**Informační servis pro seniory - rok 2015**

**Aktivity projektu** [**Celoroční informační servis STP pro seniory**](https://svaztp.cz/informacni-servis/) **jsou podpořeny z dotačního programu MPSV Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.**

**Realizátorem projektu je Svaz tělesně postižených v České republice z. s.**

**Tento článek odráží výhradně názory autora a MPSV ČR nenese zodpovědnost za žádné užití informací zde obsažených.**

[](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/MPSV-e1403514600335.jpg)

30.10.2015  
**Instrukce k provádění sociálního šetření**

**NRZP ČR** na svých stránkách [www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz) zveřejnila **instrukce MPSV týkající se postupu při vykonávání sociálního šetření v rámci řízení o příspěvku na péči a v rámci řízení o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením**. Instrukce č. 5/2015 upravuje způsob a průběh sociálního šetření u osoby, která žádá o příspěvek na péči či změnu výše již pobíraného příspěvku. Instrukce obsahuje způsob sociálního šetření včetně obsahu písemného záznamu ze sociálního šetření, který je předáván Okresním správám sociálního zabezpečení, jako jeden z podkladů pro posouzení závislosti a jejího stupně. Instrukce č. 6/2015 upravuje postup při vykonávání sociálního šetření, a to především v souvislosti s žádostmi o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku a průkaz osoby se zdravotním postižením. Tyto Instrukce byly konzultovány s organizacemi se zdravotním postižením, včetně NRZP ČR, v loňském roce. Konečné znění však NRZP nemohla nijak ovlivnit. *Zdroj: NRZP ČR, Helpnet.cz*

30.10.2015  
**Vyšla publikace Praktické informace pro klienty ÚP ČR**

**Úřad práce ČR** vydal **aktualizovanou verzi informační brožurky** Praktické informace pro klienty ÚP ČR. Dozvíte se v ní např. co si vzít s sebou na první návštěvu Úřadu práce ČR, jaké povinnosti má uchazeč o zaměstnání, za jakých podmínek vzniká nárok na podporu v nezaměstnanosti, jaké jsou možnosti v rámci nástrojů aktivní politiky zaměstnanosti, jak vycestovat za prací do zahraničí, jak správně napsat životopis, co je třeba k zahájení podnikání nebo jak může ÚP ČR pomoci zaměstnavatelům. Jednotlivé agendy jednoduše vysvětlují **také nové přehledné letáky**. Materiály si zájemci **mohou stáhnout na webu ÚP ČR:** <http://portal.mpsv.cz/upcr/letaky>. Brožurku najdete také v příloze. Brožurka i letáky jsou k dispozici také na kontaktních pracovištích ÚP ČR. *Zdroj: Helpnet.cz*

[Praktické informace pro klienty ÚP ČR](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/upcr_pro_nezamestnane_i_zamestnavatele.pdf)

30.10.2015  
**Podzimní Festival integrace Slunce**

Cílem **pětidenní přehlídky** je umožnit vystoupení před publikem všem, kdo o to stojí, bez ohledu na věk, pohlaví či zdravotní stav. Festival integrace Slunce si klade za cíl včlenit do většinové společnosti znevýhodněné spoluobčany tím, že jim nabízí **možnost prezentace v bezbariérovém prostoru Paláce Akropolis v Praze**. Vždy v dopoledních hodinách patří jeviště **amatérským souborům z celé republiky**: prostor tak dostane celá řada divadelních i hudebních spolků z ústavů sociální péče, školek i škol, a to i těch speciálních. Večer patří jeviště **částečně profesionálním souborům, částečně ale i divadelním nadšencům**. Festival se koná **od 9. do 13. listopadu 2015**. **Zdravotně postižení mají vstup zdarma**. Více informací: <http://www.festivalslunce.wz.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

30.10.2015  
**Publikace Určitě si poradíte**

**Olomoucký kraj** se podílel na vytvoření publikace, která poskytne široké veřejnosti **jednoduchého, praktického průvodce při řešení životních situací, jež vznikají v důsledku nemoci, handicapu, úrazu, věku, či z jiných důvodů**, které s sebou přinášejí ztrátu či omezení soběstačnosti. Publikace Určitě si poradíte jednoduchým a návodným způsobem poskytuje rady jak se v určité situaci ze sociální nebo zdravotní oblasti zachovat, jaké jsou možnosti jejího řešení a kde hledat pomoc. Publikaci si můžete **zdarma vyzvednout** na Odboru sociálních věcí Krajského úřadu Olomouckého kraje a na další 27 výdejních místech v celém kraji, které jsou uvedeny v příloze. *Zdroj: Helpnet.cz*

[Výdejní místa publikace Určitě si poradíte](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/vydejni-mista.xlsx)

30.10.2015  
**Informace NRZP ČR k výměně průkazu OZP (TP, ZTP, ZTP/P) a příspěvku na mobilitu**

**V příloze** najdete informace NRZP ČR k výměně průkazu OZP a příspěvku na mobilitu z 16.10.2015. *Zdroj: NRZP ČR*

[Informace NRZP ČR](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/NRZP_Informace.doc)

30.10.2015  
**Život 90 spustil první online mezigenerační seznamku v Česku**

**Online mezigenerační seznamka**, kterou spustil **Život 90 a portál serniorum.cz, pomáhá seniorům najít vnoučata a rodinám bez babiček a dědečků, aby svým dětem nějaké dopřály**. Současně v rámci informační kampaně Babička je lepší než auto upozorňují vtipným videem na zásadní místo, které mají prarodiče v životě rodiny, a otevírají novou cestu, jak se senioři a rodiny mohou najít. Na seznamce portálu pro seniory [www.seniorum.cz](http://www.seniorum.cz) je totiž poptávka po mezigeneračním seznámení desetkrát vyšší než v ostatních kategoriích. Seznamku naleznete na stránkách <http://www.seniorum.cz/seznamtese>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12.10.2015  
**Od 1. října 2015 možnost online objednávání ke konzultacím v klientském centru ČSSZ v Křížové v Praze na Smíchově**

Novou službu občanům zavádí **Česká správa sociálního zabezpečení** (ČSSZ). Lidé si mohou **online objednat termín konzultací v důchodových záležitostech v klientském centru při pražském ústředí v Křížové ulici**. Odkaz na novou službu najdou klienti na webových stránkách ČSSZ: <http://objednani.cssz.cz/index.php?akce=act_klientske_centrum>. Klienti si snadno sami zjistí volné a jim nejlépe vyhovující termíny. Budou se moci online objednat buď **k obecným důchodovým konzultacím, nebo ke konzultacím týkajících se informativního výpočtu důchodu** (obecné důchodové konzultace: pondělí a středa 8:00 – 17:00 h., informativní výpočet důchodu: úterý a čtvrtek 8:00 – 14:00 h., pátek 8:00 – 13:00 h.). **Telefonické objednávání na čísle +420 257 062 869 zůstává zachováno**, a to každý pracovní den od 8:00 – 12:00 h. Telefonické objednávky se však od října budou přijímat v omezeném množství a na volné termíny, které nebudou obsazené pro online objednávky. **Poskytování služeb a informací je bezplatné**, týká se pouze zákonného důchodového pojištění, které zajišťuje ČSSZ. ČSSZ rovněž nabízí klientům možnost **online objednání termínu na okresní správu sociálního zabezpečení** (OSSZ). Služba online objednání na pracoviště je k dispozici na webové adrese objednani.cssz.cz. Více informací: <http://www.mpsv.cz/cs/22091>. *Zdroj: MPSV*

12.10.2015  
**Den pro zdraví**

Pořádá **14. října 2015 od 9.00 hodin** **Senior fitnes o.s. spolu s Kontem Bariéry a SenSen** v areálu **hřiště Sabat Troja – Praha 7**. Zájemci se mohou v průběhu dne zapojit do různých **sportovních aktivit**, pochodem **Nordic Walking** za krásami Prahy projdou okolní krajinu. Akce je ukončena **prohlídkou budovy Národního divadla s výkladem**. Více na [www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

12.10.2015  
**Kurz angličtiny pro studenty od 50 let**

Pořádá v Praze nezisková organizace **Seniorfitnes** a vedou zkušené lektorky moderním a hravým způsobem, s maximálním ohledem právě na věk studentů. Budete aktivně zapojováni do výuky, která je vyváženým mixem gramatiky, konverzace a hry. Místo konání: **Seniorfitnes, Poliklinika DAM, Stamicova 21, Praha 6–Petřiny**. **Termíny**: začátečníci: čtvrtek 12:30-14:00 nebo 17:30-19:00, mírně pokročilí: pondělí a středa 17:30 19:00 nebo čtvrtek 8:30-10:00, pokročilí: úterý 17:30-19:00 nebo čtvrtek 10:30-12:00. **Cena 90minutové lekce je 50 korun**. Kurz si předplatíte na měsíc dopředu. **Přihlásit** se můžete na tel.: 721 130 615 nebo na e-mail: kurzy@seniorfitnes.cz. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/kurz-anglictiny-pro-studenty-od-50-let>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12.10.2015  
**Týden s TULIPANEM 2015**

Tradiční kulturní akce se uskuteční **v Liberci 12. až 16. října 2015** již po osmé. Můžete se těšit na **hudební vystoupení, výstavy a další akce**. Podrobnosti najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/tyden-s-tulipanem-2015>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12.10.2015  
**Jak žít co nejdéle ve své domácnosti?**

**Diakonie ČCE** vydala novou **příručku s názvem „Jsem tady ještě doma?“**, která obsahuje **praktické a srozumitelné informace o tom, jak přizpůsobit domácnost, v níž žije senior**. Brožura je jedním z výstupů stejnojmenného projektu, kterým se Diakonie snaží reagovat na celkové stárnutí populace, na nedostatek služeb pro seniory a především na přání většiny lidí zůstat co nejdéle doma. Publikace má za úkol informovat širokou veřejnost o některých možnostech, **jak lze upravit domy a byty** tak, aby vyhovovaly specifickým potřebám seniorů nebo osob se sníženou pohyblivostí a soběstačností a mohli tak zůstat ve svém přirozeném prostředí. Příručka přináší praktické rady, jak přizpůsobit bydlení v těch oblastech, které představují pro starší lidi problém, ať se jedná o **architektonické nedostatky a bariéry, o zabezpečenost domácnosti nebo o oblast drobných sebeobslužných činností**. V neposlední řadě příručka informuje o **pomocných službách a možnostech, kde získat finanční příspěvky**. Brožuru si můžete **zdarma stáhnout** na <http://www.dustojnestarnuti.cz/bydleni/projekt-jsem-tady-jeste-doma/>. K dispozici je také v tištěné podobě. *Zdroj: Helpnet.cz*

12.10.2015  
**Vzniká mapa, kde lze “na obecním“ zadarmo natrhat ovoce či bylinky**

Čistě z nadšení sběračů vznikla **iniciativa Na ovoce**, která začala **mapovat veřejně přístupná místa s ovocnými dřevinami, lesním ovocem či bylinkami**. Svými úlovky **může do mapy přispět kdokoliv** a sdílet tak s ostatními cenné informace, kam zajít třeba na jablka či švestky pro svoji potřebu. Na webových stránkách <https://na-ovoce.cz/cs/> najdete mapu, na které si můžete najít místa ve svém okolí, kde je možné plody sbírat. Přesto to neznamená, že se můžete vrhnout na ovoce každého stromu, keře či koberce bylin, které rostou někde volně u cesty. Váš dojem, že nikomu nepatří a vy neděláte nic špatného, může být mylný, i kdyby šlo o veřejné prostranství. Proto se doporučuje **dopředu zjistit, kde je sběr možný**. Než se pustíte do sklizně, obraťte se nejprve na příslušný obecní úřad, magistrát, vlastníka či správce pozemní komunikace apod., zda je to vůbec možné. I stromy podél cesty nebo starý ovocný sad mohou být pronajaty nebo svěřeny do péče jiným subjektům a nelze tam tedy ovoce samovolně sbírat. *Zdroj: http://hobby.idnes.cz/kde-natrhat-bylinky-a-ovoce-mapa-dn5-/hobby-domov.aspx?c=A150330\_000904\_hobby-domov\_mce*

24.9.2015  
**Brněnské dny pro zdraví**

Uskuteční se ve dnech **25. září až 4. října 2015**, bohatý program obsahuje také aktivity pro osoby se zdravotním postižením. Akce je součástí projektu **Brno – Zdravé město**, podrobný program lze nalézt na webových stránkách: <http://www.brno.cz/sprava-mesta/magistrat-mesta-brna/usek-rozvoje-mesta/kancelar-projektu-brno-zdrave-mesto/akce-a-kampane-v-roce-2015/brnenske-dny-pro-zdravi-25-9-4-10-2015/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

24.9.2015  
**Den s Evropským fondy**

V rámci **festivalového odpoledne** s názvem „Den s evropskými fondy“ se můžete těšit na den plný **informací a hudebního programu**. Připraveny jsou **hry pro děti i dospělé**, kvízy, malování na obličej nebo festivalová hra na téma „Co bychom bez EU neměli“. Během odpoledne vystoupí několik **zpěváků a hudebních skupin**. Místo konání: **Letenská pláň, Praha 7**. Den konání: sobota **26. září 2015 od 12:00 hodin**. Vstup **zdarma**. Více informací: <http://prahafondy.eu/cz/pro-prazany/1328_pozvanka-na-den-s-evropskym-fondy.html>. *Zdroj: Fondy EU v hl. m. Praze*

14.9.2015  
**Zábavné odpoledne s Prosazem**

Uskuteční se v sobotu **19. září 2015** od 14 hodin do cca 18 hodin (podle počasí i déle) **v Galerii U Trojského koně v Praze**, Vodácká ul., Praha 7, Troja (mezi Loděnicí a ZOO Praha, přímo u Vltavy). Vystoupí kapela Country vývar, proběhnou soutěže pro dospělé i děti o věcné ceny. Vstup **zdarma**. Více informací: <http://www.prosaz.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

14.9.2015  
**Jarmark u Ludmily v Praze**

**Diakonie ČCE** – Středisko křesťanské pomoci jej pořádá ve čtvrtek **17. září 2015 na Náměstí míru v Praze 2**. Cílem je představit a přiblížit široké veřejnosti činnost sociálních služeb a dalších neziskových organizací působících v sociálně zdravotní oblasti. Můžete se těšit na **prodejní výstavu výrobků klientů neziskových organizací a bohatý kulturní program**, např. vystoupení hudebních skupin. Více informací: <http://www.diakonie.cz/prave-se-deje/zajimave-cteni/aktualni-clanky/dalsi-rocnik-jarmarku-u-ludmily-je-tady/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

14.9.2015  
**Co dělat, když praktik odmítá navštívit seniora doma?**

Na kurzech **Diakonie ČCE** pro pečující i v poradnách se stále častěji opakuje dotaz, co dělat, když praktický lékař odmítá navštívit seniora doma. Je skutečností, že návštěvní služba praktických lékařů u seniorů v posledních letech, podle údajů VZP, klesá ve všech regionech. Důsledkem toho je pak častější volání záchranné služby, růst nákladů veřejného zdravotního pojištění a přeplnění interních a dalších oddělení akutní péče v nemocnicích. Centrum pro podporu laické péče (CPLP) Diakonie ČCE **požádalo právničku Mgr. Radku Pešlovou o zodpovězení výše uvedeného dotazu**. Ta mimo jiné uvádí, že **lékař je k návštěvní službě povinen na základě dohody se zdravotní pojišťovnou, a to když dojde ke zhoršení zdravotního stavu nebo když pro svůj dlouhodobě špatný zdravotní stav pacient není schopen dojít k lékaři do ordinace**. Další podrobnější informace a doporučení najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/co-delat-kdyz-praktik-odmita-navstivit-seniora-doma>. *Zdroj: Helpnet.cz*

14.9.2015  
**Projekt Lupénka nemusí být NAVŽDY míří do regionů**

**Semináře o psoriáze** proběhnou postupně **v Hradci Králové, Českých Budějovicích, Ústí nad Labem, Brně, Praze, Ostravě, Liberci a Olomouci**. Lupénka, psoriáza je onemocněním, které může pacienty výrazným způsobem vyřadit z běžného života. Negativní dopady mohou ovlivnit osobní i pracovní život. V dnešní době je však dokážeme mírnit pomocí moderní biologické léčby i propracovaného systému sociální pomoci. Nejzásadnějším problémem tak je nízká informovanost pacientů a jejich okolí. I proto se projekt “Lupénka nemusí být NAVŽDY” letos změnil v **sérii přednášek a seminářů pro pacienty** ve většině krajských měst. Projekt organizuje **Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením**. Kalendář jednotlivých seminářů: Hradec Králové 17. září, České Budějovice 1. října, Ústí nad Labem 8. října, Brno 13. října, Praha 5. listopadu, Ostrava 19. listopadu, Liberec 26. listopadu, Olomouc 2. prosince 2015, vždy v 17 hodin. Více informací: <http://www.navzdy.info/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

14.9.2015  
**Mezinárodní den Alzheimerovy choroby**

V **Centrech spokojeného stáří Alzheimer Care v Lázních Bohdaneč i ve Svobodě nad Úpou** se uskuteční **workshopy a přednášky o Alzheimerově chorobě**, budou zde také prezentovány terapie a procedury, jež se v Centrech provádějí. Akce se uskuteční **21. září 2015**. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/blizi-se-mezinarodni-den-alzheimerovy-choroby>. *Zdroj: Helpnet.cz*

28.8.2015  
**Vzdělávací seminář na téma „Finanční gramotnost a zdravý selský rozum“**

**Život 90** pořádá vzdělávací seminář na téma „Finanční gramotnost a zdravý selský rozum“, který si pro vás připravil Patrik Nacher, provozovatel serveru bankovní poplatky.com a organizátor ankety o nejabsurdnější bankovní poplatek. S vtipem sobě vlastním vám vysvětlí proč je důležitý selský rozum a intuice, nebo na co se nás nejčastěji snaží nachytat v reklamách. Přednáška se koná ve středu **9. září 2015 od 9 hodin v sídle Života 90 (Karolíny Světlé 18, Praha 1)**. Vstup na přednášku je **zdarma**, účastníci dostanou snídani a malý dárek. Informační letáček k akci naleznete v příloze. V případě, že se chcete dozvědět více, nebo si rezervovat větší počet míst, volejte na telefonní číslo: 222 333 574 (vždy ve všední den od 8:30 do 16:00 hod). *Zdroj: Život 90*

28.8.2015  
**Crazy Fest na zámku**

V rámci destigmatizační kampaně **Ostravské týdny pro duševní zdraví** se uskuteční ve dnech **8. až 11. září 2015 v prostorách Porubského zámku festival s pestrým programem**. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/crazy-fest-na-zamku>. *Zdroj: Helpnet.cz*

28.8.2015  
**Minimální mzda se od ledna zvýší na 9 900 korun**

Vláda schválila návrh nařízení předložené ministryní práce a sociálních věcí Michaelou Marksovou, kterým se **od 1. ledna 2016 zvýší minimální měsíční mzda o 700 korun na 9 900 Kč** a minimální hodinová mzda z 55 Kč na 58,70 Kč. **Minimální mzda pro zdravotně postižené se navýší o 1 300 korun na 9 300 Kč**. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/minimalni-mzda-se-od-ledna-zvysi-na-9-900-korun>. *Zdroj: Helpnet.cz*

28.8.2015  
**Vychází Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR**

**Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR** vydává Doporučený standard kvality poskytovaných služeb v domovech pro seniory v ČR. Reaguje tak na zprávy v médiích o příkladech špatné praxe v pobytových zařízeních poskytujících sociální služby seniorům, a to zejména v souvislosti s tzv. neregistrovanými poskytovateli sociálních služeb, jejichž stejným jmenovatelem jsou vysoké úhrady a často velmi nízká kvalita poskytovaných služeb. Doporučený standard je rozdělen do pěti oblastí: **ubytování, stravování, kultura a volný čas, partnerství a péče**. Dokument má plnit **několik cílů**: 1) pomoci seniorům a rodinným příslušníkům ve výběru kvalitních domovů pro seniory, ukázat co mají od kvalitního zařízení očekávat a požadovat; 2) motivovat personál a celkově zvyšovat kvalitu služeb i vybavení v domovech pro seniory; 3) stanovovat neformální hranici „kvalitních a nekvalitních“ domovů pro seniory v ČR. Doporučený standard je zdarma přístupný veřejnosti, a to i **v elektronické podobě** na: <http://www.apsscr.cz/files/files/Doporu%C4%8Den%C3%BD%20standard_FINAL.pdf>. *Zdroj: Helpnet.cz*

28.8.2015  
**Hraní bez hranic**

Na **divadelně hudební festival 15. září 2015 v Nové Pace** zve organizace **Život bez bariér**. Festival se koná **od 9:00 do 14:30 hodin v Městském kulturním středisku** v Nové Pace. Můžete se těšit na vystoupení žáků základních a mateřských škol a klientů sociálních služeb, kteří zazpívají, zatančí a zahrají divadlo. Můžete také ochutnat kávu z novopacké pražírny ORBIS, nakoupit výrobky chráněné dílny, shlédnout ukázku dravých ptáků, zapojit se do rukodělné dílny a také si vyzkoušet, jak v rámci canisterapie probíhá léčebný kontakt psa s člověkem. Vstupné na hlavní i doprovodný program dobrovolné. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/hrani-bez-hranic-1>. *Zdroj: Helpnet.cz*

28.8.2015  
**Záříme aneb Akčně mezigeneračně**

Opět zazáříme v každém věku – **v Praze v Parku na Pankráci** budeme společně **cvičit, vařit, rappovat**, o telefony hudební improvizací bojovat… Tvrdí organizátoři třetího ročníku akce Záříme aneb Akčně mezigeneračně, který proběhne odpoledne **12. září 2015**. Pro koho: Pro všechny bez rozdílu věku – zvány jsou **celé rodiny, jednotlivci, skupiny přátel, seniorské kluby, školy atd.** **Pořádají:** Právě teď! o.p.s. ve spolupráci s Cesta ke zdraví Kladno a Slow Food Prague. **Program:** Celé odpoledne cvičíme, celé odpoledne ze zelí vaříme, celé odpoledne zelí šlapeme. Vyvrcholení akce: vystoupení rapperky Shrarkass, soutěž v rappování minimálně dvougeneračních týmů. Vstup **zdarma**. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/zarime-aneb-akcne-mezigeneracne>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

28.8.2015  
**Pepa.cz a KČT podporují turistiku osob se specifickými potřebami**

Pepa.cz nadále rozšiřuje svoji nabídku pro tuzemské turisty. Dvojka mezi slevovými portály nově vyčleňuje **nabídky pobytů s bezbariérovým přístupem, které jsou určeny primárně pro osoby s hendikepem nebo sníženou pohyblivostí**. Nabídku Pepa.cz s bezbariérovým přístupem naleznete na http://www.pepa.cz/pobyty-s-bezbarierovym-pristupem/. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/pepacz-kct-podporuji-turistiku-osob-se-specifickymi-potrebami>. U nabízených pobytů pro osoby se sníženou pohyblivostí je dobré si **vše telefonicky ověřit u majitelů objektu**. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce, STP Louny*

19.8.2015  
**Úřad práce ČR varuje před podvodníky**

V poslední době se zaměstnanci Úřadu práce ČR setkali s několika případy podvodného jednání, kdy se **zástupci některých firem vydávali za sociální pracovníky ÚP ČR**. Poté, co je lidé vpustili do svých příbytků, vyšlo najevo, že se z nich snaží **vymámit prostřednictvím „výhodné“ koupě peníze**. Úřad práce ČR proto apeluje na veřejnost, aby **do bytů nevpouštěla nikoho bez předchozího ověření**. Zaměstnanci Úřadu práce se v rámci sociálních šetření, popřípadě šetření v místě, vždy **prokazují služebním průkazem společně se zvláštním oprávněním jako doložkou služebního průkazu**, a jsou vázáni při výkonu své práce dodržováním zákonných předpisů. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/urad-prace-cr-varuje-pred-podvodniky>. *Zdroj: Helpnet.cz*

19.8.2015  
**Jak dělat nordic walking správně**

Chůzi s nordic walkingovými holemi si oblíbila řada seniorů. Mohla by je proto zajímat **dvě videa**, která natočila **Ivana Černíková**, provozovatelka webu Chůze pro zdraví. V instruktážních videích se zájemci dozvědí, jak chodit s nordic walkingovými holemi nejen po rovině, ale také po kopcích. Uvidí rozdíly mezi vycházkovým a kondičním tempem a v neposlední řadě se seznámí také se zdravotními benefity. Videa můžete zhlédnout na webu <http://chuzeprozdravi.cz/nordicwalking/videotrenink/>. Web nabízí nejen videa, ale množství **dalších informací**. Mimo jiné zde lze získat **zdarma e-book** Ivany Černíkové **9 zásadních otázek a odpovědí, než začnete s nordic walking**. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

19.8.2015  
**Seznamka pro seniory**

Hledáte **partnera**, chcete si s někým **dopisovat**, hledáte **přátele** se společnými zájmy? **Internetová seznamka** organizace **Elpida, o.p.s.** je tu právě pro vás. Přihlaste se a můžete zadávat inzeráty, nebo odpovědět na inzeráty zveřejněné. Seznamku najdete na stránkách <http://www.elpida.cz/page.php?page=58>. *Zdroj: Elpida, o.p.s.*

19.8.2015  
**On-line akademie (nejenom) pro seniory**

Organizace **Elpida, o.p.s.** nabízí na svých stránkách **online vzdělávací seriál „Google pro všechny generace“**, který vám pomůže s **ovládáním internetu**. V jednotlivých dílech najdete prostřednictvím krátkých filmů inspiraci, jak chytře **využívat vyhledávání, email, mapy, video obsah nebo video hovory**. Vzdělávací videa naleznete na stránkách <http://www.elpida.cz/page.php?page=266>. Přístup je **zdarma**. *Zdroj: Elpida, o.p.s.*

19.8.2015  
**Výstava Život bez bariér v Ostravě**

Jak aktivně trávit důchodový věk? Jak usnadnit a zpříjemnit seniorům život? Jak pomoci handicapovaným vést plnohodnotný život? Jaké změny a úpravy vyžaduje zdravotní omezení? Jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby? Odpovědi na tyto a další otázky najdete na **výstavě Život bez bariér, zaměřené na seniory a osoby s handicapem**. Cílem výstavy je pomoci lidem s různými druhy handicapů, a to jak zdravotními, tak společenskými a přispět tak ke zlepšení života, integrace do společnosti ve všech sférách jejich činnosti. Čtvrtý ročník výstavy Život bez bariér se koná ve dnech **16. – 18. 10. 2015 na Výstavišti Černá louka v Ostravě**. Více informací: <http://www.cerna-louka.cz/akceN_521/v/>. *Zdroj: Seniorum.cz*

19.8.2015  
**Cvičení pro seniory zdarma**

Organizace **Bud Fit Seniore, o.s.** nabízí **zdarma** aktivním seniorům **pravidelné vhodné cvičební aktivity pod vedením profesionálů, a to v průběhu celého roku**. Cílem je nabízet seniorům zdraví prospěšnou alternativu k smysluplnému trávení volného času. Cvičení probíhá většinou **v Praze**. Organizace připravuje **Sportovní hry seniorů hlavního města Prahy**, které se uskuteční **30. 9. 2015, Na Kotlářce 1, Praha – Dejvice**. Více informací: <http://www.budfitseniore.cz/>. *Zdroj: Bud Fit Seniore, o.s.*

19.8.2015  
**Sportovní hry seniorů Jihočeského kraje**

Sportovní hry jihočeských seniorů pořádá občanské sdružení **Akademický klub třetího věku Aktiv** společně se sdružením Buď fit seniore pro všechny aktivní jihočeské seniory, dále partnerské seniorské skupiny z ostatních krajů a zahraničí. Akce se uskuteční **22. 9. 2015 v Českých Budějovicích, Sokolský ostrov 1**. Jedná se o **jednodenní sportovní soutěž všech občanů věkové kategorie 60**+, ve které nejde primárně o sportovní výkony, ale o sportovní setkání aktivních seniorů a navázání a prohloubení partnerství mezi seniorskými organizacemi. Více informací najdete na stránkách <http://www.klubaktiv.cz/hry>. *Zdroj: Akademický klub třetího věku Aktiv, o.s.*

3.8.2015  
**Bezplatná právní pomoc seniorům které trápí dluhy a exekuce**

Nevládní organizace **Iuridicum Remedium** (IuRe) zahájila projekt, díky kterému může nabídnout seniorům, kteří mají problémy s dluhy nebo exekucemi, **bezplatné právní poradenství včetně advokátního zastoupení** ve vybraných strategických případech. Zároveň se bude věnovat osvětové činnosti pro seniory v oblasti dluhové problematiky a exekucí. IuRe nabídne seniorům bezplatnou právní pomoc v osobní poradně umístěné **v Praze 7**. Po objednání na tel. čísle **776 703 170** (ve všední den mezi 10 a 16 hodinou) zde mohou senioři využít bezplatné poradenství advokáta. Je nutné, aby s sebou klient přinesl všechny podklady a měl připraven základní popis problému. Více informací: <http://www.seniorclub.cz/node/492>. *Zdroj: Seniorclub*

3.8.2015  
**Vlastivědné vycházky v Praze**

**Život 90** pořádá v létě **vlastivědné vycházky** s Jiřím Šlechtou. **Vstupné:** člen Života 90 – 10 Kč, ostatní – 20 Kč. Délka vycházky se pohybuje kolem 2 – 3 hodin, kilometrová délka je u přírodních vycházek do 6 km. Informace můžete získat na telefonním čísle 220 802 267. Více informací: <http://www.zivot90.cz/146-novinky/1008-vlastivedne-vychazky-s-jirim-slechtou-leto-2015>. *Zdroj: Život 90*

13.7.2015  
**Několik užitečných rad pro bezstarostnou dovolenou v Evropě**

**Chystáte se na dovolenou do některé ze zemí EU?** Na stránkách <http://p12.helpnet.cz/nekolik-uzitecnych-rad-pro-bezstarostnou-dovolenou-v-evrope> najdete několik rad, které se na cestách po Evropské unii mohou hodit. Běžné věci jako je **telefonování, ošetření** v rámci veřejného zdravotnictví nebo **práva cestujících** by pro vás neměly být překážkou. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

2.7.2015  
**Během léta ČSSZ vybraným ročníkům rozešle přehled dob důchodového pojištění**

**Automaticky, aniž by museli žádat**, rozešle Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) **mužům ročníku narození 1954 a ženám ročníku narození 1957** v průběhu prázdninových měsíců informace o stavu jejich důchodového konta, tj. přehledy dob důchodového pojištění evidovaných v ČSSZ. Budou rozesílány postupně během několika týdnů formou obyčejné poštovní zásilky a vlastníkům datových schránek bude přehled zaslán do datové schránky. ČSSZ touto aktivitou vychází vstříc lidem, kterým se blíží důchodový věk, a je pro ně prospěšné, když se o své důchodové nároky začnou zajímat v předstihu. Tímto krokem mohou přispět k rychlejšímu vyřízení své budoucí žádosti o důchod. Lidé získají přehled o svých dobách důchodového pojištění, případně náhradních dobách pojištění, uložených v evidenci ČSSZ a za dobu od roku 1986 i přehled vyměřovacích základů (hrubých výdělků) a vyloučených dob (např. doby dočasné pracovní neschopnosti). Více informací na <http://p12.helpnet.cz/aktualne/behem-leta-cssz-vybranym-rocnikum-rozesle-prehled-dob-duchodoveho-pojisteni>. *Zdroj: Helpnet.cz*

2.7.2015  
**Vyhlášen 2. ročník Ligy pétanque pro seniory**

Druhý ročník Ligy pétanque pro seniory připravilo na léto sdružení **Pétanque pro Vás**. Přihlásit se lze **do 15. července**, jednotlivé **zápasy se odehrají v srpnu v parku v Lannově ulici v Praze** (mezi bývalou nemocnicí Klimentská a Botelem Albatros). Zúčastnit se mohou hráči, kterým je letos minimálně 55 let (jednomu hráči může být minimálně 50 let) a jeden tým tvoří 4 – 12 hráčů (hrají paralelně 2 dvojice a mohou se na další zápasy vystřídat). Finále proběhne v neděli 20. září 2015 na Střeleckém ostrově v rámci akce Pétanque pro Prahu, jež sdružení Pétanque pro Vás realizuje v partnerství s MČ Praha 1 a Střediskem sociálních služeb Praha 1. Veškeré podrobnosti jsou k dispozici na [www.LPPS.cz](http://www.LPPS.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

2.7.2015  
**Jdu do toho!**

**Roční program pro lidi, kteří začali přemýšlet o leadershipu**, vyhlašuje **Nadace VIA** na **podporu vůdčích osobností neziskovek a alternativy**. Je určen všem, kdo ve svém osobním i pracovním životě organizují lidi, akce i věci. Vkládají svoji energii do aktivit, které je baví a dávají jim smysl. Více informací se dozvíte na stránkách programu: <http://leadershipaid.cz/cz/zapoj-se/pracovni-skupina/jdu-do-toho>. *Zdroj: Helpnet.cz*

16.6.2015  
**Univerzity třetího věku: čas na přihlášku**

**Možnost studovat v seniorském věku nabízí v současnosti většina veřejných vysokých škol**. Na stránkách<http://www.helpnet.cz/seniori/univerzity-tretiho-veku> najdete **aktualizovaný přehled nabídky pražských vysokých škol pro akademický rok 2015/2016**. Některé kurzy jsou již obsazené, proto je nejvyšší čas zajímat se o program Univerzit třetího věku. Podstatou univerzity třetího věku je, že **přihlásit se může každý, přednost ale mají ti, kterým byl přiznán nárok na starobní důchod**. Platí se **zápisné**, a to řádově stovky korun za semestr. Požadavkem je dokončené středoškolské vzdělání, v některých případech stačí základní škola. Absolventi nezískají klasický akademický titul, ale osvědčení o absolvování konkrétního kurzu. Pro všechny zájemce, kteří se chtějí nadále vzdělávat v nejrůznějších oborech, ale jimž zdravotní problémy či jiné důvody brání dostavit se do sídel vysokých škol či univerzit, je určena **Virtuální univerzita třetího věku**. Ta je založena na využití nových komunikačních technologií a internetu, má prvky distančního vzdělávání a e-learningu a je didakticky přizpůsobena charakteristickým specifikům seniorského vzdělávání. *Zdroj: Helpnet.cz*

16.6.2015  
**Videa Diakonie poradí, jak pečovat na konci života**

Osm nových videí o celkové délce osmdesát minut přibylo na **internetovém portálu** [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz). Věnují se **péči o umírající v domácím prostředí** a jsou dostupná po registraci. Na konci června vyjdou i na DVD. Nová videa jsou **pomůckou pro laické pečující**, kteří se o umírajícího starají v domácím prostředí. Dozví se v nich, **jak přizpůsobit domácnost** z hlediska vhodného zajištění péče, **jak používat různé zdravotní pomůcky a přístroje, jak si poradit s dušností umírajícího nebo s nejrůznějšími krizovými situacemi,** které mohou v závěru života nastat. Jeden snímek je věnován také **příznakům umírání a smrti samotné**. **Diakonie ČCE** natočila videa v rámci projektu Podpora laické péče o geriatricky nemocné a nemocné v závěru života. V rámci projektu se realizují také **čtyři typy vzdělávacích kurzů** a pro pečující je k dispozici i **poradenství prostřednictvím webového formuláře nebo linky pro pečující** (800 915 915). *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

16.6.2015  
**Paravoltížní workshop**

Workshopy pořádá **Česká hiporehabilitační společnost 15. srpna 2015 v Olomouci** (Radíkově), **29. srpna 2015 v Brně** (Hostěnicích) a **26. září 2015 v Praze**. Paravoltíž je gymnastika na koni pro děti a dospělé se zdravotním znevýhodněním. Má velký význam pro rozvoj pohybu, koordinace, rovnováhy, samostatnosti, zdravého sebevědomí, odvahy a také podporuje integraci osob jak s pohybovými problémy, tak mentálním či kombinovaným postižením. Na workshopech se dozvíte: jaké jsou přínosy paravoltiže, jaké je složení týmu, jak se dělí soutěžní kategorie podle stupně handicapu, kde se můžete do paravoltiže zapojit, jaké jsou podmínky pro založení vlastního paravoltižního oddílu. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/paravoltizni-workshop>. *Zdroj: Helpnet.cz*

8.6.2015  
**Světový týden sdílení 2015 – kurzy zdarma**

Na 50 lektorů **Naučmese.cz** připravilo v rámci Světového týdne sdílení ve dnech **7. až 13. června 2015 kurzy zdarma**, a to na různá témata. Seznam kurzů, které se do akce zapojují, je na blogu Naučmese.cz: <http://blog.naucmese.cz/post/119384702710/svetovy-tyden-sdileni-2015>. Kurzy se konají **na různých místech ČR**. Některé z kurzů jsou již obsazeny, proto je nejvyšší čas se registrovat. *Zdroj: Helpnet.cz*

8.6.2015  
**Změřte si zdarma své zdraví**

**Množství tuku v těle, výše krevního tlaku, diagnostika a analýza složení lidského těla pomocí InBody nebo hladina cholesterolu v krvi**. Hodnoty, které ovlivňují vaše celkové zdraví, si **můžete nechat změřit v rámci putovní akce Flora Pro.activ**. Tým objede se stánky celkem **30 míst po celé České republice**, a to **od 2.6. do 27.6.2015**. Zjistit základní hodnoty můžeme v několika minutách. Díky včasnému odhalení vysokého tlaku nebo cholesterolu stačí většinou jen upravit jídelníček a není nutné předepisovat léky. Každý zájemce, který se v rámci akce Flora Pro.activ nechá proměřit, bude mít zároveň **možnost konzultovat naměřené hodnoty s odborníkem** – zdravotní sestrou, nutričním konzultantem nebo personálem laboratoře. Ti poradí, jak změnit jídelníček a celkově životní styl, aby člověk mohl s problémem sám aktivně bojovat. **Více informací a seznam míst**, kde se můžete nechat proměřit, najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/zmerte-si-zdarma-sve-zdravi>. *Zdroj: Helpnet.cz*

8.6.2015  
**Kurz pro cvičitele zdravotního tělocviku seniorů**

Kurz otevírá občanské sdružení **Senior fitnes** a **nabízí dlouhodobou spolupráci jeho absolventům**. Občanské sdružení Senior fitnes zahajuje **nábor zájemců do kurzu pro budoucí cvičitele** zdravotní tělesné výchovy seniorů. Absolventi získají **certifikát k provozování vlastní cvičitelské praxe**. Uplatní se v některém z cvičebních míst organizace Senior fitnes, v domovech důchodců, v rehabilitačních ústavech, v lázeňských zařízeních nebo v klubech seniorů. Pořadatel nabízí rozsáhlou podporu při rozjezdu praxe a odpočet kurzovného při další spolupráci s jeho organizací. Kurz pro cvičitele je akreditován MŠMT ČR a vedou jej specialisté MUDr. Miloš Matouš a fyzioterapeutka Jana Hlaďová z Institutu sportovního lékařství Praha. Od účastníků nevyžaduje žádné předběžné znalosti ani praxi. **Patnáct čtyřhodinových odpoledních seminářů doplní pět dvacetihodinových víkendových seminářů**. Během pěti měsíců získají účastníci všechny teoretické znalosti a praktické dovednosti potřebné k úspěšnému složení závěrečné zkoušky a získání certifikátu Instruktor zdravotní tělesné výchovy pro seniory. Podrobné informace a přihlášku do kurzu najdete na webových stránkách <http://www.seniorfitnes.cz/clanky/skoleni-cvicitelu/cvicitelsky-kurz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

2.6.2015  
**Pozvánka na seminář “Jak lépe podporovat pečující? Portál EU pro pečující”**

**Diakonie ČCE a Institut důstojného stárnutí** vás zvou v souvislosti se spuštěním **nového informačního portálu EU pro pečující „InformCare“** na seminář „Jak lépe podporovat pečující?“, který se koná ve čtvrtek **25. 6. 2015 od 9.30 do 14:00 hod.** (registrace od 9:00 hod.) **v Domě národnostních menšin (Praha 2, Vocelova 602/3** – blízko stanice metra I.P.Pavlova). Na semináři vystoupí mimo jiné PhDr. Jiřina Šiklová, PhDr. Hana Geissler z Fondu dalšího vzdělávání, Mgr. Radka Dudová, Ph.D. ze Sociologického ústavu Akademie věd ČR, v.v.i. nebo Mgr. Petr Hanuš z Unie zaměstnavatelských svazů a dále zástupci pečujících, zdravotníků, dalších odborníků a zaměstnavatelů. V rámci semináře budou kromě nového portálu pro pečující představeny také předběžné výstupy projektu Fondu dalšího vzdělávání na podporu pečujících. Účast na semináři je **zdarma**. Během semináře bude zajištěno občerstvení a prostor pro neformální diskusi. Omezenému počtu účastníků je možné uhradit **cestovné.** Více informací: <http://www.dustojnestarnuti.cz/ruzne/pozvanka-na-seminar-o-podpore-pecujicich-25-cervna-2015/>. *Zdroj: Diakonie ČCE*

2.6.2015  
**U starobních důchodů lidé nejčastěji napadají jejich výši**

V souvislosti se starobními důchody se lidé často **obracejí na veřejnou ochránkyni práv s nejrůznějšími problémy**, nejčastěji napadají výši důchodu. Odpovědi ochránkyně na nejčastější dotazy ohledně důchodů najdete na stránkách <http://www.ochrance.cz/stiznosti-na-urady/chcete-si-stezovat/zivotni-situace-problemy-a-jejich-reseni/duchody-nejcastejsi-dotazy/>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

25.5.2015  
**Pomáhej pohybem**

S **mobilní aplikací Nadace ČEZ** **můžete pohybem, který vás baví, pomoci některé neziskovce**. Pomáhat může každý, kdo vlastní chytrý mobilní telefon a nahraje si do něj příslušnou aplikaci. Mobilní aplikace EPP – Pomáhej pohybem **zaznamenává pohyb uživatele** (např. chůze, běh, jízda na kole, lyžování, ale třeba i interiérové aktivity typu běh na běžícím pásu) a kromě běžných údajů o rychlosti, čase, tempu či vzdálenosti také **generuje body**. Tyto body může uživatel kdykoli **věnovat některému z aktuálně nabízených projektů neziskových organizací, škol nebo obcí**. Pokud uživatelé aplikace svým pohybem nashromáždí za daný čas určitý počet bodů, Nadace ČEZ projekt podpoří konkrétní dopředu stanovenou částkou. Aktuální a již úspěšně podpořené projekty včetně cílových částek a stavu bodů lze sledovat na [www.pomahejpohybem.cz](http://www.pomahejpohybem.cz) nebo na [www.nadacecez.cz](http://www.nadacecez.cz). Stažení aplikace, její používání i generování bodů je **zdarma**, k jejímu používání není nutné datové připojení – to vyžaduje aplikace pouze v případě, kdy chce uživatel přiřadit získané body některému z aktuálně nabízených projektů nebo k načtení stránky s novinkami. Aplikace je optimalizována pro mobilní telefony s operačními systémy Apple iOS od verze 7 a Android od verze 4.0. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/pomahej-pohybem>. *Zdroj: Helpnet.cz*

25.5.2015  
**O svéprávnosti a odpovědnosti podle nového občanského zákoníku**

Dva **semináře** se konají **25. a 26. května 2015 v Českém Krumlově**, účast je **zdarma, nutno se zaregistrovat**. Jedná se o seminář **Rozhoduji se za sebe aneb problematika svéprávnosti v novém občanském zákoníku** (26. 5. 2015 v Českém Krumlově) a seminář **Odpovědnost při poskytování sociálních služeb aneb „kdo za to může“** (25. 5. 2015 v Českém Krumlově). Materiály k seminářům si budete moci stáhnout před konáním kurzu z našeho webu. Na kurz je nutné se přihlásit a takto si rezervovat místo – kapacita je omezena. Kontaktní osoba: Katarína Hečková, **LLP Vision**, e-mail: kheckova@llp.cz, tel. +420 734 158 281, Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/o-svepravnosti-odpovednosti-podle-noveho-obcanskeho-zakoniku>. *Zdroj: Helpnet.cz*

25.5.2015  
**Festival sociálních služeb v Hradci Králové**

Festival sociálních služeb pořádá **19. června 2015 v Hradci Králové Mgr. Jana Fišerová – Vzdělávací agentura** ve spolupráci se se statutárním městem Hradec Králové a Univerzitou Hradec Králové. Bližší informace najdete na webu: <http://vzdelavani.net/festival2015/>. Vstup **zdarma**. Součástí festivalu je také **odborný seminář nazvaný “Rodina – krize nebo proměna?”,** který bude probíhat **na Univerzitě Hradec Králové od 10.00 do 12.30 hod.** Na seminář je nutné se předem přihlásit na <http://vzdelavani.net/festival2015/seminar/>, přihlášení je možné nejpozději do 15.6.2015. *Zdroj: Helpnet.cz*

25.5.2015  
**Stáří spojuje 2015**

**Konference 4. června 2015 v Praze** otevře témata jako je vzájemná participace, objektivní i subjektivní hodnocení překážek, pečující rodina a její výzvy a další. Už potřetí zazní v Praze přednášky předních odborníků na stáří. Konference se uskuteční **od 09:00 do 16:30 hod.** **ve velkém zasedacím sále Magistrátu hl. m. Prahy, Mariánské nám. 2, Praha 1**. Vstup je **zdarma**. Pro **přihlášení**, prosím, použijte elektronický přihlašovací formulář: <https://docs.google.com/forms/d/12kCAYSxB1mvaQWgGiy7xZikozZzGI40aBv9fEaJxlMo/viewform#start=openform>. Každý účastník konference obdrží potvrzení o absolvování odborného vzdělání. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/stari-spojuje-2015>. *Zdroj: Helpnet.cz*

25.5.2015  
**Senioři v rizikových tržních vztazích – jak se bránit a ochránit?**

V letošním roce vydává **Sdružení českých spotřebitelů** za podpory Ministerstva obchodu a průmyslu **další dvě publikace v edici Průvodce pro spotřebitele – seniory**. Tentokrát jsou zaměřeny na specifická témata „šmejdů“ a on-line nakupování. Od roku 2014 vstoupila v platnost novela zákona na ochranu spotřebitele, která umožňuje větší kontrolu nad praktikami při předváděcích akcích, pro jejichž aktéry se již neodmyslitelně vžilo nechvalné pojmenování „šmejdi“. Jejich vynalézavost ovšem nezná hranic – převlékají kabáty a vymýšlejí jiné způsoby, jak seniory oklamat a okrást. K tomu, jak se v jejich nových praktikách zorientovat, může seniorům posloužit **nová publikace „Babi, dědo! Nenechte se okrást“ aneb Jak nenaletět novým trikům podvodných prodejců**. Druhá publikace s názvem **„Jak nenakupovat zajíce v pytli“** se týká **rad a tipů pro bezpečný nákup v e-shopech**. Zažité klišé, že senioři nerozumějí moderním technologiím a nepoužívají internet, není pravdivé – jde o nejrychleji rostoucí skupinu uživatelů, v loňském roce již internet využíval každý druhý senior. Vydaná publikace poskytuje řadu informací, rad a tipů, jak správně nakupovat on-line, jak se vyvarovat podvodným prodejcům na internetu, či jak vrátit či reklamovat zboží koupené toto cestou. Publikace jsou **kromě tištěné verze dostupné v elektronické podobě na internetových stránkách SČS** a jsou poskytovány **zdarma**. Tyto dvě publikace si spolu s dalšími publikacemi můžete stáhnout na stránkách <http://www.konzument.cz/publikace/pruvodce-spotrebitele.php>. *Zdroj: Helpnet.cz*

25.5.2015  
**Ochránkyně vydala souhrnnou zprávu ze zařízení pro seniory**

Zpráva shrnuje **poznatky z pobytových zařízení sociálních služeb pečujících o seniory** a může sloužit jako pomůcka a **zdroj informací pro všechny, kdo v sociálních službách působí či se o ně zajímají**. Cílem zprávy je přispívat ke zlepšení péče o staré a bezmocné lidi. Více informací a samotnou zprávu najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/ochrankyne-vydala-souhrnnou-zpravu-ze-zarizeni-pro-seniory>. *Zdroj: Helpnet.cz*

18.5.2015  
**Noc kostelů**

**Dne 29.5.2015** se **na různých místech ČR** koná další ročník noci kostelů. **Kostely a modlitebny, sbory či řády** přivítají v otevřených kostelech návštěvníky **bohatým programem**. Připraveny budou **komentované prohlídky, koncerty, workshopy či divadelní představení**, tak jako tomu bylo i v minulých letech. Zpřístupněny budou rovněž některé veřejnosti běžně nepřístupné části kostelů jako např. varhanní kůry, sakristie, věže, krypty nebo klášterní zahrady. Pro návštěvníky se připravuje průvodce s programem jednotlivých kostelů, k dispozici budou také informační materiály. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://www.nockostelu.cz/> nebo <http://www.kudyznudy.cz/Aktivity-a-akce/Akce/Noc-kostelu-2013.aspx>. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

18.5.2015  
**DVD Cvičením proti bolesti**

**Život 90** nedávno vydal DVD Cvičením proti bolesti. Jednotlivá videa byla dříve k dispozici pouze na internetu (<https://www.youtube.com/results?search_query=cvi%C4%8Den%C3%ADm+proti+bolesti>), nyní je možné si objednat samostatné DVD a používat ho na počítači i bez přístupu k internetu. **Cena celého seriálu na DVD je 190 Kč**, ke každé zásilce je potřeba připočíst **90 Kč za dobírku České pošty**. Jedno DVD je možné si objednat na dobírku za cenu 280 Kč, dvě DVD by stála 470 Kč (190 + 190 + 90) atd. Pokud byste měli o DVD zájem, kontaktujte paní **Michaelu Sladkou**, Život 90, Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1, e-mail: michaela.sladka@zivot90.cz, a nahlaste jí, na jakou adresu vám má DVD poslat a kolik kusů si objednáváte. DVD je taky možné za 190 Kč zakoupit na recepci Života 90, ulice Karoliny Světlé 18, Praha 1. *Zdroj: Život 90*

18.5.2015  
**Festival muzejních nocí 2015**

XI. ročník Festivalu muzejních nocí 2015 bude probíhat ve dnech **15. května až 13. června 2015**. Národní zahájení festivalu se uskuteční v pátek 15. května 2015 od 15 hodin v Severočeském muzeum v Liberci. **Přehled všech zúčastněných institucí a jejich muzejních nocí** v XI. ročníku Festivalu muzejních nocí 2015 najdete na webu: <http://www.cz-museums.cz/web/festival_muzejnich_noci/titulni>. **Muzea a galerie** nabízejí nočním návštěvníkům kromě prohlídek svých stálých expozic a výstav **také řadu doprovodných i kulturních programů** a stávají se místy mimořádných a nečekaných zážitků a setkávání. Celorepublikový Festival muzejních nocí organizuje **Asociace muzeí a galerií ČR ve spolupráci s Ministerstvem kultury ČR a Národním muzeem**. Festival navazuje na **Mezinárodní den muzeí**, který od roku 1977 každoročně připadá na 18. května. *Zdroj: Asociace muzeí a galerií ČR*

18.5.2015  
**Bezbariérový hudební festival Colours of Ostrava**

V rámci projektu **Colours bez bariér** organizátor ještě vylepšil servis pro **návštěvníky s pohybovým a zrakovým znevýhodněním**. Multižánrový hudební festival Colours of Ostrava se koná **16. – 19. července 2015 v Ostravě**. Stejně jako v minulých letech nabízí řadu **výhod pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P** – jako jsou například zvýhodněná cena vstupenky, u ZTP/P doprovod zdarma, speciální tribuny, možnost objednat si zdarma asistenta, který vám poskytne servis při pohybu v areálu po celou dobu festivalu. I v letošním roce festival nabízí přepravu osob po Ostravě speciálně upravenými automobily, tzv. BB Taxi (bezbariérové taxi). Návštěvníci se zdravotním znevýhodněním s průkazem ZTP a ZTP/P si mohou zarezervovat bezbariérové ubytování v ostravských hotelích nebo místo ve stanovém městečku či parkovací místo. Bližší informace o projektu Colours bez bariér naleznete v příloze nebo na webových stránkách [www.colours.cz](http://www.colours.cz). *Zdroj: Colours bez bariér*

[Colours bez bariér – zvací dopis](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Colours-bez-bariér-zvací-dopis.docx)

18.5.2015  
**Starobní důchod**

Pokud se během letošního roku chystáte do **starobního důchodu**, nenechávejte kontrolu svých dob pojištění na poslední chvíli. Lidé, kteří v roce 2015 dosáhnou důchodového věku, musí získat alespoň 31 let pojištění. K předběžnému ověření **dob důchodového pojištění** kdykoliv před přiznáním důchodu slouží přehled dob důchodového pojištění nebo informativní osobní list důchodového pojištění. Žádost o starobní důchod je možné podat nejdříve čtyři měsíce před požadovaným dnem přiznání důchodu. **Podrobnější informace** např. o stanoveném důchodového věku, kdy a kde je možné žádat o přiznání důchodu, nebo jaké doklady je nutné předložit při podání žádosti o starobní důchod. Lidem, kteří přemýšlejí o odchodu do starobního důchodu, přináší mnoho praktických rad a příkladů aktuální **Příručka budoucího důchodce**, která poskytne odpovědi na nejčastější dotazy, jež si lidé v souvislosti s důchodem kladou. Příručka je v tištěné podobě zdarma k dispozici na OSSZ, v elektronické verzi je dostupná na webu ČSSZ: <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/informacni-materialy/publikace.htm>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

18.5.2015  
**Proč je důležitý trvalý pobyt (trvalé bydliště)?**

Každý občan České republiky či cizinec s povolením trvalého pobytu na jejím území by měl mít právě **jedno evidované místo trvalého pobytu** (obecně nazývaného trvalé bydliště). Jak ho získat? Jak se ho naopak například u bývalého nájemníka zbavit? Na to odpovídá příspěvek JUDr. Ondřeje Preusse z projektu Dostupný advokát.cz na webu: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/proc-je-dulezity-trvaly-pobyt>. Zajímavou informací je, že pro to, abyste si mohli na dané adrese nahlásit trvalé bydliště, **stačí platná nájemní smlouva** a není pak již třeba dokládat souhlas vlastníka s nahlášením trvalého bydliště. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

18.5.2015  
**Nestihli jste konferenci INSPO? Nevadí, jsou tu videozáznamy přednášek**

Kdo se konference INSPO 28. března 2015 v Kongresovém centru Praha nemohl zúčastnit, má nyní možnost zhlédnout **videozáznamy přednášek**, které pořídilo **středisko Teiresiás**. Videozáznamy obsahují pohled na plátno, v menších oknech jsou zachyceni přednášející a tlumočníci do znakového jazyka a je možné si nastavit u videa také titulky. Kromě videozáznamů přednášek jsou již zveřejněny také všechny **příspěvky do sborníku INSPO** (<http://www.helpnet.cz/node/50613>), které doplňují přednášky o mnohé podrobnosti. Videozáznamy přednášek najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/videozaznamy-prednasek>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

13.5.2015  
**Open-air festival Dobrý den, Kociánko 2015**

Festival proběhne **29. května 2015 v parku Centra Kociánka v Brně** a pro veřejnost bude otevřen **od 9 do 22 hodin**. Pestrý program je určený celé rodině. Můžete se těšit např. na **koncerty** Ivy Bittové a Čikori, skupiny Zuby Nehty a Bombarďák, **divadelní představení, jarmark neziskových organizací a další akce. Vstupné dobrovolné.** Podrobnější informace najdete na webových stránkách [www.dobrydenkocianko.cz](http://www.dobrydenkocianko.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

13.5.2015  
**Nebojte se počítače!**

**Centrum pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje** nabízí **výuku práce na PC nebo tabletu**. Výuka je **zdarma** a je určena pro **seniory nebo osoby se zdravotním postižením**. Pracovníci Vás proškolí v požadované oblasti, pomohou Vám pochopit výpočetní techniku. Projdou s Vámi základní obsluhu počítače/tabletu, provedou Vás krásami internetu, naučíte se ovládat základní programy jako je Microsoft Word, Excel nebo Power-Point a mnoho dalšího podle Vašich potřeb. Více informací naleznete na [www.czp-pk.cz](http://www.czp-pk.cz) a na jednotlivých pracovištích: **Chrudim**, Revoluční 594, tel.: 469 620 320, 775 693 982, **Pardubice**, Bělehradská 389, tel.: 466 335 630, 775 693 984, **Ústí nad Orlicí**, ulice Čs. Armády 1181, tel.: 465 525 324, 775 693 983. *Zdroj: Helpnet.cz*

13.5.2015  
**Den otevřených dveří ve specializovaných centrech pro střevní záněty**

Pacientů **s chronickým zánětem střev** přibývá, nemoc postihuje i malé děti. Během dne otevřených dveří v pěti specializovaných centrech pro střevní záněty **29. května 2015 od 9 do 13 hodin** lidé mohou přijít **zdarma zkonzultovat svůj zdravotní stav s odborníky. Osvětovou akci „Dej si střeva dohromady!“** pořádá **sdružení Pacienti IBD** ve spolupráci s pěti specializovanými centry pro střevní záněty. Akce se koná v rámci Světového dne idiopatických střevních zánětů v pěti českých městech, a to **v Praze, Brně, Ostravě, Hradci Králové a v Plzni**. Seznam IBD center zapojených do akce „Dej si střeva dohromady!“ najdete na stránkách www.dejsistrevadohromady.cz. Více informací najdete na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/pacientu-s-chronickym-zanetem-strev-pribyva-nemoc-postihuje-i-male-deti>. *Zdroj: Helpnet.cz*

13.5.2015  
**Chystáte se sociálně podnikat? Nechte si poradit**

V rámci podpory sociálního podnikání v ČR a plánované výzvy v Operačním programu zaměstnanost pořádá **Ministerstvo práce a sociálních věcí od dubna do října 2015 cyklus seminářů k přípravě podnikatelských plánů v oblasti sociálního podnikání.** Účastníci se na seminářích mají možnost dozvědět o novinkách v dané oblasti, o chystaných možnostech financování rozjezdu sociálního podnikání a získají aktuální informace o plánované podpoře ze strukturálních fondů. Semináře povedou experti v projektu Podpora sociálního podnikání v ČR. Jsou však určeny pouze těm **zájemcům, kteří již mají základní orientaci v tématu sociálního podnikání, rozpracovaný podnikatelský záměr a cíl ho uskutečnit**. Pro zájemce jsou nyní připraveny **semináře Jak připravit dobrý podnikatelský plán a Jak začít podnikat v gastronomii**. Semináře jsou určeny pro omezený počet účastníků a na oba je vypsáno několik termínů. Více informací o seminářích najdete na [www.ceske-socialni-podnikani.cz](http://www.ceske-socialni-podnikani.cz) (MPSV – Semináře MPSV). *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

13.5.2015  
**Využijte nabídku více než 1 000 dobrovolníků z různých oborů**

Platforma **Um sem um tam** nabízí **zprostředkování krátkodobé, jednorázové a dobrovolné spolupráce**. Stačí se zaregistrovat. Um sem um tam je místo, kde se **nabídka a poptávka po profesionální dobrovolnické práci** potkává. **Neziskovky mohou zadat krátkodobé projekty a dobrovolníci zase vyhledat projekt, kterému chtějí pomoci**. Více informací: [www.umsemumtam.cz](http://www.umsemumtam.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

13.5.2015  
**Rehaprotex přesunut z května na říjen 2015**

**Veletrhy Brno** přesunuly termín veletrhů rehabilitačních, kompenzačních a protetických pomůcek **REHAPROTEX** a zdravotnické techniky a zdraví **MEDICAL FAIR Brno** **z května 2015 na termín 21. až 24. října 2015**. Další informace o veletrzích MEDICAL FAIR BRNO a REHAPROTEX najdete na [www.rehaprotex.cz](http://www.rehaprotex.cz) nebo [www.medicalfair.cz](http://www.medicalfair.cz). *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

13.5.2015  
**O víkendu 16. a 17. května bude veřejnosti zpřístupněno přes 30 vzácných budov v Praze**

O víkendu **16. a 17. května 2015** budou mít lidé **v Praze** možnost **zdarma** navštívit více než tři desítky architektonicky významných budov a prohlédnout si zevnitř stavby, kolem nichž denně chodí po ulici, a to v rámci **festivalu architektury Open House**, který organizuje neziskové organizace **Otevřená společnost**. Otevřeny mají být budovy s historickou a architektonickou hodnotou. V nabídce prvního ročníku budou historické budovy – např. budovy Národní galerie jako klášter sv. Anežky nebo palác Kinských, moderní stavby – třeba Dům odborových svazů nebo palác Metro, i soudobé budovy – např. Main Point v Karlíně, Florentinum nebo Tančící dům. Budovy budou otevřeny zdarma v sobotu 16. a neděli 17. března **od 10 do 18 hodin**. K akci bude vydán tištěný katalog, jenž bude dostupný i na [www.openhousepraha.cz](http://www.openhousepraha.cz). Zde se účastníci dozvědí, kde je vstup zcela volný, kde budou návštěvy probíhat v organizovaných skupinách a kam je kvůli omezené kapacitě nutné se předem zaregistrovat. Infocentrum bude umístěno v hotelu Fusion v Jindřišské ulici. Více informací: <http://www.seniorclub.cz/node/430>. *Zdroj: Seniorclub.cz*

13.5.2015  
**Pochod Praha – Prčice**

**Klub českých turistů** pořádá již 50. ročník pochodu Praha – Prčice, který se bude konat **16. 5. 2015**. Tradičně je připravena **také trasa pro vozíčkáře**. Více informací: <http://www.praha-prcice.cz/pochod>. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

13.5.2015  
**Problematika domácího násilí a syndromu týraní starších lidí**

**Seminář** se uskuteční dne **29. 5. 2015** v prostorách **Života 90, Karolíny Světlé 18, Praha 1, od 9:00 – 16:30**. (V případě nevyhovujícího termínu tento seminář organizace opakuje ve dnech 5.6., 26.6. a 28.8. 2015). Cílem vzdělávací akce je prohloubení povědomí o jevu **domácího násilí a syndromu týrání starších lidí**, včetně rozšíření znalostí a dovedností **pomoci seniorům**, na kterých je domácí násilí a týrání pácháno. Účast na vzdělávací akci je **zdarma**. Účastníci obdrží potvrzení o absolvování 8 hodinové vzdělávací akce, kterou si mohou zahrnout do vzdělávání. Život 90 žádá zájemce, aby se přihlašovali vždy nejpozději 14 dní před zvoleným termínem na email: dana.kroupova@zivot90.cz. Více informací: <http://www.zivot90.cz/146-novinky/983-problematika-domaciho-nasili-a-syndromu-tyrani-starsich-lidi>. *Zdroj: Život 90*

11.5.2015  
**Výměna průkazů OZP**

**Od 1. 4. 2015 vydávají Úřady práce nové průkazy OZP**, které vyměňují za původní průkazy OZP. NRZP ČR upozorňuje, že původní průkazy musí být samozřejmě platné. Platnost všech původních průkazů OZP končí 31. 12. 2015, takže je nezbytné si výměnu průkazu zajistit. Pokud jste ještě nepodali **žádost na předepsaném tiskopise**, teď je čas tak co nejdříve učinit. Mimo tuto žádost je potřeba vzít s sebou **platný průkaz OZP**, dále jednu **průkazovou fotografii**, případně **rozhodnutí o přiznání průkazu OZP z minulých let** (pokud ho máte). Samozřejmě k prokázání totožnosti s sebou musíte mít i **občanský průkaz**. Od 1. 1. 2015 mají možnost držitelé průkazu OZP požádat o uvedení symbolu označení osoby s úplnou nebo praktickou hluchotou, dále osoby úplně nebo prakticky nevidomé či osoby hluchoslepé. To znamená, že na novém průkazu si můžete **zvolit požadovaný symbol**. V příloze najdete formulář žádosti ve formátu PDF k ručnímu vyplnění. *Zdroj: NRZP ČR*

[žádost průkaz OZP](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/žádost-průkaz-OZP.pdf)

11.5.2015  
**Výměna parkovacích průkazů**

**Legislativní odbor NRZP ČR** připravil **informace k požadavku některých městských úřadů** na výměnu parkovacích průkazů v souvislosti s výměnou průkazu ZTP nebo ZTP/P. **Pokud máte platný parkovací průkaz a současně platný průkaz ZTP nebo ZTP/P, nemůže Vás městský úřad nutit k výměně parkovacího průkazu v souvislosti s výměnou průkazu OZP**. Důležité je, aby oba tyto průkazy byly platné, přičemž doba jejich platnosti se nemusí shodovat. Například při silniční kontrole, pokud bude kontrolován parkovací průkaz, kde bude uvedeno datum platnosti trvale a průkaz ZTP bude platný například do konce roku 2016, tak je vše v pořádku, protože v době kontroly oba průkazy jsou platné. Podrobné informace naleznete v přiloženém dokumentu. *Zdroj: NRZP ČR*

[Pozadavek parkovaci prukazy](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Pozadavek-parkovaci-prukazy.docx)

11.5.2015  
**Cukrovka je tichý zabiják. Nečeká právě na vás?**

Cukrovka si ve dvacátém století vyžádala více obětí než obě světové války dohromady. Přesto ji lidé stále **podceňují**. To může mít za následek nejen amputaci končetin, oslepnutí, ale často i smrt. Diabetem trpí přibližně desetina lidstva a ročně si vyžádá na tři miliony životů. K **rizikovým faktorům** patří vedle zvýšené hladiny cukru v krvi zejména zmíněná nadváha a obezita, vysoký krevní tlak, dědičné dispozice, častá konzumace alkoholu, kouření nebo cukrovka v těhotenství. Pokud se vše podchytí včas, pacienti mohou žít v podstatě normální život. Na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/cukrovka-je-tichy-zabijak-neceka-prave-na-vas> najdete podrobnější informace a také **jednoduchý test**, který vám napoví, jestli se vás riziko diabetu týká. Navštivte svého praktického lékaře a nechte si v rámci preventivní prohlídky **zdarma vyšetřit krevní cukr**. V případě, že je hodnota krevního cukru nalačno vyšší než 5,6 mmol/l, můžete mít s vysokou pravděpodobností diabetes. Váš lékař vám řekne, jak dále postupovat. *Zdroj: Helpnet.cz*

11.5.2015  
**Pozvánka České hiporehabilitační společnosti**

**Dny otevřených dveří** proběhnou **od dubna do října 2015** ve 12 hiporehabilitačních střediscích. Stručný přehled jednotlivých akcí je v přiložené pozvánce, podrobnější informace jsou na stránkách České hiporehabilitační společnosti <http://www.hiporehabilitace-cr.com/dny-otevrenych-dveri-2015/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

[pozvanka hiporehabilitace](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/pozvanka-hiporehabilitace.pdf)

7.4.2015  
**Adresář poskytovatelů sociálních a jiných služeb pro osoby se zrakovým postižením**

Informace o více než 160 organizacích obsahuje Adresář poskytovatelů sociálních a jiných služeb pro osoby se zrakovým postižením, který vydalo **Poradenské centrum OKAMŽIK** – sdružení pro podporu nejen nevidomých. K dispozici je i v **elektronické podobě** a můžete si ho stáhnout na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/adresar-poskytovatelu-socialnich-jinych-sluzeb-pro-osoby-se-zrakovym-postizenim>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

7.4.2015  
**Schůzku na OSSZ lze nově objednat online**

Další zkvalitnění služeb svým klientům nabízí Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) v podobě **systému pro online objednání schůzky na okresní správu sociálního zabezpečení** (v Praze Pražskou, v Brně Městskou – dále jen OSSZ). Jeho základní smysl spočívá v tom, že si lidé mohou schůzku na OSSZ naplánovat tak, aby jim termín vyhovoval co nejlépe a dobře zapadal do jejich časového rozvrhu. Všichni klienti – tedy občané, zaměstnavatelé a podnikatelé – mohou tento systém objednávání využít **od konce letošního března**. Služba ONLINE OBJEDNÁNÍ NA PRACOVIŠTĚ je k dispozici na webové adrese <http://objednani.cssz.cz/>. Klienti si mohou rezervovat termín na **tyto služby**: žádost o důchod – starobní, invalidní, pozůstalostní, žádost o důchod s mezinárodním prvkem, žádost o vystavení potvrzení o bezdlužnosti, žádost o povolení splátek dlužného pojistného (penále), žádost o určení příslušnosti k právním předpisům sociálního zabezpečení pro zaměstnance (vyslání, souběh, výjimka, formuláře A1). U jednotlivých agend je k dispozici objednávací kalendář. V pilotním provozu je možné využít pro objednávání pracovní dny **pondělí a středu**. Předpokládaná doba schůzky je prozatím vymezena na **30 minut. Možnost navštívit OSSZ bez předchozího objednání je pochopitelně zachována**. Přijít se poradit nebo si vyřídit záležitosti týkající se agendy sociálního zabezpečení lidé mohou bez objednání i nadále každý pracovní den, tedy od pondělí do pátku, v běžných úředních hodinách OSSZ. *Zdroj: Helpnet.cz*

7.4.2015  
**ČSSZ každému otevřela online jeho „konto“ dob pojištění**

Každý občan, bez ohledu na věk, má **od letošního března** možnost kdykoliv, snadno, bezpečně a **zdarma vidět aktuální stav svého konta evidovaných dob pojištění**, aniž by musel od úřadu žádat zaslání výpisu svých dob pojištění. Bránou, jak ke kontu online přistoupit, je ePortál ČSSZ. Díky němu mají zejména zaměstnaní lidé nástroj, jak si zkontrolovat, že zaměstnavatel České správě sociálního zabezpečení (ČSSZ) potvrdil dobu jejich důchodového pojištění a hrubé příjmy (výdělky) ve správné výši. Aby lidé mohli nahlédnout do přehledu dob důchodového pojištění, přihlásí se do ePortálu ČSSZ. K jeho používání nepotřebují nic jiného než **mít přístupové údaje ke své datové schránce**. Kromě náhledu na „konto“ mají občané stále možnost **požádat jednou za kalendářní rok ČSSZ o zaslání informativního osobního listu důchodového pojištění** (IOLDP). Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-kazdemu-otevrela-online-jeho-konto-dob-pojisteni>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

7.4.2015  
**Začala výměna průkazů OZP**

**Od 1. 4. 2015 zahajuje Úřad práce ČR** (ÚP ČR) **vydávání nových průkazů osoby se zdravotním postižením** (průkaz OZP). Průkaz OZP má podobu plastové kartičky obdobně jako občanský nebo řidičský průkaz. Je odolný proti poškození a chráněný vůči jeho padělání. Do konce března 2015 vydával ÚP ČR tzv. dočasné průkazy OZP. Ty jsou, stejně jako průkazy mimořádných výhod, které do konce roku 2011 vydávaly obecní úřady, platné do 31. 12. 2015. Úřad práce ČR proto vyzývá klienty, aby **nenechávali vše na poslední chvíli** a vyhnuli se tak zbytečnému čekání ve frontách na konci roku. Zároveň ale není nutné, aby chodili v hojném počtu na úřad hned v dubnu 2015, pokud platnost jejich průkazu nekončí v nejbližší době. Pro účely vydání nového průkazu OZP je třeba **doložit aktuální fotografii**, která odpovídá formátu podobizny určené na občanský průkaz (rozměr 35 mm x 45mm). Stejně jako při každých úředních jednáních, musí držitel průkazu také prokázat svou totožnost **občanským průkazem**. Lidé, kterým ÚP ČR přiznal průkaz OZP po 1. 1. 2014, nemusí vyplňovat žádnou žádost. Stačí, aby pouze doložili úřadu fotografii a podepsali příslušný formulář, který dostanou na přepážce. Držitelé průkazů mimořádných výhod (kartonové průkazy, které vydávaly obecní úřady do konce roku 2011) a dočasných průkazů OZP, které ÚP ČR vydával podle legislativy účinné do 31. 12. 2013, musí před samotnou výměnou podat „Žádost o přechod nároku na průkaz OZP“. Až poté jim může ÚP ČR průkaz v nové podobě vydat. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/zacala-vymena-prukazu-ozp>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

7.4.2015  
**Veletrh FOR SENIOR představí možnosti, jak si aktivně užít stáří**

K jedné z nejvýznamnějších jarních veletržních událostí v areálu **PVA EXPO PRAHA v Letňanech** patří tradičně soubor veletrhů pro celou rodinu FOR FAMILY. Na jednu vstupenku mohou návštěvníci ve dnech **9. – 12. dubna 2015** zavítat na veletrh pro plnohodnotný život FOR SENIOR. veletrh potřeb pro děti FOR KIDS i veletrh chovatelských potřeb pro domácí zvířata FOR PETS. Veletrh FOR SENIOR je největší odbornou veletržní akcí v Čechách zaměřenou na tuto cílovou skupinu. Nechybí zde zástupci cestovních kanceláří s nabídkou **lázeňských pobytů** pro seniory, organizace nabízející **aktivity pro využití volného času, firmy s potravinovými doplňky**, stejně jako instituce zaměřené na **vzdělávání seniorů**. Vedle široké **nabídky výrobků**, které seniorům usnadní a zpříjemní život, nabízí i zajímavý odborný **doprovodný program**. Více informací: <http://www.forsenior.cz/2015/cz/intercept.asp>. Na těchto stránách si také můžete stáhnout kupón na zlevněné vstupné. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*