



**Výloha z Poradny
Velikonoční strom
Vernisáž
Vtipná povídka paní Věry
...a volnočasové aktivity**



Není vejce jako Vejce!

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

Pondělí 25. 5. 2026, 15:00 – 16:30: Osoby s mentálním postižením

Aktuality

Poslanecká sněmovna schválila snížení odvodů pro živnostníky

Schválený návrh počítá se snížením minimální zálohy na sociální pojištění z 5 720 Kč na 5 005 Kč. Nižší zálohy se budou vztahovat jak na OSVČ podávající daňové přiznání, tak na osoby v paušálním režimu.

Součástí změny je i vypořádání již zaplacených vyšších záloh – rozdíl za první měsíce roku může být živnostníkům vrácen, nejpozději bude zúčtován po podání přehledu za rok 2026.

Zdroj: www.mpsv.cz

Vyšší příspěvek na mobilitu pro lidi s domácí podporou dýchání má pokračovat i v příštím roce

Ministr práce a sociálních věcí Aleš Juchelka předloží poslanecký návrh, který má zajistit, aby lidé závislí na domácí podpoře dýchání měli nárok na zvýšený příspěvek na mobilitu ve výši 2 900 korun měsíčně i v příštím roce.

Zdroj: www.mpsv.cz

Výrobci zdravotnických prostředků zřejmě budou muset hlásit výpadky dodávek

Výrobci zdravotnických a diagnostických prostředků zřejmě budou muset hlásit výpadky dodávek do České republiky podobně, jako to dělají výrobci léků. Předpokládá to vládní novela, kterou schválila Sněmovna zrychleně už v úvodním kole. Pokud výrobci předpokládají přerušení nebo ukončení dodávek prostředků, jejichž výpadek může přinést vážnou újmu pro pacienty nebo veřejné zdraví,

budou muset nově informovat Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL), své velké odběratele a v určitých případech také zdravotnická zařízení.

Zdroj: www.ctk.cz

Musí pečující hlásit, že jde do práce

Pokud pečujete ve druhém stupni závislosti, není nutné hlásit, že se dočasně vzdáte kvůli práci. Tato povinnost se týká především pečujících ve třetím a čtvrtém stupni, kde se předpokládá prakticky nepřetržitá péče.

Existuje situace, kterou je nutné nahlásit vždy. Pokud osoba, o kterou pečujete, nastoupí například do nemocnice a péče je jí zajištěna jinak, příspěvek na péči vám po tuto dobu nenáleží. Nesplnění této oznamovací povinnosti může vést k poměrně vysokým sankcím.

Zdroj: www.zijushandicapem.cz

Zemřela Božena Jirků

Ve věku 78 let v neděli zemřela významná osobnost české filantropie a dlouholetá ředitelka Nadace Charty 77 Božena Jirků. Začínala jako redaktorka a hlasatelka v Československé televizi, po roce 1989 stála u zrodu prvních velkých veřejných sbírek.

Její jméno je neodmyslitelně spojeno s nadací Konto Bariéry, kterou založila v roce 1992. Pod jejím vedením se stala jednou z nejvýznamnějších charitativních programů v celé republice, který pomohl tisícům lidí se zdravotním postižením. Od roku 2002 stála v čele Nadace Charty 77, a to až do roku 2023, kdy se stala předsedkyní její správní rady.

Za svou dlouholetou dobročinnou činnost získala Božena Jirků, často označovaná za první dámu české filantropie, v roce 2023 medaili Za zásluhy 1. stupně od prezidenta Petra Pavla.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

Léčebné konopí a E-recept

Cestu k eReceptu mohou usnadnit i moderní telemedicínské služby, například mediGram, které pacienty propojují s lékaři se speciálním oprávněním. Jedním ze způsobů, jak získat léčbu konopím je v ČR i online služba mediGram. Nejprve předběžně posoudí, zda pacient splňuje podmínky pro léčebné užívání, a pokud ano, zařídí konzultaci s lékařem se speciálním oprávněním. Pacient se tak může vyhnout zdoluhavému hledání specialistů i části administrativy spojené s objednávaním a předáváním podkladů. Služba se zaměřuje zejména na léčbu bolesti a souvisejících symptomů, jako jsou nechutenství a křeče, dále na potíže s pohybovým aparátem (bolesti zad a kloubů), problémy s trávicím ústrojím a vybrané příznaky neurologických onemocnění (například migrény nebo spasticita).

Zdroj: www.medicina.cz

Reálné mzdy vzrostly o 5,1 %. Zaměstnanci si polepšili i po započtení inflace

Podle údajů Českého statistického úřadu (ČSÚ) dosáhla průměrná hrubá měsíční mzda ve 4. čtvrtletí 2025 částky 52 283 Kč. Meziročně vzrostla o 7,4 % a po zohlednění inflace ve výši 2,2 % se reálně zvýšila o 5,1 %. Medián mzdy činil 45 523 Kč, což představuje meziroční růst o 8,8 %. Po sezónním očištění vzrostla průměrná mzda oproti předchozímu čtvrtletí o 1,8 %.

Nejvyšší meziroční růst mezd zaznamenala odvětví výroba a rozvod elektřiny, plynu, tepla a klimatizovaného vzduchu (+15,8 %), profesní, vědecké a technické činnosti (+11,8 %) a zemědělství, lesnictví a rybářství (+11,5 %). Naopak nejnižší růst vykazovaly ostatní činnosti (+3,4 %) a peněžnictví a pojišťovnictví (+3,7 %).

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Kartou přímo v tramvajích a autobusech. Olomouc v září spustí novou platbu v MHD

Od září budou moci cestující v MHD v Olomouci zaplatit jízdné jednoduše platební kartou přímo v tramvajích a autobusech. Nákup jízdenky platební kartou přímo ve vozech bude jednoduchý a intuitivní.

Připravujeme spuštění bezhotovostního odbavovacího systému, díky kterému bude možné uhradit jízdné přiložením platební karty k terminálu přímo ve vozidle.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Studujte bezbariérově na ČVUT

Na ČVUT existuje systém, jak věci ohledně bariér řešit – k dispozici jsou konkrétní mapy objektů, popisy tras a kontakt na lidi, kteří studentům pomohou. K dispozici je i osvědčená aplikace od CZEPA – VozejkMap.

ČVUT sama nabízí webový rozcestník Bezbariérové ČVUT pod Střediskem ELSA. Najdete tam:

- Přístupnost objektů: přehled po fakultách + pro každý objekt detailní popis členěný na Vstup / Interiér / Výtahy / WC / Parkování / Přístupové trasy. Součástí bývají i piktogramy a „rychlý souhrn“ (např. zda je bezbariérový hlavní vchod, boční vchod, jestli jsou přístupné toalety apod.)

Aplikace VozejkMap (k 3. březnu 2026, eviduje celkem 29 míst spadajících pod ČVUT. Ke každému z nich najdete komplexní informace týkající se bezbariérového WC, parkování a detailní popis budovy. v mapě najdete i koleje, menzy či knihovny.

Zdroj: www.vozejkov.cz

Web MPSV plynule přechází na novou doménu mpsv.gov.cz

Web Ministerstva práce a sociálních věcí přešel dne 25. února 2026 na novou internetovou doménu mpsv.gov.cz. Tento krok je součástí celostátní iniciativy, jejímž cílem je sjednotit webové prezentace a elektronickou komunikaci ústředních orgánů státní správy pod společnou doménu gov.cz. Cílem změny je

zpřehlednění jednotlivých oficiálních státních webů a zvýšení bezpečnosti online komunikace směrem k veřejnosti.

Oficiální web MPSV bude nově dostupný na adrese mpsv.gov.cz. Stávající adresy ještě zůstanou po přechodné období aktivní a budou uživatele automaticky přesměrovávat na novou doménu tak, aby byl zajištěn bezproblémový přístup k informacím.

Aplikace Jenda se změny nedotknou. Odkaz na Klientskou zónu (jenda.mpsv.cz) se tedy nemění a její fungování nebude přechodem nijak ovlivněno.

Zdroj: www.mpsv.cz

Olomoucká fakultka zvýšila počty preventivní kolonoskopie, díky novým přístrojům

Lékaři ve Fakultní nemocnici Olomouc (FN Olomouc) loni díky novým přístrojům zvýšili o třetinu počet preventivních koloskopických vyšetření zaměřených na rakovinu tlustého střeva a konečníku. Nemocnice díky dotaci pořídila dva moderní videokoloscOPY.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

MPSV odložilo spuštění on-line žádostí o příspěvky pro osoby se zdravotním postižením

O příspěvky na péči, mobilitu či pomůcky pro lidi s handicapem nebude možné začít žádat od dubna on-line, jak se dřív plánovalo. Vyřizování těchto podpor elektronicky na dálku ministerstvo práce odkládá. Důvodem jsou jiné priority a úkoly resortu a příprava zavedení unijních průkazů pro osoby se zdravotním postižením.

Zdroj: www.ctk.cz

Aplikace Záchranka v Olomouckém kraji nově nabízí i psychosociální pomoc

Aplikace Záchranka, pomocí které si lidé mohou ze svých mobilních telefonů snadno a rychle zavolat první pomoc, byla v Olomouckém kraji rozšířena o sekci

psychosociální pomoci. Nový modul je zaměřen na podporu lidí v náročné psychické situaci, kteří potřebují pomoc odborníka.

Novinka lidem nabízí například kontakt na organizace a odborníky, kteří se věnují problematice duševního zdraví. Její součástí je přehled míst, kde lze rychle najít psychologickou pomoc.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Fakultní nemocnice Olomouc otevřela nový pavilon P4. Poskytne špičkové ambulantní zázemí pro onkologické pacienty

Středa 18. února 2026 se stala dalším významným milníkem v péči o onkologicky nemocné pacienty ve Fakultní nemocnici Olomouc. Ten den byl totiž v jižní části areálu největšího zdravotnického zařízení na střední Moravě otevřen nový ambulantní pavilon Onkologické kliniky. Poskytne lepší dostupnost moderní léčby pro onkologické pacienty, vyšší kapacitu ambulantní péče v odpovídajících prostorách a zbrusu nový potřebný chemostacionář. Stavba navazuje na ambulantní pavilon Hemato-onkologické kliniky (budova P3), s nímž je propojena krytou spojovací chodbou.

Nová budova, jež nese označení P4, má šest podlaží. V nadzemních patrech je umístěn samotný ambulantní trakt onkologie a chemostacionář s rozšířenou lůžkovou kapacitou. V pátém podlaží bude kromě studijního oddělení k dispozici velká seminární místnost pro výuku a konání odborných seminářů. Součástí objektu jsou rovněž pracovny dvou psychologů, nutriční terapeutky, fyzioterapeuta a ambasadorky onkologických pacientů.

Zdroj: www.fnol.cz

Hlas onkologických pacientů otevřela Centrum HOP

Pacientská organizace Hlas onkologických pacientů (HOP) otevřela v Praze nové Centrum HOP, které bude sloužit jako zázemí pro pacienty s onkologickým onemocněním i jejich blízké napříč diagnózami. Slavnostní otevření se uskutečnilo 4. února, symbolicky na Světový den boje proti rakovině.

Centrum HOP nabídne pacientům i jejich rodinám unikátní prostor pro získávání ověřených informací, psychosociální podporu, sdílení zkušeností a setkávání s lidmi, kteří si onkologickou léčbou již prošli nebo jí aktuálně

procházejí. Navazuje tak na dlouhodobé aktivity HOP zaměřené na posilování role pacientů v systému zdravotní péče a na podporu návratu k aktivnímu životu po léčbě.

Součástí aktivit Centra HOP jsou také bezplatné konzultace pro onkologické pacienty a jejich blízké, zaměřené na orientaci v nemoci, léčbě, sociální podpoře i návratu do běžného života. Zájemci se mohou do Centra HOP objednat přes kontakty uvedené na <https://hlaspacientu.cz/bezplatna-konzultace-hop/>

Zdroj: www.stylemagazin.cz

Praktický průvodce pro pečující

Oporou pečujícím může být nová publikace z pera pracovníků Cesty domů, zaměřená na praktické i emoční potřeby pečujících rodin. Praktická příručka *Pečujeme v závěru života* autorek Martiny Tesařové a Magdaleny Ondrové vznikla s cílem nabídnout oporu těm, kdo se rozhodli pečovat doma nebo o této možnosti uvažují. Publikace je pevně ukotvena v každodenní realitě péče. Nabízí praktické postupy, názorné ilustrace a jasná doporučení, která pomáhají zvládat běžné i obtížné situace bez nadbytečné teorie.

Text systematicky mapuje oblasti, na které se lze v péči připravit – od úprav domácího prostředí a využití dostupných zdrojů pomoci až po psychické nastavení pečujících. Těžiště publikace tvoří kapitoly věnované jednotlivým praktickým oblastem péče o člověka v závěru života. Autorky vše podávají krok za krokem, s ohledem na potřeby laických pečujících, kteří často nemají zdravotnické vzdělání, ale nesou velkou odpovědnost.

Publikace se věnuje také tématům, která nejsou technická, ale o to citlivější: rozhodování ve chvíli, kdy domácí péče přestává být možná, komunikaci s nemocným v závěru života a potřebě sebepéče pečujících rodiny. Samostatná kapitola Magdaleny Ondrové o spirituální péči se věnuje existenciálním otázkám, smyslu a hledání opory v náročném období.

Autorky připomínají, že péče nekončí okamžikem úmrtí. Kniha proto nabízí i praktické informace o tom, co dělat bezprostředně poté, a krátce se věnuje tématu rozloučení, rituálů a návratu do každodenního života. Zmiňuje také proměnu domácího prostředí, které bylo péči přizpůsobeno a po jejím skončení se znovu mění.

V závěru čtenáři najdou užitečné kontakty, webové odkazy a doporučenou literaturu.

Publikace je k zakoupení v dobročinných obchodech a v ESHOPU

Zdroj: www.cestadommu.cz

Co může předepsat praktický lékař a kdy už nemusíte ke specialistovi

Role praktického lékaře se v posledních letech posunula. Už dávno neplatí, že slouží jen jako „přestupní stanice“ ke specialistům. Díky změnám pravidel může váš praktický lékař řadu potíží vyřešit rovnou – včetně předepsání léků, které dříve patřily výhradně do rukou odborníků. Praktický lékař vám může předepsat například léky na cukrovku (včetně některých inzulínů), vysoký krevní tlak a nemoci srdce, astma a další dýchací potíže, onemocnění štítné žlázy, vysoký cholesterol. Praktik vám dnes může předepsat například kortikoidní a protizánětlivé kožní masti, antimykotika na plísň, oční kapky při zánětech, ušní kapky při bolestech nebo infekcích. Pokud nejde o komplikovaný stav, obejdete se bez dermatologa, očního nebo ORL lékaře.

Rozšíření se týká i dalších oblastí. Praktický lékař vám může předepsat vybrané léky na poruchy srážlivosti krve, neurologická onemocnění (např. epilepsii), některá psychická onemocnění, hormonální a gynekologické obtíže, nemoci.

Ne všechny léky spadají pod praktického lékaře. U některých přípravků zůstává omezení kvůli bezpečnosti nebo složitosti léčby. Tato pravidla určuje Státní ústav pro kontrolu léčiv. Pokud je potřeba specializované vyšetření nebo zahájení náročné léčby, praktický lékař vás odešle ke specialistovi. Jakmile je ale léčba nastavená, často už vám recepty vystaví on.

Zdroj: www.21.stoleti.cz

Zubní pohotovost pod křídly pojišťoven. Jak bude fungovat v Olomouckém kraji?

Ve stabilní podobě zůstává i v úvodu roku 2026 rozsah pohotovosti zubních lékařů v Olomouckém kraji. Financování a zajišťování akutní lékařské či stomatologické péče již nespadá pod hejtmanství, nově se jedná primárně o záležitost zdravotních pojišťoven.

Pohotovostní službu zajišťuje Fakultní nemocnice Olomouc a také ordinace jednotlivých stomatologů na Šumpersku a Jesenicku a to podle rozpisu, který je k dispozici online.

Pohotovostní služba v oboru zubní lékařství musí být podle informací uvedených na webu kraje podle současné legislativy poskytována minimálně v časovém rozsahu 4 hodiny nepřetržitě v čase mezi 7:00 a 15:00 v sobotu, neděli a v den pracovního klidu. V Olomouckém kraji je časový rámec poskytované péče ve dnech pracovního klidu širší. Rovněž provozní doba zubní pohotovosti ve Fakultní nemocnici Olomouc zůstává delší než rozsah stanovený zákonem – v sobotu, v neděli a ve svátky je podle webu FN Olomouc v provozu od 8 do 16 hodin.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Policii nemusíte jen volat. V případě nebezpečí můžete poslat sms. Uložte si toto číslo

Policie se dá kontaktovat i pomocí SMS zprávy. Je to možné již od roku 2022, ale řada lidí o této možnosti vůbec neví. SMS se má posílat zejména tehdy, pokud potřebujete pomoc a zároveň jste se ocitli v situaci, kdy nemůžete z nějakého důvodu mluvit. Zprávu pošlete na stejné číslo – 158. Existují ale určité okolnosti, zásady a pravidla, kdy můžete poslat SMS.

Právě pro případy, kdy telefonovat nemůžeme nebo kdy telefonátem na policii nechceme vyvolat nežádoucí pozornost, je tu možnost zaslat SMS zprávu. Velkou pomocí a často i jedinou možností je služba SMS pro lidi, kteří mají omezenou schopnost hlasové komunikace nebo lidé vyloženě neslyšící.

Před komunikací určitě vypněte všechny zvuky na mobilním telefonu. Ideálně vypněte i vibraci. Do zprávy vždy napište tyto základní informace:

1. Kdo tísňovou SMS posílá.
2. Místo, kde se odesílatel zprávy přesně nachází.
3. Co a kdy se na uvedeném místě stalo a co se tam děje právě v okamžiku napsání zprávy.

Operační důstojník policie přijímající tísňová volání a SMS zprávy vám odepíše. Bude se vás v dalších zprávách vyptávat na podrobnosti.

V případě, že už jednou navážete kontakt s policií prostřednictvím textových zpráv na tísňové lince, počítejte s tím, že musíte být nadále připraveni s policií komunikovat. Buďte připraveni na další zprávy od policie, dokud na místo nedorazí uniformovaní policisté nebo případně i zásahová jednotka. Pokud se na místě změní nějak zásadně situace, kterou jste předtím policii v textových zprávách popsali, napište na linku 158 novou zprávu.

Pamatujte si – policie každou zprávu prověřuje. Pokud jste se rozhodli policii poslat z jakéhokoliv důvodu nepravdivou či smyšlenou zprávu, vystavujete se riziku potrestání podle trestního zákoníku.

Zdroj: www.techsvet.cz

Vážení uživatelé, milí příznivci Trendu,

"Vážení uživatelé a příznivci Spolku Trend vozíčkářů z řad osob s tělesným postižením. Přijměte pozvání na dubnové podpůrné setkání pro na téma Kreativní svět nezná překážek, se sl. Pájou Boxanovou. Posdílí svou zkušenost a představí různé výtvarné činnosti, kterými se ve volném čase zabývá!



Jste srdečně zváni na kreativně pestré podpůrné setkání!

V případě dalších otázek mě kontaktujte:

e-mail: vyoralova@trendvozickaru.cz nebo telefon 731 501 386

Těšíme se na Vás!

Pája B. a Zdeňka V.

Krysa říká: *Ještě se chystá jedna přednáška 19. 5. 2026 od 15 do 16:30 hodin v učebně Spolku Trend vozíčkářů Olomouc na Lužické 7. Skupinu povede Průvodce pro osoby s tělesným postižením Adam Bergmann a společně budete debatovat na téma Zdravý životní styl u osob s tělesným postižením.*

Samozřejmě i s možností připojit se on-line: <https://meet.google.com/wmp-nqmt-wwf>



Srdečně vás zveme na podpůrné setkání pro osoby s tělesným postižením na téma:



Kreativní svět nezná překážek

 21. 4. 2026 |  14:00 - 15:30

 učebna TRENDu, Lužická 7, Olomouc

Skupinu povede slečna Pavlína Boxanová. Ta Vám je k dispozici také jako Průvodkyně v rámci bezplatné služby Podpůrná setkávání pro osoby s tělesným postižením, společně s dalšími průvodci.

Možnost účasti i online



meet.google.com/gdg-fxqd-bik

vyoralova@trendvozickaru.cz
731 501 386



pomahatjeTREND
www.trendvozickaru.cz

Dohled naDosah

V březnu nás navštívil pan Jiří Vašek a představil nám službu Dohled na dosah, z.s. Zároveň nám dovezl jedno tlačítko do Trendu, abychom mohli službu ukazovat pečujícím a dalším případným zájemcům.



Dohled na dosah, z.s. je celorepublikovým poskytovatelem tísňové péče (SOS tlačítko). Jejich přístup k péči o klienta je unikátní v propojení technologií a člověka.



Jak služba funguje

Klient při sobě nosí jednoduché SOS tlačítko, které umožňuje nepřetržité přivolání pomoci v případě náhlého zhoršení zdravotního stavu nebo schopností. Po aktivaci tlačítka dojde ke spojení s dohledovým centrem, kde jsou k dispozici 24 hodin denně 7 dní v týdnu operátoři tísňové péče. Tito operátoři zajistí vyřešení situace a zprostředkování pomoci.

Komu je služba určena

Služba je určena osobám starším 18 let, jejichž schopnosti jsou sníženy z důvodu věku (senioři), chronického onemocnění nebo tělesného postižení.

Zpravidla se jedná o osoby se sníženou soběstačností či dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem.

Služba je rovněž vhodná pro pacienty a klienty, kteří jsou propuštěni z nemocnice nebo pobytové sociální služby do domácího prostředí.

Pokud byste měli zájem si tlačítko prohlédnout, je k dispozici v naší půjčovně v úředních hodinách. Více informací najdete na <https://www.dohlednadosah.cz/> (L. Macková)

Základní dohled	Plus
<p>Balíček Základního dohledu zajišťuje následující základní činnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuální přizpůsobení péče ▪ Poskytnutí a správa komunikačního zařízení ▪ Možnost tísňového volání 24/7 ▪ Zajištění pomoci v nouzové situaci (např. pád, zhoršení zdravotního stavu, neschopnost dovolat se pomoci) ▪ Hlídní aktivity ▪ Monitorování polohy v reálném čase ▪ Hlídní funkčnosti komunikačního zařízení ▪ Technická podpora ▪ Komunikace a spolupráce s rodinou ▪ Komunikace se složkami integrovaného záchranného systému <p style="text-align: center;">450 Kč / měsíc</p>	<p>Kromě služeb zahrnutých do Základního dohledu je balíček Plus doplněn o:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Možnost přímého volání rodiny na SOS zařízení – pocit neustálé blízkosti rodiny a klienta ▪ Pravidelné (max. 2krát týdně ve všedních dnech) obvolávání klienta za účelem zvýšení sociálního kontaktu ▪ Možnost nastavení bezpečných zón ▪ Pomoc při zajištění kompenzačních pomůcek (propojení na partnerské organizace) <p style="text-align: center;">870 Kč/měsíc</p>

Premium
<p>Kromě služeb zahrnutých do balíčku Plus je balíček Premium doplněn o:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Až každodenní kontaktování klienta včetně víkendů a státních svátků dle domluveného účelu (např. připomenutí léků, popovídání si, pocit každodenního sociálního kontaktu s okolím) ▪ Krátká měsíční zpráva o klientovi směrem k rodině ▪ Pomoc při zajištění kompenzačních pomůcek (zajištění u partnerských organizací) ▪ Zprostředkování objednávky léků a vitamínů ▪ Zprostředkování dovozu potravin a nákupu ve vybraných lokalitách ▪ Zprostředkování dovozu kvalitního a energeticky vyváženého jídla (oběd, večeře) určeného k rychlé přípravě ▪ Tipy na kulturní akce a sportovní akce v kraj <p style="text-align: center;">1800 Kč / měsíc</p>

Podpůrná setkání pro pečující

6. března za námi na podpůrné setkání pro pečující o těžce tělesně postižené přišla odbornice na výživu Bc. Iva Hubáčková z Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace z Fakultní nemocnice Olomouc. Měla velice pěkně zpracovanou prezentaci o Moderních trendech ve výživě.

Na začátku nám doporučila jako vodítko pravidlo 5S (Sport – přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu, omezit Stres, Stop závislostem, dostatečný Spánek. Mluvili jsme o ultrazpracovaných potravinách, které nám škodí a správné skladbě jídelníčku.

Bílkoviny by měly tvořit 15-20% stravy. 1g na 1 kg.



A u dospělého upoutaného na lůžko by to mělo být dokonce 1,2 – 1,5 g bílkoviny na 1 kg váhy. Bílkoviny jsou obsaženy v luštěninách, mase, rybách (tuňák, sardinky ve vlastní šťávě), libové šunce, žervé, tvarohu, skyru, tvarůžcích,... Porce masa k obědu větší než porce přílohy.

Zelenina a ovoce u dospělého by měla být 500 g denně a oběd největší jídlo dne. Mluvili jsme také o tom jak udržet zdravý mikrobiom.

Inspirací a zajímavostí bylo mnoho. Paní lektorka hezky reagovala na dotazy účastníků, vše proběhlo ve velice příjemném duchu. Každý si kromě informačních materiálů odnesl i nějaké osobní předsevzetí co dělat lépe.

Moc děkujeme za užitečné a hezké setkání! (LM)



Pomáháme lidem vyznat se v potravinách. Zejména v jejich kvalitě a složení. Označujeme pro spotřebitele potraviny bez zbytečných aditiv, se známým původem a s vysokým obsahem základních složek, z nichž by měly být vyrobeny. Můžete si stáhnout i aplikaci.
<https://www.ferpotravina.cz/>



Rady a recepty jak zdravě jíst: <https://www.stobklub.cz/>
www.stob.cz



Podpůrné setkání pro pečující: Malování na kamínky

Kdy: pátek 24. 4. 2026 14:00-15:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

Cena: zdarma

Milí neformální (rodinní) pečující, ráda bych Vás pozvala na relaxačně tvořivé setkání! Tentokrát si pomocí akrylových fixů namalujeme kamínky pro radost. Můžete si je nechat nebo darovat na propagaci služby. *Čeká vás opět příjemná společnost lidí, kteří jsou na podobné životní cestě jako vy, něco dobrého na zub a střípky z Konference o neformální péči Když péče pohltí život, která se koná 15. 4. v Zábřehu.*



Zdroj obrázku: <https://www.mini-kurzy.cz/jak-a-cim-malovat-na-kameny-nehcte-si-poradit/>

Další informace:

Bc. Ludmila Macková, koordinátorka podpůrných setkání pro pečující kontakt: mackova@trendvozickaru.cz, na telefonu 605 060 049 k dispozici: po 8-12, pá 9:00 -14:00.

Povídka paní Schmidové: POUZE NECHODÍM

Někteří chodící lidé si myslí, že když člověk sedí na vozíku, zákonitě musí být i mentálně postižený, nemyslí mu to ... a nedej Bůh, když máte s sebou asistenta, nebo někoho známého, který chodí, tak je to úplně jasné – důkaz o mentální neschopnosti člověka na vozíku.

Už jsem o tom psala nějaké články, no přesto mě to vždy vyrazí dech, nenacházím slov. A možná jim jenom já připadám, jako někdo, kdo neustále potřebuje dohled. Kdo ví. Ale raději se neptám.

Protože mám takových zkušeností víc, podělím se s vámi o ně, abyste v případě, že se vám stane něco podobného, dokázali, stejně jako já, mávnout rukou a v duchu si říct „blbí lidi, taky lidi a Pán Bůh je má přece rád“.

Nedávno jsem byla objednaná na čištění zubních kanálků. V tomto stomatocentru jsou trochu menší prostory, tak jsem nechala elektrický vozík

doma a domluvila se s paní asistentkou, která mě tam přivezla. Zákrok měl trvat asi dvě hodiny, paní teda po vzájemné domluvě odjela za jinou prací.

Sotva odešla, objevila se v čekárně sestřička, rozhlédla se kolem a ptá se mě:

„jdete za paní doktorkou?“

Než jsem stihla otevřít ústa, z lavičky vyskočila starší paní a hned, pěkně nahlas, referovala: „To ona nemůže vědět! A paní, co ji přivezla, odešla.“

Naštěstí sestřička byla jiného názoru, otočila se ke mně a tázavě se na mě podívala.

„Jdu čistit kořenové kanálky,“ řekla jsem.

Sestřička soustrastně přikývla, asi věděla, co mě čeká: „tak to jdete tam vedle.“

„Ano, vím,“ odpověděla jsem.

Starší paní byla v šoku a s otevřenými ústy si zase sedla. Asi dodnes nemůže pochopit, jak to, že jsem věděla, kam jdu, když sedím na vozíku.

Jiní zdraví lidé zase jsou tak ochotni, že si vždy vzpomenu na svého nevidomého kamaráda, se kterým jsme se měli setkat u Lidlu. Na moji otázku, jestli už dlouho čeká, mi odpověděl „už mě 6krát převedli na druhou stranu cesty, tak asi jo.“

A v obchodech si člověk také užije legraci. Jela jsem s asistentkou do Kauflandu. S asistentkou proto, že jsem si chtěla vyzkoušet samoobslužné pokladny. Jsem menšího vzrůstu, a tak mi dělá velký problém dosáhnout na display, vybrat formu platby a potvrdit ji. Proto zkouším různé obchody, abych věděla, jestli v některém z nich na ten displej dosáhnou. Moje ochotná asistentka vyzkoušela, jestli ani náhodou nejde display trochu sklopit a tím mi ho přiblížit. Z povzdálí ji pozorovaly dvě prodavačky.

Po chvíli k nám přistoupily s dotazem, co to provádíme.

„Paní nedosáhne na display, tak zkouším, jestli se s ním nedá trochu pohnout, naklonit ho a tím jí ho přiblížit, aby si mohla sama nakoupit a poté i sama provést platbu.“ Vysvětlila celou situaci moje slečna asistentka.

„Ale to není potřeba,“ uklidnila ji paní prodavačka. „My jí rády pomůžeme, to přece není problém,“ usmála se mile. „Paní nám dá kartu a PIN a my už to všechno uděláme sami.“

Musím uznat, že takovéto řešení problému ani mě, a ani slečnu asistentku nenapadlo.

Trendy velikonoční strom

S příchodem jara jsme se s klienty sociální rehabilitace opět s radostí zapojili do naší oblíbené velikonoční tradice – malování kraslic. Tato aktivita se u nás stala krásným zvykem, který každoročně přináší nejen tvořivou radost, ale i příjemnou atmosféru pro všechny, kdo k nám přicházejí.

Klienti se s velkým nadšením pustili do zdobení vajíček. Každá kraslice je originál – vznikala s pečlivostí, fantazií a osobním přístupem. Používaly se různé techniky i barvy, a tak výsledná podoba odráží pestrost i jedinečnost každého z tvůrců. Do tvoření se zapojili opravdu všichni a bylo vidět, že si společně strávený čas užívají.

Hotové kraslice jsme následně společně zavěsili na keře a stromy před vchodem do naší organizace. Díky tomu vznikla krásná jarní výzdoba, která vítá každého příchozího veselou velikonoční náladou. Celkem se nám podařilo ozdobit venkovní prostor přibližně 250 barevnými vajíčky.

Tato tradice má pro nás velký význam – nejenže rozvíjí kreativitu a jemnou motoriku klientů, ale také podporuje spolupráci, radost ze společného díla a pocit sounáležitosti. Věříme, že naše velikonoční výzdoba potěší všechny návštěvníky a přinese jim alespoň malý kousek jarní radosti.



Sociální pracovnice sociální rehabilitace
Petra Bastlová

Vernisáž – Lenky Marie Magdalény T.

Dobrý den, všichni, co čtou Trend zpravodaj!

Dostala jsem od Zuzky D. napsat něco o ukončené vernisáži.

Ještě než se rozepíši, chci ještě jednou poděkovat TRENDU VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC za pomoc s uspořádání mojí vernisáže! Díky patří Zuzce D., Janě S., Julii T., Šárce S. ... všem, kdo pomáhal!

Když jsem se před dvěma měsíci domluvila na vernisáži, netušila jsem do čeho jdu. Nebudu Vám lhát, bylo to hodně málo času na tvorbu, na přípravy, na zařízení cateringu ... Datum vernisáže se rychle blížilo, celé dny i noci jsem tvořila svá díla. Nechtěla jsem být ta, co to nedokáže! Ještě před vernisáží jsem musela zvládnout rozhovor s paní Ditou V. z Českého Rozhlasu Olomouc, který měl velmi přátelskou atmosféru, myslím, že to z toho šlo cítit.

Přiznávám, že o vlastní vernisáži jsem snila dlouho a teď se mi to splnilo. Bylo úžasné a okouzující vidět, jak hosté přichází, jak reagují a rozebírají si moje obrazy. Během půlhodiny bylo 11 obrazů prodáno! Ty jo, já jsem asi fakt dobrá! Pomyslela jsem si v tu chvíli.

A pak přišla na řadu dražba VEJCE, to mi vyrazilo dech! Chtělo se mi brečet, bylo to nejkrásnější, co jste mi mohly dát. Obraz se vydražil za nádherných 2 500 CZK, celou částku jsem zaokrouhlila a přidala ještě stokorunu od jedné paní, takže vznikla ještě krásnější částka: 3 000 CZK a vše jsem odeslala na účet TRENDU VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC.

DĚKUJI Vám všem, kteří jste za námi s BARBARISKOU přišli, bylo to moc fajn! DĚKUJI BISTRU PAULUS za catering a obsluhu! DĚKUJI za květiny a krásné vzkazy ... a DĚKUJI mojí fenečce BARBARISCE za to, že byla společenská a bavila hosty. JSI TA NEJLEPŠÍ FENEČKA, KTEROU ZNÁM!

Lenka Marie Magdaléna T.

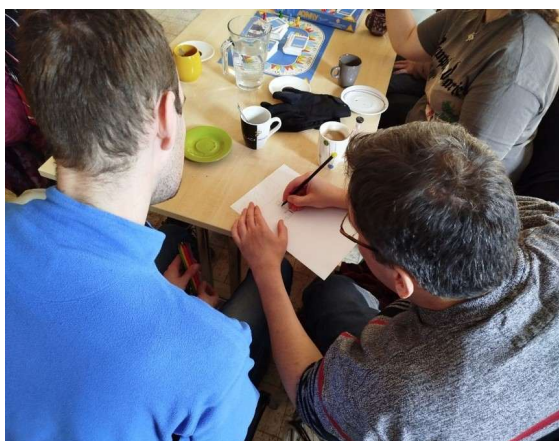




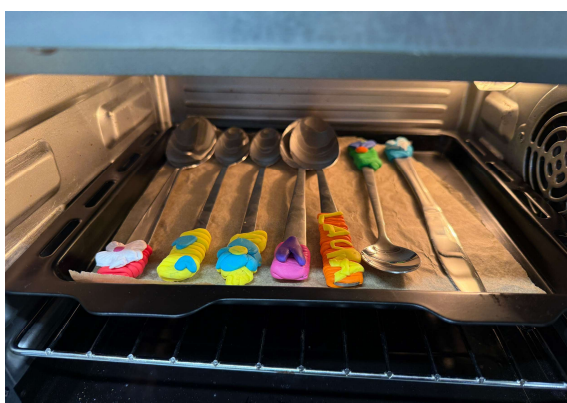
Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

krásný duben všem! Jaro už se definitivně chopilo vlády a já mám velkou radost, že s přibývajícím sluníčkem vás vídám stále víc. V měsíci březnu jsme si užili dvě akce, na které budu ještě dlouho vzpomínat.

Odpoledne s deskovkami tentokrát patřilo hře Aktivita a musím říct, že jste mě naprosto dostali! Bylo úžasné, jak se dokážete pustit do pantomimy nebo kreslení. Občas to sice vypadalo jako u maturity, jak jsme se všichni soustředili, ale vzápětí to vystřídal takový výbuch smíchu, že nás museli slyšet až na ulici. Je skvělé vidět, jak se umíme společně uvolnit a nebrat se úplně vážně.



Pak jsme se trochu zklidnili u tvořivého odpoledne s Tomem. Tentokrát jsme si vzali do parády FIMO hmotu a zdobili jsme lžičky. Musím smeknout před vaší trpělivostí a fantazií. Pod rukama vám vznikaly poklady. Teď už vám určitě dělají radost doma u dobrého čaje nebo kávy. Za realizaci a perfektní vedení této akce moc děkuji Julii T. a Tomovi S. Jste úžasní!



Za volnočasové aktivity,
Šárka Sláničková, koordinátor

Akce v Trendu

Dramaták

Kdy: pondělí 13. dubna a 27. dubna 2026

Čas: 14:30 – 16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Chcete se zasmát, uvolnit a setkat se s přáteli? Přijďte na dramaták s Adamem, kde se můžete těšit na rozličná cvičení vycházející z herecké přípravy, dramatické výchovy, dramaterapie a dalších uměleckých terapií. Dveře mají otevřené všichni zájemci.



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

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

Kdy: středa 15. dubna 2026, 14:00 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si s námi uvařit něco dobrého pod vedením našeho klienta Sociální rehabilitace Zdendy! Naučíte se nové recepty, zlepšíte si kuchařské dovednosti a hlavně se skvěle pobavíte!

Na co se můžete těšit? Na skvělou zábavu a přátelskou atmosféru.



Akce je pro klienty Sociální rehabilitace a je nutné se na ni přihlásit nejpozději do čtvrtka 9. 4. 2026.

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

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.

Táborák

Kdy: středa 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.

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 7. 5. a 21.5. 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.

Moravská filharmonie Olomouc se SR: Nový svět, nové příležitosti

Kdy: čtvrtek 7. května 2026, 9:00h

Kde: Horní nám. 424, 779 00 Olomouc 9

Nechte se unést krásou klasické hudby v podání špičkového orchestru a zažijte jedinečnou atmosféru příprav na koncert.



Program:

Aaron Copland: Suita z baletu Billy the Kid

Sergej Rachmaninov: Rapsodie na Paganiniho téma op. 43

Antonín Dvořák: Symfonie č. 9 e moll op. 95 „Z Nového světa“

(Zdroj: <https://www.mfo.cz/program/novy-svet-nove-prilezitosti-2/>)

Máme rezervovaných 10 míst, z toho 5 míst je vyhrazeno pro vozíčkáře.

Akce je pro klienty Sociální rehabilitace a je nutné se na ni přihlásit nejpozději do středy 29. 4. 2026.

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

Tvořivé odpoledne s Tomem: Tvorba organizéru na tužky

Kdy: čtvrtek 14.5.2026, 14:30 – 16:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si s námi vyrobit květináč nebo organizér na tužky s pomocí dřevěných dřívěk. Budeme zdobit, lepit a užijeme si společný čas . Těšíme se na vás!

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

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: **13. 4. 2026**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **4. května 2026**

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