



**Je tu zase...**

...konec roku 😊

**Přejme si...**

...a mějme se rádi 😊

**Klasická část**

**Pozvánky z poradny, Otův koutek, volnočasovky**



**Zmrzlé a kryselé...**

## Úvod-kník

*Milí čtenáři, jak jistě všichni víte, šílený rok 2020 pomalu ale jistě končí. Odtikávají jeho poslední hodiny a reklamní masáž nabírá na otáčkách. Stalo se toho hodně a troufám si myslet, že Trendu se dařilo relativně dobře a jako asistent s klientem úspěšně prokličkoval náročným terénem plným nečekaných překážek.*



*Podarilo se nám uspořádat tradiční štafetu na vozíku, která měla být doprovodný program půl maratonu a ten se nakonec neběžel vůbec. Počasí bylo slabší, což ovlivnilo účast stejně jako epidemie. Ale proběhla, teda... Projela 😊*

*Zarouškovaná byla i valná hromada a velmi těsně se vešla do restrikcí i sbírka Zasukované tkaničky – prodloužená a s našlapaným programem k prasknutí.*

*Fungují nám celoročně i volnočasové aktivity, které se částečně přesunuly do online prostoru, což je **moc** fajn.*

*Pevně věřím tomu, že i příští rok pojedeme dál a naše asistenty nic nezastaví.*

*No a dál už mi nezbývá asi nic jiného, než tradiční kecy o tom, jak se máte mít rádi a ve zdraví, klidu a pohodě strávíte blížící se svátky. Že to nemáte přehánět s jídlem a brát ohledy na váhu, která by nemusela unést vaši váhu 😊 Že je moc fajn navštívit své blízké a nějakým darem jim dát najevo, že je máte moc rádi. Že nemáte zapomenout na divoká zvířátka a dát jim něco do krmítek či krmelce. Že můžete odpočívat od rána do večere, nic neřešit a věnovat se tomu, co vás baví, pokud vás ještě něco baví a naplňuje...*

*Doufám, že přiměřeně nasněží i v Olomouci. Tak akorát, aniž by to vozíčkáře výrazně omezilo v pohybu. Námraza po ránu sice vypadá hezky, ale souměrná vrstva sněhu to není a já bych si moc ráda opět postavila myšuláka, aniž bych kvůli tomu musela vytáhnout Přemka na hory...*

*Doufám, že příští rok nebude takový psycho, ať už se jedná o tu neviditelnou věc ve vzduchu, nehody na silnicích i železničních tratích, volby tady a tam, havárie, katastrofy, živelné pohromy, teroristy, imigranty...*

*No prostě by bylo fajn, kdyby byl zase jednou na chvíli klid, protože z toho, co se dělo letos, by se člověk mohl i zbláznit a udělat nějakou neuváženou věc, kterou ublíží sobě, nebo svému okolí...*

## ***Sváteční „básnička“***

*Blíží se nám konec roku,  
z lidí se stává banda cvoků,  
lítají tam a zpátky,  
prostě Vánoční zmatky.*

*Kapr, stromeček, dárky,  
sněhuláci plní parky,  
cukroví voní...  
Vánoční shony.*

*Vánoční trhy  
navštíví snad každý druhý,  
třeba na punč a něco koupit,  
mezi stánky davem bloudit.*

*Děti se moc těší,  
do oken hvězdy věší,  
Jěžíškovi píšou o dárky,  
ne moc, jen asi tři várky.*

*Reklamní masáž naprosto všude,  
kupuj hned, pak už to nebude,  
Sleva! Sleva! Sleva!  
Uprostřed, zprava i zleva.*

*Ruce, roušky, rozestupy,  
nepochopí to jen hňupi,  
nekonečné fronty na každém kroku,  
zajímavý konec roku.*

*Zavřeno, otevřeno, X metrů na osobu,  
všichni se snaží dostat do obchodů,  
jídlo, stromeček, kapr a dárky,  
ne moc, jen asi tři várky...*

*Letos to bude opravdu psycho,  
v nocích na ulicích bývá dost ticho,  
řádí nám tady nějaký bacil,  
který dost věcí pořádně zprasil.*

*PES tady hlasitě ošklivě štěká,  
co za restrikce nás ještě čeká  
a že možná zase zavře nás doma  
takové malé společenské kóma.*

*Ale budou přece svátky...  
Tak proč takový zmatky?  
Pohádky, dárečky, cukroví –  
Vánoční pohodu uloví.*

*A trochu sněhu k tomu,  
světýlka na každém domu,  
sem tam bohužel Santa –  
ne-evropská varianta.*

*Polívka, kapr a salát,  
oheň z krbu může sálat,  
cinkání zvonečku  
a radost z dárečků.*

*Dětské oči radostí září,  
všichni vesele se tváří  
v úzkém rodinném kruhu,  
jako by viděli duhu.*

*Klid, pohodu a pevné zdraví  
popřeje Vám přítel pravý  
a do nového roku  
mnoho úspěšných kroků.*

## 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, případně na počítačích, u každého z vás.

Jde o tato témata a termíny:

**Čtvrtek 28. 1. 2020, 13:00 – 14:30: Změny v roce 2021**

**Středa 24. 2. 2021, 15:00 – 16:30: Dávky a příspěvky pro osoby se zdravotním postižením**

### Aktuality

#### **Zdravotnický hackathon vyhrála aplikace pro dávkování léků**

Vítězství spojené s finančním darem 100.000 korun porota udělila ze 27 soutěžních týmů projektu Mild Blue Breviary, za kterým stojí tým Blue Mild ve složení Tomáš Kouřim, Marek Polák a Anastasia Surikova. Tým vytvořil funkční aplikaci pro optimalizaci podávání léků, včetně webové verze. „K používání stačí běžný chytrý telefon, ve kterém ošetřující personál přes aplikaci uvidí informace o pacientovi, historii dávkování a výsledku. Algoritmus založený na umělé inteligenci mu zobrazí optimální dávku léku na základě aktuálních laboratorních výsledků,“ sdělil Kouřim.

Zdroj: [www.seznam.cz](http://www.seznam.cz)

#### **Babiš by chtěl před Vánoci zdarma nabídnout všem občanům dobrovolné testování antigenními testy**

Premiér Andrej Babiš uvedl, že by si přál, aby stát umožnil před Vánoci všem občanům dobrovolné testování antigenními testy na covid-19. Test by přitom byl zcela zdarma a testování by probíhalo deset až sedm dní před Vánoci.

Babiš o testech mluvil v souvislosti se strategií antigenního testování. Považuje za nutné, aby ji ministerstvo zdravotnictví předložilo co nejdříve.

Výsledek antigenního testu je znám po provedení výtěru z nosu zhruba do 15 minut. Vyšetření je levnější, ale méně spolehlivé než běžné testování.

Výhodou antigenních testů je podle Babiše jejich cena. Plán by se podle něj mohl uskutečnit jedině v případě, kdy by platil třetí stupeň protiepidemického systému PES. Pokud by se testování uskutečnilo, prováděli by ho vojáci. Babiš řekl, že lidé by mohli projekt antigenního testování před Vánoci ocenit.

Zdroj: [www.olomouckadrbna.cz](http://www.olomouckadrbna.cz)

### **Krise urychlila digitalizaci jen zčásti. Stále chybí elektronická žádanka. Sněmovnou si razí cestu ePoukaz na zdravotnické prostředky**

I přes – zatím – neexistenci národních standardů elektronického zdravotnictví jsou již dnes k dispozici nástroje, které komunikaci na dálku mezi zdravotníky v některých případech umožňují. Ať již byly vyvinuty na úrovni státu, jako v případě eReceptu, nebo přišly „zdola“ jako eZpráva. Stále ale chybí ePoukaz na zdravotnické prostředky (ale ten je už na velice nadějně cestě ke schválení) nebo eŽádanka na odborné vyšetření. Ta zatím plně funguje pouze pro žádosti o laboratorní testy na covid-19.

Přes uvedené dílčí úspěchy v digitalizaci mnoho práce ještě zbývá. Praktičtí lékaři by například uvítali, kdyby bylo na dálku možné předepsat nejen léky ale i zdravotnické prostředky. Na rozdíl od eReceptu však česká legislativa pojem elektronický poukaz zatím stále nezná.

Změnit by to ale mohla dlouho připravovaná novela zákona o zdravotnických prostředcích, která v současné době úspěšně prochází Sněmovnou. Respektive pozměňovací návrh k této novele předložený podle vlivem koronavirové krize předsedkyní poslaneckého výboru pro zdravotnictví Věrou Adámkovou (ANO) a spolupodepsaný dalšími deseti poslanci včetně exministra zdravotnictví Adama Vojtěcha (za ANO). Ti navrhnou komplexní úpravu elektronizace předepisování a vydávání poukazu na zdravotnické prostředky. K tomu by se měla využít již existující infrastruktura systému eRecept, nicméně na rozdíl

od elektronického receptu má být ePoukaz zatím zcela dobrovolný. Škála subjektů vydávajících zdravotnické prostředky je totiž mnohem širší než v případě eReceptu (například oční optiky či různé prodejny a výdejny zdravotnických prostředků) a zapojení některých z nich do systému může být komplikované.

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) je podle své mluvčí Barbory Peterové s pozměňovacím návrhem srozuměn a nemá vůči němu výhrady.

Zdroj: [www.zdravotnickydenik.cz](http://www.zdravotnickydenik.cz)

### **Raeda – pro jednodušší život na vozíku**

Nedávno speciálka Raeda zahájila prodej kol s revolučním a inovativním řešením. Jedná se o provedení, které na trhu chybělo a doposud ani žádné takové nebylo.

Díky této konstrukci získáte spoustu výhod:

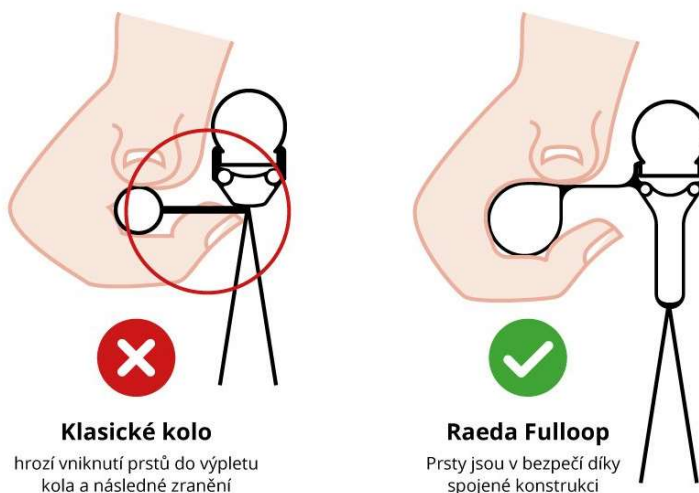
Obruč je spojena s ráfkem do jednoho celku, čímž je zaručena jejich pevnost a odolnost.

Kolo se nekroucí a nedeformuje.

Výplet nezačíná na úrovni prstů. Nehrozí proto nepříjemné poranění prstů.

Je zvětšena úchytná plocha.

Vozík se skvěle ovládá.



Více informací o revolučním řešení najdete na [www.Raeda.cz](http://www.Raeda.cz).

Zdroj: [www.vozka.org](http://www.vozka.org)

## **Výzkumníkům z Hradce Králové se podařilo licencovat rehabilitační podložku**

Ve Fakultní nemocnici Hradec Králové se začala používat nová rehabilitační podložka RELLA, která pomáhá nemocným s koronavirovou infekcí znovu nabýt tělesnou kondici. Vývoj probíhal ve spolupráci s Centrem transferu biomedicínských technologií (CTBT).

Rehabilitační podložka, kterou na základě licence vyrábí firma ELLA-CS, je určena k aktivnímu cvičení dolních končetin a svalů břicha a zad během pobytu na lůžku. Nyní je tato podložka používána v královehradecké fakultní nemocnici, ale zájem projevila i Thomayerova nemocnice a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, kde bude používána zejména na lůžkách, na nichž jsou umístěni COVID-19 pozitivní pacienti.

Podložka pomáhá udržet fyzickou kondici a předchází komplikacím z dlouhodobého pobytu na lůžku, umožňuje pacientům samostatné cvičení bez asistence personálu a nutnosti odborného nastavení. Výhodou je, že podložku lze použít na jakémkoliv lůžku, je snadno přenositelná a má tichý chod.

Zdroj: [www.vedavyzkum.cz](http://www.vedavyzkum.cz)

## **Další obchod pro rozvážku nákupu domů v Olomouci PLETÝNKA.CZ**

\* [www.pletynka.cz](http://www.pletynka.cz)

\* Tel: 725 918 440 (každý den, od 7:00 do 15:00 hodin)

\* Email: [zakaznici@pletynka.cz](mailto:zakaznici@pletynka.cz)

Nelze využít průkaz - TP, ZTP nebo ZTP/P.

Objednávky jen po internetu.

Zboží Vám přivezeme k Vám domů v čase, který si vyberete.

v nákupním košíku v druhém kroku a platba).

Tato služba platí pro Olomoucký kraj a Moravskotřebovsko.

\* Doprava po Olomouckém kraji a Moravskotřebovsku za 59,-Kč.

\* Při nákupu nad 1200 Kč doprava ZDARMA.

Zdroj: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých

## **COVID portál pamatuje na osoby se zdravotním postižením**

Nedávno spuštěný COVID portál pamatuje v části věnované životním situacím také na osoby se zdravotním postižením. Mimo jiné zde upozorňuje na možnost využití mobilních odběrových týmů.

Lidé, kteří se nejsou schopni sami dopravit k odběrovým místům, mohou využít mobilní odběrové týmy. Indikovat je mohou krajské hygienické stanice nebo praktičtí lékaři. V takovém případě dorazí mobilní odběrový tým přímo do vašeho bydliště.

V případě, že jste takovou osobou, informujte příslušnou krajskou hygienickou stanici či vašeho praktického lékaře.

Na portálu v sekci Osoby se zdravotním postižením nechybí informace pro intelektově znevýhodněné, konkrétně jde o brožury ve formátu snadného čtení "easy to read".

V oddíle Pomoc pro osoby se zdravotním postižením jsou kontakty na různé služby, které pomohou v době koronavirové, dále odkazy na užitečná videa a články.

Zdroj: [www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)

## **Cukrovkáři nyní můžou zkrotit své onemocnění s chytrou aplikací. K Světovému dni diabetu získávají půlroční účast v online programu zcela zdarma.**

Vitadio pomáhá lidem v prevenci a léčbě pomocí inovativní mobilní a webové aplikace vytvořené předními odborníky. Program používají již stovky diabetiků, kteří dosahují snížení krevního cukru i tělesné hmotnosti. S Vitadio jsou spokojeni i lékaři.

„Vitadio je běžně dostupné přes naše partnery, díky kterým k němu mají lidé s diabetem přístup zdarma.

V rámci aktuální snížené dostupnosti zdravotní péče nabízí Vitadio půlroční program zdarma diabetikům a lidem trpícím prediabetem, kteří se registrují na stránkách <http://www.vitadio.cz/covid> do konce tohoto roku.

Zdroj: [www.feedit.cz](http://www.feedit.cz)



## **COVID-19 A RADY PRO OSOBY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU**

Tým neurologů–RS specialistů a výzkumníků sdružených v členských organizacích MSIF (Mezinárodní federace RS) sestavil seznam rad, jež vycházejí z publikovaných důkazů o tom, jak onemocnění covid-19 postihuje osoby s roztroušenou sklerózou, a z názorů expertů.

Dostupné údaje ukazují, že samotné onemocnění roztroušenou sklerózou pacienty nečiní proti běžné populaci náchylnějšími k nemoci covid-19 ani nezvyšuje riziko těžkého průběhu nebo úmrtí. Nicméně následující skupiny osob s RS mají zvýšené riziko těžkého průběhu covid-19:

- osoby s progresivní RS
- osoby s RS starší 60 let
- muži s RS
- černoši s RS a pravděpodobně i osoby původem z jižní Asie
- osoby s těžším neurologickým postižením
- osoby s RS a obezitou, cukrovkou nebo onemocněními srdce nebo plic
- osoby s RS užívající určité druhy léků na RS (viz níže)

Všem osobám s RS je doporučeno řídit se doporučeními Světové zdravotnické organizace ke snížení rizika infekce covid-19. Osoby s vyšším rizikem by jim měly věnovat zvláštní pozornost.

- Dodržovat odstup nejméně 1,5 metru od ostatních osob,
- Nošení roušky učiňte běžnou součástí pobytu s lidmi,
- Vyhýbejte se zalidněným místům, zejména ve vnitřních prostorech,
- Často si myjte ruce vodou a mýdlem nebo dezinfekčním přípravkem na bázi alkoholu (70% obsah alkoholu je považován za nejúčinnější).
- Nedotýkejte se svých očí, nosu nebo úst, pokud vaše ruce nejsou zcela čisté.
- Při kašli a kýchání si ústa a nos zakryjte ohnutým loktem nebo kapesníkem.
- Čistěte a dezinfikujte povrchy, zejména ty, kterých se někdo často dotýká.
- Plán péče konzultujte se svým lékařem během telefonické nebo videokonzultace či osobní návštěvy, pokud je to potřebné. Neměli byste

se vyhýbat osobním návštěvám zdravotnických zařízení, pokud to váš zdravotní stav vyžaduje.

- Zůstaňte aktivní a snažte se provozovat aktivity k posílení fyzické a psychické pohody,
- Nechte se očkovat proti chřipce, pokud je vakcína dostupná, a doporučte své rodině totéž.

Některé léky na RS mohou zvýšit pravděpodobnost rozvoje komplikací covid-19, toto riziko je však potřeba porovnat s rizikem přerušlení nebo oddálení léčby RS.

Doporučujeme, aby osoby, které užívají některý z léků na RS, v léčbě pokračovaly. Výjimkou je situace, kdy přerušlení doporučí ošetřující lékař. Osoby, u kterých se objeví příznaky covid-19 nebo mají pozitivní test, by se o další léčbě RS měly poradit s ošetřujícím lékařem. Před zahájením léčby RS nebo před změnou léčby by osoby s RS měly s ošetřujícím lékařem probrat, který z léků je nejvhodnější vzhledem k jejich individuální situaci.

Osoby s RS by se vždy měly poradit s lékařem, pokud pociťují příznaky, které by mohly svědčit pro ataku RS nebo mohou být způsobeny jinou příčinou, např. infekcí. Pokud je to možné, může tato konzultace proběhnout i jinak než osobní návštěvou, např. telefonicky nebo přes videokonferenci.

Očkování proti chřipce je pro osoby s RS bezpečné (O očkování je třeba se poradit s ošetřujícím lékařem). V současné době není dostatek informací o tom, jak vyvíjené vakcíny proti SARS-CoV-2 interagují s RS nebo s léky na RS. Až budou tyto informace dostupné, budou zohledněny v aktualizovaných doporučeních.

V současné době nejsou zvláštní doporučení pro těhotné ženy s RS. Pro děti s RS zvláštní doporučení není, měly by se řídit doporučeními pro osoby s RS.

Zdroj: [www.inspirante.cz](http://www.inspirante.cz)

**Krysa říká:** *Následuje odlehčení v podobě fejetonu pana Oty, který by se dal shrnout velmi jednoduše: Čím víc chceš, tím míň dostaneš. Pokud nic nechceš, máš všechno, co potřebuješ.*

*Být spokojený a nenáročný se v dnešní konzumní uspěchané společnosti příliš často nevidí.*

## Otův koutek

### Fejeton



No co jsem říkal? Za chvíli jsou tady. Vánoce... Ježíšek už určitě přemýšlí, co nám přinést pod stromeček. Nejlepší by bylo, kdyby se nás rovnou zeptal, co by se nám líbilo. Takhle se určitě ptá i mě... Hm, jak tak o tom přemýšlím – k jídlu asi nic. V ledniče jsou nanukové dorty, kuře, knedlík, masové konzervy, paštiky, salámy, kabanos, vajíčka, vlašák, hotová jídla, sýry, jogurty, olej, ocet, citronová šťáva, sádlo, ve spíži zase těstoviny, rýže, brambory, sůl, cukr, kafe, čaj, mouka, strouhanka, chleba, rohlíky, vánočka, makový závin, vlasové nudle, bujóny slepičí a hovězí, čokolády, tyčinky, brambůrky.

Takže nějaké nádobí? V lince jsou hrnky, skleničky, hluboké i nízké talíře, malé talířky, prkénka, dole jsou hrnce, kastrolky, pekáče, v zásuvce lžice, vidličky, nože, malé lžičky, vařečky, naběračky, podběráky, mísy, misky, váleček na nudle, síta, palička na maso – takže zase nic.

Co nějaké oblečení? Ve skříni jsou trička, prádlo, ponožky, kalhoty, svetry, rukavice, šály, čepice, pásky na kalhoty, bundy riflové, jarní, zimní, v botníku tenisky, zimní boty, polobotky, sandály na léto – takže zase nic.

Nahoře ve skříni jsou prostěradla, povlečení, ubrusy, prostírání, žehličky, v úložném prostoru ve váledech deky, polštáře, potahy na sedačku... Takže co něco na čtení? Neblázněte, regály mám plné knih, teď momentálně asi 40 kousků, k tomu přes 300 filmů na DVD a kazetách, desítky CD s muzikou, LP desky, gramofon s bednama. V lékárnice mám Ibalgin, Paralen, Mydocalm, Novalgin. Kapky do nosu, sirup proti kašli, náplast s poduškou, Voltaren, digitální a rtuťový teploměr, Endiaron, Fenistil...

V malých skříních jsou záclony, závěsy, ručníky, utěrky, v kuchyni ve skříni jsou prášky na praní, Jar na nádobí, Savo, dezinfekce, aviváže na prádlo, škrobenka, šampón na vlasy, pěna do koupele, Indulona na ruce, krémy na a po opalování, kartáče, žárovky, hadry na podlahu, kolíčky na prádlo...

Hm, hele – víš co, Ježuráku? Vykašli se na to! Nic mi nenos, já v podstatě nic nepotřebuju, já všechno mám...

Přeji Vám všem hezké Vánoce a do roku 21 hlavně hodně zdraví, štěstí a pohody.

Otakar Altman

## DOBA KORONAVIROVÁ od Věrky Schmidové

Minule jsem Vám psala o tom, jak v této době, kdy jsem nuceně (stejně jako mnoho lidí) uzavřena doma, kdy se nedoporučuje, nebo zakazuje vycházet, jak „vyrábím“ různé lektvary, zázvorové, nebo chilli. Ale to není, samozřejmě, vše, co dělám. Mimo to také hodně cvičím. Musím. Jsem slabá, a navíc každou chvíli vyvedu něco, že nebýt trénovaná, tak teda nevím. Jeden můj případ za mnohé:



### PILNÁ NEBOŽKA aneb KDYŽ SE PLAZÍ VOZÍČKÁŘ

Moje babička ráda používala termín „pilná nebožka“ jako označení pro osobu, která svou pílí nadělala víc škody než užitku. A přesně tak jsem si v té chvíli připadala. Jestli se na mě moje babička tam shora dívala... raději ani nechci vědět, co si myslela.

Začalo to úplně nevinně, mým tvrdým mezipřistáním mezi postelí a vozíkem. Na zemi, samozřejmě. Moje nadávky přestaly ve chvíli, až jsem si všimla, že pod postelí je nějaká taška s věcmi. A mě, zvědavou ženskou, nenapadlo nic lepšího než se na to kouknout. Díky zvedáku, který tam parkoval, byla ale taška odsunuta kousek dál než na dosah.

„Plížením vpřed!“ Vzpomněla jsem si na školní léta a branné cvičení. Akorát jsem zapomněla na jednu podstatnou maličkost – tenkrát jsem byla zdravá a nohy mi hodně pomáhaly. No i tak to vpřed šlo. Pomalu, ale šlo. Podala jsem si tašku a zpět! Ha! To už nešlo. Dopředu mě tahaly ruce. Dozadu po koberci nic. Skrčila jsem tedy ruce, že se o ně opřu a odtlačím, ale zhluboka jsem se nadechnout nemohla, z prachu z koberce bych mohla dostat astmatický záchvat a bez hlubokého nádechu zase nebylo sil.

Křičet a volat o pomoc nemělo smysl, byla jsem doma sama a sousedi by mě zpod postele na konci bytu stejně neslyšeli. A i kdyby slyšeli – naše nové bezpečnostní dveře mají kování proti vypáčení, kovové výztuhy proti odvrtní a rozkopání dveří, pojistky proti vysazení z pantů...

No jo, není nad vlastní bezpečnost!

Manžel přijede až na druhý den večer a stejně nemá klíče, takže zase nic. Člověče, zapoj rozum, vypočítej, co máš, co můžeš využít a pomoz si sám – moje oblíbené heslo, když mi nic jiného nezbývá.

Počítám, vzpomínám a pořád mi vychází, že já mám akorát astma a klaustrofobii. A to mi teda fakt nepomůže. Abych předešla záchvatu klaustrofobie, měla bych zhluboka dýchat, ale to bych zase mohla dostat astmatický záchvat. Otázkou je, co je lepší? Tak jsem si jen tak ležela pod postelí a snažila se přemýšlet a něco vymyslet, současně zachovat klid a sbírat síly.

Můj anděl strážný i s mojí babičkou tam nahoře už se na to asi nemohli dívat a seslali mi spásný nápad – otočit se na záda a pomocí postelového roštu se po milimetrech posouvat ven. Ale ani babička, ani anděl strážný nebyli nikdy na vozíku, prostě představa dobrá, praxe trošku problém. Chvíli jsem zatínala prsty do koberce a snažila se přitáhnout jeden bok trošku níž ke kolenu, potom druhý bok ke kolenu, stáhnout lopatky co možná nejbližší k zadku, maximálně se prohnout v bederní páteř, pak jsem se snažila vtlačit prsty mezi lamely roštu, zapřít se a o lokty a lopatky, prudce záda narovnat a o milimetr se posunout ven zpod postele. A zase zatnout prsty do koberce a zkusit aspoň o milimetr přitáhnout jeden bok, druhý bok ke kolenu, lopatky přitáhnout k zadku a zase vtlačit prsty mezi lamely roštu, prudce se narovnat...

Nahrát mě v tu chvíli na video, rázem se stanu hvězdou internetu, ale s nebezpečím, že stovka lidí umře smíchy.

Když jsem se konečně po nekonečně dlouhé době po milimetrech vyplazila zpod postele ven, byla všude tma a já tak strašně unavená, že už mi nezbyly síly ani vylézt na postel. Oči se mi samy zavřely a já měla pocit, že slyším babičku, jak si vzdychla:

„pilná nebožka!“

Teď jistě chápete, že já prostě pořád musím cvičit a hodně, jinak teda nevím. A už aby ta doba skončila, nebo nevím, co ještě vymyslím.

**Krysa říká:** *Mám moc ráda historky od paní Věrky... Moc dobře se čtou, mají ideální délku, vždycky se dobře pobavím. Jde vidět, že se psáním má velké zkušenosti. Mohla bych se od ní spoustu věcí naučit a pak byste čuměli, jak dokonalý úvodníky a vůbec celej zpravodaj může být. Pevně doufám, že si občas najde čas a nějaký textík nám napíše, případně zaloví ve svém archivu*

*To by bylo moc fajn.*

## Volnočasové aktivity v prosinci

### AZ kvíz online s Kryštofem

Kdy: 8. 12. 2020, 14:00-16:00

16. 12. 2020, 16:00-17:00

Kde: online na odkaze

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



Pro váš velký zájem Kryštof zorganizuje další online setkání s AZ kvízem. Nemusíte se bát, že nemáte dostatečné znalosti, celé je to o zábavě, legraci a společném setkání. Kdo to ještě nezkusil, zkuste se to!

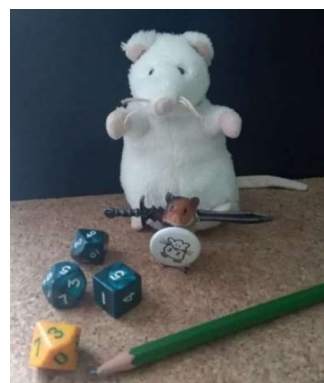
Kontakt: Ludmila Macková, [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz)  
nebo tel.: 734 442 040.

### Dračí doupě (stejný příběh, část druhá, sezení první)

Kdy: 9. 12. 2020, 14:00 – 17:00

Kde: učebna Trendu, Lužická 7

*Krysa Agáta a Přemek se pokusí pokračovat v příběhu, který jste společně rozehráli. Naši družinu hrdinů čeká dlouhá cesta, která může a nemusí být plná nebezpečí a na jejímž konci čeká některé místo výkonu trestu, jiné nové zaměstnání, někoho odměna a všechny ostatní minimálně překvapení.*



### Herní odpoledne: Dixit aneb obrázková fantazie se Zuzkou a Kryštofem

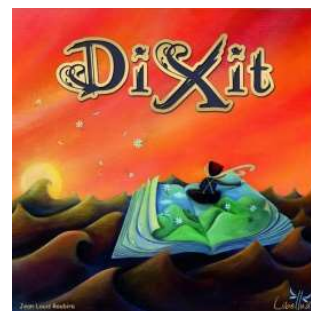
Kdy: 10. 12. 2020, 14:00-16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Zveme vás na zábavné herní odpoledne, které tentokrát bude ve stylu vaší kreativity, tvořivosti, fantazie a taktiky. Více prozrazovat nebudeme, přijďte a vyzkoušejte hru na vlastní kůži, nebo snad představitivost?

Již teď se těšíme na báječnou atmosféru.

Je nutné se přihlásit! Kontakt: Ludmila Macková  
[volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz) nebo tel.: 734 442 040.



## Trendácké kafe

**Kdy: 11. 12., 18. 12. 2020 14:00-16:00**

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

Uvařte si kafe a pojdte si popovídat a zasmát.

Kontakt: Ludmila Macková

[volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz)

nebo tel.: 734 442 040.

Zdroj obrázku: <http://www.kafekafe.eu/>



## Kadeřnický salon s učni ze Štursovky

**Kdy: 14. 12. 2020 15:00-17:00**

**Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)**

Zveme vás na kadeřnický salon, kteří pro nás připravili učni kadeřníci. Můžete se nechat ostříhat, oholit, učesat. Přihlaste se co nejdříve! Rezervace nutná!

Kontakt: Ludmila Macková

[volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz) nebo tel.: 734 442 040.

Zdroj obrázku: <https://cz.pinterest.com/pin/253960866462083739/>



## Vánoční pohoda s Trendem ONLINE

**Kdy: čtvrtek 15. 12. 14:00 – 16:00**

**Kde: online přes odkaz, který včas zveřejníme (Facebook, e-mailem)**

Naladte se s námi na Vánoce a užijte si odpolední vánoční pohodu vysílanou z našeho „Trendy studia“. Bude na vás čekat směs témat i aktivit ve vánočním duchu připravená sociální rehabilitací - pracovníci Zuzkou Plachou a Katkou Halfarovou, což je záruka toho nejlépe stráveného času :-)



V případě zájmu o zaslání odkazu se hlase na e-mail [soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz) nebo tel. 731 144 670.

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

**Kdy: 17. 12. 2020, 7. 1. 2021 od 12:30-14:00**

**Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)**

Zveme Vás na pohodové a zároveň velmi účinné cvičení s paní Věrou Schmidovou. Žádný hendikep není překážkou. Mohou přijít i asistenti, pracovníci Trendu! Těšíme se na Vás.

Přihlášky a další informace: Ludmila Macková email [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), tel.: 734 442 040.



## Trénink paměti

**Kdy: úterý 5. 1. 2021 14:00-15:30**

**Kde: dle aktuálních opatření:**  
učebna, Spolek Trend vozíčkářů/  
případně online přes odkaz, který včas zveřejníme (Facebook, e-mailem)



Přidejte se k nám a opět potrapte svou paměť, aby nevyšla ze cviku. Nehodilo by se vám zapamatovat si periodickou soustavu chemických prvků, Morseovu abecedu nebo jen třeba obyčejný nákupní seznam? To vše se učíme prostřednictvím úkolů a cvičení nejrůznějšího typu i obtížnosti.

Na setkání se těší Kateřina Halfarová.

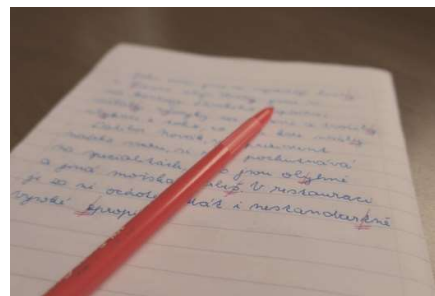
Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu je nutné se předem nahlásit na e-mailu [soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz) nebo tel. 731 144 670.

## Hezky česky: lekce spisovné češtiny

**Kdy: pondělí 11. 1. 2021 14:00-15:30**

**Kde: dle aktuálních opatření:**  
učebna, Spolek Trend vozíčkářů/  
případně online přes odkaz, který včas zveřejníme (Facebook, e-mailem)





Pojďte s námi prozkoumat zapeklitosti našeho mateřského jazyka. Na pravidelných lekcích spisovné češtiny se učíme vyhnout se chybám tam, kde je všichni děláme nejčastěji. Není třeba se však bát školního drilu a písemek. Zaměříme se jen na drobnosti, které se hodí znát a možná jste se o nich ve škole ani nedozvěděli. Na setkání 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](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz) nebo tel. 731 144 670.

## **Dřevěné diáře – zdobení s Janou Měrkovou**

**Kdy: 12. 1. 2021, 13:00 – 15:00**

**Kde: učebna Trendu, Lužická 7**

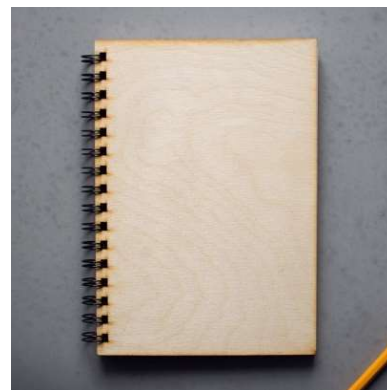
Srdečně Vás zveme na další rukodělnou aktivitu Dřevěné diáře. Každý účastník bude moci vyzkoušet různé druhy zdobení dřevěného diáře.

Těším se na Vás. Jana Měrková

Nutné nahlášení předem!!!

Přihlášky a další informace: Ludmila Macková

email: [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), tel.: 734 442 040



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: **9. 12. 2020**, Počet výtisků: +-60

tel: 734 478 665

email: [drtil@trendvozickaru.cz](mailto:drtil@trendvozickaru.cz), [krysa@trendvozickaru.cz](mailto:krysa@trendvozickaru.cz)

Uzávěrka **dalšího** čísla je **4. ledna 2021**

## Shrnutí:

08. 12. - AZ kvíz	16. 12. - AZ kvíz
09. 12. - Dračí doupe	17. 12. - Čchi-kung
10. 12. - Herní odpoledne	05. 01. - Trénink paměti
11. 12. - Trendácké kafe	07. 01. - Čchi-kung
14. 12. - Kadeřnický salon	11. 01. - Hezky česky
15. 12. - Vánoční pohoda	12. 01. - Dřevěné diáře

**Krysa říká:** *A to je vše, přátelé. Od začátku roku jsme mohli zažít naprosto nečekané a šílené události. Někdo něco s něčím spojuje, někdo to ignoruje...*

*V letech 2006 a 2007 se objevil japonský animovaný seriál Zápisník smrti a děj je velmi jednoduchý. Japonský středoškolák dostane do rukou mystický zápisník, který zabije každého, jehož jméno do něj napíše.*

*A Přemek mi ukazoval skvělou hru Plague Inc., tedy Mor, s.r.o., kterou masivně hrál před pěti lety, oficiálně vyšla v roce 2012. Jedná se o „komplexní pískoviště“ na kterém si můžete vybrat hračku v podobě viru, bakterie, parazita, houby, prionů (nějaká infekční bílkovina), nano-viru nebo bio-zbraně a zkusit vyhladit lidstvo. Jako bonus postupně přidali neuro-červa, opičí chřipku z Planety opic, upíry a zombie virus.*

*Svou pandemickou nemoc postupně můžete upravovat utracením bodů, které získáte za nakažení lidí a jejich úmrtí, ve třech větvích – přenos, symptomy a vlastnosti. Na začátku si taky můžete vybrat stát, kde chcete začít, přičemž virus se tak nějak kalibruje na konkrétní teploty a podnebí.*

*A ideální postup je začít v Číně – průměrná teplota, podnebí a přes miliarda lidí, hned vedle je Indie a Rusko. Prásknete tam z první imunitu na prášky, šíření lodí, letadly, krví a komárem. Mezitím vám vaše nemoc občas zmutuje pár symptomu sama od sebe, prvních 100.000 nakažených zaručí šíření do dalších států a s každým nakaženým se objevují na mapě světa červené tečky, lodě i letadla nechávají za sebou červené linky, radost pohledět.*

*Dost blbě se dostává do Grónska, čím víc symptomů a nakažených, tím spíš se lidstvo spojí a začne hledat lék, což je na vyšších obtížnostech raz dva.*

*Hra obsahuje i různé scénáře třeba s dýmějovým morem, nebo prasečí chřipkou, něčím co našli v ledu... Poslední novinkou je „Cure mode,“ který funguje naopak, tedy cílem hry je léčit.*

*A teď mi řekněte, že si někdo nevytáhl data z téhle hry...  
Nebo že si tu opravdu nikdo nehraje na „Tabletu smrti...“*