



TRENDY

Zpravodaj o trendech nejen ze světa vozíčkářů

6/2017

Největší sportovní akce na vozíku se blíží!

Již potřetí se pokusíme překonat rekord v počtu účastníků jízdy na vozíku. V pátek 23. června v 9:00 propukne 24hodinová štafeta, kde každý z účastníků, je jedno, jestli přijde po svých, přijede na kole nebo koloběžce, si sedne na čtyři kola a urazí minimálně jeden okruh v délce 250m. Jede se i v noci, za každého počasí, a cílem je nepřerušit lidský řetězec, zapojit co nejvíce účastníků a vytvořit báječnou atmosféru netradiční akce.

Přijedte do Smetanových sadů i vy, vezměte s sebou rodinu a přátele, každá hlava, která vyrazí na trať, se počítá. Ti z nás, kteří nemohou ujet 250 m vlastními silami, mohou využít služeb tlačičů, případně si své kolo odjet na vlastním elektrickém vozíku. Pro všechny bude k dispozici k zapůjčení dostatek kovových ořů, a když bude zájemců hodně, může jich vyrazit na trať postupně i více naráz. Jak už jsem psal, snaha je nepřerušit jízdu ani na chvíli, proto nejméně účastníky jsou notoričtí nespavci, ranní ptáčata v sobotním svítání, případně za úsvitu se vracějící návštěvníci různých podniků.

Jako doplňkový program bude u altánu v 11:00 a v 17:00 hudební vystoupení zpěváka Martina Šafaříka, ve 21:00 nádherné trubení Večerky v šerícím se parku, k osvěžení přispěje svými zdroji rovněž pivovar Chomout.



Milan Langer

Okénko z poradny

Při mozkové mrtvici jde o minuty, proto raději hned volejte 155, radí lékaři

Pokleslí koutek, ochrnutí jedné poloviny těla, komolení slov a používání nesprávných výrazů, jsou projevy mozkové mrtvice, a proto lékaři radí, ihned volat záchranku. Čím rychleji je pacient v péči lékařů, tím má větší šanci na uzdravení, neboť lékaři jsou schopni do čtyř hodin rozpustit sraženinu v mozku. Krajní limit pro rozpuštění je 6,5 hodiny. V tomto časovém limitu je šance na uzdravení a případné následky jsou lehčího rázu.

www.helpnet.cz

Politici pravděpodobně sníží podmínky pro získání dávek na pomůcky pro osoby se zdravotním postižením

V úterý 16. 5. 2017 postoupila novela upravující změny dávek pro osoby se zdravotním postižením, po druhém čtení do závěrečného schvalování, které by snad mělo proběhnout v červnu a pak bude dále postupovat do Senátu. Pokud ji Senát schválí a prezident podepíše, platit by měla od 1. 1. 2018.

V takovém případě bude příspěvek na mobilitu zvýšen ze současných 400 Kč na 550 Kč. Hranice příspěvku na zvláštní pomůcku se sníží z 24000 korun na hranici 10000 korun, kdy si osoba se zdravotním postižením bude moci požádat o příspěvek na zvláštní pomůcku, aniž by musela dokládat výši svých příjmů.

Další úpravy by se měly týkat příspěvku na pořízení motorového vozidla. Dotaci na jeho pořízení by stát mohl poskytnout žadateli již po sedmi letech. Úprava ale předpokládá, že výše příspěvku bude závislá na příjmech celé domácnosti tělesně postiženého člověka.

www.helpnet.cz

Bezbariérové pokladny v Lidlu

V rámci přestavby obchodního řetězce Lidl Česká republika v.o.s., se někteří zdravotně postižení občané obrátili na organizaci NRZP, že do nově rekonstruovaných provozoven, řetězec instaluje pokladny, které nevyhovují především lidem na vozících. S tímto podnětem se NRZP obrátila na vedení společnosti, aby iniciovala případnou změnu.

Vedení společnosti Lidl se k návrhům NRZP postavilo velmi vstřícně a nově by v rámci rekonstrukce jednotlivých prodejen měla být vždy nejméně jedna pokladna, která bude mít snížený pult na zboží, tak aby vyhovovala nejen naší legislativě, ale především lidem na vozíku.

www.helpnet.cz



Martina Brožová

I na vozíku mohu telefonovat

Vážení čtenáři,

přestože se nám nepodařilo uspět při podání projektu na nové vybavení call centra u jarní výzvy ČSOB pomáhá regionům s názvem „I na vozíku mohu telefonovat – nové vybavení call centra Spolku Trend“, zkusíme tento projekt podat i v jiných grantových řízeních.

V současné době je vypsané 1. kolo grantového řízení České pojišťovny – GCP, jehož vyhodnocení bude známo do 30. 6. 2017.

Cílem projektu „I na vozíku mohu telefonovat“ je získat finanční prostředky na obnovu technického vybavení call centra na nákup moderních telefonů, náhlavních souprav s mikrofonom s možností potlačení šumu a softwarového vybavení pro PC. Důraz klademe i na další vzdělávání všech operátorů – telefonistů a proto je v žádosti pamatováno i na školení v oblasti efektivní komunikace.

Stávající vybavení nespĺňuje podmínky moderního call centra. Mobilní telefony byly zakoupeny před 7 lety, jsou náročné na manuální obsluhu osob se zhoršenou jemnou motorikou, neumožňují propojení s programy na automatické vytáčení a nahrávání hovorů. O vyhodnocení grantového programu vás budeme informovat.



Za tým call centra Iveta Macháčková, vedoucí call centra.

Bezobalová/bezodpadová domácnost

Koncem května k nám do Trendu zavítaly 2 šikovné slečny – Alex a Terka ze společnosti *Tiny Life*, které mají zajímavý a inspirativní životní styl. Snaží se žít v souladu s přírodou a udržitelně – tzn. přispívat k tomu, aby zdroje, které máme k přežití, tady byly ještě hodně dlouho i v budoucnosti a nevyčerpaly se.

Jeden ze způsobů, jak nevyčerpat zdroje, je neplýtvat jimi. S tím se pojí například i zbytečnost obalů výrobků, které jsou jenom na jedno použití a pak se vyhodí. Průměrná rodina v České republice vyprodukuje ročně až 1,2 tuny odpadu.

Alex s Terkou se snaží odpad co nejvíce minimalizovat. Inspirací pro ně, jako i pro tisíce dalších lidí na celém světě, je *Bea Johnson* - průkopnice „zero waste“ (žádného odpadu), která učí svým příkladem, jak mít domácnost téměř bez odpadu. To, co její rodina v domácnosti vyhodí za 1 rok, se vleze do 1 litrové zavařovací sklenice. 😊



Vytvořit tak málo odpadu není jednoduché. Ale dá se k tomu přiblížit.

Holky nás obeznámily s tím, jak na to a daly nám hodně dobrých tipů.

Také uvedly několik možností, jak myslet ekologičtěji (a ekonomičtěji) i při používání věcí denní potřeby.

Dávám do pozornosti část z nich:

- Recyklovaný papír

- Tabule s křídou místo flipchartu
- Látkové pytlíky místo igelitových
- Zavařovací sklenice – na různé použití
- Nádobí klasické, ne plastové/papírové
- 1 láhev na vodu, která se dá vždy znova doplnit
- Balení potravin – kupovat velké jednou za čas radši než malé často
- Látkové kuchyňské utěrky, látkové kapesníky
- Menstruační kalíšek místo hygienických vložek
- Bambusový zubní kartáček
- Tuhé mýdlo místo tekutého (v plast. obalu)
- Žiletka na holení na víc použití
- Odličovací tampony z biobavlny
- Second hand oblečení, nebo od ověřeného prodejce – jednotlivce/malé firmy – ne velkoobchody
- Zápalky místo zapalovačů
- Stáčené víno do vlastní láhve
- Domácí kosmetika...



Pokud člověk chce žít udržitelně, měl by se řídit těmito 5 kroky:

1. Odmítni
2. Redukuj
3. Použij znova
4. Recykluj
5. Kompostuj

*toxické s obsahem např.: BHA, BHT, petroleum, SLS, paraben, PEG, parfém, triclosan, dibutyl ftalát

Po teoretických informacích přišla na řadu praktická část – výroba vlastního pracího prášku. Možná to vypadá složitě, ale opak je pravdou. Na výrobu pracího prášku nám stačí jenom prací soda, jedlá soda, nastrohané mýdlo a pár kapek esenciálního oleje.

(Zájemci o informace ohl. poměru ingrediencí se mi klidně ozvěte 😊.)

A dobrá zpráva je, že z oblasti kosmetiky a domácích potřeb se dá vyrobit v podstatě všechno i z přírodních (a cenově dostupných) surovin. Třeba zubní pasta, dezodorant, pleťová voda, odličovací voda/krém, šampon...

Pro naši planetu a její dlouhou existenci je důležité, abychom se svým fungováním přičiňovali o její záchranu. I malé kroky se počítají 😊.

Užitečné weby:

www.tinylife.cz, www.olomoucbezobalu.cz, www.czechzerowaste.cz, www.bezobalu.cz, www.kalkulacka.zmenaklimatu.cz, www.loveyourhome.cz

Barbora Bauerová

Cyklotoulky Jendy Hrocha

Třetí jarní cesta 12. – 14.5.2017

Brzký ranní odjezd v pátek po 5. hodině na delší, ale hlavně na výškově náročnou trasu, cesta vedla skoro do nebe.

Začátek ve Šternberku 250 m.n.m – hrad Sovinec 490 m.n.m – Rýmařov Harrachov 660 m.n.m – Malá Morávka u Hvězdy 861 m.n.m – hotel Ovčárna 1302 m.n.m. Tam jsem se musel otočit, protože začalo bouřit a pršet. Kdybych neměl cílovou stanici v lázních



Jeseníky, tak bych asi dojel na Praděd a někde v okolí bych si dal konečnou.

Takto jsem pokračoval přes Karlovu Studánku 860 m.n.m- před obcí Vidly je Kóta 1003 m.n.m. Potom padání do obce Vidly a zase stoupání na výškový bod 931 m.n.m a zase padání do města Jeseník 433 m.n.m. A už krátká cesta do lázní Jeseník 622 m.n.m.

Celkem najeto 90 km, v lázních jsem byl před 18 h.

Sobota volná protože tam začaly lázeňské oslavy a lázeňská sezóna.

V neděli jsem odjížděl z lázní po 7 h.. Trasou podobnou – lázně Jeseník – Vidly – restaurace Na Hvězdě – Dolní Moravice. Chtěl jsem se vyhnout frekventované silnici do města Rýmařov, tak jsem odbočil na obec Jamartice. Jenže na silnici opravovali, tak jsem se musel vrátit zpět na hlavní silnici.

Už jsem byl v Rýmařově a uvažoval jsem, jakou trasou pojedou domů. Vyhrála tato obec: Ondřejov – Dlouhá Loučka – Paseka a domov Šternberk.

Bylo najeto 85 km a doma jsem byl kolem 16 h.

Čtvrtá jarní cesta

Dnes 20.5.2017 jsem měl budíček už na 4. hodinu a v 5 hodin, jsem vyjel na jednodenní akci.

Trasa byla od Šternberka přes obec Mutkov (před obcí 625 m.n.m), obec Kněžpole (639 m.n.m) a město Rýmařov. U motorestu Na Skřítku (878 m.n.m), jsem byl před 11. hodinou.

Pak cesta zase pokračovala přes město Rýmařov. Po cestě jsem viděl opuštěný Rýmařovský zámek.



Poté jsem se vydal poznat obce Horní Město (měli tam hasičské slavnosti a dobrý vepřový steak) a obec Ruda, pojmenovaná podle bývalých dolů.

Cesta pokračovala dál přes Dlouhou Loučku, obec Újezd a doma jsem byl po 16. hodině, najeto jsem měl 101 km.

Cesta byla daleká, ale ne moc náročná jako ta k hotelu Ovčárna před Pradědem.

Jenda Hroch

Petra Kamínková běhá i za Trend vozíčkářů

Povídání si s běžkyní Petrou Kamínkovou o tom, jak se spojila s Trendem, o provozování hospůdky a spoustě dalšího

S Petrou jsem se potkala na konci května na letní zahrádce hospůdky na Svatém Kopečku u Olomouce. Místo jsme ne zvolili náhodou, protože Petra malou hospůdku provozuje společně s manželem a k ní zvládají spravovat i malý penzion. Petra



byla tak hodná, že souhlasila s rozhovorem do našeho Trendy zpravodaje, abych Vám přiblížila a vysvětlila její spojení s Trendem a olomouckým půlmaratonem. Někteří však již vědí, že Petra Kamínková je jednou z nejlepších českých vytrvalostních běžkyň a již loni závodila za naši organizaci na Mattoni 1/2maratonu v Olomouci, který pořádá RunCzech. Ten pořádá dalších sedm běhů po České republice, které se pyšní zlatou známkou od Mezinárodní asociace atletických federací a Olomouc není výjimkou. Pro závodníky to znamená kvalitu a mezinárodní standardy od měření času, volby trasy, zajištění občerstvení až například po zdravotní péči.

Peti, na úvod nám prosím tě prozrad', jak ses spojila s Trendem?

To bylo tak, že jste mě minulý rok oslovili, zda bych podpořila dobrou věc a běžela na Mattoni půlmaratonu v Olomouci za Vás. Moc se mi ten nápad líbil, a tak jsem poprvé běžela za Trend. Bohužel jsem musela na společný rozběh před závodem, zúčastnit se tiskovky, bylo to celkově náročné. Nemohla jsem se tak zúčastnit Vaší akce Štafeta na vozíku. Letos se opět zúčastním 1/2maratonu v Olomouci a ráda za Trend poběžím znovu. Už si to dám ale pohodovější a ráno před tiskovkou, která bývá v 11, se přijdu zúčastnit Štafety na vozíku. Už se moc těším. 😊

Je to tvoje první zkušenost s „pomáháním“?

Už dříve jsem pomáhala. Stalo se mi, že mě jedna nadace oslovila, že budou mít dobročinnou aukci a jestli bych do ní něčím nepřispěla. Vůbec jsem nevěděla čím, ale měla jsem fungl nový dres, který jsem jim podepsala. Potom mi napsali, že moc děkují a že jej vydražili za 2 tisíce korun. Moc mě potěšilo, že jsem mohla nějak pomoci. Každý rok v květnu se běží akce

Počerady-Louny a z ní plynou finance vozíčkářům. Nejdříve jedou handbiky a 5 minut po nich vyběhnou běžci. A jelikož je to závod daleko od Olomouce, tak jsem tam zůstávala na noc. Večer je potom zábava, a tak jsem mohla vidět, jak se umí vozíčkáři bavit a tancovat na vozíčku se svými manželkami a dětmi. To bylo moc pěkné a líbí se mi, že pro sebe něco dělají a radují se ze života.

Řekni nám, jak to máš s běžeckým žebříčkem, kolikátá jsi? ☺ Můžeme říkat, že jsi druhá nejlepší běžkyně?

To bych neřekla, ☺ protože nás je na tom druhém místě víc běžkyň, asi 5 nebo 6, a jsme dosti vyrovnané. Ale po Evči (Vrabcové Nývltové) mám zatím nejrychlejší půlmaraton, od 10km mě soupeřky neporazily. ☺

Čili jsi lepší v běhu na větší vzdálenosti?

Dříve jsem ráda běhávala od 5 do 10 km. Půlmaraton na mě byl už moc dlouhý. Ale jak roky přibývají, tak se samozřejmě ta rychlost zpomaluje. Kolem třicátky sprinteři většinou končí. Vytrvalci u nás v ČR mohou běhat do padesáti let na velmi dobré úrovni. Myslím si, že top vytrvalostní věk je od těch 28 do 36, max. do 40, ale záleží na zdraví. Já jsem za celou svou kariéru byla jen na menším zákroku s kolenem, ale jinak musím zaklepat, že jsem na tom fyzicky dobře. Sem tam mě samozřejmě něco bolí, nějaká bolístka se objeví, ale to je všechno.

Přesto, určitě máš nějaký svůj způsob regenerace, prozradíš nám jaký?

Jezdíme hodně do termálních koupališť přes zimu, tedy v době, kdy máme jediné volno. Jezdíme hlavně na Slovensko. Pomáhá mi termální voda, její složení, kde je hodně minerálů. Jsem pak strašně vyčerpaná, chodím brzy spát, ale potom jsem dva dny doma a jsem nabitá. Minerální voda regeneruje tělo, klouby, svaly. Fakt si myslím, že je to pro sportovce výborné a nejen pro ně. V zimě chodím také jednou týdně plavat (nejlépe kraul nebo znak, ne prsa) a do sauny. Při plavání se člověku vše uvolní, pak si dám 15 minut saunu, sprchu a po ní je dobré jít ještě do studené vody, protože chlad pomáhá svalům. Celé tělo se krásně prokrví.

Když říkáš my, s kým jezdíš na dovolenou? ☺

S manželem. ☺ Jsme spolu už 22 let a společně podnikáme. On je klasický obchodník a suprový organizátor, hospodský, umí udělat srandu. ☺ Vyhovuje nám to. Já se uvolním v lese, jdu si tam zaběhat a tam se vypustím. Možná dva dny v měsíci si dám volno, ale jinak chodím běhat každý den, i když nestíhám. Tak vždycky aspoň na hodinu vyběhnu. Za tu dobu stihnu tak 12 km. Vždycky říkám, že na půl hodiny se nemá cenu oblékat. ☺ 10 km jdu vždycky, míň nechodím. Tady nejde běhat moc po rovině, ale když chci rychlý běh, tak se snažím nedávat dlouhé a velké kopce a volím třeba mírnější trať a uběhnu si třeba dvě kolečka. Ale ráda si zaběhám i do kopců, mám ráda výhledy.



Pověz nám něco o vašem penzionu a hospůdce.

V květnu 2003 jsme tady otevírali a začínali sezónu. Nejdříve to byl malý přízemní baráček a my jsme jej zvětšili, abychom tady měli i živobytí a aby tady nebyla manželova maminka sama, a zůstali jsme tady s ní. Tak jsme tady společně a myslím, že nám to všem vyhovuje. Nejdříve jsme bydleli v pronájmu v Olomouci a dojížděli jsme. V roce 2004 jsme si zde dodělali byt, a tak pět let už tady máme penzion, přesně nevím jak dlouho, ty roky hrozně letí. ☺ Máme sezónní hosty. V létě máme letní venkovní provoz do konce září. V říjnu si jedeme odpočinout, a když se vrátíme, tak v listopadu provozujeme malý bar uvnitř a otevíráme až třeba v šest večer. Moji běžecí kamarádi si u nás dělají akce, máme tady například ochutnávky slivovice, ☺ takže to máme jen pro takovou naši menší obživu. Pro nás je důležitá ta letní sezóna, kdy pracujeme každý den. V týdnu otevíráme ve tři, ale předtím chystáme hospodu, uklízíme, nakládáme maso. Zdá se, že nic do tří neděláme, ale právě v létě je to hodně náročné. O víkendu otevíráme v 11 hod. Párkrát za sezónu uděláme nějakou akci, oslavu, občas míváme školní srazy a nedávno jsme tady měli školní výlet, asi 35 dětí. ☺



Povíš nám ještě něco o své závodní kariéře?

Dříve jsem po závodech jezdila hodně a doma jsem bývala jen čtyři dny v týdnu. Měla jsem i šest závodů za měsíc. Pokud jsme závodili v zahraničí, tak jsme v sobotu odzavodili, sedli jsme do auta a jeli jsme ještě na další závod na neděli. Ale bylo to hezké. Měla jsem manažera, který dříve trénoval maratonkyně, a byl výborný. Předtím jsem se trénovala sama, ale cítila jsem, že potřebuji poradit. Pak jsem začala konzultovat tréninky s ním a od roku 2000 jsem s ním začala intenzivně jezdit, bylo to úžasné. Ze začátku jsme jezdili jen sami dva, poté se přidala holka a kluk a ke konci jsme jezdily jen já a tři holky. Kluci nebyli u nás tak dobří, neumístili by se a holky se vždy umístily. Byli jsme hrozně dobrá parta. Po smrti manažera jsme se rozpadli. Ale i tak jsme se třeba sešli na závod do Holandska, který byl teď v únoru, a v blízké době taky pojedeme s kamarádkou do Francie. Myslím si, že má regenerace je pomalejší a jeden závod za měsíc už stačí.

Scházíš se tedy stále s běžci?

Ano, máme svou skupinu a scházíme se každou neděli a pak si vždy sedneme k nám. Někdy nás je dvacet a někdy zas jen například šest, protože teď je běžecí sezóna a hodně závodů. A i když doběhneme, tak se bavíme o běhání ☺ Třeba o tom, kdo byl kde na závodech, a nebo rozebíráme tréninky.

Co tě čeká v nejbližší době za závody?



Teď nejdříve v Olomouci 1/2maraton. 22. 7. budu ve Francii a týden předtím je tady v olomouckém parku Run tour, ale to nevím, jak budu stíhat. Slíbila jsem, že celý srpen budu doma, ☺ a v září bych chtěla běžet RunCzech v Ústí nad Labem a ještě jeden závod, ale nevím, jestli mi to doma projde. ☺ A pak už bude po sezóně. V prosinci pak poběžím v Curychu.

V prosinci běháte v kulichu?

☺To ne, normálně v šortkách a tílku, to je v pohodě. ☺ Předtím se jdeme rozcvičit a před startem se vyslečeme a za chvíli se už běží a to se člověk zahřeje. ☺

Co bys nám řekla na závěr?

Běhat pro dobrou věc se mi moc líbí a až budu starší, věřím, že se do toho zapojím víc a třeba poběžím i s handicapovým běžcem. Zatím bych chtěla podat co nejlepší výkon. Navíc běžím za Vás :-)!

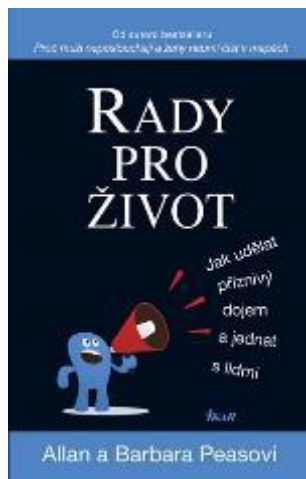
Pozn.: Petra od nás dostala náramek a buttonek (na fotce jej má připnutý na hrudi), který vyrábějí pracovníci Trendu na sociálním podnikání. Náramky od nás dostanou běžci, kteří nás podpořili nákupem registrace na 1/2maraton. Náramky jsme dostali darem od společnosti IDSYS.CZ (Identifikační systémy, s.r.o.).

Kateřina Vaculíková

Knižní recenze Violy Jónové

Jak udělat příznivý dojem a jednat s lidmi

Allan a Barbara Peasovi



Po cvičení, které bylo zrušeno z důvodu malé účasti (jen já a lektorka), jsem měla času nazbyt, přečtenou knížku a to byla ideální příležitost navštívit knihovnu, která byla dokonce po cestě. Říkala jsem si, půjčím si jednu knížku, nějakou tenkou, ideální na to cestování a chození, prostě pohoda. U pultíku jsem zaplatila novou registraci, pokutu za zpoždění a paní knihovnice mi mohla načíst krásných 7 nových knížek... Tj. jako když pánové říkají „jdu na jedno“... A to jsem se zastavila pouze u jednoho, prvního regálu s tématy psychologie, vztahy, osobnost, sociologie atp...

Tato knížka mě zaujala jednak tím, že je docela tenká. Čítá jen 107 stránek, za to totálně nadupaných. A za druhé tím, že ji napsali právě manželé Peasovi. Ano, jsou to ti, z jejichž pera vznikl známý bestseller *Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách*. Je to tak známá kniha, že jsem ji raději ještě nečetla... No zpět k tomuto, rad plnému dílku. Je rozděleno do 3 částí: A) Postarejte se, aby si lidé připadali důležití, B) Jak se stát výborným společníkem, C) Obchodní prezentace.

Kdybychom se všichni řídili radami a nápady z této knihy, byl by svět krásný a růžový. Upřímně bychom se chválili, pozorně si naslouchali, uměli krásně poděkovat, perfektně bychom si pamatovali jména, uměli mluvit s lidmi a byli bychom u toho mimořádně zajímaví, uměli klást skvělé otázky, bez problému bychom zahájili rozhovor a dokázali jej také udržet, okamžitě bychom vyvolali příznivý dojem, soucítili s lidmi, shodli se i s lidmi, kteří nás kritizují, vytvářeli bychom kolem sebe příznivou atmosféru, usnadnili ostatním, aby s námi souhlasili, mluvili bychom tak, aby nám naslouchali jak muži, tak ženy, na poprvé bychom vždy zanechali dobrý dojem, pohodově bychom se vyrovnali s kritikou, uměli bychom se představit do telefonu, kárat a kritizovat, přednést přesvědčivý projev a vždy věděli, jak a kam si sednout ke stolu při nějakém jednání.

Tohle vše a mnohé další se zde můžete dozvědět. Myslím si, že je potřeba brát to s rezervou, protože ne vždy je situace ukázková. Ovšem určité zamyšlení se nad vlastním chováním a chováním lidí okolo, nikomu neuškodí a bude jen ku prospěchu. Na závěr každé kapitoly je souhrn, takže pokud si nechcete dělat výpisky jako já, můžete si jej vyfotit, okopírovat či jinak zvěčnit. Mnohé myšlenky už budete vědět, jiné vám přijdou neužitečné, jiné naopak zajímavé. Když si zpětně vzpomenu, co mi utkvělo v paměti, první mi vyskočí rozesazení u obdélníkového stolu. To že je řeč těla alchymie, to se ví. Ale že i to, kam si sednete ke svému komunikačnímu partnerovi, může o vás mnohé vypovídat. Dále mě docela uklidnil fakt, že 87% obav se nikdy nestane, 7% se skutečně stane a pouhých 6% situací můžeme ovlivnit. Co mě ale naopak rozlítlo, byl fakt, že autoři či překladatelka používají oční kontakt. Jak říká náš pan profesor Potměšil, oční kontakt by byl přinejmenším dosti nehygienický, přeci jenom bulva na bulvu... Když tedy píšou, že při naslouchání se máme na partnera dívat, udržujeme tedy ZRAKOVÝ kontakt.

Lidé, kteří si nenechají od nikoho radit a všechno ví sami nejlíp, by dobrovolně po této knize asi nesáhli. Ale věřím, že se mezi námi najde spousta takových, kteří se v oblasti mezilidské komunikace rádi vzdělávají a snažíme se být pro druhé dobrými komunikačními partnery.

Čím jsem starší, tím víc si uvědomuji, že dost problémů často vzniká právě z nedostatků v komunikaci. Ať už jsou to hádky, kritika, strach, negativní výroky a vůbec celé smýšlení. Publikaci bych doporučila všem vnímavým a přemýšlivým tvorům, kteří si chtějí rozšířit obzory nebo zorné pole. Po přečtení si totiž začnete všimnout různých detailů na ostatních a v tu chvíli se vám nabízí prostor pro přemýšlení a pátrání, jaký ten člověk asi je, když se po vyzvání k příchodu takhle zarazil ve dveřích...

Aby byl můj příspěvek genderově vyvážený, ve zkratce tu uvedu 2 kapitoly: Jak mluvit, aby vám naslouchali muži a Jak mluvit, aby vám naslouchaly ženy. Je srandovní porovnávat jednotlivé body. Mám dojem, jako by to bylo u obou pohlaví totálně odlišné. No všeho s mírou, s ohledem na osobnost a kontext situace.

Jak mluvit, aby vám naslouchali muži

1. Nedávejte mu více než jeden podnět
 - Vychází z teorie rozškátulovaného mozku
2. Dejte mu možnost mluvit
 - Mužský mozek je uzpůsoben tak, že může buď mluvit nebo naslouchat
 - Neskákejme jim tedy do řeči, nechme je dokončit myšlenku
3. Při naslouchání se tvařte neutrálně
 - Muži si prý myslí, že když měníme výrazy, máme citové či duševní problémy
 - Máme nasadit vážný výraz a povzbuzovat ho zvuky typu „hm, hmm“, „chápu...“, „ano, ano“, „jasně“
 - Tady bych ráda podotkla, že se to samozřejmě váže na kontext situace
4. Poskytněte mu fakta informace
 - Mužský mozek se zajímá o fakta a vztahy mezi věcmi
 - Poskytněme jim právě fakta, čísla, konkrétní údaje, konkrétní požadavky, přání, sny
5. Používejte přímou řeč
 - Nemluvte v náznacích, nespekulujte
 - Prostě si rovnou řekněte o to, co chcete či nechcete
 - Snad každá dvojice vám potvrdí, že on vám do hlavy nevidí a náznaky ani po mnoha letech soužití nemusí vidět, chápat či na ně reagovat

Jak mluvit, aby vám naslouchaly ženy

1. Zapojte se do hovoru
 - Nečekejte, až na vás přijde řada, mohlo by se stát, že byste dřív zestárli
 - Navíc si mluvící žena může myslet, že nemáte dostatek zájmu o její osobu
2. Při naslouchání střídejte výrazy ve tváři
 - Z důvodu udržení vzájemné vazby se doporučuje ukazovat emoce

3. Sdělte jí osobní informace a zapůsobte na její city
 - Náš mozek se prý celý třepe na to, aby mohl rozeznávat emoce a hodnotit mezilidské vztahy
4. Používejte nepřímou řeč
 - Nemáme prý rychle chodit k jádru věci či nemáme usilovat o rychlé řešení problémů

Doufám, že si každý najde něco dobrého pro sebe, jak v ukázce, tak případně v knize. Vše se váže na konkrétní situaci, osobu, s níž jednáte a na celkové rozpoložení vesmíru. Každý jsme individuální a navíc každé ráno vstaneme různě. Berte prosím zmíněné rady i celou knihu s rezervou. Pro mě byla velkým zdrojem inspirace a poučení. Snad i pro někoho dalšího...

Čtení zdar!



Viola Jónová

Otův koutek

Recenze

Návštěvníci – seriál / ČSSR, 1983, režie Jindřich Polák/

Je 20. května roku 2484. Centrální Mozek Lidstva/ CML/ ohlásí poplach. Našel vzdálenou mlhovinu, která za 178 dní dorazí k Zemi. Nesrazí se, ale může Zemi vychýlit směrem ke Slunci. O den později zasedá Světová rada, aby situaci řešila. O slovo se přihlásí historik akademik Filip – Richard (vysvětlím později). Je velkým znalcem díla génia konce 20. století, laureáta Nobelovy ceny Adama Bernaua. Ten ve svých pamětech uvádí, že již v 11-ti letech objevil jednoduchý princip umožňující zcela snadno přesouvat v prostoru celé kontinenty, ba i světy. A to s pomocí svého Velkého Učitele Aloise Drchlíka. Poznámky v sešitu ale zmizely při požáru v domě Bernauových.

Světová rada nařídí evakuaci ohrožených oblastí a zároveň navrhne výpravu do roku 1984 se snahou získat sešit. Čtyřčlenná výprava pod vedením akademika Filipa – Richarda /vysvětlím později/ cvičí záchranu sešitu na přesné kopii domu Bernauových.

S perfektně technologicky vybaveným autem dorazí Návštěvníci jako hasiči k domu, který právě hoří. Vše je ale jinak – sešit v úkrytu není! I když ho Návštěvníci mají doslova na dosah, nevědí o tom. Nezbyvá, než v minulosti zůstat a sledovat Adama Bernaua.

Adam Bernau je obyčejný kluk se všemi lumpárničkami, patřícími k jeho věku. Návštěvníci předstírají, že jsou geometři a ubytují se v hotelu. Tam po požáru bydlí i Adam s rodinou. Návštěvníci sledují každý jeho krok a spřátelí se s ním. Zejména akademik Filip – Richard /vysvětlím později/ je přímo nadšený. Splnil se mu životní sen. Při sledování Adama náhodou narazí i na Velkého Učitele – Aloise Drchlíka! Vše je ale opět jinak.

Děda Drchlík je svérázný člověk – chodí do hospody, hraje mariáš, lidem v městečku všechno opraví, žije sám ve starém domku, kam si nanosí, co kde najde.

Návštěvníci se zatím seznamují se světem roku 1984 a prožívají různé veselé příhody. Když přijede do Kamenice pouť, zařídí akademik Filip – Richard, ať si ji Adam řádně užije. Kolotočář Eda ukradne Návštěvníkům všechny peníze. CML jim pošle nové, ale z roku 1884. Návštěvníci se proto z hotelu musí přestěhovat k dědovi Drchlíkovi. Ten nakonec zjistí, kdo vlastně jsou. Návštěvníci znají budoucnost a vědí i to, kdy děda Drchlík zemře... Velmi brzy...

Návštěvníkům se nakonec nepodaří získat potřebnou formuli principu a musejí se vrátit do budoucnosti. Na cestě potkají dědu Drchlíka. V tu chvíli se na ně z kopce řítí cisterna plná benzínem! Auto rychle odjíždí a v půlce kopce zmizí. Vynoří se v roce 2484. Vrátili se všichni čtyři... NE! JE JICH PĚT!!! ...Vzali s sebou i dědu Drchlíka! ...Ten nakonec celou situaci vyřeší – všimne si totiž, že CML stojí nakřivo! Když jej vyrovná, provede CML nové výpočty, podle kterých mlhovina Zemi daleko mine! Na Zemi roku 1984 zrovna Adam Bernau vypracuje požadovaný princip...

Ad: vysvětlím později... Po dvojím odvysílání seriálu se ozvala vdova po skutečném akademiku Filipovi s tím, že prý jej seriál zesměšňuje. Kuriózní bylo i to, že herec Josef Bláha, který hrál Filipa v seriálu, vypadal úplně stejně, jako skutečný akademik Filip! Přestože tvůrci seriálu vdovu navštívili a ubezpečovali ji o tom, že je to opravdu jen náhoda, nepomohlo to. Dotyčná paní je zažalovala a ještě v září 1989 dosáhla soudně toho, že se seriál nesměl vysílat!! Až někdy v roce 2000 konečně někoho napadlo postavu akademika přejmenovat na Richarda. V seriálu je to poznat, ale nevádí to... Návštěvníci jsou skvělí a stojí za to je opakovaně vidět.

Otakar Altman

Výročí

29. června 1989 bylo zveřejněno prohlášení Několik vět

11. března 1985 byl generálním tajemníkem ÚV KSSS zvolen Michail Gorbačov, mladý, 54 letý vůdce. Ten rychle pochopil, že celý socialismus potřebuje obrovské změny a zahájil politiku hospodářské přestavby a demokratizace. Československý komunistický režim se sice k perestrojce přihlásil, ale změny prováděl velmi neochotně a polovičatě.

V srpnu 1988 začaly v Československu první demonstrace. Pokračovaly v říjnu 1988 a v lednu 1989 trvaly demonstrace při výročí smrti Jana Palacha celých 5 dní. Při nich byl zadržen i spisovatel a dramatik Václav Havel. Po svém propuštění z vězení v květnu 1989 spolu se scénáristou Jiřím Křížanem sepsali prohlášení Několik vět. To požadovalo od komunistického režimu výrazné společenské a náboženské svobody, přehodnocení roku 1968, osvětlení temných míst 50. let.

Komunistický režim zareagoval propagandistickým tažením v Rudém Právu. Údajní pisatelé v něm kritizovali prohlášení, které přitom nečetli! Ke zděšení režimu začali petici podepisovat herci a zpěváci! Největším jménem byla zpěvačka Hana Zagorová, která poté dostala zákaz vystupovat. Do 17. listopadu 1989 podepsalo petici asi 40 000 lidí, jejichž jména byla čtena na rozhlasové stanici Svobodná Evropa.

Otakar Altman

Co Vy na to, Oto?



Tak jsem se vám doma probíral starými listinami a zjistil jsem, že už 7 let nemám rádio a 3,5 roku jsem bez televizního signálu. Je zajímavé, že mi to vůbec nevádí a nechybí mi to. Je fakt, že občas už mám problém vzpomenout si, kdo kterou písničku někdy ze 70. a 80. let zpívá, ale také mi to nevádí. Možná byste ani nevěřili, jak je úžasné mít doma ticho. To dokonce slyšíte i zpívat ptáky venku a věřte, že je to lepší hudba než z rádia, kde z jednoho playlistu hrají všechny stanice stále dokola ty stejné melodie, jen v jiném pořadí.

Když jsem odhlásil kabelovou televizi a tu novou digitalizaci jsem si už dělat nenechal, zjistil jsem, jak jsem byl na té televizi závislý. Pokaždé, jak jsem poté přišel domů, hned mi ruka jela po televizním ovladači a pár dní trvalo, než jsem si odvykl. A dnes mi televize vůbec

nechybí. Všechny ty Marečky, Jáchymy Samoty, Básníky, Poldy, Slunce sena, Krále a Princezny jsem už viděl a je to vysíláno stále dokola čtyřikrát za rok.

A takzvané zprávy, události a televizní noviny? To je jedna negativní zpráva vedle druhé – havárky, násilí, vraždy, atentáty, krev, přepadení a stále dokola. Tohle všechno se ve Vás usazuje a vytváří dojem hrozného světa. Ale tak to přece není! Já vím, že se ty špatné věci dějí, ale je to jen zlomek toho, jak to ve světě a u nás vypadá. Chcete snad tvrdit, že jdete po ulici, nebo jste v práci a kolem Vás se jen nepřetržitě vraždí, loupi a znásilňuje? Jistěže ne. Bohužel prý jen špatné zprávy jsou zprávy.

Jednou jsem sledoval jakési krimi zprávy. To bylo něco neuvěřitelného! Jakási Bára tam úplně s nadšením vykládala cosi jako: „Za mnou vidíte dům, kde došlo k trojnásobné vraždě. Pachatel zasadil obětem 59 bodných ran nožem. Krev stříkala až do výše jednoho a půl metru. Ještě na schodech vidíte krvavé skvrny. Poté se pachatel pokusil oběti zapálit... bla bla bla.

Dotyčná snad musí být úchylná, na ní bylo úplně vidět, jak jí to dělá dobře! ... No, tak jsem rád, že už se na takové věci nedívám. Vyčistil jsem si hlavu, přečtu si raději pěknou knížku, nebo si pustím na DVD nějaký film, který chci vidět a mám klid. Odmítám se stýkat s negativními lidmi, kteří se na Vás snaží valit své pseudoproblémy.

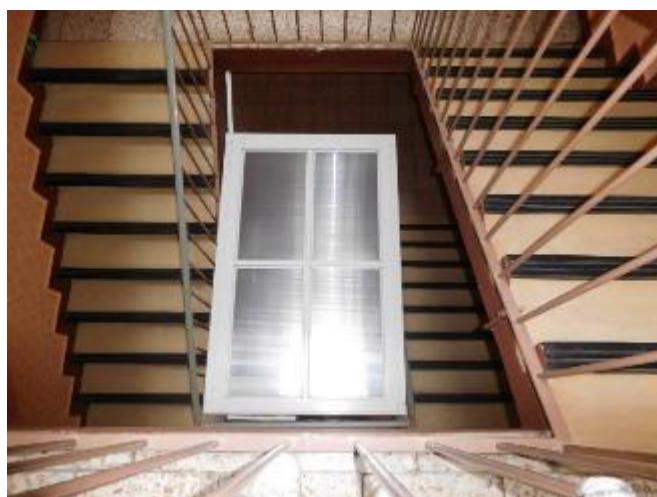
Usmívejte se na svět a svět se bude usmívat na Vás. Věřte tomu, mám s tím bohaté zkušenosti... Přeji Vám všem hezké léto.

Otakar Altman



Výtah/schodišťová plošina pro vozíčkáře k dispozici zdarma za odinstalování a odvoz

Na přiložených fotografiích si můžete prohlédnout výtah/schodišťovou plošinu určenou pro lidi na vozíku, která je k dispozici pro případného zájemce zdarma. Podmínkou k získání plošiny je zajistit její rozebrání a odvoz z domu v Litovli. V případě zájmu se ozvěte na e-mail bucek@trendvozickaru.cz nebo na tel. 731 144 670. Po domluvě zprostředkují kontakt s majitelkou domu, která plošinu nabízí.



Pozvánky na akce

Arteterapeutické setkání

Téma – mandaly z čajových sáčků

Arteterapie je léčebný přístup, který pracuje s výtvarnými prostředky s cílem poznávat a ovlivňovat lidskou psychiku. Dochází k rozvoji kreativity, ale i k osobnímu růstu či k sebepoznání. Není důležité, zda člověk umí kreslit, podstatný je samotný proces.



Kdy: 19.6.2017 od 14:00

Kde: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Určeno pro všechny uživatele sociálních služeb, členy, zaměstnance Spolku Trend vozíčkářů.

Kontakt: Mgr. Marie Pijáčková;
pijackova@trendvozickaru.cz, mob. 731 501 388

Trendácký filmový klub

Probouzí se v nich síly, které neumíme ovládat. Nikdo neví, co vlastně prožívají, ani proč na ně má takový vliv Měsíc. Žijí mezi námi a prožívají každodenní peklo na Zemi – rodiny a děti s diagnózou nejtěžšího autismu.



Určeno pro všechny uživatele sociálních služeb, členy, zaměstnance a příznivce Spolku Trend vozíčkářů.

Kdy: 21.6. 2017 v 14:00

Kde: Učebna Trendu vozíčkářů

Kontakt: Mgr. Marie Pijáčková;
pijackova@trendvozickaru.cz, mob. 731 501 388

Posezení u ohně

V zahradě Trendu se i tento rok, konkrétně **20.6.2017** od **16:00** do **19:00**, uskuteční posezení u ohně, kde si za doprovodu živé kytarové muziky opečeme dobrůtky dle vaší chuti.

Přineste si, co si chcete opéci, zbytek bude zajištěn.

Určeno pro všechny uživatele sociálních služeb, členy, zaměstnance a příznivce Spolku Trend vozíčkářů.



Kontakt: Bc. Barbora Bauerová
bauerova@trendvozickaru.cz, 734 442 040

Do skanzenu a za keškama

Pojďte se s námi podívat do skanzenu v Příkazech - prohlédnout si hliněné stavby lidové architektury.

Nachází se tam kompletní hanácký statek s obytnou a hospodářskou částí z r. 1875 a zahradou s ovocnými stromy a špaletovými stodolami z 1. poloviny 19. století. Všechny stavby v areálu doplňuje venkovský mobiliář z let 1799 – 1950.

Kdy: 27.6.2017

Kapacita míst je omezena a určena pro uživatele sociálních služeb, členy a zaměstnance Spolku Trend vozíčkářů.

Zájemci o výlet, prosím hlase se mi do **22.6.2017.**

Zájemcům poskytnu bližší informace.

Kontakt: Bc. Barbora Bauerová
bauerova@trendvozickaru.cz, 734 442 040



Pracovní terapie – lapače snů

Dne **28.6.2017** se v prostorách Spolku Trend vozíčkářů na ulici Lužická 7 uskuteční od **14h** do **17h** pracovní terapie na téma **LAPAČE SNŮ** – přijďte si vyzkoušet zajímavou techniku a kreativní práci.

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

Na setkání se těší Barbora Bauerová a Jana Měrková

Kontakt: Mgr. Jana Měrková,
merkova@trendvozickaru.cz, 734 236 589



Vědomostní soutěž zábavně

Letní prázdniny jsou za dveřmi, s čím se poji dovolenkování, lenošení u vody, pikniky na dece v parku... Ale my nezahálíme a nenecháváme mozky zlenivět ☺.

Nebude se jenom sedět, nýbrž hýbat (s dopomocí asistentů, kdo bude potřebovat) a hrací plochou nám bude naše zahrada.

Pojďte provětrat svoje hlavičky **29.6.2017** v **14:30**.

Na vítěze čeká malá odměna.

V případě deštivého počasí se aktivita přesouvá na jiný termín.

Akce je určena pro uživatele sociálních služeb, členy a pracovníky Spolku Trend vozíčkářů.

Zájemci, prosím hlase mi svůj zájem do 26.6.2017.

Kontakt: Bc. Barbora Bauerová
bauerova@trendvozickaru.cz, 734 442 040



Dramaterapie

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

4.7. 2017 (úterý) od 14:00 do 15:30

Akce je určena pro uživatele sociálních služeb, členy a pracovníky Spolku Trend vozíčkářů.

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



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 **11.7. od 15:30 do 18:00** v učebně Trendu vozíčkářů. Svou účast prosím nahlaste do 10.7. Scházíme se vždy jednou za měsíc.

Akce je určena pro uživatele sociálních služeb, členy a pracovníky Spolku Trend vozíčkářů.

Kontakt: Ivo Buček,
bucek@trendvozickaru.cz, 731 144 670



Burza radosti

V prostorách Trendu vozíčkářů se **13.7. 2017** od **14:00** do **17:00** bude konat výměnná Burza radosti.

Ta funguje na principu „*dones, co už nevyužiješ, vezmi si, co se ti líbí a udělej radost sobě i druhým*“.

Přineste něco, co by někoho jiného mohlo potěšit a odnese si domů, co se vám bude hodit!

Na této burze se nekupuje ani neprodává.

☺

Donést můžete:

Oblečení, rostliny, knihy, CD, praktické věci do domácnosti nebo přírody, dekorativní předměty, vlastní výrobky, elektroniku, bižuterii...v podstatě cokoliv, co je funkční, bez poškození a někdo by to mohl využít. Minimální počet věcí „do placu“ je 1 a maximální počet není omezen.

Věci, které zůstanou bez nového majitele, si budete moci vzít zpátky nebo nechat u nás a my je pak darujeme charitě, nebo vám dáme informace, kam věci odnést.

K dispozici bude i malé občerstvení a společenské a sportovní hry.

Určeno pro všechny uživatele sociálních služeb, členy, zaměstnance a příznivce Spolku Trend vozíčkářů.

Těšíme se! ☺

Kontakt: Bc. Barbora Bauerová
bauerova@trendvozickaru.cz, 734 442 040



Milování v přírodě

18.7.2017 se půjdeme podívat do Vlastivědného muzea v Olomouci na výstavu Milování v přírodě s podtitulem *Průvodce intimním životem zvířat*.

Výstavou nás provede jeden z autorů – zoolog

Mgr. Peter Adamík, Ph.D.

Akce je určena pro uživatele sociálních služeb, členy a zaměstnance Spolku Trend vozíčkářů.

Zájemci o výstavu, prosím hlase mi svůj zájem do 14.7.2017.

Zájemcům poskytnu bližší informace.

Kontakt: Bc. Barbora Bauerová

bauerova@trendvozickaru.cz, 734 442 040



OLOMOUCKÁ ŠTAFETA NA VOZÍKU

JEDEME V TOM SPOLEČNĚ!



- zahájení v pátek 23. června 2017 v 9:00 hodin
- **Rudolfova alej** | Smetanovy sady | Olomouc
- jedeme 24 hodin i přes noc
- ukončení v sobotu 24. června 2017 v 9:00 hodin
- startovné **ZDARMA!**
- registrace na www.trendvozickaru/stafeta
- v 11:00 a v 17:00 hodin na akci vystoupí zpěvák **Martin Šafařík**



Každý účastník získá malý dárek | U toho nemůžete chybět!



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

Napsali pro vás: Ivo Buček, Viola Jónová, Přemysl Drtil, Barbora Bauerová,
Jana Děkanová, Jenda Hroch, Martina Brožová, Ota Altman, Kateřina
Vaculíková

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