

1) Nákupní hodiny pro seniory nově mezi 7:00 až 9:00

V ČR byla zavedena speciální prodejní doba v obchodech pro seniory. Od 7:00 do 9:00 hodin mohou do obchodů s potravinami a drogerií pouze senioři nad 65 let, včetně jejich nezbytného doprovodu. V tuto dobu mohou obchody využívat také osoby, které jsou držiteli průkazu ZTP/P, starší 50 let, včetně jejich nezbytného doprovodu. (Podle informace NRZP ČR mohou v tuto dobu nakupovat všechny osoby se zdravotním postižením - je doporučeno mít s sebou průkaz OZP. Vláda upravila opatření, které jim dříve zajišťovalo vyhrazený čas mezi 10. a 12. hodinou. Do lékáren se nově může bez ohledu na věk kdykoli. Zdroj: Seznam.cz

2) Česká pošta - aktuální situace v doručování zásilek

Také Česká pošta různými opatřeními reaguje na epidemii koronaviru. Návštěvníci České pošty musejí používat ochranné prostředky, ideálně roušku. Doporučují se bezhotovostní platby. Nebudou roznášeny propagační materiály. Podle informací ze stránek České pošty nebudou roznášeny důchody. Doporučené zásilky a balíky také nebudou doručovány. Některé provozovny jsou uzavřeny. Všechny pobočky se uzavírají nejpozději v 16 hodin. Ruší se víkendový provoz všech poboček. Od 10 do 12 hodin jsou pobočky České pošty zpřístupněné pouze občanům nad 65 let. Setkali jsme se i s požadavkem, aby zákazník pošty při podpisu na pobočce použil vlastní pero. Podrobnější informace o některých opatřeních najdete v příloženém dokumentu. Ale pravidla a opatření se neustále mění, proto je dobré aktuální informace sledovat na webových stránkách <https://www.ceskaposta.cz/omezeni-vnitrostatnich-sluzeb> a <https://www.ceskaposta.cz/o-ceske-poste/aktuality>. Zdroj: STP Štětí

3) Dobro.cz – propojování nabídek pomoci s těmi, kdo pomoc shánějí

LMC s.r.o. spustila nový web Dobro.cz, přes který se teď mohou snadno propojovat organizace i jednotlivci, kteří naléhavě shánějí dobrovolníky nebo materiální pomoc, s lidmi, kteří chtějí nezištně pomocnou ruku nabídnout v době koronaviru. Webové stránky <https://www.dobro.cz/nabidky/> jsou určeny výhradně pro zveřejnění poptávek a nabídek pomoci bez nároku na finanční odměnu. Služba je celá k dispozici bezplatně. Je možné bezplatně zveřejnit libovolné množství jak žádostí, tak nabídek, včetně žádostí o materiální pomoc. Každá nově zadaná poptávka či nabídka pomoci bude zveřejněna 7 dní. Zadavatel samozřejmě může svou nabídku nebo žádost sám odstranit dříve. Organizátoři budou moc rádi, pokud v případě potřeby poptávku po dobrovolnících nebo materiální pomoci na Dobro.cz sami vystavíte, nebo pokud prostřednictvím webu nabídnete svou pomoc ostatním. Více informací: najdete v příloženém dokumentu. Zdroj: LMC s.r.o.

4) Doporučení pro prevenci a onemocnění COVID-19 u osob s míšní lézí

Česká asociace paraplegiků - CZEPA, z.s. rozeslala důležité instrukce, které sepsal doc. MUDr. Jiří Kříž, Ph. D., primář Spinální jednotky FN Motol a předseda České společnosti pro míšní léze. Jedná se o doporučení pro prevenci a řešení onemocnění COVID-19 u osob s míšní lézí. Doporučení naleznete v příloze. Zdroj: CZEPA, z.s.

5) Infolinky ke koronaviru s online simultánním přepisem řeči operátora

Některé ze speciálních infolinek zřízených v souvislosti s šířením koronaviru je nově možné kontaktovat s podporou doslovného přepisu řeči operátora v reálném čase. Tuto službu efektivně využijí lidé nedoslýchaví, ohluchlí či nositelé kochleárního implantátu, kteří potřebují zprostředkovat řeč operátora psanou formou. Přepis řeči však může být vítanou komunikační podporou také pro seniory s poruchami sluchu nebo pro cizince, jimž psaný text podstatně usnadňuje porozumění mluvené řeči při telefonické komunikaci. Online simultánní přepis řeči operátora je nyní možné využít na následujících speciálních infolinkách: Státní zdravotní ústav - <https://koronavirus.mzcr.cz/dulezite-kontakty-odkazy/>, Krajská hygienická stanice Plzeňského kraje - <https://www.khsplzen.cz/>, Krajská hygienická stanice Jihomoravského kraje - <https://www.khsbrno.cz/index.php>, Krajská hygienická stanice Libereckého kraje - <https://www.khslbc.cz/>, Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje - <https://www.khscb.cz/>. Více informací: <https://www.helpnet.cz/aktualne/rozsiruje-se-komunikacni-podpora-tazatelu-se-sluchovym-postizenim>. Zdroj: Helpnet.cz

6) Senior Pointy rozjely telefonní linku pro ohrožené

Senior Pointy spustily nově linku pro všechny seniory v České republice: 840 111 122. Senior Pointy (SP) volajícím 24 hodin denně 7 dní v týdnu podají informace či zprostředkují pomoc. V dalších dnech doplní jejich stavy zkušené psychologové, kteří se budou snažit rozptýlit obavy seniorů a povzbudit je. Samotná místa, kde SP obvykle fungují, jsou kvůli karanténě zavřená. Více informací: <https://www.helpnet.cz/aktualne/senior-pointy-rozjely-telefonni-linku-pro-ohrozene>. Zdroj: Helpnet.cz

7) Protahovací cvičení pro vozíčkáře

Protahovací cvičení poskytují uživatelům vozíku celou řadu výhod. Mezi hlavní patří zvýšená flexibilita, lepší krevní oběh, úleva od stresu, lepší držení těla, lepší koordinace, zvýšená úroveň energie, snížené napětí svalů a větší rozsah pohybu kloubů. V těchto dnech jde o výborný způsob odregování se. Seznam

protahovacích cviků najdete na stránkách <https://vozejkov.cz/cz/aktuality/protahovaci-cviceni-pro-vozickare>. Samozřejmě je nutné veškeré cviky vykonávat s ohledem na své možnosti a zdravotní stav. *Zdroj: Vozejkov*

8) Kde pomáhají seniorům s nákupy a psychologickou pomocí?

Na **portálu i60.cz** je uveden **seznam měst**, kde pomáhají seniorům s nákupy a psychologickou pomocí? Jednotlivá města začínají spouštět **linky pomoci pro seniory, ale také další služby** jako je donáška potravin až do bytu seniorů či vyzvednutí léků. Seznam měst a obcí je postupně rozšiřován a najdete ho na stránkách <https://www.i60.cz/clanek/detail/25216/kde-pomahaji-seniorum-s-nakupy-a-psychologickou-pomoci-zde-je-seznam-mest>. *Zdroj: i60.cz*

9) Zásady: COVID 19 a starší lidé

Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče FHS UK zveřejnil “Zásady: Covid 19 a starší lidé”, obsahující **doporučení a rady pro jednotlivé subjekty**. Najdete je na stránkách <http://prostari.cz/zasady-covid-19-a-starsilide/>. *Zdroj: Česká společnost pro gerontologii, z. s.*

10) Jak si mohou pacienti obstarat svoje léky v období karantény?

Při současné krizové situaci, kdy senioři nemají nebo nemohou vycházet ze svých domovů, přichází **Česká lékárnická komora s doporučeným postupem, jak si mohou pacienti obstarat svoje léky v období karantény**. Česká lékárnická komora toto doporučení sdílí také mezi zdravotní rady jednotlivých krajů a s klíčovými institucemi a organizacemi, které se v současné vypjaté situaci starají o zajištění péče o všechny potřebné. Informace najdete na stránkách <http://prostari.cz/lekarnici-jak-si-mohou-pacienti-obstarat-svoje-leky-v-obdobi-karanteny/>. *Zdroj: Česká společnost pro gerontologii, z. s.*

Máte tipy na další informace, nabídky a akce? Podělte se o ně s ostatními – pošlete nám je mailem a my je rozešleme v dalším svém informačním mailu ostatním adresátům.

Aktivity projektu „Celoroční informační servis STP pro seniory“ jsou podpořeny z dotačního programu MPSV Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.