**Informační servis pro seniory - rok 2017**

**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.**



22. 12. 2017
**Rok 2018 ve zdravotnictví: zavedení domácí paliativní péče a nižší limity na léky pro sociálně zranitelné**

**V následujícím roce 2018 vstoupí v účinnost několik novel právních předpisů**, které s sebou přinesou příznivý dopad na pacienty v podobě zvýšení komfortu a kvality poskytované zdravotní péče. Kromě navýšení plateb za státní pojištěnce a **snížení limitů na léky**, což pomůže zejména rodinám s dětmi a seniorům, se například do seznamu zdravotních výkonů dostává dlouho očekávaná **domácí paliativní péč**e. Podrobný popis změn v oblasti zdravotnictví účinných od 1. 1. 2018 najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/rok-2018-ve-zdravotnictvi-vyssi-platby-za-statni-pojistence-zavedeni-domaci-paliativni-pece>. *Zdroj: Helpnet.cz*

22. 12. 2017
**Projekt „Po 50+ jdu do práce“ ve Středočeském kraji**

**Koordinační a informační středisko pro osoby se zdravotním postižením a seniory, o.p.s.** realizuje **ve Středočeském kraji** pro osoby, převážně ženy, **ve věku 50-64 let s vnitřním onkologickým onemocněním** projekt, který je zaměřený na **podporu jejich návratu do práce**. Projekt trvá **od 1. 12. 2017 do 30. 11. 2019**. Více informací najdete v přiloženém **letáku**. Pokud byste měli zájem se do projektu zapojit, kontaktujte prosím paní M. Madejovou: tel.: 736 759 519, e-mail: m.madejova@kisinfo.cz. *Zdroj: KIS*

[informace o projektu](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/informace-o-projektu.docx)

12. 12. 2017
**Lidé, kteří prochází těžkým životním obdobím a nemohou si z finančních důvodů dovolit terapii, se ve Středočeském kraji mohou nově obrátit na Sociální kliniku**

Lidé, jež potřebují terapeutickou pomoc, se nyní mohou obrátit na pobočku Sociální kliniky pro Středočeský kraj, která zde začíná fungovat. Projekt nabízí lidem **terapii za poplatek podle jejich možností**. Služba je zaměřena na lidi, kteří jsou ve složité životní situaci a služby soukromých terapeutů a terapeutek jsou pro ně z finančních důvodů nedostupné. V současné době pro Sociální kliniku pracuje bez nároku na odměnu celkem 70 terapeutů a terapeutek. **Sociální klinika** existuje v České republice třetím rokem a za tu dobu její terapeuti a terapeutky poskytli krátkodobou terapii již více než 300 lidem. Nyní rozšiřuje své služby i do Středočeského kraje. Typickým klientem Sociální kliniky je **člověk, který se kvůli nějaké nečekané negativní události ve svém životě ocitl v situaci, s níž si sám neumí poradit**. Jedná se například o lidi po rozvodu, lidi vyrovnávající se s úmrtím blízkého člověka, lidi s diagnózou vážného onemocnění apod. Jak Sociální klinika funguje? Zájemce o službu nejprve vyplní dotazník na webových stránkách <http://bit.ly/dotaznikSK>, následně absolvuje **mapovací rozhovor**, na jehož základě je mu vybrán vhodný terapeut nebo terapeutka. Jedno **sezení** trvá hodinu a klient nebo klientka jich má k dispozici celkem 12. Na základě informací z dotazníku je současně část lidí podpořena vyhledat vhodnější službu či péči jiných institucí. Terapie je v Sociální klinice zahájena do jednoho měsíce od prvního kontaktu. Nově Sociální klinika otevírá vedle **Prahy** také **pobočky pro** **Středočeský, Jihočeský, Jihomoravský, Moravskoslezský a Plzeňský kraj**. Klienti a klientky Sociální kliniky za terapii platí pouze **příspěvek ve výši podle svých možností**. Kontakty a další informace najdete na stránkách <https://www.socialniklinika.cz/>. *Zdroj: Econnect*

12. 12. 2017
**Od ledna se valorizují všechny důchody. ČSSZ provede jejich zvýšení automaticky**

Od lednové splátky roku 2018 se **základní výměra důchodu zvýší o 150 Kč, procentní výměra důchodu vzroste o 3,5 %**. Zvýšení u bezmála 3,5 milionu vyplácených důchodů provede **Česká správa sociálního zabezpečení** (ČSSZ) automaticky, **není potřeba o ně žádat**. Všem příjemcům důchodu, bez ohledu na to, zda je jim důchod vyplácen v hotovosti prostřednictvím České pošty, s. p. nebo bezhotovostně na účet, **zašle ČSSZ v období od poloviny prosince do poloviny ledna oznámení běžnou listovní zásilkou** na jejich adresu evidovanou v ČSSZ. Valorizace se týká **všech druhů důchodů**, tj. starobních, včetně předčasných starobních důchodů, invalidních (pro invaliditu prvního, druhého i třetího stupně), vdovských, vdoveckých a sirotčích. Více informací naleznete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/od-ledna-se-valorizuji-vsechny-duchody-cssz-provede-jejich-zvyseni-automaticky>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 12. 2017
**Přelom roku o den posune výplatu důchodů s termínem 2. ledna, Vánoce naopak „nadělí“ důchody dříve**

Klienti České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ), kteří mají **výplatu důchodu bezhotovostně** na své účty vždy 2. den v měsíci, budou mít lednovou výplatu připsanou na svých účtech **výjimečně ve středu 3. ledna 2018**. Jde o mimořádné opatření související s tím, že finanční prostředky určené na výplaty důchodů v roce 2018 může ČSSZ čerpat až v úterý 2. 1. 2018. V dalších měsících již bude ČSSZ zajišťovat výplatu důchodů běžným způsobem. Klienti, kteří dostávají důchody na účet vždy 4. a 6. den v měsíci, již obdrží lednovou splátku v řádném termínu. **Vánoční čas výplatní termíny důchodů rovněž mění.** Štědrý den, tj. 24. prosinec, připadá na neděli, takže důchody, které mají být vyplaceny tento den, budou vyplaceny v pátek 22. prosince. Důchody s termínem výplaty 22. prosince, vyplatí ČSSZ o den dříve, tj. ve čtvrtek 21. prosince. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/prelom-roku-o-den-posune-vyplatu-duchodu-s-terminem-2-ledna-vanoce-naopak-nadeli-duchody>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 12. 2017
**Mění se pravidla pro výplatu důchodů do zařízení sociálních služeb. Na jaké hlavní změny se připravit?**

**Změny v pravidlech pro výplaty důchodů do zařízení sociálních služeb** začnou platit **od 1. února 2018. Dotknou se jak provozovatelů, tak klientů i jejich opatrovníků.** Proto v těchto dnech **Česká správa sociálního zabezpečení** (ČSSZ) zahájila **rozesílání dopisů s informací o postupu, který je nezbytný pro zajištění bezproblémové výplaty důchodů klientům těchto zařízení.** Právní úpravu platnou od února 2018 rozpracovala ČSSZ do nových pravidel a upozorňuje na hlavní zásady (změny). **Pokud zařízení sociálních služeb, kde je klient ubytován, nebude splňovat podmínky stanovené zákonem, budou muset jeho klienti ČSSZ požádat o změnu způsobu výplaty důchodu**, a to buď v hotovosti prostřednictvím důchodové služby České pošty, nebo bezhotovostní výplatou na svůj účet či účet manžela/manželky. V tomto případě je nezbytná maximální součinnost provozovatelů těchto zařízení, která od 1. února 2018 nebudou splňovat potřebnou podmínku pro výplatu důchodu hromadným seznamem. Klienti těchto zařízení se v žádném případě nemusí obávat, že zůstanou bez finančních prostředků, výplata důchodu nebude zastavena ani přerušena, **dojde pouze ke změně způsobu výplaty důchodu**. Pokud klient o změnu způsobu výplaty důchodu nepožádá, ČSSZ automaticky zajistí výplatu důchodu na adresu zařízení, kterou u něj eviduje. Podrobné informace včetně nových pravidel a tiskopisů jsou k dispozici na webu ČSSZ: [www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/zss.htm](http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/zss.htm). *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 12. 2017
**Informace k elektronickým receptům, které budou povinně zavedeny od 1. 1. 2018**

**Národní rada osob se zdravotním postižením** vypracovala **informace a odpovědi na časté dotazy k elektronickým receptům**. Asi jste v poslední době sledovali diskusi o elektronických receptech. Podle zákona elektronické recepty budou, i když řada lékařů proti tomu protestuje. **Od 1. ledna 2018** vstupuje v platnost § 80 zákona o léčivech a není již čas na jakoukoliv změnu zákona. **Modelové instrukce** k elektronickému receptu a odpovědi na často kladené otázky, které vypracovala NRZP, najdete na stránkách <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1863-informace-c-95-2017-elektronicky-recept.html>. *Zdroj: NRZP ČR*

12. 12. 2017
**Pro RESTART**

**Bezplatný program pro osoby se zdravotním postižením nad padesát let** bude probíhat **v Pardubicích, Hradci Králové a Liberci**. Zapojte se do bezplatného programu **vzdělávací, poradenské a pracovní podpory**. Projekt vám pomůže využít vaše životní zkušenosti a **získat práci** vhodnou i pro vaše zdravotní omezení. Projekt bude probíhat ve třech etapách: 1. etapa **1/2018** – 7/2018, 2. etapa 8/2018 – 2/2019, 3. etapa 3/2019 – **9/2019**. Realizátorem projektu je **Šance na vzdělání, o. p. s.** Více informací: <http://www.aktivnizivot.cz/aktuality/pro-restart-a11276782>. *Zdroj: Aktivní život*

12. 12. 2017
**Vzpomínky na sedmdesátky, nová soutěž Národní kroniky**

Projekt Národní kronika vyhlásil **pro pamětníky a přispěvatele** novou **soutěž. Vkládat příběhy a vzpomínky do elektronického archívu** malých dějin můžete **do konce ledna 2018**. Tématem jsou **70. léta**. Jak se Vám nebo Vašim blízkým žilo v 70. letech? Poslouchali jste ABBU nebo Věru Špinarovou? Chodili jste na Horníčka, měli rádi film Ať žijí duchové nebo Tři oříšky pro Popelku? Jaká byla ta Vaše sedmdesátá léta? Kam Vás paměť zavede, když se řeknou sedmdesátá léta? Napište příspěvek o “vašich sedmdesátkách” **do Národní kroniky na internetu**. K příspěvku naskenujte fotografii, uložené v archivu Národní kroniky Vám nevyblednou. 5 nejlepších příspěvků bude oceněno knižním dárkem. Na <https://www.sensen.cz/narodni-kronika/uvod/> díky této soutěži opět přibydou vzpomínky tzv. malých dějin a příběhy lidských životů, které nebudou zapomenuty. Více informací o soutěži naleznete na <https://www.sensen.cz/narodni-kronika/aktuality-narodni-kroniky/70-leta/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 12. 2017
**Speciální taxi pro seniory brzy vyrazí do ulic dalších tří měst**

Službu **Taxík Maxík**, kterou do života uvedlo **Konto Bariéry nadace Charty 77** **ve spolupráci s lékárnami Dr.Max**, budou moci od příštího roku využít i občané Benešova, Mostu a Svitav. Taxík Maxík poprvé vyjel **v Prachaticích a Liberci** – v roce 2016. Letos se přidala hned trojice míst: **Kutná Hora, Praha 5 a Ústí nad Orlicí**. A po Novém roce přibydou na seznam obsluhovaných lokalit další tři: **Benešov, Most a Svitavy**. Devadesát procent klientely speciální taxislužby tvoří lidé mezi pětasedmdesáti a osmdesáti lety, zbytek pasažérů představují handicapovaní a děti. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/specialni-taxi-pro-seniory-brzy-vyrazi-do-ulic-dalsich-tri-mest> a <https://www.drmax.cz/taxik-maxik>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 12. 2017
**Praha sportovní nabízí nový portál, kluziště, Týden sportu zdarma a Ski park**

**Hlavní město Praha** spouští **nové internetové stránky** <https://prahasportovni.eu/>, na kterých se kromě **aktualit a událostí v pražském sportu** nachází největší online **databáze sportovišť a klubů na území města**. V rámci Prahy sportovní vznikne od 1. prosince i **kluziště na Letné**, které bude pro návštěvníky opět **zdarma**. Kluziště o rozměrech 40 krát 20 metrů bude otevřeno každý den od 9 do 21 hodin a po setmění bude pochopitelně osvětleno. Tradičním vánočním dárkem pro Pražany se v závěru roku stane i letošní již 10. ročník **Týdne sportu zdarma**. Poslední týden v roce **od 25. 12. do 31. 12. 2017** si v zaregistrovaných sportovištích a klubech budou Pražané moci vyzkoušet jejich zázemí či náčiní. Na stránkách <https://prahasportovni.eu/> bude k nahlédnutí seznam všech zapojených sportovišť. Na své si v Praze přijdou opět i **běžkaři**. V letošním roce pokračuje projekt **Ski park Praha,** který funguje od roku 2011. Nyní se běžecký okruh přesunul na klimaticky vhodnější **Vypich**. Okruh bude mít délku minimálně v 1 kilometr (dle klimatických podmínek) a šířku 4 až 6 metrů. Vstup bude **zdarma** a půjčovna běžek pro děti z pražských škol a seniory také. Více informací: <https://prahasportovni.eu/>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

23. 11. 2017
**Zvýhodněná cena na pobyt v Lázních Libverda na rok 2018**

Dovolujeme si vám poslat zajímavou nabídku **pro všechny organizace STP a kluby důchodců** v celé republice. Jedná se o **pobyt v Lázních Libverda v hotelovém komplexu Libverda hotels na rok 2018 za zvýhodněnou cenu**. Pobyt 5 dnů s plnou penzí za 1499 Kč, 4 dny za 1299 Kč. Ostatní informace po vzájemné dohodě na telefonním čísle uvedeném v příloze. Pobyt je možný od za tuto cenu v termínu od 1. 4. – do 31. 10. 2018. Více informací: <https://www.libverdahotels.cz/novinky/24-cenova-bomba-1499-kc-5-dnu-plna-penze>. *Zdroj: STP Lovosice*

[nabídka Libverda](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Libverda.docx)

23. 11. 2017
**Ceny Modrého slona 2018**

**Tvůrci se zdravotním postižením** mají opět možnost zapojit se do **celostátní umělecké soutěže**, která proběhne v deseti kategoriích. Soutěž vyhlašují **ARTEFAKTUM-CZ a Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje o.p.s.** v následujících **10 kategoriích**: malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, kombinovaná technika (ruční práce), literární tvorba, divadlo (malé formy, loutky apod.), tanec, hudební tvorba (hudební přednes apod.), jiné formy zajímavé umělecké tvorby (řezbářství, apod.). Vyplněnou **přihlášku** je nutno písemně nebo osobně doručit nejpozději **do 16. 5. 2018** na adresu: Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje o.p.s., Zahradní 415/10, 460 01 Liberec XI. Další informace a přihláška jsou na stránkách <http://www.czplk.cz/redakce/index.php?clanek=186233&lanG=cs&xuser=&slozka=159638&xsekce=172946>. *Zdroj: Helpnet.cz*

23. 11. 2017
**Změny v příspěvku na bydlení**

**Od ledna 2018** dochází díky **novele zákona o státní sociální podpoře** ke změnám v příspěvku na bydlení. Novela zákona **zpřesnila výčet nákladů na bydlení**. Současně byla doplněna podmínka, že pro příspěvek na bydlení **musí být náklady na bydlení podrobně rozepsány na jednotlivé položky**, od ledna 2018 tedy nepůjde dokládat náklady na bydlení jednou (paušální) částkou. U všech jednotlivých položek se uvede, zda dané náklady **jsou nebo nejsou placeny zálohově**. Zúčtování zálohových plateb musí být doloženo minimálně 1x za 12 měsíců. U nájemních vztahů, které jsou sjednány na méně než 12 měsíců, je nutné zúčtování předložit vždy ke konci platnosti smlouvy. K nově podaným žádostem od 1. 1. 2018 musí být vždy doloženo poslední zúčtování zálohových plateb, nejpozději do 12 měsíců po jejich posledním zúčtování. **Pokud dotyčný přehled nedoloží,** **nebude mít na příspěvek na bydlení nárok nebo mu Úřad práce ČR dávku odejme.** V rámci této novely dochází **také ke změnám u rodičovského příspěvku, zvýší se i přídavek na dítě.** Podrobnější informace najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/od-ledna-dochazi-ke-zmenam-u-rodicovskeho-prispevku-zvysi-se-i-pridavek-na-dite>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

23. 11. 2017
**Česko zpívá koledy**

V letošním roce probíhá již sedmý ročník akce Česko zpívá koledy. Účastníci se sejdou **13. prosince 2017 v 18 hodin na různých místech ČR**, aby si nejen společně **zazpívali známé české koledy a vánoční písně**, ale také prožili i příjemný adventní čas. Letos se budou společně zpívat tři koledy: Nesem vám noviny, Narodil se Kristus Pán, Půjdem spolu do Betléma. O dalších dvou se rozhodne v hlasování. Zpívání se zakončí vánoční písničkou Vánoce, Vánoce přicházejí. **Seznam míst, kde se budou zpívat koledy**, a další informace najdete na stránkách <https://www.denik.cz/cesko-zpiva-koledy/>. **Přidat se může ještě kdokoliv, města i obce, malé či větší skupiny, spolky, kluby, školy**, které si zorganizují a zaregistrují vlastní zpívání koled. Stačí vyplnit přihlašovací formulář na [www.ceskozpivakoledy.cz](http://www.ceskozpivakoledy.cz) nebo napsat na adresu ceskozpivakoledy@denik.cz. *Zdroj: Deník.cz*

23. 11. 2017
**Senioři touží po společnosti. Pomohou Hlídačky.cz**

Řada starších lidí odchází do domovů pro seniory předčasně, jen kvůli nedostatku **podpůrných služeb**. Starším lidem chybí možnost si **popovídat**, sdílet svoje radosti a starosti. Obecně platí, že sociální kontakt prospívá zdravotnímu stavu a podporuje dobrý výsledek léčby. V tuzemsku tak vznikají **služby nabízející starším lidem a jejich potomkům pomoc**. Jednou z nich je Péče o seniory, kterou tento týden spouští **Hlídačky.cz**. Ocení ji například rodiny, kde babička nebo dědeček nechtějí do domova důchodců a nejsou ještě odkázáni na péči ostatních. Pomůže i mladé rodině, která má starší příbuzné daleko. Na <https://www.hlidacky.cz/> rodiny najdou **různě zkušené hlídačky**, některé budou **pomáhat s běžnými činnostmi** jako je nákup, úklid nebo doprovod na úřady. Hlídačky se zdravotnickým vzděláním pak budou schopné poskytnout klasickou pečovatelskou službu. Některé z nich budou mít zkušenosti s lidmi trpícími Alzheimerem, Parkinsonem nebo demencí. *Zdroj: Helpnet.cz*

23. 11. 2017
**Stání cizinců na vyhrazených parkovacích místech**

**Magistrát hl. m. Prahy**, odboru rozvoje a financování dopravy, nám zaslal **stanovisko Ministerstvo dopravy ČR** týkající se prokazování oprávnění **stání na vyhrazených parkovacích stáních osobami cizí státní příslušnosti**. Stanovisko obsáhle a uceleně popisuje celou záležitost, zejména s ohledem na Evropskou legislativu a další ustanovení zákona, a názor uvedeného odboru Ministerstva dopravy na provádění uvedeného ustanovení zákona. Stanovisko naleznete v příloze. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

[Stanovisko ministerstva dopravy](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Stanovisko-ministerstva-dopravy.pdf)

16. 11. 2017
**Světový den CHOPN**

**Chronická obstrukční plicní nemoc** (CHOPN) nabývá na síle, život stojí 3 500 Čechů ročně a stává se čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí doma i ve světě. V rámci Světového dne CHOPN 2017 v ČR se uskuteční **Den otevřených dveří v ambulancích plicních lékařů**. V celkem **80 ordinacích po celé republice** se **22. 11. 2017** otevřou dveře všem, kteří chtějí **probrat svůj stav s plicním lékařem a bezplatně podstoupit spirometrické vyšetření**. Zároveň budou pro veřejnost k dispozici **veřejná stanoviště pro bezplatné měření spirometrie v obchodních centrech, a to v Hradci Králové (20. 11. 2017, OC Aupark), v Olomouci (21. 11. 2017, OC Šantovka) a v Praze (22. 11. 2017, OC Letňany)**. Podrobnější informace a seznam pracovišť, které se rozhodly do akce zapojit a v uvedený den umožní zájemcům spirometrické vyšetření, najdete na stránkách <http://www.copn.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

16. 11. 2017
**Pečujete o své blízké? Můžete se zúčastnit vzdělávacího cyklu Pečuj doma a s námi**

**Diakonie ČCE** pořádá v Hradci Králové ve spolupráci s Knihovnou města Hradec Králové **cyklus kurzů Pečuj doma a s námi.** Je určen **laickým pečujícím z rodin, starajícím se zejména o seniory**. Na kurzech získají **potřebné rady a informace, vymění si zkušenosti, prakticky nacvičí ošetřovatelské techniky**. Obdrží také soubor příruček k pečování a DVD s instruktážními videi. Cyklus je pro účastníky **zdarma**. Kurzy se uskuteční na adrese **Wonkova 1262/1a v Hradci Králové a začínají 5. ledna 2018**. Termíny a témata najdete na stránkách <http://www.duhovenoviny.cz/cyklus-pecuj-doma-a-s-nami-od-5-1-2018/>. Vzhledem k omezené kapacitě je nutné odeslat dopředu **přihlášku**. Přednost mají zájemci o celý cyklus. *Zdroj: Duhové noviny*

16. 11. 2017
**Přijďte si vyzkoušet přístrojové potápění!**

**Sportovní klub vozíčkářů Praha, z. s.** nabízí zájemcům **vyzkoušet si přístrojové potápění v bazénu**. Akce, která se bude konat **26. 11. 2017 v bazénu Výstaviště Holešovice Praha a 9. 12. 2017 v bazénu Rehabilitačního ústavu Hrabyně**, je určena **vozíčkářům a dalším lidem s postižením**. Zanořte se až na dno a užijte si volnost pohybu pod hladinou. V případě zájmu pište na: Tomáš Kratochvíl, e-mail: kratochvil@skvpraha.org. Více o přístrojovém potápění s SKV Praha: [www.skvpraha.org](http://www.skvpraha.org). *Zdroj: Vozka*

16. 11. 2017
**Upozornění pro příjemce příspěvku na živobytí**

**Úřad práce ČR** musí podle **novely zákona o pomoci v hmotné nouzi vyplácet nově část příspěvku na živobytí prostřednictvím poukázek**. Tato změna nastane **od prosince 2017** a bude platit **pro každého příjemce příspěvku na živobytí, který tuto dávku pobírá déle než půl roku.** Příjemci příspěvku na živobytí dostanou část dávky vyplacenou ve formě poukázek (na nákup potravin, drogistického a dalšího základního zboží). Toto nařízení platí i pro osoby se zdravotním postižením. V praxi tak příjemce dostane vypláceno v poukázkách **nejméně 35 % a nejvýše 65 % této dávky**. S poukázkami příjemce obdrží i seznam obchodníků, u kterých bude možnost tyto poukázky uplatnit. Využití poukázek, resp. poměr vyplácených peněz vs. poukázky, budou stanovovat pracovníci úřadů práce. Ti jsou instruováni, aby přihlíželi k celé řadě faktorů – jednak k situaci samotného příjemce dávky, jednak k možnosti efektivního využití poukázek v místě bydliště příjemce. Větší část dávky vyplacená v poukázkách bude využita tam, kde má pracovník ÚP ČR podezření, že příjemce nevyužije příspěvek k jeho účelu, tj. k zajištění základních životních potřeb. *Zdroj: Vozejkov*

16. 11. 2017
**Seminář “Senioři ve 21.století”**

**Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje** zve na odborné semináře s názvem “Senioři ve 21.století”, které proběhnou ve třech městech: **Olomouc (1. 12. 2017), Prostějov (7. 12. 2017)a Přerov (12. 12. 2017)**. Podrobnější informace o zaměření semináře a místech a časech konání najdete na stránkách <http://www.rscr.cz/2017/11/pozvanka-na-odborne-seminare/>. *Zdroj: Rada seniorů ČR*

16. 11. 2017
**Jak si ulehčit práci s technologiemi**

**Život 90** společně s organizací Spektra pořádají přednášku, která seznámí účastníky s **ovládáním mluvících chytrých telefonů, tablety a počítači s chytrými klávesnicemi a dalšími technologickými vymoženostmi**. Koná se **zdarma** v pondělí **27. listopadu 2017** od 14 hodin v Komunitní místnosti Života 90, **Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1**. Více informací: <https://www.zivot90.cz/146-novinky/1498-jak-si-ulehcit-praci-s-technologiemi>. *Zdroj: Život 90*

13. 11. 2017
**Noc divadel 2017**

Letošní Noc divadel připadá na **18. listopad 2017**. **Divadla a divadelní soubory po celé České republice** v rámci Noci divadel zvou diváky na **neobvyklé divadelní zážitky**, které se nebudou v dohledné době opakovat. Akce si klade za cíl přilákat do divadel návštěvníky všech věkových kategorií i zájmů. Noc divadel je nocí nevšedních zážitků, a proto budou mít návštěvníci možnost v divadlech vidět a zažít věci, které jim obvykle během sezóny divadla nenabízejí. Těšit se můžete na **představení, noční prohlídky, divadelní dílny a performance**. Malé i velké diváky jistě zaujme také **možnost nahlédnout do zákulisí divadel. Komentované prohlídky** připravují divadla v Praze, Brně, Kladně a třeba i Plzni. Akce a představení budou pro návštěvníky **zdarma nebo za symbolické vstupné**. Více informací a seznam nabízených představení najdete na stránkách: <http://www.nocdivadel.cz/>. *Zdroj: Městská část Praha 8*

13. 11. 2017
**Zvýšení příspěvku na mobilitu a nový způsob posuzování žádosti o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku a příspěvek na nákup motorového vozidla**

**Národní rada osob se zdravotním postižením** informuje, že v souvislosti se **zvýšením příspěvku na mobilitu ze 400 Kč na 550 Kč měsíčně rozesílají od 1. 11. 2017 Úřady práce** **postupně dopisy jednotlivým příjemcům** příspěvku na mobilitu. **Zvýšení příspěvku proběhne automaticky**, aniž by kdokoliv musel činit nějaké aktivní kroky. Zvýšení platí **od 1. ledna 2018**. Vzhledem k tomu, že příspěvek na mobilitu je vyplácen měsíc pozadu, znamená to, že lednová zvýšená dávka se projeví **až v únoru 2018**. V lednu 2018 bude vyplacen příspěvek na mobilitu za prosinec 2017, tudíž ve výši 400 Kč. NRZP dále informuje, že o**d 1. ledna 2018 budou také nově posuzovány žádosti o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku a příspěvek na nákup motorového vozidla**. Žádosti, které budou podány do konce roku 2017 a bude o nich rozhodnuto až v roce 2018, budou posuzovány již podle platné legislativy, která bude platit v roce 2018. Přesto NRZP doporučuje určitou opatrnost a **žádosti podávat nejdříve v prosinci 2017**, protože tím je jistota, že žádosti budou posouzeny podle nové legislativy. Více informací: [http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1843-informace-c-84-2017-aplikace-novely-zakona-3292011-sb–narizeni-vlady-o-eet.html](http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1843-informace-c-84-2017-aplikace-novely-zakona-3292011-sb--narizeni-vlady-o-eet.html). *Zdroj: NRZP ČR*

13. 11. 2017
**Nová publikace Dávky pomoci v hmotné nouzi**

**Ombudsmanka** vydala publikaci, která **uceleně a podrobně zpracovává problematiku dávek pomoci v hmotné nouzi**. Shrnuje a zobecňuje v ní zásadní stanoviska, která veřejný ochránce práv formuloval od roku 2007 za dobu účinnosti zákona o pomoci v hmotné nouzi. Vychází přitom z více než 3 500 vyřízených podnětů týkajících se dávek pomoci v hmotné nouzi. Publikace je obsáhlá, zahrnuje nejen **výklad zákona, ale i příklady konkrétních situací a jejich řešení**. Vychází z odborných zkušeností spojených s vyřizováním podnětů týkajících se dávek pomoci v hmotné nouzi, ale i ze zkušeností ze vzdělávacích a osvětových aktivit pro pracovníky orgánů pomoci v hmotné nouzi a sociální pracovníky obecních úřadů. Přehledné shrnutí na konci každé kapitoly umožňuje čtenáři připomenout si klíčové myšlenky a snadněji se v tématu orientovat. Výkladovou část tradičně doplňují vybrané zprávy z šetření a stanoviska veřejného ochránce práv. Novinkou je však možnost seznámit se prakticky s každým z probíraných témat také prostřednictvím konkrétních případů, na něž text odkazuje. Plná znění zpráv a stanovisek k těmto případům jsou dostupná na internetu v rámci databáze Evidence stanovisek ochránce ESO. Publikaci si můžete stáhnout na stránkách: <http://www.aktivnizivot.cz/aktuality/nova-publikace-davky-pomoci-v-hmotne-nouzi-a11233620>. *Zdroj: Aktivní život*

13. 11. 2017
**Boj s cukrovkou se dá začít kdykoli, třeba v rámci Týdne diabetu**

V současné době se cukrovka vyskytuje u zhruba 8 % dospělé populace, další 1–2 % o své cukrovce neví. Během **Týdne diabetu**, který se uskuteční **od 13. do 18. listopadu 2017**, proběhne v Praze řada akcí. Jejich přehled je na stránkách http://tydendiabetu.eu. Můžete si vyzkoušet různá **cvičení** (třeba jógu, pilates, aerobní aktivity), **konzultovat s nutričními terapeuty**, eventuálně s lékařem. Všude bude k dispozici edukační materiál, zápisníčky pro jídelníček, který s vámi pořadatelé v následujících týdnech ochotně prodiskutují. Týden diabetu vyvrcholí **Pochodem proti cukrovce**, který se bude konat v Praze na Karlově náměstí, 14. 11. 2017 od 13:00 hodin. Již 14. ročník pochodu je manifestem toho, že i chůzí se dá účinně bojovat proti diabetu. Měl by povzbudit co nejvíce lidí, aby učinili první kroky k prevenci diabetu 2. typu. Součástí akce bude 14. 11. od 10.00 na Karlově náměstí i **možnost pro veřejnost změřit si glykémii i cholesterol** v prostorách záchranného systému Golem. Více informací: <http://tydendiabetu.eu>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

13. 11. 2017
**Hlavní změny v důchodovém pojištění schválené v roce 2017**

**Ministerstvo práce a sociálních věcí** na svých stránkách zveřejnilo přehled hlavních změn v důchodovém pojištění, které byly schváleny v roce 2017. Jsou zde popsány konkrétní opatření, vyplývající ze tří zákonů a dvou nařízení vlády. Jedná se o **výpočet důchodů a zvyšování důchodů v roce 2018, zvýšení příplatků k důchodu v roce 2017** (s účinností od 1. 1. 2018), zavedení nové dávky nemocenského pojištění – **otcovské poporodní péče**, rozšíření okruhu případů, kdy nově vznikne nárok na **sirotčí důchod a další změny**. Podrobnosti naleznete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/hlavni-zmeny-v-duchodovem-pojisteni-schvalene-v-roce-2017>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

31. 10. 2017
**Konference Pohyb v každém věku**

**Celostátní konference** **pro širokou i odbornou veřejnost** se koná v pondělí **13. listopadu 2017** od 9:00 do 14:30 hodin v Kulturním domě Ládví, **Burešova 1661/2, Praha 8**. Cílem konference je seznámení široké i odborné veřejnosti s tématem pohybu v každém věku, reflexe současného stavu skrze studie, prezentace aktuálních výsledků ve vymezených tématech pohybu, předání osvědčených postupů, možnost inspirace. Konferenci pořádá **Městská část Praha 8** pod patronací Kanceláře Světové zdravotnické organizace v ČR. Více informací a **registrační formulář** najdete na stránkách: <https://urad.online/praha8/konference2017/>. *Zdroj: MČ Praha 8*

31. 10. 2017
**Do studie se mohou přihlásit stovky pacientů s duševní nemocí**

Do **vědecké studie** se mohou **přihlásit stovky pacientů s duševní nemocí, bipolární afektivní poruchou**. Nemoc se projevuje depresí, mánií a podobně. Pomohou jim takzvané **chytré náramky** vyvinuté společnost Mindpax **hlídající zhoršení stavu**. Do projektu aplikovaného výzkumu **Národního ústavu duševního zdraví** (NUDZ) a společnosti Mindpax už jsou zařazeny tři stovky pacientů, celkem jich může být i tisíc. K tomu aby, aby se stav pacienta nezhoršil a nebyla nutná hospitalizace, by stačilo, kdyby se příznaky podchytily včas a člověk by upravil dávkování léků a v některých případech pouze spánkový režim. Náramek nemocné hlídá a předpoví, kdy nemoc znovu propukne. S pomocí aplikace pro mobilní telefon umožňuje sledování a analýzu biomedicínských dat, například údajů o pacientově denní pohybové aktivitě a zejména o změnách spánku. Cílem výzkumu je bránit zhoršení stavu a návratu příznaků nemoci. Po ukončení studie budou účastníci moci využívat preventivního programu, a to s daty, která umožní rozpoznat jejich individuální časné varovné příznaky. Více informací: <https://www.mediprofi.cz/33/v-navrhu-vyhlasky-se-pocita-s-mezirocnim-rustem-pro-naslednou-luzkovou-peci-o-sedm-procent-podle-svazu-se-to-ale-netyka-lazenske-pece-pro-dospele-prestoze-ministerstvo-uniqueidgOkE4NvrWuOKaQDKuox_Z8QFrUuu4v5F6UEB1MEdqRE/?wa=WWW17E7%20MP&uid=CT02951890&e=838938&odkud=ENZD&utm_source=ENZD&utm_medium=enl&utm_campaign=ENZD-2017-21&utm_content=ENZD-zpravodajstvi&contract=E21079264&utm_content=ENZD-zpravodajstvi>. *Zdroj: Verlag Dashöfer*

31. 10. 2017
**Hry usměvavých srdcí – stolní tenis**

Soutěže ve stolním tenisu se v sobotu **4. listopadu 2017** od 13:30 hodin **v Jindřichově Hradci** (v sálu jindřichohradeckého Domu dětí a mládeže v Růžové ulici) mohou zúčastnit **jednotlivci** ve čtyřech kategoriích – **osoby s tělesným postižením (vozíčkáři), osoby s ostatním postižením, doprovod a příchozí** (neregistrovaní)**, děti do 13 let** (neregistrovaní). Každý, kdo se chce pobavit stolním tenisem, je zván. Turnaj je závěrečným dílem letošního XII. ročníku série „Hry usměvavých srdcí“, takže si zahrají také osoby s tělesným a zdravotním handicapem. Nutná je **vhodná čistá obuv na přezutí**, která nedělá černé šmouhy na podlaze. Kontakt na organizátora: ředitel turnaje Otakar Kinšt, e-mail: skokjh@quick.cz; kinstota@seznam.cz; tel.: 606 934 098. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/hry-usmevavych-srdci-0>. *Zdroj: Helpnet.cz*

31. 10. 2017
**Informace o pravidlech řízení a posuzování zdravotního stavu osob se zdravotním postižením**

**Ministerstvo práce a sociálních věcí** zveřejnilo na svých stránkách informativní leták “Informace o pravidlech řízení a posuzování zdravotního stavu osob se zdravotním postižením (dále jen „OZP“) pro účely sociálního zabezpečení”. Ve 12 kapitolkách popisuje dosti podrobně vše, co by rodiče dětí s duševními poruchami a poruchami chování měli vědět o tom, jak se postupuje při posuzování zdravotního stavu osob se zdravotním postižením. Informace se ale dají použít i pro jiné osoby se zdravotním postižením. Dokument obsahuje tyto kapitoly: **Podání žádosti o některou dávku nebo průkaz OZP, Řízení, Posuzování zdravotního stavu, součinnost poskytovatele zdravotních služeb, Specifika posuzování osob s pervazivními duševními chorobami (dále jen „PAS“), Součinnost oprávněné osoby a orgánu posudkové služby, Lhůty pro vydání posudku, Doba platnosti posouzení (posudku), Posudek, nesouhlas s posudkem, Lhůty pro vyřízení žádosti o dávku OZP, Opravné prostředky, Právní předpisy, Důležitá upozornění**. Dokument najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/informace-pro-rodice-deti-s-dusevnimi-poruchami-poruchami-chovani>. *Zdroj: Helpnet.cz*

31. 10. 2017
**Finanční desatero pro vánoční utrácení**

Připravte se na vánoční utrácení v rámci cyklu **Finanční gramotnost** s Patrikem Nacherem. **Přednáška**, kterou pořádá **Život 90**, se koná **1. listopadu 2017** v přízemí Života 90, Karoliny Světlé 18, 110 00 Praha 1, v Komunitní místnosti již od 8:30 do 9:30 hod. Vstupné **zdarma**. Více informací:<https://www.zivot90.cz/146-novinky/1490-financni-desatero-pro-vanocni-utraceni-s-ing-patrikem-nacherem>. *Zdroj: Život 90*

31. 10. 2017
**Sexualita lidí se zdravotním hendikepem**

Zajímá vás oblast sexuality a vztahů? Chcete se dozvědět, jaké možnosti v prožívání sexuality mají lidé s fyzickým postižením? Pracujete s lidmi s fyzickým postižením a chcete více vědět o **dopadu poranění míchy na jejich sexualitu**? Chcete jim předat informace, na které se sami bojí třeba zeptat a mohou jim pomoci? Můžete se zúčastnit kurzu společnosti **Freya**. Dozvíte se zde informace k **sexualitě mužů a žen po poranění míchy**. Budou vám představeny také základní mužské a ženské erotické pomůcky specificky zaměřené pro osoby s hendikepem. Zkušenosti můžete načerpat i přímo od hosta s fyzickým hendikepem, který vám zodpoví dotazy ze své praxe během hodinové diskuze. Kurz se koná **1. 12. 2017** od 09:00 do 16:00 hod. v České asociaci paraplegiků, **Dygrýnova 816/8, Praha 14**. Více informací: <https://www.zijushandicapem.cz/clanky/spolecne-zajmy/sexualita-lidi-se-zdravotnim-hendikepem-cesta-k-naplneni-potreb.html>. Zdroj: ŽijusHandicapem.cz

31. 10. 2017
**Funkční bydlení bez bariér**

Útulný domov bývá přáním každého z nás. Také pro lidi s postižením je důležité moci si **zařídit a vybavit domácnost tak, aby co nejvíce vyhovovala jejich potřebám**. A to i v situaci, že jsou odkázáni na pomoc druhé osoby. I v takovém případě může vyhovující prostředí zvýšit alespoň jejich míru samostatnosti a to může být velkým přínosem nejen pro ně, ale také pro ty, kdo o ně pečují. Zdaleka ne každý, kdo by pomoc s přestavbou interiéru potřeboval, má možnost bydlet v bezbariérovém bytě nebo domě. A dokonce ani tyto domy nemusejí vždy vyhovovat konkrétnímu člověku, protože potřeby lidí s postižením bývají velmi individuální. V Článku na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/funkcni-bydleni-bez-barier> najdete stručné informace např. o tom, **které oblasti při úpravách v interiéru lidí s postižením se řeší nejčastěji**, na koho je **možné se obrátit pro radu** a několik užitečných **webových stránek a publikací**, kde lze najít rady a tipy pro bezbariérové úpravy. Kromě poradců uvedených v článku poskytuje konzultace k bezbariérovým úpravám např. také organizace **NIPI ČR**: [www.nipi.cz](http://www.nipi.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

31. 10. 2017
**Giving Tuesday – světový svátek dárcovství**

Akce Giving Tuesday podporuje a oslavuje chuť pomáhat. Kampaň se koná po celém světě ve stejný den, letos Giving Tuesday připadá na úterý **28. listopadu 2017**, kdy otevírá charitativní sezónu před Vánoci a koncem roku. Giving Tuesday v Česku jako národní ambasador zastřešuje **Asociace společenské odpovědnosti**. Do akce se může zapojit **firma, neziskovka, škola, nebo jednotlivec**, prostě kdokoli, a to formou **darování, fundraisingu, dobrovolnictví nebo spolupráce. Neziskové organizace** se můžou do akce zapojit prostřednictvím **vyhlášení dobročinných výzev**. Zapojení je stále snadné a nápadům se meze nekladou: **1) Nejprve vymyslíte** svou #GivingTuesdayCZ aktivitu. **2) Výzvu zaregistrujete** na giving-tuesday.cz. Zde také naleznete více informací o možných #GivingTuesdayCZ aktivitách, registrované výzvy a mnoho dalšího. **3) Zorganizujete svou #GivingTuesdayCZ aktivitu**, která by měla proběhnout (nebo alespoň započít či skončit) právě dne 28. listopadu 2017, na něhož letos #GivingTuesdayCZ připadá. #GivingTuesdayCZ můžete využít například k **vyhlášení speciální sbírky, upozornění na určitý problém, získání prostředků či nových dobrovolníků**. Více informací najdete na stránkách <http://www.giving-tuesday.cz/>. *Zdroj: Giving Tuesday CZ*

16. 10. 2017
**Sebeobrana pro seniory**

Školení v rámci projektu „Lze se úspěšně bránit v každém věku“ proběhne **23. října 2017**. Školící akce se uskuteční v prostorách Komunitního centra zdravotně postižených a seniorů, **SNP 559, Prachatice**. V případě zájmu se lze **přihlásit** na telefonním čísle: 388 316 009. Projekt realizuje **Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory o. p. s.** Více informací: [http://www.prachatice.eu/sebeobrana%2Dpro%2Dnbsp%2Dseniory/d-23479](http://www.prachatice.eu/sebeobrana-pro-nbsp-seniory/d-23479). *Zdroj: Diakonie ČCE*

16. 10. 2017
**Psychoterapie legální a nelegální**

Správně vedená psychoterapie má na člověka prokazatelně léčebný efekt. **Jak ale rozeznat kompetentního psychoterapeuta** a měl by nutně působit ve zdravotnického rezortu? Nebo se jedná o svobodné povolání? **Názory dvou předních odborných asociací z psychoterapeutické komunity se v odpovědi na tuto otázku radikálně liší**. Dosud nesmiřitelnou diskuzi vede **Česká asociace pro psychoterapii (ČAP) a Česká psychoterapeutická společnost ČLS JEP (ČPS)**. Tyto dvě organizace mají zcela odlišný pohled na to, kdo je profesionál splňující kritéria pro práci psychoterapeuta. S jejich názory se můžete seznámit v článku na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/psychoterapie-legalni-nelegalni>. Může to pro vás být **vodítkem při volbě psychoterapeuta**. *Zdroj: Helpnet.cz*

16. 10. 2017
**Cvičením proti inkontinenci**

Ačkoli je inkontinence (únik moči) nepříjemný a intimní problém, dobrou zprávou je, že je možné tyto problémy správně zvoleným postupem **zmírnit, či dokonce odstranit.** Prvním krokem při potížích s únikem moči tak musí být především **zjištění příčiny a následná efektivní léčba**. Proto je nutné **navštívit odborníka** (například obvodní lékař, urolog, gynekolog), který určí nejlepší způsob léčby a poradí i vhodné cvičení a pomůcky. Právě **cvičení**, které by mělo být automatickou součástí zdravého životního stylu, je důležitou součástí boje s únikem. Už jen pouhé uvědomění si a procvičování může **napravit špatný stav svalů pánevního dna a zabránit vážným zdravotním problémům**. Výhodou **cviků pro posílení pánevního dna** je to, že jej můžete provozovat téměř kdykoliv a kdekoliv, ať už je to v autobusu, v kanceláři nebo doma u televize. Při domácím cvičení je vhodné věnovat se **tzv. Kegelovým cvikům**, které spočívají v rytmickém zatínání svalstva a jeho následným uvolňováním. Tím se zpevňují svaly pánevního dna. Cviky nejsou nijak náročné a zlepšení nastává až u 80 % osob trpících inkontinencí. Na stránkách <https://www.moliklub.cz/magazin/cviceni/cvicenim-proti-inkontinenci> najdete několik cviků k posílení pánevního dna, vyjádření odborníka a také **možnost získat zdarma DVD se všemi cviky (na míči, na míči, vsedě a vleže)**. Najdete zde také správné **pokyny k dýchání během procvičování**. Cviky jsou vhodné také pro muže. *Zdroj: Třetívěk.cz*

16. 10. 2017
**Nepodceňujme své bezpečí! Zranitelní jsme i v domácím prostředí**

Pro většinu z nás je domov místem, kde bychom se měli cítit nejbezpečněji. Bohužel, i doma je ale nutné počítat s tím, že se **můžeme setkat s různými druhy nebezpečných situací**. Dle statistik jsou senioři jednou z nejohroženějších skupin obyvatel, pachatelé je často vnímají jako snadnou oběť. Hlavním nebezpečím, které seniorům doma hrozí, je **krádež**. Rozšířené jsou krádeže **vloupáním**, tedy situace, kdy lidé nejsou doma a pachatelé násilně vniknou do jejich obydlí s cílem ukrást cokoliv cenného. Pro většinu z nás jsou ale daleko více stresující situace, kdy jsou lidé doma a pachatelé se pod různými záminkami dostávají do jejich obydlí, kde je pak podvodem nebo krádeží nejen připraví o majetek, ale často jim i vážně ublíží. V článku na stránkách <http://www.i-senior.cz/nepodcenujme-sve-bezpeci-zranitelni-jsme-i-v-domacim-prostredi/> najdete několik **tipů, jak omezit riziko krádeží a jak zabezpečit svůj byt**. Můžete se také podívat na video, jak se správně v krizových situacích chovat. *Zdroj: i-senior.cz*

16. 10. 2017
**Vánoční projížďka Prahou – přihlaste se včas!**

Přihlaste se včas na vánoční projížďku Prahou, kterou každoročně organizuje **Život 90**. Zajistí vám **bezbariérovou dopravu, průvodce a doprovod**. Domluví **snížené nebo bezplatné vstupné**. Navštívíte **kostely, vánoční trhy, betlémy a výstavy**. Vánoční projížďka se koná **9. 12. 2017 od 12 do 18 hodin**. Akce je určena **pro osamělé nebo hendikepované seniory**, kteří jinak nemají možnost užít si vánoční Prahu. Účast je **zdarma**. **Přihlašovat** se můžete v kanceláři Centra aktivního stáří v 1. patře, od 16. 10. do 10. 11. 2017, ve všední dny mezi 8:00 až 16:00 hod. Kontakty: Zuzana Grófová: 222 333 536, zuzana.grofova@zivot90.cz, Jana Novotná: 222 333 574, jana.novotna@zivot90.cz, informační centrum/recepce: 222 333 555. Více informací: [https://www.zivot90.cz/146-novinky/1474-vanocni-projizdka-za-dvermi–prihlaste-se-vcas](https://www.zivot90.cz/146-novinky/1474-vanocni-projizdka-za-dvermi--prihlaste-se-vcas). *Zdroj: Život 90*

16. 10. 2017
**Přednáška na téma: Omezení svéprávnosti a ochrana soukromí**

**Život 90** ve spolupráci s právní poradnou připravil přednášku na téma omezení svéprávnosti a ochrany soukromí. Přednáška se bude konat **zdarma 30. listopadu 2017** od 9:00 do 11:00 hod. v budově ŽIVOT 90, **Karoliny Světlé 18, Praha 1**, v Komunitní místnosti v přízemí. **Přihlášení** na přednášku na tel. 222 333 565, 775 882 141, terezie.smidova@zivot90.cz. Více informací: <https://www.zivot90.cz/146-novinky/1473-nova-prednaska-pravni-poradny-na-velmi-zadane-tema-omezeni-svepravnosti-a-ochrana-soukromi>. *Zdroj: Život 90*

16. 10. 2017
**Semináře pro osoby pečující o seniory**

Máte doma seniora a často nevíte, jak se o něj postarat tak, aby byl spokojený? Zkuste semináře **Života 90**, které nabízí pro pečující osoby **zdarma**. Seznam seminářů: **1) 20. 10. 2017 Psychický obraz člověka s demencí, 2) 27. 10. a 24. 11. 2017 Domácí násilí a týrání páchané na seniorech, 3) 3. 11. 2017 Péče o seniora s těžkým zdravotním postižením**. Semináře se budou konat **vždy od 9:00 do 16:00 hod**. v přízemí domu Života 90, **Karoliny Světlé 18, Praha 1.** **Přihlásit** se můžete na webových stránkách nebo u Terezie Šmídové na tel.: 775 882 141, 222 333 567. Více informací: [https://www.zivot90.cz/146-novinky/1471-seminare-pro-osoby-pecujici-o-seniory–zdarma](https://www.zivot90.cz/146-novinky/1471-seminare-pro-osoby-pecujici-o-seniory--zdarma). *Zdroj: Život 90*

13. 10. 2017
**Za jakých okolností máme nárok na dopravu k lékaři sanitkou?**

Řešíte, jak se dostavit k lékaři na vyšetření, ale zdravotní stav vám neumožňuje cestování hromadnou dopravou? Vysvětlíme, kdy máte **nárok na bezplatnou dopravní zdravotní službu**. Zdaleka ne všechny sanitky, které jezdí v ČR, jsou totožné. Obecně lze říci, že můžete potkat **dva typy**. Ten důvěrně známý typ sanitky je žluté vozidlo s houkačkou a majáčkem. Oficiálně se jmenují zdravotnická záchranná služba (ZZS) a jsou v přenesené působnosti provozované státem, respektive krajskými úřady a hlavním městem Prahou. V daném regionu zabezpečují přednemocniční neodkladnou péči. To znamená ošetření akutních případů přímo na místě úrazu nebo náhlého zdravotního selhání a dále v průběhu transportu k dalšímu odbornému ošetření do zdravotnického zařízení. Předmětem našeho zájmu dnes bude druhý typ sanitky, který se oficiálně nazývá **dopravní zdravotní služba (DZS) nebo také doprava raněných, nemocných a rodiček (DRNR)**. DZS můžete spatřit v různém barevném provedení, ale většinou je bílá. **Provozují ji soukromé společnosti a majáček ani houkačku zpravidla nepoužívá**, ve výjimečných případech ji však může zapnout. Dopravní zdravotní služba není **ani taxi, ani záchranka**, která jezdí pacientům na pomoc pouze v akutních případech. **Sanitka DZS odveze pacienta k lékařovi nebo z nemocnice do domácího léčení, pokud se tam nezvládne dostat vlastními silami.** Jako příklad můžeme uvést pacienta, který má nohu v sádře a nedokáže řídit vlastní auto, nebo bezpečně cestovat autobusem. **Přeprava DZS ho nic nestojí, cestu hradí zdravotní pojišťovna.** **Pacient však musí mít dopředu žádanku od lékaře.** Hlavní rozdíl mezi těmito sanitkami spočívá v situaci, kdy kterou z nich využijete. Zdravotnickou záchrannou službu budete volat ve chvíli náhlého neštěstí či závažných akutních zdravotních potížích a kontaktujete ji na lince 155 nebo 112. **Dopravní zdravotní službu použijete při plánovaných cestách spojených s lékařskou péčí a termín přepravy si musíte předem domluvit a objednat. Telefonní kontakt naleznete na webové stránce dispečinku DZS, jež působí v místě vašeho bydliště.** Pokud chcete využít DZS, nesmíte zapomenout na to, že je zapotřebí mít od lékaře předem vypsanou žádanku. Pokud se jedná o cestu z domova na vyšetření, musí vám poukaz na dopravu dát lékař už dopředu současně se žádankou na dané vyšetření. Transport se zdravotnickým dohledem by vám měl zajistit váš ošetřující lékař v situaci, **kdy není ze zdravotních důvodů vhodné využití jiných druhů přepravy, například kvůli vaší snížené pohyblivosti, malátnosti, infekčnosti daného onemocnění, při pooperačních stavech nebo psychiatrických onemocněních.** Pokud vám váš ošetřující lékař dopravní zdravotní službu sám nenabídne, ale vy se cítíte tak, že přepravu sami nezvládnete, **můžete o to lékaře požádat**. Další možností je pak zavolat zdravotní pojišťovně a ověřit si u revizního lékaře, zda vaše diagnóza opravdu odpovídá stavu vhodnému pro převoz sanitkou. Pokud vám vaše diagnóza neposkytne právo na přepravu DZS proplacenou zdravotní pojišťovnou, i přesto jsou vám k dispozici vozidla DZS, jakožto **samoplátcům**. Pokud se domníváte, že se nezvládnete přepravit sami a potřebujete převoz sanitkou, ale lékař vám to sám nenabídne, je na vás, abyste to lékaři řekli a požádali ho o zajištění převozu z daných důvodů (např. kvůli závratím apod.). Další informace najdete na stránkách <http://www.i-senior.cz/za-jakych-okolnosti-mame-narok-na-dopravu-k-lekari-sanitkou/>. *Zdroj: i.senior*

13. 10. 2017
**MPSV otevře Kontaktní centrum sociálního bydlení**

**Ministerstvo práce a sociálních věcí** otevře **v říjnu 2017 v Praze** Kontaktní centrum sociálního bydlení. Obracet se na něj mohou **občané, obce i neziskové organizace s dotazy a žádostmi o podporu a radu, jak postupovat při budování sociálního bydlení.** V rámci projektu „Podpora sociálního bydlení“ spolupracuje MPSV se šestnácti obcemi a už více než rok jim poskytuje podporu v oblasti sociálního bydlení a sociální práce. Tyto služby prostřednictvím kontaktního centra nyní rozšiřujeme v rámci celé ČR. Občané se v Kontaktním centru dozvědí, **na koho se obrátit, pokud mají problém s bydlením a co jim nabízí stát a obce při řešení náročných životních situací, které jsou s bydlením spojené.** K dispozici budou zájemcům i metodické podklady a výsledky analýz v oblasti sociální politiky a sociálního bydlení. Díky projektu se budou moct všichni zájemci **seznámit s modely sociálního bydlení a praxí šestnácti zapojených obcí, kterými jsou Brno, Chomutov, Jindřichův Hradec, Kadaň, Křižánky, Most, Ostrava, Otrokovice, Pardubice, Plzeň, Praha 7, Praha 14, Štětí, Velké Hamry, Veselíčko a Vír.** Kontaktní centrum je možné oslovit kdykoliv na **e-mailové adrese socialni.bydleni@mpsv.cz** nebo telefonicky na čísle **+420 778 455 761**, a to v rámci k**onzultačních hodin**, které jsou vždy v pondělí od 12 do 16 hodin, ve středu a v pátek od 9 do 13 hodin (viz [www.mpsv.cz/cs/26048](http://www.mpsv.cz/cs/26048)). Pro případné individuální konzultace je nutné sjednat si osobní schůzku předem. Kontaktní centrum se nachází v Praze na adrese **Na Maninách 876/7 v Holešovicích**. Více informací: <https://www.mpsv.cz/cs/31470>. *Zdroj: MPSV*

13. 10. 2017
**Parkování držitelů parkovacích průkazů a úhrada parkovného**

**NRZP ČR** vypracovala dokument, ve kterém vysvětluje problematiku **vyhrazených parkovacích míst pro držitele průkazu OZP a parkovacího průkazu** a také postup při **parkování na vyhrazených parkovacích místech a případně vjezd či parkování na pěší zóně**. Tento dokument naleznete v příloze. Informace se vám mohou hodit také při jednání se zřizovateli veřejných parkovišť, kdy tito zřizovatelé parkovacích míst musí dodržet minimální počet vyhrazených parkovacích míst. *Zdroj: NRZP ČR*

[parkování](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/parkovani.doc)

13. 10. 2017
**Ambulantní lékaři zavírají své ordinace – zatím na den**

Lidé, kteří vyrazí **ve středu 18. října 2017** k lékaři se zdravotním problémem nebo třeba jen pro recept, najdou zavřené dveře a na nich nápis PROTEST. Více než **6 000 praktických lékařů pro dospělé, praktických lékařů pro děti a dorost a ambulantních specialistů z celé republiky totiž na den zavírá své ordinace**. Vyostřují tak protest proti zacházení ze strany Ministerstva zdravotnictví. A varují – jsme ochotni zavřít i na delší dobu. **Protest** organizuje společně **Sdružení praktických lékařů, Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost a Sdružení ambulantních specialistů**. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/ambulantni-lekari-zaviraji-sve-ordinace-zatim-na-den>. *Zdroj: Helpnet.cz*

13. 10. 2017
**Vzdělávací kurz “Právo pro celý život”**

**Bezplatný** kurz “Právo pro celý život” je určený **osobám se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním** a **přináší základní orientaci v oblasti civilního práva, v systému státní sociální pomoci a ve finanční obezřetnosti**. Co vám kurz přinese: lépe se zorientujete v **systému státní sociální pomoci (dávky) a v důchodovém systému**, získáte základní **vhled do civilního práva** **(rodinné, závazkové právo)**, dozvíte se, jak funguje **ochrana spotřebitele**, zjistíte, jak být obezřetný v oblasti financí, **jak se zachovat v dluhových situacích**. Kurz probíhá formou **pěti setkání** v prostorách **AGAPO, o.p.s., Zelný trh 1, Brno** a koná se **od pondělí 30. října do pátku 3. listopadu 2017**, a to každý den od 9 do cca 15 hodin. Maximální počet účastníků je 12. **Objednávat** se můžete osobně v úředních hodinách na adrese Zelný trh 1, telefonicky na číslech 541 210 549, 732 480 737 nebo na e-mailu m.matyska@agapo.cz. Více informací: <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/vzdelavaci-kurz-pravo-pro-cely-zivot>. *Zdroj: Helpnet.cz*

13. 10. 2017
**Brno bude opět postiženo uměním**

**Festival integrované tvorby FEST IN** pořádá **Divadlo BARKA**. V týdnu **od 14. do 22. října 2017 s**e na jevišti **divadla v budově Husova sboru v Králově Poli** vystřídají soubory, které v Barce vystupují pravidelně – Divadlo Járy Pokojského (tělesně postižení činoherci, činohra), Proty boty (tělesně postižení tanečníci), Divadélko Fortel (nevidomí činoherci), Aldente (mentálně postižení činoherci), A proč ne? (tělesně postižení tanečníci) – i hostující soubor z pražského Jedličkova ústavu Ještě chvilku nebo spolek Jindřich z Obchodní akademie Olgy Havlové v Janských Lázních. Tento unikátní integrovaný festival nabízí Brňanům možnost vidět představení, která jsou jinak upozaděná velkými kulturními akcemi. **Vstupné na všechna představení je dobrovolné, výjimku činí první představení Kriplíci**, které je benefiční a podpoří provoz Divadla BARKA – na ně stojí vstupenka 100 Kč. Další informace a rezervace najdete na [www.divadlobarka.cz](http://www.divadlobarka.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

9. 10. 2017
**Převod zapůjčeného vyřazeného zdravotnického prostředku zdravotní pojišťovnou do vlastnictví pojištence**

**NRZP ČR** informuje, že nyní již bude **převádění vyřazených zdravotnických prostředků do vlastnictví pojištěnců**, které bylo zhruba na půl roku ze strany VZP ČR zcela zastaveno, **plně obnoveno**, a že by mělo být bezproblémové a funkční. Vyřazené zdravotnické prostředky, nebo ty, u kterých je podán návrh na jejich vyřazení po uplynutí jejich směrné užitné doby stanovené zákonem, byly až do prosince 2016 na žádost samotných pojištěnců (jejich uživatelů) převáděny do jejich vlastnictví pomocí tzv. „dohody o narovnání“. Zmíněnou dohodu přestala na začátku roku 2017 VZP ČR jednostranně uplatňovat a odmítala všem pojištěncům zmíněné vyřazené vozíky převádět. Jednalo se především o takové zdravotnické prostředky, **u kterých si pojištěnec při pořízení hradil část jejich cen**y. Nejčastěji jde o mechanické invalidní vozíky s vysokou pořizovací cenou, v menší míře pak o elektrické invalidní vozíky a další zdravotnické prostředky. Nyní je připravena **nová smlouva na převádění prostředků**. Vzor této smlouvy, společně se seznamem kontaktních osob, u kterých bude možné o převedení vozíků a dalších prostředků pojištěncům VZP ČR žádat, a další podrobnější informace a **postup pro převod vyřazených zdravotnických prostředků** najdete na stránkách: <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1825-informace-c-72-2017-prevod-zapujceneho-vyrazeneho-zdravotnickeho-prostredku-zdravotni-pojistovnou-do-vlastnictvi-pojistence.html>. Na převedení vozíku však nevzniká pojištěnci automaticky nárok. Každá žádost pojištěnce je pojišťovnou posuzována zcela individuálně a může se stát, že v některých výjimečných případech nebude převod vozíku pojištěnci pojišťovnou přiznán a smlouva nebude uzavřena. *Zdroj: NRZP ČR*

9. 10. 2017
**Senior Pas**

Projekt Senior Pas je zaměřený na všechny **aktivní seniory** nad pětapadesát let. Držiteli mohou být osoby **od 55 let s trvalým bydlištěm na území České republiky**. Senior Pas nabízí držitelům této karty hlavně **slevy na zboží či služby**. Zapojení do projektu a získání Senior Pasu je **zdarma**. Nabízené **slevy ve výši 5 – 50%** jsou primárně zaměřeny na **zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, stravování, ubytování, vzdělání, muzea, galerie, ale i spotřební nákupy**. Slevovou kartu Senior Pas můžete získat po **registraci on-line** na stránkách <http://www.seniorpasy.cz/>, **nebo vyplněním a odesláním registračního formuláře** poštou. O kartu pro seniora mohou požádat i jeho blízcí (partner, rodina, přátelé). Na stránkách <http://www.seniorpasy.cz/cs/slevy.php> si můžete zkontrolovat, **jaké slevy jsou nabízeny ve vašem kraji** **nebo okresu**. *Zdroj: Senior pas*

9. 10. 2017
**Pozvánka na seminář v Poděbradech**

Odborný seminář, který pořádá **NRZP Středočeského kraje**, se uskuteční dne **26. 10. 2017** od 10:00 do 14:00 hod. **v budově Městského úřadu v Poděbradech** (Nám. T. G. Masaryka 1130/18, Poděbrady). Tématem semináře jsou **Aktuální legislativní změny a Projevy a formy diskriminace osob se zdravotním postižením** – aplikace lidskoprávních předpisů v praxi. Občerstvení je zajištěno. Cestovné se neproplácí. Pokud se budete chtít zúčastnit, **nahlaste počet účastníků** paní Jiřině Veckové, e-mail: str.kraj@seznam.cz, tel.: 733 640 873. Podrobnější informace najdete v přiložené **pozvánce**. *Zdroj: STP Kutná Hora*

[Pozvánka 26.10.2017](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Pozv%C3%A1nka-26.10.2017.doc)

9. 10. 2017
**Zapisování kódů do řidičských průkazů**

**Národní rada osob se zdravotním postižením ČR** informuje o **zapisování harmonizačních kódů do řidičských průkazů** **u řidičů, kteří mají nějaká omezení z důvodu zdravotního postižení**. Zapsání harmonizačních kódů do řidičského průkazu je nutné, a to především z hlediska **pojištění**. Pokud by nebyly kódy v řidičském průkazu zapsány, hrozí nebezpečí, že by pojišťovna nemusela vyplatit náhradu při nehodě, kterou by zavinil řidič se zdravotním omezením. Harmonizační kódy vyznačují: **a) případná omezení se zdravotních důvodů** (např. zrak, sluch apod.), **b) požadavky na přizpůsobení vozidla** (např. automatická převodovka, přizpůsobený brzdový pedál, kombinovaný systém ovládání provozní brzdy a akcelerátoru apod.), **c) kódy pro omezení užívání** (např. zákaz jízdy na dálnici, platnost řidičského průkazu pouze pro vozidla s automatickou převodovkou, věkové omezení apod.). **V případě OZP se vydává zdravotní posudek, který zpravidla podmiňuje řízení motorového vozidla používáním kompenzačních pomůcek, technickou úpravou vozidla nebo jiným omezením** (např. dobou platnosti posudku). Může dojít i k vyslovení nezpůsobilosti k řízení motorového vozidla. Posudek o zdravotní způsobilosti **vydává posuzující lékař, kterým je zpravidla praktický lékař** a který si může vyžádat stanovisko odborného lékaře v závislosti na typu postižení. Posudek nevydává autoškola, ta je jen oprávněna vystavit potvrzení o absolvování kondičních jízd konkrétního řidiče se zdravotním postižením s uvedením přesné individuální úpravy, kterou k jízdám a řízení vozidla řidič použil. Tudíž **OZP nejsou povinni absolvovat navíc placené jízdy či požadovat doklad od své autoškoly**. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1829-informace-c-76-2017-zapisovani-kodu-do-ridicskych-prukazu.html>. *Zdroj: NRZP ČR*

9. 10. 2017
**Změny v dávkách nemocenského pojištění v roce 2018 a kalkulačky pro výpočet dávek v roce 2018**

S účinností **od 1. ledna 2018** **dojde ke zvýšení nemocenského, od 1. února 2018 bude zavedena dávka otcovské poporodní péče a od 1. června 2018 dojde k zavedení dávky dlouhodobého ošetřovného**. Podrobnější popis těchto změn a informace o tom, kdo a za jakých podmínek má na dávku nárok, najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/zmeny-v-davkach-nemocenskeho-pojisteni-v-roce-2018>. Na stránkách **MPSV** můžete zjistit **výši nemocenské, peněžité pomoci v mateřství, ošetřovného i dávky otcovské poporodní péče** (“otcovské”). **Kalkulačky** jsou na webu Ministerstva práce a sociálních věcí: <http://www.mpsv.cz/cs/11580>. *Zdroj: Helpnet.cz*

9. 10. 2017
**Spouští se nová seznamka pro handicapované**

**Seznamovací portál Tvojelaska.cz** má pomáhat lidem se zdravotním postižením najít si životního partnera. Na tomto seznamovacím portálu kde by lidé s handicapem mohli **za pomoci psychologů a vztahových koučů hledat svého životního partnera**. Každému bude věnována individuální péče a potřebná asistence s ohledem na typ postižení. Seznamka nabízí jak služby vztahových koučů, kteří klientům pomáhají s tím, jak se efektivněji seznamovat, nebo s tím, jak se vyrovnat s odmítnutím, ale poskytuje také poradenství v sexuální oblasti. Vedle skutečnosti, že seznamovací portál Tvojelaska.cz přináší handicapovaným jedinečnou příležitost najít si životního partnera a nebát se, že jeho postižení bude při seznamování překážkou, nabízí ještě jeden benefit – možnost někoho si najít, psát si s ním a posléze se osobně seznámit, je pro všechny **bezplatná**. Seznamku najdete na stránkách <https://tvojelaska.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

9. 10. 2017
**Statistická ročenka ČSSZ za rok 2016**

Důležitá **data z oblasti důchodů za rok 2016** shrnuje publikace, kterou vydala **Česká správa sociálního zabezpečení.** Statistická ročenka přináší podrobné informace z oblasti důchodového pojištění, jedné ze stěžejních činností ČSSZ. Publikace má pět hlavních tabulkových částí. Např. v kapitole o vyplácených důchodech je uvedeno, kolik bylo k 31. 12. 2016 vypláceno důchodů, jakého druhu, komu a v jaké kombinaci. Soubor vyplácených důchodů je popsán i v členění podle krajů, průměrné výše důchodu, průměrného věku důchodce a podle druhu důchodu. Sestavy zároveň uvádějí zastoupení žen a mužů. Údaje o přiznaných a vyplácených invalidních důchodech jsou rozšířeny o příčiny invalidity. Data jsou tříděna podle 19 skupin diagnóz definovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Ročenka je doplněna informacemi demografického charakteru a údaji, které ilustrují některé fáze zpracování důchodové agendy. Publikaci najdete na stránkách <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2017/Dulezita-data-z-oblasti-duchodu-za-rok-2016-shrnuje-statisticka-rocenka-CSSZ.htm>. *Zdroj: Helpnet.cz*

9. 10. 2017
**Jak poznat, že senior potřebuje pomoc v domácnosti**

Přiznávání si potřeby pomoci a přijímání pomoci není pro stárnoucí lidi snadné. Odpovědnost tedy často spadá na členy rodiny, aby **rozpoznali známky toho, že starší milovaná osoba může potřebovat pomoc při plnění každodenních úkolů**. V článku na stránkách <http://www.dustojnestarnuti.cz/clanky/jak-poznat-ze-senior-potrebuje-pomoc-v-domacnosti/> najdete stručný výčet některých příznaků potřeby pomoci v domácnosti, např. **změny fyzické kondice a mentálních schopností, změny v osobní hygieně, zanedbávání domácích povinností**. *Zdroj: Institut důstojného stárnutí*

22. 9. 2017
**Podzimní Den architektury**

Akce Den architektury **zavede návštěvníky do netradičních míst, unikátních budov i na vodní hladinu**. Pořádající spolek KRUH si jako inspiraci pro letošní sedmý ročník, který proběhne ve dnech **30. 9. – 1. 10. 2017**, zvolil právě téma vody a města. Jak se lépe a jinak dívat kolem sebe naučí návštěvníky ve více než šedesáti městech samotní architekti, urbanisté, historici i další odborníci, kteří **pro širokou veřejnost** připravili **lákavý program plný plaveb, procházek, cyklojízd, koupacích happeningů, besed a rodinných workshopů**, povětšinou **zdarma**. Festival představí nejen **stavby přímo spojené s vodou, ale i současnou architekturu, industriální stavby a historicky cenné objekty**. Součástí je také mezinárodní filmový festival Film a architektura ve dnech **30. 9. – 5. 10. 2017**, který se letos poprvé rozšiřuje mimo Prahu i do Brna a dalších měst. Podrobný **program celostátního festivalu** Den architektury 2017 v jednotlivých městech v ČR i na Slovensku je včetně otevřených budov v rámci Hurá dovnitř! k dispozici na stránkách [www.denarchitektury.cz](http://www.denarchitektury.cz). *Zdroj: MČ Praha 8*

22. 9. 2017
**Job Klub: pomoc při hledání práce**

Job Klub je **motivačně-vzdělávací kurz** určený **pro osoby se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním, které se pokoušejí najít zaměstnání** na otevřeném trhu práce. Kurz se bude konat **od 3. 10. 2017 do 19. 10. 2017** v prostorech neziskové organizace **AGAPO, o.p.s., Zelný trh 1, Brno**. Cílem kursu je zlepšit dovednosti klientů při hledání práce, ať už jde o odpovídání na inzeráty, psaní životopisu nebo samotný kontakt s budoucím zaměstnavatelem. Lépe se zorientujete na otevřeném trhu práce, dozvíte se, kde a jak je možné hledat pracovní nabídky, jak se ucházet o místo, jak psát životopis nebo motivační dopis, jak se připravit na pracovní pohovor, apod. Kurz probíhá formou šesti setkání (2x týdně). Přihlásit se můžete telefonicky (541 210 549), e-mailem (info@agapo.cz) nebo osobně v úředních hodinách. Kurz je **zdarma**. Více také na [www.agapo.cz](http://www.agapo.cz). *Zdroj. Helpnet.cz*

22. 9. 2017
**Jak zlepšit postavení pečujících osob**

Workshop pořádá **Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR** ve spolupráci s **Národní radou osob se zdravotním postižením ČR, z.s.** v pondělí **9. října 2017** od 10:00 do 15:00 hod. v budově **Krajského úřadu Pardubického kraje**, Komenského nám. 120, Pardubice, sál Ing. Jana Kašpara – přízemí. Cílem workshopu bude **reagovat na současné postavení a nastavenou podporu pečujících osob ve společnosti**. Z důvodu omezené kapacity musí zájemci **potvrdit svou účast** na e-mailové adrese: pardubice@nrzp.cz. Bližší informace naleznete v pozvánce a stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/jak-zlepsit-postaveni-pecujicich-osob>. *Zdroj: Helpnet.cz*

22. 9. 2017
**Akce Den seniorů zavítá postupně do 8 měst**

**MPSV** u příležitosti **Mezinárodního dne seniorů** uspořádá seriál akcí **v osmi českých a moravských městech**, které by měly přispět k větší osvětě a informovanosti v oblasti života seniorů. Návštěvníci akcí se dozvědí, na co si dát pozor v oblasti **spotřebitelských práv a ochrany** před takzvanými Šmejdy, jak a které **sociální služby** nejlépe zvolit, aby se vyhnuli těm neregistrovaným, jak se bránit **nezaměstnanosti**. Senioři dostanou informace pro situace, když jim hrozí **nebezpečí** způsobené například požárem, nehodami nebo jak se mohou bránit proti různým **formám trestné činnosti**. Lidé si budou si moci nechat **změřit tlak** a dostanou tipy, jak lze díky sportu a zdravému životnímu stylu, předcházet například cukrovce a dalším civilizačním nemocím. Dozvědí se informace z oblasti **sociálních dávek** nebo o **způsobu výpočtu důchodu**. Součástí akcí budou i tematicky zaměřené **přednášky a hudební vystoupení**. Den seniorů **začal 18. září 2017 a potrvá až do 10. října 2017**. Akce se bude konat postupně **v Kladně, Žďáru nad Sázavou, Novém Jičíně, Chrudimi, Jablonci nad Nisou, Praze, Vyškově a v Tachově**. Začínat se bude vždy od 14 hodin a končit v 18 hodin. Celá roadshow není zaměřena jen na osoby starší 55 let, ale vítaná je celá **veřejnost, včetně rodin s malými dětmi**. Více informací: <http://www.parlamentnilisty.cz/zpravy/tiskovezpravy/MPSV-Akce-Den-senioru-zavita-postupne-do-8-mest-504430>. *Zdroj: Parlamentní listy*

22. 9. 2017
**Svátek seniorů**

Letos se uskuteční již sedmý ročník oslav svátku seniorů. **Ve vybraných městech České republiky** jsou připraveny **zábavní programy** na počest všech seniorů. Stejně jako v minulosti se na vás těší známí umělci. Akce se koná **od 21. 9. 2017 do 7. 10. 2017**. Místa konání: **Hradec Králové, Olomouc, Třebíč, Jeseník, Ostrava, Most, Příbram, Slavkov, Karlovy Vary, Brno, Liberec, Prostějov, Šumperk**. Akci pořádá **SunDrive Communications s r.o.** Více informací: <http://www.svateksenioru.cz/>. *Zdroj: SunDrive Communications s r.o.*

22. 9. 2017
**Čtyři pražské procházky bez bariér**

**Pražská organizace vozíčkářů** ve spolupráci s agenturou Prague City Tourism a MHMP připravila novou **publikaci** s titulem Čtyři pražské procházky bez bariér. Brožura obsahuje **doporučené trasy s různým stupněm obtížnosti**, které vedou Starým Městem, Hradčanami, Malou Stranou a Vyšehradem. Přestože je publikace určena především lidem používajícím mechanický nebo elektrický vozík, může být zdrojem inspirace i rodičům s kočárky a seniorům s pohybovým omezením. Trasy mají zpevněný povrch z asfaltu, dlažby nebo mlatu, vyhýbají se schodům, úzkým průjezdům nebo extrémním sklonům komunikací. Všechny vycházky začínají v dosahu hromadné dopravy a jejich součástí jsou zajímavé objekty i toalety s úplnou nebo částečnou přístupností. **Podrobný popis terénu, přístupových komunikací i důležitých bodů** má umožnit každému uživateli průvodce posoudit, nakolik je právě pro něj návštěva konkrétního místa realizovatelná, případně kolik dopomoci při ní bude potřebovat. Pro lepší orientaci je každá vycházka doplněna přehlednou mapkou s vyznačenou trasou a vrstvou informačních piktogramů. **Brožury v českém, anglickém a španělském jazyce** lze získat **zdarma** v kanceláři Pražské organizace vozíčkářů na adrese Benediktská 688/6, Praha 1. Publikaci si můžete rovněž stáhnout na tomto odkazu: <http://www.prague.eu/file/edee/universal/download/brozury/prochazky-bez-barier/4ppbezbarier_cz.pdf>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

22. 9. 2017
**Důchody se od ledna zvýší a budou valorizovány více než doposud**

Valorizace důchodů bude **od ledna příštího roku** výrazně vyšší, než tomu bývalo v minulých letech. Do zvýšení se totiž poprvé promítne polovina růstu reálných mezd v roce 2016, zatímco doposud byl růst mezd zohledněn pouze jednou třetinou. Důchody se tak zvýší **v průměru o 475 korun**. Novela zákona, která přinesla nový zvýhodněný mechanismus valorizace důchodů, je účinná od 1. srpna 2017. Podrobnější informace najdete na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/duchody-se-od-ledna-zvysi-budou-valorizovany-vice-nez-doposud>. *Zdroj: Helpnet.cz*

22. 9. 2017
**Novinka na trhu – lehké skládací elektrické vozíky FLEXiThrone**

Lehké elektrické skládací vozíky eThrone přinášejí nový standard ve snadnosti manipulace s vozíky. Tyto vozíky jsou kompaktní, přenosné, skládací a lehké, mají jednoduché a rychlé sklápění. Není třeba žádná demontáž příslušenství. Tyto vozíky jsou vhodné do interiéru i exteriéru a zvládají i terénní nerovnosti. Informace včetně foto a videa můžete zhlédnout na <http://www.flexithrone.cz/>. *Zdroj: STP Václavovice*

12. 9. 2017
**Na rehabilitaci do Kutné Hory**

**Ubytování** v hotelu Mědínek Old Town na náměstí, **strava, cvičení** v barokním refektáři nebo v zahradách GASKu u chrámu sv. Barbory, **celodenní pitný režim s občerstvením**, dárky jsou **plně hrazeny z dotace**, tedy **pro 25 pohybově hendikepovaných účastníků je vše zdarma**. Projekt proběhne **1. a 2. října 2017**, uzávěrka **přihlášek je 25. září 2017**. Určen je pro **hendikepované osoby jakéhokoliv věku ze Středočeského kraje, především osoby na invalidním vozíku a jejich asistenty. V případě volných míst i z dalších krajů.** Cílem projektu je zajistit všem postiženým účastníkům projektu informace, které povedou ke zlepšení jejich zdravotního stavu, nebo alespoň zastavení zhoršování zdraví, ukázat cestu, jak o svou tělesnou i mentální schránku pečovat. Lektorka bude nejen vysvětlovat principy prevence a zmírnění jednotlivých postižení účastníků, ale i ukáže každému individuálně cvičení, která mohou vést ke zlepšení. Každý hendikepovaný účastník projektu obdrží **Výukové a cvičební DVD** a Soubor ezoterických obrazů formátu A2 pro meditace a zlepšování psychiky s logem. Podrobnosti najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/na-rehabilitaci-do-kutne-hory>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 9. 2017
**Den bez paměti v Berouně**

Akce, kterou pořádá **Charita Beroun** na podporu **osvěty v oblasti demence (Alzheimerovy nemoci**), proběhne **na Husově náměstí v Berouně** **13. září 2017** **od 9:00 do 19:00 hodin**. Zájemcům budou **zdarma** nabízeny **testy paměti, měření tlaku či hladiny cukru, informace o demenci a Alzheimerově nemoci, ukázka kompenzačních pomůcek nebo individuální poradenství**. Současně se bude konat **1. charitativní běh v Berouně**. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/den-bez-pameti-0>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 9. 2017
**Kolínské setkání pro pečující osoby**

Organizace **A DOMA z. s.** nabízí možnost poslechnout si ve čtvrtek **14. 9. 2017** v zasedací místnosti radnice na adrese **Karlovo náměstí 78, Kolín**, od 15 hodin odborníky, kteří vám předají **užitečné informace o domácím pečování**, aby odrazem vaší současné či budoucí snahy byl váš spokojený blízký a vy sami jste dokázali pečovat bez vyčerpání vlastních sil. Veškeré aktivity jsou návštěvníkům nabízeny **zdarma** a čeká vás bohaté pohoštění, včetně užitečného dárku pro pečující. Kapacita je omezena, a proto je nutné se **přihlásit** na telefonním čísle 727 823 990 nebo e-mailem zachariasova@adoma-os.cz. Více informací: [http://www.adoma-os.cz/aktuality-v%c3%adce.html](http://www.adoma-os.cz/aktuality-v%C3%ADce.html). *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 9. 2017
**Informace o poruchách bezbariérových zařízení v metru**

**Dopravní podnik hl. města Prahy** spustí k 1. 10. 2017 **novou webovou aplikaci BBZ**. Prostřednictvím této aplikace bude registrovaný účastník dostávat **SMS zprávy o poruchách bezbariérových zařízení v metru**. Registrace bude platná jeden rok. Omezení platnosti služby bude na dobu 1 roku. Týden před vypršením platnosti a den před ukončením poskytování služby, bude uživatel informován formou SMS zprávy. Nová aplikace je významná v tom, že umožňuje možnost výběru konkrétních stanic metra, které zákazník využívá, a u kterých chce být informován o případné poruše bezbariérového zařízení. Zákazníci tak nebudou zavaleni zbytečnými SMS zprávami, které nevyužijí. Stávající zákazníci, kteří využívají dosavadní aplikaci budou týden předem informováni, že se mají registrovat na novou aplikaci, který je podstatně komfortnější. Podrobné informace naleznete na odkazu: <http://www.dpp.cz/webova-aplikace-stav-bezbarierovych-zarizeni-se-docka-rozsireni/>. Na stránkách <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1817-informace-c-68-2017-webova-aplikace-dpp.html> najdete návod k registraci do webové aplikace. *Zdroj: NRZP ČR*

12. 9. 2017
**Seniorské hrátky informují seniory o Dluhové poradně a Senior Pasech**

**Informace o Dluhové poradně a projektu Senior Pas, měření tlaku i cholesterolu, vystoupení Josefa Laufera** nebo posezení při kávě a další program. To vše nabízejí tzv. Seniorské hrátky, které pořádá **Jihočeský kraj** ve spolupráci se všemi bývalými okresními městy. V některých městech již proběhly, ale ještě se budou konat **14. září 2017** **v KD Střelnice v Jindřichově Hradci a 26. září 2017 v KD Slavie v Českých Budějovicích.** Akce se koná vždy od 15 do 17 hodin. Více informací: <http://www.dustojnestarnuti.cz/clanky/seniorske-hratky/>. *Zdroj: Institut důstojného stárnutí*

12. 9. 2017
**Noviny Pečuj doma**

**Diakonie ČCE** vydává noviny Pečuj doma. **Vydaná čísla za rok 2017** jsou ke stažení na stránkách <http://www.pecujdoma.cz/v-tistenem-pecuj-doma/noviny-pecuj-doma-2017/>. Zasílání novin zdarma v pdf formátu si můžete objednat e-mailem na adrese info@pecujdoma.cz. *Zdroj: Institut důstojného stárnutí*

4. 9. 2017
**Nabídka bezplatného kvalifikačního kurzu pro pečující osoby**

**Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s.** pořádá kvalifikační kurz **Pracovník v sociálních službách** akreditovaný MPSV. Kurz je určen **osobám pečujícím o příjemce příspěvku na péči s trvalým bydlištěm mimo hlavní město Prahu, které jsou nezaměstnané a mají zájem získat kvalifikaci pro výkon povolání pracovníka v sociálních službách a využít ji při vlastním pracovním uplatnění.** Rozsah kurzu: **140 hodin teoretické výuky a výkon 30 hodin praxe**. Kurz je pro účastníky **bezplatný**. Výuka bude probíhat ve školicí místnosti **v Praze** (Karlínské nám. 59/12, Praha 8) a pro účastníky je zajištěno **bezplatné ubytování** v Hostelu Florenc, v areálu autobusového nádraží Praha Florenc. Odborné semináře proběhnou **ve školách a zařízeních v Praze, Středočeském kraji a Rehabilitačním ústavu v Kladrubech**. Účastníkům je možné **hradit jízdné a příspěvek na zajištění péče o závislou osobu**. Výuka včetně zahájení a ukončení bude probíhat **od 15. 9. 2017 do 13. 1. 2018**. V případě Vašeho zájmu o účast v projektu **vyplňte kontaktní formulář** na stránkách <https://goo.gl/forms/PgSxYH6QK36jMfhf2>. Případné dotazy zasílejte na mail: m.smolikova@arpzpd.cz. Obsahovou náplň kurzu a informace o přesných termínech konání najdete **v přiloženém letáku**. *Zdroj: ARPZPD*

[Kurz Pracovník v sociálních službách](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Kurz-Pracovn%C3%ADk-v-soci%C3%A1ln%C3%ADch-slu%C5%BEb%C3%A1ch.pdf)

4. 9. 2017
**Dny evropského dědictví**

Dny evropského dědictví každoročně v měsíci září **otevírají nejširší veřejnosti brány nejzajímavějších památek, budov, objektů a prostor, včetně těch, které jsou jinak zčásti nebo zcela nepřístupné**. Nesoustřeďují se pouze na prohlášené historické památky, jako jsou hrady, paláce či katedrály, ale snaží se dosáhnout mnohem dále tak, aby byly zahrnuty i různé jiné objekty – národní parky, uhelné doly, vykopávky či rekonstrukce původních staveb, protiletadlové kryty, zříceniny, parníky atd. Otevírají dveře soukromých i veřejných budov (radnice, budovy soudů, školy, kanceláře, obytné domy atd.), které nebývají přístupny veřejnosti nebo pouze příležitostně a částečně. V objektech, které jsou běžně přístupné veřejnosti, a je v nich vybíráno vstupné, **může být tento den vstup volný nebo by měl být nabízen speciální program** (například zvláštní prohlídková trasa, koncert, výstava atp.). V rámci EHD jsou pořádány nejrůznější doprovodné akce – přednášky, koncerty, městské slavnosti, ale i soutěže a další kulturní programy. Dny evropského dědictví proběhnou ve dnech **9. – 17. září 2017**. Podrobnější informace o **zapojených památkách a akcích** najdete na stránkách <http://www.historickasidla.cz/cs/dny-evropskeho-dedictvi/>. *Zdroj: Sdružení historických sídel Čech, Moravy a Slezska*

4. 9. 2017
**O roztroušené skleróze (ne)jen pro rodinu**

**Konference pro rodinné příslušníky, přátele a partnery lidí s diagnózou roztroušená skleróza** se uskuteční **4. listopadu 2017** od 10 hodin v Praze. Přijďte si vyslechnout a poradit se s nejlepšími českými odborníky na problematiku roztroušené sklerózy. O nemoci, která trápí Vašeho blízkého, ale možná i Vás. Místo konání: Clarion Congress Hotel Prague, 945/, Freyova 945/33, Vysočany, 190 00 Praha (výstup z metra Vysočanská). **Program:** Úvod do RS, Možnosti, rizika a benefity stávající léčby, jaké jsou u nás pacientské organizace a proč je dobré se do nich začleňovat, Co prožívají rodina a přátelé pacienta s RS, Kouření a RS, Poruchy funkce štítné žlázy a RS. **Potvrzení účasti** je nutné provést **do 23. října 2017** na email: vladimira.tomaskova@nfozp.cz. Konferenci pořádá **Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením**. Více informací: <http://www.nfozp.cz/nase-projekty/aktuality-z-nfozp/pozvanka-na-konferenci-o-roztrousene-skleroze-ne-a11194438>. *Zdroj: Helpnet.cz*

4. 9. 2017
**Program pro blízké nebo příbuzné lidí s duševním onemocněním**

**10 setkání cyklu pro rodinné příslušníky lidí s duševním onemocněním**. Ve čtvrtky v podvečer – možno chodit na celý běh nebo jen na některá setkání. Cílem je **získat informace o duševní nemoci** (každé setkání bude mít určité téma), **sdílet starosti i radosti, dostat podporu a porozumění, najít dobrý způsob komunikace v rodině**. Můžete přijít **jednotlivě nebo více lidí z rodiny** nebo přátel a můžete přijít **i společně přímo se svým blízkým**, který se s duševním onemocněním léčí / neléčí. Datum konání: **od 21. září 2017 do 7. prosince 2017**. Místo konání akce: **Centrum Břevnov, Fokus Praha** – Meziškolská 2, Praha 6. Program je pro účastníky zdarma. Více informací: <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/program-pro-blizke-nebo-pribuzne-lidi-s-dusonemocnenim>. *Zdroj: Helpnet.cz*

4. 9. 2017
**Na přelomu srpna a září bude ČSSZ rozesílat přehledy „důchodového konta“**

**Česká správa sociálního zabezpečení** (ČSSZ) opět **bezplatně zašle přehledy „důchodového konta“ lidem předdůchodového věku**. Letos je automaticky, aniž by museli žádat, obdrží **muži narození v roce 1956 a ženy narozené v roce 1959**. Dostanou je na adresu trvalého bydliště nebo do své datové schránky. Tento servis pro klienty zajistí ČSSZ již potřetí. V předstihu několika let před rozhodnutím odejít do starobního důchodu tak lidé ze zaslaného přehledu dob důchodového pojištění **zjistí, zda v evidenci ČSSZ mají všechny doklady o své pracovní minulost**i. Přehled 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. Přehled zároveň uvádí informaci o dobách neevidovaných, tzn. o dobách, ke kterým ČSSZ nemá v evidenci žádný doklad. **Pokud lidé objeví nedostatky v evidovaných dobách zaměstnání, mohou je včas začít řešit**. Včasná a adresná informace je velmi důležitá, aby člověka něco nezaskočilo až ve chvíli, kdy o důchod žádá. Takto si díky ČSSZ předem zkontroluje a ověří, zda bude mít pro nárok na důchod dostatečný počet let, a zaslané údaje může využít i k předběžnému informativnímu výpočtu jeho výše. Tomu, kdo nemá „datovku“, stačí údaje podle návodu „dosadit“ do důchodové kalkulačky umístěné na webových stránkách ČSSZ. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/na-prelomu-srpna-zari-bude-cssz-jiz-potreti-rozesilat-prehledy-duchodoveho-konta>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

4. 9. 2017
**Den poranění míchy**

Proběhne **5. září 2017** na všech pracovištích, zabývajících se léčbou a rehabilitací spinálních pacientů (na spinálních jednotkách, spinálních rehabilitačních jednotkách, v neziskových organizacích a dalších zařízeních pro klienty s míšní lézí). Cílem je zvýšit mezi širokou veřejností **povědomí o poranění míchy, propagovat prevenci úrazů páteře, ale také usnadnit začlenění lidí s disabilitou**. Více informací a program najdete na stránkách SCI Day: <http://sciday.cz/program>. *Zdroj: Helpnet.cz*

4. 9. 2017
**Zdraví je důležitější než stud a strach**

**Inkontinence** (česky řečeno „nechtěný únik moči“) je dle International Continence Society definována jako stížnost na jakýkoliv vůlí neovladatelný únik moči. Vzhledem k tomu, že se jedná o takto intimní záležitost, většina lidí trpící inkontinencí má strach a stud se poradit a vůbec sdělit, že inkontinencí trpí. A z toho vychází i názor, že jednou z největších překážek v léčení úniku moči je strach vyhledat odbornou pomoc. Inkontinence moči patří mezi **zdravotní obtíže**, kdy člověk není schopen vědomě regulovat odchod moči z těla ven. Dřívějším předsudkem bylo, že se jedná o problém převážně starší generace, ale nemusí to být pravidlo. Dalším zbořeným mýtem je, že se jedná pouze o problém žen. I muži mohou trpět inkontinencí, ačkoliv častější výskyt bývá opravdu u žen. Informace o **typech inkontinence a možnostech řešení** naleznete v článku na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/zdravi-je-dulezitejsi-nez-stud-strach>. *Zdroj: Helpnet.cz*

4. 9. 2017
**35. Sportovní setkání (nejen) vozíčkářů – Hvězda 2017**

**Sportovně-zábavní akci** organizovanou s ohledem na potřeby osob s těžkým tělesným postižením, ale **určenou všem bez rozdílu**, pořádá **Pražská organizace vozíčkářů, z. s.** dne **9. září 2017** od 13:00 – 18:00 hod. v Oboře Hvězda, Praha 6. Sportovní odpoledne nabídne **závody pro vozíčkáře i choďáky, pro malé i dospělé**. Každý registrovaný závodník dostane dárek, tričko a poukázku na občerstvení, aby měl dostatek sil na sportovní výkony. Kromě hlavních **závodů v jízdě na vozíku a v běhu** je připravena řada doplňkových disciplín, například **minigolf, šipky, lukostřelba, obří autodráha, ruské kuželky a řada dalších**. Moderuje a zpívá Jana Rychterová, vítězové hlavních závodů budou oceněni při závěrečném ceremoniálu. **Startovné 50,- Kč** na závodníka bude použito na podporu činnosti Pražské organizace vozíčkářů. Více informací: <http://www.pov.cz/hvezda/hvezda-2017>. *Zdroj: Helpnet.cz*

23. 8. 2017
**60. Ročník slavností chmele a piva v Žatci – Žatecká Dočesná 2017**

Dočesná v Žatci je slavnost chmele a piva s nejdelší tradicí v ČR. Slavnosti se konají pravidelně vždy na konci prázdnin, letos **1. a 2 září 2017** a vstupné je **zdarma**. Místo konání akce: **centrum města, náměstí Svobody, Žatec**. Tato akce vznikla původně jako oslava dočesání posledního chmelového štoku a v průběhu let doznávala mnoha proměn. V dnešní podobě se těžištěm **oslav a zábavy** stalo centrální náměstí Svobody, kde je před radnicí umístěno hlavní pódium, na kterém se po oba dny střídají **zábavné pořady především hudebních žánrů**. Nedílnou součástí jsou **chmelové a pivní soutěže**, mezi nejoblíbenější patří ruční česání chmele a tanec s korbelem piva na hlavě. Na dětské scéně do podvečera probíhají pásma **soutěží, písniček a her**, do kterých se děti zapojují a mají možnost vyhrát zajímavé věcné ceny. Na festivalu bude připraveno několik pódií, na kterých vystoupí **mnoho hudebníků z různých žánrů**, např. Věra Martinová, Mandrage, Hana Zagorová, Ivan Král, Petr Bende, Ivan Mládek nebo Vypsaná Fixa. Na žatecké Dočesné **se představují pivovary z celé České republiky, ale i ze zahraničí**. Je také připraveno mnoho doprovodných akcí. Více informací o programu najdete na stránkách <http://docesna.cz/index.php?page=159&lang=>. *Zdroj: Ústecký Kraj*

23. 8. 2017
**AkSenHry 2017 pro aktivní seniory 50+**

V neděli **3. 9. 2017** v 9:30 h ve venkovním **sportovním areálu Gymnázia nad Štolou v Letenských sadech** (Nad Štolou 1510/1, Praha 7 – Letná) uskuteční **sportovní hry pro seniory**. Disciplíny: **chůze Nordic Walking, stolní tenis, tenis, seniorský pětiboj** (hod na terč/cíl, střelba do branky florbalovou hokejkou, slalom 20 m se zátěží, chůze s balancí na čas, 5. disciplína jako překvapení, všechny disciplíny pětiboje jsou nenáročné a mají zábavný charakter). Startovné: **30,- Kč**. Vítězi jednotlivých disciplín obdrží medaile a ceny od sponzorů akce. **Přihlášky** se zasílají na e-mailovou adresu aksen@aksen.org **do 1. 9. 2017**. Více informací: <http://www.aksen.cz/aktivity/aksenhry-2017>. *Zdroj: AkSen*

23. 8. 2017
**Novela zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením**

**Senát schválil novelu zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením**. Schválená novela přináší **tyto zásadní změny: 1) Zcela se ruší prokazování majetku společně posuzovaných osob při žádostech o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku. 2)** V případě, že žadatel o příspěvek na kompenzační pomůcku **nebude žádat odpuštění 10 % spoluúčasti, nebudou zjišťovány příjmy, jak společně posuzovaných osob, tak ani žadatele** **o příspěvek** na zvláštní kompenzační pomůcku. **Pouze u příspěvku na nákup motorového vozidla bude příjem testován**, a to i u společně posuzovaných osob, protože se předpokládá, že automobil je využíván pro všechny členy rodiny. **3) Snižuje se limit pro nárok na příspěvek** na pořízení zvláštní pomůcky u její ceny a to z 24 000,- Kč **na 10 000,- Kč. 4) Snižuje se doba k podání opětovné žádosti na nákup motorového vozidla** z 10 let **na 7 let.** Přičemž toto snížení počtu let se bude vztahovat i na přiznané příspěvky po roce 2012. **5) Nově se stanoví výše příspěvku na nákup motorového vozidla** podle příjmu společně posuzovaných osob tak, že u společně posuzovaných osob **do 8 násobku životního minima činí příspěvek 200 000,- Kč.** Příspěvek na nákup motorového vozidla je pak postupně snižován při rostoucí výši násobku životního minima, **nejméně však bude příspěvek činit 100 000,- Kč. 6) Zvyšuje se příspěvek na mobilitu** ze 400,- Kč měsíčně **na 550,- Kč měsíčně** a novela zákona obsahuje i další technická vylepšení a zpřesňuje některé pojmy. Jedná se o zásadní změnu zákona, která prakticky eliminuje úsporná opatření v dávkách pro zdravotně postižené, která prosadil bývalý ministr J. Drábek. Zbývá ještě podpis prezidenta České republiky, po jeho schválení **zákon nabyde účinnosti od 1. ledna 2018**. Více informací: <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1807-informace-c-63-2017-senat-schvalil-novelu-zakona-o-davkach-pro-ozp.html>. *Zdroj: NRZP ČR*

23. 8. 2017
**Novela zákona o nemocenském pojištění**

**Senát schválil novelu zákona o nemocenském pojištění**, která mimo jiné **zavádí dlouhodobé ošetřovné, které pomůže rodinám v době bezprostředně po propuštění člena rodiny z nemocnice, například po vážném úrazu nebo nemoci.** V situaci, **kdy je potřeba celodenně pečovat o jiného člena rodiny po dobu více než 30 dnů, bude možné požádat o dávku na dobu až 90 dnů ode dne propuštění z hospitalizace**. Pečovat s nárokem na dávku bude možné o člena rodiny, u kterého došlo náhle k závažné zdravotní komplikaci, která si vyžádala hospitalizaci alespoň po dobu 7 kalendářních dnů a pokud zároveň nemocnice potvrdila, že jeho zdravotní stav po propuštění do domácího prostředí bude vyžadovat celodenní poskytování dlouhodobé péče alespoň po dobu dalších 30 kalendářních dnů. **Potřebu péče v následujícím období potvrdí ošetřující lékař**. Rodiny díky této dávce získají čas bez obav uvážit, jak zajistit dlouhodobou péči o svého příbuzného, pokud by měla být dlouhodobá (více než 3 měsíce). Novelou zákona se odstraňují hlavní překážky, které v současné době péči v rodině omezují nebo znemožňují. Jedná se zejména o obavu ze ztráty příjmu a obavu z výpovědi z práce při žádosti o neplacené volno. **Pečujícímu, ať již zaměstnanci nebo OSVČ, bude po dobu poskytování dlouhodobé péče náležet z nemocenského pojištění náhrada ztráty příjmu z výdělečné činnosti, která musela být přerušena**, a to ve stejné výši jako v případě krátkodobého ošetřovného, tj. 60 % denního vyměřovacího základu. V průběhu péče nemůže zaměstnanec dostat výpověď a po ukončení péče mu nová zákonná úprava garantuje původní práci i návrat na stejné pracovní místo. O příbuzného po hospitalizaci bude moci pečovat **široký okruh ošetřujících osob**, ale vždy samozřejmě pouze jeden člověk. Poskytnutí pracovního volna pečující osobě nebude však automatické. **Bude záležet na rozhodnutí zaměstnavatele**, zda svého zaměstnance, který žádá o uvolnění pro péči o svého rodinného příslušníka, uvolní. Zákon stanoví, že zaměstnavatel může odmítnout udělit ošetřovatelské volno zaměstnanci, pokud má pro to vážné provozní důvody a písemně je zaměstnanci sdělí. V ostatních případech je povinen volno poskytnout. Návrh zákona nyní míří k podpisu prezidenta ČR. Nová dávka pak bude k dispozici lidem **od května či června 2018**. Více informací: <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1806-informace-c-62-2017-senat-schvalil-dlouhodobe-pojistne-a-novelu-zakona-o-zamestnanosti.html>. *Zdroj: NRZP ČR*

23. 8. 2017
**Minimální mzda vzroste na 12 200 korun**

Vláda schválila zvýšení minimální mzdy o 1200 korun **na 12 200 Kč** (při stanovené týdenní pracovní době 40 hodin). Základní **hodinová sazba** vzroste z 66 Kč **na 73,20 Kč**. Účinnost této změny nastane **od 1. ledna 2018**. V návaznosti na to se budou valorizovat i nejnižší úrovně zaručené mzdy pro zaměstnance, jejichž mzdy nejsou sjednány v kolektivních smlouvách a pro zaměstnance ve veřejných službách a správě, kteří dostávají plat. Jsou diferencovány podle složitosti, odpovědnosti a namáhavosti vykonávané práce. Více informací: <http://www.mpsv.cz/cs/31290>. *Zdroj: Novinky.cz*

23. 8. 2017
**Seniorům a dětem se sníží limity pro doplatky za léky**

Důchodci a děti budou mít nižší limity pro doplatky za léky. **Roční hranice pro děti do 18 let a seniory od 65 let se od ledna 2018 sníží z 2500 na 1000 korun, u důchodců nad 70 let na 500 korun**. Předpokládá to **novela zákona o veřejném zdravotním pojištění**, kterou dnes schválil Senát. **Při překročení limitu vracejí zdravotní pojišťovny pacientům peníze, které za léky zaplatili navíc**. Novela zákona, která nyní zamíří k podpisu prezidentovi ČR, má snížit spoluúčast sociálně citlivějších skupin obyvatel. Více informací: <https://www.fulsoft.cz/33/senat-7-21-srpna-2017-uniqueidgOkE4NvrWuMkmaNigtjQumVdovgtNAzUT6QOQea68B8/?wa=WWW17E2%20LE&uid=CT02951890&e=838938&odkud=ENLEG&utm_source=ENLEG&utm_medium=enl&utm_campaign=ENLEG-2017-32&utm_content=ENLEG-zpravodajstvi-senat&contract=E21079266&utm_content=ENLEG-zpravodajstvi-senat>. *Zdroj: Verlag Dashöfer*

23. 8. 2017
**Sportovní hry seniorů Ostrava**

**Ostravské organizační centrum spolku SENIORS** – členská organizace krajské Rady seniorů a Koordinačního centra seniorů Ostrava se svými partnery pořádá **Sportovní hry seniorů městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz**, hry jsou však **otevřené všem seniorům** města, kraje a EU, **od 55 let výše**. Hry se uskuteční **13. září 2017 ve sportovním areálu TJ Ostrava**, Varenská ulice, Ostrava. **Disciplíny:** košíková – slalomový dribling s míčem, šipky – hod šipkami do terče, softball – hod softballovým míčem do vytýčeného prostoru, florbal – střelba na branku s brankářem, koloběžka – slalom po vytýčené trase, granát – hod granátem na cíl, pétanque – odhozy na přesnost. Startovné ve výši **30 Kč**. Termín doručení **přihlášek** a připsání startovného na účet **do 11. září 2017**. Přihlášky a propozice najdete na stránkách <http://www.rscr.cz/2017/08/sportovni-hry-senioru-mestskeho-obvodu-moravska-ostrava-a-privoz/>. Další informace můžete získat prostřednictvím mailu ooc@ms-seniors.cz nebo na telefonním čísle 773 564 628. *Zdroj: Rada seniorů ČR*

17. 8. 2017
**Zahradní slavnost 2017**

Akce proběhne **v Centru pro zdravotně postižené Libereckého kraje** (Zahradní 415/10, Liberec) v úterý **19. září 2017** **od 15 hodin**. Zahradní slavnost pořádají Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje ve spolupráci s Českou unií neslyšících v Liberci, Tichým světem a Krajskou vědeckou knihovnou v Liberci. Těšit se můžete na **bohatý program**: taneční vystoupení dětí ze ZŠ a MŠ logopedické v Liberci, výuka základů znakového jazyka a představení tlumočnických služeb, ukázka muzikoterapie, zábavný fotokoutek, tvořivá dílnička, tombola, opékání buřtů. Více informací: <http://www.czplk.cz/cs/ostatni-sluzby/tlumocnicke-sluzby/o-tlumocnickych-sluzbach/chceme-vas-informovat/pozvanka-na-zahradni-slavnost-2017.html>. *Zdroj: Helpnet.cz*

17. 8. 2017
**Surya Yoga Fest**

První **festival jógy pro všechny** má ukázat, že existuje mnoho směrů jógy, které **mohou cvičit nejen lidé “zdraví”, ale i senioři a lidé s handicapem**. Festival se koná v sobotu **19. srpna 2017 v pardubickém Centru Kosatec**. Vstup na festival je **zdarma.** Můžete se těšit na **přednášky, setkání, pro zájemce ochutnávky jógy, malý jarmark, možnost občerstvení** v kavárně a na příjemné a naprosto bezbariérové prostory centra Kosatec. Hlásit se není třeba, můžete rovnou dorazit. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/surya-yoga-fest>. *Zdroj: Helpnet.cz*

17. 8. 2017
**Seminář “Roztroušená skleróza v životě pacienta”**

**MS centrum Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN Praha** si vás dovoluje pozvat na seminář, který je určen **pro pacienty s nově zjištěným onemocněním**. Seminář se uskuteční **9. 9. 2017 od 9:00 hodin v Holiday Inn Prague Congress Centre** (Na Pankráci 15/1684, Praha 4). V případě zájmu se prosím registrujte na emailové adrese novotna.klara.k@gmail.com. Podrobnější informace o programu najdete na stránkách <http://www.aktivnizivot.cz/aktuality/seminar-roztrousena-skleroza-v-zivote-pacienta-a11187920#form_notifikace>. *Zdroj: Aktivní život*

17. 8. 2017
**Odborné studie o zaměstnávání OZP a lidí v předdůchodovém věku**

**Asociace samostatných odborů** (ASO) zpracovala v roce 2016 několik **odborných studií**, které identifikovaly **osoby nejvíce znevýhodněné na trhu práce**, hledaly opatření v oblasti zaměstnanosti ve prospěch nejvíce znevýhodněných a obtížně umístitelných na trhu práce a uvedly příklady dobré praxe, které překonávají bariéry v zaměstnání těchto skupin obyvatelstva. Studie s názvem „**Osoby se zdravotním postižením na trhu práce v ČR**“ je zaměřena na postavení osob se zdravotním postižením jako specifického typu znevýhodnění na trhu práce a na podporu zaměstnávání těchto osob ve všech souvislostech. Další studie se zaměřuje na P**roblémové uplatnění osob v předdůchodovém věku na trhu práce**. Studie můžete nalézt na stránkách <http://www.nfozp.cz/nase-projekty/aktualni-tema/odborna-studie-osoby-se-zdravotnim-postizenim-na-a11129271>. *Zdroj: NFOZP*

17. 8. 2017
**Hradozámecká noc**

Hradozámecká noc, která letos proběhne **v noci ze soboty 26. na neděli 27. srpna 2017**, **představuje památky v netradiční době a s netradičním programem** jako místa neustále živá, na něž má smysl se vracet. Hostitelem hlavního programu bude zámek v Náměšti nad Oslavou. Osmý ročník Hradozámecké noci se uskuteční **na více než osmi desítkách památek po celé České republice**, kde vás čekají rytířská klání, kostýmované prohlídky, divadelní představení, koncerty a další **pestrý program**. Informace o zapojených památkách a programu najdete na stránkách <https://www.npu.cz/cs/npu-a-pamatkova-pece/npu-jako-instituce/cinnosti/hlavni-temata-sezony/14180-hradozamecka-noc>. *Zdroj: Národní památkový ústav*

17. 8. 2017
**Parky v pohybu**

Toto cvičení pokračuje i přes letní prázdniny až **do 26. 9. 2017**. Cvičí se **v pražském parku Stromovka**. Tato akce je **(nejen) pro seniory** a je zcela **zdarma**. Jedná se o **50ti minutovou lekci**, která se koná **v 10:00 hod. každé úterý**. Hodinu vede vyškolený instruktor. S sebou ručník, pití a případně sportovní oblečení. V případě dotazů se mohou zájemci obrátit na email parkyvpohybu@gmail.com, není potřeba se předem registrovat. Více informací: <http://aksen.cz/clanek/parky-v-pohybu-cviceni-zdarma-ve-stromovce-s-instruktorem>. *Zdroj: SenSen*

8. 8. 2017
**Mimořádný vlak pro OZP na veletrh REHAPROTEX z Prahy do Brna**

Zvláštní vlak s názvem **REHAEXPRES** bude vypraven **z hlavního nádraží v Praze dne 19. 9. 2017 na veletrh REHAPROTEX**, který se koná **v Brně**. Vlak vyjede z Prahy hlavního nádraží v 6:15 hodin a bude mít tyto zastávky: **Praha hlavní nádraží 6:15, Praha Libeň 6:21, Kolín 6:56, Pardubice hlavní nádraží 7:22, Česká Třebová 8:02, Svitavy 8:15, Brno Dolní nádraží 9:15 a nakonec Brno Výstaviště 10:00**. Vlak nebude zastavovat ve stanicích Blansko, ani na hlavním nádraží Brno. **Odjezd zpět do Prahy bude z brněnského Výstaviště v 16:00 hodin**. Zastávky v jednotlivých nádražích na cestě zpět budou v tyto časy: **Brno Dolní nádraží 17:05, Svitavy 18:27, Česká Třebová 18:42, Pardubice hlavní nádraží 19:21, Kolín 19:46, Praha Libeň 20:20 a Praha hlavní nádraží 20:28**. Bude použit **nízkopodlažní vlak** InterPanter, který nemá zdvihací plošinu, ale **nájezdovou rampu**, což je pro nástup a výstup podstatně rychlejší. Vlak bude hlášen jako Uzavřený zvláštní vlak pro předem objednanou skupinu osob. Pokud ovšem i tak nastoupí někdo, kdo objednán nebyl, a bude volná kapacita vlaku, bude mu jízda umožněna a uhradí standardní jízdné dle Tarifu ČD, na které prokáže nárok. Pokud však bude kapacita pro vozíčky vyčerpána, pak nebude předem neobjednaný člověk na vozíku moci do vlaku nastoupit. Proto je nutné, aby všichni byli **řádně předem nahlášeni**. Zájemci budou **přihlášky posílat na GŘ ČD** se svými požadavky na objednávku na paní Naďu Bluďovskou, email: bludovskan@gr.cd.cz, telefon: 972 232 387, a to **od 31. 7. 2017 do 10. 9. 2017**. Telefon je však možné použít k objednání přepravy pouze v nejnutnějším případě, pokud nemají zájemci k dispozici email. **Objednávka musí obsahovat všechny požadované údaje** (viz níže uvedené webové stránky). **Kapacita vlaku je omezená** (185 míst pro sedící cestující a maximálně 14 míst pro vozíky). Objednávky budou přijímány postupně dle času jejich doručení a bude jim vyhověno pouze do vyčerpání kapacity vlaku. V případě velkého zájmu je možné, že ČD kapacitu vlaku posílí. Cestující tohoto speciálního vlaku budou **platit jízdné přímo u průvodčího ČD během jízdy**, který jim vydá **zvláštní jízdenku, která bude současně platit jako vstupenka na veletrh REHAPROTEX** v Brně. **Cestující uvedený jmenovitě na seznamu REHAEXPRES** má nárok na přepravu za zvláštní jízdné (průvodce ZTP/P standardně zdarma) a **nehradí vstupné na veletrh REHAPROTEX** (vstup zdarma pouze pro ty, kdo budou uvedeni na seznamu). Podrobnější informace o objednávání, ceně jízdného a organizaci přepravy najdete na stránkách: <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1796-informace-c-58-2017-mimoradny-vlak-pro-ozp-na-rehaprotex.html> a na stránkách: <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1800-informace-c-61-2017-upresneni-informaci-o-zvlastnim-vlaku-na-rehaprotex.html>. *Zdroj: NRZP ČR*

8. 8. 2017
**Bezbariérový průvodce Královéhradeckým krajem**

Před časem vznikl „Bezbariérový průvodce Královéhradeckým krajem“, a to ve formě **mapy i kapesního průvodce**. Mapuje turisticky důležité lokality, ze kterých si může vybrat opravdu každý: **Český ráj, Krkonoše, Orlické hory, Kladské pomezí, Hradecko**. Průvodce je **volně ke stažení** na stránkách<http://www.hkregion.cz/dr-cs/103291-bezbarierovy-pruvodce-kralovehradeckym-krajem.html>, získat se dá v informačních centrech Královéhradeckého kraje. *Zdroj: Institut důstojného stárnutí*

8. 8. 2017
**Informace NRZP ČR**

Na stránkách [www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz) najdete další aktuální informace, např. o tom, že **příspěvek na péči ve IV. stupni při péči v domácím prostředí nebude zvýšen**. *Zdroj: NRZP ČR*

8. 8. 2017
**Bezpečné řízení: sedm tipů pro starší řidiče**

Řízení auta může někdy být pro starší řidiče namáhavé. Projděte si následující **rady pro starší řidiče**, počínaje vhodnou péče sami o sebe, přes plánování cesty až ke zdokonalování svých dovedností. Bezpečné řízení vyžaduje více než pouhé porozumění dopravním značkám a pravidlům silničního provozu. S přibývajícím věkem pravděpodobně zaznamenáte fyzické změny, které mohou způsobit, že některé reakce, jako například otočení hlavy ve směru přijíždějícího vozidla, nebo bezpečné brždění, se pro vás stanou náročnějšími. I přesto se mohou starší řidiči bezpečně účastnit silničního provozu. Zvažte sedm tipů uvedených na stránkách <http://www.dustojnestarnuti.cz/clanky/bezpecne-rizeni-sedm-tipu-pro-starsi-ridice/>. *Zdroj: Diakonie ČCE*

8. 8. 2017
**Příručky pro používání internetu**

Každým rokem stoupá počet seniorů, kteří používají **internet a další on-line nástroje a aplikace**, mezi které patří nejčastěji **e-mail, Skype, Facebook, internetové bankovnictví** a další. Internet nabízí mnoho výhod pro seniory, včetně kontaktu s rodinnými příslušníky, komunikaci napříč generacemi, rychlé nalezení informací důležitých pro život, nakupování z pohodlí domova a internetové bankovnictví. Internet pomáhá seniorům začlenit se do společnosti. Přináší důležité informace a zdroje, které jim pomáhají zůstávat déle aktivní. Na stránkách <http://seniori.bezpecne-online.cz/projekt> a na stránkách <http://seniori.bezpecne-online.cz/vzdelavani> najdete srozumitelné **příručky a e-learningové kurzy**, které vám s používáním internetu pomohou. *Zdroj: Senioři bezpečně online*

26. 7. 2017
**Zahradní slavnost Prahu jižní Morava**

Uskuteční se v pátek **11. 8. 2017 od 16 do 20 hod. na Tuřanské 12 v Brněnských Ivanovicích**. Můžete si vyzkoušet **tvorbu keramické mozaiky, zahradních zákoutí a bosonohé stezky z přírodnin, opéct si buřt nebo si namíchat své mojito**. Návštěvníci si mohou přinést s sebou **hudební nástroje**, a až muzikanti poleví, zaimprovizovat si. **Vstup dobrovolný.** Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/zahradni-slavnost-prahu-jizni-morava>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 7. 2017
**Rehabilitace v domácím prostředí**

Novou službu pro **klienty se získaným poškozením mozku** zavedl **pražský ERGO Aktiv**. Při **terénní rehabilitaci** je možnost pravidelně absolvovat **ergoterapii nebo fyzioterapii**. Bližší informace najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/rehabilitace-v-domacim-prostredi>. V případě zájmu o tuto službu napište na e-mail hana.kankova@ergoaktiv.cz nebo volejte na telefonní číslo 732 542 529. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 7. 2017
**Jak se „zbavit“ rizikového dědictví s dluhy?**

Když vás bude notář kontaktovat se zprávou o dědictví, nemusí to znamenat jen radost ze snadno nabytého jmění. **Dědí se totiž i dluhy.** A pokud netoužíte dluhy zdědit a podílet se na jejich splácení, existuje tip, jak se tomu vyhnout. Dědic nabytím dědictví vstupuje komplexně do majetkového postavení zůstavitele, a obecně tak odpovídá za všechny jeho dluhy. Pozůstalost, kterou nabývá, tvoří veškeré jmění, které zůstavitel zanechal v okamžiku své smrti, a na dědice tak přechází nejenom majetek, ale i dluhy zůstavitele. Převzetí zadluženého dědictví tak může být pro dědice potenciálně významným rizikem, ve výsledku pro něj může být i majetkově likvidační. Je mu proto zákonem poskytnuta **ochrana, spočívající v možnosti ohraničení rozsahu povinnosti k úhradě zůstavitelových dluhů** prostřednictvím **soupisu pozůstalosti,** také má **možnost dědictví odmítnout.** Mají-li dědici důvodné obavy z existence značných dluhů zůstavitele, je třeba, aby využívali možnosti své ochrany. **Dědici od 1. 1. 2014 odpovídají za dluhy zůstavitele i nad míru ceny dědictví, které získali**, ale mohou se tomu vyhnout soupisem pozůstalosti, v krajním případě odmítnutím dědictví. Obecně platí, že dědic by se měl **rizikovému dědictví bránit soupisem pozůstalosti a předlužené dědictví by měl raději odmítnout**. Podrobnější informace najdete v článku na webu [http://iporadna.cz/obcan/clanek.php?article[articleid]=29612](http://iporadna.cz/obcan/clanek.php?article%5barticleid%5d=29612). *Zdroj: InternetPoradna*

26. 7. 2017
**24 hodinové závody handicapovaných rybářů Kladruby**

24 hodinové rybářské závody pořádá **organizace handicapovaných rybářů Kladruby**. Závody se konají **11. – 12. srpna 2017 na nádrži Záhorská**. Tak jako v loňském roce, mimo hodnotných cen od sponzorů, čeká vítěze hlavní cena ve formě týdenního zájezdu na řeku Ebro. Účastníci závodů si musí včas **rezervovat lovné místo**. Více informací: <http://www.vozejkov.cz/Articles/detail/24-hodinove-zavody-handicapovanych-rybaru-kladruby/>. *Zdroj: Vozejkov*

26. 7. 2017
**Pánské oblečení pro vozíčkáře www.fzwear.cz**

Oblečení pro vozíčkáře firmy **fzwear** má speciálně navržený střih tak, aby perfektně pasovaly v sedě na vozíku. Vyznačují se vypracovanou zadní částí přes hýždě, zkrácenou přední částí a poutky pro jednodušší oblékání. Kompletní nabídku najdete na webu [www.fzwear.cz](http://www.fzwear.cz). *Zdroj: Vozejkov*

26. 7. 2017
**Jaké jsou možnosti léčby onkologické bolesti v ordinaci všeobecného praktického lékaře?**

Všeobecný praktický lékař své pacienty nejen léčí, ale je i jejich průvodcem systémem zdravotních služeb. Onkologická problematika je jedním ze základů práce všeobecného praktického lékaře. Dobrý praktik je průvodcem a oporou svým pacientům ve všech stadiích jejich nádorového onemocnění. **Terapie bolesti u onkologicky nemocných bývá zahajována na oddělení, na němž je nádorové onemocnění léčeno,** často za konziliárního přispění pracoviště pro léčbu bolesti, **a pokračuje v ní všeobecný praktický lékař**. Každý ošetřující lékař ovládá základní analgetickou léčbu, včetně nekomplikované léčby silnými opioidy. Více informací: <http://www.prvnikrok.cz/zpravodaj/clanky/15-ostatni/13713-jake-jsou-moznosti-lecby-onkologicke-bolesti-v-ordinaci-vseobecneho-praktickeho-lekare>. *Zdroj: První krok z.s.*

26. 7. 2017
**Výstava Život bez bariér 2017**

Chcete se dozvědět jak se dá **aktivně trávit důchodový věk**? Jak **usnadnit a zpříjemnit seniorům život**? Jak **pomoci handicapovaným vést plnohodnotný život**? Jaké změny a úpravy vyžaduje zdravotní omezení? A také jaké jsou **novinky na trhu s pomůckami** pro zdravotně znevýhodněné osoby? Odpovědi na tyto a další otázky najdete na **výstavě Život bez bariér**, zaměřené na **seniory a osoby s handicapem**, která se koná **od 10. do 12. listopadu 2017** od 10:00 do 18:00 (12.11. jen do 16:00) **na Výstavišti Černá louka Ostrava**. Najdete zde pestrou **nabídku firem poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy bydlení, vozidel, možnosti trávení volného času a cestování**. Výstava bude probíhat s výstavou s názvem **KREATIV**, která nabídne nepřeberné množství workshopů, korálků, látek, materiálů a pomůcek pro tvoření. **Vstupné:** 70 Kč dospělí, 50 Kč děti, studenti, důchodci, držitelé TP, ZTP a ZTP/P průkazů. Zaplacením vstupného je zároveň umožněn vstup na výstavu Kreativ. Více informací: <http://cerna-louka.cz/cs/zivot-bez-barier-2017>. *Zdroj: Výstaviště Černá louka*

17. 7. 2017
**Nový web propaguje produkty a služby chráněných dílen**

Prostor pro **bezplatnou propagaci služeb a produktů chráněných dílen či samostatně podnikajících osob se zdravotním postižením** nabízí nově vytvořený web <https://chranenedilnyozp.cz/>. Vznikl z iniciativy organizace **Volnočasovky SPORT, z. s.** Na základě individuálně vytvořených profilů mohou tyto kvalitní služby a produkty nalézt všichni, kteří rádi nakupují na internetu a při tom by ocenili práci osob se zdravotním postižením. Díky tomu, že má **každá chráněná dílna i osoba se zdravotním postižením** **prostor pro vytvoření individuálního profilu**, mohou se i potenciální zákazníci více dozvědět o jejich práci jako celku. Webová stránka je uživatelsky vstřícná a projektový tým mimo další propagace těchto profilů nabízí **i bezplatnou pomoc s registrací** formou podpory na mobilním telefonu 603 941 418, e-mailu podpora@chraneneDilnyOZP.cz nebo prostřednictvím dostupného youtube videa: goo.gl/XuxTw8. Služba je bezplatná, chráněná dílna si vytvoří svůj profil, podle kterého ji budou moci uživatelé najít. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

17. 7. 2017
**Nadačník**

Na stránkách <https://nadacnik.cz/> můžete najít **souhrnné informace o tom, kde a za jakých podmínek může člověk v nouzi získat pomoc.** Vedle informací o **pomoci státu** se zaměřuje zejména na **příspěvky nadací a nadačních fondů**. V sekci Rady a návody jsou shrnuty základní sociální dávky, příspěvky zdravotních pojišťoven a důchody. Dále jsou na stránkách uvedeny nadační příspěvky pro různé typy znevýhodnění. Na stránkách lze také najít rady, jak vše vyplnit, co s tím dělat a kam to poslat. Nadace nabízejí pomoc např. **rodinám s postiženými dětmi, opuštěným rodičům s dětmi, lidem s nízkými příjmy, lidem se zdravotním postižením a s dlouhodobými zdravotními problémy, rodinám s dětmi v pěstounské péči, seniorům**. Nadačník je velmi jednoduchou a rychlou formou, jak lze získat potřebný nadační příspěvek nebo poradenství. Tým Nadačníku zjišťuje, která nadace podporuje koho, za jakých podmínek, na co přispívá i co je třeba doložit. Sleduje dávky od státu, příspěvky zdravotních pojišťoven i sociální služby, které mohou zájemcům podat pomocnou ruku. Na stránkách Nadačníku si lze stáhnout také **manuál „8 kroků, jak úspěšně vyplnit žádost“**. Tento manuál najdete také v příloze. Více informací: <https://nadacnik.cz/>. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

[jak-uspesne-vyplnit-zadost](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/jak-uspesne-vyplnit-zadost.pdf)

17. 7. 2017
**Podpora pracovníků v pomáhajících profesích a osob pečujících o své blízké doma**

**Organizace Totum z. s.** poskytuje **informace, psychosociální podporu a služby**, které pomohou zabránit vzniku nebo zmírní důsledky syndromu vyhoření u pomáhajících a pečujících osob. Organizace nabízí **mobilní týmy** a další projekty pro pečující, **podpůrné skupiny, vzdělávání** (přednášky, kurzy a zážitkové semináře), **odborné poradenství** (osobní konzultace) vedené týmem našich poradců, **internetové poradenství**. Působnost organizace je pro **Prahu a Středočeský kraj**. Více informací najdete na stránkách <http://www.ostotum.cz/>. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

17. 7. 2017
**Veletrh REHAPROTEX**

**Veletrh rehabilitačních, kompenzačních, protetických a ortopedických pomůcek** se koná **od 19. do 22. 9. 2017 na Výstavišti Brno**. Pro návštěvníky bude připraven **doprovodný program. Vstupné** pro držitele ZTP/P zdarma, pro držitele průkazu ZTP a seniory za 60 Kč. Podrobnější informace o veletrhu a programu budou postupně zveřejňovány na stránkách <http://www.bvv.cz/rehaprotex/>. *Zdroj: Mosty*

17. 7. 2017
**Euroklíč si můžete zdarma vyzvednout ve všech krajích ČR**

**NRZP ČR** realizuje již desátým rokem mezinárodní projekt Euroklíč. Tento projekt **osobám se sníženou schopností pohybu** zajišťuje rychlou a důstojnou **dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení** (např. výtahů, svislých a schodišťových plošin apod.) **osazených jednotným eurozámkem**. V ČR je již osazeno téměř 1 200 eurozámků – **např. na úřadech, nádražích, čerpacích stanicích, v obchodních centrech, rekreačních zařízeních apod.** Každé místo osazené eurozámkem je zařazeno do **databáze**, která je zveřejněna na webové adrese [www.euroklic.cz](http://www.euroklic.cz) a průběžně aktualizována. Euroklíč může zdarma získat každý **držitel průkazu TP, ZTP a ZTP/P, diabetik, stomik, onkologický pacient, člověk trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, nespecifickými střevními záněty** (Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou), **močovými dysfunkcemi nebo jinými onemocněními.** Protože jsou moderní veřejná sociální zařízení zpravidla vybavena přebalovacími pulty a díky své velikosti umožňují zaparkování dětského kočárku, mohou si euroklíč **zapůjčit i rodiče dětí do tří let** prostřednictvím Sítě pro rodinu. Euroklíče si v současnosti již můžete **zdarma** vyzvednout ve všech krajích. **Kontaktní místa v jednotlivých regionech** podrobně popisuje přehled uvedený v **Časopisu Mosty 3/2017**, který si můžete přečíst na stránkách <http://www.nrzp.cz/novy-casopis/1692-casopis-mosty-2017.html>. *Zdroj: Mosty*

3. 7. 2017
**Literatura a hudba na vlnách Vltavy**

**Od června do července 2017** probíhá 4. ročník letního literárního a hudebního festivalu **Na vlnách MKP**. Akce probíhá **na vltavské Náplavce** a pořádá ji **Městská knihovna v Praze**. Festival nabídne pestrý program plný **čtení českých i zahraničních autorů, koncertů a nezapomene se ani na děti**. Vstup je **zdarma**. Více informací: <https://www.prahamestoliteratury.cz/cz/aktuality/428-literatura-a-hudba-na-vlnach-vltavy/>. *Zdroj: Pražský senior*

3. 7. 2017
**Kinobus Praha**

Oblíbené **pojízdné kino** opanuje prostřednictvím dalšího turné **Dopravního podniku hlavního města Prahy** i v letošním roce letní dny. Jubilejní desátý ročník bezplatného promítání Kinobusu **ve vybraných pražských lokalitách** opět nabídne **snímky jak z české, tak i zahraniční produkce**. Celkem 15 tradičních, ale i zcela nových promítacích míst zažije **od 19. června do 14. září 2017** více než 54 promítacích večerů. Během nich se návštěvníci, vždy **od pondělí do čtvrtka**, dočkají bohaté porce komedií v podobě titulů **Instalatér z Tuchlovic, Bezva ženská na krku či Všechno nebo nic**, chybět však nebudou ani vážnější témata – ty zastoupí filmy jako **Nickyho rodina, Spotlight** či životopisné snímky **Masaryk a Božská Florence**. Do pozitivnějších nálad nás však hned vzápětí může spolehlivě zavést pohádka **Anděl Páně 2**, akční **Rogue One: Star Wars** nebo úspěšný animovaný hit **Zootropolis**. Kinobus i tentokrát nabídne 200 míst k sezení, bezplatnou půjčovnu dek a možnost zakoupení občerstvení. Promítání započne vždy **po setmění, mezi 20.30 a 21.45 hodinou**. Vstup je **zdarma**. Více informací: [http://www.dpp.cz/kinobus](http://www.dpp.cz/kinobus/)./*Zdroj: Osmička*

3. 7. 2017
**Letní škola společenského chování pro lidi s mentálním postižením**

Uskuteční se ve dnech **26. – 31. srpna 2017 v Duchovním centru ve Vranově u Brna**, zve na ni **Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v ČR, z.s.** Účastníci se budou věnovat **zlepšování komunikace a společenského chování, péči o sebe, tanci atd.** Navštíví také koncert v Mahenově divadle v Brně a půjdou společně na výlet s návštěvou restaurace. Zajištěno je **ubytování, plná penze a program**. Účastnický poplatek činí **700,- Kč + 300,- Kč kapesné**. Více informací zde: <http://www.spmpcr.cz/letni-skola-spolecenskeho-chovani/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

3. 7. 2017
**Sejdeme se na zahradě**

**Centrum Paraple** pořádá **10. července 2017 od 18:00** akci Sejdeme se na zahradě. Připraven je zajímavý **kulturní program, storytelling, živá hudba, grilování a po setmění letní kino** s filmem „Big Lebowski“. Místo konání akce: **zahrada Centra Paraple**, Ovčárská 471/1b, Praha 10 – Malešice. Vstup **zdarma**. Více informací: <https://www.paraple.cz/jak-hospodarime-co-paraple-dela-aktuality/potkali-se-na-zahrade>. *Zdroj: Helpnet.cz*

3. 7. 2017
**Život 90 radí: Ubraňte se šmejdům!**

**Vyjádřili jste po telefonu souhlas s nabídkou prodeje hrnců, matrací, doplňků stravy nebo jiných výrobků? Nejste si toho ani vědomi? O zboží nemáte zájem? Nevíte, jak odstoupit od smlouvy?** Informace k této problematice a tipy, jak se bránit, najdete v **článku a letáku** na stránkách <https://www.zivot90.cz/146-novinky/1420-zivot-90-radi-ubrante-se-smejdum>. *Zdroj: Život 90*

3. 7. 2017
**Tipy pro horké počasí**

V horkém počasí trpíme všichni. U **starších osob, osob se zdravotním postižením a osob s chronickými zdravotními stavy**, jako je například cévní onemocnění nebo diabetes, nemusí nutně teplota dosáhnout až 38 stupňů, k tomu, aby byli vystaveni tepelnému stresu nebo dokonce smrtícímu tepelnému úžehu. Jak stárneme, ztrácíme postupně schopnost se potit a regulovat tělesnou teplotu. Špatná cirkulace, srdeční, plicní a ledvinová onemocnění a vysoký krevní tlak zvyšují rizika onemocnění souvisejících s teplem. Nadváha nebo podváha rovněž zvyšuje riziko. Léky užívané na léčbu různých onemocnění a příznaků mohou člověku také narušit schopnost zvládat horké počasí. Tipy na to, **jak se s vysokými teplotami vypořádat a informace o příznacích potíží spojených s horkem** najdete na stránkách <http://www.dustojnestarnuti.cz/clanky/tipy-pro-horke-pocasi/>. *Zdroj: Diakonie ČCE*

26. 6. 2017
**Fotografická soutěž Život v pohybu**

U příležitosti konání druhého ročníku Handicap tour byla vyhlášena fotografická soutěž, **uzávěrka je 29. září 2017**. Téma soutěže je „Svoboda pohybu osob se zdravotním postižením“. **Soutěžní kategorie**: 1) SINGL FOTO – jednotlivá fotografie zachycují reportáž/dokument z akcí Handicap tour. Nebo reportážní/dokumentární fotografie ze života osob se zdravotním postižením. 2) FOTO SÉRIE – série fotografií zachycují reportáž/dokument z akcí Handicap tour. Nebo reportážní/dokumentární fotografie ze života osob se zdravotním postižením. **Datum pořízení snímků nehraje roli.** Soutěž trvá od 25. 5. do 29. 10. 2017. Mailová adresa pro zasílání snímků: soutez@handycars.cz. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/zivot-v-pohybu>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 6. 2017
**Příležitost pro publicisty a fotografy**

**Vládní výbor pro zdravotně postižené občany** vyhlašuje XXIV. ročník Ceny VVZPO za publicistické práce zaměřené na téma zdravotního postižení a fotografickou soutěž Život bez bariér. Cena i fotografická soutěž jsou vyhlašovány s cílem upoutat pozornost médií k tématu zdravotního postižení a jejich prostřednictvím pozitivně ovlivňovat mínění a postoje veřejnosti vůči lidem se zdravotním postižením. **Cena VVZPO za publicistické práce** je udělována za publicistické práce **na téma zdravotní postižení ve třech kategoriích – televizní, rozhlasové a tiskové**. Ve všech kategoriích mohou být díla uveřejněna také prostřednictvím internetu. Přihlásit lze dílo publikované od 1. 10. 2016 do 30. 9. 2017. Publicistická díla lze přihlašovat **do 30. září 2016**. Do **fotografické soutěže na téma Život bez bariér** mohou být přihlášeny takové fotografie, které nejlépe **zobrazují rovnocenné zapojení lidí se zdravotním postižením do společenských aktivit**. Dílo se přihlašuje do soutěže **do 15. října 2017**. Přihlásit se mohou profesionálové i amatéři z České republiky. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/prilezitost-pro-publicisty-fotografy>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 6. 2017
**Sedm překvapivých příznaků demence**

Pro ztrátu paměti v pokročilém věku se vžil pojem skleróza, nicméně **zapomínání a poruchy paměti nejsou jediným a ani nemusí být prvním příznakem nastupující demence**. Někdy vás mohou varovat například potíže se spánkem či změna chutí. Podrobnější informace naleznete v článku na webu <http://ona.idnes.cz/priznaky-demence-0ei-/zdravi.aspx?c=A170529_105934_zdravi_pet>. *Zdroj: Zpravodaj IDS*

26. 6. 2017
**Nestihli jste konferenci INSPO? Na webu jsou videozáznamy všech přednášek**

Od roku 2013 pořizují technici **střediska Teiresiás Masarykovy univerzity** **videozáznamy všech přednášek, které zazní na konferenci INSPO**. Nejinak tomu bylo i na letošní konferenci o informačních a komunikačních technologiích pro osoby se specifickými potřebami, která se uskutečnila 25. března 2017 v Kongresovém centru Praha. Zájemci o kterékoliv z **24 témat si mohou nyní pustit záznam dané přednášky**. Nejenže uvidí a uslyší přednášejícího a uvidí jeho prezentaci, ale záznam obsahuje i tlumočení do českého znakového jazyka a simultánní přepis. Videozáznamy všech přednášek jsou v sekci portálu Helpnet věnované konferenci INSPO: <http://www.helpnet.cz/node/60598>. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/nestihli-jste-konferenci-inspo-na-webu-jsou-videozaznamy-vsech-prednasek>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

26. 6. 2017
**Praha bez bariér**

**Seznámení s programem Opel Handycars** a jeho výhodami pro všechny osoby se zdravotním postižením a další **bohatý program** nabídne pestré odpoledne, které se uskuteční v sobotu **15. července 2017 od 14:00 hod. v Praze v areálu Palace Spořilov** (Na Chodovci 2457/1). Občerstvení na místě. Bezbariérové WC samozřejmostí. Parkoviště v areálu. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/praha-bez-barier>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 6. 2017
**BOK PO BOKU přijímá nové klienty**

**Sociálně aktivizační služba** zaměřená na **podporu aktivního života seniorů v Brně** je poskytována **zdarma**. Služba Bok po boku je určena seniorům, kteří se cítí osamělí a kterým v zapojení do společenského života brání fyzická omezení, nebo psychická omezení, nebo sociální izolace, nebo ekonomické hledisko. **Terénní pracovník navštěvuje seniory v jejich domácím prostředí 1krát týdně**. Pro více informací a přihlašování lze kontaktovat vedoucí služby Mgr. Veroniku Lelkovou – veronika.lelkova@crsp.cz, tel.: 730 805 856. Další informace jsou na stránkách **Centra pro rodinu a sociální péči**: <http://www.crsp.cz/index.php/seniori/bok-po-boku#informace-o-slu%C5%BEb%C4%9B>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 6. 2017
**Praktické informace (nejen) pro vozíčkáře**

**Rozcestník**, který vytvořila na svých stránkách společnost **Meyra**, nabízí například informace o tom, **jak postupovat při získání pomůcky**, přímé **odkazy na nadace**, které mohou pomoci s financováním kompenzačních pomůcek, na společnosti zajišťující stavbu plošin a výtahů, přestavbu automobilů, **kontakty na poskytovatele sociálních služeb a služby osobní asistence**, apod. Uvádí i řadu zajímavých odkazů pro **sportovní vyžití a cestování hendikepovaných osob**. Rozcestník naleznete na adrese <https://www.meyra.cz/rozcestnik-prakticke-informace.html>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 6. 2017
**Průvodce leteckou dopravou pro osoby se zdravotním postižením**

**Osoby se zdravotním postižením a osoby s omezenou schopností pohybu a orientace způsobenou postižením, věkem nebo jiným faktorem** mají stejně jako všichni ostatní občané právo na volný pohyb, svobodu volby a nediskriminační zacházení. To se samozřejmě vztahuje i na leteckou dopravu. Co to znamená v praxi, upřesňuje **Průvodce leteckou dopravou pro osoby se zdravotním postižením a osoby s omezenou schopností pohybu a orientace**, který je zveřejněn na webu **Ministerstva dopravy**. Text průvodce vychází z Dokumentu Evropské konference pro civilní letectví a plně uplatňuje současnou legislativu EU. Dokument je členěn do částí **Jak získat potřebné informace, Vaše potřeby, Rezervace, Nástup a výstup, Na palubě, Na konci cesty, Kódy leteckých dopravců**. Dokument najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/pruvodce-leteckou-dopravou-pro-osoby-se-zdravotnim-postizenim>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

12. 6. 2017
**Jak předcházet podvýživě u seniorů, jak ji odhalit**

**Podvýživa** je u seniorů **vážným zdravotním tématem**. Důležité je znát varovné signály a vědět jak předcházet nedostatečné výživě svých blízkých. Kvalitní výživa je pro celkové zdraví a pohodu klíčová, přesto je však stále mnoho seniorů **v ohrožení neadekvátní stravou**. V článku na stránkách <http://www.dustojnestarnuti.cz/clanky/jak-predchazet-podvyzive-u-senioru-jak-ji-odhalit/> najdete stručné shrnutí příčin a příznaků výživových potíží u starších lidí a zároveň kroky, které můžete učinit k zajištění plnohodnotné diety pro vaše blízké. Článek obsahuje informace o **problémech způsobených podvýživou, jak podvýživa začíná, jak podvýživu zjistit, co můžete s podvýživou udělat**. Včasné rozpoznání a léčba problémů s výživou mohou přispět k dobrému zdraví, nezávislosti a dlouhověkosti. *Zdroj: Zpravodaj IDS*

12. 6. 2017
**16. krajské sportovní hry zdravotně postižených dětí, dospělých a seniorů**

**Sdružení tělesně postižených Česká Lípa o.p.s.** pořádá **1. – 2. července 2017** krajské **sportovní hry zdravotně postižených dětí, dospělých a seniorů**. Místo konání: **Poslův mlýn Doksy.** Startovné: **30,- Kč.** Je možné objednat si i ubytování a stravu. Částečně je zajištěna i **doprava** – z České Lípy a Doks. Držitelům průkazů ZTP, ZTP/P, kteří nebudou moci jet autobusem, může být uhrazeno cestovné. **Přihlášku včetně účastnického poplatku** **je nutné odevzdat do 25. 6. 2017 v Komunitním centru, Školní 2213, Česká Lípa** (přihlášky můžete odeslat i poštou na adresu STP Česká Lípa o.p.s., Školní 2213, 470 01 Česká Lípa). Podrobnější informace najdete v **přiložené pozvánce a přihlášce**, nebo je můžete získat na tel. 723 594 459, 606 161 859. *Zdroj: STP Česká Lípa*

[Pozvánka KSH ZP 2017](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Pozv%C3%A1nka-KSH-ZP-2017.doc)             [Přihláška KSH ZP-2017](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/P%C5%99ihl%C3%A1%C5%A1ka-KSH-ZP-2017.doc)

12. 6. 2017
**Průzkum o životě seniorů**

**Co senioři skutečně potřebují, co je trápí a co je naplňuje?** Je to opravdu to, co si úřady a organizace myslí? Váš názor je důležitý a poslouží k dalšímu zlepšování služeb pro seniory. Vyplněním **průzkumu** se podílíte na rozsáhlé **mezinárodní studii**, která umožní **Elpidě** a jiným specializovaným organizacím připravovat konkrétní služby a programy na míru potřebám a přáním Vás i dalších seniorů. Vyplnění průzkumu vám zabere méně než 21 minut. Nebojte se, vše je **anonymní**. Odpovídejte, prosím, pokud možno samostatně a upřímně. Hlasovat můžete na stránkách <https://vote.d21.me/vote/4yx-dBIZ7>. Výsledky průzkumu i s komentářem najdete mimo jiné v zářiovém vydání časopisu Vital. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/pruzkum-o-zivote-sernioru>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 6. 2017
**Celonoční šifrovačka nejen pro vozíčkáře**

Již 13. ročník **týmové hry Temno** provede účastníky **ulicemi Brna v noci z pátku 23. 6. na sobotu 24. 6. 2017**. 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 a zažít na vlastní kůži, jaké to je “překonávat bariéry”. Ostatní členové týmu si zase vyzkouší roli osobního asistenta. Invalidní vozíky Vám rádi bezplatně zapůjčíme. Je nutné **registrovat se** pomocí formuláře na stránkách <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZ_JlUXXAS6fJMfIimuerRRuVs2ag_SzmYcpuPWuo3O4_RQg/viewform>. Místo startu Vám bude sděleno prostřednictvím SMS, kterou obdržíte až v den konání hry. Do cíle se týmy dostávají zpravidla s prvními paprsky vycházejícího slunce. Na akci se můžete **přihlásit jako jednotlivec nebo v týmu nejpozději do 22. 6. 2017. Startovné je dobrovolné** a poputuje na podporu služby osobní asistence a chráněného bydlení pro lidi s hendikepem. Doporučená výbava: čelovka/baterka, mapa, tužka, papír, teplé oblečení, pití a čokoláda (či jiný povzbuzovák). Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/celonocni-sifrovacka-nejen-pro-vozickare>. *Zdroj: Helpnet.cz*

12. 6. 2017
**Den zdraví na Praze 4 bude zaměřen především na prevenci**

Všem, kterým není lhostejné jejich zdraví, je určen Den zdraví. Koná se **15. června 2017 před Poliklinikou Modřany** (Soukalova 3355, Praha 4 – Modřany) a bude zaměřen hlavně na prevenci. **Zdarma a bez nutnosti předchozího objednání můžete podstoupit různá vyšetření a využít poradenství.** Je možné využít poradenství např. v oblastech měření krevního tlaku, měření hladiny cukru v krvi, poradenství v oblasti diabetologie, měření cholesterolu, měření intolerance na lepek, měření tělesného tuku, měření tělesné zdatnosti, kožní vyšetření znamének dermatoskopem, poradenství v oblasti péče o chrup, inkontinence, instruktáž a nácvik Nordic Walking (chůze s holemi), ukázka první pomoci a nácvik masáže srdce na resuscitačním modelu, poradenství v oblasti zdravého životního stylu, a mnohé další. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/den-zdravi-bude-zameren-predevsim-na-prevenci>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

12. 6. 2017
**Důchody budou vyšší a do penze se bude odcházet v 65 letech**

**Důchody budou od příštího roku v průměru o 500 Kč vyšší a do penze budou lidé odcházet v 65 letech**. Senát schválil návrh ministryně práce a sociálních věcí Michaely Marksové. Důchodový věk se bude pravidelně každých pět let aktualizovat podle demografického vývoje. Hranice odchodu do důchodu je pevně určena ve všech zemích Evropské unie. Navrhovaná hranice se týká lidí narozených po roce 1971. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/do-penze-v-65-letech-senat-schvalil-strop-pro-duchodovy-vek>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

12. 6. 2017
**Komunitní centrum Karlín**

**Volonté Czech, o.p.s. ve spolupráci s Centrem integrace dětí a mládeže, z.s.** nabízí možnosti zúčastnit se projektu Komunitní centrum Karlín. Cílem projektu je rozvíjet občanskou společnost a místní pospolitost. Projekt je určen pro **rodiče s dětmi, mládež, seniory a další zájemce z Karlína, ale i celé Prahy**. Všechny aktivity projektu jsou **zdarma**. Co projekt nabízí: **pravidelné aktivity pro děti a mládež, odbornou poradnu** širokého spektra (dluhové a právní poradenství, identifikace dluhů, řešení insolvence, zdravotní problematika, adiktologie aj.), **organizované výlety a kulturní akce pro rodiče, děti a seniory, pravidelné besedy** (např. výběr povolání, zdravý životní styl, mezigenerační dialog) a mnoho dalšího. Je zajištěno **hlídání dětí zdarma** po dobu vašich aktivit. Více informací a kontakty najdete na stránkách: <http://cidpraha8.cz/komunitni-centrum-karlin/>. **Představení tohoto projektu KCK** – Komunitního centra Karlín, se bude konat **s kulturním programem v kongresovém sále hotelu Alwyn** (Vítkova 151/26, Praha 8 – Karlín) **14. 6. 2017** v 16 hodin. **Vstup volný.** *Zdroj: CID*

7. 6. 2017
**Přednášky zdarma pro seniory**

**Nadační fond Lepší senior** se snaží vést české seniory ke **kladnému pohledu na sebe i své okolí**, vzbudit a podpořit zájem seniorů o pozitivní přístup k životu a inspirovat seniory k aktivnímu utváření světa kolem nás. Nadační fond pořádá **vzdělávací přednášky**, ze kterých si senioři odnášejí konkrétní nástroje a postupy, jak dlouhodobě **zvyšovat svoji každodenní spokojenost**. Pokud máte **zájem o přednášku ve své organizaci nebo společenství**, ozvěte se nadačnímu fondu a domluvte si společný termín. Přednášky jsou **zdarma.** Pokud máte možnost, **lektoři uvítají proplacené náklady na cestu**. Témata přednášek: Kladný přístup k životu, Co ví věda o dlouhověkosti?, Prokrastinace (chorobné odkládání důležitých úkolů a povinností). Více informací: <https://lepsisenior.cz/prednasky/>. *Zdroj: Nadační fond Lepší senior*

7. 6. 2017
**Pionýrská akce v Ostravském Landek Parku**

O víkendu **9. až 11. června 2017** bude v **ostravském Landek Parku** probíhat **Republikové setkání pionýrských oddílů**. Až do neděle je pro ně připravena spousta aktivit, z nichž některé může vyzkoušet **i veřejnost**, protože je celý **areál volně přístupný** a některé z aktivit jsou tedy otevřené například i rodinám s dětmi, které zrovna „půjdou kolem“. Jde třeba o soutěž ve skládání puzzle („Puzzliáda“), hernu společenských her nebo geocachingovou stezku. V sobotu 10. června 2017 tu navíc proběhne republikové finále **Dětské Porty**, což je součást otevřené kulturní soutěže Pionýrský Sedmikvítek. K vidění a slyšení budou **desítky vystoupení dětí a mladých lidí v žánrech folk a country**. Soutěžní přehlídka bude trvat od deseti hodin dopoledne až do pozdního večera. A v hledišti si vystoupení může vychutnat opravdu každý – **vstup** je totiž **volný**. To platí i pro **koncerty hostů**, jež vyvrcholí představením folkové skupiny Klíč (kvartet). Podrobné informace k oběma akcím najdete na stránkách <http://zpravodajstvi.ecn.cz/?x=2497046>. *Zdroj: Econnect*

7. 6. 2017
**Možnost setkat se s hejtmankou Středočeského kraje a projednat s ní své problémy**

Hejtmanka Středočeského kraje **Jaroslava Pokorná Jermanová** plánuje jednou měsíčně zřídit „mobilní kancelář“ **ve vybraných středočeských městech** a celý den tamním obyvatelům **pomáhat řešit problémy, ale i sdílet s nimi jejich zkušenosti a radosti**. Poprvé navštíví Kolín, a to **14. června 2017** od 10 do 16 hodin **ve Veigertovském domě na Karlově náměstí 8 v Kolíně**. Hejtmanka plánuje, že bude postupně úřadovat ve všech částech Středočeského kraje. Pro úřední dny v regionech hejtmanka vybrala klidná místa v centrech měst, kde se dá s lidmi v klidu posedět a popovídat. Většinou půjde o kavárny v krajských muzeích, galeriích a v dalších příspěvkových organizacích Středočeského kraje. Pozvání platí nejen pro kolínské občany, ale **pro všechny obyvatele Středočeského kraje**, včetně vedení měst a obcí. *Zdroj: Krajský úřad Středočeského kraje*

7. 6. 2017
**Nabídka baterií do naslouchadel**

Lidé se sluchovým postižením možná využijí nabídku firmy **Jan Melichar – BATERIE**, která jim může usnadnit koupi baterií do naslouchadel. Firma se se specializuje na **prodej baterií do naslouchadel a kochleárních implantátů** pro sluchově handicapované. Baterie RAYOVAC, WIDEX, ENERGIZER, VARTA, DURACELL a PANASONIC, které nakupuje přímo od výrobců, umí **doručit po celé ČR za 17,- Kč poštovného**. Firma nabízí tyto způsoby prodeje baterií do sluchadel: **1) Přímý prodej prostřednictvím e-shopu** – po celé ČR, zákazník si objedná a bankovním převodem zaplatí baterie, ty jsou mu obratem doručeny do schránky jako běžná listovní zásilka. Registrace v eshopu není nutná, doba doručení cca 2 dny, cena dopravného je 17,- Kč (100g – cca 10 blistrů). **2) Hromadný prodej za zvýhodněných podmínek prostřednictvím e-shopu** – po celé ČR, jednotlivec nebo skupina lidí si objedná MULTIPAK baterií za výhodnější cenu, zpravidla několik Kč / 1 blistr. Zásilku obratem doručí kurýrní službou, cena dopravy je 0,- Kč. Uhradit zásilku lze na dobírku, kartou i bankovním převodem. **3) Nákup v prodejně** – specializovaná prodejna v Praze 10 – Strašnicích je k otevřená Po – Pá, 9,oo – 18,oo hodin. Na skladě má firma všechny baterie, ceny jsou shodné s cenami na e-shopu. **Kontakt:** Jan Melichar – BATERIE, Pod Strašnickou vinicí 3a, 100 00, Praha 10 – Strašnice, tel.: 222 767 640, web: [www.janmelichar.cz](http://www.janmelichar.cz), e-mail: jan.melichar@janmelichar.cz. *Zdroj: Jan Melichar – BATERIE*

7. 6. 2017
**Senioři píší Wikipedii**

Program Senioři píší Wikipedii si klade za cíl více **zapojit do používání a tvorby Wikipedie seniory**. To je skupina, která je na Wikipedii doposud zastoupena velmi skromně, přestože právě senioři mají díky svým celoživotním zkušenostem a znalostem a dostatku času velký potenciál tuto **online encyklopedii 21. století** obohatit o spoustu užitečného obsahu. Wikipedie může být novou platformou, kde by starší generace předávaly své vědomosti generacím mladším. Zatím píší Wikipedii převážně mladí lidé, nejčastěji muži do třiceti let. Zapojení ostatních věkových i genderových kategorií přispěje k vyváženějšímu obsahu, který je volně dostupný komukoli. Program inicioval na podzim roku 2013 profesor Jan Sokol, který je dlouholetým wikipedistou. Wikipedie se obrací na seniory proto, že jsou to vzdělaní lidé (ať už s titulem nebo bez něho), kteří něco vědí a něčemu rozumějí. Na české Wikipedii je přes 370 tisíc článků a má v průměru kolem 3 milionů čtenářských dotazů denně. Je to dnes **jeden z nejdůležitějších zdrojů informací** hlavně pro mladou generaci. Wikipedii najdete na stránkách <https://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana>. Informace o psaní příspěvků najdete na stránkách [https://cs.wikipedia.org/wiki/Wikipedie:Senio%C5%99i\_p%C3%AD%C5%A1%C3%AD\_Wikipedii/Pozv%C3%A1n%C3%AD](https://cs.wikipedia.org/wiki/Wikipedie%3ASenio%C5%99i_p%C3%AD%C5%A1%C3%AD_Wikipedii/Pozv%C3%A1n%C3%AD). **Články může na Wikipedii psát každý, kdo si rozumí s počítačem a internetem**. Zájemci se mohou zúčastnit **bezplatných kurzů**, které probíhají **v několika městech ČR**. Pokud je ve vašem městě nebo obci **skupinka motivovaných seniorů**, kteří mají základní počítačové dovednosti, a zajistíte si prostor vybavený alespoň 5 počítači a dataprojektorem, můžete kontaktovat Wikipedii na mailu seniori@wikimedia.cz a domluvit si **uspořádání přednášky či kurzu přímo u vás**. Více informací: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Wikipedie:Senio%f8i\_p%ed%9a%ed\_Wikipedii](https://cs.wikipedia.org/wiki/Wikipedie%3ASenio%EF%BF%BDi_p%EF%BF%BD%EF%BF%BD_Wikipedii) nebo v přiloženém letáku. *Zdroj: Wikimedia ČR*

[Senioři píší Wikipedii](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Senio%C5%99i-p%C3%AD%C5%A1%C3%AD-Wikipedii.pdf)

7. 6. 2017
**Zdravotní cvičení pro seniory**

**Senior fitnes z.s.** organizuje **pohybové aktivity pro cvičence středního a staršího věku**. Cílem organizace je vytvoření podmínek pro pohybové aktivity seniorů a jedinců v preseniorském věku, včetně vedení rekondičně rehabilitačních programů. Zajišťují **pravidelná cvičení pro různé skupiny seniorů, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi**. Konečným cílem je pak udržení a prodloužení mobility seniorů a udržení stabilizace nemocných s chronickým onemocněním. Cvičení probíhá n**a několika místech v Praze, ale i mimo Prahu**. Jedná se o **rehabilitační cvičení v bazénu, zdravotní cvičení na podložkách, zdravotní cvičení na židlích** a další akce. Cena za 1 hodinu cvičení je **40 – 60 Kč**. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://www.seniorfitnes.cz/>. *Zdroj: Senior fitnes*

1. 6. 2017
**Podpůrné skupiny pro pečující v Praze**

Pečujete o své blízké? Zajímá vás, jak to dělají ostatní? Co jim funguje? Chcete to probrat to s někým, kdo je v podobné situaci nebo má zkušenosti? **Diakonie ČCE** pořádá **cyklus podpůrných skupin a setkávání pečujících**. Je určen **laickým pečujícím z rodin, starajícím se zejména o seniory**. Na setkání získají potřebné **rady a informace, vymění si zkušenosti**, ale bude prostor i pro „obyčejné“ popovídání, relaxaci, odpočinek. Cyklus je pro účastníky **zdarma**. Podpůrná skupina pořádaná v Praze je určena **především** **pečujícím ze Středočeského kraje**. Nejbližší se uskuteční: **16. června 2017** od 10.00 do 14.00 hodin **v Ústřední vojenské nemocnici** – Vojenské FN Praha, U Vojenské nemocnice 1200, Praha 6, Pavilon E. Zájemci se musí dopředu **přihlásit**. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/podpurne-skupiny-v-praze>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

1. 6. 2017
**Kurz Láska, intimita v seniorském věku**

**Život 90** **zdarma** nabízí **akreditovaný kurz** Láska, intimita v seniorském věku. Intimita, blízkost, doteky, to vše chtějí důstojně prožívat i lidé v seniorském věku. Kurz seznámí účastníky celkově s **širokou oblastí sexuality a intimity seniorů a seniorek a jejich specifickými potřebami i možnostmi řešení**, jak důstojným způsobem naplňovat jejich sexualitu nejen v sociálních zařízeních. Následně se bude věnovat **sexuálnímu obtěžování a jak mu čelit**. Kurz se koná dne **8. 6. 2017** od 09:00 do 15.00 hod., **v přízemí sídla ŽIVOT 90**, Karolíny Světlé 18, Praha 1. Přihlásit se můžete emailem **do 4. 6. 2017**: petra.hamernikova@zivot90.cz. *Zdroj: Život 90*

1. 6. 2017
**Vědci zdarma testují v Klecanech paměť, odhalí Alzheimerovu nemoc**

Vědci zdarma testují paměť v Klecanech u Prahy v **Národním ústavu duševního zdraví**. Odhalí tak Alzheimerovu nemoc, což je nevyléčitelné onemocnění mozku. Včasná diagnóza zvyšuje účinnost léčby. Loni ústav otestoval 250 dobrovolníků, nyní hledá další, kteří **pomohou s výzkumem**. V klecanském ústavu duševního zdraví je mimo jiné i centrum pro diagnostiku, léčbu a výzkum Alzheimerovy demence, které nabízí péči o paměť a další poznávací funkce u seniorů. Výzkum zaměřený na stárnutí paměti se snaží rozlišovat přirozené stárnutí paměti od nemoci a hledá normy pro testy paměti, které vědci vyvíjejí. Vědci vyzývají **dobrovolníky starší 55 let, aby si přišli nechat otestovat paměť**. Experimentální testy paměti doplní vyšetřením paměti u psychologa. Dobrovolníky a jejich paměť budou sledovat i v následujících letech až desetiletích. Dlouhodobá studie dá lidem přesné informace o stavu jejich paměti. Podrobné informace případní dobrovolníci najdou na [www.nudz.cz/adcentrum](http://www.nudz.cz/adcentrum). Důkladné testování může také zachytit případné problémy v počátcích, což výrazně zvyšuje účinnost případné léčby. Alzheimerovu nemoc má přibližně 130 tisíc Čechů, počet nemocných v budoucnosti poroste. *Zdroj: Pražský senior*

1. 6. 2017
**Hudební soutěž Tulifest**

Do 4. ročníku **hudební soutěže bez věkového a žánrového omezení** se mohou přihlásit **zdraví nebo handicapovaní sólisté či kapely**, a to **do 10. 6. 2017**. Porota vybere 10 finalistů, kteří se zúčastní samotné soutěže. Účinkující mohou vystoupit s vlastní tvorbou, ale i s cover verzemi jiných skupin. Poté, co všichni interpreti vystoupí, ohodnotí jejich výkony porota složená z profesionálních hudebníků či lidí z branže. Výherce soutěže má **možnost natočit svůj singl v profesionálním nahrávacím studiu nebo vystoupit na festivalu BENÁTSKÁ**, který se koná každý rok v červenci v libereckém Vesci. Součástí Tulifestu je i **doprovodný program pro děti a dospělé** – výtvarné workshopy a občerstvení. Tulifest proběhne v novém libereckém klubu Bedna **23. června 2017**. Více informací: <http://www.tulifest.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

1. 6. 2017
**Cena Senior roku 2017**

**Nadace Charty 77/Senzační senioři** vyhlásila nominační období na Cenu Senior roku 2017. Nominace do dvou kategorií **Senior/ka roku 2017 a Nejlepší klub roku 2017** mohou posílat seniorské kluby, společenské organizace, nezisková sdružení, samosprávy obcí, měst, krajů, školy, stálé kulturní a společenské organizace. Uzávěrka nominací je **31. července 2017**. Cílem projektu je podpora seniorů jako významné části naší společnosti a zdůraznění jejich výjimečných výkonů, počinů a prací. Ocenění má inspirovat seniory v jejich vlastním životě a posilovat jejich sebevědomí a sebedůvěru. Návrh na udělení ocenění musí být podán písemně nebo elektronicky, a to zasláním přihlášky společně se zdůvodněním návrhu a 2 referencemi. Slavnostní vyhlášení proběhne na konci září v Praze. Více informací najdete na <http://www.sensen.cz/cena-senior-roku-2013/cena-senior-roku-2017/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 5. 2017
**Desítky českých a slovenských skupin vystoupí v Brně zdarma**

**Na brněnské přehradě** vystoupí během června 2017 **desítky hudebních skupin a interpretů**, mimo jiné Anna K., Mňága a Žďorp nebo Lenny. **Regiojet Music Fest** nabídne zdarma více než dvacet kapel, festival je součástí soutěžní přehlídky ohňostrojů Ignis Brunensis, která se na brněnské přehradě koná v termínech **3. 6., 7. 6., 10. 6., 14. 6. a 17. 6.** **2017**. Koncerty začnou **každou sobotu v 15.00 a ve středu v 16.00**. Festival se bude konat na tzv. rakovecké pláži, kde je ideální výhled na show. K dispozici má být také 30 pivních, vinných a nealko stanů. Více informací: <https://www.regiojetfest.cz/?utm_source=regiojet.cz&utm_medium=banner&utm_campaign=festival>. *Zdroj: Novinky.cz*

26. 5. 2017
**Brno má mapu přístupnosti**

Město Brno připravilo **mapovou aplikaci určenou lidem s omezenou schopností pohybu**, která je v provozu na webové adrese [www.brno.cz/mapa-pristupnosti](http://www.brno.cz/mapa-pristupnosti) a umožňuje propojení s portálem Dopravního podniku města Brna. Mapa obsahuje informace o **přístupnosti státních institucí, zdravotnických zařízení, kulturních památek, muzeí a galerií. Objekty občanské vybavenosti**, jako jsou bankomaty, banky, hotely, lékárny, restaurace, kavárny a nákupní pasáže, jsou zde znázorněny jen v případě, pokud jsou bezbariérové. V mapě jsou také vyobrazena **vyhrazená parkovací místa, zastávky a linky městské hromadné dopravy**. Objekty do mapy **může navrhovat i veřejnost**. Informace od občanů budou kontrolovány a následně mohou být do mapy také zahrnuty. Aplikace obsahuje totožné informace jako **tištěný Atlas přístupnosti centra města Brna**, na kterém spolupracoval Odbor zdraví MMB s Masarykovou univerzitou a **Atlas přístupnosti zdravotnických zařízení ve městě Brně**, v aplikaci však dochází k častějším aktualizacím. Aplikaci lze přepnout i do anglického jazyka. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 5. 2017
**Školení Instruktorů seniorů III. třídy**

**Česká asociace Sport pro všechny** pořádá školení Instruktor seniorů III. třídy. Jedná se o základní kvalifikaci, která připravuje frekventanty školení na samostatnou **cvičitelskou práci v oblasti pohybových aktivit pro seniory**. Upozorňujeme, že **školení je určené spíše pro cvičitele, kteří pracují se zdravými seniory**, nikoli se seniory se zdravotním postižením. Rozsah školení: **50 hodin**. Termín: **1. konzultace: 20. – 22. 10. 2017, 2. konzultace: 10. – 12. 11. 2017.** Místo konání: Školící centrum ČASPV, **Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5**. Účastnický poplatek: pro členy ČASPV 2 300 Kč, pro ostatní **2 900 Kč**. Závazné přihlášky je nutné zaslat **do 6. 10. 2017** (včetně zaplacení poplatku). Podrobnější informace naleznete v přiložené pozvánce. *Zdroj: ČASPV*

[Pozvánka školení cvičení seniorů](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/POZV%C3%81NKA_%C5%A1kolen%C3%AD_SEN_2017_III.doc)

26. 5. 2017
**O mobilní aplikaci Záchranka**

O mobilní aplikaci **Záchranka** bude **1. června 2017** od 17:00 do 18:30 hod. **v klubovně České unie neslyšících v Praze** (Dlouhá 37, Praha 1) přednášet tvůrce této aplikace, Ing. Filip Maleňák. Bezplatná aplikace Záchranka je určená pro „chytré“ mobilní telefony a v případě nouze **umožňuje jednoduchým způsobem kontaktovat Zdravotnickou záchrannou službu**, odeslat záchranářům Vaši přesnou polohu a další užitečné informace, které slouží pro Vaši záchranu. Vstup na přednášku je **zadarmo**, tlumočení do znakového jazyka a simultánní přepis jsou zajištěny. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/o-mobilni-aplikaci-zachranka>. *Zdroj: Helpnet.cz*

11. 5. 2017
**Pražský hrad opět zahájí letní sezónu otevřením nejvýznamnějších objektů zdarma**

Na **Pražském hradě** bude v sobotu dne **13. května 2017** zahájena letní turistická sezóna. V rámci symbolické akce, která letos připadá přesně na den 300. výročí narození české královny Marie Terezie, budou **od 10.00 do 17.00 hodin zdarma otevřeny všechny hlavní návštěvnické objekty**: Starý královský palác, Příběh Pražského hradu, Katedrála sv. Víta, Bazilika sv. Jiří, Rožmberský palác a Zlatá ulička. Na odkaz Marie Terezie, jediné ženy na českém královském trůně, bude zaměřeno i tradiční výpravné divadelní vystoupení na III. nádvoří Pražského hradu. Výročí Marie Terezie si Hrad připomíná proto, že to byla právě ona, kdo dal Pražskému hradu jeho současnou stavební podobu. Více informací: <https://www.hrad.cz/cs/kultura-na-hrade/program/zahajeni-letni-sezony-2017-10781>. *Zdroj: Metro*

11. 5. 2017
**52. ročník Pochodu Praha – Prčice**

Termín dalšího ročníku pochodu je **20. 5. 2017**. Účastníci si mohou vybrat z **několika tras v délce 23 – 70 km**. Jsou připraveny i **cyklotrasy** v délce 58 – 76 km. Organizátoři tradičně připravili i **Vozíčkářskou trasu Miličín (13 km)**. Tato trasa označená jako “Vozíčkářská” je určena výhradně **držitelům průkazů TP, ZTP a ZTP/P a jejich doprovodu**. Podrobnější informace o akci najdete na stránkách <http://www.praha-prcice.cz/uvod>. Pokud zašlete ofrankovanou obálku A5 na adresu: KČT Praha – Prčice, Vacínova 10, 180 00 Praha 8, obdržíte **informační leták**. *Zdroj: KČT Praha – Prčice*

11. 5. 2017
**Rohlík.cz spouští klub pro seniory a ZTP**

**Online supermarket** [Rohlik.cz](http://Rohlik.cz), který nabízí **nákup potravin online a jejich dovoz domů**, spouští ve spolupráci s **nadací Taťány Kuchařové Krása pomoci** klub **Rohlík bez bariér**. Je určen pro **seniory nad 65 let a držitele průkazu ZTP**. Jeho členové mají **dopravu zdarma i na malé nákupy, výnos nákupu až do bytu** bez ohledu na počet pater je samozřejmostí. **Objednat je možné jak online, tak po telefonu**. Výhody klubu jsou zcela **zdarma**. Objednávání přes internet na Rohlíku je jednoduché a intuitivní. Navíc na Rohlik.cz je video, které provede zákazníky krok po kroku celým procesem objednávky. A pokud zákazníci nechtějí nebo nemohou objednávat online, mají možnost si nákup objednat telefonicky na bezplatné infolince, takže nepotřebují ani internet. Rohlík.cz **bohužel zatím nedoručuje ve všech městech**. Na stránkách <https://www.kosik.cz/?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=3284-363-22+%7c+KONKURENCE-EXACT_search_normk_nobrand_no_exact_all&utm_content=Rohlik> si můžete ověřit, jestli k vám domů tento internetový obchod zboží doručuje. *Zdroj: BARD PR*

11. 5. 2017
**Mezinárodní den muzeí a Festival muzejních nocí**

V České republice je oslava Mezinárodního dne muzeí tradičně spjatá s pořádáním F**estivalu muzejních nocí**, který se koná **od 19. května do 10. června 2017**. V tomto období zůstanou okna vybraných **muzeí a galerií napříč celou Českou republikou** rozsvícená i večer. Instituce otevřou za soumraku své brány, aby netradičním programem bavily návštěvníky po celou noc. Za **symbolické nebo volné vstupné** můžete během tří týdnů postupně navštívit celou řadu **muzeí a památek**, které nabídnou kromě neobvyklých **nočních prohlídek stálých expozic a výstav také řadu doprovodných kulturních programů**. Muzea a galerie zůstanou otevřeny do pozdních nočních hodin a nabídnou svým nočním návštěvníkům něco, co není v jejich denním programu běžné. Volným vstupem počínaje a speciálními akcemi konče. **Koncerty, divadelní a taneční představení, performance, ukázky řemesel, ochutnávky dobových jídel, soutěže a kvizy pro děti i dospělé, workshopy, přednášky, videoprojekce, besedy s vystavujícími autory, módní přehlídky, komentované prohlídky v dobových kostýmech, zajímavosti ze „zákulisí“ muzea, prezentace běžně nevystavených exponátů…** a mnohá další neobvyklá setkání s minulostí i přítomností nabízejí na přelomu května a června v nezvyklou noční dobu muzea a galerie napříč Českou republikou. Informace o tom, kde můžete Festival muzejních noci zažít, najdete na stránkách <http://www.cz-museums.cz/web/festival_muzejnich_noci/titulni>. *Zdroj: Metro*

11. 5. 2017
**Evropský den sousedů**

Na **přelomu května a června 2017** probíhají **v mnoha městech ČR** akce v rámci Evropského dne sousedů. Jedná se o **aktivity s lidmi ve vašem okolí**, které organizují buď sami obyvatelé měst nebo obecní a městské úřady. Může se jednat např. o **pikniky, hraní her, společné večeře, divadelní představení, hudební vystoupení, apod.** Můžete se zapojit do organizování akce, nebo se jen zúčastnit. Podrobnější informace najdete většinou na webových stránkách svých obcí a měst. *Zdroj: Tučňák*

11. 5. 2017
**Sportovní hry seniorů České republiky 2017**

Akce se koná **31. 5. 2017** od 7:00 hod. na **Stadionu mládeže, Na Kotlářce 1, Praha – Dejvice**. Soutěžit mohou **senioři nad 60 let**. Na programu jsou **nenáročné soutěžní disciplíny, setkání a beseda s osobnostmi.** Dále bude dispozici: **diagnostiky prevence zdraví, poradna o bezpečnosti, zájmové aktivity pro 60+, drobné občerstvení**. Na závěr se můžete těšit na **bohatou tombolu.** Soutěžící i fanoušci mají **vstup zdarma**. Počet startujících je omezen. **Přihlášku** je nutné poslat nejpozději **do 20. 5. 2017**. Podrobné **informace a přihlášky** najdete na stránkách <http://www.budfitseniore.cz/akce/sportovni-hry-senioru-ceske-republiky-2017/>. Akci organizuje spolek **Buď Fit Seniore z.s.** *Zdroj: Pražský senior*

9. 5. 2017
**Festival Dobrý den Kociánko**

Již sedmým rokem se **Centrum Kociánka**, sídlící v Brně Králově Poli, otevře veřejnosti prostřednictvím festivalu Dobrý den Kociánko, a to ve čtvrtek **25. května 2017** v čase od 10 do 21 hodin. Zaměstnanci, uživatelé služeb, účinkující hosté a přátelé CK připravili **bohatý program** na několika scénách i v plenéru **parku Kociánka**. Myšlenkou festivalu je nejen pobavit veřejnost, ale také ji seznámit s prostředím zdravotně postižených lidí a přiblížit jim jejich život. V **hudební sekci** se návštěvníkům představí Trigon band, Hustej Rock přímo z Kociánky a Bratři Orffové. Pro milovníky **divadla** festival nabízí představení studentů JAMU, divadlo FACKA nebo DAMÚZA s loutkovou pohádkou Golem. Tradiční partner Dům dětí a mládeže Helceletova si připraví stanoviště pro **Hravé dopoledne**, která potěší především ty nejmenší návštěvníky. Na **Jarmarku neziskových organizací** se zároveň představí kulturně-sociální neziskové či příspěvkové organizace z Jihomoravského kraje. Nebude chybět ani slaňování vozíčkářů a deskové hry klubu Baliend. Nově se představí spolek Uměním proti zdím, který připraví pro návštěvníky **workshopy** (hudební a rukodělný). Samozřejmostí budou stánky s občerstvením. **Vstupné je dobrovolné**. Více informací: <http://www.mpsv.cz/cs/30105>. *Zdroj: MPSV*

9. 5. 2017
**APUPA zve na kreativní program**

**Akademická poradna Univerzity Pardubice** oslaví páté výročí svého založení ve foyeru univerzitní auly v Pardubicích v Polabinách v úterý **16. května 2017** od 9:00 hodin. Pro návštěvníky všech věkových skupin je připraven **zajímavý, kreativní dopolední program**. K vidění a vyzkoušení budou **netradiční zážitkové aktivity**, jako například alternativní sportovní činnosti, znakovací medvěd pro osoby se sluchovým postižením, sebeobslužné činnosti a deskové hry pro osoby se zrakovým postižením. Také si návštěvníci budou moci vyzkoušet jízdu na skútru či elektrickém vozíku. Program je pestrý a nabízí ukázky možností aktivního života osob se speciálními potřebami v důsledku smyslového, fyzického či psychického postižení a také možnost sdílení zkušeností. Po celou dobu akce bude k dispozici nejen **poradenský tým** poradny APUPA, ale i zástupci dalších organizací. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/apupa-zve-na-kreativni-program>. *Zdroj: Helpnet.cz*

9. 5. 2017
**12. Fórum celiaků – Gluten Free Prague Expo**

Akci pořádá u příležitosti Mezinárodního dne celiakie **Společnost pro bezlepkovou dietu** v sobotu **27. května 2017** od 9:30 do 15:00 hod. v **PVA EXPO Praha Letňany**, vst. hala I., ul. Beranových 667, Praha 9. Akce je přístupná široké veřejnosti a je určena zejména lidem, jejichž údělem je celoživotní vyloučení lepku z potravy. Můžete se těšit na **odborný program a prezentace výrobců, dovozců a prodejců bezlepkových potravin** vám umožní seznámit se s novinkami na trhu, ochutnat široký výběr bezlepkových výrobků a výhodně si nakoupit. Někteří vystavovatelé nabízejí možnost si předem objednat jejich výrobky. Vstupné: **dospělí 50,- Kč**, děti do 15 let zdarma, členové Společnosti pro bezlepkovou dietu se zaplaceným členským příspěvkem 2017 mají rodinnou vstupenku zdarma. Více informací: <http://www.celiak.cz/akce>. *Zdroj: Helpnet.cz*

9. 5. 2017
**Zelená pro vzdělávání seniorů v Akademii řemesel Praha – SŠt**

**Sedm vzdělávacích kurzů a pět workshopů**, které jsou **pro seniory z celé Prahy zdarma,** obsahuje projekt **Akademie řemesel Praha – SŠt** s názvem “Zelená pro vzdělávání seniorů”. Jde o vzdělávací projekt pro zvýšení občanských kompetencí seniorů využitelných v praktickém životě, zejména v oblastech finanční gramotnosti, pojišťovnictví, právního povědomí, počítačových technologií, občanskoprávních a komunikačních kompetencí. Projekt rozvíjí i zájmové aktivity seniorů. Každý vzdělávací kurz nebo workshop obsahuje celkem 7 dvouhodinových seminářů pravidelně konaných jedenkrát týdně po dobu 7 týdnů v období říjen až prosinec 2017. Výuka bude realizována pouze v pracovních dnech. Kapacita kurzů je cca 210 uchazečů. Pokud nebudou kurzy plně obsazeny, mají senioři možnost zúčastnit se i více kurzů, jejichž tematika je zajímá. Místo konání: **Akademie řemesel Praha – Střední škola technická**, Praha 4, Zelený pruh 1294/52. Doba realizace vzdělávání seniorů: **od 9. října do 1. prosince 2017**. **Přihlašování** seniorů do vzdělávacích kurzů probíhá od 19. dubna až do 6. října 2017. **Seznam kurzů a workshopů**: počítačový kurz, pohodové on-line cestování doma i v zahraničí, košíkářství z pedigu, klub šikovných rukou, paličkování, základy fotografování, finanční gramotnost, právní povědomí, pojišťovnictví, kurz angličtiny, „světlo a stín“, jak nespadnout do pasti “šmejdům”. Kontakty a přehled vzdělávacích kurzů a zájmových workshopů s rámcovým popisem najdete na stránkách: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/zelena-pro-vzdelavani-senioru-v-akademii-remesel-praha-sst>. *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

9. 5. 2017
**Konference v Pardubicích**

Na téma **Praktické zkušenosti pečujících osob s aplikací nového občanského zákoníku v oblasti opatrovnictví** se uskuteční **17. května 2017** od 10 hodin. Konferenci pořádají **Pardubický kraj a Národní rada osob se zdravotním postižením Pardubického kraje**. Místo konání: **Krajský úřad Pardubického kraje,** Komenského nám. 120, Pardubice, budova C (reálka), sál Jana Kašpara č. 111. Zájemci o konferenci se mohou **přihlásit** na e-mail: poradnapardubice@nrzp.cz nebo na telefon 466 952 423, nejpozději **do 10. 5. 2017**. Konference je **zdarma**. Podrobné informace o programu najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/konference-v-pardubicich>. *Zdroj: Helpnet.cz*

9. 5. 2017
**Studovat můžete v každém věku**

**Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity** nabízí **seniorům kvalitní využití volného času** a příležitost i nadále **rozvíjet své dosavadní znalosti a dovednosti**. Díky studiu se mohou posluchači dovědět o novinkách z nejrůznějších oborů, a to formou přednášek, cvičení, seminářů nebo exkurzí. Srdcem Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě je **Všeobecně zaměřený kurz**, který trvá 8 semestrů a je zaměřen na **otázky zdravého a smysluplného životního stylu ve vyšším věku**. Studium je zakončeno slavnostní promocí, na níž získají účastníci tohoto kurzu osvědčení o absolvování. Zájemci se mohou hlásit také do **tří jednoletých kurzů**, kterými jsou: Univerzita třetího věku v Moravském zemském muzeu, Kulturní dědictví a památková péče na Moravě a G. J. Mendel: Člověk, opat vědec. Nad rámec základního programu jsou pro posluchače U3V pořádány **tematické krátkodobé kurzy** z**aměřené na informační technologie, cizí jazyky, pohybově-relaxační aktivity, na otázky a problémy z oblasti humanitních i přírodních věd** a mnoho dalších. Do programu jsou taktéž zařazeny jednodenní **exkurze** vztahující se k obsahu přednášek či tematických kurzů. Přednášky trvají 90 minut a konají se jednou za čtrnáct dnů v období **od října do května**. Účastníkem programu U3V MU může být každý, kdo **dosáhl věku potřebného pro přiznání starobního důchodu a má středoškolské vzdělání s maturitou**. Vzdělávání je bezplatné, každoročně se hradí pouze **zápisné**, které bylo pro akademický rok 2017/2018 stanoveno ve výši 800 Kč. **Přihlášky** je možné podat osobně (Komenského nám. 2, Brno) nebo elektronicky **od 2. května 2017 do 30. června 2017**. Další informace a podrobnosti o Univerzitě třetího věku Masarykovy univerzity včetně fotografií z nabízených aktivit najdete na [www.u3v.muni.cz](http://www.u3v.muni.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

9. 5. 2017
**Cyklus přednášek pro seniory**

**Česká asociace sport pro všechny, z.s.** pořádá **cyklus přednášek** **k projektu Aktivní v každém věku** určený **seniorům nad 60 let**. Přednášky se uskuteční **vždy ve středu** v níže uvedených termínech **v průběhu dubna až listopadu 2017** od 11:00 do 15:00 – 3 hodiny teorie a 1 hodina praxe. Místo konání: budova ČASPV, **Ohradské náměstí 1627/8, Praha 5 – Stodůlky**. **Přihlášky** je možné zasílat PaedDr. Dobromile Růžičkové, mail: dobromila.v@seznam.cz, tel. 732 988 646 **nejpozději týden před vybraným seminářem**. Pro účastníky bude zajištěno **občerstvení**. Účastníci také **obdrží praktický dárek (overball).** **Vše je zdarma**. Více informací naleznete v přiloženém letáku. *Zdroj: ČASPV*

[leták – přednášky](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/let%C3%A1k_p%C5%99edn%C3%A1%C5%A1ky.docx)

10. 4. 2017
**Den bez paměti**

Akce proběhne **na Palackého náměstí v Hořovicích 12. dubna 2017** od 10.00 do 18.00 hodin. Účastníci se mj. dozvědí, **co by měl člověk vědět a dělat, když jeho blízký trpí demencí**. Zájemcům budou **zdarma provedeny testy paměti, vyšetření tlaku či cukru, připravena je výtvarná dílnička pro děti**. Velká prezentační akce probíhá v rámci projektu „Farní charita Beroun pomáhá neformálním pečovatelům“. **Jaké projevy syndrom demence provází, jakou formu podpory nemocný potřebuje a na co by měl myslet ten, kdo pečuje**, se veřejnost dozví, pokud ve středu 12. dubna navštíví stánek Dne bez paměti. Zaměstnanci Farní charity Beroun Vám během celého dne rádi poskytnou **individuální poradenství**. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/den-bez-pameti>. *Zdroj: Helpnet.cz*

10. 4. 2017
**Ke změně zákona o hmotné nouzi**

**Od února 2017** se vrací **veřejná služba, ale v jiném režimu** a zároveň **již neplatí benefity pro nezaměstnané dobrovolníky**. Od 1. února 2017 nabyla účinnosti novela č. 367/2016 Sb., kterou se mění zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů. **Lidé, kteří jsou v evidenci Úřadu práce ČR a pobírají dávky v hmotné nouzi déle než půl roku, mají od února možnost zvýšit si příjem v rámci veřejné služby**. Naopak zvýšit příjem si tyto osoby nemohou prostřednictvím výkonu dobrovolnické služby, který je definovaný zákonem č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. **Dobrovolnická služba se již nepovažuje za snahu o zvýšení příjmu vlastní prací.** **Osoby v hmotné nouzi tudíž již nejsou bonifikovány za výkon dobrovolnické služby.** Není tedy důvod, aby k organizacím s akreditovaným programem podle zákona o dobrovolnické službě byly posílány osoby v hmotné nouzi z Úřadů práce za účelem zvyšování si dávek na živobytí. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/ke-zmene-zakona-o-hmotne-nouzi>. *Zdroj: Helpnet.cz*

10. 4. 2017
**Praha slyší neslyšící – multižánrový festival**

Festival se uskuteční ve čtvrtek **13. dubna 2017** od 14:00 do 18:00 hodin v **obchodním centru Galerie Harfa v Praze**. Festival pořádají **studenti 3. ročníku oboru Čeština v komunikaci neslyšících na FF UK**. Můžete se těšit například na **osobnosti komunity Neslyšících, Jaroslava Duška, hudbu tlumočenou do českého znakového jazyka, živou knihovnu, bohatý program pro děti** (komentované prohlídky DinoParku, velikonoční dílny, pohádka O veliké řepě, interaktivní čtení pro děti…) a mnoho dalšího. Všechny aktivity jsou nastaveny tak, ab**y** si je **užili jak slyšící, tak neslyšící návštěvníci**. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/praha-slysi-neslysici>. *Zdroj: Helpnet.cz*

10. 4. 2017
**Soutěž s VozejkMap 2017**

**Od 10. 4. do 30. 9. 2017** bude probíhat na VozejkMap nová **soutěž o spousty hodnotných cen**. Jak nejspíše víte, mobilní aplikace VozejkMap je **mapou bezbariérových míst do které přispívají sami uživatelé**. I tento rok chce provozovatel jejich snahu ocenit. Devět uživatelů, kteří do databáze v tomto období **přidají nejvíce bezbariérových míst**, získá tablet, chytrý telefon nebo powerbanku. Podrobnější pravidla naleznete na <http://vozejkmap.cz/soutez>. *Zdroj: VozejkMap*

7. 4. 2017
**Lidé v tísni s psychickými potížemi mohou využít Sociální kliniku**

**Nemajetní lidé, kteří mají kvůli tíživé životní situaci psychické potíže**, mohou využít služeb **Sociální kliniky**. Těm, kteří se vzpamatovávají z rozvodu či rozchodu, smrti blízkého, vážné nemoci či napadení, nabízí zařízení psychoterapii, a to **jen za symbolickou úhradu**. Klinika vznikla v září 2014, sídlí **v Praze**, terapeuty má ale i **v dalších 15 městech**. Posláním Sociální kliniky je poskytovat kvalitní psychoterapeutické služby lidem, kteří se nacházejí v náročné životní situaci a nemohou si tyto služby z finančních důvodů dovolit. Podle zakladatelů není terapie v Česku dostupná tak, jak by bylo potřeba, zdravotní pojišťovny ji vždy neproplácejí, klinických psychologů není dost a čekací doby jsou dlouhé. Klinika poskytuje **psychoterapii, poradenství i krizovou pomoc**. Zájemci najdou na stránkách kliniky přihlášku, tu pak odešlou elektronickou poštou. Do pěti dnů dostanou odpověď a domluví si setkání. Při úvodním hodinovém pohovoru odborníci zmapují jejich stav a najdou jim nejvhodnější formu pomoci. Nejpozději do dvou týdnů dostane klient kontakt na terapeuta. K němu pak dochází na 12 sezení. Platí jen to, co může. Podrobnější informace najdete na stránkách [www.socialniklinika.cz](http://www.socialniklinika.cz). *Zdroj: Verlag Dashöfer*

7. 4. 2017
**ONKO Prostaty radí mužům ohledně rakoviny prostaty už tři roky**

**Online klinika pro onkologii prostaty** (ONKO Prostaty) svůj provoz zahájila už v lednu roku 2014. Již více než tři roky mohou **zájemci o informace k rakovině prostaty** navštěvovat tohoto **webového multimediálního průvodce**. Přední čeští odborníci z oborů urologie a onkologie zde provádí pacienta všemi aspekty rakoviny prostaty – od vyšetření až po optimální cestu léčby. Hlavním cílem projektu je **poskytnout pacientům i jejich blízkým potřebné informace a nabídnout jim pomoc v jejich nelehké situaci**. Rakovina prostaty je u mužů po kožních nádorech druhým nejčastějším zhoubným nádorem. V současnosti neexistuje způsob, jak nemoci předcházet, a **jedinou prevencí choroby je její včasné zachycení**. Proto je důležité posilovat informovanost mužů o tomto onemocnění. ONKO Prostaty naleznete na adrese: [www.rakovinaprostaty.org](http://www.rakovinaprostaty.org). *Zdroj: ParlamentníListy.cz*

7. 4. 2017
**Výtvarná soutěž Šťastné stáří očima dětí**

Soutěž, kterou pořádá **Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR**, je určená pro děti od předškolního věku do 15 let a jejím tématem je **výtvarné zpracování dětského pohledu na stáří**. Cílem tohoto projektu je snaha o propojení generací a vzájemnou pomoc, odstranění předsudků o stáří a navázání spolupráce mezi školami a domovy pro seniory. Letošní ročník výtvarné soutěže Šťastné stáří očima dětí přináší i novou soutěžní kategorii „Tvoříme společně“, která je určena pro **společná díla dětí a seniorů**, ať už vlastních babiček a dědečků či seniorů žijících v domovech pro seniory. Soutěž je rozdělena do 3 kategorií podle věku pro díla výtvarná, součástí soutěže je kategorie fotografická, **kategorie pro děti se zdravotním postižením** a nově již zmíněná kategorie Tvoříme společně. Obrázky mohou zasílat jak jednotlivci, tak školy. Výtvarná díla lze zasílat **do 30. června 2017**, slavnostní vyhlášení výsledků proběhne 3. října 2017. Bližší informace o soutěži a pravidla najdete na stránkách [www.stastne-stari.cz](http://www.stastne-stari.cz). *Zdroj: Helpnet.cz*

7. 4. 2017
**Sociální portál Jihočeského kraje**

Nové **webové stránky Odboru sociálních věcí Krajského úřadu Jihočeského kraje** obsahují veškeré základní **informace ze sociální oblasti určené pro širokou veřejnost i poskytovatele a uživatele sociálních služeb**. Naleznete zde např. katalog sociálních služeb, nebo informace týkající se seniorů nebo osob se zdravotním postižením. Sociální portál Jihočeského kraje najdete na stránkách <http://socialniportal.kraj-jihocesky.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

7. 4. 2017
**Stanovení vzniku invalidity – typický problém**

**Posouzení zdravotního stavu vycházející z neúplných podkladů, nedostatečné odůvodnění posudku a zejména stanoveného data vzniku invalidity**, to jsou typické problémy, s nimiž se **veřejná ochránkyně práv** opakovaně setkává. Chybné stanovení data vzniku invalidity ovlivňuje nejen výši invalidního důchodu, ale může být zásadní i pro přiznání invalidního důchodu vůbec. Ročně obdrží ochránkyně okolo dvou set podnětů týkajících se invalidních důchodů. Každý desátý končí zjištěním pochybení na straně orgánu sociálního zabezpečení. Na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/stanoveni-vzniku-invalidity-typicky-problem> najdete **dva případy**, které veřejná ochránkyně práv úspěšně ukončila a kdy se podařilo napravit chyby ve vyplácení invalidního důchodu. *Zdroj: Helpnet.cz*

7. 4. 2017
**Co všechno patří do kufru při cestě na dovolenou**

Balení kufru před cestou na dovolenou prožívají mnozí z nás jako stres. Stále se ptáme, zdali **máme všechno důležité s sebou a na nic jsme nezapomněli**. Co patří do cestovní lékárničky? Co máme mít v kufru, aby to bylo vždy po ruce? Odškrtněte si vše, co dáváte do kufru. Tak se vyhnete tomu, že byste zapomněli něco důležitého. **Stručný seznam věcí na dovolenou** najdete např. na stránkách <http://penzista.net/cestovani-pro-seniory/co-vsechno-patri-do-kufru-pri-ceste-na-dovolenou-2/>, nebo <http://www.ara.cz/rady-na-cestu/seznam-veci-na-dovolenou>, nebo <https://www.etravel.cz/veci-do-kufru>, nebo <http://www.radynacestu.cz/magazin/seznam-veci-na-dovolenou-k-mori/>. Vytvořte si vlastní seznam, který bude přesně odpovídat vašim potřebám. *Zdroj: Penzista.net, Ara.cz, eTravel.cz, Inspirace na cestu*

7. 4. 2017
**Bezplatné lekce Nordic Walking pro pražské seniory**

**Právě teď! o.p.s.** zve zájemce na **lekce Nodic Walking**. A to buď na **kondiční lekce v členitém terénu nebo na lekce pro začátečníky a osoby se zdravotním nebo pohybovým omezením**. Lekce jsou připravené a lokality zvolené tak, aby si každý zájemce mohl vybrat tu, která bude odpovídat jeho požadavkům a potřebám. Všechny lekce mají **pražští senioři zdarma, včetně zapůjčení holí těm, kdo je nevlastní**. V Šárce budou účastníci chodit v členitém terénu a v tempu. Ve Stromovce se zvolí tempo mírnější a chodit se bude převážně po rovině. Tato lekce bude obzvláště vhodná pro všechny, kteří se s Nordic Walkingem teprve seznamují, potřebují se pozvolna dostat do kondice, či mají různá zdravotní a pohybová omezení. Podrobnější informace najdete v přiloženém letáku. *Zdroj: Pražský senior*

[Plakát Nordic Walking](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/NWplakat2017mag.pdf)

7. 4. 2017
**Senior foto – soutěž**

**Jihočeská krajská Rada seniorů** vyhlašuje **fotografickou soutěž** „Senior\_foto“. Cílem soutěže je ukázat celou škálu činností seniorů, ukázat že jen „nestojí frontu před Kauflandem“, že sportují, vzdělávají se, žijí společensky, že umí společnosti ještě mnoho dát. Soutěž bude probíhat v období **od 1. 2. 2017 do 15. 8. 2017**. Pozor! V případě velkého počtu přihlášených soutěžících může pořadatel ukončit přijímání přihlášek dříve. Přihlásit se může každý **senior starší 60 let**. Soutěž je rozdělena do několika **tematických kategorií**. Soutěžící se může přihlásit do více kategorií, v každé kategorii je možno zaslat nejvýše tři snímky. Podrobnější informace najdete na stránkách <http://www.rscr.cz/2017/04/krajska-rada-senioru-jihoceskeho-kraje-vyhlasuje-fotografickou-soutez-senior-foto/>. *Zdroj: Rada seniorů ČR*

7. 4. 2017
**Krajská Rada seniorů hlavního města Prahy zve na INFO DEN**

Pod tímto názvem je prezentována **přehlídka programů a služeb pro seniory v Praze**. Letošní INFO DEN proběhne **12. 4. 2017**, v sále Přítomnost v **Domě odborových svazů na Žižkově**. Účastníci INFO DNE obdrží **vstupenku na slavnostní koncert**, který proběhne u příležitosti oslav Mezinárodního dne seniorů 24. 9. 2017 od 15. hodin v Obecním domě. Podrobný **program** INFO DNE najdete na stránkách <http://www.rscr.cz/2017/04/krajska-rada-senioru-hlavniho-mesta-prahy-zve-na-info-den/>. *Zdroj: Rada seniorů ČR*

7. 4. 2017
**NGO Market – veletrh neziskových organizací**

Tradiční veletrh neziskovek NGO Market se v roce 2017 uskuteční **12. dubna** v prostorách Fora Karlín (**Pernerova 51, Praha 8**). Veletrh doprovodí **celodenní program**, určený zástupcům neziskovek i veřejnosti. Vstup na akci je jako tradičně **zdarma**. Na veletrhu se představí více než 200 neziskových organizací zaměřeným na osoby se zdravotním postižením, děti, vzdělávání, dobrovolnictví, oblast lidských práv, environmentální problematiku nebo jiné oblasti. Více informací najdete na stránkách <http://www.forum2000.cz/projekty/ngo-market>. *Zdroj: NGO Market*

23. 3. 2017
**Invalidní důchody**

Těžký úraz nebo vážná nemoc, které člověka zcela nebo částečně vyřadí z pracovního života, mohou potkat každého. Bez ohledu na věk. Dokazují to čísla z evidence **České správy sociálního zabezpečení** (ČSSZ). Více než jedna čtvrtina příjemců invalidních důchodů jsou lidé ve věku do 44 let. K 31. 12. 2016 pobíralo invalidní důchod 425 788 lidí. Důchodový systém myslí i na lidi se zdravotním handicapem, kteří pro svůj dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav nemohou pracovat nebo nemohou být pracovně činní tzv. na plný výkon. Zákon o důchodovém pojištění, podle kterého úřad postupuje, stanoví podmínky, za kterých je možné invalidní důchod přiznat. Jsou jimi **uznaná invalidita a získání určité doby důchodového pojištění**. Smyslem invalidního důchodu je alespoň **částečně nahradit příjem, o který člověk přijde kvůli dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu**. ČSSZ se setkává s tím, že kolem tohoto tématu panuje **řada nejasností**. Praktické informace týkající se průběhu řízení při žádosti o invalidní důchod jsou uvedeny na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/cssz-vyplacela-v-lonskem-roce-bezmala-426-tisic-invalidnich-duchodu-mesicne> nebo na stránkách ČSSZ <http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/davky/invalidni-duchody.htm>. *Zdroj: Helpnet.cz*

23. 3. 2017
**Nestihli jste registraci na INSPO? Můžete konferenci sledovat on-line**

Zájem o 17. ročník konference INSPO o **technologiích pro osoby se specifickými potřebami** byl tak veliký, že již 7. března muselo pořádající **BMI sdružení** ukončit registraci účastníků. Kdo zaváhal, může však sledovat spolu s ostatními zájemci **v sobotu** **25. března 2017** **konferenci on-line na internetu**. Přenos začíná **v 10:00 hodin**, přesná adresa bude uvedena na [www.inspo.cz/videa](http://www.inspo.cz/videa). Středisko Teiresiás bude zajišťovat přenos z hlavního sálu. Od 10 do 13 hodin zde bude probíhat program společný pro všechny. Odpoledne se účastníci rozejdou do tří sekcí. V hlavním sále, odkud bude přenos pokračovat, bude sekce věnovaná technologiím pro osoby se sluchovým postižením. Celý program se nachází na webu <http://www.inspo.cz/inspo-2017>. *Zdroj: Helpnet.cz*

23. 3. 2017
**Informační kampaň k Mezinárodnímu dni porozumění autismu – “Co dokážu já a co člověk s autismem”**

Datum konání: **1. 4. 2017 od 9:00 do 19:00 hod.** Místo konání akce: **OC Forum Nová Karolin Ostrava**. Akce je realizována neziskovou organizací **MIKASA** ve spolupráci s dalšími neziskovými organizacemi. Návštěvníci jsou zváni i s dětmi, budou mít možnost **seznámit se s problematikou autismu prostřednictvím zajímavých aktivit, her, cvičení a interaktivních dílen**. Přijďte a vyzkoušejte si různé přístupy a činnosti při práci s osobami s autismem, **soutěžte, bavte se a poznejte, co je to autismus**. Součástí akce bude také **hudební dílna, multisenzorická místnost, fotokoutek** na podporu osob s autismem a spousta dalších akcí. Více informací: <http://www.helpnet.cz/kalendar-akci/informacni-kampan-k-mezinarodnimu-dni-porozumeni-autismu-co-dokazu-ja-co-clovek-s-0>. *Zdroj: Helpnet.cz*

23. 3. 2017
**Měsíc bláznovství 2017**

Práh jižní Morava pořádá už tradičně každý duben jednu ze svých kampaní, jejichž cílem je **pravdivě informovat o duševních nemocech,** o životě lidí, kteří se s nimi utkávají, **a osvětlit předsudky**, jež jsou v naší společnosti stále rozšířené. Akce se většinou uskuteční **v tréninkové kavárně Café Práh v Galerii Vaňkovka**, Ve Vaňkovce 1, Brno. Pokud není v programu uvedena cena, je **vstupné dobrovolné**. Kompletní program Měsíce bláznovství a podrobnější informace najdete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/mesic-blaznovstvi-2017>. *Zdroj: Helpnet.cz*

23. 3. 2017
**Na národní abilympiádě se bude soutěžit ve 35 oborech**

**V pardubické Tipsport areně** se uskuteční **19. a 20. května 2017** **národní abilympiáda**. Do **soutěžní přehlídky pracovních i volnočasových aktivit** se mohou zapojit **lidé starší 15 let s jakýmkoli zdravotním postižením**, přihlásit se však musí **do 31. března 2017**. Zájemci se mohou přihlásit e-mailem na adresu alena.krpalkova@caacz.cz či přímo v databázi účastníků na stránkách [www.abilympiada.cz](http://www.abilympiada.cz). **Soutěžit lze ve dvou disciplínách**, k nimž si lze vybrat jednu náhradní. Vyhlášeny jsou **tyto obory**: aranžování květin – západní styl, aranžování suchých květin, batika, cukrářství, drátování, drhání, dřevořezba, elektromontáž, enkaustika, fotografování, háčkování, keramika, košíkářství, malba na hedvábí, malba na sklo, malování na kameny, modelování z polymerové hmoty, návrh plakátu, 3D origami, paličkování, patchwork, pletení, pletení z papíru, počítačová editace textu, síťování, studená kuchyně, šití dámského oděvu, technická ilustrace, ubrousková technika, výroba nábytku, výroba svíček, výroba šperku z korálků, vyřezávání ovoce a zeleniny, vyšívání, zdobení kraslic. Abilympiádu pořádá **Česká abilympijská asociace** zároveň se **zážitkovou výstavou Kreativ**, která nabídne desítky **tvořivých dílniček a stánků s ručními výrobky**. O této akci informují stránky [www.kreativ-pardubice.cz](http://www.kreativ-pardubice.cz). Účastnický poplatek pro soutěžícího i doprovod činí **750 korun na osobu**. Zahrnuje startovné, ubytování a stravu od čtvrtečního odpoledne do nedělního dopoledne. Kdo nechce zajistit ubytování, zaplatí **300 korun**. *Zdroj: Helpnet.cz*

23. 3. 2017
**On-line výukové kurzy zdarma**

Na stránkách <http://www.onlinekurzyzdarma.cz/#sthash.7fKbAI6q.dpbs> je zveřejněno mnoho výukových kurzů a návodů zaměřených na tyto **kategorie: Osobní rozvoj a vzdělání, Ruční tvorba, Sport a pohyb, Počítače a programy, Focení a úprava fotekm, Výuka jazyků, Hudba, Zdraví a krása, Ostatní**. Přístup ke kurzům je **zdarma**. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

23. 3. 2017
**Portál pro aktivní seniory**

**i60.cz** je internetový portál, který je určen aktivním lidem kolem šedesátky. Obsah portálu tvoří z velké části sami čtenáři, kteří své příspěvky vkládají prostřednictvím svých profilů po zaregistrování. Na portále tak můžete najít příběhy, reportáže, glosy, povídky či básně, ale také fotoreportáže nebo videa. Na stránkách <https://www.i60.cz/senior-finder/> také najdete rozcestník se zajímavými informacemi členěnými do **sekcí: Jdu do důchodu, Chci se vzdělávat, Nechci sedět doma, Potřebuji péči, Jsem ve finanční tísni, Chci změnit bydlení, Zemřel/a mi partner/ka, Chci si přivydělat, Zajímavé odkazy**. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

23. 3. 2017
**Světový den monitoringu diabetu 2017**

**12. dubna 2017** proběhne v KZ Domovina v Praze (Na Maninách 1525/32a, Praha 7 – Holešovice) již druhý ročník **zdravotně-preventivní akce** s názvem **Hlídej si zdraví**. Ta se koná v rámci stejnojmenné vzdělávací kampaně a klade si za cíl oslovit širokou veřejnost a **upozornit na rizika neodhalené cukrovky**. Zájemci si budou moci nechat kvalifikovanými zdravotníky **změřit glykémie, sestavit detailní analýzu složení těla, využít nutriční poradenství a konzultace s obezitologem**. Akce se koná ve spolupráci s Centrem celoživotního vzdělávání Ing. Steinové, VŠTJ MEDICINA PRAHA a pod záštitou Krajské rady seniorů hlavního města Prahy. Více informací o kampani a akci naleznete na stránkách <http://www.rscr.cz/2017/03/svetovy-den-monitoringu-diabetu-2017/> a na stránkách [www.hlidejsizdravi.cz](http://www.hlidejsizdravi.cz). *Zdroj: Rada seniorů ČR*

16. 3. 2017
**Národní týden trénování paměti 2017 a Týden mozku**

**Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging** vyhlašuje **od pondělí 13. 3. 2017 do neděle 19. 3. 2017** Národní týden trénování paměti v rámci celosvětové akce “Týden uvědomění si mozku”. Cílem Národního týdne trénování paměti je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je **efektivní nástroj proti mentální deterioraci**, a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí. Na stránkách <http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=30&Itemid=125&lang=cz> najdete **seznam osvětových přednášek**, které se konají **zdarma** po celé ČR a převážně jsou určeny veřejnosti. Pokud jsou určeny jen pro zvané návštěvníky, je to v přehledu uvedeno. V tomto březnovém týdnu (13. – 17. 3. 2017) se taká veřejnost **dozvídá o výsledcích výzkumu mozku** srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí. Nejnovější poznatky ve výzkumu mozku, duševních poruch i neurologických onemocnění představí tento týden série přednášek nazvaná **Týden mozku**. Ve svém pražském sídle v Národní ulici je pořádá **Akademie věd**, pro veřejnost je vstup **zdarma**. Na přednáškách vystoupí 14 předních českých odborníků v oboru teoretických a klinických neurověd. Akce nabídne také přednášky o spánku, bolesti či na téma poruchy řízení pohybu, jako jsou obrna a Parkinson, a roztroušené sklerózy. Zájemci se na jednotlivé přednášky musí **zaregistrovat** na webových stránkách <http://www.tydenmozku.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz, Verlag Dashöfer*

16. 3. 2017
**Co je to hoax**

S hoaxy se všichni setkáváme velmi často. Anglické slovo hoax (čte se houks) v překladu znamená: falešnou zprávu, mystifikaci, novinářskou kachnu, podvod, poplašnou zprávu, výmysl, žert, kanadský žertík. V počítačovém světě tímto slovem nejčastěji označujeme **poplašnou zprávu, která varuje před neexistujícím nebezpečím**. Jako hoax můžeme také označit šířenou zprávu, která obsahuje **nepřesné, zkreslující informace, účelově upravené polopravdy nebo směsku polopravd a lží**. Na stránkách <http://www.hoax.cz/hoax/co-je-to-hoax> si můžete přečíst, **jak hoax poznáme**. V praxi můžeme použít následující pravidlo: Jestliže zpráva obsahuje výzvu k hromadnému rozeslání na další adresy, je to podezřelé a s největší pravděpodobností hoax. Občas to také může být původně opravdová prosba o pomoc, ale i ty svého největšího šíření dosáhnou v době, kdy jsou již neaktuální. Pokud podobnou zprávu obdržíte a nemáte jistotu, můžete si na internetu prohlédnout některý ze seznamů hoaxů a určitě tam obdobu doručené zprávy najdete. Také pravděpodobnost, že byste stopnutím podezřelého e-mailu někomu uškodili, je minimální. Šířením hoaxů a jiných řetězových e-mailů se uživatel proviňuje proti pravidlům Netikety – pravidel chování na Internetu. Mezi hoaxy patří také **falešné prosby o pomoc, fámy o mobilních telefonech, pyramidové hry a různé nabídky na snadné výdělky, řetězové dopisy štěstí a také vyloženě podvodné e-maily, které se z vás snaží získat peníze, nebo podvodné loterie**. Jedinou obranou proti těmto podvodům je rozumné uvažování. Na stránkách <http://www.zive.cz/clanky/hoax-lez-nebo-pravda-6-webu-ktere-pomohou-s-jejich-rozlisenim/sc-3-a-184711/default.aspx#part=1> najdete seznam několika webů, které se na vyvracení nesmyslů specializují. *Zdroj: Hoax.cz*

16. 3. 2017
**Literární soutěž Polabská vrba**

**Moje první láska**, takové je téma 5. ročníku literární soutěže Polabská vrba, určené všem **pamětníkům**. Soutěž vyhlašuje **Knihovna Eduarda Petišky** ve spolupráci s Městem Brandýs nad Labem – Stará Boleslav. Polabská vrba je určena všem, kdo se „cítí být seniory“. Autoři mohou posílat soutěžní příspěvky na libovolné téma, nebo se mohou nechat inspirovat tématem, které jsme pro daný rok vybrali. Cílem soutěže 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 2017** (výročí narození Eduarda Petišky). Vyhlášení vítězů literární soutěže a setkání autorů proběhne v červnu 2017. Podrobné informace o soutěži naleznete na stránkách <http://www.helpnet.cz/aktualne/moje-prvni-laska-0>. *Zdroj: Helpnet.cz*

16. 3. 2017
**Akce se vstupem zdarma**

Každý měsíc se nabízí velké množství akcí, na které je vstup zadarmo, nebo na něž se platí dobrovolné vstupné. Takže ani lidé s omezeným příjmem nemusí být ochuzeni o zajímavé zážitky. Nabídku těchto akcí můžete najít např. na těchto webových stránkách:
– akce v Praze: [http://www.citybee.cz/vyhledavani/:/akce/prehled/](http://www.citybee.cz/vyhledavani/%3A/akce/prehled/)
– akce v celé ČR: <http://www.kudyznudy.cz/Kalendar-akci.aspx?feeFree=1>
– akce v celé ČR: <http://www.kdykde.cz/calendar/tema/akce-zdarma>
– akce v Praze: <http://www.vprazezadarmo.cz/>
– akce v celé ČR: <http://www.kalendarakci.atlasceska.cz/akce-a-vstupy-zdarma/>
– akce v celé ČR: <http://www.vstupzdarma.cz/>
– akce v celé ČR: <https://www.peknyden.cz/akce-pro-deti/kategorie/vstup-zdarma/>
– akce v Praze: <http://www.kamvpraze.info/zdarma.htm>
– akce v Praze: <http://www.prague-tourism.eu/volnyvstup.htm>
– památky v celé ČR: <http://www.horydoly.cz/deti/pamatky-zadarmo.html>
A jistě najdete mnoho dalších tipů. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

7. 3. 2017
**7. ročník T-Mobile Rozjezdů**

T-Mobile Rozjezdy je **program na podporu drobného podnikání**. Pokud plánujete podnikat nebo jste už podnikat začali, můžete se přihlásit do **soutěže o finanční příspěvek a další podporu** (např. reklamní kampaň a poradenství). Přihlásit se může kdokoliv, kdo nepodniká s novým nápadem déle než 12 měsíců, nebo kdo v nejbližší době plánuje s podnikáním začít. Přihlášky do soutěže je možné podávat **do 19. března 2017**. Bezplatné regionální semináře a vyhlašování výsledků soutěže proběhnou postupně od 11. dubna. Více informací na stránkách <http://rozjezdy.cz/>. *Zdroj: T-Mobile*

7. 3. 2017
**Příručka Zdraví mozku**

Autorem příručky, kterou vydal **eReS tým ČR**, je mezinárodní tým odborníků na **problémy pacientů s roztroušenou sklerózou**, který zahrnuje jak pacienty s RS, tak zástupce sdružení pacientů, lékaře, výzkumné pracovníky, odborné sestry a ekonomy zdravotní péče. Příručka poskytuje pacientům s RS základní informace o tom, **jak mohou maximálně přispět ke zdraví svého mozku**, např. udržováním správného životního stylu, jak důležitá je rychlá diagnóza pro zahájení včasné léčby, jak sledovat aktivitu nemoci za účelem kontroly účinnosti léčby či co může pacient požadovat od svého lékaře pro dosažení nejvýše dostupného standardu péče. Úkolem příručky je pomoci pacientům, aby nad onemocněním převzali kontrolu a aktivně se podíleli na udržení zdraví svého mozku. Brožura je **zdarma ke stažení** na stránkách Nadace Jakuba Voráčka: <http://www.erestymcr.cz/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

7. 3. 2017
**Centrum provázení pro rodiny s těžce nemocnými dětmi nově také v Brně**

Rodinám s těžce nemocnými dětmi pomáhají už dvě pracoviště Centra provázení. Po úspěšném rozjezdu projektu v pražské Všeobecné fakultní nemocnici (VFN) otevřelo centrum loni v listopadu novou pobočku **také v Dětské nemocnici při Fakultní nemocnici Brno** (ulice Černopolní 9, v suterénu pavilonu G). V Brně je Centrum provázení k dispozici třikrát týdně, vždy **od pondělí do středy** **od 9 do 14 hodin**, v případě potřeby mají ale rodiče možnost domluvit si **individuální konzultaci** i mimo otevírací dobu. Centrum provázení je i tady nablízku **rodičům, kteří si od lékařů vyslechnou závažnou diagnózu svého dítěte**. Ještě před dvěma lety taková služba v České republice neexistovala. Za vznikem Centra provázení stojí **Společnost pro mukopolysacharidosu**, která už téměř čtvrt století pomáhá rodinám dětí trpících jednou z nejtěžších dědičných poruch metabolismu – mukoplysacharidózou. Využít Centra provázení mohou nejen **rodiče dětí se vzácným onemocněním, ale také dětí narozených předčasně nebo s velmi nízkou porodní hmotností**. Rodiče se mohou **zeptat na všechno**, i na věci, které jim připadají hloupé, zbytečné. Mohou mluvit, křičet, plakat a klidně se i smát nebo nadávat. Přitom se u toho všeho mohou cítit alespoň trochu v bezpečí. Postupem času rodiče společně s Centrem provázení **hledají cestu pro svůj další život** – už jako pečujících osob. Více o Centru provázení najdete na webu <http://centrumprovazeni.cz> nebo v tiskové zprávě na stránkách <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1689-informace-c-20-2017-centrum-provazeni.html>. *Zdroj: NRZP ČR*

7. 3. 2017
**Panelová diskuse v Knihovně Václava Havla**

Uskuteční se **30. března 2017** na téma **Zaměstnávání lidí se zdravotním znevýhodněním – sociální firma tváří v tvář byznysu**. Pořádá ji **Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové** od 19.00 do 20.30 hodin v Knihovně Václava Havla, **Ostrovní 13, Praha 1**. Čím se liší sociální firma od běžného zaměstnavatele osob se zdravotním postižením? Vyplatí se podporovat profesní růst hendikepovaných? Je reálné připravit je pro volný pracovní trh? Mají šanci pro uplatnění i těžce zdravotně postižení spoluobčané? Jaká je úloha sociální firmy při komplexní integraci zdravotně postižených a potřebných do plnohodnotného života? Diskusi s Vladimírem Dlouhým, prezidentem Hospodářské komory ČR, Jiřím Herynkem, zakladatelem družstva invalidů Ergotep Proseč, a Vojtěchem Sedláčkem, zakladatelem Agentury ProVás, s.r.o., bude moderovat Veronika Sedláčková. Tato panelová diskuse je určena **pro širokou veřejnost**. Více informací: <http://www.vaclavhavel-library.org/cs/index/kalendar/1134/socialni-firma-tvari-v-tvar-byznysu>. *Zdroj: Helpnet.cz*

7. 3. 2017
**Zdravotnická linka 800 888 155**

**Bezplatnou telefonní linku**, na které **záchranáři poradí se zdravím, ale například také s adresou nejbližší lékárny**, mohou využít **lidé z celé ČR**. Toto **call centrum** provozuje **Středočeská záchranná služba** a funguje jako **doplňková součást linky 155**. Pracovníci call centra poradí lidem například s **otevírací dobou ordinací lékařů i pohotovostí, vyhledají lékárnu otevřenou i večer či o svátcích, ale poradí také s domácí léčbou nebo naopak s vyhodnocením, kdy už je lepší zavolat záchrannou službu**. Jedná se o poradenství ohledně zdraví a první „svépomoci“, než člověk může zajít za svým lékařem. Důvodem pro zřízení call centra byla i omezená ordinační doba praktických lékařů a pohotovostí o omezení návštěvní služby lékařů, kteří dříve své pacienty osobně obcházeli. Na konzultační pohotovostní zdravotnickou linku lze zavolat, když potřebujete akutně poradit od lékaře, ale myslíte si, že to **není na výjezd záchranky a nechcete tudíž blokovat číslo 155 (112)**. Je skvělé nechat si poradit a neblokovat linku, na kterou mají volat jen lidé ohrožení na životech. Telefonní číslo call centra je **800 888 155**, zároveň lze využít **e-mail: call@zachranka.cz** nebo linku pro zasílání **SMS 720 002 655**. Více informací: <http://www.uszssk.cz/pro-verejnost/call-centrum/100-call-centrum1>. *Zdroj: STP Hodonín*

7. 3. 2017
**Ukliďme svět, ukliďme Česko**

V sobotu **8. dubna 2017** proběhne letošní hlavní termín úspěšné akce Ukliďme svět, ukliďme Česko, zaměřené na **dobrovolnické úklidy černých skládek, ale i drobného nepořádku z naší přírody, vesnic a měst**. Jak to funguje? Na stránkách projektu [www.UklidmeCesko.cz](http://www.UklidmeCesko.cz) je možné p**řihlašovat plánované úklidy** a všem zaregistrovaným organizátorům budou poskytnuty nezbytné **rady k plánování i propagaci jejich akcí**. V letošním roce by organizátoři díky podpoře Ministerstva životního prostředí a sponzorů měli mít opět **zajištěny pevné pytle pro všechny zájemce**, kterým z loňského ročníku nezbyly zásoby či nemají vlastní zdroje. Organizátorem akce je **Spolek Ekosmák** společně s **Českým svazem ochránců přírody**. Organizátoři akce cílí v letošním roce opět i na školy a dětské kolektivy, neboť věří, že perspektiva je hlavně ve výchově mládeže. Školám budou organizátoři poskytovat také rukavice a reflexní vesty. Pokud se chcete do akce zapojit, **můžete se stát organizátorem úklidu, zapojit se jako dobrovolník, zapojit se do mapování černých skládek, můžete akci podpořit finančně nebo materiálně, nebo se stát mediálním partnerem**. *Zdroj: Nový prostor*

7. 3. 2017
**Veletrh AKTIV 55+ nabídne vše pro čilé seniory**

Veletrh AKTIV 55+ je jedinou akcí svého druhu v České republice. Návštěvníci uvidí řadu vystavovatelů, jejichž společným cílem je **seniorům zpříjemnit a usnadnit život**. Zastoupeny tak budou nejen **lázně a rehabilitační střediska**, ale i firmy nabízející **mobilní techniku nebo produkty pro volný čas a sportovní vyžití.** Chybět nebudou ani praktické ukázky **pomůcek pro seniory a odborný doprovodný program**. Veletrh se koná **od 6. do 9. dubna 2017 v PVA EXPO PRAHA**, Beranových 667, Praha 9 – Letňany. Vstupné pro důchodce 70 Kč, pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P vstup zdarma. Více informací: <http://aktiv55plus.cz/>. *Zdroj: Revue 50plus*

21. 2. 2017
**Volnočasové aktivity Pražské organizace vozíčkářů**

**Pražská organizace vozíčkářů** nabízí **pro osoby s omezenou schopností pohybu volnočasové aktivity**. Program „Volnočasovek“ je otevřený, účast není podmíněna členstvím v Pražské organizaci vozíčkářů. Podrobnější informace o nabízených aktivitách najdete v přiloženém letáku. Patří mezi ně: **„Tvořivá setkání“, „U kafíčka“, „Psí život“ a „Jóga pro sedící“**. *Zdroj: POV*



21. 2. 2017
**Lékové interakce zabijí přes 200 lidí ročně a stojí stamiliony korun**

Spotřeba léků v České republice dlouhodobě roste. Spolu s tím narůstá i počet případů, kdy lidé **užívají své léky v nevhodných kombinacích**. Kvůli nežádoucím lékovým interakcím je každoročně hospitalizováno zhruba 3400 pacientů. Přes 200 jich podle odhadů dokonce zemře. Pacienti často berou více léků současně, jejich **účinky se ale mohou vzájemně ovlivňovat a působit zdravotní problémy**. V České republice zatím nefunguje jednotný systém sledování léků, které má pacient předepsány. Při pochybnostech se ale **můžete obrátit na lékárníky nebo například na internetovou poradnu Znám své léky provozovanou AIFP**. Lékovým interakcím se pokoušejí bránit také osvícení lékárníci. Ti také doporučují pacientům, aby nebezpečí, že si předepsané léky spolu „nebudou rozumět“, raději **konzultovali již v ordinaci lékaře**. Pokud si totiž někdo lék vyzvedne a na problém přijde až později, nemůže již léčivo do lékárny vrátit a dostat zpět případný doplatek. Léky se mohou **ovlivňovat i s řadou potravin nebo s kořením**. Známý je příklad grepfruitu či pomela. Tyto citrusy zvyšují hladinu některých léčiv, konkrétně již zmíněných antidepresiv a antiepileptik. Naopak taková třezalka dokáže silně zredukovat hladinu hormonální antikoncepce v těle ženy. Léčiva mají všechny podobné informace uvedeny v příbalovém letáku. Také interakce s potravinami dokáže vyhodnotit poradna Znám své léky, která je dostupná na [www.znamsveleky.cz](http://www.znamsveleky.cz) a slouží lidem **zdarma**. *Zdroj: Helpnet.cz*

21. 2. 2017
**Národní konference vzácná onemocnění a zdravotní postižení v současné společnosti**

Konference se uskuteční ve dnech **29. a 30. března 2017** od 10:00 hodin v kongresovém sále **v Top Hotelu Praha** (Blažimská 1781/4, Praha 4 – Chodov). Připravovaná konference by měla podat velké množství **informací ze zdravotnického práva, z posudkové služby, novely zákona o poskytování dávek pro osoby se zdravotním postižením a mnoho dalšího**. Pro mimopražské je **zajištěno ubytování** přímo v Top Hotelu Praha. Účastníci konference neplatí **žádné poplatky za účast na konferenci**. Na stránkách <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1684-informace-c-15-2017-konference-vozp-praha.html> najdete pozvánku na konferenci a závaznou přihlášku pro ty z vás, kteří by se konference chtěli zúčastnit. Vyplněnou přihlášku zašlete nejpozději **do 5. 3. 2017** elektronicky na adresu: konferenceVOZP@seznam.cz. Další informace: Mgr. Daniela Konvičná, Dis., tel.: 774 064 661. Kapacita účastníků na konferenci je omezena. *Zdroj: NRZP ČR*

21. 2. 2017
**Seminář pro seniory o systému Krav Maga**

V rámci projektu **Bezpečí pro seniory** pořádaného ve spolupráci s **Magistrátem hl. m. Prahy** se uskuteční praktický seminář, během kterého se účastníci seznámí se **základními principy bezpečného chování**. Naučí se jak se vyhnout nebezpečným situacím a jak případné již nastalé krizové situace řešit. Systém Krav Maga je přizpůsoben tomu, aby jej byli schopni trénovat a také používat obyčejní lidé různých fyzických dispozic, různého věku, mladí i staří, muži i ženy. Tento seminář je **zdarma** a je specificky **zaměřen pro seniory**. Místo konání semináře: Krav Maga Academy, **Na Pankráci 32, Praha 4**. Čas konání: **20. března 2017, 11:00 – 13:00 hod.** Během semináře bude vyhrazen čas na občerstvení. Přihlašování na seminář a další informace naleznete na [www.bezpeciproseniory.cz/seminar](http://www.bezpeciproseniory.cz/seminar). *Zdroj: Pomoc na dvanáctce*

21. 2. 2017
**Seminář Cvičíme se seniory**

V neděli **23. dubna 2017 od 9:00 do 15:00 hod.** pořádá **Česká asociace Sport pro všechny** seminář Cvičíme se seniory, který je určen všem zájemcům z řad **cvičitelů, instruktorů, cvičenců a dalších zájemců**, kteří se zajímají o problematiku cvičení seniorů. Místo konání: tělocvična ČASPV, **Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 – Stodůlky**. Přihlášky je možné posílat **do 14. 4. 2017**, a to prostřednictvím webu <http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/>, nebo e-mailem na adresu dobromila.v@seznam.cz. **Cena** při platbě předem činí 350 Kč pro členy ČASPV a 450 Kč pro ostatní. Platba na místě činí 400 Kč pro členy ČASPV a 500 Kč pro ostatní. Na programu bude: **Kompenzační cvičení pro seniory, „Bez rozcvičení to nejde“, Další netypické náčiní – sítě, Mozkový joging (trénink paměti)**. Podrobnější informace a přihlášku najdete v příloze. *Zdroj: ČASPV*

[Cvičíme se seniory](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/Cvi%C4%8D%C3%ADme-se-seniory.doc)

21. 2. 2017
**10 příznaků rozvoje Alzheimerovy choroby**

Alzheimerova choroba se rozvíjí **postupně v několika letech**. Existují určité příznaky kterým je třeba věnovat zvýšenou pozornost. Tyto příznaky lze shrnut do **desíti bodů**, které najdete v článku na stránkách <http://www.seniorclub.cz/node/792>. *Zdroj: Seniorclub*

21. 2. 2017
**Plníme přání seniorům**

Plníme přání seniorům je iniciativa společnosti **Sodexo**, která se ve spolupráci se svými partnery, Diakonií ČCE a Asociací poskytovatelů sociálních služeb a projektu SenSen (Senzační senioři) nadace Nadaci Charty 77/Konta Bariéry snaží **podporovat aktivní stáří a naplňuje tužby a sny seniorů**. Program pomáhá naplnit sny lidem, kteří ani přes vyšší věk a případná omezení, jež stáří přináší, neztratili odvahu, chuť žít a trávit svůj volný čas aktivně. Pro ty, kteří si sami nemohou dovolit své sny z nejrůznějších důvodů splnit, je určena tato veřejná sbírka. Cílem programu je **zlepšování kvality každodenního života seniorů prostřednictvím plnění jejich přání, boj proti předsudkům**, které má společnost vůči starší generaci a také snaha inspirovat samotné seniory, aby stále přemýšleli o svých snech a přáních a sami se pro jejich splnění snažili něco udělat. Pokud jste **klub seniorů nebo zařízení, které o seniory pečuje**, můžete poslat společnosti Sodexo své tajné přání a požádat ji o **finanční příspěvek na jeho splnění**. Sběr přání probíhá **od 20. 1. do 28. 2. 2017**. Minimálně dvacet pět vybraných přání představí společnost Sodexo na svých webových stránkách v rámci veřejné sbírky. Dárci z řad veřejnosti si mohou vybrat, které přání chtějí podpořit a přispět na něj. Více informací: <http://www.plnime-prani-seniorum.cz/cs/uvod>. *Zdroj: Seniorum.cz*

21. 2. 2017
**Soutěž pro seniory dá příležitost každému**

**Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady, o.p.s.**, vyhlašuje XVIII. ročník **soutěže Šikovné ruce našich seniorů – pro radost a potěšení**. Cílem soutěže je aktivizace seniorů, naplňování jejich volného času, uchování kvality života, zlepšení psychického a zdravotního stavu. Soutěž je vyhlášena pro: seniory žijící v domácnostech, klienty pečovatelské služby, seniory v klubech důchodců a v ostatních seniorských skupinách, obyvatele domovů pro seniory. Práce účastníků soutěže budou prezentovány na samostatné výstavě Šikovné ruce našich seniorů na Výstavišti v Lysé nad Labem v rámci celorepublikové výstavy Senior – Handicap: aktivní život 2017, která se uskuteční ve dnech 22. – 25. června 2017. Soutěží se v těchto činnostech: **ruční a výtvarné práce, literární práce, fotografie**. Přihlášku do soutěže je nutno zaslat nejpozději **do 22. května 2017**. Bližší informace o všech třech soutěžích najdete na <http://www.centrum-podebrady.info/index.php?id=125>. Další informace: <http://www.seniorum.cz/aktuality/z-domova/spolecenske-akce/10742-soutez-pro-seniory-da-prilezitost-kazdemu>. *Zdroj: Seniorum.cz*

21. 2. 2017
**Workshop Hladce obrace**

**Old’s Cool** zve na pokračování oblíbeného **pletacího workshopu**, který je otevřený **začátečníkům i pokročilým všech generací**. V prostoru Studia Hrdinů, Veletržní palác, **Dukelských hrdinů 47, Praha 7, od 11:00 do 17:00 hod.** Vstup na workshop je volný, rezervace stačí formou zakliknutí účasti na fb události: <https://www.facebook.com/events/1824720044445787/>. Základy pletení i speciální finesy výroby vlněných ponožek vás naučí zkušené pletařky z projektu Ponožky od babičky. Praktické doplňky, jako jsou čepice nebo šály, ale i veselé 3D objekty a hračky s vámi budou plést oblíbené designérky. Old’s Cool je mezigenerační projekt **Elpidy o.p.s.** *Zdroj: Elpida*

6. 2. 2017
**Dotazník, který mapuje situaci rodičů, kteří se dozvídají závažnou a nepříznivou zdravotní diagnózu svého dítěte**

Odborníci z vysokých škol ČR a charitativních pacientských organizací, včetně samotných rodičů dětí s těžkým onemocněním, připravili ojedinělý **výzkum**, který se snaží **mapovat podmínky, které mají rodiče u nás v České republice ve chvíli, kdy se dozvídají nepříznivou zprávu o zdravotním stavu svého dítěte (tj. sdělování závažné diagnózy)**. Cílem je nejen zjistit „jaké to bylo tehdy“, ale pokusit se, na základě zkušeností rodičů **vypracovat vhodný model pro podporu rodičů (ale i lékařů a dalších odborníků) v těchto kritických situacích do budoucna**. Pokud jste tuto situaci také zažili nebo zažíváte, organizátoři výzkumu vás prosí o **vyplnění internetového dotazníku**. Výzkum je anonymní a najdete ho na stránkách <http://centrumprovazeni.cz/portal/?page_id=1166>. Pro rodiče dětí s těžkým onemocněním připravil tým profesora Jana Michalíka z Univerzity Palackého v Olomouci stručnou **knihu „Jaké to je? …slyšet o nemoci svého dítěte…“**, která umožňuje rodičům, kteří si nepříznivou zprávu vyslechnou, se v dané situaci **lépe zorientovat a zároveň jim nabízí potřebnou podporu**. Pročíst či stáhnout si ji můžete zdarma na stránkách: <http://centrumprovazeni.cz/portal/?p=852>. *Zdroj: NRZP ČR*

6. 2. 2017
**Národní kronika se představí v Městské knihovně v Praze**

**Nadace Charty 77/Senzační senioři** představí svůj projekt Národní kronika v Městské knihovně v Praze. Besedy budou probíhat **v únoru 2017** v Ústřední knihovně na Mariánském náměstí, na pobočkách na Opatově a v Korunní ulici. Při **besedách** se čtenáři nejen seniorského věku seznámí, **jak vzniká největší elektronický archiv vzpomínek pamětníků a jak právě oni mohou přispět svými vzpomínkami**. Besedy proběhnou: **6. února 2017** v Ústřední knihovně v Praze 1 na Mariánském nám. od 15.30 hodin., **14. února 2017** v pobočce Městské knihovny na Opatově, Opatovská 1754/14, Praha 11 od 17 hodin, **22. února 2017** v pobočce Městské knihovny v Korunní 68, Praha 10 od 17 hodin. Každý z nás může do Národní kroniky velmi jednoduše vložit svoje vzpomínky či příspěvek. V životě člověka jsou události, které stojí za to zaznamenat pro budoucnost. Může jít o narození dítěte, sňatek, promoci, dokončení nového domu, zajímavou cestu, podnikatelský úspěch, dožití významného věku, atd. Může jít i o památná místa, historii skoro zapomenutou, skvělé osobnosti, slavnostní události, proměny obcí a krajiny, stavby. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/narodni-kronika-se-predstavi-v-mestske-knihovne-v-praze> a <http://www.sensen.cz/narodni-kronika/co-je-narodni-kronika/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

6. 2. 2017
**Nabídka SIKO Praha – Zličín**

**SIKO Praha – Zličín**, největší koupelnové centrum v České republice, nabízí **pomoc s vybavením bezbariérové koupelny a 10 % slevu na nákup zboží do koupelny bez bariér**. V prodejně naleznete také vzorovou bezbariérovou koupelnu pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace. **Více informací a kód pro uplatnění slevy** naleznete v přiloženém letáku. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

[Leták SIKO](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/certifikovan%C3%A1-koupelna-A5.pdf)

6. 2. 2017
**Počítače od Konta Bariéry**

Pokud **potřebujete sami pro sebe nebo pro svou organizaci počítač**, můžete se zkusit obrátit na organizaci **Konto Bariéry**. V rámci projektu **Počítače proti bariérám** **poskytuje lidem se zdravotním postižením a organizacím výpočetní techniku**. Jedná se většinou o kvalitní repasovanou techniku – notebooky a počítačové sestavy včetně LCD značky Dell a HP včetně veškerého příslušenství. Počítače/notebooky mají nainstalovaný operační systém a kompletní balíček Office. Žadatel si přispívá na repasi a instalaci legální softwarové licence sumou **300,- Kč a zaslání službou PPL 200,- Kč**. Vždy je nutné sepsat písemnou žádost o podporu a dodat k žádosti všechny potřebné dokumenty. O každé žádosti jedná Rada projektu Počítače proti bariérám, která zasedá přibližně každé dva měsíce a rozhoduje o přidělení daru, o jeho výši nebo jeho formě. Více informací: <http://www.kontobariery.cz/Projekty/Pocitace-proti-barieram/Zadosti.aspx>. *Zdroj: STP v ČR z. s.*

6. 2. 2017
**Pro turisty s pohybovým omezením**

**Pražská organizace vozíčkářů** vydala revidovanou **brožuru Přes bariéry – Informační rozcestník pro snadné putování Prahou**. Trojjazyčná česko-anglicko-německá publikace je zdrojem **odkazů na důležité instituce a informační weby, ale i vodítkem, jak se zorientovat v možnostech, které hlavní město lidem s omezenou schopností pohybu nabízí**. Brožura je rozdělena do pěti tematických okruhů. První kapitola se zabývá přístupností informačních středisek, druhá část se věnuje městské hromadné dopravě i přepravě individuální. V dalších oddílech lze najít informace o vybraných půjčovnách kompenzačních pomůcek, důležitých webech a užitečných publikací souvisejících s problematikou. V současné chvíli je publikace **zdarma** k dispozici v kanceláři Pražské organizace vozíčkářů na adrese Benediktská 6, Praha 1. V blízké době by měla být rovněž dostupná v pobočkách Prague City Tourism (Pražské informační služby) a v dalších infocentrech. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/pro-turisty-s-pohybovym-omezenim>. *Zdroj: Helpnet.cz*

6. 2. 2017
**Podporované zaměstnávání Formika**

**Volnou kapacitu** v sociální službě nabízí lidem **od 18 do 65 let žijícím na území hl. m. Prahy FOSA, o.p.s.** Posláním sociální služby je poskytovat **lidem se znevýhodněním na trhu práce takovou podporu, aby mohli pracovat za stejných podmínek jako ostatní lidé a společně s nimi**. Služba je určena lidem od 18 do 65 let žijícím na území hl. m. Prahy, kteří nemohou získat nebo si udržet vhodné a stabilní pracovní uplatnění na otevřeném trhu práce z důvodu snížené úrovně dovedností k tomu potřebných. Službu využívají především **lidé se zdravotním postižením, zdravotní postižení však není podmínkou pro poskytování služby**. Cílem služby je získat vhodné a stabilní pracovní uplatnění na otevřeném (nechráněném) trhu práce, to znamená na základě pracovně právního vztahu, na dobu delší než 1 rok, za odpovídající mzdu, mezi lidmi bez postižení, vyhovující jeho předpokladům a představám, a zároveň si zvýšit nebo získat dovednosti k tomu potřebné. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/podporovane-zamestnavani-formika>. *Zdroj: Helpnet.cz*

6. 2. 2017
**Poradna při finanční tísni, o.p.s. v Praze se přestěhovala**

Nově poradna sídlí na adrese **Hvězdova 19, Praha 4** (u metra Pankrác). Poradny při finanční tísni působí i v dalších městech, a to v **Ostrav**ě (Vítkovická 1, 702 00 Moravská Ostrava) a v **Ústí nad Labem** (Dlouhá 15, 400 01 Ústí nad Labem). Jako výjezdní poradny fungují také v **Litvínově** (Holešická 248, Litvínov – Janov), v **České Lípě** (Jindřicha z Lipé 127, Česká Lípa), v **Hradci Králové** (Třída Karla IV. 430, Hradec Králové), v **Plzni** (Martinská 2, Plzeň) a v **Prostějově** (Školní 4, Prostějov). Všechny služby poradny jsou **zdarma**. Poradna poskytuje bezplatné poradenství spotřebitelům, a to zejména v situaci, kdy v důsledku změny své životní situace **nemohou řádně platit své dluhy**. Rovněž se snaží poradit lidem, jak se lze zadlužit zodpovědně, a tím předejít problémům s řádným a včasným splácením dluhů. Poradna se specializuje také na bezplatné zpracování návrhů na **oddlužení (insolvenčních návrhů) – osobní bankrot** podle insolvenčního zákona. Podrobnější informace najdete na stránkách: <https://www.financnitisen.cz/>. Poradenství s dluhy **zdarma** poskytují také **další organizace v dalších městech**, např. **Asociace občanských poraden**: <http://dluhy.obcanskeporadny.cz/index.php/kam-pro-radu>, nebo bezplatné právní poradny zřízení **Exekutorskou komorou**: <http://ekcr.cz/1/poradny/29-bezplatne-pravni-poradny>. *Zdroj: Tučňák*

6. 2. 2017
**Zkus to říct – projekt proti domácímu násilí**

Oddělení tisku a prevence **Policejního prezidia ČR** pokračuje v **preventivním projektu** s názvem „Zkus to říct“. Projekt má za cíl **informovat veřejnost o domácím násilí a násilí uplatňovaném na ženách**. V souvislosti s tímto projektem bude probíhat Tour pod názvem „Pohyb pomáhá“, jejíž hlavní tváří a protagonistkou akce je známá česká cvičitelka Hanka Kynychová. Důležitou součástí programu bude **diskuse s mnoha odborníky** z řad policie i pomáhajících organizací. **Besedy** na místě setkání vedou psychologové z anonymní linky pomoci v krizi Policejního prezidia ČR, zástupci organizace Bílý kruh bezpečí a zástupci centra pro týrané ženy – ROSA. Tour „Pohyb pomáhá“ bude mít zastávky **18. 2. 2017 v Praze 4, 25. 2. 2017 v Liberci, 26. 2. 2017 v Mostě , 4. 3. 2017 v Tišnově, 5. 3. 2017 ve Strakonicích, 11. 3. 2017 v Břeclavi, 12. 3. 2017 v Třinci. Zájemci mohou přijít zdarma zacvičit.** Čeká je zde **bohatý program** – tři hodiny cvičení pod vedením Hanky Kynychové, **přednášky, besedy, ochutnávky zdravých potravin, poradenství v oblasti zdravého životního stylu a mnohé další**. Vstup je **zdarma**, registrace není nutná. Další informace o akci jsou k dispozici na [www.kynychova.cz](http://www.kynychova.cz). *Zdroj: Tučňák*

26. 1. 2017
**Stát jako plátce pojistného na zdravotní pojištění**

Plátcem zdravotního pojištění bývá v určitých případech také stát. **Zákon o veřejném zdravotním pojištění** určuje **tři skupiny plátců pojistného na zdravotní pojištění**, a to: **1) stát**, který platí pojistné za definované skupiny osob, **2) zaměstnavatel**, který odvádí pojistné za zaměstnance, **3) pojištěnec, který platí pojistné sám jako OSVČ nebo jako osoba bez zdanitelných příjmů**. Na stránkách <http://www.pamprofi.cz/stat-jako-platce-pojistneho-na-zdravotni-pojisteni-uniqueidgOkE4NvrWuOTRLt9dkztV2flXGzOq09p/?wa=WWW17E3%20MU&uid=CT02951890&e=alena.rihova%40svaztp.cz&odkud=ENMUP&utm_source=ENMUP&utm_medium=enl&utm_campaign=ENMUP-2017-03&utm_content=ENMUP-lexikon&contract=E21079262&utm_content=ENMUP-lexikon> najdete informace o tom, za které pojištěnce platí zdravotní pojištění stát a jaké skutečnosti musí v této souvislosti **pojištěnci hlásit zdravotní pojišťovně**. *Zdroj: Verlag Dashöfer*

26. 1. 2017
**Údaje pro oblast sociálního zabezpečení pro rok 2017**

**Česká správa sociálního zabezpečení** (ČSSZ) přináší rekapitulaci důležitých údajů pro oblast sociálního zabezpečení v její kompetenci pro rok 2017. Na stránkách <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2017/20170105-cssz-informuje-dulezite-udaje-platne-pro-socialni-zabezpeceni-v-roce-2017.htm> najdete např. **údaje pro výpočet důchodu, nemocenských dávek nebo výši nezabavitelné částky pro dlužníka v případě exekuce**. *Zdroj: ČSSZ*

26. 1. 2017
**Jak uspořádat benefici? Poradí průvodce pro Dobro-druhy**

Komu a proč pomoci? Na co si dát při přípravě akce pozor? **Nadace VIA** vydává **online průvodce**, který usnadňuje dětem, mladým lidem i dalším zájemcům **pořádání benefiční akce**. Průvodce obsahuje řadu tipů, **jak zaujmout veřejnost, jak zapojit přátele** a ukazuje, **kolik různých podob benefiční akce může mít** – od charitativního prodeje triček, přes uměleckou aukci až po třeba běh pro dobrou věc. Publikace obsahuje také **informace o zdanění darů či o tom, jak vystavit potvrzení o daru**. Průvodce je srozumitelný pro každého a obsahuje řadu návodných obrázků. Průvodce “Jak uspořádat benefici” si můžete zdarma stáhnout na webu Nadace VIA: <http://www.nadacevia.cz/dobro-druzi/pruvodce-jak-na-benefice/>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 1. 2017
**Pražské centrum ERGO Aktiv přibírá na rehabilitaci nové klienty**

Rehabilitace je určena **pro klienty se získaným poškozením mozku**. Centrum ERGO Aktiv, o.p.s. od ledna otevřel nová místa ve všech svých službách: intenzivní rehabilitační program, (před)pracovní poradenství a podpora, tréninková pracovní místa, KLUB Aktiv. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/prazske-centrum-ergo-aktiv-rozsirilo-tym>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 1. 2017
**Na pomoc v boji proti bariérám přichází nový web Mapa bariér**

Od konce roku 2016 jsou v provozu stránky Mapa bariér ([www.mapabarier.cz](http://www.mapabarier.cz)). Stránky mají za cíl **pomoci uživatelům s pohybovými potížemi, kteří se potýkají s architektonickými bariérami.** Projekt slouží dvěma skupinám uživatelů. První skupinou jsou uživatelé z řad jednotlivců, institucí a firem, kteří **potřebují odstranit bariéru ve svém objektu** nebo ti, kteří chtějí realizovat stavbu, přestavbu apod., a to tak, aby odpovídala zákonným požadavkům a potřebám pohybově postižených. Pro ně jsou na stránkách zveřejněny **právní normy řešící problematiku bezbariérového užívání staveb** (stavební zákon, vyhláška o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb – tzv. bezbariérová vyhláška, apod.). Stránky dále přinášejí komentáře k bezbariérové vyhlášce s **praktickými radami a ukázkami konkrétních dobrých i nevhodných řešení** (včetně plánků, 3D modelů a fotografií). V adresářích jsou **kontakty na odborníky**, kteří mají zkušenosti s podobnými řešeními, a kontakty na firmy, které vyrábějí nebo dodávají technické prostředky pro překonávání bariér. Druhou skupinu tvoří lidé, kteří se potkávají s nějakou bariérou (např. nevhodně upraveným vstupem do veřejné instituce, chybějícím nájezdem na chodník nebo zastávku hromadné dopravy, nevyhovující toaletou, chybějícím místem na parkování, atd.). Pro ně je připravena mapa, do které **mohou bariéru zaznamenat**. Vyfotografují problematické místo a do mapy zaznamenají bod, kde se překážka nachází, popíší, v čem bariéra spočívá, vloží pořízené fotografie. Dále mají možnost předat administrátorovi projektu doplňující informace, např. komu patří objekt s bariérou, informace o proběhlých jednáních s majitelem objektu apod. Administrátor se následně **pokusí pomoci s odstraněním bariéry**. Stránky Mapa bariér vytvořil a provozuje spolek **Neposedíme z. s.** Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/na-pomoc-v-boji-proti-barieram-prichazi-novy-web-mapa-barier>. *Zdroj: Helpnet.cz*

26. 1. 2017
**Až 2,5 milionu domácností čeká výměna televize**

Plánujete pořízení nové televize? Možná chvíli vydržte. **Mohlo by se vám stát, že koupíte přístroj, který vám za čtyři roky bude k ničemu.** Česko se totiž ocitá na prahu další velké televizní změny. **Do roku 2020 by se u nás mělo začít vysílat v novém standardu.** Místo stávajícího systému DVB-T přejde ČR i svět na systém DVB-T2. Poskytovatelé televizního signálu ale kvůli tomu musejí investovat do nových technologií a diváci pak do **pořízení nových televizí či aspoň dokoupení set-top boxů k těm stávajícím**. Je přitom důležité, aby se spotřebitelé hlavně ze začátku nenechali napálit a rovnou **kupovali přístroje, které zvládají vysílání v DVB-T2 s takzvaným kódováním HEVC**. Jiné kódování u nás po roce 2020 nebude fungovat a televize s HEVC kodekem se **dnes běžně ještě neprodávají. Začnou se ve větší míře objevovat až na jaře 2017.** Přechod na nové vysílání rozložený do čtyř následujících let by měla v nejbližších týdnech definitivně schválit vláda. Více informací najdete na stránkách: <http://www.denik.cz/ekonomika/az-2-5-milionu-domacnosti-ceka-vymena-televize-20160127.html?utm_source=blesk.cz&utm_medium=traffic-exchange>. *Zdroj: STP Moravskoslezského kraje*

26. 1. 2017
**Odchod do důchodu je důležitý životní krok. Je vhodné se na něj připravit.**

Podání žádosti o starobní důchod bývá zpravidla jednorázovou záležitostí. Jak žádat o důchod bod po bodu shrnuje **stručný návod s 20 praktickými radami, co udělat a nač nezapomenout**, který připravila **Česká správa sociálního zabezpečení** (ČSSZ). Tento návod najdete na stránkách <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2017/odchod-do-duchodu-je-dulezity-zivotni-krok-je-vhodne-se-na-nej-pripravit.htm>. Najdete zde např. informace, **co je dobré zvážit a připravit, než o důchod požádáte, jak, kdy a kde se žádost o důchod podává, nebo jaké doklady se předkládají k žádosti o důchod**. Stáhnout si zde také můžete aktuální **Příručku budoucího důchodce**. *Zdroj: STP Štětí*

17. 1. 2017
**Jak si stěžovat na poskytování sociální služby?**

**Leták s podrobným postupem** pro své občany vydalo **město Kolín** v rámci odboru sociálních věcí a zdravotnictví. Leták **v elektronické podobě** se nachází na stránkách Městského úřadu Kolín: <http://www.mukolin.cz/prilohy/Temp/n_60_let-ek%20pro%20st-uyznosti_-e.1.jpg>. *Zdroj: Helpnet.cz*

17. 1. 2017
**Petice za přijetí zákona o sociálním bydlení**

Již 187 000 lidí nemá domov. Jsou na ubytovnách, v azylových domech, nebo na ulici. A jejich počet roste. Nejvíce ohrožení jsou senioři, matky samoživitelky, oběti domácího násilí, lidé s postižením nebo v dluhové pasti a děti odcházející z dětských domovů. Bytovou nouzi je třeba řešit systémově. Vládní strany ANO, ČSSD a KDU-ČSL se zavázaly, že přijmou účinný zákon, který bude splňovat Koncepci sociálního bydlení. Pokud ale vláda takový zákon neschválí v lednu, odloží se řešení bytové nouze na neurčito. **Iniciativa Mít svůj domov vyzývá vládu, aby splnila své sliby a přijala zákon o sociálním bydlení, a to do konce ledna 2017. K této výzvě se můžete připojit i vy**, a to tak, že navštívíte webové stránky [www.mitsvujdomov.cz](http://www.mitsvujdomov.cz) a na internetu podepíšete výzvu na <http://mitsvujdomov.cz/podporili-nas>. *Zdroj: Helpnet.cz*

17. 1. 2017
**Poradenská linka pro těžce nemocné**

Již pátým rokem pomáhá poradenská linka všem těm, kteří **trpí nevyléčitelným onemocněním, jejich rodinám a blízkým. Odborné poradenství** poskytuje **Nadační fond Umění doprovázet** a je určeno těžce nemocným lidem, kteří trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém stadiu onemocnění, u nichž byly vyčerpány všechny dostupné možnosti léčby vedoucí k uzdravení a nastupuje léčba paliativní, zaměřená na léčbu bolesti a na tlumení dalších nepříjemných symptomů, které toto stadium nemoci provázejí. Na telefonním čísle **604 414 346** poskytují sociální pracovníci podporu a informace o službách v oblasti hospicové, sociální i zdravotní. Poradna poskytuje zejména informace o **dostupnosti hospicové paliativní péče v místě bydliště klienta, podmínkách pro péči o rodinného příslušníka doma, možnosti zapůjčení zdravotních a kompenzačních pomůcek**. Klienti získají informace také **o návazných zdravotně sociálních službách vhodných pro terminálně nemocné, o sociálních dávkách a příspěvcích v nepříznivé sociální situaci nemocného**. Více informací: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/poradenska-linka-pro-tezce-nemocne-funguje-jiz-patym-rokem>. *Zdroj: Helpnet.cz*

17. 1. 2017
**Zdravotnická ročenka České republiky 2015**

Ročenka je k dispozici ke stažení na webu **Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR**: <http://www.uzis.cz/node/7693>. Publikace obsahově vychází především z údajů Národního zdravotnického informačního systému a demografických údajů Českého statistického úřadu. Podává **ucelenou informaci o zdravotnictví v České republice**. Zahrnuje údaje za oblast demografie, zdravotního stavu obyvatelstva, sítě a činnosti zdravotnických zařízení, pracovníků a zdravotnického vzdělávání, ekonomických ukazatelů a mezinárodní srovnání vybraných ukazatelů. Ve vybraných tabulkách jsou aktuální údaje doplněny o údaje za roky 2000, 2005 a 2010. Každá kapitola obsahuje textovou, tabulkovou a grafickou část. *Zdroj: Helpnet.cz*

17. 1. 2017
**Doplatky na inkontinenční zdravotnické prostředky**

**NRZP ČR** řeší množící se **dotazy a stížnosti na nárůst doplatků pro uživatele inkontinenčních zdravotnických prostředků, pojištěnce všech zdravotních pojišťoven v ČR**. Společným jmenovatelem všech těchto podnětů je informace, kterou tito pojištěnci dostali od „svého“ prodejce, či distributora těchto pomůcek. Ten jim sděluje, že „byl od 1. 1. 2017 vydán nový předpis a inkontinenční prostředky, které už léta používají, jsou nyní s větším, či menším doplatkem“. Žádné další, bližší vysvětlení jim však již prodejci neposkytují. Následně od těchto pojištěnců inkasují pro ně poměrně značné částky jako doplatek za pomůcky, které jsou nuceni neustále využívat a bez kterých se v žádném případě neobejdou. Za stejné pomůcky, které měli dříve plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění. V této situaci jsou zmínění pojištěnci velmi vyděšení, neboť jde v drtivé většině případů o ne příliš ekonomicky silnou skupinu občanů a obracejí se na NRZP ČR se žádostí o pomoc. **V příloze najdete informaci NRZP, jak máte postupovat, pokud se vás úhrada doplatků za inkontinenční pomůcky také týká**. *Zdroj: NRZP ČR*

[situace v úhradách inkontinenčních zdravotních pomůcek](https://svaztp.cz/wp-content/uploads/situace_v_uhradach_inkontinencnich_zp.doc)

17. 1. 2017
**Začala registrace na konferenci INSPO 2017**

Registraci účastníků konference INSPO 2017 dnes spustilo pořádající **BMI sdružení**. Již 17. ročník **konference o informačních a komunikačních technologiích pro osoby se specifickými potřebami** se uskuteční v sobotu 2**5. března 2017 v Kongresovém centru Praha** (5. května 1640/65, Praha – Nusle). Jedním ze zásadních témat bude internet věcí, dále se program zaměří na **přístupnost webu a mobilních aplikací, využití informačních technologií při vzdělávání a zaměstnávání osob se zdravotním postižením a na technologie pro neslyšící uživatele**. Na konferenci budou vyhlášeny také **výsledky literární soutěže Internet a můj handicap**. Její 13. ročník má uzávěrku 19. února 2017. Novinkou 17. ročníku INSPO bude **bezbariérová relaxační zóna** ve výstavní části, v níž budou mimo jiné účastníkům konference k dispozici maséři. Ve všech třech jednacích sálech bude zajištěno **tlumočení do znakového jazyka i simultánní přepis**. Zájemci, kteří se nemohou zúčastnit konference osobně, budou moci sledovat **on-line přenos programu** z hlavního sálu **na internetu**. Po konferenci budou zveřejněny videozáznamy všech přednášek, které pořídí středisko Teiresiás. Účast na konferenci je za poplatek **300 Kč** (platí se u prezence), který zahrnuje i průběžné občerstvení a oběd a sborník na CD. Účastníci, kteří mají **průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P, zaplatí pouze 200 Kč**, pro osobní asistenty je účast zdarma. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/zacala-registrace-na-konferenci-inspo-2017>. *Zdroj: Helpnet.cz*

6. 1. 2017
**Co se mění v roce 2017? Novinky Ministerstva práce a sociálních věcí**

Nový rok přinese některé změny v oblasti práce a sociálních věcí. **Zvyšuje se minimální mzda** z 9 900 Kč na 11 000 Kč – na stránkách <http://www.mpsv.cz/cs/24019> najdete aktuální leták k minimální mzdě. **Důchodci dostanou v průměru o 308 Kč měsíčně více**. Zavádí se nová dávka tzv. otcovské poporodní péče a rodičovský příspěvek půjde v roce 2017 čerpat flexibilněji. Podrobnější informace o změnách najdete na stránkách <http://p12.helpnet.cz/aktualne/co-se-meni-v-roce-2017-novinky-ministerstva-prace-socialnich-veci>. *Zdroj: Helpnet.cz*

6. 1. 2017
**Pozvánka na Nábřeží Maxipsa Fíka v Kadani**

Ojedinělou turistickou atrakcí Kadaně je obnovené nábřeží řeky Ohře, vedoucí od bývalého Špitálského předměstí, tedy od mostu přes řeku směrem Žatec, pod hradbami a kadaňským hradem až k hrázi kadaňského stupně pod Františkánským klášterem. Nabízí **atraktivní procházku plnou architektonických zajímavostí, dětských atrakcí, s možností vypůjčení loděk a občerstvení**. Více informací najdete v přiložených letácích. *Zdroj: STP Kadaň*



6. 1. 2017
**Dny na monoski**

Jízdu na monoski si mohou **zdarma vyzkoušet osoby se zdravotním postižením i široká veřejnost**, a to **7. ledna 2017 ve Ski areálu Hlubočky, 14. ledna 2017 ve Ski areálu Hlinsko**, další možnosti nabídnou v únoru a březnu **Ski areály Olešnice ( 18. 2. 2017) a Rališka (4. 3. 2017)**. Dny na monoski pořádá **sportovní škola Newman School, Ski Fanatic a Centrum APA**. Jde především o příjemně a zábavně strávený den na sněhu. Jak už napovídá název – Dny na monoski – bude se jezdit hlavně na monoski, což je **kompenzační pomůcka, která umožňuje lyžování osobám s hendikepem**. Monoski tvoří speciální sedačka, která je spojená s vázáním jedné lyže spolu s odpruženým a odtlumeným mechanismem, dále stabilizátory, které slouží především pro zajištění rovnováhy při pohybu. Během celého dne vám na kopci budou k dispozici kvalifikovaní instruktoři monoski. Více informací: <http://www.helpnet.cz/aktualne/dny-na-monoski>. *Zdroj: Helpnet.cz*

6. 1. 2017
**Khanova škola**

Khanova škola je **vzdělávací portál pro děti i dospělé**. Jádro tvoří **výuková videa na internetu**, která se skládají do promyšlených návazností tak, abyste si mohli užít souvislou výuku od úplných základů až po komplexní oborové znalosti. Vše **zdarma** a z pohodlí vašich domovů. Najdete zde tyto předměty: matematika, fyzika, chemie, biologie, ekonomie, dějepis, informatika, dějiny umění. Khanovu školu najdete na stránkách: <https://khanovaskola.cz/>. *Zdroj: Deník Právo*

6. 1. 2017
**Doporučení lékařů při mrazech -5°C a více**

Počasí naznačuje, že se dostavila skutečná zima. Sníh i mráz. Pokud klesnou teploty k hodnotě -5 stupňů a více, plicní lékaři z Nemocnice Na Bulovce doporučují chronickým pacientům, tj. **astmatikům nebo pacientům s ischemickou poruchou srdeční** pokud možno **nevycházet ven, být doma a dodržovat pitný režim**. Pokud je nezbytné jít ven, je **žádoucí mít přes ústa např. šálu**, aby se přímo nevdechoval chladný vzduch. Ortopedi přidávají další doporučení: Je třeba **mít vhodnou obuv bez hladkých podrážek a sledovat kam šlapeme**. Někdy jsou totiž pod nánosem sněhu zmrazky, na kterých uklouznutí nezabrání ani správná podrážka bot. **Není také vhodné chodit s rukama v kapsách**, následky pádu pak bývají horší. A už vůbec **není vhodné při chůzi sledovat mobilní telefon**. Pro zavolání nebo odeslání zprávy je lepší se zastavit a vyřídit si, co je třeba. *Zdroj: Seniorclub*

6. 1. 2017
**Statistická publikace – Senioři v čase**

**Český statistický úřad** vydal publikaci, která se zaměřuje na srovnání údajů z **Výběrového šetření pracovních sil o zaměstnanosti a vzdělání seniorů v letech 2000 a 2015**. Publikaci najdete na stránkách <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-2016>. *Zdroj: Diakonie ČCE*

6. 1. 2017
**Zemřel vám někdo blízký a vy řešíte, jak se postarat o praktické záležitosti?**

Zemřel vám někdo blízký a vy místo truchlení **musíte už pár dní po pohřbu začít řešit účty, složenky a platby**. Není to nic příjemného, ale nedá se nic dělat. Jinak byste se mohli dostat ještě do mnohem nepříjemnější situace a třeba zadlužit celou rodinu. Na stránkách <http://www.nastarakolena.cz/> najdete **několik článků, které vám poradí krok za krokem, jak si jednotlivé finanční a majetkové záležitosti pohlídat**. Najdete zde např. informace, jak je to s pozůstalostním důchodem, pojistkou, mobilem po zemřelém, bankovním účtem, apod. *Zdroj: NaStaráKolena.cz*