



Štafetový rozhovor #17
Nabídka pro pečující
Výlety sociální rehabilitace
Trendy bazárek

Okénko z poradny, paní Věra, volnočasové aktivity



Agáta tradičně na houbách

Úvod-kník – normální

Právě se nacházíme v zhruba v půlce srpna, předchozí vedra vystřídal chlad a mokra, ale za to nemůže Fialova vláda, nýbrž ta předchozí, protože počasí se objednává z HAARPU na pět let dopředu (což je samozřejmě falešná zpráva).



Co obsahuje aktuální číslo?

Hned po okénku z poradny následuje další štafetový rozhovor s paní Helenou Krátkou, která je asistentkou v Trendu už strašně dlouho (možná už od roku 2010) a většina klientů ji dobře zná.

Následuje nabídka Jany Měrkové pro pečující osoby zapojit se do běhání v parku nebo Line dance s paní Fasnerovou.

Děkujeme Zuzce Plaché za rozsáhlý článek o sociální rehabilitaci na výletech, z nichž jste mohli vidět fotky i na facebooku mnohem dříve, než se k vám dostane Zpravodaj jako takový s mnohem delším textem.

Samozřejmě uvádíme i další povídku paní Věry a v zásobě máme 7 nových.

*No a někdo tu chtěl Bazárek, takže v **pátek 22. 9. 2023** bude součástí podzimní části sbírky Zasukované tkaničky, jejíž doprovodný kulturní program se nebude odehrávat na Horním náměstí, ale v Baru Zahrada na třídě Svobody mezi Základní školou svaté Voršily a nejlepší murální kresbou v Olomouci.*

Závěr čísla již tradičně obsahuje sáhodlouhý seznam volnočasových aktivit, na které jste srdečně zváni a ze kterých si určitě vyberete.

Básnička na konci je tradičně hloupá a naprosto zbytečná, občas to v ní skřípe po stránce rytmu a libozvuku, ale zbylo nám tam docela dost místa, tak proč ho nevyužít a nedokončit rok starý koncept.

A stejně jako minule, úvodní obrázek jsme vytvořili pomocí Umělé Inteligence, kdy jsme jí nacpali fotku, popsali, co bychom rádi, nastavili parametry a tradá. Moc se mi líbí. Stejně jako většina nových obrázků na dveřích jednotlivých kanceláří.



Přeji příjemné čtení bez sněžení...

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 27. 9. 2023, 15:00 – 16:30: Podpora a pomoc pro osoby se zdravotním postižením v dospělosti

Čtvrtek 19. 10. 2023, 13:00 – 14:30: Průkaz pro osoby se zdravotním postižením

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

Stát přidává 200 Kč na telefonní služby. Nově ale nestačí čestné prohlášení

Česká republika nabízí příspěvek na telefonní služby už několik let. Dříve se týkal pouze osob se zdravotním postižením, kterým stát přidával 200 Kč. Od letošního roku se tento příspěvek rozšířil i na nízkopříjmové skupiny občanů. Příspěvek je určen nejen na mobilní služby, ale také na internet, který se v dnešní době bere již jako naprostá nezbytnost, a to například při hledání práce či komunikaci s úřady.

Nově se však mění proces podávání žádostí, kdy již nestačí doložit čestné prohlášení, že má žadající příjmy nižší než 2,15násobek životního minima. Od 1. července 2023 je nezbytné předložit Potvrzení o poskytnutí dávky pomoci v hmotné nouzi – příspěvku na živobytí vydané Úřadem práce. Stávajícím příjemcům příspěvku se automaticky prodlužuje platnost do 30. září, ale v průběhu července obdrží výzvu k předložení potvrzení. Aby jim byla sleva zachována, musí Potvrzení o poskytnutí dávky pomoci v hmotné nouzi – příspěvku na živobytí doložit nejpozději do 30. září 2023. Jinak sleva zanikne.

(Potvrzení by nemělo být starší než 30 dnů a platnost by měla být na potvrzení uvedena.)

Zdroj: www.mobilenet.cz

Přepravu pacienta do zdravotnického zařízení uhradí pojišťovny ze zdravotních důvodů, nikoli sociálních

I cesty za zdravotní péčí a zpět do místa bydliště pacienta zdravotnickou dopravní službou proplácí zdravotní pojišťovny jen za přesně daných podmínek upravených zákonem o veřejném zdravotním pojištění. Dokument, na jehož základě pojišťovny cesty proplácí, se nazývá příkaz ke zdravotnímu transportu a vystavuje ho výhradně lékař. Při dovozu pacienta za zdravotní péčí vypisuje příkaz ten lékař, který dané vyšetření nebo poskytnutí konkrétní zdravotní péče požaduje.

Lékař přepravu vozem zdravotnické dopravní služby předepisuje:

- Ke smluvnímu poskytovateli z místa bydliště či místa trvalého pobytu.
- Od smluvního poskytovatele do místa bydliště či místa trvalého pobytu nebo do zařízení pobytových sociálních služeb.
- Mezi smluvními poskytovateli.
- V rámci pracovišť smluvního poskytovatele.

Vyplněný příkaz k přepravě slouží pro vykazání a úhradě zdravotního transportu pacienta ze strany pojišťovny. Cestu do zařízení pojišťovna ale proplatí pouze v případě, že to vyžaduje zdravotní stav pacienta. Typickým příkladem je přeprava pacienta do a z dialyzačního střediska. Důvody typu, že má pacient špatné dopravní spojení do nemocnice či je objednan k vyšetření na ranní hodinu při proplacení nákladů na dopravu u pojišťovny neobstojí.

Další podmínkou proplacení cesty za zdravotním výkonem dopravcem je, že půjde o zařízení či praxi s doporučenou službou, které je nejbližší místu bydliště pacienta. Pokud si pacient přeje vyšetřit či ošetřit v jiné vzdálenější nemocnici či ambulanci, pak musí počítat i s tím, že si rozdíl v dopravě uhradí z vlastních prostředků.

Pokud jde o cesty na plánované kontrolní vyšetření, pak příkaz k přepravě pacientovi vydává ten lékař, který o kontrole rozhodl. V situaci, kdy pacienta ke

kontrola pozve například specialista až za delší dobu například s tím, že se u něj zdravotní stav zlepší, se pacient obrací na svého praktického lékaře. Ten posoudí nutnost přepravy zdravotnickou dopravní službou ke kontrole a případně vypíše příkaz k transportu.

Zdravotní transport společně s pacientem doveze do zařízení i jeho doprovod. Ovšem musí ho lékař rovněž uvést na vystavený příkaz a nutnost doprovodu také zdůvodnit.

Co se týče imobilních pacientů pohybujících se převážně pomocí vozíku, pak zdravotní pojišťovny proplácejí jejich přepravu i jinému dopravci. Pokud pacienta do zařízení ale přepraví vozidlem speciálně upraveným pro převoz osob na vozíku pro tělesně postižené, upozorňuje pojišťovna. I této skupině pojištěnců vypisuje příkaz k přepravě vždy jen lékař.

Zdroj: www.zdravezpravy.cz

Zoologická zahrada v Ostravě je přístupná i osobám pohybujícím se na invalidním vozíku

Stejně jako různé zámky, hrady, či jiná odvětví, i zoologické zahrady se přizpůsobují potřebám osob se zdravotním postižením. Vyjímkou není ani zoologická zahrada v Ostravě.

Bezbariérová WC najdou návštěvníci hned u vstupu do areálu, u amfiteátru, v restauraci Saola, Na statku, v pavilonu slonů, v pavilonu Čitván a v Pavilonu evoluce.

Handicapovaným návštěvníkům i seniorům také nabízí ostravská zoo k zapůjčení invalidní vozík (zdarma, na číslo OP). Vozík je k dispozici u vstupu do zoo, před návštěvou však zoo doporučuje zájemcům, aby si zajistili rezervaci na telefonním čísle 596 241 269.

Do areálu je možné vstoupit s asistenčním psem. Je však nutné dodržovat pravidla.

Mapa pro handicapované je zdarma k dispozici při vstupu do zoo. Usnadní orientaci v areálu a upozorní návštěvníky na místa, která jsou pohodlně přístupná. V mapě jsou vyznačena bezbariérová WC i takzvané dotykové prvky a prvky s popisky v Braillově písmu. Areál zahrady je výškově členitý s poměrně velkým převýšením. Proto jsou v mapě vyznačena i místa s prudkým sklonem a

stezky s nerovným terénem. Všechny cesty vedoucí kolem expozic zvířat jsou však asfaltované a dobře udržované.

Zdroj: web Zoo Ostrava

www.inspirante.cz

Štafetový rozhovor #17 s Helenou Krátkou

1) Heli, pamatuješ na své začátky v Trendu?

Začátek v Trendu, no to byl děs. Zmatená a nevěděla jsem, jestli to vše zvládnou. Ale práce mě začala bavit. Takže jako všichni – naučit se to a dobrý.

2) Prozradíš nám svůj hudební ideál?

Hudební ideál jak kdy.

3) Které zvířátko máš nejraději?

To je jasný – můj pes Anja.

4) Jaké jídlo umíš uvařit? Recept dáš?

Řízky a brambory, to umí každý.

5) Kdo bude další (a proč)?

Jana Slováková, moje dobrá kamarádka



Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

Prázdniny jsou skoro za námi, ale i pro následující období pro vás chystáme spoustu zajímavých akcí a aktivit.

Já bych Vám touto cestou ráda řekla, že se během roku v rámci služeb snažíme dojednat zajímavá setkání u různých poskytovatelů sociálních služeb v okolí Olomouce. V rámci služby osobní asistence jsme se tak vydaly do Prostějova navštívit organizaci Včelka - [Osobní asistence a aktivizační služby VČELKA s.r.o.](https://www.pecevcelka.cz/vssl/okres-prostejov/)

Touto cestou moc děkujeme paní vedoucí střediska Kristýně Neumannové, DiS., která se nám věnovala a velmi ochotně odpovídala na naše otázky. V případě, že byste měli zájem o informace o této službě, máme na kanceláři osobní asistence letáčky, případně zde jsou webové stránky:
<https://www.pecevcelka.cz/vssl/okres-prostejov/>

Na dalších řádcích Trendy zpravodaje najdete spoustu zajímavých informací a nabídek aktivit.

Já bych ráda nabídla netradiční setkání pro pečující:

1) Chtěli byste si jít zatancovat?

Se sociálními pracovníci jsme absolvovaly ukázkovou hodinu Line dance v Centru pohybu pod vedením paní Lenky Fasnerové. Moc nás to nadchlo, a proto bychom chtěli tuto informaci poslat dál. Můžete se přihlásit na otevřené lekce samostatně, pokud byste chtěli absolvovat tancování i s námi a trochu si oddechnout a popovídat si s námi, dejte mi vědět, zmluvíme setkání.

2) V Trendu se snažíme i sportovat.

Kdo z vás sleduje facebook Trendu, nemohl si nevšimnout, že pracovnice z Trendu se úspěšně účastnily Olomouckého půlmaratonu. Tento výkon je obdivuhodný, ale není zadarmo, chodíme trénovat. Vyhradily jsme si jednou za měsíc polední pauzu a nabízíme společný běh. Začínáme v září ve středu v čase 12:15 - 12:50 ve Smetanových sadech. Kdo by měl zájem, ozvěte se také. A třeba tak příští rok budeme mít za Trend štafet více 😊

Pokud Vás, pečující, zaujala nabídka 1), či 2) nebo obě, ozvěte se mi prosím na email merkova@trendvozickaru.cz, domluvíme konkrétní detaily. Těším se na setkání. Jana Měrková

Sociální rehabilitace navštěvuje a hodnotí bezbariérová místa

Zdravíme všechny čtenáře Trendy zpravodaje. Doufáme, že si užíváte léto stejně jako my a nesedíte jenom doma. A pokud přeci jen ano, máme pro vás dva tipy na výlety.

V první části července, jsme s uživateli služby Sociální rehabilitace navštívili areál Kouty v Koutech nad Desnou a vodní nádrž Dlouhé Stráně. Do Kout nad Desnou nás pozval Areál Kouty, abychom vyzkoušeli jejich bezbariérové prostředí a služby, které veřejnosti nabízí. Cestu jsme začali na vlakovém nádraží v Olomouci, kde



jsme se všichni sešli a společně se vydali k vlaku. Využili jsme přímého spoje do Kout nad Desnou, který garantoval bezbariérovou soupravu.

Připomínáme, že je potřeba u dopravce nahlásit jízdu minimálně 24 hodin dopředu (Pokud jedete do zahraničí nebo je nutné

mimořádně zařadit do vlaku vůz se zvedací plošinou, objednejte si prosím cestu alespoň 48 hodin předem – zdroj: <https://www.cd.cz/objednavka-cesty-vozickaru/>.) pro jednodušší a pohodlnější

průběh vaší cesty. Cesta v dobré společnosti nám utekla velice rychle. Po výstupu ve vlakové stanici v Koutech nás čekala trasa po silnici cca 500 m do areálu Kouty. Po příchodu nás přivítal ředitel areálu, který nám společně s panem Hrbáčkem zajistil lístky na lanovku a pozval nás



na oběd do místní restaurace, která je součástí areálu. Využili jsme krásného počasí a usadili se na bezbariérové zahrádce, kde se o nás postarala velice příjemná obsluha a dodala nám tak dostatek potřebných sil a energie na výšlap k dolní stanici lanovky. Po obědě s plnými bříšky, propocenými svršky a usměvavými uživateli, jsme s hrdostí a ladně zdolali náročnější terén. K dolní stanici lanovky

vede prašná kamenitá cesta do kopce s mnoha odtoky na vodu, které jsme překonali naklopením mechanických vozíků na zadní kola. Elektrické vozíky by cestu nezvládly. Nicméně, nemusíte zoufat! Kdo má k dispozici auto, může pohodlně tento kopec vyjet až k dolní stanici lanovky. S nástupem na lanovku nám pomohl ochotný personál, který ji po dobu našeho nástupu zastavil. Po přesazení uživatelů z vozíku, naložila obsluha lanovky tyto stroje na sedačku před námi a dali vědět kolegům na horní stanici, že jedeme. Nahoře nám lanovku opět personál zastavil a pomohl nám s výstupem a vyložením vozíků. Od horní stanice jsme využili bezbariérový minibus, který nás vyvezl na rozcestí pod vodní nádrž Dlouhé Stráně. Odtud nás čekal již krátký výstup do kopce po asfaltové cestě, na jehož konci se nám otevřel nádherný výhled na Praděd a okolí Jeseníků. Kolem nádrže vede cyklostezka, která nám umožnila celou vodní plochu obejít a užít si tak výhledy ze všech stran. Poté jsme se opět minibusem vrátili k lanovce, kde jsme se občerstvili a nabrali dostatek síly na cestu lanovkou dolů. Jelikož jsme už byli profíci, nic nás na cestě zpět nepřekvapilo a nástup a výstup za podpory personálu jsme zvládli již hravě a bez stresu. Na rozloučení s areálem jsme se občerstvili kávou a zákuskem. Tato sladká tečka zakončila náš výlet do Kout a příjemně unavení jsme se vrátili vlakem do Olomouce, kde naše celková výprava začala.



Kouty nad Desnou stojí vážně za osobní návštěvu. Areál chválíme za celkovou bezbariérovost, ať už jde o venkovní prostory, restauraci nebo sociální zařízení. Zároveň jsme byli nadšení i z milého přístupu celého personálu, kterému ještě jednou děkujeme za ochotu a vlídné přijetí.





V druhé části července jsme navštívili místní Vlastivědné muzeum v Olomouci, kdy jsme si prohlédli dvě výstavy – Mušle Středomoří a Příroda od počátku bez konce. Budova muzea je vybavena bezbariérovým přístupem, který se nachází za železnou bránou z boční strany objektu. Je vhodné, když se dopředu nahlásíte, aby s vámi v muzeu počítali a poté si na recepci vyzvedli lístky - pro držitelé karty ZTP a ZTP/P byl vstup zdarma (Pozor, recepcie má bariérový



Zdroj: Olomouc.cz 2. 12. 2020



přístup!). Budova je vybavena výtahem, díky kterému se dostanete do všech expozic, a v suterénu se nachází bezbariérové sociální zařízení.



Po příchodu do expozice jsme byli ohromeni množstvím hornin a nerostů. Také jsme se ocitli v jeskyni a za chvíli zase u vody nebo na poli, kde jsme si prohlédli živočichy, které bychom v dané lokalitě mohli potkat. Zároveň jsme měli možnost vidět současné i vyhynulé rostliny z celého světa. Vyzkoušeli jsme si, zda podle čichu poznáme konkrétní bylinu nebo jsme se snažili přemalovat zvířata a rostliny. Také jsme společně spolupracovali na vzniku zemětřesení, kdy jsme se pokusili o to,

aby naše výskoky a jízda na elektrickém vozíku byla zaznamenána na seismografu. Nakonec jsme si prohlídli místnost s výstavou mušlí a ocitli se tak alespoň na okamžik na písčné pláži u moře. Celé společné setkání jsme zakončili sladkou tečkou, kdy jsme nabrali dostatek energie na cestu domů v cukrárně.

S celkovou výstavou jsme byli naprosto spokojeni a všem doporučujeme muzeum navštívit, stojí to za to. Pozor, výstava Mušle Středomoří končí 20. 8. 2023!





Petra Bastlová a Zuzana Plachá,
sociální pracovníce služby Sociální rehabilitace

Trendy bazárek jako součást sbírky Zasukované tkaničky – podzimní etapa

Zdravím všechny Trendáky! Mnozí z vás se na nás obraceli s dotazem, zda bychom nechtěli uskutečnit bazárek, který se pod záštitou Trendu již párkrát konal. S kolegyněmi jsme přemýšlely, jak takový bazárek uchopit, aby byl realizovatelný a zároveň byl přístupný všem lidem, kteří jsou spjati s Trendem, ale i veřejností. Jak moc dobře víte, když si něco umaneme, nezůstáváme jen u slov a polemizování, ale bereme vše do vlastních rukou a s radostí své myšlenky uskutečňujeme.



Dovolte, abych vás za celý Trend srdečně pozvala na charitativní Trendy



bazárek, který se uskuteční v **pátek 22. 9. 2023** jako součást sbírky **Zasukované tkaničky** v **Bar Zahrada** (Mlýnská 79, Olomouc) cca **od 16h do 22h**. Během celé doby budete moci objevovat skvostné kousky oblečení, hračky, knihy nebo třeba elektroniku. Veškerý výtěžek z prodeje věnovaných věcí bude součástí sbírky **Zasukované tkaničky**, která slouží na dofinancování služeb pro zdravotně postižené a materiální pomoc při pořizování kompenzačních pomůcek.

Pokud se chcete aktivně do Trendy bazárku zapojit, můžete nám věnovat nepotřebné, zachovalé a čisté věci (oblečení, obuv, domácí potřeby, bytové doplňky, knihy a hračky). **Vše budeme přijímat v pondělí 18. 9. a ve středu 20. 9. 2023 v učebně Trendu vždy od 9h do 16:30h.**

Více informací získáte od sociálních pracovníc Jany Měrkové (734 643 745, merkova@trendvozickaru.cz) a Zuzany Plaché (777 974 455, placha@trendvozickaru.cz).

Moc děkujeme za vaši podporu a účast na Trendy bazárku a sbírce **Zasukované tkaničky**!

Za kolektiv sociálních pracovníků Zuzana Plachá

Chystá se podzimní etapa sbírky **Zasukované tkaničky - výzva pro dobrovolníky**

Srdečně vás zveme na podzimní etapu sbírky **Zasukované tkaničky**, která se uskuteční 22. 9. 2023 od 16:00 hodin v Baru Zahrada v Olomouci a jejíž součástí budou opět benefiční koncerty a nově také charitativní bazárek.

Obracíme se tímto na všechny dobrovolníky, kteří by nám opět rádi pomohli s výběrem do kasiček. Kontaktujte prosím PR manažera & fundraisera Milana Papežíka - tel. 731 501 389, prmanager@trendvozickaru.cz). Pevně věříme, že nám konečně počasí vyjde. Zatím si s námi pohrávalo na všech větších letošních trendáckých akcích, tak bychom si pěkné počasí už opravdu zasloužili. 😊

Těšíme se na vás.

POHOTOVOST – povídka paní Věry Schmidové

Asi každý má nějaké osobní zkušenosti s lékaři, sestrami, či jiným zdravotnickým personálem. Někdo příjemné, někdo méně.

Já, jako člověk na invalidním vozíku, který má ještě i částečně ochrnuté mimické svaly, a tudíž špatně mluvím, já mám ty zkušenosti méně příjemné.

Hodně zdravých lidí si navíc myslí, že kdo sedí na invalidním vozíku, musí být zákonitě postižený i mentálně. Asi ještě z dob komunizmu, kdy heslo „v zdravém těle zdravý duch“ se dalo chápat i tak, že tělesně postižený člověk musí být postižený i mentálně. Smutné ovšem je, když si to myslí i někteří doktoři a některé sestry. Studovali přece medicínu, tudíž jim musí být jasné, že tyto dva rozdílné pojmy spolu nesouvisí.

Rozbolel mě zub, který už byl stejně na odpis, a jak jinak než mimo pracovní dobu paní zubařky. Poprosila jsem teda asistentku, která zrovna byla u nás, jestli by se mnou zajela na pohotovost, ať mi ten zbytek zlobivého zubu vytrhnou.

Na dveřích velká cedulka „nachystejte si občanský průkaz, kartičku pojišťovny, lístek s pořadovým číslem, doklad o zaplacení poplatku. Všechno jsem si teda nachystala, plus bundu a kapesníky. Protože jsem měla plné ruce, asistentka šla se mnou až do ordinace.

Paní doktorka se obrátila na moji asistentku: „jaké bere léky?“

„Já nevím, zeptejte se jí,“ odpověděla popravdě. Ale paní doktorka se do ní pustila: „jak to, že to nevíte?!“

Moje asistentka jí vysvětlila, že nejsme rodina, že ona je asistentka, což asi paní doktorka slyšela poprvé, protože zahájila výslech typu „kdo teda jste ... co děláte ...“

Skočila jsem jí do řeči a řekla, jaké léky beru. To paní doktorce ovšem nestačilo, protože pokračovala: „musíte toho brát víc! Proč jinak byste byla na vozíku?“

Tak tato logika mě trochu překvapila: „měla jste říct, že chcete znát moji diagnosu. Paleocerebelární syndrom.“

Já jsem to považovala za skončené, no paní doktorka se rozčilila ještě víc:

„á! Paní si sama určila diagnosu! To my tady neumíme.“

Raději jsem si kousla do jazyku, jinak už bych jí asi něco řekla.

„Proč ho chcete vytrhnout? Zuby se dají i léčit a dát na ně korunka.“ To říkala mně, která má už víc zubů s korunkou než bez ní. Opět jsem si kousla silně do jazyku a poté otevřela ústa, aby mi sestřička mohla vsunout odsávačku. Paní

doktorka mi začala zub vrtat a voda od vrtačky mě podráždila v krku. Trošku jsem si odkašlala. To už bylo na paní doktorku moc.

„Pomáhejte mi trochu! Dýchejte nosem! Vy mi vůbec nepomáháte!“

Poté vzala kleště a začala zub páčit, až jsem nabyla dojmu, že mi urve hlavu.

„Pomáhejte mi!“ Neustále na mě řvala, ale nevysvětlila mi, jak jí mám pomáhat.

„Vy mi vůbec nepomáháte!“

Už mi pár zubů trhali a nikdo do té doby po mě nechtěl, abych mu pomáhala, takže jsem opravdu netušila jak. Pusu jsem celou dobu měla maximálně otevřenou, nekřičela jsem a netušila, co dělat víc.

Doufám, že Vy podobnou zkušenost nemáte a ani vám ji nepřeji. A možná jenom měla paní doktorka špatný den, nebo možná jenom neměla ráda vozíčkáře. Kdo ví.

Akce v Trendu

Výroba Trendácké marmelády s Jančou Měrkovou – **POZOR, ZMĚNA TERMÍNU**

Kdy: úterý 8. 8. 2023, 14:00-15:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Využijme dary přírody a vytvořme společně ten nejlepší recept na Trendáckou marmeládu pod vedením Janči Měrkové. Připojit ruce k dílu může každý z vás, jelikož budeme potřebovat pomoct omýt, nakrájet, rozmixovat nebo prolisovat ovoce. Následně ho smíchat s cukrem a čekat na ten zhoustnutý zázrak. Nakonec budeme potřebovat navrhnout originální etiketu našeho výrobku. Když se nám marmeláda podaří, s hrdostí ji přihlásíme do soutěže **Flora džem**, která se uskuteční v rámci podzimní výstavy Flora Olomouc. Tak nás v tom prosím nenechejte a připojte se k nám.



Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,

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

Zpívánky

Kdy: středa 9. 8. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zpívánky proběhnou i v srpnu, a to opět pod vedením báječné Klárky, která se postará o nezapomenutelnou zábavu. Hned na začátku se můžete těšit na hudební nástroje, které si budete moci vyzkoušet. Také se zaměříme na rytmus a tempo hudby. Samozřejmě budeme společně hrát i zpívat. Všichni jste na aktivitu srdečně zváni.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,
e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 144 670.



Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 10. a 24. 8. 2023, 12:30-14:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Aktivně cvičíme i v srpnu v rámci lekcí Ozdravného cvičení vycházející z Čchi-kung s paní Věruškou Schmidovou, která se postará o protažení našich těl. Během cvičení se zaměříme na správné dýchání a posed na vozíku nebo na židli. Prodýcháme tak jednotlivé části našeho těla, kdy se nejvíce zaměříme na nádech do oblasti hrudníku, břicha a podklíčků. Zároveň se budeme věnovat protažení ramen a celkově zapracujeme na naší imunitě. Při cvičení se nezpotíte, tudíž se nemusíte ani převlékat. 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 plné deskových her – **POZOR, ZMĚNA TERMÍNU**

Kdy: pondělí 14. 8. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Setkání tentokrát proběhne bez konkrétního tématu, kdy si každý podle své chuti bude moci zahrát, co chce. Připravené budou šachy, pexeso, člověče, nezlob se a mnoho dalších her.



Další informace: Zuzana Plachá,

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

Výlet: ZOO Olomouc (náhrada za Sluňákov)

Kdy: úterý 22. 8. 2023

odjezd 9:00h parkoviště Billa
(Jeremiášova 1, Olomouc)

návrat cca 14:30h na stejné místo

Tentokrát společně navštívíme Zoo Olomouc. Věděli jste, že myšlenka založení ZOO vypukla již v padesátých letech a jako první vznikl zookoutek ve Smetanových sadech, kde se chovali srnci, jeleni nebo třeba pávi? Následně v roce 1952 se dojednalo místo postavení ZOO v obci Samotišky, která se rozkládá na rozloze 42,5 hektarů a dnes zde nalezneme více než 1 700 kusů zvířat.



Zdroj: ZOO Olomouc - Svatý Kopeček - Tipy na Výlety a zábava

Vstupné: Dospělí 140 Kč, ZTP a ZTP/P 70 Kč

Přihlásit se můžete Zuzaně Plaché, a to do čtvrtka 17. 8. 2023 do 12:00h.

Na výlet jsou upřednostněni ti, kteří s námi v letošní letní sezóně na výletě nebyli (především se jedná o účastníky na elektrickém vozíku – maximální kapacita přepravy nám dovoluje 3 elektrické vozíky). Děkujeme za pochopení.

Zároveň prosím, abyste mi při přihlášení sdělili, zda pojedete na elektrickém nebo mechanickém vozíku, a zda si dokážete v autobuse přesednout.

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,

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

Táborák

Kdy: středa 23. 8. 2023, 14:00-17:00h

Kde: zahrada, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc



Srdečně vás zveme na závěrečný táborák letní sezóny. Vezměte si něco dobrého na zub, skvělou náladu s sebou a přijďte mezi nás. Aktivita proběhne pouze za pěkného počasí!

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

Odpolední tvoření se Sociální rehabilitací

Kdy: pondělí 28. 8. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Rády vás podporujeme ve zručnosti a kreativě, proto jsme si pro vás tentokrát připravily tvorbu vlastního obrazu. Nemusíte se bát, bude to prima. Vyzkoušíte si malování na plátno, které si ozdobíte dle svého vkusu a pomocí kamínek a muší si vytvoříte obrazce. Bude záležet pouze na vás, zda ztvárníte postavičku, zvíře nebo abstrakci. Fantazii se meze nekladou.

Moc se na vás těší holky ze Sociální rehabilitace.

Přihlášky a další informace:

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



Zdroj: Pinterest.com

Výlet: Technické muzeum Brno

Kdy: čtvrtek 31. 8. 2023

odjezd 8:30h parkoviště Billa (Jeremiášova 1, Olomouc)

návrat cca 15:30h na stejné místo

Muzeum garantuje bezbariérový přístup a samostatnou prohlídku po expozicích bez průvodce. V hlavní budově muzea je k vidění 17 stálých expozic:

- Pozor, zákruta,
- Optika,
- Výpočetní technika,
- Sdělovací technika,
- Nožířství,
- Kultura nevidomých,
- Kovolitectví,
- Brno na dvou kolech,
- Historická stereovize,
- Historická vozidla,
- Čas nad námi a kolem nás,
- Ulička řemesel,
- Salon mechanické hudby,
- Parní motory,
- Železářství,
- Vodní motory,
- Letecké motory.

Navíc se zde nachází technická herna. Jednoduše, čeká nás spousta zábavy a zajímavostí.

Vstupné: 80 Kč pro držitele karet ZTP a ZTP/P, plné vstupné 150 Kč



Zdroj: tibrno.cz/expozice/vypocetni-technika

Přihlásit se můžete Zuzaně Plaché, a to do čtvrťka 24. 8. 2023 do 12:00h. Na výlet jsou upřednostněni ti, kteří s námi v letošní letní sezóně na výletě nebyli (především se jedná o účastníky na elektrickém vozíku – maximální kapacita přepravy nám dovoluje 3 elektrické vozíky). Děkujeme za pochopení.

Zároveň prosím, abyste mi při přihlášení sdělili, zda pojedete na elektrickém nebo mechanickém vozíku, a zda si dokážete v autobuse přesednout.

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

Aktivity podporuje:



DŮLEŽITÉ!

V první polovině září si od volnočasových aktivit odpočineme. Budu čerpat dovolenou, kdy se budu snažit získávat další inspirace pro tvorbu vhodných a originálních aktivit.

Pozvánky na aktivity, které se uskuteční v druhé polovině září a první polovině října, se dozvíte v zářijovém Trendy zpravodaji.

Moc děkuji za pochopení a přeji vám krásné léto!

Zuzana Plachá

Koordinátorka volnočasových aktivit

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

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

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

Datum vydání: **11. 8. 2023**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

email: drtil@trendvozickaru.cz,

krysa@trendvozickaru.cz

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

Krysa říká: *Básnička je v ostřejším tempu, dá se u ní tleskat do rytmu...*

Treska

Okolo Tesca
vede stezka,
na ní treska
sebou pleská,
na okolí tiše vříská,
že byla dlouhá
cesta z Norska,
že se jí
po moři stýská,
že jí přišla esemeska,
kterou poslala lochneska

že má zajet spíš do Řecka,
nebo třeba do Turecka,
že je všechno jen groteska,
že má kousnutí od rejska,
že by chtěla být hosteska...

Bylo mi jí líto...
Šel jsem tama
zrovna dneska,
teď si moje
kočka mlaská...