



Je tu zase...

A co na to výbor?

Několik upozornění

Na blízkou budoucnost...

Klasická část

Pozvánky z poradny, Otův koutek, volnočasovky

...a opět i něco od Vás, čtenářů, pro ostatní čtenáře



Covid, deal with it...

Úvod-kník

Ahoj všem, už jste taky zjistili, že Vám umývání rukou během dne sežere skoro hodinu času? Před jídlem, po jídle, po toaletě, po práci na PC, po hlazení mazlíčků, před nasazením roušky, po nasazení roušky, po sundání roušky, neustále... Jedinec dbající na detail by si mohl povšimnout, že když už máte ruce umyté, je třeba zastavit vodu, ale na kohoutek jste sahalí s rukama neumytýma, takže můžete znovu. A pak je třeba si otevřít, stejný problém. A zavřít za sebou. A utřeli jste si ruce do ručníku? Fajn, umyjte si ruce znovu...



Nosíte roušku vždy a všude? A nosíte ji správně? Na sociálních sítích se objevuje spousta vtipných fotek, návodů, teorií, z nichž nejvtipnější a nejhuř zapomenutelná je ta, kdy rouška = slipy, tím pádem všude s Přemkem vidíme místo čouhajících nosů penisy, občas i mnohem víc a to už je snad i lepší, když rouška není na obličeji vůbec. Rozhodně si myslím, že nosit slipy podobným způsobem, jakým někteří nosí roušky, je značně nepohodlné a neplní svůj účel.

A používáte jednorázovou roušku jen jednou? Nebo ji použijete několikrát, přičemž celková doba užívání přibližně odpovídá její životnosti, která je zhruba 4 hodiny. Pokud si na ni nešáhnete. Nebo nezvlhne. Jaký má potom smysl mít roušku v dešti? Bez deštníku? Nebo když si vyjdete nakoupit, vaše cesta vede přes čtyři obchody a za předpokladu, že ještě nebylo povinné nosit roušku i venku, jdete k jednomu obchodu, nasadíte si roušku, nakoupíte, vyjdete ven, sundáte ji a strčíte do kapsy. To celé ještě třikrát a stále s jednou rouškou? Nebo do každého obchodu s novou/čistou? Nebo si naplánujete cestu, umyjete si ruce, nasadíte roušku, uděláte všechno, co jste si usmysleli a sundáte si ji opět až doma, aniž byste si na ni celou dobu šáhli?

A dokážete se ve všem tom volném čase, který momentálně trávíte doma, když vás o to tak pěkně poprosili, respektive bylo nařízeno vyhlášením nouzového stavu a zákazu vycházení v jiných než nezbytně nutných případech, dokopat k něčemu, co vás opravdu baví a naplňuje, respektive jste se tomu již nějakou dobu nevěnovali? Patříte mezi ty vozičkáře, jejichž život je tradičně mnohem aktivnější a bohatší, než asistentů, kteří k vám docházejí? Nebo se jen dovlečete domů semletí všeobecnou situací, uděláte nezbytnosti a rozvalíte se před televizí totálně bez energie a zájmu, co se v ní i kolem vás vlastně děje?

Děsí vás každé suché zakašlání, které se ozve v okolí a nákup v obchodě se stal parodií na superobří slalom? Přestáváte se orientovat v celkové situaci, kdy nakažených je v ČR zhruba stejně jako obyvatel Plzně, vyléčilo se již podobné množství a celkově potvrzených případů je víc než obyvatel města Brno? Jste znechuceni vládním pandem(/on, nehodící se škrtněte)ickým Absurdistánem změn, nařízení a pravidel, obviňování se navzájem a hledání viníků, nebo je vám to už úplně šumák, protože nějak bylo, nějak bude a špína se dá najít všude? Tím spíš, když člověk, který tomu všemu velí, není ochoten se nechat testovat po kontaktu s pozitivně testovanou osobou, nebo osoba odpovědná za jednotlivá nařízení je prakticky ihned poruší po jejich vyhlášení, což se samozřejmě roznese ihned po celém světě? A jak je vůbec možný, že má někdo tu drzost si vypít pivo s majitelem restaurace, protože ho zná a jsou kamarádi, ve vnitřních prostorách při čekání na jídlo do krabíčky, když má fungovat jen okénkový prodej, pouze jídla a do vnitřních prostor by se nikdo kromě personálu neměl dostat?

Neuvěřitelné. Skandální. Trapas. Kocourkov.

A slyšeli jste, že Dánové chtějí kvůli přenosu viru na člověka vybíjet norky na kožešinových farmách? 17 milionů norků! To bude kožichů...

(Nebo to byly Norky? Co na to řeknou Norové ve svých horských norách?)

Já Vás samozřejmě nechci nijak děsit, ubíjet a dorážet tímhle rýpkáním, ale spíš popíchnout k nějaké aktivitě, nadhledu, odstupu od aktuální situace a normální lidské existenci. „Normální.“ Přemýšlejte, používejte zdravý selský rozum, chraňte sebe, své blízké i všechny ostatní. Hlavně se nenechte strhnout davem, depresemi, pocitem bezvýznamnosti. Pokud vám zavřeli kamenný obchod, zkuste e-shop. Zrušili koncert? Youtube.com. Děsí vás zprávy? Přepněte na pohádky, dokumenty, vědomostní soutěže, situační komedie, akční filmy nebo třeba i tu Ordinaci v Růžové ulici, SuperStar a pana Soukupa. Všechno je lepší než mediální masáž o tom kde je kolik nakažených, jak rychle dojdou lůžka, nebo kdo bude novým ministrem zdravotnictví.

Hrubá data ke dni 3. 11. říkají 1,221 milionů obětí viru covid-19. Také říkají, že tento rok dohromady zemřelo již 49,7 milionů lidí a narodilo se 118,3 milionů lidí... To lidstvu pořád nechává přírůstek cca 70 milionů lidí ročně, což znamená, že celková populace 8 miliard by mohla být někdy 2024-2030, devět miliard je předpokládáno do roku 2050... Pokud nezačne nějaký světový konflikt vyvolaný Čínou, Ruskem, USA, salámem nebo Islámem, možná i dřív...

Důležité upozornění/připomenutí/prosba

Krysa říká: *Pan ředitel pěkně prosí, abych Vám připomněla, že je nařízeno všem osobám (uživatel, zaměstnanci poskytovatele a další přítomné osoby) během poskytování sociálních služeb v terénní formě v místě bydliště nebo v místě přechodného ubytování zákaz pohybu a pobytu bez ochranných prostředků dýchacích cest (nos, ústa), jako je respirátor, rouška, ústenka, šátek, šál nebo jiné prostředky, které brání šíření kapének, a to s výjimkou úkonů poskytování sociální péče neslučitelných s touto povinností.*

Pracovní doba o Vánocích 2020:

Osobní asistence

Vážené klientky a vážení klienti osobní asistence, službu osobní asistence a vaše požadavky **budeme plánovat na dva týdny.** To znamená, že požadavky na asistenci na období od 21. 12. 2020 do 3. 1. 2021 budeme evidovat nejpozději do pátku 18. 12. do 9:00 hodin. Požadavky na týden od 4. 1. 2021 prosím posílejte nejpozději do 31. 12. 2020 do 9h.

V týdnu od 28. 12. 2020 vám budeme k dispozici pro telefonickou či emailovou domluvu ve dnech: středa 30. 12. v čase 9 - 14, čtvrtek 31.12 v čase 8-9.

Na kanceláři oa budeme do středy 23. 12. do 12 hodin. Kancelář bude opět otevřena v pondělí 4. 1. 2021.

Pokud už tedy víte, že budete potřebovat asistenci i o Vánocích nebo mezi Vánocemi a Novým rokem, nebojte se oslovit asistenty a dohodnout si s nimi přesný termín už nyní.

Dojednané asistence můžete nahlašovat do kanceláře osobní asistence emailem, telefonicky nebo osobně.

Děkujeme a přejeme krásný a poklidný konec roku - tým koordinátorek osobní asistence.

Sociální rehabilitace:

Kancelář sociální rehabilitace bude fungovat do pondělí 21. 12. 2020 a poté od úterka 22. 12. 2020 bude až do 1. 1. 2021 uzavřena. Na kanceláři SR nás opět najdete od pondělí 4. 1. 2021. Pokud víte, že ve všedních dnech mezi svátky budete chtít využít pracovní asistenci, dejte nám prosím vědět co nejdříve, ať máme dost času vymyslet, zda a jak dokážeme Váš požadavek v tomto období pokrýt. Děkujeme.

Půjčovna kompenzačních pomůcek:

- do 23. 12. 2020 do 14h, nepřítomnost od 24. 12. do 3. 1. 2021, od 4. 1. 2021 opět možnost výpůjček.

Odborná poradna:

- ve dnech 21. 12. 2020 – 3. 1. 2021, bude poradna z důvodů dovolené uzavřena.

Pokud budete chtít odpověď na některý z vašich dotazů, obraťte se na poradnu nejpozději do čtvrtka 17. 12. 2020, nebo pak až 4. 1. 2021, kdy již bude poradna opět fungovat a to dle stanovených konzultačních hodin.

Krysa říká: *Následuje speciální vsuvka od členů výboru*

Milí uživatelé sociálních služeb, vážení zaměstnanci a členové Trendu.

První Coronavirovou vlnu jsme překonali relativně dobře, a v té době asi nikoho z nás nenapadlo, že druhá vlna bude v takovém velkém rozsahu. Každý z vás má na Covid svůj názor, a také celou situaci vnímá a prožívá podle svého.

Všechna vládní nařízení a proticoronavirová opatření, která musíme dodržovat, nejsou nikomu příjemná, ale jejich dodržování je pro všechny moc důležité.

Nikdo z nás nechce onemocnět Covidem, protože nevíme, jak si naše tělo s tímto virem poradí. Chci vás všechny poprosit o dodržování všech nařízení.

Chráníte nejen sebe, ale i lidi ve svém okolí. Každý den se setkáváte s asistenty, spolupracovníky, svou rodinou, dětmi..., myslíte nejen na své, ale i na jejich zdraví. Určitě nechcete, aby se někdo z vašich blízkých touto nemocí nakazil.

Chtěla bych také moc poděkovat VŠEM zaměstnancům Trendu, kteří chodí do práce, pracují z domova, dochází na asistence... Odvádíte dobrou práci. Vím, že vaše práce je v současné době náročná a velmi vyčerpávající. Věřím, že coronavirovou epidemii společně zvládneme a bude zase líp. Opatrujte se a přeji všem pevné zdraví.

Kamila Zábojová

Předsedkyně výboru Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Covid znovu útočí!

Covid-19 na nás znovu útočí a s ještě větší intenzitou než na jaře, na naše tělesné schránky, na naši imunitu a my se bráníme, seč můžeme. Bráníme se rouškami a štíty jako středověcí rytíři. Ale meče by nám tu byly k ničemu, protože pořekadlo, že nejlepší obranou je útok, tady dosti pokulhává. Jak chcete útočit na okem neviditelného nepřítele? Jak ho chcete odrazit, probodnout, setnout mu hlavu?

Zbývá nám tedy obrana, obrana úporná a houževnatá, disciplinovaná a trpělivá, obrana vnější i vnitřní. A nejlepší obranou není v tomto případě útok, ale naše imunita. Proto si ji posilujme a udržujme v kondici kvalitní stravou, vitamíny, lactobacily. Těmi chemickými z lékárny i těmi přírodními obsaženými v kysaném zelí a v další, nejlépe kvašené zelenině, v ovoci, případně v ovoci tekutém, destilovaném. Panáčka slivovice či jiného ovocného destilátu ráno nalačno doporučovali a praktikovali už naši dědové a babičky.

Prostě si každý najdeme svoji cestu a systém, jak se dostat k cíli, což je přečkat a přežít nejen tuto vlnu, ale i ty další, které nás prý ještě čekají, jak předpovídají odborníci, a odborníkům je radno věřit.

Život je prostě boj, tak bojujme. Opatrujte se a vydržte!

Marek Schmid, člen výboru Spolku

Krysa říká: *Panáčka slivovice či jiného ovocného destilátu ráno na lačno si samozřejmě naši asistenti nedávají, nebo rozhodně by si dávat neměli, pokud je čeká pracovní výkon, ergo tento postup mohou provádět ve volné dny, když nějaké mají, nebo po ukončení poslední asistence.*

Vy si teoreticky panáčka ráno dát můžete, nemáte-li nějakou domluvenou asistenci a v případě, že ano, vyčkejte prosím na její konec, jak to uvádějí pravidla poskytování služby osobní asistence, se kterými jste jistě seznámeni.

Tato pravidla byla vytvořena pro ochranu klientů i asistentů a je třeba je dodržovat a fungují ve všech profesích, pokud nejste vinař nebo nepracujete jako degustátor v pivovaru – ale tihle lidi ví, s čím pracují, když to vyrábějí...

Milí asistenti, vedoucí, zaměstnanci a ostatní,

velice Vám děkuji za Vaši práci, které si neskutečně cením a neumím si představit, kdybychom neměli Vaši pomoc. Bez Vás by byli klienti ztraceni a ocitli se v nesnázích.

S úžasem obdivuji, jak zvládáte tuhle nemilou COVID situaci, kterou spolu určitě překonáme. Vím, že je to teď pro Vás opravdu těžké a máte toho až nad hlavu a plné zuby, především asistenti, jelikož Vás je nedostatek, ale věřím, že bude líp a na tuto nelehkou dobu budeme jen vzpomínat a říkat si, jak jsme byli odvážní, vytrvalí a jak jsme hrdě bojovali s touto ošklivou nemocí a vyhráli jsme.

Mockrát celému Trendu děkuji za pomoc a přeji pevné nervy, fůru odhodlání a elán do úctyhodné práce, kterou děláte. Ještě jednou velké **DÍKY** 😊

Přeji Vám pevné nervy, a především zdraví, hlavně v této obtížné době

S úctou a respektem k Vám pozdravuje

Václav Herzinger, člen výboru Spolku

Zdravím všechny Trendáky,

Česko se, jako prakticky celý svět, nachází ve složité situaci, kdy čelí pandemii, která ochromila téměř vše, na co si může člověk vzpomenout. Naštěstí ale máme mnoho možností, které nám tuto dobu pomáhají překonat. Spousta aktivit se dá dělat online. Přechkat tyhle chvíle a dodávat nám jakousi vlnu dobré nálady a nadhledu nám umožňuje humor, který nás v tuto dobu neopouští. Člověk má čas se zastavit, podívat se na oblíbené filmy, trávit čas s rodinou a splnit si přání, které během shonu každodenního života nestíhal.

Já osobně jsem si našla čas na malování, zhlédnutí seriálu Euforie, který už jsem dlouho chtěla vidět. Konečně jsem se rozhoupala a zjistila jsem, co by mě v životě mohlo bavit a jak k tomu dojít. Všem přeji, aby si zachovali zdravý rozum, nadhled, dobrou náladu, užívali si čas se svými blízkými a dodržovali opatření, protože jedině tak se vrátíme do normálu.

Pavlaína Boxanová, členka výboru Spolku

Krysa říká: *Téma pokračuje po fejetonu pana Oty na straně 12* 😊

Okénko z poradny

Pozvánky

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



Středa 25. 11. 2020, 15,30 – 17,00: Osoby se sluchovým postižením

V případě konání školení online, budete o možnosti připojení včas informováni.

Mobilní čety na vlakových nádražích a informace o projektu One Ticket

Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

zdravím Vás za Trendáckou poradnu, tentokrát za poradenství v oblasti odstraňování bariér. V listopadovém čísle bych se s Vámi chtěla podělit o informaci, která slibuje osobám se zdravotním postižením zlepšení komfortu spojeného s cestou vlakem. Tento článek pro nás může být motivací vydat se opět na cesty, až se současná situace uklidní.



Na internetových stránkách Národní rady osob se zdravotním postižením (dále NRZP) zveřejnili dne 2. 10. 2020 aktualitu o fungování takzvaných mobilních čet na vlakových nádražích. Úkolem těchto zaměstnanců Českých drah je zajistit doprovod cestujícímu s různou formou postižení (tělesným, zrakovým, sluchovým) z přednádraží až na peron k vlaku. Setkání zástupců z řad NRZP a generálního ředitele Správy železnic, pana Bc. Jiřího Svobody, BMA, proběhlo, dle informací uvedených na stránkách, 29. 9. 2020 v Praze – Libni. Služba funguje od září tohoto roku. Podmínkou doprovodu cestujícího je včasné nahlášení plánované cesty (tj. v případě ČR minimálně 24 hodin předem). Tato informace musí být uvedena ve formuláři pro objednání přepravy. Pokud uvažujete o kombinaci různých dopravců a spojů během jedné cesty v rámci České republiky, nabízí se projekt One Ticket.

V souvislosti s cestováním nejen osob s postižením, považuji za důležité zmínit projekt One Ticket tj. v překladu jedna jízdenka. Cílem je zavedení jednoho jízdního dokladu napříč cestováním s různými dopravci, s možností kombinovat spoje. Projekt zaštiťuje státní podnik CENDIS na objednávku Ministerstva dopravy ČR. Pilotní projekt se nyní testuje. Plně fungovat by měl od prosince 2020.

Na stránkách projektu One Ticket se nachází mimo jiné rubrika „asistence“. Dopomoc s přepravou je možné požadovat i zde. Je možné zvolit variantu „Pouze asistence na nádraží“ či obdobně jako u formuláře společnosti České dráhy „Objednat přepravu cestujícího s invalidním vozíkem“.

Díky zavedení mobilních čtů se má předejít například situacím nenadálého zpoždění vlaku, změně nástupiště a technickým závadám a dalším podobným skutečnostem, kdy cestující na vozíku musí řešit situaci operativně tak, aby nezůstal bez pomoci.

Informace k mobilním čtům jsou rovněž k dispozici na tomto odkaze

<https://nrzp.cz/2020/10/02/informace-c-78-2020-postup-zajisteni-mimoradne-pomoci-ve-stanici/>

[Projekt One Ticket \(rubrika asistence pro objednání přepravy či asistence na nádraží\)](#)

<https://asistence.oneticket.cz/>, možnost mailového kontaktu

asistence@oneticket.cz nebo telefonicky na **+420 222 266 755** (telefonní asistence je dostupná od pondělí do pátku od 6.00 do 20.00 a v sobotu a neděli od 7.00 do 17.00).

[Formulář Českých drah k nahlédnutí zde:](#)

<https://www.cd.cz/objednavka-cesty-vozickaru/>

Věřím, že díky těmto snahám bude cestování zase o něco přístupnější nejen pro cestující na vozíku.

Přeji Vám vše dobré, hlavně zdraví a nezapomeňte se smát, humor je totiž kořením života 😊

Se srdečným pozdravem

Zdeňka Vyoralová, sociální pracovnice poradenství v oblasti odstraňování bariér
Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Sejdeme se na síti

Skupinové a volnočasové aktivity Trendu jsou pro mnohé příjemným zpestřením každodenního života a hlavně příležitostí sejít se a pobavit se s ostatními. V Trendu se proto snažíme, aby uživatelé o tato setkání nepřišli ani v další karanténou protkané době a přesunuli jsme je tak do online prostoru. Stačí mít počítač s webkamerou a mikrofonom (nebo aspoň jedním z toho), internetové připojení a po kliknutí na správný odkaz ve správný čas můžeme být zase spolu.



Online formu jsme si poprvé vyzkoušeli na Herním odpoledni, které pravidelně chystají Zuzka Plachá a Kryštof Amcha. Díky spojení se po drátech a vzduchu jsme si tak ve dvou týmech proti sobě zahráli Co na to Češi.

Pro příští setkání jsme vyšperkovali naše improvizované vysílací studio v učebně a užili si Halloweenskou online jízdu. Dozvěděli jsme se při ní různé zajímavosti o tomto svátku, zjistili, jaká halloweenská maska je pro nás nejlepší, věštili si budoucnost z run či se snažili rozlousknout záhadná úmrtí ze hry Černé historky.



V online formě aktuálně probíhá i Trénink paměti. Stejně jako na jaře se přes odkaz dostanete k online formuláři plnému úkolů s tím rozdílem, že jej můžete vyplnit, kdy budete chtít. U této aktivity je přece jen lepší mít klid na soustředění a věnovat se jí individuálně.

K dispozici jsou stále také videa z Ozdravného cvičení vycházejícího z čchi-kung natočená v jarní karanténě s paní Schmidovou, abyste mohli cvičit i doma.

Pokud se k nám chcete na online aktivity přidat, sledujte náš Facebook nebo nás oslovte na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, příp. volnocasovky@trendvozickaru.cz, abyste se dostali k odkazům, na kterých se scházíme. Pokud by však pro vás připojení přes internet nebylo to pravé, můžeme vám například doručit zadání Tréninků paměti v tištěné formě, nebo v rámci služby Sociální rehabilitace zajistit pracovního asistenta, který vám s připojením pomůže, příp. poskytne na dobu aktivity notebook či tablet, který právě pro pracovní asistence v Trendu máme.

Takže neváhejte - sejdeme se na síti. ☺

Kateřina Halfarová ze Sociální rehabilitace

Otův koutek

Fejeton: Věřte vědcům a odborníkům



Tak tuhle propagandu tady slýcháme týdný a týdný a já nevidím žádný důvod, proč bych jim měl věřit. Vědci a odborníci se nesčetněkrát mýlili... V 16. století církevní autority tvrdily, že Slunce obíhá kolem Země. Za opačný názor byl roku 1600 upálen Giordano Bruno. I sám Galileo Galilei měl obrovské problémy s církví a inkvizicí... Když Stephenson sestavil první lokomotivu, tvrdili vědci a odborníci, že když vlak pojede rychlostí větší než 30 km za hodinu, vysaje se z vagónů vzduch a cestující se udusí. Lidé kolem trati při pohledu na řítící se vlak zešílí... V roce 1842 prohlásil ředitel amerického Patentového úřadu, že úřad je možno zavřít, protože vše již bylo vynalezeno a žádné další objevy nelze očekávat. Skutečně odborník na svém místě... Na konci 19. století tvrdili, že člověk se nemůže vznést do vzduchu, protože nemůže létat cokoli těžšího než je vzduch... V roce 1950 pokládali za naprosto nemožné, že by člověk vyletěl do vesmíru, natož aby přistál na Měsíci... V roce 1970 tvrdili, že do 10 let dojde ropa, plyn, uhlí a stříbro... Když jsem byl malý kluk, tvrdili nám vědci, že zuby si máme čistit vodorovnými pohyby a tvrdým kartáčkem. Potom to bylo špatně a máme si je čistit měkkým kartáčkem a krouživými pohyby... Proboha – krouživými pohyby ne – odhalujete si zubní krčky, musíte stírat... Pořád ti stejní lidé – vědci...

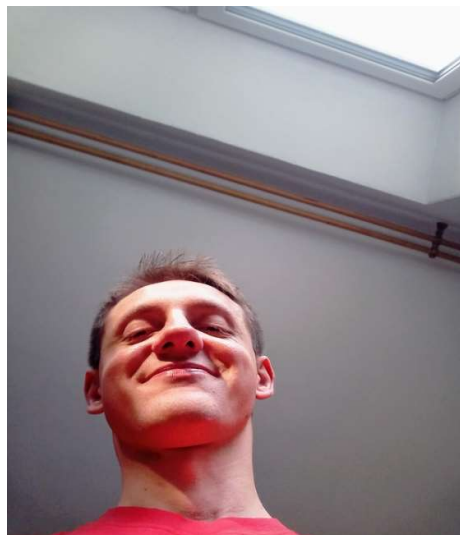
Před rokem 89 nám říkali – jezte maso, pijte mléko, je to zdravé, vitamíny, bílkoviny a tak... Po roce 89 ti stejní lidé tvrdili – nejezte maso, hnije to ve vás, nepijte mléko od jiných živočišných druhů... Lidi, proboha, nejezte máslo, chcete se zabít? Margaríny, ty jsou zdravé! O pár let později tvrdí: Lidi, proboha, nejezte margaríny, chcete se zabít? Máslo, to je zdravé! V novinách velké titulky – vědci varují, vědci bijí na poplach – skořice zvyšuje krevní tlak! O pár let později – vědci uklidňují a doporučují – skořice snižuje krevní tlak! Proboha, nejezte vejce, je to samý cholesterol, ucpává vám to cévy, maximálně jedno vejce za měsíc... A vědci objevili hodný cholesterol, můžete dvě vejce denně... Sůl, cukr, ano, ne, ano...

A teď tu máme opět jediný správný postoj s korošáskem. V čele WHO stojí jakýsi Gebre...cosi. Etiopan – jistě odborník. WHO tvrdí, že roušky jsou k ničemu a zbytečné. O 24 hodin později tvrdí WHO, že roušky jsou to nejlepší, co existuje. Tomu říkám stabilita názoru ☺ atd., atd., atd.

Otakar Altman

JSME V TOM SPOLEČNĚ! BOHUŽEL OPĚT A ZASE

Všichni jsme tak trošičku uvěřili naivní představě, že to, co jsme zažívali na jaře, jednoho krásného dne zkrátka samo zmizí a my se vrátíme ke svým původním životům. Nicméně se tak doposud nestalo a po půl roce nejistoty, vyčerpání, sklíčenosti a otrávenosti většiny obyvatelstva se situace bohužel nejen u nás, ale i všude ve světě ještě výrazně zhoršila. Přehnaná skepse, nebo jen realita všedních dnů? To nechtě posoudí každý sám. Situaci příliš nepomáhá každodenní masmediální masáž a sledování počtu hospitalizovaných, nakažených a zemřelých, na kterých se ve finále neshodnou ani sami odborníci. Co děláme jako lidé špatně? A mohu já svým přístupem tuto situaci nějak ovlivnit, popřípadě zvrátit její průběh k lepšímu? To si říkám neustále. Dodržovat vládní opatření proti šíření je jedna věc, ale logické uvažování a pragmatický přístup je věc druhá. Dokud se nám nezakáže vycházení z domova, tak vřele doporučuji pravidelně chodit ven. Nejlépe do přírody, kde nikdo není, i když není úplně ideální počasí. Pomáhá to vyčistit si hlavu a nic to nestojí. Hodně v místnostech větrat, brát vhodné vitamínové doplňky, které nám mohou výrazně posílit imunitu, obranyschopnost těla a vitalitu před tímto zlým neduhem. Číst knihy, a tím rozumně rozvíjet svou představivost, schopnost správného vyjadřování, něco smysluplného vytvářet, cvičit v rámci svých omezených možností, modlit se, brát věci s humorem a hlavně silně věřit, že to šílenství kolem nás jednoho krásného dne prostě skončí!



Pár filmových a knižních tipů na závěr:

- **Svět podle Prota** <https://www.csfd.cz/film/10995-svet-podle-prota/prehled/>,
- **Truman show** <https://www.csfd.cz/film/32228-blbec-k-veceri/prehled/>,
<https://www.csfd.cz/film/9568-truman-show/prehled/>,
- **Najděte si svého Martana** <https://www.martinus.cz/?ultem=437267>,
<https://www.databazeknih.cz/knihy/najdete-si-sveho-martana-107623>,
- **Tulák po hvězdách** <https://www.databazeknih.cz/knihy/tulak-po-hvezdach-29477>

Autor a zároveň člen Spolku Trend vozíčkářů v Olomouci

Adam Bergmann

POZDRAV OD JITKY OBŠILOVÉ

Moc vás všechny zdravím a musím vám říct, že se mi stýská po mnohých z vás, se kterými jsme se setkávali na akcích Trendu.

Jak zvládat tento zvláštní čas? Já bych po jarní zkušenosti poradila toto.

Každý den je dobré se na něco těšit. I když jsou to jenom drobnosti, jako třeba podívat se na pěkný film, udělat si malou procházku (ted' alespoň po nejbližším okolí bydliště), pokud to jde, tak si trochu zacvičit, poslechnout oblíbenou hudbu, přečíst dobrou knížku, případně poslouchat audio verzi nebo si nachystat nějakou dobrotu apod.

Myslím si, že v této době je dobré se zastavit a trochu zamyslet. Naučit se být vděčný za všechno co máme, protože to zdaleka není samozřejmost.

Na druhé straně každý z nás může být užitečný i pro ty druhé, přestože ho omezuje jeho zdravotní stav. Můžeme si popovídat, vyslechnout jeden druhého nebo někdy stačí úsměv a ten dokáže divy. Já osobně navštěvuji některé seniory v Domově důchodců nebo i doma a často ta návštěva obohatí ještě víc mě. Věnuji se také studiu Bible a to mi dává sílu zvládat stresy a smutky a přemýšlet o životě trochu jinak.

Určitě je dobré nezůstávat sám v izolaci, ale my třeba máme s kamarády skupinku na Skype. Je nás šest a scházíme se každý čtvrtek od 20 hod. a popovídáme, posíláme si fotky, vtipy, videa a společně se smějeme, když je hned sdílíme. Jiná možnost je třeba domluvit se na Skype třeba ve dvojici, dáme si společně kávu nebo něco dobrého a je to, jako když se sejdeme ve skutečné kavárně. Můžeme si také psát maily, pokud se nám nechce povídat.

Určitě se můžeme těšit na trendácké aktivity, které pro nás online připravují šikovné holky ze sociální rehabilitace, které určitě srší nápady.

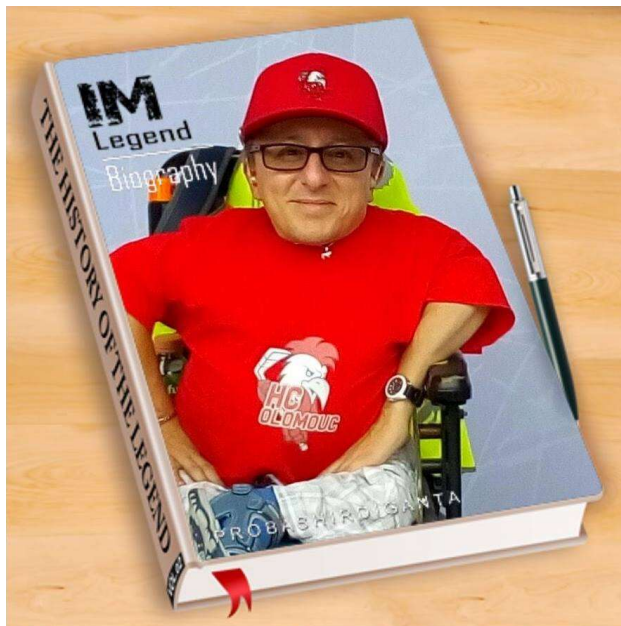
Pokud by si někdo z vás chtěl popovídat nebo psát třeba i se mnou, bylo by to nejlepší přes Skype, případně zavolat, můžeme se domluvit. Můžete mě kontaktovat přes Lidku Mackovou.

Mějte se hezky a neztrácejte optimismus.

Covidák

Psát osobní pohádku o škaredém bacilu není žádná sranda. Ale aspoň se o to pokusím.

Začínal podzim a život plynul dál. Život takový, jaký si ho každý udělá sám. Já mám svoji práci, svoje koníčky, svoje přátele. No, a kde se vzal, tu se vzal, onen škaredý bacil. Říkejme mu třeba „covidák“. Celé jaro i léto obcházel kolem a stále častěji jsem o něm četl, či ho sledoval na netu či v televizi. Hochu, na mě si nepříjdeš, říkal jsem si. A snažil se fungovat pořád stejně. Jezdit do práce, sem tam si zajít na něco dobrého s kamarády. Do kina a prostě fungovat jako by žádný



bacil nebyl. Ale ouha. Jelikož je covidák sobec a chce mít všechno, všechny a hned. Rozhodl se, že si i na mě pochutná. Prvních pár dnů jsem si říkal „to su jen nachlazeněj“. Jenže pak Vás začne všechno bolet, teploty letí do výšek, kde by být neměly, pořád unaveněj. A vy si najednou říkáte: „I na mě sis dovolil?“ A taky že jo. Testy (které nejsou tak strašné jak někteří popisují) dopadly bohužel tak jak jsem nechtěl. Chtěl jsi boj, tak ho máš mít! 14 dní karanténa, horký čaj, vitamíny, prášky na bolest a teplotu. Do nemocnice mě chlapče nedostaneš! Bránil se, chlapec, ale to nevěděl, že i když mám jen metr, že si se mnou nebude dělat, co chce. Vzdal to, covidák jeden škaredej. Odešel, respektive byl vyhnán a věřím, že už se nevrátí.

Po pár dnech mi bylo líp. A člověk má během zbývajících doby karantény čas přemýšlet. O sobě, o těch co má rád. I o těch co musí s covidákem bojovat v tzv. první linii. Jim patří ono magické slůvko DĚKUJEME. A tak trošku pateticky zakončím tuhle pohádku, nepohádku. Dávejte na sebe pozor. Chraňte sebe i své blízké. Pokud jen trošku můžete, snažte se pomoci i druhým. Povzbuzením, pohlazením, poděkováním. Pomocť třeba finančně, někomu s něčím pomoci, nebo třeba nakoupit. A nebo, jen tak něco pěkného mu darovat. Teď potřebujeme víc než kdy jindy oporu druhých i být oporou jiným.

Michal Koutný

Volnočasové aktivity v listopadu



Trendácké kafe

Kdy: 13. 11. 2020 ve 14:00-15:00

Kde: na odkaze <https://meet.google.com/tey-mfbx-kjh?authuser=0>

Uvařte si kafe nebo šálek dobrého čaje a pojdte si popovídat, jak se máte, co vás těší, co jste zajímavého viděli nebo četli... Pokud máte, připravte si i nějaké srandovné video. Smích prý zvyšuje imunitu. Zase budme na chvilku spolu.



Těší se na Vás Lidka Macková. Kontakt: volnocasovky@trendvozickaru.cz

Zdroj obrázku: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/vedci-zjistili-je-zdravejsi-horka-kava-nebo-studena-4576.html>

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

s paní Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou na vozíčku

Kdy: 19. 11. 2020 od 12:30-14:00

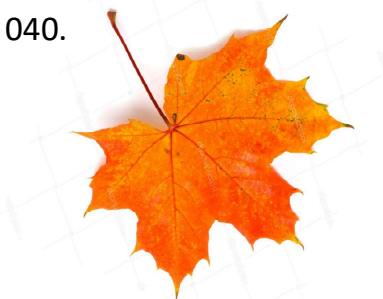
02. 12.(pozor středa) 2020 od 12:30-14:00

Kde: online



Zveme Vás na pohodové a zároveň velmi účinné cvičení s paní Věrou Schmidovou. Žádný hendikep není překážkou.

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



Herní odpoledne: AZ KVÍZ se Zuzkou a Kryštofem

Kdy: 24. 11. 2020 ve 14:00-16:00

Kde: na odkaze, který ještě upřesníme

Přestože nám aktuální doba příliš nepřeje a nebudeme se moci potkat přímo, můžete se s námi i tak setkat alespoň v online prostoru a prověřit své vědomosti při AZ-kvízu. I přes všechna omezení se pokusíme opět vytvořit příjemnou, leč soutěživou atmosféru. Tak neváhejte a připojte se!



Zdroj obrázku: <https://www.protinude.cz/az-kviz-online/>

Kontakt: Ludmila Macková volnocasovky@trendvozickaru.cz



Hudební setkání s prvky muzikoterapie

Kdy: pondělí 30. 11. 15:00-16:30

(proběhne pouze, pokud to dovolí aktuální situace a opatření)

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Zveme Vás na hudební setkání s panem Jiřím Ondrušákem a jeho kolegou Jardou Křížem. Zpíváme, hrajeme nebo jen tak posloucháme hudbu všeho druhu, žánrů a nálad. Relaxujeme s tibetskými miskami, hrajeme na píšťalky, rolničky a všelico dalšího, zpíváme tematické písničky nebo jen tak na přání ze zpěvníku. Přijďte mezi nás.



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



Trénink paměti

Kdy: úterý 1. 12. 14:00-15:30
(je možná online varianta)

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Pojďte s námi trénovat svou paměť. Pomocí mnemotechnických pomůcek či příběhů a asociací se učíme pamatovat si například chemické prvky, Morseovu abecedu, zastávky autobusových linek a mnoho dalšího. Měníme témata, obtížnosti i typy cvičení.



Na setkání v Trendu či u počítače dle aktuálních opatření se těší Kateřina Halfarová.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu je nutné se předem nahlásit na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670.

Aktivitu podporuje:



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: **12. 11. 2020**, Počet výtisků: +-60

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **30. listopadu 2020**

Shrnutí:

13. 11. – Online kafe

19. 11. – Čchi-kung

23. 11. – Šachy

24. 11. – Herní odpoledne

30. 11. – Hudební setkání

01. 12. – Trénink paměti

02. 12. – Čchi-kung

03. 12. – online koncert

VÁNOČNÍ BENEFIČNÍ
ONLINE KONCERT

**PRO TREND
VOZÍČKÁŘŮ
OLOMOUC**

3. prosince 2020 | 18:00 - 19:30 hodin
Facebook Trend vozíčkářů Olomouc
www.facebook.com/trendvozickaru

DMS TKANICKA 30 | DMS TKANICKA 60 | DMS TKANICKA 90
NA ČÍSLO 87777

Inzerát – daruji vozík

Paní T. daruje vozík. Výrobce Tina
Mělník, typ Fortuna LT, šíře sedáku je
45 cm a nosnost 140 kg. V dobrém
stavu.

Kontakt: 737 887 283

Text výrobce:

Model mechanického skládacího
vozíku LT je vyroben ze slitin
lehkých kovů a vyznačuje se
velmi lehkou konstrukcí
s inovovanými prvky, které
umožňují maximální zatížení 140 kg.

- konstrukce ze slitin lehkých kovů
- výškově stavitelné loketní podpěry
- odnímatelné podnožky
- volitelné posunutí zadních kol



Šířka sedu:	45, 47, 50, 55 cm
Výška sedu:	50 cm
Hloubka sedu:	do 40 cm(1)
Sedadlo:	plátěné, omyvatelné
Výška opěradla:	40 cm
Opěra zad:	pevná - plátěná, omyvatelná
Celková výška:	91 cm
Celková hloubka:	95 cm
Šířka složeného vozíku:	26 cm
Hmotnost vozíku:	15,5 kg
Maximální zatížení:	140 kg
Zadní kola:	24x 1 3/8" pneumatická (polyuretanová)
Otočná přední kola:	8" pneumatická (polyuretanová)
Brzdový systém:	mechanická brzda (2)
Barva konstrukce:	černá, fialová, zelená (3)

1) možnost individuální úpravy vozíku - kód VZP 03592

2) lze nahradit bubnovou brzdou - kód VZP 07 62270

3) barvu konstrukce lze na přání zákazníka zvolit ze vzorníku barev RAL

NABÍDKA PRÁCE – UKLÍZEČ, UKLÍZEČKA OZP

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc hledá pro pracoviště na Holečkové 9, Olomouc pracovníka na pozici uklízeč/ uklízečka kanceláří na zkrácený úvazek – 6 hodin týdně (3 dny po 2 hodinách). Místo je vhodné pro osoby se zdravotním postižením, nástup ihned.

Náplň práce:

- úklid kancelářských prostor
- zametání, vytírání podlah, dlažeb
- utírání prachu, vynášení vytříděných odpadků
- úklid sociálních zařízení, doplňování hygienických potřeb
- 2 x ročně mytí oken
- kontrola zabezpečení pracoviště – kódování objektu (po zkušební době)

Požadujeme:

- schopnost samostatné práce
- pečlivost, odpovědnost, spolehlivost
- svědomitý přístup k práci

Nabízíme:

- práci vhodnou pro OZP
- pracovní doba 3 dny v týdnu 2 hodiny – buď v ranních, nebo odpoledních hodinách
- průběžná školení BOZP
- bezbariérové pracovní prostředí
- základní plat 95 Kč/ hod, po zkušební době 100 Kč/hod, výkonnostní ohodnocení

V případě Vašeho zájmu nám, prosím, zašlete Váš životopis s kontaktními údaji na email: hulinova@trendvozickaru.cz. Do předmětu emailu napište UKLÍZEČ, UKLÍZEČKA. Všem uchazečům pošleme vyrozumění, vybrané pozveme k osobnímu pohovoru.

Kontaktní osoba:

Iveta Hulínová

vedoucí pracovník

M: 734 442 041

E: hulinova@trendvozickaru.cz

Následuje trapný pokus o satirickou báseň nevalného tématu za použití velmi podobně znějících slov a rozhodně kakofonického rytmu: **Večeře masochisty**

Na „večeři“ masochisty
přivolali policisty
a ti nebyli si vůbec jistí
všemi místy,
kde byly kousky od masochisty.

Volali sousedi Medvědi,
že prý jim něco nesedí
po nedávné sousedově zповědi
o stavu životního prostředí
a že když doma sedí a večeři jedí,
divný zápach je teď v nose svědíl.

Ihned vyrazili dveře policisti,
načež z poručíka Prcka
při závanu z místnosti
vyletěla grcka
všem ostatním k zlosti
rovnou na kopu vnitřností a kostí.

Hlavní kriminalista,
naivní idealista
z hlavního města
místo rozkazů dělá jen gesta,
rovněž se bojí otevřít ústa
protože oběť... Byla všude...

Byly jí plné talíře a jedna miska.
Iva Trapná, třetím rokem policistka,
si myslí, že to byla politická čistka,
ale je jenom stážistka, tak drží hubu,
protože nechce vypadnout z klubu.

Fotograf si přístroj chystá,
otře objektiv do čista
a už to cvaká, už to blýská,
dozajista specialista.

Policejní turisti
rozhlíží se v místnosti
a jeden, co dveře jistí,
odhání tři civilisty.

Po celkovém obhlédnutí místa
by v depresi upadl i optimista
vrah byl zřejmě masochista -
řezník, zcela určitě i fašista
a nápis 666 na vyobrazení Krista
jasně potvrdil, že i satanista.

K vraždě byla zřejmě použita balista
zrovna v době, kdy oběť – artista,
zády k oknu večeři si chystá.
Evidentně, podle zbytků, sysla.

Vrah, velký detailista,
pak prostřel u stolu všechny místa
a do různých talířů a na jednu misku
naservíroval někomu artistu.

Že tu nebyl sám, je taky věc jistá,
na stole je cedulka u každého místa
se znaky, co psal nejspíš alchymista
nebo arabský extremista.
Nebo šlo o rituál
k vyvolání Antikrista.

Hlavní kriminalista
už chce být penzista a jde domů.
Policisté uzavřou místo činu
aniž by objevily vraha a příčinu
a jdou přes ulici na čínu.

Vrah se schovával v komínu...

antistresové koťátko k vymalování...

