



# TRENDY

Zpravodaj o trendech nejen ze světa vozíčkářů

5/2017

## Milí Trendáci,

v minulém čísle našeho časopisu jsme vítali jaro, se kterým se nám otevírá, díky teplejšímu počasí více možností trávit čas venku. Třeba jen tak na procházce, při které budete nastavovat tvář slunci nebo aktivněji na nějaké akci či prvním koncertu. A o jedné hodně zajímavé a povedené, kterou Trend léta pořádá, Vám chci nyní říci.

Určitě se mnou budete souhlasit, že májový měsíc květen by se neobešel bez naší známé veřejné sbírky Zasukované tkaničky. Nebudu Vás již déle napínat a prozradím Vám, že i letos se jí dočkáme a navíc oslaví své 15. narozeniny. Díky ní se v loňském roce podařilo získat na dofinancování osobní asistence neuvěřitelných 106 000 Kč.

Dny Zasukovaných tkaniček letos proběhnou v pondělí 22. 5. a úterý 23. 5. 2017, po které se opět do ulic vydají obětaví studenti, Trendáci a dobrovolníci po boku herců z Moravského divadla rozdávat symbol sbírky – zasukované tkaničky, za finanční dar od veřejnosti.

A co víc, v pondělí odpoledne se můžete těšit na oslavný koncert na podporu sbírky, který proběhne na svém již tradičním místě před podloubím radnice na Horním náměstí v Olomouci. Koncert zahájí úvodním slovem pan primátor doc. Mgr. Antonín Staněk, Ph.D. a dále jej bude moderovat pro někoho již známý Jaroslav Irovský, olomoucký spisovatel.

Od dvou hodin uslyšíte našeho Trendáka a kytaristu Libora Geiera, kterého bude doprovázet jeho kamarád a houslista Bronislav Chromý. Po něm vystoupí pro některé z Vás již známý Martin Šafařík, účastník soutěže Československá Superstar. Od 16:00 hod. se můžete těšit na akustický koncert zpěváka a písničkáře Voxela, jež je tváří naší sbírky. Koncert zakončí svým vystoupením milá místní kapela Fantajm, která Trend a Tkaničku podporuje dlouhá léta.

Za sebe i celý Trend děkuji každému, kdo se nějakým dílem zapojí do Tkaničky, ať už aktivně v duchu akčního jara, přispěním do kasičky či poslechem zpěváků a kapel, kteří sbírku podpoří svým vystoupením.

Děkujeme.



Kateřina Vaculíková

## Nová sociální pracovnice půjčovny kompenzačních pomůcek a volnočasových aktivit

Dovolte, abych se představila. Jsem:

Slovenka z hlavního města, která přišla před dvěma a půl lety na Moravu s touhou „změnit vody“ a zkusit život v zahraničí. A Olomouc se mi tak zalíbila, že tady zřejmě ještě nějaký pátek zůstanu.

Žena milující přírodu a všechno živé. Pacifistka s hlavou často v oblacích, ale přesto nohama na zemi, vyhledávající činnosti, které jsou obohacující a radost přinášející. V létě ráda relaxující venku v parku na dece nebo sportující, v zimě válející se v čajovně :). Kreativní osoba, detailistka, která obdivuje minimalismus, líbí se jí originalita a nepohrdne kulturou a uměním.

To jsem já – Barbora Bauerová, trendácká osobní asistentka, kterou teď budete moct potkávat i v rámci Trendem pořádaných událostí.

Těším se na setkání s vámi a doufám, že se nám společně podaří vymyslet a realizovat hodně zajímavých, pro vás lákavých činností a výletů.



Barbora Bauerová

## Informace z osobní asistence

Vážení čtenáři,

Vzhledem k tomu, že se u nás na osobní asistenci objeví čas od času požadavek na zajištění osobního asistenta mimo území České republiky, chceme vás touto cestou informovat, že bohužel momentálně nejsme schopni z organizačních důvodů zajistit asistenci mimo Českou republiku.

Osobní asistenti Spolku Trend vozíčkářů v současné době mohou vykonávat práci osobního asistenta jen na území České republiky (stejně podmínky platí i pro dobrovolníky).

Váš zájem o vycestování spolu s osobními asistenty registrujeme, ohledně této situace zjišťujeme informace a možnosti, a pokud by to bylo v silách organizace, pak od nás obdržíte konkrétní informace.

Přejeme vám krásné májové dny.

Jana Měrková

## Výsledky hlasování projektu ČSOB pomáhá regionům

Vážení čtenáři.

V minulém čísle jsme se na vás obrátili s prosbou pomoci hlasování v projektu programu ČSOB pomáhá regionům s názvem „I na vozíku mohu telefonovat – nové vybavení call centra Spolku Trend.“

Hlasování probíhalo až do půlnoci 28. 4. 2017 na webových stránkách [www.csobpomaharegionum.cz](http://www.csobpomaharegionum.cz). Zde je již vyhodnocení hlasování a náš projekt neuspěl.

Přestože se svým hlasem zaregistrovalo 771 účastníků hlasování, stačilo to jen na druhé místo, které bylo nepostupové.

V Olomouckém kraji se o divokou kartu hlasovalo do tří projektů. Mimo našeho projektu soutěžil o přízeň projekt s názvem „SENioři hrají divadlo“, ten získal pomyslné třetí místo s počtem hlasů 332. První místo a tím i postup do finále získal projekt s názvem „Komplexní rehabilitace pacientů s 833 hlasy.

Přestože jsme nepostoupili, děkujeme všem hlasujícím. Tento projekt zkusíme podat i v jiných vyhlášených grantových řízeních v průběhu roku, protože naším cílem je zkvalitnit pracovní podmínky našich telefonních operátorů.

Iveta Macháčková

## **Taškami z papíru za lepší bydlení lidí na vozíku**

Paní Dagmar Budíková už dva roky musí k pohybu používat mechanický vozík. Jelikož je to ale činorodá žena, tak ji to nezastavilo v jejím aktivním životním stylu a věnuje se tvorbě různých výrobků. Aktuálně jí nejvíce času zabere výroba tašek pletených z papíru, se kterými má rozsáhlé podnikatelské plány.

### **Jak jste se vlastně dostala k nápadu vyrábět tašky pletené z papíru?**

Když jsem skončila na vozíku, tak jsem začala vyrábět spoustu různých věcí, protože jsem činorodý člověk a nedokážu jen tak sedět. Inspiraci k výrobkům jsem hledala na internetu a narazila jsem tam na to, že si slečna touto technikou vyrobila obal na mobil. Ona zase vycházela z techniky jednoho zahraničního obchodu, kde tyto taštičky vyráběli z komiksů. Tímto způsobem se nemusí vyrábět jenom tašky, může být použita k výrobě různé bižuterie, náramků, řetízků a jiného. Mě to zaujalo, moc se mi to líbí a teď tím trávím hodně času.



### **Jak to pokračovalo?**

Sledovala jsem různá videa na youtube, kde se touto technikou zabývali. Skrze to jsem potom zjistila, že už existuje i obchůdek v Praze, který se zabývá výrobou a prodejem předmětů pletených z papíru. Došlo mi, že v Olomouci zatím nic takového není. Takže teď mám takový nápad, že by se této technice výroby mohlo začít věnovat více lidí s postižením a výdělek by se investoval zlepšení bytové situace lidí s postižením.

### **A celou tu techniku výroby jste se tedy naučila skrze youtube?**

Víceméně. Na youtube jsem viděla, jak slečna takto vyrobila obal na mobil. Já si chtěla vyrobit tašku, která je větší, takže to bylo trochu složitější. Musela jsem řešit způsob uchycení jednotlivých řádků a taky jak připevnit zip. Jinak původně je tento způsob pletení technikou jihoamerických indiánů. Ti si takto vydělávali a asi stále vydělávají pro svůj lid, když kromě tašek vyráběli také různé koše, mísy a nádoby.



**Takže pletací technika jihoamerických indiánů se přes youtube dostala až k vám do Olomouce ☺. Jak dlouho trvá vyrobit takovou taštičku?**

Například obal na mobil trvá asi čtyři hodiny čistého času. Ale čím je větší taška, tím to samozřejmě trvá déle. Takže větší taška může trvat dvanáct hodin nebo klidně i víc

**Vyrábíte i jiné věci, než taštičky?**

No, všechno možné. Lepila jsem vázy ze skleněných krystalů, z papírových trubiček složila různé tácy, nebo třeba držák na ubrousky. Vyrobita jsem i stůl, který ač je jen z kartónu, tak je pevný – vyzkoušeli jsme, že unese mého syna, když si na něj sedne. Ale teď mě zaujaly ty tašky, tak skoro všechnen čas věnuji jim.



**A jaké máte s těmito výrobky podnikatelské plány?**

Ráda bych sdružila více lidí s postižením, kteří by se tvorbě těchto výrobků věnovali. Výdělek bych potom ráda použila mimo jiné jako investici pro vznik bezbariérových bytů v Olomouci, protože jich je nedostatek. Například já bydlím ve třetím patře v domě bez výtahu a bez toho, aby mě někdo schodolezem svezl dolů, se ven prostě nedostanu.

Ivo Buček

## **Druhá jarní cesta, od 29.4 – do 3.5.2017**

První den cestování jsem jel jenom ze Šternberka do Olomouce k hl.nádraží. Protože má cesta pokračovala dál, vlakem do Pardubic a potom dodávkou léčebny Košumberk na autodrom v Mostě. Tam se konaly závody pro postižené cyklisty.

Po delší době zase začínám závodit.

Nevěděl jsem, jestli závodní tempo zvládnu, přeci jenom já jezdím na tříkolce pomalu na větší vzdálenosti. Tam byla časovka, pro tricykly 8 km.

Měl jsem už ráno něco najeto, ale časovku jsem zvládl.



Po závodech jsme jeli do Teplic na přespání a ráno v neděli jsme jeli zpátky do Pardubic.

Pak jsem pokračoval vlakem do Ústí n. Orlicí, tam začaly pro mne závody o čas.

Přeci jenom jsem odjížděl z Ústí n. Orl. odpoledne cestou neznámou. Trasa cesty, skrz Orlické hory, vedla od nádraží Ústí n. Orl. přes cyklotrasu do Letohradu. Pak směr vodní nádrž Pastviny. Cesta probíhala dobře, protože nebyl velký provoz aut. Most Pastviny se opravuje. Tak jsem jel chalupářskou oblastí do obce Pastviny.

Nebylo to daleko do obce Mladkov. Tam jsem byl ubytován v rodinném bytě. Ubytování bylo Ok.

Ráno jsem vyjel poznat naše bunkry u obce Lichkov, též v Králíkách.

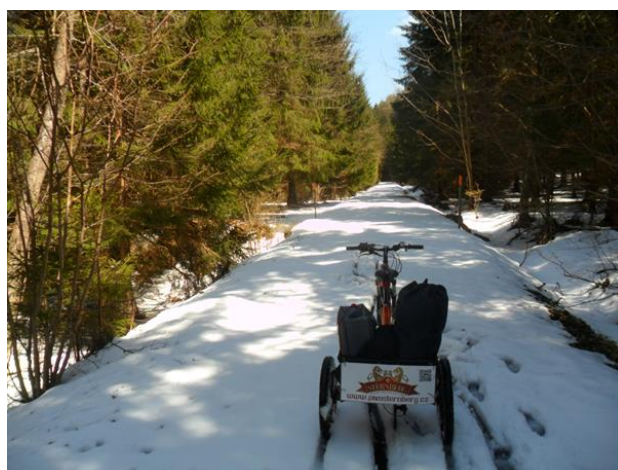
O tom městě se psalo, že dřív tam byl dětský ústav a teď by místo něj mohla být ženská věznice. Zatím to není v plánu, tak budova chátrá.

Cesta pokračovala dál přes pivní město Hanušovice a obec Branná. Tam jsem odbočil na lesní cestu kolem kolejí a potoka Branná do obce Ostružná. Napřed byla cesta dobrá, ale postupně se zhoršovala a moje tříkolka dostala pořádný záhul. Jedna trasa byla sněhová a ta druhá na vojenská auta. Tak jsem si raději vybral cestu kamenitou kolem bunkrů u Ostružné.

Vyhrabal jsem se na asfaltku a byl jsem u hlavní silnice Ostružné, pak vyšlapat obec Ramzová a brzdit do Lipové lázně. Nebylo už daleko do lázní Jeseník.

Vyšlapal jsem poslední metry do rekreačního střediska ČSAD u lázní Jeseník.

Tato trasa od Orlických hor - Pastvin do lázní Jeseníky, byla pro mne zajímavá. Cesty byly klikaté, nahoru i dolů. Pár zajímavých věcí jsem poznal.



Maminka už na mne netrpělivě čekala. Ptala se, jaké byly závody, co cesta a co mám v plánu dál. Ale toto jsme si říkali v restauraci, já jsem si dal dobrý bramborák v nivě. Maminka měla dopoledne procedury a já jsem vyrazil poznávat trochu okolí lázní.

Odpoledne pěkná procházka s maminkou, pak jsme si na pokoji zahráli karty. Už byl večer a já jsem odcházel od maminky do ubytovny. Protože jsem měl v plánu ráno odjíždět z lázní.

Odjezd byl před 8 h., maminka mi dala pusu na tvář a řekla – až uděláš Červenohorské sedlo, dej vědět. Protože tento úsek silnice od 3.5.2017 se zase uzavírá.

Cesta k sedlu mě připadala nekonečná, skoro žádné auto a žádný kolař. Jen bláznivý tříkolkář. Ale k sedlu byla cesta dobrá, zákaz byl až u hotelu Sedlo. Cesta dolů ke Koutům nad Desnou byla zavřená, ale pro tříkolkáře byla otevřená 😊. Cesta dolů byla super, žádné auto, jen pár silničářů.

Tak po cestě jsem volal mamince, že jsem to zvládl a jedu na vlakové nádraží Šumperk.

Cestování už stačilo, ale určitě tento rok pojedu poznávat Orlické i Jesenické hory. Celkem najeto od soboty 29.4 do středy 3.5.2017, 213 km.

Jenda Hroch

## Ohlédnutí za Slam poetry v Trendu

Dne 12. 4. 2017 se u nás v Trendu konala kulturní akce s názvem "Slam poetry, aneb zábavné improvizované verše". Akci provázela krátkými komentáři Jánočka Poděkanová (naše Jana Děkanová) a jako první uvedla předskokana Jaroslava Irovského, aby navodil správnou atmosféru střípky ze své básnické sbírky Střípky melancholie. Následně do děje vstoupil maestro Jiří Juráň, zástupce Olomouckého slamu jako takového. Vysvětlil divákům pojem





Slam poetry, díky čemuž jsme se například dozvěděli, že to doslova znamená úderné vyjádření obsahu veršů. Dále také, že Slam probíhá ve dvou soutěžních kolech a funkci poroty zastupuje diváctvo, kterému jsou rozdány hodnotící čísla. V závěru se spočítají body a vítěz se stává držitelem hlavní ceny. Tou byla v Trendu čokoláda Studentská pečeť.☐

Následovalo představení všech účastníků soutěžního klání. Hlavním hostem a soutěžícím byl představitel vozíčkářského slamu Zdeněk Hruška, který k nám přijel až z Prahy. Předvedl nám své improvizací umění, kdy rozvedl téma s balíky toaletního papíru (navržené téma z obecnstva) do neveršovaného příběhu. Ukázal nám, jak vtipně si lze pohrát se slovy, navíc s předmětem, který je spíše ze zapovězených míst.☐ Do soutěže se samozřejmě zapojil samotný zástupce olomouckého slamování Jiří Juráň se svým slamem s nadhledem o moudrech ze života. Ostrovtipem, kterým život samotný přináší, překypoval také náš předseda Milan Langer, který se v závěru celého klání stal panem C. Nechyběl také um prince Přemysla Piomy Pakoníka I. (aneb našeho asistenta Přemysla Drtila), který si veršuje pro radost a libuje ve sloních alternacích. Pro mnohé byl překvapením účastník náš uživatel Jiří Kamrád, který se slamu účastnil se svými srdečnými básněmi. A nakonec zastupitelkou žen Trendu byla asistentka Iva Zátopková coby Kosmovědkka (jak si říká), která vnesla do soutěže myšlenky k rozjímání a úvahám.

Obě dvě kola byla pro diváky zdrojem veselí a odreagování se od starostí všedních dnů. Zároveň mezi oběma koly proběhla přestávka vyplněná harmonikovým chvěním Jánočky. Přestávka také sloužila pro výměnu číselného hodnocení těm divákům, kteří ještě nehlasovali.

Na prvním místě naši porotci vyhodnotili dva účastníky, a to Jiřího a Jiřího, Kamráda a Juráně. Druhé místo obsadil pan předseda Milan Langer. A třetí místo patřilo asistentům, princu Pakoníkovi s Ivkou Zátopkovou a.k.a Kosmovědkkou. Nakonec však Studentská pečeť po dlouhém diskutování, kdo si ji zasouloží víc nebo jak ji rozdělit, putovala do Prahy s vzácným hostem Zdeňkem Hruškou. Ostatní dostali taky čokoládku, menší, ale byla to ta od firmy KRAŠ, a věřte nebo ne, ty samolepky jsou tam i po dvaceti letech.

Jana Děkanová, Přemysl Drtil

## Podporují nás

The screenshot shows the top part of the D.I. SEVEN website. At the top right, there is a navigation bar with the text "Společnost: D.I. SEVEN FACILITY" and social media icons for Facebook, YouTube, Google+, and LinkedIn. Below this is a dark navigation menu with several items: "D.I. SEVEN" (logo), "SLUŽBY" (jaké služby nabízíme), "O NÁS" (kdo jsme a co děláme), "REFERENCE" (kdo jsou naši klienti), "VOLNÁ MÍSTA" (přidejte se k nám), and "KONTAKTY" (kde nás najdete). The main banner features a large image of a person in a wheelchair and the text "Spolek Trend vozíčkářů Olomouc". Below the banner, there are several orange buttons with text: "DOMOV SVATÝ JAN", "RODINA LOUPANCOVÝCH", "ŽIJU S HANDICAPEM", and "SPOLEK TREND VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC". At the bottom of the banner area, there is a breadcrumb trail: "Úvod / O nás / Podporujeme, sponzorujeme / Podpora handicapovaných / Spolek Trend vozíčkářů Olomouc".

Díky dlouholetému působení má Trend mezi svými sponzory své pevné podporovatele. Mezi ty pravidelné a věrné patří firma D.I.Seven, jejíž historie v poskytování svých služeb je téměř stejně tak dlouhá jako ta naše. Svou aktivitu započala v Praze a postupně ji rozvíjela díky otevírání dalších poboček po celé zemi. Té olomoucké se píše rok vzniku 2003.

Firma D.I.Seven se specializuje na ochranu osob a majetku, provádí vzdálený monitoring a také zajišťuje úklidový servis. Její zaměstnanci jsou připraveni chránit 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Zajímavostí je, že již podvanácté v řadě zajišťovala D.I.Seven bezpečnost na Mezinárodním filmovém festivalu v Karlových Varech pro více než 100 000 návštěvníků.

V D.I.Seven nechrání jen své klienty, ale opatrují i sociálně potřebné. V roce 2012 firma založila "Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc Orlíček Přední Chlum" a o rok později spustila svůj projekt "Žiju s handicapem". Od roku 2014 podporuje handicapovaného sportovce Tomáše Mošničku, mezi jehož největší úspěchy patří získání titulů Mistr ČR a vítěz ČP v handbike a dále Mistr světa ve vzpírání tělesně postižených.

Společnost pomáhá potřebným částkou více než 5,6 milionu Kč ročně. Svou pomocnou ruku nabízí dětem, handicapovaným, ale i zvířatům a přispívají na rozvoj sportu.

D.I.Seven začala Trendu přispívat na osobní asistenci už v roce 2005. Od této doby podporuje náš Trend pravidelně, čímž pomáhá ročně uhradit až 170 hod osobní asistence. Trend má také své čestné místo v sekci "Podporujeme" na internetových stránkách společnosti. Zde najdete rozhovor s naší paní ředitelkou Ivanovou a také video o našem spolku a aktivitách.

Nesmírně děkujeme D.I.Seven, že nám po dlouhá léta zachovává takovou přízeň a těšíme se na další pokračování spolupráce.

Kateřina Vaculíková



## **Květnové novinky Marty Brožové**

### **O svátcích budou důchody vyplaceny většinou dříve.**

Vzhledem ke státním svátkům dojde jako již tradičně ke změnám ve vyplácení invalidních, starobních, či pozůstalostních důchodů. V průběhu letošního roku dojde ke změně výplaty důchodu celkem desetkrát, v devíti případech obdrží klienti díky svátkům důchod o den, dva nebo dokonce tři dny dříve.

[www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz)

### **Pacienti s Parkinsonovou chorobou musejí za léky doplácet vysoké částky. Chybou v zákoně ztratili nárok na plně hrazený základní lék.**

Od 15. prosince 2015 není pacientům s Parkinsonovou chorobou plně hrazen základní lék. Na drahé léky musí proto měsíčně doplácet několik stovek, nebo i tisíců korun, což velmi nepříznivě ovlivňuje jejich finanční situaci. I přes opakované naléhání nejen pacientů, ale i samotné české neurologické komory, se situace bohužel za rok a půl nezměnila. Plně hrazeny jsou pouze vybrané kombinované preparáty, které však nejsou vnímány jako základní léčba a jsou určeny pro léčení těžších forem choroby, proto nejsou ani v časném stádiu nemoci vhodné.

V důsledku toho pro pacienty s lehkou a středně těžkou nemocí nejsou léky, které by byly bez doplatku. Takto nemocní jsou převáděni proto na nákladnější léčbu, která je v jejich případě zbytečná a odčerpává tak i zbytečné náklady z veřejného systému.

[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)

### **Nový typ invalidního vozíku, jezdí na vzduch.**

Začátkem dubna představili vývojáři v Texasu nový typ invalidního vozíku Pneuchair, který pro svůj pohyb nepotřebuje baterie, jezdí totiž na vzduch. Navíc je i voděvzdorný a váží jen třetinu hmotnosti běžného vozíku. Můžete s ním zajet bez problému přímo do bazénu a ovládá se pomocí joysticku.

[www.vozickar.com](http://www.vozickar.com)



*Pneuchair wheelchair*

### **Přidáváním dat do databáze bezbariérových míst je možné vyhrát tablet či jiné zajímavé ceny.**

Česká asociace paraplegiků vyhláší soutěž pro uživatele mobilní aplikace a webového rozhraní VozejkMap. V době od 10. dubna až do 30. září 2017, každý měsíc odmění tři uživatele, kteří vloží do VozejkMap nejvíce nových bezbariérových míst a připsí jim body do celkového pořadí, na základě kterého vyhlásí 2. 10. 2017, devět nejúspěšnějších, kteří získají hodnotné ceny jako např. tablet či mobilní telefony s powerbankou.

[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)



Martina Brožová

## Knižní recenze Violy Jónové



### NOVÁ CVIČENÍ NA BOLAVÁ ZÁDA

Prof. Dr. Ingo Froböse

Kvůli občasným bolestem zad jsem zabrousila do tohoto tématu a přečetla si tuto obrázkovou knížku. Vzhledem k tomu, že tento paperback byla moje 1. kniha o bolestech zad, přišla mi většina informací důležitá a zajímavá. Nekonzultovala jsem zatím nic s lékařem, tak doufám, že obsah knihy je pravdivý a nikomu neuškodí. Celým dílem o 126 stranách se prolíná myšlenka, že i když záda bolí, nemají se šetřit a odpočívat. Naopak bychom měli cvičit a díky tomu se má ulevit 7 krční, 12 hrudním a 5 bederním obratlům. Jakkoliv jsem čísla, resp. matematiku, nikdy moc nemusela, několik jsem si jich z knihy vypsal.

Jsou to zajímavá fakta, o která se s vámi ráda podělím. 74 % všech potíží vychází z bederní páteře. Máme 23 plotének o tloušťce 10 mm, které unesou bez poškození zátěž 1500 g. Jsou závislé na střídání zátěže a odlehčení. Proto je ideální chůze a ne sezení. Na páteři máme 150 svalů. Proti bolestem je potřeba posilovat hluboké zádové svaly, jenž jsou důležité pro stabilizaci, avšak ochabují rychleji než ostatní svaly. Ruku v ruce s bolestmi zad jde svalová stránka břicha. To z toho důvodu, že když máme ochablé břišní svalstvo, vytvoří se nám hyperlordóza. Z aktuálně úspěšně složené zkoušky z fyzioterapie vím, že se to dá označit jako dolní zkřížený syndrom. Ten spočívá v tom, že jsou ochablé svaly břicha a velký sval hýžděový, takže se břicho vyklene dopředu, prohnu se záda, vzniká tlak na bedrokyčelní sval a na celá bedra, velký hýžděový sval přestává mít důvod fungovat, takže ochabuje. Proto je potřeba se snažit si své tělo, resp. postavení uvědomovat a hlídat. Zkuste se několikrát během dne zamyslet nad tím, zda nemáte prohnutá záda v bederní oblasti. Nejlépe to poznáte tak, že posunete pánev dopředu. Podsazením se aktivuje břicho a možná ucítíte mírný tah v bedrech. Já se takhle nějaký čas pozoruju, vědomě pánev zatahuji a cítím úlevu. Dalo by se to zahrnout do Feldenkreisovy metody, která právě vychází z pozorování vlastního těla a pohybu. Ale to jsem si dala fyzioterapeutické okénko... Zpátky k zádům. Ta nemají, kromě krční páteře, proprioreceptory, tedy malé orgány, představující komunikační médium přijímající podněty a informace, které pošlou do mozku. U páteře je v 1 g svalu pouze 5 proprioreceptorů. Na 1 g ostatních svalů připadne 120 proprioreceptorů. Výsledkem těchto čísel je to, že jsou záda méně citlivá než ruce nebo nohy.

Fakt, že při sezení noha - přes – nohu způsobí šikmost pánve, čili změnu statiky páteře, vám řekne každý fyzioterapeut hned několikrát.

Pokud máte doma 2 váhy, můžete si vyzkoušet experiment, zda rozdělujete váhu těla rovnoměrně. Váhy si dáte těsně vedle a na každou stoupnete 1 nohou. Pokud je rozdíl vyšší než jedno kilo, váhu nerozkládáte správně mezi obě nohy. V tomto a mnoha jiných problémech vám může pomoci úžasný a užitečný obor fyzioterapie.

Dále kniha obsahuje cvičební program – několik cviků s obrázkem a popisem ve 3 obtížnostech, relaxační strategie a techniky, základní pravidlo pro sezení, jak nosit těžká břemena či jak správně stát – přenášení váhy. Je zde zmíněna další literatura a webové stránky ([www.bolesti-abecedazdravi.cz](http://www.bolesti-abecedazdravi.cz); [www.bolesti-zad.net](http://www.bolesti-zad.net))

## UKÁZKA Z KNIHY



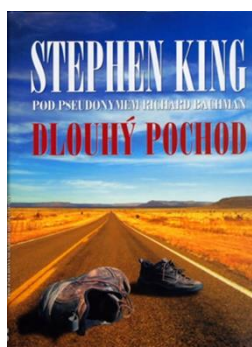
Samozřejmě si uvědomuji, že kniha nenahradí radu odborníka, ale může být dobrým pomocníkem, alespoň co se nápadů na cvičení týká.

Čtení zdar 😊

Viola Jónová

## Otův Koutek

### Recenze



### **Dlouhý pochod/ Stephen King, USA, 1992/**

Mistr napětí a horroru v jedné ze svých skvělých knih, které čtete jedním dechem a nemůžete se od nich odtrhnout.

Dlouhý pochod je neskutečně drsná reality show, jakou si neumíte ani představit! Sto dobrovolníků se postaví na start a jdou a jdou. Bez přestávky, bez oddechu, ve dne, v noci. Kdo dojde nejdál, je vítěz a až do konce života si může přát vše, co chce a bude mu to splněno.

Dlouhý pochod má samozřejmě svá pravidla. Musíte jít rychlostí nejméně čtyři míle za hodinu – to je skoro šest a půl kilometru! Pěkný kvalt! Pokud zpomalíte, dostanete varování a příští hodinu nesmíte zpomalit znovu, aby se vám varování vymazalo. Časem samozřejmě přichází únava, křeče, puchýře, zdravotní problémy. Pokud opět nestíháte, dostanete druhé varování a pokud opět zpomalíte, dostanete třetí varování. Pokud nestíháte dál, jste eliminován a v pochodu končíte.

Teď si možná říkáte, co je na tom tak drsného... Inu, jak vám King nakonec vysvětlí – každý, kdo už dál nemůže, je na místě zastřelen a hozen na korbu nákladního auta, které jede za chodci!! ...Tak co, už se vám to zdá DOST drsné???

Během pochodu spolu můžete mluvit, ale nemusíte. Může spolupracovat, ale nemusíte. Nezapomeňte, že ostatní jsou vaši soupeři!

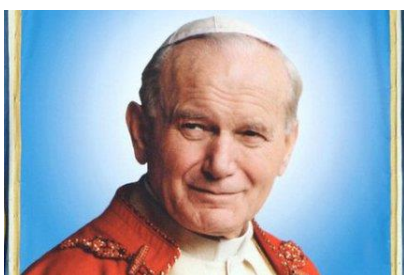
Jak jsem to tak spočítal, vítěz za ty čtyři dny a tři noci ušel asi 640 kilometrů. Mimo jiné se ale také musí nějak vypořádat s tím, že na jeho vítězství zemřelo 99 lidí...

Kingovy knihy se nemusíte bát číst, autor se nevyžívá v popisování násilí. I mně nějakou dobu trvalo, než mi celá ta hrůza došla. A to je přesně Kingův záměr. Vše vypadá tak nějak nevinně a pak vytřeštíte oči a běhá vám hrůzou mráz po zádech.

King napsal několik desítek knih a všechny jsou skvělé, vřele doporučuji.

*Otakar Altman*

## Výročí



13. května 1981 byl v Římě spáchán atentát na papeže Jana Pavla II.

Když byl 25. října 1978 zvolen papežem polský kardinál Karol Wojtyła, vypuklo v komunistickém světě zděšení! Když ale přijel papež v červnu 1979 do Polska, poklekli před ním i polští komunisté.

13. května 1981 na Svatopetrském náměstí na papeže čtyřikrát vystřelil atentátník – Turek Mehmet Ali Agca. Jan Pavel II. byl velmi těžce zraněn a zdálo se, že nepřežije. V nemocnici mu dokonce bylo uděleno i poslední pomazání! Nakonec se papež ale zotavil.

Atentát byl pravděpodobně dílem bulharských tajných služeb. Italská policie zatkla bulharského vyslaneckého radu Sergeje Antonova a několik měsíců ho držela ve vazbě. Celý případ nakonec tak nějak vyšuměl a skončil ve ztracenu a Antonov byl propuštěn.

Mehmet Ali Agca byl odsouzen na doživotí. V roce 1983 ho papež navštívil ve vězení a odpustil mu. O čem spolu ale mluvili, zůstane zpovědním tajemstvím. Agca byl milostí italského prezidenta v roce 2001 propuštěn a vydán do Turecka. Tam byl opět uvězněn za účast v teroristické skupině Šedí vlci. Z vězení vyšel v roce 2013. Nikdy už o okolnostech atentátu nepromluvil.

Papež Jan Pavel II. zemřel v roce 2005 a je pohřben ve Vatikánu.

*Otakar Altman*

## Co Vy na to, Oto?

Muž bez ženy prý žije jako člověk a zemře jako pes. Muž, který ženu má, prý žije jako pes, ale zemře jako člověk.

No, nevím, jestli kvůli pár minutám umírání stojí za to, žít celý život jako pes. Uvědomte si, pánové, co se stane, když si do svého bytu nastěhujete to podivné, upištěné

stvoření jménem žena! Pravda, většinou je to tvor pohledný, sympaticky tvarovaný a hezky voní. A taky se výrazně zvedne kvalita Vašich obědů... Nezapomeňte ale, že...

...z Vaší ledničky okamžitě zmizí Vaše milované salámy, tlačanky, kabanosy a sekané a vystřídají je rajčata, okurky, papriky, saláty a podobné fujtajbly.

...ve Vaší koupelně se kromě Barbusu a holení objeví neskutečná množství různobarevných šampónů, pěn do koupele, sprchových gelů, mýdel, holítek, voňavek, sprejů, pracích prostředků, aviváží a Vaši toaletu, kterou stačilo jednou za den opláchnout horkou sprchou obklopí kolem dokola spousta těch různých voňavých kuliček a podobných sajrajtů.

...ve Vašich skříních se kromě Vašich dvojích riflí, triček a ponožek rozloží neuvěřitelné množství jemného prádelka, dále kvanta punčocháčů, triček, mikin, halenek, kalhot, sukní dlouhých, krátkých, polodlouhých, hromady svetrů, kabátů, kabátků, baloňáků, šálů, rukavic a věcí, které neumíte ani pojmenovat. /Ta ženská ano/ .

...z Vaší sedačky zmizí navždy Vaše oblíbená pěkně jetá deka, na které se tak krásně dívalo na Ligu mistrů a po vyčištění sedačky se na ní objeví něco neuvěřitelně chlupatého, na co se budete bát i sednout. Zmizí samozřejmě i Vaše Liga mistrů a bude vystřídána romantickými filmy Rosamunde Pilcher nebo Inge Lindström.

...všude možně se objeví velké množství polštářků, krajek, deček, váziček a sošek, ze stěny zmizí Váš plakát Ramba a vystřídají ho desítky obrázků krajinek, kytiček, váziček, domečků, zvířátek a podobných hrůz, prý abyste to tam „měli hezké“.

...ve spíži se místo Vašeho kusu chleba objeví cosi podobné vatě a stejně tak chutnající, ovesné vločky /jste snad kůň?/? a něco jako rohlíky, ovšem posypané obilím, žitem a bůhví čím – to prý „abyste jedli zdravě“.

...Vaše výplata už nebude Vaše, ale společná – tj. „její“ ☺. Kdybyste se někdy pokusil proti tomu ohradit, dostane se Vám nekonečných výčitek typu: „Ty už mě nemáš rád!“, případně ta nejhorší věta, jaká Vás může potkat: „Maminka mi to říkala!“

...navíc Vám ta ženská zcela chladnokrevně a bezohledně udělá dvě nebo tři děti a jste totálně v háji, pánové!! A to, co Vás čeká na nákupech, raději nebudu ani popisovat!

A tohle všechno hodláte snášet příštích padesát let jen proto, aby Vám měl /možná/ kdo zatlačit oči?? Děkuji, nechci.



Otakar Altman

## **Náš kamarád Jarda Irovský a jeho (netradiční) práce**

Milí Trendáci, všichni (nebo alespoň většina z vás) už znáte olomouckého spisovatele a básníka Jardu Irovského, který se stal naším novým kamarádem a přichází nás občas pozdravit, ať už v rámci nějaké kulturní akce, která se u nás právě koná, nebo jen tak, neboť to má k nám do Trendu pár minut chůze ze svého bytu.

Naposledy jsme jej u nás mohli přivítat v rámci akce Slam Poetry proběhnuvší 12. dubna, již se zúčastnil coby předskokan a na níž zarecitoval dvě básně ze své připravované básnické sbírky *Krásy na mé vadě*, která by měla vyjít v letošním roce a která bude už pátou vydanou knihou (po třech sbírkách povídkových následují dvě sbírky básnické).

Zároveň recitoval soutěžní básně našeho Trendáka Jirky a pomohl tak alespoň malým dílem k Jirkovu celkovému vítězství, o něž se podělil s výborným Jiřím Juráňem, který se recitačních soutěží Slam Poetry zúčastňuje pravidelně.

Jarda a český jazyk, to je velmi pevné spojení. Přivydělává si totiž nejen autorským psaním, vydáváním a následným prodáváním svých knih a vystupováním na autorských čteních, kde tato svá díla představuje čtenářské veřejnosti, ale i korekturou závěrečných prací vysokoškolských studentů. Dříve byl coby redaktor, korektor a copywriter součástí několika redakcí vydávajících časopisy a noviny s kulturní tematikou, je autorem textů k písním Melancholik a Než zavřu oči hudebního projektu Bake Until Golden (písně jsou k poslechu na youtube) a dokonce i český jazyk studoval, a to na zdejší Univerzitě Palackého v Olomouci v rámci oboru Učitel českého jazyka pro 2. stupeň ZŠ a SŠ. A přestože z rodinných a zdravotních důvodů studium nakonec nedokončil, je práci s rodným jazykem nadále věrný.

Pracuje totiž také v *Poetickém studiu A&N*, jehož čtyřčlenný tvůrčí tým se zaměřuje na psaní básní na přání vznikajících na předem zadaná témata od lidí, kteří těmito básněmi ve formě dárku k narozeninám, výročí, svatbě... chtějí obdařit své známé, přátele, členy rodiny... Jak sám říká, práce je to příjemná, poměrně nenáročná, zábavná a přinášející s sebou dobrý pocit z vědomí, že dotyčným obdarovaným udělá radost. Báseň na přání si můžete objednat i vy, a to na internetových stránkách: <http://basennaprani.cz/>.

Jardu v nejbližší době můžeme potkat na dvou kulturních akcích, jichž bude jedním z hlavních aktérů.

V úterý 2. května od 17. hodin vystoupí se svým autorským čtením v rámci prvního dne olomouckého Majálesu v informačním centru Univerzity Palackého Upoint, nacházejícím se na Horním náměstí, a poté v pondělí 22. května v rámci naší charitativní sbírky Zasukované tkaničky, konající se též na Horním náměstí, jejímž odpoledním programem nás bude provázet coby moderátor.

Jsme rádi, že se JarDA stal členem našeho kolektivu a že se spolupráce jeho a Trendáků v rámci kulturních akcí rozvinula i ve vzájemné kamarádství. Pár ukázek z jeho připravované básnické sbírky můžete nalézt na další stránce.

Jardu, jehož Městská knihovna v Praze zařadila mezi nejpozoruhodnější mladé spisovatele současnosti a který zároveň patří i mezi nejvýraznější autory olomouckého regionu, v nejbližší době můžeme potkat na dvou kulturních akcích, jichž bude jedním z hlavních aktérů.



*Kateřina Vaculíková*

### Pozdní večer, první březen

Je pozdní večer, první březen  
o němž by Mácha nepsal asi  
V místech, kde bývám nenalezen  
pod širé nebe ulehám si

*O trávu* svými zády třu se  
Jsa z toho lehce *otrávený*  
Než Slunce sčeše vlasy rusé  
pohladí jimi stromů kmeny

A co pak? Jistě, tma jak v ranci  
(já v tom svém mívám ještě deku)  
Blíženec vyzval Pannu k tanci  
v Měsíce svitu, bez doteku

Mě se (to) také ne(do)týká  
Raději (jen pár kroků znaje)  
s pověstí pseudo tanečníka  
schovám se v mysli ve foyer

Ležím. A vnímám lehkost bytí  
vonící jako výkřik ticha  
Výkřik, jenž v dalším verši chci Ti  
s instantním *smíchem* v misce *smíchat*

než přijde ráno, druhý březen  
Nad hlavou šumí husté bory  
V místech, kde bývá nenalezen  
usíná Mácha. Se svou Lori

### Svatozář z bílého neonu

Našel jsem svatozář z bílého neonu  
u lavky v parčíku, kam nikdo nevzkročí  
Za ní Bůh. Ležící. Pár minut od skonu  
Šeď z nízké oblohy стекла mu do očí

Píchá mne u srdce. Jeho zas jehličí  
Jehličí zbarvené do tmavě tmavé rzi  
Rty mírně zavřeny. I proto nekřičí  
slova, jež zaniknou v přichozí inverzi

### Svět se prý změnil

Protek' mi život mezi prsty  
(ač je mám sevřeny, protek' skrz ty  
spáry a mezery mezi nimi)  
Svět se prý změnil. A s ním i my

Nakolik? Nevím. Neodhadnu  
Neb už pár let jak kytka vadnu  
Neznám už přesně délku doby  
po níž mne pouze trny zdobí

Přesto jsem šťasten. Stále dýchám  
(a) ač škrábu v krev a k tomu píchám  
s lidmi se můžu měřit směle  
(nemaje daleko do plevele)

Svět se prý změnil. Jako vždycky  
zkouším to pobrat flegmaticky  
do rukou, kapes, také koše  
jímž jsi mi dala („...a je po všem.“)

...

Protek' mi sladký koňak jícnem  
když jsem si svítil bílým svícem  
při psaní (Tobě?) vět či slov  
"Little girl, all you need is love"

Třese se po těle. A já též, skoro víc  
Míjivou nadějí polyká(m) po locích  
zatímco úplněk do kmenů borovic  
píše si zápisky sbírané po nocích

Poté jsem utekl. Přiznávám - ze strachu  
Najednou celý park úplně oněměl  
Mám černé svědomí. Též boty od prachu  
Co slzy pod víčky? Vzpomínám. On je měl

*J. Irovský*

# Pozvánky na akce

## Šachový turnaj

Kdy: 30.5. 2017 od 14:00 do 17:00

Kde: počítačová učebna Trendu vozíčkářů,  
Lužická 7 Olomouc

Registrace zájemců do 25.5.2017 Ivo Bučkovi  
Herní systém bude vytvořen na základě  
počtu účastníků.

Vítěz bude odměněn pěknou cenou ☺

Kontaktní osoba: Ivo Buček 731 144 670,  
[bucek@trendvozickaru.cz](mailto:bucek@trendvozickaru.cz)



## Bezodpadová a bezobalová domácnost

Kolik výrobků dnes koupíme ve více než jednom obalu? Kolik kg odpadu vyprodukuje za týden, za měsíc, za rok? Co z toho, co se vyhodilo, byly věci na jedno použití? Dokáže člověk dnešní doby nevytvářet žádný odpad? Na co všechno se může využít zavařovací sklenice nebo stará záclona?...

Přijďte si s námi popovídat o tom, jak žít udržitelně - jak minimalizovat produkci odpadu, jak využít věci, co máme doma, na různé další účely. Něco praktického si i vyrobíme.



Setkání se uskuteční **31.5. 2017** v prostorách Spolku Trend vozíčkářů na ulici Lužická 7 od **14:00** do **17:00**.

Srdčně zveme nejen uživatele sociální rehabilitace, ale všechny uživatele sociálních služeb Trendu vozíčkářů v Olomouci.

Těší se na vás Barbora Bauerová, Jana Měrková a Alex s Terkou ze společnosti **Tiny life**.



## Dramaterapie

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

**6.6. 2017 (úterý) od 14:00 do 15:30**

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



## Vaření – domácí sýr

Milí čtenáři Trendy zpravodaje, Zvu Vás na čtvrté setkání u vaření, tentokrát zkusíme domácí sýry.

Sejdeme se **7.6.2017 ve změněném čase 12:30-14:30** 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.

Jarní saláty se nám velmi povedly, zde ochutnávka fotografií z akce od paní Ilony Zemčákové:

**Kontakt:** Mgr. Jana Měrková, [merkova@trendvozickaru.cz](mailto:merkova@trendvozickaru.cz), 734 236 589



## Galerie v přírodě

Pojďte na výlet do Horky nad Moravou, do centra ekologických aktivit **Sluňákov**, kde jsou k vidění krásné atypické přírodní stavby – tzv. Galerie v přírodě.

Součástí Galerie je Rajská zahrada – místo rostlin a živočichů určené k rozjímání; Sluneční hora (obr. vlevo nahoře) s možností vstoupit dovnitř; Lesní chrám z dubových sloupů (obr. vlevo dole); Kouzelné lesy poznání, zvuků a pocitů plné smyslových podnětů a Ohniště zlaté spirály (obr. vpravo dole) vytvořené z kamenů.



Vydáme se sem společně **13.6.2017**.

### **Důležité informace:**

Vstupné do Rajské zahrady a Sluneční hory je 30 a 40 Kč.

Kapacita míst je omezena a určena prioritně pro uživatele a členy Trendu.

**Svou účast mi hlase do 9.6.2017. Přihlášení zájemci dostanou bližší informace.**

***Kontakt:*** Bc. Barbora Bauerová  
[bauerova@trendvozickaru.cz](mailto:bauerova@trendvozickaru.cz), 734 442 040



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

Napsali pro vás: Ivo Buček, Viola Jónová, Přemysl Drtil, Marie Pijáčková, Jana Děkanová, Jenda Hroch, Jana Děkanová, Martina Brožová, Ota Altman, Kateřina Vaculíková  
Distribuce a info s úsměvem: Milena Březinová, Alena Třešková a Anna Koziolová.

Datum vydání: 19. 5. 2017 - Počet výtisků: 80

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

email: [bucek@trendvozickaru.cz](mailto:bucek@trendvozickaru.cz)

Uzávěrka příštího čísla je 5. června 2017

