



Cestování vlakem

Kudy, kam, čím a to vše ve verších

Jak se nám daří doma

Vzkazy od Vás pro Vás

Nástřel budoucnosti

Teoretické volnočasovky na červen



Do banky, na poštu, do obchodu se sýrem, nebo k přepadení dostavníku?

Úvod-kník

Do třetice všeho dobrého úvodník v masce, kterou snad už příště nebudu muset mít, abych náhodou někoho nenakazila, nebo se od někoho nenakazila...



A rozhodně nerada bych vám náladu zkazila.

Bohužel, člověk míní, vláda mění a ani tento měsíc není možnost pořádat volnočasové aktivity a scházet se na nich jinak, než v rouškách, s dodržováním bezpečné vzdálenosti a dalších nařízení, mezi které spadá omezení počtu lidí, kteří spolu mohou být v relativně blízké vzdálenosti.

Je třeba vydržet ještě chvíli, jako Hrdý Budžes. Nebo Prťka.

Nebo počkat na Godota a ten to jistě vyřeší.

Zpravodaj díky tomu postrádá některé podstatné části, které jsou značně osekány, ale objevily se nové možnosti a texty, které je vhodné v aktuální situaci sdílet a zveřejnit. Bohužel se ztratil fejeton pana Oty s tematikou „jak jsem přežil virus“ a pokud se nenajde (článek), pandemie skončí, pan Oto opravdu přežije, možná se dočkáme revidované, rozsáhlejší a celkové verze zabírající celou událost od začátku března, potažmo konce prosince minulého roku, kdy byli v Číně oficiálně ohlášeni první nakažení novou formou starého dobrého koronavirovu, a říkám starého dobrého, protože ono je těch virů kotel, že ano... Objeveny byly už v roce 1930 u zvířat a v šedesátých letech u lidí.

V tomto čísle tedy určitě najdete kouzelný veršovaný článek od Zdenky Vyoralové o cestování vlaky, který si zaslouží respekt a klobouk dolů. Sociální rehabilitace zveřejnila správné odpovědi na kvíz z minulého čísla, následují ohlasy našich čtenářů/klientů, kteří se s námi podělili o způsoby, kterak prožívají současnou nelehkou situaci a na závěr jsou domácí aktivity na zbytek května.

Počátkem června se předpokládá, že se veškeré restriktce už uvolní a bude možno pokračovat v normálním režimu, což ale nejspíš neznamená, že se poběží půlmaraton, že bude štafeta a na letní měsíce budete moct vyrazit do zahraničí.

Momentálně by se dala vylovit stará reklama na nějaký pivo, kdy chtěl mladík do světa, ale zkušený staříci v hospodě před něj postaví čerstvě načepované s hláškou: „Kam bys chodil? Celej svět sem přijde za tebou.“ Až na to, že do hospody se taky ještě chvíli nepodíváme.

Viz: <http://www.tvspoty.cz/branik-pivo-v-kazdem-pivu-stamgasti-v-hospode/>

I cestování vlakem může být pro člověka na vozíku tak trochu „humoreska“, ale na druhou stranu – zlepšení je, nebývalo, jak je dneska!

Vážení a milí čtenáři Trendy zpravodaje!

Srdečně vás všechny zdravím a v měsíci květnu pro Vás článek spravím. A snad Vás svým veršováním i trošku pobavím! Dnes něco z oblasti bezbariérovosti, kéž to budou pro Vás užitečné informace, a ne zbytečnosti. O zkušenosti a zážitky se s vámi podělím, informace předám taky, pojďme se společně podívat na to, jaké má vozíčkář možnosti, když chce pro cestování využívat vlaky.

Někdy se cestování takřka bez problémů obejde, jindy vozíčkář zjistí, že tudy cesta nevede a tím spojem prostě nepojede.

U všech vlakových společností je zapotřebí cestu předem oznámit. V opačném případě nebudete moci cestu nastoupit. **Bez předchozího nahlášení cestování vozíčkáře ještě stále možné není.** Jste-li držitelem průkazu pro osoby se zdravotním postižením **ZTP , ZTP/P počítejte se 75% ceny snížením.** U kukaně s **jízdenkami** tento údaj nahlásíte, Váš **doprovod jede zdarma**, tím ho jistě potěšíte! **Na jízdenku vždy pamatujte**, a je-li třeba, **místo předem rezervujte!**

Před cestou je nutné vše si naplánovat, mrknout do diáře, pokud cestujete s **Českými drahami**, můžete využít **objednávkového formuláře**. Je dostupný na internetu na adrese. <https://www.cd.cz/objednavka-cesty-vozickaru/>. Nebo je možné zavolat na Kontaktní centrum Českých drah: + 420 221 111 122. Podmínkou pro to, že odjedu, je nutné vyplnit formulář nebo volat minimálně **24 hodin dopředu**. V případě, že chci cestovat za hranice, musím být v předstihu ještě více. **Dva dny předem** je cestu nutné nahlásit, jestliže chci **za hranice** vyrazit. Pro bezproblémové cestování je nutné i **zdvížené plošiny objednat!** Kvůli bezpečnému cestování se dopravce **nutností doprovodu** při nakládce i po dobu cesty chrání. Ze zkušenosti vím, že možné je cestovat i samotná, když posádka vlaku je ochotná. **Objednání cesty ještě neznamená její schválení**, výsledek většinou vím ještě téhož dne, zaměstnanci nelení.

Věřím, že jsem všechny důležité informace shrnula a ráda bych se teď k cestování s **Regio Jetem** přesunula. Na stránkách společnosti se v úvodu dozvíme, že i my, cestující na vozíku jezdit smíme, ovšem pokud i s vozíkem **300 kg** vážíme. Když si ale přepravní podmínky pročítám dále a dozvídám se více, už se tolik neraduju, a blednou mi líce. Reálná je totiž přeprava cestujícího

jen na mechanickém vozíku a pouze daných rozměrů (**max. 60 cm**). Vozík je pak uklizen jiných prostorů. Cestující musí být schopen na sedadlo se přesadit. Přesednout si na sedadlo, nikde není žádné madlo. Pokud tedy přeci jen musím takto cestovat, je dobré být prozíravý a doprovod si domlouvat. **24 hodin předem nahlášeno musí být**, jinak se pak jistě stane, že tě nechcou vlakem vzít. Formulář k nahlášení cesty je na tomto odkaze, <https://www.regiojet.cz/servis/imobilni-cestujici/> , vozickari@regiojet.cz cestovat se dá i takto, i přes tyto nesnáze, získat nové zkušenosti, to nás učí odvaze. Před cestou je nutná místa **rezervace**, pro jistotu raději volejte na informace. Pro informace o dopravě, objednání plošiny, **volejte na infolinku +420 222 222 221**, aby vám poradili.

Na stránkách **LeoExpresu** hlásí cestování vozíčkářů bez stresu. **24 hodin před odjezdem** vlaku ze stanice sdělíte tyto informace. Napíšete číslo jízdenky, pak odkud a kam míříte. Ptáte se kde? Na e-mailu info@le.cz nebo na čísle **+420 220 311 700** z pohodlí domova vyřídíte. Dopravce pak už vše zajistí, vlezte se vozík i cyklisti. Místa pro vaše pohodlí jsou vyhrazena, pomoc během nástupu i výstupu zajištěna.

Vzpomínání na začátky cestování

Cestu vlakem využívám už nějaký pátek, ale než si lidi zvykli, byl to pěkný zmatek. Z Olomouce ku Vsetínu, jezdila jsem domů, že chci jet zrovna na Vsetín divil se dopravce tomu. Musela jsem vysvětlovat, psát nové žádosti, na časy studentské vzpomínám s radostí. „Tu cestu vám neschválíme!“ tak zas budu volat, „že i tohle nádraží je možné s dobrou vůlí zdolat“.

Když je pomoc zajištěna – i depeše pak schválena! V doprovodu doprovodu – našli jsme s dopravcem shodu. Postupně, postupně, začala jsem cestovat i samotně. Milý personál, přidá-li se k tomu, to se pak hned veseleji cestuje směr domů. Zvykli si už všichni kolem, za ten dlouhý čas. Možná podobné zážitky má i někdo z Vás, doufám, že to moje psaní nenudilo Vás. Mějte co nejlépe, zdravím každého z Vás!

Přeju Vám všem hlavně zdraví a budu se těšit zas! Doufám, že Vám Trendy zpravodaj ukrátil karantény čas!

Zdeňka Vyoralová

Poradenství v oblasti odstraňování bariér/Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



MALOVÁNÍ VELIKONOČNÍCH VAJÍČEK

Jednoho krásného dne mi na osobní asistenci přišla zpráva s požadavkem na zajištění setkání v době před Velikonocemi. Jako obvykle jsem se ptala, co nás na asistenci čeká, a dozvěděla jsem se, že budu pomáhat s pečením Velikonočního koláče a malováním vajíček. Jako již věkem zkušená žena jsem hrdě potvrdila, že se na asistenci hlásím a ráda pomůžu.

A tak se i stalo. Po dlouhé době jsem pomáhala s vytvářením barevných kraslic pro „udělání radosti věkově starším bábinkám a hodným lidem“ a podařil se nám upéct i koláč. Z asistence Vám posíláme i fotografickou dokumentaci, kdy nás v práci bedlivě sledoval pejsek Šimonek. Podle jeho výrazu bych usuzovala, že s odvedenou prací byl spokojen.

Zdraví vás Jana Měrková



Aktuální aktivity ze sociální rehabilitace na doma & řešení kvízu z minulého čísla

Na sociální rehabilitaci se snažíme, aby naši uživatelé i všichni Trendáci nezaháleli ani v karanténové době. Připravovali jsme proto pro ně i ve spolupráci s kolegyní Liduškou Mackovou po celou dobu aktivity i na doma, aby mohli cvičit, péct, rozvíjet se, přemýšlet nebo si jen tak hrát. Konkrétně šlo třeba o Online trénink paměti, jehož poslední díl byl spojený i s muzikoterapií. Pravidelným účastníkům a uživatelům naší služby jej posíláme e-mailem, případně vytištěný poštou. Pro ostatní zájemce jej zveřejňujeme na facebookových stránkách Trendu. Pokud se k Vám ovšem ani jeden díl nedostal, facebookový svět Vám je cizí a Vy byste si tréninky paměti opravdu chtěli zkusit, obraťte se na nás prosím na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo na čísle 731 144 670 a cvičení Vám dodáme.

V minulém čísle zpravodaje jsme také uvedli kvíz o bylinkách. Kdo se do něj pustil, tak ho jistě budou zajímat správné odpovědi, které jsou:

1-c, 2-a, 3-b, 4-a, 5-c, 6-a, 7-a, 8-c, 9: a-4, b-6, c-8, d-5, e-3, f-1, g-2, h-7. Věříme, že se Vám vedlo dobře, něco nového jste se o bylinkách dozvěděli a kvíz tak splnil svůj účel.

za sociální rehabilitaci Kateřina Šindelářová

Ozdravné cvičení vycházející z čchi-kung - zacvičte si každý čtvrtek doma

Katka Šindelářová pro vás natočila, sestříhala a otitulkovala videa ozdravného cvičení paní Věrky Schmidové. Ta je zase připravila, pečlivě předcvičila a okomentovala. Moc velké díky oběma za obrovský kus práce.

Videa jsou povedená.

Kdo by měl zájem o jejich zasílání mailem, ozvěte se na volnocasovky@trendvozickaru.cz. Nabídněte je i svým známým.

L. Macková



VÝZVA POVZBUĎME SE NAVZÁJEM!

V minulém čísle našeho Trendy zpravodaje jsme vás vyzvali k tomu, abyste nám napsali, jak se máte a nějaké povzbuzení pro ostatní. Sešlo se 18 krásných textů. Bohužel se do zpravodaje nevejdou všechny. Tady je ukázka některých z nich. Moc všem děkujeme! Kdo by měl zájem si je přečíst, ozvěte se na mail volnocasovky@trendvozickaru.cz.

Zdravím všechny Trendáky,

doufám, že se všichni držíte v těchto těžkých časech, nicméně pojďme společně vyhlížet lepší zítřky.

Věřím, že některé dny jsou pro nás velice dlouhé, jelikož nevíme, jak je naplnit, ale přesto můžeme dělat spoustu věcí. Víte, kolik mám doma namalovaných stromů? A ani jeden nemá kůrovce! A když mě nebaví malování, tak ráda poslouchám audioknihy. Naposledy jsem četla (poslouchala) knihu Hana od Aleny Mornštajnové. Tuto knihu doporučuji všem milovníkům historie a židovské tematiky. Pokud nemáte audioknihy doma, můžete si je po registraci zajistit na internetových stránkách Tyflocentra. Také se ráda dívám na filmy a nejvíce se zasměji u filmu Nedotknutelní.



Nakonec si myslím, že je velice důležité udržovat si optimismus a nehodit z toho "bobek" :)

Pája Boxanová

Pozdrav od Jany Měrkové

Moc zdravím, posílám to, co mi v karanténě dělá radost a dodává energii. Nejraději mám procházky v trávě a trhání květín, je fakt, že včelky mou zálibou nejsou moc nadšené, ale abych se jim zavděčila, vždy jim něco nového zase zasadím. :) Už se těším na společné vázání kytic v Trendu, co vy?



Pozdrav od Fildy Hyráka

V tomto období chodím stále do práce ve všední den. Pracuji, jako IT pracovník ve zdravé výživě, více informací na www.prirozenoucestou.cz.

Starám se o webové stránky, vkládám příspěvky na fb, grafiku. Začal jsem s kolegyní vytvářet malý e-shop pro zákazníky. Obchůdek máme otevřený ve všední den od 9. do 18. hod a v sobotu od 9. do 12. hod. Budeme rádi, když se za námi zastavíte. Po pracovní době hraji bowling na fb, sleduji superstar z archivu. O víkendu chodím s mamkou ven, dělám pořádek v pc, poslouchám rádio Haná pro lepší náladu, tancuji s vozíčkáři Linedance – tanec na vozíku online s Lenkou Fasnerovou. Děkuji Lence za pořádání lekcí pro vozíčkáře, je to super 😊. Povzbuzení pro klienty z Trendu. Komunikovat s lidmi přes sociální sítě, nesledovat často televizi a rádio o koronaviru. Věřím, že tohle období brzo skončí a bude vše fungovat, jak má. Mějte se krásně, Filip



Povzbuzení od Marti Brožové

Letos je rok trochu těžší,
než byly ty roky před tím
tak pro malé uvolnění,
posílám vám povzbuzení.

Snad všem srdce zahřeje
a tvář se hezky usměje.

Většinou čas doma trávíme
a co dělat jde, se snažíme.
Karanténu přežíváme,
i přesto si užíváme.

Dny pomalu plynou
s nadějí a lepší vidinou.
Počet nemocných se snad níží
a uvolnění postupně blíží.

Tak to ještě
vydržíme,
ať koronu
nešíříme.



Až se všichni uzdravíme,
roušky sobě nasadíme
a na akce vyrazíme.
Párečky si opečeme
a na výlet pojedeme.
Opět bude život hej,
jen člověče vytrvej.

Martá Brožová

Povzbuzení od Pepy Effenbergera

Když ráno vstávám, tak poděkuji pánubohu, že mě probudil. Vyjždím do našeho lesíku. Objímám čistý vzduch, který mi stromy dávají! Mé duševno je krásně bohaté. Dnešní svět se nějak kamsi řítí, lidé pádí v jeho tempu a je občas potřeba se zastavit, od srdce si popovídat a pohladit si vzájemně duši a pomoci ji! Život je neskutečný dar a každý den, který ti uteče mezi prsty, že jej nestrávíš ve společnosti někoho blízkého, je den, který už nikdy ničím nenahradíš. Líbí se mi tady na té nádherné zemi potkávat lidi, mluvit, smát se, plakat, bát se a těšit! Slunce svítí pro každého bez ohledu na to, zda člověk chodí nebo se pohybuje na vozíku. Jen je třeba si všimnout, že právě teď a v tuto chvíli svítí. Když vyjedu ze svého obydlí s rouškou na puse, tak se cítím jako loupežník. Můj dech zamlží brýle, které očistím, protože tak moc chci vidět to krásno, které nám prodlužuje život. Každý májový den napěchovaný vůněmi jarních květů a sluneční pohodou přímo hladí srdce! Nikdy nepromarněte čas, buďte svobodni svému žití! Přeji vám hezký začátek jara a co nejvíce vítězství v malých i velkých bitvách!



Vozíčkář Pepa

Pozdrav a vtipy od Aleše Kočře

Píši vám, jak to vidím já.

Ráno vstanu a kouknu se, co mi nového přišlo na e-mail...

Je to určitě povzbudivější než poslouchat zprávy. Tam je to pořád dokola jediné téma.

Rád poslouchám český rozhlas Olomouc, kde každý den uvádí zábavný pořad Humoriáda.

Zde jsou pouštěny rozhlasové i televizní scénky. Každý den je ve studiu nový host, který povídá o životě.

Taková Uršula Kluková nemusí ani promluvit a hned je veselo, její smích nakazí každého. Často zvedám telefon a vytáčím i dávno zapomenutá čísla.

A světe div se, lidé na druhém konci jsou rádi a vřele si se mnou povídají.



Právě se mi na počítači objevila tučná zpráva, že se mi na můj emailový účet přihlásil někdo z Holandska. Mám si ihned změnit heslo. Zavírám rozepsané stránky a vymýšlím nové heslo, které si budu pamatovat i po pěti minutách. Pro jistotu si ho píši na papírek vedle počítače. Najdu ho? Mám tam jeden vtip s pánem na vozičku a vzhledem k tomu, že mě to už pěkně dlouho nechodí tak si myslím, že si můžu i ze sebe takto udělat srandu.



2 metry Čemu nerozumíš? 😊



Normální stav aneb nějakej coronafuj mě nezastaví.

Už víc jak měsíc fungujeme a žijeme ve zvláštní situaci. Kde se vzal, tu se vzal, odkudsi bacil jakýsi a snaží se nám diktovat podmínky, jak máme žít.

Ale tak jako s každým zlořádem se musí bojovat a snažit se dál žít svůj život v tom nejlepším a po svém. A o to se snažím i já.

Můj režim si upravím podle svého, a ne podle něj. A tak když zrovna mám směnu, nasadím róško na hobo a vyrazím do práce. Po cestě si něco dobrého koupím, provětrám mozkové závitky a je to. Nemám rád nudu a podle toho se snažím fungovat i doma. S naší trenérkou Lenkou Fasnerovou denně on-line trénujeme i cvičíme a víme, že děláme něco pro svoji kondici. Poekcáme u toho, zasmějeme se a hned je nám fajn. Večer si uvařím kafčo a zkouknu zprávy u kterých se malinko rozčílím, a tak si hned pro rozveselení pustím něco pěkného z mojí bohaté filmotéky.



Prostě snažím se fungovat jako by žádný virus nebyl. Protože vím, že zase odejde a nám se všem uleví. A mezitím si v klidu domova můžeme utříbit myšlenky, co jsme dělali špatně a co můžeme dělat lépe. I já jsem měl několikrát takové „meditační chvilky“. V něčem je tahle doba dobrá. Necháme odpočinout přírodu a v sobě najdeme to lepší, co nás dělá lidmi. A když se rozhlédneme, tak těch příkladů najdeme kolem sebe spoustu.

A tak i já bych chtěl poděkovat té obrovské armádě lidí, kteří se starají, abychom to vše přečkali v pohodě. VELKÉ DÍKY patří sestřičkám, hasičům, dobrovolníkům, prodavačkám, vojákům, úžasným lidem co šijí roušky, doktorům. Prostě všem těm, co mají srdce na pravém místě.



Michal Koutný

PS: Ahoj, posílám dvě fotky. Jedna je trošku starší a berte jí jako inspiraci, koho za tři roky volit do úřadu prezidenta republiky. :-D

A druhá? Tak to su asi celej já ;-)

Pozdrav od Lidky Mackové

Moc vás zdravím. Co dělám? Ráno jsem učitelka, před polednem kuchařka a hospodyňka, odpoledne logopedka, sociální pracovníce, pak mamka, manželka a prý mám napsat, že ještě termofor ☺. Těší mě jarní příroda, do které se se svými třemi ratolestmi vydávám. Prvních několik týdnů jsem poslouchala ženské lidové písničky z Karpat, moc doporučuji, teď už mi je ale všichni nemilosrdně vypínají. Denně se zdokonaluji v kuchařském umění, dostala jsem od Ježíška Kuchařku pro dceru a slušivou zástěru. Baví mě zkoušet nové recepty, zatím tedy stíhám jenom ty rychlé a trochu peču. Těším se na vaše dobroty v rámci dubnové výzvy „Pečeme s Trendem!“



Mám velkou radost, když píšete, když jsem s vámi v kontaktu, když si najdete chvílku zapojit se do našich aktivit a výzev. Čeká nás toho do dalších měsíců spoustu. Zrovna domlouváme květnové šachy, filmový klub, dračí doupě, v červnu by snad mohla proběhnout už v Trendu slíbená vernisáž fotek z dronu Toma Zrnky a táborák, s Vendou Pavláčkovou v červenci uspořádáme Povídání o Africe. Uvidíme, jak to půjde... Věřím, že zase nějak ano. Že svět bude normální. Že to zvládneme. Každopádně se na Vás těšíme! Držte se!

Pozdrav od Katky Šindelářové ze sociální rehabilitace

Jak trávím tyto „karanténové“ dny? Dá se to shrnout dvěma slovy: doma a s kočkou. Práce z domu člověku v těchto dnech dodává pocit bezpečí, protože se vyhne cestování do města a opravdu omezí kontakty s lidmi na minimum. Zároveň to na jednu stranu možná vzhledem k podnětům typu neumyté nádobí a uschlé prádlo venku na šňůře určitým způsobem sníží pracovní výkon. Nutí vás to totiž odběhnout vyřešit spíš tyto záležitosti, protože jejich zmizení ocení doma spíš než vyřízené maily a telefonáty. Na druhou stranu práce z domu jistým směrem pracovní výkon i zvyšuje. Ušetří se totiž spousta času strávená na cestě domů a vy už prostě nikam nespěcháte. Slovo „padla“ tak nějak ztrácí smysl a snáz se zabíráte do práce tak, že až před večerí si uvědomíte, že to asi počká do zítřka.



To druhé slovo - kočka v sobě skrývá úplně ten samý problém. Snižuje pracovní výkon tím, že mi skáče po klávesnici, trhá papíry s poznámkami, okusuje flashky, snaží se otevřít mobil svým otiskem tlapky a mňouká kočičí árie do každého telefonátu (čímž se všem, kteří to během hovoru slyšeli, moc omlouvám). Současně ale taky zvyšuje pracovní nasazení, a to konkrétně v moment, kdy na půl dne usne. To se pak snažíte využít každou minutu, kdy vám při zápasu o počítačovou myš nekouše ruku, vy se můžete soustředit, být kreativní, pečliví a na všechno budete mít klid. Něco mi říká, že přesně tohle ještě asi zažiju, jen to nebude mňoukat.

Mějte se krásně a opatrujte se.

Pozdrav od bývalé pracovní asistentky Marie Dostálové

Moc ráda bych všem přála radovat se z maličkostí, také mít kolem sebe rodinu a pár dobrých přátel a navzájem se povzbuzovat.

Co mi dělá radost je třeba zahrada a první sklizeň špenátu a ředkviček ze skleníku. Doporučuji se také vrátit do dětství a využít možností archivu Českého rozhlasu a měsíce pohádek našeho známého pohádkáře Karla Weinlicha, který oslavil 90 let a v rozhlasovém archivu si poslechnout jeho životní příběh. Archiv Českého rozhlasu mohu doporučit, jen poslechy jsou časově omezené.



Přeji všem krásné sluneční dny, dívat se co kolem vše kvete, jak svítí sluníčko a těšit se až bude možné poznávat krásy naší země.

Odkazy:

<https://portal.rozhlas.cz/>

<https://vltava.rozhlas.cz/rozhlas-je-umeni-videt-slysene-a-slyset-videne-veri-jubilujici-reziser-karel-8172609>

Krysa říká: *Paní Dostálová je rovněž naší novou personalistkou od 1. 5. 2020. Lze ji zastihnout v kanceláři od 7:30 do 11:30 každý den až do konce května, poté se bude její pracovní doba upravovat.*

Pozdrav od Jirky Kamráda

Jirka se má dobře, užívá si venku krásného počasí, snaží se koronavirus nevnímat, nebojí se jezdit ven. Důležité pro něj je, aby nebyl sám. Váží si toho, že za nim tým z Trendu dochází.

Šachy jsou pro něj výborné odreagování, hraje je teď skoro pořád, přes internet. Knížky nečte, nebaví ho to. Rád se podívá na České komedie. Co by vzkázal ostatním: Ať si vzpomenou, že zvládli i těžší a horší věci... Že tohle je v podstatě taková dětská nemoc.



Povzbuzení od Olgy Kvapilové

Milí Trendáci,

chybí mi moc zpívání a další vaše skvělé akce včetně toho, když otevřu dveře a přivítá mě pan Ota nějakou lichotkou. Víím, že to říká každé ženě, ale potěší to i v mém věku!

Chybí mi Studio Senior- naše divadelní skupina v Divadle na cucky – kolik tam bylo vždycky srandy!

Chybí mi můj syn Daniel, kterého jsem měla navštívit 9. března v Izraeli a už neodletěla... A Bůh ví, kdy ho zase uvidím...

Ale konec stýskání. Musím říct, že jsem zase mnoho získala. Žijeme teď víc jako rodina pohromadě. Bydlíme v jednom domě s dcerou Anežkou, zetěm Jirkou, který je pilot – kapitán a už měsíc je doma a jejich 3 malými dětmi a moc si je užívám. Jsou všichni fajn a ponorka zatím nehrozí.

Máme zahrádku, tak jsme často tam, protože je hezky (přesto znepokojuje mě to sucho). A i když manžela Tomáše mám pořád doma (žádný stacionář, odlehčovací péče, Maltézská pomoc,...), pomáhají mi s ním mí nejbližší a tak se to dá zvládnout. Když už mi „jde všechno na nervy“, sednu na kolo někam se projet a vyčistit hlavu.

Velikonoce byly taky krásné. Nemohli jsme sice na obřady (jsou to nejdůležitější a – po Vánocích – nejkrásnější křesťanské svátky), ale na internetu bylo tolik pozvání na spoluprožívání, že si člověk jen těžko vybíral a mezi svými jsme to prožívali intenzivně. Na Bílou sobotu např. jsme dělali venku už za tmy u praskajícího ohně Bohoslužbu světla a potom jsme zpívali (i s těmi malými dětmi) všechna Aleluja, co známe... No, bylo to krásné a radostné a... dojemné a nevím, jestli se to dá ještě zopakovat. A v archivu Tv Noe (televize dobrých zpráv) se dá najít Křížová cesta Sv. Otce na Svatopetrském náměstí v Římě. Byl to apokalyptický pohled - jeden člověk-staříček papež (i když plný života, moudrosti a posel milosrdenství), a pár vybraných lidí s pochodněmi a jen svíčkami osvětlené prázdné náměstí před bazilikou, kde se jindy shromáždí

na tisíce lidí. A celá křížová cesta byla zaměřena na vězeňství. A byly to velmi silné lidské příběhy, u kterých jsem si i poplakala.

Zdá se mi, jako by se život zpomalil a není to špatné. Mám na ledacos čas, na co bych si ho dříve neudělala, např. napsání pár vět o nás. A vidím, že jsem se dost rozjela.

Tak vám přeji všem hodně síly, radosti, pohody i v této těžké době, a "pomocnou ruku", když ji budete potřebovat.

P. S.: A díky za roušky! To mě fakt potěšilo! - (i když u nás jela dcera na šicím stroji naplno). :)) Ale ty vaše nosíme my.

Pozdrav od Vaška Herzingera

Zdravím, pořádně nevím, co pozitivního napsat, v téhle koronavirové době není moc věcí, které by mi dělaly radost, možná když jdu jíst nebo si zapálit :D :D Tahle blbá doba mi spíš všechny mé koníčky, záliby a aktivity vzala a nyní spíš žiji ve stereotypu a čekám jak na boží smilování, kdy se vše ustálí a vrátí do normálu nebo z toho doma brzo zcvoknu :(Jsem skoro furt doma, občas jdu na dvůr či výjimečně jedu ven ze psem na procházku. Nemůžu jezdit na tréninky v boccie, ani na turnaje, které se zrušili. Nemám ani žádnou fyzioterapii a už to dosti začínám pociťovat, ale šlapu aspoň párkrát do týdne na motomedu. Bohužel ani nepracuji, není teď co a většinu dne trávím na pc a hraji hry, koukám na filmy a seriály, sjiždím články a brouzdám po netu. Už je to děsná ponorka, stereotyp a nic mě už nebaví. Blbé je také, že nemůžu jezdit na pobyty a nevím, kdy konečně někam vypadnu z baráku.

Uvidíme, snad to brzy zmizí, ten Covid- 19 a bude líp ;)



Co mě drží nad vodou od Peti Štrajta

je toho víc. Hodně dělají návštěvy asistentů. Ven sice vyrážím i sám, ale díky asistentovi se dostanu dál. Pokud jde o cíle takových výletů, tak kamkoli dál z města, prostě hodit celtu na trávu a třeba zírat na projíždějící vlaky, nebo rozdělat malý oheň. Vždycky je to fajn, ale v téhle situaci, kdy je ve vzduchu spousta napětí, je to obrovská úleva. Na příští týden si domluvíím asistenci jednak na přípravu dřeva a potom na večerní posezení u ohně.



Obvykle "hořím" na ohništi, které máme před Trendem, ale tentokrát bych chtěl jít někam dál. Posledně jsme takhle seděli těsně po zimě. To teplo, když se oheň rozhořel a rozehrál i kameny kolem ohniště bylo super. Přál bych všem, prožít to taky. Trochu jsem se při tom zasn timer představil si, jaké by to asi bylo, sedět u ohně někde v lese a usínat s vědomím, že zítra se vydám dál... https://www.youtube.com/watch?v=z_lcz1liXb0&list=RDtoX4ImX-oc&index=3. Tenhle chlápek mé pocity docela vystihl.

Krom ohně mne "nahore" drží práce s počítačem. Mám teď více času plnit si své elektronické sny. Jako práce s 3D tiskem. Je to zajímavé, i když náročné na představivost Vypadá to sice jednoduše, když se člověk dívá na nějaké to video, ale když si potom zkusím něco napsat sám, zjišťuji, že je to mnohem těžší. Krom toho si plním jeden ze svých snů a to sice přestavbu existující Linuxové distribuce, podle mé představy. Mít dost času je super.

Hodně se těším, až otevřou Olomouckou dílnu. Kdo ví, jak voní lipové dřevo a zažil-li někdo ten pocit, když dobře naostřené dláto zajede do dřeva, ví, o čem mluvím. Mám i pár kamarádů, kteří si se mnou v těchto lehce opuštěných dobách popovídají, ať už po telefonu, nebo online. V kterémsi písničce se zpívá něco o tom, že lidské slovo zahřeje. Textař věděl, o čem mluvím.

Dalším ventilem jsou pro mne sny. Večer si pustím nějakou muziku. Teď mi tu zní tohle:

<https://www.youtube.com/watch?v=zap-T7SFb8A&list=RDtoX4ImX-oc&index=6>.

A světlo ohně se odráží od skály. Většina trpaslíků u ohně už usnula, jen ti nejvytrvalejší ještě hrají gwint, ale v kotlíku se pořád hřeje svažené víno. A jedno místo je tu i pro mne. Jezdecká deka na zemi, plášť, krátký meč, i kuš. Počkají do zítřka. Dnes je tu ona. S černýma očima z rodu elfů, co zná, víc než chtěla znát. Možná mne zítra dostihne skřetí meč, nebo šíp, ale co na tom, neboť dnes je dnes a chrání nás les. A já vím, že dnes v noci nebudu sám.

Tak, tohle je ve zkratce to, co mně drží nad vodou.

Krysí pozdravy v nouzovém stavu

Přišel virus a všechno je najednou jinak. Dost blbý a zároveň naopak!

Přesto ale dost věcí jede pořád ve stejných kolejích. Přemek chodí na asistence, chodí do kanceláře, kde jsme oba dva kancelářské krysy a vlastně je tam i Guláš. Takže tři krysy v jedné kanceláři.

Přemek chodí nakupovat, občas střílet z luku, když počasí přeje a nefouká vítr. Občas se doma protáhne s mečem, ale většinou ho přistihnu při sledování zpráv, nebo sedí zkroucený v prapodivné poloze s ještě prapodivnějším ohnutím krku a zírá do mobilu nebo komiksu, kterých se mu nakupilo přes padesát v pevné vazbě (protože každý týden vychází jeden od DC a druhý týden od Marvelu, ačkoliv teď se to nějak scuklo do jednoho týdne kvůli výpadku tiskárny).

Co mě ale bytostně štve je fakt, že by mohl celou tu dobu něco tvořit. Kreslit, psát, chystat příběhy do doupěte a zpracovat si náležitosti svého posledního světa. Politiku ani božstva prakticky vyřešené nemá, stejně jako nějaké složitější územní členění na hrabství a království, nerostné suroviny, magické oblasti. Vymlouvá se na to a ono, třeba na nesplněné domácí úkoly, čímž většinou myslí fakt, že pokud chce napsat knížku, rozhodně nemá dostatek znalostí ze všech potřebných oblastí. Trapas...

Dobrá je situace jen v jedné věci – všichni najednou pochopili, co je důležité. Opravdu důležité a naopak si uvědomili, že spoustu věcí k životu vlastně vůbec nepotřebují. Vlastně ve dvou ohledech – příroda teď funguje na 120% a zvířátka můžete potkat prakticky všude, kde je bylo možno potkávat, než vyrostla města nebo civilizace.

Jen mě dost iritují všude, ale opravdu všude, se povalující jednorázové rukavice!

DUBNOVÁ VÝZVA PEČEME S TRENDEM

Moc děkujeme všem, kteří se zapojili do naší pečící výzvy. Inspirovalo nás to k sepsání Trendácké kuchařky. Zasílejte jej nejlépe i s fotkou do 27. 5. 2020. Uvádíme jeden recept na ukázkou:

Odlehčený Cheesecake od Šmáriků

Na korpus: 200 g Bebe sušenek (pro barevný efekt jsme volili kakaové) cca 30 ml mléka (klidně nízkotučné, je zde jen pro navlhčení sušenek nebo může být i sójový nápoj)

Na náplň: 2 x 250 g nízkotučný tvaroh, 500 g bílého jogurtu (okolo 3% tuku na 100 g), 2 celá vejce, 50 g třtinového cukru, 1 sáček vanilkového cukru (20 g), 3 lžičky bramborového škrobu, špetka soli

Pomůcky: kulatá dortová mísa (naše měla průměr 26 cm), mísa na smíchání náplně, ponorný mixér

Postup

Korpus: Bebe sušenky či jiné celozrnné sušenky velmi dobře rozdrťte na malé kousky, které rozsypte na dno dortové formy. Tuto suchou drť pokropte mlékem, aby vám z toho vznikla jednolitá kaše.

Avšak ne, aby kousky v mléce plavaly.

Spíše je spojily a vytvořily těsto. Těsto můžete trošku vytlačit i do boků formy. Toto těsto dejte na 10 min do předehřáté trouby na 180 stupňů upéct.

Náplň: V míse smíchejte tvarohy, jogurt, vejce, cukry, škrob i špetku soli a vše rozmixujte např. ponorným mixérem. Není nic jednoduššího :-).

Tuto směs nalijte na upečený korpus do dortové formy a dejte opět do trouby. Tentokrát již na delší dobu – cca 60 min, kdy stačí teplota 150 stupňů.

Doporučuji umístit ještě pod mřížku v troubě nádobu s vodou, kvůli sušenkovému korpusu.

Poznáte, že je hotovo až okraje budou do zlata a už se pomalu budou oddělovat do formy.

Po vytažení z trouby nechte cheesecake chvíli zchladit na vzduchu.

Poslední etapa je již dát ho „dotuhnout“ do lednice. Stačí cca 2 hodinky.

A nakonec ho jen dozdobit ovocem a můžeme podávat.

Zdroj: https://www.viviente.cz/recepty/odlehceny-cheesecake/?fbclid=IwAR2qjAxSWfa1-KWBAD_uea_a6myLlw6CaJrO0zh-Ap6yisUy1BEHAj-PyEg



Volnočasové aktivity

Ani v květnu se ještě nesejdeme „on-site“.
Zapojme se aspoň přes počítač do „online“ akcí:

Domácí filmový klub

5. 5. 2020 v 14:00 – 16:00 filmový klub
romantický

12. 5. 2020 v 14:00 – 16:00 filmový klub
dle vašeho výběru

19. 5. 2020 v 14:00 – 16:00 filmový klub
dobrodružný

26. 5. 2020 v 14:00 – 16:00 filmový klub fantasy a science fiction

Kde: každý u sebe doma, ale na dálku a spolu

Jak? Pobavte se jako byste byli u nás, uvařte si kafe nebo čaj. Pohodlně se každé úterý ve 14 hodin usadte. Sdílejte v komentářích na FB na co se budete dívat a pokud máte, napište i odkaz. Pokud nejste na FB, napište nejlépe den předem mail na mackova@trendvozickaru.cz.

Kde se dá dívat online?

Videoarchiv České televize:

<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/podle-abecedy>

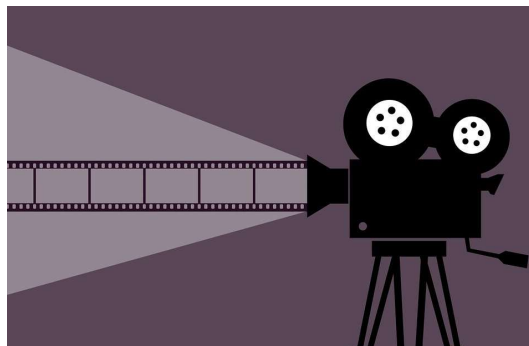
<https://www.iprima.cz/>

www.youtube.cz

www.ulozto.cz

Zdroj obrázku: <https://pixabay.com/cs/illustrations/kino-film-kamera-projektor-video-4153289/>

Krysa říká: *Za vyzkoušení stojí i placené streamovací kanály jako je Netflix, HBO go/now a další, které si po absolvování zkušební lhůty zdarma můžete a nemusíte objednat. Obsahují stovky filmů a seriálů nebo dokumentů a show, které Vás zaručeně přilepí ke gauči/vozíku/jedno místo, odkud dobře vidíte a slyšíte na velmi, velmi, velmi dlouhou dobu a vybrat si můžete ze všech možných žánrů a občas Vám i doporučí něco zajímavého na základě předchozích shlédnutých pořadů. Asi jako google, akorát bez reklam. Nebo minimálně.*



Vytvořme společně Trendáckou kuchařku

Pro klienty, členy, pracovníky

Najděte si chvilku a pošlete nám váš osvědčený a vyzkoušený recept. Vytvoříme zase spolu, i když na dálku „trendy“ kuchařku plnou inspirace. Určitě to nemusí být váš originální recept, stačí oblíbený 😊. Těšíme se na vaše příspěvky! Kdo sám nevaří, může poslat rodinný recept, který mu chutná 😊

Zasílejte jej nejlépe i s fotkou na email:

volnocasovky@trendvozickaru.cz

Zdroj obrázku: <http://kucharkucharka.blog.cz/>



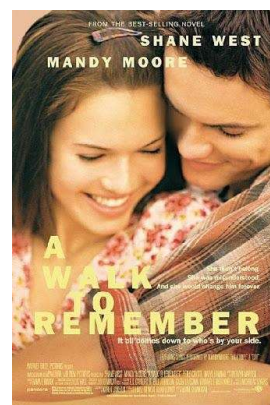
Volnočasové aktivity v červnu!

Filmový klub: Dlouhá cesta

Kdy: 9. 6. 2020, 14:00-16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Dlouhá cesta je americký romantický film z roku 2002 natočený podle v originále stejnojmenného bestselleru úspěšného amerického spisovatele Nicholase Sparkse (česky vyšel jako Nezapomenutelná cesta). Děj filmu je zasazen do poloviny 90. let 20. století do Beaufortu v Severní Karolíně. Téma filmu se zabývá problematikou lásky mezi dvěma původně nepřiliš kompatibilními mladými lidmi (v kolektivu úspěšným, ale značně neukázněným a povinnosti zanedbávajícím chuligánem a konzervativní, zbožnou a slušně vychovanou dcerou pastora). Silná láska je zde motorem, který napravuje, ukázněuje, učí víře a toleranci a překonává náboženské a povahové rozdíly.



Máte-li chuť na filmovou romantiku, prý podle skutečné události, přijďte k nám 😊

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

Zdroj obrázku: <http://www.kuzbici.eu/movie/dlouha-cesta/>

**Herní odpoledne se Zuzkou
a Kryštofem
Máme rádi Česko!**

Kdy: 10. 6. 2020, 14:00 – 16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)



Jak dobře znáte Českou republiku? Říkáte, že moc ne? To vůbec nevadí. S námi se dozvíte nebo si připomenete zajímavosti o historii, přírodě, vědě, technice nebo geografii. Nemusíte se ničeho bát. Dáme hlavy dohromady a společně vymyslíme ty nejsprávnější odpovědi.

Nejlepší tým vyhraje typický český produkt. Všichni jste srdečně zváni. Moc se na vás těší Zuza a Kryštof.

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

Zdroj obrázku: <http://mepoforum.sk/staty-regiony/europa/staty-eu-plus/vysehradska-4/ceska-republika/vyrocnna-sprava-o-cinnosti-vojenskeho-spravodajstva-cr-za-rok-2018/>

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung
s paní Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou
na vozíčku

Kdy: 11. 6. a výjimečně 18. 6. od 12:30-14:00

POZOR V NOVÉM ČASE!

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Zveme Vás na pohodové a zároveň velmi účinné teď už zase „offline“ cvičení s paní Věrou Schmidovou. Žádný hendikep není překážkou. Pozvěte i své známé! Těšíme se na Vás.

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



Vernisáž fotografií z dronu Tomáše Zrnky

Kdy: 17. 6. 2020, 14:00-16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Olomoucko skrývá mnoho zajímavých a krásných míst k focení krajiny či staveb. Co když se ale nespokojíte s běžným pohledem a chcete výš?



Výsledky pořízené pomocí dronu představí výstava fotografií olomouckého rodáka Tomáše Zrnky.

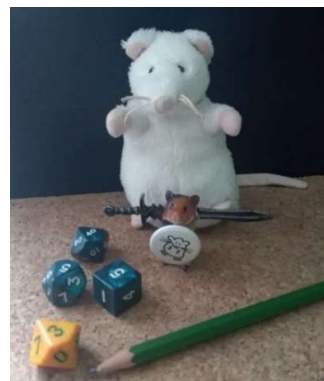
Přihlášky a další informace: Ludmila Macková email volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Dračí doupě (8. sezení)

Kdy: nejspíš 1. 7. 2020, 14:00 – 17 až 19:00

Kde: učebna Trendu, Lužická 7

Vžijte se do role válečníků, kouzelníků, lupičů, elfů, barbarů, trpaslíků či hobitů a přidejte se do **druhého** příběhu ve fantasmagorickém světě, kde je téměř vše možné.



Krysí lid opět unesl zachráněnou princeznu! Co s ní mají v plánu a dostane vůbec někdo odměnu? Kdo koho nemám rád? 3 hobity v čele s tetkou, litinovou pánev, hraničářku snažící se marně udržet rovnováhu, ne-příliš-chytrého-ale-velmi-silného krolla, kulhajícího žoldáka a genderově neurčené trpaslíko Zuzanku čeká další dobrodružství. A možná přijde i kouzelník a záhadný bledý truhlář.

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

Napsali pro vás: Přemysl D., Otakar A., Martina B., krysa a další
Distribuce a info s úsměvem: Milena B., Alena T. a Anna K.

Datum vydání: **15. 05. 2020**, Počet výtisků: +-80

tel: 734 478 665

email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz

Uzávěrka **dalšího** čísla je **1. června 2020**