



32 stran!

Změny v roce 2026

Hodnocení spokojenosti

Povídka paní Věry

...a volnočasové aktivity



Na pevnou linku se už nedovoláte...

Úvod-kník

Krysa říká: *Schválně, kdo je tak pozorný a všiml si?*

Ptáte se čeho? No minimálně zrušení pevných linek.

Zmíněno to bylo již v prosinci, ale možná to někteří přehlédli a proto to připomínám znovu.

V tomto čísle na mně málem nezbylo místo...

Jinak! Tohle číslo je tak plné informací, že jsem se raději vynechala, aby se vůbec tištěná verze dala scvaknout sešívačkou, což je od určitého množství stran prakticky nemožné. Můžete do ní mlátit silou, nebo jednou rázně přitlačit a stejně jen požvýká papír a vytahujete jednu zmačkanou sponku z prvního listu za druhou.

A proč je tu tolik informací najednou?

S novým rokem přišlo spousta změn a rovněž tu máte i vyhodnocení spokojenosti uživatelů se službami sociální rehabilitace a volnočasovými aktivitami. Je toho prostě moc.

Přestanu Vás zdržovat od čtení a snad bude dost sněhu na plánované mono-ski.



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 23. 2. 2026, 15:00 – 16:30: Osoby se zrakovým postižením

Pondělí 30. 3. 2026, 15:00 – 16:30: Příspěvek na péči

Aktuality

Je tu opět další rok a tak první článek, jenž vám letos nabídnu, se bude týkat změn v různých oblastech.

Sociální oblast

Od ledna starobní důchodci nebudou mít méně než 9800 korun. Minimální důchod je součástí důchodové reformy. Nejnižší možná starobní penze odpovídá pětině průměrné mzdy.

Vedle minimálního starobního důchodu se od ledna nastaví i minimální invalidní a pozůstalostní penze. Invalidům třetího stupně bude sociální správa vyplácet měsíčně nejméně 9800 korun. Invalidní důchod druhého stupně bude muset činit aspoň 7350 korun. Invalidé prvního stupně by měli pobírat od ledna minimálně 6534 korun.

Vdovám a vdovcům od příštího roku připadne minimálně 7350 korun měsíčně.

Sírotci by měli pobírat nejméně 6860 korun.

Od ledna se zvýšil první a druhý stupeň příspěvku na péči.

Nově se příspěvek v prvním stupni zvýšil o 420 korun pro dospělého na 1300 korun měsíčně a u dětí o 1600 korun na 4900 korun.

U druhého stupně závislosti nově je u dospělých 5400 korun. U mladších se zvýšil na 8200 korun.

U příspěvků na péči ale došlo ještě k dalším změnám, které poslanci schválili už dřív v zákoně o sociálních službách. Nově bude o příspěvku na péči a dalších dávkách místo úřadů práce rozhodovat Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ). A to od poloviny roku 2026.

Od dubna 2026 bude možné o příspěvek požádat i online přes klientskou zónu Jenda. Zůstane i možnost osobní návštěvy na kontaktních místech okresních správ sociálního zabezpečení pro ty, kteří potřebují podporu.

Zároveň by se měly přednostně schvalovat příspěvky na péči u lidí v nevyléčitelném stavu.

Rodiče by v letošním roce mohli do žádosti o rodičovskou začít zapisovat také to, kdy by se rádi vrátili do práce a v jakém místě by chtěli mít pro dítě školku. Údaje budou pak pravidelně dostávat starostové, aby měli přehled o poptávce a stihli včas dostatek míst v zařízeních zajistit.

Od září budou muset obce dětem k jejich třetím narozeninám péči ve spádové školce zajistit. Pokud to neudělají, budou rodičům poskytovat příspěvek na hlídání do doby, než se místo najde.

Maximální možné ceny, které mohou lidé platit za stravu a pobyt v sociálních zařízeních, se od ledna zvýší.

Ubytování v domově pro seniory, handicapované a se zvláštním režimem či v odlehčovacích službách může stát až 335 korun za den. To je o 20 korun více než loni.

Za celodenní stravu s minimálně třemi hlavními jídly od ledna to je až 290 korun. Oběd může stát maximálně 135 korun, tedy o 15 korun víc než loni. Za ubytování v domovech pro seniory, postižené a se zvláštním režimem, týdenním stacionáři, odlehčovacích službách či v sociální péči léčeben se úhrada zvedne až na 335 korun z 315 korun za den ve vícelůžkovém pokoji.

Za jednolůžkový pokoj se nově může platit až 380 korun.

Je možné sjednat i alternativní úhrady za pomoc v denních stacionářích a odlehčovacích službách. Místo částky za základní činnosti se stanoví cena za dobu péče. Za hodinu může činit nejvýš 145 korun. V azylových domech,

domech na půli cesty, chráněném bydlení či terapeutických komunitách sazby zůstávají.

Pobyt v domově seniorů s celodenní stravou nově může stát až 625 korun za den, měsíčně až 19 375 korun. Jednolůžkový pokoj se stravou by mohl vyjít nejvýš na 670 korun za den, měsíčně maximálně na 20 770 korun.

Za dovoz oběda pečovatelskou službou se pak může dát až 65 korun místo 60 korun a za vyprání či vyžehlení kilogramu prádla až 110 korun místo stokoruny. Za pořízení velkého nákupu, nákupu oblečení či vybavení do domácnosti mohou klienti zaplatit 180 korun místo dosavadních 170 korun.

Zdravotnictví

Pokud celková částka uhrazená pojištěncem nebo za něj jeho zákonným zástupcem za doplatky za předepsané ze zdravotního pojištění částečně hrazené léčivé přípravky nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely, vydané na území České republiky, překročí v kalendářním roce limit (...) u pojištěnců, kteří jsou poživateli invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně, u pojištěnců, kteří byli uznáni invalidními ve druhém nebo třetím stupni, ale nejsou poživateli invalidního důchodu z jiných důvodů, a to od prvního dne kalendářního měsíce následujícího po měsíci, ve kterém byl údaj o invalidním důchodu nebo uznání invalidity evidován v informačním systému elektronického receptu podle zákona o léčivech (dále jen „systém eRecept“), a u pojištěnců starších 70 let, včetně kalendářního roku, ve kterém dovršili 70. rok věku, ve výši 500 Kč. (...)“

Pokud začne být invalidnímu důchodci vyplácen starobní důchod, platí následující:

- Pro 3. stupeň invalidity – i nadále je ochranný limit stanoven na 500 Kč, jelikož platí splnění podmínky, že daný člověk byl uznán invalidním ve třetím stupni. Pobírání starobního důchodu na tom nic nemění, jelikož s počátkem pobírání starobního důchodu není spojen žádný ochranný limit, ten je kromě invalidity navázán již pouze na věk (děti do 18 let a zároveň lidé od 65 do 70 let mají ochranný limit stanoven na 1000 Kč a lidé starší 70 let mají ochranný limit stanovený na 500 Kč).
- Pro 2. stupeň invalidity – zde dochází ke zvýhodnění oproti stavu, kdy je danému člověku vyplácen invalidní důchod 2. stupně. Pokud začne člověk, který je uznán invalidním ve 2. stupni, pobírat starobní důchod, vztahuje se na něj

ochranný limit ve výši 500 Kč (nezávisle na jeho věku), pokud je mu však vyplácen invalidní důchod 2. stupně, tak se na něj vztahují ochranné limity dle věku – tedy do 65 let je jeho ochranný limit ve výši 5000 Kč.

Změnou výplaty invalidního důchodu na starobní důchod nedochází ke zhoršení předešlé situace – u 3. stupně invalidity zůstává limit na 500 Kč, u 2. stupně dochází ke zlepšení, nezávisle na dosaženém věku platí u těchto pojištěnců ochranný limit 500 Kč.

Je potřeba, aby výše uvedení pojištěnci skutečnost invalidity zdravotní pojišťovně doložili prostřednictvím posudku o posouzení zdravotního stavu. Pojišťovna v systému eRecept označí daného pojištěnce jako osobu s invaliditou a limitem 500 Kč.

Na snížený limit doplatků na léčivé přípravky a potraviny pro zvláštní lékařské účely mají nárok i ti pojištěnci, kteří byli uznáni invalidními ve 2. stupni, ale invalidní důchod jim není vyplácen (například pro nesplnění pojistné doby). Pojištěnci, kteří byli uznáni invalidními v 1. stupni, se řídí limity dle věku – do 18 let 1000 Kč, 18-65 let 5000 Kč, 65-70 let 1000 Kč a starší 70 let 500 Kč, výjimka z titulu invalidity pro ně neplatí.

Náhrady za ztrátu výdělku po pracovním úrazu či po nemoci z povolání, ale také pro pozůstalé po zemřelých pracovnících se od ledna zvýšily. Náhrady se valorizují pravidelně. Představují rozdíl mezi průměrným příjmem před úrazem či onemocněním a příjmem po nemoci, který zahrnuje vydělanou částku i případný invalidní důchod. Tento rozdíl se pak dorovnává.

Pro pozůstalé po člověku, který zemřel v práci či po nemoci z povolání, odpovídá náhrada části jeho průměrného výdělku před úmrtím. Pokud zemřelý pracovník živil jednu osobu, rovná se částka polovině příjmu. U víc vyživovaných je to 80 procent.

Náhrady se zvyšují stejně jako procentní část důchodů. Od ledna mají vzrůst o 2,6 procenta. Stejně by se měl zvednout i příjem, z něhož se pak kompenzace počítají.

Terapie některých nádorových onemocnění budou rozšířeny o metodu hloubkové hypertermie (může být vhodná u nádorů hlavy a krku, sarkomů, zhoubných nádorů oblasti břicha a pánve nebo recidiv, kde již není doporučeno operační řešení). Metoda spočívá v neinvazivním ohřevu nádoru. Zvýšená teplota může mít přímo příznivý vliv na zpomalení růstu nádoru, ale hlavně zvyšuje citlivost nádorové tkáně na radioterapii a chemoterapii, se kterými se

tato metoda kombinuje. Tyto metody umožňují během velmi přesného ozáření nádoru neustálé sledování jeho polohy v reálném čase, aby se záření přizpůsobilo i drobným pohybům těla (např. při dýchání) a tím se maximálně chránily zdravé tkáně při ozařování.

Vzhledem k nárůstu výskytu nádorů tlustého střeva u pacientů ve věkové skupině od 45 let dochází od ledna ke změně ve screeningovém programu. Nově bude určen pojištěncům ve věku 45–74 let Pacient se bude moci rozhodnout, zda podstoupí preventivní koloskopické vyšetření (v případě negativního výsledku se opakuje po 10 letech) nebo odevzdá vzorek stolice na vyšetření skrytého krvácení do trávicího traktu (tento test se v případě negativního výsledku opakuje každé 2 roky).

Nově se zavádí koordinátoři onkologické péče. Tato péče bude poskytována příslušnými specialisty ve všech komplexních onkologických centrech.

Výkony v oblasti psychosomatiky jsou obecně určeny pacientům, kteří trpí opakovaně a dlouhodobě (minimálně 3 měsíce) obtížemi, které nereagují na běžnou léčbu dle doporučených postupů. Stávající výkon psychosomatické intervence je nově doplněn o psychosomatickou konzultaci, která se zaměří jak na zhodnocení biologických nálezů, tak na posouzení psychologických (jak prožívá pacient) a sociálních (vztahové souvislosti) fakt. Cílem je mj. aktivní zapojení pacienta do léčebného procesu. Psychosomatickou konzultaci v délce až 60 min 7krát ročně mohou poskytovat lékaři s nástavbovou atestací v psychosomatice.

Plně hrazena bude moci být digitální forma kognitivně-behaviorální terapie. Tato forma terapie pomáhá lidem pochopit své obtíže a jejich příčiny, aby mohli změnit své myšlení, prožívání a chování tak, aby se cítili lépe a zvládali lépe různé životní situace. Nyní bude dostupná pro pacienty s depresi a úzkostmi. Posouzení vhodnosti této léčby u konkrétního pacienta je vždy na zhodnocení ošetřujícího lékaře a vhodnost této formy terapie se znovu ověřuje při jejím zahájení. Terapie probíhá přes zabezpečenou online platformu, kde si pacient ve vlastním tempu prochází jednotlivé interaktivní moduly a individualizovaná cvičení. Součástí výkonu je také písemná zpětná vazba od terapeuta (klinického psychologa nebo psychiatra). Výkon, zahrnující jeden terapeutický modul, může být vykázán až 26krát ročně.

Již od roku 2022 probíhá screeningové vyšetření očních vad u dětí u praktických lékařů pro děti a dorost. Od ledna 2026 jsou jasně ukotveny všechny výkony

pro jeho vykazování jak u praktického lékaře pro děti a dorost, tak případná specializovaná vyšetření u očního lékaře, ortoptisty nebo zrakového terapeuta. Cílem je odhalení případných obtíží či vad v co nejranějším stadiu. První vyšetření tak dítě absolvuje ještě před prvními narozeninami, ideálně mezi 10.–12. měsícem věku (hrazeno mezi 6.–12. měsícem). V případě negativního výsledku, tedy pokud u dítěte nejsou zjištěny žádné vady, proběhne další kontrolní vyšetření nejpozději do 18. měsíce věku dítěte. Pokud nejsou v rodinné anamnéze indikované závažné oční vady, postačí absolvovat screening dvakrát za život. V případě pozitivní rodinné anamnézy (např. tupozrakost, strabismus, vysoká hypermetropie, krátkozrakost či astigmatismus) se test opakuje ve 2. a 3. roce života dítěte, maximálně 4krát za život.

Pacienti diagnostikovaní s Alzheimerovou chorobou nebo jinou formou demence mohou zůstat v péči svého praktického lékaře. Nebude již nutné vyšetření u specialisty, pokud to nebudou sami pacienti preferovat. Jedná se o ambulantní typ péče, kdy praktik může pacienta sledovat s frekvencí dvakrát ročně. Pro zhodnocení vývoje kognitivních funkcí a ověření efektu léčby může praktický lékař provést u pacienta s demencí příslušné validované testy nově až 4krát ročně.

Došlo k revizi a rozšíření výkonů v oblasti diagnostiky poruch srdečního rytmu. Novinkou je tzv. holterovské monitorování doma v délce 24 hodin nebo až 7 dní. Vícedenní sledování tzv. holterem je určeno pacientům s nepříliš častými obtížemi, které se během standardních 24 hodin nemusí projevit. Pacienti například po cévní mozkové příhodě s podezřením na závažné poruchy srdečního rytmu pak budou moci být ambulantně sledováni dokonce až po dobu 30 dní.

Pacienti s Parkinsonovou chorobou v pokročilém stadiu, kteří k léčbě využívají tzv. pumpový systém, budou moci využít distanční konzultace s lékařem. Vzdálená konzultace je podmíněna nejen doporučením lékaře, ale právě i písemným souhlasem pacienta. Výkon může sloužit jak ke sledování klinického stavu, tak pro konzultaci při změně zdravotního stavu pacienta. Konzultace mohou být realizovány pouze v rámci pracovišť specializovaných center, a to až 12krát ročně u jednoho pacienta.

Změnou prošla také podoba preventivních prohlídek u praktických lékařů, kterou nově upravuje vyhláška č. 403/2025 Sb. Podle ní se od 1. ledna 2026 budou pravidelná vyšetření zaměřovat na potenciální zdravotní rizika

konkrétního pacienta. Laboratorní testy, jako je měření cukru a tuků v krvi nebo například měření srdeční aktivity, budou praktičtí lékaři provádět častěji. Nově budou praktičtí lékaři po preventivní prohlídce připravovat pro pacienty osobní plán péče o zdraví.

V červenci letošního roku nastane v zubních ordinacích zásadní změna. Zubaři lidem v drtivé většině případů už nebudou moci aplikovat amalgámové plomby. Představitelé Evropské unie totiž v minulosti rozhodli, že v lékařství a průmyslu se kvůli ochraně životního prostředí už nebude smět používat rtuť. Již delší dobu to v případě plomb z amalgámu platí u dětí, těhotných a kojících žen.

Zdravotní pojišťovny proto začnou hradit různé varianty bílých plomb, které budou záviset na velikosti a charakteru kazu. Cena trvalé výplně přesahuje dva tisíce korun, takzvaná dlouhodobě provizorní vyjde přibližně na devět set korun.

Mobilní aplikace EZKarta, kterou si lidé mohou zdarma stáhnout do svých telefonů, v současnosti nabízí přehled o očkování, preventivních prohlídkách či screeningových vyšetřeních. V průběhu února 2026 bude spuštěna její nová verze s moderním designem a novými funkcionalitami. V následujícím pololetí se EZKarta postupně napojí na další služby elektronického zdravotnictví.

Národní portál elektronického zdravotnictví (NPEZ) slouží jako bezpečná vstupní brána ke službám elektronického zdravotnictví v ČR. Sám většinu služeb nevytváří, ale zprostředkovává k nim zabezpečený přístup podle typu uživatele. Služby jsou buď přímo integrovány v portálu, nebo dostupné přes ověřené externí odkazy. NPEZ využijí jak běžní občané, tak pacienti, lékaři, poskytovatelé zdravotních i sociálních služeb, technologičtí partneři i zástupci veřejné správy.

Od začátku letošního roku předepisování zdravotnických prostředků plně přešlo do elektronické formy. Elektronický poukaz má formu 9místného identifikátoru.

Poukaz můžete obdržet elektronickou formou například v SMS zprávě nebo e-mailu. Nebo ytištěný na papírové průvodce. Lze jej najít i v aplikaci eRecept. Po předložení občanského průkazu u výdejce například v lékárně, výdejně zdravotních potřeb, optice apod.

Lékař stále může pacientům předepsaný ePoukaz vytisknout na papírovou průvodku, se kterou mohou zajít do jakékoliv výdejny či lékárny, jako chodili s dříve běžnými papírovými poukazy. Proto se ani pacienti, kteří nepoužívají elektronické prostředky pro komunikaci, nemusejí obávat, že by jim přechod na

ePoukazy ztížil dostupnost zdravotních pomůcek. Naopak, pacienti díky ePoukazům získávají hned několik výhod.

Klasický poukaz od 1. 1. 2026 mohou lékaři předepsat už jen ve výjimečných případech.

Elektronický poukaz má stejně jako jeho papírový předchůdce 30denní platnost. Díky elektronickému poukazu například nemusíte jít u opakovaně předepisovaných pomůcek pokaždé pro poukaz do ordinace. Pacienti s omezenou hybností také snadno přepošlou kód ePoukazu pečující osobě. Osobně si můžete ePoukaz vyzvednout jen s občanským průkazem, kód ePoukazu nepotřebujete. ePoukazy lze vyzvedávat zásilkově. Svůj ePoukaz tedy uplatníte i online.

Všechny svoje předepsané ePoukazy vidíte v aplikaci eRecept. (A kromě ePoukazů zde vidíte třeba i čerpání limitu na započitatelné doplatky). Už se vám nestane, že ePoukaz od lékaře ztratíte. I kdyby se papírová průvodka ePoukazu někam zatoulala, svůj poukaz vždy dohledáte v aplikaci eRecept nebo po přihlášení na portálu www.ezdravi.gov.cz. Vlastní ePoukaz si také můžete přijít vyzvednout jen s občankou.

Možnost předání ePoukazu elektronicky hodně uleví i lidem, kteří pečují o vážně nemocného člověka. Nebudou totiž muset kvůli poukazu docházet do ordinace. Lidem pečujícím o nemocnou osobu vyzvednutí ePoukazu usnadňuje registr mandátů. Pacienti aplikaci eRecept mohou kromě vyzvednutí ePoukazu nebo eReceptu použít i k tomu, aby pečující osobě udělili plnou moc pro využívání funkcí eReceptu. Díky tomu může mít pečující osoba přehled o předepsaných poukazech nebo receptech pro nemocného, o kterého se stará.

Kromě toho, že ePoukazy nejde ztratit, je nejde ani padělat. Usnadňují navíc vyúčtování poskytnutých úhrad pro vaši zdravotní pojišťovnu.

Pohotovostní služba pro děti i dospělé začala nově fungovat při urgentních příjmech v nemocnicích. Systém je nastaven tak, že takzvaná triážní sestra posoudí, kam člověk s jakým problémem spadá. Za plynulý provoz zodpovídají zdravotní pojišťovny, nikoli jako do konce loňského roku kraje. Na stránkách zdravotních pojišťoven najdete i seznam pohotovostí, na něž se můžete v případě problémů obracet. Stejně tak pojišťovny zodpovídají za provoz zubních a lékárenských pohotovostí.

Pohotovost pro dospělé je poskytována ve všední dny minimálně 3 hodiny nepřetržitě v čase od 16 až 22 hodin

o víkendech a státních svátcích minimálně 8 hodin s tím, že nepřetržitě musí být dostupná v čase od 10 do 16 hodin

Pohotovost pro děti je poskytována ve všední dny minimálně 3 hodiny nepřetržitě v čase od 16 do 22 hodin

o víkendech a státních svátcích minimálně 8 hodin s tím, že nepřetržitě musí být dostupná v čase od 10 do 16 hodin

Zubní pohotovost je poskytována o víkendech a státních svátcích minimálně 4 hodiny nepřetržitě v čase od 7 do 15 hodin

Pohotovost v lékárnách je poskytována ve všední dny minimálně 3 hodiny v čase od 17 do 23 hodin

o víkendech a státních svátcích minimálně 3 hodiny v čase od 15 do 20 hodin

Startují elektronické žádanky neboli eŽádanky. Nový systém má zaručit jednodušší poskytování péče. Pacienti díky tomu budou moci jít bez papíru rovnou na rentgen, ultrazvuk či třeba CT a podobně. Všechny žádanky si budou moci najít v mobilní aplikaci EZKarta, která rozšiřuje své funkce.

Pacienti mají nově právo na jasnou a transparentní informaci o ceně poskytovaných zdravotních služeb. Dochází proto k výraznému zpřísnění sankce za nezákonné poplatky u lékařů, tedy vybírání peněz za registraci či péči hrazenou zdravotními pojišťovnami. Když lékař pacienta požádá o poplatek za péči hrazenou ze zdravotního pojištění, je možné udělit mu pokutu do výše milionu korun. Pokud podmíní přijmout pojištěnce do péče uhrazením vstupního poplatku, hrozí mu pokuta do 300 tisíc korun.

Lékaři nově hrozí vysoké sankce, pokud poruší důstojné zacházení s pacientem a jeho soukromí. Pokutu, která může v krajním případě činit až milion korun, uloží příslušný krajský úřad, respektive v Praze magistrát.

Oficiálně je zaveden institut nemocničního ombudsmana, který má pomáhat při řešení stížností a podnětů. Obrátit se na něj může každý, kdo je s čímkoli nespokojen. Ať již je to pacient, jeho příbuzní, nebo někdo z personálu.

Nová pravidla stanovují roli nemocničních kaplanů a zaručují, že pacientům, kteří o duchovní či psychosociální podporu mají zájem, bude poskytnuta odborně, bezpečně a diskrétně.

Dochází k posílení ochrany pacientů, kteří jsou ohroženi domácím či sexuálním násilím. Pokud se zdravotníkovi nepodaří s takovým člověkem navázat vztah

vzájemné důvěry, má pacient právo požadovat, aby mu zdravotní služby poskytl jiný zdravotník.

Každá matka má nově právo na tři hrazené návštěvy porodní asistentky během šestinedělí. Z porodnice si odnese vyplněnou žádanku o takovou službu.

Ekonomika

Minimální mzda pro rok 2026 je: 22 400 Kč hrubého měsíčně (to je o 1600 Kč víc než v roce 2025)

134,40 Kč hrubého za hodinu (to je o 10 Kč víc než v roce 2025)

Obě hodnoty se vztahují ke stanovené týdenní pracovní době 40 hodin. Pro poloviční úvazek je stanovena minimální mzda 11200 korun.

Nařízení vlády stanovuje výpočtový základ pro rok 2026, z kterého plyne navýšení stanovené průměrné mzdy na 48 967 Kč.

Rozhodný příjem pro zaměstnance činných na základě dohod o provedení práce se zvýší na 12 000 Kč

U záloh na sociální pojištění doporučujeme sledovat aktuální dění, protože nová vláda již avizovala, že minimální vyměřovací základ u sociálního pojištění OSVČ by mohl zůstat na 35 % průměrné mzdy a nikoliv 40 %, který je aktuálně navýšen a platný pro rok 2026. Je ovšem téměř jisté, že minimálně za první měsíc je potřeba počítat se zálohou ve výši 5 720 Kč a následně, pokud by došlo ke schválení daného vládního návrhu, by se dané vyšší zálohy staly přeplatkem v rámci přehledů. Tato skutečnost by se měla projevit i u paušální daně.

Zatímco do konce roku 2025 se za platbu SIPO na přepážce platilo 28 korun, se začátkem roku se částka zvýšila na 34 korun. Ceny se podle ceníku České pošty zvyšují třeba i za platbu SIPO inkasem poštou, cena se zvedla z 18 korun na 22 korun.

Při objednávce zboží mohou zákazníci jako formu platby zvolit dobírku, tedy zaplacení částky přímo České poště. Ta od 1. ledna ale omezuje maximální částku a zavádí limit.

Obchodní a poštovní podmínky mění pošta i u zásilek směřovaných do zahraničí, které se obejdou bez zdražení. Podle nového ceníku se naopak mírně sníží poplatky u odpovědných zásilek, kdy poštovné hradí adresát, nikoli

odesílatel. Obyčejná zásilka do padesáti gramů bude stát místo 59 korun jen padesát. Snižují se také částky u hmotností, které už nejsou osvobozeny od DPH. Například obyčejná zásilka do sta gramů bude v roce 2026 stát 105 korun namísto současných 107.

Změny se od 1. ledna 2026 dotknou také Balíkovny, dceřiné společnosti České pošty. Některé služby zruší úplně a to kvůli malému využívání zákazníky. U produktu Balíkovna plus se nově zavádí příplatek za překročení limitu odmítnutých balíků adresátem. Tedy pro situace, kdy se balík opakovaně doručuje na adresu, ale příjemce si je nepřevzme. Poplatek za překročení limitu je 65 korun včetně DPH.

Česká pošta rozšířila chytré podatelny Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra o dalších patnáct poboček. Chytré podatelny slouží klientům pojišťovny jako asistenční služba při elektronické komunikaci.

Česká pošta od 1. 1. 2026 zvyšuje poplatek za výplaty důchodů v hotovosti na 94 Kč. Tento poplatek je odečten z vyplácené částky důchodu. Zvýšení poplatku za výplatu důchodu v hotovosti se nevztahuje na poživatele důchodů, jimž byl důchod přiznán před 1. 1. 2010 a od 31. 12. 2009 jim nepřetržitě trvá nárok na alespoň jeden důchod (např. vdovský a nově je přiznáván po 31. 12. 2009 důchod starobní), jelikož výdaje za hotovostní výplatu důchodu v tomto případě hradí ČSSZ.

Zaměstnávání

Maximální podpůrčí dávka je od ledna 2026 stanovena na 80 % průměrné mzdy v národním hospodářství. To sjednocuje pravidla i pro ty, kteří měli vyšší příjem.

V prvních měsících podpůrčí doby bude nově podpora činit 80 % průměrného čistého měsíčního výdělku (nebo vyměřovacího základu OSVČ). To je nárůst oproti dosavadním 65 %.

Následně se podpora snižuje: další období bude 50 % a zbývající část podpůrčí doby 40 % (dříve 50 % a 45 %).

Mění se také délka podpůrčí doby podle věku uchazeče při podání žádosti a posouvají se věkové hranice, které podpůrčí dobu určují.

Věk k datu žádosti	Doba podpory	Schéma měsíců	% sazba
Nově do 52 let	5 měsíců	Nově 2 - 2 - 1	80 - 50 - 40
Nově 52–57 let	8 měsíců	Nově 3 - 3 - 2	80 - 50 - 40
Nově nad 57 let	11 měsíců	Nově 3 - 3 - 5	80 - 50 - 40

Ruší se také dosavadní redukováná výše podpory při dobrovolném odchodu ze zaměstnání. Nově se bude podpora vyplácet ve stejné výši podle věkové skupiny, bez ohledu na důvod ukončení pracovního poměru.

Podpora při rekvalifikaci bude činit 80 % předchozího průměrného měsíčního čistého výdělku nebo vyměřovacího základu. Tím by se měla zvýšit motivace ke změně profese a usnadnit návrat na trh práce.

Novela také upravuje výši podpory v nezaměstnanosti a podpory při rekvalifikaci pro uchazeče o zaměstnání bez předchozích příjmů, kteří v rozhodném období neměli standardní zaměstnání, pokud splní zákonné podmínky.

první 2 měsíce: 0,4násobek průměrné mzdy (dosud 0,15násobek)

další 2 měsíce: 0,2násobek průměrné mzdy (dosud 0,12násobek)

ozbývajících 3 měsíců: 0,15násobek průměrné mzdy (dosud 0,11násobek)

Doprava

Od ledna 2026 se zvýší ceny dálničních známek. Díky elektronickému systému si můžete začátek platnosti odložit až o 30 dní, což umožňuje flexibilní plánování.

Nejčastěji využívaná roční elektronická známka podraží o 130 korun a nově vyjde na 2 570 korun. Měsíční známka bude stát 480 korun, desetidenní 300 korun a jednodenní vyjde na 230 korun.

Ani v tomto roce se nemění systém slev a výjimek. Zvýhodněné sazby budou nadále platit pro nízko emisní vozidla. Automobily na zemní plyn CNG a LNG mají nárok na poloviční cenu. Jednodenní známka je vyjde pouze na 110 korun.

Plug-in hybridy splňující emisní limity zaplatí čtvrtinu běžné sazby. Za roční kupon zaplatí 640 korun, za měsíční 120 korun, za desetidenní 70 korun a za jednodenní 50 korun.

Elektromobily a vozidla na vodík mohou české dálnice využívat i nadále zcela zdarma. U vozidel registrovaných v České republice se zvýhodnění uplatňuje automaticky, u zahraničních je nutné podat oznámení.

Bez dálniční známky mohou jezdit také vozidla přepravující osoby se zdravotním postižením nebo auta využívaná k přepravě nezaopatřených dětí léčených se závažnými onkologickými onemocněními, pokud splňují zákonem stanovené podmínky.

Jediná oficiální adresa pro nákup dálniční známky je edalnice.cz. Na internetu je totiž řada e-shopů s podobně znějícími názvy, které dálniční známku přeprodávají, napodobují oficiální vzhled a účtují si zbytečné manipulační poplatky.

Příjemné změny se dočkali starší řidiči. Povinné lékařské prohlídky se nově posunuly až na hranici 70 let a následně opět v dvouletém intervalu. Lékařský posudek už nebude nutné vozit u sebe, lékař jej zapíše do digitální databáze a odtud bude dostupný v registru řidičů. Výjimkou zůstávají posudky vydané před 1. lednem 2026, které musí mít řidiči nadále u sebe.

Od ledna 2026 se změnila i pravidla pro nové řidiče. Po úspěšném absolvování autoškoly a zapsání do registru řidičů už nebudou muset čekat na vydání plastového řidičského průkazu. Řídit mohou okamžitě po dobu 30 dnů od udělení oprávnění, a to i bez fyzické kartičky.

Zároveň se rozšířila možnost online podání žádostí. Elektronicky je možné vyřídit nejen nový řidičský průkaz při ztrátě či konci platnosti, ale i první řidičské oprávnění nebo jeho rozšíření. Podmínkou je trvalý pobyt v Česku, digitální zdravotní posudek a úspěšně složená zkouška po 1. lednu 2026.

Portál dopravy se nově otevřel také sedmnáctiletým žadatelům o řidičské oprávnění skupiny B. Právě zde si mohou až do dovršení 18 let věku zapisovat své mentory.

Portál dopravy rozšířil využití digitálních plných mocí, které nově umožní udělovat oprávnění k nakládání s konkrétními vozidly. Plné moci je možné spravovat online i využít při osobní návštěvě úřadu, kde si jejich platnost úředník ověří přímo v registru.

Zásadní novinkou je také legislativní ukotvení provozu automatizovaných vozidel. „Konkrétně jde o tzv. stupeň 3 automatizace, kdy řidič nemusí sledovat

provoz, vozidlo řídí samo a řidič přebírá řízení zpět na vyzvání systému. Na českých silnicích tím bude umožněno využívat funkci automatizovaných vozidel.

Co nového v Olomouci

Nově bude cestujícím za jízdu MHD v Olomouci bez platné jízdenky účtována přírážka k jízdnému 2 500 korun, doposud to bylo 1500 korun. V případě, že cestující uhradí přírážku k jízdnému na místě nebo do 15 kalendářních dnů po kontrole, bude částka snížena na 1000 korun. Beze změny zůstává situace, kdy cestující např. zapomene doma jízdenku se 7-denní a delší platností - prokáže-li tuto skutečnost do 3 pracovních dnů na pokladně nebo na prodejnách DPMO, snižuje se přírážka na 50 Kč.

Olomoucký kraj i letos zvýší slevu z jízdného ve veřejné dopravě pro děti, studenty a seniory ze státem dotovaných 50 procent na 75 procent, rozdíl hejtmanství doplatí. Schválená sleva se vztahuje na jednotlivé i časové jízdenky Integrovaného dopravního systému Olomouckého kraje.

Olomoucká radnice přišla s dobrou zprávou pro milovníky kol a cyklistiky. Rada města schválila vypsání tendru na provozování sdílených jízdních kol ve městě v letech 2026 až 2029. Prvních patnáct minut by mohlo být zdarma, zvýhodnění budou například i držitelé předplatného na MHD. Město zvažuje také možnost menší flotily elektrokol.

Vodohospodářská společnost Olomouc zvýšila od ledna vodné a stočné o 2,6 procenta. Za metr krychlový pitné vody odběratelé VHS Olomouc zaplatí včetně DPH 44,41 Kč a za stočné 85,56 koruny.

Společnost Olterm&TD Olomouc, společný podnik Veolia Energie ČR a města Olomouc, od ledna zvýšil cenu tepla v průměru o zhruba dvě procenta. "Toto zvýšení zůstává pod úrovní očekávané inflace a pro běžnou domácnost znamená jen drobný dopad, řádově okolo 14 korun měsíčně na průměrný byt.

V Prostějově vzrostla cena jízdného v MHD. Jednotlivá jízdenka stojí od ledna 15 korun, dřív za ni cestující platili 12 korun.

Seznam použitých zdrojů: www.Brnensky.denik.cz, www.ctk.cz, www.elitanaroda.cz, www.hanackadrbna.cz, www.helpnet.cz, www.idnes.cz, www.lidovky.cz, www.medicina.cz, www.mpsv.cz, www.olomouckydenik.cz, www.penize.cz, www.tyflocentrum.cz, www.tichezpravy.cz, www.vozejkov.cz, www.zpravy.idnes.cz

PŘEDNÁŠKA ZDEŇKY VYORALOVÉ: KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO OZP



Kdy: v úterý 24. 2. 2026 od 14:00 do 15:30 h.

Kde: osobně v učebně Spolku Trend vozíčkářů Olomouc (Lužická 7)

nebo online na odkaze: <https://meet.google.com/jmr-rkuj-fnc>

Na přednášce se budeme věnovat tématu kompenzačních pomůcek z pohledu zkušeností. Vítanou formou bude diskuse účastníků.

Těším se na Vás

Zdeňka Vyoralová



Více informací na:

vyoralova@trendvozickaru.cz nebo na tel. 731 501 386

Odkaz pro přihlášení: <https://meet.google.com/jmr-rkuj-fnc>

Podpůrná setkání pro neformálně pečující

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc nabízí neformálním (rodinným) pečujícím o těžce tělesně postižené osoby podpůrná setkání. Scházíme se jedenkrát za měsíc a všichni jste srdečně zváni!

V letošním roce, jsme se zaměřili na zlepšení zdraví pečujících. Budeme oslovovat různé odborníky, navazovat spolupráci.



Již teď se můžete těšit a přihlašovat na **Podpůrné setkání 27. 2.** na téma **Co nám pomáhá zvládat náročné životní situace?** Jako návštěva na setkání přijde i paní psycholožka Mgr. Andrea Valová. **V pátek 6. 3.** nám zkušená sestra **Bc. Iva Hubáčková** z Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace FNOL popovídá o **Moderních trendech ve výživě.**

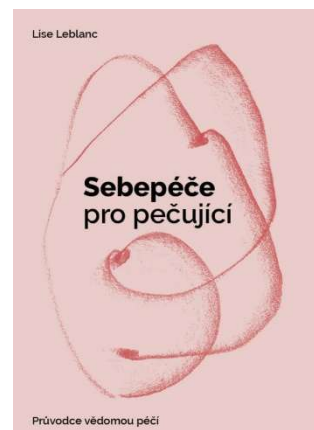
Také se pomalu rozrůstá naše **Knihovnička pro pečující.** Kromě knihy „**Sebepéče pro pečující. Průvodce vědomou péčí**“ od Lise Leblanc, máme na půjčení také knihu „**Kdo pomůže pomáhajícím. O síle hrdinů všedního dne**“. Texty známého psychiatra Radkina Honzáka doplňují rozhovory publicistky Agáty Pilátové s lidmi, kteří se k péči o své blízké postavili čelem – Adélou Kačerovou Kubačákovou, Barborou Munzarovou a Janem Hrušínským. Jejich zkušenosti jsou povzbuzením pro všechny, kdo hledají sílu k pomoci druhým.

Budeme rádi, když vám knihy budou sloužit a přinesou užitek.

Přejeme vám klidný a pokud možno zdravím naplněný poslední zimní měsíc a těšíme se na setkání s Vámi!

Koordinátorka Podpůrných setkání pro pečující Ludmila Macková

Kontakt: mackova@trendvozickaru.cz,
na telefonu 605 060 049 k dispozici: po 8-12, pá 9:00 -14:00.



Zdroje obrázků:

<https://designbundles.net/yummyboom/3639254-people-with-disabled-family-member-grandpa-in-wheel>

<https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/kdo-pomuze-pomahajicim-803014619>

<https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/sebepece-pro-pecujici-378528625>

Podpůrné setkání pro pečující na téma: Co nám pomáhá zvládnout náročné životní situace?

Kdy: pátek 27. 2. 2026 14:00-15:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

Cena: zdarma

Na tomto setkání se v příjemné atmosféře podělíme o to, co nám pomáhá, co nás drží. Můžete si přinést i knihu, která nás povzbuzuje, citát, motto, ... Cílem je navzájem se inspirovat, být chvíli spolu, zasmát se... Na návštěvu do skupiny přijde i milá paní psycholožka Mgr. Andrea Valová, která u nás v Trendu působí.



Zdroj obrázku: <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/resilience-in-the-workplace/>

Podpůrné setkání pro pečující na téma: Moderní trendy ve výživě

s Bc. Ivou Hubáčkovou z Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace

Kdy: pátek 6. 3. 2026 14:00-15:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

Cena: zdarma

Přednáška je určena neformálně pečujícím o osoby s těžkým tělesným postižením a zaměří se na aktuální poznatky v oblasti výživy, jejich praktické využití v každodenním životě i na specifika stravování v souvislosti s dlouhodobou péčí. Součástí bude také prostor pro dotazy a sdílení zkušeností.



Další informace:

Bc. Ludmila Macková, koordinátorka podpůrných setkání pro pečující kontakt: mackova@trendvozickaru.cz, na telefonu 605 060 049 k dispozici: po 8-12, pá 9:00 -14:00.

Zdroj obrázku: <https://www.tmhklinika.cz/2021/11/10/zdrava-strava/>

Práce asistenta

Práce asistenta mi přinesla zcela nový pohled na společnost, na systém zdravotnictví, zákonodárství i sociální pomoci. Co člověk, to kniha, co asistence, to příběh. Díky asistencím v Trendu jsem měl to potěšení poznat řadu skvělých osobností, kterým život ne vždy přál, ale ani to je nepřimělo na něj rezignovat. Jsou zkušení, zcestovalí, rozumní a všímaví, a tak mám radost, když jim mohu být nápomocný. Vždy je o čem se s nimi bavit; jsou jedním z důvodů, proč se rád do Olomouce vracím.



Práci osobního asistenta bych doporučil všem, kdo chtějí dělat něco smysluplného, kdo hledají flexibilní práci, která je pokaždé trochu jiná; jednou doprovod k lékaři, jednou na sportovní trénink, jednou se vaří oběd, jindy se vyzvedává pošta. Posláním asistenta je být prodlouženou rukou, pomáhat lidem se všedními úkony i při plnění jejich životních cílů. Díky Trendu znám Olomouc jako svoje vlastní boty, a to nejsem místní.

Šimon Charoušek

Osobní asistent

Povídka paní Schmidové: PÁR VÝCHOVNÝCH

Katka natáhla ruku, aby převzala další zásilku, zkontrolovala ji, orazila a hodila na hromadu k ostatním. Dělal to tak již mnoho let, a tak se už ani nedívala, kdo jí zásilku podává. Teď ale přece jen zvedla hlavu – ruka, která jí dopis podávala, se chvěla a na poslední chvíli ucukla, jako by si to celé rozmyslela.

„Copak, paní Malá?“, zeptala se Katka.

„Když já nevím.“ Hlas se chvěl. Žena si sundala brýle, aby si mohla utřít slzy a Katka uviděla velký monokl.

„Kdo vám to udělal?“ zeptala se překvapeně. Paní Malá si rychle nasadila brýle, pohládila dopis a tiše se zeptala: „Myslíte si, že to mám synovi napsat, jakého má otce? To on... a ne poprvé...“ rozplakala se. „Promiňte,“ řekla tiše a rychle odešla. Dopis zůstal ležet tam, kde jí vypadl z ruky. Katka se pro něj natáhla, orazila ho a hodila do koše k ostatním. Jen ať syn ví... z myšlenek ji vytrhl křik: „Spíte, nebo co?! Za co vás platí?! Ženská jedna blbá!“ Zvedla zrak: „Promiňte, prosím.“

„Nic vám neprominu, krávo! Žijete z mých daní, kruci! Vyvalujete si tu zadek, chrápete! A za moje peníze! Vážít byste si mě měla! Lítat okolo mě!“

„Promiňte, prosím,“ omluvila se ještě jednou. „Co mohu pro vás udělat?“

„Ale pane!“, ohradil se starý pán kousek od nich: „Já jsem tady byl před vámi.“

„Dědku, drž hubu! A uhni! Já!“ začal se bít rukou do prsou: „Já vás všechny živím, ona je placena z mých daní, tvůj důchod je z mých daní... já! Já vás všechny živím! Kruci! Nebýt vás, víte, kolik bych měl peněz?! A vy si tady dovolujete... ruce, nohy byste mi měli líbat! A prosit, abych vás živil dál! Plazit byste se měli přede mnou!“ řval vztekle. „Ale vy o mě ještě uslyšíte!“

Vykřikoval. V té chvíli k němu přistoupil mladý muž, možná o dvě hlavy vyšší a o sto kil silnější: „Nějaký problém?! Co tady řveš a vyskakuješ! To si troufáš na mladou slečnu a starého muže! Na mě zvedni hlas!“ Vztekoun rychle udělal čelem vzad a zmizel.

„Před chvílí jste tady měl být,“ vzdychla si Katka.

„Udělal vám něco?“ zajímal se mladý silák.

„Ne,“ zavrtěla Katka hlavou. „Ale byla tady paní Malá...“

„Manželka tohoto malého vzteklouna?“

Katka od překvapení zapomněla zavřít pusy: „Ten pidimužík že je manžel paní Malé? A to si dovolí ji bít?“

Když se na druhý den paní Malá objevila na poště znovu, pro ztracený dopis, Katka si dodala odvalu: „Já se vám divím, paní Malá. Vy jste kus ženské a ten váš vztekloun... takový pidimužík... kdybyste mu dala pár výchovných...“

„To mám bít vlastního muže?“ pohoršila se paní Malá.

„A on vás může? A vy byste ho nebila, pouze mu dala pár výchovných, aby se vzpamatoval. Včera tady měl hodně blbé řeči na důchodce. Chudák děda. A vy si to taky nezasloužíte. Nejde o to bít ho – to v žádném případě! Srovnat ho, vychovat. A pár výchovných zatím každému prospělo.“ Tím jejich rozhovor skončil.

Za pár dní se na poště objevil malý pidimužík znovu. Trpělivě čekal, až přijde na řadu: „Dobrý den, slečno. Prosím vás...“ podal jí dopis. Katka nevěřila svým uším: „Pán Malý?“ Zeptala se nevěřícně. „A vaše paní?“ Pán Malý se ustrašeně rychle rozhlédl kolem, podal Katce peníze, pozdravil a utekl. Katka se s chutí zasmála: „Vždyť jsem to říkala - pár výchovných vždy pomůže. Ať je člověku deset, dvacet, nebo padesát.“

Jak jste hodnotili Sociální rehabilitaci v roce 2025

Ke konci roku 2025 jsme mezi uživatele služby Sociální rehabilitace distribuovali anonymní dotazník spokojenosti. Zapojilo se do něj 11 uživatelů, kteří se s námi podělili o své zkušenosti, názory a podněty. Všem, kteří dotazník vyplnili, moc děkujeme – vaše zpětná vazba je pro nás velmi důležitá.

Z odpovědí vyplývá, že Sociální rehabilitace naplňuje očekávání většiny uživatelů. Služba je využívána opravdu pestrým způsobem a přizpůsobuje se individuálním potřebám každého klienta. Největší podpora byla při práci na počítači, jednání s úřady, hledání zaměstnání nebo při přípravě na přijímací zkoušky na vysokou školu. Velkou roli hrál také nácvik běžných činností, podpora samostatnosti a soběstačnosti, seberozvoj, začleňování do běžného života či smysluplné trávení volného času. Někteří službu využili na nácviky jízdy MHD, mapování bezbariérovosti nebo doprovody na skupinové aktivity.

Velmi nás potěšilo hodnocení spolupráce s pracovníky služby. Spolupráce s pracovními asistenty byla hodnocena jako výborná ve všech případech

a spolupráce se sociálními pracovníky byla rovněž hodnocena velmi pozitivně. Uživatelé také oceňovali možnost domlouvat si termíny setkání podle svých potřeb a mít možnost rozhodovat o podobě spolupráce. Z odpovědí je zřejmé, že se při poskytování služby cítíte bezpečně, s respektem, v soukromí a s důrazem na důstojnost.

Součástí Sociální rehabilitace jsou i skupinové aktivity, kterých se část klientů účastnila pravidelně, část občas a někteří podle chuti a možností. Většině uživatelů nabídka skupinových aktivit vyhovuje a dokázali si z nabídky aktivit vybrat. Mezi nejoblíbenější aktivity roku 2025 patřily především akce pořádané organizací, jako například Štafeta na vozíku nebo Sbírka Zasukované tkaničky. Oblíbený byl také nácvik vaření se SR, společenské aktivity, tvoření, deskové hry, táborák či společné výlety. Do budoucna by klienti rádi uvítali koncerty, výstavy, výlety, nácviky vaření, zajímavé přednášky, herecké aktivity, plavání nebo tvoření.

Těší nás také, že všichni dotázaní uvedli, že jsou informováni o službách, které naše organizace nabízí. Někteří uživatelé využívají například možnost spolupráce s psychologem, stáže v sociálním podnikání - Ollmade, technické vybavení služby nebo možnost vyzkoušet si kompenzační pomůcky. Jiní o těchto možnostech vědí, ale aktuálně je nepotřebují – i to je v pořádku.

Informace o akcích a novinkách klienti získávají nejčastěji přímo od sociálních pracovníků, dále prostřednictvím Trendy zpravodaje, sociálních sítí nebo nástěnky v prostorách organizace.

Velkou radost nám udělalo celkové hodnocení služby Sociální rehabilitace – všichni respondenti uvedli, že jsou se službou velmi spokojeni. Většina neměla žádné návrhy na zlepšení, pouze zaznělo přání realizovat do budoucna více výletů.

Ještě jednou děkujeme všem uživatelům Sociální rehabilitace za zpětnou vazbu. Pomáháte nám službu dál rozvíjet tak, aby pro vás byla co nejvíce užitečná, smysluplná a přínosná.

Zuzana Dittmarová
vedoucí služby Sociální rehabilitace



autor: Daniel Schulz, zdroj: Magistrát města Olomouce





Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

před Vánoci a na začátku ledna jste obdrželi Hodnotící dotazník volnočasových aktivit za rok 2025, díky kterému jsme chtěli zjistit Vaši spokojenost. Ráda bych poděkovala těm, kteří si našli čas a dotazník vyplnili. Obdržela jsem

17 odpovědí, což je o pět více než loni a mám z tohoto zájmu velkou radost.

Z dotazníku je zřejmé, že se **76,5 %** hodnotitelů určitě zúčastnilo volnočasových aktivit a dalších **17,6 %** se účastnilo spíše (celkem tedy přes 94 % respondentů). S nabídkou aktivit bylo plně spokojeno **82,4 %** a zbývajících **17,6 %** bylo spíše spokojeno. Jsem velmi nadšená z těchto výsledků a věřím, že aktivity budou i nadále plnit Vaše očekávání.

Nejvíce vás v roce 2025 zaujaly tyto aktivity:

- **Vánoční posezení** (nejčastěji zmiňované)
- **Táborák a Tvořivá odpoledne** (stálíce našich setkání)
- **Výlety** (zejména Skanzen Strážnice, Tatra Kopřivnice a Pivovar Holba)
- **Kulturní kolotoč** (prohlídka Baziliky na Sv. Kopečku a Street law)

Nesmírně mě těší také Vaše zpětná vazba na spolupráci – **100 % z Vás vyjádřilo spokojenost** s prací lektorů i s mou prací koordinátorky. Vaše slova díky a osobní vzkazy jsou pro mě velkou motivací.

Hlavním zdrojem informací zůstává **Trendy zpravodaj** a přímá komunikace (SMS/e-mail), budeme v tom pokračovat i nadále.

Na rok 2026 si přejete pokračovat v tvořivých odpoledních setkáních (např. **batikování, malování na hrnečky**), deskových hrách, ale máte zájem i o další přednášky a kulturu. Pokusím se Vaším přáním vyhovět. Též jsem vděčná za tipy na výlety. Podle dotazníku doporučujete například:

- **Lázně Slatinice**
- **Zámek Buchlovice**
- **Projížďku Ololodí**

Věřím, že se na některá z těchto míst v letních měsících vydáme. Doufám, že se Vám aktivity v roce 2026 budou líbit i nadále a zachováte nám svou přízeň.

Za volnočasové aktivity,
Šárka Sláničková, koordinátor

Akce v Trendu

Zpívánky

Kdy: pondělí 9. února 2026, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně vás zveme na Zpívánky pod vedením Klárky. Těšit se můžete na příjemné hudební setkání plné zpěvu, radosti a společně stráveného času.

Nezáleží na tom, jestli zpíváte často, nebo si to chcete jen vyzkoušet – důležitá je chuť být spolu a užít si hudbu.



Více informací:

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

Oslavy Valentýna

Kdy: středa 11. února 2026, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na Oslavu Valentýna, kdy se můžete těšit na příjemné setkání plné povídání, her a milých překvapení.

Společně si povíme, jak Valentýn vznikl, zahrajeme si zábavné hry a na závěr otevřeme valentýnskou krabici, ve které budou ukryté dárčky. Ty si společně roztřídíme a doručíme jejich konkrétním majitelům.

Přijďte si užít pohodovou atmosféru, radost ze sdílení a malé valentýnské potěšení 💖.



Více informací:

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

Nácvik vaření se Sociální Rehabilitací

Kdy: středa 25. únor 2026, 14:00-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Pokračujeme v dalším nácviku vaření se SR, tentokrát pod vedením uživatelky Slavky. Společně se zaměříme na pokrmy slovenské kuchyně, vyzkoušíme si jejich přípravu a užijeme si čas strávený při vaření v přátelské atmosféře. Aktivita je zaměřena na rozvoj praktických dovedností a podporu samostatnosti.



Na aktivitu je potřeba se přihlásit, a to do čtvrtka 19. 2. 2026!

e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz

nebo tel.: 731 144 670

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 26. 2. 2026, 14:00 – 15:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na unikátní hodinu cvičení pod vedením **paní Věrky Schmidové**, inspirativní fyzioterapeutky, která sama používá invalidní vozík. Věrka vám ukáže, jak aktivovat tělo s respektem k vlastním limitům.

- **Absolutní dostupnost:** Cvičíme **pohodlně vsedě** – ať už na židli, nebo přímo na vašem vozíku.
- **Žádný stres:** Zapomeňte na převlékání! Cvičení je koncipováno tak, že se u něj **nezpotíte**, a můžete tak přijít v tom, v čem se cítíte dobře.
- **Přizpůsobení na míru:** Věrka individuálně **přizpůsobí program** vaším aktuálním schopnostem a tempu. Můžete si ho užít v rytmu, který je vám příjemný.

Přijďte se naladit na své tělo a prožít s námi chvíle plné zdraví a pozitivní energie.

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

Den na monoski

Kdy: sobota, 28. 2. 2026, 8:00–15:30

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

Milovníci adrenalinu a zimních sportů, zbystřete! APA Center i letos pořádá oblíbenou akci **Dny na monoski** a vy u toho nesmíte chybět. V pátek **28. února 2026** se společně vydáme do **Resortu Hrubá Voda**, kde si budete moci pod dohledem profesionálních instruktorů vyzkoušet opakovaně jízdy na monoski zcela **ZDARMA**.

Harmonogram a doprava Společně vyrazíme vlakem z Olomouce. Sraz všech účastníků je v **8:00 v hlavní budově hlavního nádraží v Olomouci**, přičemž vlak odjíždí v 8:35. Návrat z Hrubé Vody plánujeme spojem ve 14:52 s předpokládaným příjezdem do Olomouce v 15:23.

Důležité organizační informace:

- **Vozíky:** Vzhledem k bariérovému přístupu na nádraží v Hrubé Vodě je nutné mít s sebou **výhradně mechanický vozík**. Pokud používáte elektrický vozík, je třeba si v Trendu půjčit mechanický, případně si zajistit vlastní dopravu na místo.

Podle počtu zájemců bude k dispozici také bezbariérový automobil Trendu, způsob dopravy bude domluven s konkrétními přihlášenými účastníky, skupinově.

- **Kapacita a asistence:** Kapacita pro vozíčkáře v rámci přepravy vlakem je omezena na **3 osoby**. Pokud ke své účasti potřebujete asistenci, zajistěte si ji prosím včas prostřednictvím služeb osobní asistence nebo sociální rehabilitace.
- **Počasí:** Upozorňujeme, že v případě nepříznivých podmínek může dojít k přesunu termínu nebo zrušení akce.

Jak se přihlásit? Své místo si rezervujte co nejdříve, nejpozději však do **úterý 24. 2. 2026 do 12:00**.

Těšíme se na společné zážitky na svahu!

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

Tvořivé odpoledne s Tomem: tvoření z fimo hmoty

Kdy: čtvrtek 5. 3.2026, 14:30 – 16:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně zveme na vyrábění ze speciální hmoty. Můžete si vytvořit ozdobu či ozdobit lžičku tak, aby se vám lépe držela v ruce. Vymodelovat se dá cokoliv jen je třeba dbát na to, aby mohl být původní produkt vložen do trouby na vypálení při 130°C. Pak už je limitem jen vaše fantazie.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 12. 3. a 26. 3. 2026, 14:00 – 15:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně vás zveme na lekci cvičení s fyzioterapeutkou Věrkou Schmidovou. Věrka sama používá vozík, a proto přesně ví, jak tělo aktivovat s ohledem na jeho limity, ale s maximálním efektem pro vaše zdraví.

- **Pohodlí především:** Cvičíme v sedě – na židli i na vozíku.
- **Bez převlékání:** Nemusíte se bát pocení ani sportovních úborů. Přijďte v tom, v čem se cítíte nejlépe.
- **Vlastní tempo:** Věrka program citlivě přizpůsobí vašim možnostem. Žádný spěch, jen vy a vaše tělo.

Přijďte načerpat novou energii v přátelské atmosféře!

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

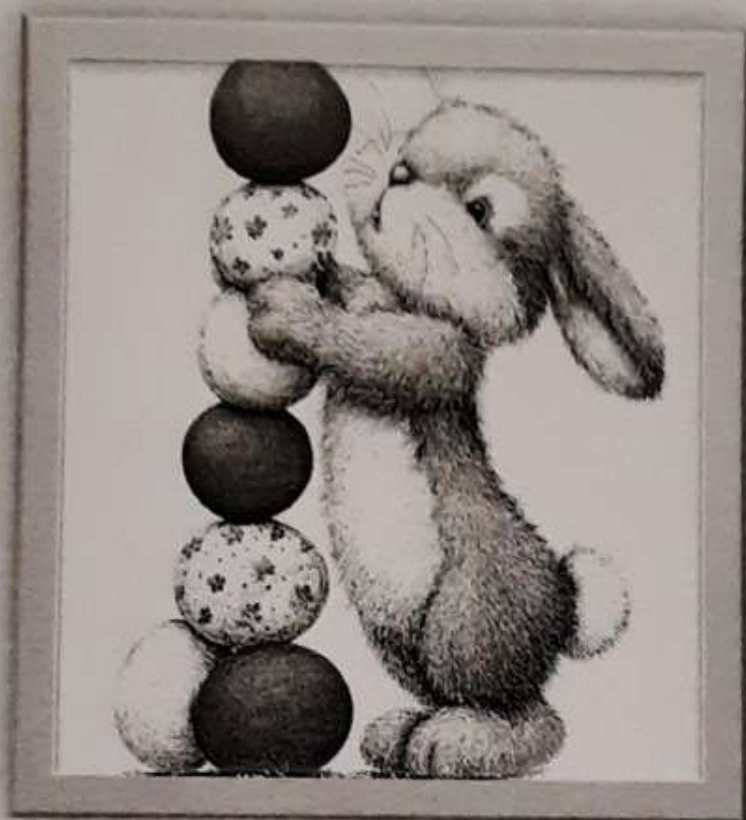
Odpoledne s deskovými hrami: Aktivita

Kdy: čtvrtek 19. 3.2026, 14:30 – 16:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si zahrát oblíbenou deskovou hru, která slibuje hodně smíchu, improvizace a týmového ducha. Připravte se na hádání, kreslení a pantomimu, protože bez Vašeho nadšení a šikovnosti to nepůjde!

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



*RADA BYCH VAS PŘIVÍTALA NA MOJI VERNISAZI,
KTERA SE USKUTEČNÍ 25. 3. 2026 OD 15 DO 17 HODIN,
V BUDOVĚ TREND VOZICKARU OLOMOUČ, LUŽICKÁ 7
(AREÁL MŠ).*

TEMA VERNISAZE BUDDU VELIKONDCE.

SRDECNE ZVE AUTORKA OBRAZU,

LENKA MARIE MAĞDALENA T.

Výhled akcí na rok 2026 aneb co nás čeká a nemine?

Letošní rok v Trendu nabídne opět naše tradiční akce pro veřejnost, na kterých se můžeme společně setkat a užít si spoustu zábavy. Jak jistě víte, sbírka Zasukované tkaničky je pozastavena a momentálně máme zažádáno o novou sbírku, která současně trochu změní i svůj název. Tím letos odstartuje nová éra pod názvem "Tkaničky pro Trend" a čeká nás také zbrusu nový design tkaniček, které budeme rozdávat veřejnosti. O formě jarních benefičních koncertů momentálně vedeme diskuzi, ale je jasné, že jarní etapa nás čeká v polovině května.

12. června 2026 se můžete těšit na další ročník Olomoucké štafety na vozíku, která opět proběhne v Rudolfově aleji na Floře Olomouc v předvečer Mattoni Running Festivalu. Nabídneme veřejnosti opět pestrý program, workshopy pro děti, hudební a taneční vystoupení a také pár překvapení.

V září se sbírka Tkaničky pro Trend vrátí na Tradiční olomouckou pouť a co nevidět se dozvíme i datum akce. Tento ročník bude znovu hudebně velice silný, protože máme přislíbeno pár zajímavých jmen.

Punčování je stále nejasné, neboť není známý pořadatel Vánočních trhů a je nejisté, zda se po loňských peripetiích s některými organizacemi vůbec uskuteční.

S pozdravem a přáním hezkého dne

Bc. Milan Papežík

Fundraiser & PR Manager

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

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

Gramatická korektura: Otakar A.

Ohloda: Agáta K.

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

Datum vydání: **13. 2. 2026**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. března 2026**

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