



Poslední číslo v roce

...další opět v lednu

Chybí vám nějaká dovednost?

...neváhejte kontaktovat sociální rehabilitaci

Martina a Otakar

...jako vždy

A volnočasové aktivity

...do konce roku, na leden a kousek února



Krysné Vánoce v rodinném kruhu všem

Úvod-kník

Tadá, kanec rocku je tady, s ním i poslední letošní vydání Zpravodaje, na jehož stránkách můžete nalézt relativně slušné množství informací, z nichž některé potřebujete nutně vědět, jiné se hodí vědět a některé můžete dokonce považovat za nepodstatné a zbytečné. To už je na Vás 😊



Jelikož je opakování matka modrosti, hnedle na další stránce připomínáme, kdy a jak jsou naši pracovníci k dispozici během následujících tří týdnů, než se překloupí datum z čísla 2019 na 2020. Velmi důležité.

Přání pana ředitele – velmi milé a pozitivní „informace.“

Kolegyně Martina Brožová připravila další nálož novinek ze sociální oblasti, o kterých je dobré být informován.

Sociální rehabilitace nabízí své služby – vhodné pro všechny, kdo se potřebují/chtějí naučit něco nového.

A pan Otakar to vzal tentokrát hopem, recenzi v podstatě vynechal a všichni víme, jaké nás čeká Vánoční výročí. Troufám si říct, že by každý měl věnovat nepřímo pozornost tématu fejetonu, vzhledem k tomu, kolik cukrů a dalších věcí do sebe nejspíš budete cpát do konce roku 😊, nebo nemusíte.

Na konci samozřejmě naleznete seznam plánovaných volnočasových aktivit.

Já Vám přeji jen to nejlepší do nového roku, hlavně pevné zdraví a spoustu úspěchů, pořádné kolo sýra a kočky bez drápů, hodné a milé lidi kolem sebe, přijatelné počasí bez pohrom typu povodně, zemětřesení, vichřice a metrů sněhu na chodnících. Rovněž vám přeji klidnou ekonomickou a politickou situaci, spoustu kulturních, sportovních i rekreačních zážitků.

Nezapomeňte se mít rádi, sebe i své bližní, plnit si svá přání a být sami sebou. Hlavně v klidu, v pohodě a do ničeho se nenutit. Všechno má svůj čas a místo, kdy ano a kdy rozhodně ne. Některé věci byste měli, některé jsou vhodné, jiné naprosto nepodstatné a odložitelné, ale jen jednu věc doopravdy musíte, nevyhnete se jí, jmenovat nebudu.

Čímž jsem asi vlastně chtěla říct: „Užívejte si života a mějte se fanfárově.“

Hezké svátky a žádné zmatky 😊

Pracovní doba o Vánocích na sociální sekci:

Osobní asistence

Vážené klientky a vážení klienti osobní asistence,

službu osobní asistence a vaše požadavky **budeme plánovat na dva týdny.**

To znamená, že požadavky na asistenci na období od 23. 12. 2019 do 5. 1. 2020 budeme evidovat nejpozději do pátku 20. 12. do 9:00 hodin.

Od odpoledních hodin v pátek 20. 12. 2019 do 2. 1. 2020 bude kancelář osobní asistence zcela uzavřena. Neodkladné život ohrožující situace bude možné řešit pouze přes krizovou linku.

Pokud už tedy víte, že budete potřebovat asistenci i o Vánocích nebo mezi Vánocemi a Novým rokem, nebojte se oslovit asistenty a dohodnout si s nimi přesný termín už nyní. Dojednané asistence můžete nahlašovat do kanceláře osobní asistence emailem, telefonicky nebo osobně.

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

Sociální rehabilitace:

Kancelář sociální rehabilitace bude fungovat do pátku 20. 12. 2019 a poté bude až do 1. 1. 2020 uzavřena. Na kanceláři SR nás opět najdete od 2. 1. 2020.

Pokud víte, že ve všedních dnech mezi svátky nebo v prvních lednových dnech budete potřebovat pracovní asistenci, dejte nám prosím vědět co nejdříve, ať máme dost času vymyslet, zda a jak dokážeme Váš požadavek v tomto období pokrýt. Děkujeme.

Půjčovna kompenzačních pomůcek:

- do 20. 12. 2019 do 12h, nepřítomnost od 21. 12. do 1. 1. 2020, od 2. 1. 2020 opět možnost výpůjček.

Odborná poradna:

- ve dnech 20. 12. 2019 – 1. 1. 2020, bude poradna z důvodů dovolené uzavřena.

Pokud budete chtít odpověď na některý z vašich dotazů, obraťte se na poradnu nejpozději do čtvrtka 20. 12. 2019, nebo pak až 2. 1. 2020, kdy již bude poradna opět fungovat a to dle stanovených konzultačních hodin.

Zásilkovna:

- provoz dle provozní doby bude do 20. 12. 2019 a otevřeno bude od 6. 1. 2020.
- nově i možnost platit kartou

Milí kolegové, pracovníci, uživatelé a přátelé Spolku Trend vozíčkářů Olomouc.

Rok se pomalu sejde s rokem, budeme odpočívat u stromečků, užijeme si příchod nového roku. Na ten starý budeme vzpomínat...

A myslím si, že v dobrém. Spolku se letos opět dařilo. Služby, které poskytuje, osobní asistence, sociální rehabilitace, poradenství, půjčovna, dobrovolnictví, letos opět běžely naplno. Vydali jsme se na spoustu výletů, užili si mnoho volnočasových aktivit.

Během roku proběhly dvě velmi úspěšná kola sbírky Zasukované tkaničky, veřejnost si na Štafetě na vozíku mohla vyzkoušet, jak je těžké se na něm pohybovat, byli jsme opět součástí Mattoni ½Maratonu Olomouc.

Sociálnímu podnikání se letos také daří, zaměstnává stabilně 20 zaměstnanců s různým hendikepem. Spolek je díky nim schopen dofinancovat část nákladů a není tak závislý jen na dotacích od státu.

Zažili jsme společně i věc, která je v oblasti sociálních služeb velmi ojedinělá a to oslavu 25. výročí (ano, čtete správně) založení našeho Spolku.

Vše ale bohužel není jen krásné, barevné... V srpnu nás zasáhla velmi smutná zpráva, svou pouť tímto světem ukončil náš dlouholetý předseda Mgr. Milan Langer.

V Trendu nastalo i několik změn, proběhla změna na postu ředitele, paní Alena Ivanová si nyní užívá zasloužený důchod. Do organizace přišla nová paní ekonomka a personalistka.

Co se však nemění? Trend je stále jednou z nejvýznamnějších organizací poskytující sociální služby a to hlavně díky Vám všem, kteří jste jeho součástí, ať už jako zaměstnanci, uživatelé, donátoři, přátelé.

Dovolte mi na závěr poděkovat Vám a popřát krásné Vánoce a jen to dobré v novém roce 2020

Bc. Tomáš Zrnka

ředitel



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:



29. 1. 2020, 15:30 – 17:00: Změny v roce 2020

27. 2. 2020, 13,00 – 14,30: Desatera komunikace s OZP

Aktuality

Aplikace VozejkMap už jen v nové, lepší verzi!

Vážení uživatelé aplikace VozejkMap, ve čtvrtek 24. 10. 2019 vypneme podporu staré verze aplikace VozejkMap. Ti z vás, kteří ještě starou verzi používají, musí tedy navštívit Google Play či App Store a pomocí tlačítka "Aktualizovat" si změnit aplikaci na novější verzi.

Aplikace už obsahuje více než 15 000 bezbariérových míst, dokáže k nim uživatele navigovat a dát mu všechny důležité informace o službách a podmínkách na místě. VozejkMap pro vás také inovujeme. V roce 2018 jsme spustili novou verzi aplikace, ve které kromě mnoha dalších vylepšení přibyla například možnost označit místa jako oblíbená a komentovat je. Vylepšeno bylo i vyhledávání.

Zdroj: www.vozejkov.cz

Cesty vozíčkářů vlakem usnadní výtahy. Pomohou jim na nástupiště desítek stanic

Vozíčkářům cestování komplikuje řada překážek. Dostupnost vlaků jim má ulehčit stavba nových výtahů. Plánuje je Správa železniční dopravní cesty.

Pohodlněji se na perón dostanou třeba obyvatelé Šakvic na Břeclavsku a to už od prosince příštího roku.

Stavba nájezdů nebo montování výtahů je často součástí velkých investičních akcí. „Do roku 2025 se náklady na ně budou pohybovat v řádech miliard korun. Doposud je v kraji necelých čtyřicet procent bezbariérových stanic,“ uvedl mluvčí Správy železniční dopravní cesty Marek Illiaš.

Upravit nádraží na bezbariérové podle Illiaše obvykle znamená kompletní rekonstrukci stanice, která se pohybuje v řádech stamilionů korun.

Jako přínosný hodnotí krok železničářů i mluvčí Ligy vozíčkářů Ladislava Blažková. Podle ní je také důležité si uvědomit, že velká města jsou na vozíčkáře připravená, avšak menší obce tolik ne. „Týká se to i pracovních pozic, za kterými musí lidé dojíždět. I proto je bezbariérové nástupiště důležité,“ tvrdí.

Zdroj: www.denik.cz

Máte přiznanou invaliditu druhého či třetího stupně? Nezapomeňte nám oznámit svůj nárok na snížený ochranný limit

S platností od 1. 1. 2020 je ochranný limit snížen na 500 Kč u pojištěnců, kteří jsou poživateli invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně a doložili tuto skutečnost kopií rozhodnutí o invalidním důchodu pro invaliditu třetího stupně, a u pojištěnců, kteří byli uznáni invalidními ve druhém nebo třetím stupni, avšak invalidní důchod jim nebyl přiznán pro nesplnění podmínky doby pojištění, a doložili tuto skutečnost kopií posudku o posouzení zdravotního stavu (dále jen "invalidní pojištěnci").

Snížený limit lze tedy přiznat až ode dne, kdy invalidní pojištěnec rozhodné skutečnosti své zdravotní pojišťovně doloží, nejdříve však od 1. 1. 2020. Pokud nic neoznámí a nedoloží, vztahuje se na něj nadále limit dle věku: zákon o veřejném zdravotním pojištění stanoví ochranný limit ve výši 1 000 Kč u dětí mladších 18 let a pojištěnců starších 65 let, ve výši 500 Kč u pojištěnců starších 70 let a u ostatních pojištěnců 5 000 Kč.

Pojištěnci VZP, kterých se snížený limit od 1. 1. 2020 týká, mohou oznámit a doložit pojišťovně tento svůj nárok již nyní, v listopadu či prosinci 2019. Ti, kteří se klienty VZP stanou až 1. 1. 2020, budou mít možnost vše vyřídit až po tomto datu, kdy už budou vedeni v našem informačním systému.

Pro oznámení a doložení přiznané invalidity jsme připravili jednoduchý formulář.

K vyplněnému a podepsanému formuláři "Oznámení o přiznaném stupni invalidity" je třeba předložit zákonem určené doklady, tj. kopii rozhodnutí o invalidním důchodu pro invaliditu třetího stupně, resp. kopii posudku o posouzení zdravotního stavu, na jehož základě byl pojištěnec uznán invalidním ve druhém nebo třetím stupni.

Za invalidní osobu s omezenou svéprávností (včetně dětí do 18 let) formulář podepisuje a záležitost vyřizuje její zákonný zástupce. V tom případě je nutné předložit pojišťovně doklad o jejich zákonném vztahu (rodič předkládá rodný list dítěte; osvojitel, opatrovník, poručník soudní rozhodnutí o svěření do péče apod.). Také instituce, které byl invalidní pojištěnec svěřen do péče (dětský domov, sociální ústav apod.), musí doložit svěření daného pojištěnce do péče.

Vše je možno vyřídit:

na kterémkoli klientském pracovišti (není nezbytné se dostavit osobně – invalidní pojištěnec může být zastoupen kýmkoli, komu předá vyplněný a podepsaný formulář spolu s kopií dokladu o invalidním důchodu nebo přiznané invaliditě)

zasláním vyplněného a podepsaného formuláře a dokladů poštou na adresu VZP ČR, Orlická 2020/4, 130 00 Praha 3 (vhodné je zaslat dopis doporučeně), mailem, ve kterém budou přiloženy elektronické kopie zákonem určených dokladů a vyplněný a zaručeným elektronickým podpisem podepsaný elektronický formulář Oznámení o přiznaném stupni invalidity, zaslaným na e-mailovou adresu podatelna@vzp.cz, případně datovou chránkou na i48ae3q.

Všechny potřebné informace a oznamovací formulář najdete v záložce Regulační poplatky a ochranné limity.

Zdroj: www.vzp.cz

Aktuální informace ke změnám úhrad inkontinenčních pomůcek od 1. 12. 2019

V rámci novely zákona č. 48/1997 Sb., o zdravotním pojištění, prosadila asociace CZEPA ve spolupráci s odbornými společnostmi zvýšení množství limitu cévek pro intermitentní katetrizaci z průměrných 5 ks na 7 ks/den.

- každý měsíc (vždy 20. den) bude Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) vydávat aktualizované přehledy zdravotnických prostředků s úhradou zdravotních pojišťoven pro následující měsíc, včetně přiřazených kódů
- nově je zavedena spoluúčast pacienta na financování inkontinenčních pomůcek (na poukaz vystavený před 1. 12. 2019, ale vyzvednutým po datu 1. 12. 2019 již pojištěnec platí spoluúčast)
- pro stanovení stupně inkontinence moči je zákonem stanovena metodika (např. mimovolný únik moči nad 200 ml/24 hod. znamená III. stupeň inkontinence), stupeň inkontinence bude nově zaznamenán na poukazu, je zásadní pro určení výše spoluúčasti pojištěnce
- cévky pro intermitentní katetrizaci může předepsat urolog (URN) či nefrolog (NEF) bez schválení revizním lékařem, v maximálním limitu 210 ks/měsíc, bez spoluúčasti pojištěnce, maximálně na 3 měsíce
- POZOR - katetry, které budou předepsány v období 1. - 31. 12. 2019 budou hrazeny stále s limitem/regulací paušálu zdravotnického zařízení pro rok 2019 (v praxi může nastat situace, kdy zdravotnické zařízení poukaz na zvýšený počet katetrů nepředepíše z důvodu překročení ročního limitu zdravotnického zařízení). ČUS aktuálně vyjednává s VZP o vyjmutí katetrů z limitovaných úhrad od 1. 1. 2020 - informace o výsledcích jednání jsou očekávány na konci listopadu 2019. ČUS proto doporučuje katetry předepsat ještě v listopadu 2019 či až v lednu 2020.
- množstevní limit pro urinální sáčky se zvýšil z 10 na 15 ks/měsíc, množství urinalů zůstává stejné (30 ks/měsíc)

Zdroj: www.vozejkov.cz

Státní příspěvek pro zdravotně postižené se zvýší na 12 800 korun

Stát zvýší o 800 korun příspěvek na plat lidí se zdravotním postižením. Nově tak zaměstnavatelé na takového člověka dostanou 12 800 korun. V rámci novely zákona o zaměstnanosti o tom v pátek rozhodli poslanci. O zákonu bude ještě hlasovat Senát.

„Cílem je zajistit zaměstnavatelům alespoň částečnou kompenzaci dopadu zvýšení minimální mzdy,“ řekla při představování zákona poslankyně ČSSD Alena Gajdůšková.

Minimální mzda od ledna 2019 činí 13 350 korun a vláda ji plánuje ještě zvyšovat. Pokud by zaměstnavatelé peníze na zdravotně postižené nedostali, hrozilo by podle Gajdůškové, že až 50 procent takto zaměstnaných by ztratilo práci.

Zdroj: www.novinky.cz

Nové složení pilulky? Varování budou pacienti brzy dostávat i na mobil

Státní ústav pro kontrolu léčiv chystá novinku: chce lidem posílat aktuální informace o jejich lécích přímo do mobilních telefonů. Lidé se tak okamžitě dozvědí, že má jejich pilulka nové složení nebo že jim může způsobit nějakou novou komplikaci.

Různých varování, která upozorňují na změnu ve složení léku nebo nové nežádoucí účinky, vydá Státní ústav pro kontrolu léčiv ročně desítky. Třeba jen letos jich na svém webu zveřejnil dvaadvacet. Jestli se ale včas dostanou k pacientovi, na to úředníci doposud neměli vliv.

To se nyní změní. Od ledna příštího roku lidé dostanou potřebné informace až do svého mobilu.

Pacienti už tak ve svém lékovém záznamu nenajdou jen upozornění na to, že užívají dva různé přípravky s jednou účinnou látkou, takže se mohou snadno předávkovat. „Objeví tam také informace o novém složení pilulek a změnách v jejich dávkování. Lékový záznam jim předá i varování o nově zjištěných nežádoucích účincích,“ doplnila šéfka SÚKL.

Stejně upozornění dostanou i zdravotníci. „Podrobné informace obdrží v rámci svých lékařských nebo lékárenských informačních systémů,“ pokračuje Storová.

Také u zdravotníků byl totiž s předáváním informací problém. „Doposud se k nim dostávaly různými kanály, bylo to velmi roztržité. Někteří výrobci oslovovali lékaře a lékárníky elektronickou poštou, jiní jim posílali papírové letáky,“ popisuje ředitelka ústavu.

Část hlášení předával zdravotníkům na svém webu sám lékový ústav nebo Evropská léková agentura. „Řada věcí se k nim proto vůbec nemusela dostat,“ pokračuje Storová.

Od ledna proto ústav praxi sjednotí. Bude prý stačit, že se lékař nebo lékárník přihlásí do svého počítače.

„Jakmile začne lékař předepisovat přípravek, u kterého se něco změnilo, automaticky mu na monitoru blikne výstraha,“ popisuje šéfka lékového ústavu. Zmizí teprve až tehdy, když si ji lékař otevře a prostuduje. Lékárnický systém zase upozorní, když budou medikament vydávat.

Varovných hlášení, která upozorňují na nově zjištěné nežádoucí účinky, se objeví každoročně desítky. Třeba letos jich SÚKL na webu zveřejnil 22. Pokud se k pacientovi či lékaři nedostanou včas, může to mít fatální důsledky.

Zdroj: www.denik.cz

Prostor pro nové zájemce na sociální rehabilitaci

Nastává správný čas pro zamyšlení se nad novoročními předsevzetími. Pokud byste uvažovali nad výzvami typu najít si zaměstnání, naučit se na počítači či na sociálních sítích, ovládat elektrický vozík či vařit, uklízet, ovládat domácí spotřebiče nebo vyrazit zmapovat bezbariérovost míst, která Vás zatím jen lákala, může Vám naplňování těchto předsevzetí pomoci služba sociální rehabilitace, tedy pracovní asistenti a naše skupinové aktivity. V současné chvíli máme prostor pro nové zájemce právě o naši službu. Širokou škálu oblastí, kterým se věnujeme, najdete na stránkách Trendu pod záložkou pro naši službu, nebo vám je rády předáme osobně.

Sociální rehabilitací prošla i Jitka Obšilová, která dovednosti nabyté v rámci naší služby dnes využívá třeba k tomu, aby Vás svými plakáty nalákala na volnočasové aktivity Trendu. Přinášíme Vám její příběh:

Pracovala jsem 28 let jako účetní a v té době jsem ke své práci nepotřebovala používat počítač (do roku 1998). Z důvodu zhoršujícího se zdravotního stavu mi byl přiznán plný invalidní důchod a zůstala jsem doma bez práce. Mám onemocnění C-M-T, což je druh neuropatie, která postihuje horní i dolní končetiny, je neléčitelná a postupně se zhoršuje.

V průběhu několika dalších let jsem si ale uvědomila, že doba pokročila, nastal čas internetu, a tak že bych se také měla naučit ovládat tyto moderní techniky. Protože mám postižení i rukou, tak jsem se ale docela dlouho neměla odvahu přihlásit do nějakého kurzu. Obávala jsem se totiž, že bych to určitě nezvládla. Pak jsem se dozvěděla o Spolku Trend vozíčkářů u nás v Olomouci, a tak jsem se tam zašla zeptat, zda pořádají nějaké PC kurzy a zda, i když nejsem

na vozíku, bych se jich mohla zúčastnit. Kurzy v té době nepořádali, ale nabídli mi individuální výuku, a tak jsem se začala učit. Po nějaké době jsem dokonce v Trendu vozičkářů získala zaměstnání na úseku digitalizace, který právě otevírali a kde se digitalizovaly kroniky obcí a různé historické dokumenty apod.

Po 7,5 letech jsem skončila a odešla do starobního důchodu, ale protože jsem v té době ráda dělala prezentace, různá přání apod., přihlásila jsem se v Trendu do služby sociální rehabilitace se zaměřením na další zdokonalování počítačových dovedností. Naučila jsem se mimo jiné i pracovat v některých grafických programech a dnes vyrábím pro Trend pozvánky a plakátky na akce, které se pořádají v programu volnočasovek a také připravuji krátká videa z akcí a výletů Trendu.

Pokud byste tedy měli o službu sociální rehabilitace zájem, kontaktujte nás na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. číslo 731 144 670.

Sociální pracovnice sociální rehabilitace a Jitka Obšilová

Krysa říká: Jednou z Vánočních „tradic“ je rozesílání přání **pour féliciter**, což je volně přeloženo „na oslavu.“ Dá se to použít prakticky pro jakékoliv oslavné účely, a když přidáte **nouvel an**, je to přímo přání do nového roku.

Jedním z tradičních dárků do nového roku jsou pak kalendáře a tady se dostávám k jádru pudla, proč vlastně zabírám další místo nějakým textem:

Po dvouleté pauze se Přemek rozhodl dotáhnout do konce další, již třetí v pořadí, novoroční kalendář a můžete hádat, kdo bude hlavním motivem ☺

Ano, jsem to já, všemi milovaná, Agáta Krystie.

V prvním kalendáři byly hybridní zvířátka typu kancorožec, želbloud, šnekrafa, kočkopýr a dalších osm. Ve druhém Přemek zpracoval alternativně zvěrokruh, takže blíženci byli ublíženci, kozoroh byl kozovrah, sřelec byl sestřelenec, na jednotlivých stránkách byly ilustrace a jednotlivé dny byly třeba u vel/ryb od 21. 2. do 20. 3 místo klasiky 1.3. – 31.3.

Tentokrát se Přemek rozhodl, kvůli dlouhodobé pauze v kreslení, že může použít fotky, které se objevily na titulních stranách Zpravodaje a výsledný kalendář si můžete stáhnout na našem webu (v sekci zpravodaje) zde:

http://www.trendvozickaru.cz/data/content_section/93/dokumenty/kalendar-2020.pdf

Otův kótek

Recenze:

Protože budou Vánoce, mohla by tu být recenze na nějaký vánoční film, jako třeba Byl jednou jeden král, Pyšná princezna, Šíleně smutná princezna, Tři oříšky pro Popelku, Anděl na horách, S čerty nejsou žerty (to je moc pěkná pohádka), případně Pretty woman a potom samozřejmě všechny ty hrůzy typu *Santa a Vánoce*, *Vánoce bez Santy*, *Santa bez Vánoc*, *Santa bez sobů*, *Sobi bez Santy* a tak podobně. Úplně nejvíc ze všeho doslova nenávidím ty postavičky v červeném s batohem na zádech, plazící se po českých balkónech! To mám opravdu chuť zapálit celý ten balkón! A ti, co si postaví ty soby do zahrady, to mě opravdu přivádí k nekonečné zuřivosti!



Takže žádná vánoční recenze nebude...

Fejeton

Rok 2019 se blíží ke svému konci a na řadu přichází bilancování. Kdybych měl vypisovat všechny své zisky, jak jsem byl samozřejmě nejlepším, nejkrásnějším, nejchytřejším, nejmilovanějším a absolutní jednička, popsal bych tak 40 stran, a to by mě Přemek, který ty moje výplody přepisuje do počítače, asi vyškrtnul ze závěti ☺ Tak zkusím raději napsat, o co jsem přišel. Dvě hodiny jsem přemýšlel a už to mám – přišel jsem o čtyři zuby! To vás bude zajímat. A když ne, tak to prostě nečtěte.

Několik let mě zlobila dvojka vpravo dole. Chvilími trochu bolela, natékala, ale hlavně lezla ven z čelisti a kývala se. Nakonec ji pan zubař musela tak 3 milimetry zbrousit. Ale ani to tu potvůrku nezastavilo a začala se otáčet doprava. Jakmile dosáhla 90 stupňů, zastavila ji malá mezera. Jednou takhle v březnu se cpu krajícem chleba a najednou RUP – zub se zlomil. Naštěstí jsem byl už na 1. dubna objednan k zubaři. No – co asi následovalo? Umrťovačka, zubák popadl kleště, trochu zapáchal a zubajz byl venku. Tak si říkám: „Fajn, půl roku mám zase pokoj.“ Ale houby s octem. Ve středu 10. dubna mě začala pobolívat má milovaná osmička vpravo dole. A protože ani deset Ibalginů bolest nezahnalo a řval jsem, když jsem do ní jen ťuknul, nezbylo mi, než se v neděli večer vypravit na pohotovost do Fakultní nemocnice. Po půlhodině čekání

v ordinaci velmi hezká a sympatická paní zubařka. Samozřejmě si s chutí třikrát klepla do zubu, jestli mě to fakt bolí. No co myslíte – nadskočil jsem v křesle o půl metru ☺ Takže umrtvovačka a zlaté ruce paní doktorky. Můj zubák si na tu osmu netroufnul a posílal mě na stomakliniku. Paní zubařka tu osmu viděla poprvé v životě a velmi, velmi šikovně to zvládla, i když si na ní pěkně máknula. Prostě šikulka, chválím, chválím!

12. září po kontrole u svého zubáka si zase říkám: „Fajn, na půl roku pokoj.“ Aj, aj, aj – 20. října mě začala bolet sedma vlevo dole. Ale fest! Pan zubař tam zrovna nebyl, tak mi nezbylo, než 24. opět vyrazit na pohotovost. Tentokrát tam byl nepříjemný chlap. Protože na tom zubu byla zlatá korunka, tak nic neviděl a zub musel ven. Doktor pěkný surovec – au, au, au, kráter jak po tanku a krev jsem stavěl 4 hodiny, až do půlnoci. Hrůza! Ale je fakt, že bylo po bolesti...

Někdy koncem října jsem dostal tuňákový sendvič. Kousnul jsem do něj a KŘACH – můstek vpravo dole byl fuč! Ten můstek byl 38 let starý a stál už za houbu. Ovšem v puse zůstal masakr – sedma vpravo dole prakticky neexistovala. Můj zubák tam opět nebyl, tak si říkám, že to nechám až po Novém roce. Stejně mi to musí vytrhnout, musí se to zahojit a do Vánoc mi nikdo můstek neudělá. O pár dní později jsem do toho kousnul a auvajs, něco tam prasklo a zase to začalo bolet. Zubař opět na dovolené, tak klušu ve středu 20. listopadu rovnou z práce do Fakultky na pohotovost. A tentokrát opět velmi hezká, milá a sympatická paní doktorka. Samozřejmě si do té hrůzy řukla ☺ Au, au, au. Následovala dvojité umrtvovačka a potom opět zlaté ruce paní doktorky. Škoda, že nemůžu jmenovat. Trošku si na to mákla, ale velmi, velmi šikovná. Vše bez problémů, rána za dva dny zahojená a řešit to budu až někdy příští rok, možná až na jaře.

Tak doufám, že jste se zasmáli, přeji Vám všem hezké Vánoce a po Novém roce se zase uvidíme.

A jeden starší vtíp na závěr:

Pracuji v moskevské továrně na kočárky. Protože se nám narodilo dítě a máme málo peněz, kradu z pásu jednotlivé součástky. Ale ať to doma sestavuju, jak chci, pořád mi z toho vychází těžký kulomet...

Otakar Altman

Pozvánky

Hudební setkání s prvky muzikoterapie

Kdy: 16. 12. 2019, 14:30 – 16 :00

27. 01. 2020, 14:30 – 16:00

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Zveme Vás na další hudební setkání s panem Jiřím Ondruškem, kde se budeme věnovat hudbě ve všech směrech – budeme zpívat, hrát, tvořit, poslouchat i nahrávat. Vlastní nápady na písničky všech žánrů na přání jsou vřele vítány.

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



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

Kdy: 19. 12. 2019, 9. 1., 21. 1. a 6. 2. 2020
13:00 – 14:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Máte ztuhlou krční páteř? Máte problémy s karpálním tunelem? Chcete se rozhýbat, udělat něco pro sebe a zároveň se nezpotit? Zveme Vás na pohodové a zároveň velmi účinné cvičení s paní Věrou Schmidovou. Žádný hendikep není překážkou. Pozvěte i své známé!

Těšíme se na Vás.

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

Zdroj obrázku: <http://veraschmidova.eu/wp-content/uploads/fotka.bmp>



Šachy v Trendu

Kdy: 6. 1. 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 2. 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>



(Krysí vtípek: Dorazí tři králové?)

Trénink paměti

Kdy: úterý 8. 1. 13:30 – 15:00 (změna!)

úterý 4. 2. 14:00 – 15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Zveme Vás na další Trénink paměti.

Procvičte si nejen svou paměť ale celkově
svůj mozek při plnění nejrůznějších úkolů.

Zkoušíme si zapamatovat například obrázky, slovíčka, obličeje, data,
TV programy, jídelníčky apod. 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



Kadeřnický salon pro přihlášené!

Kdy: 7. 1. a 11. 2. 2020 14:00-16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Minulý kadeřnický salon se opět povedl. Kadeřníci – učni ze Štursovky vše zvládli na výbornou. Máte-li chuť se nechat zkrášlit (ostříhat, učesat, vyfoukat, oholit), přihlaste se. Na každé setkání je místo pro 10 přihlášených.

Vše je zdarma.

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

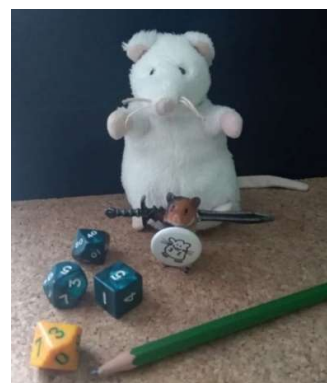


Dračí doupě (6. sezení)

Kdy: 15. 01. 2020 cca 15:30 – 19:00

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.



Krasy na farmě už nejsou, ale kde je unesená princezna? Máme k dispozici 3 hobity, litinovou pánev, barbarku, krolla, žoldáka a genderově neurčené trpaslíko. A možná přijde i kouzelník. Nebo kněžka. Nebo někdo úplně nový? Přihlášky prosím na Drtil@trendvozickaru.cz nebo krysa@trendvozickaru.cz.

České filmy a jejich zajímavosti

Kdy: 16.1.2020 14:00 – 16:00

Kde: Spolek TREND vozíčkářů Olomouc

Jak dobře vlastně znáte domácí scénu českých filmů? Jestli jste odborníkem nebo laikem, přijďte se ponořit a hlavně pobavit do filmového a pohádkového světa. Čekají na vás ukázky filmových písniček, úspěšní herci, filmové nebo pohádkové postavy, hlášky a mnoho dalšího. Moc se na vás těší Zuza a Kryštof. Všichni jste srdečně zváni.



Přihlášky a další informace: Ludmila Macková

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

Zdroj obrázku: <https://g.cz/galerie/sverakovy-nejlepsi-filmy/?back=/muz-bez-ktereby-nevznikl-kolja-ani-nejdrazsi-cesky-film-reziser-jan-sverak-slavi-54-let/&img=1>

Arteterapeutické setkání

Tentokrát se zaměříme na vnímavost a postoje.

Na společné setkání se těší Jana Dubová.

Kdy: 22. 1. 2020, 13:30 – 15:00.

Kdy: Učebna Spolku trend vozíčkářů
Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace:

dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Svépomocná skupina klientů Spolku trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte společně sdílet a popovídat si.
Téma svépomocné skupiny: volné, podle potřeb a požadavků klientů.

Na setkání se těší Jana Dubová

Kdy: 29. 01. 2020, 13:30 – 14:30.

Kde: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace: dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



**Plavání pro vozíčkáře v Baluo centru –
pouze pro přihlášené!**

Kdy: každou středu od 23. 10. do 18. 12.

Kde: Baluo centrum, Neředín

Pokud rádi plavete, nebo si to chcete
vyzkoušet, přihlaste se. Lekce probíhají
v Baluo centru v rámci výuky Centra APA
při Univerzitě Palackého v Olomouci.

Vedou je studenti Centra APA (pod dohledem vyučujících), kteří
vám také pomohou s převlečením a přípravou na i po lekci.



SRAZ PRO PŘIHLÁŠENÉ je v 11.50 hodin v recepci Baluo centra. Cena: 80,- Kč
za 1 lekci (platí se na recepci centra). S sebou si vezměte plavky, 2x ručník
a brýle na plavání (pokud je máte).

Máte-li o plavání zájem, přihlaste se Ludmile Mackové:

mackova@trendvozickaru.cz, 734 442 060

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: **13. 12. 2019**, Počet výtisků: +-80

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **3. až 6. ledna 2020**

Shrnutí

16. 12. – Muzikoterapie

19. 12. – Čchi-kung

06. 01. – Šachy

07. 01. – Kadeřnický salon

08. 01. – Trénink paměti

09. 01. – Čchi-kung

15. 01. – Dračí doupě

16. 01. – České filmy - kvíz

21. 01. – Čchi-kung

22. 01. – Arteterapeutické setkání

29. 01. – Svépomocná skupina

04. 02. – Trénink paměti

07. 02. – Čchi-kung

11. 02. – Kadeřnický salon