



Trendy



7+/2018

Zpravodaj nejen o trendech ze světa vozíčkářů

Speciální rozšířené prázdninové vydání

Vyjádření členů výboru o celkové situaci

Neustále se něco děje

Martina, Michal i Otakar

Poradna, reportáž, recenze, fejeton a pokračování poutavého vyprávění

Opět pár dobrých rad pro lepší život

Děkujeme za příspěvek paní Schmidové

+ pozvánky a další texty

Které jsou určitě také zajímavé a stojí za přečtení ;)



a samozřejmě krysa

Uvadni slona

V počasí, které nás provází v posledních týdnech, by uvald kde kdo. I přes jednotlivé několikadenní výkyvy, náhlé přivolané přivalové deště a občasné bouřky obšťastňující občany velkoměst tím, že trochu pročistí vzduch od prachu. Zahrádkáři a zemědělci mají neustále připomínky, jako ostatně každý. Ideální počasí asi neexistuje. Ideální roční doba asi také ne.

Ideální úvodník asi také neexistuje, tím spíše u našeho jedinečného zpravodajského média, které je v rámci GDPR považováno za reklamní sdělení. Jeho obsah dává dohromady X lidí z nichž Y není schopno dodržet termíny odevzdání a pak se kryso snaží, ve vlastní šťávě smaží. Takže sáhneme opět do šuplíku rezervních a operativních řešení a následující místo věnujeme přepisu ručně psaného reportu od pana Josefa Effenbergera, známé to tváře sbírky Zasukované tkaničky a Duše v pohybu:

Duše v Pohybu

Psaně Vám je zabaletím. V pondělí 4. června na sále Moravské filharmonie (Moravské divadlo) v počtu devatenácti různě tělesně postižených účinkujících a 200 nadšených diváků od 19:00 do 21:00 hod jsme si baletně prodloužili život!

Takže Vám je představím: Baletní umělci Monika a Valerij Globa, Andělínek a Štěpánek Štědroň, Tereza Vránová, sestry ?Golkovy, ?Kopečná, Holeček, Bělohoubková, Hájková, Prečanová, Ludvíková, Horáková, Příborský(nevidomý), zpěvák Adam Sychrow, bubeník Martin Svoboda a já nejstarší Pepa Effenberger.

Když taková vystoupení zvládáme , dostáváme nejkrásnější odměny = potlesk ve stoje, ale i naději, že můžeme a musíme pokračovat! My neodcházíme, neodjíždíme, ale odplouváme po slzách štěstí! ♥ To nám prodlužuje život!!!

Jak je život krásný! Takhle vypadá práce manželů Globových, kteří naše duše, jak kolečkové, tak osobní, dostali na prkna, co znamenají svět. Tanec osvobozuje tělo i duši.

Zabásním:

Duch se nikdy nerodí a neumírá, jelikož se nezrodil. Nemůže zemřít, je věčný a neumírá, když umírá tělo.

Posílám Vám velkou kytici splněných přání

Vozičkář Pepa

Krysa dané představení viděla také. Je odlišné od předchozí Duše v pohybu, živější, živočišnější, místy velmi vtipné – i když se jedná o balet. Nejvíc se jí asi líbila adaptace Labutího jezera a Valerij Globa s péřovou prachovkou na hlavě, života v jungli nebo pocta Charlestonu (tanci). Celé představení komentoval vtipný moderátor a největší bonus byla živá hudba přípravného sboru a již připraveného sboru místní školy lidového umění. Přesnější info by si žádalo decentní detektivní spolupráci strejdy Google.

Nová sociální pracovnice služby Sociální rehabilitace

Jmenuji se Kateřina Šindelářová a od začátku června jsem novou sociální pracovnicí ve službě Sociální rehabilitace. Jsem čerstvá absolventka oboru sociální práce na Masarykově univerzitě v Brně, pocházím však z okolí Olomouce. Nejvíc zkušeností mám s prací v domově pro seniory, ale na novou cílovou skupinu se moc těším a budu se snažit, aby spolupráce s klienty Trendu fungovala co nejlépe. Kontakty na službu Sociální rehabilitace zůstávají stejné: kancelář č. 2, 731 144 670, soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz.

Kateřina Šindelářová

...a teď ten největší nášup tohoto čísla (říká Krysa)

Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

už delší dobu se v Trendu zabýváme otázkou, jak zabezpečit dostatečný počet zaměstnanců – osobních asistentů - na pokrytí vašich požadavků. Protože můj pohled na tuhle problematiku je zevnitř organizace a tudíž jednostranný, oslovila jsem členy výboru a zároveň vozíčkáře, aby i oni nastínili svůj pohled na daný problém. Zároveň se vyjádří i manažerka služeb Jana Měrková, která službu osobní asistence zaštiťuje. Budu ráda, když budete reagovat zpětnou vazbou - osobní návštěvou, e-maily, nebo telefonicky.

Nemyslím si, že nedostatek osobních asistentů je způsoben finančním ohodnocením jejich práce. Problém vidím v sílící ekonomice a s tím související poptávkou po pracovní síle ve všech oborech. Firmy určitě mohou nabídnout vyšší finanční ohodnocení, než můžeme nabídnout my, co by nezisková organizace. Mohou nabídnout nepřetržitý jednosměnný, nebo vícesměnný provoz, bez víkendů, svátků, nočních směn. My můžeme nabídnout pracovní dobu, která není pevná, většinou je rozčleněna do více časových úseků během dne, noci, o víkendech a svátcích. Osobní asistenci poskytujeme non-stop 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu. V Olomouci je více organizací poskytujících služby osobní asistence, ale svoji činnost mají časově omezenou. Bohužel i Trend vozíčkářů má své limity a službu osobní asistence můžeme poskytovat jen do takové míry, kterou kapacitně zvládneme a pokryjeme. Nové klienty již nepřibíráme a přibývá požadavků na osobní asistenci o víkendech, svátcích, ve večerních hodinách. Výběrová řízení na osobní asistenty provádíme pravidelně, zájemci se hlásí, ale při seznámení s podmínkami práce většinou odchází jinam, kde jsou pro ně podmínky práce přijatelnější. Sociální pracovnice a koordinátorky osobní asistence jsou nuceny zaskakovat za chybějící asistenty. Mám obavu, aby i je velké pracovní vytížení nezahltlo a nešly pracovat do jiné sféry.

Vím, že situace není jednoduchá jak z pozice organizace, tak z pozice klientů. Budeme se snažit službu zajistit, jak nejlépe umíme a věřím, že společnými silami daný problém zvládneme.

Přeji krásné, pohodové léto.

Alena Ivanová
ředitelka

Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

před prázdninami Vám posíláme pozdrav ze sociální sekce v Trendu vozíčkářů a také několik důležitých informací.

Během měsíce května se nám obměnil tým sociálních pracovníků, kteří se Vám postupně představují na stránkách Trendy zpravodaje, telefonicky i osobně.

Bohužel v současné době se potýkáme (jako většina zaměstnavatelů) s nedostatkem pracovníků a to především osobních asistentů.

Tuto situaci pociťujete na vlastní kůži Vy, klienti sociálních služeb, neboť se u Vás střídají stále nové tváře pracovníků a v případě nezajištění požadavků na službu k Vám chodí i koordinátorky služeb. Situaci vnímáme velmi palčivě i my – sociální pracovnice služeb, neboť Vaše požadavky jsme schopny pokrýt pouze do té míry, kolik máme pracovníků v terénu.

Neustále máme vyvěšené inzeráty, rozesíláme nabídky do spolupracujících organizací a roznášíme letáky do institucí, škol a míst společenského setkávání. Každý týden probíhá alespoň jedno výběrové řízení, přesto nám každý pátek zůstávají nepokryté požadavky. Prosíme Vás touto cestou o spolupráci v oslovování Vašich rodinných příslušníků, přátel a dalších služeb, abychom společně byly schopni pokrýt vše, co potřebujete.

Současně si moc vážíme a děkujeme uživatelům, kteří na naše prosby reagují a své známé a nové služby oslovují. Součástí sociální služby je snaha o propojení všech dostupných sítí kolem uživatele, kam patří právě rodina, přátelé, známí a všechny dostupné sociální služby.

INFORMACE Z OSOBNÍ ASISTENCE

Od ledna 2017 pracujeme na aktualizaci pravidel osobní asistence. Celé toto období jsme prostřednictvím osobních návštěv u uživatelů služby, evaluačními dotazníky a setkáváním u nás v kanceláři zjišťovali Vaše potřeby, podněty a připomínky. Stejně tak jsme oslovovali osobní asistenty na poradách, v hodnotících formulářích a dotaznících.

V dubnu 2018 se v Trendu vozíčkářů uskutečnilo setkání s inspektorkami kvality z MPSV, které nám zodpověděly spoustu dotazů ke zmiňovaným pravidlům služby.

Na základě jednání Výboru Trendu vozíčkářů byla Pravidla služby osobní asistence schválena s platností od 1.11.2018. Sociální pracovnice Vám aktualizovaná pravidla budou předávat v rámci osobního setkání nejpozději do 30.9.2018.

INFORMACE ZE SOCIÁLNÍ REHABILITACE

V současné době máme volnou kapacitu pro zájemce o služby sociální rehabilitace v Trendu vozíčkářů.

Ve službě sociální rehabilitace nabízíme tyto činnosti:

- a. Nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začleňování**
- a. nácvik obsluhy běžných zařízení a spotřebičů,
 - b. nácvik péče o domácnost, například péče o oděvy, úklid, drobné údržbářské práce, chod kuchyně, nakupování,
 - c. nácvik péče o děti nebo další členy domácnosti,
 - d. nácvik samostatného pohybu včetně orientace ve vnitřním i venkovním prostoru,
 - e. nácvik dovedností potřebných k úředním úkonům, například vlastnoručního podpisu,
- b. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím**
- a. doprovázení dospělých do školy, školského zařízení, zaměstnání, k lékaři, na zájmové aktivity a doprovázení zpět,
 - b. nácvik schopnosti využívat dopravní prostředky,
 - c. nácvik chování v různých společenských situacích,
 - d. nácvik běžných a alternativních způsobů komunikace, kontaktu a práce s informacemi,
- c. Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti**
- a. upevňování získaných motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností,
- d. Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí**
- a. podávání informací o možnostech získávání rehabilitačních a kompenzačních pomůcek,
 - b. informační servis a zprostředkovávání služeb

Pokud máte o službu zájem, neváhejte kontaktovat sociální pracovníce:

Mgr. Marcela Schäfferová – vedoucí sociální rehabilitace

Mgr. Kateřina Šindelářová – sociální pracovníce

Soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, tel: 731 144 670

Přeji vám hezké prázdninové dny. Jana Měrková – manager soc. služeb



Osobní asistence a vysoká zaměstnanost

Už víc jak 20 let využívám služeb osobní asistence Trendu vozíčkářů a jen sporadicky jsem se vydával např. na dovolenou v doprovodu přátel mimo Trend. Dnešní doba, kdy se supermarketů a většina firem přetahují o zaměstnance a nabízí za nekvalifikovanou práci často i dvojnásobnou odměnu, než jakou může nabídnout nezisková organizace, se projevuje v nedostatku pracovníků – osobních asistentů.



Zejména pak v dobách prázdnin, dovolených a nejrůznějších výletů, je opravdu těžké zajistit šikovného zaměstnance, který bude pravidelně chodit v pozdních večerních hodinách a o víkendu. Výbor je o této situaci informován, a proto jsme se rozhodli podělit se o pár svých zkušeností se všemi uživateli osobní asistence.

Patřím k těm klientům, kteří potřebují službu každý den, včetně víkendů a svátků a s přibývajícím věkem stále víc. Protože jsem sova, nechce se mi zalézt do peřin brzy večer. I tak vyhlížím ráno s otevřenými očima častěji, než bych si přál. Prostě v posteli dlouho nevydržím. I já se však snažím pomoci, jak to jde. Oslovuji své přátele (musím přiznat, že se jedná většinou o bývalé asistenty Trendu vozíčkářů), zda by mohli a chtěli přijít některý večer, víkend nebo odpoledne a vypomoci se mnou a prací kolem mě. Každá hodina je dobrá a počítá se.

Není nyní opravdu jednoduché zajistit všechny naše požadavky a potřeby. Děvčata v sekci OA jsou poslední dobou víc v terénu jako záskok za asistenty, než na svých pracovištích v kanceláři. Zajišťují pátek co pátek rozvrhy s vypětím sil a patří jim za to moje (a věřím, že i vaše) poděkování.

Máte – li možnost rozšiřovat okruh svých pomocníků, zejména ve volné dny a pozdní časy, zkoušejte i tyto cesty. Pokud to nemáme v individuálních plánech, nemáme nárok na nepřetržitou službu. Ačkoliv je upřímnou snahou všech pracovníků vyjít vstříc našim potřebám, někdy to prostě nejde. I lidé mají své meze odolnosti a musí myslet i na obnovu sil a svoji dostatečnou regeneraci.

Milan Langer, předseda Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Čtenářům Trendy zpravodaje, uživatelům služby osobní asistence.

Již na několika poradách vedení a zasedáních výboru Spolku Trend se probírala nelehká situace, jak vyhovět všem požadavkům Vás, uživatelů služby osobní asistence, a zároveň jak odlehčit v poslední době přetíženosti našich asistentů. Problematikou, která se mě osobně dotýká a moc mě trápí.

Zatím jsem na tom fyzicky a zdravotně tak, že služby našich asistentů nevyužívám, snažím se co nejvíce zvládnout sám, zapojit rodinu, přátele, známé. Při vytíženosti vedoucích jednotlivých sekcí služeb a samotných pracovníků osobní asistence si říkám, zda jsme schopni jako Spolek, malé kolečko v sociálních službách státního soukolí, opravdu vše obsáhnout.

Naše služba osobní asistence se poskytuje **bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí** a při činnostech, které klient *potřebuje*, i z tohoto důvodu se náročněji hledají pracovníci, kteří jsou ochotni v daném režimu práce pracovat, v porovnání s jinými službami, které mají pevnou pracovní dobu, jako např. pečovatelská služba, která je poskytována **ve vymezeném čase v domácnostech a v zařízeních sociálních služeb**.

I z těchto důvodů, důvodů nemuset držet nepřetržité služby, velké vytíženosti v odpoledních hodinách, sobotách, nedělích, pro nárůst potřeb Vás, našich uživatelů a leckdy mimořádně nad rámec vymezených časů, pracovníci, kteří splňují patřičné znalosti a vzdělání se zaleknou množstvím, zodpovědnosti i náročnosti takové práce, volí jednodušší cestu pevné pracovní doby a my se potýkáme v současné době s nedostatkem pracovníků - osobních asistentů.

Situaci výbor Spolku Trend vozíčkářů Olomouc vnímá a snažíme se nabídkou pracovních pozic inzercí, letáky, spoluprací s Úřadem práce, vypisováním a prováděním výběrových řízení a také součinností s Vámi - problém řešit.

S pozdravem a přáním hezkých letních dní

Libor Hulín
místopředseda Spolku
zástupce ředitelky a vedoucí digitalizace



Zdravím všechny čtenáře TRENDY!

Obzvláště však ty, kteří jsou uživateli naší asistenční služby. Na posledním jednání výboru nás vedoucí sekce osobní asistence paní Jana Měrková seznámila se současným nedostatkem osobních asistentů. Situace je natolik vážná, že stačí, když onemocní jeden z asistentů a koordinátorky služby mají obrovský problém. Tuto situaci řeší tak, že samy chodí k uživatelům na asistenci. Je pro ně opravdu moc nesnadné vyhovět všem vašim požadavkům, které každý pátek uplatňujete. Většina našich asistentů jsou z řad studentů, kterým začaly prázdniny. Prázdniny bývaly vždy dobou, kdy byly problémy s plněním všech požadavků na službu. Myslím, že to pro většinu z vás není nic nového.

Chci vás poprosit o vstřícnost, např. v možnosti časového posunutí začátku či konce asistenční služby, pokusit se požádat o výpomoc rodinu, nebo přátele.

Věřím, že tuto nepříznivou dobu společnými silami zvládneme a zase bude líp.

Přeji vám krásné léto prožité ve zdraví, lásce a spokojenosti!

Marie Svobodová

členka výboru a uživatelka OA

Chybí vyjádření Marka Schmida, ale objeví se v příštím čísle (Krysa)

OLOMOUCKÁ ŠTAFETA NA VOZÍKU 2018

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc uspořádal v pátek 22. 6. 2018 v prostorách Výstaviště Flora – Smetanových sadech již 6. ročník „Olomoucké štafety na vozíku“. Akce je významná tím, že je součástí doprovodného programu Mattoni 1/2Maratonu v Olomouci.

Novinkou letošního ročníku byla jízda 12 ti hodinové štafety na invalidních vozících, kdy všichni účastníci, ať už zdraví, či handicapovaní, mladí, starší, s fyzičkou nebo bez, absolvovali 250 metrový úsek pouze za pomoci svých rukou a invalidního vozíčku. Na trati neustále vlála vlaječka, která ukazovala, že štafeta nebyla přerušena.

Zahájení štafety v 10:00 hodin se s velkým povzbuzováním při startu ujal hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk. Spolu s ním první jízdu absolvovali další účastníci v čele s ředitelkou Spolku, koordinátorem štafety a PR manažerkou, zahajovací video můžete shlédnout - <https://www.youtube.com/watch?v=A4MPqQtY-bU>. Všem účastníkům nejen hejtman, ale i předseda Milan Langer popřál mnoho sil, zábavy a pochopení pro všechny, kteří invalidní vozík potřebují ke každodennímu životu, dojíždění do práce, kteří by bez něj nemohli žít plnohodnotným životem.

A proč vlastně štafeta na vozíku? Co má symbolizovat? Co je jejím smyslem? Strůjcem tohoto nápadu byl před 6 lety předseda Spolku Mgr. Milan Langer a jeho kamarád pan John, kteří se takto rozhodli spojit svět handicapovaných se zdravými. Aby si všichni bez rozdílu uvědomili, jak těžké je zdolávat každodenní nástrahy života na vozíku, byť ujetím jen 250 metrového úseku štafety. Pro mnohé vozíčkáře to byla každodenní rutina, pro zbývajících ohromná dřina, kdy skloubit pohyb rukou v ovládnutí vozíku tak, aby jel rovně, byl téměř nadlidský výkon. Spousta z nich po absolvování skládá všem handicapovaným poklonu. „Jak je možné jet rovně? Jak vozík uřídit, když stále zatačí a táhne na jednu stranu? Vždyť je to strašně těžké!“, to byly nejčastější slova účastníků po dojetí do cíle.

Přestože předpověď počasí nebyla moc optimistická a nastalo velké ochlazení, probíhala celá akce hladce, účastnili se jí kolemjdoucí, které přilákalo dění v sadech, chodili pozvaní hosté a velkou část účastníků tvořili naši nejmladší a školáci, pro které byla štafeta možností vyzkoušet si něco nového formou hry a zábavy a stala se tak pro ně i osvětou. Aby v průběhu čekání na vozíky čas ubíhal rychleji, byl po celou dobu zajištěn doprovodný program, kterým provázel nadějný, mladý spisovatel Jaroslav Irovský. Olomoučtí sledge hokejisté zde vytvořili simulaci střelby pukem, nebo tenisovým míčkem na bránu, kdy všichni zájemci mohli usednout do sledge, seznámit se s hokejovou výstrojí a výzbrojí hráčů a hlavně si zastřílet na živého brankáře, kterého později vystřídala jeho maketa. Zhruba v polovině akce se zastavili na krátkou autogramiádu také členové hokejového A týmu HC Olomouc. V doprovodném kulturním programu několikrát vystoupili duo Libor Geier a Bronislav Chromý, kteří svým zpěvem a hrou na kytaru a housle roztančili nejednoho účastníka štafety. V 16 hodin vystoupil finalista soutěže Česko-Slovenské SuperStar roku 2013 Martin Šafařík.

A kolik bylo účastníků? Letos, tedy v roce 2018, se do štafety zapojilo celkem 649 jezdců, což je za 12 hodin úctyhodný počet, oproti minulým ročníkům, kdy se nejvíce zapojilo kolem 700 účastníků, ale za 24 hodin.

Aby celá akce mohla proběhnout, bylo zapotřebí mnoha úsilí všech zaměstnanců Trendu, kteří si realizaci štafety vzali za své, ale i dalších dobrovolníků a pomocníků, bez kterých by štafeta nemohla fungovat a především sponzorů, kteří akci podpořili materiálně či finančně. Díky všem bylo možné připravit zázemí pro registraci v podobě stanů, připravit hudební doprovod, osvěžení vodou či pivem a odměnit účastníky drobnými dárečky a památečním náramkem. Všem patří naše obrovské poděkování.

Jsou jimi: Výstaviště Flora Olomouc, Statutární město Olomouc, Olomoucký kraj, Run Czech, John Crane a.s., Antonín Joch CNC, S.V.R Rozvaděč Vágnér s.r.o., SwietelskyRailCz s.r.o., Taxles s.r.o., Siwatech a.s., Výtahy Moravia spol s.r.o., CanisSafety a.s., Dopravní podnik města Olomouce a.s., Identifikační systémy s.r.o., Kopírování – reklama, Pivovar Chomout, Technické služby města Olomouce a.s., ToiToi sanitární systémy s.r.o., SNYZE spol s.r.o., Rádio Haná, MEDICO, s.r.o. Přerov a spousta dalších mediálních partnerů.

Jak akce probíhala, že na ní bylo veselo, sešla se parta skvělých lidí, můžete shlédnout na fotkách. Za celý realizační tým ještě jednou všem děkujeme a těšíme se na další ročník, kdy třeba překonáme letošní počet 649 účastníků.

Okénko z poradny

České konopí pro léčebné použití je pacientům opět dostupné

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) v pátek převzal od společnosti Elkoplast Slušovice dodávku 4,2 kilogramu českého konopí pro léčebné účely. Lékárny ho budou moci objednávat od pondělí 25. června. České konopí mohou nyní lékárny nakupovat od SÚKL za téměř 150 korun za gram bez DPH. Pacienti si marihuanu hradí, lékaři ji předepisují například lidem s roztroušenou sklerózou, rakovinou či AIDS.

„V Česku mohou konopí předepsat pouze lékaři 13 odborností například z oboru onkologie, neurologie, revmatologie, ortopedie, lékaři se specializací na léčbu bolesti nebo paliativní medicínu. Měsíční limit hmotnosti léčiva určeného pro jednoho pacienta je 180 gramů. Konopí pomáhá při léčbě chronických bolestí lidem, u nichž normální léky nezabírají, používá se i u pacientů s rakovinou, AIDS či roztroušenou sklerózou.

Zdroj: www.zdravotnickydenik.cz

Ani v létě nemusí lidé čekat ve frontách na ÚP ČR

Stejně jako každý rok, i letos v červenci, je třeba podat novou žádost o příspěvek na bydlení. Tentokrát na období od 1. 7. 2018 do 30. 6. 2019. Zároveň je nutné, podle platné legislativy, doložit příjmy a uhrazené náklady za 2. čtvrtletí letošního roku. Příjemci dávky pak musí každé čtvrtletí dokládat příjmy a náklady související s bydlením, aby jim nárok na ni nezanikl. Doložit potřebné doklady budou muset v nadcházejících měsících



také ti, kteří pobírají přídatek na dítě. Žadatelé ale nemusí trávit hodiny čekáním ve frontách.

Osobní návštěva kontaktního pracoviště ÚP ČR není vždy nutná. Vyplněné žádosti mohou lidé podávat i jinou cestou - přes podatelnu ÚP ČR, poštou či prostřednictvím datové schránky.

Pokud bude třeba cokoli doplnit nebo upravit, zaměstnanci úřadu už pak žadatele sami zkontaktují prostřednictvím písemné výzvy k doložení náležitostí nezbytných pro přiznání nároku na dávku.

Doloží-li člověk podklady pro nárok na dávku ve stanoveném termínu, na dané čtvrtletí o ni nepřijde. Na vyřízení tak má delší dobu než jen prvních několik dní na začátku kvartálu.

Potřebné formuláře pro vyřízení jednotlivých dávek státní sociální podpory jsou k dispozici na Integrovaném portálu MPSV (<http://portal.mpsv.cz/forms>), kde si je lidé mohou stáhnout a v klidu domova vyplnit.

V rámci proklientského přístupu nabízí Úřad práce ČR též možnost objednat se na určitý termín. Na některých pracovištích je možné tak učinit on-line.

Další variantou je sjednat si termín návštěvy telefonicky. Bližší informace a kontakty na příslušné zaměstnance jsou dostupné na webových stránkách jednotlivých pracovišť ÚP ČR (www.uradprace.cz).

Na některých kontaktních pracovištích fungují informační centra. Také jejich pracovníci pomohou klientům s vyplněním žádosti. A žadatelům poradí v případě nejistoty při vyplňování i specialisté ÚP ČR, ke kterým si přišli podat žádost.

V neposlední řadě se pak lidé mohou obracet s obecnými dotazy, nebo pokud si nevědí rady s vyplněním konkrétního formuláře, na Call centrum ÚP ČR. Jeho operátoři jsou zájemcům k dispozici denně, a to v pondělí a ve středu od 8 do 17 hodin, v úterý a ve čtvrtek od 8 do 15 hodin a v pátek od 8 do 13 hodin na telefonním čísle 844 844 803.

Zájemci mohou své dotazy posílat také elektronickou cestou na e-mail kontakti.centrum@mpsv.cz nebo callcentrum@mpsv.cz. Lidé mohou do Call centra ÚP ČR psát a volat i v případě, že budou potřebovat radu týkající se zprostředkování zaměstnání, evidence na ÚP ČR, podpory v nezaměstnanosti nebo rekvalifikace. Vzhledem k povinnosti mlčenlivosti mohou operátoři poskytovat informace v obecné rovině. Pokud někdo potřebuje řešit konkrétní záležitosti, je třeba obrátit se na příslušné kontaktní pracoviště ÚP ČR.

Zdroj: www.helpnet.cz

Vládní novela o veřejném zdravotním pojištění by měla lidem ušetřit stovky milionů korun na spoluúčasti.

Novou úpravu úhrad zdravotních pomůcek podpořila v úvodním kole Sněmovna, míří do zdravotnického výboru. Vládní novela o veřejném zdravotním pojištění by měla lidem ušetřit stovky milionů korun na spoluúčasti, víc pomůcek by mělo být bez doplatků.

Pokud by nová úprava nebyla do té doby účinná, hrozil by podle vlády nárůst spoluúčasti o více než miliardu korun.

Zdroj: www.vozejkov.cz

Jak cestovat s chronickou nemocí. Na co nezapomenout?

Střevní infekce patří k nejčastějším problémům, které postihují turisty na cestách do zahraničí. Nepříznivě ovlivnit mohou například zdravotní stav pacientů s cukrovkou.

Horka a cestování v letních měsících hůře snáší kardiaci. Při delších cestách u nich může dojít ke stagnaci krve v žilách dolních končetin. V takovém případě bývají ohroženi rozvojem hluboké žilní trombózy a její komplikací – plicní embolií. Kardiaci užívají navíc často preparáty na odvodnění, které ještě zhoršují adaptaci na teplo a zvyšují riziko dehydratace, u starších jedinců pak i riziko selhání ledvin. Většina kardiaků užívá také pravidelně léky na srdce, proto by se měli před cestou přesvědčit o tom, zda mají v zavazadle dostatečný počet balení, který jim vystačí na celou dobu pobytu mimo domov. Při cestě do zahraničí by neměli zapomenout také na kartičku pojištěnce a nejlépe i nějaké komerční připojištění.

Dobré je dát do lékárníčky pravidelně užívané léky. Při cestách si je dát do příručního zavazadla a také si opsat odborný (mezinárodní) název účinné látky a dávkování.

Léky proti bolesti, horečce, průjmů a proti alergii (i u osob, které doma alergií netrpí).

Užitečné mohou být i nosní nebo oční kapky, antibiotické masti, léky proti kašli, na bolest hrdla, dezinfekce na rány i na ruce a vybavení na ošetření malých poranění.

Do méně rozvinutých exotických oblastí by neměly jezdit děti do dvou let věku.

Kompletně očkované dítě starší 6 měsíců by mělo zvládnout pobyt v evropských dovolenkových destinacích.

Exotické cesty do rozvojových zemí nejsou vhodné ani pro těhotné ženy v prvním trimestru, v němž může i zvýšená tělesná teplota či téměř nezjistitelná infekční příčina zasáhnout do vývoje plodu.

Je vhodné nezapomenout na kvalitní repelent.

Náhradní brýle.

Na delší let letadlem, při němž na vás fouká několik hodin chladný vzduch z klimatizace, se může hodit více oblečení a také šátek na krk nebo na hlavu.

Adresy center cestovní medicíny jsou na webu Společnosti infekčního lékařství: www.infekce.cz

Pacientům s vážnějším onemocněním srdce doktor Tuka doporučuje vzít si s sebou lísteček se seznamem léků, jež užívají, a zaznamenat si i pojmenování jejich účinné látky, takzvaný generický název. Generikum většinou znají lékaři po celém světě, zatímco komerční název

léku se stát od státu může i u stejného výrobce lišit. Vhodné je také vzít si s sebou lékařskou zprávu, ideálně anglicky psanou, pro případ, že by se kardiakovi v cizině něco stalo.

Na dostatek léků potřebných po celou délku pobytu v cizině by měli myslet také pacienti s diabetem. Přibalit by měli i glukometr a dostatečné množství testovacích proužků. Pacienti léčení inzulinem nesmějí zapomenout na inzulinová pera či inzulinovou pumpu s příslušným vybavením a samozřejmě ani na dostatečné množství inzulinu.

„Během letecké přepravy je nejvhodnější dát inzulin do příručního zavazadla. V oblastech s vyššími teplotami by neměl být vystavený přímému slunečnímu záření, proto je vhodné ho při cestách autem umístit do chladicí tašky či v hotelu do lednice – nejlépe do jejích dvířek, aby nezmrzl.

Ještě než začnou lidé s chronickými nemocemi plánovat zahraniční dovolenou, měli by pečlivě zvážit především výběr destinace.

Náročnější pro kardiaky jsou například cesty do tropických nebo vysokohorských oblastí. V nadmořských výškách okolo 1500 metrů se mohou příznaky vysokohorské nemoci objevit i u citlivějších zdravých jedinců, tím spíše pak u kardiaků.

Svá rizika má i letecká přeprava, už proto, že tlak vzduchu v kabině letadla odpovídá zhruba nadmořské výšce ve vysokých horách.

Diabetici by si před jízdou měli pomocí glukometru změřit hladinu cukru v krvi a v průběhu delší cesty měření ještě zopakovat. Pro případ hypoglykémie

se vyplatí mít při ruce hroznový cukr nebo sladký gel, jenž je k dostání v lékárnách. Případně slazený nápoj či jiný zdroj sacharidů – pečivo, sušenky nebo banán.

Odborníci se shodují, že neexistují destinace, které by byly pro všechny pacienty s chronickými nemocemi tabu. Vždy záleží na konkrétním onemocnění. Před zahraniční cestou by se proto tito lidé měli poradit se svým ošetřujícím lékařem.

Zdroj: www.lidovky.cz

Termín spuštění rozšířené bezplatné právní pomoci se blíží - I nemajetným by měl poskytnout právní pomoc profesionál

Od 1. července 2018 nabude účinnosti část zákona č. 258/2017 Sb., kterým se mění mj. zákon o advokacii a který zakotvuje nový rozšířený systém bezplatné právní pomoci poskytované advokáty. Novelou zákona o advokacii se od 1. července 2018 rozšíří státem hrazená právní pomoc osobám, které si nemohou z důvodů majetkových a příjmových dovolit vybrat a zaplatit vlastního advokáta.

Stávající systém určování advokátů dlouhodobě provozovaný Českou advokátní komorou se tedy mění a nově bude realizován ve třech samostatných formách právní pomoci:

- určování k poskytnutí právní porady
- určování k poskytnutí právní porady cizincům umístěných v zařízení pro zajištění cizinců nebo v přijímacím středisku
- určování advokátů k poskytnutí právní služby

Agendu určování advokátů k poskytování bezplatné právní pomoci bude

administrativně zpracovávat pro celé území ČR pobočka ČAK v Brně.

"Poskytování bezplatných právních porad je veřejně prospěšnou činností advokátů pro osoby, které se s ohledem na své poměry potřebují zorientovat v právní situaci, ve které se ocitly. Tyto bezplatné právní porady ale nemohly a ani do budoucna nemohou v žádném případě zcela nahradit poskytnutí právních služeb jednotlivými advokáty v plné šíři, tedy nemohou zahrnovat podrobné studování spisů, zpracování podrobných právních rozborů nebo sepsování listin, např. žalob anebo jiných podání, smluv...,“ vysvětluje místopředseda ČAK Němec.

Česká advokátní komora povede od 1. 7. 2018 neveřejný seznam žadatelů o poskytnutí právní služby a zároveň také eviduje seznam advokátů, kteří vyslovili souhlas s poskytováním bezplatné právní pomoci, a z tohoto seznamu pak budou jednotliví advokáti žadatelům vybíráni. Pokud by nebylo možné vybrat v konkrétním případě advokáta ze seznamu těchto souhlasících advokátů, může Komora určit k poskytnutí takové pomoci i advokáta, který svůj souhlas výslovně neudělal, ale zapsaným advokátem je. Hlavními kritérii pro výběr bude bydliště žadatele, nebo místo, kde má být právní služba poskytována, např. sídlo soudu, sídlo věznice a podobně.

Průměrný měsíční příjem žadatele nebo osob s ním společně posuzovaných nesmí za posledních 6 měsíců před podáním žádosti přesáhnout trojnásobek životního minima a žadatel nebude ve věci, v níž mu má být právní porada poskytnuta, zastoupen jiným advokátem.

Nyní je životní minimum na jednotlivce 4 310 Kč měsíčně, pro 2 dospělé osoby v domácnosti je životní minimum 5 480 Kč měsíčně), jsou-li pro to důvody zvláštního zřetele hodné, lze od této podmínky upustit.

Žádosti o poskytnutí právní rady se budou podávat na formuláři stanoveném vyhláškou Ministerstva spravedlnosti. Žadatel bude povinen nejpozději spolu s podáním žádosti uhradit Komoře poplatek za vyřízení žádosti ve výši 100 Kč. Poplatek bude možné uhradit dvěma způsoby – bezhotovostně nebo složenkou (poštovní poukázka A).

Údaje k provedení platby budou k dispozici na webových stránkách ČAK od 1. 7. 2018. V budovách Komory v Praze a na pobočce v Brně budou také k dispozici poštovní poukázky. Hotovostní platby do pokladny Komory nebudou možné.

Zákon stanoví výjimky, kdy žadatel poplatek nehradí:

a) cizinci umístění v zařízení pro zajištění cizinců podle zákona upravujícího pobyt cizinců na území České republiky nebo přijímacím středisku podle zákona o azylu,

b) držitelé průkazu ZTP nebo ZTP/P,

c) osoby pobírající dávky pomoci v hmotné nouzi podle zákona upravujícího pomoc v hmotné nouzi,

d) osoby mladší 15 let,

e) osoby, které jsou poživateli příspěvku na péči ve stupni III. (těžká závislost) a IV. (úplná závislost) podle zákona o sociálních službách

f) osoby pečující o osoby, které mají přiznaný příspěvek na péči ve stupni III. (těžká závislost) a IV. (úplná závislost) podle zákona o sociálních službách.

Žadatel však bude povinen tyto skutečnosti doložit.

Právní rada bude schůzkou informativního charakteru, kde advokát žadateli neseписuje žádné podání, smlouvu či listinu a její délka je minimálně 30 minut a maximálně 120 minut ročně. U každého žadatele bude vyčerpaná doba ročního limitu na poskytnutí právní služby evidována.

Pokud už půjde přímo o určení advokáta k poskytnutí právní služby, bude po 1. 7. 2018 základním kritériem předmět požadované právní služby a to, zda je žadatel schopen zajistit si právní službu jiným zákonným způsobem.

Od 1. 7. 2018 najdou žadatelé na webu ČAK www.cak.cz všechny potřebné informace.

Žadatelem může být pouze fyzická osoba, která podá žádost na formuláři stanoveném vyhláškou Ministerstva spravedlnosti ČR.

Pokud žadatel splní všechny podmínky, následně mu Komora zašle dopisem kontaktní údaje na určeného advokáta. Je na žadateli, aby se s advokátem spojil a dohodli si spolu místo a čas konzultace. Stejně tak bude neformálně Komorou obeslán dopisem i advokát určený k poskytnutí rady – s údaji žadatele a informací o maximální délce právní rady.

Zdroj : www.epravo.cz

ZÁPĚSTÍ – KARPÁLNÍ TUNEL

Dosti časté onemocnění v dnešní době. Doktoři ho dnes velmi často řeší operativně, ovšem úplně zbytečně, protože pokud potom i nadále budeme nesprávně přetěžovat toto zápěstí, karpální tunel se vrátí.

A přitom je na to dost velmi účinných cviků, díky kterým se můžeme zcela zbavit bolesti v zápěstí, ale také mu vrátit jeho hybnost.

Posadíme se rovně, páteř vytáhneme vzhůru a vyrovnáme. Hlava je jako by zavěšená za svůj vrcholek, ramena tlačíme dolů a vzad, lopatky dolů a k sobě, jako bychom chtěli zasunout pravou lopatku do levé zadní kapsy u kalhot, levou do pravé zadní kapsy u kalhot.

Spojíme konečky prstů do špetky, zohneme ruce v loktech a dáme je před břicho.

S nádechem jdou celé ruce do strany, od těla, do rozpažení. Zápěstí je uvolněné, až zohnuté směrem k zemi, prsty jsou spojeny ve špetce a visí volně k zemi.

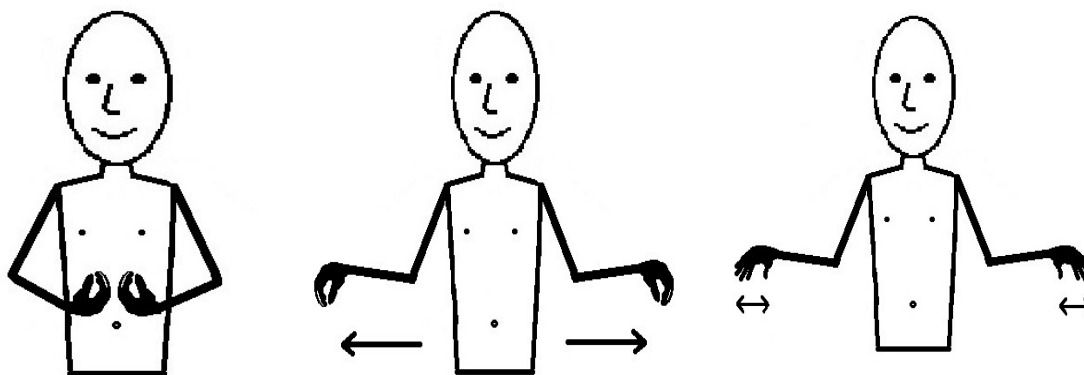
Ruce jdou až do rozpažení v úrovni (ve výšce) ramen.

Tady (v úplném rozpažení obou rukou) se ruce zastaví, prsty se rozevrou (jakoby pustily kapesník) a celé ruce klesají volně, s výdechem dolu k tělu.

Prsty jsou teď naopak narovnané a zápěstí směřuje mírně nahoru.

Vrátí se až do výchozí pozice, teda před břicho, kde se konečky prstů opět spojí do špetky a s nádechem jdou ruce do rozpažení, zápěstí je zohnuté směrem k zemi (špetka z prstů směřuje dolu k zemi).

Opakujeme asi 15 X.



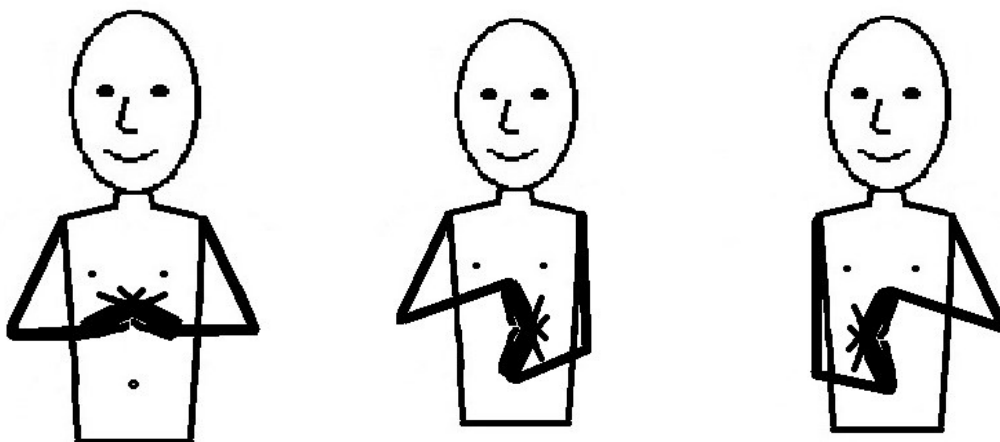
V dalším cviku zvedneme ruce před prsa, pokrčíme v loktech, dlaněmi k zemi, prsty rukou vzájemně propleteme.

Pravé předloktí necháme v té výšce, levé poklesne o něco níž, prsty zůstávají spojeny, propleteny, takže naše pravé zápěstí je zohnuto kolmo k zemi a levé naopak kolmo k obloze.

Pak si prohodí předloktí místa – pravé předloktí klesne dolu, levé zaujme polohu nahoře.

Prsty pořád zůstávají spojeny – propleteny. Takže naše pravé zápěstí (dlaň a prsty) směřuje kolmo vzhůru k obloze a levé zápěstí (dlaň a prsty) kolmo k zemi.

Přetáčíme aspoň 15 X.



Pro lepší uvolnění a lepší výsledky, přidáme při tomto cvičení i rotace trupu. Trup pokaždé potočíme do té strany, předloktí které ruky je výše. To znamená, pokud je naše pravé předloktí výš než levé a naše pravé zápěstí směřuje kolmo k zemi, pootočíme se trupem doprava.

V dalším cviku si před břichem opět propleteme prsty obou rukou navzájem. Ruce spustíme (pořád s propletenými prsty) dolů před tělem a vytočíme dlaněmi k zemi. Ruce narovnané v loktech s propletenými prsty zvedneme před sebe do předpažení, dlaně směřují od těla, dopředu. Poté ruce opět spustíme dolů. Prsty jsou pořád po celou dobu vzájemně propleteny, dlaně směřují k zemi. Opakujeme 15 X.

V dalším cviku postupujeme úplně stejně, pouze zápěstí jsou vytočená do opačné strany, teda pokud budou ruce dolů, prsty vzájemně propleteny, dlaně budou směřovat vzhůru. Pokud budou ruce v předpažení před tělem, dlaně budou otočeny k tělu. Opět opakujeme aspoň 15 X.

V dalším cviku si opět propleteme navzájem prsty obou rukou před břichem, dlaně směřují nahoru. Ruce zvedneme do úrovně prsou, tam je přetočíme dlaněmi k zemi a ruce spustíme dolů, do úplného narovnání v loktech. Prsty jsou pořád vzájemně propleteny. Tam ruce opět přetočíme dlaněmi nahoru a zvedáme je do výšky prsou.

Na závěr si ruce rozpojíme a zápěstí i prsty důkladně protřepeme (jako bychom z prstů chtěli něco setřást pryč, opakujeme raději vícekrát a déle.

Cvičení je ukázka z knihy "Ozdravná cvičení vycházející z čchi-kung pro vozíčkáře a pro ty, kteří raději cvičí v sedě" (můžete objednat na e-knihy.vozic@centrum.cz). Autorem kreseb je Magda Stříteská (která i cviky vyzkoušela).

Běháme jen tak

Vozíčkář je člověk veskrze “lenošivý” ☺ Ale najdou se chvíle a bývá jich někdy opravdu hodně, kdy se hecne a udělá nějakou bláznivou věc či aktivitu, která popostrčí v životě dál. Jednou z takových činností může být i běh. Ano zní to bláznivě, ale i vozmen se může stát parťákem běžců, kteří se hecnou třeba pro půlmaraton.

I naše běžecká banda se hecla a vyrazili jsme vstříc dobrodružství jménem Olomoucký půlmaraton 2018. Bylo nás opravdu dost. Kamarád Tom Fojtík si to lajzнул s doprovodem na svém klasickém vozíku. No a já díky partnerovi firmě Benecykl na sportovním vozíku Kozlík, který připomíná kočár. Samozřejmě s velmi zkušenými vodiči. Nejprve na rozcvičku jsme vyrazili na DM rodinný běh v délce 3km. Pokochali jsme se kouskem oficiální trati, chvilku odpočinuli a pak hurá na hlavní závod.

Atmosféra Olomouckého půlmaratonu je každý rok fantastická. Davy podél trati vás hned od startu ženou kupředu a dodávají vám onu potřebnou energii. Mávají, zdraví vás, bubnují do tempa. Případně používají jiné hudební a zvukové nástroje (píšťalky, kytary, řehačky, trumpety atd.) Povzbuzují vás a případně vám i pomáhají s občerstvením a jinými věcmi. A vy si tak uvědomíte, že vlastně běžíte a jedete i s nimi a pro ně.

Proto ona chvíle kdy doběhnete a dojedete do cíle je tak opojná a dojemná zároveň. A vy si tak víte, že lidé, kteří vám pomohou pokořit další metu, zaslouží veliký obdiv a dík.

A tak mi dovolu, abych aspoň touto cestou poděkoval pár z nich. Takže DÍKY firmě Benecykl a týmu SK Sigma Olomouc za podporu. DÍKY mým vodičům a běžcům Pavlovi a Simoně Dopitovým, Janě Bendové – Rakové a její úžasné bandě běžců. Tomovi Fojtíkovi, který mi dal další inspiraci. A samozřejmě jeho kámošům Honzovi a Richardovi, kteří ho doslova “dokopali” do cíle.

Další podobné závody a minimálně příští olomoucký půlmaraton máme před sebou. Držte nám palce a když nás někde potkáte při běhu, tak nám zamávejte, dodá nám to další energii.

Michal Koutný

Přiložené foto: archiv Pavla Dopity a Jany Rakové – Bendové





Výročí

14. července 1960 se narodil zpěvák Michal David

Vlastním jménem Vladimír Štancel se narodil do cirkusové rodiny Kludských. Dětství strávil s maminkou v Itálii, kde se v klášteře u jeptišek naučil hrát na varhany. Nejprve se věnoval jazzu, ale v 16ti letech nastoupil do skupiny Kroky Františka Janečka, kde se začal věnovat pop music.

Jeho prvním hitem byla píseň Nenapovídej a potom skládal jednu melodickou skladbu za druhou. Megahity jako Nonstop, Pár přátel či Decibely lásky zněly z rádia po celém Československu. Dalším obrovským úspěchem se stala píseň Poupata, složená pro mladší dorostenky na Československé spartakiádě 1985. Jeho písně zněly také ve filmech Vítr v kapse, Láska z pasáže či oba Diskopříběhy. Dvakrát získal Stříbrného slavíka.

Po roce 1989 byl hloupými lidmi označen za komunistického přísluhovače a rádia ho nehrála. Na výsluní se vrátil v roce 1998, když se ukázalo, že jeho písně si pouštěli hokejisté v Naganu. Dnes skládá Michal David písně pro muzikály a stále vystupuje po republice se svými písněmi.

Recenze

Proces s vedením protistátního spikleneckého centra v čele s Rudolfem Slánským

(ministerstvo spravedlnosti ČSR 1953)

Kniha je přepisem soudního zápisu ze strašlivého divadla, které se odehrálo ve dnech 20. - 27. listopadu 1952 před senátem Státního soudu v Praze.

Po převzetí moci v únoru 1948 vyházeli komunisté z funkcí spoustu odborníků. Noví lidé si s problémy ve výrobě a podobně nevěděli rady a hospodářství se řítilo do krize. Proto byla přijata teze o nepříteli, skrývajícím se ve straně. Jako první byl zatčen krajský tajemník KSČ v Brně Otto Šling. Protože vyšetřování nepřinášelo požadované výsledky, byli k tomu přizváni sovětské poradci. Ve výsleších se začalo objevovat jméno generálního tajemníka KSČ Rudolfa Slánského. Ten byl odvolán z funkce a 23. listopadu 1951 zatčen. Byla vytvořena čtrnáctičlenná skupina složená z vysokých funkcionářů KSČ. Brutálním fyzickým a psychickým mučením byli zlomeni a donuceni se přiznávat ke zločinům, které nespáchali. Výslechové protokoly byly připraveny předem a obžalovaní se je museli naučit nazpaměť i ve vzájemných konfrontacích. Také soudci byli připraveni předem.

Před soudem se zlomení obžalovaní přiznávali k tomu, že chtěli svrhnout socialistické zřízení, ke spolupráci se zahraničními imperialisty, k poškozování národního hospodaření, k pokusu zavraždit prezidenta Gottwalda a podobným nesmyslům.

Celý proces byl vysílán rozhlasem a od zmanipulovaných organizací přicházely soudu tisíce rezolucí, požadující pro obžalované trest smrti. Vřeštěcí hlavní žalobce Josef Urválek to uvedl jasně: *Občané soudci, ve jménu našich národů, proti jejichž svobodě a štěstí zločinci povstali, ve jménu míru, proti němuž se hanebně spikli, žádám pro všechny obviněné trest smrti...*

I rozsudek byl předem připravený na ÚV KSČ: Dáme jedenáct špagátů a tři doživotí... Tak se i stalo...



Odsouzení trest přijali a neodvolali se. Udělaly to za ně jejich rodiny. Prezident Gottwald jim mohl udělit milost, ale neudělal to, přestože musel vědět, že jsou nevinní... 3. prosince 1952 bylo 11 bývalých funkcionářů KSČ oběšeno, spáleno a jejich popel rozsypán na zamrzlé cestě někde mezi Prahou a Benešovem...

Fejeton

První dva dny na vojně (část třetí)

Po vysednutí z vétriesky nás zavedli do jídelny, kde jsme dostali párek s hořčicí, chleba a čaj. Fakt si nepamatuju, jestli jsem ho snědl. Následovalo stříhání vlasů, díky kterému jsme vypadali všichni úplně stejně – jako blbci ☺ Poté přišla koupel, bolestivá protitetanovka, po které jsem dva týdny nemohl spát na levé straně a nakonec nás navlékli do maskáčů. Tím se z nás stali vojáci a okamžitě jsme obdrželi základní hodnost – vojín. U stolu nás rovnou zařadili k jednotkám. U mě to znělo takhle: třetí prapor, sedmá rota, třetí spojčeta... No, dnes si to pamatuji, ale zkuste si to pamatovat ve chvíli, kdy jste v obrovském stresu z nového prostředí a vůbec nevíte, co je prapor, rota, natož třetí spojčeta, že?

Potom nás zavedli k lékaři, který prohlásil, že jsme schopní absolvovat vojenskou službu, i když tam s námi byli dva takoví, na kterých bylo vidět, že tedy opravdu nejsou v pořádku. Opravdu by mě zajímala inteligence té odvodové komise, která TOHLE poslala na vojnu.

Po lékařské prohlídce nás rozdělili do družstev a přivedli nás na pokoj, kde bylo už vše přichystané. Na postelích byly obrovské hromady výstroje. Přišel velitel čky, prohrábl to, řekl „Dobrý, máš tam všechno,“ a my jsme na ty hromady jen zděšeně zírali. Naskládali jsme to do komínků a kupodivu se to všechno vešlo do skříně, která stála na chodbě. Čas běžel, najednou bylo 11 hodin a z chodby zazněla naše první „Večerkáááá.“ Zapadli jsme do spacáku a usnuli dřív, než bys řekl švec.

Druhý den byla neděle a v sedm ráno se ozval náš první „Budíčééé.“ Po hygieně následovala snídáně. Bylo kakao s půlkou vánočky, tak to celkem šlo. Přišel úklid místnosti a začali jsme studovat vojenské řády. To byla taky hrozná legrace... K obědu byl řízek a brambory, potom bylo čištění kanad, učení se zařadit a odřadit, což znamená, že když jste chtěli odejít z místnosti, museli jste najít nejvyšší hodnost a zahlásit například „Soudruhu svobodníku, vojín Altman, dovolu mi odejít.“ Při návratu následovalo zase „Soudruhu svobodníku, vojín Altman, dovolu mi zařadit se.“ Jo, jo a to je jen mizivá část komedií, které se odehrávaly na vojně.

Byla neděle, takže večere byla studená – krajíček chleba, malá kostička másla nebo malá paštika a čaj. A tohle má stačit dospívajícím klukům, kteří by mohli sníst půlku prasete na posezení? Přiblížil se večer a končil náš druhý den na vojně. A následující den ráno to teprve začalo naostro. A bylo to mnohem a mnohem tvrdší. A do civilu zbývalo strašně dlouhých 728 dní.

Povinná vojna byla zrušena v roce 2006. A jak tak koukám na ty mladé, ta vojna jim setsakramentsky chybí. Každý kmen má nějaký rituál, kdy se z kluka stává muž. Tady to byla vojna. Samozřejmě by to nemělo být žádné nesmyslné šikanování a buzerování, ale tvrdý výcvik, aby si ti mladí taky sáhli až na dno svých schopností, aby prožili pár nocí venku v zimě, naučili se pomáhat slabším a starat se sám o sebe. Bohužel, zbabělí čeští politici o obnovení vojny neuvažují.



Krysa občas přemýšlí, kam Otakar na ty historky chodí, proč se věnuje, čemu se zrovna věnuje a podle čeho si volí, o kterém výročí bude zrovna psát nebo co hodlá podrobit recenzi. Proč si třeba nezvolil Cyrila s Metodějem nebo našeho prvního kosmonauta, který bohužel uhořel při startu z kosmodromu v Kostnici někdy na začátku husitských radovánek v českých zemích?

Popravdě řečeno, Kryse vrtá hlavou, proč zrovna Michal David?

Ve skutečnosti Kryse vrtá hlavou kdejaká blbost.

Třeba v roce 48! porazil Pompeius Caesara v bitvě u Dyrrhachia, což se přímo netýká národa českého, zato bitva u Kressenbrunnu 1260, kde porazil Přemysl Otakar II. uherského krále Bélu IV., vypálení vesnice Český Malín roku 1948 nebo bitva na Vítkově 1420, ve které Žižka porazil křižáky, nebo umrtví Karla Klostermanna, narození Rostislava Štefánika, shoda ODS a HZDS o rozpadu ČSR, Jarmila Kratochvílová a její rekord na 800 metrů 1:53,28 minut z Mnichova, první Pražská defenestrace... (Krysa)

Přijďte mezi nás

17. 7. Opékání makrel v Trendu, kytara a letní kino

V úterý 17. 7. od 15,00 vás zveme na zahradu Spolku Trend vozíčkářů, kde si společně **opečeme makrely** a zazpíváme si u táboráku spolu s **Liborem Geierem**. Po setmění se zahrada Trendu změní na **letní kino**, v němž si promítneme fotky a videa z pobytu na Březejci, který se uskutečnil v první polovině července.

Z důvodu zajištění dostatečného počtu makrel je třeba se přihlásit do pátku 13. 7. Přihlásit se můžete na tel. čísle 734 442 040 nebo emailem na volnocasovky@trendvozickaru.cz.

Akce je určena pro všechny zaměstnance, klienty a příznivce Spolku Trend vozíčkářů a jejich rodinné příslušníky.

Cena: 40,- Kč příspěvek na makrelu.



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 18. července 2018 od 13:00 do 14:30.

Místo konání: Učebna Spolku trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Mölkky na kolečkách

Pořádá spolek Jáchyma Pivce v sobotu **27.7 od 1:00 hod v Dlouhé Louče na hřišti TJ Sokol**.
Zájemci o účast se mohou hlásit p. Geierovi na tel. **731 118 542**. Občerstvení v sestavě pivo – limo – grilování zajištěno, po proběhnutí soutěží propukne na hřišti **country** bál.

Pozor! Návštěva ZOO přesunuta na září, info dodáme.

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 1. srpna 2018 od 13:00 do 14:30.

Místo konání: Učebna Spolku trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

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 8. srpna 2018 od 13:00 do 14:30.

Místo konání: Učebna Spolku trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Výlet Lednice + Pavlov

Harmonogram:

- odjezd od Billy v 9,00
- 10,30 zámek lednice (prohlídka + zahrada)
- oběd
- cca 14,00 odjezd do Archeoparku Pavlov (cca 20 minut cesta)
- 14,30 prohlídka Archeoparku v Pavlově (cca 1 - 1,5 hodiny)
- 15,30 – 16,00 odjezd do Ol.
- 17,30 – 18,00 příjezd

Pro více informací ohledně této akce volejte nebo piště na obvyklé kontakty volnočasových aktivit ;)

21. 8. Sportovní odpoledne s Centrem pohybu

V úterý **21. 8. ve 14,00 hodin** navštíví Spolek Trend vozíčkářů fyzioterapeutka Lenka Fasnerová z Centra pohybu, která vás seznámí s možnostmi sportovního využití pro klienty Spolku Trend vozíčkářů. Paní Fasnerová s sebou přiveze i různé sportovní náčiní, které je zájemcům v Centru k dispozici. Účastníci si budou moci **vyzkoušet krankcycle**, hoola hopy, speciální posilovací pomůcky pro osoby s problémy s koordinací a jemnou motorikou a další náčiní.

A co je to kranking? **Krinking** je jízda na speciálním trenažeru, kde zapojíme hlavně svaly paží, břicha a zad a budeme zvyšovat naši kondici. Dále si vyzkoušíte **smovey**, což jsou cvičení a masáže s vibračními kroužky. Dále bude k dispozici **hula hoop**. Cvičení s hula hoopy je velká legrace!!! Jedná se o cvičení s velkou obručí a věřte, že i na vozíku si s obručí krásně zacvičíte, procvičíte motoriku a propojíte pravou a levou mozkovou hemisféru.

V neposlední řadě se budete moci zúčastnit zkušební lekce **jógy**. Věděli jste, že jóga se dá cvičit i na vozíku? Zvládnete se protáhnout, vyzkoušíte dechová cvičení i krátkou meditaci.

Součástí akce bude také možnost dozvědět se více o novém tanečním stylu **linedance**, který v podlehných letech nabývá ve světě na oblibě. Jedná se o řadové tance uzpůsobené pro osoby na vozíku.

Akce je určena pro všechny zájemce z řad členů, klientů a uživatelů služeb Spolku Trend vozíčkářů i široké veřejnosti. Přihlásit na akci se můžete na tel. číslo 734 442 040 nebo emailem na volnocasovky@trendvozickaru.cz.

Akce je zdarma.

22. 8. Canisterapie v Trendu

Zveme vás na canisterapeutické setkání, které se uskuteční ve **středu 22. 8. v 15,30 hodin** v prostorách Spolku Trend vozíčkářů (Lužická 7, Olomouc). Setkání povede zkušená canisterapeutka, paní Dagmar Běhalová, a v hlavní roli bude její pes. Pes je drobný, tak že je především hladicí a mazlicí, proto se mohou akce bez obav zúčastnit i ti, kteří mají z větších psů obavy.



Akce je určena pro klienty a uživatele služeb Spolku Trend vozíčkářů. Na akci se můžete přihlásit na tel. číslo 734 442 040 nebo emailem na volnocasovky@trendvozickaru.cz.

Cena akce je 20,- Kč/osoba (jedná se o příspěvek na canisterapeutického psa).

Krysa upozorňuje, že pes na fotce má pouze stejnou profesi jako pes, který bude v Trendu

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 29. srpna 2018 od 13:00-14:00

(krysa silně pochybuje o obsahu této pozvánky a je zmatená, neváhejte kontaktovat Danu Václavkovou)

31. 8. Tempish night skate

Máte rádi adrenalinové sporty? Pak je tato akce určena právě vám. Na pátek 31. 8. jsme pro klienty Spolku Trend vozíčkářů zajistili jedinečnou možnost zúčastnit se Tempish night skate. Ve spolupráci s firmou Tempish, která organizuje pravidelné Tempish night skate, se Spolek Trend vozíčkářů podílí na organizaci této akce. Zájemci z řad vozíčkářů (nejen z Trendu) se tak mohou přihlásit na níže uvedeném tel. čísle či emailu, my jim pak připravíme odpovídající počet sportovních vozíků, dostatek vybavení a inline bruslařů z řad olomouckého rychlobruslařského týmu, kteří s vozíčkáři projedou okruh městem.

Na akci je nutno přihlásit se nejpozději do 23. 8.! Přihlásit se můžete na tel. čísle 734 442 040 nebo emailem na volnocasovky@trendvozickaru.cz.

Počet účastníků je omezen, po naplnění kapacity můžeme další zájemce evidovat pouze jako náhradníky.

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: 16. 7. 2018 - Počet výtisků: 80

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

stížnosti/nápady zasílejte na email: drtil@trendvozickaru.cz

Uzávěrka příštího čísla je **1. zářím 2018**

Krysa se omlouvá za zhoršenou kvalitu prázdninového speciálního rozšířeného vydání. Není žádné ale, které by bylo pouhým alibismem. Všichni víme, jak to ve skutečnosti je:

Nejsou lidi a proto lidi dělají práci za lidi a nemají čas na vlastní práci ani relaxaci.

Pokud najdete nějaké hrubky a chyby, evidentně i korektor má prázdniny.

Rozhodně posuneme uzávěrku, aby všichni stihli odevzdat své články před vydáním :)

Příště další krysí glosy a snad i více obrázků k volnočasovkám...

BIKEDOO

Novinka na výlety terénem i přepravu ve městě

Jako srdcový projekt dvou kamarádů přichází na svět zařízení BIKEDOO, které přináší nový rozměr života na vozíku. Jedná se o pohledovou **konstrukci s výkonným elektromotorem**, která se připevní k vlastnímu vozíku a promění jej tak ve **sportovní tříkolku**. Díky tomu BIKEDOO dodá **pohon na výlety do přírody, přepravu ve městě i projížďky s přáteli a rodinou**. Navíc se dá rychle složit pro snazší uskladnění doma nebo přepravu autem.

FAQS: Užitečná čísla

- BIKEDOO sviští rychlostí až **50 km/h**.
- Na jedno nabití ujede trasu dlouhou až **70 km**.
- Baterka se nabije už za **3 hodinky**.
- Jeho výkon je pořádných **2000 W**.
- Připojení k vozíku zabere jen **pár sekund**.



Zkušenosti z každodenního používání

Michal Kiss z Hodonína už více jak půl roku testuje BIKEDOO ve svém běžném životě. Každý den se na něm dopravuje do práce, z práce i za zábavou. Celkem 12 km dlouho trasu, která mu dříve zabrala 2 hodiny dřiny, dnes s přehledem zvládne během chvilky.

Kromě **úspory času i šetření ramen** si cení také úspory **energie**: „Díky BIKEDOO se večer vrátím domů z práce a zbývá mi ještě dost sil, abych zvládl vyrazit za kamarády nebo třeba do kina.“ Pro Michala je však ze všeho nejdůležitější **radost a zábava** při samotné jízdě: „Jízda je návyková a osvobozující. Zapomenu na všední starosti a bolesti. Užívám si každý ujetý metr.“

Zajímavosti ze života BIKEDOO

BIKEDOO sbírá zkušenosti teprve od začátku letošního roku, za tu dobu už má však za sebou plno zajímavých událostí. Doprovázelo tak například českou reprezentaci sportovců na světové **Grand Prix Para Atletiky 2018 v Dubaji**. Prohánělo se na **Autodromu Most** s projektem Cesta za snem. Absolvovalo **celodenní cyklovýlet** s Fakultou tělesné kultury z Univerzity Palackého v Olomouci. Stalo se mediální hvězdou **v reportážích České televize i Českého rozhlasu**. Vyhrálo **1. místo v soutěži** T-Mobile Rozjezdy ve Zlínském kraji a **2. /3. místo v celostátním kole**.

Vyzkoušejte BIKEDOO na vlastní kůži

Zaujalo vás BIKEDOO a láká vás jej vyzkoušet osobně? Tým BIKEDOO aktuálně zve na zkušební a zážitkové jízdy. Projížděky jsou zdarma, nezávazné, pro jednotlivce i menší skupinky. Stačí vyplnit jednoduchý formulář na webu www.bikedoo.cz nebo napsat na e-mail zuzka@bikedoo.cz.

Případně můžete BIKEDOO **vyzkoušet osobně na zahradě Spolku Trend vozíčkářů**. Zkušební jízda v Trendu se uskuteční v průběhu září. O přesném termínu vás budeme informovat v příštím čísle.