



**Ohlédnutí Poradny
Valentýnská krabice
Příklad dobré praxe
Povídka paní Věry
...a volnočasové aktivity**



Kalamita!

Úvod-kník

Krysa říká: *Písky písk... Kdo by to byl čekal, že v lednu takhle nasněží a bude dokonce i dostatečně chladno, aby se mimo chodníky udržela minimální souvislá vrstva už druhý týden v kuse? Schválně. Kdo to čekal? Kdo to objednal? Přiznejte se! ☺*



A máte raději tu šedou mokrou břečku na chodnicích a cestách, nebo krásný ušlapaný bílý sníh tam, kde chodí méně lidí?

V okénku z Poradny se kolegyně Zdenka ohlédla za uplynulým rokem a všemi akcemi, které proběhly v rámci Podpůrných setkání.

Následuje upozornění, že se opět objeví Valentýnská krabice, kam můžete vkládat drobné dárky a pozornosti pro ty, které máte rádi.

Určitě můžete i nadále využívat kosmetické a masážní služby poskytované paní Sylvou Bukáčkové.

Kolega Martin Dobeš sepsal krátký textík o tom, jak se mu asistuje.

Povídka paní Věry se dodatečně otírá o Vánoce.

A nesmí chybět seznam volnočasových aktivit. Dotazník spokojenosti znovu uvádět nebudeme. Máte ho v minulém čísle nebo v mailu a jeho vypracování a odevzdání je žádáno ideálně do 31. 1. 2026.



Kdyby se náhodou někdo nudil, může si postavit bunkr ☺

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 26. 1. 2026, 15:00 – 16:30: Téma: Změny v roce 2026

pondělí 23. 2. 2026, 15:00 – 16:30: Osoby se zrakovým postižením

Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

Zdravím Vás v novém roce v prvním čísle našeho oběžníku. Chci Vám poděkovat za Váš zájem a přízeň v rámci realizovaných podpůrných setkávání za rok 2025. Na následujících řádcích mi dovoluňte ohlédnutí za proběhlými podpůrnými setkáními pro osoby s tělesným postižením.

V lednu, konkrétně 20. 1. 2025 se uskutečnilo první informativní setkání, kde jsme s kolegyní Liduškou Mackovou předaly informace o fungování nové služby, představily její cíl, pro koho je určena a jak bude fungovat, že jde o službu, která doplňuje, ne nahrazuje, odborné poradenství o sdílení životní zkušenosti, rady a podpory s lidmi, kteří již obdobnou situací prošli, s důrazem na to, co se osvědčilo v praxi. Bezplatná služba je v Trendu pro dvě cílové skupiny: pro osoby s tělesným postižením a pro pečující. V rámci podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením nabízíme možnost obrátit na Průvodce, což jsou lidé se zkušeností tělesného postižení v různých oblastech. Například z odvětví bezbariérovosti, z oblasti psychologické podpory, dále zkušenosti z praxe v oslovování nadací nebo také zdravého životního stylu u osob na vozíku. Koordinátorkou podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením jsem já, Zdeňka Vyoralová. Kolegyně Liduška Macková zajišťuje podpůrná setkávání pro pečující osoby.

Čtvrtého února proběhlo podpůrné setkání na téma Bezpečné seznamování nejen na internetu. Hostem druhého podpůrného setkání pro osoby s tělesným postižením byla společnost Mingly.cz. Přednáška se zaměřovala na představení seznamovací platformy, její zabezpečení a zacílení na specifika seznamování osob s tělesným postižením, kdy bývá seznámení se mnohdy náročnější. Platforma nabízí spektrum uživatelů rovněž podle zájmového zaměření, koníčků či hobby.

Nosným tématem březnového setkání bylo Sebeobhájkství jako cesta ke změně s hostem panem Mgr. Michalem Pragerem, MBA. Pojednávalo se o tématech práv osob se zdravotním postižením, přičemž velmi úzce související problematikou je přístupnost prostředí pro všechny a její dodržování z hlediska platné legislativy. Přínosem byly bezesporu také zkušenosti ze zahraničí

V dubnu pak následovalo téma Pátý stupeň, vlastní zkušenost a reflexe samostatného způsobu života. O osobní zkušenosti na uvedené téma se s námi podělila sl. Kateřina Cuřínová, která je jednou z Průvodkyň v rámci podpůrných setkávání. Je možné sjednat individuální podporu například z oblasti zkušenosti komunikace s různými nadacemi.

Měsíc květen přinesl podpůrné setkání se slečnou Pavlínou Boxanovou, jejíž přednáška nesla název I život na vozíku může mít svá pozitiva. Sdílení životní zkušenosti života se získaným tělesným handicapem bylo velmi poutavé a přínosné. Slečna Pavlína nabízí sdílení také individuální formou jako průvodkyně v oblasti psychosociální podpory na základě absolvovaného akreditovaného kurzu v této oblasti. V témže měsíci se také konala přednáška dr. Libora Novosáda zacílená na problematiku Kvality života osob se zdravotním postižením z pohledu poradenské praxe.

Červen nabídl dvě podpůrná setkání. 3. 6 se konalo podpůrné setkání s panem Mgr. Zdeňkem Müllerem na téma Dovolená na čtyřech kolech. Velmi zdařile pojaté téma cestování člověka se získaným tělesným postižením, včetně důrazu na bezbariérové úpravy automobilu a autoškol pro osoby s tělesným postižením. 24. 6. se uskutečnila přednáška Zdeňky Vyoralové na téma Bezbariérovost.

Po červencové pauze se další podpůrné setkání konalo osmého srpna, kdy byl hostem pan Adam Bergman. Setkání bylo nazváno „Nikdy to nevzdávej.“ V rámci přednášky byla sdílena osobní zkušenost se získaným postižením a možností aktivního způsobu života i ve chvíli, kdy do života aktivního sportovce

zasáhne úraz. Pan Bergmann je také jedním z Průvodců, který se zaměřuje na různé aspekty života člověka se získaným postižením, zejména na zdravý životní styl či moderní technologie.

21. 10. se uskutečnila stáž Průvodců služby Podpůrná setkávání a sociálních pracovníků odborné poradny Spolku Trend vozíčkářů Olomouc v Lize vozíčkářů Brno z.ú., kde jsme měli možnost vzájemně sdílet informace o službách a dobrou praxi v obou organizacích. Jsme velmi rádi za navázanou spolupráci.

22. 10. bylo možné účastnit se přednášky p. Dr. Libora Novosáda na téma Neformální péče jako prevence institucionalizace života OZP. Velmi zajímavá a přínosná přednáška speciálního pedagoga, poradce a supervizora.

V rámci listopadu bylo možné zavítat na přednášku Zdeňky Vyoralové zaměřenou na problematiku Kompenzačních pomůcek pro osoby se zdravotním postižením. Pojednávala zejména o zkušenostech z praxe z pohledu osoby s vrozeným tělesným postižením.

Děkuji Vám za pozornost, věřím, že bylo pro Vás ohlédnutí za pestrou paletou témat realizovaných v rámci podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením zajímavé, promiňte mi rozsah textu, aktivit se událo opravdu mnoho a bylo by škoda některá opomenout!

Vážení Trendáci,

služba podpůrných setkávání je tu pro Vás bezplatně i v roce 2026. Vážím si Vaší přízně a budu se těšit na setkání během roku, termíny i nabízená témata budou upřesněny. Díky za Váš zájem!

S přáním všeho dobrého do roku 2026

Zdeňka Vyoralová, koordinátorka podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením a Průvodce v oblasti Bezbariérovosti

P.S.: Pro bližší informace můžete kontaktovat kolegyni Lidušku Mackovou, která zajišťuje podpůrná setkávání pro pečující a také zastituje z pozice sociální pracovnice a může Vás propojit s Průvodci: mackova@trendvozickaru.cz

nebo mne, koordinátorku podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením: vyoralova@trendvozickaru.cz

Podpůrná setkání pro pečující

Dobrý den, opět Vás zdravím a ráda bych Vás informovala o tom, co se děje v oblasti podpory pečujících u nás v Trendu vozíčkářů.

Pro pečující pořádáme Podpůrná setkání, přednášky, odpovídáme na dotazy. Nově má poradna i terénní formu.

Díky finanční podpoře Ministerstva zdravotnictví a Nadace ČEZ mohlo proběhnout 12 Podpůrných setkání, kde bylo podpořeno více jak 19 pečujících a také Cyklus podzimních přednášek, kterých se mohli účastnit.

Co se týče Podpůrných setkání, úspěšná byla Škola zad pro pečující s fyzioterapeutem Mgr. Janem Habarou v AC Baluo z Mobilní fyzioterapie. Také čtyři setkání s Mgr. Janou Dubovou, psychologkou, arteterapeutkou a instruktorkou jógy se těšily výbornému ohlasu. Měli jsme s ní setkání na téma Dech a práce s dechem, Řízená imaginace, Úvod do arteterapie a Mindfulness a zdrojování.

Díky Klinice tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace FNOL jsme si vyzkoušeli ve Smetanových sadech nordic walking. Dvakrát jsme se setkali jen tak u kávy, kde byl prostor sdílet, co žijeme, dělit se o starosti, příběhy, ale i inspirace a doporučení. Na jednom setkání jsme tvořili - malovali na hrníčky. V prosinci jsme se rozloučili Adventním setkáním.

Podpůrná setkání i péče o neformální pečující bude pokračovat v podobném duchu i v tomto roce.

Těším se na vás. Koordinátorka Bc. Ludmila Macková.



Podpůrná setkání **v roce 2025** finančně podpořilo Ministerstvo zdravotnictví České republiky a Nadace ČEZ.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY


NADACE ČEZ

Podpůrné setkání pro pečující: Výzvy a příležitosti v novém roce

Kdy: pátek 30. 1. 2026 14:00-15:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

Cena: zdarma



Milí neformální (rodinní) pečující, ráda bych Vás pozvala na první setkání. Budeme mít prostor ke sdílení a povídání a také plánování Podpůrných setkání v tomto roce. Přijďte se k nám na chvíli zastavit. Čeká vás tu příjemná společnost lidí, kteří jsou na podobné životní cestě jako vy a něco dobrého.

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.

Zdroj obrázku: https://stock.adobe.com/cz/search?k=2026&asset_id=1767040965

💖 Láska je všude kolem nás ... stačí se dívat srdcem 💖

V Trendu víme, že radost se násobí, když ji sdílíme. Proto jsme už v roce 2021 založili krásnou tradici, která spojuje lidi a zahřívá u srdce – „**Výzvu pro všechny, co mají rádi lidi kolem sebe**“.

A ani letos o ni nepřijdeme! Od **2. února 2026** na vás bude na chodbě Trendu čekat **valentýnská krabice**, do které můžete vložit milá psaníčka, sladkosti nebo drobné dárečky. Stačí maličkost – hlavní je myšlenka a radost, kterou tím někomu uděláte. Nezapomeňte prosím dáreček **čitelně popsat**, abychom ho mohli správně doručit adresátovi.

Valentýnská krabice bude k dispozici do středy 11. února 2026 do 12:00 hodin.

Slavnostní otevření krabice proběhne ve středu **11. února 2026** během aktivity „**Oslavme Valentýna**“ se **Sociální rehabilitací**, která se uskuteční v učebně Trendu od **14:30 do 16:30 hodin**. Po otevření a roztřídění se budeme snažit co nejdříve doručit všechna valentýnská překvapení jejich majitelům.

Další informace: e-mail: soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, tel.: **731 144 670**

Zuzana Dittmarová
vedoucí služby Sociální rehabilitace



Nabídka masérských a kosmetických služeb ve Spolku Trendu vozíčkářů Olomouc

Máme pro Vás skvělou nabídku!

Přímo v Trendu pro Vás zajišťuje masérské a kosmetické služby paní Ing. Sylva Bukáčková ze studia Cítit se fajn (Kosinova 871/2, Olomouc) v bezbariérových prostorech.

Klienti, členové, zaměstnanci i pečující spolku mají 10% slevu na všechny služby (sleva je již započítaná v ceníku).

Objednání je závazné – prosíme o dochvilnost.

TERMÍNY:

úterý 27. 1. a 10. 2. 2026, 13:00-18:00h

čtvrtek 26. 2. 2026, 13:00-18:00h

OBJEDNÁVKY:

✉ soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz

☎ +420 731 144 670

Dobrá praxe pro Trend

Pěkných věcí jsem na asistencích zažil za poslední dobu několik, ale rozepíšu se konkrétně o dvou.

Tou první je, že se mi poštěstilo asistovat na asistencích, které spočívají v doprovodu z Prahy do Olomouce a zpět. Každou tuto asistenci беру jako takový malý výlet. Tím, že probíhají max. dvakrát měsíčně, mi ani nevadí, že jedu pokaždé na to samé místo, protože je vždy co nového objevovat. Zároveň jsem se díky tomu naučil jezdit metrem, s čímž jsem do té doby neměl žádnou zkušenost.

Druhou takovou věcí je prolnutí mého koníčku s náplní práce, neboť jsem v rámci plnění OA začal dopomáhat uživatelům s vařením. Uživatel mě instruuje, kde se v jeho kuchyni nachází dané nádobí či ingredience a průběžně ochutnává a říká, kolik by čeho ještě přidal. Zároveň spolu (v případě, že daná ingredience chybí nebo je jí nedostatek) vymýšlíme alternativní řešení. Když vidím, že uživateli chutná, naplňuje mě to radostí a pocitem, že má práce dává smysl.



Díky těmto drobným, zdánlivě banálním, radostem mě moje práce stále baví a z těchto důvodů bych ji doporučil všem ostatním. Každý asistent je jiný, stejně tak jako každý uživatel, ale věřím, že dříve či později se každému podaří najít něco, co se prolne s jeho zálibami a už tak příjemnou práci ještě více zpříjemní. Z těchto důvodů bych doporučil práci osobního asistenta.

Martin Dobeš

Osobní asistent

Povídka paní Schmidové: TROCHU JINÉ VÁNOCE

Když člověk sedí na invalidním vozíku, a ještě k tomu žije úplně sám, mívá nějaký svůj velký sen. Nebo klidně i malý, ale dlouho vysněný sen.

A Marek nebyl výjimkou. Rodiče už neměl, sourozence, ani jinou rodinu už také ne. A tak aspoň snil a toužil po tom, aby zase jednou prožil trochu jiné Vánoce.

Zatím se všechny podobaly jako vejce vejci – přivést si z hospody trochu bramborového salátu a kousek smažené ryby, otevřít si láhev vína, podívat se na televizi...

Rok, co rok už třicet let. Jenom s tím rozdílem, že v posledních pěti letech tady s ním žila Betyнка, malá černá fenečka.

Ty letošní Vánoce nebyly výjimkou. Salát a kapr už čekali na talíři, na stole láhev vína, sváteční sklenička... V koutě stál malý umělý stromeček, pod ním jeden dáreček - sáček s tyčinkami pro Betyнку... Ona mu dávala neustále svou nekonečnou lásku a on jí dával na Vánoce aspoň nějakou tu dobrůtku a hračku. Jako každý rok. Ale měl pocit, že jí to nevadilo, spíš naopak. Pokaždé měla velikou radost.

Podíval se na hodinky. Za chvíli začíná večerní pohádka. Oblékl si teda rychle bundu, písl na Betyнку a jeli ještě rychle ven.

Všude byly hromady sněhu. „Nesmím sjet z chodníku, nebo zapadnu a bude zle,“ napadlo ho. Pozdě. Po pár metrech za domem mu vozík ujel a on sjel do nějaké jámy a převrátil se.

„To není dobré,“ napadlo ho. „Tady nikdo dnes večer nepůjde, není tu pořádný chodník, ani osvětlení. Křičet ani nemá cenu.“

Betyнка chvíli poskakovala okolo, v první chvíli to považovala za novou hru. Její pohled říkal: „Super! Pojd'! Budeme si hrát, budeme se válet ve sněhu.“

„Běž domů! Toto není hra. Utíkej, nebo tu zmrzneš.“ Začala mu být pořádná zima. „Běž! Utíkej!“ Ač s těžkým srdcem, věděl, že ji musí poslat pryč. Nechtěl, aby tady umrzla s ním.

Po chvíli poslechla a utekla k domu... Zůstal sám. Začalo se mu chtít spát.

„Co tady děláš?“ Zaslechl teňounký dětský hlásek.

Otevřel oči. Všude byla tma. Jen malé, asi pětileté děvčátko, stálo před ním.

„Ty tady čekáš na toho pejska, vid’? Neboj, on se vrátí. Ale neměl bys ležet na zemi.“ Překvapeně přikývl.

„Já vím. Ale co tady děláš ty?“

Zasmála se a zmizela. Začalo hustě sněžit. Opět zavřel oči. Sněhové vločky byly tak těžké. „Do rána ze mě bude hromada sněhu,“ uvědomil si ještě. Nijak mu to nevadilo, bylo mu to úplně jedno. Hlavně, že mu už přestala být zima.... A že Betyнка... Betyнка... Pomalu začal usínat.

„Už spíš?“

S vynaložením všech sil opět otevřel oči. Na víčkách měl snad kilo sněhu, tak byly těžké.

„Co ty tady zase děláš?“ Zeptal se jí.

„Přišla jsem se na tebe podívat. Už tady ležíš moc dlouho.“

„To jsi hodná, ale utíkej domů, je strašná zima, maminka bude mít strach.“

Zesmutněla: „Nebude. Ona ani neví, že jsem tady. Dívá se na pohádku. Ach jo, to jsou zase Vánoce!“

Přišlo mu jí líto. Nevěděl, jak jí má udělat radost. Místo toho udělala radost ona jemu:

„Můžu ti dát pusinku?“ Zeptala se. „Jen tak, k Vánocům.“

Nečekala na souhlas, dala mu pusku na tvář a zmizela. Sněžení ještě zhoustlo. „To je dobře – Vánoce mají být bílé. Všichni mají radost – mají stromečky... a bramborový salát... a kapra...“ napadlo ho ještě.

V hlavě mu začala znít píseň: „... tichá noc... svatá noc... jak je to dál? Co na tom záleží?“

Opět zůstal sám. V tu chvíli ani na tom nezáleželo. Posledních třicet let byl vlastně pořád sám.

Tiché zašťekání ho donutilo vrátit se do reality. Měl by otevřít oči. Tak strašně se mu ale nechtělo. „Nebudu je otvírat, možná se mi to jenom zdálo,“ napadlo ho. Nezdálo – šťekání se opakovalo. Tak je teda otevřel. Před ním stála Betyнка. Přitiskl si ji k sobě: „Proč ses vrátila? Měla jsi zůstat v teple, někdo by se o tebe postaral.“ Cítil, jak se chvěje zimou. Rozepnul si bundu a schoval ji. Pevně se k němu přitulila.

„Neboj,“ konejšil ji. „Mně už zima není, za chvíli nebude ani tobě.“

To nebyly černé myšlenky, co ho přepadaly, pouze věděl, že by se musel stát zázrak, aby na Štědrý večer v noci šel někdo kolem, kde široko-daleko nesvítlo jediné světlo a odnikud sem nebylo vidět.

„A kde se tady teda vzala ta holčička?“ Napadlo ho ještě.

„Žádná holčička tady nebyla,“ oponovalo mu jeho druhé já. „To se ti jenom zdálo.“

Kdo ví. Vždyť je to úplně jedno. Je úplně jedno, co je sen a co je realita.

Zavřel oči a pomalu upadal do milosrdného spánku.

„Člověče, zbláznil jste se?! Nespěte!“ Někdo ho vytáhl na vozík, třepal s ním a tlačil ho přes závěje čerstvě napadaného sněhu k vchodovým dveřím jeho domu: „Vy máte štěstí, že jsem musel vzít za kolegu službu, protože si chtěl zkrátit cestu a že vás znám.“

Na chodbě z něho smetl sníh a naložil ho do výtahu: „Kde máte klíče od bytu?“

Co na tom záleží? – problesklo mu hlavou. Nevěděl, kde ten cizí chlap najednou vzal klíče od jeho bytu a bylo mu to úplně jedno. Nechtěl už od nikoho nic, nechtěl už vůbec nic, jen spát. Spát. A spát.

Najednou byl ve svém vlastním bytě a zase sám. Jenom Betyнка vesele poskakovala okolo.



„Tak teď nevím – je pravda to, že jsem v teple bytu a sen to, že jsem málem umrzl venku, nebo je pravdou to, že mrznu venku a sním o teple svého bytu?“, napadlo ho ještě.

Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

je mi ctí Vás přivítat v novém roce. Níže naleznete rozpis aktivit, které budou probíhat v teple v prostorách Trendu na Lužické 7.

Znovu připomínám možnost vyplnit Hodnotící dotazník spokojenosti účastníků Volnočasových aktivit za rok 2025. Bud v papírové formě, nebo na online odkazu: <https://forms.gle/tGsvNSs9hdLoYAzZ7>

Prosím o vyplnění a doručení nejpozději do 31. 1. 2026.

Za volnočasové aktivity,

Šárka Sláničková, koordinátor

Akce v Trendu

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 15. 1. a 29. 1. 2026, 14:00 – 15:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na unikátní hodinu cvičení pod vedením **paní Věrky Schmidové**, inspirativní fyzioterapeutky, která sama používá invalidní vozík. Věrka vám ukáže, jak aktivovat tělo s respektem k vlastním limitům.

- **Absolutní dostupnost:** Cvičíme **pohodlně vsedě** – ať už na židli, nebo přímo na vašem vozíku.
- **Žádný stres:** Zapomeňte na převlékání! Cvičení je koncipováno tak, že se u něj **nezpotíte**, a můžete tak přijít v tom, v čem se cítíte dobře.
- **Přizpůsobení na míru:** Věrka individuálně **přizpůsobí program** vaším aktuálním schopnostem a tempu. Můžete si ho užít v rytmu, který je vám příjemný.

Přijďte se naladit na své tělo a prožít s námi chvíle plné zdraví a pozitivní energie.

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

Nácvik vaření se Sociální Rehabilitací

Kdy: středa 21. ledna 2026, 14:00-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Zveme Vás na již tradiční aktivitu - vaření se sociální rehabilitací. Cestu po Evropě jsme již zakončili a tentokrát si uvaříme oblíbená jídla někoho z vás! Moc se těšíme, co nového ochutnáme. Nebo se budeme držet klasiky? Nechte se překvapit a přijďte si za námi užít vaření, kde nic není překážkou. Můžete si vyzkoušet speciální pomůcky a strávit čas v příjemné společnosti.

Na aktivitu je potřeba se přihlásit, a to do čtvrtka 15. 1. 2026!

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

Tvořivé odpoledne: inkoustové malování

Kdy: čtvrtek 22. ledna 2026, 14:30-16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Malovali jste někdy černým inkoustem, nebo naopak zmizíkem? Pokud si tuto techniku chcete přijít vyzkoušet, je tato aktivita právě pro vás. K malování černým inkoustem potřebujete pouze pusu a fantazii. Těším se na vás!

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

Hra BINGO

Kdy: čtvrtek 5. 2. 2026, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zvu Vás na odpoledne plné zábavy s hrou BINGO. Pro vítěze je stejně jako loni připravena trofej.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 12. 2. a 26. 2. 2026, 14:00 – 15:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na unikátní hodinu cvičení pod vedením **paní Věrky Schmidové**, inspirativní fyzioterapeutky, která sama používá invalidní vozík. Věrka vám ukáže, jak aktivovat tělo s respektem k vlastním limitům.

- **Absolutní dostupnost:** Cvičíme **pohodlně vsedě** – ať už na židli, nebo přímo na vašem vozíku.
- **Žádný stres:** Zapomeňte na převlékání! Cvičení je koncipováno tak, že se u něj **nezpotíte**, a můžete tak přijít v tom, v čem se cítíte dobře.
- **Přizpůsobení na míru:** Věrka individuálně **přizpůsobí program** vaším aktuálním schopnostem a tempu. Můžete si ho užít v rytmu, který je vám příjemný.

Přijďte se naladit na své tělo a prožít s námi chvíle plné zdraví a pozitivní energie.

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

Den na monoski

Kdy: sobota, 28. 2. 2026, 8:00–15:30

Kde: Hrubá Voda (Hrubá Voda 21, 783 61 Hlubočky)

Milovníci adrenalinu a zimních sportů, zbystřete! APA Center i letos pořádá oblíbenou akci **Dny na monoski** a vy u toho nesmíte chybět. V pátek **28. února 2026** se společně vydáme do **Resortu Hrubá Voda**, kde si budete moci pod dohledem profesionálních instruktorů vyzkoušet opakovaně jízdy na monoski zcela **ZDARMA**.

Harmonogram a doprava Společně vyrazíme vlakem z Olomouce. Sraz všech účastníků je v **8:00 v hlavní budově hlavního nádraží v Olomouci**, přičemž vlak odjíždí v 8:35. Návrat z Hrubé Vody plánujeme spojem ve 14:52 s předpokládaným příjezdem do Olomouce v 15:23.

Důležité organizační informace:

- **Vozíky:** Vzhledem k bariérovému přístupu na nádraží v Hrubé Vodě je nutné mít s sebou **výhradně mechanický vozík**. Pokud používáte elektrický vozík, je třeba si v Trendu půjčit mechanický, případně si zajistit vlastní dopravu na místo.

Podle počtu zájemců bude k dispozici také bezbariérový automobil Trendu, způsob dopravy bude domluven s konkrétními přihlášenými účastníky, skupinově.

- **Kapacita a asistence:** Kapacita pro vozíčkáře v rámci přepravy vlakem je omezena na **3 osoby**. Pokud ke své účasti potřebujete asistenci, zajistěte si ji prosím včas prostřednictvím služeb osobní asistence nebo sociální rehabilitace.
- **Počasí:** Upozorňujeme, že v případě nepříznivých podmínek může dojít k přesunu termínu nebo zrušení akce.

Jak se přihlásit? Své místo si rezervujte co nejdříve, nejpozději však do **úterý 24. 2. 2026 do 12:00.**

Těšíme se na společné zážitky na svahu!

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...

Gramatická korektura: Otakar A.

Ohloda: Agáta K.

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

Datum vydání: **14. 1. 2026**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. února 2026**

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

Přihlásit k odběru zpravodaje a pozvánek na akce

* indicates required

Jméno *

Příjmení *

Emailová adresa *

Přihlásit