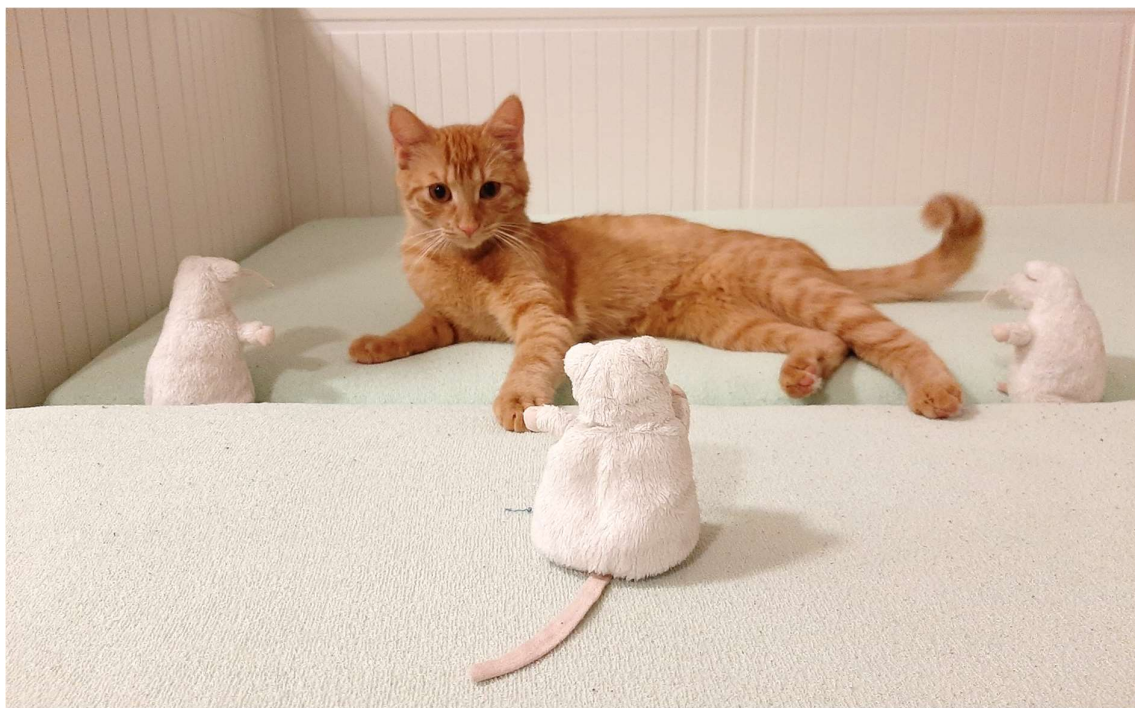




Dobří holubi se vracejí Poděkování sponzorům Ohlédnutí za akcemi Trendu

**Okénko z poradny, Oto, volnočasové aktivity
...a články externí, děkujeme příspěvatelům 😊**



„Prej je tu nějaká zlobivá kočička...“

(zleva Kryshifu, Agáta a Krysensei vs. Ninja)

Úvod-kník

Tohle je čtvrtý úvod-kník, který píšeme s Přemkem pro toto číslo a snad už bude košér a dobře stravitelný.

V prvním jsme si trošku zalamentovali nad aktuální situaci, která se nikomu určitě nelíbí. Kromě introvertů.



Ve druhém jsme se trochu uklidnili a zkoušeli analyzovat, ale opět zbytečně.

Třetí byl relativně retrospektivní do roku 1920, hádejte proč...

Všechny jsou dost ponuré a za trest budou přesunuty do aprílového čísla (které můžete očekávat 1. 4. 2021 a samozřejmě do něj můžete i přispět nějakým článkem – tisknout se nebude, pouze v digitální necenzurované podobě).

A aby to bylo stravitelné opravdu dobře, zvolíme nemastnou, neslanou podobu, která odráží to, co naleznete na následujících stránkách a vnitřní dění v Trendu.

S velkou radostí mohu oznámit, že dobří holubi se vracejí. Tedy holubice. Konkrétně na pozici ekonoma budete při placení faktur opět potkávat Marcelku Koupilovou. A v případě jednání v rámci sociálního podnikání se zastupující Danou Václavkovou. Jej!

Kdybychom si chvílku počkali, než se nám sejdou všechny články a příspěvky, tři předchozí úvodníky by ani nevznikly, protože článků máme v tomto čísle opravdu požehnaně.

Mezi stálicemi opět vyniká okénko z poradny a Otův koutek. Přidáváme avizovanou povídku paní Schmidové ze života vozíčkáře, Pavlína Boxanová se podělila o zkušenosti z první ruky a Adam Bergman nám poslal také zajímavou myšlenku. Rovněž naleznete na následujících stránkách poděkování sponzorům, aneb Dobré zprávy z půjčovny a nabídku stáže v chráněné prádelně.

Někde v tom všem jsou dvě zmínky o proběhlých akcích a recept na lákavě a zdravě vypadající buchtu...

Za sebe a Přemka slibuji, že se vyhneme ovlivňování blízké budoucnosti v úvodnících. Rozhodně ne jednou se stalo, že co jsme napsali, to se i splnilo...

Nebo právě naopak – vakcína bude fungovat, distribuce bude fungovat, nežádoucí účinky žádné a v listopadu nejpozději by mohlo být hotovo. Rovněž budou objevena ložiska zlata, ropy a cenných kovů, což zachrání ekonomiku naší malé země, smázne celej schodek v rozpočtu a vystřelí ji mezi nejbohatší státy!

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:

Středa 24. 2. 2021, 15:00 – 16:30: Dávky a příspěvky pro osoby se zdravotním postižením

Čtvrtek 25. 3. 2021, 13:00 – 14:30: Příspěvek na péči

Středa 28. 4. 2021, 15:00 – 16:30: Důchodový systém České republiky

Aktuality

Elektronické dálniční známky

Množí se mi v poradně dotazy týkající se elektronické dálniční známky a také průkazu osoby se zdravotním postižením, jenž s nimi úzce souvisí. Na podnět jednoho z pravidelných čtenářů a uživatelů, jsem proto zpracovala text, který se na tematiku elektronické dálniční známky zaměřuje a to nejen obecně, ale i z pohledu zdravotního postižení.

Pokud by nebyly tyto informace dostačující, můžete mě kontaktovat s konkrétním dotazem a budeme jej společně řešit.

Elektronická dálniční známka obecně

Od Nového roku klasické nalepovací známky nahradily elektronické kupony, které je možné koupit v eshopu přes počítač, nebo telefon.

Nový druh známky je kromě eshopu dostupný také na vybraných obchodních místech a samoobslužných kioscích, umístěných zejména na hranicích.

Postup při pořízení elektronické dálniční známky.

1. Nákup v eshopu či kiosku
2. Znamka bude platná od chvíle doručení potvrzení o platbě
3. Kontrola probíhá kontrolními bránami, případně policií a celní správou na dálnici i přilehlých parkovištích
4. Před vypršením platnosti přijde upozornění

Asi nejvýraznější změnou je nastavení platnosti známky. Začátek bude možné odložit ode dne nákupu až o tři měsíce, a to včetně roční známky. V praxi bude možné koupit roční kupon například v červenci s platností do července následujícího roku. Druhy a ceny se přitom nemění. V nabídce zůstane roční, měsíční a desetidenní známka. V eshopu budou barevně odlišeny. Ekologická vozidla jezdící na zemní plyn nebo biometan platí poloviční cenu.

Ověřování platnosti bude probíhat na základě zadané SPZ vozidla. Kontrolu bude nadále provádět Policie ČR spolu s Celní správou ČR. Budou k tomu mít speciální kamery připojené na tablet, v něm uvidí, zda má vozidlo platnou známku, nebo ne, případně uvidí, zda je od platby osvobozeno. Snímat SPZ budou také kontrolní brány.

„Vedle webu edalnice.cz si motoristé kupují dálniční známky také na pobočkách České pošty. Motoristé si sami mohou zvolit začátek její platnosti, a pokud chtějí vyjet na dálnici až v březnu, nemá smysl, aby si ji kupovali od začátku února. Ideální je zakoupit elektronickou známku několik dní předtím, než ji budou potřebovat, s odloženou platností na den vyjetí.

Přibližně tři procenta nakupujících udělají při pořizování elektronické známky nějakou chybu. Nejčastěji se jedná o nepozornost při vyplňování údajů. Lidé špatně uvedou e-mail, chybně zadají SPZ nebo spletou variabilní symbol. Některé chyby jsou bohužel nevratné.

„Pokud si lidé koupí elektronickou známku s okamžitou platností a špatně zadají SPZ, už to nelze opravit. Musíme chránit systém před možným zneužíváním. Modelovým příkladem je to, že by si někdo ráno koupil elektronickou známku, přes den ji využíval a večer stornoval platbu,“ upozornil Martin Opatrný.

Nejjistějším způsobem je tedy pořídit si elektronickou dálniční známku v eshopu s předstihem alespoň několika dnů. Chyby je pak možné opravit.

Zákazníci na poště či čerpacích stanicích EuroOilu si vše musí zkontrolovat ihned na místě. Na změny je pouze 15 minut od prodeje na téže pobočce. Opět jde o ochranu systému před případným zneužíváním.

Elektronické známky jsou vázány na registrační značky vozidel, řidiči už tak nemusí lepit známky na přední skla jako v minulosti. Novinkou je také možnost libovolně nastavit datum začátku jejich platnosti, a to až s předstihem 90 dnů. Roční známky budou nově fungovat po dobu 365 dní bez ohledu na kalendářní rok, dosud platily vždy 14 měsíců od prosince předcházejícího roku do konce ledna roku příštího.

ZTP a elektronické dálniční známky

Jak uvádí Ministerstvo dopravy ČR: „Pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P se v souvislosti s novým systémem elektronických dálničních známek nic nemění. Vozidlo (či vozidla) není třeba nikde registrovat. Držitel průkazu ZTP se v případě kontroly v provozu prokáže stejným způsobem jako dosud. Díky novelizaci zákona č. 13/1997 Sb., o pozemních komunikacích, ve znění pozdějších předpisů od 1. 1. 2021 jsou od platby dálniční známky osvobozeni všichni držitelé průkazu ZTP a ZTP/P, tedy i ti postižení úplnou nebo praktickou hluchotou.

Osvobození od nákupu dálniční známky není vázáno na konkrétní vozidlo, ale na průkaz ZTP nebo ZTP/P a parkovací průkaz. Tyto doklady je možné přenášet do libovolného vozidla, které potřebujete využít. „Jen upozorňujeme, že pokud se jízda nekoná v souvislosti s držitelem průkazu ZTP a ZTP/P a takové vozidlo nebude mít elektronickou dálniční známku, tak může být provozovatel vozidla pokutován.“ To je problém například v situaci, kdy vás někdo odváží na lázeňský pobyt. Při cestě tam je hendikepovaná osoba přítomna ve vozidle a potřebné doklady může kdykoli předložit ke kontrole. Ovšem při cestě zpět už tomu tak není.

Podle informací na internetových stránkách Ministerstva dopravy ČR bylo s Policejním prezidiem ČR a Celní správou ČR nad rámec zákona dohodnuto, že „policisté a celníci při silničních kontrolách nebudou pokutovat řidiče, který nebude mít dálniční známku, jestliže předloží potvrzení vedení předmětného zařízení, že držitel průkazu ZTP nebo ZTP/P je jejich pacientem nebo klientem a uživatel vozidla pro něj jede nebo se od něj vrací. Pokud by vás tedy v takovémto případě zastavila silniční kontrola a chtěla vám i přes předložení

potvrzení udělit pokutu, doporučujeme na místě nic neplatit a postoupit věc do správního řízení. V něm vám totiž bude případná pokuta s ohledem na okolnosti s největší pravděpodobností prominuta.“

Pro tento a obdobné případy vám tedy doporučujeme mít u sebe nějaké dobrozdání, písemné vyjádření, kde je uveden cíl vaší cesty, jméno přepravované osoby a kopie požadovaných dokladů.

V této souvislosti by mělo dojít do roku 2022 k dohodě mezi Státním fondem dopravní infrastruktury a s Ministerstvem dopravy ČR o tom, jak by měl být celý systém nastaven pro osoby se zdravotním postižením.

Vzhledem k tomu, že ke kontrole vozidel dochází prostřednictvím kamerového systému „může dojít k situaci, že vozidla držitelů průkazů ZTP a ZTP/P budou častěji na dálnicích kontrolována, protože systém okamžitě nahlásí u takového vozidla, že není zaplácena dálniční známka.“ Je třeba s tím počítat a mít všechny potřebné doklady neustále při sobě. Jistě také pomůže mít doklad na viditelném místě ve vozidle, ostatně tak to ukládá i zákon.

Zdroje: www.mesec.cz,
www.Olomouckadrbna.cz,
www.vozejkov.cz

Elektronické zabezpečení vozíku

První přenosný elektronický zámek na světě PeaLock vznikl v České republice a může ochránit i elektrický či mechanický vozík nebo přídatný pohon.

Pokud se vozík nachází v místech, kde by mohlo dojít k jeho zcizení, je nezbytností zabezpečení proti krádeži. Pouhé pojištění proti odcizení v tomto případě nestačí. K plnění dojde pouze v případě, kdy je překonána nějaká překážka přímo související s odcizenou věcí.

„Zámek je možné použít nejen na lyže a snowboardy, ale i na kola a elektrokola, elektrokoloběžky, kočárky nebo třeba invalidní vozíky. Máme i zákazníky, kteří ho chtějí jako zabezpečení přílby od motorky nebo motorového člunu. Dá se použít v podstatě na cokoliv, co pro vás má hodnotu,“ uvádí Vala, autor projektu.

„Produkt tvoří malá lehká krabička z odolných materiálů vybavená pohybovým senzorem. Ve chvíli, kdy s připoutanou věcí někdo pohne, spustí se akustický

alarm a zařízení zároveň přes Bluetooth odešle notifikaci na telefon majitele. Pokud je ve větší vzdálenosti, přepne se automaticky na GSM režim a majiteli volá. V mobilní aplikaci se dá nastavit i časová prodleva alarmu. Pokud tedy někdo jen posune lyže ve stojanu, nemusí se alarm hned spustit.“

Dá se odemknout kartou, která je součástí balení. Jednoduše ji přiložíte na náramek. Druhou možností je váš mobilní telefon. Stačí jej pouze dovybavit jednoduchou aplikací a přiložit k náramku.

Předobjednávku je možné učinit na webu, kde je e-shop s předpokládaným datem doručení v únoru. V obchodní síti bude produkt na jaře. Problém s výrobou by v souvislosti s nynější situací nastat neměl. Většina komponentů bude vznikat u nás doma.

Zdroj: www.vozejkov.cz

Otův koutek

Fejeton: Proč už se nedívám na fotbal

Pravda – nemám televizní signál, ale zároveň mě neskutečně štve celá ta situace kolem fotbalu. Korupce, domluvené zápasy, podivné výsledky v posledních kolech, kdy ti slabí vyhrávají na hřištích těch silných, atd. Momentálně mě naštvá třeba utkání Příbram – Plzeň. Domácí hráči tam úmyslně rozkopou penaltovou značku, Plzeňák nemá šanci pokutový kop proměnit – a nic se neděje! Na co tam ten rozhodčí a video jsou? Já bych dal pokutu 500.000 a kontumaci 0:3!



Nedávno byl zatčen místopředseda svazu pan Berbr a pár rozhodčích za podplacené výsledky ve druhé a třetí lize. Před 15 lety tu byly odposlechy a skandály kolem Viktorie Žižkov a pana Horníka – ti kapřici, hrušky, kila jablek. I když existovaly odposlechy na Slavii a Spartu, nějak skončily ve ztracenu. Ale nemyslete si – ono to existovalo i v minulém režimu. Za černé peníze skončili dva funkcionáři Bohemians ve vězení.

V sezóně 83/84 bojovala ve druhé lize Zbrojovka Brno o postup s Českými Budějovicemi. Brňáci se je pokusili podplatit, aby jim zápas nechali. Zápas přitom Brno vyhrálo 2:1! Budějjičtí podplácení nahlásili a trest pro Brno byl velmi tvrdý, i když hlavně spíš psychický. Vypadal takto:

- 1) Tým Zbrojovky Brno nepostoupí do první ligy.
- 2) V zájmu regulérního dohrání soutěže se dále stanoví takto: Pokud Brno skončí na jiném, než prvním místě, sestoupí na konci sezóny do třetí ligy!

Umíte si představit, že zbývajících sedm zápasů musíte hrát naplno a vyhrávat a přesto nepostoupíte?

Za komunistů moc fotbalu v TV nebylo, jen derby Sparta – Slávia, domácí evropské poháry a finále Poháru mistrů a UEFA, přesto se v květnu 1973 objevil druholigový zápas Inter Bratislava – Bohemians Praha. Hezké počasí, 15.000 diváků, oba týmy už měly postup jistý, skončilo to 2:2... O 30 let později jsem se v publikaci Černá kronika fotbalu dočetl, že to bylo celé domluvené, včetně toho, že jednu branku za Inter vstřelí hráč, který hrál jako poslední ze stříbrného týmu na MS 1962 v Chile a bylo to jeho poslední utkání v lize.

Před pár lety se do korupce zapletla i Sigma Olomouc. U soudu to sice neprošlo, ale fotbalově byla potrestána pokutou a odpočtem bodů. No a ten výsměch v sezóně, kdy Sigma sestoupila z ligy – zápasy Jablonec – Příbram 0:0 a Olomouc – Teplice 5:1? Přece byste nevěřili tomu, že to bylo prodané, že... ☺

A tak mám klid, nemusím se na to koukat a přemýšlet, co že se to na hřišti děje za „překvapení.“

Otakar Altman

Krysa říká: Fotbal... To je ten „sport,“ kde 22 blbečků honí kulatej nesmysl?
To je ten sport, který díky Simpsonovým už vypadá jen takhle? (5. díl, 9. série)
https://www.youtube.com/watch?v=rJu2qSJ9zno&ab_channel=Hi%2CNeighbor%21



Dobré zprávy z Půjčovny

Poděkování firmě Delikommat za dva nové vozíky

Díky finanční podpoře firmy Delikommat jsme mohli zakoupit dva odlehčené vozíky Breezy Basix od firmy Medicco šířky sedu 38 cm a 40,5 cm. Delikommat podpořil náš projekt Obnova „vozového parku“ aneb pomáháme dojet dál.



Vozík Breezy Basix je standardní vozík, bytelný, určený zejména pro doprovod. Díky své nižší váze se snadno naloží do auta a převezve, kam je potřeba. Vozíky si nejčastěji půjčují senioři, kterým se náhle zhoršil zdravotní stav a čekají na vyřízení své vlastní pomůcky, dále osoby pečující o své příbuzné a lidé různého věku po úraze.

Pronájem mechanického vozíku stojí 48 Kč první den, každý další den 12 Kč. Členi Trendu vozíčkářů mají slevu. První den 42 Kč, další dny 10 Kč. Bude se vybírat vratná záloha 1000 Kč.

Podpory firmy Delikommat si vážíme a děkujeme za ni!

Poděkování firmě Medicco za mechanický vozík a podsedačky

Firma Medicco nám darovala mechanický vozík značky Breezy Basix šíře 52 cm a sedací polštáře. Vozík je v půjčovně k pronájmu za 48 Kč 1. den, 12 Kč další dny. Vybírá se vratná kauce 1000 Kč. Členové Trendu platí 42 Kč 1.den, každý další den 10 Kč.



Děkujeme!

Díky České spořitelně a Doniu máme motomed!

Česká spořitelna uspořádala přes Donio.cz pro Trend vozíčkářů sbírku na motomed. Od lidí se vybralo 5 000 Kč. Česká spořitelna přidala dalších 20 000 Kč. Za tuto částku jsme koupili motomed značky Viva 1 na ruce i nohy. Je vám k dispozici v naší půjčovně.

Motomedy jsou vhodné jako léčebná pomůcka pro pacienty s různými pohybovými omezeními a chronickými nemocemi. Uživatelé mohou při tréninku sedět na vozíku nebo v křesle.



Na motomedu jsou možné tři různé druhy tréninku:

- *pasivní trénink – při kterém jsou končetiny rozpohybovány pomocí motoru*
- *asistivní trénink – při kterém za pomoci motoru uživatel trénuje aktivně*
- *aktivní trénink – uživatel za pomoci vlastní svalové síly hýbe končetinami proti nastavitelnému odporu.*

Motomedy hrají významnou roli při rehabilitaci po úrazech či mozkových příhodách. Ocení je také senioři, kteří nemají dost pohybu a jejichž pohybové možnosti jsou omezené. Motomedy jsou vhodné pro osoby trpící diabetem 2. typu, roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, spastickou paralýzou, svalovým onemocněním, rakovinou, následky mrtvice,...

V naší půjčovně bude motomed zapůjčen za částku 30 Kč/den. Bude se vybírat vratná záloha 2000 Kč.

Moc si vážíme vaší podpory a děkujeme!



Půjčovna Trendu vozíčkářů funguje i v nouzovém stavu v běžných úředních hodinách (Po, Čt 8-12, St 8-12, 14-17).

Kontakt: Ludmila Macková pujcovna@trendvozickaru.cz nebo tel.: 734 442 040.

Milí čtenáři,

rozhodla jsem se, že i já přispěji do zpravodaje pár řádky, které se týkají této nelehké koronavirové doby. A to především proto, že mám zprávy nejen z médií, ale takříkajíc z první ruky, protože covid si řekl, že se podívá i k nám domů. Nákazou si prošli rodiče, naštěstí průběh nebyl tak vážný, aby skončili v nemocnici, ale věřte, sranda to nebyla. Na druhou stranu, ačkoliv žijeme v jedné domácnosti, já jsem zatím negativní a snad to tak i zůstane. Tento nepřítel je prostě nevyzpytatelný. Určitě velký podíl na tom, že situaci tak dobře zvládneme, mají i asistentky z Trendu, které k nám dochází i v době karantény, což je obrovská pomoc. Nasoukat se do „skafandru“ a strávit v něm pár hodin je už tak určitě dost nepříjemné, natož se v tomhle mundůru postarat o klienta 😊. Opravdu vám patří můj obdiv a dík.

Je škoda, že názory na covid v dnešní době tak rozdělují společnost, jedni situaci zlehčují, druzí dramatizují. Každý má samozřejmě právo na svůj názor, ale myslím si, že málokdo z nás má tak odborné znalosti, aby mohl přesvědčovat druhé, jak se chovat, zda nosit roušku či ne, zda se nechat očkovat nebo ne a podobně. Každý z nás se musí rozhodnout sám, zachovat selský rozum, nepanikařit, ale také situaci nezlehčovat. A hlavně mít respekt ke všem, kteří opravdu pomáhají a snaží se, aby se náš život zase vrátil k normálu. Já třeba věřím, že i vakcína je jednou z cest, kdy možná volíme menší zlo. Jak řekl Petr Janda, raději si nechám píchnout to svinstvo, než umřít. Mám tu ještě hodně práce 😊.

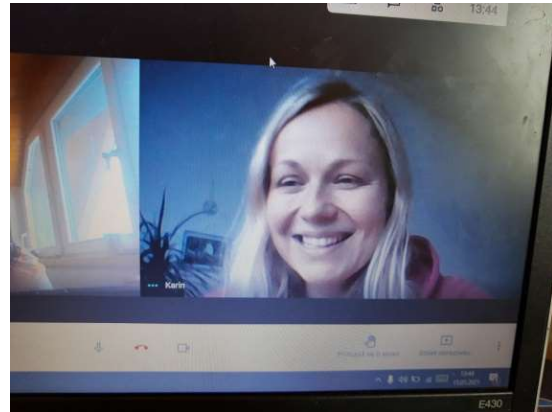
Tak ať se vám všem daří, vaše testy jsou negativní a mysl pozitivní!!!



Pavλίna Boxanová

Jak si dáváme kafe online

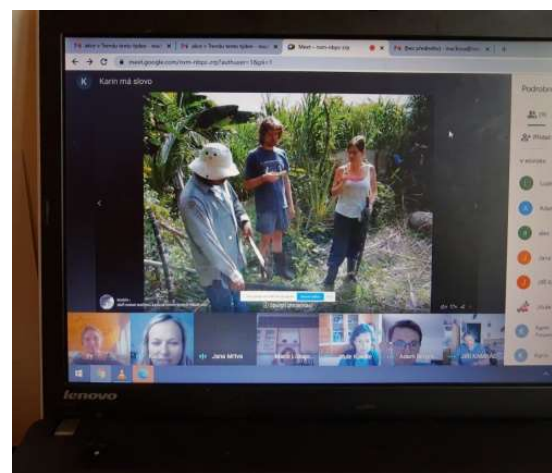
Po dobu nouzového stavu se každý pátek ve dvě hodiny připojujeme přes odkaz na google meet a dáváme si spolu kávu. Většinou se nás schází sedm. Přidává se k nám i Adam od Přerova a Katka z Bruntálu. O čem si povídáme?



V lednu se nám představila dobrovolnice Kačka, připravila si pro nás krásná videa o zvířatech, cestovatelka Karin Brunnová povyprávěla o Dominikánské republice, kde žila 7 měsíců. Dobrovolník Vojta ukázal fotky malých florbalistů, které trénuje, a zavzpomínali jsme si na školní léta. (Mimochodem, kdo pozná Jitku Obšilovou na fotce ze Spartakiády?:)



Karin nám v únoru ukáže krásu národních parků USA a přenese nás do Karibiku. Budeme si také povídat o našich koníčcích, zálibách a oblíbených hercích. Je to fajn být zase spolu. Budete-li mít chuť, zkuste to. (LM)



Přidáte se na exkurzi do prádelny s možností stáže pro OZP?

Na službě sociální rehabilitace naše uživatele podporujeme v hledání a získání zaměstnání. Z toho důvodu jsme nemohli nevyužít nabídku paní Marie Marešové na stáž a později možná i práci v prádelně ve Štěpánově, která je chráněnou dílnou. Paní Marešová je velmi ochotná a ráda nám vše ukáže a vysvětlí na místě, proto bychom se tam rádi vydali společně se všemi zájemci na exkurzi. Pravděpodobný termín exkurze by byl v průběhu března. Přidáte se k nám?

Prádelna (chráněná dílna) ve Štěpánově

- *nachází se hned u vlak. nádraží ve Štěpánově (ideální spojení vlakem - 6 minut jízdy osobním vlakem z Olomouce, na této trati jezdí mj. nízkopodlažní vlaky RegioPanter)*
- *umístění v přízemí budovy, takže dostupné, avšak bez bezbariérové toalety*
- *úvazek obvykle na 4 nebo 6 hodin denně (lze ale i méně, stačí se domluvit)*
- *prádelna funguje každý prac. den v čase 6-20 hodin, pracovní dobu pracovníka tak jde přizpůsobit kdykoli v tomto rozmezí*
- *ohodnocení: 90 Kč/hod (zátěž 2), možná odměna až 500 Kč měsíčně*
- *varianty náplně práce:*
 - *žehlení na speciálním stroji*
 - *rozdělování prádla do praček*
 - *obsluha sušičky*
 - *práce na mandlu*



www.deltaslužby.cz/pradelna-pro-firmy-olomouc

Pokud Vás nabídka exkurze zaujala, ozvěte se nám do konce února na e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo na tel. číslo 731 144 670.

sociální pracovnice služby Sociální rehabilitace



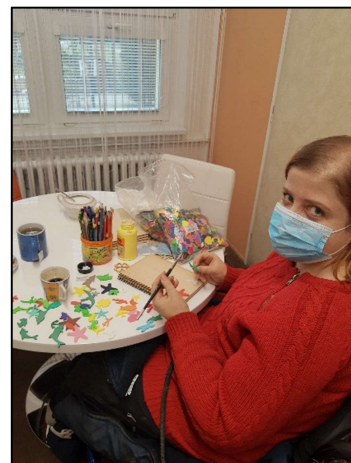
Jak jsme zdobili diáře

Krysa říká: *Jana Měrková
říká, že se objevila jen na 5
minut a všechno dělala
Liduška Macková*



Během ledna se nám podařilo nazdobit ať už v Trendu v počtu 1 osoby na konkrétní čas nebo ve vaší domácnosti, kam jsme přinesli materiál, dřevěné diáře. Diáře si účastníci mohli vzít domů, další poputují do Trendy obchodu.

Byli jste úžasní! Moc děkujeme!



Přece se to stalo...

Dalo by se říct, že je to s lehkou nadsázkou 10 let, co v naší zemi naposledy napadl čerstvý bílý sníh. Překvapení, které by dnes čekal asi jen málokdo. Alespoň já to tak ze svého úhlu pohledu momentálně vnímám. Ani lidé, dopravci, cestáři nebo integrované záchranné složky s tak vydatnou sněhovou nadílkou, která se poslední dobou v našich končinách objevuje velice zřídka, nemohli na začátku ledna vlastně počítat. Především pak některé děti, které byly už pomalu zvyklé zimní radovánky vídat jenom ve filmech nebo je znaly z povídání svých babiček a prababiček, najednou stěží pochopily, když z úst svých rodičů slyšely „běž se ven sáňkovat, bobovat, nebo jezdit na lopatě“. Jejich udivené pohledy na to, co se po nich vlastně chce, to mnohokrát jen potvrzují.



Ale ten pocit, když je veškerá krajina zahalena do bílé barvy a sníh vám křupe při chůzi pod nohama, je prostě nenahraditelný a ta trocha vlastního nepohodlí, když to potom na konec všechno vlivem jarního oteplení roztaje a promění se to v blátivou břečku, za to jednou do roka rozhodně stojí. Bohužel je to svým způsobem taková prazvláštní nová situace, se kterou jsem se ještě neztotožnil, a nejen já, že něco tak bezprostředně přirozeného se nám vytrácí z ročního období tehdy, kdy si to všichni nejvíce přejeme a tak nějak v podvědomí to s patřičnou netrpělivostí hlavně na Vánoce očekáváme...

Adam Bergman

Adam je naším členem, po úrazu páteře, kdy si při skoku do vody zlomil 7. krční obratel, zůstal upoután na invalidní vozík. Žije v malé vesnici u Přerova a můžete se s ním setkat na sportovních aktivitách (až budou ☺), Trendáckém kafe nebo se podívat na blog, který píše. <https://rozvojevlastnihoja.blogspot.com/>.

Povídka od Věrky Schmidové

Nechám si vyrobit cedulku s nápisem

POUZE NECHODÍM
JINAK JSEM NORMÁLNÍ

Jinak totiž už fakt nevím, jak podobné situace řešit bez újmy na psychickém zdraví.



Lidé odkázaní na invalidní vozík se dělí na PARAplegiky, nebo paraparetiky – to jsou ti, kteří mají částečně, nebo úplně ochrnuté pouze nohy, ruce mají zdravé. Dále jsou to KVADRUplegici, nebo kvadraparetici – lidé, kteří mají úplně, nebo částečně ochrnuté i ruce i nohy.

Do další skupiny patří PENTAplegici, nebo pentaparetici – lidé, kteří mají úplně, nebo částečně ochrnuté nohy, ruce, krk a část hlavy (mimické svaly obličeje, svaly polykací, nebo dýchací...)

Toto označení „penta“ se moc často nepoužívá, tihle lidé bývají často zařazeni do mnohem známější skupiny „kvadru“.

Je to velice zhruba popsáno, hlavně skupina penta, která mívá problémy s artikulací, výslovností jednotlivých slov, koordinací pohybů, orientací v prostoru, stabilitou a mnoho dalších.

Bohužel, já patřím zrovna do skupiny „penta“ a mimo jiné špatně artikuluji (vyslovuji jednotlivá slova, zvláště pokud jsem ve stresu, nebo mám mluvit hlasitěji).

Tento (nejen) můj handicap nemá nic společného s mentálním postižením, což ale mnoho lidí okolo netuší. A tak se stává, že se lidé, jakmile otevřu ústa a něco řeknu, začnou se ke mně chovat jako k mentálně postiženému a nesvéprávnému člověku stylem:

„kdo tě sem, chuděrko, postavil“,

nebo

„proč sem poslali zrovna tebe, chudáku?“

V tu chvíli se snažím zhluboka se nadechnout, polknout, zatnout zuby, napočítat do desíti a zmizet. Na oslovení „chudáku“, nebo „chuděrko“, jsem totiž těžce alergická. Občas se musím i kousnout do jazyku abych mlčela. Jako zrovna dnes.

Zajela jsem v obchodě se svým elektrickým vozíkem, co možné nejbliž k regálu s ovocem a nabírala si citrony do sáčku.

„Zavazíte,“ ozvalo se za mnou.

„Jenom si vezmu pár citronů a jedu,“ snažila jsem se uklidnit starší paní, která mi netrpělivě mlátila nákupním vozíkem do mého elektrického vozíku.

„Ti lidi nejsou normální,“ zahalekala dotyčná dáma pěkně nahlas. „Kdo jste si ji sem postavil?“

Bylo mi jasné, že další náš rozhovor by byl pouze jejím monologem. Raději jsem se vykašlala na citrony a jela k pokladně.

Musím podotknout, že byl zrovna čas oběda, v obchodě možná pět lidí a kupodivu tři otevřené pokladny. U jedné právě jeden zákazník platil, další dvě byly prázdné. Zajela jsem teda k jedné a poprosila paní pokladní, jestli bude tak hodná a dá mi nákup do tašky za vozíkem.

„No to ale budu muset zavřít pokladnu.“ Zahalekala.

Už jsem trpce litovala, že jsem vůbec otevřela ústa.

„A kde je ten, co se má o vás starat?“ Zeptala se mě a začala se rozhlížet po obchodě.

Nechápavě jsem na ni pohlédla a raději se kousla do jazyka, abych mlčela.

Polkla jsem teda a vytáhla platební kartu: „Zaplatím kartou, prosím.“

Paní pokladní na mě vyvalila oči: „Oni vám dali kartu? A PIN taky?“ Zeptala se nevěřičně. To už nemohla pochopit.

Vše je v lidech a o lidech.

Když v tomto konkrétním obchodě před časem byl pan vedoucí, chodil po obchodě a jak uviděl vozíčkáře, pomáhal, kde mohl. Podával zboží z regálů, vybíral zeleninu, vyskládal zboží na pokladní pás, aby následně vše naskládal do tašky za vozíkem. Sám a bez slova, zato vždy s úsměvem. Stejně tak se choval i ostatní personál obchodu.

Od doby, co pan vedoucí odešel a jeho místo zaujala postarší paní, poměry a přístup k lidem na vozíku se změnil. Bohužel k horšímu.

Jediné řešení je, změnit obchod. Tento je ale nejbliž, a také uličky mezi regály jsou prostorné, a dokonce i s mým širším elektrickým vozíkem projedu každou pokladnou, a to se dnes hned tak nevidí.

Takže pokud nechci vyměnit obchod, musím si nechat vyrobit velkou cedulku na krk, aby si už z dálky každý mohl i bez brýlí přečíst:

**POUZE NECHODÍM,
JINAK JSEM NORMÁLNÍ**

VLOČKOVÁ BUCHTA od Vladky Henzlové

200 g ovesných vloček

100 g špaldové mouky

125 g másla

150 ml mléka

100 g třtinového cukru

90 g medu

1 vejce

2 PL kandované pomerančové kůry, rozinky, ořechy

Máslo rozehejeme, přidáme med, třtinový cukr a mícháme, až se rozpustí.

V míse promícháme ovesné vločky a špaldovou mouku. Přidáme mléko, vejce a připravené máslo. Nakonec vmícháme asi hrst rozinek, nasekaných ořechů a pomerančovou kůru. Vymícháme těsto a vlijeme do vymazaného pekáčku. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 180°C asi 30 min.

Mezitím vyšleháme tvaroh se zakysanou smetanou. Můžeme přisladit, ale buchta je sladká a sytá dost. Upečenou buchtu necháme vychladnout a nakrájíme na řezy.



Akce s Trendem

Rozcvičky se studenty APA

Díky spolupráci s Mgr. Klárou Botkovou z Fakulty tělesné kultury jste si mohli udělat dopolední rozcvičku se studentkami oboru Aplikované pohybové aktivity. Video, která sloužila pro získání zápočtu, jsme dávali na facebook Trendu vozíčkářů. Další cvičení nás čekají v březnu. A studenti je budou natáčet už speciálně pro nás. ☺ Děkujeme!



Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci

Nová posila na volnočasové aktivity

Srdečně Vás všechny zdravím. Jmenuji se Diana Moskalenková a od února pracuji v Trendu jako lektorka volnočasových aktivit.

V loňském roce jsem dokončila studium charitativní a sociální práce v Olomouci a ve studiu pokračuji v Brně. Do budoucna je mým snem pracovat jako sociální pracovnice, tedy dělat to, co jsem vystudovala.

Mezi mé záliby patří tvoření, šití, hraní stolního fotbalu, péče o potkánky a vaření. Jelikož mám za sebou střední uměleckou školu, mám zkušenosti s navrhováním oděvů a jejich šitím. Umím také malovat a myslím si, že zvládám celou řadu kreativních činností. Byla bych moc ráda, kdybych tyto své schopnosti mohla uplatnit i s vámi v rámci volnočasových aktivit.

Doufám, že pro vás budu přínosem a již teď se velice těším na naše společná setkání.

Vaše nová posila do týmu Dia



Trendácké kafe

Kdy: každý pátek 14:00-15:30
(po dobu nouzového stavu)

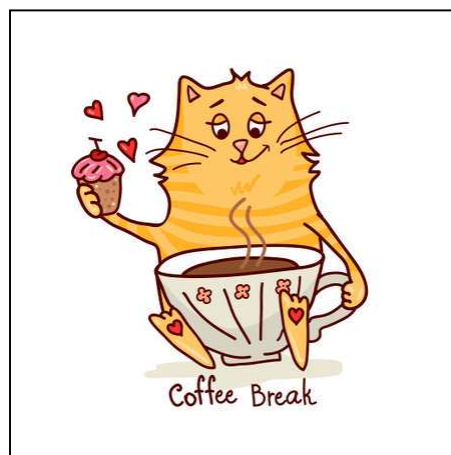
Kde: na odkaze, který rozešleme emailem

Zveme Vás na pohodové online setkání u kávy. Každý týden si volíme téma, sem tam občas zveme nějakého hosta. Např. 26. 2. bude vyprávět cestovatelka Karin Brunnová o svých zážitcích z Karibiku.

Jste srdečně zváni.

Kontakt: Ludmila Macková, volnocasovky@trendvozickaru.cz
nebo tel.: 734 442 040.

Zdroj obrázku: https://www.123rf.com/photo_59745497_stock-vector-cute-cartoon-hand-drawn-cat-with-cup-of-coffee-adorable-vector-clip-art-for-your-design-isolated-on-.html



Odpoledne se sociální rehabilitací: Kouzlo února

Kdy: úterý 16. 2. 2021 14:00-16:00

Kde: online přes odkaz, který včas zveřejníme
(Facebook, e-mailem)

Všichni víme, že únor je po mnoha stránkách výjimečný a už svým počtem dní se vymyká zbytku roku. Pojďme do něj společně proniknout a poznat a vychutnat si jeho kouzlo - to valentýnské i to masopustní. Na setkání s Vámi o Masopustním úterý se těší Zuzana Plachá a Kateřina Halfarová.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu je nutné se předem nahlásit na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670.



Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung s Věrkou Schmidovou

Kdy: 18. 2., 4. 3., 18. 3. 2021

Kde: video na FB, v emailu

Udělejte něco pro sebe a zacvičte si.

Kontakt: Ludmila Macková

volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo tel.: 734 442 040.



Kvíz na národní parky USA

Kdy: 17. 2. 2021 14:00 – 16:00

Kde: online na odkaze

Přijďte si s námi zase trošku zakvízovat! Během tohoto kvízu skrze záludné otázky procestujeme národní parky USA.



Nemějte však obavu, jako vždy nebude klíčové znát správnou odpověď na každou otázku, ale spíše se pobavit v kruhu dobrých lidí a třeba se i dozvědět něco nového. Kromě toho budete mít také možnost se v akci setkat kromě starého dobrého Kryštofa také s novou lektorkou Dianou.

Moc se na vás těšíme,

Dia a Kryštof

Setkání s Kryštofem

Kdy: 17. 2., 17:00 – 18:00

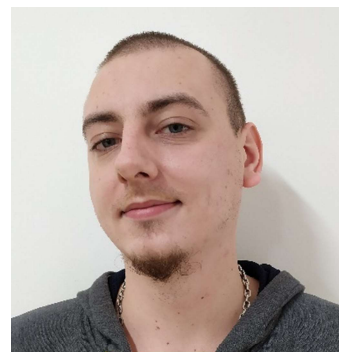
Kde: online na odkaze

Srdečně vás zvou na odpolední/podvečerní setkání s mou maličkostí.

V okruhu dobrých lidí si můžeme v krátkosti popovídat, ale také zahrát nějakou jednoduchou hru, jako třeba slovní fotbal či online AZ-kvíz...a jelikož jsem člověk otevřený, vždy můžete přijít také s vlastním návrhem, jak naši společnou hodinku naplnit.

Moc se na vás těším,

Kryštof



Kontakt: Ludmila Macková volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo tel.: 734 442 040.

Zdroj obrázku: <https://www.zajezdy-usa.cz/narodni-parky-usa/informace-k-narodnim-parkum-pamatkam-usa>

Herní odpoledne s Dianou a Kryštofem

Kdy: 23.2., 16.3. 2021 14:00 – 16:00

Kde: online na odkaze

I přes všechny překážky, které přináší aktuální doba, pro vás máme připraven program na herní odpoledne. Budeme velmi rádi, pokud se připojíte a zahrajete si s námi některou ze slovních her, které jsme si pro vás připravili.



Pojďte si s námi popovídat a zahrát, budeme se na vás moc těšit.

Dia a Kryštof

Kontakt: Ludmila Macková volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo tel.: 734 442 040.

Zdroj obrázku: <https://www.rodice.com/mami-ja-chci-vyhrat-predskolak/>

Trénink paměti

Kdy: úterý 2. 3. 2021 14:00-15:30

Kde: **dle aktuálních opatření:**
učebna, Spolek Trend vozíčkářů/
případně online přes odkaz, který včas
zveřejníme (Facebook, e-mailem)



Ať už doma u obrazovky počítače, nebo spolu v učebně v Trendu, trénování paměti zvládneme za jakékoli situace a v jakémkoli prostředí. Už se pro vás připravují další úkoly a cvičení různých zaměření i obtížností, které nenechají váš mozek usnout na vavřínech. Na setkání se těší Kateřina Halfarová.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

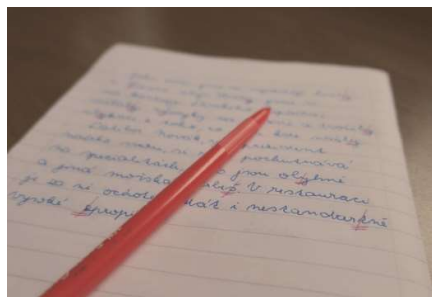
V případě zájmu je nutné se předem nahlásit na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670.

Hezky česky: lekce spisovné češtiny

Kdy: pondělí 8. 3. 2021 14:00-15:30

Kde: **dle aktuálních opatření:**

učebna, Spolek Trend vozíčkářů/
případně online přes odkaz, který včas
zveřejníme (Facebook, e-mailem)



Už si umíme poradit s „*abychom*“, nespleteme si „*mě*“ a „*mně*“, rozlišíme „*hasící*“ i „*hasící*“ a můžeme jít s klidným svědomím i do Prostřena, protože známe správnou výslovnost „*cheesecaku*“. Pokud s námi chcete objevovat další záludnosti našeho rodného jazyka, ve kterých se často chybuje (a ve kterých vy už díky našim lekcím nikdy chybu neuděláte), přidejte se k nám na dalším setkání. Těší se na Vás Kateřina Halfarová.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu je nutné se předem nahlásit na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670.

Trendácká dílna v únoru

V únoru 2021 pro vás chystáme pravidelná setkávání, která budou zaměřena na výrobu Valentýnských dárků a také již na dekorace na Velikonoce. V době nouzového stavu nabízíme setkání individuálně případně možnost si techniku vyzkoušet z domova poté, co vám doručíme materiál.

Potřebujeme od vás informaci, zda o aktivitu máte zájem a jaký termín by se vám hodil, společně se pak domluvíme.

Za Trendáckou dílnu Jana Měrková a Ludmila Macková

Kontakt: Ludmila Macková volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo tel.: 734 442 040.

Zdroj obrázku: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Srdce_\(symbol\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Srdce_(symbol))



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: **12. 2. 2021**, Počet výtisků: +-60

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **1. března 2021**

Shrnutí:

16. 2. - Kouzlo února

17. 2. - Kvíz NP USA

17. 2. - Setkání s Kryštofem

18. 2. - Čchi-kung

23. 2. - Herní odpoledne

02. 3. - Trénink paměti

04. 3. - Čchi-kung

08. 3. - Hezky česky

16. 3. - Herní odpoledne

18. 3. - Čchi-kung

Všichni pracovníci osobní asistence jsou pravidelně testováni, proto bychom touto cestou rádi poděkovali pracovníkům Charity Olomouc, že nás vzali pod svá křídla a v této situaci nám s testováním pomáhají.

