**Informační servis pro seniory - rok 2016**

**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)

12.12.2016  
**MPSV vydalo aktualizovanou Příručku pro osoby se zdravotním postižením v roce 2016**

Pro velký zájem veřejnosti MPSV vydalo aktualizovanou „Příručku pro osoby se zdravotním postižením v roce 2016“. Příručka si klade za cíl **usnadnit lidem s handicapem orientaci v mnohdy složitém sociálním systému**. Aktualizovaná verze obsahuje mimo jiné informace o tom, že letos se poprvé od jeho zavedení zvýšil příspěvek na péči. Obsahuje ale také řadu dalších **důležitých informací, tipů a rad**. Příručka je k dispozici **ve vestibulech budov MPSV, na kontaktních pracovištích Úřadu práce ČR a na okresních správách sociálního zabezpečení (OSSZ)**. Kromě toho je možné si ji zdarma **stáhnout ve formátu PDF ze stránek MPSV**: <http://www.mpsv.cz/cs/24020>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12.12.2016  
**MPSV vydalo statistickou publikaci k vývoji v oblasti práce a sociálního zabezpečení v ČR za rok 2015**

**Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR** vydalo publikaci **Základní ukazatele z oblasti práce a sociálního zabezpečení ve vývojových řadách a grafech 2015**, která formou tabulek a grafů zachycuje dlouhodobý vývoj hlavních socioekonomických ukazatelů s důrazem na vybrané ukazatele v oblasti sociálních dávkových systémů. Pokud by vás publikace zajímala, můžete si ji stáhnout na stránkách <http://www.mpsv.cz/cs/24020>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12.12.2016  
**ČSSZ zajistí valorizaci bezmála 3,5 milionu vyplácených důchodů**

ČSSZ vydala **podrobnější informace ke zvýšení důchodů v roce 2017**. **Od lednové splátky roku 2017 se zvýší všechny druhy důchodů vyplácené z českého důchodového pojištění, které byly přiznány před 1. 1. 2017**. Zvýšení provede Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) **automaticky, není potřeba o ně žádat**. O výši valorizace rozhodla vláda nařízením č. 325/2016 Sb., na základě kterého se základní výměra důchodu zvýší o 110 Kč, procentní výměra důchodu vzroste o 2,2 %. Všichni klienti, kterým ČSSZ vyplácí důchod, **obdrží písemné oznámení o jeho zvýšení**. Všem příjemcům důchodu, bez ohledu na to, zda je jim důchod vyplácen v hotovosti prostřednictvím České pošty nebo bezhotovostně na účet, zašle ČSSZ **oznámení běžnou listovní zásilkou na jejich adresu evidovanou v ČSSZ. Zvyšují se důchody starobní, včetně předčasných starobních důchodů, důchody invalidní** (pro invaliditu prvního, druhého i třetího stupně), **vdovské, vdovecké a sirotčí** důchody. Základní výměra důchodu (stejná pro všechny druhy důchodů) se zvýší o 110 Kč (z 2 440 Kč na 2 550 Kč). Procentní výměra důchodu, která je individuální v závislosti na získaných dobách důchodového pojištění a dosahovaných příjmech, vzroste o 2,2 %. Valorizují se **i tzv. dílčí důchody** a zvyšují se **také příplatky k důchodům**. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-zajisti-valorizaci-bezmala-35-milionu-vyplacenych-duchodu>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12.12.2016  
**Tipy na cvičení**

Na stránkách <http://www.roska-praha.cz/> můžete najít aktuální číslo **časopisu Roska** (4/2016), který vydává **Unie ROSKA**. Na stránkách 15 až 17 jsou uvedeny návody na cvičení – **Chůzový kruhový trénink a rozcvička s gumou a malým měkkým míčkem**. Na stránkách **Penzista.net** <http://www.penzista.net/zdravi/pohybove-aktivity/3233-rozcvieni-rozhybani-ped-pohybovou-aktivitou> najdete návod na **rozcvičení (rozhýbání) před pohybovou aktivitou**. *Zdroj: Unie ROSKA, Penzista.net*

12.12.2016  
**Seriál nutričních specialistů IKEM**

**Projekt SenSen** (Senzační senioři) připravil pro seniory **informace o zdravém životním stylu a zdravé výživě. Nutriční specialisté** z Institutu klinické a experimentální medicíny IKEM připravili seriál článků s tímto tématem. Články najdete na stránkách <http://www.sensen.cz/aktivni-zivot/serial-nutricnich-specialistu-ikem/>. *Zdroj: SenSen*

12.12.2016  
**Léková poradna IKEM**

**Projekt SenSen** (Senzační senioři) ve spolupráci s **Ústavní lékárnou IKEM** připravil **bezplatnou on–line poradnu týkající se léků**. Můžete se ptát na vše, co vás zajímá z oblasti **léků, lékové politiky, nežádoucích účinků léků, samoléčby nezávažných onemocnění, platnosti receptů apod.** On line poradnu najdete na stránkách <http://www.sensen.cz/aktivni-zivot/ikem-poradna/>. Své dotazy můžete posílat pomocí kontaktního formuláře, který naleznete po rozkliknutí každého tématu. Vaše dotazy zodpoví kvalifikovaní lékárníci. *Zdroj: SenSen*

12.12.2016  
**Průvodce sociálními službami pro seniory**

Cílem **internetového průvodce**, který připravil **Domov pro seniory Elišky Purkyňové**, je podrobně seznámit seniory se **sociálními službami určenými pro seniory, kteří nejsou zcela soběstační a potřebují s běžnými životními úkony pomoc jiné osoby**. Není vždy snadné vybrat pro konkrétního seniora tu nejvhodnější službu. Proto vám průvodce poradí, **co vám která služba může nabídnout, co můžete požadovat a jakým úskalím budete případně čelit**. Průvodce vám v sekci Otázky a odpovědi také nabízí prostor pro vaše dotazy a připomínky. Průvodce najdete na stránkách <http://www.dsepurkynove.cz/pruvodce/diar.html>. *Zdroj: Domov pro seniory Elišky Purkyňové*

12.12.2016  
**Informace pro rodinné pečující**

Na stránkách **České alzheimerovské společnosti** najdete zajímavé informace týkající se **péče o lidi s demencí. Pro rodinné pečující** zde najdete **informace o příznacích demence, tipy pro pečující, informace o péči o sebe nebo o tom, kde hledat pomoc**. Více informací najdete na stránkách <http://www.alzheimer.cz/pro-rodinne-pecujici/>. *Zdroj: Česká alzheimerovská společnost*

12.12.2016  
**Pojišťovna přispívá na inkontinenční pomůcky**

Se **samovolným únikem moči** se potýká zhruba čtvrtina populace. Téměř polovina řeší inkontinenci ale nesprávnými výrobky. Mnozí ani netuší, že na inkontinenční pomůcky **mohou zažádat u své zdravotní pojišťovny o příspěvek**. Za nevědomostí a špatnou léčbou často stojí velký ostych. Samovolný únik moči je pro mnohé tabu. Lidé se za inkontinenci stydí. Není divu, že o tom, že zdravotní pojišťovna přispívá na inkontinenční pomůcky, ví jen 48 % pacientů. Na stránkách <http://www.i-senior.cz/pojistovna-prispiva-na-inkontinencni-pomucky-poradime-jak-na-to/> najdete podrobnější informace o **nejčastějších mýtech o inkontinenci a příspěvku od pojišťovny a jak postupovat při žádosti o příspěvek**. *Zdroj: i-senior.cz*

5.12.2016  
**Co je dobré vědět, když chceš zdravě sedět (na vozíku)**

**Publikaci** vydala **Česká asociace paraplegiků – CZEPA**. Jedná se o **průvodce výběrem vozíku, antidekubitního sedacího polštáře a zdravým sezením pro uživatele vozíku** po spinálním traumatu, jejich blízké, terapeuty a asistenty. Publikace je určena zejména pro „začínající“ uživatele vozíku, kteří si vybírají svůj první vozík a antidekubitní sedací polštář. Dále je návodem pro ty, kteří plánují výměnu svého současného vozíku za nový. publikaci si můžete zdarma stáhnout ze stránek <http://www.czepa.cz/cinnost/publikace-a-dvd/publikace/>. *Zdroj: Vozka*

5.12.2016  
**Mýty o „znaku vozíčkáře“**

V přiloženém článku z **časopisu Vozka** najdete informace vztahující se k p**oužívání parkovacího průkazu osoby se zdravotním postižením**. Dočtete se, **jestli můžete mít znak vozíčkáře za sklem auta kdykoliv, jestli musíte mít dálniční známku, jestli musíte platit parkovné, jestli vám můžou označené auto odtáhnout**. Tato problematika byla zpracována také v článku na stránkách: <http://vozickar.com/nastrahy-vyuzivani-parkovaci-karty-u-nas-a-v-zahranici/>. *Zdroj: Vozka*

[Znak vozíčkáře](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/znak-vozíčkáře.jpg)

5.12.2016  
**Zvýšení důchodů od 1. 1. 2017**

Podle nařízení vlády č. 325/2016 Sb. se **důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí** přiznané před 1. lednem 2017 **zvyšují od lednové splátky důchodu** v roce 2017. Zvýšení bude následující: **1) základní výměra důchodu**, která je stejná pro všechny druhy i výše důchodů, **se zvyšuje o 110 Kč na 2 550 Kč, 2) procentní výměra důchodu se zvyšuje o 2,2 %** procentní výměry důchodu, která náleží ke dni, od něhož se procentní výměra zvyšuje. Kalkulačku pro výpočet valorizace důchodu najdete např. na stránkách: <https://www.naseduchody.cz/valorizace-duchodu.html>. *Zdroj: STP Štětí*

5.12.2016  
**Řidičské průkazy a lékařské prohlídky řidičů – seniorů**

**Řidičský průkaz je platný 10 let ode dne vydání**, pokud není jeho platnost omezena na dobu kratší z důvodu časového omezení zdravotní způsobilosti podle zákona. **Řidiči nad 65 let musejí mít potvrzení o zdravotní způsobilosti a schopnosti řídit.** Lékař nesmí tajit, že řidič onemocněl. Spousta českých řidičů má vady zraku, aniž by o tom měli v řidičském průkazu či ve zmíněném potvrzení záznam. Praktický lékař by si měl při povinné prohlídce ověřit, jak na tom řidič zdravotně je, a v případě pochybností ho poslat na vyšetření k očaři, kardiologovi či psychologovi. Teprve na základě jejich vyjádření potvrzení o způsobilosti vystavit, nebo oznámit příslušnému městskému či obecnímu úřadu, že jeho pacient – řidič onemocněl chorobou, jež omezuje schopnosti řídit. Úřad pak rozhodne o případných omezeních, či zákazu řízení. Podle zákona **musí řidič povinné lékařské prohlídky absolvovat v 65 letech, následně v 68 a poté každé dva roky.** Na prohlídku se musí dostavit nejdříve půl roku před danými narozeninami a nejpozději v den narozenin. Cena za prohlídku není pevně stanovena, ale pohybuje se kolem 300 Kč. Po prohlídce dostane řidič **potvrzení o zdravotní způsobilosti a schopnosti řízení. Toto potvrzení musí senior vozit u dokladů ke svému vozu při každé jízdě** a na požádání jej předložit policejní kontrole. Pokud senior není schopen policistům při silniční kontrole lékařské potvrzení předložit, hrozí mu pokuta až 10 tisíc korun, pět trestných bodů a případně i zákaz řízení na šest měsíců až jeden rok. Způsobí-li takový řidič dopravní nehodu a nebude mít u sebe lékařské potvrzení, riskuje, že škodu bude muset hradit z vlastních peněz. *Zdroj: STP Štětí*

5.12.2016  
**Zvažujete odchod do starobního důchodu? Zjistěte, máte-li na něj v roce 2017 nárok**

Odejít do starobního důchodu je právo, nikoliv povinnost. **V roce 2017 na něj vznikne nárok lidem, kteří v příštím roce dosáhnou důchodového věku a získají potřebnou dobu pojištění alespoň 33 let.** Žádost o důchod je možné podat nejdříve čtyři měsíce před požadovaným dnem přiznání důchodu. S žadatelem o důchod ji sepíší odborníci na **okresní** (v Praze Pražské, v Brně Městské) **správě sociálního zabezpečení** (OSSZ) podle místa trvalého bydliště. Dosažení důchodového věku není důvodem k ukončení zaměstnání či podnikání. Ve výdělečné činnosti je možné pokračovat i po vzniku nároku na starobní důchod a tímto „přesluhováním“ na procenta si navýšit budoucí důchod. Ve výdělečné činnosti je možné pokračovat i při pobírání starobního důchodu. Na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/zvazujete-odchod-do-starobniho-duchodu-zjistete-mate-li-na-nej-v-roce-2017-narok> najdete podrobnější informace o tom, **kdo v roce 2017 dosáhne důchodového věku, informace o orientační výši důchodu, desatero „novopečeného důchodce“ a co se v roce 2017 mění** – základní výměra a redukční hranice pro výpočet důchodu. Podrobné informace o podmínkách nároku na starobní důchod, jeho výši a výpočtu lze získat **na webu ČSSZ** [www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni](http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni), **při osobní návštěvě OSSZ, klientského centra pro důchodové pojištění** při ústředí ČSSZ **nebo prostřednictvím call centra** pro důchodové pojištění na telefonním čísle 257 062 860. *Zdroj: Helpnet.cz*

5.12.2016  
**Vyšla publikace Důchody II**

**Veřejný ochránce práv** vydal novou publikaci z řady Stanoviska, už čtrnáctou v pořadí, zaměřenou tentokrát na důchody. Odborné i širší veřejnosti se tak dostává uceleného a srozumitelného **výkladu práva důchodového pojištění, doplněného o analýzu konkrétních případů, kterými se veřejný ochránce práv zabýval v uplynulých osmi letech**. Jednotlivé kapitoly publikace se věnují dopadům legislativních změn. Pro větší názornost a lepší pochopení jsou ilustrovány konkrétními případy a problémy, které ochránce řešil ve vztahu k České správě sociálního zabezpečení a Ministerstvu práce a sociálních věcí. Publikace je určena především orgánům sociálního zabezpečení, správním soudům a těm, kdo poskytují právní pomoc žadatelům o důchod (advokáti, nevládní organizace). **Využijí ji ale i ti, kdo si sami vyřizují důchodové záležitosti.** Publikace je v elektronické podobě k dispozici ve formátu PDF na stránkách <http://www.ochrance.cz/dalsi-aktivity/publikace/sborniky-stanoviska/>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

5.12.2016  
**Změna zdravotní pojišťovny**

**Pokud zvažujete přestup k jiné zdravotní pojišťovně**, můžete vždy o **přeregistraci žádat buď mezi 1. lednem až 31. březnem** – potom změna pojišťovny platí od 1. července, nebo můžete o přeregistraci žádat **mezi 1. červencem až 30. zářím** – potom změna pojišťovny platí od 1. ledna. Termíny pro změnu zdravotní pojišťovny v roce 2017 tedy jsou: při podání žádosti o přeregistraci od 1. 1. 2017 do 31. 3. 2017 budete klientem nové zdravotní pojišťovny od 1. 7. 2017, při podání žádosti o přeregistraci od 1. 7. 2017 do 30. 9. 2017 budete klientem nové zdravotní pojišťovny od 1. 1. 2018. **Zdravotní pojišťovnu můžete změnit pouze 1 x za rok.** Více informací: <https://www.zmenazdravotnipojistovny.cz/>. *Zdroj: STP Štětí*

5.12.2016  
**Změny jízdních řádů Českých drah: mírné zdražení jízdného a nový způsob prokazování nároku na slevu pro důchodce**

V příloze najdete dokument týkající se **změn v železniční dopravě**. **České dráhy** představily novinky v dálkové železniční dopravě v novém jízdním řádu, který začne platit **od 11. prosince 2016**. Významných změn se dočkají pasažéři mířící **na jih Čech nebo do Zlínského kraje**. Na **nový způsob prokazování nároku na slevu se musí připravit důchodci**. Všechny cestující pak čeká **mírné zdražení jízdného**. *Zdroj: STP Štětí*

[Informace ČD](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Informace-ČD.docx)

5.12.2016  
**Brožura Chci zůstat doma**

Brožuru vydala **Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky** a je určena zejména **seniorům a jejich blízkým**, kterým přináší stručný a praktický návod na to, **jak postupovat v situaci, kdy již potřebují péči druhé osoby, či jsou sami těmi, kteří péči budou poskytovat**. Brožuru si můžete v elektronické podobě stáhnout ze stránek <http://www.apsscr.cz/cz/nabizime/chci-zustat-doma>. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

29.11.2016  
**Úřad práce přispívá na dojíždění v celé ČR**

**Od listopadu 2016** začne Úřad práce ČR poskytovat **příspěvek na dojíždění za prací** v rámci celé České republiky. Dosud měli uchazeči a zájemci o zaměstnání tuto možnost pouze v rámci pilotního provozu v šesti krajích ČR. Nově mohou lidé žádat také o příspěvek na přestěhování. O příspěvek mohou žádat uchazeči, kteří **budou do nového zaměstnání dojíždět mimo svou obec a jsou v evidenci Úřadu práce ČR déle než 5 měsíců**. Zároveň musí mít uzavřen pracovní poměr na dobu neurčitou nebo na dobu určitou, a to delší než 6 měsíců. Žádost je nutné podat ještě v době, kdy je člověk v evidenci ÚP ČR. Možnost požádat o příspěvek na dojíždění mají i lidé, kteří o práci přišli či o ni přijdou **v důsledku hromadného propouštění**. Příspěvek bude ÚP ČR poskytovat po dobu trvání pracovního poměru, maximálně však 12 měsíců. Příspěvek je určen na úhradu nákladů, které zaměstnanci vzniknou v souvislosti s dojížděním do práce. Peníze tedy může použít např. **na zaplacení jízdného, nákup pohonných hmot, ubytování nebo třeba hlídání dětí**. Nově bude možné požádat o **jednorázový příspěvek na přestěhování se za prací** ve výši 50 000 Kč. Žádat o něj může uchazeč, který nastoupil do práce mimo místo své bydliště nebo se případně už přestěhoval. Dále je nutné, aby byl uchazeč v evidenci ÚP ČR déle než 5 měsíců, a to půl roku před podáním žádosti. Další podmínkou je vzdálenost přestěhování, která musí být vzdušnou čarou delší než 50 km. Příspěvek není možné poskytnout v případě přestěhování do zahraničí. Žádost je třeba podat na krajské pobočce ÚP ČR, v jejímž územním obvodu se nacházela původní adresa žadatele a kde byl dotyčný v evidenci. Zájemce pak musí ještě doložit adresu původního pobytu, pracovní smlouvu a kupní nebo nájemní smlouvu. ÚP ČR může příspěvek opakovaně poskytnout stejnému žadateli jedenkrát za 3 roky, a to jen tehdy, pokud odpracoval v zaměstnání, na které dostal původní podporu, minimálně 12 měsíců. Více informací: <http://www.mpsv.cz/cs/28302>. *Zdroj: MPSV ČR*

29.11.2016  
**Jak úspěšně najít práci**

Unikátní **online kurz** Jak úspěšně najít práci, který nabízí **zdarma** vzdělávací portál **Seduo.cz**, ukáže účastníkům **nejlepší postupy, tipy a triky** v situaci, která čas od času potká každého. V tomto kurzu se naučíte, jak hledání práce zvládnout co nejlépe, nejrychleji a k vaší maximální spokojenosti. V kurzu najdete zkušenosti mnohých českých personalistů, praktické ukázky z pohovoru a doplňující zdroje k samostudiu. V kurzu se např. dozvíte: **kdy je nejlepší doba na hledání práce, kde hledat a jakým místům se raději vyhnout, jak má vypadat správný životopis a jak nikoli, jak se připravit na pohovor a zvýšit své šance na úspěch, jak pohovor zvládnout na jedničku a nenechat se zaskočit žádnou otázkou, jak zvládnout vyjednávání o platu či podmínkách nástupu**. Kurz je vhodný pro každého, kdo práci hledá, uvažuje o změně, a nebo se jen chce připravit na budoucnost. Další informace najdete na <http://p12.helpnet.cz/aktualne/jak-uspesne-najit-praci>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

29.11.2016  
**Cyklus seminářů Bezpečí pro seniory**

**Městská část Praha 12** ve spolupráci s **MČ Praha – Libuš** vás zve na cyklus seminářů zaměřených na téma bezpečí pro seniory. Místo konání obou seminářů: **Klub Junior, Na Okruhu 395/1, Praha 4 – Písnice**. Projekt je organizován organizací **KRAV MAGA**, která vyučuje obranné a bojové systémy. **Seminář na téma „Bezpečnost doma“** se koná ve středu **18. ledna 2017 od 14:30-16:15 hodin**. **Seminář na téma „Domácí násilí“** se koná ve středu **15. února 2017 od 14:30-16:15 hodin**. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/bezpeci-pro-seniory>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

29.11.2016  
**Pozvánka na přednášku a diskusi Zdravé stárnutí a my**

**Institut důstojného stárnutí Diakonie ČCE** Vás zve na přednášku a diskusní setkání v rámci cyklu setkání s osobností s profesorem MUDr. Janem Holčíkem, DrSc. na téma “Zdravé stárnutí a my”, která se uskuteční v úterý **6. prosince 2016 od 16:30 do 18:00 hod.** v sídle **Diakonie ČCE, Belgická 22 120 00 Praha 2**, 1. patro. Přednáška a diskuse se bude zabývat tématy: Jaké jsou cesty ke zdraví a soběstačnosti ve stáří? Kde vzniká zdraví? Je stárnutí nutně spojeno s vyšší nemocností a růstem požadavků na zdravotnické služby? Co nás ohrožuje a co nás chrání? Je zdravý život nákladný? Co je to zdravotní gramotnost a jakou roli hraje v evropské zdravotní politice? Můžeme se na stárnutí připravit? Více informací a registrační formulář najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/pozvanka-na-prednasku-diskusi-s-profesorem-mudr-janem-holcikem-drsc>. *Zdroj: Helpnet.cz*

29.11.2016  
**Vyhlášena celostátní soutěž o Cenu Modrého slona**

**ARTEFAKTUM-CZ** a **Centrum pro zdravotní postižené Libereckého kraje** vyhlašují v rámci projektu „Tvoříme duší…“ XII. ročník celostátní soutěže o Cenu MODRÉHO SLONA 2017. **Tvůrci se zdravotním postižením** se do ní mohou zapojit **v deseti kategoriích**. Jsou to následující kategorie: malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, kombinovaná technika (např. ruční práce, koláže…), literární tvorba, divadlo (např. malé formy, loutkoherectví…), tanec, hudební tvorba (např. hudební přednes, skladba…), jiné formy zajímavé umělecké tvorby (např. řezbářství, umělecké zpracování skla…). Vyplněnou **přihlášku** je nutno doručit nejpozději **do 31. 5. 2017**. Týdenní přehlídka oceněných soutěžních prací a kulturní vystoupení oceněných přihlášených souborů se uskuteční v červnu 2017 na Letní scéně přírodního amfiteátru v Lidových sadech ZOO Liberec. Více informací a přihlášku najdete na stránkách:<http://p12.helpnet.cz/aktualne/vyhlasena-celostatni-soutez-o-cenu-modreho-slona>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

16.11.2016  
**Češi zjistí, jak staré jsou jejich cévy**

Češi nejčastěji umírají na nemoci oběhové soustavy, konkrétně na nemoci srdce a cév. Kardiovaskulární choroby jsou příčinou úmrtí 50 % populace. Proto **lékárníci společně s lékaři nabízí lidem, aby si zkontrolovali stav svých cév**. Tzv. **Poradny pro cévní věk** jsou lidem k dispozici **postupně až ve 250 lékárnách (Alphega lékárny) po celé České republice**. Návštěvníci lékáren tak mohou zdarma zjistit svůj cévní věk za pomoci speciálního přístroje, který je v České republice vůbec poprvé. Lékárníci v Poradnách pro cévní věk nabízí zájemcům t**aké změření tlaku a srdeční frekvence**. **Seznam lékáren a časy měření** lze najít na webových stránkách [www.alphega-lekarna.cz](http://www.alphega-lekarna.cz) v sekci Cévní věk – Poradna. Měření cévního věku bude probíhat v Alphega lékárnách po celé České republice, a to až **do června roku 2017**. Nepropásněte datum měření právě ve vaší lékárně! Seznam lékáren, kde měření probíhá, bude průběžně doplňován a aktualizován. Na měření **je nutné se ve Vámi vybrané lékárně objednat**. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cesi-zjisti-jak-stare-jsou-jejich-cevy>. *Zdroj: Helpnet.cz*

16.11.2016  
**MPSV vydalo Statistickou ročenku z oblasti práce a sociálních věcí 2015**

Statistická ročenka, kterou vydalo **Ministerstvo práce a sociálních věcí**, popisuje **sociální situaci a stav na trhu práce v roce 2015**. Publikace zahrnuje základní demografické ukazatele a statistické informace, které se vztahují k hlavním dávkovým systémům resortu, k sociálně právní ochraně dětí, lékařské posudkové službě či k vývoji příjmů a výdajů rozpočtu kapitoly MPSV. Statistickou ročenku si lze stáhnout na: <http://www.mpsv.cz/cs/3869>. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/mpsv-vydalo-statistickou-rocenku-z-oblasti-prace-socialnich-veci-2015>. *Zdroj: Helpnet.cz*

16.11.2016  
**Předvánoční bezlepkový trh**

**Společnost pro bezlepkovou dietu** pořádá **27. listopadu 2016 od 10:30 do 15:00 hod.** pravidelný Předvánoční bezlepkový trh **na Toulcově dvoře (Kubatova 32/1, Praha 10)**. Víte si rady s bezlepkovou dietou, zajímá Vás co je nového v bezlepkovém sortimentu? Máte na jednom místě možnost seznámit se s velkým počtem vystavovatelů z řad **výrobců a dovozců bezlepkového sortimentu**. Můžete **ochutnat jejich výrobky**, seznámit se s novinkami na trhu a především si **nakoupit za výhodné ceny**. Po celou dobu akce Vám bude k dispozici **poradna**. Akce je přístupná široké veřejnosti a je určena zejména lidem, jejichž údělem je celoživotní vyloučení lepku z potravy. Podrobné informace o akci naleznete na [www.celiak.cz](http://www.celiak.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

16.11.2016  
**Dotazník pro lidi s onkologickým onemocněním**

**Amelie z.s.**, která poskytuje psychosociální podporu onkologicky nemocným a jejich blízkým, se rozhodla **zmapovat současné potřeby onkologicky nemocných** v ČR pomocí **dotazníkového šetření**. Dotazník je určen pro lidi, kteří prodělali onkologické onemocnění nebo jím právě procházejí. Pokud tuto podmínku splňujete, můžete Amelii z. s. pomoci tím, že vyplníte dotazník na stránkách <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfWFZWPFsiwxSsMhCr_mNNYQKlNOsfyyIN6qHadWDfpIzV-pA/viewform?c=0&w=1>. Výsledky výzkumu budou sloužit k zacílení péče o onkologicky nemocné lidi a k medializaci jejich potřeb. Výsledky výzkumu budou publikovány na stránkách Amelie ([www.amelie-zs.cz](http://www.amelie-zs.cz)) koncem letošního roku. Vyplnění dotazníku trvá asi 10 minut. *Zdroj: NRZP ČR*

16.11.2016  
**GivingTuesday, svátek dárcovství, poprvé také v Česku**

Letos se poprvé podařilo prostřednictvím **Asociace společenské odpovědnosti** uvést mezinárodní svátek dárcovství, takzvaný GivingTuesday, také do České republiky. V úterý **29. listopadu 2016** se mohou **firmy, neziskové organizace, školy, rodiny či jednotlivci připojit k této dobrovolné dobročinné aktivitě a darovat svou podporu, čas či finanční částku potřebným**. Kdo a jak se může zapojit: Myšlenka GivingTuesday se od svého počátku šíří především na sociálních sítích a obecně online prostřednictvím převážně mladých lidí. **Darem může být věnovaný čas, energie či vlastní úsilí**, i kdyby šlo jen o darovaný domácí koláč. Stačí se přihlásit na stránkách [www.giving-tuesday.cz](http://www.giving-tuesday.cz), kde se soustředí veškeré darovací aktivity tohoto dne v ČR pod hastagem #GivingTuesdayCZ. **Neziskovým organizacím a nadacím přinese jejich účast v GivingTuesday nové dárce**. Veřejnost se díky tomu může dozvědět více o dobročinných aktivitách ve svém okolí. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

31.10.2016  
**Pracujete při důchodu? Můžete se požádat o jeho navýšení**

Vylepšit si důchod mohou pracující důchodci **za každých 360 odpracovaných dnů**, a to i v případě, kdy v zaměstnání pokračují. Ale pozor, do těchto 360 dnů se nezapočítávají doby neplaceného volna, neomluvené absence, dočasné pracovní neschopnosti či ošetřování člena domácnosti. Žádost o zvýšení důchodu může podat i příjemce předčasného starobního důchodu, který vykonává výdělečnou činnost po dosažení řádného důchodového věku. Přepočet důchodu se **neprovádí automaticky, ale na základě žádosti důchodce**, podané nejlépe prostřednictvím okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ) podle místa trvalého bydliště. Zde klientům odborníci poskytnou pomoc jak s její formulací, tak i při kompletaci potřebných dokladů. K žádosti se předkládá evidenční list důchodového pojištění prokazující dobu výdělečné činnosti, pokud již nebyl zaměstnavatelem zaslán ČSSZ. Osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) předkládají výpis z evidence OSVČ, který jim vydá příslušná OSSZ. Zvýšit starobní důchod je možné **za výdělečnou činnosti získanou po 31. 12. 2009**. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/pracujete-pri-duchodu-o-jeho-navyseni-si-muzete-zadat-jiz-po-360-odpracovanych-dnech>. *Zdroj: Helpnet.cz*

31.10.2016  
**Mezinárodní konference o podpoře rodinných pečujících**

**Institut důstojného stárnutí Diakonie ČCE** vás zve na mezinárodní konferenci s názvem “**Nástroje a možnosti podpory pečujících v ČR a zahraničí: teorie a praxe**“, která se uskuteční v pátek **25. listopadu 2016 od 10 hod.** (registrace od 9.30) **v prostorách Poslanecké sněmovny**, místnost č. 205, 2. patro (Sněmovní 1, Praha 1 – Malá Strana). Konferencí bude provázet paní Táňa Fischerová. Na konferenci vystoupí přední zahraniční a čeští odborníci na problematiku rodinné péče. V případě zájmu se prosím registrujte prostřednictvím registračního formuláře. Účast na konferenci je **zdarma**. Více informací: <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/mezinarodni-konference-o-podpore-rodinnych-pecujicich-25-11-2016-poslanecka-snemovna>. *Zdroj: Helpnet.cz*

31.10.2016  
**Kurzy pro pečující ze Středočeského kraje**

Kurzy pořádá v Praze **Diakonie ČCE** v rámci cyklu **Pečuj doma a s námi**. Cyklus kurzů je **určen laickým pečujícím** **především ze Středočeského kraje, starajícím se o seniory**. Cyklus je pro účastníky **zdarma**. Koná se **v Ústřední vojenské nemocnici Praha, U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6** (pavilon E), a to v určených dnech **od 18. 11. 2016 do 21. 1. 2017**. Podrobné informace o termínech, tématech a možnosti přihlášení najdete na stránkách <http://www.pecujdoma.cz/akce/pecuj-doma-a-s-nami-kurzy-v-uvn-praha/>, nebo telefonicky na čísle 604 283 571, nebo e-mailem na michaela.lengalova@diakonie.cz. *Zdroj: Helpnet.cz*

31.10.2016  
**Blíží se Noc divadel 2016**

**19. listopadu 2016** je možné opět navštívit divadla tak, jak je neznáme. Na programu mnoha **českých, moravských a slezských divadel budou návštěvy zákulisí, workshopy, rozhovory s herci a režiséry, bojovky a mnoho dalších atraktivních lákadel**. Opět si budete moci vyzkoušet, jaké je to být divadelním tvůrcem a co přináší výměna hlediště za jeviště. Do letošního ročníku je zapojena celá řada velkých divadel, ale i mnoho menších či amatérských souborů, které mají svým návštěvníkům také co ukázat. Podrobné informace a program najdete na stránkách: <http://www.nocdivadel.cz/>. *Zdroj: Institut umění – Divadelní ústav*

31.10.2016  
**Odborná konference “Krize na oddlužení nečeká”**

Ve dnech **1. – 2. listopadu 2016** se koná **odborná konference** „Krize na oddlužení nečeká“ pořádaná organizací **REMEDIUM Praha o.p.s.**, a to **v hotelu Olšanka v Praze 3 – Žižkově**. **Předlužování občanů** si jako nepřehlédnutelný fenomén posledních let **spojujeme s chudobou, domácím násilím, závislostmi, psychickými nebo tělesnými onemocněními, bezdomovectvím, prostitucí či kriminalitou**. Nezvládání dluhů může snadno přejít do krizové situace. A krizová situace může naopak člověka do dluhové pasti dostat. Během konference si účastníci budou **předávat své zkušenosti, sdílet zážitky, diskutovat odborná témata** ve formě panelů, kulatých stolů či prezentací příspěvků. Paralelně poběží vždy několik **workshopů** na související témata, kterými organizátor reaguje na poptávku předběžně přihlášených účastníků. Podrobný program konference a přihlášku naleznete na stránách: <https://sites.google.com/site/krizenaoddluzenineceka/home/o-konferenci>. *Zdroj: Helpnet.cz*

18.10.2016  
**Divadlem proti bariérám v hlavách**

Třetí ročník **festivalu integrované tvorby FestIN v Brně** na prknech **Divadla BARKA** ve dnech **15. 10. – 23. 10. 2016** představí **soubory z různých měst ČR, ve kterých vystupují vozíčkáři, nevidomí, mentálně postižení**. Kromě umění prkna Barky opanuje i cestování, a to v podobě **přednášek vozíčkářů dobrodruhů**, kteří se vydali do dalekých krajů, na bariéry nehledíce. Veškeré informace o festivalu budou aktualizovány na stránkách [www.divadlobarka.cz/festin](http://www.divadlobarka.cz/festin). **Vstupné na jednotlivá představení je dobrovolné**. *Zdroj: Helpnet.cz*

18.10.2016  
**Řídnutí kostní hmoty (osteoporózu) není radno podceňovat**

Každých 26 minut si v důsledku osteoporózy v ČR jeden pacient zlomí krček kosti stehenní. Podle odhadů **trpí celosvětově osteoporózou neboli řídnutím kostí 7–8 % populace**. Světový den proti osteoporóze, který si připomínáme 20. října 2016, zdůrazňuje **význam prevence**. Celý život se v kosti odbourává stará kost a její poškozená struktura a zároveň se buduje z vápníku a dalších důležitých stavebních prvků struktura nová. Tento proces závisí na našem **pohybu, stravě, zdraví a dalších faktorech**. Na webu **Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu** [www.smos.cz](http://www.smos.cz) je volně k dispozici **jednoduchý test (FRAX)**, kde si každý sám může spočítat, jaké má riziko zlomeniny v příštích deseti letech. Pokud vyjde riziko hlavní osteoporotické zlomeniny vyšší než 20 % a/nebo riziko zlomeniny krčku stehenní kosti vyšší než 3 %, je potřeba okamžitě navštívit praktického lékaře a požádat o důkladné osteologické vyšetření. Podrobnější informace najdete na stránkách:<http://www.helpnet.cz/aktualne/ridnuti-kostni-hmoty-neni-radno-podcenovat> a na stránkách **Ligy proti osteoporóze**: <http://www.osteo-liga.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

18.10.2016  
**Dostupné a důstojné bydlení pro všechny II**

Konference pořádaná **Pražskou organizací vozíčkářů 1. listopadu 2016** **v Evropském domě, Jungmannova 24, Praha 1** (vstup ze dvora) naváže na loňskou konferenci Dostupné a důstojné bydlení pro všechny. Bude pokračovat v **diskuzi na téma podmínky a koncepce bydlení zejména pro lidi se zdravotním postižením a pro seniory**. Rezervace je nutná do 21. října 2016, přihlášky k účasti přijímá POV telefonicky nebo emailem nejpozději do 21. 10. 2016. On-line přihlášku naleznete na <http://presbariery.cz/cz/konference/prihlaska>. Prezence účastníků 10:00 – 10:30 hod., průběh akce 10:30 – 15:00 hod. Více informací: <http://presbariery.cz/cz/konference/konference-bydleni-2016>. *Zdroj: Helpnet.cz*

18.10.2016  
**Lidé mají nárok na více preventivních vyšetření**

Od tohoto týdne mají lidé nárok na **více preventivních vyšetření nebo mohou některé absolvovat už v dřívějším věku**. Nově si budou moci nechat otestovat **hladinu cukru v krvi** už ve 30 letech, dosud to bylo od 40 let. Pacienti trpící cukrovkou, vysokým krevním tlakem či kardiovaskulárními poruchami zase budou mít od 50 let věku nárok na **vyšetření týkající se ledvin**. Více informací: <https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/pacienti-maji-narok-na-vice-vysetreni>. *Zdroj: VZP*

18.10.2016  
**Rada seniorů ČR šíří osvětu o pneumokocích**

Zhruba 3 miliony lidí po celé Evropě čelí každoročně **zápalu plic**, jejímž nejčastějším původcem je bakterie pneumokoka. Ta způsobuje i řadu dalších vážných a potenciálně smrtelných chorob. Starší lidé patří k nejohroženějším skupinám. Proti pneumokokům přitom existuje **prevence**, jenom se málo využívá. **Senioři starší 65 let** přitom mají **očkování proti pneumokokovým infekcím zdarma**. Proč je očkování důležité, čemu pomáhá a další informace najdete na stránkách <http://www.rscr.cz/2016/10/podivejte-se-na-video-kde-se-dozvit-o-ockovani-proti-pneumokokovym-infekcim/>. *Zdroj: Rada seniorů ČR*

11.10.2016  
**Festival Integrace Slunce**

Festival integrace Slunce slouží k **setkávání lidí se zdravotním postižením se zdravými všech věkových kategorií**. Umění a kultura se nám stává prostředkem ke vzájemnému chápání a odbourávání bariér mezi lidmi. Festival **v Paláci Akropolis, Kubelíkova 27, Praha 3** pořádá **SUKUS** ve spolupráci s příspěvkovou organizací **Za Trojku**. Podzimní část festivalu se koná **od 7. do 11. 11. 2016**. Můžete se těšit na **divadelní, taneční a hudební vystoupení. Zdravotně postižení mají vstup zdarma**. Více informací: <http://www.festivalslunce.wz.cz/>. *Zdroj: Abilympijský zpravodaj*

11.10.2016  
**Minimální mzda se sjednotí a zvýší na 11 000 Kč**

**MPSV ČR** vydalo tiskovou zprávu, ve které informuje o jednání Vlády ČR o minimální mzdě. **Od 1. ledna 2017** bude již jedna **minimální mzda, a to 11 000,- Kč**. To znamená, že příjemci invalidních důchodů budou mít stejnou minimální mzdu jako ostatní pracovníci. Vláda tím splnila dohodu s NRZP ČR z jara loňského roku. Nyní se NRZP ČR ještě bude snažit určitým způsobem navýšit příspěvek pro zaměstnavatele zaměstnávající více než 50 % osob se zdravotním postižením tak, aby výrazný růst minimální mzdy u příjemců invalidních důchodů byl určitým způsobem kompenzován těmto zaměstnavatelům. Tiskovou zprávu najdete na stránkách <http://www.mpsv.cz/cs/28020>. *Zdroj: NRZP ČR*

11.10.2016  
**O stomiích pro laické pečující**

Ve spolupráci **Diakonie ČCE a Nemocnice u svaté Anny v Brně** bylo natočeno padesátiminutové **instruktážní video o ošetřování stomií**. Bude sloužit **laickým pečujícím**. Diváci se seznámí s nejrozšířenějšími stomiemi, které jsou vytvořeny na průdušnici, žaludku, tenkém i tlustém střevě a v oblasti ledvin a močových cest. Získají řadu informací o tom, **jak zacházet s pomůckami, jaké zásady platí pro ošetřování a převazování stomií, jak mohou předcházet a řešit komplikace nebo kam je možné se obrátit o rady**. DVD s filmem je součástí příručky Martiny Kalábové Rady k ošetřování stomií, která je už sedmou příručkou edice Rady pro pečující. Příručku i video najdete na webu Pečuj doma.cz na adresách: <http://www.pecujdoma.cz/skola-pecovani/naucne-texty/nova-prirucka-rady-k-osetrovani-stomii/> a <http://www.pecujdoma.cz/skola-pecovani/navody/nove-video-osetrovani-stomii/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

11.10.2016  
**(Proč) je téma umírání stále tabu**

**Panelová diskuse** se uskuteční ve středu **19. října 2016 od 17.00 do 18.30 hodin v Knihovně Václava Havla v Praze**. Diskusi se socioložkou PhDr. Jiřinou Šiklovou, CSc., specialistkou na paliativní medicínu MUDr. Irenou Závadovou, ředitelem hospice Bc. Jiřím Krejčím a etikem a teologem MUDr. ThLic. Jaromírem Matějkem, Ph.D., Th.D. bude moderovat Stáňa Lekešová. Diskuse proběhne v rámci série debat o vážných společenských tématech, které **Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové** pořádá ve spolupráci s Knihovnou Václava Havla. Tentokrát zvolili složité a pro mnohé i obtížně uchopitelné a tabuizované téma – umírání. Akce je přístupná **veřejnosti**, formální registrace není nezbytná. Další informace naleznete na: <http://www.vdv.cz/clanky/vzdelavani/proc-je-tema-umirani-stale-tabu/> a na [www.vaclavhavel-library.org](http://www.vaclavhavel-library.org). *Zdroj: Helpnet.cz*

11.10.2016  
**Týden s Tulipanem 2016**

Libereckou scénu obohatí **od 17. do 22. října 2016** 6. ročník tradiční **kulturní akce**, kterou pořádá **Sdružení Tulipan**. Můžete se těšit na **procházku po pamětihodnostech města, břišní tanečnice, výrobu keramiky, koncerty, seznamovací večírek, apod.** Více informací najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/tyden-s-tulipanem-2016>. *Zdroj: Helpnet.cz*

11.10.2016  
**Bazar Lady Sue Ryder**

Akci pořádá **Domov Sue Ryder 18. 10. 2016 od 9:30 do 21:30 hod. v Café Jedna, Národní galerie v Praze – Veletržní palác**, Dukelských hrdinů 47, Praha 7 Holešovice. Jedná se o tradiční **dobročinný módní bazar**, kde za skvělé ceny nakoupíte modely od známých českých návrhářek, designové doplňky, šperky i originální retro a vintage kousky, také dárkové předměty a knihy z šesti dobročinných obchodů Sue Ryder. Výtěžek z prodeje věcí jde neziskové organizaci Domov Sue Ryder, která pečuje o seniory. Kromě výhodných nákupů se můžete těšit na dobrou kávu, Denisa z Pure Hair Studia Vám **poradí s péčí o vlasy**, od 19 hod. pak prostor Café Jedna rozezvučí **kapela His Mistress´s Voice**. Modely na bazar věnovaly například návrhářky Helena Fejková, Ivana Follová, Jana Minaříková, Jaroslava Procházková, Koko, dále též La femme MiMi, společnosti Steilmann Praha, Lerros, Punktura, Esprit a další. Více informací na stránkách <http://www.sue-ryder.cz/akce-obchodu/bazar-lady-sue-ryder-v-kavarne-cafe-jedna-podzim.html>. *Zdroj: Helpnet.cz*

11.10.2016  
**Konference Stárnutí v komunitě – podporované bydlení seniorů v obcích**

**Institut důstojného stárnutí Diakonie ČCE** vás srdečně zve na konferenci “Stárnutí v komunitě – podporované bydlení seniorů v obci”, která se uskuteční v pátek **11. listopadu 2016** (registrace od 8.30 hod) v prostorách Nadace pro rozvoj architektury a stavitelství, Václavské náměstí 833/31, **Praha 1**. Více informací: <http://www.dustojnestarnuti.cz/ruzne/pozvanka-na-konferenci-starnuti-v-komunite-podporovane-bydleni-senioru-v-obci-patek-11-listopadu-praha/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

11.10.2016  
**Hipostezky v Moravskoslezském kraji**

**Moravskoslezský kraj** poskytuje **podporu koňské turistice a budování hipostezek**. V roce 2012 vydal **mapy a propagační brožurky**, které mohou zájemci o jezdectví využívat. Součástí brožurek jsou i kontakty na zařízení poskytující **hipoterapii**, která je vhodná i pro osoby s tělesným postižením. Brožurku si můžete stáhnout na webových stránkách <http://www.msregion.cz/cz/propagacni-materialy/hipostezky-v-moravskoslezskem-kraji-rok-vydani-2012-25788/>. Více informací a mapy najdete na stránkách <http://www.msregion.cz/hipostezky.html>. *Zdroj: STP Rokycany*

4.10.2016  
**Atlas přístupnosti parků a zahrad na území Městské části Praha 1**

**Městská část Praha 1** ve spolupráci s **Pražskou organizací vozíčkářů** vydala novou **publikaci** s názvem Atlas přístupnosti parků a zahrad na území Městské části Praha 1. Publikace navazuje na dvě už vydané brožury, které přinesly informace o přístupnosti veřejných objektů. Právě zveřejněný atlas tentokrát **mapuje vybrané a veřejně přístupné parky, zahrady a dětská hřiště, a to opět s ohledem na potřeby návštěvníků s pohybovým omezením**. Brožura obsahuje vedle textové části přehledné mapky k jednotlivým areálům a řadu ilustračních fotografií. Atlas lze získat **zdarma** v infocentrech ÚMČ Praha 1 a v kanceláři Pražské organizace vozíčkářů na adrese Benediktská 688/6, Praha 1. Zmapované zahrady, parky, dětská hřiště a objekty jsou navíc uvedeny a aktualizovány **na interaktivních mapách** [www.bezbarierova1.cz](http://www.bezbarierova1.cz) a [www.presbariery.cz](http://www.presbariery.cz). Všechny **dosud vydané atlasy přístupnosti** jsou také dostupné v PDF formátu na internetové adrese [www.praha1.cz/cps/socialni-pece-a-zdravotnictvi.html](http://www.praha1.cz/cps/socialni-pece-a-zdravotnictvi.html). *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

4.10.2016  
**Konference „Pracujeme společně”, téma „Pečující“**

**Skupina Občané s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením Komunitního plánování Ostrava** pořádají 11. ročník **konference „Pracujeme společně“** (zdravotnictví, školství, sociální sféra) tentokrát na téma: **Pečující**. Konference se koná **8. 11. 2016 od 8:30 do 14:45 hod.** ve Velkém sále **Domova Slunečnice Ostrava, Opavská 4472/76**, Ostrava – Poruba. **Držitelé průkazu TP, ZTP, ZTP/P a pečující o tyto osoby mají vstup zdarma**. Bližší informace naleznete v přiložené pozvánce a na webu <http://konference.webz.cz>. *Zdroj: Vozka*

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

4.10.2016  
**Konference Zdravé stárnutí s poškozením míchy**

**Česká asociace paraplegiků – CZEPA** ve spolupráci se Spinální jednotkou FN Motol pořádá **2. 11. 2016 v malém sále Kongresového centra Praha od 10:00 do 16:00 hod.** 5. multioborovou odbornou konferenci. **Vozíčkáři mají vstup zdarma**. Více informací najdete na stránkách <http://www.vozka.org/aktuality/zpravodajstvi/kratke-zpravy/zdrave-starnuti-s-poskozenim-michy-632cz>. *Zdroj: Vozka*

4.10.2016  
**Koučování pro pečující zdarma**

Podporu prostřednictvím **individuálního sezení s profesionální koučkou** nabízí **zdarma v Brně Domov pro mne**. Koučování je určené osobám, které **trvale pečují o blízkého člověka se zdravotním postižením** (dítě, rodiče, partnera). Je určeno těm pečujícím, kteří na sobě chtějí pracovat, potřebují změnu a jsou připraveni přijmout zodpovědnost za svůj život. Péče o nemohoucí a závislé osoby může přinášet určitá úskalí jako stres, pocit napětí, úzkost a deprese. Pečující osoby jsou v souvislosti s touto emoční zátěží ohroženy syndromem vyhoření stejnou mírou jako pomáhající profesionálové. **Časový rozsah:** jedno sezení trvá 1 – 1,5 hodiny, setkání na sebe navazují po 2 až 4 týdnech a doporučuje se absolvovat 3 – 5 koučovacích sezení. **Termín: dle individuální domluvy**. Místo: prostory kanceláře Domova pro mne, **Kounicova 42, Brno**. Cena: koučování v roce 2016 je nabízeno **zdarma** díky podpoře Úřadu Jihomoravského kraje (kapacita je proto omezená). V případě potřeby organizátor po dobu sezení zajistí zdarma osobní asistenci pro Vašeho blízkého v péči. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/koucovani-pro-pecujici-0>. *Zdroj: Helpnet.cz*

4.10.2016  
**Jak mohou volit lidé se zdravotním handicapem**

Ve dnech 7. a 8. října 2016 se uskuteční **volby do krajských zastupitelstev a do 27 senátních obvodů**. Každý volič při nich hlasuje osobně, zastoupení není přípustné. Výjimku však mají voliči, kteří nemohou sami upravit hlasovací lístek pro tělesnou vadu anebo nemohou číst nebo psát. S nimi **může být v prostoru určeném pro úpravu hlasovacích lístků přítomen jiný volič**, nikoliv však člen okrskové volební komise, a hlasovací lístek za ně upravit a vložit do úřední obálky, a popřípadě i úřední obálku vložit do volební schránky. Za určitých okolností je také možné hlasování do **přenosné volební schránky**. Volič může ze závažných důvodů, zejména zdravotních, požádat obecní úřad a ve dnech voleb okrskovou volební komisi o to, aby mohl hlasovat mimo volební místnost. Avšak pouze v územním obvodu stálého volebního okrsku, pro který byla okrsková volební komise zřízena. Další podrobnosti o způsobu voleb do Senátu Parlamentu ČR a zastupitelstev krajů najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/jak-mohou-volit-lide-se-zdravotnim-handicapem>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

4.10.2016  
**Péče o blízké se započítává do nároku na důchod**

Roste počet lidí, kteří **pečují o nezaopatřené děti a zároveň se musejí věnovat stárnoucím rodičům**. Tzv. sendvičová generace řeší, jak skloubit práci s péčí o své blízké. „Vyměnit“ zaměstnání za péči o jinou osobu lze, aniž lidé přijdou o potřebné roky pro přiznání důchodu. Na podobné životní situace pamatuje **zákon o důchodovém pojištění** a vymezuje tzv. **náhradní doby pojištění**. Tedy období, která se započítávají do doby pojištění potřebné pro přiznání důchodu, přestože v nich lidé nepracují (nejsou výdělečně činní) a neodvádějí pojistné. A právě péče o osoby závislé je jednou z nich. Za dobu péče se považuje **péče o osobu s přiznaným stupněm závislosti II, III či IV**, která je buď osobou blízkou z pohledu zákona o důchodovém pojištění, nebo osobou „neblízkou“, kdy pečující osoba prokáže, že s opečovávanou osobou žila ve společné domácnosti a pak příbuzenský vztah roli nehraje (toto platí od 1. 7. 2001, u starších případů péče lze hodnotit péči jen o rodinné příslušníky). Podrobnější informace najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/pece-o-blizke-se-zapocitava-do-naroku-na-duchod>. *Zdroj: Helpnet.cz*

4.10.2016  
**Během září ČSSZ opět bezplatně zašle přehledy „důchodového konta“, tentokrát ročníkům narození 1955 a 1958**

Více než 100 tisíc lidí předdůchodového věku obdrží přehled dob důchodového pojištění. **Ve druhé polovině září** ho mužům narozeným v roce 1955 a ženám ročníku narození 1958 začne rozesílat **Česká správa sociálního zabezpečení** (ČSSZ). Díky němu budou mít možnost v předstihu **zjistit stav svého tzv. důchodového konta**. Přehled dob důchodového pojištění obsahuje výčet a celkový součet dob důchodového pojištění (odpracovaných let), případně náhradních dob pojištění (např. dobu vedení v evidenci úřadu práce), uložených v evidenci ČSSZ. Jsou v něm rovněž uvedeny vyměřovací základy (výdělky/příjmy) a vyloučené doby (např. doba dočasné pracovní neschopnosti) od roku 1986. Zaslané údaje mohou lidé využít i k předběžnému informativnímu výpočtu výše starobního důchodu. Stačí je podle návodu „dosadit“ do důchodové kalkulačky umístěné na webových stránkách ČSSZ. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/behem-zari-cssz-opet-bezplatne-zasle-prehledy-duchodoveho-konta-tentokrat-rocnikum-narozeni>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

12.9.2016  
**Projděte si Staroměstskou radnici od sklepení po půdu!**

Akce **Radnice dokořán 2016**, kterou o víkendu **16. až 18. září 2016** pořádá **Prague City Tourism** ve spolupráci s magistrátem, Prahou 1, firmou Hainz a Pražskými vodovody a kanalizacemi, **zdarma zpřístupní celý historický areál včetně domu U Minuty, podzemí domů radničního bloku, svatební síně nebo mechanismu orloje**. Více informací: <http://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/magistrat/tiskovy_servis/aktuality_z_prahy/projdete_si_staromestskou_radnici_od.html>. *Zdroj: Portál Hl. M. Prahy*

12.9.2016  
**V Českých Budějovicích jsou Anonymní jedlíci**

První **svépomocné skupiny Anonymních jedlíků** **pro lidi, kterým se nedaří změnit své špatné stravovací návyky**, se dočkáme již letos **v Českých Budějovicích**. Schůzky Anonymních jedlíků jsou pro lidi, kteří se přejídají, jsou emocionálně závislí na jídle, a pro ty, kteří vědí, že jejich stravovací návyky jim škodí, ale nedokáží to sami změnit. Pravidelná setkávání mohou pomoci lidem trpícím obezitou, ale i lidem, kteří s váhou problémy nemají, avšak způsob jejich stravování může být do budoucna ohrožující pro jejich zdraví. Jedlíci se scházejí jednou týdně a mluví o svých zkušenostech, cílech, jídelních výhrách i prohrách. Poskytují si vzájemnou podporu a motivaci. Mají možnost pátrat po příčinách a souvislostech svých stravovacích návyků. Více informací: <http://www.anonymnijedlici.cz/index.html>. *Zdroj: Svět neziskovek*

12.9.2016  
**13. září oslaví neziskové organizace po celém světě Mezinárodní den závětí**

Podle Úřadu pro zastupování státu ve věcech majetkových připadlo jen loni v České republice skoro 274 milionů Kč státu z majetku zemřelých, kteří neměli dědice. I tato statistika dovedla české neziskovky k tomu, že spolu s těmi zahraničními oslaví v úterý **13. září 2016** **Mezinárodní den závětí**. Chtějí lidem **připomenout, že odkázat svůj majetek nebo jeho část neziskovým organizacím je jednoduchá možnost, jak podpořit dobrou věc**. Za českou kampaní **Závěť pomáhá** stojí **koalice Za snadné dárcovství**. Koalice v současné době sdružuje 25 organizací, které společně pracují na rozvoji individuálního dárcovství v České republice. Že kampaň nese své plody, se ukazuje nejen na zvýšeném zájmu ostatních neziskovek o vstup do koalice, dále na zájmu novinářů o toto téma, ale především na číslech členů koalice – zatímco v roce 2011 získala dar ze závěti jediná z 25 organizací, v roce 2016 (a to ještě nejsme na jeho konci) je to již dvanáct darů ze závěti. **Portál Závěť pomáhá** se snaží **motivovat lidi k sepsání poslední vůle** třeba i jednoduchými návody nebo konkrétními příběhy lidí, kteří se rozhodli závětí obdarovat právě neziskovou organizaci. Koalice se snaží téma komunikovat nejen pomocí inzerce a médií, ale stála také u vzniku kategorie Závěť pomáhá ceny Via Bona, kde už druhým rokem hledáme a oceňujeme inspirativní příběhy dárců, kteří naplňují motto kampaně “Pomáhám za života, budu i po něm.” Více informací: <http://zavetpomaha.cz/>. *Zdroj: Svět neziskovek*

12.9.2016  
**Přes překážky s InternetPoradnou**

**Divadelní představení, koncert, benefiční závod gumových kachniček a panelová diskuse** budou součástí třídenního programu **od 4. do 6. října 2016 v Olomouci**, který dá nahlédnout, jak zvládají každodenní překážky lidé se zdravotním znevýhodněním. Více na [www.presprekazky.tode.cz](http://www.presprekazky.tode.cz) a <https://www.facebook.com/presprekazkyOlomouc/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

30.8.2016  
**Průvodce finanční gramotností pro osoby se zdravotním postižením**

V rámci projektu “Neuzavírejte se mezi čtyři stěny” vznikla **publikace** Průvodce finanční gramotností pro osoby se zdravotním postižením. **Národní rada osob se zdravotním postižením ČR** ji nabízí **zdarma** spolkům, které poskytují pomoc osobám se zdravotním postižením. Brožura se zabývá základními informacemi o úvěrech, kreditních a debetních kartách, úrocích a podobně. Jejím autorem je Ing. Patrik Nacher, který již dlouhá léta provozuje server [www.bankovnipoplatky.com](http://www.bankovnipoplatky.com). K dispozici je téměř 2000 výtisků brožury. **Zájemci o ni mohou napsat na e-mailovou adresu** j.vrchotova@nrzp.cz. Paní Jitka Vrchotová zajistí odeslání požadovaného počtu výtisků, a to zcela zdarma. *Zdroj: NRZP ČR*

30.8.2016  
**Zdravotnický holding Královéhradeckého kraje zmapoval pacientské organizace v kraji**

**Seznam pětatřiceti pacientských organizací pro nejrůznější druhy lékařských diagnóz včetně kontaktů** přinášejí od srpna **webové stránky** Zdravotnického holdingu Královéhradeckého kraje [www.zhkhk.cz](http://www.zhkhk.cz). Pacienti, ať už trpí často se vyskytujícím nebo vzácným onemocněním, či jejich rodinní příslušníci tak mají nyní na jednom místě k dispozici aktuální databázi, díky níž se mohou spojit s lidmi řešícími stejnou nebo obdobnou situaci a využít jejich významnou podporu a pomoc. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/nabizeji-pomoc-pacientum-i-zdravotnikum>. *Zdroj: Helpnet.cz*

30.8.2016  
**Spotřebitelský problém? Volejte poradnu dTestu**

Neuspěli jste s reklamací zboží? Chcete odstoupit od nevýhodné smlouvy? Přišlo vám podezřelé vyúčtování za telefon? Nebo si jen nejste jisti, jaká práva jako spotřebitel máte? Pomůže vám poradna dTestu. Kontaktovat ji můžete na **telefonním čísle 299 149 009 či 222 767 221**. Veškeré poradenství poskytuje poradna bezplatně, za volání **platíte pouze cenu běžného hovorného** dle vašeho tarifu. Předplatitelé dTestu mají k dispozici speciální poradenskou linku s přednostním servisem. Odborní poradci vám odpoví na jakékoli dotazy z oblasti **ochrany spotřebitele** každý **všední den mezi 9. a 17. hodinou**. Více informací: <https://www.dtest.cz/clanek-1530/spotrebitelsky-problem-volejte-nasi-poradnu>. *Zdroj: dTest*

30.8.2016  
**Festival vědy**

Festival vědy, který se uskuteční ve středu **7. září 2016 na Vítězném náměstí v pražských Dejvicích** chce v návštěvnících a zažehnout zájem o techniku a přírodní vědy. Pro účastníky akce bude připraveno více než 70 **interaktivních a zábavných expozic a 7 populárně naučných přednášek**. Téma festivalu „BOJUJEME S VIRY“ připomíná nedožité 80. narozeniny profesora Antonína Holého, který patřil mezi nejznámější a nejuznávanější české vědce mezi laickou i odbornou veřejností. Festival vědy organizují společně **VŠCHT Praha, ČVUT v Praze, ÚOCHB AV ČR, DDM hl. m Prahy a NTK**. Program probíhá **od 8.30 do 17.30** a vstup je na něj **zdarma**. Více informací naleznete na [www.festival-vedy.cz](http://www.festival-vedy.cz). *Zdroj: Econnect*

30.8.2016  
**Zajímají vás podrobné údaje z důchodové oblasti? Najdete je ve statistické ročence ČSSZ za loňský rok**

Statistická ročenka České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ) za rok 2015 přináší podrobný pohled na oblast důchodového pojištění, jednu z hlavních činností instituce. Elektronická verze ročenky je již nyní na webových stránkách ČSSZ: <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/informacni-materialy/statisticke-rocenky.htm>. Obsahově navazuje na předchozí ročníky. Publikace má pět hlavních tabulkových částí. Například v kapitole o vyplácených důchodech jsou uvedeny informace o tom, kolik bylo k 31. 12. 2015 vypláceno důchodů, jakého druhu, komu a v jaké kombinaci. Informace o invaliditě rozšiřují údaje o přiznaných a vyplácených invalidních důchodech o příčiny invalidity. Data jsou tříděna podle 19 skupin diagnóz definovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/zajimaji-vas-podrobne-udaje-z-duchodove-oblasti-najdete-je-ve-statisticke-rocence-cssz-za>. *Zdroj: Helpnet.cz*

30.8.2016  
**Exkurze do Integrovaného bezpečnostního centra Ostrava**

Pracovní skupina Občané se sluchovým postižením **Komunitního plánování sociálních služeb Ostrava**, pořádá ve čtvrtek **29. září 2016, od 16.00 do 17:40 hod.** exkurzi do IBC Ostrava (Integrované bezpečnostní centrum, **Nemocniční 3328/11, 702 00 Ostrava**). Exkurze je určena **pro neslyšící, nedoslýchavé, ohluchlé a také širokou veřejnost**. V rámci exkurze bude **představen Integrovaný záchranný systém a možnosti, jak se dovolat pomoci**. Exkurze bude simultánně tlumočená do českého znakového jazyka a bude zajištěný simultánní přepis mluvené češtiny do češtiny psané. Bližší informace budou vyvěšeny na stránkách Komunitního plánování sociálních služeb Ostrava: <http://www.kpostrava.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

30.8.2016  
**Den otevřených dveří – Klub Remedium**

**Klub REMEDIUM – Centrum aktivit pro seniory** srdečně zve na Den otevřených dveří ve čtvrtek **22. září 2016 od 10:00 do 17:00 hod.** Místo konání akce: **Táboritská 22, Praha 3**. Všem zájemcům budou poskytnuty **informace o Klubu, o sociální službě a kurzech**. Proběhne seznámení s lektory a jejich kurzy: němčina, angličtina, trénování paměti, italština. Více informací: <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/den-otevrenych-dveri-klub-remedium>. *Zdroj: Helpnet.cz*

8.8.2016  
**Novela vyhlášky týkající se přiznání jednotlivých stupňů příspěvku na péči**

**Od 1. 9. 2016** bude účinná novela vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádí některá ustanovení zákona o sociálních službách. Vyhláška je **základním dokumentem k hodnocení schopnosti zvládat základní životní potřeby pro účely přiznání jednotlivých stupňů příspěvku na péči**. V přiložené vyhlášce jsou zeleně vyznačeny změny, které novela vyhlášky obsahuje proti původní verzi. Je důležité tuto vyhlášku podrobně znát, pokud chcete **podávat odvolání či správní žaloby** v případech, kdy posuzující orgán nepostupoval v souladu s touto vyhláškou a neposoudil nárok na příspěvek na péči správně. *Zdroj: NRZP ČR*

[Novela\_vyhlasky\_505 2006](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Novela_vyhlasky_505-2006.doc)

8.8.2016  
**Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2016**

Fotografujete fotoaparátem nebo mobilem? Pak máte příležitost zúčastnit se fotosoutěže VOZKA ZOOM 2016. Bližší informace najdete na stránkách <http://www.vozka.org/souteze1/vozka-zoom-2016/vozka-zoom-2016-vyhlaseni-fotosouteze-pravidla-588cz>. Uzávěrka soutěže je **31. srpna 2016**. Snímky vyhodnotí odborná porota a celkový vítěz získá hlavní cenu 5 000 korun. Druhé a třetí místo bude odměněno hodnotnými věcnými cenami. Snímky mohou být na **téma “Život kolem nás”, “Sportovní momenty”, nebo “Umění ve fotografii”**. Až 5 snímků do každé kategorie zasílejte mailem na vedoucivydani@vozka.org. *Zdroj: Vozka*

8.8.2016  
**Projekt skupinové psychoterapie pro osoby se získaným poškozením mozku**

**ERGO Aktiv, o.p.s.** – Centrum moderní rehabilitace pro osoby se získaným poškozením mozku ve spolupráci s Katedrou psychologie FF Univerzity Karlovy v Praze připravil **od září 2016 projekt skupinové psychoterapie pro osoby se získaným poškozením mozku**. Účast na terapiích je **zdarma**. Terapie budou vedeny 1x týdně lektory – psychology v centru ERGO Aktiv (Olšanská 2666/7, Praha 3). Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/projekt-skupinove-psychoterapie-pro-osoby-se-ziskanym-poskozenim-mozku>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

8.8.2016  
**Co dnes vyžadují personalisté?**

**E-booky o pohovorech** ve firmách a nezisku, tipy k sestavení **životopisu a motivačního dopisu** zpracovala Petra Drahoňovská. Nevidomí či slabozrací uchazeči o práci by mohli uvítat audioverzi (zdarma). E-booky i audioverze jsou **zdarma** k dispozici na <http://www.nejlepsizivotopis.cz/#!e-book-recruitment-hacking/cjg9>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

8.8.2016  
**Soutěžte s aplikací Místa paměti národa**

Vydejte se na místa, kde se odehrála operace Anthropoid nebo si projděte trasy převaděčů na Západ. Povede vás nová verze **interaktivního průvodce – mobilní aplikace Místa Paměti národa** **plná příběhů a audiozáznamů přímých svědků**. Na nejlepší cestovatele registrované v soutěži Cesty paměti po historických místech čekají na podzim věcné ceny. Aplikace obecně prospěšné společnosti **Post Bellum** skrze přímá svědectví účastníků nebo svědků představí místa a příběhy spjaté s 20. stoletím. Na milovníky **turistiky i cyklistiky a historie čeká jedenáct tras v devíti krajích České republiky**, které mapují nejzajímavější historické fenomény nebo události daného regionu. V Praze mohou jít uživatelé aplikace po stopách atentátu na Heydricha, na Šumavě projít stezkou převaděčů přes železnou oponu, na Vysočině navštívit místa spojená s životem a tragickou smrtí faráře Toufara. Pokud se uživatelé mobilní aplikace zároveň registrují na [www.mistapametinaroda.cz](http://www.mistapametinaroda.cz), mohou se zúčastnit **letní soutěže Cesty pamětí**. Mobilní aplikace cestovatele naviguje, za navštívení každého bodu na trase udělí bod, za absolvování celé trasy pak virtuální Pečeť národa. Pro zvídavé cestovatele jsou připraveny kvízové otázky, možnost každou trasu ohodnotit nebo sdílet vyprávěné příběhy na sociálních sítích. Během prázdnin bude Post Bellum na webových stránkách aplikace zveřejňovat průběžné pořadí účastníků soutěže Cesty pamětí. V září vyhlásí nejlepší Chodce pamětí, kteří získají zajímavé ceny. Více informací: <http://www.mistapametinaroda.cz/trophy.php>. *Zdroj: Svět neziskovek*

8.8.2016  
**Hlídejsizdraví.cz – nová interaktivní platforma pro diabetiky**

**Diabetes mellitus** patří mezi celosvětově nejrozšířenější civilizační choroby, v České republice se přímo týká již téměř 10 % populace a každoročně počet nemocných exponenciálně přibývá. I přes to, že je onemocnění takto rozšířené, lékaři se v ordinacích setkávají u svých pacientů s elementárním **nedostatkem informací o své nemoci**. A protože nejlepším diabetologem je pro sebe diabetik sám, potřeba dobré a aktivní edukace je stále na místě – a to kontinuálně. **Edukativní kampaň s názvem „Hlídej si zdraví“** vznikla v reakci na dlouhodobé monitorování potřeb lidí s diabetem a klade si za cíl **přibližovat problematiku diabetu široké veřejnosti, zprostředkovat ucelené informace pro nově diagnostikované diabetiky** a jejich blízké, zpřístupňovat **diabetické pomůcky** lidem, kteří na ně nemají od pojišťovny nárok, přinášet **aktuality a novinky v léčbě** a stát se praktickou každodenní pomůckou pro opravdové usnadnění života lidí s touto nemocí. Hlavní platforma kampaně – komunitní web [www.hlidejsizdravi.cz](http://www.hlidejsizdravi.cz) – má tvořit skutečně interaktivní nástroj, který formou zajímavých funkcionalit umožní každému zájemci o tuto problematiku nebo zdravotní prevenci obecně, najít spolehlivé informace, zastřešené odbornými garanty širokého spektra specializací. *Zdroj: Penzista.net*

8.8.2016  
**Výstava Život bez bariér**

Výstava zaměřená na **osoby s handicapem a seniory** se koná v termínu **14. – 16. 10. 2016 na Výstavišti Černá louka v Ostravě**. Na akci najdete **tipy na aktivní trávení času a usnadnění života**. Najdete zde také pestrou nabídku firem poskytujících **sociální a asistenční služby, úpravy bydlení, vozidel**, možnosti trávení **volného času a cestování**, širokou škálu **ortopedických a kompenzačních pomůcek**. Výstava bude probíhat souběžně s výstavou s názvem Spot. Připraven je také bohatý **doprovodný program a prodej výrobků** neziskových organizací a chráněných dílen. Více informací: <http://www.cerna-louka.cz/akceN_702/v/>. *Zdroj: Penzista.net*

25.7.2016  
**Na „příspěvek na dojíždění“ od Úřadu práce dosáhne více lidí**

Příspěvek na podporu regionální mobility poskytuje **od dubna 2016 Úřad práce ČR. Podmínky jeho přiznání se nyní mění a rozšiřuje se i počet regionů, ve kterých o něj mohou zájemci žádat**. Na příspěvek tak dosáhne více lidí. ÚP ČR příspěvek poskytuje čtvrtý měsíc v pěti krajích – **Ústeckém, Jihomoravském, Olomouckém, Moravskoslezském a Karlovarském**. Nově o něj mohou žádat i nezaměstnaní z **Královehradeckého regionu**. O příspěvek si mohou požádat uchazeči, kteří **budou do nového zaměstnání dojíždět mimo svou obec, a jsou v evidenci Úřadu práce ČR déle než 5 měsíců**. Podrobnější informace najdete na stránkách: <http://www.helpnet.cz/aktualne/na-prispevek-na-dojizdeni-dosahne-vice-lidi>. *Zdroj: Helpnet.cz*

25.7.2016  
**Péči o blízké je možné „vyměnit“ za práci, do nároku na důchod se započítá**

Na internetových stránkách <http://www.mpsv.cz/files/clanky/27332/TZ_pece_o_blizke_2016_18062016.pdf> najdete tiskovou zprávu **České správy sociálního zabezpečení**, ve které je popsáno, jak postupovat, aby bylo možné **péči o osobu závislou započítat pro důchodové účely**. Zároveň popisuje, které **doklady** je k tomu potřeba doložit, a které osoby takto mohou být považovány za osoby blízké, vykonávající péči. Materiál poskytuje důležité informace těm, kteří se rozhodnou pečovat o osobu blízkou. *Zdroj: NRZP ČR*

25.7.2016  
**Příspěvek na péči zvýší Úřad práce ČR příjemcům automaticky**

**Od 1. 8. 2016** vstupuje v účinnost novela zákona o sociálních službách. Od tohoto data se **zvyšují příspěvky na péči o 10 %**. Na stránkách <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1575-informace-c-69-2016-postup-pri-zvyseni-pnp-o-10-.html> najdete důležitou informaci o tom, **jak bude probíhat administrace zvýšení příspěvku na péči.** Lidé, kteří pobírají příspěvek na péči, nemusí o jeho zvýšení od 1. srpna 2016 žádat. Úřad práce ČR upraví automaticky, podle přiznaného stupně, výši částky. Na přelomu července a srpna 2016 by měl každý příjemce příspěvku na péči obdržet poštou sdělení o zvýšení příspěvku na péči. Dále v informaci najdete, **jak bude postupováno při posuzování nároku na příspěvek na péči u žadatelů dlouhodobě hospitalizovaných ve zdravotnickém zařízení**. Informace o zvýšení příspěvku na péči najdete také na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/prispevek-na-peci-zvysi-urad-prace-cr-prijemcum-automaticky>. *Zdroj: NRZP ČR a Helpnet.cz*

25.7.2016  
**Cestovatelská soutěž s ponožkovým psem**

Výherce získá za fotku z dovolené **wellness víkend od Bezbatour.cz**. Ponožkový pes je unikátní projekt neziskové organizace **Pestrá společnost**, jehož úkolem je přiblížit dětem a široké veřejnosti pomoc asistenčního psa v životě hendikepované osoby a zároveň pomoci netradiční formou výcviku psích asistentů. Princip celé akce je jednoduchý. Děti i dospělí z celé České republiky **šijí pejsky z ponožek** (podle návodu přiloženého v příloze nebo videonávodu na stránkách <https://www.stream.cz/vychytavky/10004279-ponozkovy-pes>), ty zasílají Pestré společnosti poštou, ta je nabízí k prodeji a výtěžek putuje na podporu výcviku asistenčních psů. **Letní soutěž** má jednoduchá pravidla. Stačí na dovolené, ať už u rybníka, moře nebo v horách, **vyfotit ponožkového psa** (nejlépe vlastní výroby), **sdílet fotku na FB Ponožkový pes** a pak už jen čekat na vyhlášení výsledků. Více na [www.ponozkovypes.cz/soutez](http://www.ponozkovypes.cz/soutez). *Zdroj: Helpnet.cz*

[navod\_na\_vyrobu\_ponozkoveho\_psa](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/navod_na_vyrobu_ponozkoveho_psa-1.pdf)

25.7.2016  
**Parky v pohybu – cvičení nejen pro seniory zdarma**

V rámci projektu Parky v pohybu pořádá **Centrum podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu od 19. července do 21. září 2016 pravidelná cvičení v parcích Stromovka a Vítkov pro seniory** **a nejen pro ně, a to zcela zdarma**. Lekce s vyškoleným instruktorem Státního zdravotního ústavu trvá 60 minut. Bude probíhat **každé úterý ve Stromovce v 10, 12 a 15 hodin** (sraz u Planetária) a **každou středu na Vítkově v 10, 12 a 15 hodin** (sraz vždy u koně). Lekce jsou vhodné i pro úplné začátečníky, s sebou je třeba vzít si jen ručník a pití. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

12.7.2016  
**Senioři mohou v červenci do Botanické zahrady zdarma**

Senioři **od 65 let** mají v doprovodu dalšího dospělého **vstup zdarma do Botanické zahrady hl. města Prahy v Praze – Troji. Celý červenec 2016** mohou díky spolupráci Nadace Antonika Simony Krainové a Botanické zahrady navštívit senioři zahradu **zcela zdarma v případě, že přijdou v doprovodu další dospělé osoby**. Nadace podporuje, aby staří a mladí lidé trávili čas víc spolu. Proto volný vstup podmiňuje doprovodem. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/seniori-mohou-v-cervenci-do-botanicke-zahrady-zdarma>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

12.7.2016  
**Tipy na bezbariérové výlety**

Na stránkách **Společnosti C-M-T** <http://www.c-m-t.cz/category/tipy-pro-volny-cas/> najdete **brožurky týkající se bezbariérového cestování: Šumava pro všechny, Cestujeme bez bariér po Čechách, Do Krušných hor bez bariér, Tatry bez bariér, Brno – Atlas přístupnosti nebo Krkonoše bez bariér**. Dále např. na **webu Cestujeme Šumavou** najdete také sekci Šumava bez bariér: <http://www.cestujemesumavou.cz/sumava-bez-barier>. Další publikace **Šumava pro všechny (travel manual)**, kterou najdete na stránkách <http://www.trianoncechy.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=10&catid=14&Itemid=10&lang=cs>, se zabývá přístupností restauračních či ubytovacích zařízení. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

12.7.2016  
**Liga pétanque pro seniory 2016**

Spolek **Pétanque pro vás** vyhlásil 3. ročník **Ligy pétanque pro seniory**. 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). **Prvním hracím dnem je neděle 31. července 2016 a následně se hraje o srpnových nedělích** – vše **v parku v Lannově ulici v Praze** (mezi bývalou nemocnicí Klimentská a Botelem Albatros). Finále proběhne v neděli 18. září 2016 na Střeleckém ostrově spolu s rodinným turnajem Sbohem léto v rámci akce Pétanque pro Prahu, jež realizuje spolek v partnerství s MČ Praha 1 a Střediskem sociálních služeb Praha 1. Pokud se budete chtít do 3. ročníku LPPS přihlásit, stačí **už nyní zaslat název týmu a jmenovité složení** (min 4 lidi) na fuksa@petanque-pro-vas.com. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/liga-petanque-pro-seniory-2016>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

12.7.2016  
**Svatoanenské zahradní slavnosti**

Proběhnou v celém opraveném areálu **Domova sv. Josefa v Žírči** (město Dvůr Králové nad Labem) v sobotu **23. července 2016** od 10. hodiny. Návštěvníci se mohou těšit na den plný **kultury** na třech scénách i na **doprovodný program** **pro celou rodinu**. Vystoupí zpěváci a hudební skupiny, tanečníci, loutkové divadlo, zvonkohra. Nebudou chybět poníci, hroznýš královský ze ZOO, skákací hrad, workschop Ascarya, dřevěný kolotoč, malování na obličej, dětské tetování, ochutnávky sirupů a likérů a vinotéka. Trh lidových řemesel bude doplněn o prezentaci chráněných dílen. Návštěvníci ZTP mají vstup zdarma. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/svatoanenske-zahradni-slavnosti-0>. *Zdroj: Helpnet.cz*

1.7.2016  
**Praha spustila mapu bezbariérovosti**

Praha na webu <http://app.iprpraha.cz/js-api/app/bezbariery/> spustila mapu bezbariérovosti. Mapuje **přístupnost veřejných míst a budov v centru města**. Pomáhá handicapovaným lidem, rodičům s kočárky a seniorům v lepším pohybu a orientaci. Na mapě Prahy jsou **zvýrazněny objekty a veřejná místa a ke každému je připojen popisek**. Lidé tak najdou přesný popis místa, včetně toho, zda má bezbariérový přístup, výtah, plošinu nebo toalety. Uživatelé mohou snadno zvolit, zda hledají úřad, místo pro sport, zeleň, restaurace nebo třeba veřejné wc. Ikony jsou barevně odlišené od zelených, tedy bezbariérových, přes oranžové, tedy částečně bariérové, až po červené, které jsou pro handicapované těžko přístupné. *Zdroj: Senivia*

1.7.2016  
**Národní strategie rozvoje sociálních služeb na období 2016 – 2025**

**Vláda ČR schválila** Národní strategii rozvoje sociálních služeb na období 2016 – 2025. Pokud by vás tento dokument zajímal, najdete ho na stránkách <http://www.mpsv.cz/cs/26520>. *Zdroj: NRZP ČR*

16.6.2016  
**Festival sociálních služeb v Hradci Králové**

V pátek **24. 6. 2016 od 9.00 do 18.00** opět ožije **kampus Univerzity Hradec Králové** již 8. ročníkem Festivalu sociálních služeb, jehož doprovodné aktivity jsou letos zaměřeny v duchu motta: „S námořníky a piráty na prázdniny“. Smyslem Festivalu je **zvýšit povědomí široké veřejnosti o poskytovaných sociálních a souvisejících službách v Hradci Králové** a prostřednictvím **pestrého programu** nabídnout co nejvíce aktivit, při nichž se mohou „poznat navzájem“ nejen poskytovatelé a klienti sociálních služeb, ale může se aktivně zapojit i široká veřejnost. Vstupné je zcela **zdarma**. Více informací najdete na stránkách [www.festivalhk.cz](http://www.festivalhk.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

16.6.2016  
**Správný předpis zdravotnických prostředků lékaři**

**Právník NRZP ČR JUDr. Zdeněk Žižka** připravil **rozsáhlý materiál o správném předpisu zdravotnických prostředků lékaři**, s důrazem na souběh zdravotnických prostředků u jednoho pojištěnce. Tento postup byl připraven pro Českou lékařskou komoru, která jej ve zkrácené verzi umístila na svůj web a otiskla ve svém časopisu. NRZP se domnívá, že **tento materiál by měl znát každý ošetřující lékař, ale i každý pojištěnec, který potřebuje předepisovat takové prostředky**. Nenechte se prosím mýlit tím, že JUDr. Zdeněk Žižka ukazuje problém především na invalidních vozících. Jednotlivé rady a postupy se vztahují na všechny zdravotnické prostředky, které předepisují odborní nebo praktičtí lékaři. Dokument najdete v příloze. *Zdroj: NRZP ČR*

[Spravny\_predpis\_zdravotnickych\_prostredku](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Spravny_predpis_zdravotnickych_prostredku.docx)

16.6.2016  
**Tulifest 2016**

**V libereckém Klubu Bedna** proběhne **18. června 2016** od 15 do 20 hodin III. ročník **přehlídky začínajících hudebníků s handicapem i bez, soutěže se zúčastní 9 kapel a sólistů**. Vstup je **zdarma**. Více informací: <http://www.tulifest.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

16.6.2016  
**FIMFÁRUM – festival tvořivosti a fantazie lidí s postižením i bez**

**SPOLU Olomouc, z.s.** zve děti i dospělé na jubilejní 20. ročník festivalu tvořivosti a fantazie lidí s postižením i bez – FIMFÁRUM. Cílem festivalu, který se koná **od pátku 24. června do neděle 26. června 2016 v prostorách Domu dětí a mládeže Olomouc**, tř. 17. listopadu 47 **a blízkém okolí**, je vytvoření prostoru pro potkávání a vzájemné poznávání lidí se zdravotním postižením i bez. Více informací: <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/fimfarum-festival-tvorivosti-fantazie-lidi-s-postizenim-i-bez>. *Zdroj: Helpnet.cz*

10.6.2016  
**Doporučení pro bezpečné používání internetového bankovnictví**

V souvislosti s rozvojem a rozšiřující se nabídkou služeb elektronického bankovnictví **dochází i v České republice k pokusům o jejich zneužití. Česká národní banka** soustavně prosazuje a dohlíží na to, aby jednotlivé banky při poskytování svých služeb průběžně vyhodnocovaly s nimi spojená rizika a přijímaly opatření na jejich omezení. Bezpečnost každého vzdáleně ovládaného účtu však nezávisí pouze na zabezpečení informačních systémů jednotlivých bank, ale **také na péči a pozornosti, kterou věnuje bezpečnosti samotný klient**. K obsluze bankovního účtu jsou v současné době využívány nejen počítače, ale také tablety a mobilní telefony tzv. SmartPhony. ČNB tedy zveřejnila **doporučení, na co si při používání elektronického bankovnictví dávat pozor**. Tato doporučení najdete na stránkách <https://www.cnb.cz/cs/dohled_financni_trh/vykon_dohledu/upozorneni_pro_verejnost/upozorneni_el_bankovnictvi.html>. *Zdroj: ČNB*

10.6.2016  
**Noční šifrovací hra TEMNO**

**Týmová hra** **provede účastníky 24. června 2016 nočními ulicemi Brna po bezbariérové trase, jeden člen týmu ji musí absolvovat na invalidním vozíku**. Registrovat se můžete prostřednictvím formuláře na stránkách <https://docs.google.com/forms/d/181evdqEIsjE_-Q81NOsSsUfUnLSPrF-kxCKlU83oQ6I/viewform>. Organizátoři vám místo startu sdělí prostřednictvím SMS, kterou Vám zašlou v den startu v odpoledních hodinách. Do cíle se týmy dostávají zpravidla s prvními paprsky vycházejícího slunce. Na TEMNO se můžete přihlásit jako jednotlivec nebo v týmu nejpozději do 23. 6. 2016. **Startovné je dobrovolné** a poputuje na podporu služby osobní asistence pro lidi s hendikepem. Soutěží se v 2-5členných týmech, z toho jeden člen musí trasu zdolat na invalidním vozíku. Nemusí se jednat o člověka s postižením, jízdu na vozíku si může vyzkoušet i chodící člověk. Můžete se těšit na pořádné klukovské dobrodružství a spoustu zábavy. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/nocni-sifrovaci-hra-temno>. *Zdroj: Helpnet.cz*

10.6.2016  
**Senior ombudsman: Nové publikace pro pomoc seniorům**

**Sdružení českých spotřebitelů** vydává aktualizovaná vydání **publikací z edice Průvodce pro spotřebitele – seniory**, zaměřené na specifická témata **„šmejdů“ a on-line nakupování**. V rámci kampaně nazvané Senior ombudsman SČS nabízí seniorům konkrétní pomoc s cílem zprostředkovat souhrn informací, týkajících se lidských a ekonomických práv, zejména v oblasti ochrany spotřebitelských zájmů; **upozorňuje seniory na hlavní rizika, která nás v běžném životě mohou čekat, jak se jim vyvarovat, kde najít pomoc**. K tomu slouží **webové stránky** <http://www.seniorombudsman.cz/>, navíc vydává SČS **publikace**, např. „Babi, dědo! Nenechte se okrást“ aneb **Jak nenaletět novým trikům podvodných prodejců**, „Jak nenakupovat zajíce v pytli“ obsahující **rady a tipy pro bezpečný nákup v e-shopech**. Publikace jsou k dispozici v tištěné i elektronické podobě a jsou šířeny prostřednictvím kontaktních míst Sdružení českých spotřebitelů, seniorských organizací či na seminářích finančního vzdělávání. Pro zájemce jsou poskytovány **zdarma**. *Zdroj: Helpnet.cz*

10.6.2016  
**Mapy bez bariér**

Projekt „Mapy bez bariér“ doplňuje komplexní pomoc **Nadace Charty 77 – Konta Bariéry**. Umožní lidem s omezenou pohyblivostí lepší **plánování výletů a dovolených**. Mapy bez bariér [www.mapybezbarier.cz](http://www.mapybezbarier.cz) jsou v současné době primárně určeny **pro osoby s pohybovým postižením**. O zvoleném objektu je tak možné získat řadu důležitých informací jako **parametry upravených toalet, výtahů, ale i popis přístupových tras nebo vyhrazeného parkování**. Cílovou skupinou však nejsou jen hendikepovaní, ale všechny osoby s omezením při pohybu, jako jsou např. **také senioři nebo rodiče s malými dětmi**. Pro tyto skupiny bude portál dále přizpůsobován. Nyní jsou na mapě převážně jen turisticky atraktivní cíle, provozovatel chce ale množství objektů na mapě rozšířit a zahrnout i jiné typy budov. Doplňování dat mohou provádět i jednotlivci, kteří by se chtěli podělit se svými zkušenostmi. Stačí se jen v sekci “Správa dat” zaregistrovat a poté je již možné **vkládat svá data**. Tyto údaje pak budou zobrazeny na vrstvě komunitních dat. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

23.5.2016  
**Oznamujte zdravotní pojišťovně změny, předejdete problémům**

**Každý s trvalým pobytem v České republice** se účastní veřejného zdravotního pojištění a s tím se pojí i povinnost **platit pojistné zdravotní pojišťovně**. V určitých životních situacích je plátcem pojištění stát. Aby však stát za pojištěnce platil, musí nejprve proběhnout řetězec oznámení, na jehož počátku přitom zpravidla stojí sám pojištěnec. Pokud on **sám aktivně neoznámí pojišťovně změny, riskuje vznik dluhu** na pojistném. Veřejná ochránkyně práv proto radí: Ve vlastním zájmu **kontaktuje zdravotní pojišťovnu vždy, když se změní vaše životní situace** (začnete pečovat o nemohoucího blízkého, evidujete se na úřadu práce, začnete pobírat rodičovský příspěvek apod.). Předejdete tak pozdějším problémům a dluhům na pojistném. Pamatujte, že u zdravotního pojištění se aktivní přístup vyplácí. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/oznamujte-zdravotni-pojistovne-zmeny-predejdete-problemum>. *Zdroj: Helpnet.cz*

23.5.2016  
**Týden sociálních služeb proběhne v říjnu po osmé**

**Od 3. do 9. října 2016** pořádá **Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR** ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR Týden sociálních služeb. Je to období **prezentací, setkávání se a odborných diskuzí**, hlavní cíl však zůstává stále stejný: akcentování a **zviditelnění sociálních služeb** jako přirozené a nutné součásti každé moderní společnosti. K Týdnu sociálních služeb, během kterého proběhnou **konference, kongresy, workshopy, veletrhy sociálních služeb, výstavy, setkání, ale i celostátní den otevřených dveří poskytovatelů sociálních služeb**, se každoročně hlásí stovky zařízení poskytujících sociální služby po celé ČR. Více informací najdete na [www.tyden-socialnich-sluzeb.cz](http://www.tyden-socialnich-sluzeb.cz), kde můžete **přihlásit do Týdne sociálních služeb** své zařízení v menu Přihlášení. Na těchto webových stránkách najdete také informace o všech **pořádaných akcích ve vašem regionu**. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

23.5.2016  
**Konference Stáří spojuje 2016**

Konferenci pořádá **Život 90 a Gerontologický institut v Praze 31. 5. a 1. 6. 2016**, novinkou jsou workshopy probíhající paralelně s hlavním programem. Konference trvá dva dny a je tematicky rozdělená. Přihlásit se je tedy možné i na každý den zvlášť, podle toho, co Vás nejvíc zajímá. Konference se koná v sále zastupitelů v sídle Magistrátu hlavního města Prahy, Mariánské nám. 2, Praha 1, vždy od 09:00 do 16:00. Vstupné je **zdarma**. Míst postupně ubývá, proto si neváhejte a **rezervujte** si své místo včas. Více informací a program naleznete na stránkách: <http://www.helpnet.cz/aktualne/stari-spojuje-2016>. *Zdroj: Helpnet.cz*

11.5.2016  
**Tulifest 2016 hledá hudební talenty**

**Přehlídku začínajících hudebníků s handicapem i bez** pořádá **18. června 2016 liberecké sdružení Tulipan**, přihlásit se lze do 6. června 2016. Vítězné začínající hudební uskupení získá možnost natočit hudební CD v profesionálním natáčecím studiu a vystoupit na Benátské noci. Jedná se o akci inkluzního charakteru s cílem propojit svět zdravých a zdravotně znevýhodněných za pomoci kultury. Informace a přihlášku můžete najít na stránkách sdružení Tulipan: <http://www.sdruzenitulipan.cz/aktuality/aktuality-detail/r/-tulipan-hleda-dalsi-hudebni-talenty!!!-zacina-tulifest-pro-rok-2016!!!-prihlaste-se!!!>. *Zdroj: Helpnet.cz*

11.5.2016  
**AGAPO pořádá v Brně pravidelný JOB klub**

**Bezplatný kurz** je určen pro osoby se znevýhodněním **při získávání pracovního uplatnění na otevřeném trhu práce**. Probíhat bude **od 31. 5. do 16. 6. 2016** na adrese **Zelný trh 1, 602 00 Brno**. Jde o motivačně-vzdělávací kurz, kde zájemce může získat základní dovednosti potřebné k nalezení práce. Například jak hledat pracovní nabídky, jak odpovídat na inzeráty, jak napsat průvodní dopis, životopis, jak komunikovat se zaměstnavateli, nácvik pracovního pohovoru a mnohé další. Součástí kurzů je i právní minimum související se zaměstnáváním. JOB klub se skládá ze **šesti lekcí**, které se konají v úterý a ve čtvrtek po dobu 3 týdnů, vždy od 9.00 h do 14.00 h. Za celý cyklus se probere vše potřebné tak, aby se účastníkům dařilo snáze uplatnit na otevřeném trhu práce. Kapacita kurzu je omezena. Proto je nutné se **včas přihlásit**. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/agapo-porada-pravidelny-job-klub>. *Zdroj: Helpnet.cz*

11.5.2016  
**Univerzity třetího věku přijímají nové studenty**

Cílem programů, které nabízejí univerzity třetího věku, je **poskytnout seniorům možnost, aby se kvalifikovaně a na univerzitní úrovni mohli systematicky seznamovat s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, historie, politiky, kultury a podobně. Některé z univerzit již zveřejnily program pro akademický rok 2016/2017, další tak učiní v nejbližší době.** V každém případě by zájemci měli sledovat jejich stránky, aby nezmeškali termíny pro přihlášení. Webové stránky “Pomoc na dvanáctce” přinášejí přehled nabídky **pražských univerzit**: <http://p12.helpnet.cz/seniori/univerzity-tretiho-veku>. Na stránkách “Helpnet.cz” můžete najít informace o univerzitách třetího věku **v celé ČR**: <http://www.helpnet.cz/univerzity-tretiho-veku>. Další informace nejdete na stránkách Asociace univerzit třetího věku: <http://www.au3v.org/>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

11.5.2016  
**Pozvánka do Kadaně**

V přílohách naleznete informace o **kulturních akcích ve městě Kadaň**. Možná se vám budou hodit jako tip na zajímavý **výlet**. *Zdroj: STP Kadaň*

[](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Kadaň-str.1.jpg)     [Kadaň str.1](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Kadaň-str.1.pdf)      [Kadaň str.2](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Kadaň-str.2.pdf)

5.5.2016  
**Týden pro rodinu v Třinci**

**Od 9. května do 14. května 2016** se v Třinci uskuteční 1. ročník oslav rodiny. Podrobnější informace o programu najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/tyden-pro-rodinu>. Veškeré vstupy jsou **zdarma**. *Zdroj: Helpnet.cz*

5.5.2016  
**XVI. celostátní setkání celiaků České republiky**

Akce se uskuteční **7. května 2016** od 9:30 hod. **v areálu Emauzského kláštera (Vyšehradská 49, Praha 2)** a je určena zejména lidem, jejichž údělem je celoživotní vyloučení lepku z potravy. Setkání pořádá **Sdružení celiaků ČR**. I letos bude připraven hodnotný **odborný lékařský program a ochutnávky spojené s výhodným prodejem bezlepkových potravin** přímo od výrobců bezlepkových potravin. Připraveno bude také bezlepkové občerstvení. Členové Sdružení celiaků ČR mají vstup zdarma, ostatní budou platit symbolické **vstupné 20,- Kč**/osobu. Více informací najdete na stránkách <http://www.celiac.cz/default.aspx?article=419>. *Zdroj: Helpnet.cz*

5.5.2016  
**Jak se bránit nekalým praktikám podomních prodejců?**

Další **publikaci z edice Průvodce pro spotřebitele – seniory** vydalo **Sdružení českých spotřebitelů**. I když ne všichni podomní prodejci jsou nepoctiví, často dnes klepou na dveře hlavně důchodcům lidé, kteří se neštítí je podvést či být na ně hrubí, pokud nepodepíší smlouvu. Jde o obchodníky vycvičené v prodeji, kteří jsou stále důmyslnější a používají psychologický nátlak. Publikace poskytuje **rady a tipy, jak se těmto praktikám bránit včetně informací o možnostech odstoupení od smlouvy**. Publikace je kromě tištěné verze dostupná v elektronické podobě na internetových stránkách SČS: <http://www.konzument.cz/publikace/pruvodce-spotrebitele.php> a je poskytována **zdarma**. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

5.5.2016  
**Konference INSPO 2016 nabízí videozáznamy všech přednášek**

Šestnáctý ročník **konference INSPO o technologiích pro osoby se specifickými potřebami** navštívilo 12. března 2016 v Kongresovém centru Praha 345 účastníků a účinkujících. Ti, kteří se nemohli z různých důvodů konference zúčastnit, mají nyní **možnost zhlédnout všechny přednášky na videozáznamech**, které zpracovali pracovníci střediska Teiresiás. Kromě pohledu na prezentaci obsahují záznamy také pohled na přednášejícího, dále na tlumočníka do znakového jazyka a jsou opatřeny i skrytými titulky, které si mohou nastavit zájemci se sluchovým postižením. Všech 23 přednášek je vystaveno na stránkách konference INSPO: <http://www.helpnet.cz/inspo/inspo-2016>. Kdo by se chtěl dozvědět o přednesených tématem více, najde zde také příspěvky s podrobnějšími informacemi, které přednášející napsali pro sborník konference. *Zdroj: Helpnet.cz*

15.4.2016  
**ČSSZ vysvětluje, jaké jsou možnosti výdělečné činnosti při pobírání starobního důchodu**

V článku **České správy sociálního zabezpečení** (ČSSZ) najdete např. informace o tom, **jestli si můžete při pobírání důchodu přivydělat, jestli existuje omezení jakou práci můžete vykonávat a jaké výše výdělku můžete dosahovat, jaká platí omezení pro příjemce předčasného starobního důchodu, jestli je nutné při dosažení důchodového věku ihned odejít do důchodu**. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/jake-jsou-moznosti-vydelecne-cinnosti-pri-pobirani-starobniho-duchodu-vysvetluje-cssz>. *Zdroj: Hepnet.cz*

15.4.2016  
**Veřejná ochránkyně práv – výroční zpráva za rok 2015**

Ochránkyně ve výroční zprávě informuje o svých **poznatcích a trendech, o zajímavých případech**, ale také o tématech, jejichž řešení vyžaduje změny na úrovni právních předpisů. Ve výroční zprávě můžete např. najít stanovisko, že **za příliš dlouhé řízení o dávkách pro osoby se zdravotním postižením mají lidé právo na odškodnění**, nebo že **dobu zaměstnání pro výpočet důchodu mohou potvrdit i svědkové**, pokud žadatel nemá k dispozici písemné doklady o zaměstnání. Více informací a výroční zprávu najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/verejna-ochrankyne-prav-v-roce-2015-vic-problemu-rodin-s-detmi-senioru>. *Zdroj: Helpnet.cz*

15.4.2016  
**Den celoživotního vzdělávání a Festival absolventů 2016**

Akci pořádá **16. dubna 2016 Univerzita Karlova** – představí nabídku **kurzů celoživotního vzdělávání** všech 17 fakult UK, profesní vzdělávání, **vzdělávání po síti**, univerzitní aktivity pro absolventy, **Univerzitu třetího věku** či Juniorskou univerzitu, tématické přednášky významných absolventů UK a další. Akce se bude konat v prostorách **Karolina (Ovocný trh 3, Praha 1 Staré Město) od 10 do 16:00 hodin**. Navštívit bude možné i některou z tematických přednášek, či se dozvědět, jaké aktivity pro své absolventy Univerzita Karlova připravuje. Chybět nebude ani bohatý **doprovodný program** pro děti i dospělé – prohlídky areálu historického Karolina a Muzea UK, koncerty studentských sborů, program pro děti, praktické ukázky z vybraných studijních oborů. Těšit se můžete na setkání se studenty i absolventy. **Vstup zdarma**. Více informací na: [www.denczv.cuni.cz](http://www.denczv.cuni.cz) a [www.festivalabsolventu.cuni.cz](http://www.festivalabsolventu.cuni.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

15.4.2016  
**Nová mobilní aplikace pomůže záchranářům lokalizovat místo nehody**

**Zdravotnická záchranná služba** v České republice má ode dneška nového pomocníka při hledání polohy pacientů, volajících na linku 155. Je jím nová **aplikace pro „chytré“ mobilní telefony**. V život ohrožující situaci stačí přidržet nouzové tlačítko na displeji. Tímto jednoduchým pohybem se spustí vytáčení linky 155 a současně se z mobilního telefonu odešle zpráva, která obsahuje informace o aktuální poloze či doplňující informace, týkající se zdravotního stavu postiženého. Hlavní předností nové mobilní aplikace **“Záchranka“** je využití schopností chytrých mobilních telefonů pro stanovení přesného místa události při zásahu v terénu. **Vytáčení linky 155 a odeslání polohy je provedeno stisknutím jediného tlačítka**. Volající je tak přepojen na záchrannou službu příslušného kraje. Součástí nouzové zprávy však není jen poloha pacienta. Významná může být **i informace o závažných onemocněních** – tyto údaje má uživatel možnost dopředu vyplnit v rámci nastavení. Aplikace nabízí také **interaktivní návod pro poskytnutí první pomoci**. Uživatel v aplikaci nalezne také **seznam nejbližších pohotovostí či lékáren**. Mobilní aplikace je dostupná **zdarma** pro telefony s operačními systémy Apple iOS a Google Android. Důležité upozornění: Uvedení aplikace Záchranka neznamená žádnou změnu v dostupnosti linky 155. Tuto linku je možné i nadále volat z jakéhokoliv telefonu. Více informací se dozvíte na stránkách <http://www.zachrankaapp.cz/cs>. *Zdroj: Zdravotnická záchranná služba*

15.4.2016  
**Bezplatná půjčovna speciálních kol konstruovaných pro různé typy handicapu**

Uvažujete o koupi handbike? Chcete zažít dovolenou na kole? Chcete si vyzkoušet speciální jízdní kola? Chcete se zúčastnit závodu a nemáte vlastní kolo? Organizace **ČERNÍ KONĚ, z.s.** provozuje první a jedinou bezplatnou **půjčovnu speciálních kol konstruovaných pro různé typy handicapu**. Půjčovna nabízí **tricykl** (tříkolka vhodná pro dospělé s narušenou rovnováhou, nebo s částečným ochrnutím), **tandem, minitandem dospělý + dítě, handbike** (kolo na ruční pohon určené především těm, co nemohou k jízdě na kole používat nohy). Dále půjčuje horská kola Amulet, které výrobce bezplatně půjčuje případným asistentům pro společnou jízdu s handicapovaným. Více informací najdete na stránkách <http://www.cernikone.cz/>. *Zdroj: ČERNÍ KONĚ, z.s.*

15.4.2016  
**Smejkalovky pomáhají**

Druhý ročník **zábavného odpoledne ve prospěch lidí s těžkým zrakovým postižením** se koná **25. května 2016 v Olomouci**, Smetanových sadech, **od 15 hod.** Ceny vítězům předají zpěvák Jaro Smejkal – patron projektu a legenda českého hokeje Dominik Hašek. **Registrace na závody** již byla spuštěna. **Sport a zábava** v jednom – běh, jízda na koloběžkách a Dětský den – můžete se zapojit a pomoci tak lidem s těžkým zrakovým postižením. Sportovci – děti i dospělí si mohou zaběhat, nebo zazávodit na koloběžkách, nesportovci si užijí Dětský den v jarně naladěných Smetanových sadech v Olomouci. Více informací: <http://www.inpv.cz/smejkalovkyII.html>. *Zdroj: Helpnet.cz*

15.4.2016  
**MPSV spustilo elektronickou verzi Slovníku sociálního zabezpečení**

Elektronická verze Slovníku sociálního zabezpečení, kterou spustilo **Ministerstvo práce a sociálních věcí**, pomůže rychle se zorientovat v pojmech z **důchodového a nemocenského pojištění, sociálních dávek, zaměstnanosti či sociálních služeb**. Jedná se o první aplikaci svého druhu, která je zaměřena na oblast sociální sféry. Elektronickou verzi slovníku najdete na stránkách <http://slovnik.mpsv.cz/>. Slovník není určen jen laické veřejnosti, poslouží určitě i mnohým odborníkům. Nicméně je třeba připomenout, že nenahrazuje platnou právní legislativu, přesné informace jsou v příslušných právních předpisech. **Tištěná verze slovníku** bude k dispozici ve vestibulu budovy MPSV, na krajských pracovištích Úřadu práce ČR, v klientských centrech ČSSZ a okresních správ sociálního zabezpečení (OSSZ). *Zdroj: Helpnet.cz*

7.4.2016  
**ČSSZ vysvětluje přetrvávající mýty o důchodech. Díl 3: Invalidní důchody**

Invalidní důchody jsou vedle důchodů starobních a pozůstalostních dalším druhem důchodů poskytovaných z českého důchodového systému. I s nimi je spojena **řada nejasností a mýtů. Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)** vysvětluje nejčastější z nich. V článku ČSSZ se můžete dozvědět např. **• jestli je nárok na invalidní důchod závislý pouze na zdravotním stavu, • jestli invalidní důchod náleží doživotně, • jestli ten, kdo pobírá invalidní důchod, nesmí pracovat, • jestli se doba, po kterou se pobírá invalidní důchod, započítává do důchodu, • jestli částka invalidního důchodu je pevně stanovena, nevypočítává se, • jestli když invalidní důchodce pracuje a onemocní, nemá nárok na nemocenské, • jestli příjemce invalidního důchodu musí každý rok absolvovat kontrolu zdravotního stavu, • jestli stále ještě existuje invalidní důchod plný nebo částečný**. Podrobné informace najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-vysvetluje-pretrvavajici-myty-o-duchodech-dil-3-invalidni-duchody>. Více informací o podmínkách nároku na invalidní důchod a jeho výši lze získat na **webu ČSSZ**: <http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/davky/invalidni-duchody.htm>. Praktické informace týkající se postupu a průběhu řízení při žádosti o invalidní důchod přináší **leták Kdy a jak žádat o invalidní důchod. Práva a povinnosti občana**, který najdete na stránkách <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/informacni-materialy/letaky/>. V konkrétní situaci poradí pracovníci OSSZ, klientského centra pro důchodové pojištění při ústředí ČSSZ nebo call centra pro důchodové pojištění na telefonním čísle 257 062 860. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

7.4.2016  
**ČSSZ vysvětluje přetrvávající mýty o důchodech. Díl 4: Vdovské a vdovecké důchody**

Ztráta manžela či manželky je velmi tíživou životní situací. Na sociální zabezpečení v případě úmrtí jednoho z manželů myslí zákon o důchodovém pojištění, který stanoví podmínky, za nichž má pozůstalý nárok na vdovský či vdovecký důchod. Avšak tyto tzv. pozůstalostní důchody jsou opředeny **mnoha mýty. Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ)** proto vyvrací ty nejčastější. V článku ČSSZ se můžete dozvědět např. **• jestli se vdovský nebo vdovecký důchod přiznává automaticky, • jestli se u pozůstalostních důchodů nevyžaduje získání potřebné doby pojištění, • jestli je společné bydliště manželů nutné pro přiznání pozůstalostního důchodu, • jestli vdovský či vdovecký důchod náleží natrvalo, • jestli vdovský a vdovecký důchod náleží ve stejné výši jako přiznaný důchod, který pobírala zesnulá osoba, • jestli i družce či druhovi a registrovaným partnerům může být přiznán vdovský či vdovecký důchod, • jestli po zániku nároku na pozůstalostní důchod už nikdy nemůže dojít k jeho obnově, • jestli vdovský či vdovecký důchod náleží i po novém sňatku, • jestli příjemce vdovského/vdoveckého důchodu smí pracovat pouze na částečný úvazek, • jestli nárok na vdovský/vdovecký důchod vznikne, jen pokud manželství trvalo určitou dobu, • jestli ten, kdo již pobírá vlastní starobní důchod a ovdoví, bere pak důchody dva.** Podrobné informace najdete na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-vysvetluje-pretrvavajici-myty-o-duchodech-dil-4-vdovske-vdovecke-duchody>. Vysvětlení týkající se vdovského nebo vdoveckého důchodu poskytnou vždy s ohledem na konkrétní situaci pracovníci OSSZ/PSSZ/MSSZ, call centra pro důchodové pojištění na telefonním čísle 257 062 860 nebo klientského centra při pražském ústředí ČSSZ. *Zdroj: Helpnet.cz*

7.4.2016  
**Jarní ornitologické exkurze spuštěny! První v Tovačově**

**Moravský ornitologický spolek** pořádá **ornitologické exkurze pro veřejnost**. Seznam všech letošních ornitologických exkurzí, které pořádá Moravský ornitologický spolek, najdete na: [www.mos-cso.cz](http://www.mos-cso.cz). Proč se vypravit na ornitologickou exkurzi? Slunečné dny a jarní teploty posledních dní přiměly ke zpěvu i u nás zimující ptáky. Začínají zpívat kosi, pěnkavy, zvonci i sýkory. Po setmění se již ozývají i sovy. V lesích začíná tok puštíků, kalousů ušatých, výrů a kulíšků nejmenších. Na rybnících se objevují první rackové chechtaví, poláci velcí a chocholatí, potápky roháči a husy velké. Od nás naopak odlétají k severu husy polní a běločelé, havrani polní a kavky. A budete-li mít štěstí, uvidíte na exkurzi orla mořského, volavky bílé, hvízdáky, ostralky, hoholy, zrzohlávky, čírky modré, racky bouřní a bělohlavé nebo kulíky zlaté. *Zdroj: Svět neziskovek*

7.4.2016  
**Veletrh FOR SENIOR**

**Veletrh pro plnohodnotný aktivní život ve zralém věku FOR SENIOR** se bude konat s dalšími třemi veletržními akcemi pod společným názvem **FOR FAMILY** ve dnech **7. – 10. dubna 2016 v PVA EXPO PRAHA v Letňanech**. Jedná se o veletrh zaměřený na seniory, přináší průřez vším, **co seniorům zpříjemní a usnadní život**, nabízí také praktické **ukázky pomůcek pro seniory**. Pro návštěvníky je připraven **doprovodný program**, např. dílna šikovných rukou, ve které si budou moci vyrobit drobné dárky, či služby vizážistky. Významná část veletrhu bude věnována sportovnímu vyžití seniorů. **Vstupné** pro držitele průkazu ZTP zdarma, pro seniory 70 Kč. Vstupenka na veletrh FOR SENIOR platí také pro souběžně probíhající veletrhy FOR KIDS, FOR PETS a FOR TRAVEL. Více informací o veletrhu, vystavovatelích i doprovodném programu najdete na stránkách [www.forsenior.cz](http://www.forsenior.cz). *Zdroj: PVA EXPO PRAHA*

7.4.2016  
**Žižkovský festival v dubnu opět na Parukářce**

Také se nemůžete dočkat sezony open-airů? Už brzy vypukne! **Neziskový festival Apríles** se vrátí do **pražského žižkovského parku Parukářka** v sobotu **23. dubna 2016**. S**tudenti Arts managementu Vysoké školy ekonomické v Praze** připravili již šestý ročník festivalu. Těšit se opět můžete na **bohatý hudební i doprovodný program**, který letos odhalí taje života v ulicích pestrého Žižkova. **Vstup volný**. Více informací o programu najdete na stránkách <http://www.apriles.cz/>. *Zdroj: Svět neziskovek*

1.4.2016  
**ČSSZ vysvětluje přetrvávající mýty o důchodech. Díl 1 a 2: Starobní důchody, část I a II**

Zkušenosti pracovníků **České správy sociálního zabezpečení** (ČSSZ) a okresních správ sociálního zabezpečení (OSSZ) ukazují, že lidé mají o důchodech nízké povědomí a stále mezi nimi přetrvává **řada nejasností, mylných představ a informací zažitých z minulosti**. Mnohé skutečnosti související s důchodem nebo jeho výpočtem jsou poměrně komplikované, proto ČSSZ některé z nich vysvětlí v rámci informační akce. První díl informací o starobních důchodech pojednává např. **o započítávání let odpracovaných před rokem 1986, minimální výši důchodu, doplacení doby důchodového pojištění, započítávání práce na dohodu nebo jestli důchod musí ve stáří dostat každý**. Tyto informace si můžete přečíst na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-vysvetluje-pretrvavajici-myty-o-duchodech-dil-1-starobni-duchody-cast-i>. Druhý díl informací o starobních důchodech pojednává např. **o vykonávání dvou výdělečných činností souběžně, snížení důchodu kvůli neschopence, přechodu do starobního důchodu z důchodu invalidního nebo o změnách již přiznaného starobního důchodu**. Tyto informace si můžete přečíst na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-vysvetluje-pretrvavajici-myty-o-duchodech-dil-2-starobni-duchody-cast-ii>. Řadu praktických informací se „budoucí důchodci“ dozvědí z **Příručky budoucího důchodce pro rok 2016**, která je v tištěné podobě k dispozici na OSSZ a v elektronické verzi na webu ČSSZ <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/informacni-materialy/publikace.htm>. Specifické situace je vždy vhodné řešit s pracovníky okresních správ sociálního zabezpečení. *Zdroj: Helpnet.cz*

1.4.2016  
**NRZP varuje před zneužitím euroklíče**

**NRZP CR** informuje, že **firma Groziskon s.r.o.** obchází byty, kde bydlí osoby se zdravotním postižením nebo senioři, a nabízí jim výměnu zámkové vložky u vstupních dveří. Firma Groziskon s. r. o., jejímž jednatelem je Pan Martin Pšenička, zneužil letáků na euroklíč a **snaží se vnutit lidem montáž nové zámkové vložky, která však není eurozámkem**. Za prodej zámků a jeho montáž si účtuje nesmyslných 11 000,- korun. K těmto nabídkám využívají historky o vyloupených bytech ve vedlejších domech či vchodech a zaštiťují se právě našimi letáky euroklíče. NRZP varuje, že se jedná o **podvodné jednání**, o čemž svědčí i řada stížností, které najdete v poradně dTestu na tomto odkazu: <https://www.dtest.cz/clanek-4947/pozor-na-podomni-zamecniky-s-bachorkou-o-vykradenych-sousedech>. NRZP zdůrazňuje, že eurozámek není v žádném případě určen do vstupních dveří jednotlivých bytů, případně do vstupních dveří jednotlivých domů, a to proto, že jedním klíčem by bylo možné dostat se do každého bytového domu či bytu. **Eurozámky se zásadně montují na dveřích sociálních zařízení**, do budov, které jsou veřejností užívány, jako jsou například **sociální zařízení v obchodních centrech, nádražích, na úřadech, ve zdravotnických zařízeních a podobně**. Dále jsou tyto zámky montovány do zdviží a schodišťových plošin, a to zase zásadně pouze u budov veřejností užívaných, **nikoliv u bytových domů či bytů**. Pokud by se vám někdo snažil vnutit výměnu zámkové vložky s tím, že vám bude ukazovat leták euroklíčů, NRZP doporučuje **v každém případě ho odmítnout a případně na něj zavolat Policii ČR**. NRZP ČR v současné době připravuje trestní oznámení na tuto firmu pro zneužití jejich materiálů a názvu euroklíč. *Zdroj: NRZP ČR*

1.4.2016  
**Akce Puzzlemánie 2016**

Devátý ročník oblíbené **soutěže ve skládání puzzle na čas** se odehraje v sobotu **16. dubna 2016 od 12 hodin v pražském Obchodním centru Letňany** (Veselská 663, Praha 9). Puzzlemánie nabízí zábavu **pro všechny generace** a popáté se jí mohou účastnit **i děti a dospělí se zdravotním znevýhodněním**. Mimo hlavní soutěže je připraven bohatý **doprovodný program**, nově rozšířený o mini-turnaje. Během dne proběhne sbírková akce ve prospěch dětí s handicapy z Komunitního centra Motýlek. Vstupné: **zdarma**. Pokud se budete chtít zúčastnit přímo turnaje, je nutné se dopředu **přihlásit**. Akci pořádají: **Komunitní centrum Motýlek, agentura Bezva párty a Obchodní centrum Letňany**. Více informací: [www.puzzlemanie.com](http://www.puzzlemanie.com) a [www.ocletnany.cz](http://www.ocletnany.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

1.4.2016  
**Úřady práce začnou od dubna vyplácet dávku na dojíždění za prací**

O **podporu** mohou požádat ti, kteří **jsou bez místa víc než rok a žijí v Ústeckém, Jihomoravském, Olomouckém, Moravskoslezském a Karlovarském kraji**. Dostat ji mohou ale i lidé, kteří přišli o zaměstnání při hromadném propouštění. Podle vzdálenosti mohou získat **1000 až 3500 korun měsíčně**. Příspěvek je pro lidi, kteří **vydělávají méně, než je průměrná mzda** v zemi. Ta loni za první tři čtvrtletí činila 25.903 korun. Dávku člověk dostane tehdy, pokud si najde práci na dobu neurčitou. Podporu mu úřad vyplatí ale i v případě, že místo bude mít na dobu určitou, a to delší než rok. Více informací: <http://www.pamprofi.cz/prispevek-na-dojizdeni-do-prace-uniqueidgOkE4NvrWuMU-VXONoVEka2tkULBO8hJWcEWLDBR_98/?e=alena.rihova%40svaztp.cz&wa=WWW16E3%20MU&utm_source=ENMUP&utm_medium=enl&utm_campaign=ENMUP-2016-13&utm_content=ENMUP-zpravodajstvi-ostatni&contract=E21079262&uid=CT02951890&utm_name=ENMUP-zpravodajstvi-ostatni>. *Zdroj: Verlag Dashöfer*

1.4.2016  
**Přednáška Jsem to pořád já? Život s demencí**

Přednášku pořádá **6. dubna 2016 v Praze Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové**. Přednáška se bude konat od 17.00 do 18.30 hodin v Malém sále **Městské knihovny v Praze na Mariánském náměstí 1**. Bude věnována změnám poznávacích schopností a chování při počínající demenci s ohledem na rozdíl od normálního procesu stárnutí. Posluchači se dozví o farmakologických a nefarmakologických postupech při léčbě, udržování poznávacích schopností a ovlivnění poruch chování. Dále budou přednášející informovat o možnostech zapojení rodiny do péče a sociální podpoře pro osoby s pokročilými formami demence. Přednáška probíhá ve spolupráci s **Českou alzheimerovskou společností** (ČALS). Cena vstupenky je 40 Kč. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/jsem-porad-ja-zivot-s-demenci>. *Zdroj: Helpnet.cz*

22.3.2016  
**T-Mobile Rozjezdy zvou na semináře zdarma**

Motá se vám hlava z plánování peněz, investic nebo marketingu? V polovině dubna se tým T-Mobile Rozjezdů vydá na cesty a **v devíti městech České republiky proškolí zájemce v oborech nutných pro zdárný rozjezd podnikání**. Zúčastnit se může kdokoli, ať je do soutěže T-Mobile Rozjezdy přihlášený, nebo jen o startu podnikání přemýšlí, případně si chce doplnit **novinky z oblasti marketingu nebo sociálních sítí**. V plánu jsou přednášky na témata: **jak budovat značku, plánovat finance nebo jak si zařídit levnou propagaci na internetu nebo sociálních sítích**. Přednášející by měli dát drobným podnikatelům návod, jak za málo peněz získat co nejvíce. Velkou šancí je možnost probrat svůj nápad s odborníky, zkušenými podnikateli. Semináře jsou zcela **zdarma**, stačí se registrovat na [www.rozjezdy.cz](http://www.rozjezdy.cz), kde najdete i **data a program jednotlivých seminářů**. *Zdroj: T-Mobile Rozjezdy*

22.3.2016  
**Seminář Bezpečné sdílení dat**

Na semináři se můžete dozvědět, **jak se chovat bezpečně v online prostoru, na co si dát pozor a jestli je váš chytrý telefon nebo tablet bezpečný**. Lektoři upozorní na největší nebezpečí, naučí vás zásady bezpečného chování v online prostoru a na facebooku. Upozorní, jaké informace sdílet. Seminář se koná **11. dubna 2016 v Praze** a **3. května 2016 v Ostravě**. Semináře jsou **zdarma**, ale je nutná **registrace**. Pořadatelem je **ORBI PONTES, z.s.** Více informací na stránkách [http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/bezpecne-sdileni-dat-0 a http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/bezpecne-sdileni-dat-1](http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/bezpecne-sdileni-dat-0%20a%20http:/www.helpnet.cz/kalendar-akci/bezpecne-sdileni-dat-1). *Zdroj: Helpnet.cz*

22.3.2016  
**Polabská vrba, literární soutěž pro pamětníky**

**Knihovna Eduarda Petišky** ve spolupráci s **Městem Brandýs nad Labem – Stará Boleslav** vyhlašuje **literární soutěž Polabská vrba**. Určena je všem, kdo se „cítí být **seniory**“. Je součástí projektu **Napiš svůj příběh, zachyť svou vzpomínku!**, jehož cílem je **sběr vzpomínkových textů**. Přispěvatelé mohou vedle soutěžních prací zasílat i nesoutěžní vzpomínkové a pamětnické texty. Autoři mohou posílat soutěžní příspěvky na libovolné téma, nebo se mohou nechat inspirovat tématem, které jsme pro daný rok vybrali. Téma letošního ročníku zní „**JAK JSME SI HRÁLI**“. Cílem soutěže i celého projektu je nabídnout možnost životní rekapitulace a emocionálního vyjádření a poskytnout příležitost ke sdílení a rozvíjení vzpomínek i k navázání nových sociálních vazeb. Termín odevzdání soutěžních příspěvků je **14. květen 2016** (výročí narození Eduarda Petišky). Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/polabska-vrba-literarni-soutez-pro-pametniky>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

22.3.2016  
**I přes kratší dobu pojištění je šance na důchod, ale jen při dosažení vyššího věku**

Zákonné podmínky pro získání nároku na starobní důchod mají několik variant. Podmínkou pro získání důchodu je vždy i **splnění stanovené doby sociálního pojištění**. Standardní doba pojištění potřebná pro nárok na starobní důchod se od roku 2010 postupně prodlužuje z původních 25 **až na 35 let**. Do této doby se započítává jak doba pojištění (získaná zpravidla z titulu zaměstnání či podnikání), tak **i náhradní doby pojištění**, jako např. péče o dítě do 4 let věku, doba péče o osoby závislé na pomoci jiné osoby, doba vojenské služby, evidence u úřadu práce, pobírání invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně aj. Existují ale i případy, kdy ČSSZ přizná **starobní důchod i při kratší době pojištění**. Podrobnější informace a příklady situací najdete na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-i-pres-kratsi-dobu-pojisteni-je-sance-na-duchod-ale-jen-pri-dosazeni-vyssiho-veku>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

10.3.2016  
**Politika přípravy na stárnutí v České republice**

**Publikaci** vydalo **Ministerstvo práce a sociálních věcí**. Stárnutí populace je nejcharakterističtějším rysem demografického vývoje Evropy i České republiky. Rodí se méně dětí a lidé se dožívají vyššího věku. Výsledkem je větší počet i podíl starších osob, podle předpovědí budou v roce 2050 tvořit senioři zhruba třetinu celé české populace. Ministerstvo práce a sociálních věcí, které je národním koordinátorem politiky přípravy na stárnutí, a to jak na rezortní, tak mezirezortní úrovni, vydalo publikaci Politika přípravy na stárnutí v České republice, která přináší řadu zajímavých informací. Publikaci si můžete stáhnout z webu <http://www.mpsv.cz/cs/24451>. *Zdroj: Helpnet.cz*

10.3.2016  
**Bezpečné online bankovnictví**

**Seminář** se koná ve čtvrtek **4. dubna 2016 v České unii neslyšících v Praze** a **28. dubna 2016 v Centru služeb pro neslyšící a nedoslýchavé v Ostravě**. Organizace **ORBI PONTES, z.s.** vám přináší Desatero bezpečně online a Desatero bezpečného internetového bankovnictví. Při dodržování zásad minimalizujete rizika zneužití. Lektorka vás naučí **jak správně a bezpečně sdílet data, jak zálohovat, jak pracovat s hesly, co je to spam a upozorní vás na viry**. **Registrace je nutná**. Oba semináře jsou **zdarma**. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/bezpecne-online-bankovnictvi>. *Zdroj: Helpnet.cz*

10.3.2016  
**Konference “Diagnóza neznamená konec”**

Konference je určena lidem, kteří se ve svém profesním či osobním životě **setkávají s duševním onemocněním**. Konference se koná ve středu **30. března 2016 od 9:30 do 16:00, v knihovně Karla Dvořáčka ve Vyškově** a pořádá ji **Centrum duševního zdraví DINEKO**. Vstup je **zdarma**. Více informací naleznete na stránkách <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/konference-diagnoza-neznamena-konec>. *Zdroj: Helpnet.cz*

3.3.2016  
**Pozvánka na seminář Cvičíme se seniory**

**Česká asociace Sport pro všechny** pořádá tento seminář dne **16. 4. 2016**. Seminář je určen všem **zájemcům z řad cvičitelů, cvičenců a dalších zájemců, kteří se zajímají o problematiku cvičení seniorů**. Místo konání: **tělocvična ČASPV, Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 – Stodůlky**. Na programu se objeví: **Cvičení s náčiním – „pytle na odpadky“, Pilates pro seniory, Baletjóga, Taneční hra – hra s tancem**. **Přihlášky**: je nutné zaslat nejpozději **do 10. 4. 2016. Cena**: platba předem: 350 Kč pro členy ČASPV, 450 Kč pro ostatní, platba na místě: 400 Kč pro členy ČASPV, 500 Kč pro ostatní. Více informací najdete v přiložené pozvánce. *Zdroj: ČASPV*

[Pozvánka\_seminář](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Pozvánka_seminář.doc)

3.3.2016  
**Laická péče v závěru života**

**Konferenci** pořádá **Centrum pro podporu laické péče Diakonie ČCE 18. května 2016 v Brně na Cejlu 73**, od 9:00 hodin. Zváni jsou pečující laici, pracovníci z hospiců, nemocnic, komunitní péče, agentur domácí péče, pečovatelských služeb, státní správy a samosprávy, zástupci zájmových organizací, kteří se tématem zabývají, i další zájemci. Cílem je předání informací o různých typech doprovázení, a to i z dalších zemí Evropské unie, kde je rodinné pečování rozšířenější než u nás. Vstup je **bezplatný**, počet míst omezen. Podrobnosti, program a registrační formulář jsou k dispozici na <http://www.pecujdoma.cz/>. Diakonie ČCE pořádá i **další kurzy pro pečující zdarma** v jiných městech, a to kurz **Péče a závěr života od 11. 3. do 12. 3.2016 v Litoměřicích**, kurz **Doprovázení vážně nemocného 1. 4. 2016 v Liberci** a kurzy **Péče a závěr života od 2. 4. do 16. 4. 2016 v Chrudimi**. Více informací ke kurzům najdete na stránkách <http://www.pecujdoma.cz/akce/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

3.3.2016  
**Březen v Klubu V. kolona ve znamení filmu**

**V kavárně** umístěné **v areálu PN Bohnice v Praze** to žije kulturními akcemi po celý rok. Od listopadu se do nabídky přidaly také **pravidelné filmové projekce v Divadle Za plotem**. Diváci si tak mohou zpříjemnit filmový zážitek posezením ve stylové kavárně s šálkem kvalitní kávy. Vstupné na filmové projekce je pro veřejnost 50 Kč, pro pacienty PN zdarma. **Celý měsíc březen bude mít vstupné zdarma i veřejnost**, nejen pacienti Psychiatrické nemocnice Bohnice. Těšit se můžete na výběr pětice **úspěšných českých filmů**. (Kobry a užovky, Díra u Hanušovic, Vybíjená, Sedmero krkavců, Očima fotografky). Promítá se vždy **ve středu od 19:00 hod**. Kavárnu provozuje organizace **Green Doors**. Klub V. kolna je tréninkovou kavárnou, kde si lidé s duševním onemocněním osvojují pracovní a sociální dovednosti, získávají znovu sebedůvěru a zažívají úspěch v práci. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/brezen-v-klubu-v-kolona-ve-znameni-filmu>. *Zdroj: Helpnet.cz*

25.2.2016  
**Přehled bonusů zdravotních pojišťoven v roce 2016**

**Svaz postižených civilizačními chorobami v České republice, z.s.** zveřejnil na svých webových stránkách **přehled bonusů jednotlivých zdravotních pojišťoven v roce 2016**. Informace naleznete na stránkách <http://civilky.cz/aktuality/2016/02/prehled-bonusu-zdravotnich-pojistoven-v-roce-2016/>. *Zdroj: SPCCH v ČR, z.s.*

25.2.2016  
**Novela předpisů o silničním provozu – pěší a osoby se zrakovým postižením**

Místní organizace Štětí nám přeposlala upozornění na novelu předpisů o silničním provozu, týkající se také pěších a osob se zrakovým postižením. Informace naleznete v příloze. *Zdroj: STP Štětí*

[Novela předpisů o silničním provozu pěší a zrakově post.](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Novela-předpisů-o-silničním-provozu-pěší-a-zrakově-post..docx)

18.2.2016  
**Masopustní ples nejen pro zdravotně postižené v Liberci**

**Sdružení tělesně postižených Česká Lípa o.p.s.** si Vás dovoluje pozvat na 1. Masopustní ples nejen pro zdravotně postižené, který se koná **19. 3. 2016** od 18:30 hod. **v konferenčním sálu Babylonu Liberec**. Organizace **zajišťuje dopravu autobusy v rámci celého Libereckého kraje**. Zájemci o dopravu mohou kontaktovat E. Zemanovou: 723 594 459. Více informací o plece najdete v přiložené pozvánce. *Zdroj: Sdružení tělesně postižených Česká Lípa o.p.s.*

18.2.2016  
**Pacienti s lupénkou se mohou nově objednat ke specialistovi přes mobilní aplikaci**

Od února 2016 je volně dostupná nová **mobilní aplikace Lupénka**. Díky ní se pacienti mohou jednoduše **sami otestovat** a přímo z aplikace objednat k nejbližšímu specialistovi na léčbu lupénky ve svém kraji. Aplikace tak přináší novou „mobilní“ dimenzi v dostupnosti lékařské péče. Kožní lékaři, k nimž se pacienti mohou napřímo z aplikace objednat, jsou certifikováni Českou dermatologickou společností. Pacienti navíc díky aplikaci získají lepší orientaci v současných možnostech léčby. S aplikací je spuštěn i **nový web** [www.mamlupenku.cz](http://www.mamlupenku.cz). Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/pacienti-s-lupenkou-se-mohou-nove-objednat-ke-specialistovi-pres-mobilni-aplikaci>. *Zdroj: Helpnet.cz*

5.2.2016  
**ČSSZ automaticky rozešle přehledy dob pojištění vybraným ročníkům i letos**

Od července do srpna 2015 **Česká správa sociálního zabezpečení** (ČSSZ) rozeslala vybraným klientům přes 103 tisíc přehledů dob jejich důchodového pojištění evidovaných v ČSSZ. S ohledem na pozitivní hodnocení této aktivity je i letos v plánu **zaslání informativních výpisů o stavu důchodového pojištění** v obdobném rozsahu. Informace o kontech pojištěnců v roce 2016 obdrží předdůchodové ročníky, **muži ročníku narození 1955 a ženy narozené v roce 1958**. ČSSZ navíc plánuje zpřístupnit elektronické služby ePortálu i těm klientům, kteří nevlastní datové schránky. Více informací naleznete na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-automaticky-rozesle-prehledy-dob-pojisteni-vybranym-rocnikum-i-letos>. *Zdroj: Helpnet.cz*

5.2.2016  
**NGO Market letos po sedmnácté**

I letos pořádá **Nadace Forum 2000** největší středoevropský **veletrh neziskových organizací NGO Market**. Návštěvníci se mohou těšit na neziskovky z širokého spektra oblastí, kterými jsou například životní prostředí, vzdělání, sociální služby a zdraví, lidská práva, kultura a volný čas nebo krizová a humanitární pomoc a další. Jednodenní akce se letos uskuteční **v prostorách Fora Karlín (Praha 8) 27. dubna 2016**. Kromě vystavujících organizací bude připraven bohatý **doprovodný program** sestávající ze simulací, přednášek a workshopů od předních odborníků z oblasti fundraisingu, HR a mnoha dalších. Neziskové organizace se mohou registrovat k účasti na veletrhu se svým reprezentačním stánkem od 1. února 2016. Také STP v ČR z. s. (Praha) bude mít na veletrhu svůj stánek. Více informací: <http://www.forum2000.cz/cz/projekty/ngomarket/>. *Zdroj: Svět neziskovek, STP v ČR z. s.*

5.2.2016  
**Bude se uklízet Česko i svět. Přidáte se?**

Již 16. dubna 2016 vypukne **dobrovolnická akce Ukliďme svět, ukliďme Česko 2016**. Spojení dvou zkušených organizací, **Spolku Ekosmák a Českého svazu ochránců přírody**, vyústilo v ambiciózní cíl: zapojit letos 100 000 dobrovolníků. **Své úklidy mohou zájemci přihlašovat již nyní** na webu projektu [www.UklidmeCesko.cz](http://www.UklidmeCesko.cz). Přihlášeným plánovaným úklidům pak bude ze strany organizátorů poskytnuta potřebná **podpora, ať už ve formě rukavic a pytlů pro samotné úklidy, nebo formou rad při plánování akce**. Organizátor vítá brzké přihlašování úklidů, neboť jim umožní lépe zajistit potřebný materiál pro dobrovolníky a zároveň dá dostatečný čas organizátorům jednotlivých úklidů, aby svou akci dovedli k dokonalosti. Své úklidy mohou přihlašovat **zájmové kroužky, mládežnické spolky, školy, obce či města, firmy nebo i jednotlivci, kteří mají chuť přidat ruku k dílu**. *Zdroj: Svět neziskovek*

28.1.2016  
**Ledová Praha – tip na pololetní prázdniny**

Už šestnáctý rok **Pionýr a nadace Dětem 3. tisíciletí** pořádají tradiční akci Ledová Praha, která každý rok umožní tisícům dětí z celé republiky **navštívit řadu památek, muzeí a dalších zajímavostí hlavního města Prahy za zvýhodněné vstupné nebo dokonce zcela zdarma**. Akce se konají během pražských pololetních prázdnin, **od 29. do 31. ledna 2016 v Praze**. Nabídky mohou využít **dětské oddíly, rodiny s dětmi, školy i děti z dětských domovů**. K objevení všeho, co Ledová Praha nabízí, stačí takzvaná **Ledová karta, která je zcela zdarma**. Tu stačí ukázat u vstupu do vybrané památky, muzea apod. a získáte buď výraznou slevu, nebo volný vstup. Nemusíte se bát, že na vás Ledové karty nezbydou, i když je zájem velký, je jich zatím dost. Ledová Praha nabízí účastníkům zhruba čtyři desítky volných a zlevněných vstupů. Najdete mezi nimi řadu tradičních, jako například Pražský hrad, Národní muzeum, Muzeum Policie ČR, Staroměstskou radnici, ale i novější, jako Síň slávy českého fotbalu, Muzeum Karla Zemana, Zrcadlový labyrint a kaleidoskopické kino a další. **Ledové karty si mohou zájemci zdarma vyzvedávat od pondělí 25. 1. do pátku 30. 1. 2016 mezi 9.00 a 17.00 na Ústředí Pionýra**, Senovážné náměstí 977/24, Praha 1 – telefon 222 247 529. Další informace najdete na stránkách [www.detidetem.cz](http://www.detidetem.cz), [www.ledovapraha.cz](http://www.ledovapraha.cz), <http://ecn.cz/?x=2456870>. *Zdroj: Econnect*

28.1.2016  
**Policejní akademie pro seniory**

**Bezplatné kurzy** Policejní akademie pro seniory připravuje **Život 90 ve spolupráci s Policií hl. m. Prahy**. Účastníci se budou scházet každou středu od 14 hodin **v Praze** a vzdělávat se v **právních a bezpečnostních otázkách**, proberou příklady z praxe, dozvědí se, jak se chránit před různými podvodníky. Studium akademie je **zdarma**. Slavnostní zahájení se koná **3. února 2016 od 14:30 hodin**. Z kapacitních důvodů je nutné se **přihlásit** u Mgr. Anety Zápotocké na e-mailu: aneta.zapotocka@zivot90.cz nebo na telefonním čísle 222 333 574. Tématem kurzů Policejní akademie bude např.: Bezpečně doma, na ulici i v MHD, Jak předejít napadení nebo okradení?, Zabezpečení majetku, Základy první pomoci, Senioři versus podvodníci, apod. Více informací: <http://www.zivot90.cz/146-novinky/1098-policejni-akademie-pro-seniory>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

28.1.2016  
**Telekomunikační akademie**

**Český telekomunikační úřad** pořádá pro zájemce **školení**, na kterých účastníky seznamuje s tématy týkajícími se **telefonních služeb**, např. jak je možné **reklamovat vyúčtování**, jak si **vybrat vhodný tarif**, kdy a za jakých podmínek je možné **odstoupit od smlouvy**, kolik se platí za volání na tzv. barevné linky, apod. V příloze naleznete letáky a prezentaci z tohoto školení. Pokud byste měli zájem o **uspořádání tohoto školení ve vaší organizaci**, můžete kontaktovat paní Terezu Špinkovou, tel. 224 004 873, 773 611 589, e-mail: spinkovat@ctu.cz. Jedná se o zajímavé školení, které už např. proběhlo v místní organizaci Praha 11. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

[barevne-linky](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/barevne-linky.pdf)        [Cenová zvýhodnění volání pro OZP a seniory](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Cenová-zvýhodnění-volání-pro-OZP-a-seniory.pdf)

[prezentace ČTÚ 3](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/prezentace-ČTÚ-3.pdf)          [reklamace-sluzeb](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/reklamace-sluzeb.pdf)

22.1.2016  
**MPSV vydalo Statistickou ročenku z oblasti práce a sociálních věcí 2014**

Statistická ročenka, kterou vydalo **Ministerstvo práce a sociálních věcí, popisuje sociální situaci a stav na trhu práce v roce 2014**. Publikace zahrnuje základní demografické ukazatele a statistické informace, které se vztahují k hlavním dávkovým systémům resortu (důchodové a nemocenské pojištění, státní sociální podpora, pomoc v hmotné nouzi, podporu v nezaměstnanosti, dávky pro osoby se zdravotním postižením a příspěvek na péči), k sociálně právní ochraně dětí, lékařské posudkové službě či k vývoji příjmů a výdajů rozpočtu kapitoly MPSV. Statistickou ročenku si můžete stáhnout na: <http://www.mpsv.cz/cs/3869>. *Zdroj: Helpnet.cz*

22.1.2016  
**Slovník sociálního zabezpečení**

**Publikaci** vydalo **MPSV společně s ČSSZ a Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí**. Cílem slovníku je **vysvětlit nejdůležitější pojmy z důchodového a nemocenského pojištění, sociálních dávek, zaměstnanosti, sociálních služeb a mnoha dalších oblastí sociální sféry**. Slovník není určen jen laické veřejnosti, poslouží určitě i mnohým odborníkům. Nicméně nenahrazuje platnou právní legislativu, přesné informace jsou v příslušných právních předpisech. Tištěná verze slovníku je k dispozici na MPSV, na krajských pracovištích Úřadu práce ČR, v klientských centrech ČSSZ a okresních správ sociálního zabezpečení (OSSZ). Elektronickou verzi najdete na webu <http://www.mpsv.cz/cs/19871>. *Zdroj: Helpnet.cz*

22.1.2016  
**Vychází aktuální verze Rádce pacienta**

**Ministerstvo zdravotnictví** vydalo **publikaci** Rádce pacienta 2016. Rádce obsahuje řadu užitečných **informací a rad v oblasti komunikace se zdravotnickými pracovníky, dále doporučení jak si zvolit lékaře či nemocnici, seznamuje s jejich právy dospělé i dětské pacienty a obsahuje rovněž všechny důležité kontakty**. Rádce pacienta je určen všem, kteří se chtějí lépe orientovat ve zdravotnických zařízeních, ve zdravotnické legislativě, v problematice poskytování zdravotních služeb apod. Ve třetím vydání Rádce pacienta můžete nově nalézt informace o zřízení institutu ombudsmana pacientů přímo na Ministerstvu zdravotnictví ČR, o právech osob zdravotně znevýhodněných, specifika domácí péče a pečovatelské služby, o tom jak vyjádřit cestou online dotazníků svou spokojenost s péčí praktického lékaře i ambulantního specialisty, a jiné. Elektronickou verzi publikace si můžete stáhnout na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/vychazi-aktualni-verze-radce-pacienta>. *Zdroj: Helpnet.cz*

22.1.2016  
**Nabídka Cestovní kanceláře LOTOS**

Obdrželi jsme nabídku cestovní kanceláře LOTOS, která podle svých slov již 28 let pořádá **rekreace pro seniory, invalidy a rodiny s dětmi**. Nabídku pobytů **v lázních Trenčianské Teplice a v Řecku** (Chalkidiki – Stavros) naleznete v příloze. Pro **podrobnější informace** se prosím obracejte přímo na cestovní kancelář: Cestovní kancelář, Hana Repková – LOTOS, Hornická Čtvrť 113, 533 12 Chvaletice, Tel: 737 113 564, web: [www.cklotos.cz](http://www.cklotos.cz), e-mail: ck.lotos@seznam.cz. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

[Lednová nabídka Řecko](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Lednová-nabídka-Řecko.pdf)

[Trenčianské Teplice – lázeňský pobyt](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Trenčianské-Teplice-lázeňský-pobyt.pdf)

22.1.2016  
**Publikace „Určitě si poradíte“**

Jedná se o **průvodce životními situacemi, kdy potřebujete zdravotní a sociální služby a do kterých se může dostat každý z nás**. Průvodce postupně vychází v jednotlivých krajích České republiky v knižní podobě a postupně také vzniká i elektronická interaktivní podoba průvodce na internetu. Publikace řeší ty **nejběžnější situace** (nástup do nemocnice, propouštění z nemocnice, péče o sebe nebo své blízké a umírání), **dává odpovědi na základní otázky a navádí čtenáře na ty služby, výrobky nebo instituce, které mu v dané situaci pomohou**. Publikace pro jednotlivé kraje si můžete **prostudovat na stránkách** <http://www.urcitesiporadite.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

22.1.2016  
**První bankovní web bez bariér**

Od října 2015 spustila **Česká spořitelna** web www.bankabezbarier.cz pro handicapované. Lidé se specifickými potřebami zde najdou přehledně na jednom místě všechny služby, které jim usnadní návštěvu pobočky. Stránky obsahují užitečné informace **pro lidi s pohybovým, sluchovým a zrakovým postižením**. Neslyšící si na webu mohou objednat na určitý čas služby online tlumočení nebo online přepis jednání s bankovním poradcem dostupné v 26 pobočkách. V dalších pobočkách jsou klientům k dispozici také indukční smyčky zlepšující funkci elektronických naslouchadel. Pohybově handicapovaní si na webu snadno najdou nejbližší z 234 bezbariérových poboček České spořitelny nebo mapu bankomatů uzpůsobených pro ovládání z invalidního vozíku. Nevidomí klienti na stránkách vyhledají adresu 679 bankomatů s hlasovým výstupem nebo 26 poboček se zvukovým navigačním systémem, který je dovede k jejich poradci. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/prvni-bankovni-web-bez-barier>. *Zdroj: Helpnet.cz*