



Nabídka pojišťoven pro rok 2022

Poznej sám sebe

Když je třeba evakuovat...

Hrdinové v Trendu

+ paní Věrka, volnočasové aktivity a inzerát



Vajíčka „krysa surprise“ bohužel nedělají...

Úvod-kník

Zcela za sebe musím říct, že aprílové číslo bylo příjemně konzistentní. Jeden článek hezky navazoval na následující, rozsahově bylo sice kratší, než loni, ale nikdo se neodhlásil z odběru a to považuji za obrovský úspěch.



Nyní už ale zcela vážně, normálně, tradičně...

Kolegyně Martina Brožová podala neskutečný výkon při sestavení výpisu, co která zdravotní pojišťovna nabízí za preventivní programy a zajímavé bonusy.

Kolegyně Andrea Valová Vám nabízí osobní setkání v rámci psychologie, prevence, možnosti najít sami sebe, nejlépe ve středu.

A kolegyně Kateřina Halfarová přináší ve svém článku zajímavé téma „pomoc osobám s handicapem v případě evakuace či ohrožení,“ přičemž si vzpomínám na akci někdy v září-říjnu, na které jsme se s Janou Měrkovou a Zdeňkou Vyoralovou zúčastnili ve Sluňákově cvičení havarijních služeb statutárního města Olomouce a ukazovali koordinátorům, jak vypadá vozíček, jak ho složit, jak vypadá elektrický invalidní vozík a nechali je vyzkoušet si modelovou situaci přesunu různě handicapovaných osob na vozík „z postele,“ což byla lavička v „Lesním chrámu“ a jejich následný přesun do bezpečí po ne příliš kvalitním terénu v podobně drobných kamínků.

Panu Otovi se stále nechce přemýšlet a tvořit, tím pádem se musíte spokojit s povídkou, či návodem, paní Schmidové, jak získat během jara energii ztracenou v rámci zimy a v samotném závěru si vyberte z tradičního seznamu volnočasových aktivit ty, které vám vyhovují, rádi se jich účastníte, nebo byste je chtěli vyzkoušet.

A na poslední chvíli, před blížícími se svátky, přišel ještě článek o hrdinech, mějte se famfárově a příjemné čtení.



Okénko z poradny

Pozvánky

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na Školení v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová PhD.



Školení se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7, případně na počítačích, u každého z vás.

Jde o tato témata a termíny:

Čtvrtek 28. 4. 2022, 13:00 – 14:30: Osoby se sluchovým postižením.

Středa 25. 5. 2022, 15:00 – 16:30: Vzdělávání osob se zdravotním postižením

Čtvrtek 23. 6. 2022, 13:00 – 14:30: Zaměstnávání osob se zdravotním postižením.

Aktuality

Přemýšlela jsem, jakým tématem v rámci poradny bych vás mohla obohatit v dubnovém čísle Trendy zpravodaje. Až mi padl do ruky článek, v němž jsou popsány programy zdravotních pojišťoven pro letošní rok. A řekla jsem si, že klientem některé ze zdravotních pojišťoven je každý z nás, proto jsem se rozhodla se s vámi o zjištěné informace podělit.

Všechny zdravotní pojišťovny připravily pro své klienty i letos preventivní programy a zajímavé bonusy, které stojí za úvahu. Příspěvky se pohybují v řádech několika set i tisíc korun.

Přejít od stávající pojišťovny k jiné, je ze zákona možné jen jednou ročně. A to ve dvou termínech: k 1. lednu a 1. červenci. Přihláška musí být podána tři měsíce před tímto datem, tedy do 31. března, nebo do 30. září. Je však dobré vzájemně jednotlivé programy porovnat a důkladně prostudovat, aby na základě získání jedné výhod, nedošlo ke ztrátě naopak jiných. A zde již jednotlivé programy k prostudování.

Všeobecná zdravotní pojišťovna 111

Věrnostní program 2022: Klienti VZP registrovaní do Klubu pevného zdraví mohou čerpat slevy na produkty a služby u partnerů na více než 700 místech v České republice. Slevy lze využít jak v kamenných obchodech, tak při nákupu v e-shopech. Členství je dobrovolné a zcela zdarma.

Prevence 2022: VZP svým klientům nabízí až 4 000 Kč, které mohou využít na různé typy vyšetření pro včasný záchyt rakoviny. Příspěvek je určen na komplexní prohlídku, ale také na dílčí vyšetření například u dermatologa, na sonografické či mamografické vyšetření na prevenci karcinomu prsu.

Pro těhotné ženy a maminky má VZP připravené příspěvky ve výši 3 500 Kč. Čerpat je mohou po dobu těhotenství a až do prvních narozenin miminka. Prostředky jsou určeny na screeningová vyšetření, na kurzy a cvičení pro těhotné, na pomůcky ke kojení či monitor dechu. Speciálně 500 Kč z částky je pak pozornost pro novopečené maminky na potřeby pro miminko zakoupené v lékárně.

Získat příspěvek na zvláštní potravinové diety mohou u VZP nejen celiaci (6 000 Kč), ale i další pacienti s vážnými metabolickými onemocněními (10 000 Kč). Mezi stálíci je také příspěvek na pohybové aktivity pro děti (800 Kč) a pro dospělé (500 Kč).

VZP také výrazně navýšila příspěvky na dobrovolná očkování, u jednotlivých vakcín až o stovky korun. Dospělí klienti mohou na různé typy očkování čerpat v součtu až 7 200 Kč a děti i 7 400 Kč. Novinek v očkování je celá řada, například 500 Kč na očkování proti HPV u dětí do 18 let nebo 1 000 Kč pro všechny klienty na cestovní očkování.

Speciality: VZP nemá zaveden celkový limit pro čerpání příspěvků na jednoho klienta. V praxi to znamená, že tak každý klient VZP může čerpat benefity ve výši třeba i 20 000 Kč ročně. Mezi nimi například 5 000 Kč na psychosociální podporu u vybraného terapeuta. Tento benefit je určen nejen dospělým, ale i dětem od sedmi let. O příspěvky pro sebe i své blízké si mohou klienti VZP žádat z pohodlí domova prostřednictvím aplikace Moje VZP. Zde si také zkontrolují péči, kterou na ně vykázal lékař, nebo vlastní platby pojistného atd.

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR 211

Věrnostní program 2022: ZPMV ČR nabízí nad rámec příspěvků z Fondu prevence možnost využít Program slev a výhod, ve kterém mohou klienti uplatnit slevy na pohybové aktivity, relaxaci, doplňky stravy, na sortiment v lékárnách, optikách a u dalších obchodních partnerů.

Užitečné rady a informace o zdravém životním stylu mohou klienti získat na speciálním webu Zdraví jako vášeň. Aktuálně probíhá výzva Zdravý Pohyb-Moje Výhra, jejímž cílem je zábavnou formou vyburcovat co nejvíce lidí ke zdravému a dlouhodobému pohybu. Aby byla motivace k účasti v projektu co nejvyšší, mohou účastníci soutěžit o lákavé ceny.

Prevence 2022: Nabídka příspěvků je velice široká, klienti ZPMV ČR mohou vybírat z celkem 18 preventivních programů. Příspěvky jsou zaměřené zejména na očkování, prevenci vzniku onemocnění a také na podporu zdravého životního stylu.

Na očkování, která nejsou hrazena z veřejného zdravotního pojištění, mohou dospělí i děti využít až 2 000 Kč (například lidský papilomavirus, klíšťová encefalitida, chřipka, rotaviry). Pojišťovna také umožňuje rodičům postoupit svůj příspěvek dětem.

Čerpat lze i příspěvky na různá vyšetření předcházející vzniku onkologických onemocnění, například na vyšetření kůže dermatoskopem, ženy ve věku 40 až 45 let na mamografické vyšetření nebo na ultrazvuk (bez věkového omezení), na test okultního krvácení do stolice (od 40 do 49 let), na prevenci cukrovky, i nadváhy u dětí.

Z Programu podpory duševního zdraví lze čerpat příspěvek na vyšetření u klinického psychologa či u klinického logopeda. Na podporu zdravého životního stylu mohou děti čerpat až 1 500 Kč a dospělí až 500 Kč.

Příspěvek z Fondu prevence mohou klienti pojišťovny použít i na pravidelné sportovní aktivity. Pokud mají doma kojence, mohou bonus čerpat například na plavání s kojencem nebo na masáž pro novorozence a kojence. Do nabídky prevence úrazů jsou zařazeny příspěvky na sportovní ochranné pomůcky (přilby, chrániče, záchranné vesty) pro děti i dospělé.

Příspěvek až 3 000 Kč mohou čerpat těhotné a ženy po porodu. Při narození vícero dětí pojišťovna hradí ženě za každého novorozence 500 Kč.

V nabídce je také příspěvek až 4 000 Kč na specifické diety pro chronicky nemocné klienty – bezlepková, nízkobílkovinná. Pojišťovna odměňuje také dárce krve. Prvodárci krve dostanou zvýšený příspěvek 1 000 Kč.

V letošním roce chystá ZPMV ČR tři sezónní akce zaměřené na dentální hygienu (250 Kč), posílení imunity (250 Kč) a na dětské sportování (500 Kč).

Speciality: V rámci e-komunikace se mohou klienti podívat na přehledy vykázaných zdravotních služeb lékaři. Pojištěnec vidí celkovou částku, kterou za jejich léčení či ošetření v daném roce pojišťovna zaplatila.

V aplikaci ZP211 na svém chytrém telefonu pojištěnci najdou řadu informací včetně adresy nejbližšího lékaře i s navigací a také svoji průkazku pojištěnce. Specialitou je ombudsman – ochránce práv pojištěnců a nonstop bezplatná informační služba Lékař na telefonu.

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna 205

Prevence 2022: Nabídka příspěvků je velice široká, příspěvky jsou zaměřené především na prevenci proti vzniku závažných onemocnění a na podporu zdravého životního stylu. Stálíci mezi nejvíce čerpanými programy je příspěvek na jakékoli očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění a to až 1 500 Kč pro děti a 1 000 Kč pro dospělé pojištěnce.

Mezi nejoblíbenější programy patří dále příspěvek 700 Kč na pravidelnou pohybovou aktivitu pro muže a ženy a příspěvek ve výši 1 500 Kč na letní pobytové i příměstské tábory, nově pro děti již od 3 let.

Zajímavé jsou programy pro nastávající maminky a miminka (Manažerka mateřství, Žena po porodu, Zdravé dítě a Chůva 24), v rámci kterých lze čerpat nově celkem 4 500 Kč, přičemž pojišťovna v roce 2022 navýšila příspěvek pro těhotné z 2 000 na 2 500 Kč.

Novinkou je příspěvek 1 000 Kč, který motivuje dospělé pojištěnce k pravidelné chůzi (program Krok pro zdraví), a dále příspěvek 500 Kč na terapii rázovou vlnou. Příspěvek až 2 500 Kč na psychosociální podporu duševního zdraví mohou v roce 2022 využít i děti od 7 let.

Mezi nejvíce čerpané programy v rámci programů pro děti patří program Organizované plavecké kurzy pro děti do 10 let s příspěvkem až 1 000 Kč. V nabídce je také příspěvek ve výši 500 Kč určený pro děti od 3 let na sportovní

pohybové kroužky a členství ve sportovních oddílech. Na ochrannou přilbu na sport pro děti pojišťovna letos přispívá 500 Kč.

V roce 2022 pojišťovna opět navýšila příspěvek na doplňky stravy pro pojištěnce nad 65 let, nově na 500 Kč. Navýšeny byly i vybrané programy pro děti, konkrétně program na ortodontickou léčbu rovnátky (1 000 Kč) a programy zaměřené na pobyty dětí v přírodě (Školky a školy v přírodě, 500 Kč).

Do oblasti prevence onkologických onemocnění míří příspěvek 2 000 Kč na komplexní vyšetření pro pojištěnce ve věku nad 35 let a příspěvek na odvykání kouření je ve výši 2 000 Kč. Další příspěvky jsou směřovány i na podporu bezpříspěvkových dárců krve.

Věrnostní program 2022: V nabídce ČPZP je obsažen také věrnostní program Bonus Plus, který je založený na principu získávání a čerpání bodů podle předem stanovených kritérií. Je určen pro všechny pojištěnce bez omezení věku. Účast v programu je dobrovolná, ale je potřeba se zaregistrovat. Program motivuje k ochraně a péči o zdraví. Z věrnostního programu lze čerpat až 500 Kč na vybrané aktivity, například zdravotní služby, dentální hygienu, přípravky na ústní hygienu, výživu pro děti a další.

Speciality: Pojišťovna poskytuje i příspěvky, které nepatří mezi časté, například na erektilní dysfunkci (500 Kč) pro muže, příspěvek 500 Kč na vysoký krevní tlak nebo příspěvek 200 Kč pro pojištěnce se zvýšenou hladinou tuků či cholesterolu. V souvislosti s pandemií covid-19 poskytuje ČPZP příspěvek Duševní zdraví, který je určen pojištěncům od 7 let, kteří v souvislosti s pandemií potřebují psychosociální intervenci. Příspěvek až 2 500 Kč slouží na intervenci absolvovanou u vybraného odborníka (soukromého terapeuta s patřičnou kvalifikací).

Oborová ZP zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví 207

Věrnostní program 2022: OZP si zakládá na snadné elektronické komunikaci. Klienti tak mohou vyřizovat potřebnou agendu nebo čerpat benefity online a to odkudkoliv a kdekoliv, například přímo z mobilu v aplikaci VITAKARTA. Do té je možné přihlásit se na internetu snadno prostřednictvím bankovní identity (BankID), v mobilu lze využít i biometrii. VITAKARTA nabízí více než 50 benefitů a příspěvky ve výši až několik tisíc korun. K dispozici jsou i další funkce, například přehled vykázané péče nebo průkaz pojištěnce.

Prevence 2022: OZP letos plánuje příspěv na Preventivní program OZP, jenž je velmi široký. Zásadní novinkou je pak prodloužení období pro čerpání příspěvků, tzv. Kuponů, na celý kalendářní rok. Nejžádanějším je Kupon na dentální hygienu ve výši až 2 000 korun. K dalším oblíbeným patří i příspěvek na očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění (1 000 Kč), očkování proti chřipce (500 Kč) či lázeňské procedury (až 2 000 Kč).

Novinkou je také Kupon na sportovní aktivity ve výši 500 Kč. Formou Kuponu lze čerpat i příspěvky pro onkologicky nemocné (4 000 Kč), pro klienty s nízkobílkovinnou dietou (5 000 Kč), děti s obezitou (1 000 Kč) či na nutriční poradenství (1 000 Kč).

V rámci sedmi programů z řady STOP mají pojištěnci na výběr, zda absolvují preventivní vyšetření rakoviny prsu, kůže, prostaty, ledvin a břišních orgánů nebo dutiny ústní, osteoporózy či infarktu a to bezplatně u některého ze smluvních poskytovatelů zdravotních služeb nebo si vyšetření zaplatí a účtenku následně uplatní formou Kuponu.

Nechybí ani programy pro dárce krve, orgánů a kostní dřeně. Pojišťovna také přispívá na přímořské ozdravné pobyty dětí ve věku od 7 do 15 let a rovněž na těhotné, maminky a novorozence.

Speciality: Prostřednictvím VITAKARTY může pojištěnec pro dotazy ohledně zdraví využívat zdarma nonstop Asistenční službu nebo Online medicínskou poradnu. Další výhodou je možnost nechat si do 24 hodin vyhodnotit záznam křivky EKG z chytrých hodinek s CE certifikací na měření EKG, na které pojišťovna přispívá až 10 000 Kč.

Benefitem je i výhodné cestovní pojištění od VITALITAS či program slev a výhod, který nabízí OZP prostřednictvím VITASHOPU.

Vojenská zdravotní pojišťovna 201

Věrnostní program 2022: BeneFit Klub je slevový program, do kterého se může přihlásit každý pojištěnec bez ohledu na věk nebo délku pojištění u VoZP. Stačí vyplnit přihlášku, poslat ji naskenovanou nebo odevzdat na kterémkoli klientském místě. Člen dostane zdarma kartu na uplatnění slev (min. 15 %) u smluvních partnerů. Jde o kamenné obchody a e-shopy zaměřené na sportovní potřeby a oblečení, zdravou výživu, přírodní kosmetiku, doplňky stravy, zdravou obuv, domácí spotřebiče, domácí lékárničky či wellness.

Prevence 2022: VoZP poskytuje svým klientům příspěvky v programech s názvy Pohyb, Zdraví a Prevence, přičemž každý klient může ročně vyčerpat tři různé příspěvky. Pro dítě lze takto získat až 4 000 Kč ročně, dospělý člověk získá až 1 500 Kč, žena v těhotenství a po porodu může vyčerpat až 3 500 Kč.

V programu Pohyb mohou klienti získat finanční pobídky na pravidelné plavání (až 400 Kč), cvičení a regeneraci (až 500 Kč), školní pobyty nebo sportovní tábory (až 500 Kč), na dětskou přílbu (až 500 Kč), senioři pak až 300 Kč na kloubní výživu.

V programu Zdraví jsou příspěvky na očkování (500 Kč dospělí, děti 1 000 Kč), dentální hygienu (500 Kč), zubní rovnátka pro děti (1 500 Kč), vitamíny (300 Kč), příspěvky pro těhotné ženy (až 6 měsíců po porodu na služby laktační poradkyně) a na pomůcky k péči o miminko a v neposlední řadě odměny pro dárce krve a kostní dřeně.

V programu Prevence přispívá VoZP na nehrazená preventivní vyšetření k včasnému zachytu kolorektálního karcinomu, nádorů prostaty, kožního melanomu a nádoru prsu, dále na odvykání kouření a až 1 000 Kč na paruku pro pacienty při chemoterapii.

Speciality: Nově VoZP koncipuje příspěvky pro dárce krve, které poskytuje nad rámec tří příspěvků v roce na pojištěnce. Od letoška si mohou dárce vybrat finanční příspěvky odstupňované podle počtu odběrů krve na širokou škálu produktů a služeb souvisejících se zdravím: optika laserové operace očí, stomatologické a ortodontické výkony, dentální hygiena, vitamíny a doplňky stravy, volně prodejné léky, hormonální antikoncepce, zdravotnické pomůcky, pohybové aktivity, regenerace, rehabilitace, lázně a wellness.

VoZP přispívá nad rámec ročního limitu tří příspěvků v roce až 4 000 Kč na speciální dietu pacientům se vzácnými metabolickými poruchami (včetně intolerance laktázy), dobrovolní hasiči a celníci pak mohou čerpat speciální příspěvek až 1 000 Kč na očkování proti žloutence. V souvislosti s pandemií covid-19 je všem pojištěncům nad 15 let k dispozici příspěvek na dezinfekční přípravky na ruce.

RBP, zdravotní pojišťovna 213

Věrnostní program: Pro pojištěnce, kteří dbají o sebe a své zdraví, má pojišťovna dlouhodobý preventivní Program 90. Je zacílený především na

mladší ročníky, zaregistrovat se do něj mohou klienti do 40 let. Součástí projektu je pravidelná kontrola dodržování preventivních prohlídek. Pojištěnci od 19 let mají navíc možnost čerpat bonus Zdraví 90, a to až do výše 500 Kč za rok. Tyto peníze lze čerpat například na nákup léčivých přípravků a doplňků stravy v lékárnách, ošetření nehrazené ze zdravotního pojištění či nákup snímacích nebo fixních aparátů při léčbě vadného růstu chrupu.

Prevence 2022: RBP vyčlenila na preventivní a bonusové letos téměř 100 milionů Kč. Tyto prostředky jsou především určeny na podporu zdravého životního stylu a sportu, mladých rodin, ale dlouhodobě i pro seniory nebo dárce krve. Roční finanční příspěvek až do jednoho tisíce korun lze například využít na speciální vyšetření, očkování, na odvykání kouření, na nákup paruky pro onkologické pacienty, na některé pomůcky pro diabetiky, na nákup permanentky a některé sportovní aktivity, na nákup léčivých přípravků a doplňků stravy, jako příspěvek na členství ve sportovních klubech apod.

Na vysokohorský, lázeňský nebo přímořský ozdravný pobyt pro děti může příspěvek činit až 10 000 Kč. V nabídce je i příspěvek na příměstský sportovní tábor, příspěvek na podporu odvykání kouření, na podiatrické ošetření diabetiků (přístrojová pedikúra) nebo slučování příspěvků od jednotlivých pojištěnců až do výše 10 tisíc korun na nízkobílkovinnou dietu, celiakii, případně na očkování dětí a seniorů nehrazené ze zdravotního pojištění. Pro diabetiky je možné čerpat až 1 000 Kč na senzor pro okamžité monitorování glukózy.

Jednou z novinek pro rok 2022 je příspěvek pro uživatele aplikace my213 v kategorii do 18 let na nákup brýlových obrub do výše 500 Kč, které budou zakoupeny v optice nebo v prodejně zdravotnických prostředků. Příspěvek však nelze uplatnit na brýlová skla, již hotové brýle (dioptrické nebo sluneční zakoupené v běžných obchodech nebo online) a ani na kontaktní čočky.

Další novinkou je příspěvek až 10 tisíc korun na lázeňské pobyty pro dospělé s vybranými chronickými nemocemi. Požádat o něj mohou pojištěnci, kteří v době podání žádosti dosáhnou věku minimálně 19 let, mají index tělesné hmotnosti (BMI) nad 30 a současně mají přidruženou diagnózu diabetes 1. typu či 2. typu nebo hypertenzi.

Speciality: V nabídce RBP pro rok 2022 jsou i bonusy nad rámec finančního limitu tisíce korun, jako například lázeňské pobyty seniorů (pro seniory 60+ bonus do 15 000 Kč). Pro chlapce (12-15 let) a dívky/ženy (12-30 let) na

očkování proti lidskému papilomaviru (rakovině děložního čípku a genitálním bradavicím) je určený bonus do 4 000 Kč.

Dále je určený trvalý příspěvek dárčům krve s více než 40 odběry (do 2 500 Kč) a prvodárčům příspěvek 1 213 Kč. Bonus do 4 500 Kč je určený pro miminka, těhotné a ženy po porodu na nákup například monitoru dechu, kojenecká mléka, chůvičky a vybrané kojenecké potřeby, ale i na různá vyšetření, předporodní kurzy a pohybové aktivity. Platí i pro ženy mladší 18 let.

Zaměstnanecká pojišťovna Škoda 209

Věrnostní program 2022: Věrnostní program je v případě ZPŠ již dlouhodobě řešen prostřednictvím slev pro pojištěnce u partnerů nabízejících služby či výrobky spojené se zdravým životním stylem (včetně cestovních nebo lázeňských služeb).

Prevence 2022: Pojištěnci si letos mohou vybrat ze široké nabídky více než 40 zdravotních programů formou benefitů a příspěvků, které jsou průběžně přizpůsobovány aktuálním trendům a medicínským poznatkům.

Programy jsou tradičně zacíleny na zvýšení imunity očkováním, včasný záchyt vybraných civilizačních a závažných onemocnění, rehabilitačně rekondiční pobyty, moderní léčebné metody a zlepšené služby a zdravý životní styl. Podle skupin pojištěnců jsou určeny ženám, mužům, dětem a mládeži, nastávajícím maminkám nebo dárčům krve.

Z nabídky pro podporu zdraví maminek a jejich miminek lze čerpat například příspěvek na prvotrimestrální screening na specializovaném akreditovaném pracovišti (až 1 200 Kč), až 2 500 Kč na neinvazivní prenatální testování a dalších 500 Kč na pohybové aktivity, vitaminy a doplňky stravy či předporodní kurzy.

Po narození dítěte získají maminky praktický batůžek s potřebami pro miminka a kvalitní bezdotykový teploměr v celkové hodnotě 2 500 Kč a příspěvek do výše 1 000 Kč například na pobyt v nemocnici na nadstandardním pokoji, přítomnost blízkého u porodu, autosedačku, pleny, vlhčené ubrousky apod. Celkem tak mohou maminky získat příspěvky či dárky v hodnotě až 7 700 Kč.

Pro dárce krve, držitele Zlatého kříže je určený příspěvek 4 000 Kč a příspěvek 1 000 Kč je pro „běžné“ dárce krve (a kostní dřeně). Tyto finance mohou čerpat např. na pohybové aktivity, vitamínové prostředky, doplňky stravy, masáže,

prostředky dentální hygieny, na služby dentální hygienistky, sluneční brýle a opalovací krémy s UV filtrem, ortopedickou obuv a vložky do bot zakoupené v lékárně a prodejně zdravotních potřeb nebo saunu.

Na podporu duševního zdraví přispívá ZPŠ částkou 2 000 Kč a pro podporu zdravého životního stylu byl oproti loňskému roku zvýšen příspěvek na nutriční poradenství (až 1 000 Kč). U dětí a mládeže ve věku od 6 do 18 let pokračuje ZPŠ s osvědčeným příspěvkem 500 Kč na dentální hygienu.

Pojištěnci trpící celiakií nebo fenylketonurií, případně dalšími vzácnými metabolickými poruchami mohou využít příspěvek do výše 4 000 Kč na úhradu nákladů spojených s dietním stravováním. Pojištěncům, kteří mají kvůli metabolickému onemocnění indikovanou nízkobílkovinou dietu, je určený příspěvek až 10 000 Kč.

Tradiční je i široká nabídka příspěvků na očkování (chřipka, meningokok, HPV infekce, klíšťová encefalitida, hepatitida, pásový opar, balíček ostatních očkování). Dále pak zdravotní programy zaměřené na včasné odhalování závažných onemocnění. Konkrétně prevence karcinomu prsu, prostaty, kolorektálního karcinomu, nádorů v dutině břišní a ledvin, onemocnění štítné žlázy, melanomu či program na odhalování kardiovaskulárního rizika.

Speciality: Pokud má pojištěnec zřízenou Kartu mého srdce, elektronického průvodce zdravím pojištěnce, nalezne v ní například personifikovanou nabídku zdravotních programů, které jsou určeny na míru pojištěnce, včetně přehledu těch, které již čerpal. Dále jsou zde kontaktní údaje na lékaře, přehled čerpání zdravotní péče, preventivní prohlídky s možností nastavení upozornění na jejich termíny.

Kromě toho jsou v Kartě k dispozici například také laboratorní výsledky, lékařské zprávy, lékové interakce a možné varianty léků, průkaz pojištěnce on-line, platby, zálohy a přehledy pojistného. Rodiče si mohou účet spojit i se svými dětmi a mít tak všechny informace o zdraví svých nezletilých dětí na jednom místě. Karta mého srdce je dostupná na webu i přes mobilní aplikaci.

Zdroj: www.finance.idnes.cz

Pro Trendy zpravodaj zpracovala

Martina Brožová

Sociální pracovník v oblasti odborného poradenství

Poznej sám sebe

Údajný nápis nad vchodem slavné posvátné věštírny v Delfách již z doby asi 7. – 6. stol. př. n. l.

„Poznej sám sebe.“ Tento pokyn stále nebyl splněn. O poznání podstaty člověka se snaží filozofie, náboženství, umění i věda – tedy i psychologie.



Psychologie se snaží o stále hlubší pochopení principů fungování lidského myšlení, emocí a tělesných reakcí. A pod tím vším tuší jakýsi „Střed“, „Bytostné já“, „Já s velkým J“, „Duši“, „Vědomí“ ... každý si může dosadit slovo, které je mu blízké a kterým označuje ten záhadný a přeci důvěrně známý vnitřní prostor. Prostor existence, prostor klidného ticha, který je přítomný pod všemi slovy, myšlenkami, emocemi, dokonce i pod tělesnou bolestí a který se během života učíme stále více vnímat.

Psycholog je často vnímán s určitými obavami, jako někdo, kdo druhé hodnotí, posuzuje, zkoumá, či dokonce „vyšetřuje“ z nadřazené pozice a určuje, zda jsou či nejsou „v pořádku“.

Takového psychologa bych se také bála.

Psycholog by však měl být spíše někdo, koho jednoduše baví vnímat člověka (sama sebe či i druhého) a hledat (nejlépe i nacházet) obecné principy, které člověku prospívají a vedou ho k většímu klidu, či naopak jsou pro člověka tíživé a udržují ho v pocitech smutku, vzteku a strachu. Své zkušenosti pak může sdílet s lidmi, kteří se o „poznání sebe sama“ také zajímají.

Pokud Vás tedy, stejně jako mě, zajímají poznatky z psychologie a baví Vás hledání onoho vnitřního *bohatství cennějšího než největší diamant na světě* (vyjádřeno slovy následujícího příběhu), tak se mi můžete ozvat (telefonem či mailem) a domluvíme si osobní setkání – možná se nám podaří setkat se ve *Středu* a zároveň ve středu.

V Trendu bývám **každou středu** a těším se na setkání.

Mgr. Andrea Valová

731 501 388

psycholog@trendvozickaru.cz

Anthony de Mello, katolický kněz a současně **psychoterapeut**, uvádí ve své knize Čirá radost krásný příběh:

Jeden muž odchází z vesnice, potká žebravého mnicha a říká: „Tomu nemohu uvěřit! V noci jsem měl o tobě sen. Zdálo se mi, jak mi Pán říká, že ráno odejdu z vesnice a narazím na potulného mnicha.

No a právě teď jsem tě potkal.“ „A co ti ještě Pán řekl?“, ptá se mnich. A muž říká: „Řekl mi, že když mi ten mnich dá drahokam, stanu se nejbohatším člověkem na celém světě! Dal bys mi ten kámen?“ „Okamžik.“ Povídá mnich a začne prohledávat svou mošnu. A pak se ptá: „Mohl by tohle být ten kámen, o kterém mluvíš?“ Muž nevěří svým očím, protože mnich drží v ruce diamant, největší diamant na světě.



Vesničan svírá diamant v ruce a po chvíli říká: „Mohl bych ho dostat?“ A mnich odpoví: „Samozřejmě, že ho můžeš dostat. Našel jsem ho v lese. Klidně si ho vezmi.“ Pak šel dál a na okraji vesnice se posadil pod strom. Muž sevřel diamant a byl nesmírně šťasten.

Tak to u nás chodí, že ano – ten den, kdy dostaneme něco, po čem jsme dlouho toužili. Jak dlouho vám vaše radost vydržela? Zkusme to změřit! Myslím to vážně. Kolik sekund? Kolik minut? Kolik dní? Časem to zevšední, že? A pak začneme hledat něco jiného, je to tak?

Takže vesničan má ten diamant. Ale pak, místo aby šel domů, se taky posadí pod strom a stráví tam celý den, ponořený v myšlenkách. K večeru přijde ke stromu, pod kterým sedí mnich, vrátí mu diamant a říká: „Mohl bys pro mě něco udělat?“ „Co?“ ptá se mnich. A vesničan na to: „Můžeš mi dát to bohatství, díky kterému se dokážeš tak snadno rozloučit s touto věcí?“

Ve světě je plno utrpení. Kořenem utrpení je připoutání. Smutek lze vykořenit tak, že se člověk zbaví připoutání. Musíme pochopit, že připoutání se opírá o falešnou víru, že něco nebo nějaká osoba vás může učinit šťastnými. Opravdové štěstí není způsobeno ničím. Zeptáte-li se mystika, proč je šťastný, odpoví: „A proč ne?“

Pokud vaše štěstí závisí na komkoli nebo na čemukoli, pak to není štěstí, ale obavy. Je to napětí. Je to tlak. Je to strach.

Nacházejme štěstí, které není závislé.

Pomoc osobám s handicapem v případě evakuace či ohrožení

Hasičský záchranný sbor (HZS) nabízí specifickou pomoc osobám, které kvůli svému handicapu používají zvláštní způsob tísňového volání nebo při jejichž záchraně je potřeba postupovat podle zvláštních pravidel a kroků. Do takovéto skupiny patří osoby se závažným omezením schopnosti pohybu, tedy například kvadruplegici či paraplegici, ale také lidé se sluchovým postižením, se závažnou poruchou řeči, nevidomé osoby nebo třeba jedinci v domácí péči, jejichž životní funkce jsou závislé na nějakém elektrickém zdravotnickém přístroji (elektrický plicní ventilátor, kyslíková elektrická zdravotnická odsávačka, domácí hemodialýza, mechanická srdeční podpora atd.).

Pomoc spočívá v zařazení těchto lidí na zvláštní seznam s názvem **Evidence osob se specifickými potřebami** vedený u operačního a informačního střediska HZS Olomouckého kraje. Informace z tohoto seznamu jsou předávány nejen hasičskému sboru, ale také zdravotnické záchranné službě, a to ve dvou případech. První možností je, že od osoby uvedené v seznamu budou přijímat tísňové volání. V takovou chvíli se operátorovi tísňové linky automaticky v systému zobrazí specifické potřeby pro komunikaci s daným člověkem. Operátor tak může okamžitě zareagovat a například u osoby se sluchovým postižením nebo se závažnou poruchou řeči s ním začne rovnou komunikovat prostřednictvím SMS zpráv místo telefonátu. Druhou možností pro využití informací z této evidence jsou situace, kdy je potřeba provést úkoly ochrany obyvatelstva. Pod tímto pojmem si můžeme představit například evakuaci při živelních pohromách či jiném ohrožení na životech. Díky danému seznamu mohou v těchto případech operátoři tísňové linky kontaktovat zapsané osoby hned jako první, zjistit jejich aktuální stav a potřeby a zajistit jim včasnou pomoc s využitím potřebných prostředků a sil.

O zařazení do této evidence může požádat osoba se zdravotním postižením nebo její zákonný zástupce. Součástí žádosti je souhlas se zpracováváním osobních údajů, kterými v tomto případě jsou: jméno, příjmení, datum narození, adresa místa trvalého pobytu, popřípadě také adresa místa, kde se dlouhodobě zdržuje, a druh zdravotního postižení. Součástí žádosti je i telefonní číslo žadatele. Platnost souhlasu skončí vyřazením osoby ze seznamu osob, o které je rovněž potřeba požádat. Aby seznam mohl sloužit svému účelu, je potřeba v žádosti uvést také informace o tom, jakým způsobem je tedy

s daným člověkem potřeba komunikovat a jak je případně omezena jeho schopnost pohybu.

Žádost o zařazení (i žádost o vyřazení) lze podat hasičskému záchrannému sboru kraje podle místa trvalého pobytu dané osoby s handicapem, a to buď osobně či poštou na adresu (v případě Olomouce): **Hasičský záchranný sbor Olomouckého kraje, Schweitzerova 91, 779 00 Olomouc**, nebo také elektronicky na e-mailovou adresu: **epodatelna@olk.izscr.cz**. Formulář žádosti i formulář souhlasu se zpracováním osobních údajů najdete na webových stránkách HZS Olomouckého kraje pod záložkami Služby pro veřejnost, Informace pro ... a Informace pro osoby se specifickými potřebami.

Pokud se rozhodnete žádost podávat elektronicky, je potřeba ji opatřit elektronickým podpisem a zaslat ji do datové schránky HZS příslušného kraje. V případě zaslání žádosti poštou je pak nutné, aby žádost byla podepsána na poště a podpis byl odtud úředně ověřený. Kdybyste se rozhodli pro osobní podání, vše vyřídíte na podatelně příslušného HZS a podpisy zajistíte na místě. Podatelna HZS Olomouckého kraje na Schweitzerově ulici má úřední hodiny od pondělí do čtvrtka v čase 8.00 – 11.00 a 12.00 – 15.00 a v pátek: 8.00 – 11.00 a 12.00 – 13.00. Žádost o zařazení lze podat i prostřednictvím jiné osoby (zákonný zástupce, opatrovník). V takovém případě se doporučuje žádost podat prostřednictvím pošty.

Kateřina Halfarová, vedoucí služby Sociální rehabilitace

JAK NA JAŘE RYCHLE ZÍSKAT ZTRACENOU ENERGII

Asi každý člověk je po zimě unavený, bez energie. Jednak za to může nedostatek sluníčka, ale i vitamínů, minerálů, pohybu (málokdo se donutí cvičit sám doma celou zimu a ještě k tomu tak, aby ho to nevyčerpávalo ještě víc, naopak, aby ho to dobíjelo dostatečným množstvím energie), dále pak velkou roli hraje i nedostatek kyslíku způsobený povrchním dýcháním. A tak dýcháme, pokud jenom sedíme doma.

Asi každý ví taky co, aspoň částečně, s tím, jak to řešit (jíst víc ovoce, ale hlavně zelené zeleniny, pít více vody se šťávou z citronů, ovocné a zeleninové šťávy, zelený čaj ...).

Mimo to nám po zimě schází taky teplo a slunce.
Za prvním sluníčkem se vybereme ven.

Ale když říkám, že nám schází teplo, nemyslím tím jen to zvenku, od sluníčka, myslím tím i to vnitřní (a alkohol tady nepomůže! Za chvíli z těla vyprchá, případně se z něho vyspíte a vnitřní chlad zůstává dál).

Na jaře se všechno probouzí k životu, celá příroda ožívá, začínají námluvní rituály, hledání druha, družky, partnera. Hledání vnitřního tepla – hledání lásky, přátelství.

Každý živý tvor v přírodě by chtěl milovat a být milován. Vkládá do toho sice hodně energie, ale mnohem víc jí potom ten dotyčný zase dostane zpět. A to platí pro celou přírodu, pro všechno živé, i pro člověka.

Když milujete a když jste milován, únava, ospalost, vyčerpanost najednou úplně zmizí. Najednou zvednete hlavu, díváte se s úsměvem na svět kolem sebe. A vidíte ho úplně jinak.

A to je to vnitřní teplo, vnitřní náboj, který nám po zimě schází. V zimě je každý uzavřený do sebe, schoulený do sebe, zabalený do hromady oblečení, izolovaný od okolního světa. Každý utíká domů, do tepla, zavře se a moc nehledí na okolí. Na jaře se ale domů nespěchá, odkládají se bundy, šály, čepice. Člověk zvedá hlavu, kouká se kolem sebe, zpomalí tempo své chůze, zpomalí útky domů. Začíná se koukat po okolí, kolem sebe, usmívat se ... rozdávat teplo, přijímat teplo.

A co tak nečekat, až se na nás začne usmívat okolí, až nás začne milovat ten druhý, ale prostě začít od sebe?

Nebojte se toho. Stačí vyjít ven, zvednout hlavu, zhluboka se nadechnout a usmívat se na lidi kolem, na sousedy, na prodavačky v obchodech, na lidi známé i lidi neznámé... A oni všichni se začnou usmívat na vás, začnou vám předávat svoji pozitivní energii, naplní vás tou novou energií, novým elánem, novou silou, novou chutí do života, novou radostí ze života, ze světa kolem.

A najednou pocítíte příval té nové energie, najednou budete nabití novou, pozitivní energií.

Jak jednoduché, že?

A možná se při té příležitosti i zamilujete a je jedno, jestli do partnera nového, nebo znovu už do svého mnohaletého druha. Nebo prostě jen do světa kolem, do přírody. Tahle nová zamilovanost vám taky přinese spoustu nové energie. Velkou spoustu. Stačí se jen nebát a udělat první krok.

Věřte mi, funguje to, nabije vás to novou energií.

Věra Schmidová

Hrdinové v Trendu

Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

Mám na Vás otázku: „Znáte nějakého hrdinu?“

Já ano. Každý den je totiž potkávám kolem sebe. Jsem nesmírně ráda, že takovou možnost mám. Potkávám totiž hrdiny téměř na každém kroku, protože mám kolem sebe skvělý tým kolegů a kolegyně, kteří přes všechna úskalí, nesnáze, těžkosti a překážky s úsměvem pomáhají druhým lidem.

A kdo tvoří tento hvězdný tým?

Část z nás najdete i s fotkou na webových stránkách Trendu vozíčkářů v sekci kontakty ;)

Pak je tu velmi důležitá sekce hrdinů, kteří sice nemají fotku na webovkách, ale mnozí z vás se s nimi několikrát v týdnu můžete setkat tváří v tvář a to je přece nejdůležitější – naši OSOBNÍ a PRACOVNÍ ASISTENTI a DOBROVOLNÍCI.





Je tu však ještě jedna skupinka, za kterou jsme nesmírně rádi, která má však trochu smůlu v tom, že jejich superschopností je bohužel rychlost – jsou to naši PRAKTIKANTI. V několika vlnách za rok se tu u nás v Trendu mihnou rychlostí blesku, ale i tak dokáží zanechat velmi výraznou stopu, na kterou všichni v dobrém vzpomínáme ještě dlouho. Jsme také vždy velmi rádi, když s námi naši praktikanti chtějí zůstat a do týmu se začlenit – v tomto případě se s nimi však již setkáváte v jiné formě jako s asistenty či dobrovolníky.

Od začátku roku 2022 u nás praxi absolvovalo již 7 studentů – spolupracujeme s VOŠ Caritas, Univerzitou Palackého v Olomouci a dalšími, kdo má o praxi zájem.

S praktikanty se můžete setkat v rámci činnosti sociálních pracovníků na službách, po vašem souhlasu můžeme s dobrovolníkem přijít na plánovanou návštěvu či je vzít na náhled průběhu osobní nebo pracovní asistence.

Díky těmto setkáním studenti nabírají zkušenosti pro své budoucí povolání.

Je mi ctí, že u nás v Trendu můžeme toto zázemí pro praktikanty již dlouhodobě zajišťovat.

Všem kolegům „hrdinům“ děkuji a přeji krásné jarní dny. Jana Měrková





Nepřehlédněte!!!

Velikonoční boccia turnaj Olomouc 2022



12.4.2022 od 13:00 do 17:00

tělocvična TJ Milo Olomouc

Střední Novosadská 48, Olomouc

**Startovné: velikonoční pochutiny,
vajíčko, pomlázka**

**Pro vítěze i poražené budou připraveny
hodnotné ceny a medaile**

**System turnaje bude týmový a zahraje si
určitě každý**

Uzávěrka přihlášek 4.4.2022

Kontakt na organizátora:

Michal Koutný

702 089 698

miskasport@centrum.cz



Akce v Trendu

Trendácké kafé aneb Trendáci na cestách

Kdy: pátek 8. 4. a 29. 4. 2022, 14:00-16:00h

Kde: online přes odkaz, který pošleme a zveřejníme (e-mail, Facebook)



Cestovatelské přednášky a zajímavosti o různých místech našeho krásného a bohatého světa. Přednášet budou vždy vzácní hosté z řad uživatelů, pracovníků, praktikantů a blízkých přátel Trendu. Jste zvědaví, kam se vypravíme tentokrát?

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovsky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Ples APA

Kdy: pátek 8. 4. 2022, od 19:00h

Kde: BEA centrum Olomouc (tř. Kosmonautů 1288)

Po covidové odmlce jsme se konečně dočkali dalšího legendárního plesu APA, jehož tématem pro letošní rok jsou hrdinové. Ples vypukne od 19:00h v BEA centru Olomouc (výšková budova mezi tramvajovou zastávkou Vejdovského a Envelopa - tř. Kosmonautů 1288 Olomouc). Lístky jsou již v prodeji.

Předprodejní cena je 200 Kč a pro asistenta 50 Kč. Lístky je potřeba si rezervovat, a to přes email: karneval.apa.2022@seznam.cz

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovsky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.



Arteterapie

Kdy: pondělí 11. 4. 2022, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Srdečně vás zveme na další dubnovou lekci arteterapie pod vedením lektorky Táni Kasalové. Rozhodně není nutné umět kreslit, stačí mít dobrou náladu a chuť otevřít se vlastní kreativitě. Tak odhodte své zábrany a přijďte za námi do Trendu. Zábava a uklidňující techniky zaručeny.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Kadeřnický salón

Kdy: úterý 12. 4. 2022, 15:00-17:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Po covidové odmlce k nám opět zavítají učni ze Střední odborné školy obchodu a služeb Štursova Olomouc, kteří se postarají o vaše zkrášení. Na každé setkání je místo pro 10 přihlášených. Vše je zdarma. Kadeřnický salon je určen pro osoby se zdravotním postižením. Když je volné místo, mohou se přihlásit i pečující o rodinného příslušníka se ZP.

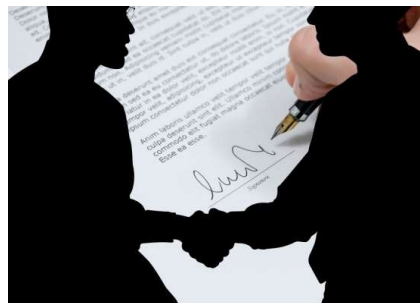
Na tuto aktivitu je **nutné se přihlásit** do 5. 4. 2022 do 12:00h a zároveň vás prosím, abyste mi sdělili, co byste od učňů požadovali (např. oholit vlasy strojkem, sestříhnout ofinu, udělat účes, atd.)

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

**Přednáška studentů právnické fakulty na téma:
Spotřebitelské smlouvy, jak nenaletět
šmejdům 1. a 2. část**

Kdy: středa 13. 4. a 20. 4. 2022, 13:00-16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Srdečně vás zveme na přednášku studentů právnické fakulty, kterou pro vás zajistila Jana Měrková. Na přednášce se dozvíte, jak nenaletět šmejdům a na co si při jednání s nimi máte dávat pozor. Přednáška bude rozdělená do dvou bloků.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 14. 4. a 28. 4. 2022, 12:30-14:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás všechny na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou na vozíčku. Ve cvičení si zálibu musí najít každý sám, ale když to dokážete, tak si díky tomuto cvičení uvolníte krční i hrudní páteř a ramena. Můžete se zbavit migrén, zmírnit astma, posílit plíce nebo srdce a hlavně si zlepšit imunitu!



Při cvičení se nepotíte, tudíž se nemusíte ani převlékat. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku.

Tak se nebojte a přijďte si s námi zacvičit. Zaručujeme báječnou lektorku, super kolektiv, plno energie a dobrou náladu.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Se sociální rehabilitací do kina: Betlémské světlo

Kdy: pondělí 25. 4. 2022,

14:00 (sraz v 13:30 před kinem)

Kde: kino Metropol, Sokolská 25, Olomouc

Srdečně Vás zveme k již druhé společné návštěvě kina Metropol v rámci Filmového klubu seniorů, kdy nejen senioři mohou přijít na promítání za zvýhodněnou cenu v odpoledním čase od 14h.

Bezbariérovost kina je Trendáky ověřena už z loňska, kdy jsme zhlédli snímek Karel. Nyní společně podpoříme opět českou kinematografii a podíváme se na novinku Betlémské světlo. Věříme, že sehraná dvojice otce a syna Svěrákových zajistí dostatek milého humoru a obsazení herců, jako je Ondřej Vetchý, Daniela Kolářová nebo Vladimír Javorský, zase zajistí kvalitní provedení, takže nebudeme z kina odcházet zklamaní.



Zdroj obrázku: csfd.cz

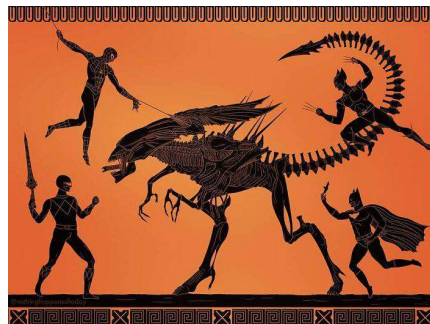
Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu je **NUTNÉ** se do středy 20. 4. nahlásit na tel. čísle 731 144 670 nebo na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz.

Dračí doupě

Kdy: středa 27. 4. 2022, 13:30-17:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Dračí doupě je neobyčejná hra založená na principu imaginace v kombinaci s divadlem, u které se netřeba nijak hýbat, nýbrž pouze mluvit. Hra probíhá na základě popisování prostředí, akcí a reakcí mezi vypravěčem, který tvoří celý příběh a jednotlivými hráči. Toužíte hledat poklady ve starých ruinách, zachraňovat sličné panny, chránit slabší? Chtěli byste získat pozemky? Nebo magickou moc neuvěřitelných rozsahů? Vžijte se do role válečníků, kouzelníků, lupičů, elfů, barbarů, trpaslíků či hobitů a přidejte se k nám. Zábava je zaručena.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Táborak

Kdy: čtvrtek 5. 5. 2022, 14:00-17:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Jelikož nám naposledy nepřálo počasí, zkusíme to znovu a cítíme v kostech, že to tentokrát vyjde. Srdečně vás zveme na druhý pokus prvního táboráku tohoto roku! Vezměte si něco skvělého na zub, dobrou náladu s sebou a přijďte mezi nás.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Odpoledne plné deskových her

Kdy: úterý 10. 5. 2022, 14:00-16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc



Zveme všechny hravé lidi na odpoledne plné deskových her. Na své si přijdou milovníci klasických karetních her, šachů a dalších deskovek. Ničeho se nemusíte bát, všechna pravidla vysvětlíme. Takže neseďte doma a dorazte do Trendu si s námi zahrát.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Trendácké kafé aneb Trendáci na cestách

Kdy: pátek 13. 5. 2022, 14:00-16:00h

Kde: online přes odkaz, který pošleme a zveřejníme (e-mail, Facebook)



Cestovatelské přednášky a zajímavosti o různých místech našeho krásného a bohatého světa. Přednášet budou vždy vzácní hosté z řad uživatelů, pracovníků, praktikantů a blízkých přátel Trendu. Jste zvědaví, kam se vypravíme tentokrát?

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Aktivity podporuje:



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

Napsali pro vás: Přemysl D., Otakar A., Martina B., krysa a další

Distribuce a info s úsměvem: Milena B., Alena T. a Anna K.

Datum vydání: **11. 4. 2021**, Počet výtisků: +-60

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. května 2022**

Shrnutí:

- 08. 4. - Trendácké kafé
- 08. 4. - Ples APA
- 11. 4. - Arteterapie
- 12. 4. - Kadeřnický salón
- 13. 4. - Přednáška studentů právnické fakulty
- 14. 4. - Čchi-kung
- 20. 4. - Přednáška studentů právnické fakulty
- 25. 4. - Se SR do kina - Betlémské světlo
- 27. 4. - Dračí doupe
- 28. 4. - Čchi-kung
- 05. 5. - Táborák
- 10. 5. - Odpoledne plné deskových her
- 13. 5. - Trendácké kafé

Inzerát

Dobrý den, chtěli bychom prodat chodítko. Je v podstatě nepoužité, z Rakouska a jako bonus je na něm velká taška na věci.

Kontakt na prodávající - Marie Štoplová, Olomouc, tel. 775 600 106.



Cena = 1 100,- Kč.

Rozměry:

Sedák = 25x46cm

Průměr koleček = 20cm

Počet koleček = 4

Výška = 100 cm

Krysa říká: *Následující řádky berte s rezervou aprílového vydání* - Všichni jsme rozhořčeni tím, co se děje nějakých 1200 kilometrů směrem na východ. Nevím, co se píše v Rusku, ale zbytek světa, doufám, vnímá situaci podobně, jako autoři článků serveru www.paralelnilisty.cz:

To si tak žijete ve svém domku, který jste si vybudovali na maloměstě. V truhlíku muškáty, umytý okna a posekanej trávník. Hypotéku máte splacenou, natažený nohy na špalku na zápraží, a hovíte si svůj zasloužený odpočinek. Vedle vás bydlí Ivan. Jeho pozemek je 98x větší než ten váš, ale stejně máte tak nějak pocit, že vám neustále pokukuje přes plot a přepočítává metry čtvereční. Občas probrblá pod vousy, že ta zahrada byla jeho, než ji před půl stoletím prodal, a že je tím pádem stále tak trochu jeho.

Roky se nic neděje. Jednou tejdne teda posbíráte odpadky, co vám Ivan hodí přes plot, protože si za svoz neplatí, ale tak nějak tyhle klacky pod nohama ze zvyku snášíte. Taky vám otrávil psa. Prý protože moc štěkal. A taky kočku. Prý také moc štěkala. Ale stále to tak nějak zvládáte. Až se jednou vrátíte ze špacíru po okolí, a váš milovaný barák je v plamenech. Sousedův plot je prokopnutý dovnitř a v díře stojí Ivan. V levé ruce drží zápalky, v pravé kanýstr benzínu. V hubě ohořelá viržínka a nenápadně mu doutná levé obočí. Krom okouřeného ksichtu má na sobě propálenou teplákovku Adidas, na které stále ještě problikávají oranžové jiskry.

Ivan je názoru, že vás viděl, jak jste si barák podpálili sami. Poukazuje při tom na dlouhodobě špatné sousedské vztahy, a že mu chcete uškodit, protože víte, že se lidé přikloní na právo slabšího.

A tři bloky od vás bydlí taky famílie cirkusáků. Nikdy jste se neviděli, ale mají Ivana rádi, protože tajně sní o tom, že je pozve na kolotoč, co má na zahradě. Jasně. Asi moc moudrosti nepobrali, ale mají názor, a jsou si naprosto jisti, že jste měli plno pádných argumentů, proč si barák podpálit. Nakonec dojdou díky vlastní investigaci YouTube videí, forenzní analýzou hořícího hovna a výkladem z tarotu k názoru, že jste si žádný barák nevypálili a jedná se pouze o aranžované kulisy, a že chcete na celé situaci jen vydělat tím, že poškozujete chudáka souseda.

A nikdo s tím nic neudělá, protože je přece svoboda slova a zakázat jim to by byla přece cenzura.

Vítejte na internetu