



Přání od Jany Měrkové

Okénko z poradny

Povídka paní Věry

Volnočasové aktivity



Agáta gang z AI generátoru obrázků

Úvod-kník

Štafeta prosvištěla parkem jako namydlený blesk a troufám si myšlet, že se všichni skvěle bavili. Tradičně jsme si ukradli poslední jízdu a dohromady jsme na trati byli s Přemkem minimálně 10x, počasí bylo fajn a jen jednou do toho krátce zapršelo, načež vykoukla duha...



Někde nám tady pobíhají výsledky jarního kola Zasukovaných tkaniček společně s nejúspěšnějšími... výběřčími? Těžko říct, jak to správně nazvat, takhle to zní, jako by šlo o daně... Až se k nim dostaneme, zveřejníme, určitě jste mohli na facebooku potkat výslednou částku 121 975,- Kč.

Každopádně jsou prázdniny = okurková sezóna, kdy není moc o čem psát, tudíž asi nemůžete očekávat nějaké speciální a úžasné články o tom, či onom. Samozřejmě nám můžete zaslat svůj článek o tom, kde jste byli a co jste prožili během léta.

Máme tu přání od Jany Měrkové k příjemnému prožití letních měsíců s nenápadným upozorněním. Kolegyně Zdeňka připravila článek o bezbariérových průvodcích po ČR. Přidali jsme povídku paní Věry Schmidové a na konci je tradiční výčet volnočasových aktivit.

Užijte si příjemné léto, plné výletů, kultury, případně i kulturistiky a jiného sportování. Neskákejte do vody tam, kde to neznáte, pozor na šelmy v lese, nezapomeňte se řádně namazat opalovacím krémem a na kole samozřejmě s přílbou... Tedy jinými slovy: Bavte se co nejlépe, ale hlavně bezpečně.

Přejeme pohodové počasí, ideální teploty, déšť jen v noci, spoje bez zpoždění, malé fronty na akcích a tak dále...

PS: Pokud vám chybí tradiční foto na úvodní fotce, prohnali jsme generátorem tuhle, na které samozřejmě jsem uprostřed s novými členy krysí rodinky, na které nejspíš vypadáme na cestě z hospody po pořádném flámu... Aktuálně si hrajeme s novým nástrojem SDXL 0.9 na <https://creator.nightcafe.studio/>



Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

ráda bych vám touto cestou popřála krásné prázdniny a předala aktuální informace.

Na službě osobní asistence se můžete během prázdnin setkat s „novou kolegyní“ Bc. Petrou Bastlovou, kterou již potkáváte na službě sociální rehabilitace a v době prázdnin nám vypomůže i na osobní asistenci v pozici sociální pracovnice.

Úřední hodiny služeb budou přes prázdniny zachovány beze změn.

Všem našim pracovníkům přeji krásnou, pohodovou a odpočinkovou dovolenou, těším se, až se zase sejdem v září. S tím souvisí to, že se během července a srpna můžete setkat na službách se zástupy za vaše stálé pracovníky, počítejte s tím prosím, protože dovolená je pro všechny mé kolegyně a kolegy zasloužená.

Užívejte si letní dny, akce a zábavu plnými doušky, nezapomeňte však, že pokud vás na ně doprovází asistenti, tak pomáhají s podáním jídla a pití vyjma alkoholických nápojů ;)

Přeji nám všem nezapomenutelné zážitky, slunečné dny plné pohody a prožité ve zdraví s úsměvem na tváři.

Pokud byste zrovna neměli zajímavý nápad, jak trávit volný čas, věřím, že se inspiřujete nabídkou našich volnočasových aktivit. I u nás vás čekají velmi zajímavá setkání.

Krásné sluneční dny
vám za sociální sekci
přeje Jana Měrková



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

Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

zdravím Vás z pravidelného okénka poradny, tentokrát za oblast bezbariérovosti. Čas prázdnin a dovolených je v plném proudu, a tak Vám třeba přijde vhod tematika *bezbariérových průvodců po Česku*. Začneme v naší hanácké metropoli, v Olomouci. Pod záštitou Statutárního města Olomouce, byl vytvořen soubor map zachycující bezbariérově dostupné pamětihodnosti, církevní stavby, parky a další. Průvodce pamatuje také na informace ohledně bezbariérové toalety. V tištěné podobě je průvodce k dostání také v Trendu. K dispozici je rovněž v infocentru na Horním náměstí. Do budoucna se při chystaných inovacích uvažuje o distribuci průvodců v jednotlivých památkách tak, aby turisty inspirovali k návštěvě dalších zajímavých míst.





Bezbariérový průvodce Olomoucí – autorka snímku Zdeňka Vyoralová

Pokud se rozhodnete při svých cestách zavítat do ostatních krajů a měst naší republiky, ráda bych Vám doporučila průvodce na stránkách ¹Pražské organizace vozíčkářů, z. s. (se kterou Spolek Trend vozíčkářů spolupracuje v rámci metodiky mapování a kategorizace přístupnosti objektů). Nabízí širokou škálu možností, kam se podívat a kde co zajímavého navštívit. Průvodce Pražské organizace vozíčkářů, z. s. zve například k návštěvě na bezbariérově zmapované Chrudimsko, Frýdlantsko, poznat blíže Plzeň nebo se podívat do Kutné Hory či navštívit krásy Litomyšle. Tímto výčtem však tipy na výlet bez bariér zdaleka nekončí, zmapována jsou i další města samozřejmě včetně Prahy. Průvodci jednotlivými městy jsou k dispozici ke stažení na stránkách organizace, v záložce /publikace/.

Věřím, že Vás téma bezbariérových průvodců oslovilo. Připojuji ještě informaci o bezbariérové mapě <https://www.vozejkmap.cz/>, díky níž se můžete dozvědět podrobnější informace o bezbariérovosti místa, které se chystáte navštívit.

Pro zájemce zmíním porad Česká televize Města bez bariér, s nově přidaným dílem o Olomouci.

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/14803080674-mesta-bez-barier/>

Přeji mnoho vydařených výletů za zajímavostmi, hezké léto!

Za poradnu Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Zdeňka Vyoralová

¹ <https://www.presbariery.cz/cz/publikacni-cinnost/publikace-pov?start=10>

PŘED VELKOU VIZITOU MUSÍ BÝT POŘÁDEK

povídka paní Věry S.

Dvě sestřičky vletěly do nemocničního pokoje jako neřízené střely. Jedna otvírala šuplíky a úplně všechno, co stálo a leželo na nočním stolku do nich smetla se slovy: „Při velké vizitě může být na stolku pouze lékovka a sklenička na čaj.“

Druhá sestra přetřela jedním hadrem všechny stolky, postavila skleničku do pravého zadního rohu a lékovku do levého. Poté ještě otevřely okno dokořán se slovy: „A musí tu být čerstvý vzduch! Nezavírejte ho, hned jsme zpět!“, razantně praskly dveřmi a zmizely. Na pokoji zavládlo ticho. Všichni s hrůzou čekaly, co bude následovat a jestli se dvě neřízené střely ještě vrátí. Vrátily a s velkým křikem: „Všichni lehnout do postele na záda,“ začaly narovnávat polštáře a deky: „Už se nehýbejte, ať to zase nepokrčíte!“

„Dýchat můžeme?“ Zeptal se kdosi. Na vtipy ale sestřičky neměly čas.

Zastavily se u Janiny postele, složily její invalidní vozík a odvážely ho pryč.

„Co blbnete?“, ohradila se za ni paní Nová. „Proč jí ten vozík berete?“

„Bude velká vizita!“

„No a?“ Nechápala.

„Víte kolik jich přijde? Potřebují místo. Co kdyby se na slečnu Koutnou chtěli podívat. Odvezeme ho do skladu a po vizitě jí ho vrátíme.“

Jana se posadila na posteli: „Co když budu potřebovat na záchod?“

„Tak pojdte honem, než začne vizita,“ přisunula jí vozík sestřička.

„Vizita ještě ani nezačala a vy už tak jančíte?“, nedala se paní Nová.

„Možná už za půl hodinku začnou...“ bránila se jedna ze sester.

„Sestři, vzpamatujte se! Jsme pokoj číslo čtrnáct, u nás budou nejdřív za dvě hodiny.“

„Spíš za tři,“ opravila ji setra.

„Sestři, vy jste asi moc pacientů – vozíčkářů neměla,“ skočila jí Jana do řeči.

Sestra se nafoukla jak holub: „No dovolte!“.

Jana ale pokračovala: „Jinak byste věděla, že vozíčkář tři-čtyři hodiny nejít na záchod nevydrží. A co potom?“

Sestřičky daly hlavy dohromady, chvíli se radily, než vymyslely skvělý (podle nich) plán: „Když budou na pokoji číslo pět, přijdeme pro vás, odvezeme vás na záchod a až budou na pokoji číslo šest, odvezeme vás zase zpět na pokoj.“

Paní Nová nevěřila svým uším: „Jste normální?! Na pokoji číslo pět? To mohou být ještě dvě hodiny před. Spíš až budou na pokoji číslo deset, ne?“

Jana ji zarazila pohybem ruky: „Dobře, sestři. Teď mi ho ale ještě na chvíli vraťte, já musím na záchod už i teď.“ Počkala, až jí setra podá vozík, přesedla naň, usmála se na paní Novou a zeptala se sester: „Co se mnou uděláte teď? Do postele si nelehnu a vozík vám nedám a nedám!“

Sestřičky zkoprněly. Co teď? „To nejde, to nemůžete... Při velké vizitě musí být pořádek. Hlavně všechno uklizeno.“

Jana otevřela dveře: „To máte pravdu. Všechno musí být uklizeno.“ Vyjela na chodbu a překvapeným a vyděšeným sestrám ještě stihla sdělit: „Tak vy se uklidte na sesternu a já se uklízím k automatu s kávou.“

Krysa říká: *Ještě jedna fotka ze štafety...
S Karlem! A Qweetkem...*



Akce v Trendu

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 13. 7., 10. 8. a 24. 8. 2023, 12:30-14:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Pravidelná setkání Ozdravného cvičení vycházející z Čchi-kung s paní Věruškou Schmidovou budou pokračovat i během letních prázdnin. V rámci 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.

Trénink paměti

Kdy: pondělí 17. 7. 2023, 14:30-16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

I v létě pokračujeme v oblíbeném tréninku paměti, kdy se můžete těšit na mnoho úkolů a cvičení. Díky tomu společně procvičíme naše mozkové závity a paměť. Nebojte se, pracujeme i skupinově, a když dáme hlavy dohromady, přijdeme na veškeré řešení společně. Moc se na vás těší holky ze Sociální rehabilitace.



Přihlášky a další informace:

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

Výlet: Zámek Rájec nad Svitavou – NÁHRADNÍ TERMÍN

Kdy: čtvrtek 20. 7. 2023

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

návrat cca 15:30h na stejné místo

Letos navštívíme klasický zámek francouzského typu - Státní zámek Rájec nad Svitavou, který zbudovali příslušníci šlechtického rodu Salmů v letech 1763-1769. Interiéry zámku vynikají bohatostí mobiliáře, zejména rozsáhlou kolekcí orientální porcelánu a grafik, sbírkou křišťálových pohárů z období manýrismu. Zámek nabízí bezbariérovou prohlídku I. Reprezentačního prostoru. Délka prohlídky bude cca 40 minut. Po prohlídce si společně prohlédneme Zámecké zahradnictví a park.

Vstupné: držitelé průkazu ZTP a ZTP/P platí 140 Kč (doprovod je zdarma).

Náhradní termín výletu, který měl proběhnout ve čtvrtek 11. 5. 2023 a byl zrušen z důvodu poruchy autobusu. **Přihlásit se můžete Zuzaně Plaché, a to do středy 12. 7. 2023 do 12:00h. Na výlet jsou upřednostněni ti, kteří na něj byli přihlášení na předchozí termín. 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.



Jen pro cestovatelé - Zámek Rájec nad Svitavou

Tvořivé odpoledne s Tomem – malování plátěných tašek

Kdy: pondělí 24. 7. 2023, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na další tvořivé odpoledne s Tomem, který si pro vás tentokrát připravil malování plátěných tašek. A proč? Protože celkově plastů v přírodě přibývá a dochází tak ke zhoršení životního prostředí, ať již při výrobě jakýchkoliv plastových věcí nebo následné likvidaci. Ulehčeme přírodě a navrhneme si vlastní látkové tašky, které pomohou ke zmírnění ekologické stopy. Navíc tašku lehce složíte do batůžku nebo se jednoduše vejde za záda každého vozíčkáře, kdy nebudete ani šustit a hlavně budete připraveni na každý nákup! Těšíme se na společné tvořivé odpoledne s vámi.



[pinterest.com - Kristel Hogbin](https://pinterest.com/KristelHogbin)

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

Výstava - Mušle Středomoří Vlastivědné muzeum Olomouc

Kdy: čtvrtek 27. 7. 2023, 14:00-16:00h

Kde: Vlastivědné muzeum Olomouc (Nám. Republiky 5)

Využijme prodloužení výstavy ve Vlastivědném muzeu a navštívme společně expozici Mušle Středomoří. Od výstavy můžete očekávat mnoho druhů, tvarů a barev mušlí. Zároveň zjistíme zajímavosti o životě mořských měkkýšů.



[Pixabay.com](https://pixabay.com) – mořské mušle

Poznámka: Bezbariérový vstup do muzea je z boční strany budovy, kdy se prostor před budovou rekonstruuje.

Termín rekonstrukce by měl být dokončený před naší návštěvou. Nicméně kdyby došlo ke zdržení rekonstrukce, musela by se návštěva muzea odložit na jiný termín. O všem vás budeme dostatečně v předstihu informovat. Děkujeme za pochopení.

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

Výroba Trendácké marmelády s Jančou Měrkovou

Kdy: úterý 1. 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 pomoc 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.

Kino Metropol - Kuciak: Vražda novináře

Kdy: čtvrtek 3. 8. 2023, 14:00-16:00h

Kde: Sokolská 25, Olomouc

Chladnokrevná vražda investigativního novináře Jána Kuciaka a jeho snoubenky Martiny Kušnírové v únoru 2018 otřásla nejen Slovenskem. Proč museli zemřít? Dokument Kuciak: Vražda novináře. Režiséra Matta Sarneckiho rozplétá chapadla (nejen) slovenské mafie z cenné zahraniční perspektivy a s potřebným odstupem. Divákům přináší nikdy nezveřejněné záběry, málo známé informace a také autentické rozhovory s rodiči Jána a Martiny i s obhájcem hlavního obžalovaného podnikatele Mariana Kočnera. Unikátní policejní záběry a materiály vrhají na celý případ nové světlo (<https://www.kinometropol.cz/klient-323/kino-96/stranka-4374/film-601554>).



Galerie: Kino Metropol

Na promítání je nutné se přihlásit, a to Zuzaně Plaché do pátku 30. 7. 2023 do 12h. Přihláška je závazná a cena vstupného je 80 Kč (platí si každý sám).

Přihlášky a další informace: Zuzana Plachá,

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

Odpoledne plné deskových her

Kdy: pondělí 7. 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.

Aktivity podporuje:



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

Napsali pro vás: Přemysl D., Věra S., Martina B., krysa a další

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

Datum vydání: **14. 7. 2023**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

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

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

Krysa říká: *Postupně doplníme, respektive obnovíme obrázky na dveřích jednotlivých kanceláří vytvořených na míru (nebo Karla) právě pomocí AI generátoru tak, jako jsme to provedli na punk u dveří na toaletu na hlavní chodbě... Po roce a půl to konečně dává ± výsledky, které si člověk přeje, když to dobře napíše.*

