



Reportáž

O muzikoterapii...

+ Klasická část

Martina, Oto a pozvánky na volnočasové aktivity

Rozhovor

Kdo nám bude zpívat na sbírce Zasukované tkaničky?



Agáta si pro jistotu začala brát deštník na cestu do práce

Úvod-kník

Čtyři týdny utekly jako voda v překapávacích hodinách, které lze spatřit třeba ve známe soutěži Pevnost Boyard a za tu relativně krátkou dobu se stalo spousta věcí, zvláště ve světě.



*Vstoupili jsme do nového astrologického období – **roku krysy** ☺*

*Hurá! Od 25. 1. 2020 do 11. 2. 2021 by mě mělo potkat spousta zajímavých příležitostí, postupů a celkově příznivé nastavení osudu a zvláště vyhlídky v zaměstnání, mám možnost vytvořit si skvělý kolektiv a napravit Přemkovi spousta svých povinností, měla bych se věnovat osobním zájmům a tvořit. Neměla bych zapomínat na své přátele a vůbec mě čeká rok **hojnosti**.*

Rok hojnosti v samotné Číně začal hojností něčeho úplně jiného – stačí si na hodinku dvě zapnout ČT 24, nebo jiný zpravodajský kanál, kde se průběžně během dne objevují aktualizované informace o právě probíhající epidemii. A taky spousta dalších informací z celého světa o normální chřipce, Brexitu, požárech v Austrálii, Gréta je téměř zapomenuta a nahrazena situací na blízkém Východě nebo již blížícími se volbami prezidenta USA, atd. Stačí si vybrat...

Den vydání aktuálního čísla vychází opět na ten super „svátek“, jež slaví nejspíš hlavně obchodníci. Psala jsem o tom loni, ale připomínám, že historický původ leží někde ve 3. století, v novodobé historii se slaví počátkem století dvacátého, hlavně v Anglii a USA, kde je rovněž silně medializován a připomínán. Otázka by mohla znít: Pokud všichni skočí z mostu, skočíte taky?

*A bonus: **23. 2. 2015** byl Přemek poprvé na asistenci, což znamená, že je součástí týmu už **pět** let. Je zajímavé ho poslouchat vzpomínat na jeho začátky jako asistenta, o zajímavých lidech, se kterými pracoval, ať už se jedná o klienty nebo kolegy asistenty a kolegy z kanceláří. Evidentně mu tato práce jde hezky od ruky a je prakticky neustále k dispozici od svého nástupu, ať už jako asistent, pracovník krizové linky a v posledních dvou letech i IT potvora a šéf-editor Trendy zpravodaje.*

Vtipné je, když se někdo ptá, co dělá za práci, následný pokles čelisti a vyvalené oči. Následují slova chvály, že dělá velmi záslužnou činnost, na kterou ne všichni mají nervy/žaludek, což kontruje tím, že všichni vozíkáři žijí mnohem víc naplno, než kdokoli zdravý a je fajn jim umožnit, co už sami nevládnou ☺

Příjemné čtení

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:



27. 2. 2020, 13,00 – 14,30: Desatera komunikace s osobami se zdravotním postižením.

25. 3. 2020, 15,30 – 17,00: Příspěvek na péči

30. 4. 2020, 13,00 – 14,30: Dávky a příspěvky pro osoby se zdravotním postižením.

Aktuality

Úzké dveře, vysoké obrubníky. Vozíčkářům pomáhá nová aplikace, vymyslel ji Čech se Slovákem

Usnadňuje vozíčkářům cestování i běžný život. Mapa a s ní propojená aplikace je dílem dvou mladých mužů z Česka a Slovenska a rozšiřuje se po celém světě. Handicapovaným pomáhá najít vhodné toalety, restaurace nebo třeba obchody. Mezi sebou uživatelé sdílí i zdánlivě drobnosti, které jsou pro ně ale velmi důležité, jako například šířku dveří nebo výšku prahů.

Autor Miroslav Zeman se snaží vozíčkářům pomáhat už dvacet let. Sám říká, že často narážel na zásadní problémy.

Její autoři jsou Čech a Slovák, je v ní proto nejvíc míst zanesených právě z území Česka a Slovenska. V plánu je ale aplikaci rozšířit po celém světě. Už teď v ní vozíčkáři najdou víc než stovku míst po celé Evropě, a přidávají se další kontinenty.

Několik parkovacích míst pro vozíčkáře označili autoři i na území Spojených států, v Číně nebo v Dubaji. Tam jeden z uživatelů aplikace na elektrickém vozíku otestoval i nejvyšší mrakodrap světa Burj Khalifu. Pochvaloval si bezbariérový přístup i WC se sklopnými madly a dostatkem prostoru.

Nové místo do mapy může přidat kdokoliv. Autor by měl uvést, jestli je vozíčkář, případně jestli byl na místě s elektrickým nebo mechanickým vozíkem.

Sám vozíčkář často narazí na problémy, které by zdravého člověka ani nenapadly, jen pár centimetrů vysoký práh pro ně může být komplikací. „Například vchod bez schodu je fajn pro uživatele mechanického vozíku. Ten na elektrickém ale potřebuje vchod s fotobuňkou,“ vysvětluje rozdíl Zeman.

Také se stává, že na internetu provozovatel místa uvádí, že je bezbariérové, realita je ale jiná.

„Pokud hoteliér přidá do své specifikace, že je hotel nebo restaurace bezbariérová, cílová skupina vozíčkářů tomu vlastně už skoro vůbec nevěří. To nás vlastně vedlo k dvěma základním věcem v naší mapě. Musíme přidávat maximum fotek a u těch ručně zadávaných musí být i ‚mandát‘ zadávajícího, tedy jestli to projel na vozíku nebo je chodící a ‚zdá se mu to bezbariérové‘. Každý si pak vybere, jakou váhu mu to dává,“ popisuje autor aplikace Miroslav Zeman problémy vozíčkářů.

Vozíčkáři mezi sebou v aplikaci sdílí i lokace, které je na cestách našťvaly. V rubrice nazvané Bariérové absurdity se vysmívají místům, jež původně měly vozíčkářům sloužit, ale jsou jim spíš na obtíž.

Autoři přiznávají, že aplikace by bez pomoci ostatních neměla úspěch. Proto vítají spolupráci všech, kteří chtějí pomáhat a do tvorby mapy se zapojit.

Zdroj: www.blesk.cz

Pobyt v lázních? Víme, kdy vám ho zaplatí pojišťovna

Lázně mohou pomoci při léčbě chronických chorob, bolestí zad a kloubů, ale také mohou být rehabilitací po operaci nebo těžším úrazu.

Prvním krokem je návrh na lázeňskou péči. „Lázeňská péče je indikována v případech, kdy je nezbytnou součástí léčebného procesu a předpokládá se, že povede ke zlepšení zdravotního stavu. Posouzení a doporučení je plně v kompetenci ošetřujícího lékaře,“ říká Hana Kadečková, tisková mluvčí Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR.

Lékař navrhne typ lázeňské péče, tedy komplexní, nebo příspěvkovou. Lázně si můžete vybrat. Samozřejmě to musí být ty, kde se léčí „vaše“ zdravotní obtíže a se kterou má vaše zdravotní pojišťovna smlouvu.

„Jako pacient máte možnost spolurozhodovat o tom, jaké lázně to budou – proto je v tiskopise kolonka preferované lázně. Dohlédněte také na to, ať do něj lékař запиše vaše telefonní číslo. Pro lázně je pak snazší se s vámi operativně spojit a domluvit termín,“ říká Pavlína Filipi, ředitelka Lázní

Komplexní lázeňská péče znamená, že zdravotní pojišťovna plně hradí náklady na léčení, ubytování a stravování ve standardní úrovni. Vy si platíte jen lázeňský poplatek asi 15 Kč na den (osvobození jsou držitelé průkazu ZTP-P a jejich průvodci, osoby mladší 18 let a starší 70 let a studenti). Můžete si doplatit za nadstandard – třeba lepší stravu nebo ubytování. Během tohoto pobytu jste ve zdravotní neschopnosti podobně, jako kdybyste byli v nemocnici.

Další variantou komplexní péče je doporučení do odborného léčebného ústavu. Jde o lázeňskou péči pro pacienty s těžším zdravotním stavem nebo pacienty bezprostředně po hospitalizaci. Pojišťovna jim hradí léčbu, ubytování a standardní stravu. U vážnějších stavů může být pojišťovnou schválena také úhrada ubytování a stravy pro doprovod pacienta.

Příspěvková péče znamená, že pojišťovna hradí lékařské vyšetření a standardní léčení, stravu a ubytování v lázních si platíte sami. „Není však možné čerpat léčebné procedury a ubytovat se mimo zdravotnické zařízení,“ vysvětluje MUDr. Eduard Bláha, prezidenta Svazu léčebných lázní ČR. V případě příspěvkové péče si musíte vzít dovolenou a termín si domluvíte s lázněmi sami poté, co vám to povolí zaměstnavatel. Ten totiž není povinen vám dát dovolenou v konkrétním termínu.

Pokud bydlíte v dosahu některých lázní, můžete využít i ambulantní rehabilitační péči – poukaz vystavuje praktický lékař nebo lékař specialista a v takovém případě je hrazena pojišťovnou.

Do lázní můžete vyrazit i na vlastní náklady jako samoplátce. V takovém případě jednáte jen s lázněmi. Je to podobné, jako kdybyste si zařizovali dovolenou – a počítejte s tím, že stojí jako opravdu hezká dovolená. Odhadem zaplatíte mezi 1.200–3.000 Kč na den.

Vyplněný návrh dostane od vašeho lékaře zdravotní pojišťovna a její revizní lékař. Ten posoudí, zda návrh plně schválí, schválí se změnami nebo neschválí. Pokud navrhne změny, nebo vám lázně zamítne, nevzdávejte to!

Oslovte pojišťovnu a zjistěte, proč to tak je. Někdy za to může nedostatečně nebo chybně vyplněný tiskopis nebo chybějící podklady, například od specialisty. Vždy máte nárok se proti rozhodnutí revizního lékaře odvolat – a to do 15 dnů od doručení jeho verdiktu.

Zdroj: www.prozeny.cz, pan X nás kontaktoval s dotazem, zda je možné zapůjčit si u nás chodítko.

Rychlejší vozíky pro invalidy budou bez registrace, schválila Sněmovna

Pokud konstrukční rychlost elektrických invalidních vozíků přesahuje šest kilometrů v hodině, musí si je jejich provozovatelé nechat zaregistrovat jako zvláštní vozidla. Sněmovna však schválila návrh, aby registraci nemusely podléhat vozíky až do rychlosti 15 km/h. Nyní předloha poputuje do Senátu.

„Dosud platná úprava je absurdní. Invalidní vozíky se nyní mohou v ulicích pohybovat maximálně rychlostí rychlé lidské chůze. Invalidní osoby na ně odkázané by ale měly mít právo v případě potřeby zrychlit, například při přejíždění vozovky,“ uvedl poslanec Ondřej Veselý (ČSSD), autor novely.

Jak Veselý upozornil, vozíčkářům hrozí pokuty. Na vozíky s vyšší konstrukční rychlostí jim navíc pojišťovny přestaly poskytovat příspěvky.

Poslanci podpořili i pozměňovací návrh doporučený vládou, aby motorizované invalidní vozíky nepodléhající registraci mohly mít délku až 1,40 metru, tedy o čtyřicet centimetrů delší než nyní, a hmotnost až 450 kilogramů.

Zdroj: www.novinky.cz

Jak daleko to podle zákona můžete mít k lékaři?

Dostupnost zdravotních služeb je stanovena nařízením vlády o místní a časové dostupnosti zdravotních služeb. „Toto nařízení stanoví maximální dojezdové doby, za které se musíte dostat k poskytovateli zdravotních služeb dané ambulantní nebo lůžkové odbornosti. Nařízení přímo uvádí, že se jedná o dobu jízdy dopravním prostředkem rychlostí, která je přiměřená typu pozemní komunikace a je v souladu se zákonem upravujícím provoz na pozemních komunikacích,“ informuje Vlastimil Sršeň, tiskový mluvčí Všeobecné zdravotní pojišťovny. Zdravotní pojišťovny pak mají povinnost vám zajistit místní a časovou dostupnost hrazených služeb.

Nařízení vlády specifikuje dojezdovou dobu u ambulantní péče takto:

- do 35 minut musí být dostupná základní, tzv. primární péče, tj. všeobecný praktický lékař, praktický lékař pro děti a dorost, gynekolog, zubní lékař a lékárna.
- do 45 minut se musíte dostat na diabetologii, chirurgii, vnitřní lékařství, neurologii, oftalmologii, otorinolaryngologii, ortopedii, radiologii a zobrazovací metody (ultrazvukové, rentgenové a skiagrafické vyšetření), rehabilitační a fyzikální medicínu, fyzioterapii a urologii,
- do 60 minut jízdy musíte mít dostupnou gastroenterologii, kardiologii, pneumologii a ftizeologii, hematologii a transfúzní lékařství, revmatologii, dermatovenerologii, hemodialýzu, psychiatrii, psychologii a logopedii,
- do 90 minut musíte mít dostupnou alergologii a klinickou imunologii, angiologii, endokrinologii, nefrologii, klinickou onkologii, dětskou chirurgii, dětskou a dorostovou psychiatrii, dětskou neurologii, ortodoncii a počítačovou tomografii,
- do 120 minut se musíte dostat na dětskou gynekologii, foniatrii a audiologii, radiační onkologii, magnetickou rezonanci, nukleární medicínu, kardiochirurgii, neurochirurgii, cévní chirurgii, infekční lékařství, plastickou chirurgii, geriatrii, lékařskou genetiku a sexuologii.

U oborů nebo služeb poskytovaných v rámci lůžkové péče je to trochu jinak:

- dojezdová doba 60 minut platí pro chirurgii, anesteziologii a intenzivní medicínu, vnitřní lékařství, gynekologii a porodnictví, neonatologii, dětské lékařství a dlouhodobou (ošetřovatelskou) péči,
- do 75 minut je pak dojezdová doba u neurologie, ortopedie, urologie, pneumologie a ftizeologie, rehabilitační a fyzikální medicína (akutní lůžková péče).
- 120 minut je jako limit stanoven u traumatologie, klinické onkologie, dermatovenerologie, infekčního lékařství, oftalmologie, otorinolaryngologie, psychiatrie a následná lůžková péče (léčebně rehabilitační péče).
- 180 minut je pak stanoveno pro kardiochirurgii, neurochirurgii, cévní chirurgii, radiační onkologii a geriatrii.

Zdroj: www.mesec.cz

Lidé se zdravotním postižením se dočkají dalších nově hrazených zdravotnických prostředků

Díky iniciativě Komise pro kategorizaci a úhradovou regulaci zdravotnických prostředků, je v plánu změna úhrady některých zdravotnických prostředků. Některé zdravotnické prostředky dle návrhu novely budou hrazeny zcela nově a u dalších je v plánu navýšení úhrady či počtu kusů, například navýšení úhrady na úpravy vozíků mechanických a elektrických.

Mezi další prostředky patří např. sluchadla pro vzdušné vedení pro binaurální korekci, prostředky pro lokální kyslíkovou terapii, ochranné přilby a přístrojové vybavení pro invazivní domácí umělou plicní ventilaci. U dalších zdravotnických prostředků je v plánu navýšení úhrady či počtu kusů, například u chodítek do limitu bez schvalování zdravotní pojišťovnou, u řečových procesorů či slepeckých holí, plně hrazeny budou např. dětské ortézy z prefabrikátu. Navýšení úhrady se také týká vozíků mechanických a elektrických.

Návrh novely z. č. 48/1997 Sb. také reflektuje snahu Ministerstva zdravotnictví posílit roli praktických lékařů v primární péči a kompetence sester. Novela umožní, aby praktičtí lékaři předepisovali například některé pomůcky pro diabetiky, antidekubitní matrace a podložky či různé fixační ortézy. Všeobecné nebo dětské sestry se specializovanou způsobilostí nebo zvláštní odbornou způsobilostí by po nabytí účinnosti novely mohly samostatně předepisovat například inkontinenční či stomické pomůcky – v první fázi zavádění preskripce sestrami se jedná o úhradové skupiny, které mohl doposud předepisovat lékař se specializací všeobecné praktické lékařství.

Po vyhodnocení dopadů do praxe lze předepisování v budoucnu postupně rozšiřovat i o další zdravotnické prostředky a na další nelékařské zdravotnické pracovníky.

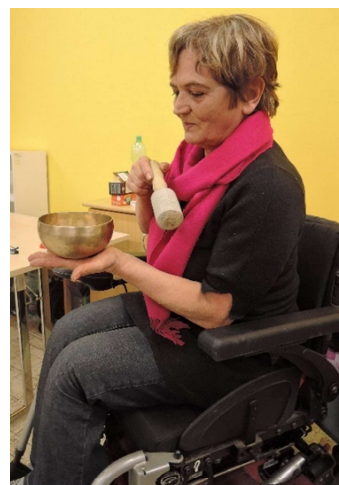
Zdroj: www.vozejkov.cz

Když muzikoterapie léčí

Už rok a kousek se v rámci sociální rehabilitace konají každý měsíc Hudební setkání s prvky muzikoterapie. To první letošní bylo ve znamení samých novinek. Za prvé jsme už nezpívali koledy jako na několika předchozích setkáních. Za druhé jsme se dohodli na tom, že každé setkání zaměříme nějak tematicky a příště se tedy sejdem jako trampové u táboráku. Za třetí si dnes pak lektor, pan Jiří Ondrušák, přizval posilu – pana Jardu Kříže. Ten zastal hru na kytaru při klasickém zpívání písniček ze zpěvníku na přání a uvolnil tak panu Jirkovi ruce k hraní na housle.

Pan Jarda ovšem dnešní setkání navíc obohatil „výletem do Tibetu“. Přinesl totiž několik tibetských misek, z nichž každá podle své velikosti i materiálu zněla jinak. Vysvětlil nám, jak se s nimi pracuje, když jejich prostřednictvím chceme léčit. Menší misky se totiž rozeznávají výše kolem těla dotyčného, tedy kolem ramen a hlavy, zatímco ty největší patří nejniž, tedy k jeho nohám. Podle těchto instrukcí jsme se každý s miskou v ruce pak pustili do léčení jednotlivých zájemců a v různém tempu rozeznávali své misky.

A jak bylo naše léčení úspěšné? Nikdo sice z Trendu neodešel po svých (tedy ovšem kromě těch, co po svých přišli), ale to si lze vysvětlit pouhým nedostatkem času. V každém případě toto léčení dotyčným prospělo, zrelaxoval se a aspoň pro tu chvíli cítil harmonii ve své mysli i těle.



Kateřina Šindelářová

Otův kótek

Recenze: Drážďany
(Německo, 2006, režie Roland Suso Richter)



Je konec ledna roku 1945. Ardenská ofenzíva ztroskotala a na východě útočí Rudá armáda, Spojenci jsou pány vzdušného prostoru nad Německem. Maršál RAF, Arthur Harris, chce bombardováním měst zlomit morálku německých obyvatel. Na základě lživých informací jsou vybrány Drážďany.

13. února 1945 ve 22 hodin přilétá nad bezbranné město 244 britských bombardérů typu Liberátor a na zemi vypukne peklo. 15 minut shazují letadla stovky tříštivých a zápalných pum. Město je v jednom ohni. Lidé umírají v krytech i domech. Ti, kteří přežili, poté hledají své známé a příbuzné. Hasiči se snaží likvidovat požáry, ale tlak vody je slabý, protože potrubí je narušené. Deset minut po půlnoci přilétá dalších 529 Liberátorů a hrůza pokračuje. Troskami ulic se ženou ohnivě bouře o teplotě 1200 stupňů, které spalují vše živé i mrtvé. Zdi budov se obrovským žářem hroutí, hoří Zwinger, opera i kostely. Pod troskami zůstávají ve zhroucených krytech tisíce lidí. Dunění bomb je slyšet i v Praze...

Dopoledne 14. února přilétá 250 amerických bombardérů, které na zničené a spálené město shodí další bomby. Celkem na město dopadlo 1.470 zápalných a 2.430 tříštivých bomb. Počet mrtvých je odhadován na 30.000.

Vedlejší osou filmu je vztah německé zdravotní sestry Anny k sestřelenému britskému pilotovi.

Z dnešního hlediska lze zničení Drážďan považovat za válečný zločin. Stejně tak je ale nutno uvést, že to nebyli Spojenci, ale Němci, kteří začali válku, bombardovali Varšavu, Krakov, Rotterdam, Bělehrad, Atény, Londýn, Liverpool, Coventry, Kyjev, Leningrad, Moskvu, Stalingrad. Byli to Němci, kteří vypálili 70000 ruských, běloruských a ukrajinských vesnic a vyvraždili jejich obyvatele. Kdo seje vítr, sklídí bouři...

Fejeton

Čísla, čísla, čísla... Valí se na nás ze všech stran. Když je tak občas studuju, říkám si, jak jsou vůbec věrohodná. Já například zuřivě nesnáším osoby říkající si myslivci. Pokládám je za vrahy zvířat. Je mi zle z těch jejich výplodů o tom, že když oni se o tu zvěř tak starají, dokrmují ji a podobně, tak že si přece potom můžou taky „zabouchat.“ Pro vlastní potěšení zabít živého tvora – to je hnus!

Tuhle jsem v novinách narazil na jejich statistiky. Za rok 2018 bylo zabito 138.000 divokých prasat. Chvíli jsem na to koukal, pak jsem se začal hrozně smát, pronesl jsem několik nepublikovatelných vulgárních výrazů, načež jsem použil svůj geniální matematický mozek a začal jsem počítat. Číslo jsem vydělil 365 a vyšlo mi, že za 24 hodin je zabito 378 divočáků. Následoval opět smích a číslo jsem vydělil 24, takže každou hodinu je zabito 15 divočáků. Čili každé čtyři minuty jeden. Od půlnoci do půlnoci. Od pondělí do neděle, den co den, svátky nesvátky, po celý rok. Věříte tomu někdo? Já ne. Kdyby se zabíjelo jen 8 hodin denně, bylo by to každých 80 vteřin jedno divoké prase. Každý den. Ha ha ha...

Tím to ale samozřejmě nekončí. Dále prý bylo zabito 153.000 daňků, srnců, srn, jelenů, laní a kolouchů... Zabíjet mláďata je zvěrstvo! Tedy opět děleno 365 je 419 kusů. Následoval opět smích, atd. a číslo jsem vydělil 24. Tedy každou hodinu je zabito 17 kusů. Tedy každé necelé 4 minuty jeden. Od ledna až do Silvestra. A to mám dokonce pocit, že jsem někde četl, že srnčí se střílí jen tři měsíce v roce, takže když to vydělíme 91 dny, je to 1681 kusů denně, čili 70 za hodinu. Od půlnoci do půlnoci! Při osmi hodinách tedy 210 kusů za hodinu... Ha ha ha...

Dále je zabito 29.000 bažantů, 22.000 zajíců, 3.000 lišek, atd. Celkem je tedy zabito 345.000 tvorů... Děleno 365 je to 945 kusů denně. Já tomu nevěřím a zajímalo by mě, kdo to počítal, jak se to vykazuje a podobně. Vždyť se to časově vůbec nedá stihnout. A to ještě posloucháme výplody těch chudáčků myslivců, jak strašně jsou ta zvířata přemnožená a jak to oni nestíhají bouchat. Divokých prasat je prý půl milionu až milion. Jak to počítali? Dvacet myslivců uvidí to stejné prase, tak je to asi dvacet prasat, že?

Někde na severu Čech je nějaká obora, kde chodí ke krmelcům zvířata a lidé je tam chodí s dětmi pozorovat. Někakého inteligentního myslivce napadlo, že když jsou ta zvířata tak strašně přemnožená, tak by prý bylo dobré jich do té obory nahnat co nejvíc, oboru uzavřít a všechny je postřílet!!! Legislativa

to prý umožňuje... A mě se hrůzou zastavil dech. Něco takového může navrhnout jen ZRŮDA!!!

Mimochodem – víte, že ti myslivci mají právo „dolovit“ třeba i u vás na zahradě? Klidně tam můžou vtrhnout a pálit po všem, co se hne. Představte si, jak si někde za tůjkama hraje Vaše malé dítě...

Otakar Altman

Rozhovor

Jak už všichni dobře víte z našich stránek na Facebooku, pozvání na Benefiční koncert ke sbírce Zasukované tkaničky přijalo několik zajímavých umělců. Mezi ně patří i mladá a talentovaná zpěvačka Alžběta Kolečkářová, která se do povědomí diváků zapsala především jako finalistka Česko Slovenské SuperStar 2011. Od té doby má na kontě 1 album, vydala několik velkých hitů a stala se vyhledávanou českou umělkyní. Před dvěma lety se jí narodil syn Louis, kterému se Alžběta během své tvůrčí pauzy plně věnovala. Před několika měsíci však ohlásila svůj comeback a má velké plány. O těch si s Alžbětou Kolečkářovou popovídal náš PR manager Milan Papežík a přinášíme Vám exkluzivní rozhovor.



Alžběto, předně bych Ti chtěl za celý tým Trendu vozíčkářů poděkovat, že jako hudební host podpoříš naši sbírku. Účastníš se často různých benefičních akcí?

Já děkuji za možnost se této akce zúčastnit. Pro mě je to ojedinělá záležitost z několika důvodů. Zrovna u této akce vidím, že má opravdu smysl. Nikdy totiž nevíme, co život přinese, a nešťastnou náhodou se na invalidním vozíku může ocitnout kdokoliv z nás. Moc tyto lidi obdivuji, jejich sílu jít dál. V posledních letech jsem se moc charitativních akcí neúčastnila, protože jsem si dala malou pauzu, během které jsem se věnovala svému synovi. Tento rok ale podobných akcí bude víc a těší mě, že můžu takto prostřednictvím své hudby pomáhat.

Na co se může v dubnu olomoucké publikum těšit?

Rozhodně budu hrát své písničky, na kterých mi záleží a které momentálně nahrávám ve studiu, aby mohly mít jednoho krásného dne fyzickou podobu. Uslyšíte tak několik českých písniček z mého prvního alba, se kterým taktéž souzním, ačkoliv písničky nejsou psané čistě mojí rukou. Bude prostor tančit, užít si tuto chvíli a možná společně načerpáme novou inspiraci a chuť posouvat věci v našem životě dál.



Jaké máš plány do budoucna? Můžou tví fanoušci očekávat nějaké nové písničky?

Zrovna intenzivně natáčím nové písně ve studiu a chystám klip k letnímu songu Pojď mě k nebi vzít. A musím říct, že sama už vím, jaké to je pořádat sbírku. Sama jsem jednu vyhlásila na crowdfundingovém webu Hithit a snažíme se nasbírat finance na natočení již zmiňovaného klipu. Pokud chcete, mrkněte se na stránky Hithitu, jsou tam i skvělé odměny.(smích)
Dalším plánem do budoucna je hrát s kapelou, kterou momentálně dávám dohromady. V rámci mých comebackových koncertů jsem doposud hrála sólo s kytarou a loop station, ale už bych ráda na chvíli tu kytaru odložila a víc se věnovala při koncertech svému publiku. Pak si tu show dokážu víc užít.

Je těžké skloubit dohromady roli matky a zpěvačky v jedné osobě? Povedeš syna k hudbě?

Ano, je, ale když máte a děláte, co milujete, tak holt obětujete svůj čas a energii, abyste mohli udělat šťastnými nejenom sebe, ale i lidi kolem sebe. Co se týče syna, ten pomalinku vyrůstá v tom, co dělám hudebně, jak vařím, jak si hrajeme a co podnikáme přes týden. Je určitá pravděpodobnost, že ho to povede k tomu, aby se hudbě věnoval. A vlastně jsem za to ráda. Hudbu miluju. Je krásné se jí oddávat. Taký je důležité, jak se stavíme ke všemu, co děláme. Musíme být dobře naladěni a "trochu" si věřit.

S kapelou Reflexy jsi nazpívala opravdový megahit Proud mezi námi. Na Kanále Youtube patří k nejsledovanějším videím české hudební scény. Čekali jste takový velký úspěch?

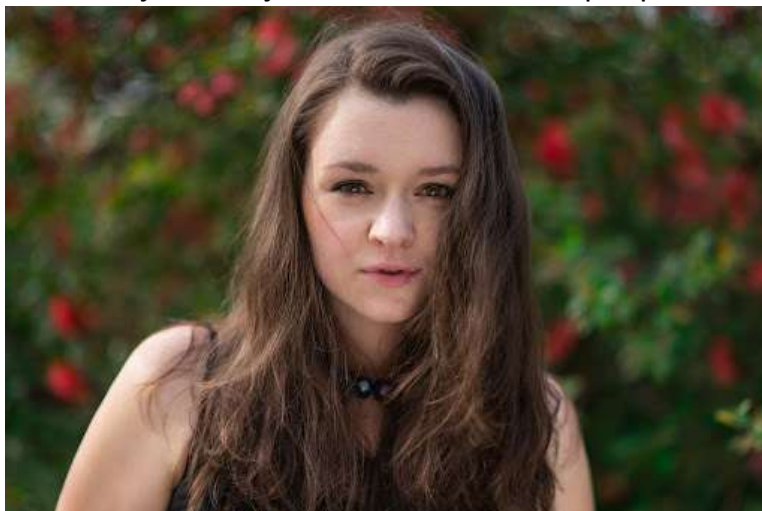
Měla jsem tušení, že vytvoříme skvělou věc, která má hloubku a smysl v mém životě nebo v životě kluků z kapely. No a nakonec naše spokojenost a nadšení z práce na této věci zahrály i ostatní. Jsem za to moc ráda.

Máš za sebou první sólové vánoční turné, které mělo velký úspěch. Chceš v tomto stylu pokračovat? Můžeme se těšit na další speciální vánoční koncerty?

Ano, rozhodně v tomto budu pokračovat a už teď plánujeme turné Vánoční Kolečko 2020. Miluji tu speciální atmosféru, ten klid, co z lidí před Vánoci přímo sálá. Koncerty a vánoční písně si skvěle užívají a nikomu ani nevadí, že se hraje venku v mrazích. Vlastně ani mně to nevadí, já jsem totiž v teple pod teplomety na pódiu... (smích)

Děkuji za rozhovor a už se na Tebe moc těšíme 22. dubna na olomouckém Horním náměstí.

- I já se těším, bude to jízda! Přijďte si to s námi užít a podpořit tuto sbírku.



Pozvánky

Zveme také nové zájemce na naše volnočasové aktivity!

Dny na monoski – 15. 2. 2020 – Ski areál Hrubá Voda

FTK UP OLOMOUČ A CENTRUM APA VE SPOLUPRÁCI SE SKI FANATIC A NEWMAN SCHOOL VÁS ZVE NA

**DNY
na
MONO
SKI**

PŘIJĎTE SI ZALÝŽOVAT NA MONOSKI
POD DOHLEDEM INSTRUKTORŮ.
A TO ZCELA ZDARMA!



Přihlášky a další informace: Ludmila Macková

Email: volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.



Kadeřnický salon pro přihlášené!

Kdy: výjimečně v pondělí 17. 2. 14:00 - 16:00

Další termín: úterý 17. 3. 14:00 – 16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Máte-li chuť se nechat zkrášlit kadeřníky učni ze Štursovky (ostříhat, učesat, vyfoukat, oholit), přihlaste se. Na každé setkání je místo pro 10 přihlášených. Vše je zdarma. Kadeřnický salon je určen pro osoby se zdravotním postižením. Když je volné místo, mohou se přihlásit i pečující o rodinného příslušníka se ZP.



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

Zdroj obrázku: [https://fotky-foto.cz/fotobanka/legracni-kadernik-omalovanky\(4-116067044\)/](https://fotky-foto.cz/fotobanka/legracni-kadernik-omalovanky(4-116067044)/)

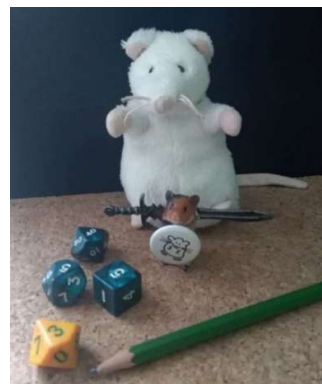
Dračí doupě (7. a 8. sezení)

Kdy: 19. 2. 2020, 14:00

31. 3. 2020, 14:00

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 hnízdo je vyčištěno, princezna se našla, ale kdo dostane 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 jménem Zuzanka čeká další dobrodružství. A možná přijde i kouzelník a záhadný bledý truhlář.

Možná i někdo úplně nový.

Přihlášky prosím na Drtil@trendvozickaru.cz nebo krysa@trendvozickaru.cz.

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

s paní Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou na vozíčku

Kdy: 20. 2. 2020 od 13:00 – 14:30

Pozor změna času!

5. 3., 19. 3. 12:30 – 14:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)



Díky tomuto cvičení si uvolníte krční, hrudní páteř, ramena ... můžete se zbavit migrén, předejít operaci karpálního tunelu, zmírnit astma, posílit plíce, srdce, zlepšit si imunitu.

Při cvičení se nezapotíte, tudíž se nemusíte převlékat (pokud nechcete). Cvičení probíhá vsedě na židli, nebo vozíku.

Po cvičení budete plni elánu, energie, síly, dobré nálady.

Přijďte si vyzkoušet a posuďte sami.

Přihlášky a další informace: Ludmila Macková

email: volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Hudební setkání s prvky muzikoterapie

**Kdy: pondělí 24. 2. 15:30 – 17:00
(POZOR ZMĚNA ČASU!)**

pondělí 23. 3. 14:30 – 16:00

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Zveme na další z řady hudebních setkání s panem Jiřím Ondruškem.

To únorové se ponese ve znamení trampů, táboráků a westernu. Určitě si tedy pro správnou atmosféru u zpívání a hraní nezapomeňte klobouky, šátky, případně šerifské hvězdy apod. Pouze kolty prosím nemějte nabitě, to by se neslučovalo s bezpečností práce. Děkujeme a těšíme se Vás.

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.



Šachy v Trendu

Kdy: 2. 3. 2020 14:00-16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Máte rádi šachy? Přijďte si je zahrát k nám. Pan Přenosil z Šachového klubu, z.s. je výborný spoluhráč a určitě vás něco nového naučí. Do 30. 1. 2020 se, prosím, přihlaste, abychom zajistili šachovnice.

Kontakt: Ludmila Macková

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

Zdroj obrázku: <https://en.wikipedia.org/wiki/Chess#/media/File:ChessSet.jpg>



Seznámení s pomůckami

Kdy: středa 4. 3. 14:00 – 16:00

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Přijďte si vyzkoušet různé pomůcky zjednodušující fungování v domácnosti a sebeobsahu. Z naší sbírky budou k dispozici například různé přizpůsobené kuchyňské potřeby a přístroje, pomůcky pro lepší obouvání a oblékání, pro snazší otevírání dveří či specifické psací potřeby apod. Rádi bychom, aby si účastníci předali i osobní zkušenosti a tipy a případně přinesli i své osvědčené pomocníky v domácnosti.

Akce je určena všem zájemcům z řad uživatelů služeb Trendu i asistentům.

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



Trénink paměti

Kdy: úterý 10. 3. 14:00 – 15:30

úterý 07. 4. 14:00 – 15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Přijďte si procvičit paměť a celkově mozek a soustředění na další Trénink paměti. Hrajeme si například s Morseovou abecedou, která vybízí nejen k zapamatování si 27 pomocných slov ke každému znaku, ale také k prověření paměti hned v praxi při šifrování. Další záložná i hravá cvičení už se připravují. Na setkání se těší Kateřina Šindelářová.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

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



Herní odpoledne: Máme rádi Česko

Kdy: 12. 3. 2020, 14:00 – 16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů



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/vyrocná-správa-o-cinnosti-vojenského-spravodajstva-cr-za-rok-2018/>

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: **14. 02. 2020**, Počet výtisků: +80

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. března 2020**

Shrnutí

15. 2. – Dny na monoski

17. 2. – Kadeřnický salon

19. 2. – Dračí doupě

20. 2. – Čchi-kung

24. 2. – Muzikoterapie

02. 3. – Šachy

04. 3. – Seznámení s pomůckami

05. 3. – Čchi-kung

10. 3. – Trénink paměti

12. 3. – Herní odpoledne: Máme rádi Česko

19. 3. – Čchi-kung

23. 3. – Muzikoterapie

31. 3. – Dračí doupě

03. 4. – Karneval APA

07. 4. – Trénink paměti

KARNEVAL
APA
IN
THE
HORROR
STORY

3. 4. 2020
BEA Centrum Olomouc

www.karnevalapa.cz @APAKarneval apa_studenti

Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

centrum

ČAADA

URTAL

prepravanaletiste.cz
Karlovy Vary | Brno | Praha | Vídeň | Bratislava

Fly United

Lístky v předprodeji budou k dispozici i v Trendu na základě rezervace, kterou již nyní můžete posílat na email: merkova@trendvozickaru.cz