



Okénko z poradny
Hodnocení služby osobní asistence
Windtherapy a monoski
Horrorová povídka paní Věry
...a volnočasové aktivity



Snídaně v trávě? Již brzy!

Úvod-kník

Krysa říká: *Písky písk... Olympiáda skončila, paralympiáda skončí v neděli, zima skončila, boj s řádkováním je taky u konce, a že to tentokrát bylo opravdu o nervy.*



Vítejte na řádcích březnového Trendy zpravodaje.

Jako první se dozvíte, že v rámci Poradny se chystají dvě přednášky a dvě školení. Podpůrná skupina pro pečující se sejde až na konci dubna a pokud Vám u článku chybí kontakty na dodatečné informace, na kolegyni Zdeňku je máte na pozvánkách, kolegyni Lidku zastihnete v pondělí 8 - 12 a v pátek 9:00 - 14:00 na telefonu 605 060 049, nebo jí můžete napsat na své dotazy na e-mail mackova@trendvozickaru.cz.

Vyhodnocení spokojenosti uživatelů se službou osobní asistence je exemplární příklad, proč odebírat Trendy elektronicky – můžete si to zvětšit dle libosti, protože s velikostí písma v obrázku nic neudělám. Rozhodně si můžete všimnout, že klienti jsou velmi spokojení.

Kolegyně ze sociální rehabilitace si vyzkoušely WindTherapy a že to je pořádný fičák. Vležete do vysokého plastového tubusu a pod vámi je gigantický větrák, ten vás bez problému zvedne a můžete zažít něco podobného, jako při seskoku s padákem. Do čeho se pustí holky příště? Nácvik pohybu ve stavu beztíže v „blicí kometě?“

*Povídka paní Věry je tentokrát děsivá. Pan Oto ji komentoval jako „pěkný fujtajbl horror“ a nejspíš ho to rozhodilo natolik, že neoznačil ani jednu hrubku v celém čísle. Nebo v něm žádné nebyly a pak chválím kolegyně za čistou práci. Povídku jsme doplnili obrázkem z AI a je na něm pavouk. Stejně jako v povídce. **Pokud máte arachnofobii nebo jste citlivější, přeskočte raději rovnou na článek o proběhlých aktivit na straně 18.***

Týden před výletem na monoski bylo velmi příjemné počasí a ze zvědavosti jsem si v pátek ráno před akcí našla areál v Hrubé vodě na internetu – mají tam i odkaz na přímý přenos z kamery a ten sníh tam byl. Jak to celé probíhalo, se dočtete v článku.

Následuje klasický seznam volnočasových aktivit, pozvánka na jednu výstavu a nástřel toho, jak budou nově vypadat Zasukované tkaničky.

Okénko z poradny

Pozvánky

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na Školení v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová, PhD.



Školení se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7, případně na počítačích, u každého z vás.

Jde o tato témata a termíny:

Pondělí 30. 3. 2026, 15:00 – 16:30: Příspěvek na péči

Pondělí 27. 4. 2026, 15:00 – 16:30: Důchodový systém České republiky

Vážení uživatelé, milí příznivci Trendu,

v březnovém čísle našeho oběžníku Vás chci za službu podpůrná setkávání pro osoby s tělesným postižením pozvat na nadcházející akce. Uskuteční se hned dvě aktivity.



Primárně pro uživatele a zájemce z řad nás s tělesným postižením je určena svépomocná skupina tentokrát na téma Zaměstnávání osob s tělesným postižením. V pátek 13. 3. 2026 od 15 do 17 hodin za námi do Trendu dorazí slečna Kateřina Cuřínová, která nám poví mimo jiné i vlastní zkušenost. Budete se moci zeptat a diskutovat s tím spojené otázky. Téma je to stále velmi aktuální a domnívám se, že sdílení této problematiky může být velice přínosné a k nezaplacení. Vše je zdarma 😊.

Účast bude možná jak prezenční formou v učebně Trendu na Lužické 7, tak skrze online připojení <https://meet.google.com/qzr-ggwo-aoa> viz též přiložená pozvánka. Přijďte nebo přijedte, jste srdečně zváni a těším se na Vás!

Přednáška Katky Cuřínové:



Kdy: pátek 13. března 2026 od 15:00-17:00 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc nebo online

na odkaze: <https://meet.google.com/qzr-qgwo-aoa>

**Přednáška nabídne osobní zkušenost se stále aktuální
problematikou zaměstnávání osob se zdravotním postižením.
Vítána bude diskuse účastníků.**

Jste srdečně zváni!

**Pro více informací můžete kontaktovat
koordinátorku podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením
Zdeňku Vyoralovou
na emailu vyoralova@trendvozickaru.cz nebo na čísle + 420 731 501 386.**

Další březnovou aktivitou v rámci Podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením bude přednáška Zdeňky Vyoralové, koordinátorky této služby pro osoby s tělesným postižením zaměřená na oblast bezbariérovosti. Přednáška se uskuteční v úterý 24. 3. 2026 od 14 do 16 hodin.



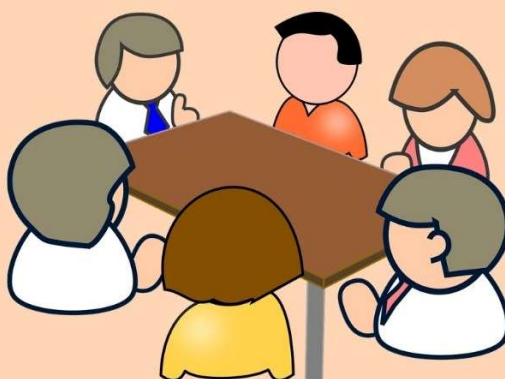
PŘEDNÁŠKA ZDEŇKY VYORALOVÉ: BEZBARIÉROVOST



Kdy: úterý 24. 3. 2026, od 14:00-16:00 h.

**Kde: osobně v učebně Trendu (Lužická 7) nebo online
prostřednictvím odkazu <https://meet.google.com/vrg-fgxj-kej>**

**Přijměte pozvání na přednášku z oblasti bezbariérovosti,
přijďte si poslechnout a sdílet své zkušenosti.**



**Pro více informací můžete kontaktovat
koordinátorku podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením
Zdeňku Vyoralovou
na emailu vyoralova@trendvozickaru.cz nebo na čísle + 420 731 501 386**

Účastnit se můžete osobě v učebně Trendu (Lužická 7) či online prostřednictvím odkazu <https://meet.google.com/vrg-fgxj-kej> viz též přiložená pozvánka. Srdečně zvu všechny zájemce!

Přeji všem krásné už pomalu jarní dny ☺

Zdeňka Vyoralová

Koordinátorka podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením
a Průvodce v oblasti bezbariérovosti

Podpůrná setkání pro neformálně pečující

Milí pečující!

Konečně k nám přišlo jaro, se slunečními paprsky je prostě líp, tak věřím, že i vy pociťujete přísun energie a radost.

V prostorách našeho spolku se nedávno uskutečnilo další ze série podpůrných setkání pro ty, kteří svou péči a lásku věnují osobám s těžkým tělesným postižením. Tentokrát jsme se společně zamysleli nad tématem, které je pro každého pečujícího životně důležité: **„Co nám pomáhá v náročných životních situacích?“** Jako host přišla i paní psycholožka Mgr. Andrejka Valová, která laskavým přístupem a zájmem setkání velmi obohatila. Moc děkujeme!



Radkin Honzák, známý psychiatr, když sám procházel chemoterapií, si pro sebe napsal haiku: **„I když teď zadek těžko zvedám, tak já se nedám, nedám!“**

Přeji Vám, ať se taky „nedáte“ - navzdory všem těžkostem, které vám život přináší.

S pozdravem

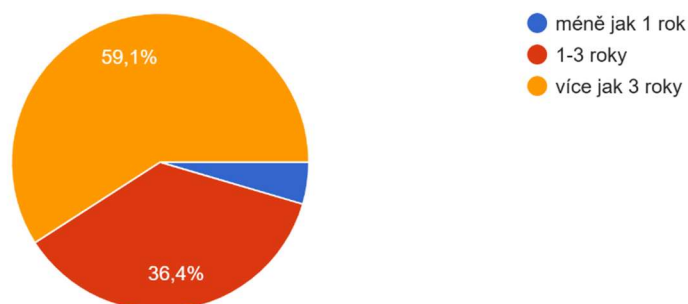
Ludmila Macková, Koordinátorka Podpůrných setkání pro pečující

Hodnocení služby osobní asistence za rok 2025

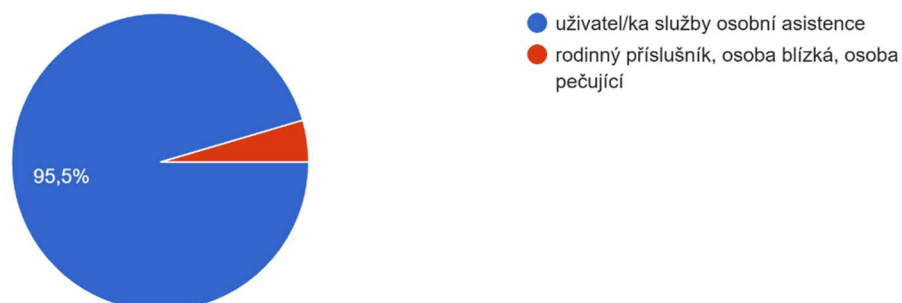
Dotazník vyplnilo 22 respondentů z toho 21 uživatelů služby a 1 rodinný příslušník/pečující osoba.

Ptaly jsme se na tyto otázky:

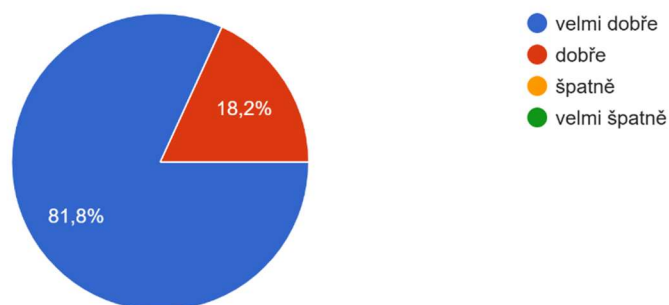
Službu osobní asistence čerpám
22 odpovědí



Hodnotící dotazník vyplňuji jako:
22 odpovědí

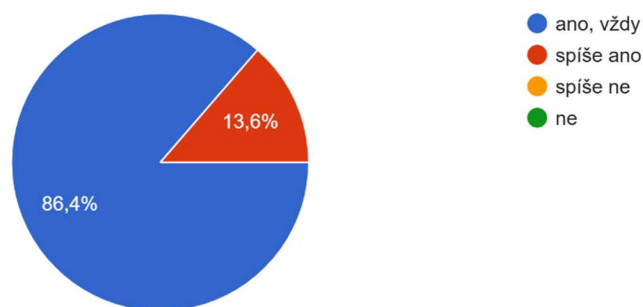


Služba osobní asistence je podle vás poskytována:
22 odpovědí



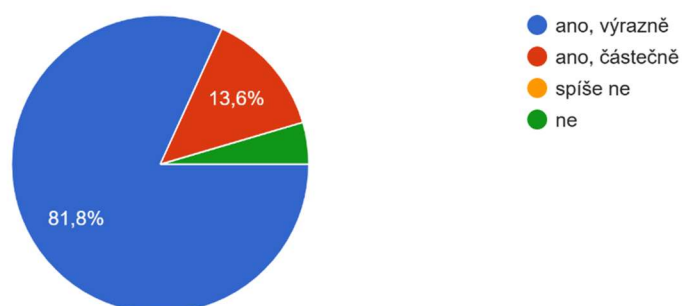
Měl/a jste během spolupráce možnost rozhodovat o tom, jak bude podpora probíhat?

22 odpovědí



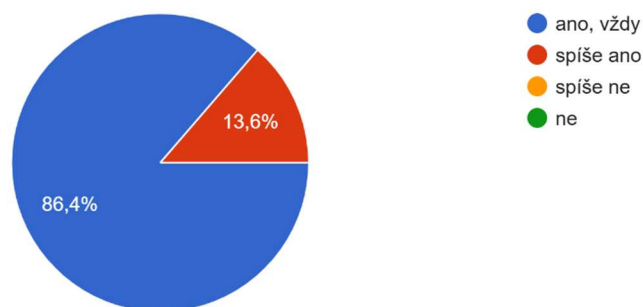
Pomáhala vám služba rozvíjet nebo udržovat vaše schopnosti?

22 odpovědí



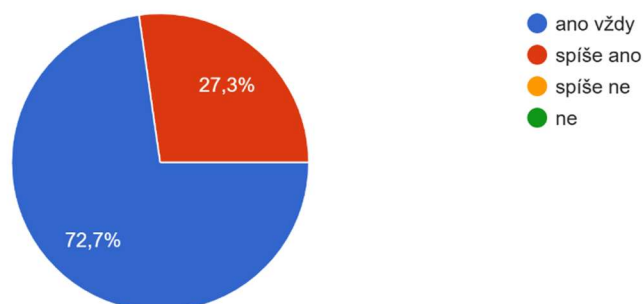
Bylo vám zajištěno bezpečí při poskytování služby?

22 odpovědí



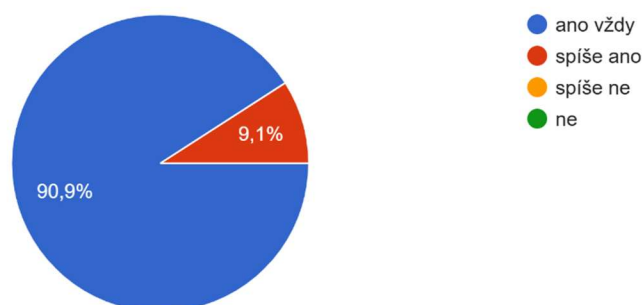
Zacházeli s vámi pracovníci s respektem a úctou?

22 odpovědí

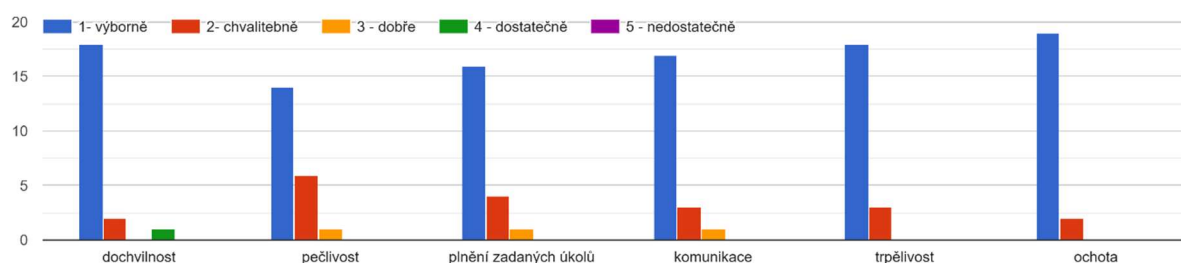


Bylo při poskytování služby zajištěno vaše soukromí a důstojnost?

22 odpovědí



Jste spokojen/a s prací osobních asistentů?



Pokud nejste s prací osobních asistentů spokojen/a , uveďte prosím, z jakého důvodu.

4 odpovědi

to se nedá psát všeobecně - někdo je trpělivý, ochotný, pracovitý, někdo ne

nemám připomínky

Zasílání času, kdy OS asistentka přijde, je zbytečné. Chodí úplně jinak. Ale nevadí mi to.

Pokud jste již využil/a krizovou osobní asistenci, jak hodnotíte postup řešení vašeho problému?

5 odpovědí

Nemám výhrady.

Ne

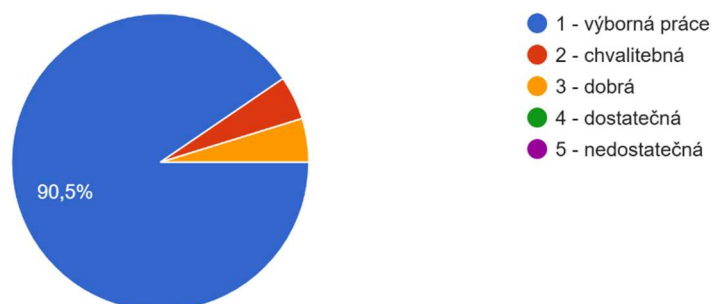
Využila jsem a všechno bylo super

v pořádku

KOA jsem dosud nevyužila

Jste spokojen/a s prací sociálních pracovníků osobní asistence?

21 odpovědí



Pokud nejste s prací soc. pracovníků spokojen/a, napište prosím, z jakého důvodu

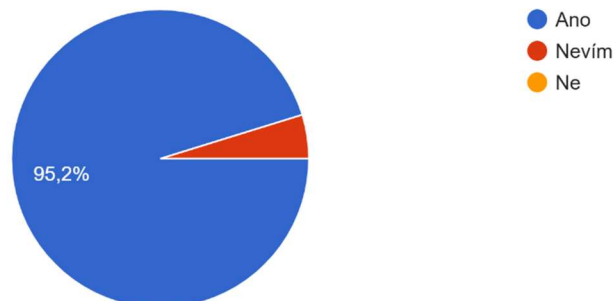
3 odpovědi

Jsem moc spokojen, ale přivítal bych více potlačení emocí pracovníků. Jinak jsem velmi spokojen.

Když jsem potřeboval pomoci, vždy mi pomohli, ať šlo o cokoli

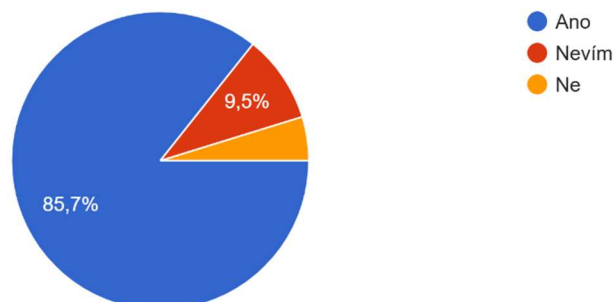
Vnímáte ze strany sociálních pracovníků dostatečně velký zájem při řešení vašich problémů?

21 odpovědí



Jste spokojeni s průběhem návštěv sociálních pracovníků ve vaší domácnosti?

21 odpovědí



Pokud s průběhem návštěv nejste spokojeni, tak z jakého důvodu?

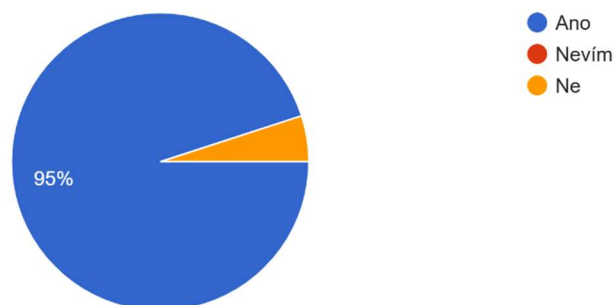
2 odpovědi

málo se zastaví

-

Vyhovuje Vám způsob komunikace ze strany soc. pracovníků služby osobní asistence?

20 odpovědí



V čem by se podle Vás měla komunikace zlepšit?

4 odpovědi

Z mého pohledu je komunikace vyvážená

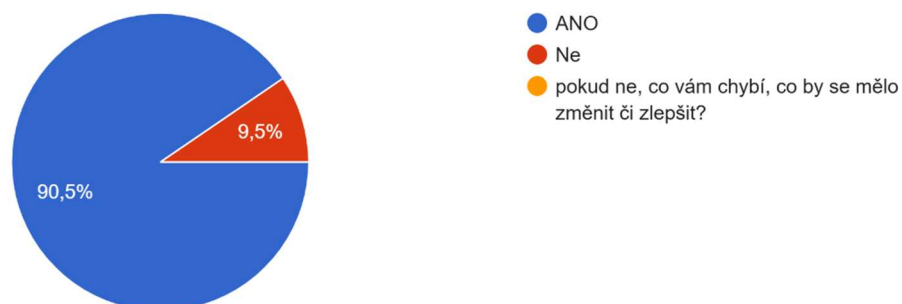
Stávající model funguje jak má

-

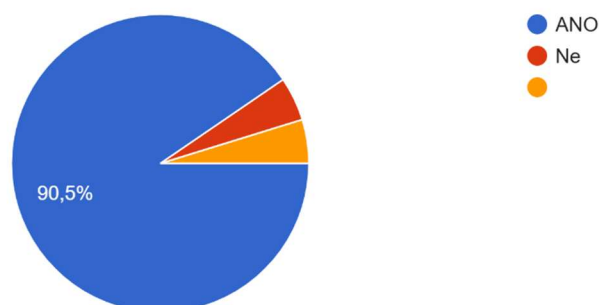
Uvítala bych možnost užívání vozidla

Posláním osobní asistence Spolku Trend vozíčkářů Olomouc je umožnit lidem se zdravotním postižením (s tělesným handicapem, případně v ko...dle vás služba poskytována podle tohoto poslání?

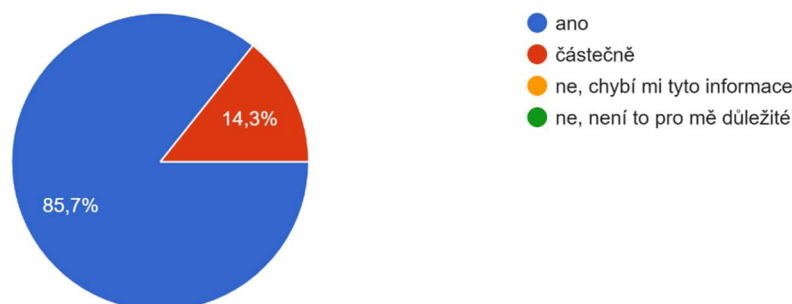
21 odpovědí



Cílem osobní asistence je umožnit člověku se zdravotním postižením (zejména s tělesným, popř. tělesné postižení s přidruženým handicapem - lehk...e podle vás služba poskytována podle tohoto cíle?
21 odpovědí



Víte o všech službách, které Trend nabízí (sociální rehabilitace, odborné sociální poradenství, poradenství v odstraňování bariér, psychologické p...upiny pro pečující a osoby s tělesným postižením)?
21 odpovědí



Zde bychom vám rádi dali prostor pro vaše připomínky, podněty či vzkaz pro sociální pracovníky. Ještě jednou děkujeme za váš čas.

10 odpovědí

Chci pochválit Martina Dobeše, za spolupráci při cestách vlakem. Sice to má své trhlíny, myslím že to vylepšíme. :)

Jsem rád, že vás MÁM

Výborná práce , bez vaší pomoci bychom péči o maminku nebyli schopni zabezpečit. Je skvělé, že jste!

já jsem spokojená až nadšená a moc děkuji!!!!

Chtěly bychom Vám moc poděkovat za osobní asistence a doufáme, že se spolu potkáme i v roce 2026. Do nového roku Vám přejeme hodně sil do Vaší práce a pevné zdraví. L. & B.

Děkuji za Vaši dosavadní práci a podporu

Moc vam děkuju

mohli by se někdy stavit

Všem sociálním pracovníkům z Trendu upřímně děkuji za jejich práci a přeji jim, aby měli pořád sílu ji vykonávat.

Uvítala bych možnost nákupu s použitím auta i vlastního

Zpracovala: Mgr. Jana Měrková 4. 3. 2026

Seminář WINDTHERAPY – netradiční rehabilitační cvičení jsme si zkusily “na vlastní kůži”!

Ve čtvrtek **26. 2.** jsme se vydaly do Prahy na seminář věnovaný speciálnímu cvičení **WINDTHERAPY**, tedy rehabilitační metodě prováděné ve větrném tunelu. Nešlo jen o pouhé pozorování – byly to pro nás chvíle plné adrenalinu, ale nakonec i smíchu!

Windtherapy kombinuje **tlak vzduchu na tělo s aktivací centrální nervové soustavy**, což působí nejen na svaly, ale i na celkové vnímání rovnováhy a kontroly těla.

Nejprve jsme sledovaly sérii cviků s různými klienty – od dětí až po dospělé – a bylo fascinující vidět, jak rychle vítr ukáže slabší místa v držení těla nebo asymetrie, které by jinak „na zemi“ zůstaly skryté. Vítr posiluje rovnoměrně celé tělo a nevynechá jediný sval. Jeho sílu lze navíc individuálně upravit podle potřeb klienta, takže i obyčejný pohyb se rázem mění v intenzivní posilování.



Pak jsme se dostaly na řadu my. A tady začalo opravdové dobrodružství! Pro dvě ženy, které mají respekt z výšek, byl už samotný pohled na tunel vysoký přibližně 15 metrů pořádnou výzvou. Ale co bychom nevyzkoušely – vzájemně jsme se podpořily a vstoupily do proudu vzduchu. Pod vedením lektora, jsme prováděly různé cviky pro posílení rukou a zad. Tento nepopsatelný pocit „vlát ve větru“ v nás zůstal jako velmi silný zážitek. Po pouhých 10 minutách ve větru jsme cítily svaly ještě několik dní potom.

V týmu WINDTHERAPY se sdružují nadšenci, kteří věří, že vítr může zkvalitnit život. Jedná se o odborníky z oblasti fyzioterapie, sportu a letových zážitků, kteří dokáží práci ve větrném tunelu bezpečně a s individuálním přístupem přizpůsobit každému klientovi – ať už jde o malé děti, dospělé nebo seniory.

Metoda má dokonce ochrannou známku pro ČR a Evropu – což svědčí o její jedinečnosti a potenciálu v rehabilitaci.

Seminář nám dal nový pohled na rehabilitaci i na to, jak může netradiční prostředí – jako je větrný tunel – pomoci tělu se aktivně zapojit a reagovat. Je to nejen fyzicky náročné, ale i zábavné a inspirující.

Tak co, lákalo by vás takové cvičení vyzkoušet?

Sociální pracovnice sociální rehabilitace

Petra a Zuzana

Povídka paní Schmidové: INKUBÁTOR

Marta se slastně protáhla ve své nové velké posteli a pomalu upadala do hlubokého spánku, když se dostavil ten pocit, že se na ni někdo dívá, že ji někdo bedlivě sleduje, pozoruje každý její nádech, výdech, každý její pohyb.

Bylo jí ale tak krásně, že se jí ani nechtělo se vzbudit. Milovala ten pocit upadání do světa snů. Bylo tam krásně, bylo tam dobře. A tak pouze napůl pootevřela jedno oko. Kousek před sebou uviděla pár očí. Zvláštních. Ne lidských. Ale vůbec z nich nešel ani strach, ani zloba, ani nenávist. Naopak. Byl to pohled plný zájmu.

„Hloupost,“ napadlo ji. „Tady přece nikdo není, mám zamčeno a řetízek na dveřích k tomu.“ A tak v klidu opět oči zavřela a spala dál. „Divný sen,“ napadlo ji ještě. „Divné oči.“ Uvědomila si, že by se asi měla probrat. Ale bylo jí tak krásně.

„Přece tady nikdo není a nikdo se sem nemůže dostat“, uklidňovala se. „Mám bezpečnostní dveře, zámky, řetízek a jsem v desátém patře. Nikdo tady být nemůže. Pro jistotu ještě chvíli poslouchala, jestli zaslechne nějaký zvuk, který by svědčil o tom, že má oči přece jenom otevřít, že se přece jen něco děje. Ale nezaslechla vůbec nic. A to ji utvrdilo v tom, že to byl pouze divný sen. Nechala tedy oči zavřené a pokračovala ve spánku.

Pár očí, který ji tak pozorně sledoval, patřil obrovskému chlupatému pavoukovi. Stál na její posteli, kousek od ní. Díval se na ni ne jako na svou kořist, nebo jako na nepřítele. Ne. Díval se na ni zkoumavě a pozorně. Se zájmem.

Po chvíli ji opatrně obešel a vzadu na krku jemně, opatrně odsunul pramínek jejích vlasů a odhalil jednu cévu. Otočil se k ní zadečkem a bodnul. Tiše, opatrně do ní vstříknul svoji tekutinu.

Marta se ani nepohnula. Zrovna snila svůj krásný sen o létě, o moři, o koupání...

Po vykonání svého úkolu se pavouk ztratil tak rychle, a tak tiše, jak rychle a tiše se objevil.

Ráno Marta chvíli přemýšlela, co to byl za divný sen, ve kterém uviděla jenom oči a komu asi mohly patřit. Na nic ale nepřišla, a tak to rychle pustila z hlavy.

Za pár dní se jí na cévách na ruce začaly dělat malé drobné uzlíky. Nejdřív jim nepřikládala žádný význam, jak ale začaly růst a svědit, zašla za obvodní lékařkou.

„V klidu, to se někdy stává. Někdy je to dědičné, jindy alergického původu. Zkuste vyloučit alergen – koření, ořechy ... a uvidíte.“

Vyloučila teda vše, co se dalo, vše, o čem věděla, že by mohl být alergen, ale nebylo to lepší. Uzlíků na cévách, nebo spíš v cévách, sice už nepřibývalo, zato se zvětšovaly a svědily.

Marta začala hubnout a být neustále strašně unavená.

Obvodní lékařka jí řekla, že má víc jíst a co ona by dala za to, kdyby bez námahy hubla. A ještě, že si má vzít pár dnů volna a odpočinout si, že je asi přepracovaná.

Přátelé a známí jí vyčítali, že se jim vyhýbá, že nejí, nesměje se ...

Ale pro ni bylo najednou vše tak strašně těžké, tak namáhavé, tak strašně vysilující.

Jediné, o co měla zájem, byla postel a spánek a spánek a zase spánek. Jak šel čas, byla stále víc unavená, neměla už zájem o nic a o nikoho.

Přestala chodit ven, přestala chodit na nákupy, přestala chodit do práce. Už na to neměla sílu.

Neotvírala dveře, nebrala telefony, všechno bylo tak neuvěřitelně vyčerpávající. A zbytečné. Jediný smysl života teď viděla ve spánku a v nehybnosti.

Po několika týdnech už ani nevstala z postele. Nedokázala to. Ani neviděla důvod, proč by měla vstávat, když ještě „nepřišel ten čas“. Netušila, proč ji zrovna tohle napadlo, odkud se tato myšlenka vzala, nevěděla, co a jaký čas má přijít, na co má čekat. Jenom kdesi hluboko uvnitř cítila, že má nějaký strašně důležitý úkol.

Jednou ráno se vzbudila a věděla, že přišel TEN DEN. Ani netušila, jaký den a proč a co se má stát. Jenom cítila, že to bude TEN DEN. Strašně důležitý den.

Z posledních sil zašla do obývacího pokoje a lehla si na zem. Sama netušila, co ji tam donutilo jít a uložit se zrovna na zem.

Rozložila své vyhublé kostnaté tělo na koberec tak, aby cévy plné velkých boulí byly volné, ničím neomezované.

Strašně, neuvěřitelně to svědilo. Cítila, že dnes ano, dnes to může a musí škrabat. Silně a pořád. Z posledních sil si jedno místo poškrabala. Prasklo a jí se ulevilo. Pootočila hlavu tím směrem, aby se podívala. Ani nevěděla proč, a co chtěla vidět. Snad chtěla vidět, jestli krví nezašpinila koberec, snad chtěla vidět, co jí lechtá na ruce. Sama netušila, co vlastně chtěla vidět, nebo co čekala, že uvidí, nebo neuvidí.

Co ale uviděla, předčilo všechny její i ty nejhrůznější a nejdivočejší sny a fantazie a jí se z toho zvedl žaludek. Ale už nenašla sílu před tím utéct, neměla sílu přivolat si pomoc.

Z praskajících uzlíků na jejích cévách začali vylézat pavouci. Na to, že byli čerstvě vylíhli, byli velicí a chlupatí. Vylézali jeden po druhém, na chlupech její krev.

Marta tam ležela uprostřed obývacího pokoje na zemi a mlčky sledovala, jak z ní vylézá jeden pavouk za druhým.

Neměla ani sílu zakřičet hrůzou a strachem. Neměla sílu, byť jen zavolat o pomoc.

A tak tam jenom ležela a napadlo ji, že kdysi chtěla mít hodně dětí. Děť! Ne pavouků!

Pavouky ráda neměla. Byli jí odporní a teď je měla v sobě, dokonce se stala jejich inkubátorem! Živým inkubátorem!

Kdyby mohla, vyskočila by hrůzou, zavřela se do sprchy, smývala je ze sebe do kanálu a pak je ještě zalila octem a vroucí vodou. Ale nemohla. Nemohla vůbec nic, ani se pohnout. Jenom doufat, že teď už jí bude konečně líp, že se zase vše vrátí do starých kolejí a že na tento hrůzný zážitek bude jednou vzpomínat jako na hodně zlý a ošklivý sen...

Naděje umírá poslední.

Tak tam teda ležela uprostřed obýváku na zemi a sledovala, jak ty chlupaté potvory opouštějí její tělo.

Sledovala, jak odchází jeden po druhém. Jeden, dva, deset, dvacet ... Dál už neměla sílu počítat. „Někdy je lépe nevědět,“ napadlo ji ještě. Chtěla aspoň otočit hlavu na druhou stranu. Ani to už nešlo.

Také sledovala, jak se jí s ubývajícím počtem pavouků v jejich cévách už neulevuje jako po prvním a druhém pavoukovi, spíš naopak-ubývá jí i těch posledních pár zrníček sil. Najednou pochopila, že už z té země nikdy nevstane, že už nemá ani sílu se ani nadechnout.

S odchodem posledního pavouka z jejího kdysi mladého a krásného těla, odešlo i poslední zrnko síly. A odešla i naděje.

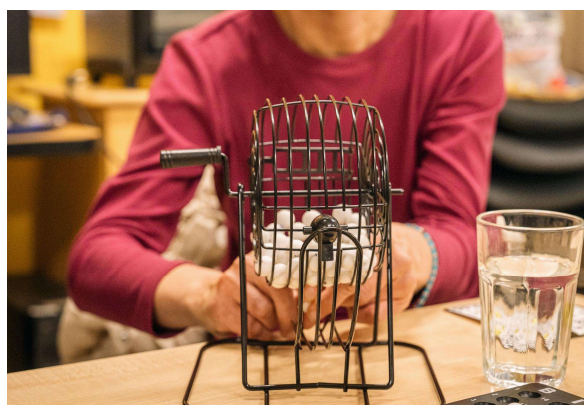


Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

máme tu jaro! Jsem moc ráda, že společně můžeme přivítat slunce a teplé dny. Věřím, že se budeme opět více setkávat a společně trávit volný čas.

S radostí v srdci sleduji, jak se náš tým na Ozdravných cvičeních paní Věrky stále rozrůstá. Je úžasné vidět, kolik z vás se rozhodlo věnovat čas svému tělu i mysli. Pokud váháte, zda se k nám příště přidat, vězte, že u nás má dveře otevřené úplně každý – vaše tempo i vaše pohoda jsou u nás na prvním místě.

Dále proběhla aktivita BINGO, kde jsme mohli ze sebe dostat soutěživost, ale i trochu “vytěžit” naše štěstí. Pokud jste na aktivitě nebyli, určitě potěší vaše oko fotografie níže.



Proběhl také tradiční Den na monoski v Hrubé vodě. Letos jsme se poprvé vydali autem, kterým Trend disponuje a protože byl zájem opravdu velký, část z nás jela vlakem. Setkali jsme se pod svahem a vyčkali až se nás pořadatelé z Centrum APA a FTK ujmou. Jízd a zážitků bylo mnoho! Společně jsme vše pak probrali u teplého oběda v místní restauraci. Nechyběl ani desert, který nás posílil na cestu domů do Olomouce.





Za volnočasové aktivity,
Šárka Sláničková, koordinátor

Akce v Trendu

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 12. 3. a 26. 3. 2026, 14:00 – 15:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně vás zveme na lekci cvičení s fyzioterapeutkou Věrkou Schmidovou. Věrka sama používá vozík, a proto přesně ví, jak tělo aktivovat s ohledem na jeho limity, ale s maximálním efektem pro vaše zdraví.

- **Pohodlí především:** Cvičíme v sedě – na židli i na vozíku.
- **Bez převlékání:** Nemusíte se bát pocení ani sportovních úborů. Přijďte v tom, v čem se cítíte nejlépe.
- **Vlastní tempo:** Věrka program citlivě přizpůsobí vašim možnostem. Žádný spěch, jen vy a vaše tělo.

Přijďte načerpat novou energii v přátelské atmosféře!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Zpívánky

Kdy: pondělí 16. března 2026, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc

Přijďte si zazpívat na Zpívánky pod vedením Klárky! Těšit se můžete na pohodovou atmosféru, spoustu písniček a radost ze společného muzicírování.



Na zkušenostech nezáleží – stačí dobrá nálada a chuť sdílet hudbu s ostatními.

Více informací: e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, tel.: 731 144 670

Nácvik vaření se Sociální Rehabilitací

Kdy: středa 18. března 2026, 14:00-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů
Olomouc



Zveme vás na další setkání zaměřené na nácvik vaření se SR. Kdo tentokrát aktivitu povede, zůstává překvapením. Společně si vyzkoušíme přípravu pokrmů a užijeme si příjemný čas strávený v kuchyni v přátelské atmosféře. Aktivita je zaměřena na rozvoj praktických dovedností a podporu samostatnosti.

Na akci je nutné se přihlásit nejpozději do čtvrtka 12. 3. 2026.

e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 144 670

Odpoledne s deskovými hrami: Aktivita

Kdy: čtvrtek 19. 3.2026, 14:30 – 16:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si zahrát oblíbenou deskovou hru, která slibuje hodně smíchu, improvizace a týmového ducha. Připravte se na hádání, kreslení a pantomimu, protože bez Vašeho nadšení a šikovnosti to nepůjde!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Tvořivé odpoledne s Tomem: Malování s provázkem

Kdy: čtvrtek 16. 4. 2026, 14:30 – 16:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si s námi vyzkoušet hravou výtvarnou techniku, při které provázek a barvy vytvoří nečekaná umělecká díla. Obrázek si pak můžete domalovat, či ho nechat tak, jak je. Těšíme se na vás!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

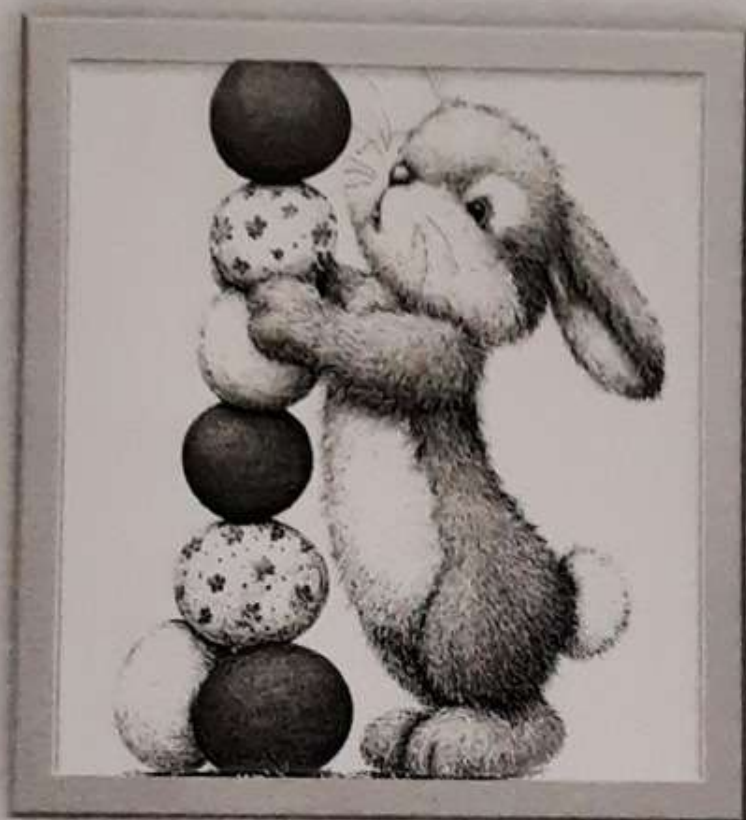
Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 23. 4. 2026, 14:00 – 15:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si zacvičit s Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou, která ví, jak na to. Cvičíme v sedě, bez nutnosti sportovního oblečení a přesně takovým tempem, jaké vám vyhovuje. Věrka díky vlastní zkušenosti s vozíkem přesně ví, jak tělo efektivně protáhnout i posílit, aniž byste se museli přetěžovat. Těšíme se na vás!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.



*RADA BYCH VAS PŘIVÍTALA NA MOJI VERNISAZI,
KTERA SE USKUTEČNÍ 25. 3. 2026 OD 15 DO 17 HODIN,
V BUDOVĚ TREND VOZICKARU OLOMOUČ, LUŽICKÁ 7
(AREÁL MŠ).*

TEMA VERNISAZE BUDDU VELIKONDCE.

SRDECNE ZVE AUTORKA OBRAZU,

LENKA MARIE MAĞDALENA T.

Trénink paměti - Velikonoce

Kdy: středa 1. dubna 2026, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Olomouc nebo online přes odkaz:

meet.google.com/gws-zafe-cpj



Srdečně vás zveme na trénink paměti s velikonoční tematikou. Společně si procvičíme paměť, pozornost i slovní zásobu prostřednictvím hravých úkolů a aktivit inspirovaných Velikonocemi. Čeká vás příjemná atmosféra, podpora a možnost zapojit se vlastním tempem.

Trénink proběhne v učebně Trendu a zároveň bude možné připojit se také online formou.

Těšíme se na společné setkání!

Více informací: e-mail: soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, tel.: 731 144 670

Karneval APA

Srdečně zveme všechny Trendáky na karneval „Viva la Vida“, který se koná 10. dubna 2026 v BEA centru Olomouc.

Tématem letošního ročníku je Španělsko a Mexiko.



Pokud chcete jít s námi společně, dorazte na sraz na 18:30 před budovou BEA centra. Samotný karneval začíná v 19:00.

Pokud potřebujete zajistit lístky, dejte mi prosím vědět nejpozději do 20. 3. 2026. Lístky si samozřejmě můžete zajistit i samostatně.

Prosím, potvrďte svou účast, abychom věděli, s kým máme počítat. Budeme se těšit na viděnou!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Táborák

Kdy: čtvrtek 29. 4. 2026, 14:30 – 16:30h

Kde: zahrada, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na letošní první táborák, který proběhne na zahradě Trendu! Na místě budou tradičně k zakoupení buřty, chléb a omáčka za 30 Kč!

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Tkaničky pro Trend 2026

Vážení přátelé, mnozí z vás se ptají, co bude se sbírkou Zasukované tkaničky a jak bude vypadat benefiční program v tomto roce. O "zasukované tkaničky" jako takové nepřijdete. V letošním roce náš legendární talisman opět ožije novými barvami a do sbírky vám tak přibude nový a pestrý kousek. Sbíрка však mimo rozšíření svého účelu změní i název. Prosíme, přivítejte na světě **TKANIČKY PRO TREND**. ☺ S tímto velice trefným, jednoduchým a lehce zapamatovatelným názvem se budeme setkávat po další roky a věříme, že sbírka bude úspěšně pokračovat co nejdéle. Co nevidět nás čeká jarní etapa, která proběhne **15. 5. 2026**, a můžeme vám slíbit, že se chystá benefice v opravdu netradiční formě. Trend vozíčkářů vám bude velice blízko a otevře se svým podporovatelům jako nikdy předtím. Čekají nás samozřejmě koncerty, skvělá nálada, výborné jídlo a pití a vyloženě rodinná atmosféra. Těšíme se, až vám prozradíme víc. Proto nás sledujte a v příštích dnech vás se vším seznámíme.

S pozdravem a přáním hezkého dne

Bc. Milan Papežík, Fundraiser & PR Manager

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

Napsali pro vás: Martina B., Zuzka D., Šárka S., a další...

Distribuce a info s úsměvem: Libuše D., Jiřina N.

Datum vydání: **12. 3. 2026**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **3. dubna 2026**

<https://www.trendvozickaru.cz/aktivity/trendy-zpravodaj>