



TRENDY

Zpravodaj o trendech nejen ze světa vozíčkářů

1/2017

Kulturní Trend

Sám jsem to nikdy nevyzkoušel, ale slyšel jsem, že na mechanickém vozíku se ve sněhu jezdí dost špatně. Docela tomu věřím. Pro člověka na vozíku je proto v tomto období cesta k nám do Trendu docela sportovní výkon.

My ovšem víme, že sportovní vyžití se má střídat s tím kulturním. Takže až se proderete sněhovými závějemi, můžete se hned na chodbě Trendu pokochat výstavou obrazů Marcelky Koupilové. A když k nám přijedete 19.1., tak si zároveň můžete poslechnout autorské čtení mladého olomouckého spisovatele Jaroslava Irovského. Rozhovor a ukázkou z jeho tvorby si ostatně můžete přečíst i v tomto čísle zpravodaje.

Doufám, že trochu kultury a zábavy přinese do Vašich životů také tento zpravodaj. Jeho výhodou je, že kvůli němu nemusíte nikam jezdit a najdete ho doma ve své schránce, ať už elektronické, nebo materiální. Je to ovšem trochu léčka, protože v lednovém čísle naleznete pozvánky na spoustu akcí, kvůli kterým nakonec stejně musíte do Trendu dorazit, i kdyby na psím spřežení.

Já osobně se nejvíc těším na kurzy ruštiny pořádané Janou Děkanovou. Jen si to představte – proderete se bílou tmou, na chodbě ze sebe smetete závěje sněhu, do hrníčku si nalijete čaj (z termosky, samovar bohužel nemáte) a pak se zaposloucháte, jak naše социальный работник mluví jazykem Dostojevského a Tolstého.

Přeji Vám příjemné čtení a úspěšný rok 2017.



Ivo Buček

Rozhovor se spisovatelem Jaroslavem Irovským

Olomoucký spisovatel a básník, autor povídkových sbírek Jak jsme slavili Velikonoce a další humoresky, Příběhy sráče a O(byčejný) život a básnické sbírky Střípky melancholie je literárními kritiky i čtenáři považován za jednoho z nejzajímavějších mladých autorů současnosti. Díky syrovému a přímému stylu psaní bývá řazen mezi undergroundové autory a svými příznivci přezdíván „český Bukowski“. Básnická sbírka Střípky melancholie bude reprezentovat pražské nakladatelství Jonathan Livingston v boji o nominaci na knižní cenu Magnesia Litera 2017 v kategorii Litera za poezii.

Řekni v pár větách něco o sobě, aby ses nám představil. Můžeme prozradit, že se spolu trochu známe. Já tedy vím, že nejsi „Olomoučák“, pocházíš ze Slušovic. Můžu prozradit tvůj věk?

Můžeš. Je to tak, pocházím ze Slušovic, je mi 31 let a v Olomouci na Nových Sadech bydlím od podzimu 2011. Moc se mi tady líbí, i proto jsem se sem přestěhoval. V Olomouci bydlí i má o rok mladší sestra, a i to byl důvod, proč jsem si při rozhodování se, kam „utéci“ ze Zlínska, vybral právě toto město.



Kdy jsi začal se psaním?

Když to vezmu všeobecně, tak asi v 10 letech. To jsem napsal svou první básničku, kterou paní učitelka vyvěsila na nástěnce. Co se týče aktivní tvorby, jejímž výsledkem jsou mé vydané knížky, ta započala právě po přistěhování se do Olomouce. Dlouhá léta jsem psal básně, ale nebyly valné kvality. Vždycky mě lákalo spíše psaní povídek, a po jistém období zkoušení jsem nakonec napsal knížku na styl tvorby pánů Šimka a Grossmanna.

Takže tvoje prvotina byla „veselá“?

Přesně tak. Když jsem se přestěhoval tady do Olomouce, trpěl jsem svými častými stavy šílenství, od kterých mi pomáhal právě poslech jejich namluvených povídek. Vždycky jsem se při nich nahlas smál, kdekoli jsem je poslouchal, například i v plné tramvaji. A tak jsem se zařekl, že když zkusit psát povídky, tak tímto stylem. Nakonec ve dvanácti dnech vzniklo šestnáct povídek, jimiž právě pánům Š+G vzdávám hold.

Bylo těžké najít vydavatele?

Bylo. Je to samozřejmě těžké pro každého, kdo ještě nic nevydal. Asi půl roku jsem oslovoval různá nakladatelství, někde mi ani neodpověděli. Asi po 7-8 měsících mě oslovilo nakladatelství z Prahy s tím, se jim knížka líbí a že ji vydají. Další knížky jsem vydal jinde,

protože s tímto nakladatelstvím nemám dobrou zkušenost, rok a půl mi dlužilo peníze z prodeje knih. Prodalo se doposud asi tři sta kusů a je to zároveň jediná knížka, co se dá koupit v knihkupectví.

To je škoda, ne?

Další knihy si už vydávám v malých nákladech a prodávám si je sám. Aspoň znám všechny jejich vlastníky, kteří na mé facebookovské fanouškovské stránce (Jaroslav Irovský, spisovatel – pozn. autorky) tvoří takovou malou, hezkou „třísetčlennou rodinu“.

Jaká byla cesta k další knížce?

V jednom ze svých dalších dlouhých depresivních období jsem si vedl takový deník, ze kterého vzniklo 20 povídek. Ty jsem dal přečíst pár přátelům, kteří mi řekli, že se jim to líbí, že je to pěkně syrové, drsné a zda bych to nechtěl zkusit vydat, což se tedy stalo. Byl to malonákladové vydání o pouhých 50 kusech, a abych ušetřil, udělal jsem si vše sám, od návrhu obálky přes fotografii, formátování, které mi dělal kamarád Přema, až po korekci textu. Vtip je v tom, že knihu jsem psal permanentně opilý a korekci prováděl ještě opilejší, takže je v ní chyb jak máku. Prostě...underground jaksepatří! Pak už jsem jen konečnou verzi zaslal do nakladatelství k výrobě. Vznikla tedy kniha Příběhy sráče a po těch padesáti výtiscích se poměrně rychle zaprášilo. Tehdy jsem si právě i založil svou facebookovou stránku. Trošku jsem se dostal do podvědomí i u cizích lidí, což mě potěšilo, ale já jsem introvert a neumím na pozitivní ohlasy nějak reagovat. Ani na to, že mi čtenáři díky stylu psaní a tématům začali přezdívat „český Bukowski“. Doteď mi to přijde strašně směšné.

Proč myslíš? Nazval tě tak i někdo jiný než tví čtenáři? Někdo, koho si vážíš?

Já si vážím všech svých čtenářů. Jen se nechci s Bukowskim ztotožňovat a stavět svou kariéru na jiném spisovateli. Jsem svůj.

Co bylo dál?

V roce 2014 jsem si řekl, že si dám od psaní pohov. Hrál jsem tehdy na bicí v brněnské kapele The Fly Eyes. Byl jsem bez práce, žil jsem z dávek, a to málo, co jsem měl, jsem propil. V dubnu mi umřela máma a já jsem se z toho psychicky sesypal. Měl jsem pak spoustu zdravotních i psychických problémů, do toho jsem začal pít ještě víc a jíst prášky po hrstech a trpěl autodestrukčními stavy, než mi kamarád z kapely navrhl, ať se z těch stavů „vypíšu“. A tak jsem za 12 dní napsal svou třetí knížku Obyčejný život o dvaadvaceti povídkách, vydal ji u stejného nakladatelství jako Sráče – *Jonathan Livingston (z Prahy)* a věnoval ji své mámě.

Jsou tvé knihy autobiografické?

Sráč je tak z 90 % autobiografický. Jak jsem říkal, je to takový můj deník. O život je takovou směskou autobiografie a naprosté fikce. Měl jsem v to období hlavu zaneřáděnou spoustou různých věcí, většina z nich skončila na papíře. „Vtip“ je v tom, že ač jsem psal O život v nejhorším a nejtěžším období svého života, je oproti Sráči daleko veselejší a brán s velkou

nadsázkou. Což je problém některých čtenářů či posluchačů – berou mé knihy vážně, tudíž mne samotného považují za sexistického a vulgárního autora, který píše o prvoplánových tématech, ale pravdou je to, že jen neumějí, či možná ani nechtějí číst mezi řádky.

Co tvá rodina říká na tvou tvorbu?

Máma mě podporovala hodně. Sráč se ji moc líbil. Táta to tak nějak nevnímá a přechází, ale sestra a sestřenky mi fandí. Pro mě je nejdůležitější, že v tom psaní vidím smysl já a že mě rodina podporuje jako člověka, ne jako autora, i když se jim můj, dá se říci, bohémský způsob života příliš nezamlouvá. Ale já mám skvělou rodinu a jsem za ni hrozně rád, každého z členů si moc vážím.

Tvou poslední knížkou jsou tedy básně?

Přesně tak. Jmenuje se Střípky melancholie, obsahuje šedesát básní a dělal jsem na ní dlouhých pět let, protože je pro mě daleko těžší napsat báseň než povídku.

To mě zajímá, a v čem?

Protože v povídkách můžu být, kým chci. Kosmonautem, fotbalistou, hudebníkem, detektivem, lamačem dívčích srdcí se sebevědomím na rozdávání... Naopak v básních jsem to prostě já, je pro mě těžké se opravdu otevřít. V povídkách dokážu přepnout, takže i když mi není dobře, dokážu psát vesele a naopak, v básni to nedokážu. Jsem trochu schizofrenní autor, takže coby prozaik píšu vulgárně a nasraně, o sexu, drogách a chlastu a coby básník se projevuji coby citlivá duše.

Tvé básničky ale mohli číst tví fanoušci i v průběhu na webových stránkách že?

Mám profil na pár literárních serverech, kde mám všechna svá díla. Do nedávna jsem psal na starém notebooku, jemuž chybí pár kláves, rozjíždí se i půl hodiny, je celý oblepený izolepou a bez baterky nefunguje, takže pro jistotu jsem si ukládal své povídky a básně právě do „skladiště“ na těchto literárních serverech, abych o ně nepřišel. Píši pod přezdívkou, kterou nebudu říkat, protože jsem často rád inkognito, a čím méně o mně lidé vědí, tím se cítím lépe.

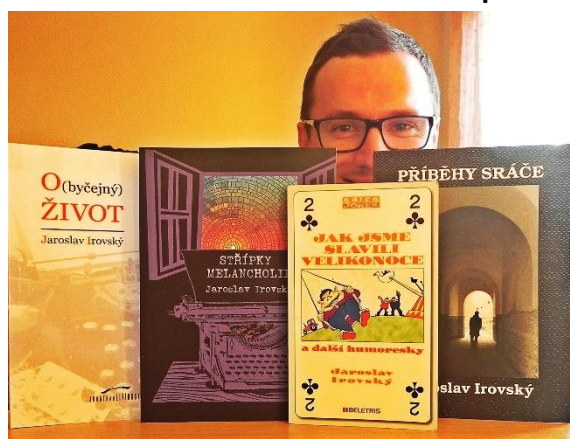
Což je zvláštní, protože teď plánuješ čtení u nás v Trendu a děláš autorská čtení po celé republice

To je pravda. Začíná se to pomalu rozjíždět, jen teď v únoru budu mít šest čtení, což je super.

A co přečteš nám?

Co budete chtít.

Přečteš tedy i nějakou básničku?



Snad to zvládnou. Básničky jsem četl před publikem jen jednou, nedělá mi to dobře, protože recitace básní pro mě představuje naprosté peklo. A pro posluchače jistě také.

Můžu prozradit, že teď se snažíš abstinovat?

Jo. Dříve jsem bral drogy a dost pil a prokládal to prášky od bolesti, na spaní i silnými antidepresivy, takže mé tělo si tímto dost vytrpělo. Na druhou stranu, aspoň je o čem psát., ač bych se tím chlubit neměl. Nyní už jsem čistý, dva a půl roku abstinuji, co se týče alkoholu, ale stavů šílenství jsem se nezbavil a asi ani nezbavím. Tak nějak se v jakýchkoliv negativních stavech cítím nejpřirozeněji. Jsem v podstatě dosti „komplikovaný magor“, což mi pomáhá při psaní, na druhou stranu, co se týče soukromého či potencionálního milostného života ve vztahu s dívkou, tam jsem nepoužitelný.

Když už jsi zmínil svůj milostný život, jak jsi na tom s dívkami?

Další otázku, prosím!

Dobře! Kde si o tobě mohou lidé něco dočíst?

Jen na Facebooku, jinde nefunguji. Jak už jsem říkal, držím si od dnešní doby a společnosti co největší odstup, jsem rád „offline“ a inkognito. Telefon mi slouží jako hodinky, jinak jsem pasivní volající. Kredit si musím jednou za rok koupit, aby mi operátor nezrušil číslo, a vždycky jej pak hned utratím za DMSky. Kdybych nepsal a nespravoval si svou fanouškovskou stránku, neměl bych ani Facebook.

Jak tě napadlo nám číst v Trendu?

Snad proto, že sám mám 4x operované koleno, neboť jsem dlouho hrál fotbal (táta byl profesionální fotbalista, hrál např. za Bohemias Praha), a tak mě třeba ten vozík v budoucnu také čeká. To byl vtip, samo. Prostě jsem si řekl, že by bylo prima spojit dobré s užitečným. Dělal jsem před pěti lety jednomu vozíčkáři asistenta při týdenním pobytu v Jeseníkách, bavilo mě to, ale bylo to dosti náročné. Tak doufám, že přečíst pro jeho „kolegy“ pár povídek bude menší fuška, ale nechám se překvapit.

Autorka: Kateřina Vaculíková

Jaroslav Irovský - Psí život

Leželi jsme vedle sebe pod jednou peřinou, znajíce se přitom jen pár hodin. Měl jsem tehdy zrovna po brněnském autorském čtení, jehož se zúčastnila, a když jsem si (schválně?) nechal ujet poslední autobus zpět do Olomouce, nabídla mi přespání u sebe v bytě. Všichni asi tušíte, jak "to" dopadlo.

Ještě před "tím" jsme si však nějakou chvíli povídali. I přes mou chabou rozpoznávací schopnost jsem si dle jejích monologů a věcí obsažených v bytě domyslel, že je závislá na všem, co se týká psů.

Bydlela v ulici Čapkova (autora slavné Dášanky) v domě obrostlém psím vínem. V bytě samotném měla vyvěšeny spousty olejomalb, na kterých honící psi věrně kráčeli po boku vousatých myslivců. Nechyběly ani talířky a hrníčky se psími potisky, stejně jako její kalhotky měly na přední straně vyobrazenou malou bílou psí hlavičku s růžovou mašlí. (o tom, že psí vzory se objevovaly i na povlečení a hned po příchodu do bytu nás přivítala smečka amerických kokršpanělů, se netřeba rozpovídat).

"Bylo to prima, líbilo se mi to," usmála se.

"Myslíš mé čtení, nebo náš sex?" zeptal jsem se, škrábaje se přitom na hlavě s rozčepýřenými vlasy.

"Obojí," odpověděla. Pak vzhledla směrem k oknu. "Venku je pořád počasí, že bych do něj psa nevyhnala."

"Jo. Možná proto jsi také byla jediná, kdo se mého čtení zúčastnil."

Usmála se. "Pořád máš z toho náladu pod psa?"

"Ne," zakýval jsem hlavou. "Jsem na to zvyklý."

"Náhodou... já se skvěle bavila. Byla to občas fakt pěkná psina," zareagovala. Pak se přitulila ke mně. "Nedáme druhé kolo? Ještě mi zbyly nějaké síly," zamrkala na mě prosebně psíma očima.

"Tak jo. Zkusíme konečně i jinou polohu, nebo opět jen zezadu na pejska?" zeptal jsem se.

"Můžeme opět jen na pejska," zašeptala.

"Dobře, budu se u toho zase koukat na ten velký plakát s Goofym, co máš vylepený nad postelí."

Po chvíli skončilo i druhé kolo. Opět jsme leželi vedle sebe. Smrděl jsem potem jako prase, takže nic, co by ji vzrušovalo. Smrdět jako pes, určitě by navrhla i kolo třetí. Podíval jsem se směrem k ní. Měla přivřené oči a nechávala vnitřně doznívat pocity, které při sexu se mnou zažívala. Líbila se mi. Ba co víc, byla to přímo kočka. Kočka se závislostí na psech, příšerné spojení! Měl jsem jí při aktu říct, že je to čubka. Určitě by jí to zalichotilo a ještě víc rozpálilo.

Pak se otočila mým směrem. "Víš, o čem jsem přemýšlela?"

O nekonečném vesmíru? O smyslu života? O receptu na jahodový kompot? O zlevněných psích granulích v Kauflandu? Asi se nechám podat.

"Netuším."

"Přemýšlela jsem nad tím, co bys byl za rasu, kdyby ses narodil jako pes."

Bože... Řekni maltézáka, jorkšíra nebo bišonka a okamžitě se oblékám a vyrážím do Olomouce pěšky.

"A na co jsi přišla?" polknul jsem nervózně.

"Že bys byl asi Jack Russel teriér."

"Cože?" vyštěkl jsem, což ji potěšilo. "Jak jsi na to přišla?"

"No... v podstatě úplně jednoduše. Oba máte stejně krásné oči. Ale přesto se vám v nich permanentně odráží smutek, a to dokonce i v případech, kdy se chováte vesele. No a

oba máte krátké nohy, ale přesto chodíte a běháte hrozně rychle (na střední jsem měl stovku za 11, 7 - pozn. autora :)). Což nejsou jediné rychlé pohyby, co zvládáš," pousmála se, dávajíc tak připomenout právě skončenému sexu, při němž jsme občas prováděli doslova psí kusy.

"Jo, něco na tom bude," odpověděl jsem.

Políbila mne, odsunula se, vstala z postele a pomalou, ladnou chůzí se vydala směrem k proskleným dveřím ložnice, za nimiž se rýsovaly obrysy čtyř hafanů, kteří mě před malou chvílí rušili při snažení se permanentním kňučením. Otevřela je a v obležení smečky zaplula na chodbu, aby ze sebe ve sprše smyla všechen pot a únavu.

Pokračoval jsem v ležení na zádech a v myslí se mi vybavil můj kamarád Michal. Mohutný (výška metr devadesát, sto pět kilo), zarostlý, chlupatý, hluboko posazený hlas a kvůli tlustým rtům věčně slintající. Plus v náprsní kapse plácačka s rumem. No jo... celý bernardýn.

Otův koutek

Výročí

10. ledna 1986 zemřel básník Jaroslav Seifert.

Narodil se 23. září 1901 v dělnické rodině na Žižkově. První sbírku básní *Město v slzách* napsal v roce 1921. Jako mladý člověk logicky tíhl k levici, byl dokonce i členem Komunistické strany Československa, ale po moskevských procesech 30. let z ní vystoupil. Na sjezdu spisovatelů v roce 1956 tvrdě kritizoval politiku KSČ. Jaroslav Seifert byl poté režimem spíše jen trpěn. V roce 1983 vydal svou poslední sbírku *Býti básníkem*, v roce 1984 mu byla udělena Nobelova cena za literaturu, což režim dost nelibě nesl, ale nemohl s tím nic dělat.

Básník je pohřben na Vyšehradě.

Recenze

Ikarie XB 1/ ČSSR, 1963, režie Jindřich Polák

Politické uvolnění 60. let přineslo i novou vlnu českého filmu. Mladí režiséři získávali za svá díla mezinárodní ceny a dokonce i dva americké Oscary! Většina filmů z té doby patří do zlatého fondu československé kinematografie.

Posádka kosmické lodi *Ikarie XB 1* je na konci 21. století vyslána do soustavy Alfa Centauri, kde by se na dvou planetách mohl vyskytovat život. Cesta trvá 28 měsíců, zatímco na Zemi uplyne 15 let.



Během letu narazí astronauti na starou kosmickou loď. Vyšlou na ni dva průzkumníky, kteří s překvapením zjistí, že se jedná o pozemskou loď z roku 1987! Všichni na palubě jsou mrtví – zabili se navzájem, když jim docházely zdroje. Na palubě jsou ale také atomové zbraně! Jeden z průzkumníků je nešťastnou náhodou uvede do činnosti a stará loď vybuchne.

Ikarie narazí také na Temnou hvězdu, která svým zářením uspí celou výpravu. Spát mají 60 hodin, ale probudí se už po 20. Loď je obklopena ochranným polem, které pochází z Alfa Centauri. Znamená to, že na planetě je život!

Film je skvělý a musím říct, že vůbec nezastaral. Zvukové i vizuální efekty jsou na vysoké úrovni a opravdu jsou dokonce lepší, než v seriálu Star Trek, vysílaném v roce 1965!

Ikarie XB 1 byla vyznamenána velkou cenou Zlatá kosmická loď na Mezinárodním festivalu vědeckofantastických filmů v italském Terstu v roce 1963.

Co Vy na to, Oto?

Tak jsem se v jednom časopise dočetl, že prý jsme devátý nejchytřejší národ na světě. To mne samozřejmě těší, že jsem devátý nejchytřejší člověk na světě ☺, ale o mnoha našich spoluobčanech velmi silně pochybuji. Jen tak namátkou z tisku:

V Hradci Králové namluvila kartářka muži, že mu začaruje peníze a vyčaruje mu čísla do loterie, kde vyhraje 95 milionů korun. Muž jí během pěti měsíců nanosil 450 000 korun! Samozřejmě nic nevyhrál. A když chtěl peníze zpět, řekla mu kartářka, že shořely při magických půlnočních rituálech ☺! ... Patří na to deváté místo i on?

V Ústí nad Labem se nějaký 72letý děda seznámil s 23letou slečnou, která mu za úplatu poskytovala takové ty ženské služby. Slečna náhle údajně onemocněla a od doktora mu začaly chodit zprávy, že je potřeba připlatit na operaci. Operace střídala operaci a děda posílal – 20 tisíc, 30 tisíc, 50 tisíc... Zadlužil se u všech známých, bral si půjčky u lichvářů, dokonce ukradl i pokladnu nějakého mysliveckého svazu, jehož byl členem. Celkem šikulce nastrkal 720 000 korun! Patří tam i on??

A co statisíce těch, kteří chodí na ty šmejdovské předváděčky a utrácejí tam desetitisíce za něco, co vůbec nepotřebují...

Co statisíce těch, kteří podepisují různé smlouvy, které si ani nepřečtou a nerozumějí jim a potom se topí v dluzích? V České republice je nyní vedeno 4,5 milionu exekucí! To jsou dvě třetiny dospělého národa. Také patří mezi ty chytré??

Mám takový pocit, že na tom devátém místě budu asi dost osamělý ☺...



Otakar Altman

Tajemství sebemotivace

Autor: Reinhold Stritzelberger



Kniha pojednává o tom, co pro máte udělat pro to, abyste byli dostatečně sebemotivováni a jak ze sebe mít lepší pocit. Zjistíte, jak dosáhnout svých cílů, jak si je vůbec stanovit; jak změnit myšlenkové vzorce a postoje, abyste byli aktivní, pozitivní a překonali všechny překážky. Zhruba stostránková kniha je protkána příklady ze života a různými testy a dotazníky, abyste se mohli snáze odpíchnout z místa. Útlý paperback obsahuje různé mýty a informace, které možná víte, ale v kontextu celého tématu nabývají na důležitosti, např. konkrétní kroky ke správné práci s výstavbou cílů; jednotlivé postupy a metody, jak zvýšit sebemotivaci a také překážky, na této cestě; nápady na to, jak opustit zónu pohodlí nebo jak a proč si nenechávat věci na poslední chvíli. V rámci kapitol jsou zvýrazněné pasáže, které urychlují čtení. Na konci každé kapitoly je shrnutí hlavních bodů.

Mně se nejvíce líbily techniky *Jak překonat sám sebe*, *Jak dělat nepříjemné s radostí* a *Metoda 3A+z*. Povídání o překážkách; ujasnění si pojmů naléhavé a důležité; jak rozeznat, co je pro nás opravdu důležité; vybrat si takový časový rámec pro plnění cílů, u něhož víte, že je reálný (půjdu běhat 2x týdně po dobu 1 měsíce a potom uvidím místo 2x týdně do konce života) a další zajímavé myšlenky naleznete v tomto poradci pro praxi.

5 tipů jak překonat sám sebe

1. *Dělejte věci jen chvíli*
 - Na 5 min se dám do papírování
 - Překonáte se a činnosti se budete věnovat déle
2. *Slibte to někomu, na kom vám záleží*
 - Když si dáte nějaké předsevzetí, řekněte o tom někomu, kdo vám není lhostejný
3. *Rozdělte svůj záměr do menších částí*
 - Příliš velký cíl může demotivovat
4. *Ved'te si „bačkorový seznam“*
 - Seznam činností a aktivit, které byste chtěli stihnout do konce života
5. *Přemýšlejte o budoucnosti*
 - Odpovězte si na následující otázky: Kde chci být za 10 let, co se práce týče? Jaké schopnosti a dovednosti k tomu potřebuju?

Metoda 3A + Z

A = atraktivita

- Cíl pro vás musí být atraktivní
- Důvod k dosažení cíle musí být tak silný, aby vás přiměl udržet mimo zónu pohodlí, když se objeví těžkosti

- Vizualizace cíle a cesty k němu
- Odměny za splnění dílčích kroků
- Stanovit si trest za nesplnění úkolů nejlépe před lidmi, na kterých vám záleží

A = angažovanost úsilí

- Zapsat si vše, čeho se budete muset vzdát na cestě k cíli
- Poznamenat si také těžkosti a překážky, které mohou hypoteticky nastat, ať už ty pravděpodobné nebo nepravděpodobné

A = akce

- Definujte si 1. krok a pusťte se do něj co nejrychleji, nejlépe hned
- Stanovte si dílčí cíle a jejich termín splnění, stejně jako hlavní termín pro celý cíl

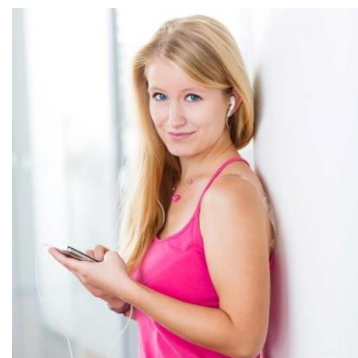
Z = запиšte si to, protože v tu chvíli to začne být vážné a na nic nezapomenete

Snažte se dělat vše co nejlépe z celého srdce a nezapomeňte, že **sebemotivovaní lidé to dotáhnou mnohem dál.**

Náhled do knihy naleznete na této adrese:

https://knihy.abz.cz/imgs/teaser_pdf/4449788024754192.pdf

Čtení zdar!



Viola Jónová

Dračí doupě, část pátá

Na konci minulé části dobrodružství naši hrdinové dorazili do staré věže, aby odtamtud staré babce kořenářce přinesli knihu 333 magických bylin 3 kontinentů a jejich 333 druhů využití. Jakmile do věže vstoupili, narazili na jinou družinu. Jelikož konkurenční družina mluvila jiným jazykem, došlo k tomu nejjednoduššímu řešení; skupiny se začaly vzájemně vraždit. Milý čtenář má to štěstí, že maskovaní cizinci byli pobiti a naše družina se tak může pustit do hledání knihy pro babku kořenářku. Dnes se můžeme těšit na trpaslíka chodícího po schodech, zloděje na sedánku s duchy, opilou čarodějkou a barbara v knihovně...

Na zemi ležely čtyři zahalené mrtvoly. Hrdinové z naší družiny si nemohli nevšimnout, že látka, v níž jsou zahaleny, je z kvalitního materiálu a tak se rozhodli bezduchá těla důkladně prohledat. Kromě běžných věcí denní potřeby našli také sáček plný barevných kamínků, sošku goblina a spoustu zbraní, z nichž některé byly ze stříbra. Když prohledali mrtvoly, rozhlédli se i po okolí a zjistili, že se ve věži mohou vydat buď po schodech nahoru, nebo dolů do sklepa. Rozhodli se vyzkoušet nejdříve cestu vzhůru.

Cestou museli překračovat hromady mrtvol, které před svou smrtí museli zlikvidovat maskovaní cizinci. To, co hledali, našli až v nejvyšším patře. Tři stěny jedné místnosti zabírala knihovna, čítající nepochybně více než tisíc titulů. Družina se okamžitě pustila do hledání zmíněné knihy 333 magických bylin 3 kontinentů a jejich 333 druhů využití, což



nebylo vůbec snadné, nejen kvůli počtu svazků, ale také proto, že většina z nich byla v cizím jazyce, ba i v cizím písmu.

Po nějaké době ztratil barbar hlídající u dveří (neuměl číst) trpělivost, vytáhl z knihovny jeden svazek a podal ho kouzelnici.

„To by mohlo být ono,“ řekla kouzelnice. „Celkem sedmkrát se tu opakuje tento znak. Předpokládám, že je to trojka...“ vysvětlovala celkem zbytečně, jelikož zbytek družiny byl probíráním se knihovnou už natolik otrávený, že by babce kořenářce místo požadované knihy donesli klidně archivní výtisk časopisu Květy.

Začali tedy prohledávat další místnosti v nejvyšším patře. Jednou z nich byla luxusně vybavená ložnice, která však měla jednu architektonickou nevýhodu, a to že jí chyběla jedna stěna, očividně následkem výbuchu. Bývalý obyvatel věže zde nejspíš vedl svůj poslední boj proti maskovaným cizincům.

Daleko větší radost udělala hrdinům jiná místnost. Vypadala podobně jako knihovna, jenom s tím rozdílem, že v policích byly místo knih láhve. Každý z nich si schoval nějakou do

torny, jenom křehká kouzelnice se hned napila. Následkem toho ji ostatní museli ze schodů snést. Jelikož už se blížil večer, rozhodli se přenocovat ve věži a vybrali si k tomu zhruba prostřední patro. Na schodech vybudovali barikádu, aby je chránila před případnými útočníky a také postavili hlídky.

Klidně probíhající noc narušily těsně po půlnoci zvuky kroků na schodišti. Hlídku měl zrovna zloděj a neváhal vzburcovat ostatní. Se zbraněmi v pohotovosti očekávali útok na barikádu. Jaké pak bylo jejich překvapení, když přímo skrze ni prošla stříbřitá postava aristokratických rysů a pokračovala vzhůru po schodech. Po chvíli váhání dobrodruhově přelezli barikádu a vydali se za duchem. Dovedl a je až ke stolečku, kde na něj už čekali dva podobní stříbřítí kolegové.

Pozornosti zloděje neušlo, že u stolečku je ještě jedno volné místo a hned na něj usednul, jelikož taková byla jeho povaha. Vše se pro něj najednou změnilo. Stříbřítí duchové získali barvu, v nose ho zaštipala vůně tabáku. Hlavou se mu začala míhat slova... Vzpouza! Rituál velkého zubu! Najednou se na něj tři mužové u stolu podívali. Tváře jim zbledly, oči zrudly a špičky se jim začaly prodlužovat. Leknutím sebou trhl, převrátil stoličku a dopadl na záda. Svět zase získal svoji dřívější podobu.

„Neumíš sedět na židli?“ zeptal se ho barbar, vytáhl ho na nohy a začal mu oprašovat záda. Duchové zmizeli a zloděj se beze slova vydal dolů po schodech zpátky na lože. Ostatním nezbylo, než ho následovat a za chvíli už zase spali. Nevěděli, že zloděj oka nezamhouřil a až do východu slunce čekal, kdy znovu uslyší zvuk kroků...

Ráno se vydali prohledat podzemí věže. Doufali v kompoty od babičky, ale našli něco jiného, co se ve sklepech obvykle schovává – mučírnu. Daleko zajímavější ale bylo, že zloděj si na zemi všiml stop, ne nepodobných těm z místa, kde byl nalezen starosta vesnice Bolavá noha. Jelikož stopy končily u holé stěny, nebylo překvapením, že za stěnou byla tajná chodba. Po jejím otevření spatřili dlouhé schodiště vedoucí dolů.

Skupina logicky vyslala dolů trpaslíka, znalého temných podzemí a hlavně chůze po schodech. Cestou dolů jich napočítal 333 a potom šel ještě kilometry rovnou chodbou, než usoudil, že nemá cenu jít dál. Když se vrátil nahoru, zbytek družiny mu s radostí oznámil, že našli ještě jednu další tajnou chodbu. Jen do ní trpaslík nahlédl, usoudil, že to v ní bude vypadat stejně jako v první a odmítl do ní jít.

Nezbývalo, než se vydat zpět do vesnice Bolavá noha, předat získanou knihu babce kořenářce. Počasí jim přálo a cestu zvládli rychle. Babka jim poděkovala, napojila je, nakrmila a uložila. Uasnuli klidným spánkem. Opět jim ale nebylo přáno spát až do rána.

Jak se v další části našeho vyprávění dozvíte, naši družinu opustili někteří dobrodruhové. Abychom měli šanci proti hordám nemrtvých a tajemným aristokratům s krvavými očima, potřebujeme nutně pomoci a rozšířit naše řady. Více informací naleznete v sekci Pozvánky.

Přemysl Drtil a Ivo Buček

Ohlédnutí za akcemi v prosinci

Leden už je sice v polovině, ale pojďme se ještě ohlédnout za akcemi, které se v Trendu udály v prosinci. Ti, kteří se zúčastnili, mohou zavzpomínat, a pro ostatní to snad bude motivace, aby se příště zúčastnili, protože i přelom ledna a února bude na události v Trendu bohatý.

Hned prvního prosince se v Trendu konalo předvánoční posezení. Hudba hrála, svažené víno teklo proudem, společnost se sešla v hojném počtu a výborně se bavila.

Šestáho prosince se v Trendu sešli milovníci umění zejména výtvarného. Naše účetní Marcelka Koupilová měla vernisáž svých obrazů. Marcelka nám tak ukázala, že je vskutku renesanční žena, když zvládá nejen exaktní matematické výpočty, ale také malbu lyrických krajinek.

V neděli 11.12. jsme se vydali do Vesmíru. Nepotřebovali jsme k tomu raketu, stačil autobus, který nás zavezl do brněnského planetária na Kraví hoře.

No a 14.12. se konala poslední skupinová akce loňského roku – výroba svíček. Jeden účastník se mi svěřil, že už teď se těší, až se bude zase konat. Tak za dvanáct měsíců snad znovu.

Ivo Buček



Pozvánky na akce

Kurz ruštiny pro začátečníky!

Hy, погоду!

Kurz je určen pro uživatele sociálních služeb a zaměstnance Spolku Trend vozíčkářů. Bude se konat 1x týdně v odpoledních hodinách v PC učebně organizace. Počet míst omezen! Bude pouze malá skupinka, která se bude učit azbuku a konverzační základy ruštiny. Bližší informace budou předány přihlášeným zájemcům.

Zájemci se hlase do 31.1.2017 Mgr. Marii Pijáčkové
pjackova@trendvozickaru.cz, 731 501 388.



Výstava - FRANTIŠEK JOSEF I. V OLOMOUCI

Dne 21. listopadu 2016 uplynulo sto let od úmrtí rakouského císaře Františka Josefa I. (1830–1916), jenž setrval na trůně celých 68 let a řadí se tak k nejdéle vládnoucím panovníkům v historii. Mezi panovníky, kteří se v průběhu historie vystřídali na českém trůně, patří František Josef I. k těm nejznámějším, ale současně i k nejrozporuplněji vnímaným osobnostem. Přispěla tomu jednak císařova politická rozhodnutí a jednání, jednak pohnutý rodinný život, protknutý několika osobními tragédiemi. Vláda Františka Josefa I. vyplňuje celou druhou polovinu 19. století a sahá až do počátku první světové války.

Na tuto výstavu se půjdeme společně podívat ve čtvrtek **26.1.2017** do Vlastivědného muzea.



Svoji účast hlase do 19.1.2017 na níže uvedený kontakt, kde dostanete více informací.

Kontakt: Bc. Kamila Zábojová, volnocasovky@trendvozickaru.cz, mobil: 734 442 040
Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Autorské čtení

Přijďte na autorské čtení místního mladého spisovatele Jaroslava Irovského.

Kam: Spolek Trend vozíčkářů, učebna

Kdy: **19. 1. 2016** v 16:00

Můžete se těšit na výběr z autorovy syrové a necenzurované prózy i milostně-melancholické poezie.

Budeme se těšit na Vaši návštěvu.



Dramaterapie

Dramaterapie je disciplína, která zahrnuje terapeutické, pedagogické a umělecké prvky. Budeme pracovat v otevřené skupině, kde pomocí hry, dramatické scénky a prací s příběhy lze nahlédnout na sebe a na ostatní z trochu jiného úhlu než obvykle.

3.1. 2017 (úterý) od 14:00 do 15:30

Kontakt: Bc. Ivo Buček, Tel.: 731 144 670, e-mail: bucek@trendvozickaru.



Odstrojení vánočního stromku

Nesedíte doma a přijďte v pondělí **8.2.2017 na 13h** si s námi společně odzdobit vánoční stromek, který jste 28.11.2016 tak krásně nazdobili.

Těšit se můžete na přátele, s kterými si můžete popovídat.

Kontakt: Bc. Kamila Zábojová,
volnocasovky@trendvozickaru.cz, mobil: 734 442 040



Podpůrná skupina – rozšíření skupiny!

Rádi bychom Vás pozvali do naší otevřené podpůrné skupiny, která se schází již od minulého roku 1x za měsíc. Cílem podpůrné skupiny je sdílení toho, co se nám v životě děje, jaké máme přání a očekávání, ale i podělit se o názory. Hlavním přínosem je poskytnutí prostoru, ale i pochopení a získání informací z jiného úhlu pohledu na to, co právě v životě řešíme, či jsme řešili.



Zájemci se hlase do 31.1.2017 Mgr. Marii Pijákové pjackova@trendvozickaru.cz, 731 501 388.

Pozvánka – Tourism Expo 2017

Nesedte doma a pojdte s námi na veletrh cestovního ruchu, kde se představí různí poskytovatelé turistických služeb. Letos se můžeme těšit na nabídku cestovních kanceláří, lázní, ubytování, dopravců, kulturních zařízení, volnočasového a sportovního vyžití. . . Těšit se můžeme na přednášky o zdraví, cestování či lázeňských služeb. . . .



SRAZ: v pátek **10.2.2017** před pavilonem A v 13h

Kontakt: Bc. Kamila Zábojová, volnocasovky@trendvozickaru.cz, mobil: 734 442 040
Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Pracovní terapie – ENKAUSTIKA

Dne **20.2.2017** se v prostorách Spolku Trend vozíčkářů uskuteční od 14h do 17h pracovní terapie na téma OBRÁZKY – enkaustika. Přijďte si vytvořit zajímavý obrázek pomoci rozpuštěných voskovek.

Srdečně zveme nejen uživatele sociální rehabilitace, ale všechny uživatele sociálních služeb Trendu vozíčkářů v Olomouci.



Kontakt: Bc. Kamila Zábojová, volnocasovky@trendvozickaru.cz, mobil: 734 442 040

Staň se hrdinou!

Družina dračího doupěte hledá nové dobrodruhy.

Do naší družiny dračího doupěte hledáme nové členy, kteří mají chuť se vydat na cestu za dobrodružstvím. Pokud máte rádi fantasy filmy nebo literaturu a dostatek vlastní představivosti, tak přijďte. Další setkání se uskuteční 25.1. od 15:00 do 18:00 v učebně Trendu vozíčkářů. Svou účast prosím nahlaste do 23.1.

Scházíme se vždy jednou za měsíc.

Kontakt: Ivo Buček,

bucek@trendvozickaru.cz, 731 144 670



Kresba Marek Douša

Zdroj Reflex.cz

Nabídka inzerce

Pokud chcete mít uveřejněnu reklamu na svůj výrobek v Trendy zpravodaji, která vychází v tištěné podobě v nákladu osmdesáti výtisků a spousta dalších lidí ho čte v elektronické podobě, tak nás kontaktujte! Cena inzerce uveřejnění se odvíjí poměrně od velikosti inzerátu, přičemž v ceníku je uvedena cena za maximální velikost A4 přes celou stranu. Záleží také na poměru textu a fotek (v ceníku černobílý tisk a černobílé foto). Neváhejte se obrátit se svým inzerátem na e-mail bucek@trendvozickaru.cz a zjistěte, kolik bude jeho uveřejnění ve zpravodaji Trendy stát.

TISK A4, náklad 80 kusů

	cena pro zaměstnance, klienty, členy:	cena pro veřejnost:
černobílý tisk	160	460
černobílé foto	720	1020



Zdroj xman.idnes.cz

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

Napsali pro vás: Ivo Buček, Marie Pijáčková, Viola Jónová, Přemysl Drtil, Ota Altman, Jana Děkanová, Kateřina Vaculíková

Distribuce a info s úsměvem: Milena Březinová, Alena Třešková a Anna Koziolová.

Datum vydání: 16. 1. 2017 - Počet výtisků: 80

Adresa redakce: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, 779 00 Olomouc,
tel: 731 144 670;

email: bucek@trendvozickaru.cz

Uzávěrka příštího čísla je 5. února 2017