



TRENDY

Zpravodaj o trendech nejen ze světa vozíčkářů

4/2017

... a bylo jaro,

chtělo by se napsat, kdyby to nebyla ta nejprofláknutější věta každého úvodníku všech časopisů, které v dubnu a květnu vycházejí.

Jenomže co je důležitější než to, že můžete konečně schovat zimní bundu do skříně? Co je důležitější, než že tráva je plná pampelišek a stromy kvetou? I srdce toho nejzarytějšího cynika změkne, když zahlédne, jak čmelák opylovává narcisy před Trendem. Lidé vyrážejí na výlety, košíky a batohy mají plné dobrého jídla a pití. Mladé páry se líbají pod třešněmi, sportovci (nebo exhibicionisti) v parku se věnují různorodým aktivitám. Všechno je tak pozitivní... až je člověku trochu úzko.

Ne nadarmo nám učitel angličtiny na gymnáziu říkával se zasněným pohledem upřeným z okna: „Nejvíce sebevražd lidé páchají, když kvetou jírovce.“ V zimě se totiž člověk může schovat za špatné počasí. Koukat na jednu sérii Hry o trůny denně a přitom nemít pocit, že mrhá časem. Ležet ve čtyři odpoledne v posteli a být přitom na správném místě. Kdežto na jaře... Na jaře po nás příroda tak nějak žádá, abychom byli aktivní. Zatímco v zimě jsem Vás vyzýval, ať čtete Zpravodaj s teplým čajem v obývacím pokoji, teď by se tak nějak slušelo ho číst například... já nevím, třeba při sjíždění divoké řeky nebo při výstupu na vysokou horu.

Ačkoliv ale člověk má pocit, že by cosi měl udělat, tak ne každému se chce. Osobně si nemyslím, že byste museli vyrazit do divočiny, vstříc alergiím a bodavému hmyzu, pokud po tom netoužíte. Domnívám se, že číst si Zpravodaj, třeba jen u otevřeného okna s výhledem na nějaké jiné stromy než jírovce, může být také dobrá volba. Ostatně, třeba při jeho četbě narazíte i na nějakou tu ryze jarní aktivitu, které byste se rádi zúčastnili.



Ivo Buček

Dobrovolnice v Trendu vozíčkářů

Milí čtenáři,
ráda bych vám představila naše dobrovolnice, které u nás pracují a můžete se s nimi setkat na volnočasových aktivitách v Trendu.



Kristýna Šoucová

Od dobrovolnictví očekávám hlavně bohaté zkušenosti a radost z pomoci. Ráda pomáhám lidem už od malička a patří to k náplni mého života a myslím, že tohle je pro mě to pravé. Očekávám i to, že poznám spoustu nových lidí a budu se moci díky této zkušenosti rozvíjet. Mezi mé záliby patří četba knih, tanec, poslech hudby. Aktivně se věnuji cvičení jógy.

Jmenuji se **Anna Vangelová**, je mi 19 let a jsem z Tábora. Do Olomouce mě přivedlo studium oboru APA na FTK. Mezi mé zájmy patří hlavně rekreační sporty jako jízda na kole, lezení, plavání a turistika. Ráda trávím čas v přírodě a to často i s naším skautským oddílem, někdy si ale i ráda zalezu s knížkou do postele. V Trendu se těším na nové zkušenosti a zážitky.



Jmenuji se **Anna Janková** a druhým rokem nyní v Olomouci studuji Charitativní a sociální práci. Mám jednu sestru a tři bratry a všichni bydlíme v Kopřivnici. Mimo školu chodím do skautu, kde vedu děti, vytváříme pro ně program, učíme je o přírodě, hrajeme s nimi hry a pořádáme různé výlety, chalupy a tábory. Velmi ráda chodím na hory, poslouchám muziku a trávím čas s přáteli.

Pokud máte zájem o dobrovolnickou službu, kontaktujte mě prosím na dobrovolnictvi@trendvozickaru.cz, předám vám informace a sepíšeme smlouvu.

V případě, že chcete jít na volnočasovou aktivitu v Trendu, zadáváte si požadavek stejně jako na osobní asistenci do pátku 9h s upozorněním, že máte zájem o dobrovolníka.

Pokud chcete, aby dobrovolník docházel k vám do domácnosti, při podpisu smlouvy se domluvíme na čase a dnech v týdnu, kdy o dobrovolníka máte zájem.

Dobrovolnická služba se odvíjí od časových možností jednotlivých dobrovolníků.

Jak bude váš požadavek na dobrovolníka vyřešen?

- Koordinátor vás v pátek kontaktuje, že pro vás má na daný den a čas dobrovolníka nebo vás koordinátor v pátek kontaktuje, že v daném čase dobrovolník není k dispozici a nabídne vám placenou službu osobní asistence, kterou můžete přijmout nebo odmítnout.

Dobrovolnická služba je poskytovaná zdarma.

Jana Měrková

Call centrum soutěží o divokou kartu

Vážení čtenáři,

obracíme se na Vás s prosbou pomoci hlasování v projektu programu ČSOB pomáhá regionům s názvem „**I na vozíku mohu telefonovat – nové vybavení call centra Spolku Trend.**“

Hlasování probíhá až do půlnoci 28. 4. 2017 na webových stránkách

www.csobpomaharegionum.cz

Veřejnost vybere v každém regionu čtvrtý dodatečný projekt („divokou kartu“), který se bude moci rovněž ucházet o podporu veřejnosti v rámci programu „ČSOB pomáhá regionům“.

Pro projekt „divoká karta“ bude veřejnost hlasovat na webové stránce www.csobpomaharegionum.cz. Každý hlasující může dát vždy jen jeden hlas jednomu projektu v každém z regionů. Celkem tedy může hlasující udělit max. 14 hlasů, každý v jiném regionu.

Hlasování veřejnosti je podmíněno verifikací hlasu prostřednictvím emailové adresy hlasujícího. Po výběru projektu přijde hlasujícímu na jím uvedenou emailovou adresu odkaz, na který hlasující klikne, čímž bude jeho hlas verifikován a platně připsán ve prospěch vybraného projektu.

Cílem projektu „I na vozíku mohu telefonovat“ je získat finanční prostředky na obnovu technického vybavení call centra, na nákup moderních telefonů, náhlavních souprav s mikrofonom s možností potlačení šumu a softwarového vybavení pro PC. V případě získání vyššího obnosu využijeme finance na školení telefonních operátorů v oblasti efektivní komunikace. Stávající vybavení nesplňuje podmínky moderního call centra. Stávající mobilní telefony byly zakoupeny před 7 lety, jsou náročné na manuální obsluhu osob se zhoršenou jemnou motorikou, neumožňují propojení s programy na automatické vytáčení a nahrávání hovorů.



Svým hlasem podpoříte z kvalitnění pracovních podmínek našich telefonních operátorů.

Hlasovat mohou i členové rodin, přátelé, kamarádi, pracovní kolegové....

Čím víc lidí se o projektu dozví, tím je vyšší šance na úspěch.

Všem účastníkům hlasování děkujeme.

Iveta Macháčková, vedoucí call centra

O tréninku na vozíku

Martina Musilová je trenérka Atletického klubu Olomouc a specializuje se na trénování lidí s tělesným postižením. Bavili jsme se o tom, jak takový trénink atletiky u vozíčkářů vypadá a co obnáší a taky kam až se v rámci svých trenérských zkušeností podívala.

Jak ses dostala k trénování lidí s tělesným postižením?

Studovala jsem obor aplikovaná tělesná výchova a aplikované pohybové aktivity na Univerzitě Palackého a mým koníčkem je atletika. Když jsem v Olomouci hledala atletický kroužek, tak jsem potkala jednu trenérku, která se mě ujala a mimo jiné trénovala i lidi s tělesným postižením. Jednou mě pozvala na mistrovství České republiky tělesně postižených a tam se to stalo. Tam jsem si řekla, že chci tyto lidi trénovat a pomáhat jim hledat cestu k tomuto sportu. Víím totiž, že pro tyto lidi je těžké hledat pohybové vyžití. Takže od té doby jsem se začala trénování lidí s tělesným postižením. Nejdřív jenom jako koníček a dva roky zpátky jsem dostala nabídku, že bych to mohla dělat jako práci, což jsem přijala.

Jak se jmenuje organizace, pod kterou trénuješ?

Je to Atletický klub Olomouc a ten má různé sekce, jako různé přípravy a tak a spadá tam právě i sekce zdravotně postižených.

Trénujete ještě nějaké jiné sporty kromě atletiky?

Trénujeme také obecnou kondiční přípravu. Takže pokud chce člověk jenom zhubnout nebo si zlepšit fyzickou kondici, tak mu s tím rádi pomůžeme. Není to tak, že by musel jezdit na závody, i když nechce.



Martina Musilová na atletickém stadionu v Rio de Janeiru

A jak to vypadá, když chce člověk sportovat závodně?

Takový člověk začne během tréninku jezdit s oddílem na různé závody Českého poháru, které se konají v různých městech České republiky. Potom může začít jezdit i na mezinárodní závody, jako mistrovství Evropy a tak dále, ale tam už jsou samozřejmě stanovené nějaké výkonnostní limity, které ten závodník musí splnit, aby se kvalifikoval.

V jakých disciplínách tvoji svěřenci závodí?

Já trénuji skoro jenom vozíčkáře a většina z nich se věnuje vrhačským disciplínám. Málokdo z nich se věnuje jízdě na formulích. Formule říkáme takovým těm vozíčkářským tříkolkám, které se používají k disciplínám, při nichž běžní lidé běhají. Což je škoda, protože právě formule jsou divácky hodně vděčná disciplína.

Čím vším se při vrhačských disciplínách hází?

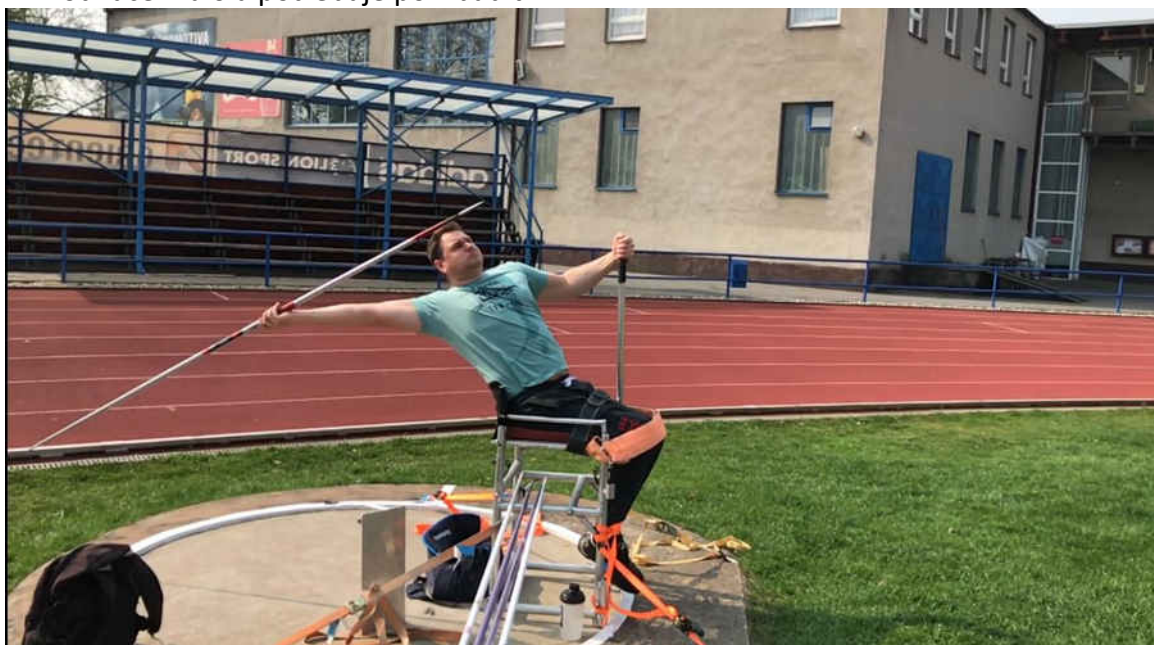
Závodníci vrhají oštěpem, diskem, koulí, nebo kuželkou. Kuželka nahrazuje oštěp, protože pro lidi s kvadruplegií je obtížné to vrhačské náčiní uchopit. Proto používají tu kuželku. Kvadruplegici mají také problém s úchopem, takže některým z nich musíme kuželku nebo disk přilepit k ruce lepidlem nebo klistrem, aby mu to náčiní z ruky nevyletělo dříve. Jinak je technika vrhu vlastně stejná jak u zdravého, tak u vozíčkáře. Rozdíl je akorát v tom, že vozíčkář u vrhu sedí a někteří při tom vrhu používají ještě tyč, které se druhou rukou přidržují.

Existují nějaké speciální tréninkové postupy pro konkrétní postižení, nebo u každého člověka musíte hledat vlastní cestu, jak trénovat?

Neexistují publikace, podle kterých bych se já řídila při tréninku konkrétního vozíčkáře. Vždycky musím hledat cvičení pro zdravé a následně to modifikovat pro toho člověka. Musíš samozřejmě vědět něco o tom postižení, například člověka s vysoko přerušenu páteří nemůžu nechat dělat hluboký předklon, to by se mi vyvrátil. Musím ho nejdříve zajistit nějakým pásem a potom to zkoušet.

A je nějaký rozdíl i v psychickém přístupu a mentálním tréninku mezi lidmi s postižením a zdravými?

Jestli mezi handicapovanými a zdravými, tak to nevím. Ale psychika hraje strašnou roli a je to různě člověk od člověka. Někdo to strašně hrotí a já mu musím říkat, ať to tolik neřeší a soustředí se jen na ten konkrétní úkon, třeba techniku toho vrhu. Někdo má zase té motivace málo a potřebuje povzbudit.



Jelikož se věnuješ sportování tělesně postižených, mohla bys říct, jaké mají vlastně možnosti sportovního vyžití v Olomouci? Jaké různé sporty mohou dělat?

Tak je tu boccia, sledge hokej a ta atletika... Takže by se dalo říct, že toho je docela dost, ale na druhou stranu to není úplně ono. Protože když se podívám na náš atletický klub, tak je dělaný samozřejmě hlavně pro zdravé. Sport zdravotně postižených v něm zabírá jenom malou část. Třeba jen v atletických přípravkách je 500 dětí, zatímco všech tělesně handicapovaných sportovců je jen třináct.

V čem je podle tebe problém?

Hlavně bych chtěla říct, že to zázemí na trénink vozíčkářů tam máme. Jsou tam výtahy, všechno je bezbariérové... Problém je najít trenéry, kteří by se tomuto chtěli věnovat. Málokdo si na to věří, mají z toho strach. Mě osobně to ale baví a vidím v tom budoucnost.

A trenéři jsou nějak specializovaní na trénink lidí s handicapem?

Ne, trenérská školení a licence jsou pro trénink zdravých. Pro trénink lidí s handicapem se v Česku neškolí. Nejsou ani žádné publikace, které by se tomu věnovaly. Takže když chce člověk trénovat handicapované, tak musí být trenér obecně a potom sbírat zkušenosti praxí. Některé teoretické materiály lze získat v angličtině, ale česky nic nenajdeš.

Co považuješ za svůj největší trenérský zážitek?

Loni jsem si vlastně splnila svůj trenérský sen, když jsem se podívala na paralympiádu v Rio de Janeiru. Dělal jsem tam doprovod Evě Kacanů, která tam vrhala koule. Byla jsem s ní přímo v sektoru na stadionu, takže to bylo super.



Co musí člověk udělat, aby s vámi začal trénovat v atletickém klubu?

Tak nesmí se bát nás oslovit. Já se s ním většinou potkám a řeknu mu nějaké obecné informace, jak to u nás funguje. Potom si dáme většinou tři takové nezávazné zkušební tréninky, které probíhají jednou týdně. Po těchto třech trénincích se potom pobavíme, jestli ho to baví a chce pokračovat. Pokud pokračovat chce, tak už podepíšeme nezbytné papíry a on se stane členem Atletického klubu Olomouc a začne pravidelně trénovat. Může si přitom vybrat, jestli sportovat jenom rekreačně na zlepšení kondice, nebo jestli chce i závodit a jezdit na různé soutěže. Jinak kdyby nás chtěl někdo z Trendu zkontaktovat a začít sportovat, tak máme webové stránky www.atletikaolomouc.cz, kde je v záložkách oddíl ZP (jako zdravotně postižení). Jsme taky na Facebooku pod stejným názvem. Přála bych si, aby se nám lidi nebáli ozvat. Pokud bude mít někdo zájem sportovat, ať už závodně, nebo rekreačně, určitě se domluvíme.

Ivo Buček

Truhlářské dílny

Začalo to tím, že Petr Štrajt chtěl neustále něco sekat, řezat, brousit, hoblovat... Rozsekal a rozřezal hromadu palet na zahradě u školky, nabrousil všechny dostupné nože, pořídil si hoblík a stále mu to bylo málo. Navíc se k němu začali přidávat další, že by si prý chtěli taky naštípat svou vlastní hromadu třísek a ohoblovat svoji paletu. Asistenti počítali usekané prsty, děti nahoře ve školce nemohly z toho rámusu spát a počítačová učebna se pomalu měnila v kůlničku na dříví. Už jsme nevěděli co dál dělat. Byli jsme v koncích.

Nakonec nezbylo, než se obrátit na odbornou pomoc. Konkrétně na Střední školu polytechnickou Olomouc na Rooseveltově ulici 79 a jejich učitele truhlářství, pana Miloslava Plevu. Od té doby chodíme do jejich dřevařské dílny a pracujeme pod dohledem.

Kromě společně stráveného času a vůně dřeva se můžeme těšit z vlastnoručně vytvořených výrobků, mezi které patří dřevěné perořízky ostré jako břitva, hrací kostky vhodné jak pro poctivé, tak falešné hráče nebo stolních podstavců na ubrousky s Velikonočním motivem. A nebyl by to Petr, kdyby neměl něco speciálního. Z poslední návštěvy dílen odcházel s gladiátorským mečem vyrobeným z lipového dřeva. Chcete-li si také něco vyrobit, nebojte se a poďte příště s námi. (IB)



Arteterapeutické setkání – pískové mandaly

V arteterapeutickém setkání jsme pracovali s mandalou, a to trochu netradičně. Mandala v sanskrtu znamená kruh či oblouk a používá se jako pomůcka pro meditaci a relaxaci. Ačkoliv se zdá, že je spojena pouze s východní kulturou, není tomu tak. Symbol mandaly můžeme najít všude kolem nás. Pavučina, rozetová okna v kostelích, slunce, buňky, ze kterých se skládá naše tělo, rozkrojené jablko a mnohé další nám může připomínat kruhovitý tvar. Můžete si vytvořit vlastní, jedinečnou mandalu pomocí různých technik.

My jsme tentokrát zvolili barevný písek, kterým jsme vysypávali bílá políčka předlohy. Výsledkem může být obraz hrající barvami. Sypání mandaly klade důraz na trpělivost a soustředěnost. Při vytváření mandal je potřeba být tady a teď, minulost nezměníme, budoucnost neznáme. Svůj život žijeme teď. A co nejhoršího se může stát při vytváření mandal? Že se vám nebude líbit...Nic víc...

Další arteterapeutické setkání bude 16. 5. 2017 od 14:00-16:00. Tentokrát se vydáme do světa indiánské moudrosti.

Marie Pijáčková



Pečení bábovky do misky v Trendu

Ke konci února jsem pekla bábovku s asistentkou Violou. Napadlo mně se s vámi o tento dobrý pokrm podělit, abyste si jej mohli také připravit.

Potřebujeme tyto ingredience:

- 4 lžíce hladké mouky
- půl lžičky prášku do pečiva
- 2-4 lžíce moučkového cukru (záleží na vás, jak moc chcete bábovku sladkou)
- 1 lžici Granka
- 1 vejce
- 3 lžíce oleje



3 lžíce mléka

Postup:

Všechny ingredience společně smícháme v misce a vytvoříme z nich těsto.

Půllitrový hrnek vytřeme olejem a vysypeme hrubou moukou.

Těsto z misky do něj potom nalijeme.

Hrnek s těstem vložíme do mikrovlnky na 3,5 min na maximální stupeň a bábovka je hotová.

Přeji Vám, aby bábovka chutnala!

Pavčina Třísková



Postřehy asistentky

Jakkoliv je v receptu napsáno 0,5 litrový hrnek, na fotkách můžete vidět hrnky 2. Po krátké úvaze jsme totiž došli k tomu, že by se to v půllitru nemuselo dobře upéct a taky by možná byl problém s vyndáváním. Požadovaný objem jsme tedy rozdělily do 2 a i tak to udělalo krásnou čepičku.

Experimentaci s těstem a přidávání nejrůznějších dobrot se meze nekladou. Můžete vyzkoušet např. kokos, sušené ovoce, oříšky, čokoládové pecky nebo nalámanou čokoládu, lentilky, prostě co máte rádi. Možná Vám to připomíná pohádku O pejskovi a kočičce, jak pekli dort. Inu každý se občas rád vrátí do dětských let....

Viola Jónová

Mini aktuality

Inovativní léky stojí miliardy. Zároveň však šetří peníze sociálnímu systému a prodlužují život

V České republice přibývá léčených osob inovativními léky. Taková léčba však není dostupná v každé okresní nemocnici. Díky tomu, že pro používání takových léků, je nutná vysoká odbornost, je soustřeďována do vybraných léčebných center, kde je aplikována. I přesto však zpřístupňování inovativních léků pro české pacienty, je jedno z nejpomalejších v Evropě. To

však není pro pacienty u nás příliš příznivé, neboť inovativní léčba má třetinový podíl na prodloužení délky života. Pozitivní však je, že trend využívání inovativních léků, i přes pomalé schvalování procesu pro jejich použití, roste, což ovlivňuje nejen prodloužení života naší populace, ale i snižuje růst nákladů vydaných na léčbu.

www.helpnet.cz

České dráhy provozují přes šest set vozů a souprav

České dráhy provozují 631 vozidel, umožňující cestovat osobám pohybujícím se na invalidním vozíku. V minulém roce dráhy doplnily soupravy o elektrické jednotky Inter panter, se kterými se můžete setkat na trase Brno – Svitavy – Pardubice – Praha a multifunkční vozy typu Bhmpz určené pro expresní dopravu mezi Prahou, Ústím nad Labem, Děčínem a severním Německem. To znamená, že každodenně je do pravidelných spojů nasazováno 70% bezbariérových vozů, které si mohou lidé pohybující se na invalidních vozících objednat. Nákup bezbariérových vozů a jednotek bude i nadále pokračovat. V současné chvíli probíhá např. výběrové řízení na bezbariérové vozy, které budou umístěny na lince: Praha – Brno – Bratislava – Budapešť, jejíž součástí bude i komfortní vůz pro bezbariérové cestování.

www.helpnet.cz

Vláda schválila návrh zákona o sociálním bydlení a příspěvku na bydlení

Již dvacet let se zde hovoří o potřebnosti nájemního sociálního bydlení, ale teprve letos v měsíci březnu vláda schválila návrh zákona, který tuto skutečnost upravuje. Ten teď dál již míří do poslanecké sněmovny. Zákon má pomoci lidem, kteří se potýkají s vysokými náklady na bydlení, proto jsou pro ně běžné nájemní byty těžko dostupné. Pokud se podaří návrh zákona prosadit, mohli by si první žadatelé o sociální bydlení začít žádat již v polovině příštího roku a za další dva roky se do bytu nastěhovat.

www.mpsv.cz

Martina Brožová

Recenze na knihy a filmy

Kráska a zvíře, USA 2017, režie Bill Condon



Dle mého názoru byla kreslenější verze Krásky a zvířete pěknější a lépe zpracovaná. Ti, kteří viděli kreslenou verzi, možná budou z hrané verze trošku zklamaní. Ve filmové verzi mi přišlo, že zvuk byl špatně zkombinovaný a některé písničky tam možná i nepatřily, což ubírá filmu na kvalitě. Český překlad se mi zdál, že místy byl špatně přeložený a některé věty tam ani nepatřily. Ke konci filmu, když opadávala růže a postavy začaly dřevěnět se mi zdálo, že toto do filmu vůbec nepatří, protože v kreslené verzi tato část vůbec nebyla. Také postava Gastona měla pušku ve filmu. V kreslené verzi měl ale nůž a zvíře bodl 3x. Ve filmu ho postřelil. Ti, kteří viděli kreslenou verzi můžou být naštvaní, protože filmová verze se od ní částečně liší. Průměrně film hodnotím 60 %.

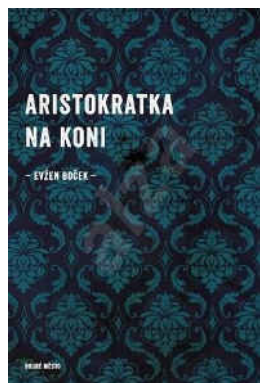
Zklamáný jsem byl převážně z písniček ve filmové verzi. Podle vlastního uvážení se podívejte na tento film, ale ti kdo máte rádi Disneye, tak vám ten překlad bude vadit, rovněž mně vadily filmové scény, které do filmu nepatřily např. víla, která měla být jenom na začátku, ale byla i na

konci filmu a rovněž se mi nelíbila scéna s růžemi. Můj názor na film je takový, že kdyby tvůrci tento film vůbec nenatočili, udělali by líp.

Miloš Dvořák



ARISTOKRATKA NA KONI, autor Evžen Boček, vyd. Druhé město roku 2016



Tato kniha s velmi hezkou obálkou je 3. díl humorného vyprávění o rodině, které bylo vráceno rodové sídlo Kostka. František Antonín hrabě Kostka z Kostky, jeho manželka Vivien a dcera Marie III. se po pádu komunistického režimu vrátili z New Yorku, aby mohli žít jako opravdoví šlechtici na zámku. Byli poměrně vyvedeni z míry, když zjistili, že jejich personál je tvořen zpátečnickým kastelánem, který nesnáší turisty a říká jim mufloni; hypochondrickým zahradníkem, který přesně ví, kdy umře a kuchařkou, který si ráda cvakne a je od rány. Finanční stránka rodiny vůbec neodpovídá představě o lidech šlechtického rodu. Při prohlídce zámku mohou turisté shlédnout pokoj Helenky Vondráčkové, vystoupení zpěvačky Cher, strašidelnou atrakci v komíně nebo samotnou rodinu při hodování. V každém díle přijde jejich manažerka Milada na něco nového a autor, původně kastelán, o tom vtipně napíše. Trhákem sezóny má být chystání se devatenáctileté aristokratky na smrt (obě její předchůdkyně, taktéž Marie, se nedožily 20 let.). Ovšem kníže Schwarzenberg jim nevědomky tento plán na přilákání turistů překazí.

Na závěr knihy je orientační Slovníček pro ty, kteří ještě nečetli *Poslední aristokratku* nebo *Aristokratku ve varu*, nebo je četli, ale už si z nich nic nepamatují.

UKÁZKA SE SLOVNÍČKU

Benda – advokát a věřitel hraběcí rodiny Kostků; jeho bývalá manželka odjela na svatební cestu kolem světa a nechala mi na krku jejich šílenou dceru Denisku

Deniska – Bendova dcera z 1. manželství; anorektička a bývalá narkomanka; otec Benda platí hraběti Kostkovi apanáž za její internaci na Kostce, kde vystupuje jako guvernanta; její slovní zásoba zahrnuje víceméně dvě slova: „super“ a „psycho“

UKÁZKA Z KNIHY

14.7.

Ačkoliv jsem se v posledních dnech vůbec nemodlila, Hyundai startuje. A nejenom to – jezdí. A má nová zrcátka, anténu a má plnou nádrž benzínu.

Opravu nezařídili skřítki a zřejmě ani Pán Bůh (i když, kdo ví), ale doktor Benda, který se s provinilým výrazem přijel podívat, jestli nás jeho dcera nepřivedla k šílenství. Po zjištění, že Deniska nemluví a únavou sotva chodí, se rozjařil a prohlásil, že nás navrhne na státní vyznamenání. Postupně nás všechny (kro mě své dcery) objal a řekl, že nás miluje.

Když objímal otce, strčil mu do kapsy hrst bankovek. Otec pohmatem ohodnotil tloušťku balíčku tisícovek a farizejsky pronesl: „Ale my jsme rádi, že ji tady máme.“ Dvakrát pyšná na to nejsem, ale vypočítavě jsem využila Bendovy euforie a zavedla ho do garáže.

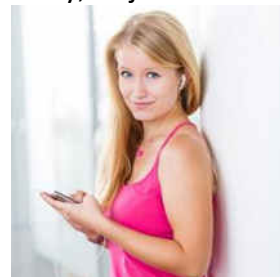
Za hodinu stál na nádvoří servisní vůz Hyundai. Po obhlídce našeho zbědovaného auta položil mechanik řečnickou otázku, jestli jsme s tím byli na safari a zaútočil na nás rozzuřený nosorožec. Když jsem se přiznala, že jsem to rozkopala já, řekl jenom: „Ty vole.“ Kromě proláklín na dveřích opravil všechno, a dokonce naplnil i nádrž. Když se ozval rajský zvuk motoru, měla jsem co dělat, abych se nerozjela za Maxem.

.....

Já knihu, i její předchozí díly, velmi doporučuji. Pobavily mě všechny, nejvíce 1. a 3. díl. Při čtení jsem vůbec nepoznala, že to všechno píše muž, ačkoliv to vypráví mladá dívka. Pokud máte splín, těžké období, potřebujete zrelaxovat, zpříjemnit si den či cestování nebo se chcete prostě jenom zasmát, je tu pro Vás právě tato kniha o 171 stránkách s pevnou vazbou.

Je možné, že se Vám úryvek nebude zdát bůhvíjak vtipný, ale věřím, že když si knihu přečtete celou, budete v obraze a potom Vás to zajisté pobaví. Přeji Vám veselé chvíle při čtení.

Malé upozornění: možné bolesti břicha od smíchu + silně návykový příběh 😊
Čtení zdar!



Viola Jónová

Rambo I. – První krev/First blood, USA, 1982, režie Ted Kotcheff



Také máte rádi tu vzpouru jednotlivce proti nespravedlivé společnosti? Tak tady máte přímo filmovou klasiku!

Vietnamský veterán John Rambo (Sylvester Stallone) hledá své spolubojovníky. Místním šerifem je zatčen pro potulku a na stanici týrán a ponižován. V Rambovi se probudí bojovník, vzbouří se, zdemoluje policejní stanici a uteče. Šerif Teasle na něj uspořádá doslova hon, ale neuspěje. Teasle totiž netuší, kdo proti němu stojí. Rambo je perfektně vycvičený příslušník speciálních jednotek – Zelených baretů. Umí se skrývat, ale také bojovat. Mohl by zabít všechny, včetně šerifa, ale neudělá to. Chce jen, aby ho nechali na pokoji.

Ve svých očích ponížený šerif zmobilizuje 200 mužů Národní gardy a pokračuje ve snaze Ramba dostat. Do celé akce zasáhne i bývalý Rambův velitel z vietnamské války plukovník Trautman.

Vyprovokovat Ramba k boji není dobrý nápad! Rambo se zmocní nákladního auta se zbraněmi, vrátí se zpět, zničí půlku města a dostane i samotného šerifa Teasla.

V knize Davida Morella Rambo umírá. Tvůrci filmu ho ale nechali žít. Natočily se další tři filmy, ve kterých se Rambo vrací do Vietnamu pro zajaté vojáky, bojuje se Sověty v Afghánistánu a zachraňuje naivní misionáře z barmského pohraničí.

Loni probleskly zprávy o Rambovi 5. Když si ale Sylvester Stallone přečetl scénář, vycouval z toho. Producenti údajně uvažují o natočení bez Stallona. To snad nemohou myslet vážně! To ovšem nenatočí Ramba, ale maximálně tvrdý akční film, nic víc. Sylvester Stallone je Rambo! A jestli v tom hrát nemá, tak nechte Ramba odpočívat. Na konci čtvrtého filmu se stejně vrátil domů.

Otakar Altman

Otův koutek

Výročí



13. dubna 1981 zemřel Jiří Schelinger.

Narodil se v roce 1952. Už od šestnácti let zpíval na různých tancovačkách. V roce 1970 nastoupil do skupiny Faraon Karla Šípa, který pro něj napsal jeho první hit Holubí dům. V roce 1973 ho do své skupiny Shut Up přetáhl František Ringo Čech a Schelingerova hvězda se rozzářila naplno. Nejprve to byly velmi zpěvné písničky jako Sim-sala-bim, Švihák lázeňský nebo Perpetuum mobile, potom přibýly nádherné balady typu Šípková Růženka, Jsem prý blázen jen nebo Sníh a mráz.

Charismatický zpěvák s dlouhými blond vlasy a krásně chraplavým hlasem se stal idolem žen a dívek a jeho plakáty visely v každém dívčím pokojíčku. Postupně ale začal Schelinger v hudbě přitvrzovat, až přešel na hardrock. V letech 1977 a 1979 vydal dvě alba: Nám se líbí.. a Hrr na ně... Album Zemětřesení zůstalo nedotočeno. 13. dubna 1981 odjel Schelinger do Bratislavy, kde večer v tehdejší Televizním klubu mladých odzpíval na playback píseň Což takhle dát si špenát... Pozdě večer se v jednom z bratislavských barů dostal do sporu kvůli jedné dívce. Její mládenec ho vyzval ke skoku do Dunaje – prý tak řeší problémy v Bratislavě. Schelinger se bohužel nechal vyhecovat a oba skočili z mostu do vody.

První pomoc přišla až po dvou hodinách!! Onen mládenec byl nalezen, jak se drží bójky, zpěvákovo tělo bylo objeveno až po dvou týdnech kdesi u Šamorína...

Jiří Schelinger je pohřben na Vyšehradě.

Otakar Altman

Co Vy na to, Oto?

Jste pověřiví? Věříte na nešťastnou třináctku nebo na černou kočku přes cestu? Já ne, já jsem dítě štěstěny – kdysi jsem hrál házenou za Pozemní stavby Olomouc s třináctkou na zádech a sázel jsem jeden gól za druhým. Pátek třináctého je můj šťastný den, a když mi k tomu ještě přeběhne přes cestu černá chlupatá mňoukalína, je to naprosto ideální!

Přesto jsou ale lidé, kteří fakt mají smůlu a v pátek třináctého si klidně zlomí ruku, i když budou celý den ležet v posteli. Mnohé hotely nemají pokoj číslo třináct a ty vysoké zase třinácté patro!

A někdy opravdu žasnete nad tím, co se děje. Já jsem pro vás vybral tenhle příběh.

Po dvou úspěšných lunárních výpravách se chystala výprava lodi, která to měla přímo v názvu - Apollo 13. Na něm se ty nepříznivé okolnosti opravdu vyřádily. Nejprve třináct dní před startem onemocněl jeden z členů posádky planými neštovicemi, které dostal od svého dvouletého syna. NASA zvažovala výměnu celé posádky, poté ji však jen doplnila, což jak víme, nepřináší štěstí.

11. dubna 1970 tedy odstartovalo Apollo 13 uprostřed bouřky ve složení: velitel Jim Lovell, technik Fred Haise a nový člen John Swigert. Smůla se ovšem kosmonautů držela dál. 13 vteřin po startu udeřil do kosmické lodi blesk a 13. dubna se ze vzdálenosti 130 000 km ozvala dnes už legendární věta: „Houstone, máme problém!“ Na pokyn velitele Lovella promíchal John Swigert palivo. Vzápětí nádrž explodovala a porušila trup lodi, ze které začal unikat vzduch. Zdánlivě rutinní let se tak rychle změnil doslova v boj o holé životy!

Kosmické středisko uvažovalo o okamžitém návratu lodi. To by ovšem znamenalo obrovskou spotřebu paliva, které kosmonauti neměli, dále nové, nesmírně složité výpočty návratové trasy a hlavně nikdo netušil, co by to udělalo s poškozenou lodí. Proto byla přijata druhá varianta – kosmonauté poletí dál, obletí Měsíc, využijí jeho gravitaci a odrazí se zpátky k Zemi.

Problémy ovšem pokračovaly. Posádka musela přesehnout z poškozené velitelské části lodi do výsadkové modulu, který byl ovšem určen pouze pro dva. Na palubě rychle rostla koncentrace kyslíčnicku uhličitého a teplota klesala hluboko pod nulu. Problém se vzduchem se naštěstí podařilo vyřešit, ale strašlivá zima trápila posádku Apollo 13 dál.

Po obletu Měsíce museli astronauté několikrát na přesně určenou dobu zapnout motory, aby korigovali dráhu letu, jinak by mohli Zemi také minout! Díky nezměrnému úsilí techniků na zemi a obrovské statečnosti a chladnokrevnosti posádky nakonec vše přece jen dopadlo dobře. 16. dubna 1970 přistál výsadkový modul v Tichém oceánu asi 130 km jihovýchodně od Havajských ostrovů.

Podle této události byl natočený stejnojmenný film Apollo 13 se skvělým Tomem Hanksem v hlavní roli. Kdo jste film neviděli, tak až ho budou dávat, koukněte se. A vy, co jste ho už viděli, koukněte se znovu, stojí to za to.



Otakar Altman

Dračí doupě, část sedmá

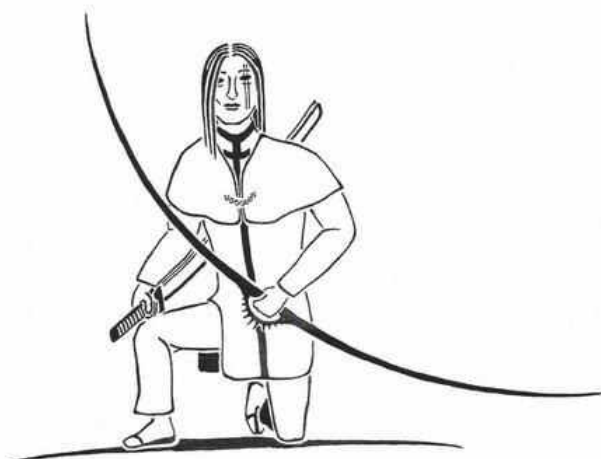
...Bylo po boji. Všichni přeživší se sešli uprostřed návsi a smutně se rozhlíželi po zničené osadě, ohořelých domech a mrtvých tělech. Po nějaké chvilce dohadování se shodli, že nejlepší bude prohledat, uklidit a hlavně spálit všechny zesnulé. Trvalo to několik hodin remcání, tahání, skuhrání a občasného nadávání, než za vesnicí vyrostla úctyhodná hromada těl. Kněz pronesl dlouhý smuteční proslov, načež byla přiložena pochodeň a oheň vzplál. Přeživší se vydali orazit si k Muchacho Pedrovi, jehož žena zatím nachystala pohoštění po vyčerpávající práci. Nechyběl ani alkohol a diskutovalo se, co dál.

Při prohledávání těl se našla pěkná sumička zlaťáků a pár šperků. Upír měl velmi luxusní opasek, boty, plášť a zlatý náhrdelník s rubínem. Největší pozdvižení však vyvolal dopis z Centrusu s trojnou pečeti adresovaný do hlavního města králi Zemákovi, který u sebe nesla zesnulá hraničářka, jejíž kroužkovou zbroj, kterou už určitě nebude potřebovat, si zabavil hraničář. Muchacho Pedro konstatoval, že tento dopis je velmi důležitý a musí být doručen a nejlepší by bylo vyrazit hned ráno. Dokonce natolik důležitý, že je ochoten kvůli tomu opustit s družinkou vesnici a doručit jej pokud možno osobně.

Družince to bylo trochu divné. Bývalý toreador, který se bojí bojovat s nemrtvými, ale dopis by měl doručit i kdyby se démoni pokusili o otevření bran do jiných dimenzí obsahující jen to nejhorší. Když ale zmínil, že k tomu bude odměna, veškeré pochybnosti šly stranou a naopak ze strany přišla pálenka na stvrzení, čehož někteří po ránu litovali. Kouzelnice byla po boji natolik vyčerpaná, že celý den strávila spánkem a ani následujícího dne rána nejevila známky zlepšení a zůstala tedy ve vesnici. Zbytek družinky, v čele s Pedrem, si nabalil jídlo na cestu, nasnídal se a vyrazil cestou necestou do hlavního města Bramborsláva.

Jelikož trochu nečekaně nasněžilo, koncem léta, byl terén obtížnější, přestože touto cestou už jednou šli směrem k upírově věži. Proti proudu říčky až k jejímu prameni dorazili k večeru, našli si klidné místo k táboření a ráno se hraničář úspěšně rozhlédl po první z pěti bylin, které chybějí bábě kořenáče do lektvaru pro starostu. Zato celý druhý den obcházel horu, aby se s nadějí na druhou bylinku dostali nad hlavní město rodové strany. Jediný Muchacho Pedro nebyl překvapený z výhledu na město z okraje lesa, hovíci si na úpatích hor Bram a Borák. Tři pásy hradeb dělily město do jednotlivých stupňů a nad nimi se tyčil hrad s vysokou válcovitou věží.

Muchacho se jim už cestou pokoušel vysvětlit, jak to uvnitř funguje a vypadá, ale hraničář koukal po bylinkách, pes po veverkách a zajících a barbar s trpaslíkem nasadili ostřejší tempo kvůli blízkosti alkoholu. Zloděj samozřejmě pozor dával, takže pochopil, že vnější kruh je pro nejchudší, střední pro obchodníky, vnitřní pro měšťany a šlechtu. A samozřejmě pevnost pro krále. Z první je těžké se dostat do druhé, z druhé se do třetí dostanete jen s dobrým důvodem, doprovodem, nebo doporučením. Dostat dopis až do správných rukou by tedy bez Pedra nešlo. Proto také strážným u hlavní brány nahlásil důvod návštěvy města a ve které hospodě se bude zdržovat. Rovněž se s dobrodruhy dohodl, že se sejdou právě až v hostinci, který není těžké najít a že si zatím můžou jít prohlédnout město, případně nakupovat, pokud potřebují a mají za co.



Jako prvního chtěli navštívit alchymistu, ale dům, před kterým se zastavili, postrádal většinu oken, dveře i část střechy. Což je klasický problém alchymistů. Další bylo na řadě obíhání kováren pro lepší zbraně a zbroje, ale ani v dílně vedené mistry trpaslíky, se hrdinům, až na barbara (který si koupil boxera a snažil se zbavit katany, ale nikde mu nebyla nabízená suma dostatečná) nevedlo a tak dostali doporučení na opravdového specialistu, který bydlí ve vnějším pásu. Cestou se zastavili ještě v klenotnictví-vetešnictví-zastavárna. Skřet, který seděl za mříží u okénka, sice nechtěl mít nic společného s katanou, ale moc se mu líbila soška zlatého goblina. Líbila se mu tak moc, že za ni byl ochoten postupně nabídnout dva tisíce zlatých a kouzelný předmět pro každého v družince. Soška v sobě skrývala mechanismus, který po stlačení pupíku začal hrát zvláštní exotickou melodii a rozhýbal ji v pitoreskním a lascivním tanečku. Hraničář tedy dostal zapalovací krystal, trpaslík bezednou placatku, zloděj brýle s nočním viděním, barbar ubrousek "prostři se" a pro kouzelníci dostali řetízek s

amuletem. Také se informovali, že každý z těch barevných kamínků, co zabavili a mají jich asi sto v měšci od nepřátel v upíří věži, má hodnotu zhruba padesáti zlatých.

Poslední místo nákupu před soumrakem tedy hledali někde ve vnějším kruhu, ale uličky zde byly užší, temnější a nebezpečnější. Nebylo divu, že jim v jedné takové zastoupili cestu čtyři hromotluci a další tři se nehlučně odlepili ze stínů za jejich zády. Zdvořile je požádali o příspěvek na chudé, který činil deset zlatých za celou skupinku a napětí se dalo doslova krájet, než někdo zacinkal mincemi. Svalovci si dali odchod a nejmenší z nich je odvedl křivolakou spleť uliček až k obchůdku, který by sami nikdy nenašli, kam by se bez doporučení trpaslíků nedostali a tím spíše bez zaplacení manipulačního poplatku. Obchodník byl snědé pleti, ostře řezaných rysů, mluvil obecnou řečí a ve tváři měl černé tetování, velmi podobné jako nepřátelská družinka, se kterou se setkali ve věži, ale byl ochotný obchodovat. Zloděj si polepšil na exoticky tvarované ostří přímo na ruce a hraničář si koupil luk ze železného tisu. Trpaslík si nic nevybral a barbar se zbavil katany výměnou za krabičku velmi nebezpečných vybuchujících kostek. Spíše mu byla zabavena a vyměněna, moc na výběr nedostal.

Večer se sešli s Pedrem ve smluvené hospodě a nedlouho poté si je vyzvedla městská stráž. Postupným předáváním od stráží ke strážím se dostali až do pevnosti, kde je nechali chvíli čekat, než je uvedli do jednacího sálu. Ten byl rozlehlý, se dvěma řadami sloupů podpírajících strop a dělicí dvořany po stranách od přicházejících středem ke králi. Seděl na trůnu, obtloustlý, prošedivělý, se svými pěti bradami. Vyslechl si příběh Muchacha Pedra a přijal od něj dopis s trojnou pečetí. Poprvé si jej přečetl s nevěřícím výrazem, podruhé už se tvářil normálně a předal jej komořimu, který s ním někam odběhl. Poděkoval Muchachovi i družince za jejich odvahu i oběti a věnoval jim finanční odměnu. Záležitost s posledním škůdcem prý vyřeší ráno trestná výprava, ke které je možno se přidat, jinak se mají vrátit a očekávat humanitární pomoc, která vyrazí v následujících dnech.

Stráže je vyprovodily zpět k bráně. Do hospody už to zvládli sami a dohodli se. Vzhledem k tomu, že posledního upíra jde vyřídít král, není třeba riskovat vlastní krk. Na druhou stranu není co dělat, chybí ještě tři byliny do lektvaru, a ta nejbližší je směrem na žár, kde by měla být i prázdná věž po škůdci, kterého spálila kouzelnice bohužel poté, co posvětil hraničářku. Muchacho mezitím může do Bolavé nohy poslat vránu, sovu nebo lišku s dopisem a sám se přidat ke konvoji s humanitární pomocí.

Na to si přitukli a ráno po snídani se jejich cesty rozdělily. Kdo potřeboval, doplnil si ještě v hospodě zásoby jídla a pití, i přes své nové kouzelné vybavení a vyrazili kousek po cestě směrem na led pár hodin po trestné výpravě a kolem poledne zahruli na žár do lesů. K večeru s pomocí kouzelného kompasu třetí třídy našli dokonalé tábořiště a také třetí bylinu do lektvaru.

Ráno po audienci na městské vývěsce přibila hlídka nový leták, který hlásá že král Zemák nabízí výcvik, vybavení a odměny pro ty, kdo se přidá do Ochranných sborů soustroví Brr!

*poznámka o světových stranách: Jsou tři. Led, rod a žár, podle tří magických portálů, které jsou na třech hlavních kontinentech Ledobor, Nádor a Vedrus. Samozřejmě na středovém kontinentu je čtvrtý portál, každý vytváří silné magické pole, podle kterého se dá orientovat a na které jsou nalazeny kompasy.

Přemysl Drtil

Pozvánky na akce

Staň se hrdinou!

Družina dračího doupěte hledá nové dobrodruhy.

Do naší družiny dračího doupěte hledáme nové členy, kteří mají chuť se vydat na cestu za dobrodružstvím. Pokud máte rádi fantasy filmy nebo literaturu a dostatek vlastní představivosti, tak přijďte. Další setkání se uskuteční **25.4. od 15:30 do 18:00** v učebně Trendu vozíčkářů. Svou účast prosím nahlaste do 24.4.

Scházíme se vždy jednou za měsíc.

Bližší informace: Ivo Buček,
bucek@trendvozickaru.cz, 731 144 670



Zahradní terapie

Sázení bylin

Společně si zasadíme základní byliny, které by neměly chybět v domácnosti. Popovídáme si, jak je lze využít a také o jejich vlivu na lidské zdraví.

KDY: 21.4.2017 od 14h

KDE: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Bližší informace:

Mgr. Pijáčková Marie

pijackova@trendvozickaru.cz

731 501 388



Pozvánka do knihovny

Zvu Vás na společnou návštěvu kubistické vily na Brněnské ulici. Dozvíme se něco o historii budovy a také o provozu knihovny, jak se zaregistrovat a půjčit knížky.

Kdy: 25.4. 2017

Sraz v 8:30 v Trendu vozíčkářů

Kontakt:

Kamila Zábojová

mobil: 734 442 040

volnocasovky@trendvozickaru.cz



Dramaterapie

Dramaterapie je disciplína, která zahrnuje terapeutické, pedagogické a umělecké prvky. Budeme pracovat v otevřené skupině, kde pomocí hry, dramatické scénky a prací s příběhy lze nahlédnout na sebe a na ostatní z trochu jiného úhlu než obvykle.

2.5. 2017 (úterý) od 14:00 do 15:30

Kontakt: Bc. Ivo Buček, Tel.: 731 144 670, e-mail: bucek@trendvozickaru.



Vaření – jarní saláty

Milí čtenáři Trendy zpravodaje,
Zvu Vás na třetí setkání u vaření, tentokrát zkusíme jarní saláty.

Sejdeme se **3.5.2017 od 14 do 17 hodin**. Nachystám si pro vás několik zajímavých receptů, které si společně vyzkoušíme a ochutnáme.

Budu ráda, když se setkání zúčastníte a případně na dalším si vyzkoušíme i nějaký recept z vašich tajných zásob.

Těším se na vás. Jana Měrková



Arteterapeutické setkání – indiánská moudrost

Arteterapie je léčebný přístup, který pracuje s výtvarnými prostředky s cílem poznávat a ovlivňovat lidskou psychiku. Dochází k rozvoji kreativity, ale i k osobnímu růstu či k sebepoznání. Není důležité, zda člověk umí kreslit, podstatný je samotný proces.

Kdy: **16.5. 2017 od 14:00**

Kde: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7 Olomouc, počítačová učebna

Kontakt:

Mgr. Marie Pijáčková

Tel: 582 777 704

Mob: 731 501 388

E-mail: pijackova@trendvozickaru.cz



Trendácký filmový klub

Vesničko má středisková

Režie: Jiří Menzel, 1985 ČR 98 min.

Kdy: 18.5.2017 od 14:00

Kde: Učebna Spolku Trend Vozíčkářů Olomouc (Lužická 7)

Kontakt: Mgr. Marie Pijáčková,

pijackova@trendvozickaru.cz, mob. 731 501 388

Vstup zdarma



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

PLAN 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 pro vás: Ivo Buček, Viola Jónová, Přemysl Drtil, Marie Pijáčková, Pavlína Tříšková,
Miloš Dvořák, Iveta Macháčková, Martina Brožová, Ota Altman

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

Datum vydání: 19. 4. 2017 - 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. května 2017