



Zpravodaj nejen o trendech ze světa vozíčkářů

! Pracovní doba o Vánocích

Už se to blíží, tak abyste nebyli překvapeni

Reporty z událostí v Trendu

Aneb jak dopadlo, co jsme naplánovali

Novinky z Poradny

Zaručeně nové a zajímavé

Otův koutek

Fejeton, výročí, recenze

Pozvánky na volnočasové aktivity

...téměř až do konce roku



I Krysa si užívá podzim...

Úvodní kvík (opět mimo mísu)

...aneb abychom si (ne)rozuměli...



... byl Vám dán danajský dar řeči. Prý za to může nějaký konkrétní gen, který nenajdete u žádného jiného tvora na Zemi a údajně má také na svědomí rozvoj lidského mozku do podoby, v jaké ho můžete používat dnes. Já jsem krysa a k tomu bílá, tedy do této kategorie přímo nespádám.

Jistě jste si všimli, že občas používáme (s Přemkem) velmi netradiční termíny a slova lehce pozměněná, s písmenkem navíc, méně, jinde, zcela obráceným ustáleným spojením jako „dráždit nohu bosou kobrou“ nebo právě opačným termitem, či slonem podobným. Temný? Paráda ☺

Lidský mezek je schopný si automaticky dělat otravy testu a stačí mu k tomu, když je prdění a polední písmenko zachováno. Nebo když jsou písmena nahrazena čísly a znaky, což je moderní záležitost (PROI<R45T1N4C3).

Velmi vtipné je také se zaměřit na doslovný význam věty. Třeba Přemek nepije turka, protože tak velkej hrnek opravdu nemá. Rovněž oblíbené je i ještě+r = ještěr. Když na něm založíte celou větu a vynecháte podmět, můžete se dostat k situaci, kdy „ještěr doma zapomněl to a ono, pak musí tam a tam...“ No jen si ho u toho představte. Nebo „... jít do práce na dříví...“, „...to je o Nietzchem...“ a tak dále.

Proč upír netopýrům netopí?

Bloudí obludný velbloud v okolí Bludova?

A žil věrně Jules Verne?

A nedělejte to, když je čeština tak hravá. Někde to sice nejde, jinde o to lépe.

V tomto čísle naleznete stupidní úvod jako vždy, protože Přemka většinou nic nenapadne (je velmi ostražitý a dává si na to pozor), novinky z různých novin od Martiny Brožové, zahlédla jsem koutkem oka Otův koutek v koutku, další zajímavý jímavý člunek paní Schmidové o podzimu a hromadu volnočasových kaktivit, na které jste srdečně zváni všemi velmi zaměstnanými zaměstnanci. Mimo to, naleznete také report z vyrábění ptačích krmítek a čajovny na kolečkách, info ze sociální rehabilitace a pozor na to, pracovní doby o Vánocích, abyste se na ně mohli psychicky připravit. V příštím čísle Vám to ještě zopakujeme:

Pracovní doba o Vánocích:

Osobní asistence

- přítomnost sociálních pracovníků na kanceláři OA: do pátku 21.12, ve dnech 27., 28. a 31. 12. v době 8 - 12

Sociální rehabilitace:

- do 20. 12 do 12h, nepřítomnost od 21. 12. do 1. 1. 2019, od 2. 1. 2019 opět na kanceláři SR.

Půjčovna kompenzačních pomůcek:

- do 20. 12 do 12h nepřítomnost od 21. 12. do 1. 1. 2019, od 3. 1. 2019 opět na kanceláři.

Co je nového na sociální rehabilitaci?

Na personální proměnu ve službě sociální rehabilitace si snad už všichni její klienti přivykli. Ačkoli nás totiž někteří mají v telefonu stále uložené jako „Ivo“, už se tolik nepodivují tomu, že se na druhé straně ozve ženský hlas.

Na konci léta jsme naše klienty požádaly o vyplnění dotazníků zkoumajících jejich spokojenost se službou. Vrátily se nám téměř všechny a navíc nabitě veskrze pozitivním hodnocením, za což chceme klientům poděkovat a vzkázat, že se budeme snažit i nadále. Pokud by se objevily nějaké zádrhly a připomínky, neváhejte se na nás obrátit, jsme připravené je řešit.

Zjistily jsme však, že někteří klienti nemají dostatečné informace o tom, co všechno kromě individuálních pracovních asistencí a účasti na skupinových aktivitách mohou využívat. Především jde o možnost konzultace s naší psycholožkou, Janou Dubovou, která může v případě zájmu přijít i za vámi domů. Tato nabídka platí nejen pro klienty, ale i jejich rodinné příslušníky.

Dále ne všichni vědí o možnosti absolvovat stáž na sociálním podnikání na Holečkové ulici, kde nasbírají zkušenosti v pracovním provozu a kterou jim právě my můžeme zprostředkovat. Poslední absolventka z letošního září si ji velmi pochvalovala.

Do dotazníku jsme také zahrnuly téma skupinových aktivit právě pro klienty sociální rehabilitace. Mohli se tak vyjádřit k navrhovaným exkurzím, vzdělávacím aktivitám a různým kurzům a zároveň připsat i vlastní nápady. My jsme tak získaly představu, o co by měli největší zájem, a v příštím roce díky tomu zkusíme vybrané aktivity převést z papíru do reality.

Ze sociální rehabilitaci zdraví Kateřina Šindelářová a Marcela Schäfferová

Nabídka práce jako vrátný

Na sociální rehabilitaci se obrátila zástupkyně pražské společnosti PragueInvest, která se zabývá správou nemovitostí. Tato společnost se chystá od listopadu působit i v Olomouci (Legionářská 1085/8) a na pozici vrátný by v nejbližší době ráda zaměstnala až čtyři OZP. Rozhazujeme takto proto síť i mimo klienty sociální rehabilitace pro všechny, kteří by měli o tuto práci zájem. Po obhlídce daných prostor se jako možné překážky pro vozíčkáře zdály celkem úzké výtahy a prahy ve vchodech do kanceláří. Přístupnost a komfortnost dané budovy by případně bylo nejlepší okusit na vlastní kůži.

Popis pracovní pozice:

- práce na recepci, komunikace s lidmi, starost o klíče, přebírání pošty, obchůzky po budově, kontrola kotelny a stavu měřičů (vše přístupné výtahem), řešení havárií
- 12h směny (denní i noční), lze to přizpůsobit a zkrátit např. na 8h, vše je na domluvě
- při 12h směně jeden den práce a dva dny volna – jedná se o nepřetržitý provoz, tedy 7 dní v týdnu

Požadují:

- středoškolské vzdělání či vyučení
- komunikativnost
- výhodou jsou zkušenosti s administrativou a znalost práce na PC Nabízejí:
- odměna 90 Kč/h + příplatky za víkendy a svátky, stravenky
- zaškolení se zkušeným pracovníkem
- smlouva na dobu určitou s tříměsíční zkušební dobou

V případě zájmu se obraťte na službu sociální rehabilitace (soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, 731 144 670).

Výroba krmítek v Olomoucké dílně

Navzdory počasí – bylo ten den velmi větrno - jsme se 30. října sešli v areálu střední polytechnické školy, abychom si vlastnoručně vyrobili krmítka.

Přivítal nás pan Vojta Bekárek.

Dopředu připravil materiál a hned nám ukázal jak na to. Nejprve jsme si měli pomocí lepidla a hřebíků vyrobit dno krmítka. Pak jsme vrtali díry elektrickými vrtačkami a šroubováky.

Většina z nás držela tyto nástroje poprvé v životě, ale všem se dílo pod vedením ochotného instruktora podařilo.

Paní Lokajová vyrobila krmítko pro Trend, tak se na něj můžete, až za námi půjdete, podívat. Přikládáme fotky z akce.

Ludmila Macková



Čajovna na kolečkách

Dne 16. října se opět otevřely dveře pro uživatele i pro veřejnost. Celým Trendem se linula sladká vůně čaje z čerstvě nasbíraných šípků, počítačovou učebnu zdobily podzimní dekorace a na stěnách visely krásné obrázky od paní Darji Tomečkové. Na stolech čekal výborný štrúdl a drobné pohoštění, pro děti byl připraven koutek s hračkami a omalovánkami.



V 11 hodin nám zkušená fyzioterapeutka paní Věra Schmidová představila ozdravné cvičení vycházející z čchikung. Naučila nás jak správně sedět, jak rozproudít energii, uvolnit krční páteř, co pomáhá na karpální tunel a mnoho jiného. Po skončení se našlo hned několik zájemců, kteří by chtěli pravidelně pokračovat. Paní Schmidová souhlasila a od nového roku by vedla jednou měsíčně cvičení v Trendu.

Po obědě jsme si pouštěli videa a fotky z volnočasových aktivit. Došlo i na ochutnávku marmelád. Chutě zúčastněných však byly tak rozmanité, že nebylo možné vyhlásit tu nejlepší. Poté jsme shlédli film 1000 Miles Adventure - dokument našich sponzorů o 8. ročníku extrémního závodu napříč Česko-Slovenskem. Celkově nám za ujeté kilometry darovali 30 tisíc korun. Z peněz Trend zafinancuje polovinu nového skladu kompenzačních pomůcek.



Na závěr za námi přišel s ukázkou svého autobiografického románu ... s duší beadníka okouzující pan Jaroslav Irovský. Výborně jsme se pobavili a jsme vděční za jeho přízeň. Říkal, že mezi „Trendáky“ chodí moc rád. Téměř celé akce se účastnil také pan Tomáš Brandejs z Tempish, za co mu a další přislíbenou spolupráci rovněž děkujeme. Čajovna na kolečkách se letos opět vydařila, díky všem, kteří jste se podíleli na přípravě a vám, kdo jste se zúčastnili.

Ludmila Macková



Okénko z poradny

Lékař uvidí po prvním předepsání léku soupis všech léků pacienta

Soupis všech předepsaných léků pacienta, takzvaný lékový záznam, uvidí lékař po prvním předepsání léku nebo po zadání čísla pacientova občanského průkazu. Umožní to nová funkce elektronického receptu, která by měla fungovat od příštího roku. Speciální přístup budou mít záchranáři, lékárníkům se otevře jen na omezený čas, nebo také při zadání čísla občanského průkazu. Přístup ke svým záznamům bude moci pacient všem nebo vybraným lékařům či lékárníkům zakázat.

Lékový záznam si už nyní může na webu nebo v mobilní aplikaci zobrazit každý pacient. Přihlášení je možné na základě jména a hesla, které si může vyzvednout na kontaktních místech CzechPoint, nebo díky elektronickému občanskému průkazu, připojenému přes čtečku k počítači nebo mobilnímu zařízení.

Zdroj: www.zdravi.euro.cz

Úleva pro marody a invalidy: Za léky dají jen 500 korun ročně!

Na berle, pomůcky pro inkontinentní osoby či opravy invalidních vozíků nebudou od ledna muset jejich uživatelé doplácet. Invalidé by pak ze svého od roku 2020 měli doplácet na léky maximálně pět set korun ročně.

Obě potěšující zprávy vycházejí z vládní novely zákona o veřejném zdravotním pojištění, kterou ve třetím čtení schválili poslanci a teď míří do Senátu.

Zdroj: www.ahaonline.cz



Internetový supermarket opět v Olomouci

Asi po půlroční pauze, kdy zde v Olomouci ukončil svůj rozvoz supermarket Košík, zde zahájil rozvázkovou službu online supermarket Rohlík, který již nějakou dobu rozváží např. v Brně.

Jak přes Rohlík nakupovat?

Je třeba si stáhnout do iPhoneu nebo telefonu s operačním systémem Android aplikaci Rohlík a zaregistrovat se.

Pokud jste držiteli průkazů ZTP nebo ZTP nebo jste starší 65 let, bude vám objednané zboží dovezeno bezplatně a to díky nadaci Taťány Kuchařové, která tuto službu pro seniory a zdravotně postižené podporuje.

Pokud však nemáte "chytrý" telefon, ani tak nemusíte zoufat, že si nenakoupíte, neboť můžete využít možnosti objednávek prostřednictvím "obyčejného" mobilního telefonu nebo z pevné linky a to na bezplatné telefonní lince 800 730 740.

S první objednávkou se zákazník zaregistruje a při první donášce zboží doloží příslušné doklady (OP, ZTP nebo ZTP-P).

Operátorky z call-centra Rohlíku Vám při výběru zboží vždy pomohou.

Podrobnější informace o cenách, zboží, rozvážkách a další informace, naleznete na stránkách www.rohlik.cz,

Nebo na výše zmiňovaném telefonním čísle.

Pokud se rozhodnete službu využívat, přeji všem příjemné nakupování.

Zdroj: SONS ČR - OO Olomouc



Lékárna.cz spouští hlasové ovládání webu nejen pro nevidomé

Internetová lékárna Lékárna.cz ze skupiny Pears Health Cyber nově umožňuje nejenom nevidomým zákazníkům komfortně vyhledat a nakoupit nabízené zboží pomocí svého hlasu.

Uživateli tak stačí kliknout na ikonu mikrofonu, a pak už hlasem dávat pokyny, co má lékárna vykonávat.

Cílem je nejen odstraňovat překážky pro obsluhu stránek, ale současně také jít cestou moderních trendů a inovací. Zákazníci tak nejsou znevýhodněni svým zdravotním postižením, technickým vybavením, znalostmi nebo věkem, naopak pohodlně nakoupí, aniž by potřebovali myš a klávesnici.

Hlasové ovládání neboli nákup hlasem si můžete jednoduše vyzkoušet na: www.lekarna.cz.

Pod odkazem www.lekarna.cz/hlasove-ovladani najdete návod k ovládání.

Zdroj: www.helpnet.cz

Provoz poradny přes vánoční svátky

Ve dnech 21. 12. 2018 – 1. 1. 2019, bude poradna z důvodů dovolené uzavřena.

Pokud budete chtít odpověď na některý z vašich dotazů, obraťte se na mě do poradny nejpozději do čtvrtka 20. 12. 2018, nebo pak až 2. 1. 2019., kdy již bude poradna opět fungovat a to dle stanovených konzultačních hodin.

Přeji všem krásné a poklidné předvánoční i sváteční dny.

Martina Brožová

PODZIM JAKO LÁSKA

Málokdo miluje podzim. Máme s ním totiž spojený chlad, tmu, smutek, deprese... Ano, na podzim se ochlazuje, teplých dnů ubývá, aby nakonec zmizely úplně. Teploty se snižují, pod třicítku, pod dvacítku, pod desítku...

Ubývá i sluníčka (teda aspoň se nám to tak jeví, tak to vnímáme). Dny se zkracují, ráno je déle tma, vstáváme za šera, potom i za tmy a to se vstává velice blbě, člověku se nechce. Navečer už se stmívá, za chvíli už se stmívá odpoledne, brzy je tma, člověku se nic nechce, jenom spát a zachumlat se v teplé posteli, nejraději by vystrčil nos zase až na jaře. Přijdou deště, mrholení, vítr.

Člověk, zvláště pokud sedí na vozíku, se začíná více oblékat, jedna vrstva, druhá vrstva, třetí, čepice, šál... člověk se choulí do sebe, balí se do svého kokonu, izoluje se tak od okolního světa, od lidí. Mračí se, nemá chuť se usmívat. Má pocit, že všechno kolem je šedé, mokré, studené, špinavé, že příroda umírá – opadalo listí, holé stromy, holá, studená zem... Z tohoto pohledu na podzim a na svět kolem vznikají deprese. Smutek a pláč, samota a izolace si myslíme, že se k podzimu skvěle hodí, že k němu patří.

To se nám ale pouze zdá, to je pouze díky našemu pohledu na svět.

Zkusme se na to ale podívat z pohledu koloběhu života.

Aby mohla zeleň, mláďata, příroda na jaře vyrazit, probudit se, začít nový život, na to potřebuje hodně síly, hodně energie. A tu musí načerpat v zimě, to je všeobecně známo.

V zimě si všechno musí odpočinout, nabrat nové síly. Ale z čeho? Na to se musí připravit.

A právě k tomu slouží podzim – zklidnit se, utišit se, udělat si velké zásoby pokud je z čeho. Proto se na podzim všechno stahuje dovnitř, do sebe, zklidňuje se, aby mohla nastat klidná zima plná spánku, odpočinku. Aby úplně všechno spalo, odpočívalo, načerpávalo nových sil, nového elánu, nové energie... aby zase na jaře mohl vzniknout nový život, mohl se uskutečnit ten zázrak rození se.

Proto je podzim tak důležitý. A pokud na něj přestaneme hledět jako na nevlídné období plné smutku a depresí, ale začneme na něj hledět jako na období zklidňování se, shromažďování energie a zásob na nadcházející období klidu, zamilujeme si ho. Nebýt totiž podzimu, neměl by z čeho propuknout na jaře nový život.

Věra Schmidová

Krysa říká: Přemek má taky rád podzim. V první řadě proto, že je alergický na pyl a seno, což ho v tomto období vůbec netrápí. V druhé řadě se listí stromů promění v neskutečně nádhernou koláž barev, které když spadne na zem, jeho šustění pod nohama je srovnatelné s křupáním sněhu, které má ještě raději. Nebo křupáním kostí Vašich nepřátel, ale to patří spíš do dračího doupěte.

Podzimní večery jsou navíc ideální pro dohánění restů, které vzniknou přes léto při práci na zahradě, ježdění na výletech, festivaly a podobně. Můžete dočíst knihy, dohánět filmy, seriály, věnovat se svým zálibám, jako je pletení, vyšívání, všeobecně tvoření, hraní dračího doupěte nebo rovnou už pečení cukroví a přípravám na Vánoce.

Na podzim se také většinou vracely vojska z bitev a hádejte, co?



Otův koutek

Fejeton

Tuhle jsem si v novinách přečetl, že jsou mezi námi lidé, kteří za celý život nepřečetli jedinou knihu. Je mi jich líto...

Já jsem se naučil číst, když mi nebyly ještě ani 4 roky. Samohlásky a e i o u jsem pochopil okamžitě. Maminka mi potom vysvětlila různé souhlásky a najednou jsem poznal předložky ve do za po, stačilo přidat písmenko a náhle tu bylo celé slovo – pes vlk den noc los. Po přidání ještě jednoho písmenka jsem zjistil, že umím číst! A užaslé mamince jsem přečetl celý malý článek.

Následovaly dětské encyklopedie – malé knížky, kde byly třeba houby, města, ptáci, státy, vlajky všech zemí a podobně. Když jsem nastoupil do školy, ostatní děti tam lámaly to klasické: Má-ma má ma-so, my má-me mí-su, zatímco já už jsem přelouskal celý slabikář. Od šesti let začala má docházka do knihovny. Po zhlédnutí filmů Poklad na Stříbrném jezeře a Vinnetou jsem se vrhnul na mayovky, potom na verneovky a samozřejmě foglarovky. Dobrodružství – to bylo moje, takže přibýly cestopisy Hanzelky a Zikmunda či Miroslava Stingla. Od čtrnácti se dalo chodit do knihovny pro dospělé, takže nastalo období detektivek – Agatha Christie, potom Phil Marlowe. Samozřejmě také válečné knihy - vzpomínky sovětských maršálů Žukova a Koněva, byť cenzurované, byly skvělé. No a potom přišly různé thrillery z lékařského prostředí, dokonce i horory a nelze v žádném případě zapomenout na skvělé sci-fi reprezentované Isaacem Asimovem či A. C. Clarkem. Životopisy herců a zpěváků, sportovců, po pádu komunismu necenzurované. Četba se stala mým celoživotním koníčkem a jsem rád, že čtenářský gen přeskočil i na mladší dceru, která je už také v knihovně známa ☺

Je mi smutno z lidí, kteří nečtou. Jak jsem to jednou tak spočítal, přečetl jsem za těch více než padesát let asi 15 000 knih, plus k tomu spoustu novin a časopisů. To není špatné, že? Každý rok ovšem vychází asi 12 000 titulů knih a to opravdu nelze učit. Musel bych přelouskat 34 knih denně a to opravdu nezvládnou ani já ☺ Takže nezbyvá, než si z toho jen vybírávat ty rozinky.

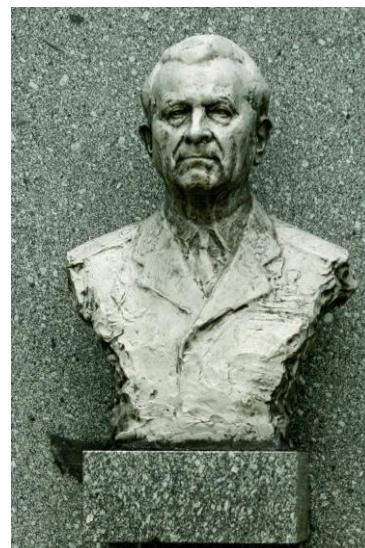
A doporučení na závěr? Vy, dospělí – udělejte si čas a čtěte svým dětem, rozhodně se to vyplatí...

Krysa říká: Přemek je taky knihomol, akorát to počítá spíš na váhu, nebo metry. Sám sebe by v přečtené literatuře vyskládal minimálně 4x (cca 250 kg). Věnuje se převážně sci-fi, fantasy a hysterické beletrii. Jako kreativec v grafickém stylu často studuje různé komiksy, ať už to byl na počátku věků Asterix a Obelix nebo Čtyřlístek, dnes se zabývá produkcí nakladatelství Marvel, DC a konkrétními autory, postavami a příběhy jako zdroj inspirace pro dračí doupe nebo případné budoucí kreslení čehokoliv. Číst je super. Čteme často spolu.

Ema má maso, máma má mísu, máma mele Emu, Ema je v míse...

Výročí - 25. listopadu se narodil Ludvík Svoboda

Ludvík Svoboda se narodil v Hroznatině. V roce 1915 byl povolán do rakousko-uherské armády. Byl poslán na ruskou frontu a tam byl v září zajat. Vstoupil do československých legií a bojoval u Zborova a Bachmače. Po návratu do ČSR znovu vstoupil do armády a učil na Vojenské akademii v Hranicích. Po nacistické okupaci odešel v červnu 1939 do Polska, kde se v Krakově stal velitelem čs. Skupiny. V září 1939 přešel do SSSR. Po vstupu SSSR do války organizoval v Buzuluku 1. československý polní prapor. Nejprve v hodnosti podplukovníka a později generála se účastnil bitev u Sokolova, Kyjeva či na Dukle. V poválečné vládě byl jmenován ministrem obrany. V roce 1950 byl zatčen a krátce internován. Propuštěn byl po zásahu sovětských maršálů Žukova a Koněva.

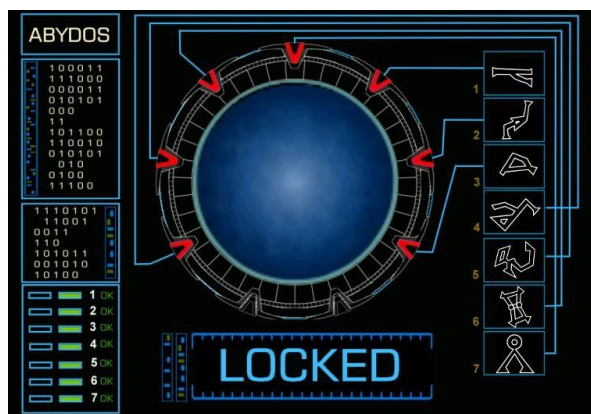


Nejprve pracoval jako účetní v družstvu, poté ve Vojenském historickém ústavu v Praze. 30. března 1968 byl zvolen prezidentem ČSSR. V srpnu přivezl z Moskvy internované politiky. V roce 1975 byl z funkce kvůli nepříznivému zdravotnímu stavu odvolán.

Zemřel 20. září 1979 a je pohřben v rodném Hroznatině po boku své manželky Ireny.

Recenze – Hvězdná brána (Stargate, USA, 1994, režie Roland Emmerich)

V roce 1928 objeví dr. Langford v Egyptě podivný kruhový předmět. Jeho malá dcera Katrin si koupí malý přívěšek... O 70 let později vyhledá Katrin Langfordová mladého egyptologa Daniela Jacksona, známého svými neotřelými názory na minulost, aby rozluštil podivné nápisy na staré kartuši. Ve vojenském zařízení hluboko pod zemí v Cheyennských horách Daniel náhodou zjistí, že se jedná o stará souhvězdí a podivné zařízení je Hvězdná brána, která slouží k cestě na jiné planety.



Daniel se i s velitelem, plukovníkem O'Neillem, zúčastní výpravy na Abydos. Žije zde asi 5000 lidí a Daniel je kvůli přívěšku považován za vyslance boha Ra... S obrovskou mimozemskou lodí Ra přilétá. Je to cizí parazit v lidském těle, které ovládá. V boji je Daniel zabit a znovu oživen v zařízení nazvaném sarkofág. Na Abydosu dojde ke vzpouře a Ra je donucen odletět, Jeho loď zničí O'Neill atomovou bombou.

Je čas k návratu na Zemi. Jednotka odchází, ale Daniel na Abydosu zůstává s dívkou Shaurí...

Krysa říká: *Do roku 2011 byly natočeny 3 televizní sýriály hrané, jeden animovaný a dva filmy. Určitě jste již něco potkali v televizi. Nejvíc nejlepší postava je plukovník O'Neill, kterého znáte také jako MacGyvera nebo hráče hokeje za New York Rangers.*

Přijďte mezi nás

Divadlo Lopota

Divadlo zahraje představení:

"Mr. Myself, těší mne...", takové životopisné divadlo o Josefu Čapkovi. Konec je tedy smutný, ale jinak je to kousek, který za to stojí.

Termín: Čtvrtek 15. listopad 2018 od 13:30 do 15:00.



Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Světový den Stop dekubitům v Galerii Šantovka

Kdy: 15. 11. 2018 v 10:00 hodin

Kde: Galerie Šantovka

Pojďte s námi podpořit Světový den proti dekubitům!

Dozvíte se, co jsou proleženiny, proč vznikají, jak jim předcházet, jak pečovat o své blízké s proleženinami nebo s vývodem.

Podíváte se na ukázky moderních polohovacích lůžek, pomůcek, materiálů a přípravků k ošetřování proleženin.

Můžete se poradit se specialisty a odborníky na zdravotní i sociální problematiku. Srdečně zve a na setkání se těší kolektiv zdravotníků FN Olomouc.

Přihlášky a další informace: email volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Hudební setkání s prvky muzikoterapie

Kdy: pondělí 19. 11. 2018/ 10. 12. 2018, 14:30-15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Zveme Vás na jedno z hudebních setkání, na kterých si můžete vyzkoušet nejrůznější hudební nástroje, od klasických až po exotické, aktivně pracovat s hudbou a spojit s ní výtvarnou činnost či pohyb, upravovat hudbu přes mikrofon či smyčkovač, nebo jen tak relaxovat poslechem.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu se hlase na e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, 731 144 670

Svépomocná skupina klientů Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte společně sdílet a popovídat si.

Téma svépomocné skupiny: volné, podle potřeb a požadavků klientů.

Na setkání se těší Jana Dubová

Termín: Středa 21. listopad 2018 od 13:00 do 14:30.

Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace: dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Filmový klub

Kdy: úterý 20. 11. 2018 ve 14:00 hodin - Pozor změna!

Kde: počítačová učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Opět tu máme Filmový klub s Jakubem Šmárikem.

Pustíme si film Uvnitř tančím. Jedná se o příběh

24 letého Michaela po ochrnutí mozku, který žije dlouhodobě v domově pro invalidy „Carrigmore“ vedený impozantní Eileen. Když se do domova přistěhuje rebel Rory O'Shea, v jeho životě nastane zlom. Michael s úžasem zjistí, že rychle hovořící Rorry, který může pohybovat jen pravou rukou, rozumí jeho skoro nesrozumitelné řeči. Rorryho dynamická povaha zapálí v Michaelovi oheň a představí mu úplně nový svět v "Carrigmore".



Přihlášky a další informace: Ludmila Macková email volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Šachy v Trendu - Pozor změna!

Kdy: pondělí 26. 11. 2018 13:00 – 15:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Využijte opět jedinečné příležitosti pravidelně si zahrát šachy s profesionály z olomouckého šachového klubu. Ozvat se mohou také zájemci, kteří se hru teprve chtějí naučit.



Je nutné se do 22. 11. 2018 přihlásit, abychom zajistili šachovnice.

Kontakt: Ludmila Macková volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo tel.: 734 442 040.

Výroba lampiček a pouštění draků

**Kdy: 27. 11. 2018 od 14:00 hodin Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7),
potom v případě zájmu okolí Kapličky**

Vyrobte si s námi lampičku, která přinese do Vašeho domova více světla a pohody a zažene případné chmury! Pokud bude dobré počasí a budete mít chuť, můžeme se rozloučit s podzimem vypuštěním draků.

Na setkání si přineste zavařovací sklenice. Draky přinesu.

Těší se na Vás

Ludmila Macková volnocasovky@trendvozickaru.cz



Přednáška o programu Novavoice: Ovládání počítače pomocí hlasu

Kdy: pátek 30. 11. 2018, 13:00-14:30

**Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7,
779 00 Olomouc**

Přijďte se seznámit s programem Novavoice, který dokáže ovládat počítač pomocí hlasu. Kdo bude mít zájem a bude chtít, může si program vyzkoušet. Na setkání s Vámi se těší Kateřina Cuřínová.

Bližší informace: soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, 731 144 670



Inspirační přednáška o krásách tvůrčí fotografie pro osobní fotografování (krajina, momentky rodinného života, zátiší atd.)

Tentokrát se zaměříme na praktické fotografování přímo na lekci - i malé úkoly pro domácí fotografování.

Doporučuji vzít si sebou svůj fotoaparát, případně mít k dispozici foťák v mobilu.

Na společné setkání se těší Jana Dubová a Svatopluk Klesnil

Termín: Středa 28. listopad 2018 od 13:00 do 15:00

Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace: dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Relaxační techniky v běžném životě

Přijďte se naučit relaxační techniky, které pak můžete využívat v každodenním životě, abyste se zbavili nahromaděného stresu a emočního napětí.

Na společné setkání při relaxaci se těší Jana Dubová

Termín: Středa 5. prosince 2018 od 13:00 do 14:30.

Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace: dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Předvánoční posezení

Kdy: 7. 12. 2018 15:00 – 19:00 hodin

Kde: Dům s pečovatelskou službou na Peškově ulici
(Autobus č. 16,17 zastávka u Kapličky)

Zveme Vás na tradiční předvánoční posezení v jídelně domu s pečovatelskou službou na ulici Peškova.

Nebude chybět občerstvení, příjemná atmosféra, příležitost setkat se a popovídat.

Přijďte se předvánočně naladit!

Ludmila Macková: email volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.



Vánoční tvoření

Kdy: 11. 12. 2018 ve 14.00 hodin

Kde: Trend vozíčkářů (Lužická 7)

Na přání mnohých z Vás budeme v úterý 11. prosince opět tvořit a vyrábět vánoční dekorace na ozdobení Vašich domovů. Budou k dispozici různé materiály, nápady i ochotné ruce Vám pomoci ☺.



Na setkání s vámi se těší

Ludmila Macková volnocasovky@trendvozickaru.cz

Marcela Schäfferová soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz

Podpůrné setkání rodinných příslušníků klientů.

Přijďte společně sdílet a popovídat si o úskalích péče o osoby se zdravotním postižením. Vyměníte si vzájemně zkušenosti, budete mít možnost vyjádřit své pocity a emoce v bezpečném prostředí.



Budu se těšit na setkání s vámi všemi.

Jana Dubová

Termín: Středa 19. prosince 2018 od 15:00 do 16:30.

Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace: dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388

Nabídka florbal na vozíku

Máte chuť zkusit nový sport? Víte o někom, koho by to mohlo zajímat? S nabídkou florbalu pro vozíčkáře nás oslovil pan Ing. Bc. Rostislav Hainc z florbalového klubu Droždín. Zajistil by tělocvičnu v Olomouci a hledá nadšené hráče.



Hlaste se prosím osobně, telefonicky nebo emailem
Ludmile Mackové volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Cvičení

Kdy: každé pondělí od 14:00 – 15:00

Kde: Centrum pohybu, Sokolská 7, Olomouc

Máme dobré zprávy pro všechny, kteří se rádi hýbou! Od pondělí 8. 10. bude každý týden v čase 14 - 15 hodin probíhat v Centru pohybu (Sokolská 7, Olomouc) cvičení pro osoby se zdravotním postižením. Cvičení povede Lenka Fasnerová a bude přizpůsobeno individuálním možnostem jednotlivých cvičících.

S sebou si vezměte pohodlné sportovní oblečení.

Cena: **60,- Kč za 1 lekci** (možno zakoupit 5 nebo 10 lekcí předem)

V případě zájmu o cvičení se, prosím, hlaste na email vaclavkova@trendvozickaru.cz nebo na telefon: 582 777 707.

Sebeobrana

Naučte se účinně bránit! Od pátku 12. 10. budou každý týden v čase 15 - 17 hodin probíhat v Infinity Fitness (Zikova 1, Olomouc) lekce sebeobrany. Lekce povede Martin Dvořák, který je instruktor Krav Maga Global s mezinárodní certifikací civil, kids, combat & fighting, VIP protection, Safe transportation & CQB. Na lekcích se budete učit, jak se účinně bránit v souladu s vašimi individuálními možnostmi.

S sebou sportovní oblečení.

Cena: **lekce jsou zdarma**

V případě zájmu o lekce se, prosím, hlase na email vaclavkova@trendvozickaru.cz nebo na telefon: 582 777 707.

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

Napsali pro vás: Přemysl Drtil, Otakar Altman, Martina Brožová a další Distribuce a info s úsměvem: Milena Březinová, Alena Třešková a Anna Koziolová. Datum

vydání: **15. 11. 2018** - Počet výtisků: +-80

Adresa redakce: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, 779 00

Olomouc, tel: 731 144 670; email: drtil@trendvozickaru.cz

Uzávěrka o duši příštího čísla je **3. prosince 2018**

Shrnutí volnočasových aktivit

15. 11. 2018 – Divadlo Lopota

15. 11. 2018 – Světový den proti dekubitům

19. 11. 2018 – Hudební setkání s prvky muzikoterapie

21. 11. 2018 – Svépomocná skupina klientů Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

20. 11. 2018 – Filmový klub – Uvnitř tančím

26. 11. 2018 – Šachy

27. 11. 2018 – Výroba lampiček a pouštění draků

28. 11. 2018 – Inspirační přednáška o krásách tvůrčí fotografie

30. 11. 2018 – Přednáška o programu Novavoice

05. 12. 2018 – Relaxační techniky v běžném životě

07. 12. 2018 – Předvánoční posezení

11. 12. 2018 – Vánoční tvoření

19. 12. 2018 – Podpůrné setkání rodinných příslušníků klientů