

Chính sách & cuộc sống

Trung tâm Hành động vì sự phát triển cộng đồng – Ấn phẩm phát hành mỗi tháng 1 kỳ



Ảnh: Nguyễn Việt Hoàng

TRONG SỐ NÀY:

Tin tức - Hoạt động

Trang 2 - 5

Phân tích - Bình luận

Trang 6 - 7

Văn bản pháp luật

Trang 8

Tư vấn pháp luật

Trang 9

Câu chuyện pháp luật

Trang 10

Tuyển dụng

Trang 11

Bình Phước: Tập huấn nâng cao năng lực cho Hội, nhóm người khuyết tật

Trong khuôn khổ dự án “Hỗ trợ người khuyết tật giai đoạn 2015 - 2018”, tháng 11/2016, tại tỉnh Bình Phước, Trung tâm ACDC đã tổ chức 3 khóa tập huấn với mục đích nâng cao năng lực cho các Hội/nhóm của người khuyết tật cũng như các cán bộ chủ chốt của Hội/nhóm.

Tại thị xã Đồng Xoài, ngày 04/11 đã diễn ra “Tập huấn viết đề xuất dự án” và “Tập huấn quy chuẩn kỹ thuật quốc gia về xây dựng công trình đảm bảo người khuyết tật tiếp cận sử dụng” ngày 05 – 06/11. Hoạt động nhằm cung cấp cho các nhóm/Hội của người khuyết tật về kỹ năng viết đề xuất dự án cho “Chương trình tài trợ nhỏ” về cải thiện tình hình tiếp cận công trình xây dựng và giao thông cho người khuyết tật. Ngoài ra, tập huấn cũng cung cấp kiến thức về quy chuẩn, tiêu chuẩn về nhà ở và công trình công cộng đảm bảo cho người khuyết tật tiếp cận. “Chương trình tài trợ nhỏ” do Trung tâm ACDC tiến hành tại tỉnh Bình Phước và Thừa Thiên Huế, các dự án nhỏ được duyệt dự kiến sẽ thực hiện trong năm 2017. Chương trình đã thu hút sự quan tâm của các tổ chức, hội/nhóm có liên quan đến người khuyết tật tại địa bàn với các đề xuất dự án đa dạng.

Tham dự tập huấn có khoảng 40 người khuyết tật tiêu biểu, nòng cốt đại diện cho tất cả các huyện/thị xã tỉnh Bình Phước. Trong



suốt quá trình tập huấn, các học viên đã tham gia năng động, tích cực vào các hoạt động nhóm và tham gia phát biểu, chia sẻ sôi nổi về các bài học cũng như trải nghiệm thực tế dưới sự dẫn dắt của giảng viên là chị Nguyễn Thị Hồng Minh - Điều phối dự án của Trung tâm ACDC và Th.S Trần Thị Thanh Ý - Phó Viện trưởng, Viện Nghiên cứu Quy hoạch và phát triển đô thị.

Ngày 18 - 20/11/2016, Trung tâm ACDC phối hợp với Ban điều phối dự án tại Bình Phước tổ chức “Tập huấn nâng cao năng lực về kỹ năng lãnh đạo và gây quỹ cho các Hội, nhóm của người khuyết tật”. Chương trình cung cấp các kiến thức và kỹ năng cơ bản liên quan đến việc quản lý, lãnh đạo tổ chức và gây quỹ. Các học viên đã được học về 2 chủ đề chính là: Kỹ năng lãnh đạo và Kỹ năng gây quỹ hội/

nhóm dưới sự hướng dẫn của chị Nguyễn Thị Lan Anh - Giám đốc và chị Đàm Việt Hà - Phó Giám đốc Trung tâm ACDC. Các học viên tham dự tập huấn đều là những người khuyết tật nòng cốt, có khả năng trong hoạt động phát triển Hội/nhóm, kết nối các thành viên giúp tập huấn diễn ra khá sôi nổi và nhiệt tình. Kết thúc tập huấn, các học viên đã chia sẻ niềm vui được học thêm những kiến thức mới cũng như cảm ơn các giảng viên đã nhiệt tình truyền tải những bài học hữu ích đối với việc phát triển phong trào người khuyết tật tại địa phương.

Trong tháng 12/2016, Trung tâm ACDC cũng sẽ phối hợp với Ban vận động thành lập Hội người khuyết tật tỉnh Bình Phước tổ chức hoạt động chào mừng Ngày Quốc tế người khuyết tật 03/12.

Nguyệt Hà

Tập huấn về chính sách và phục hồi chức năng tại địa phương

Cuối tháng 10/2016, Trung tâm ACDC đã phối hợp với Hội người khuyết tật tại một số tỉnh, thành phố tổ chức chuỗi Tập huấn “Phổ biến Thông tư 18/2016/TT-BYT của Bộ Y tế về Danh mục vật tư y tế, dịch vụ kỹ thuật chuyên khoa phục hồi chức năng thuộc phạm vi thanh toán của BHYT và Nâng cao nhận thức về Chính hình, phục hồi chức năng”. Đây là hoạt động nằm trong dự án do Ủy ban Chữ thập đỏ Quốc tế - Quỹ đặc biệt vì người khuyết tật (ICRC - SFD) tài trợ. Cụ thể:

Ngày 21/10 tại Thị xã Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam

Ngày 22/10 tại Thành phố Quảng Ngãi, tỉnh Quảng Ngãi

Ngày 29/10 tại Thành phố Thái Bình, tỉnh Thái Bình

Ngày 31/10 tại Thị xã Đông Triều, tỉnh Quảng Ninh

Tham dự tập huấn là các hội viên thuộc Hội người khuyết tật tại địa phương. Mục đích của tập huấn nhằm chia sẻ nội dung Thông tư quy định về các danh mục vật tư y tế và kỹ thuật dùng trong Phục hồi chức năng được quỹ BHYT thanh toán do Bộ Y tế ban hành và lộ trình để danh mục vật tư được Bảo hiểm y tế chi trả. Đồng thời, tập huấn cũng trang bị cho học viên kiến thức cơ bản về chính hình và phục hồi chức năng.



Đặc biệt tại các tập huấn này, có thêm các giảng viên tham giảng dạy là các học viên khuyết tật đã được đào tạo từ các khóa tập huấn do Trung tâm ACDC và ICRC – SFD phối hợp tổ chức trong năm 2015 và 2016. Đây là một trong những điểm mới và tích cực giúp nâng cao năng lực cho người khuyết tật, đồng thời cũng tạo được sự gần gũi, thân thiện, hỗ trợ quá trình truyền tải kiến thức đến người khuyết tật nhanh chóng và dễ hiểu hơn.

Trong tháng 12 tới, Trung tâm ACDC sẽ tiếp tục triển khai hoạt động tập huấn này tại Thành phố Hải Phòng.

Tuệ Chi

Ngày 30/11/2016, tại Thành phố Quảng Ngãi Ban vận động Thành lập Hội người khuyết tật tỉnh đã tổ chức “Đại hội đại biểu Hội người khuyết tật tỉnh Quảng Ngãi lần thứ I, nhiệm kỳ 2016 - 2021”. Chương trình nhằm mục đích ra mắt Hội người khuyết tật cấp tỉnh mới thành lập và hướng tới kỷ niệm Ngày Quốc tế người khuyết tật 03/12. Sự ra đời của Hội là kết quả của dự án do Trung tâm ACDC và CBM hợp tác thực hiện tại Quảng Ngãi.

Ngày 02/12/2016, tại thị xã Đồng Xoài, Ban vận động thành lập Hội người khuyết tật tỉnh Bình Phước phối hợp với các bên liên quan dự kiến tổ chức “Lễ kỷ niệm 24 năm Ngày Quốc tế người khuyết tật (03/12/1992 – 03/12/2016) và ra mắt Ban vận động thành lập Hội người khuyết tật tỉnh Bình Phước”. Đây là hoạt động nằm trong khuôn khổ dự án “Hỗ trợ người khuyết tật giai đoạn 2015 - 2018” do Trung tâm ACDC triển khai tại Bình Phước.

ĐIỂM TIN

Ngày 01/12/2016, Hội người khuyết tật tỉnh Thừa Thiên Huế dự kiến tổ chức Tọa đàm nhằm nâng cao nhận thức cho các cán bộ ban ngành và người khuyết tật. Trung tâm ACDC là đơn vị tài trợ cho hoạt động này. Chương trình dự kiến sẽ chia sẻ về Công ước Liên hiệp quốc quyền của người khuyết tật và Kế hoạch thực hiện Công ước của chính phủ và UBND tỉnh, đồng thời đánh giá kết quả hoạt động của Hội cũng như các hoạt động hỗ trợ người khuyết tật trên địa bàn.

Ngày 01/12/2016, Ủy ban quốc gia về người khuyết tật Việt Nam và Hội người mù Việt Nam phối hợp tổ chức “Lễ kỷ niệm Ngày Quốc tế người khuyết tật 3/12, công diễn và trao giải thưởng liên hoan Tiếng hát từ trái tim làn thứ V” tại Hà Nội.

Lịch sử Ngày Quốc tế người khuyết tật & Công ước Liên hiệp quốc về quyền người khuyết tật

Ý nghĩa Ngày Quốc tế Người khuyết tật

Ngày Người khuyết tật Quốc tế do Chương trình Thế giới Hành động về Người khuyết tật khởi xướng và được Đại Hội đồng Liên hiệp quốc thông qua năm 1982.

Ngày Quốc tế Người khuyết tật (ngày 03/12) là một ngày kỷ niệm mang tính quốc tế được thúc đẩy bởi Liên hiệp quốc từ năm 1992 và được tổ chức với mức độ khác nhau ở từng nước. Ngày Quốc tế Người khuyết tật ra đời nhằm mục đích thúc đẩy sự hiểu biết về vấn đề khuyết tật và huy động hỗ trợ cho nhân phẩm, quyền và phúc lợi của người khuyết tật. Qua đó nâng cao nhận thức về vai trò của người khuyết tật trong mọi khía cạnh của đời sống chính trị, xã hội, kinh tế và văn hóa. Mỗi năm sẽ có một chủ đề khác nhau.

Lịch sử năm Quốc tế về người khuyết tật 1981

Trong năm 1976, Đại hội đồng Liên hiệp quốc công bố năm 1981 là Năm quốc tế về người khuyết tật, kêu gọi một kế hoạch hành động ở cấp quốc gia, khu vực và quốc tế, với trọng tâm là tăng cường các cơ hội, phục hồi chức năng và phòng ngừa khuyết tật.

Để cung cấp một khung thời gian mà các chính phủ và tổ chức có thể thực hiện các hoạt động được đề nghị trong Chương trình hành động, Đại hội đồng tuyên bố 1983 - 1992 là Thập kỷ của Liên hiệp

quốc về người khuyết tật và lấy ngày 03 tháng 12 hàng năm là Ngày người khuyết tật quốc tế.

Chủ đề của Ngày quốc tế Người khuyết tật năm

2016 là “Hoàn thành 17 mục tiêu phát triển bền vững! Cho một Tương Lai Chúng Ta Mong Muốn”, năm 2016 cũng là năm mà Liên hiệp quốc vừa chính thức thông qua 17 mục tiêu phát triển bền vững cho chương trình nghị sự đến năm 2030 trong đó có 11/17 mục tiêu nhắc đến người khuyết tật. Điều này cũng đồng nghĩa với việc để có một mục tiêu phát triển bền vững thì việc tham gia và bình đẳng của người khuyết tật trong đời sống xã hội là một trong những điều tiên quyết cần thực hiện.

Công ước Liên hiệp quốc về quyền của người khuyết tật (CRPD)

Công ước quốc tế về quyền của người khuyết tật là hiệp ước quốc tế xác định các quyền của người khuyết tật và nghĩa vụ của các quốc gia tham gia. Mặc dù không thiết lập các nhân quyền mới nhưng đây là công ước quốc tế về nhân quyền đầu tiên của thế kỷ 21, đồng thời cũng là công cụ luật pháp đầu tiên bảo vệ toàn diện quyền của người khuyết tật.

Lễ kỷ niệm Ngày Quốc tế Người



Ảnh minh họa

khuyết tật năm 2016 trùng với lễ kỷ niệm 10 năm Công ước về quyền của người khuyết tật được thông qua - đây là một trong các Công ước quốc tế được phê chuẩn rộng khắp và nhanh nhất bởi Liên hiệp quốc cho đến nay. Ngày 13 tháng 12 năm 2006, Liên hiệp quốc đã thông qua Công ước quốc tế về quyền của người khuyết tật (CRPD), ngày này đánh dấu bước tiến quan trọng của Liên hiệp quốc và các quốc gia về quyền của người khuyết tật trên toàn thế giới. Đến nay đã có 166 quốc gia phê chuẩn Công ước. Ngày 28 tháng 11 năm 2014 Quốc hội nước Cộng hòa Xã hội chủ nghĩa Việt Nam chính thức phê chuẩn CRPD tại Việt Nam.

Sự kiện Ngày Quốc tế người khuyết tật 2016 năm nay sẽ nhấn mạnh những nỗ lực hướng tới việc phê chuẩn toàn cầu của CRPD, những ý tưởng cho việc phát triển mục tiêu của Công ước, và phản ánh về những thách thức tồn tại để hướng tới việc hiện thực hóa các mục tiêu của CRPD.

Clarisse Labat (Tổng hợp)

Thành tựu trong thúc đẩy thị trường lao động toàn diện của Hoa Kỳ

Trong nhiệm kỳ của Tổng thống Obama, Chính phủ Liên bang đã tuyển dụng hơn 154.000 người khuyết tật là nhân viên chính thức và nhân viên hợp đồng.

Ngày hôm nay, Nhà Trắng sẽ tổ chức sự kiện cuối cùng “Thăng nân cao nhận thức về việc làm cho người khuyết tật” và tôn vinh những thành tựu mà chúng tôi đã đạt được trong việc xây dựng đội ngũ nhân sự đa dạng và toàn diện của Liên bang. Trước thềm của sự kiện, tôi rất vinh dự được công bố một bước tiến quan trọng trong công cuộc này.

Năm 2010, Tổng thống Obama đã đặt ra thử thách cho chính phủ liên bang là phải tuyển dụng 100.000 người khuyết tật trong vòng 5 năm. Chúng ta không những đã đạt được mục tiêu trước năm 2015 mà còn vượt cả chỉ tiêu đề ra. Cho đến bây giờ, Chính phủ Liên bang đã tuyển hơn 154.000 nhân viên chính thức và nhân viên hợp đồng là người khuyết tật, trong đó, hơn 109.000 người được tuyển dụng chính thức.

Nhờ vào sự cống hiến tận tụy của các nhà lãnh đạo, quản lý và nhân viên ở các cơ quan lớn nhỏ, chúng ta đã đảm

bảo được việc chiêu mộ, tuyển dụng và duy trì thực tiễn một cách toàn diện, hiện nay số người khuyết tật trong lực lượng lao động đã nhiều hơn bao giờ hết trong vòng 35 năm trở lại đây. Điều này đã cho thấy những gì chính phủ có thể làm được, khi các cơ quan hợp tác với nhau và đảm bảo rằng mọi công dân đều có thể cống hiến một cách công bằng - không chỉ để đạt được ước mơ của bản thân mà còn để phụng sự cho Tổ quốc.

Tất cả mọi công dân đều nhận được quyền lợi khi chính phủ Hoa Kỳ phân ánh được toàn bộ tài năng và sự đa dạng của người dân, vì vậy việc đạt được mục tiêu đề ra của tổng thống đã đánh dấu một bước tiến rất quan trọng. Nhiều như vậy, nhưng thực sự đó cũng chỉ là một việc làm rất nhỏ trong việc tạo ra một nguồn lao động toàn diện ở Hoa Kỳ mà thôi.

Chúng ta - chính phủ liên bang, chính quyền của các bang và địa phương, cùng với những tổ chức tư nhân và các tổ chức phi lợi nhuận - cần phải tiếp tục hợp tác nỗ lực cùng nhau để chắc chắn rằng điều duy nhất ngăn cản sự thành công của một người là

việc họ tự đặt ra giới hạn cho chính bản thân họ, chứ không phải ở việc khó tiếp cận với thông báo tuyển dụng, sự phân biệt trong thủ tục tuyển dụng, hoặc điều kiện làm việc thiếu thốn. Chúng ta còn rất nhiều việc cần phải làm, vì vậy tôi mong muốn mọi người phải có một cái nhìn mới mẻ về thực tế, các thủ tục ở nơi làm việc và đảm bảo phải có sự toàn diện trong lực lượng lao động gồm những gia đình công nhân nghèo, những người có tiền án, tiền sự và những người đang gặp phải những khó khăn trong công việc.

Nếu muốn gặt hái thành công, chúng ta phải hành động ngay từ bây giờ.

Ngày 27/10/2016

Valerie Jarrett

(Biên dịch: Phạm Hiếu)

Valerie Jarrett là Cố vấn cao cấp, Trợ lý Tổng thống Obama, kiêm Chủ tịch Hội đồng Nhà Trắng về vấn đề Phụ nữ và trẻ em gái, đồng thời giám sát các công việc của Public Engagement and Intergovernmental Affairs (thúc đẩy sự kết nối giữa Bộ Ngoại giao và người dân trong nước).

Chủ đề Ngày Quốc tế người khuyết tật các năm

Năm 1998: Nghệ thuật, Văn hóa và Sống độc lập

Năm 1999: Khả năng tiếp cận cho tất cả cho Thiên niên kỷ mới

Năm 2000: Công nghệ thông tin làm việc cho tất cả

Năm 2001: Họ tham gia và bình đẳng: Các cuộc gọi cho các cách tiếp cận mới để đánh giá tiến độ và đánh giá kết quả

Năm 2002: Sống độc lập và sinh kế bền vững

Năm 2003: Tiếng nói của chúng tôi

Năm 2004: Không có gì về chúng tôi, Nếu không có chúng tôi

Năm 2005: Quyền của Người khuyết tật: Hành động trong phát triển

Năm 2006: Công nghệ thông tin - Khả năng tiếp cận

Năm 2007: Thập kỷ việc làm dành cho người khuyết tật

Năm 2008: Công ước về Quyền của Người khuyết tật: Phẩm giá và công lý cho tất cả chúng ta

Năm 2009: Làm các Mục tiêu Phát triển Thiên niên kỷ hòa nhập: Nâng cao năng lực lãnh đạo cho người khuyết tật và cộng đồng của họ trên toàn thế giới

Năm 2010: Giữ lời hứa: Lồng ghép vấn đề khuyết tật trong các Mục tiêu Phát triển Thiên niên kỷ hướng đến năm 2015 và xa hơn nữa

Năm 2011: Cùng một thế giới tốt đẹp hơn cho tất cả: Bao gồm người khuyết tật trong phát triển

Năm 2012: Gạt bỏ rào cản để xây dựng một xã hội hòa nhập và tiếp cận cho tất cả mọi người

Năm 2013: Phá bỏ rào cản, mở rộng cửa: Vì một xã hội hoà nhập và phát triển cho tất cả

Năm 2014: Phát triển bền vững: Sự hứa hẹn của công nghệ

Năm 2015: Vấn đề hoà nhập: tiếp cận và tăng cường năng lực/trao quyền cho những người có khả năng

Năm 2016: Hoàn thành 17 mục tiêu phát triển bền vững! Cho một Tương Lai Chúng Ta Mong Muốn

Bài tập vận động phục hồi chức năng khớp vai

Các bài tập vận động có vai trò đặc biệt quan trọng trong quá trình hồi phục khớp vai sau khi gặp phải các chấn thương hay phẫu thuật khớp vai. Dưới đây là những bài tập vận động phục hồi chức năng khớp vai giúp người bệnh giảm đau, giảm co cứng, sớm hồi phục chức năng vận động.

Tùy vào tình trạng mức độ tổn thương của khớp mà người bệnh sẽ được các bác sĩ đưa ra liệu trình với những bài tập khác nhau. Do đó, những bài tập dưới đây chỉ mang tính chất tham khảo. Người bệnh nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ, chuyên gia vật lý trị liệu trước khi tập.

Trước khi bắt đầu bài tập phục hồi chức năng khớp vai bạn nên khởi động làm nóng trong vòng từ 5-10 phút, có thể đi bộ hay đạp xe đạp tại chỗ.

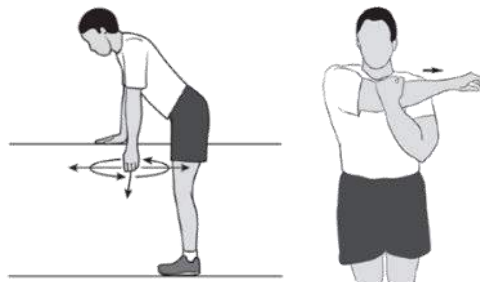
Động tác 1: Đưa cánh tay

- ♦ Nhóm cơ tập: cơ delta, cơ trên gai, dưới gai, cơ dưới vai.
- ♦ Thực hiện: đưa người ra trước trong tư thế 1 tay chống trên bệ hay trên bàn, để tay kia thả lỏng tự do. Nhẹ nhàng đưa cánh tay ra trước ra sau, lặp lại bằng cách đưa tay sang phải sang trái xoay vòng tròn. Lặp lại thay đổi tay.

Lưu ý: Không xoay lưng hay gối.

Động tác 2: Động tác chéo tay

- ♦ Nhóm cơ tập: phần sau cơ delta, bạn cần thấy có cảm giác căng phần sau vai khi tập.
- ♦ Thực hiện: thư giãn khớp vai, từ từ đưa 1 tay bắt chéo qua ngực



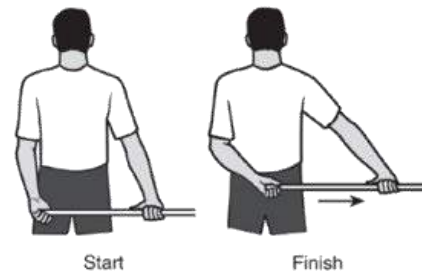
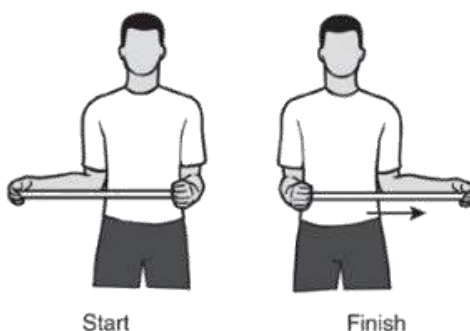
kéo cánh tay càng xa càng tốt, giữ cánh tay ở phần trên khuỷu. Giữ và kéo giãn trong vòng 30 giây, sau đó thư giãn 30 giây. Lặp lại thay đổi tay.

Lưu ý: Không kéo hay đẩy tại vùng khuỷu.

Động tác 3: Động tác xoay trong thụ động

- ♦ Nhóm cơ tập: cơ dưới vai, bạn cần thấy có cảm giác căng phần trước vai khi tập.
- ♦ Dụng cụ cần thiết: Gậy thẳng hoặc cây thước.
- ♦ Số lần lặp lại: 4 lần mỗi bên.
- ♦ Thực hiện: một tay giữ gậy phía sau lưng (tay phải), tay kia (tay trái) tóm lấy 1 đầu của gậy, kéo tay phải theo phương ngang sang phải làm cho vai trái như đang bị kéo thụ động không gây đau, giữ trong vòng 30 giây thư giãn 30 giây. Lặp lại thay đổi tay.

Lưu ý: Không nghiêng hay vận người khi kéo cánh tay.



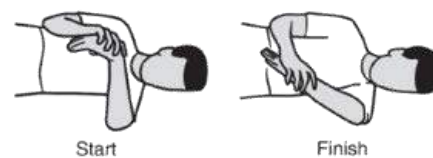
Động tác 4: Xoay trong thụ động

- ♦ Nhóm cơ tập: cơ dưới gai, cơ tròn bé, bạn cần thấy có cảm giác căng phần sau vai khi tập.
- ♦ Dụng cụ cần thiết: Gậy thẳng chẳng hạn như cây thước.
- ♦ Số lần lặp lại: 4 lần mỗi bên.
- ♦ Số ngày trong tuần: 5 đến 6 lần trong tuần.
- ♦ Thực hiện: một tay giữ gậy phía trước, tay kia tóm lấy 1 đầu của gậy. Giữ vai và khuỷu của tay bên căng giãn sát vào thân người, đẩy gậy theo phương ngang cho đến điểm kéo không đau. Giữ trong vòng 30 giây thư giãn 30 giây. Lặp lại thay đổi tay.

Lưu ý: giữ thẳng đùi và không vận người khi đẩy cánh tay.



Sleeper position



Động tác 5: Động tác căng giãn tư thế nằm (sleeper stretch)

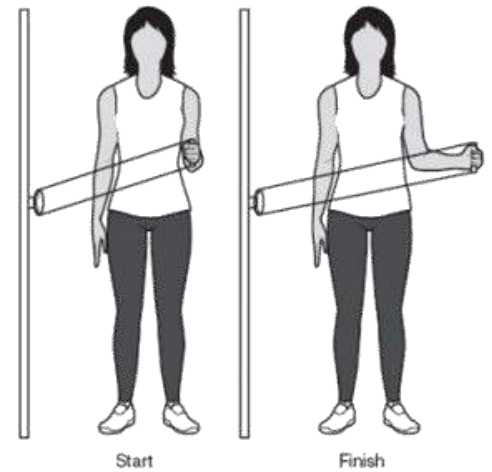
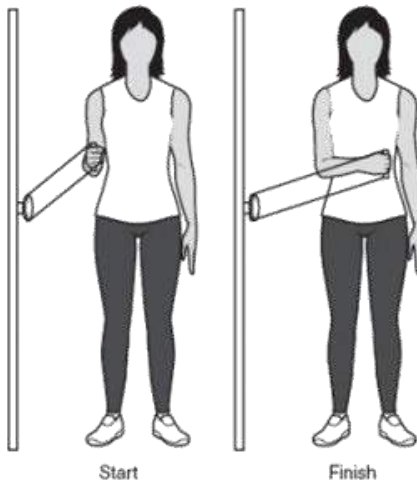
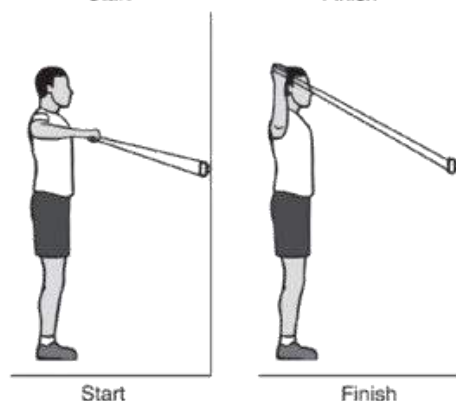
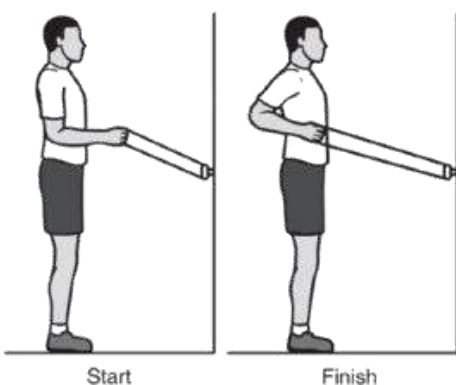
- ♦ Nhóm cơ tập: cơ dưới gai, cơ tròn bé, bạn cần thấy có cảm giác căng phần sau trên ngoài vai khi tập.
- ♦ Số lần lặp lại: 4 lần, trong 1 đợt, tập 3 lần trong ngày.

- ♦ Thực hiện: Nằm nghiêng trên bàn, với thân người nằm trên cánh tay của bạn, có thể kê đầu bằng gối cho tiện nghi, sử dụng tay không đau đè vào tay đau xuống dưới cho đến khi nào thấy đau. Giữ trong vòng 30 giây thư giãn 30 giây.

Lưu ý: Không đè vào bàn tay hay bả cổ tay xuống.

Động tác 6: Động tác kéo tư thế đứng

- ♦ Nhóm cơ tập: nhóm cơ trên và dưới cơ thang. Bạn cảm thấy bài tập tác động lên phía sau khớp vai và phần trên cột sống.
- ♦ Dụng cụ cần thiết: sử dụng dây thun cho bài tập.
- ♦ Số lần lặp lại: 8 lần, trong 1 đợt, tập 3 lần trong ngày.
- ♦ Số ngày trong tuần: 3 ngày trong tuần.
- ♦ Thực hiện: sử dụng 3 sợi dây thun căng giãn, chiều dài bằng 3 gang tay, cột 2 đầu vào nhau, cố định vào khoen cửa hay vào chỗ



cố định, đứng thẳng. Giữ tay sát vào thân người, sau đó từ từ kéo và thả dây ra sau.

Lưu ý: Ép đai vai như cùng với lực kéo.

Động tác 7: Động tác xoay ngoài vai dạng 90°

- ♦ Nhóm cơ tập: nhóm cơ dưới vai và tròn bé. Bạn cảm thấy bài tập tác động lên phía sau khớp vai và phần trên cột sống.
- ♦ Dụng cụ cần thiết: sử dụng dây thun cho bài tập.
- ♦ Số lần lặp lại: 8 lần, trong 1 đợt, tập 3 lần trong ngày.
- ♦ Số ngày trong tuần: 3 ngày trong tuần.
- ♦ Thực hiện: Sử dụng 3 sợi dây thun căng giãn, chiều dài bằng 3 gang tay, cột 2 đầu vào nhau, cố định vào khoen cửa hay vào chỗ cố định. Đứng thẳng, dạng vai 90 độ, khuỷu gấp 90°, giữ vai và khuỷu như thế, nâng cánh tay cho đến ngang đầu, từ từ trả về vị trí ban đầu.

Lưu ý: Khuỷu tay dang bằng vai.

Động tác 8: Động tác xoay trong

- ♦ Nhóm cơ tập: nhóm cơ ngực lớn và cơ dưới vai. Bạn cảm thấy bài tập tác động lên vai và ngực.

- ♦ Dụng cụ cần thiết: sử dụng dây thun cho bài tập.
- ♦ Số lần lặp lại: 8 lần, trong 1 đợt, tập 3 lần trong ngày.
- ♦ Số ngày trong tuần: 3 ngày trong tuần.
- ♦ Thực hiện: Sử dụng 3 sợi dây thun căng giãn, chiều dài bằng 3 gang tay, cột 2 đầu vào nhau, cố định vào khoen cửa hay vào chỗ cố định.

Động tác 9: Động tác xoay ngoài

- ♦ Nhóm cơ tập: nhóm cơ dưới gai, tròn nhỏ và phần sau cơ delta. Bạn cảm thấy bài tập tác động lên phía sau khớp vai và phần trên cột sống.
- ♦ Dụng cụ cần thiết: sử dụng dây thun cho bài tập.
- ♦ Số lần lặp lại: 8 lần, trong 1 đợt, tập 3 lần trong ngày.
- ♦ Số ngày trong tuần: 3 ngày trong tuần.
- ♦ Thực hiện: Sử dụng 3 sợi dây thun căng giãn, chiều dài bằng 3 gang tay, cột 2 đầu vào nhau, cố định vào khoen cửa hay vào chỗ cố định. Đứng thẳng, khuỷu sát thân người, đưa trước, gấp 90°, kéo căng tay ra ngoài, từ từ trả về vị trí ban đầu.

Lưu ý: Khuỷu tay ép chặt vào người.

Nguồn: phuchoichucnang.com

Quyết định 50/2016/QĐ-TTg về tiêu chí xác định thôn đặc biệt khó khăn, xã thuộc vùng dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2016 - 2020 do Thủ tướng Chính phủ ban hành ngày 03/11/2015.

Thôn đặc biệt khó khăn là thôn có 01 trong 02 tiêu chí sau:

1. Tổng tỷ lệ hộ nghèo và cận nghèo từ 65% trở lên (trong đó tỷ lệ hộ nghèo từ 35% trở lên) theo chuẩn nghèo tiếp cận đa chiều giai đoạn 2016 - 2020 (chuẩn nghèo).
2. Tổng tỷ lệ hộ nghèo và cận nghèo từ 55% trở lên (các tỉnh Đông Nam Bộ, Đồng bằng sông Cửu Long từ 30% trở lên) theo chuẩn nghèo và có 02 trong 03 yếu tố sau:
 - ♦ Trục đường chính giao thông thôn hoặc liên thôn chưa được cứng hóa theo tiêu chí nông thôn mới;
 - ♦ Từ 60% trở lên số phòng học cho lớp mẫu giáo chưa được kiên cố;
 - ♦ Chưa có Nhà văn hóa - Khu thể thao thôn.

Riêng các thôn có hộ dân tộc thiểu số từ 80% trở lên chỉ cần đáp ứng 01 trong 03 yếu tố nêu trên.

Quyết định 50/2016/QĐ-TTg có hiệu lực từ ngày 20/12/2016.

Quyết định số 2085/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ ban hành ngày 31/10/2016 phê duyệt chính sách đặc thù hỗ trợ phát triển kinh tế - xã hội vùng dân tộc thiểu số và miền núi giai đoạn 2017 - 2020.**1. Hỗ trợ đất ở, đất sản xuất, nước sinh hoạt phân tán cho hộ dân tộc thiểu số nghèo; hộ nghèo ở xã khu vực III, thôn, bản đặc biệt khó khăn.**

♦ **Hỗ trợ đất ở:** Ủy ban nhân dân các tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương chủ động bố trí ngân sách, tạo quỹ đất để giao đất cho các hộ làm nhà ở. Mức giao đất ở cho hộ phải phù hợp với thực tế của địa phương.

♦ **Hỗ trợ đất sản xuất** (chỉ được thụ hưởng 1 trong 2 chính sách hỗ trợ đất sản xuất hoặc hỗ trợ chuyển đổi nghề). Hộ chưa có đất sản xuất nếu có nhu cầu thì được chính quyền địa phương trực tiếp giao đất hoặc hỗ trợ trực tiếp bằng tiền tối đa **15 triệu đồng/hộ** từ ngân sách nhà nước và được vay vốn tại Ngân hàng Chính sách xã hội.

Trường hợp chính quyền địa phương không bố trí được đất sản xuất thì hộ chưa có đất hoặc thiếu đất sản xuất được hỗ trợ chuyển đổi nghề từ ngân sách nhà nước bằng tiền **tối đa 5 triệu đồng/hộ** và vay vốn tại Ngân hàng chính sách xã hội.

♦ **Hỗ trợ nước sinh hoạt:** Hộ dân tộc thiểu số nghèo; hộ nghèo ở xã khu vực III, thôn, bản đặc biệt khó khăn thiếu nước sinh hoạt được hỗ trợ bình quân 1,5 triệu đồng/hộ để tạo nguồn nước phục vụ sinh hoạt.

2. Bố trí sắp xếp ổn định dân cư cho hộ dân tộc thiểu số còn du canh du cư theo Quyết định số 33/2007/QĐ-TTg ngày 05 tháng 3 năm 2007, Quyết định số 1342/QĐ-TTg ngày 25/08/2009 và Quyết định số 33/2013/QĐ-TTg ngày 04/06/2013 của Thủ tướng Chính phủ:**3. Hỗ trợ vay vốn tín dụng ưu đãi**

a) Đối tượng: Hộ thiếu đất sản xuất quy định tại điểm a khoản 1 Điều 3 của Quyết định này; Hộ dân tộc thiểu số nghèo sinh sống tại các xã khu vực III, thôn, bản đặc biệt khó khăn.

b) Phương thức cho vay: Thực hiện theo Nghị định số 78/2002/NĐ-CP tín dụng đối với người nghèo và các đối tượng chính sách khác; định mức vay: **Không vượt quá mức cho vay tối đa áp dụng đối với hộ nghèo trong từng thời kỳ; thời hạn vay tối đa là 10 năm; lãi suất cho vay bằng 50% lãi suất cho vay hộ nghèo theo từng thời kỳ; Hộ được vay vốn là thành viên tổ tiết kiệm và vay vốn.**

c) Xử lý nợ đến hạn, gia hạn nợ và xử lý rủi ro: Đến hạn trả nợ, nếu hộ được vay vốn chưa thoát nghèo và đang gặp khó khăn tạm thời chưa có nguồn trả nợ thì được xem xét kéo dài thời gian trả nợ **tối đa không quá 5 năm**; nếu hộ được vay vốn đã thoát nghèo thì phải thực hiện nghĩa vụ trả nợ, trường hợp không thực hiện nghĩa vụ trả nợ thì chuyển sang nợ quá hạn và áp dụng lãi suất quá hạn bằng **130% lãi suất cho vay.**

Câu hỏi 1:

Tôi là người khuyết tật nặng, có dự định cùng một nhóm bạn đi hát rong để bán hàng như tăm, kẹo cao su, bút... Tôi xin hỏi với trường hợp này chúng tôi có phải xin giấy phép kinh doanh hay giấy phép biểu diễn không? Nếu có thì xin ở đâu?

Phòng Tư vấn pháp luật Trung tâm ACDC trả lời:**1. Giấy phép kinh doanh**

Theo quy định tại khoản 2 Điều 66 Nghị định 78/2015/NĐ-CP về đăng ký doanh nghiệp, những người bán hàng rong, quà vặt, buôn chuyến, kinh doanh lưu động, làm dịch vụ có thu nhập thấp không phải đăng ký, trừ trường hợp kinh doanh các ngành, nghề có điều kiện.

Như vậy, anh/chị bán hàng rong thì không phải đăng ký kinh doanh.

2. Giấy phép biểu diễn nghệ thuật

Theo quy định tại khoản 1 Điều 12 Nghị định 79/2012/NĐ-CP Quy định về biểu diễn nghệ thuật, trình diễn thời trang; thi người đẹp và người mẫu; lưu hành, kinh doanh bản ghi âm, ghi hình ca múa nhạc, sân khấu thi Tổ chức, cá nhân tổ chức cho đoàn nghệ thuật, người Việt Nam biểu diễn nhằm mục đích phục vụ nội bộ hoặc biểu diễn tại các cơ sở lưu trú du lịch, nhà hàng ăn uống, giải khát không bán vé, thu tiền xem biểu diễn, không phải đề nghị cấp giấy phép nhưng phải thực hiện các quy định có liên quan tại Điều 7 và các quy định khác tại Nghị định này.

Như vậy, các anh/chị đi hát rong không bán vé, thu tiền xem biểu diễn thì không phải đề nghị cấp giấy phép biểu diễn nghệ thuật.

Câu hỏi 2:

Tôi là phụ nữ đơn thân được xác định thuộc diện nghèo. Tôi có mang và sắp sinh con. Tôi không rõ Nhà nước có hỗ trợ bảo hiểm y tế cho con tôi không?

Phòng Tư vấn pháp luật Trung tâm ACDC trả lời:

Theo quy định tại Điểm b Khoản 1 Điều 9 Nghị định số 36/2013/NĐ - CP về các đối tượng bảo trợ xã hội được Nhà nước cấp thẻ bảo hiểm y tế thì “Con của người đơn thân nghèo quy định tại Khoản 4 Điều 5 Nghị định này” là đối tượng được cấp thẻ bảo hiểm.

Theo đó, con chị sẽ được bảo hiểm y tế chi trả theo quy định tại Luật bảo hiểm y tế năm 2014.

Câu hỏi 3:

Tôi xin hỏi, những người nào thì không được tham gia vào trợ giúp pháp lý cho người khác?

Phòng Tư vấn pháp luật Trung tâm ACDC trả lời:

Khoản 3 Điều 20 Luật Trợ giúp pháp lý 2006 quy định về các cá nhân không được tham gia trợ giúp pháp lý, gồm những người:

- ♦ Đang bị truy cứu trách nhiệm hình sự; đã bị kết án mà chưa được xoá án tích hoặc đã bị kết án về tội phạm rất nghiêm trọng hoặc tội phạm đặc biệt nghiêm trọng;
- ♦ Đang bị áp dụng biện pháp xử lý hành chính đưa vào cơ sở chữa bệnh, cơ sở giáo dục hoặc quản chế hành chính;
- ♦ Mất năng lực hành vi dân sự hoặc bị hạn chế năng lực hành vi dân sự;
- ♦ Bị xử lý kỷ luật bằng hình thức buộc thôi việc mà chưa hết thời hạn ba năm, kể từ ngày quyết định buộc thôi việc có hiệu lực;
- ♦ Đang bị tước quyền sử dụng Chứng chỉ hành nghề luật sư; bị thu hồi giấy chứng nhận tư vấn viên pháp luật.

**Trung tâm ACDC**

(Địa chỉ: P12A08, Tòa nhà VNT, 19 Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội)

Tư vấn pháp luật miễn phí cho Người khuyết tật

Tư vấn qua điện thoại: 04 6281 1234

Tư vấn qua email:

tuvanphapluatacdc@gmail.com

tuvan@acdc.org.vn

Tư vấn trực tuyến trên website:

acdc.org.vn

hoặc: tuvanmienphi.vn

Tư vấn qua Facebook: Trung tâm ACDC

Tư vấn tại địa phương, qua thư tay, bản tin, trực tiếp tại văn phòng ACDC...

Ánh điếc là cái tên người ta hay gọi em út bị điếc bẩm sinh nhà tôi. Em không đi học từ bé vì không có thầy cô nào dạy được cho trẻ điếc. Bao năm cứ quần quanh ở nhà nên giờ đã hơn 27 tuổi nhưng em tôi vẫn không thể tìm được công việc nào.

Vừa rồi, ở trên huyện có mở lớp dạy nghề cho người khuyết tật có hỗ trợ một phần chi phí học tập và ăn ở. Lúc đầu bố mẹ tôi mừng lắm nhưng sau lại thấy nảy sinh nhiều vấn đề. Em tôi là người điếc, ngoài gia đình ra em hiếm khi giao tiếp với người lạ. Nhà tôi lại cách chỗ học hơn 40 cây số nên muốn học phải ở nội trú chứ gia đình không đón đưa hàng ngày được. Cả nhà tôi cứ chạy đôn chạy đáo khắp nơi để hỏi han về việc này. Hàng xóm có người đăng ký, người không, đa phần họ ngại chuyện đi lại, ăn ở và học xong không xin được việc. Có người còn bảo “Ui giờ, đi học có 2, 3 tháng trời mà đòi có việc làm sao được. Mấy đứa đi học đại học còn thất nghiệp dài hướng hồ mấy người như mình thì chẳng ai muốn thuê đâu”. Mọi người xôn xao lên, người khuyên nên đăng ký học, người lại tặc lưỡi lắc đầu. Có người còn bảo, nếu mà có sức khỏe thì xin đi xuất khẩu lao động nước ngoài còn kiếm được nhiều tiền hơn ở nhà.



Ảnh minh họa

Gian nan việc làm cho người điếc



Ảnh minh họa

Sau đó, bố mẹ tôi cũng đăng ký học nghề theo nguyện vọng của em tôi. Thế nhưng ngay bước làm thủ tục đăng ký chúng tôi đã gặp khó khăn. Cán bộ xã cho biết là chỉ người khuyết tật nặng, đặc biệt nặng mới được hỗ trợ kinh phí học nghề nhưng em tôi chưa được xác định mức độ này. Trước đó, gia đình tôi cũng từng làm đơn đề nghị xác định mức độ khuyết tật nhưng xã trả lời rằng điếc chỉ là khuyết tật nhẹ (vẫn tự làm được mọi việc) nên không nhận đơn. Giờ, xã lại yêu cầu phải có giấy xác định mức độ khuyết tật thì chúng tôi không thể có được. Thủ tục, giấy tờ rắc rối nên bố mẹ tôi cũng không làm nữa.

Sau đó có một đoàn gồm ba, bốn người tự nhận là cán bộ tư vấn việc làm trên thành phố về hỗ trợ bà con tìm việc làm. Lúc họ đưa thẻ có tên, có hình ra thì ai nấy đều tin. Họ nói tìm việc trong nước giờ không dễ, chỉ có ra nước ngoài thì mới có việc, mà có cả việc cho người khuyết tật. Với trường hợp của em tôi thì họ còn

hỗ trợ chữa trị bệnh rồi tìm việc làm thích hợp cho em. Bố mẹ tôi nghe thấy vậy lại càng mừng. Bố nói nếu vừa chữa được tai cho em tôi vừa có công việc ở nước ngoài thì bố tôi cũng đăng ký một suất sang đó có bố có con. Thế nhưng vì giá hơi cao nên gia đình tôi cũng chưa đăng ký ngay được.

Một thời gian sau, cả xã tôi xôn xao vì thông tin nhiều gia đình bị lừa cả trăm triệu đồng để được đi làm việc ở nước ngoài. Bố mẹ tôi thì cứ xuýt xoa vì chút nữa thôi thì nhà tôi cũng bị lừa mà bán cả ruộng vườn. May mắn là thế nhưng lúc này chúng tôi cũng không biết phải tìm chỗ học nghề nào thích hợp cho em tôi. Học theo chương trình của Nhà nước thì Ánh không phải là đối tượng được hỗ trợ mà theo trung tâm môi giới thì có thể bị lợi dụng, lừa đảo. Giờ thì em tôi vẫn chưa được đi học nghề. Có lẽ còn rất nhiều người khuyết tật có hoàn cảnh như em tôi vẫn chưa thể chạm tới cơ hội để được làm việc, sống độc lập như bao người.

Trần Thủy

Địa điểm làm việc: Hà Nội

Số lượng: 3 người

1. Nhân viên kiểm tra chất lượng sản phẩm

- ♦ Trực tiếp thực hiện các bước kiểm tra chất lượng sản phẩm hoàn thành từ bộ phận sản xuất
- ♦ Sản phẩm chủ yếu: hàng phụ kiện thời trang xuất khẩu (balo, túi xách, ví, móc treo...)
- ♦ Phát hiện và xử lý kịp thời các lỗi hàng hóa từ bộ phận sản xuất (chưa kinh nghiệm sẽ được đào tạo)
- ♦ Thực hiện các công việc khác theo yêu cầu cấp trên.

2. Nhân viên Photoshop

- ♦ Trực tiếp nhận mẫu sản phẩm thực tế từ bộ phận kỹ thuật để chụp ảnh photoshop

CÔNG TY TNHH ĐẦU TƯ NÉT Á

- ♦ Nhận hình ảnh, yêu cầu của khách hàng để lên mẫu hình ảnh chuyển bộ phận kỹ thuật lên sản phẩm
- ♦ Báo giá mẫu sản phẩm

3. Nhân viên phụ kho

- ♦ Thực hiện các công việc trong kho: nhận hàng, kiểm hàng nguyên phụ liệu nhập về, phát nguyên phụ liệu cho sản xuất
- ♦ Thực hiện các yêu cầu khác theo yêu cầu của quản lý kho

Quyền lợi được hưởng:

- ♦ Full time : 100.000 VNĐ/ngày và có hỗ trợ phụ cấp, tăng lương tùy theo năng lực
- ♦ Partime: 10.000 - 12.000 VNĐ/giờ tùy năng lực
- ♦ Có chế độ (nghỉ lễ, tết ...) và được

tham gia BHXH, BHYT theo quy định của công ty nếu gắn bó lâu dài

- ♦ Hỗ trợ chỗ ở cho nhân viên

Hình thức nộp hồ sơ: Gửi CV xin việc làm về địa chỉ nhansu.neta@gmail.com

Hạn nộp hồ sơ: 31/12/2016

Thông tin liên hệ:

Công ty TNHH Đầu tư Nét Á

Địa chỉ: Số nhà 35/ngõ 97 Gia Thượng, Long Biên, Hà Nội

Điện thoại: 0436 555 144

Website: www.vnhandmade.com

Người liên hệ: Ms. Loan

Điện thoại liên hệ: 01675 729 796/ 0967 920 134

Email: nhansu.neta@gmail.com

Cách liên hệ tốt nhất: Trực tiếp

CÔNG TY IMAGTOR

Vị trí tuyển dụng: Nhân viên đảm bảo chất lượng ảnh - Nhân viên chỉnh sửa ảnh

Địa điểm làm việc: Hà Nội

Số lượng: 30

Mức lương: Thỏa thuận

Mô tả công việc:

- ♦ Hỗ trợ và thực hiện công việc thao tác chỉnh sửa ảnh số trên các phần mềm chuyên dụng: Adobe Photoshop và Bridge theo yêu cầu của công ty và khách hàng quốc tế.
- ♦ Thực hiện các công việc liên quan khác theo yêu cầu.
- ♦ Thời gian làm việc: Thứ 2 – Thứ 7 (6 ca/tuần) mỗi ca 8 tiếng
 - Sáng: 6h30 - 14h30
 - Chiều: 14h30 - 22h30
 - Đêm: 22h30 - 6h30 và đổi ca theo tuần.
- ♦ Đào tạo và thử việc: 2 tháng.

Yêu cầu:

- ♦ Có kỹ năng và kinh nghiệm sử dụng phần mềm Photoshop và chỉnh sửa ảnh (bắt buộc).
- ♦ Có kiến thức tiếng Anh cơ bản (ưu tiên).
- ♦ Nhiệt tình và chủ động với công việc được giao.
- ♦ Ham học hỏi và nỗ lực trong công việc.
- ♦ Kỹ năng làm việc nhóm tốt.
- ♦ Có khả năng làm việc dưới áp lực cao.
- ♦ Có mong muốn công tác lâu dài và ổn định.
- ♦ Cẩn thận, trung thực và có trách nhiệm cao với công việc.

Quyền lợi:

- ♦ Chế độ lương cứng và lương theo sản phẩm cạnh tranh
- ♦ Cơ hội tham gia các chương trình đào tạo về kỹ năng và chuyên môn.

- ♦ Cơ hội tham gia các chương trình đào tạo tiếng Anh

Hồ sơ bao gồm: Ứng viên quan tâm xin vui lòng điền vào mẫu form ứng tuyển của công ty tại link dưới đây:

<https://goo.gl/kn2LVI>

Lưu ý: Ưu tiên hồ sơ nộp sớm. Chúng tôi sẽ chỉ liên hệ với các ứng viên phù hợp.

Hình thức nộp: Qua email, đường bưu điện hoặc trực tiếp tại công ty

Hạn nộp hồ sơ: 05/12/2016

Thông tin liên hệ: **Công ty Imagtor**

Địa chỉ: Tầng 10, phòng 1006, tòa nhà Nơ 7A, bán đảo Linh Đàm, Hoàng Mai, Hà Nội

Điện thoại: 0436 419 700

Email công ty: hr@imagtor.com

Website: <http://imagtor.com>

Người liên hệ: Đặng Thảo Vân

Email: van.dang@imagtor.com

Điện thoại liên hệ: 0974 186 089



Trung tâm Hành động vì sự phát triển cộng đồng (Trung tâm ACDC) là một tổ chức Phi chính phủ Việt Nam làm việc trong lĩnh vực hỗ trợ người khuyết tật và những nhóm người yếu thế khác trong cộng đồng. Chúng tôi với một đội ngũ nhân sự trẻ, giàu nhiệt huyết và kinh nghiệm đang tìm kiếm những giải pháp khả thi nhằm xây dựng một xã hội không vật cản và vì quyền của người khuyết tật với tôn chỉ mục đích “Chúng tôi tồn tại vì sự phát triển của cộng đồng người khuyết tật Việt Nam”.

Ban biên tập:

Nguyễn Thị Lan Anh
Đàm Việt Hà
Trần Thị Minh
Nguyễn Thị Ánh Ngọc

Hàng tháng, Trung tâm ACDC cho ra mắt Bản tin chính sách & cuộc sống để phục vụ hữu ích hơn cho nhu cầu cập nhật tin tức của người khuyết tật Việt Nam và những tổ chức, cá nhân làm việc trong lĩnh vực người khuyết tật tại Việt Nam. Chúng tôi luôn hy vọng sẽ có những góp ý và cộng tác của các độc giả để bản tin ngày càng phong phú, đa dạng và thiết thực hơn. Mỗi bản tin ngoài được in giấy, sẽ được chuyển tải trên email list của diễn đàn người khuyết tật Việt Nam và trang web của Trung tâm tại địa chỉ <http://acdc.org.vn>. Khi sao chép nội dung, cần liên lạc với Ban biên tập và ghi rõ nguồn.

Liên hệ với Ban biên tập bản tin của Trung tâm ACDC:

Điện thoại: 04 6675 3946 Email: minhtran@acdc.org.vn.

Địa chỉ: Phòng 12A08, Tòa nhà VNT, 19 Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội.



USAID
TỪ NHÂN DÂN MỸ

ICRC Special Fund for the

Disabled