



Netradičně uspořádaný a krátký

Májka!

Špionská hra...

Okénko z poradny, Oto, volnočasové aktivity



Strom-building

Úvod-kník

V pátek 23. 4. jsme se pokoušeli v rámci Trendu o něco jako team-building, jehož výsledek můžete vidět na titulní stránce a bude trvale umístěn v kanceláři pana ředitele nebo na chodbě a strom je to vsutku unikátní.



Celá myšlenka vzešla z fotky u článku Páji Boxanové o tom, jaké to je doma s Covidem, na které je vidět, že podobnou malbu má doma. Přemek to klasifikoval jako super, pan ředitel se vyjádřil, že by něco podobného chtěl do kanceláře. Pak se vymyslelo, že by to mohlo být magnetickou barvou, aby se na to daly připnout fotky. Pak se zjistilo, že v sobotu určitě ne, ale v pátek, pak se řeklo i který pátek a následoval týden hektických příprav, načež s námi asi vytřel podlahu mail systém, kdy jsme čekali aspoň 20 účastníků, ale objevily se jen tradiční účastníci team-buildingů.

*Jelikož místo, kde by se normálně malovalo rovnou na zeď, je přesně na rozmezí dvou panelů, čímž pádem dochází k praskání barvy, došlo k vyhotovení na sádrokarton 200*125 cm, na který ale nebylo dost velké auto, takže přijely dva poloviční. Klasicky, po dokončení se jeden velkej sádroš našel v garáži, aniž by o něm kdokoliv věděl, že tam je ☺ Ale relativně to vyšlo. Tři nátěry magnetickou barvou a jeden bílou se stihly od úterý do čtvrtku a v pátek bylo vše připraveno.*

Za mě by mohl mít trochu víc větví, ale jak říkám, komunikačr nám trochu vážne, tak můžu být ráda za těch ±10 lidí. Někteří nemohli, jiní zapomněli, přestože chtěli, k asistentům se asi info nedostalo vůbec...

Kromě tohoto stromu si lze venku povšimnout kvetoucího kde čeho, aneb alergické peklo už jede v běžném režimu, přestože teplotně jde o drama plné náhlých zvratů, kočkování a tetování zaměstnanců, školáků a vůbec všech taky jede na plné obrátky, ale myslím si o tom svý, protože vidím trojí přístup:

Ano, nechám se očkovat/testovat, protože se bojím...

Ano, nechám se očkovat/testovat, ale je to jako vstup do KSČ v minulé době a já si opravdu potřebuji/chci jít nakoupit, do kina, sportovat, studovat...

Ne, nenechám si nic strkat do těla, protože se bojím, co v tom je a co to se mnou udělá za deset let...

Tož, good luck všem...

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 27. 5. 2021, 13:00 – 14:30: Pes průvodce osoby se zdravotním postižením

Středa 30. 6. 2021, 15:00 – 16:30: Bydlení pro osoby se zdravotním postižením

Otův koutek

Fejeton

Nikdy bych nevěřil, že mi jednou bude tolik, kolik mi je. Prostě stárí je tu. První příznaky jsou evidentní. Ráno vstávaje z postele mám tuhá záda, kolena i kotníky a belhám se jako stoletý stařec. Nu co, mé příjmení mě k tomu opravňuje ☺ Už mě bolí záda, hlava, v noci mě chytají křeče do lýtek, ozývají se mi zápěstí, kloub prsteníku levé ruky je horký a oteklý – to bude zřejmě začínající artritida. Předloni jsem si otočil koleno pravé nohy, něco mi tam prasklo a křupe mi v něm dodnes. O plotýnkách nemluvě.



Taky přichází skleróza. Kolikrát jdu z obýváku do kuchyně a v půlce cesty zapomenu, pro co jsem tam vlastně šel. Tuhle zapomenu doma mobil, příště zase peněženku, občas oboje. Po cestě do práce koupím v Albertu vajíčka, dám je do ledničky v kuchyni, k mobilu si dám papír VEJCE V LEDNIČCE, abych na ně nezapomněl, pak jdu domů a před domem zjistím, že vejce jsou správně v ledničce – ovšem v práci! Nedávno jsem nabíjel vozík(v práci) s tím, že při odchodu nabíječku vypnu. No – před domem jsem zjistil, že tomu tak nebylo. Klusal jsem zase zpátky do Trendu. O den později dojdu z práce, udělám si večeři, kafe a najednou hledám mobil. Sahám do bundy v předsíni – mobil

nikde. Je mi to jasné, kde bude. Protože mám ale udělané kafe, chci ho nejdřív vypít. Pak si vzpomenu, že jsem měl v práci jinou bundu, než ráno, tak s nadějí sahám do kapsy. Marně – opět klušu zpátky do Trendu. Na zpáteční cestě dělám zajímavý pokus. Od dveří v práci jdu nejkratší cestou domů a až ke dveřím výtahu je to 1380 kroků, takže 966 metrů...

Loni v létě se mi ovšem povedlo něco ještě lepšího. Jdu do práce, zamknu dveře do bytu, sjedu dolů výtahem, před domem kouknu do tašky a vida – nemám peněženku. Takže zpátky, opět výtahem nahoru, odemknout, bylo horko, tak si říkám napiju se, tak jsem se napil, zamknul, sjedu dolů, před domem kouknu do tašky a peněženka zase nikde. To by se člověk nejraději zastřelil.

A s dalším přibýváním času pak přijde ten Němec, co mi doma schovává věci – Alzheimer se jmenuje, to už mi bude všechno fuk. Vezmu si prášek, pak zapomenu, že jsem si ho vzal, tak si zase vezmu prášek a pak už to bude jedno, budu sedět, usmívat se a bude mi blaze. Má to i některé nevýhody, jako v tom vtipu:

Doktorka: Tak jak, pane Altmane?

Altman: Dobrý, paní doktorko. Stolice každé ráno o půl sedmé.

Doktorka: Výborně, to je skvělé!

Altman: No jo, ale já se probouzím až v sedm...

Ovšem na druhé straně to má spoustu výhod. Každý den poznáváte spoustu nových lidí, přečtete si mnoho nových knížek a zkouknete mnoho nových filmů. Touláte se ve spodním prádle po ulicích, spolu se slepým zpěvákem Marešem z Fidlovačky se ptáte Kde domov můj, můžete osahávat sestřičky v e-starobinci a nic se vám nestane a nakonec někde v trenýrkách umrznete v lese, protože nevíte, kdo jste a kam jdete. Nene, stáří není hezká věc ☺

Otakar Altman

V Trendu vyrostl symbol lásky

Na sociální rehabilitaci pokračujeme ve využívání tradic a významných svátků na maximum. Po Valentýnu a Velikonocích jsme se tak chytly máje, měsíce lásky. A co jiného dělat pro potěchu uživatelů, pracovníků a kolemjdoucích v máji než stavět májku. Že bude na zahradě uprostřed sídliště? Nevadí! Že s vozíčkáři určitě nezvládneme několikametrovou ale jen mini verzi? Nevadí! Důležité je, že ji vyrobíme, ozdobíme a postavíme s láskou. A ještě k tomu stylově.

Na začátku května se bohužel stále nešlo scházet ve více lidech, a proto jsme se do májky směli pustit jen s několika klienty na individuálních setkáních. Pan Milan s pracovní asistentkou Luckou tak ozdobili vršek májky barevnými stuhami a Tom ovázal kůl, jehličím obalil věnec a pak se také postaral o ukotvení májky vykopáním hluboké jámy. Aby stavění májky mělo to pravé kouzlo, ustrojily jsme se díky Moravskému divadlu Olomouc do lidových kostýmů a dotvořily atmosféru pravé vesnické tradice.

Naše akce se bohužel dostala do světa jen prostřednictvím fotek a videí. Věříme ale, že situace se bude jen zlepšovat a my tak kácení máje na konci května už oslavíme společně 😊

Kateřina Halfarová, Zuzana Plachá
sociální pracovnice Sociální rehabilitace

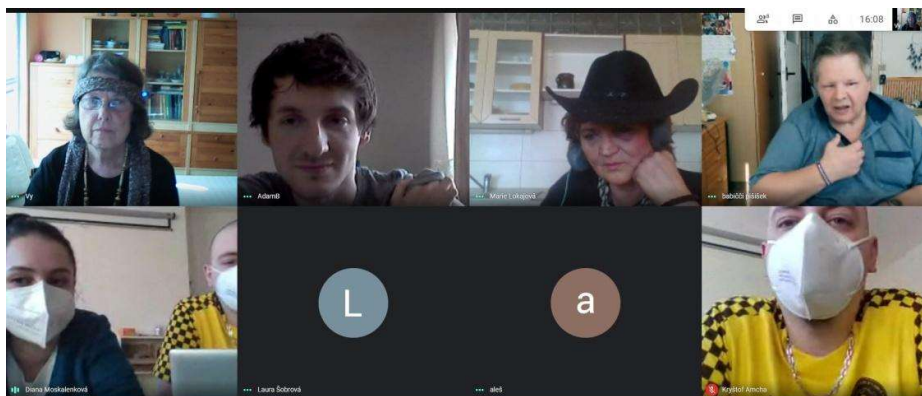


DUBNOVÁ ŠPIONSKÁ HRA KRYCÍ JMÉNA S DIOU A KRYŠTOFEM

Trend to zase jednou zachránil

V dubnu se děly skutečně velké věci. Ačkoli asi zůstaly bez povšimnutí, skutečně se děly a byly velké, jelikož světu zase jednou hrozila totální zkáza. V Trendu se ovšem našla parta lidí, kterým nebyl blížící se konec zcela lhostejný, a rozhodli se jednat.

Řešením bylo naplánovat a zrealizovat supertajnou misi, při níž budou v terénu odhaleni a zlikvidováni zlořádi, kteří z bůh ví jakého důvodu usilovali právě o zničení světa. Operaci jsem precizně naplánoval já (Kryštof) společně s Diou a pod vedením velitelky mise Lidušky jsme začali dávat dohromady tým odvážlivců, kteří se nebojí riskovat vlastní život pro záchranu všech. Ačkoli tomu nikdo příliš nevěřil, záhy se skutečně našlo několik dobrovolníků odhodlaných jít do akce.



Bylo nám tedy jasné, že už není cesty zpět. S Diou jsme vytvořili každému z našich agentů podrobné pokyny a strategický plán mise. Všechny tyto tajné materiály jsme pochopitelně uschovali do obálek s označením „přísně tajné“ a uvnitř obálek nechyběla ani kyanidová kapsle pro případ nouze nejvyšší... Naše aktivity ale nezůstaly bez povšimnutí, zlořádi se zalekli, a kromě zničení světa se nyní snažili také překazit naši misi. Abychom tedy mohli s Diou bezpečně předat obálky našim agentům, museli jsme být v přestrojení a postupovat velmi nenápadně.

Jakmile byly obálky předány, všichni jsme doslova odpočítávali každou minutu, než mise započne. Já s Diou měl hlavní stan v učebně Trendu a společně jsme koordinovali naše agenty v terénu. Díky skvělé spolupráci nás všech jsme nakonec byli úspěšní. Podařilo se nám spojit se s našimi kontakty, eliminovali jsme všechny hrozby, a hlavně jsme nevzbudili vůbec žádnou nežádoucí pozornost. Mise tedy byla splněna bez jakékoli ztráty na životech (všechny zlořády jsme jen něžně omráčili a vytloukli jim nápady na zničení světa z hlavy). Svět byl zase jednou zachráněn...a to díky Trendu.

Za účast a záchranu světa děkujeme agentům Andulce, Hodinářovi, Nováčkovi a Grafíkovi. Zvláštní poděkování pak patří agentovi Slovníkovi a agentce Caritas, kteří se k misi připojili na poslední chvíli, zvládli se pohotově zadaptovat na těžké podmínky práce v utajení, a i oni byli nedílnou součástí tohoto úspěchu rozměrů nevídaných.

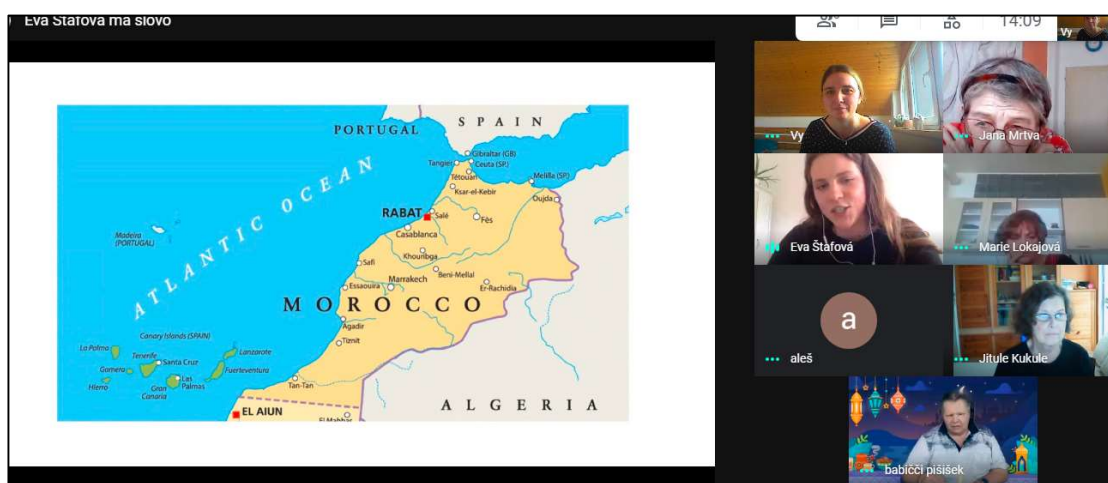
Pro tentokrát bylo nebezpečí zažehnáno a na nějaký čas jsme zase všichni v bezpečí. Ale jak známo, zlo nikdy nespí...

Kryštof

Trendácké kafe: Kanárské ostrovy se studentkou Evou Štafovou



Dalším milým hostem na Trendáckém kafi byla studentka třetího ročníku oboru Mezinárodní rozvojová studie Eva Štafová. Přenesla nás k Atlantskému oceánu na Kanárské ostrovy. Dozvěděli jsme se na příklad, že z kohoutku teče jen slaná voda, že pláže jsou černé, že surfování není vůbec jednoduché a spoustu dalších zajímavostí. Moc děkujeme!



(LM)

JSEM MRTVÁ, NEBO SE STAL ZÁZRAK?

Asi jako každý vozíčkář, i já mám spoustu přidružených zdravotních problémů, hlavně bolestí. Jednou je to bolest bederní páteře, poté kolen, za krkem, ramen... nebudu to tu rozebírat, prostě nic moc.

Na rehabilitaci chodím již mnoho let pravidelně, v mezidobí každý den cvičím čchi-kung a speciální spinální cvičení hodinu ráno, a ještě půl hodinu navečer, výsledek je asi ten, že bolestí sice nepřibývá (hurá!) a drží se pořád na stejné, vcelku snesitelné úrovni (hurá!). Jenom nesmí přijít změna počasí, zvláště pak vítr. Kdo to zná, jistě chápe i to hurá!

Když si tady kousek od nás otevřel pán doktor ordinaci čínské medicíny, hned jsem se objednala. Čínské medicíně – bylinkám, akupunktuře, moxování i speciálním masáží věřím, sama jsem to kdysi trochu studovala a s úspěchem občas praktikovala.

Na první návštěvě se mě pan doktor zeptal, co mě trápí a co mě bolí.

„Zeptejte se mě, co mě nebolí. Výčet bude kratší“

„Dobrá – co vás tedy nebolí?“

„Nos. Pokud naň nespádnou a nenarazím si ho.“

Pán doktor dostal záchvat smíchu. Najednou si všiml, že já se nesměji, ani neusmívám, tudíž to vtip asi nebyl. Zvážněl:

„Až tak?“

Přikývla jsem.

Začal tedy píchat jehly jednu za druhou, zapnul speciální moxovou lampu, dal mi nějaké bylinky a já jela nic netušíc, ale s vírou domů.

Ráno jsem se vzbudila s pocitem, že tady něco schází, že něco je úplně jinak.

Chvíli jsem přemýšlela a brzy mi to došlo: mě nic nebolí. „Tak to jsem asi mrtvá,“ napadlo mě. „Jinak to totiž není možné“. Když skoro třicet let trpíte neustálými bolestmi, nebo křeči a najednou nic, klid, nic jiného vás ani nenapadne než to, že jste asi mrtví.

Pohnula jsem teda jednou rukou – dobrý, hýbe se. Druhou rukou, jednou nohou, druhou – dobrý, vše se hýbalo, nic nebolelo. Pro jistotu jsem otevřela i ústa a zamlela nimi – vše v pořádku.

Chvíli jsem tak ležela a užívala si tu krásu. Na ten pocit, když vás ale fakt vůbec nic nebolí, už jsem totiž dávno zapomněla. Byl to tak krásný pocit, že jsem se divila lidem, které nic nebolí, že nejsou permanentně šťastní.

Ještě jsem chvíli přemýšlela, jestli nejsem náhodou fakt mrtvá. Do kruté reality mě vrátil nevydařený pokus dostat se na vozík, který skončil tvrdým dopadem mé sedací části na zem. Hodně tvrdým. A vše se vrátilo do starých kolejí. Škoda. No, aspoň vím, že žiju.

Věra Schmidová

Akce v Trendu

Máte-li chuť, připojte se!

Květen i červen bude plný akcí, které pro vás rádi chystáme. Protože se musíme řídit vládními nařízeními, budeme vás operativně informovat, každé pondělí.

Těšíme se na vás!

Zdroj obrázku: <https://www.moravskarodina.cz/serik-obecný/>



Odpoledne s Diou a Kryštofem

Kdy: 18. 5. 2021, 16:00 – 17:30

Kde: na odkaze, který rozešleme emailem

I když to vypadá, že se ohledně koronaviru blýská na lepší časy, ani v květnu pravděpodobně nebude ještě osobní setkání možné. Netřeba však zoufat, odpolední setkání s Diou a Kryštofem je vám stále k dispozici. Opět se tedy můžeme společně setkat, popovídat si a také si společně můžeme zahrát nějakou tu slovní hru.



Těšíme se na vás, Dia a Kryštof

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

Zdroj obrázku: <https://www.bydleni.cz/clanek/Soutez-Jaro-u-nas-doma>

Odpoledne se sociální rehabilitací: Trendácký videostop

Kdy: středa 19. 5. 2021 14:00-16:00

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



Jak dobře znáte české filmy, seriály a pohádky? Jistě jste už všechno viděli nejméně stokrát, tak pojdte zkusit, jak si poradíte s otázkami, které jsme pro

vás připravily v naší aktivitě volně inspirované Videostopem známým z televize. Minule jsme si hrály na Vladimíra Čecha, tentokrát se tak trochu přetělíme do Jana Rosáka. Na setkání se těší Zuzana Plachá a Kateřina Halfarová.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

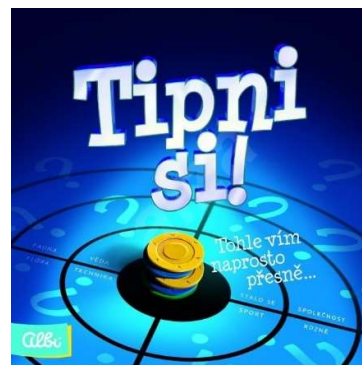
V případě zájmu je nutné se předem nahlásit na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670.

Tipni si podruhé

Kdy: 25. 5. 2021: 16:00-18:00

Kde: na odkaze, který rozešleme emailem

Jelikož první „Tipni si“ sklidilo velký úspěch, rozhodli jsme se ho pro vás připravit znovu. A proč taky ne! Posledně jsme si možná řekli, jak dlouho spí žirafa, stále ale zůstává spousta otázek nezodpovězených. Připojte se tedy k nám, abychom na ně opět našli odpověď a dobře se u toho pobavili.



Těšíme se na vás, Dia a Kryštof

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

Zdroj obrázku: <https://www.zbozi.cz/vyrobek/albi-tipni-si/>

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

s paní Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou na vozíčku

Kdy: 27. 5., 10. 6., 24. 6. od 12:30-14:00

UPŘESNÍME, ZDA BUDE ONLINE NEBO VENKU☺

Kde: zahrada Trendu vozíčkářů (Lužická 7) nebo video na fb a v emailu



Chtěli byste udělat něco pro sebe? Zveme Vás na pohodové a zároveň velmi účinné cvičení s paní Věrou Schmidovou. Žádný hendikep není překážkou. Těšíme se na Vás.

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

Trénink paměti

Kdy: úterý 1. 6. 2021 14:00-15:30

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



Zveme vás na další z řady Tréninků paměti, které pomáhají udržovat váš mozek a paměť v kondičce. Opět na vás čekají úkoly a cvičení různého tematického zaměření i obtížnosti, aby si každý našel to své. Na setkání se těší Kateřina Halfarová.

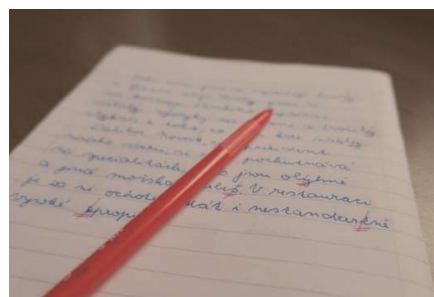
Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

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

Hezky česky: lekce spisovné češtiny

Kdy: pondělí 7. 6. 2021 14:00-15:30

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



Další lekce spisovné češtiny je tu. Tečky, čárky, velká písmena, cizí slova, pády a mnoho dalšího. Pojdte s námi zdolávat nástrahy našeho rodného jazyka a naučit se nedělat chyby tam, kde je nejčastěji ostatní dělají. Těší se na Vás 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.

Aktivity podporuje:



V případě, že to vládní opatření dovolí a autobus Olomouckého kraje bude již v provozu, rádi bychom pro vás zorganizovali výlet. Zda se uskuteční, vám dáme vědět.

Výlet Arboretum Bílá Lhota

Kdy: 8. 6. 2021, 8:30-15:00

Kde: Sraz u Billy Jeremiášova 1, Olomouc

Arboretum v Bílé Lhotě, Národní přírodní památka, se rozkládá se na jižně orientovaném svahu na ploše necelých tří hektarů. Nachází se zde asi 300 různých



druhů a kultivarů dřevin, například keřovité tisy v různých barvách a tvarech, tůje, smrky, duby, různobarevné buky, cypřišky, javory, borovice, břízy, douglasky a lípy. V arboretu je pěstována i řada vzácných a sbírkových dřevin – například japonské javory, vilíny a magnólie. Stromy jsou seskupeny podle nároků na živiny, půdu, klima atd. V parku jsou zastoupeny dřeviny z jižní Evropy (hlavně z Balkánu) a z Asie (Číny, Koreje, Mandžuska, Japonska a Sibiře), mnoho dřevin pochází i z různých oblastí Severní Ameriky (z Kanady a USA) a z Mexika.

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

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. 5. 2021**, Počet výtisků: +-60

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **31. května 2021**

Shrnutí:

18. 5. - Odpoledne s Diou a Kryštofem

19. 5. - Trendácký videostop

25. 5. - Tipni si podruhé

27. 5. - Čchi-kung

01. 6. - Trénink paměti

07. 6. - Lekce spisovné češtiny

08. 6. - Výlet Arboretum Bílá Lhota

10. 6. - Čchi-kung

18. 6. - Štafeta?

24. 6. - Čchi-kung

INZERÁT

Paní Ticháková nabízí ke koupi mechanický invalidní vozík Sopur, s pohonem. Vozík je vhodný do interiéru. Původní cena byla 20 000. Teď jej prodává za 13 000. Šířka sedáku je asi 43 cm. Vozík je téměř nepoužívaný, rok starý.

Zájemci napište na emailovou adresu tichakova.vl@seznam.cz.



Bonus rozhovor s PR managerem: A co tradiční akce?

Krysa: *Tak co, Milane, jak to vypadá se štafetou a zasukovanými tkaničkama?*

Milan: Vypadá to tak, že termíny máme a vše se připravuje, jak kdyby vše mělo bez problémů proběhnout. Jak do toho v následujících dnech zasáhne česká vláda a co si ještě vymyslí, to bohužel nikdo z nás neví. Zatím to vychází tak, že by Štafeta měla proběhnout 18. června a Zasukované tkaničky 22. - 24. září (středa až pátek).

Krysa: *Aha, takže chystat se chystá, ale jisté to není?*

Milan: My si jistí jsme, jdeme do toho naplno. Ale jestli budou akce povolené, to nám asi nikdo garantovat nemůže. Obáváme se tedy jedině toho, aby naše snažení nebylo zbytečně jako třeba loňské 3 měsíce příprav na dubnové kolo Tkaniček, které nakonec bylo až v září. U Štafety je to jednodušší, tam se nesejde tolik lidí najednou, avšak průběžně během dne. Ale chceme samozřejmě společně se Štafetou uspořádat doprovodný program, při kterém se musíme řídit pravidly pro hromadné akce, které ještě v této době neví ani sama vláda.

Krysa: *A nějaký plakátek už by se našel?*

Milan: V nejbližších dnech se určitě objeví na Facebooku a webových stránkách. Bedlivě sledujte.:)

Krysa: *A pojedete se opět jen od 10:00 do 10:00?*

Milan: Ano, plán Štafety je opět na 12 hodin, tedy od 10:00 do 22:00 hodin.

Krysa: *Prozradíš nějaká jména, s kým jednáš a kdo je ochoten vystoupit?*

Milan: Už loni nám své účinkování na Tkaničkách přislíbili finalisté The Voice Česko Slovensko Jakub Moulis a Peter Juhás. Mohu prozradit, že jedná s Ilonou Csákovou a Bárrou Basikovou, ale ani umělci bohužel prozatím neumí najisto říct, co bude v září.

Krysa: *Díky moc za odpovědi na hloupé otázky, moc se těším 😊*