



Pracovní doba o Vánocích Několik přání do nového roku Dvě reportáže

**Okénko z poradny, Oto, volnočasové aktivity
...a dvě povídky paní Věry Schmidové**



Agáta kontroluje preciznost výzdoby v Trendu

Úvod-kník

Ach, jak naivní jsem byla v prosincovém úvod-kníku minulého roku! Cituji: „Doufám, že příští rok nebude takový psycho, ať už se jedná o tu neviditelnou věc ve vzduchu, nehody na silnicích i železničních tratích, volby tady a tam, havárie, katastrofy, živelné pohromy, teroristy, imigranty...“



Nebo v roce 2019: „Já Vám přeji jen to nejlepší do nového roku, hlavně pevné zdraví a spoustu úspěchů, pořádné kolo sýra a kočky bez drápů, hodné a milé lidi kolem sebe, přijatelné počasí bez pohrom typu povodně, zemětřesení, vichřice a metrů sněhu na chodnících. Rovněž vám přeji klidnou ekonomickou a politickou situaci, spoustu kulturních, sportovních i rekreačních zážitků.“

Kdo mohl vědět, jak budou následující dva roky totálně mimo běžný význam slova „normální.“ Letos si proto s Přemkem zkusíme užít Yule, jak jsem psala v roce 2018: „Předkřesťanští germáni všeobecně slavili Yule spojený s časem Divokého honu (procesí duchů na noční obloze), které vede bůh Odin a se zvýšenou aktivitou nemrtvých, kteří chodí po světě. Jednalo se o 12 dní a nocí, během kterých se pokud možno nepracovalo, lidé se věnovali pouze bedlivému pozorování toho, co se děje a od počasí, chování zvířat a dalších jevů se odvozovalo, jaký bude nadcházející rok.“

Jsem zvědavá, co vypočítáme. Dovolená nám začíná již 16. 12. a poslední soukromý quest roku je 12 obrázků do kalendáře s hybridními zvířátky ve schématu A+B, kdy B začíná posledním písmenkem A, respektive se obsahují vzájemně a je potřeba přidat jen písmenko, jako třeba krabýk, axolotlos, pávouk nebo levnochoď. A rozhodně to není žádná práce, ale spíš takové šolichání. Pokud tedy najdeme ten správný hřebík, na který Přemek pověsil malování jako takové. Stejně jako šerm, nebo výletování kamkoliv. Nebo společenský život, protože Covid a všechny ty blbosti okolo.

Každopádně Vám přejeme poklidný konec roku a plynulý přechod do toho následujícího, příjemné prožití svátků, spoustu dárků, které jste si opravdu přáli a budou se Vám OPRAVDU líbit, dostatek dobrých přátel a skvělé rodinné vztahy, kvalitní odpočinek od všeho nepříjemného, s čím se můžete potkávat, pevné zdraví, jak fyzické, tak psychické, šikovné asistenty, málo sněhu, respektive vhodně upravené cesty a hlavně trochu štěstí v této nelehké době.

Pracovní doba o Vánocích 2021:

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 asistenci na období **od 27. 12. 2021 do 9. 1. 2022** budeme evidovat nejpozději do čtvrtka 23. 12. do 9:00 hodin.

V období od 24. 12. 2021 do 2. 1. 2022 vám bude v případě neodkladných záležitostí k dispozici pracovník na krizové lince osobní asistence (tel. 775 974 455). Kancelář bude opět otevřena v pondělí 3. 1. 2022.

Pokud už tedy víte, že budete potřebovat asistenci i o Vánocích nebo mezi Vánocemi a Novým rokem, nebojte se oslovit asistenty a dohodnout si s nimi přesný termín už nyní. Naše personální kapacity budou přes svátky omezené.

Dojednané asistence můžete nahlašovat na kancelář osobní asistence emailem, telefonicky nebo osobně.

Děkujeme a přejeeme krásný a klidný konec roku - kancelář osobní asistence.

Sociální rehabilitace:

Kancelář sociální rehabilitace bude fungovat do středy 22. 12. 2021. V termínu 23. - 31. 12. 2021 pak bude z důvodu čerpání dovolených uzavřena. Na kanceláři SR nás opět najdete od pondělí 3. 1. 2022. Pokud víte, že v týdnu mezi svátky budete potřebovat využít pracovní asistenci, dejte nám prosím vědět co nejdříve, ať máme dost času vymyslet, zda a jak dokážeme Váš požadavek v tomto období pokrýt. Děkujeme.

Půjčovna kompenzačních pomůcek:

- do 23. 12. 2021 do 12h, nepřítomnost od 24. 12. do 2. 1. 2022, od 3. 1. 2022 opět možnost výpůjček.

Odborná poradna:

- ve dnech 23. 12. 2021 – 2. 1. 2022, bude poradna z důvodů dovolené uzavřena.

Pokud budete chtít odpověď na některý z vašich dotazů, obraťte se na poradnu nejpozději do pondělí 20. 12. 2021, nebo pak až 3. 1. 2022, kdy již bude poradna opět fungovat a to dle stanovených konzultačních hodin.

Milí čtenáři našeho měsíčníku.

Letošek utekl opět jako voda a máme tu prosinec, poslední měsíc tohoto roku. Všichni se připravujeme na Vánoce, nakupujeme zbývající dárky a užíváme si ten každoroční předvánoční shon. Těšíme se nejen na Štědrý den, ale i na nový rok 2022 a doufáme, že bude opět lepší, jak ten minulý.



Ano, je tu pandemie toho proklatého viru, který ovlivňuje naše životy už druhým rokem, ale jsme lidské bytosti, které si dokáží i se zdánlivě neřešitelnými problémy poradit.

A poradit si umíme, v Trendu nikdy nikdo z nás podobnou situaci nezažil, a přesto jsme díky týmové práci schopni udržet a poskytovat všechny služby i rozvíjet naše zaměstnávání osob s hendikepem, neboli sociální podnikání.

Díky našemu velkému úsilí jsme COVIDu navzdory, letos zorganizovali i tradiční akce, Štafetu na vozíku, sbírku Zasukované tkaničky, několik výletů a spoustu jiných volnočasovek a za pár dní, konkrétně 18. prosince se snad povede i vánoční benefiční koncert v netradičním pojetí na Horním náměstí, na který jste všichni srdečně zváni.

Chci upřímně poděkovat Vám všem, kteří odebíráte naše služby, všem zaměstnancům za jejich celoroční úsilí a profesionální práci a všem donátorům a přátelům, za jejich v této době tolik potřebnou podporu.

Užijme si tento předvánoční čas a do nového roku 2022 vstupme tou správnou nohou!



Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

Ráda bych Vás touto cestou pozdravila, poděkovala a popřála:



- **Zdravím Vás** za všechny pracovníky ve Spolku Trend vozíčkářů, kteří v organizaci pracují a zajišťují chod všech služeb. Troufám si napsat, že i když je doba těžká, daří se nám to s úsměvem.
- **Zdravím Vás** za sebe s nadějí, že se budeme nadále setkávat na stránkách Trendy zpravodaje, online i osobně.
- **Děkuji** všem kolegům za krásný a společný rok 2021.
- **Děkuji** čtenářům Trendy zpravodaje, že naše články čtete.
- **Děkuji** vám za všechna setkání a podporu v tomto roce.
- **Přeji Vám** zdraví.
- **Přeji Vám** štěstí.
- **Přeji Vám** lásku.
- **Přeji Vám** pohodu a klid.

Z celého srdce vám přeji všechno dobré, krásné Vánoce, pohodové dny, zdraví a štěstí teď i v novém roce 2022.

Jana Měrková

Vánoční benefiční koncert 2021

Srdečně zveme všechny Trendáky na 3. ročník našeho Vánočního benefičního koncertu, který letos opět proběhne netradiční, avšak velice zajímavou formou. Budeme ho promítat po celý den na Zlatou sobotu 18. 12. na LED obrazovce na pódiu na Horním náměstí. S benefičním koncertem se vrátí i naše zasukované tkaničky, které budeme opět rozdávat veřejnosti za dobrovolný příspěvek. Uděláme si tak malou generálku na jubilejní 20. ročník sbírky, která proběhne v září příštího roku. Pro vánoční účely jsme zvolili naši starou červeno-žlutou barvu tkaniček. Mimo projekce koncertu máme k dispozici prodejní stánek a na počest Trendu se rozsvítí také sloup Nejsvětější Trojice v červeno-žlutých barvách. Pro ty, kteří se v sobotu 18. prosince na Horní náměstí nedostanou, bude celý program k dispozici na našem kanále YouTube v tentýž den od 18:00 hodin.

Pokud to pro vás bude možné, prosíme vás opět o vaši pomoc při rozdávání tkaniček a výběru do kasiček. Chodili bychom jen v blízkosti Horního náměstí a samozřejmě záleží jen na vás, jaký si vyhradíte čas. Prosíme případné zájemce, aby se ozvali PR managerovi Milanu Papežíkovi na email prmanager@trendvozickaru.cz nebo na tel. číslo 731 501 389. Moc děkujeme za pomoc.

Podpořte olomoucké vozičkáře formou dobrovolného vstupného v podobě dárcovské SMS "DMS TKANICKA 30" nebo "DMS TKANICKA 60" nebo "DMS TKANICKA 90" na číslo 87777 nebo příspěvkem do kasičky nebo na účet číslo 1000100014/5500 (Raiffeisen Bank)

 **SPOLEK
TREND VOZÍČKÁŘŮ
OLOMOUC**

**VÁNOČNÍ BENEFIČNÍ
KONCERT (videoprojekce)**

18. 12. 2021
HORNÍ NÁMĚSTÍ OLOMOUC

Daniel Flek
Kláva
The Shookies
Valerie Lynn
Jakub Moulis
SuperStar Zbyněk Drda
Jarda Bobowski (Premier) a další ...



MCO
MORAVIA CONSULT Olomouc a.s.

REPORT

TEPLOTECHNA DIS
OLOMOUC

RAVOZ
Project and engineering company

DB
OLOMOUC

RADIO HANA
92,3 FM

olomouc.cz
nejlepší adresa ve městě

**hudební
scéna.cz**

zzip
www.zzip.cz

SEM F.
OLOMOUCE

Hanácký Večerník

**OLOMOUCKÝ
deník**

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 26. 1. 2022, 15:00 – 16:30: Změny v roce 2022

Čtvrtek 24. 2. 2022, 13:00 – 14:30: Specifika komunikace osob se zdravotním postižením

Aktuality

Zdravím všechny čtenáře našeho zpravodaje, v tomto již plně rozběhnutém adventním čase a ráda bych vám všem nabídla pár aktualit, které se v posledních týdnech udály. Tentokrát nepůjde o zaměření na jedno konkrétní téma, ale otevřeme společně několik různých oken a nahlédneme tím do různých oblastí, jež mohou osobám se zdravotním postižením více, či méně nějakým způsobem pomoci.

Přeji poklidné a pohodové prožití svátků vánočních a v příštím roce jen vše dobré.

Vodafone vylepšil nabídku pro lidi se zdravotním postižením. Novinkou jsou neomezená data za výhodnější cenu

Mobilní telefon je nedílnou součástí naší každodenní výbavy, a ještě více potřebné jsou pro lidi, kteří mají hendikep, ať už omezení pohyblivosti, nebo třeba hluchotu či nevidomost.

Vodafone nově zařadil do nabídky pro osoby se zdravotním znevýhodněním i tarif Neomezený Super, který si mohou pořídit za 599 korun měsíčně, tedy s dvouseťkorunovou slevou oproti stejnému tarifu v běžné nabídce. Získají tak neomezené volání, SMS i objem dat s rychlostí připojení 10 Mb/s, která

umožňuje například sledování filmů v HD rozlišení nebo videohovory ve vysoké kvalitě.

Vodafone kromě neomezeného tarifu nabízí osobám se zdravotním znevýhodněním i další alternativy. Neomezené volání i SMS, 1000 minut do zahraničí, roaming v EU a 40 GB dat si mohou pořídit za 550 Kč měsíčně. K dispozici mají také základní tarif za 299 Kč měsíčně s neomezenými SMS zprávami, 250 minutami volání a Chat Passem, díky kterému se zákazníkům nepočítají data při chatování například v aplikaci WhatsApp nebo Messenger.

Speciální nabídka je určena držitelům průkazu ZTP a ZTP/P, využít ji mohou také osoby závislé na pomoci ve II., III. a IV. stupni. Více informací, včetně zvýhodněné nabídky internetového připojení nebo Vodafone TV, je k dispozici na webové stránce www.vodafone.cz/tarify/zvlastni-cenovy-plan/.

Tarif u O2, který zahrnuje neomezená data s rychlostí připojení 10 Mb/s, volání a SMS, se jmenuje Neo modrý a v současné době vyjde na 899 korun měsíčně.

Využít lze ale státní příspěvek ve výši 200 korun na všechny mobilní i fixní hlasové tarify včetně O2 Spolu. Státní příspěvek ve výši 200 korun je vyhláškou stanoven již od roku 2006.

Od 1. ledna příštího roku nabude účinnosti nové znění zákona, které předpokládá rozšíření slevy také na internet.

Pro stejný rozsah zákazníků nabízí společnost O2 také pronájem a prodej speciálních telefonů a příslušenství, které ulehčují život zejména osobám s postižením zraku či sluchu, za dotovanou cenu. Provozuje například bezplatnou Linku pro neslyšící a nevidomé.

O výhody mohou obecně žádat všechny osoby s průkazem ZTP/P, osoby s průkazem ZTP z důvodu úplné nebo praktické hluchoty a osoby závislé na pomoci jiné osoby se stupněm závislosti II a výše. Příspěvek lze poskytnout také osobě pečující o nezletilou osobu splňující uvedená kritéria.

U T-mobilu odpovídá předchozím tarifům tarif Neomezeně XL, který také zahrnuje neomezené volání, SMS a data s rychlostí připojení 10 Mb/s za cenu 875 Kč měsíčně. K nabídkám pro lidi se zdravotním postižením se nám T-Mobile nevyjádřil. Pokud byste měli zájem o dodatečné nabídky, ty jsou dostupné jen na infolince.

Zdroj: www.helpnet.cz, www.nasezdravotnictvi.cz

Osoba pohybující se na invalidním vozíku pohledem zákona? Chodec!

Lidé na vozíku naráží na řadu překážek nejen v běžném životě, ale i na silnici.

Osoby pohybující se na invalidním vozíku se na silnici často setkávají s neohleduplností řidičů, řidiči si zase stěžují, že vozíky jim v provozu překáží. Zákon pohyb vozíku na silnici umožňuje, ale dopravně bezpečnostní experti doporučují lidem pohybujícím se na invalidním vozíku používat bezpečnostní prvky, které používají cyklisté. Problematiku pohybu lidí pohybujících se na invalidním vozíku na komunikacích řeší Zákon o silničním provozu č. 361/2000 Sb., který říká, že osoba na ručně ovládaném nebo elektrickém vozíku je považována za chodce, a to i tehdy, tlačí-li vozík jiná osoba.

Osoba pohybující se na invalidním vozíku je proto podle zákona povinná dodržovat pravidla, která mají chránit jeho samotného, ale také ostatní chodce a řidiče. Paragraf 53 zákona o silničním provozu říká: „Osoba pohybující se pomocí ručního nebo motorového vozíku pro invalidy nesmí na chodníku nebo na stezce pro chodce ohrozit ostatní chodce. Nemůže-li užít chodník, smí užít pravé krajnice nebo pravého okraje vozovky.“

Chodci jsou v určitých situacích povinni nosit reflexní prvky, a protože jsou osoby pohybující se na invalidním vozíku z pohledu zákona chodci, platí tato povinnost i pro ně. Již zmiňovaný paragraf 53 říká: "Pohybuje-li se chodec mimo obec za snížené viditelnosti po krajnici nebo po okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením, je povinen mít na sobě prvky z retroreflexního materiálu umístěné tak, aby byly viditelné pro ostatní účastníky provozu na pozemních komunikacích.“

Zákon už ale neříká, že by měla osoba pohybující se na invalidním vozíku mít reflexní prvky i v případě, že se pohybuje po krajnici silnice ve městě. Z pohledu bezpečnosti je to ale naprosto zásadní. Doprovod osoby pohybující se na invalidním vozíku by měl mít alespoň reflexní vestu. Pokud je to jen trochu možné, je nezbytné, aby byl reflexními materiály nebo ideálně nějakým světlometem označen i samotný vozík.

Zdroj: www.zakonyprolidi.cz, www.autosalon.tv, www.pixabay.cz
www.Vozejkov.cz

Změny v úhradách ZP od 1. 1. 2022

Od prvního ledna 2022 dochází opět ke změnám v úhradách zdravotnických prostředků. Proto se vám zde pokusím shrnout ty, které by se mohly týkat osob s tělesným postižením a případných přidružených zdravotních komplikací.

Úhradový limit zdravotnických prostředků hrazených na poukaz (dále jen „ZP“) z veřejného zdravotního pojištění je uveden bez DPH.

Individuální terapeutické úpravy sériově vyrobené obuvi s množstevním limitem 2 páry za rok a úhradovým limitem 80 %

Ortély pro hlavu a krk – dětské do 18 let včetně – z prefabrikátu nebo stavebnice s nutností individuální úpravy

Ortély trupu – dětské do 18 let včetně – z prefabrikátu nebo stavebnice s nutností individuální úpravy

Ortély horních končetin – dětské do 18 let včetně – z prefabrikátu nebo stavebnice s nutností individuální úpravy

Ortély dolních končetin – dětské do 18 let včetně – z prefabrikátu nebo stavebnice s nutností individuální úpravy)

- Přístrojové vybavení pro invazivní domácí umělou plicní ventilaci (ventilátor, odsávačka, pulzní oxymetr, manometr, ambuvak) např. při výrazně omezené spolupráci pacienta, úhradový limit 940,50 Kč / 1 den

- Příslušenství k elektrickým vozíkům (elektrické polohování zádové opěrky, sedu a dolních končetin, joystick) – nové ÚHS 07.01.03.04 až 07.01.03.07u glukometrů, lancet pro lancetová pera a diagnostických proužků pro stanovení glukózy z krve (zahrnuje též poslanecký pozměňovací návrh k předepisování proužků a glukometrů); o rozšíření pro praktické lékaře (PRL) u antidekubitních matrací a u dalších 9 úhradových skupin (ze skupin 04; 07 a 10); o rozšíření pro lékaře se způsobilostí pro ortopedickou protetiku (ORP) pro ortély trupu na zakázku (dětské i dospělé);

- Biokeramické krytí – navýšení úhradového limitu na 2,782 Kč bez DPH bez rozdílu plochy (původně 2,61 Kč / 1 cm²)

ZP pro korekci poruch zraku (brýle, čočky) – rozšíření pro věkovou skupinu do 17 let.

Inhalátory – vysoce výkonné a membrány k vysoce výkonným inhalátorům – rozšíření indikačních omezení

- Nebulizátory s membránou k vysoce výkonným inhalátorům – navýšení úhrady na 2.560,00 Kč / 1 ks (původně 435,00 Kč / 1 ks)

- Ortézy z prefabrikátu trupové, horních a dolních končetin, tříbodové stavebnicové – zavedení úhrady 100 % u dětských ortéz; stanovení finančního limitu 3.478,00 Kč bez DPH, do kterého se nebude požadovat schválení revizním lékařem zdravotní pojišťovny

- Protézy dolních končetin – bionický kloub – stupeň aktivity III. a IV – rozšíření indikačního omezení

Opravy vozíků mechanických a elektrických – navýšení úhrady díky opravě DPH – bylo chybně počítáno se základní sazbou daně ve výši 21 %, ale opravy invalidních vozíků podléhají první snížené sazbě DPH 15 % – přepočítáno na 8.696,00 Kč / 5 let u oprav mechanických vozíků a 12.174,00 Kč / 7 let u oprav elektrických vozíků

- Bionické protézy – úhrada byla navýšena z 95 % na 99 % při doplatku maximálně 4 150,00 Kč / 1 ks; doplatek 4.150,00 Kč / 1 ks (poslanecký pozměňovací návrh)

Příslušenství k hlasovým protézám – úprava popisu, navýšení množstevního omezení na 2 balení / 6 měsíců

ZP, kde se snižuje úhrada

- Vložky, kapsy, intravaginální tampony, vložné pleny, fixační kalhotky, plenkové kalhotky – spoluúčast 2 % u III. stupně inkontinence, nutnost pro zajištění kontroly vykazování zdravotními pojišťovnami

- Chodítka 4kolová – po dohodě se zástupci odborných společností a patientských organizací ponecháno bez schvalování zdravotní pojišťovnou, 3.043,00 Kč limit za 1 ks

Úpravy popisu k jednoznačnému výkladu - Formální úpravy textu a členění pro zajištění větší přehlednosti a správnosti

Vanové zvedáky – elektrické a příslušenství – zpřesnění indikačního omezení

- Náplastové inzulinové pumpy – znění „2.-4. rok 65.217,00 Kč“ mělo dvojí možný výklad, nově již specifikuje, že se jedná o částku za každý rok léčby

- Zásobníky inzulínu pro inzulínové pumpy – vyškrtnuto slovo „plastové“ ve specifikaci u zásobníků inzulínu pro inzulínové pumpy, protože část produktů na trhu jsou zásobníky skleněné, přičemž mezi těmito typy není žádný terapeutický rozdíl
- Mechanické vozíky – speciální, nadměrné – odstraněno z popisu „konstrukce z lehkých slitin“, protože lehké slitiny z duralové konstrukce neodpovídají ve standardním provedení konstrukčně ani funkčně požadované nosnosti této kategorie ZP (nosnost vyšší než 160 kg)
- Antidekubitní vzduchový sedák – úprava popisu
- Opravy přístrojů pro sekvenční tlakovou lymfodrenáž – úprava popisu
- Výměna baterií a akumulátoru – přesun úhradové skupiny 05.03.05.03 a 10.07.02.02

Zdroj: https://nrzp.cz/wp-content/uploads/2021/11/Zm%C4%Bny-v-%C3%BAhrad%C3%A1ch-ZP-od-1.1.2022-Novela-z.-48_1997-Sb.-371_2021-Sb..pdf

Výhody pro ZTP a ZTP/P od ČEZ

Došlo k enormnímu nárůstu cen energií, což má samozřejmě dopad i na osoby se zdravotním postižením. Ty zpravidla potřebují více elektrické energie na různé přístroje a přitom mají často nižší příjmy.

Ti lidé, kteří jsou dnes u dodavatele poslední instance, mohou uzavřít urychleně smlouvu s ČEZ, a to s fixací produktů na 1 – 3 roky, které jsou v platnosti od 1. 10. 2021 – 31. 12. 2021. Tyto ceny ještě neodrážejí rekordní zdražení velkoobchodních cen. Tato nabídka platí pouze do 31. 12. 2021 a držitelé průkazů ZTP a ZTP/P se mohou ozvat na telefonní linku 800 900 200.

ČEZ i pro příští rok počítá s nižší cenou pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P, a to jak u fixovaných i nefixovaných cen ve smlouvách.

Podrobnější informace pak vyčtete v: pdf icon Dopis generálního ředitele ČEZ Prodej a.s. (oscanovaný dokument)

Zdroj: <https://bit.ly/3qVJS6H>

Zpracovala Martina Brožová

Příprava na adventní čas

Tři dny před první adventní nedělí jsme krásně provoněli celý Trend vůní Vánoc, protože jsme se s klienty Sociální rehabilitace a dobrovolníky pustili do výroby adventních věnců. Nejprve jsme se statečně poprali s neposednými větvíčkami, které jsme museli zkrotit drátkem, a ovázali jsme tak korpus. Dál každý zdobil podle svého gusta. Je libo šišky, malinké baňky různých barev, dřevěné hvězdičky, skořici či třeba nasušený pomeranč? Všichni si mezi dekoracemi našli to své. Každý si tak odvezl domů opravdový originál. Klienti tak odjížděli z aktivity plně připraveni na první advent. A ani chodby Trendu nezůstaly pozadu. Taky zbylé větvíčky totiž dostaly ozdobičky, daly jsme je do váziček a rozmístili je po chodbách, aby vánoční atmosféře neunikl nikdo, kdo bude Trendem procházet.



Za větvíčky všeho druhu musíme moc poděkovat snad bezedné zahradě Janči Měrkové. Nejružnější dekorace jsme pak pořídili v OBI, čímž jsme si vybrali jednu z našich výher v soutěži O nejkrásnější květinovou výzdobu v Olomouci.

Kateřina Halfarová, vedoucí služby Sociální rehabilitace



Dobrovolníci v Trendu

Jelikož nám v Trendu od září přibýlo hodně nových dobrovolníků, tak využiji prostor v Trendy zpravodaji, abych jim za celý Spolek Trend poděkovala. Dobrovolníci jsou velmi aktivní a většina z nich se zúčastnila již sbírky Zasukované tkaničky, kterou Trend každoročně pořádá. Chodili vybírat penízky společně či jako doprovod s našimi uživateli. Díky jejich aktivitě se také Trendu podařilo vybrat velkou částku. Dále se dobrovolníci zapojili do natáčení instruktážního videa se sociální rehabilitací. Video bylo zaměřeno na nástup a výstup do MHD s mechanickým a elektrickým vozíkem a bude sloužit pro všechny pracovníky a také pro širokou veřejnost. Mezi další aktivity, do kterých se dobrovolníci zapojili, bylo především vyrábění adventních věnců, hra Dračí doupě, šachy, arteterapie, prodej vánočního punče a další. V příštím týdnu Trend vyrazí do kina na film Karel a při této příležitosti se naši dobrovolníci také zapojí jako doprovod.

Velká část našich dobrovolníků jsou studenti a patří jim velké DÍKY, za to, že našemu Spolku a našim uživatelům darují ochotně svůj čas. Moc děkujeme, že i v této těžké situaci jste s námi.

Za celý Spolek Trend vozíčkářů koordinátorka dobrovolníků Lucie Veselá

Pokud budete shánět dobrovolníka na trávení svého volného času, doprovod na volnočasovou aktivitu či další, neváhejte mě prosím kontaktovat na emailu vesela@trendvozickaru.cz nebo telefonu: 605 597 107.



AŽ SE ZIMA ZEPTÁ – ČLOVÍČKU VOZÍČKÁŘSKÝ, CO TEĎ

Ne všichni vozíčkáři mají na zimu stejný pohled. Hodně z nich ji vysloveně nesnáší, nejraději by ji zrušili. Zvláště ti, co mají nějak postižené, nebo oslabené ruce. Už jenom představa, že na každý pohyb, přesun po venku si musejí brát asistenta, nebo někoho k sobě, vysvětlovat kam chtějí jít a proč...



A to věčné běhání na záchod! Kdyby jen běhání, ale to hledání dostupného WC pro vozíčkáře!

Taky představa oblékání několika vrstev, balení se do deky, čepice, šály, rukavic...

Představa promrzlých nohou, rukou, nosu a uší...

Nic moc.

Ale jsou lidi, i na vozíku, kteří se na zimu vysloveně těší. Nevadí jim, že musí více času trávit doma, naopak. Rádi sedí u okna a sledují poletující sníh, bílou, zasněženou krajinu. Někdo sní, někdo vzpomíná. Jiní poté vyrazí do hor na monoski, užívají si tu krásu, když sjíždí zasněžené sjezdovky, milují pohled na bílé kopce... a nevadí jim ani, když se vyválí v čerstvě napadaném sněhu.

Jiní vítají zimu jako období společenského života, vytáhnou ze skříní šaty, obleky a těší se na zábavy, plesy, Silvestr, různé besídky – možností je taky vcelku dost. Stačí, když člověk opravdu chce a rozhlédne se kolem. Vůbec to nemusí být akce nějakého vozíčkářského spolku. Někteří lidé na vozíku naopak – vyhledávají a raději navštěvují akce zdravých lidí. Proč ne? Také jsme přece zdraví, pouze nechodíme.

Někteří vítají zimu jako období klidu, odpočinku, relaxace. A to je asi ten nejlepší způsob. Zima je období přírodou určené ke spánku, odpočinku, načerpání nových sil do nového roku, abychom byli na jaře plni elánu, síly a nevymlouvali se na jarní únavu.

Zima je období, kdy si uvaříme horký čaj a zabaleni do deky v šeru relaxujeme, odpočíváme, uvolňujeme celé tělo, ale hlavně naši mysl. Po celém tom dlouhém roce si i ona zaslouží trochu zklidnit, odpočinout. A na to je zima ideální. Dopřejme jí to. Proto ten horký čaj, deka, přitímí, tichá hudba (Gregoriánský chorál, Bach, Mozart, Smetana – to je hudba, kterou náš mozek miluje, má často vlny podobných délek jako jsou mozkové vlny...)

Ale hlavně klid a relax. Aspoň v zimě si to dopřejmě.

DOBŘE SKUTKY SE MAJÍ KONAT ASPOŇ O VÁNOCÍCH

Když tak sleduji předvánoční shon, blázonec, nakupování, reklamy typu:

“co ještě, ještě pod stromeček?”,

je mi trochu smutno. Kam se poděl skutečný smysl Vánoc? Původně to byly svátky klidu, pohody, radosti... a šlo o to, udělat radost každému, vzpomenout si a potěšit i ty, kteří jsou sami, opuštění, ztraceni ve světě. A hlavně ty.

Ted' myslím na děti v domovech, bezdomovce, osamělé staré lidi, pejsky v útulcích (i to jsou živí tvorové, člověk je domestikoval, připoutal k sobě, a navíc jsou lidi milující) ...

Naštěstí už se pomalu a jistě stává zvykem vzpomenout si aspoň jedním dárkem na některé z dítek z dětských domovů, a to je moc dobře. Pořádají se akce, kde můžete koupit dárek pro děti z domova a na příslušném místě ho odevzdat.

Ale vzpomene si někdo i na osamocené babičky a dědečky sedící někde za oknem v domovech důchodců, nebo úplně sami doma? Ted' nemyslím na penziony s mobilními starými lidmi, s programem a sváteční večeří. Myslím na ty druhé – osamělé, opuštěné, na které i vlastní rodina zapomněla. Co tak udělat jim radost nějakou drobností, maličkostí, přáníčkem?

Představte si, jak by se rozzářily jejich staré smutné oči, že si přece jen někdo na ně vzpomněl.

Nebo věnovat některému z bezdomovců čepku, šálu, rukavice (a vůbec nemusí být nové). Vždyť zima je krutá a teprve začíná.

O tom Vánoce přece jsou, to je pravý smysl Vánoc – vzpomenout si a potěšit druhé (nejen vlastní rodinu).

A co pejsci v útulcích? Taky potřebují naši pomoc. A jsou tak sami. Tak proč neudělat dobrý skutek a nedarovat jim aspoň teplou deku, nebo hračku (a opět – vůbec nemusí být nové), nebo balíček krmiva, či žvýkacích tyčinek, piškotů na přilepšenou.

Umíte si představit, kolik radosti byste komukoliv z nich udělali? Aspoň o Vánocích.

Pravda, nejkrásnějším dárkem pro všechny zmiňované by byl láskyplný domov. Ale každého z nich i maličkost, drobnost potěší. Ale nejvíc to, že si na ně někdo vzpomněl.

A nemusí to být vždy hmotný dárek. Velkou radost udělá něco, čeho máme všichni na rozdávání a nic nás to nestojí-úsměv, pár milých slov, pohlázení. To přece potěší úplně každého a nestojí nás to vůbec nic.

Co tak být k sobě a k druhým milejší, vlídnější, ohleduplnější, pozornější? A potěšit je aspoň o Vánocích.

Otův koutek

Fejeton



Vánoce jsou tady... Rok se sešel s rokem a zase jsou Vánoce... Další rok se chýlí ke svému konci a opět jsou tu Vánoce... Přicházejí nejkrásnější svátky v roce... Tak tahleta příšerná kliše budeme zase číst ve všech novinách, časopisech, bude to v televizi, rádiu, na internetu, budou znít koledy a tak podobně.

Na Štědrý den nevidíte Zlaté prasátko, protože stejně se přes den budete cpát a sadisticky to zakazovat vlastním dětem. I když budou hladové, stejně ho nevidí. Ať se mi přihlásí ten, kdo ho někdy viděl! Leda tak nějakého tatínka, zlitého jako..., ale nikoliv zlaté. ☺

Štědrý večer – to je rybí polévka (fuj, hnus), bramborový salát s kaprem, následuje ta lepší věc – řízek, potom cukroví, víno, punč, kafe, čaj, nebo něco tvrdšího. To pokračuje i ve zbývajících dny, takže 27. 12. Vám přijde k duhu můj recept – knedlík s vejcem.

Knedlík s vejcem (pro jednu osobu – tedy pro mne ☺)

Potřebujete: 3 plátky knedlíku, 4 vejce (vždy o jedno vejce víc, než je plátků knedlíku), sůl či pepř – případně oboje, máslo (nikdy olej, co je s vejcem, vždycky na másle)

Postup: Napaříte knedlík, do hrnku rozklepnete a rozmícháte vejce, přidáte sůl a pepř. Na pánvi rozpustíte máslo. Napařený knedlík na prkénku rozkrájíte na kostičky, vsypete na pánev, můžete lehce osmažit, vylejete na to vejce a na mírném plynu mícháte tak dlouho, až produkt dosáhne zlatavé barvy. Vysypete na talíř a jíte. K tomu můžete jako přílohu mít okurky, saláty nebo i sladký kompot.

Mé milé hospodyňky – knedlík VŽDYCKY NAPAŘIT a nakrájet na kostičky! Setkal jsem se hrůzami typu, kdy je celý knedlík obalen ve vejci, jako kdyby to byla nějaká topinka. A taky jsem zažil nekonečný děs, kdy ten knedlík nebyl ani NAPAŘENÝ! Taky jsem se s ní za to rozvedl...

Takže všem přeji hezké Vánoce

Otakar Altman

Akce v Trendu

POSLEDNÍ Plavání se studenty v Baluo centru

Kdy: úterý 14. 12. 2021, 9:45-11:00h(sraz na recepci)

Kde: Baluo centrum (U Letiště 976/32 Olomouc)

Lekce probíhají v Baluo centru v rámci výuky Centra APA při Univerzitě Palackého v Olomouci. Studenti vám také pomohou s převlečením a přípravou na i po lekci. SRAZ PRO PŘIHLÁŠENÉ je v 9:45 v recepci Baluo centra. Cena: 90,- Kč za 1 lekci (platí se na recepci centra). S sebou si vezměte plavky, 2x ručník a brýle na plavání (pokud je máte). Plavání si můžete vyzkoušet i jednorázově.



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

Arteterapie

Kdy: středa 15. 12. 2021, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Malujete a tvoříte rádi? Jste kreativní a baví vás to? Neváhejte a zastavte se za námi do Trendu a vyzkoušejte si prvky arteterapie s paní lektorkou Táňou Kasalovou. Cílem arteterapie není vytvořit umělecké dílo, ale rozvoj sebe sama skrze vlastní tvorbu. Na aktivitu jste všichni srdečně zváni.



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

Trendácké kafe - Vánoční kvíz a rekapitulace roku 2021

Kdy: úterý 21. 12. 2021, 16:00-17:30h

Kde: online přes odkaz, který pošleme a zveřejníme (e-mail, Facebook)



Pokud se chcete dozvědět nějaké zajímavosti o Vánocích, připojte se na Vánoční kvíz, kdy si pro vás Zuza připraví mnoho netradičních vánočních otázek. Společně dáme hlavy dohromady a budeme vymýšlet správné odpovědi. Také si zrekapitulujeme celý rok 2021 s volnočasovkami a naplánujeme zábavné aktivity na následující rok 2022.

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

Arteterapie

Kdy: začátek ledna 2022 (termín upřesníme),
14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Pokračujeme s arteterapií i v roce 2022, kterou nadále povede paní lektorka Táňa. Nebojte se a přijďte si aktivitu vyzkoušet. Zábava a uklidňující techniky zaručeny.

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

Trénink paměti ONLINE

Kdy: úterý 4. 1. 2022

Kde: online přes odkaz, který pošleme a zveřejníme (e-mail, Facebook)



Čeká na vás novoroční vydání Tréninku paměti - ideální zábavy, která vám zkrátí dlouhé zimní večery a ještě se vám bude prospěšná. Nenechme zamrznout naše mozkové závity a potrénujme paměť i soustředění na lehčích i těžších úlohách různého druhu. Aktivita po domluvě s jejími pravidelnými účastníky probíhá přes zimu formou online formuláře. Po rozkliknutí příslušného odkazu, který Vám v den zveřejnění přijde na e-mail či ho najdete na facebookových stránkách Trendu, tak cvičení můžete vyplnit libovolně podle svých časových možností i kondice z pohodlí svého domova. Na dálku se na vás těší Kateřina Halfarová.

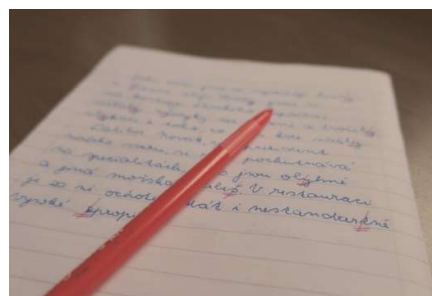
Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu o zaslání odkazu na e-mail nebo o poskytnutí předání varianty se hlase na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670.

Hezky česky: lekce spisovné češtiny ONLINE

Kdy: pondělí 10. 1. 2022

Kde: online přes odkaz, který pošleme a zveřejníme (e-mail, Facebook)



„Hesky Noví rok fšem!“ Pojdte s námi prohloubit vaše znalosti spisovného českého jazyka, abyste se vyvarovali chybám, které čtenáře vašich textů budou bít do očí. Cílem těchto lekcí je, abyste nedělali chyby tam, kde je dělá většina ostatních. Aktivita probíhá po domluvě s pravidelnými účastníky přes zimu formou online formuláře. Ten tak po rozkliknutí příslušného odkazu můžete vyplnit libovolně podle svých časových možností i kondice z pohodlí svého domova. Na dálku se na vás těší Kateřina Halfarová.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu o zaslání odkazu na e-mail nebo o předání vytištěné varianty se hlase na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670.

Odpoledne se SR: Milionář

Kdy: úterý 11. 1. 2022, 14:00-16:00h

Kde: online přes odkaz, který pošleme a zveřejníme (e-mail, Facebook)

Nový rok, nové vědomosti, mnoho zábavy a falešných penízek. Ano, přesně takhle proběhne soutěžní online hra: Chcete být TRENDY milionářem. O záludné otázky a online přenos se postará již osvědčená dvojice Káťa a Zuza ze sociální rehabilitace. Nelekejte se, opět budete hrát ve dvou týmech, kdy vám budou k dispozici tři nápovědy včetně jednoho speciálního přítele na telefonu. Bude to opět Marťa Brožová z odborné poradny nebo někdo jiný? Nechte se překvapit.



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.

Trendácké kafé aneb Trendáci na cestách

Kdy: pátek 14. 1. a 28. 1. 2022, 14:00-16:00h

Kde: online přes odkaz, který pošleme a zveřejníme (e-mail, Facebook)

Cestovatelské přednášky a zajímavosti o různých místech našeho krásného a bohatého světa. Přednášet budou vždy vzácní hosté z řad uživatelů, pracovníků a blízkých přátel. Když Willy Fog procestoval svět za 80 dní, jak dlouho to bude trvat nám? Už teď se moc těšíme na společné cestování.



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

Individuální výroba valentýnských přáníček se Zuzou

Kdy: od pondělí 24. 1. do čtvrtka 27. 1. 2022, čas dle domluvy

Kde: v Trendu nebo u vás doma

Jelikož měla v únoru 2021 Valentýnská krabice velký úspěch, budeme tuto aktivitu opakovat i v novém roce 2022. Pokud tedy budete chtít udělat někomu z řad uživatelů, přátel Trendu nebo pracovníkům radost, můžeme se společně domluvit na tvoření valentýnek a samozřejmě zajistíme i jejich doručení. Domluvte si se Zuzou konkrétní termín tvoření.



Přihlášky a 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. 12. 2021**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **3. ledna 2022**

Shrnutí:

14. 12. - Poslední plavání

15. 12. - Arteterapie

21. 12. - Trendácké káfé

04. 01. - Trénink paměti

10. 01. - Hezky česky

11. 01. - Odpoledne se SR

14. 01. - Trendácké káfé

24. 01. - Výroba přáníček

+ arteterapie na začátku ledna