



Změna ve vedení

Královna předává korunu...

Novinky ze sociální oblasti

Pečlivě vybrané právě pro Vás

Monoski a Zásilkovna

Pár fotek a představení nové služby

Ota a tuna volnočasových aktivit

Fejeton, recenze a spousta pozvánek



Už je to tady!

Úvod-kník

Jak bych to jenom řekla?

V tomto čísle na mě vůbec nezbylo místo, protože je nabouchané informacemi od první po poslední stránky. Ergo krysí hlodání je tentokrát bezpředmětné, klasika, pohodlně se usadte a pusťte se s chutí do čtení nového jarního čísla...



Milí kolegové, pracovníci, uživatelé a přátelé Trendu vozíčkářů.

Jak asi již všichni víte, koncem března odcházím do starobního důchodu. V Trendu vozíčkářů pracuji 15 let a celkem jsem zde vystřídala 3 pracovní pozice. Práce mě vždy hodně bavila a snažila jsem se ji dělat dle svého nejlepšího svědomí. Poznala jsem řadu skvělých kolegů, skvělých klientů a uživatelů služeb a mnoho dalších příznivců Trendu vozíčkářů. Pevně věřím, že i nadále budu se všemi v kontaktu a pořád budu „Trendák“. Mé rozhodnutí odejít do předčasného důchodu je dlouhodobé. Spolek Trend vozíčkářů stojí pevně na nohou, má 25-ti letou historii, skvělý tým zaměstnanců a je třeba, aby dostal nové impulsy a posunul se dál, novým směrem. Já se těším, že budu mít čas na své záliby a koníčky, na rodinu, na malou vnučku.



Přeji **svému nástupci, CENZUROVÁNO, ODHALENÍ V PŘÍŠTÍM ČÍSLE! (krysa),** hodně nových impulsů, které Trend povedou dopředu.

Trendu vozíčkářů přeji k jeho letošnímu 25. výročí založení dalších minimálně 25 let, hodně spokojených klientů, přízeň donátorů a jen to nejlepší.

Alena Ivanová

ředitelka

Okénko z poradny

Pozvánky:

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na semináře v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová PhD. Semináře se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7 a jde o tato témata a termíny:



21. 3. 2019, 13:00 - 14:30 - Průkaz osoby se zdravotním postižením

16. 4. 2019, 13:00 – 14:30 - Zaměstnávání osob se zdravotním postižením

14. 5. 2019, 13,00 – 14,30 - Osoby se sluchovým postižením

Aktuality:

Úřady zřejmě budou muset mít weby lépe přístupné seniorům a postiženým

Úřady a veřejné instituce zřejmě budou muset přizpůsobit své internetové stránky a mobilní aplikace tak, aby byly přístupnější lidem se zdravotním postižením nebo seniorům. Sněmovna dnes schválila návrh vládního zákona, který to předpokládá. Poslanci navíc vyzvali kabinet, aby zajistil veřejnou dostupnost všech technických norem kvůli uplatnění principu rovnosti před zákonem a dostupnosti práva.

Sněmovna změkčila předlohu ve směru ke školám. I do budoucna budou muset zajišťovat lepší přístupnost pouze části obsahu svých webových stránek a mobilních aplikací postiženým lidem.

Záporně se dolní komora v souladu s názorem ministerstva vnitra a výboru pro veřejnou správu postavila k úpravě pirátského poslance Ondřeje Profanta, aby své webové stránky se záznamem vysílání měly přístupné pro postižené a seniory také Česká televize a Český rozhlas.

Pokud návrh schválí také Senát a podepíše prezident, český právní řád se přizpůsobí příslušné evropské směrnici. České právo zatím přístupnost internetových stránek a mobilních aplikací celkově neupravuje.

Zdroj: www.frekvence1.cz

Převratný účinek moderního léku na cukrovku. U nás ho užívá na čtyřicet tisíc lidí

Nejnovější studie z konce minulého roku prokázaly převratný účinek gliflozinů. Moderní antidiabetika regulují glykémii, krevní tlak i tělesnou hmotnost, tedy oblasti, které se pro pacienta často stávají překážkou.

Téměř za polovinu úmrtí diabetiků jsou zodpovědná kardiovaskulární onemocnění. Častou komplikací je i srdeční selhání nebo onemocnění ledvin. Podle nové studie riziko onemocnění některou ze zmíněných nemocí výrazně snižují moderní léky. Řadu let je užívají i lidé v České republice.

Pozitivní účinky gliflozinů nejen na kompenzaci diabetu, ale i na snížení rizika souvisejících kardiovaskulárních komplikací, nyní prokázaly klinické studie. Poslední s názvem DECLARE byla publikována v listopadu 2018.

Výsledky ukázaly, že došlo k významnému snížení hospitalizací z důvodu srdečního selhání (o 31 %), kardiovaskulárních příhod (o 11 %) nebo onemocnění ledvin (o 45 %).

Zdroj: www.seznam.cz

Svaz neslyšících varuje: pozor na naslouchátka, mohou poškodit sluch

Stále častěji se v obchodních řetězcích, ale i v televizi objevují reklamy na naslouchátka. Senioři mohou prostřednictvím reklamy získat falešný dojem, že jim naslouchátko pomůže zlepšit porozumění řeči. Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, však důrazně varuje před nákupem těchto pomůcek. Naslouchátka totiž mohou lidem trvale poškodit sluch.

Jaký je tedy správný postup při zhoršení sluchu? Je třeba navštívit foniatrickou ordinaci, ve které lékař předepíše kvalitní sluchadlo. To do určité výše hradí zdravotní pojišťovny.

Zdroj: www.helpnet.cz

Zmapovali jsme, na co letos přispívají všechny zdravotní pojišťovny

Pokud uvažujete o změně zdravotní pojišťovny, je dobré se nejprve podívat, čím vás ta vaše hýčká a co přechodem k jiné můžete získat nebo ztratit.

Počítejte s tím, že zdravotní pojišťovnu lze měnit vždy k 1. lednu a 1. červenci, přičemž přihláška musí být podána tři měsíce před tímto datem – tedy do 31. března, respektive do 30. září.

V letošních preventivních zdravotních programech jsou stálíce, ale i některé zajímavé novinky. Příspěvky na prevenci a péči o zdraví se pohybují v řádu několika set korun, ale u některých pojišťoven můžete získat příspěvky ve výši i několika tisíc korun.

Zdravotní pojišťovny jsme seřadili podle počtu klientů (stav k lednu 2019). Největší je Všeobecná zdravotní pojišťovna, nejmenší co do počtu klientů je Zaměstnanecká pojišťovna Škoda.

Všeobecná zdravotní pojišťovna, číslo pojišťovny: 111

Věrnostní program 2019: Klienti VZP se mohou stát členy Klubu pevného zdraví a využívat výhody v podobě bonusů a slev na služby a produkty u celé řady smluvních partnerů.

Prevence 2019: Pojišťovna přispívá i letos na aktivity, které prokazatelně vedou ke zlepšování zdravotního stavu a které nejsou hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Až 2 500 Kč přispěje na očkování proti meningokokovým nákazám a až 1 000 Kč na očkování proti lidským papilomavirům dětem od 14 do 18 let. Dále lze čerpat příspěvky například na očkování proti chřipce, klíšťové encefalitidě, žloutence typu A a B, rotavirovým nebo pneumokokovým nákazám, pásovému oparu a také na očkování pro cesty do zahraničí.

Dospělí mohou získat až 500 Kč a děti až 1 000 Kč ročně na pohybové aktivity. Na odvykání kouření lze získat až 2 500 Kč a až 1 000 Kč na zdravotní pomůcky a služby pro diabetiky.

Nastávající maminky mohou čerpat až 1 500 Kč na pohybové aktivity v těhotenství, předporodní kurzy, dentální hygienu nebo také na prvotrimestrální screening Downova syndromu.

Novinkou je příspěvek až 1 000 Kč na nákup speciální výživy pro nedonošené děti s porodní váhou do 1 500 gramů a až 500 Kč na plavání kojenců do jednoho roku. Novinkou je také příspěvek až 300 Kč na ultrazvukové nebo mamografické vyšetření prsu u žen ve věku 30 až 45 let (prevence rakoviny).

Bezpríspevkoví dárci krve mohou čerpat až 2 000 Kč na relaxační aktivity (např. saunu, masáže). Děti a studenti do 26 let s diagnózou celiakie získají až 6 000 Kč na nákup bezlepkových potravin nebo bezlepkových obědů ve školní jídelně.

Speciality: Klienti mohou využít slevu 10 % a členové Klubu pevného zdraví dokonce slevu 30 % při sjednání cestovního pojištění u Pojišťovny VZP.

Cestovní pojištění chrání klienty před mimořádnými výdaji, pokud na cestách do zahraničí nastanou nějaké potíže. Cestovní pojištění si lze vyřídit i na pobočkách VZP nebo online na webu Pojišťovny VZP. Slevy jsou poskytovány i u dalších produktů Pojišťovny VZP.

Zdroj: www.finance.idnes.cz

Jak se pro důchod započítává doba péče

Péče o naše nejbližší je činnost nepochybně velmi důležitá a potřebná. Lidé si mohou klást otázku, jaký dopad budou mít ta životní období, kdy místo práce pečovali či pečují o děti, rodiče nebo jiné handicapované rodinné příslušníky, na jejich budoucí důchod. V jakých případech a za jakých podmínek se doba péče pro nárok na důchod a jeho výši započítá? Vysvětluje Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ).

Doba péče o dítě, po kterou člověk pečuje osobně o dítě ve věku do čtyř let, je z pohledu zákona o důchodovém pojištění náhradní dobou pojištění.

Pro starobní (ale i invalidní či pozůstalostní) důchod se započítává v plném rozsahu, tzn. obdobně, jako by šlo o odpracovanou dobu, přestože během ní nebylo placeno pojistné na důchodové pojištění. Dobu péče o dítě lze započítat nejen ženám, ale i mužům. Platí však, že tutéž dobu péče nelze započítat současně více osobám. V případech, kdy o dítě pečovalo více osob najednou, započte se doba péče té osobě, která pečovala v největším rozsahu.

Dobu péče o více dětí ve věku do 4 let (např. o dvojčata či trojčata) lze započítat pouze jednou. Pokud se např. 4 děti narodily vždy s odstupem kratším čtyř let a žena s nimi byla celkem 15 let doma, započítá se jí pro důchod doba péče od narození prvního dítěte do čtyř let věku toho nejmladšího.

Doba péče o dítě do 4 let se prokazuje až při podávání žádosti o důchod, a to rodným listem dítěte (či jiným dokladem prokazujícím vztah k dítěti) a čestným prohlášením o době a rozsahu péče. Pro toto prohlášení existuje speciální tiskopis, který žadatel o důchod obdrží na okresní správě sociálního zabezpečení (OSSZ).

V situaci, kdy se matka či otec rozhodne zůstat s dítětem doma déle než do 4 let věku, lze doporučit, aby rodič zvážil možnost přihlásit se k dobrovolnému důchodovému pojištění. Tím si zajistí, že i delší doba péče bude v budoucnu započítána do doby potřebné pro důchod.

Péče o osoby, které jsou pro svůj nepříznivý zdravotní stav závislé na pomoci druhé osoby, je také náhradní dobou pojištění a započítává se pro důchod. Musí se však jednat o dobu osobní péče o osobu mladší 10 let závislou na pomoci druhé osoby v I. stupni závislosti (lehká závislost) a o dobu osobní péče o osobu jakéhokoliv věku, která je závislá na pomoci druhé osoby ve II., III. nebo IV. stupni závislosti (středně těžká, těžká a úplná závislost).

Osoba poskytující péči a osoba uznaná v příslušném stupni závislosti spolu musí žít v domácnosti – tato podmínka není vyžadována u péče o osoby blízké a od 1. 9. 2018 též u asistenta sociální péče. Pro případy, kdy doba péče o osobu závislou trvala aspoň 15 let, stanoví zákon o důchodovém pojištění navíc specifický způsob výpočtu. Dojde ke dvojímu výpočtu procentní výměry důchodu, a to tak, že doba péče se bude považovat buď za dobu vyloučenou, nebo za dobu pojištění s příjmy odpovídajícími částkám vyplaceného příspěvku na péči. Platí zásada, že pečující osobě bude přiznána výše důchodu, která je pro ni výhodnější.

Aby bylo možné uvedenou dobu péče o závislou osobu započítat do důchodu, je třeba ji prokázat rozhodnutím OSSZ, které při důchodovém řízení slouží jako doklad o tom, jak dlouho a v jakém rozsahu péče trvala. Požádat o vydání tohoto rozhodnutí lze kdykoliv po skončení péče (podmínka, že návrh musí být podán nejpozději do dvou let po skončení péče, od února 2018 již neplatí).

Pokud pečující osoba vykonává péči i v době, kdy podává žádost o důchod, požádá současně i o vydání rozhodnutí o době péče. Pokud se na péči o osobu závislou podílelo více osob, započte se tato péče jako náhradní doba pojištění jen té osobě, která pečovala v největším rozsahu.

K žádosti o vydání tohoto rozhodnutí předkládá pečující osoba kromě dokladů totožnosti zejména potvrzení krajské pobočky Úřadu práce o vzniku stupně závislosti a o době poskytování příspěvku na péči o závislou osobu a také popis průběhu vykonávané péče. Vztah k osobě, o kterou je nebo bylo pečováno, se prokazuje např. rodnými nebo oddacími listy, z nichž vyplývá vzájemná příbuznost.

V případech, kdy se nejedná o blízkou osobu, je třeba prokázat společnou domácnost s opečovávanou osobou čestným prohlášením. Pokud osoba, o níž bylo pečováno, zemřela, předkládá se úmrtní list.

Zdroj: www.helpnet.cz

Poslanci bojují za rychlejší elektrické vozíky, zástupci invalidů jsou spíše opatrní

Poslanci přijali v úterý návrh zákona na zvýšení limitu rychlosti pro elektrické invalidní vozíky ze současných šesti na patnáct kilometrů v hodině.

Podle předkladatelů by takové opatření usnadnilo invalidům například pohyb mimo obec, překonávání rušné komunikace nebo dohánění dopravního prostředku. Zástupci lidí s postižením jsou však s podporou návrhu opatrní, z plošné deregulace podle nich vyplývají i rizika.

"Návrh zákona vychází z toho, že invalidní osoby odkázané na invalidní vozík mají právo se v případě potřeby pohybovat rychleji, aniž by bylo nutné požadovat registraci invalidního vozíku jako motorového vozidla," napsali autoři v důvodové zprávě.

Diskuzi ve sněmovně vyvolala otázka případné srážky vozíku s chodcem.

Ministr dopravy Dan Ťok (ANO) se vyjádřil, že chápe snahu vozíčkářů dosáhnout na komfortnější vozíky, zároveň neskřýval obavy o bezpečnost.

Do debaty se zapojil také Václav Klaus ml. (ODS), který odmítl regulaci vyšší rychlosti. Podle něj by měl každý nést za své jednání zodpovědnost.

Národní rada osob se zdravotním postižením se k podpoře zákona nepřidala.

"Není to stěžejní problém lidí se zdravotním postižením. Zvýšení rychlosti není tak triviální problém, jak se může na první pohled zdát. "Vozíky jsou těžké a velké, zároveň rychlost patnáct kilometrů v hodině je už poměrně vysoká. Může samozřejmě občas dojít k nehodě."

Návrh poslanci předložili vloni v září také vládě. Na základě jejích podnětů by se měly změnit i maximální rozměry vozíků. Změna počítá se zvýšením maximální délky či šířky vozíku o čtyřicet centimetrů na 1,4 metru.

Zdroj: www.aktualne.cz

AIFP: Nové převratné léky mohou pomoci nemocným s plicními nádory, či s roztroušenou sklerózou

Výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu zmínil, že ve Spojených státech byl v roce 2018 úřadem FDA registrován rekordní počet nových léčivých přípravků. Léky schválené u americké autority postupně přicházejí i do Evropy, ovšem problémem je, že než vstoupí na český trh, uplyne obvykle od schválení FDA rok a půl až dva roky.

V České republice jsou dostupné hned čtyři nové léky na roztroušenou sklerózu, nové léky na migrénu a nemocným Čechům bude k dispozici i lék na nemalobuněčné plicní nádory, který již schválil evropský regulátor.

Podle AIFP americká léková agentura FDA schválila loni 59 nových léků, což bylo nejvíce minimálně za posledních devět let. Mezi nimi jsou i léky, které jsou hodnocené jako převratné nebo řešící naléhavý zdravotní problém.

V ČR má na starosti povolování nových léků a stanovení jejich maximálních cen, případně úhrad z veřejného zdravotního pojištění Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL).

Česko ovšem není v tomto směru nijak zvláštní výjimkou, jelikož i v dalších státech Evropy, kromě Německa, které má téměř okamžitou cenotvorbu, probíhá složitý proces, kdy se hodnotí nákladová efektivita léčivého přípravku a pak nastavení maximální ceny a úhrady.

V případech, kdy lék do systému nevstoupí klasickou cestou, pacienti často žádají o výjimečnou úhradu přes paragraf 16, to je však zdlouhavé a administrativně náročné pro lékaře.

„Mezi ministerstvem, lékaři, pojišťovny i výrobci teď naštěstí panuje shoda, že se tento problém musí vyřešit.

Brzdou vstupu na trh jsou mnohdy vysoké ceny moderních originálních preparátů.

Zdroj: www.zdravotnickydenik.cz

Otův koutek

Fejeton

Na konci března je to tu zas – letní čas... Když vynechám obě světové války, byl letní čas zaveden v Západní Evropě v roce 1974 a to po jomkipurské válce z října 1973, kdy Izrael napadl Egypt a cena ropy vzrostla ze dvou na dvacet dolarů za barel. Letní čas byl stanoven od poslední březnové soboty do poslední zářijové soboty.



Po kruté zimě v lednu 1979 se k letnímu času připojilo i komunistické Československo. Roky nás komunisté přesvědčovali o tom, jak je to výhodné, jak se tím šetří elektřina a kolik vagónů uhlí se nemuselo vytěžit... Přestože se opakovaně ukázalo, že žádné úspory elektřiny neexistují, ba naopak, letní čas stále přetrvával a od roku 1996 zcela iracionálně prodloužen až do konce října.

Loni proběhlo na internetu jakési referendum o tom, zda letní čas stále zavádět a vyznělo jednoznačně proti. Tématu se ujala Evropská komise s vyjádřením: „Lidé to chtějí, my to uděláme!“ Zajásal jsem – že by ta EK konečně udělala něco pro lidi? Vždyť si jen vzpomeňte na neustálé zákazy – žárovky, rum, máslo, vysavače...

Vzápětí mě oblila hrůza, protože vypukla jakási debata, jaký ten čas vlastně zachovat... O tom referendum ale vůbec nebylo! To žádalo ukončit střídání času! Obrovská šance byla tady – na konci října to skončí a je vymalováno, hotovo, šmytec. Prostě na co Evropská komise sáhne, to zkazí...

Tak prý část Evropy chce ten letní čas, část ten přirozený a část chce dokonce střídání zachovat. Úplně nejhorší jsou ti vyznavači letního času po celý rok. Ti si myslí, že stále bude léto, 30 stupňů a 18 hodin světla. To ale nebude – přijde zima, sníh, mráz a světlo bude 8 hodin denně – 16 hodin bude tma! Uvědomují si tito lidé vůbec, že by v prosinci vycházelo Slunce v 9 hodin?? Ještě dnes, kdy tyto řádky píšu, by byl východ Slunce až v 8:02. Sedm měsíců v roce bychom měli ráno tmou jak v pytli. A mimochodem – Silvestra byste slavili v jedenáct.

Argumenty těchto lidí jsou neuvěřitelné - prý máme o hodinu navíc... Nemáme žádnou hodinu navíc – jen o hodinu dříve vstáváme a o hodinu dříve přijdeme z práce... Ať se tedy zkrátí pracovní doba a nemusíme vrtat časem.

Další argument je podobný – můžeme grilovat do tři čtvrtě na deset. Negrilujete do tři čtvrtě na deset – TAM, Venku, je tři čtvrtě na devět a Vy máte posunuté hodinky! Neschopnost euro-úředníků vyústila v to, že tento nesmysl bude pokračovat minimálně další tři roky... Není nikomu líto těch 40 ročníků malých dětí, které musí se zalepenýma očima vstávat znovu do tmy a nechápou proč, když už předtím krásně svítilo sluníčko? Není nikomu líto těch milionů kraviček, které taky asi zírají na to, proč je dojičky budí v době, kdy ještě mají odpočívat?

A takhle to dopadá se vším, čeho se ujme Evropská Unie – zmatek nad zmatek. Prý si zvykneme. Pravda, člověk si zvykne i na šibenici. Díky, matičko Unie...

Recenze

Muslimské peklo. Muslimská pomsta (Iva Karlíková, ČR, 2016, 2019)

Skutečný příběh české ženy a její dcery... Iva se po bouřlivé pubertě rozejde s matkou a odejde pracovat do Německa. Tam se seznámí s bosenským muslimem Senadem. Jakmile mu oznámila, že je s ním těhotná, napadl ji a zbil. Bití a kopání se stalo součástí jejího života se Senadem. Občas se jí sice zastal Senadův otec Ibrahim – ten ovšem stejně bil svou ženu Asimu. Iva po porodu dcerky Denny přistoupí na odjezd do Bosny, kde ovšem bití a kopání pokračuje. Najde si práci jako tlumočnice na české základně IFOR. Poté, kdy ji Senad takřka přizabije, rozhodne se i s dcerkou utéct. V chorvatském Záhřebu jí vystaví na českém velvyslanectví pas a vrátí se do ČR. Ani tady jí ale Senad nedá pokoj, napadne ji a je vyhoštěn.

Zdá se, že to dopadlo dobře, ale Iva opět začne pracovat jako tlumočnice pro české vojáky v Bosně. Senad si ji opět najde a i když to čtenáři připadne neuvěřitelné, Iva se k Senadovi vrátí... Idylka netrvá dlouho. Iva je dokonce tak hloupá, že přiveze zpět i dceru... Opět ovšem přichází bití, kopání a teprve když ji Senad pobodá, svého otce polije benzínem a pokusí se zapálit celý dům, rozhodne se Iva utéct na základnu a s pomocí vojáků odjet ze země. Doma zjistí, že je znovu těhotná... Odmítne si dítě nechat.

Časem na dovolené v Chorvatsku potká Senada. Je ženatý a svou ženu samozřejmě týrá a bije... Po napsání knihy Muslimské peklo dostala Iva zprávu, že Senad zemřel. Po napsání druhé knihy zemřel i jeho otec Ibrahim.

Při čtení jen nevěřicně kroutíte hlavou nad naivitou a uvažováním hlavní hrdinky. Senad ji bil i v době, kdy byla těhotná a dotyčná si stále myslela, že to tak má být a že si to snad i zasloužila. Je neuvěřitelné, že po všech těch hrůzách znovu podlehla jeho slibům, jak se napravil a vrátila se. Nic se samozřejmě nezměnilo...

Otakar Altman

Krysa říká: *Lidská psýcha je opravdu zajímavá záležitost. Neustále někoho hodnotíte a přitom sami hodnocení být nechcete. Škatulkujete, nálepkujete a sami se divíte, ba rozčilujete, když se dozvíte, kam si vás kdo strčil a co vám nalepil na čelo. Babylonská věž, věčné stavění se do opozice, „já jsem pupek světa a nejmoudřejší ze všech...“, „já, já, já...“, to samo... A „Sorry, jako...“*

ZÁSILKOVNA v Trendu

Vážení čtenáři.

Rádi bychom Vás informovali o rozšíření našeho sociálního podnikání.



Od 25. 2. 2019 máte možnost využít nové výdejní místo Zásilkovny, umístěné v prostorách podnikání – Holečkova 9, Olomouc.

Jedná se o doručení zboží ze smluvených e-shopů k zákazníkovi prostřednictvím výdejního místa. Nemusíte stát fronty na poštách, ani nemusíte čekat na kurýra. Zboží si vyzvednete během 7 dní dle svých časových možností.

V pracovní dny – pondělí až pátek od 7:00 do 16 hodin, ve středu pak do 17 hodin. Je zde bezbariérový přístup a před provozovnou je i několik parkovacích míst.

Nakupujte na svých oblíbených e-shopech, podpořte nás přes <https://givr.cz/spolek-trend-vozickaru-olomouc> a vyzvedněte si zásilku přímo v prostorách sociálního podnikání Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Holečkova 9.

Těšíme se na Vás a děkujeme za podporu.

Iveta Macháčková
vedoucí virtuální kanceláře



Monoski

17. února 2019 jsme měli opět možnost díky prověřené spolupráci Centra APA Olomouc, sportovní školy Newman School a Ski fanatic zažít Dny na monoski. Akce se více než vydařila, vyšlo nám počasí a všichni účastníci byli nadšeni. Těšíme se zase na příští rok!



Přijďte mezi nás

Filmový klub - Marťan

Kdy: 19. 3. 2019 14:00 – 16:13

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)



Astronaut Mark Watney (Matt Damon) během mise na Mars málem zahynul v prašné bouři. Zbytek jeho posádky planetu opustil v domněnání, že je mrtvý. Ale Watney přežil a ocitne se tak sám na nepřátelské planetě. Má k dispozici jen hubené zásoby a tak musí využít veškerý důvtip, invenci a technické znalosti, aby nejen přežil, ale také našel způsob, jak vyslat signál na Zemi, že je naživu. V okamžiku, kdy se mu to podaří, začne miliony kilometrů daleko od něj NASA a mezinárodní tým vědců neúnavně pracovat, aby dostali tohoto „Marťana“ domů. Zatímco členové jeho posádky souběžně prokazují svou odvahu na téměř nemožné záchranné misi.

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

Povídání o stáži v Anglii s naší dobrovolnicí

Kdy: 20. 3. 2019 14:00-16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Zvu Vás na přednášku o tom, jak jsem se jako studentka 3. ročníku CARITAS-VOŠs Olomouc rozhodla vycestovat do Anglie na zahraniční praxi do organizace Realife-Trust, která spolupracuje s lidmi s postižením. Dozvíte se, co bylo mojí každodenní prací, s jakými příběhy lidí s postižením jsem se setkala, jak jsem se jim snažila pomoci nebo také jak organizace celkově fungovala. Budu se na Vás moc těšit!



Veronika Černá

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

Seminář Martiny Brožové na téma průkaz ZTP

Kdy: 21. 3. 2019 13:00-14:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Kontakt: Martina Brožová, poradna@trendvozickaru.cz, tel: 732 430 321

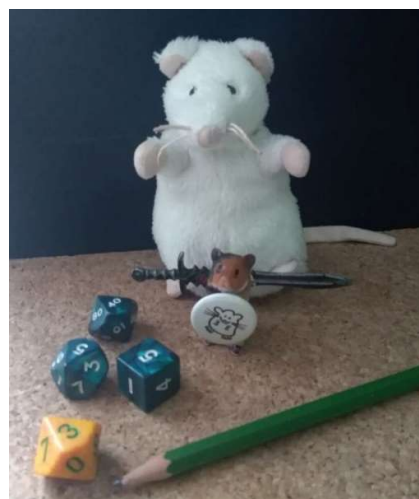
Dračí doupě (po dlouhé době)

Kdy: 21. 03. 2018 cca 15:00 – 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).



Hudební setkání s prvky muzikoterapie

Kdy: pondělí 25. 3. 2019/ 29. 4. 2019, 14:30-15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Zveme Vás na další hudební setkání s panem Jiřím Ondrušákem v březnu a dubnu, na kterých si můžete vyzkoušet zahrát na nejrůznější hudební nástroje, aktivně pracovat s hudbou a spojit s ní výtvarnou činnost či pohyb, upravovat hudbu přes mikrofon nebo smyčkovač, hrát, zpívat, 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 nebo tel. 731 144 670

Zakládáme zahrádku

Kdy: 27. 3. 2019 15:00-17:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7), prostory před Trendem

Přijďte si zasadit bylinky, ozdobit truhlíky a vyrobit popisky k jednotlivým rostlinkám. Společně připravíme i záhonek před Trendem.

Na setkání se těší Ludmila Macková a Jana Měrková.

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

Zdroj obrázku: http://www.decoupageshop.cz/cz-kategorie_15924-0-bylinky.html



Trénink paměti

Kdy: úterý 2. 4. 2019 14:00-15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Přijďte si vyzkoušet, jak máte trénovanou paměť a zkuste posunout její hranice.

Na pravidelných setkáních začátkem měsíce se věnujeme nejen praktickým cvičením, ale zkoušíme také pomocí teorie pochopit, jak paměť a mozek funguje. Na setkání se těší Kateřina Šindelářová.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

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



Dárky na Karneval APA – kreativní tvoření

Kdy: 3. 4. 2019 14:00-17:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Rádi bychom prezentovali naši práci na Karnevalu APA. Zveme vás tedy na tvoření v Trendu. Vytvoříme ozdoby, náramky a vázičky na stoly, které nabídneme organizátorům Karnevalu jako výzdobu.

Těšíme se na vás.

Na setkání se těší Jana Měrková a sociální pracovnice sociální rehabilitace.

Kontakt: soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel.: 731 144 670.

Karneval Apa

**Koná se 5. 4. od 19 hod v Bea centru Olomouc,
Tř. Kosmonautů 1288/1**

Více informací na <http://karnevalapa.cz/>

Pokud si chcete objednat vstupenky, kontaktujte prosím
Janu Měrkovou, merkova@trendvozickaru.cz,

tel: 734 643 745



Šachy v Trendu

Kdy: 8. 4. 2019 14:00-16:00

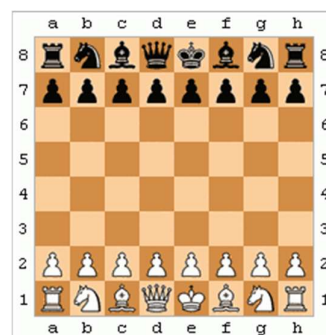
Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Zveme Vás na další setkání u šachů s panem
Přenosilem z Šachového klubu, z.s.

Do 4. 4. 2019 se, prosím, přihlaste, abychom zajistili
šachovnice.

Kontakt: Ludmila Macková

volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo tel.: 734 442 040.



Seminář Martiny Brožové: Zaměstnávání osob se zdrav. postižením

Kdy: 16. 4. 2019 13:00-14:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Kontakt: Martina Brožová, poradna@trendvozickaru.cz, tel: 732 430 321

Velikonoční posezení

Kdy: 16. 4. 2019 14:30-16:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Přijďte si s námi vytvořit velikonoční ozdoby, plést
pomlázky, namalovat kraslice a naladit se
na Velikonoce.



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

Zdroj obrázku: <https://www.novinky.cz/zena/styl/365782-velikonocni-tradice-na-ktere-se-pomalu-zapomina.html>

Kurz tvůrčí fotografie

Opět se zaměříme na praktické fotografování přímo na lekci - i malé úkoly pro domácí fotografování. Tentokrát vás čeká s příchodem jara fotografování v exteriérech. Vydáme se do zahrady a naučíte se pracovat s přirozeným světlem.



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 17. dubna 2019 od 13:30 do 15:30

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 15. května 2019 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

Relaxační techniky a imaginace

Volné pokračování nácviku relaxačních technik. Přijďte zrelaxovat, poslechnout si relaxační hudbu a zažít řízenou imaginaci. Poprvé si také vyzkoušíte nácvik autogenního tréninku.

Relaxační techniky by měly být součástí každodenního života, naučíme se společně zastavit a nadechnout.

Na společné setkání při relaxaci se těší Jana Dubová



Termín: Středa 22. května 2019 od 13:30 do 15:00.

Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

...a Opakování – matka moudrosti ☺

Sebeobrana pro vozíčkáře

Kdy: 21. a 28. 3. 2019 v čase 15-16:30 hod

Kde: Infinity Fitness, Zikova 1

Připojte se ke skupině, která cvičí sebeobranu. Ze zkušenosti účastníků to opravdu funguje☺

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



Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

s paní Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou na vozíčku

Kdy: 14. a 28. 3. 2019 od 13:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

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



Volnočasové aktivity v Trendu vozíčkářů podpořili:



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. 03. 2019** - 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 **5. dubna 2019**

Shrnutí volnočasovek:

19. 3. – Filmový klub

20. 3. – Povídání o Anglii

21. 3. – seminář s Martinou Brožovou

21. 3. – Dračí doupě s Přemkem

25. 3. – Muzikoterapie

27. 3. – Zakládání zahrádky

02. 4. – Trénink paměti

03. 4. – Dárky na karneval

05. 4. – Karneval APA

08. 4. – Šachy

16. 4. – Seminář s Martinou Brožovou

16. 4. – Velikonoční posezení

17. 4. – Tvůrčí fotografie

15. 5. – Pomocná skupina pro rodinné příslušníky klientů

22. 5. – Relaxační techniky a imaginace

21. a 28. 3. – Sebeobrana

4. a 28. 3 – Čchi-kung