



TRENDY

Zpravodaj o trendech nejen ze světa vozíčkářů

10/2016

Úvodem

Šikmé zářijové slunce zakryly šedé říjnové mraky. Vítr rval ze stromů listy, které po krátkém letu vzduchem končilo na zemi, kde ho déšť měnil v jednolitou kaši. Proti větru se pohyboval jenom pomalu, ruce studily na kovových obručích kol jeho vozíku. Konečně už byl u svého domu. Nedbaje na prudký vítr, vrhající mu kapky deště do tváře, se ještě zastavil u poštovní schránky. Kvůli zkřehlým prstům mu trvalo déle, než se podařilo zastrčit klíč do zámku a odemknout, ale snaha stála za to. Bylo tam! Nové číslo zpravodaje Trendy!

Rychle vyjel do svého bytu, sundal promoklý kabát, postavil vodu na čaj a rozsvítil lampičku. Potom se usadil vedle příjemně hřejícího radiátoru, v čaji rozpustil lžičku medu tak zlatou, jako bylo slunce schovávající se někde za mraky, naposledy vyhlédl z okna na slotu venku a pustil se do čtení.

Se zájmem si přečetl rozhovor se Zdeňkou Šebelovou o jejím cestování vlakem na vozíku ze Vsetína do Olomouce a o studiu na vysoké škole. Potěšily ho výsledky českých sportovců na paralympiádě v Rio de Janeiru. Ani nedutal při cestě dobrodruhů za pokladem do dračího doupěte. Vypsal si názvy knih z recenzí Violy Jónové a řekl si, že obě musí přečíst. Trochu se zasmál, ale hlavně souhlasně pokýval hlavou při četbě fejetonu Oty Altmana. Nakonec si zapsal do kalendáře akce z nabídky volnočasových aktivit Trendu, kterých by se chtěl zúčastnit.

Když dočetl, překvapilo ho, že hrnek s čajem je prázdný a za oknem už je úplná tma. Byl to příjemně strávený večer...

Ivo Buček



Informační koutek z osobní asistence 😊

Vážení a milí,

Dne 28.10.2016 je svátek – Den vzniku samostatného československého státu. Prosíme Vás tedy o zaslání požadavků o den dříve než to bývá obvyklé, a tedy do 9 hod. ve čtvrtek. Je to nezbytné, aby koordinace služby proběhla bez svízeli i ve sváteční den.

Přejeme Vám pěkné prožití tohoto svátku, a i dalších dnů.

S pozdravem osobní asistence z Trendu vozíčkářů Olomouc

Na vysokou na vozíku (není cesty bez bariér)

Zdeňka Šebelová se narodila s dětskou mozkovou obrnou, ale ani to jí nezabránilo studovat vysokou školu a každý týden dojíždět vlakem ze Vsetína do Olomouce na koleje. O tom, jaké nástrahy skrývá každotýdenní cestování za vzděláním a studium v kolektivu, kde všichni ostatní doběhnou za minutu na přednášku, kdežto Zdeňka musí použít schodišťovou plošinu, jsme si povídali v následujícím rozhovoru.

Zdeňko, řeknete mi, jakou vysokou školu studujete a v jakém jste ročníku?

V třetím ročníku na VOŠ Caritas a je to souběžné studium na Univerzitě Palackého.

Co znamená souběžné studium?

Caritas spolupracuje s teologickou fakultou Univerzity Palackého a toto studium funguje dohromady.

Proč jste zvolila zrovna tento obor?

Ve výběru studia sociální práce mě hodně ovlivnil můj zdravotní stav, protože jsem sama na vozíku a taky si říkám, že když mám hlavu v pořádku, tak je dobré být platná pro druhé a snažit se pomáhat, což tento obor umožňuje.

Já vím, že nepocházíte z Olomouce. Povíte mi prosím, odkud jste a jak se do školy dopravujete?

Trvalé bydliště mám ve Vsetíně a každý týden dojíždím do Olomouce na koleje.

To může být organizačně dost náročné. Vy si musíte minimálně každý týden objednat plošinu do vlaku...

Ano, před každou cestou si musím minimálně čtyřicet osm hodin předem objednat plošinu pro vstup do vlaku. Ale tak já se ji snažím objednat vždycky co nejdřív a když dojde k nějaké změně, tak ji také co nejdřív zrušit.

Už jste někdy dostala pokutu za pozdní zrušení objednané plošiny?

Ještě se mi to nestalo a doufám, že to tak i zůstane. Ono ale už samo volání na dispečink ohledně toho rušení je docela složité a nepříjemné.

To máme cestu vlakem. Ale jak se dostanete z domů na vlak a z vlaku na koleje?

To je ještě trochu složitější, protože u nás ve Vsetíně není bezbariérové nádraží. Už se sice několik let jedná o tom, že proběhne přestavba, ale že by se skutečně začalo kopat do země a blížily se nějaké změny, to je ještě daleko. Takže zatím musím mít zajištěný jednak doprovod z domu, s čímž mi naštěstí pomáhají rodiče. Potom na nádraží mi pomáhají pracovníci security, kteří musí ručně vyzvednout vozík z perónu do vlaku, kde už si mě přeberou průvodčí.

To musí být vždycky dobrodružství, když vás ve Vsetíně do toho vlaku nakládají...

Já už jsem si docela zvykla, tak strach nemám, ale pro spolucestující a kolemjdoucí to je určitě zajímavá podívaná. Jinak při cestě z olomouckého nádraží na koleje mi pomáhají asistenti Trendu vozíčkářů.

Když jste potom celý týden na kolejích a zároveň navštěvujete přednášky a semináře, tak jak řešíte nezbytnou pomoc a asistenci?

Na ranní a večerní asistence využívám opět asistenty Trendu vozíčkářů. Co se týká pomoci,



Zdeňka na cestě ze Vsetína do školy do Olomouce. Na snímku odpovídá redaktorům České televize na dotazy ohledně bariérovosti vsetínského nádraží.

tak se s nimi dohodnu většinou v průběhu týdne, někdy až ten konkrétní den. Někdy je to sice s tím sháněním nápomocných lidí složitější, ale ještě nikdy se mi nestalo, že bych musela zůstat na pokoji a nedostala se na přednášku. Vždycky se nakonec řešení najde.

A budova, kde probíhá výuka, je bezbariérová?

V obou budovách jsou schodišťové plošiny, takže mám zajištěný přístup. Učebny jsou taky víceméně bezbariérové... Pravda ovšem je, že se nedostanu do všech pater, ale to už je potom na mně, abych dávala vyučujícím vědět, jestli by výuku kvůli mně nepřesunuli někam jinam, kam se dostanu. Takže je to i o tom si tyto věci předem pohlídat a vykomunikovat.

Využíváte nějakou oficiální pomoc univerzity pro zdravotně postižené studenty?

Já hlavně vnímám to, že studuji na Caritas, kde mi ti lidé pomáhají tak nějak sami od sebe. Vím ale, že při univerzitě existuje centrum pro podporu studentů s handicapem a jelikož mně letos čekají státnice a odevzdání závěrečné práce, tak třeba nějakou pomoc využiju, ale zatím nevím jakou. Já mám štěstí, že na Caritas znám lidi, o kterých vím, že mi pomohou, když potřebuji. Ale občas musím také oslovit někoho jiného, třeba z nižších ročníků. Ono je to celé o tom nebát se říct si o pomoc.

Co je pro vás na tom všem nejtěžší?

Mám dost učení, na které musím vyhradit každou svou volnou chvíli. Zároveň si ale musím včas zajišťovat asistence a pamatovat na termíny, dokdy musí být asistence nahlášená a zrušená. Takže dohromady je to celkem dost starostí. Občas se mi tedy stane, že si asistenci zapomenou včas objednat nebo zrušit, za což se sociálním pracovníkům OA Trendu moc omlouvám ☺.

Myslíte si, že kvůli tomu, že jste na vozíku, máte studium v něčem i lehčí? Že na vás třeba vyučující nekladou takové nároky?

Tak to si opravdu nemyslím, jelikož druhý ročník Caritas jsem musela opakovat kvůli tomu, že jsem nedokázala dostatečně obhájit kazuistiku při třetím termínu zkoušky.

Studujete na VOŠ Caritas i nějakí jiní lidé s postižením, nebo jste jediná?

Potkávám jednoho studenta s postižením zraku, ale na vozíku jsem asi jediná. V souvislosti s tím mě ale napadá, že nevím, jak by se řešilo, kdyby nás tam na vozíku bylo víc. Protože když se přepravuju na schodišťových plošinách, tak to trvá a při větším počtu vozíčkářů by se asi stalo, že by jejich kapacita nestačila a já chodila na přednášky pozdě. Takže si myslím, že je to pro Caritas taková otázka a téma k řešení do budoucna, jak to udělat.

A co plánujete po úspěšném složení zkoušek a ukončení studia?

Když se mi podaří složit bakalářské zkoušky, tak bych ještě ráda pokračovala v magisterském studiu. A potom se ještě musím rozhodnout, s jakou klientelou pracovat. Jednou mou vysněnou cílovou skupinou jsou senioři a sociální práce s nimi. Druhou možností, která by mě lákala, jsou lidi s tělesným postižením a poradenská práce s nimi. Jsou to sice zatím dost vzdálené cíle, ale říkám si, že není žádný důvod, proč by se nemohly naplnit.

Paralympiáda v Rio de Janeiru

Historicky patnácté paralympijské hry probíhaly od 7. do 19. září. Zúčastnilo se jich 4 300 paralympioniků z rekordních 176 zemí. Čeští sportovci vybojovali celkově sedm medailí, z toho jednu zlatou, což je sice o čtyři medaile méně, než z paralympijských her z Londýna, ale stále je to úspěch, za který musíme našim reprezentantům pogratulovat.

O jedinou českou zlatou medaili se zasloužil pětadvacetiletý plavec Arnošt Petráček, který zvítězil v disciplíně 50 m znak, když dosáhl času 43,12 sekundy, o téměř dvě sekundy rychlejšího, než druhý plavec v pořadí.

O další medaili, tentokrát bronzovou, se postarala v plavecké disciplíně na 50 metrů volným způsobem Běla Třebínová. Čtyřicetiletá vozíčkářka se na stupních vítězů umístila už na třetích paralympijských hrách a získala na nich celkově šestou medaili.

Rovněž bronzovou medaili získali stolní tenista Jiří Suchánek, koulařka Eva Berná a v týmové soutěži smíšených družstev lukostřelců se na třetím místě umístili Šárka Musilová a David Drahonínský. David Drahonínský získal navíc stříbrnou medaili v individuální lukostřelecké soutěži a radost ze skvělého vystoupení ještě zvětšil tím, že tentýž den požádal svou přítelkyni o ruku.



Arnošt Petráček s paralympijským zlatem

Zmínit se určitě musíme o loučení s kariérou šestinásobného paralympijského vítěze, cyklisty Jiřího Ježka. Legenda tohoto sportu a muž, který zahajoval individuální časovku Tour de France 2013, se na závěr kariéry umístil na třináctém místě, když skoro celý závod strávil v úniku před ostatními jezdci. Smutnou stránkou cyklistického závodu byla naopak smrt íránského jezdce Bahmana Golbarnezhada, který během závodu upadl, narazil hlavou na kámen a následkům zranění podlehl.

Největší hvězdou paralympijských her se ovšem stal Aaron „Wheelz“ Fotheringham. Rodák z Las Vegas postižený rozštěpem páteře uchvátil hned při úvodním ceremoniálu paralympijských her, když předvedl salto na vozíku. Ačkoliv doktoři nevěřili, že by mohl někdy žít bez nepřetržité asistence, tak Aaron nyní



vystupuje ve světové adrenalinové show Nitro Cirkus, kde předvádějí to nejlepší ze svého umění jezdcí na BMX, skateboardu, Freestyle motokrosu a nyní také jeden vozičkář, který na svém stroji dokáže předvést mimo jiné dvojité salto vzad.

Letošní paralympijské hry opět potvrdili, že sport obecně není nakonec tolik o výsledcích, jako o lidských příbězích, které se za cestou k vynikajícímu sportovnímu výkonem skrývají. A skvělé příběhy se nedají hodnotit medailemi, ty zůstávají uvnitř nás a dokazují nám, že lepší život je možný.

(Informace a fotky v článku byly převzaty ze serveru aktualne.cz)

Dračí doupě, část druhá

V minulé části naši hrdinové splnili úkol zadaný starostovým bratrem Muchachem Pedrem, když pobili oživlé mrtvolky a nemrtvého rytíře, skrývající se v ruinách staré věže. Unaveni ulehli k odpočinku, když tu...

... ráno hraničář zjistil, že mu utekl pes. Barbar se nabídl, že půjde s ním, kdyby se náhodou něco přihodilo a že dorazí do vesničky za ostatními, ať na ně zatím počkají. Ostatní s tím neměli problém. Ale Muchacho Pedro, zástupce starosty, zadavatel úkolu, jim nechtěl vyplatit plnou odměnu, vykrucoval se a zapřísahal, že zbylé dva díly vyplatí, až se vrátí ti, kterým je určena. Družinka samozřejmě byla oslavována, opita a taky si vybrala své sázky za to, že se vrátili. Tedy ti, kteří si vsadili.

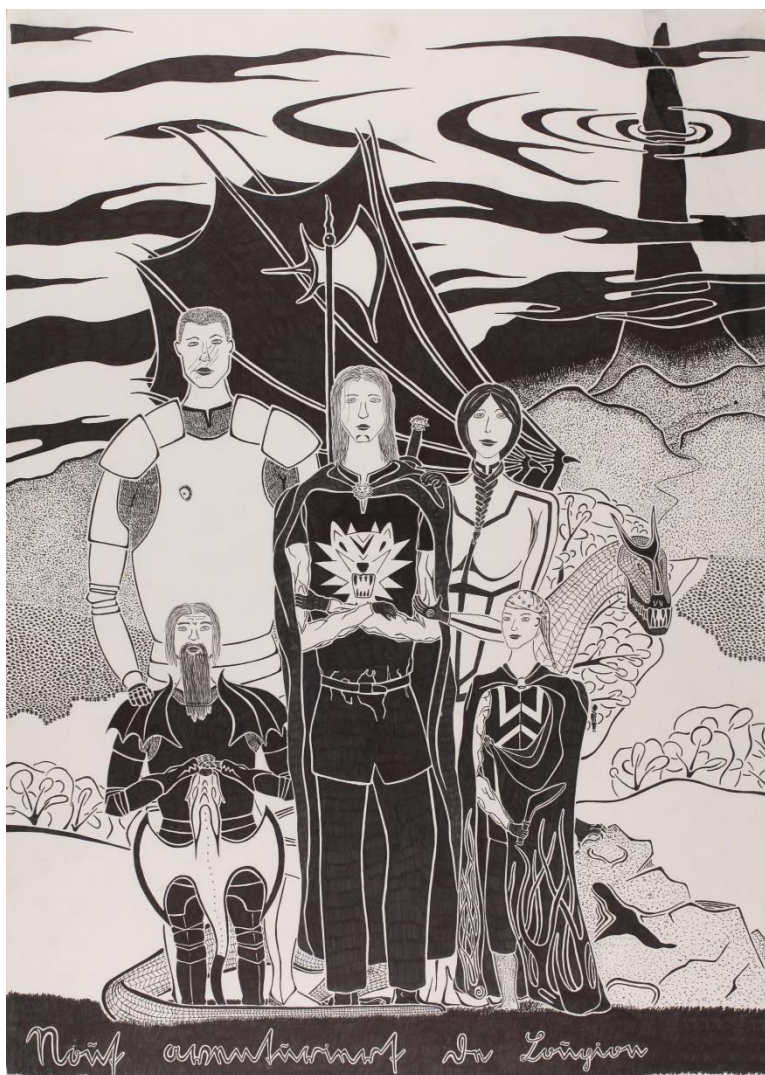
V průběhu bujarého večera se s nimi dala do řeči elfka hraničářka, která procházela náhodou skrz a potřebovala si chvíli odpočinout na cestě za svým skromným soukromým úkolem. Večer byl natolik náročný, že někteří usnuli na stole, někteří pod stolem a ti nejméně šťastní se museli utkat se schody.

A nebyl by to život dobrodružný, kdyby se v noci opět něco nepřihodilo. Něco totiž roztrhalo nebohou stařenku na nedalekém hřbitově. Když se družinka začala scházet v hospodě, respektive přicházet k sobě tam, kde usnuli předešlého večera, Pedro už seděl v místnosti, aby jim tuto nemilou novinu sdělil a opět je požádal o pomoc. Po chvíli smlouvání se dohodli na odměně a ač velmi nerad, doprovodil je Pedro na místo činu, čemuž samozřejmě předcházelo zběžné doplnění výstroje a výzbroje. Na hřbitově obehnaném zídou o nevelké rozloze bylo vyrovnáno v řadách spoustu hrobů a v jejím samotném středu dvě krypty. Podrobnější průzkum místa odhalil několik hrobů, jejichž zemina byla čerstvě rozryta a jedna z krypt byla dokonce pootevřena. Uvnitř, pod schody, ze kterých se trpaslíkovi opět moc nechtělo, se nacházela menší místnost se sedmi sarkofágy, z nichž tři vypadaly, že je někdo v nedávné době opustil. Následovalo trochu plánování, strategické rozmisťování se po hřbitově



a pak dlouhé čekání, do setmění a pak ještě chvíli, než se ozval první zvuk. Během několika okamžiků se na různých místech začaly zvedat mátožné siluety nemrtvých. Ohnilá těla, nebo jen kostry, které se pomalu, ale o to jistěji blížily. Oslabení o jednoho válečníka a psa, stále však se střeleckou podporou, se družinka statečně potýkala s nepřírozenou přesilou. Stříbrné šípy létaly přesně, stejně tak flakónky svěcené vody, ale situace se zvrhla, když se dveře krypty začaly otevírat. Síly a pozornost byly najednou rozděleny a opět jen s vypětím posledních sil se zdařilo zneškodnit vše, co se hýbalo.

Z krypty se nakonec vykolébala tři těla omotaná od hlavy k patě v obvazech, přičemž

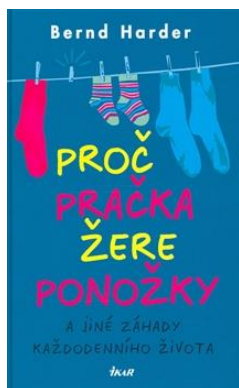


poslednímu žhnuly oči nezemským světlem a odolával ranám stříbrných zbraní i svěcené vodě mnohem déle, než by se komukoliv z družinky líbilo. Rozhodně se jim také nelíbilo, že nenašli nic, ale vůbec nic cenného. Dokonce ani druhého dne, když se vydali prozkoumat hřbitov ještě jednou. Kromě sarkofágu ve druhé kryptě, jednoho ze tří, který po stisknutí skrytého tlačítka nešel otevřít a udělal "sssss." Když tam strčili nešťastnou slepici a zmáčkli tlačítko, byla zbavena veškeré tělesné vlhkosti.

S večerem se vrátili do hostince, vybrali si odměnu, zapili nové šrámy, decentněji, než předchozího dne a šli spát. Ráno našli ve výčepu pošramoceného hraničáře s barbarem, psem a kůží z medvěda, kterého vycítil pes a v rámci místního klidu, bezpečí a sebeobranu ho museli zabít.

Přemysl Drtil

Dvě knižní recenze Violy Jónové



PROČ PRAČKA ŽERE PONOŽKY A JINÉ ZÁHADY KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

Bernd Harder

Kdysi dávno mi známý vyprávěl o bezvadné knížce, která vysvětluje, proč pračka žere ponožky. Jenomže přesný název knížky mi neřekl a já ji dlouho nemohla nikde najít. O prázdninách jsem brouzdala prstem po hřbetech knih v pobočce městské knihovny a náhodou jsem narazila na tento titul a ihned jsem věděla, že stojí za přečtení.

Nejenže je to kniha, kde autor vědecky přesně zodpovídá otázky, které mnohým smrtelníkům tanou na mysl, ale je to také sociální prostředník, jak být středem pozornosti nebo minimálně působit vzdělaným dojmem. Je to také dobrý parťák do dopravních prostředků a především nenásilná forma učení se něčeho dalšího a užitečného do života.

Najdete zde spoustu otázek, bez jejichž odpovědi se obejdete, jako například *Proč nikdo nevyrábí modré želatinové medvídky?*, *Jak se dostane rum do pralinek?*, *Je Rudé moře opravdu rudé?*, *Proč v letadle vždycky servírují jídlo dřív ve vedlejší řadě?* a další.

Ale věřím, že většina odpovědí vás bude zajímat, protože málokdo ví, co má hamburger společného s Hamburkem, odkud má sendvič svůj název, jestli je Holandsko totéž co Nizozemsko, proč sníh křupe, či proč je zívání nakažlivé.

Najdete tu také vysvětlení nejrůznějších rčení, pořekadel aj. zaužívaných frází: *Co znamená O.K.?*, *Proč při bouřce mléko zkysne?*, *Proč večerní červánky znamenají dobré počasí?* *Proč by měl děti nosit čáp?*, *Proč si přejeme „Zlom vaz“?*, *Proč „Bereme nohy na ramena“, když prcháme?*

Dílo o 197 stranách je členěno na oddíly Nakupování, Grilování, Na letní procházce, Na dovolené, Na cestách, V ZOO, Na party, Doma, Před televizorem, Na zimní procházce, V čekárně, V kanceláři, U kadeřníka a Smalltalk. Věřím tedy, že si každý najde to svoje a že vás tato kniha zaujme.

Já si tuto knihu přeji od Ježíška, abych si v ní mohla, pro mě důležité pasáže podtrhávat a opakovaně se k nim vracet.

Jestli stále nejste úplně přesvědčení, že stojí zato věnovat tomuto titulu svůj čas, nabízím zde ukázkou:

Proč se štítíme pavouky

Psychologové se domnívají, že pavouci se hodí za objekt obav a hnusu: rozhodující podíl na tom má jejich vzhled, neboť čím víc se živočich liší od schématu lidského těla, tím spíš vzbuzuje strach. Druhým faktorem je trhavý, nevypočitatelný způsob pohybu pavouků. A navíc skutečnost, že se nám mohou kdykoliv objevit na stropě nad hlavou.

Pokud vás budou napadat další otázky, byť trochu absurdní či nevysvětlitelné, vyšla v roce 2011 kniha *Proč se zastavily hodiny, když dědeček umřel a jiné podivné náhody a nevysvětlitelné jevy*, která by vám mohla pomoci odpovědět. Pro ty, kterým nestačily ponožky, je tu z roku 2009 další dílo s názvem *Proč krokodýli mají sex jen za bouřky*.

Já se o dvou dalších zmíněných dozvěděla sice až při psaní tohoto příspěvku, ale již teď se na ně velmi těším!

Čtení zdar!

JAK LÉPE NALOŽIT S ČASEM – 50 DOPORUČENÍ PRO TY, JEJICHŽ ČAS JE VZÁCNÝ

Autor: Jan Urban



Určitě každý z vás někdy na nějakou nabídku reagoval slovy „Nezlob se, nemám čas.“ Což je dosti relativní. Je potřeba si uvědomit, že čas je pořád stejný, že rok má stále 365 dní, den má stále 24 hodin atd. atd.... Jde jenom o to, s kým a jak ty chvíle trávíte a podle toho se vám zdá, jak to utíká nebo ne. A tady vyvstává otázka, zda těmi aktivitami odpočíváte (máte z toho libé pocity) nebo jestli prokrastinujete (doprovází nelibé pocity). Zda vás ti lidé obohacují nebo vám energii spíš berou. Je potřeba se nad tím zamyslet a udělat si v životě pořádek. Ale vraťme se k podstatě článku.

Paperbackově vydaná kniha nakladatelstvím Grada z roku 2015 má 141 stránek a dá se přečíst za pár hodin. Útlý svazek je rozdělen do 4čtyř hlavních částí: *Jak lépe naložit s vlastním časem; Jak lépe naložit s časem organizace; Shrnutí a slovo na závěr; Kontrolní test.*

Padesát doporučení je rozděleno mezi první dva oddíly. Najdete zde například *metody mentálního programování*: pozitivní prohlášení, vizualizace, hraní role a porovnávání sebe sama s nejlepšími. Bude vám také vysvětleno, jak *posílit svou motivaci*, jaké jsou *příčiny demotivace* nebo jak *posílit pozitivní emoce*. Pomůže vám to sestavit *časový plán*, přiblížit se k *osobním cílům*, poté co si je stanovíte, ujasnit si *priority* nebo vytvořit *časový snímek*. Najdete zde stručné pojednání i o *odkládání* a jak tomu zabránit (motivační metoda, salámová metoda, bilanční metoda, změna zvyklostí). Autor se zde mj. zabývá *strachem*, který nás limituje a *osobním tempem*. Jako velmi užitečnou radu hodnotím *Umět říkat NE* neprioritním věcem a lidem. Poprvé jsem se zde dočetla o *Paretově zákoně 80/20*, což zjednodušeně znamená, že si máte na den vybrat 2-3 hlavní a nejdůležitější úkoly. Dozvíte se zajímavé informace o *workoholismu*. V části pro jednotlivce si každý najde něco, co už dělá, např. to, že si velké úkoly dělí na malé (= salámová metoda) nebo že *perfekcionismus* nebo *nerozhodnost* vás jen zdržují nebo právě díky nim odkládáte. V knize se také hovoří o *odměnách*, i za to, že s nějakou aktivitou vůbec začnete. Například já jsem si řekla, že napíšu jen úvod, abych vůbec začala a jak jsem se do

toho zabrala, vyplodila jsem během pár desítek minut celý článek.

Pro šéfy a manažery je druhá část, kde se píše o *organizaci času ve firmě*, jak *efektivně pracovat*, jak *kontrolovat*, *delegovat úkoly*, jak by měly probíhat *schůze* atp. Musím přiznat, že tuto část jsem přeletěla rychločtením, byť jsem si některé myšlenky zapsala. Přeci i já, jako student, občas pracuji ve skupině. V *kontrolním testu* se dozvíte, jak dokážete se svým časem i časem organizace nakládat.

Je potřeba si rady aplikovat na sebe a na svůj svět, brát je jako inspiraci k tomu, jak efektivněji využívat svůj čas. Shrnutí podtrženo, doporučuji tuto knihu plnou užitečných metod, technik a tipů, jak lépe využívat svůj drahocenný čas; psychologických postupů, kterými můžete návyky efektivního nakládání s časem získat a umožní vám, abyste ve svém čase mohli vykonat více práce a abyste měli více ze svého života!

Čtení zdar!



Autorka recenzí Viola Jónová je pilná čtenářka a pracovní asistentka sociální rehabilitace. Studuje obor speciální pedagogika – logopedie na Univerzitě Palackého

Fejeton

Co Vy na to, Oto?



Olomouc je krásné město. Spousta starých domů, po revoluci hezky opravených, krásné barokní kašny, Svatá Trojice, všude spousta zeleně v parcích a ani sídliště, obepínající jako prstenec město, nejsou ani zdaleka tak špatná, jak si někteří myslí.

Ale i naše město má několik vad na kráse. Mělo by být mnohem čistější, každý den by se mělo zametat.

Mnoho chodníků zarůstá trávou tak, že se dá jít jenom prostředkem. Ale co mi vadí nejvíc, jsou ty otřesné čmáranice na domech a budovách. Ohyzné klikyháky pokrývají snad třetinu města! Ti, co to dělají, nejsou žádní umělci. Jsou to jen vandalové a ubožáci! Smutné je ale to, že tyto čmáranice jsou na domech celé měsíce a roky a nikdo to neodstraňuje! Copak to nikomu nevadí? Proč nejsou tyto ohyznosti okamžitě zatírány? Že se objeví znovu? Tak je opět zamalujeme!

Vidíte – 400 000 nezaměstnaných a přitom je všude tolik práce. Opravdu nechápu...

Otakar Altman

1000 mil Českem, Slovenskem a pro dobrou věc a vozíčkáře z Hané.

Jana Kopku netřeba mezi cyklisty nijak zvlášť představovat. Tento extrémní biker z Jablonce nad Nisou má za sebou všemožné zážitky a může se pyšnit prvenstvím, kdy jako první Čech na kole jel napříč Aljaškou obdivuhodných 1800km. Mimo to pořádá různá dobrodružství, výpravy za polárním kruhem či zmíněnou na Aljašku.

Aby toho nebylo málo, rozhodl se v roce 2011 uspořádat závod napříč Československým



Extrémní biker Jan Kopka předává šek Trendu vozíčkářů

terénem, který přináší nejen dobrodružství, ale i malebná místa a prostředí. Toto vše je ISOMA 1000 MILES ADVENTURE! Jak je již patrné z názvu celé akce, toto dobrodružství je dlouhé neuvěřitelných tisíc mil, v přepočtu na kilometry je to více než **1600km**, kdy se odvážní závodníci na kolech, koloběžkách či pěšky pokouší zdolávat své osobní limity a hranice.

A protože se v roce 2015 Honza Kopka rozhodl bourat bariéry a hranice i sociální, začal podporovat touto akcí i vozíčkáře, konkrétně Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, který víc jak 22 let poskytuje osobní asistenci a kompletní sociální služby handicapovaným spoluobčanům Olomouckého kraje. Právě v roce 2015 účastníci vyjeli a vychodili 29 200,- Kč.

V letošním roce tomu nebylo jinak a akce ISOMA 1000 MILES ADVENTURES opět pomohla všem potřebným. Získalo se 29 014 Kč a právě díky této částce se získalo 322 hodin osobní asistence pro naše klienty!

Je nám ctí poděkovat tímto panu Kopkovi za tuto bohu libou myšlenku a hlavně za to, že výběr organizace padl zrovna na nás i v roce letošním. Celkovou finanční záštitu na tomto charitativním projektu měla společnost A. RAYMOND z Jablonce nad Nisou.

Vždy si vážíme vložené důvěry, kterou do nás lidé, firmy a podporovatelé vkládají. Věříme, že ISOMA 1000 MILES ADVENTURE 2016 naplnila očekávání všech účastníků a příští rok bude o to silnější! Vždyť bez vás všech, kteří se pokusili pokořit hranici tisíc mil bychom nemohli pomáhat téměř 50 klientům s handicapem, kteří pomoc potřebují a kterým pomáháme žít plnohodnotněji. Takže vám všem velké DÍKY!!!

V Olomouci 21.9.2016

Tomáš Helísek, PR manager

Zasukované tkaničky zahájily podzim v Olomouci

Pomoc handicapovaným a poskytování osobní asistence je hlavním posláním Spolku Trend vozíčkářů Olomouc. Organizace, která má v Olomouci tradici více než dvacet dva let. Má za úkol pomáhat a usnadňovat život těm, kteří to potřebují. A každý, kdo zná právě Spolek Trend vozíčkářů, tomu netřeba představovat i Zasukované tkaničky. Pravidelnou sbírku, pomocí které organizace získává potřebné finance na udržení osobní asistence.

Sbírka má vždy kolo jarní (v květnu) a podzimní. I když podzim v kalendářích teprve bude, 19. září byl ve znamení chladného počasí a právě Tkaniček! Ty rozdávali studenti středních škol spolu se samotnými vozíčkáři v ulicích Olomouce, aby podpořili sociální služby Spolku Trend vozíčkářů Olomouc. I přes absenci tradičních partnerských škol se podařilo získat 36 900 Kč, které poputují na osobní asistenci.



Naše poděkování patří těm studentům olomouckých středních škol a vyšší odborné školy, kteří rozhodující mírou přispěli svou aktivitou v ulicích města k tomuto výsledku. Jmenovitě to jsou VOŠ sociální Dorkas, Církevní gymnázium Německého řádu, Gymnázium Čajkovského a SŠ logistiky a chemie.

Děkuji tímto všem občanům, dobrovolníkům a kolegům za pomoc a za to, že společně děláme věci, které pomáhají druhým.

V Olomouci, 20.9.2016

Tomáš Helísek

„Běháme s těmi, kteří sami nemohou“.

Milí Trendáci, o víkendu 9. 10. jsem měla možnost zakusit, jaké je to běžet pro dobrou věc a řeknu Vám, je to moc hezký pocit. Nebylo to však v Olomouci, ale v Hradci Králové, neboť ještě před nástupem do Trendu mne oslovila kamarádka s tím, že chce vytvořit skupinu lidí, kteří přispějí na sportovní vozíček malému dítěti. S tímto nápadem přišli jako první studenti lékařské fakulty v Praze a utvořili sdružení s názvem „Běháme s těmi, kteří sami nemohou = Running With Those That Can't“. Řekli si, že při sportovní běžecké události umožní dítěti běžet s ostatními běžci ve speciálním vozíčku a dají mu tak zakusit vzrušující atmosféru běhu. A nejen to, ale také mu vozíček předají, aby mohlo podnikat další dobrodružné výpravy, neboť tento vozík je lehčí, lépe ovladatelný, bohužel však poměrně drahý.

A tak jsem se společně se známými vypravila tuto neděli do Hradce, abych s ostatními ve skupině předala 4leté holčičce Petře tento speciální vozík a se kterými hromadně zaběhneme ½ maraton. Respektive jsem měla v plánu jako „neběžec“ uběhnout 7km do prvního depa a nechat dokončit závod trénovanější sportovce. Ovšem atmosféra, smějící se a tleskající Peťa ve vozíku, mne strhla natolik, že jsem závod dokončila (celkem 21 km), přestože mi ostatní i s Peťou kolem 17km utekli☺. Nebudu se chvástat, jen co jsem doběhla do cíle, tak jsem

nejen nohy, ale i celé tělo pěkně cítila, nadávalo mi, co jsem si to usmyslela, ale o to přece šlo☺. Že jsem opravdu neběžela jen za sebe je důkazem i to, že jsem si čip, který měřil trasu a čas, zapomněla v autě, takže jsem jakoby ani nevystartovala☺



A teď má pozvánka: Chtěli byste také zakusit atmosféru velkého běhu a zároveň přispět jako já na dobrou věc? Zvu vás tedy již nyní na Mattoni ½ Maraton, který se koná 24. června 2017 v rámci běžecké ligy RunCzech a při kterém máte možnost běžet za naše vozíčkáře. Jak na to? Zakoupením registrace v naší organizaci přispějete na financování asistenční služby pro naše klienty. Pomůžete tak lidem, pro které pomoc dalších lidí znamená mnoho a především to, že mohou zůstat v domácím prostředí.

Více informací se dočtete na našich stránkách tady: <http://www.trendvozickaru.cz/beh-pro-dobrou-vec-s-runczech> a na oficiálních stránkách běžecké ligy Runczech <http://www.runczech.com/cs/charita/sezona-2017/pro-bezce/bez-pro-dobrou-vec/index.shtml>

Stejně tak se můžete obrátit na mne na tel. číslo 731 501 389, nebo na emailu vaculikova@trendvozickaru.cz. Nejen, že Vám poradím, jak nás můžete podpořit, ale můžu Vám také předat cenné zkušenosti, například, abyste se před během moc necpali, ani když Vám budou nabízet na pohled výborné buchty☺. A hlavně Vám poradím, ať na nás myslíte a třeba nás přijdete osobně pozdravit do Trendu vozíčkářů na Lužickou ul. 7 v Olomouci☺.

Kateřina Vaculíková



Podpůrné skupiny pro klienty osobní asistence, pro jejich rodinné příslušníky a blízké

Nabízíme prostor pro sdílení životních zkušeností i pro řešení trablů a náročných situací, záleží na Vás a s čím se momentálně potýkáte.

Oddělené skupiny pravidelně jednou měsíčně, jedna pro aktivní klienty osobní asistence, druhá pro rodinné příslušníky a blízké.

Diskrétně a citlivě moderována pracovníky s terapeutickým vzděláním a dle dohodnutých pravidel.

Cílem podpůrné skupiny je sdílení toho, co se nám v životě děje, naše přání a očekávání, chvíle pro sdílení názorů a pohledů na svět. Hlavním přínosem je poskytnutí bezpečného prostoru pro sdílení, pochopení a získání informací z nových zdrojů na to, co právě v životě řešíme nebo se nás dříve dotýkalo.

Zásady účastníka skupiny

Mlčenlivost - Právo vyjádřit svůj názor – Mluví vždy jeden – Bez urážek – Pravidlo stop _ sdílí, jen to co chce - Skupinu nenavštěvují lidé ve vzájemném partnerském a rodinném vztahu - Na skupinu chodí včas a není pod vlivem omamných látek - Pokud nemůže přijít, tak se včas omluví - Být tady a teď.

První kontakt

Skupiny bude moderovat několik zkušených pracovníků osobní asistence, ve zcela nové roli. Zveme také externí spolupracovníky ve spojení s olomouckým institutem Dalet, kteří se specializují na „krátkou terapii zaměřenou na řešení“.

Do 31. 10. ohlaste prosím svůj zájem na email: skyba@trendvozickaru.cz nebo telefonicky do kanceláře OA.

POZVÁNKY NA AKCE

ČAJOVNA NA KOLEČKÁCH

Kdy: 26.10.2016 10h – 17h

Kde: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Lužická 7, Olomouc – počítačová učebna

Srdečně vás zveme na příjemné posezení u dobrého čaje.



Program:

- Dopoledne **10h – 12:30h** podíváme se na představení Duše v pohybu
- Odpoledne **13h – 14:30h** povídání s J.Měrkovou o bylinkách
- Odpoledne **15h – 17h** povídání M.Koutného o výstupu na Mont Blanc

Bližší informace:

Bc. Kamila Zábojová

sociální pracovnice služeb sociální rehabilitace, půjčovny kompenzačních pomůcek
a volnočasových aktivit

soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz , volnocasovky@trendvozickaru.cz,

pujcovna@trendvozickaru.cz

mobil: 734 442 040

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

PODZIMNÍ FLORA OLOMOUC

Plné sklepy a spíže



Zvu vás na společnou prohlídku Podzimní Flóry v Olomouci. Můžeme se těšit na výstavu a prodej ovoce, zeleniny, školkařských výpěstků, různých odrůd burčáku... Pobaví nás bohatý program se spoustou lákadel, doplněný rovněž již tradičně oblíbeným festivalem gastronomie a nápojů Olima, podzimními zahradnickými trhy, Flóra koštem či projektem Rozkvetlé památky.

Kdy: ve čtvrtek 20.10.2016 v 15h

Sraz: tramvajová zastávka Výstaviště Flóra

Svoji účast mi hlase do 10.10.2016.

Bližší informace:

Bc. Kamila Zábojová

sociální pracovnice služeb sociální rehabilitace, půjčovny kompenzačních pomůcek
a volnočasových aktivit

soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz , volnocasovky@trendvozickaru.cz,

pujcovna@trendvozickaru.cz

mobil: 734 442 040

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická

Projekt „Služby sociální prevence v Olomouckém kraji“,
reg. č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/15_005/0000057 je hrazen v rámci Operačního programu Zaměstnanost z
Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Pracovní terapie OBTISKY Z LISTŮ



Dne **31.10.2016** se v prostorách Spolku Trend vozíčkářů na ulici Lužická 7 uskuteční od **14h** do **17h** pracovní terapie na téma **OBTISKY Z LISTŮ**– přijďte si vyrobit zajímavé obrázky z podzimních spadlých listů.

Srdečně zvou nejen uživatele sociální rehabilitace, ale všechny uživatele sociálních služeb Trendu vozíčkářů v Olomouci.



Na setkání s Vámi se těší Kamila Zábojová

Bližší informace:

Bc. Kamila Zábojová

sociální pracovnice služeb sociální rehabilitace, půjčovny kompenzačních pomůcek
a volnočasových aktivit

soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz , volnocasovky@trendvozickaru.cz,

pujcovna@trendvozickaru.cz

mobil: 734 442 040

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Projekt „Služby sociální prevence v Olomouckém kraji“,

reg. č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/15_005/0000057 je hrazen v rámci Operačního programu Zaměstnanost z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republik

Nabídka inzerce

Pokud chcete mít uveřejněnu reklamu na svůj výrobek v Trendy zpravodaji, která vychází v tištěné podobě v nákladu osmdesáti výtisků a spousta dalších lidí ho čte v elektronické podobě, tak nás kontaktujte! Cena inzerce uveřejnění se odvíjí poměrně od velikosti inzerátu, přičemž v ceníku je uvedena cena za maximální velikost A4 přes celou stranu. Záleží také na poměru textu a fotek (v ceníku černobílý tisk a černobílé foto). Neváhejte se obrátit se svým inzerátem na e-mail bucek@trendvozickaru.cz a zjistěte, kolik bude jeho uveřejnění ve zpravodaji Trendy stát.

TISK A4, náklad 80 kusů

	cena pro zaměstnance, klienty, členy:	cena pro veřejnost:
černobílý tisk	160	460
černobílé foto	720	1020

PLÁN TU ČEST VYZNAMENAT
VÁS... A SAKRA STOUPNĚTE
SI KOTĚ S VÁMI HLAVÍ
GENERÁL !!



Obrázek převzat z helpnet.cz

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

Napsali a nafotili pro vás: Ivo Buček, Viola Jónová, Tomáš Helísek, Přemysl Drtil,
Kateřina Vaculíková, Ota Altman

Distribuce a info s úsměvem: Milena Březinová, Alena Třešková a Anna Koziolová.

Datum vydání: 15. 10. 2016 - Počet výtisků: 80

Adresa redakce: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, 779 00 Olomouc,
tel: 731 144 670;

email: bucek@trendvozickaru.cz

Uzávěrka příštího čísla je 5. října 2016