



Pracovní doba o Vánocích

Další štafetový rozhovor

Dvě povídky

Okénko z poradny

Volnočasové aktivity do konce roku



Agáta by klidně vlezla i dovnitř, ale kdo ji má koupat...

Úvod-kník

Pardon, jsem vás minulu myštifikovala, nebo jsem se jen upsala – Vánoční benefiční koncert samozřejmě proběhne už 26. listopadu a ne prosince. Kdyby to bylo v prosinci, pochybuji, že by se umělcům chtělo a pokud by se jim chtělo, moc lidí by nejspíš nedorazilo...



Máme za sebou Dušičky, kdy se uctívá památka všech věrných zesnulých, všude možně se objevily vydlabané dýně – třeba děti ze školky je měly moc pěkné – ale to se týká spíše Halloweenu, který se slaví hlavně v anglosaských zemích, a všichni moc dobře víme, že vychází, stejně jako Dušičky, ze samheinu – tradičního keltského svátku. Více informací vám poskytne strejda Google a teta Wiki...

Zbývá tedy poslední svátek v roce, který byl rovněž přizpůsoben z prastarých tradic dávných kmenů a civilizací a je jedno, jestli tomu říkáte Jule, Saturnálie, Vánoce, Chanuka, Kwanza, a tak dále...

*Jak už jsem v lednu psala, utekl rok opět jako voda, přestože jeho samotné prožívání mohlo být subjektivně mnohem delší. Při zpětném ohlédnutí je to ale lusknutí prsty. Nejen proto uvádíme **pracovní dobu o Vánocích a volnočasové aktivity až do konce roku**. Mimo to se na následujících stránkách můžete těšit na ohlédnutí za **Čajovnou na kolečkách**, dvě povídky psí povídky – jedna od paní Věry a druhá od anonymního přispěvatele. V okénku z poradny si můžete přečíst, jak vypadá nové veřejné wc v Čechových sadech v rámci bezbariérovosti.*

*A přišel nám další **inzerát**, takže kdyby někdo mohl paní pomoci:*

Dobrý den, mam zájem o starší auto, s prostorným kufrem na vozík a koženými sedačkami a táhlo. Nejlépe nafta. Můžete mi napsat na email (a poslat) fotky sykorovamarie118@seznam.cz

Jsem těžce tělesně postižená a nejsem v dobré finanční situaci.

Děkuji Sýkorová

tel. na syna 730 613 088

Pracovní doba o Vánocích 2023

Osobní asistence

Vážené klientky a vážení klienti osobní asistence, službu osobní asistence a vaše požadavky **budeme plánovat na dva týdny**. To znamená, že požadavky na asistence na období **od 25. 12. 2023 do 7. 1. 2024** budeme evidovat nejpozději do pátku 22. 12. 2023 do 9:00 hodin.

V období od 25. 12. 2023 do 1. 1. 2024 vám bude v případě neodkladných záležitostí k dispozici pracovník na krizové lince osobní asistence (tel. 775 974 455). Kancelář bude opět otevřena v úterý 2. 1. 2024.

Pokud jste si ještě u nás neobjednali asistenci i o Vánocích nebo mezi Vánoce a Novým rokem, dejte nám co nejdříve vědět na kancelář OA. Naše personální kapacity budou přes svátky omezené.

Děkujeme a přejeeme krásný a klidný konec roku - sociální pracovníce osobní asistence.

Sociální rehabilitace:

V kanceláři služby Sociální rehabilitace budeme naposledy v úřední hodiny ve čtvrtek 21. 12. do 12 hodin. V termínu 23. 12. 2023 - 1. 1. 2024 pak budou sociální pracovníci služby čerpat dovolenou stejně jako pracovní asistenti. Z tohoto důvodu nebudou probíhat žádné pracovní asistence. Děkujeme za pochopení a vstřícnost.

Půjčovna kompenzačních pomůcek:

Půjčovna kompenzačních pomůcek bude otevřena do čtvrtka 21. 12. 2023 do 12h, nepřítomnost od 22. 12. 2023 do 2. 1. 2024, od 3. 1. 2024 opět možnost výpůjček.

Odborná poradna:

Ve dnech 22. 12. 2023 – 2. 1. 2024, bude poradna z důvodů dovolené uzavřena.

Pokud budete chtít odpověď na některý z vašich dotazů, obraťte se na poradnu nejpozději do pondělí 18. 12. 2023. Dotazy, které přijdou ve středu 20. 12. 2023 mohou být vyřízeny až 3. 1. 2024.

Volnočasové aktivity:

V rámci volnočasových aktivit vám budeme k dispozici do čtvrtka 21. 12. 2023 do 14h, kdy i v tento den proběhne poslední aktivita tohoto roku. Poté v termínu 23. 12. 2023 - 1. 1. 2024 čerpá koordinátorka dovolenou a lektoři nabírají nové inspirace pro své akce. Následně aktivity rozjedeme až v druhém lednovém týdnu a už teď se moc těšíme na další příma rok plný společných zážitků!

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 29. 11. 2023, 15:00 – 16:30: Specifika komunikace u osob se zdravotním postižením

Středa 31. 1. 2024, 15:00 – 16:30: Změny v roce 2024

Milí čtenáři Trendy zpravodaje.

V listopadovém čísle pravidelného oběžníku vás za odbornou poradnu zdravím za oblast bezbariérovosti. V řádcích níže vám chci referovat o stavu rekonstruovaných WC pro veřejnost v olomouckých Čechových sadech. Ke konci října jsem se vypravila do terénu, abych za pomoci slečen praktikantek zjišťovala stav na místě. Posuzovala jsem jak z pohledu praktické použitelnosti, tak z hlediska vyhlášky 398/2009, takzvané bezbariérové vyhlášky. Prvním postřehem je nedostatečné označení budovy veřejných WC. Co se týče označení pro nevidomé spoluobčany, včetně popisků v Braillově písmu, nenašla



jsem jej. Před nově opraveným objektem WC je umístěn terminál. Výškově pohodlně v dosahu pro člověka na vozíku. Je zde možné platit kartou bezkontaktně či prostřednictvím SMS. Hotovostí bohužel ne. Objekt veřejných WC je rozdělen na dvě části. Druhé dveře byly zamčeny. Dveře bezbariérového WC jsou otevíratelné na tlačítko, s tím že mírně odskočí od rámu. Samotná manipulace s dveřmi je náročná, jsou poměrně těžké. Pomoc doprovodu je výraznou výhodou. Ve spodní části dveří chybí oplechování proti nárazu. Na dveřích schází z vnitřní strany madlo pro snazší zavírání. Součástí bezbariérové toalety je též pánský záchod. Bezbariérové WC je dobře přístupné jak z přední stany, tak bočně. Obě madla jsou sklopná. Držák na toaletní papír je umístěn bohužel nešťastně téměř mimo dosah, je nutné vytáčení se. Velmi bych doporučila variantu madla se zabudovaným držákem na toaletní papír. Umyvadlo je umístěno ve vyhovující výšce pro podjetí vozem. Baterie je



páková, ale přikláníla bych se k prodloužení páky pro snazší ovládání. Vedle umyvadla je správně umístěno madlo a též zrcadlo vyhovuje jak sedící osobě na vozíku tak bez vozíku. Také dávkovač na mýdlo je ve vyhovující výškové úrovni. Vysoušeč rukou je umístěn v dosahu osoby na vozíku. Velmi mě překvapilo, a bohužel ne v kladném slova smyslu umístění věšáku. Zcela mimo dosah, téměř u stropu. Během doby strávené v prostoru WC nezareagovalo čidlo na rozsvícení světla. Klasický vypínač jsem nenalezla. Dveře jsou uzamykatelné. V objektu je přebalovací pult.

Poznatky získané z terénu postoupím koordinátorům pracovní skupiny Bezbariérová Olomouc. Věřím, že Vám tyto informace pomohou a budou k užitku.

Přeji Vám všechno dobré!

Za odbornou poradnu Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Zdeňka Vyoralová

VÁNOČNÍ BENEFIČNÍ KONCERT PRO TREND VOZÍČKÁŘŮ

PROGRAM:

11:00 EMA WHITE

13:00 KLÁVA

14:30 RICHARD POGODA

16:00 MARTIN ŠAFAŘÍK

17:30 MINAMI



#pomahatjeTREND
www.trendvozickaru.cz

Jak nás můžete podpořit?

- Odesláním DMS na číslo 87777 ve tvaru:

DMS TKANICKA 30
DMS TKANICKA 60
DMS TKANICKA 90



Cena DMS je 30, 60 nebo 90 Kč, Spolek Trend vozíčkářů obdrží 29, 59 nebo 89 Kč. Více na www.darcovskasms.cz

- Zakoupením zasukovaných tkaniček
- Vkladem na účet sbírky č. 1000100014/5500

26. 11. 2023 OLOMOUC
HORNÍ NÁMĚSTÍ



PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK INFORMUJE

V říjnu jsme pro naše klienty rozšířili půjčovnu kompenzačních pomůcek o pět nových vozíků. Čtyři invalidní mechanické vozíky jsou standardní. Jejich nosnost je 120kg a šířka sedu 40cm, 43cm, 46cm a 48cm. Hmotnost vozíku je 18kg. Vozíky mají skládací ocelový rám, odklopné postranice, odklopné odnímatelné podnožky, výškově nastavitelné stupačky, plná zadní a přední kola a parkovací brzdy.

Pátý vozík je v naší půjčovně novinkou. Je zesílený s nosností 180kg. Hmotnost vozíku je 26kg. Vozík má skládací zesílený ocelový rám, dvojitý kříž, a rozšířený sed 66cm. Díky těmto technickým specifikám si tento vozík mohou bez obav půjčit i korpulentnější osoby. Manipulace se zesíleným vozíkem chce menší cvik, díky svým rozměrům se zpočátku chová jinak a je potřeba větší síly k zatáčení, ale i přes tuto drobnou náročnost jej přepravování jistě ocení.

Nejen tyto nové mechanické vozíky, ale i jiné pomůcky si můžete v případě potřeby přijít zapůjčit v úřední hodiny (pondělí, středa, čtvrtek) do půjčovny kompenzačních pomůcek Spolku Trend vozíčkářů, Lužická 7 v Olomouci.

K. Zábojová



Štafetový rozhovor #19 s Romanou Kurucovou

Jak dlouho jsi v Trendu?

Jestli se nemýlím, tak do Trendu jsem nastoupila v září 2016 jako osobní asistentka. Takže sedm let.

Co ti pomáhá zvládnout stres?

Opravdu dobrá káva a kniha, která mě dokáže vtáhnout i na několik hodin do jiného světa. Pak také modlitba, hra na ukulele nebo jen hluboký nádech a výdech.



S jakou celebritou bys chtěla jít na večeři?

V tom mám jasno. Byl by to Keanu Reeves.

Jaké jsou tvé záliby?

Čtení, stavění hradů z kostek a písku, zpěv, hra na ukulele (podle toho jak jednoduché jsou akordy... 😊)

Čím jsi chtěla být jako malá?

Jako malá jsem chtěla být baletkou.

Jaká je tvoje oblíbená barva?

Modrá.

Krysa se taky zeptala: Už má tvoje krysa jméno?

Má krysa se jmenuje Jill podle mé jedné oblíbené seriálové postavě.

A jako dalšího nominuji kolegyni Šárku Blažkovou 😊

Krysa říká: *Příští rozhovor bude jubilejní – dvacátý! Jsem velmi zvědavá, v jakém duchu se ponese, jaké budou otázky a odpovědi a ještě víc, kdo bude další nominovaný? A zeptá se někdy někdo pana ředitele, paní psycholožky, paní ekonomky, nebo třeba Martiny Brožové, která připravuje okénko z poradny?*

Den otevřených dveří aneb Čajovna na kolečkách 2023

Jako každý rok, tak i letos proběhl v naší organizaci v rámci týdne sociální služeb Den otevřených dveří aneb Čajovna na kolečkách, a to ve středu 4. října 2023. Začátek dne jsme odstartovali společnou snídaní se sociálními pracovníci, osobními a pracovními asistenty. Měli jsme možnost spolu posedět a strávit tak příjemnou ranní chvíli. V rámci snídani došlo i k oficiálnímu poděkování naší kolegyni Janči Měrkové, za její veškerou báječnou práci, kterou v organizaci odvádí.

V odpoledním bloku proběhlo povídání s paní Věrkou Schmidovou na téma Páteř a její zajímavosti. Dozvěděli jsme se, jaké části páteře dokážou ovlivnit konkrétní orgány, jaký druh tepla nám pomůže od bolesti nebo jak máme efektivně a bezpečně cvičit. Setkání mělo velký úspěch a už nyní se můžete těšit na druhé, které proběhne ve středu 15. listopadu na téma Čínská medicína.

Závěrem bych chtěla poděkovat všem, kteří si udělali čas, přišli za námi a podpořili nás během celého dne. Doufám, že jste si společná setkání užili stejně, jako my. Zároveň děkuji všem mým kolegům, kteří mi pomohli s přípravou setkání a byli k dispozici veřejnosti po celý den. A nakonec velké poděkování patří paní Věrušce Schmidové, která se nezalekla mé nabídky a s radostí nám o páteři přijela povědět mnoho zajímavostí.



Zuzana Plachá,

koordinátorka volnočasových aktivit

Povídka od anonymního přispěvatele

Můj den se Samem aneb definice lásky...

Tak dneska nevylezl z boudy. Ráno pršelo, tak jsem si říkala, že bude dobře, že se nemotá v dešti, jak je jeho zvykem v poslední době... Nakonec je dobře, že se vyspí a tak, že... Pokaždé si říkám, že to ještě není ten den, víte, jaký myslím...

Ten den, kdy už nevstane a nevyleze. Chtěla bych být můj chlap, který na to tak nemyslí - nebo si myslím, že to tak má. Stejně mi to pořád hlodalo v hlavě. Nakonec jsem mu to při obědě řekla.

„Nevím, jestli se na něho nepůjdeme raději po obědě podívat, co říkáš?“ Zrovna si nabíral oběd, což není právě správná chvílka na tyhle dialogy, takže mlčel.

Mlčel, ale všimla jsem si výrazu očí, takže jsem pochopila, že mu to taky není jedno a to mě potěšilo. Protože s jeho náturou to není snadné. Neuhodnu, jestli ho něco trápí nebo ne, protože on o tom moc nemluví. Ale znám ho a vím, že jeho mimika je pro mě už dost čitelná a prozradí mi víc, než by možná chtěl. Nakonec něco zabručel a šel obědvat.

Pořád prší. Už jsem se chystala, že zvednu po obědě chlapa a půjdeme ho vytahovat z boudy. Ale při pohledu z okna jsem se zaradovala. Byl venku, sice v dešti a mokrý, ale vylezl.

No potěšilo mě to moc, to přiznám, i když jeho dny bloumání v dešti nejsou moc příjemné. Nemyslím tím pro něho, ale i pro nás. Protože nevím, kde ho ty jeho oslabené nohy zanesou a co mu přijde do cesty. Kde se zase klepne do hlavy nebo přes co zase upadne.

Ale on chce chodit a tak chodí. Co by taky měl jiného ze života, že? Když jí a chodí, tak žije. Nebo to aspoň tak vypadá, i když si někdy říkám, co to je za život. Ale pak zareaguje na zvuk, kdy přicházím a já vím, že pořád nějakým způsobem vnímá. Pokaždé si vždy říkám, jestli mě poznává. Nebo jen reaguje na zvuk, ale reaguje a to mě taky těší... Už jsem se naučila radovat se z takových maličkostí, které mi dává.

Pak jsou tu chvíle, kde se zastaví o mou nohu, protože jdu kolem a možná ví, že jsem to já. On se zastaví a já taky. A on se o mě opře hlavou. Možná jenom potřebuje oporu nebo lidský dotek – nevím a je mi to jedno. Pro mě to je hluboce důvěrná chvílka, kdy vím, že jsem s ním a doufám, že to ví i on.

Tyhle chvíle jsou vzácné a já se je snažím už nepromarnit. Když máte totiž nemocného starého psa, tak přijdou dny výčitek. Dny, kdy si říkáte, že jste si měli s ním víc hrát. I když jste přišli domů a byli jste unavení a on vám donesl v tlamě míček a chtěl si hrát. A vy jste mu ho hodili a odešli pryč. Místo toho, abyste si s ním hráli aspoň pět minut. Prostě jste byli unavení. A on koukal s míčkem v hubě a čekal, až znova přijdete... To mě opravdu mrzí, ale už to nevrátím.

Tohle je prostě pryč a já s ním musím být teď. Takže tu byl veterinář a prohlédl ho, dostal prášky. Má v boudě deku, kterou jsem měla kdysi pro své děti - ale to mu je jedno. Já jen, aby ocenil, jak moc se o něho starám, ale tohle je spíš pro moje lepší svědomí. Je ale fakt měkká a teplá.

Taky jsem ráda, že se pořád snaží hýbat, i když mu to jde nějak čím dál hůř. Asi to je tím, že ho máme rádi. Někde jsem četla, že malé děti, které jsou nemocné a mají kolem sebe milující prostředí, tak se rychleji uzdraví. On se už neuzdraví, ale myslím si, že ví, že ho máme pořád rádi a nevzdává se...

Někdy mě to až děsí, jak moc dlouho to už nevzdává a říkám si, že já bych to už vzdala... Jenže to on neumí, myslím, si, že je prostě s námi rád a tak tu stále je. Trvá to už ale dlouho a je to čím dál horší.

Třeba dneska. Prší celý den. On stojí venku a podpírá se. Už asi u toho spí ve stoje - nevím...

Jdu ho dát do boudy a volám ho, aby šel za mnou. Samozřejmě je zmatený a zamíří úplně opačným směrem, kde to fakt nechci - do čerstvě pooraného pole, kde je momentálně bláto a on jde právě tam. Prostě už ani nevím, co vnímá, nebo ne.

I když ho volám, jde stále dál a stojí, protože už to dál nejde - je po kolena v blátě a stojí... Tak nevím, mám být našťvaná? Chvilí přemýšlím, pak jdu rezignovaně pro holínky a s bolavou nohou, která mi to zase večer dá pěkně sežrat, lezu za ním. Nakonec ho nějak poposunuju z toho marastu, jde to pomalu, protože on už nejde, jen ho poposunuju, i sebe.

Chce se mi brečet, protože je mi ho líto. Chce se mi brečet, protože prší a mám z toho depresi. A bolí mě noha, prasklý meniskus je potvora - dá mi to večer zase najevo, že jsem si dovolila být moc akční.

A pak mě napadne myšlenka, že tohle je definice lásky. Když se mě na to někdo zeptá, co je láska, řeknu mu: zkus si vytahovat z bláta v dešti s bolavou nohou svého nemocného, slepého psa a uvidíš.

Je to paradox, ale najednou mi je dobře a i když mi pořád tečou slzy – kdo ví, možná to je déšť - jsem najednou šťastná a je mi líp.

A protože je mi najednou dobře, tak mě napadlo, že to napíšu. Nechci, abyste nás litovali. Prožili jsme spolu krásných 12 let a stálo to za to. Jen chci říct, že to může být hezké i v blbých dobách, záleží na tom, jak se na to díváte. Dneska mám pocit, že byl rád, že jsme to spolu zvládli a já to mám taky tak. A je mi kupodivu fakt dobře.

BREGO – povídka paní Schmidové

Brego byl nádherný lovecký pes – Bavorský barvíř. Chodil na lovy, na soutěže, které vyhrával, na výstavy, které vyhrával... ničemu se nemusel učit, jako by měl všechny pokyny a rozkazy v krvi, dané do vínka matkou přírodou.

Uměl číst myšlenky svého pána a už dopředu plnil ještě nevyřčený rozkaz. Všichni o něm říkali, že je to nejlepší lovecký pes, kterého nic jiné nezajímá a k ničemu jinému by se ani nehodil. Všichni, včetně jeho pána, si to mysleli až do chvíle, než jsme se potkali my dva.

Vyjela jsem na svém invalidním vozíku z výtahu na jednom konci haly, on vešel dveřmi do téže haly, ale na opačném konci. Zarazil se. Chvíli jsme tam oba jen tak stáli a hleděli na sebe. Líbil se mi, byl nádherný. Zatoužila jsem po tom, abych ho mohla pohladit a přitulit se k němu. Přečetl si moje myšlenky a rychlostí blesku ke mně dorazil. Těsně u vozíku se zastavil, očichal moje bolavé nohy a velice jemně a opatrně je začal olizovat.

Když jsem se k němu sklonila, dal mi pusku na tvář, položil si hlavu na moje kolena a oddaně mi hleděl do očí. Překvapením mi spadla taška na zem. Brego na nic nečekal, vzal ji do zubů a podal mi ji. Když jsem odemkla schránku, že vyberu poštu, Brego mě předběhl, vzal poštu do zubů a opět mi ji podal.

„To jsem teda ani netušil, že něco takového umí,“ podivil se soused, myslivec.

„Brego! Jdeme!“ Zavolal na něho. Nic. Poprvé v životě odmítl poslušnost. Seděl tam s hlavou na mých kolenou a jeho pohled říkal: nemůžu odejít, ona mě potřebuje.

„Nehraj hluchého! Jdeme!“ Opět nic. „Vidím, že se do vás zamiloval,“ povzdechl si soused. „Ale co já teď?“

Pohládila jsem Brega po hlavě: „Běž, pán tě potřebuje.“ Velice neochotně odcházel. Neustále se otáčel, jestli ho nezavolám zpět, jestli nebudu něco potřebovat.

Stejný scénář se opakoval pokaždé, když jsme se potkali. Byla to oboustranná, velice silná láska.

Po roce se soused i s Bregem odstěhovali někam k lesu a mně bylo strašně smutno. Nevěděla jsem, jestli ho ještě někdy potkám.

Jednou odpoledne jsem tak jela z obchodu. Na parkovišti před domem stálo auto a v otevřeném kufru ležel Brego. Jak zaslechl zvuk mého vozíku, zvedl hlavu, zbystřil a vyletěl z auta jako neřízená střela. Doběhl ke mně, celou mě olízal, opět očichal moje nohy, poté si opatrně na ně položil hlavu a zamilovaně mi hleděl do očí.

„Brego! Jedeme!“ Nic. „Brego! Slyšíš?!“ Nic.

Pochopila jsem. Dala mu pusku na čumáček a řekla: „Běž, Brego. Tam je tvůj pán, tam je teď tvůj domov. Běž!“ Pomalu, neochotně odcházel. Několikrát se ještě otočil a díval se, jak tam stojím. Možná tajně doufal, že ho zavolám zpět. Nemohla jsem. Nesměla jsem, i když bych to strašně ráda udělala.

Asi po měsíci jsem jela s Kubíčkem, mým malým pejskem, z procházky domů. Opět tam stálo stejné auto, s otevřeným kufrem a opět v něm ležel Brego. Když uslyšel zvuk mého vozíku, na nic nečekal, vyskočil z kufru a rozběhl se ke mně. Po pár metrech ale uviděl Kubíčka, malého pejska, který vesele poskakoval vedle mého invalidního vozíku. Pochopil. Zastavil, strašně smutně se na mě podíval, otočil se a pomalu odcházel do auta. Já dodnes věřím, že tenkrát slzy stékaly po tváři nejenom mně.

Akce v Trendu

Street law - přednášky studenta Právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Kdy: pondělí 6. a 20. listopadu 2023, 14:00-16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně vás zveme na přednášky studenta Právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Nyní už proběhla dvě setkání, kdy jsme se věnovali dezinformacím a kupním smlouvám. Vždy se dozvíme zajímavé informace a zároveň si vyzkoušíme mnoho věcí i prakticky. Konkrétní téma zveřejníme vždy pár dní před konáním aktivity a taktéž vám zašleme odkaz, přes který se můžete přihlásit z domu, když vám nevyjde dorazit do Trendu osobně.



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

Plavání se studenty v Baluo centru

Kdy: úterý 7., 14., 21. a 28. listopadu, 5. a 12. prosince 2023, 9:45-11:15h

Kde: Aplikační centrum BALUO (U Letiště 976/32, 779 00 Olomouc)

Pokračujeme v pravidelných lekcích plavání ve spolupráci se studenty Univerzity Palackého v Olomouci v rámci výuky Centra aplikovaných pohybových aktivit (APA) pod vedením Mgr. Kláry Botkové. Plavání bude probíhat každé úterý v Aplikačním centru BALUO, v čase 9:45 - 11:30h.



POSLEDNÍ LEKCE PROBĚHNE 12. 12. 2023.

Studenti vám pomohou s převlečením a přípravou na i po lekci. S sebou si vezměte plavky a 2x ručník. Lekci si můžete vyzkoušet i jednorázově.

Na lekci je nutné se přihlásit, a to vždy do středy do 17h na následující týden.

Sraz pro přihlášené je v 9:45h v recepci BALUO centra.

Cena: 100,- Kč za 1 lekci (platí se na recepci centra).

Další informace: Zuzana Plachá, volnocasovky@trendvozickaru.cz, 777 974 455.

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 9. a 23. listopadu, 7. a 21. prosince 2023, 12:30-14:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Máme tu podzim. A jelikož nevíme, co od nynějšího počasí můžeme očekávat, počítejme raději i s tím, že co nevidět naši krajinu pokryje sněhová peřina. Proto využijte společných setkání v rámci Ozdravného cvičení vycházející z Čchi-kung s paní Věruškou Schmidovou, dokud to bude možné. Jelikož v případě nepříznivého počasí budou lekce zrušeny!



A co vás čeká? Setkání v přátelském kolektivu, kdy se společně zaměříme na správný posed, dýchání do celého těla a také nebudou chybět individuální konzultace. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku. Cvičí se podle vašich možností a tempa, tak se nebojte a přijďte si s námi společně zacvičit.

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

Odpoledne s Tomem - Vánoční tvoření 1. a 2. část

Kdy: pondělí 13. 11. 2023 (1. část) a středa 22. 11. 2023 (2. část), 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Nemáme času nazbyt a je potřeba se začít připravovat na Vánoce. Čertíte se, že začínáme brzo? Tak pozor, 1. adventní neděle bude 3.

prosince, což je od data aktivity za 21 dnů! To je méně než měsíc. Takže pojďme společně pracovat, máme nejvyšší čas! A co budeme dělat tentokrát? Místo adventních věnců si vyrobíme originální svícny. A jak? To nám všem ukáže Tom.



Poznámka: Jelikož si nejsme jistí, zda bychom vše během jednoho setkání stihli, rozhodli jsme aktivitu rozdělit na dvě části. Pokud se nezúčastníte 1. části a chtěli byste dorazit na 2. část, tak MŮŽETE!

Další informace: Zuzana Plachá, volnocasovky@trendvozickaru.cz, 777 974 455.

Povídání o čínské medicíně

Kdy: středa 15. 11. 2023, 14:00-16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc nebo přes

odkaz: meet.google.com/ckg-emhf-nyh



Srdečně vás zveme na Povídání o čínské medicíně s Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou a naší skvělou lektorkou Ozdravného cvičení vycházejícího z Čchi-kung. Dozvíte se například, co to čínská medicína je a jaké jsou rozdíly mezi východní a západní medicínou. Co je to monáda a pentagram, a proč z nich čínská medicína vychází. Zároveň si řekneme, kdy a jak si můžete pomoci sami i bez návštěvy lékaře a bez injekcí, obstříků a prášků. Paní Věrka nám prozradí, jakou moc má akupresura a jak a kdy můžeme využít sílu magnetu, třeba i toho, který máme doma na lednici. Těšíme se na setkání s vámi.

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

Vánoční benefiční koncert + Dobropunč

Kdy: neděle 26. 11. 2023, 11:00-18:30h

Kde: Horní náměstí Olomouc

Přijďte si s námi užít kouzelnou předvánoční atmosféru a pobavit se u pár šálků skvělého horkého punče nebo u předvánočních tónů našich báječných a nadaných muzikantů na hlavním pódiu.



Konkrétně se můžete těšit na:

11:00 Ema White

13:00 Kláva

14:30 Richard Pogoda

16:00 Martin Šafařík

17:30 Minami

Další informace: Milan Papežík,
e-mail prmanager@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 501 389.

Vánoční Zpívánky

Kdy: pondělí 27. 11. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Doménou tohoto setkání budou koledy, zase koledy a horký mošt. Samozřejmě, vítané je i jakékoliv drobné občerstvení, které s sebou můžete donést. Samozřejmě nezapomeňte vzít s sebou dobrou náladu a chuť ke zpěvu. Před námi se stydět nemusíte. My zpíváme pro radost!



Další informace:

e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 144 670.

Vánoční posezení

Kdy: pondělí 11. 12. 2023, 14:30-19:00h

Kde: Centrum pohybu Olomouc - Velký sál
(Sokolská 586/7, 779 00 Olomouc)

Srdečně zveme všechny uživatele služeb Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, členy, zaměstnance, rodinné příslušníky a přátele Trendu na Vánoční posezení. Ti, co celý rok zlobili, mohou zpytovat své svědomí a zároveň si i trochu oddechnout, protože naše setkání se odehrává již pár dní po občůzce Mikulášské družiny, takže jste již z obliga!



V rámci letošního vánočního posezení vyhlášíme **soutěž „Nejchutnější vánoční cukroví mlsných jazýčků“**! Jak se do soutěže můžete zapojit? Stačí, když nám do **pátku 8. 12.** pošlete název a fotografii cukroví, se kterým se do soutěže přihlašujete a zároveň donesete pár kousků na ochutnání porotcům na Vánoční posezení. Přihlášky můžete posílat Zuzaně Plaché na e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz. Zároveň se můžete těšit na vánoční atmosféru, horký punč či mošt, drobné občerstvení a vánoční tombolu.

Další informace: Zuzana Plachá,

e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Máme rádi Česko - vánoční speciál

Kdy: čtvrtek 14. 12. 2023, 14:00-15:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Oblíbená televizní hra - Máme rádi Česko, míří opět do Trendu a tentokrát přichází v kabátku vánočního speciálu. Přijďte vytvořit dvě herní skupiny, kdy různými úkoly prověříme vašeho týmového ducha, kreativitu a znalosti.

Moc se na vás těší holky ze Sociální rehabilitace.

Přihlášky a další informace:

e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 144 670.



Tvořivé odpoledne s Tomem

Kdy: pondělí 18. 12. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Nestihli jste dřívější aktivity s Tomem? Máte jedinečnou příležitost vše dohnat. V rámci setkání si budete moci vytvořit to, na čem jsme na předešlých aktivitách společně pracovali. Můžete se těšit na malování hrnků a plátěných tašek. Také k dispozici bude možnost si vytvořit náramek nebo vánoční dekoraci. Jednoduše jsme vaše záchrana, která vás podpoří ve výrobě dárků na poslední chvíli!



Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,

e-mail volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Odpoledne plné deskových her - Harry Potter

Kdy: středa 20. 12. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Vánoce jsou plné kouzel, proto vás zveme na společenskou hru Harryho Pottera. Nezáleží na tom, zda jste jeho fanoušek, odpůrce nebo nevíte, kdo to vlastně je.

V rámci hry porovnáme své schopnosti v 8 různých kouzelnických disciplínách, kdy budeme hrát všichni najednou. Jednotlivé disciplíny nám zaručí, že si procvičíme různé části a funkce mozku. Vždy se otočí jedna karta, která nám prozradí, jaký je konkrétní úkol. Kdo odpoví nejrychleji, danou kartu získá. Jakmile má dotyčný 2 stejné karty, může je vyměnit za jeden dílek puzzle Bradavic. Vítězem se stává ten, kdo jako první získá 4 díly puzzle Bradavic a složí z nich tak kompletní erb.

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: **13. 11. 2023**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **1. prosince 2023**

Krysa říká: *Páni, volná stránka, co s ní? Obrázek z AI generátoru Nightcafé s promptem: christmas spirit, dark fantasy, intricate details, hyper detailed, Jean Baptiste Monge, Carne Griffiths, Michael Garmash, seb McKinnon, masterpiece Krenz Cushart and Akihiko Yoshida; pencil sketch calligraphy; vivid colors; a masterpiece; splash art by WLOP*

