



Zpravodaj nejen o trendech ze světa vozíčkářů

😊 Krysí glosy

...aneb co všichni víme

👍 Výsledek Zasukovaných Tkaniček

...čísla k podzimní sbírce

? Jak se vrací paměť

...zajímavý článek paní Schmidové

👍 Okénko z poradny i Otův koutek

...nové novinky, zajímavý fejeton a recenze na knihu, kterou si krysa možná přečte

😊 Miliarda volnočasovek

...zpětně i dopředu pro zapomětlivé



Krysa se plíží upíjet ranní Přemkovo kafíčko na sluníčku během asistence

Úvod-kvík

V tomto čísle bychom se mohli věnovat velkým tématům, jako je třeba sto let od založení Československého státu. Nebo anektování sudet v roce 1938, tolerančnímu patentu Josefa II., nástupu Marie Terezie do čela habsburské monarchie, narození Josefa Váni, úmrtí kronikáře Kosmy (1125), zvolení Ferdinanda I. Habsburského králem (1526), nebo spoustě dalších výročí, kterých je každý den aspoň deset, ale nebudeme. Těžko se z nich vybírá a u některých vůbec nevíme, co se vlastně stalo, protože dějiny píší vítězové.



Po prvním podzimním dnu 23.9 jste si jistě všimli, že denní teploty už nejsou tak vysoké, jako v předchozích měsících a místo horka si začínají lidé stěžovat na zimu. Klasika. Ráno je zima a někteří už škrábají námrazu z předních skel, odpoledne to relativně jde a úderem páté hodiny se začíná stmívat a rapidně ochlazovat. Všichni posmrkávají a pokuckávají, jak je ta náhlá a nečekaná změna teplot zasáhla a můžeme se těšit na nový nedostatek asistentů, kteří jsou nachlazení a nechtějí nakazit své klienty. Tomu se taky věnovat nebudeme.

Podzim znamená pro Trend hlavně druhé kolo sbírky Zasukované Tkaničky a její výsledek najdete v jednom z následujících článků.

V tomto čísle naleznete také nové zajímavé novinky ze sociální oblasti, které pro Vás vyhledává Martina Brožová. Otakar se pozastavil nad dobýváním vesmíru.

*Máme tu i recenzi na knihu **Král krysa**, ale nepleťte si to s pojmem **kryší král**! Kryší král, není přerostlá krysa s korunou na hlavě, ale hned několik krys najednou, které jsou do sebe zamotané svými ocasy, v některých případech je může spojit zaschlá krev, špína nebo výkaly. Naložené v alkoholu si je můžete prohlédnout v některých muzeích v Německu, kde je jejich výskyt největší. Nejstarší zpráva pochází z roku 1564 a jeho zjevení bylo pro tehdejší lid opravdu špatné znamení. Obvykle se nemohou odtrhnout a uhynou. Je popsán i případ, kde se takhle dalo dohromady 32 krys! Ale to je informace jen tak bokem pro zajímavost.*

*A **největší nálož** v tomto čísle tvoří pozvánky na volnočasové aktivity. Doslova je jich kotel, mrtě, hafo, plný komín a rozhodně se nemusíte nudit doma, když můžete přijít a dozvědět se nebo naučit něco nového. Nebo si užít příjemný společenský zážitek. Rozhodně je z čeho vybírat. Pro zapomětlivé jsme tuto sekci trochu protáhli a máte tedy k dispozici pozvánky na akce hodně dopředu a budeme je částečně opakovat v každém následujícím čísle.*

Určitě jste si také všimli, že jsme opět trochu pozměnili design úvodní stránky. Díky, Tome!

Já, Krysa, bych se ráda věnovala tomu, co je nejspíš Trendy. Jako všeobecně, jaké jsou trendy. Třeba potkáváme s Přemkem spoustu mladých lidí, kteří nosí ledvinku ne kolem pasu, ale přes rameno. Nebo návrat členky ve stylu 40. – 50. léta. Nebo jak mají dnešní děti chytré telefony a bezdrátové reprobedničky po kapsách a za pochodu se kolem nich rozlévají tóny hudby, kterou by asi neměli poslouchat. Nebo že facebook už není trendy a právě naopak je trendy na něm nebýt. Taky už se neříká cool, nebo in, ale dope.

A vůbec, chytré telefony? Ano, jistě Vám pomohou najít vše, co nevíte a vědět chcete, ale jak dlouho si získanou informaci uchováte ve vlastní paměti? A jak si můžete být jisti, že informaci, kterou se Vám podařilo najít, je opravdu relevantní? Kvík, kvík, kvíky kví....

Milí Trendáci,

I když se letošní druhé kolo tradičních Zasukovaných tkaniček málem nekonalo, nakonec všechno dopadlo nad očekávání dobře. Mohu Vám oznámit, že výtěžek sbírky, která se letos konala malinko později, než v minulých letech a to 9. října 2018, byl úctyhodných **73 011Kč**.

Na této částce se podíleli jak klienti Trendu a jejich doprovody, tak i studenti a studentky Olomouckých škol - Gymnázium Čajkovského, VOŠ a SPŠE Božetěchova, SOŠ Štursova 14, Církevní Gymnázium Něm. Řádu, Teologický Konvikt a SPŠaSOU Uničov.



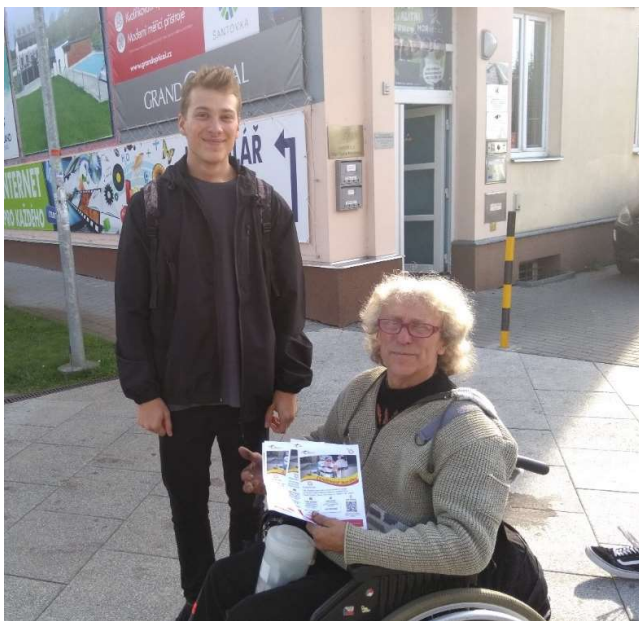
Všem zúčastněným, co se podíleli a pomáhali se sbírkou, moc děkuji.

Libor Geier

Rekordman Sbírký

Rekordmanem sbírky se na podzimním kole Zasukovaných tkaniček stal Trendák, **Josífek Effenberger** s kolegyňkami **Martinou Lazizovou a Ivetou Macháčkovou**, kteří předali kasičku s nádhernou sumou **10 417Kč**

Josífka následoval Marek Schmid s Vojtou Venclíkem 6 168Kč a Milan Langer s Lenkou Kowalovou 4 021Kč. Ostatní výsledky budou sděleny na vyžádání jednotlivcům.



Krysa dodává: *Sbírku můžete i nadále podpořit příspěvím na účet, zasláním DMS, do stacionárních kasiček s logem sbírky, které lze potkat v různých obchodech a dalšími dohodnutými způsoby. Děkuje*

viz. <http://www.trendvozickaru.cz/podporte-nas/zasukovane-tkanicky>

Okénko z poradny

Ministerstvo chystá novelu, dostupnost drahých léků se má zvýšit

Lidé s vážnými a vzácnými onemocněními by se mohli v budoucnu rychleji a snadněji dostat k moderním a drahým lékům. Ministerstvo zdravotnictví chce změnit pravidla pro jejich proplácení tak, aby na nákladnou léčbu dosáhlo víc pacientů a nemuseli o ni žádat jako o jedinou možnou terapii.

Udělení výjimky umožňuje paragraf 16 zákona o veřejném zdravotním pojištění. Podle tohoto ustanovení zdravotní pojišťovna léčbu výjimečně zaplatí, pokud je to jediná možnost. Musí s tím souhlasit většinou revizní lékař. Ministerstvo nyní připravuje novelu, která by měla pravidla upravit. Předlohu chce mít hotovou do konce roku.

Podle ministra Vojtěcha by se mohla kvůli úhradám u vzácných chorob přehodnotit takzvaná hranice ochoty platit, kdy se vyhodnocuje přínos léčby a účinnost nákladů. Nyní činí 1,2 milionu korun na rok. Moderní preparáty, které stojí několik desítek milionů na rok, se do ní nevejdou. Prodloužit by se mohla i doba pro dočasnou úhradu.

Podle náměstka ministerstva Romana Prymuly by zvýšení výdajů po změně pravidel nebylo „až tak dramatické“. Zdravotní pojišťovny by mohly pro peníze sáhnout do svých rezerv, finance z pojištění by se také mohly jinak přerozdělit. Jiné léky by se ale kvůli proplácení drahých preparátů více pacientům ze seznamu hrazených přípravků vyškrtnout neměly, ujistil Prymula.



Podle něj se diskuse vede nejen o lécích a jejich úhradách, ale také o prostředí. Pacienti s vzácnými nemocemi by měli mít péči ve specializovaných centrech, kde by se soustředily náročné procedury i odborný personál. Pilotně by se měl tento model a jeho financování odzkoušet v motolské nemocnici.

Zdroj: www.zdravi.euro.cz

Ministerstvo zdravotnictví spustilo portál zdravotnické techniky

Ministerstvo zdravotnictví spustilo internetový portál, na kterém pacienti najdou informace o dostupnosti zdravotnické techniky v českých nemocnicích.

Web <https://ztnemocnice.uzis.cz/> v současné době zobrazuje 14.857 přístrojů u 206 poskytovatelů zdravotních služeb ve 14 krajích a pacienti si tak mohou vybrat, která nejbližší nemocnice od jejich bydliště má přístroj, který potřebují pro své vyšetření.

Lidé si prostřednictvím webu mohou zobrazit mapu přístrojů podle vybraného poskytovatele, kategorie přístroje, regionu nebo podle dostupnosti k bydlišti.

Ministerstvo na tvorbě portálu spolupracovalo s Ústavem zdravotnických informací a statistiky a na web budou postupně přidávat další přístroje podle toho, jak jim budou jednotliví poskytovatelé zdravotních služeb dávat souhlas se zveřejněním příslušných informací.

Mapa zdravotnické techniky je propojena s Národním registrem poskytovatelů zdravotních služeb, který poskytuje přehled o všech poskytovatelích zdravotních služeb v ČR a o rozsahu jejich péče.

Zdroj: www.zdravi.euro.cz

Ministryně Maláčová:

Od ledna 2019 dojde k největšímu navýšení důchodů v historii, průměrný starobní důchod přesáhne 13200 korun.

Celkové navýšení pro rok 2019 je 7,3 %, což je výrazně nad limitem 2,7 %, v rámci kterého může vláda svým nařízením valorizaci dodatečně navýšit. Základní výměra důchodů se navýší u všech důchodů stejně, konkrétně o 570 korun na hodnotu 3270 korun. Procentní výměry důchodů, které jsou u jednotlivých příjemců důchodů rozdílné, budou všem příjemcům navýšeny o 3,4 %.

Ke konkrétnímu provedení valorizace důchodů v lednu příštího roku vydá vláda do konce září nařízení, jehož návrh ministerstvo předloží do vlády v nejbližších dnech. Lednová valorizace navýší výdaje na výplatu důchodů o 31,7 miliardy korun na celkových 464,4 miliardy korun.

Zdroj: www.mpsv.cz

Příspěvky na pomůcky? Tisíce handicapovaných si mohou polepšit

Tisíce lidí, kteří nemohou kvůli nemocem srdce, cév nebo plic chodit, popřípadě se pohybují jen s velkými obtížemi, se mohou těšit na výrazné finanční přilepšení.

Skupina poslanců totiž navrhuje, aby se zařadili na seznam handicapovaných, kteří mají nárok na takzvaný příspěvek na zvláštní pomůcku, kam patří například zdvihací plošiny, schodolezy, ale třeba i peníze na úpravu či pořízení automobilu. Jeho výše se může vyšplhat do statisíců korun.

Není to jediná změna, kterou navrhuje. Chtějí totiž, aby vzrostla maximální výše této dávky, a to o sto tisíc na rovného půl milionu. Důvodem pro zvýšení této sociální dávky je především cena plošin.

Ministerstvo práce si zatím není jisté, zda nakonec vysloví se změnou souhlas. Momentálně projednává s lékaři, zda je oprávněná, a propočítává, jaké by byly dopady na státní rozpočet.

Zdroj: www.denik.cz

Vozíčkáři nestíhají na přechodu, povolíme jim vyšší rychlost, slibují politici

Šest kilometrů v hodině, to je maximum, jakým mohou handicapovaní jezdit s elektrickými vozíky. Pokud ho překročí, hrozí jim pokuta, protože v tu chvíli už by se jednalo o zvláštní vozidlo a museli by na něm mít mimo jiné registrační značku.

Podle skupiny zákonodárců je ale tato rychlost příliš nízká a v novele zákona o provozu na pozemních komunikacích

navrhují, aby se zvedla na patnáct kilometrů v hodině. Navrhovaná rychlost odpovídá rychlejšímu běhu člověka, a navíc při srážce vozíku nehrozí nikomu vážnější zranění.

Sami handicapovaní a lidé, kteří s nimi pracují, jsou v této otázce na vahách. Na jednu stranu by změnu přivítali,

na druhou stranu může přinést problémy. Podněty v tomto směru přicházejí hlavně od lidí, kteří žijí v malých městech či na vesnicích, kde není rozvinutá infrastruktura.

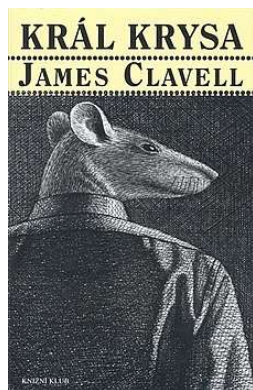
Zdroj: www.denik.cz

Otův koutek

Recenze

Král Krysa (King Rat, James Clavell, Velká Británie, 1962)

Čangi je zajatecký tábor na kraji Singapuru. V něm jsou věznění spojenečtí vojáci a důstojníci zajatí japonskou armádou. Nenormální prostředí zcela převrátí hierarchii a skutečným vládcem tábora je desátník King (= král). Je jediný, kdo má uniformu, dokáže sehnat či prodat vše. Obchoduje s japonskými či korejskými strážemi, vždy si ovšem nechá poloviční provizi. Všichni ho nenávidí a zároveň se ho bojí. Mnozí mu slouží za nějaké výhody – lepší jídlo či postavení. Jen velitel táborové policie Gray se ho za každou cenu snaží dostat, ale Kinga zase brání vyšší hodnosti.



Tábor je osvobozen a hierarchie se opět převrátí. Zase vládnu plukovníci a generálové a desátník King je opět jen podřízený. Všichni jím opovrhují, přestože mnohým pomohl a zachránil jim život. Ovšem za cenu osobního ponížení.

A proč Král krysa? Název nemá nic společného s Kingem. Jednou se vojáci rozhodnou, že budou chovat krysy a jejich maso prodávat důstojníkům, jako že je to maso malého jelínka sika. Pod barákem zřídí klece, kde se krysy rozmnožují. Po osvobození tábora a odchodu vojáků zbyde jen krysí hnízdo. Nejsilnější sežere všechny ostatní a zůstane jako jediný – Král krysa.

Fejeton

Když v roce 1969 Američané dobyli Měsíc, příští cíl byl jasný – do roku 1980 Mars! Od té doby uplynulo 38 let a my na Marsu nestojíme. Projekt Apollo byl ukončen v roce 1972 a poté se veškerá aktivita stáhla na oběžnou dráhu Země. Ne, že by nebyly úspěchy – sondy přistály na Merkuru, na Venuši, v 70. letech vypuštěné sondy Pioneer a Voyager zmapovaly Sluneční soustavu, přinesly nádherné, do té doby nevídané záběry planet Jupiter, Saturn, Neptun či Uran a jejich měsíců, aktivní sopky na Ió či Europě, nádherné prstence okolo Saturnu. Dnes už sondy opustily naši sluneční soustavu a směřují do volného vesmíru.

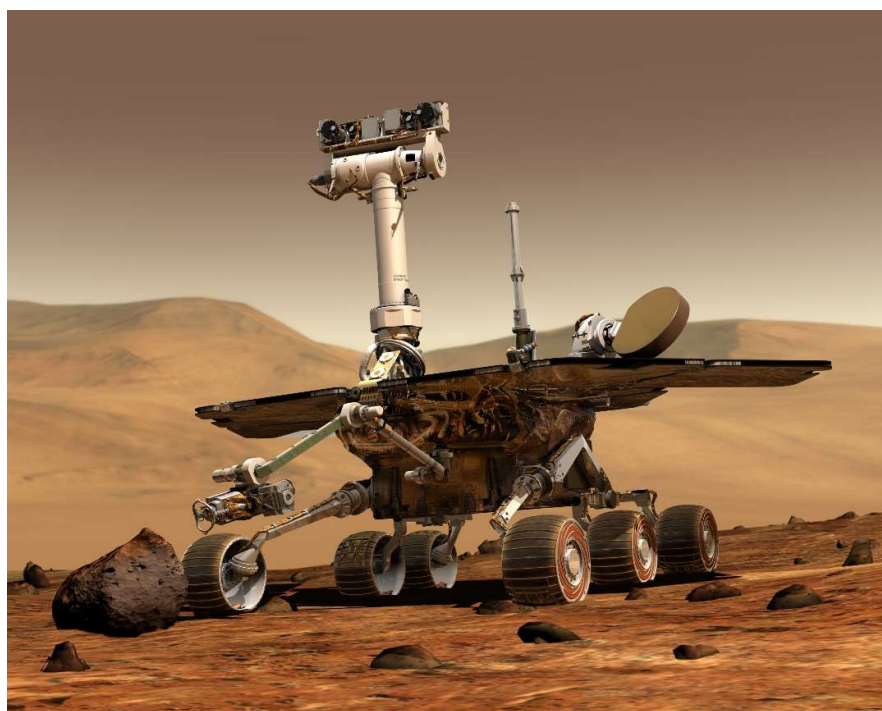
Od roku 1981 začala éra raketoplánů, do vesmíru vyslala svého kosmonauta i Čína, která zároveň dokázala poslat na Měsíc i vozítko Nefritový králík. Také Indie má svou sondu ve vesmíru. Hubbleův teleskop mapuje vzdálený vesmír a posílá na Zemi překrásné snímky dalekých galaxií. Na Marsu jezdí vozítka Spirit, Opportunity a Curiosity. Tedy Spirit momentálně stojí na místě – zablokovalo se mu kolečko. Má prostě o kolečko míň ☺ Opportunity už má za sebou maraton – více než 42 km! Ovšem kromě kamení či oblohy přinesla také velmi podivné záběry. Něco jako krab, ještěrka, podivné postavy na kameni, něco lesklého jako cédéčko, lidská lebka nebo zvláštní světla. Nastavte si na internetu téma: **Podivné útvary na Marsu** a uvidíte sami! Zcela určitě by to stálo za prozkoumání...

Problém je v tom, že nemáme jak se na Mars dostat. Raketa Saturn 5 je v muzeu, raketoplány už nelétají a ani by tam nedoletěly a teleportace patří do sci-fi. Plán NASA přistát na Marsu po roce 2030 byl odsunut na dobu po roce 2040 – nedostatek peněz. Je tu sice společnost Space X miliardáře Elona Muska, která vyhlásila ambiciózní plán Mars kolonizovat. Vyslat tam lidi, kteří tam už zůstanou! Přihlásilo se 200 000 lidí. Do závěrečného týmu byla vybrána dokonce i jedna Češka! Od roku 2019 měly startovat rakety se zásobami a v roce 2023 měla letět první posádka. Přiznávám, že jsem tomu nevěřil a taky se to ukázalo. Start byl odsunut na rok 2032.

Musk dokázal dostat do vesmíru osobní auto, což je na jednu stranu úžasné, ale na druhou stranu – já nevím, je to spíš kuriozita. NASA vyvíjí super-raketu Orion, ale mně to prostě připadá, jako kdybychom byli někde v roce 1965. Dávno už se mělo pracovat na umělé gravitaci nebo na odstínění kosmického záření.

Jako malý kluk jsem zažil přistání člověka na Měsíci, tak doufám, že než mezi lety 2069 až 2071 opustím tento svět, dočkám se i lidské stopy na Marsu

Otakar Altman



JAK SE VRACÍ PAMĚŤ

Četla jsem a slyšela o více případech, kdy po úrazu mozku člověk ztratil paměť, ale nikde jsem se nedočetla, jak se paměť vrací. Co člověk prožívá? Co mu pomáhá? Ani v žádné knize jsem nic nenašla, závěrečné zkoušky z neurologie se touto otázkou také nezaobíraly, práce na neurologickém oddělení mi také nic neprozradila.

Škoda, velice mě to zajímá ještě i dnes. A to z toho důvodu, že sama jsem měla po úrazu těžkou ztrátu paměti.

Když jsem se tenkrát po šesti týdnech v kómatu probírala, nevěděla jsem vůbec nic (nejen to, kde jsem a proč, ale ani to, kdo jsem). Byl to strašně zvláštní pocit. Připadala jsem si celá bílá, průhledná, byla jsem „nic“. Zvláštní pocit. Ještě i v hlavě jsem měla bílo. Nic, jen bílo. Nebyla to bílá jako sníh, spíš taková trošku smetanová bílá. Nikde nic, jenom jsem byla celá bílá, všude ve mně bylo bílo. Velice zvláštní, ale i matoucí.

Každý den mě v nemocnici navštěvovala moje sestra, a protože věděla, že jsem předtím závodně tancovala a milovala jsem rock, pokaždé s sebou nosila magnetofon a pouštěla mi moji oblíbenou hudbu. Každý den, celé hodiny (na ARO jsem tenkrát ležela úplně sama, hudba zněla potichu, spíš jen do mého ucha), tak to nikomu nevadilo, nikoho to nerušilo.

Pak to najednou, z ničeho nic přišlo – při poslouchání hudby se mi najednou někde v hloubce, v hlavě, vytvořila malinká bublinka, která postupně stoupala k povrchu a rostla. Na povrchu, na „hladině“, se ještě chvíli zdržela a pak buď praskla, nebo se opět stáhla, zmenšila a klesala zpět do nitra, do hloubky.

Pokud praskla, objevila se nějaká myšlenka, nějaká malinká vzpomínka, třeba jak se jmenuji, jindy zase kdo jsem a kde jsem...

Pokud bublinka nepraskla, stáhla se a klesla zpět do hlubokého nitra, nestalo se nic. Pak jsem jednou, mojí vlastní sestře, celá šťastná a patřičně hrdá řekla, že už vím, kdo jsem, že už jsem si vzpomněla. Byl to pro ni šok a asi nejhorší zážitek jejího života (jak mi po mnoha letech sama řekla), když jsem se jí přiznala, že sice už vím, jak se jmenuji já, ale netuším, kdo je ona. Až tenkrát si totiž uvědomila, že to, že jsem celá kompletně ochrnutá, není to nejhorší, co mě potkalo.

Od té doby za mnou chodila každý den na celé hodiny, pouštěla mi hudbu a povídala o sobě, o své rodině, o našich rodičích, o mě, o mojí práci, o rehabilitaci, kterou jsem dělala, o tanci, který jsem milovala a který byl pro mě vším, o vystoupeních a cenách, o lyžování, o horách, prostě všechno, co o mě věděla.

Píši o tom proto, že se mě na to ptalo už hodně lidí, jak se vlastně vrací paměť, ale taky proto, že doufám, že někoho inspiruji k napsání jeho vlastní zkušeností a zážitků se ztrátou paměti a vzpomínáním si.

Věra Schmidová

Krysa říká: Vaše případné odpovědi můžete zasílat na e-mail veraschmidova@centrum.cz

Přemek občas marně hledá peněženku a má dojem, že ji ztratil jenom proto, že ji nemá v zadní kapse. Je na to už natolik zvyklý, že v opačném případě se marně snaží si vzpomenout, kde a kdy ji použil naposledy. A určitě není jediný, kdo si vzpomene, že měl koupit i chleba, až když je venku z obchodu. Ale to je určitě jiné téma.

Přijďte mezi nás

Čajovna na kolečkách –

Den otevřených dveří

Kdy: 16.10.2018 10h – 17h

Kde: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc
Lužická 7, Olomouc – počítačová učebna

Srdečně vás zveme na posezení u dobrého čaje, kávy
a něčeho sladkého k tomu...



10:00 – 17:00 Setkání se sociálními pracovníky jednotlivých sociálních služeb

Ochutnávka domácích marmelád a vyhodnocení nejlepšího vzorku (zájemci přinesou vzorek nejpozději do 10h)

Ochutnávka pečeného čaje vyrobeného přímo v rámci setkání

Výstava obrázků Darji Tomečkové – maminky našeho klienta

11:00 – 12:30 ozdravné cvičení vycházející z čchikung s paní Věrou Schmidovou

14:00 – 15:00 prezentace fotek a videí z volnočasových aktivit

15:00 – 16:00 promítání filmu 1000 Miles Adventure2018 Dokument o 8. ročníku extrémního závodu napříč Česko-Slovenskem pro bikery, běžce, chodce, koloběžkáře a všechny, kteří se pohybují vlastní silou.

16:00 – 17:00 čtení s Jaroslavem Irovským

Bližší informace: Ludmila Macková

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

Svépomocná skupina klientů Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Téma svépomocné skupiny: volné, podle potřeb a požadavků klientů. Přijďte společně sdílet a popovídat si.

Na setkání se těší Jana Dubová

Termín: Středa 17. 10. 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

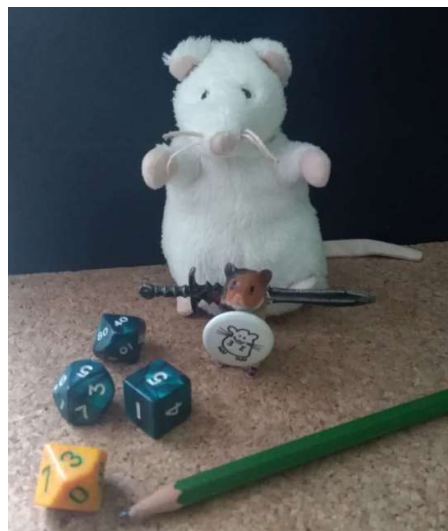
Dračí doupě (po dlouhé době)

Kdy: 18.10.2018 15:30 – 18:00

Kde: učebna Trendu, Lužická 7

Máte rádi fantasy a jste dobrodružná duše? Potom je tato nabídka připojit se do hry pod vedením Přemka a dohledem Krysy právě pro Vás. Potřebujete jen vlastní představivost.

Vžijte se do role válečníků, kouzelníků, lupičů, elfů, barbarů, trpaslíků či hobitů a přidejte se do již rozběhlého příběhu ve fantasmagorickém světě, kde je téměř vše možné (pokud padnou dobrá čísla na kostkách).



Aktuálně se družina dobrodruhů nachází na hlavním ostrově Bramborus patřící do souostrovi Brr!, který je třeba osvobodit od nájezdníků z Temné strany. Těm se v posledních sezeních podařilo dobýt hlavní město a vyhnat královskou rodinu. Je třeba se jim postavit a dát vědět, že nejsou vítáni. Nebo jim pobyt co nejvíce nepříjemnit.

Wikipedie říká: Dračí doupě je česká fantasy hra na hrdiny, kterou v roce 1990 vytvořilo nakladatelství Altar, ale většina lidí si ji přizpůsobila vlastním požadavkům. Hra z části vychází z americké hry na hrdiny Dungeons & Dragons. https://cs.wikipedia.org/wiki/Dračí_doupě

Krysa říká: Přemek se této hře věnuje už více jak 15 let a aktuální svět je jeho druhý výtvar, pravidla má již značně upravená, leč stále založená na příručkách od nakladatelství Altar. Kostek má hafo, figurek ještě víc a čeká nás spousta guerillových akcí. Pokud jste si u některých knížek a filmů (Pán prstenů, Harry Potter, Král Škorpion) říkali, že byste se v té či oné situaci zachovali úplně jinak než konkrétní hrdinové, zde máte šanci si to zkusit.

V případě zájmu se hlase na e-mail drtil@trendvozickaru.cz

Svépomocná skupina pro rodinné příslušníky klientů Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

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 24. října 2018 od 14:00 do 15:30.

Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

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

Filmový klub

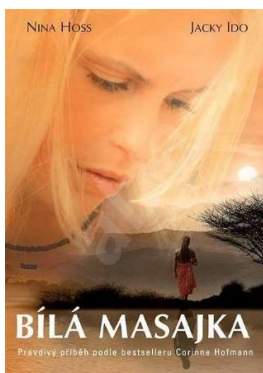
Kdy: 25. 10. / 22.11. / 20. 12. 2018 od 14:00 hodin

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Přijďte se zase společně podívat do našeho improvizovaného kina. V říjnu to bude film na přání **Bílá Masajka**, v listopadu **Uvnitř tančím** a v prosinci se vánočně naladíme **Láskou nebeskou**.

Filmy budeme promítat v českém znění.

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



Šachy v Trendu

Kdy: 29. 10. /26. 11. /17. 12. 2018 od 14:00 hodin

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Využijte opět jedinečné možnosti zdokonalit se ve hře v šachy s profesionály z olomouckého šachového klubu. Mohou také přijít bez obav i úplní začátečníci.



Jen je třeba se přihlásit na volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo telefonicky 734 442 040.

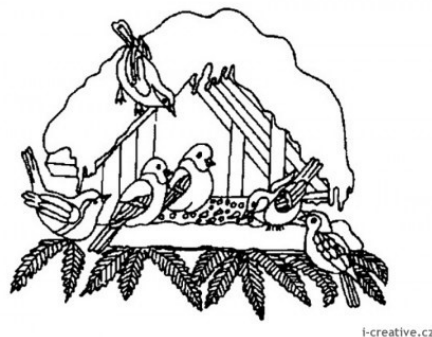
Výroba krmítka pro ptáky

Kdy: 30. 10. 2018 14:00 hodin

Kde: Olomoucká dílna Rooseveltova 472/79,
Olomouc

Cena: 200Kč/krmítko

Zveme Vás do Olomoucké dílny, kde najdete všechno, co budete potřebovat: místo, materiál, nářadí, radu i pomoc. Těšíme se na Vás!



Přihlaste se do 24. 10. 2018 na volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo telefonicky na čísle: 734 442 040.

Snoezelen Olomouc – Multismyslové relaxační centrum

Srdečně vás zveme do zákulisí vzniku umělecké fotografie. Pojdte se naučit základní triky tvůrčího fotografování pod vedením známého fotografa z Olomouce Svatopluka Klesnila.

Termín: Středa 31. října 2018 od 13:00-14:00

Přihlášky a bližší informace:

dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Pozvánka do Vlastivědného muzea

Kdy: 1. 11. 2018 v 14.00 hodin

Kde: Vlastivědné muzeum v Olomouci

Pojďte s námi na výstavu jedinečných a oceňovaných fotografií k 25. výročí založení ZŠ Integry ve Vsetíně. Fotografie J. Štreita, P. Bartoně, L. Černotové, O. Kursy a L. Novotné, výtvarné práce žáků školy z projektu Člověk – každý z nás.



Dále si můžeme prohlédnout stálou a všemi oblíbenou expozici Příroda či výstavu k 100. výročí vzniku samostatného Československého státu:

Od Zborova k republice/Vojtěch Preissig – životem pro vlast.

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

Arteterapeutické setkání

Tématem dalšího arteterapeutického setkání bude schopnost spolupráce, tzn., pokusíme se vytvořit společný obraz za použití rozmanitých výtvarných technik. Těším se na vás. Jana Dubová

Termín: Středa 7. 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

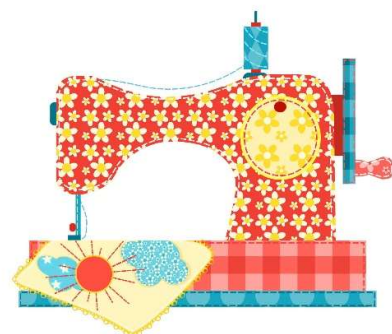


Šití

Kdy: 7. 11. 2018 od 14:00 hodin

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Budeme šít ubrusy, ubrousky a prostírání přesně do vašeho domova. Přineste si **s sebou vlastní látky a nitě**, aby výsledek byl skutečně podle vašich představ a přesně zapadl do interiéru vašeho domova.



Šití zdar a těšíme se na vás.

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

Dušíčková tančírna

Kdy: 8. 11. od 18:00 hodin

Kde: Centrum pohybu, Sokolská 7, Olomouc

V listopadu se roztančíme v Centru pohybu Olomouc, které nám zapůjčilo své bezbariérové prostory. Tak neváhejte - oblečte si něco bláznivě úžasného nebo úžasně bláznivého a přijďte! K tanci nám bude hrát živá hudba, ale víc zatím neprozradím. Každopádně se máte na co těšit!

A my se těšíme na vás!

Akce je určena všem klientům, zaměstnancům a rodinným příslušníkům Spolku Trend vozíčkářů.

Z důvodu zajištění dostatečného množství občerstvení se, prosím, hlase do 2. 11. na email volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo na telefonní číslo 734 442 040.

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 13:00 do 14:30.**



Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Krysa dodává: 15. 11. 2018 by se dalo jít pouštět draka. Kdo má zájem a ví o nějakém hezkém místě, kontaktujte naše prosím na emailu volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo na telefonní číslo 734 442 040.

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 zdravotníku FN Olomouc.

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

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



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



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 florbalu 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.



Sportovní aktivity

Máme dobré zprávy pro všechny, kteří se rádi hýbou! Ve spolupráci s různými externími organizacemi se nám podařilo zajistit pro vás pravidelné lekce plavání, sebeobranu a cvičení. Protože se jedná o aktivity mimo Trend, jsou některé aktivity zpoplatněny. Nicméně díky ochotě a pochopení ze strany spolupřátelujících organizací se nám podařilo dojednat skutečně nejnížší možné ceny.

Od října tedy budete mít možnost navštěvovat následující sportovní aktivity:

Od **pondělí 8. 10.** bude každý týden v čase **14 - 15 hodin** probíhat v **Centru pohybu** (Sokolská 7, Olomouc) **cvičení**. 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, hlase na email vaclavkova@trendvozickaru.cz nebo na telefon: 582 777 707.

Od **středy 17. 10.** budete moci každý týden v čase **12 - 13 hodin** navštěvovat lekce plavání v **Baluo centru** v Neředíně. Lekce budou probíhat v rámci výuky Centra APA při Univerzitě Palackého v Olomouci. Jednotlivé **lekce tedy povedou studenti Centra APA** (pod dohledem vyučujících), kteří vám také pomohou s převlečením a přípravou na i po lekci. Není tedy nutné mít s sebou na lekce vlastní asistenty.

KAPACITA LEKCÍ JE OMEZENÁ NA 5 OSOB! Je proto nutné se přihlásit co nejdříve na email vaclavkova@trendvozickaru.cz nebo na telefon: 582 777 707.

Sraz před každou lekcí je v 11,50 hodin v recepci Baluo centra.

S sebou si vezměte plavky, 2 x ručník a brýle na plavání (pokud je máte).

Cena: **65,- Kč** za 1 lekci (platí se na recepci centra)

Od **pátku 12. 10.** budou každý týden v čase **15 - 17 hodin** probíhat v **Infinity Fitness** (Zikova 1, Olomouc) **lekce sebeobranu**. 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. 10. 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 **2. listopadu 2018**

Shrnutí volnočasových aktivit

- 16. 10. 2018 – Čajovna na kolečkách
- 17. 10. 2018 – Svépomocná skupina klientů Spolku Trend vozíčkářů Olomouc
- 18. 10. 2018 – Dračí doupě
- 24. 10. 2018 – Svépomocná skupina pro rodinné příslušníky klientů
- 25. 10. 2018 – Filmový klub
- 29. 10. 2018 – Šachy
- 30. 10. 2018 – Výroba krmítek
- 31. 10. 2018 – Snoezelen
- 01. 11. 2018 – Výstava ve vlastivědném muzeu Život Integrity
- 07. 11. 2018 – Arteterapeutické setkání
- 07. 11. 2018 – Šití
- 08. 11. 2018 – Dušičková tančírna
- 15. 11. 2018 – Divadlo Lopota
- 15. 11. 2018 – Světový den proti dekubitům
- 21. 11. 2018 – Svépomocná skupina klientů Spolku Trend vozíčkářů Olomouc
- 28. 11. 2018 – Inspirační přednáška o krásách tvůrčí fotografie pro osobní fotografování
- 05. 12. 2018 – Relaxační techniky v běžném životě
- 19. 12. 2018 – Podpůrné setkání rodinných příslušníků klientů

Možnosti:

- **Cvičení** od 08. 10. 2018 v Centru pohybu (Sokolská 7)
- **Sebeobrana** od 12. 10. 2018 v Infinity fitness (Zikova 1)
- **Plavání** od 17. 10. 2018 v Baluo centru (Neředín)

Krysa říká: *Ještě si vzpomíná na jeden film, ve kterém někdo trápil Jamese Bonda a ptal se ho, jak se zbavit přemnožených krys – vykopete jámu, do jámy dáte sud, do sudu dáte návnadu. Do sudu začnou padat krysy a po té, co sežerou návnadu, musí se pustit samy do sebe navzájem, dokud nezůstane poslední z nich. Zbývající poslední krysa už nežere nic jiného než jiné krysy, čímž vám zajistí, že jakákoliv další krysa, která se případně opět objeví, bude sežrána tímto speciálně vycvičeným jedincem.*

V jiném filmu (Pulp fiction) při rozhovoru u snídaně padne hláška, že: „...krysa z kanálu by mohla chutnat jako jahody, ale to nikdy nezjistím, protože žije ve špíně a žrát ji nebudu...”

Přemek říká: Pokud už máte krysy plné zuby, dejte vědět.