

Okénko z Poradny Štafetový rozhovor #23

Reportáže

Povídka

Volnočasové aktivity



Všechno kvete!

Úvod-kník

Krysa říká: Květen... Všechno kvete. Kytky, stromy, lidi... Celkově by se dalo konstatovat, že po zmrzlých mužích už začne normální léto. To znamená včely, vosy, motýle a samozřejmě i klíšťata, takže pozor!



Ale nejvíc květen znamená **Zasukované tkaničky**, na které jste byli upozorněni již v minulém čísle. Plakát visí na facebooku, na webu, na brance a určitě i různě v MHD a PR manager jistě ví, kde ještě.

Nezapomeňte dorazit!

V okénku z Poradny jsou pozvánky na **dvě** školení a **tři** aktivity, zmínka o netradiční akci pro asistenty a výsledek jednání k tématice mapování přístupnosti a sdílení zkušeností a dobré praxe ze zahraničí.

Po velmi dlouhé době uvádíme další štafetový rozhovor s vedoucí podnikání.

Sociální rehabilitace informuje o nové brožuře o putování bez bariér a proběhlém knižním trhu, jehož druhá část bude **31. 5.**

Povídka paní Věry je opět tematická vzhledem k měsíci, protože byl první Máj...

Kulturní kolotoč pokračuje, stejně jako volnočasové aktivity a můžete se v krátkém shrnutí dočíst, jak probíhaly akce v dubnu.

A nejvíc bonus nakonec:

Můžu sdílet zprávu, že váha je vyzkoušená, zprovozněná a po předchozí domluvě na kontaktech

Poradny je možné se objednat na zvážení v pátky 9-14.



V červnu se můžete těšit minimálně na štafetu a snad už i třešně...

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. 5. 2025, 15:00 – 16:30: Osoby s mentálním postižením

Pondělí 23. 6. 2025, 15:00 – 16:30: Specifika komunikace u osob se zdravotním postižením

Netradiční porada osobních asistentů nabídla nový pohled na téma sebepěče

Dne 19. března se uskutečnila netradiční porada se zaměřením na sebepěči, relaxaci a uvolnění, která nabídla účastníkům nový zážitek a prostor pro osobní reflexi. Akce byla koncipována jako zážitková lekce, během které si účastníci mohli vyzkoušet různé techniky zaměřené na uvědomění si vlastních potřeb a posílení vnímání sebe sama.

Ačkoli první okamžiky byly poznamenány lehkou nervozitou a nejistotou, atmosféra se rychle uvolnila díky tzv. warm-up aktivitě, která prolomila ledy a nastolila příjemnou atmosféru. Následovalo několik individuálních a skupinových cvičení se zaměřením na poznání sebe, ale také ostatních účastníků. Aktivity byly čerpány ze studia Dramaterapie, tudíž byla zapojena i práce s tělem v prostoru či např. cvičení na zrcadlení pohybů druhé osoby. Program byl dále obohacen o řízenou relaxaci doprovázenou hudbou, během níž si účastníci představovali prostor, kde mohou být sami se sebou a pečovat o své potřeby. Na závěr nechyběla ani kreativní aktivita s imaginární tvarovatelnou hmotou, která podnítila fantazii a radost z tvorby.

Uherková Michaela

Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

v měsíci květnu vás zdravím za oblast bezbariérovosti. Ráda bych poreferovala o proběhlém jednání pod záštitou Pražské organizace vozíčkářů k tématice mapování přístupnosti a sdílení zkušeností a dobré praxe ze zahraničí. Jednání se uskutečnilo 30. 4. 2025 online.



Prezentovanými a diskutovanými tématy byla reflexe přístupnosti bytů a jejich pasportizace, což znamená přidělování městských bytů adekvátně vzhledem k formě postižení. Jinými slovy: „Má městský bytový fond přehled o efektivitě a vhodnosti, které byty komu poskytuje?“ Ve více městech je tato praxe nejednotná, tudíž je zapotřebí aktivně komunikovat s kompetentními osobami a odbory.

Další bod jednání se zaměřoval na navrhování úprav a nedostatků metodiky zjištěných při mapování. Tento moment má souvislost se změnou aktuálně platné legislativy kvůli novému stavebnímu zákonu a problematice bezbariérovosti, respektive přístupnosti. Nyní platí vyhláška 146/2024 Sb. o požadavcích na výstavbu a norma s označením ČSN 73 40 01, která vymezuje některé prostorové nároky na bezbariérovost. Nejde ale o jednotnou vyhlášku, jeden dokument, jako tomu bylo u dříve platné vyhlášky 398/2009 sb. která tuto tematiku pojímala celistvěji. Nyní tomu tak není, a je nutné dívat se do jednotlivých souvisejících předpisů.

V České republice není ukotvená povinnost investora striktně dbát na bezbariérovost objektů a neexistuje způsob jak jej donutit k odstranění bariéry, ke změně, již dokončené stavby. I přesto, že se na bezbariérovost důrazně poukazuje a doporučuje dodržení normy. V kontextu toho byla představena dobrá praxe ze Švýcarska a dalších zahraničních zemí, kde je přístupnost běžným standardem, pokud není dodržena, nedojde ke kolaudaci objektu.

Postupně se v rámci jednání otevírala témata z praxe spojená s bezbariérovostí, prostorovým uspořádáním a vybaveností například bezbariérových toalet. Praktické příklady, kterými jsou například rozdílnost reálné možnosti využití bezbariérové toalety člověkem s tělesným postižením s pomocí druhé osoby a bez asistence. Konkrétně se mluvilo o použití vhodných madel, které skutečně poskytují stabilitu. Na dotaz, zda je k dispozici databáze vhodných materiálů a přehled ověřených produktů a vybavení, bylo odpovězeno, že v České republice zatím nic takového nemáme, nicméně bude to podnětem pro jednání do

budoucná. Prozatím je tedy možné inspirovat se v zahraničí, nevíme však kdy a jestli budou tzv. „vychytávky“ dostupné i na českém trhu.

Posledním uzavírajícím tématem byly dobíjecí stanice pro elektroauta a zkušenost řidičů/vozíčkářů v Česku v porovnání se zkušeností ze Švýcarska, kde je bezbariérová dostupnost a obsluha dobíjecích stanic běžnou skutečností a standardem.

Vážení čtenáři, snad pro Vás budou uvedené informace zajímavé a alespoň trochu přínosné.

Přeji Vám pěkné letní dny a ještě si dovolím pozvání na chystané červnové podpůrné setkání pro osoby s tělesným postižením s hostem panem Mgr. Zdeňkem Müllerem na téma **Dovolená na čtyřech kolech**. Plakátek bude k dispozici později. Podpůrné setkání se uskuteční v úterý **3. 6. 2025 od 14 do 16 hodin** v učebně Trendu na Lužické 7 nebo prostřednictvím odkazu <https://meet.google.com/bya-chvn-rzu>.

Pro bližší informace mě můžete kontaktovat na vyoralova@trendvozickaru.cz nebo 731 501 386

Jste srdečně zváni!

Zdeňka Vyoralová

Koordinátorka podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením,
poradenství v oblasti odstraňování bariér

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Pozvánka pro (rodinné) pečující

Moc Vás zdravím, ráda bych všechny rodinné pečující pozvala na akce, které pořádáme v nadcházející době. V rámci projektu se u nás konají nejen Podpůrná setkání pro pečující, ale můžete využít i individuální podporu. Neváhejte a obraťte se na naši Odbornou poradnu (je nás tu dost 😊) např. dotazy na dávky (M. Brožová), kompenzační pomůcky (K. Zábojová, L. Macková), bezbariérovost (L. Macková, Z. Vyoralová), psychologická podpora (A. Valová). Stačí kontaktovat koordinátorku. Těším se na spolupráci.

Ludmila Macková

Úvod do arteterapie s Mgr. Janou Dubovou

Kdy: pátek 23. 5. 2025, 14:00 – 15:30 (16)

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

Cena: zdarma



Své emoce, to, co se děje uvnitř Vás a je to natolik silné, Vaše prožívání, které často potřebujete dostat ven, ale slova jsou na to příliš krátká, nebo to ani do slov dostat nejde... Pak je tady arteterapie, kdy všechno, co je potřeba, vyjádříte prostřednictvím umění, tvořením, malbou, kresbou, plastikou... Je to něco, co nemá hranice slov, v propojení s řízenou imaginací, pomocí které Vás přesune do Vašeho bezpečného prostoru, pak zažijete obrovský pocit uvolnění, relaxace a svobody... Vytvoříte si tak svůj vlastní svět, který Vám může nabídnout nové impulsy, umožní Vám prožít Vaše sny... Ty, na které byste v běžném životě ani nepomysleli... Nepotřebujete odvahu, staří jen přijít mezi nás.

Moc se na Vás těším. Jana

Zdroj obrázku: <https://www.windfallcentre.co.uk/artpsychotherapy>

Změna termínu!

Nordic walking

Kdy: úterý 10. 6. 2025, 15:30 – 16:30

Kde: u nadchodu u Pavilonu A ve Smetanových sadech (s hůlkami)

Kdo nemá, může si je bezplatně zapůjčit ve FNOL v 14:45.

Cena: zdarma

Klinika tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace FNOL nabízí kurzy nordic walking i půjčení hůlek. Jedna ukázková lekce je zdarma.

Na zhruba 2 km okruhu v centru Olomouce (ve Smetanových sadech) vás naučí správnou techniku "nordic walking", dynamického a statického strečinku před a po tréninku včetně ukázky možných posilovacích cviků.

Pojďte s námi zkusit něco nového!

Nordic walking, česky Severská chůze, je dynamická chůze se speciálními sportovními holemi. Zlepšuje práci horní poloviny těla, zpevňuje střed těla (core), posiluje dolní končetiny a tím celkově vede ke zlepšení naší kondice a pružnosti.

Kořeny a původ má ve Finsku, je vhodná pro téměř všechny věkové a výkonnostní skupiny, záleží, kdo má hole v ruce a co od nich očekává (relax či trénink). Základem pro první odpích z holí je správná technika, kterou nejrychleji a nejefektivněji získáte od instruktora.

Kdo by měl zájem přijít, je NUTNÉ SE PŘIHLÁSIT do 6. 6. na e-mail mackova@trendvozickaru.cz. Napíši Vám bližší informace.



Zdroj obrázku a informací: <https://www.nordicsports.cz/nordic-walking/>



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Projekt Podpůrná setkání pro pečující vznikl za přispění nadace ČEZ a ministerstva zdravotnictví České republiky

Krysa říká: *To se nám to okénko z Poradny ale pořádně rozrostlo, že? A to neobsahuje klasické novinky ze sociální oblasti, které mají většinou rozsah minimálně 5 stran...*

Štafetový rozhovor #23 s Danou Václavkovou

Krysa říká: *Po velmi dlouhé době se mi dostal do tlapek další štafetový rozhovor. Nebudu říkat, kdy byl poslední, kdo v něm byl ani kdo to brzdil tak dlouho, ale rozhodně můžu říct, že čím výš v organizace je osoba tázaná, tím déle se čeká na výsledek, protože mají na práci mnohem důležitější věci...*

Napadlo tě někdy, že budeš vést sociální podnikání?

To určitě ne, byla to jedna z těch situací, co dopředu nevymyslíš :)

Máme tu nový rok, jaké máš předsevzetí?

Já si většinou předsevzetí nedávám. Spíš mám taková přání - jako letos bych chtěla víc cestovat, nebo naopak víc odpočívat a podobně. Na letošek připadlo přání - cestovat do víc exotických destinací.



Máš ráda deskové hry, jaká je Tvá nejoblíbenější?

Jako fakt musím vybrat jednu? To jsem v koncích...

Festival zvířátek fakt miluju, moje česká nejoblíbenější je Ztracený ostrov Arnak a s Přemou hrajeme Nemesis :)

Co pro Tebe znamená slovo relaxace?

Jsem trochu jako medvěd, tak to záleží na ročním období - v zimě čaj, deskovky, knížka, film,... zbytek roku sport, akce, cestování.

A předávám slovo Michalu Koutnému.

Výlety po Olomouckém kraji bez bariér

Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

během minulého roku se naše organizace podílela na mapování bezbariérových turistických míst ve spolupráci s Centrálou cestovního ruchu Olomouckého kraje, která nás požádala konkrétně o zmapování 15 turistických míst. Za účasti statečných klientů služby Sociální rehabilitace, zaměstnanců a členů organizace jsme s největším svědomím začali pracovat na plnění domluvené spolupráce. Postupně jsme zmapovali všechna místa, o kterých jsme vás průběžně informovali v předešlých číslech Trendy zpravodaje. Nyní dáváme na vědomí, že jsme již obdrželi výtisky vytvořené brožury a v případě zájmu si je můžete vyzvednout v Trendu.

Brožura existuje i v Pdf verzi. Pokud upřednostňujete tuto variantu, kontaktujte prosím vedoucí Sociální rehabilitace Zuzanu Dittmarovou na emailu dittmarova@trendvozickaru.cz, která vám elektronickou brožuru pošle.



Cestujeme po Olomouckém kraji bez bariér

Tiskovina *Výlety po Olomouckém kraji bez bariér* vznikla na základě mapování bezbariérových cílů na území Olomouckého kraje, které pro Centrálu cestovního ruchu Olomouckého kraje zrealizovali v roce 2024 Spolek Trend vozíčkářů Olomouc. Mapování bylo provedeno dle Metodiky kategorizace přístupnosti vydané Pražskou organizací vozíčkářů.

Obsah

1. Hlavní piktogramy
2. Doplnující piktogramy
3. Archeologické muzeum Olomouc
4. Svatý Kopeček, bazilika
5. ZOO Olomouc
6. Hanácké muzeum v přírodě
7. Muzeum tvářů, Lošice
8. Zámek Čechy pod Kosářem
9. Muzeum kožárů, Čechy pod Kosářem
10. Hrad Sternberk
11. Expozice Času, Sternberk
12. Nádvoří hradu Helfštýn
13. Orlík – ornitologická stanice
14. Prácheň
15. PVE Dlouhá Stráně
16. Pivovarské muzeum Hanušovice
17. Jezdské Na Spálašku
18. Termály Losiny
19. Mapa Olomouckého kraje



Vysvětlivky piktogramů přístupnosti objektu

Objekt ztížené přístupnosti
Přístupnost je jen část objektu. Rampy a lávky (lávky) i pevné před vstupem umožní objektu mají sklon při děle do 3 m max. 16,5 %, při děle do 9 m max. 12,5 %. Šířka pevných ramp je min. 110 cm. Dvěle a průchody jsou široké min. 70 cm. Výška prahu je 2 – 7 cm. Výtah má rozměry min. šířka dveří 70 cm, vnitřní rozměr kabiny – šířka 100 cm x hloubka 110 cm. Rozměry plochy jsou minimálně: šířka dveří 70 cm, přepravní plocha – šířka 70 cm x hloubka 90 cm. Bezbariérové WC – přístupnost WC není rozhodujícím faktorem. Před vstupem do objektu je maximálně jeden schod bez řešení jeho překonání.



Objekt přístupný
Objekt je celý přístupný nebo jeho velká část. Má jeden bezbariérový hlavní vchod a návštěva je možná bez překonání domky. Rampy (lávky) i pevné před vstupem i uvnitř objektu mají sklon při děle do 3 m max. 16,5 %, při děle do 9 m max. 12,5 %. Šířka pevných ramp je min. 110 cm. Dvěle a průchody jsou široké min. 70 cm. Výška prahu je 2 – 7 cm. Výtah má rozměry min. šířka dveří 70 cm, vnitřní rozměr kabiny – šířka 100 cm x hloubka 125 cm. Bezbariérové WC – přístupnost WC – WC i nebar. v případě, že jsou všechny ostatní požadavky na přístupnost naplněny, alespoň částečně přístupnost objektu a jeho bezbariérovost okolí významně nekomplikují pohyb na vozu.

Doplňující piktogramy



Hlavní bezbariérový vstup
Bezbariérový vstup hlavním vchodem, který umožňuje vstup do objektu nebo do částečně přístupného objektu.



Vedlejší bezbariérový vstup
Vedlejší vchod umožňující bezbariérový přístup nebo vchod, který se rovná s hlavním vchodem vstup do objektu ulehčuje. Podrobnější informace o jeho umístění, parametrech a způsobu obsluhy.



Úzký průchod
Dvěle nebo průchody užší než 80 cm, platí i pro hlavní křídla dvoukřídlých dveří.



Nepřístupná toaleta, běžné WC
Toaleta není upravena pro použití osobami s omezenou schopností pohybu.



Přístupná bezbariérová toaleta – WC I.
Nachází se v dámských a pánských nebo v umělého samostatně. Vstupní dveře kabiny i vchodový prostor k ní jsou užší než 80 cm. Dvěle se otevírají směrem ven z kabiny. Rozměry kabiny jsou min. šířka 1,6 m x hloubka 1,6 m. Přístup k misce z boku je min. 80 cm. U misy jsou madla, toaletní papír je v dosahu osoby sedící na misce. Pod umyvadlem je dostatečný prostor pro podání vozíku. Manipulační prostor v kabíně není omezený dalším zařízením toalety.



Přístupná bezbariérová toaleta – WC II.
Vstupní dveře kabiny i vchodový prostor k ní jsou užší než 70 cm. Dvěle se otevírají směrem ven z kabiny. Rozměry kabiny jsou min. šířka 1,4 m x hloubka 1,4 m. Manipulační prostor musí být umístěn proti dveřím. Přístup k misce z boku je minimálně 70 cm.



Schody
V objektu se vyskytují schody v sériích nebo schody bez zábráně a jejich překonání nebo možnost je objekt.



Točité schody
V objektu se vyskytují schody, které velmi komplikují dopravu k jeho překonání – např. nachází se schody stupně, úkládá průchody užší než 80 cm apod.



Rampa, lávka
Rampa nebo lávka (lávky) i pevné, které slouží obvykle k překonání několika schodů. Většinou je třeba počítat s prudším sklonem.



Obtížný povrch
Označuje terén s nerovným povrchem. Nejčastěji se jedná o neudržovanou historickou dlažbu z velkých nerovných kámen s hlubokými spárami.



Obtížný sklon
Náklonný terén v bezprostředním okolí objektu, včetně chybějících a nerovných povrchů.



Výtah
Výtah nebo výtah (samostatný výtah).



Plošina nebo výtah jen pro OZP
Plošina nebo výtah, které nejsou pro použití běžnou veřejností, ale jejich použití je umožněno osobám s omezenou schopností pohybu. Zpravidla je k obsluze všech těchto zařízení potřeba asistence personálu.



Vyhrazené parkovací stání
Piktogram uvidíme jen u objektů, jejichž součástí je vyhrazené parkovací stání (pro držitele průkazů osob s omezenou schopností pohybu nebo zdravotní znevýhodnění). V případě, že vyhrazené parkovací stání není součástí objektu, ale v jeho blízkosti se nachází jiné vyhrazené parkovací stání, uvidíme podrobnější informace o jeho umístění.

Zdroj: Brožura
– Výlety po
Olomouckém
kraji bez bariér

Vedoucí služby sociální rehabilitace, Zuzana Dittmarová

Trendy knihy pro dobrou věc

Dne 26. 4. 2025 proběhl v Galerii Moritz Olomouc prodej knih a výrobků, na kterých se podíleli klienti a pracovníci služby Sociální rehabilitace.



A jak celý nápad vznikl? Rozhodli jsme se, že v rámci služby Sociální rehabilitace chceme podpořit naše klienty, kteří i přes svou vůli, elán a odvahu nemají to štěstí, aby byli skrz svůj zdravotní handicap zaměstnatelní na běžném i chráněném trhu práce. A věřte, že služba Sociální rehabilitace ví, jak důležité je mít smysl života a dělat zároveň něco, co vás baví. Takže jsme začali v rámci skupinových aktivit nebo individuálních setkání tvořit, a to náramky a záložky do knížeček ze zažehlovacích korálků. A co kdyby ta akce byla větší a veřejnost nás viděla? Skvělé! Jak to provedeme? Oslovili jsme vás! Klienty, členy, zaměstnance, kamarády a příznivce Trendu, kteří nám ze svých domovů přinesli knihy různých žánrů, časopisy nebo komiksy, kterým chtěli zajistit druhý domov. Vám všem patří velký dík. Jsme nesmírně vděční za vaši podporu, kterou jste nám věnovali. Nicméně, kancelář služby Sociální rehabilitace se změnila v knihovniční archiv, kdy vznikla k prodeji velmi pestrá nabídka. A jaká bude cena? Taková, jakou si za knihu kupující sám nastaví. Super, to zní dobře. A kde budeme knihy a výrobky nabízet? V tomto kroku nám pomohl náš PR manager Milan Papežík, který nám dle našich požadavků a časových možností zajistil prodej právě v Galerii Moritz. Za zprostředkování moc děkujeme a taktéž děkujeme i Galerii Moritz za super přístup a perfektně nachystaný prostor se stánky.



A jak probíhal samotný den prodeje?

Za pomoci rodinných příslušníků jsme převezli knihy a výrobky na místo. Společnými silami vše logisticky připravili a s úsměvem a drobnou nervozitou očekávali první návštěvníky. Bylo velice milé, když se s námi bavili kolemjdoucí, kteří se zajímali o fungování našeho spolku, kdy jsme hrdě mohli prezentovat všechny služby a veškerou činnost, kterou u nás v organizaci děláme. Zájem veřejnosti byl větší, než jsme čekali. Zároveň děkujeme i našim kolegům z různých služeb a úseků Trendu, kteří nás během dne přišli pozdravit a taktéž nás podpořili zakoupením výrobků nebo knih. Moc děkujeme.

Závěrem bych chtěla poděkovat Šárce Sláničkové, Terce Vránové a Tomovi Strouhalovi, kteří se na zajištění akce během dne podíleli. Nakonec děkuji i Zdenkovi Müllerovi, který byl taktéž naší velkou oporou.

Celkově akci hodnotíme jako velice vydařenou a těšíme se na další setkání, které proběhne taktéž v Galerii Moritz a to v **sobotu 31. května od 9h do 18h**. Na akci vás srdečně zveme.

Nakonec, pokud byste se chtěli do akce zapojit a podpořit nás věnováním knihy k prodeji, můžete, a to do středy 28. 5. do 17h na kanceláři služby Sociální rehabilitace. Děkujeme ☺.



Vedoucí služby sociální rehabilitace, Zuzana Dittmarová

Povídka paní Schmidové: CHUŤ JABLEK

Olga se zahleděla na mladou dívku vedle. Na její krásně tvarované tělo – super štíhlý pas, malý kulatý zadeček, pevná ňadra, poté se zahleděla na její krásně rovné nohy. Tiše si vzdychla. Zahleděla se na svoje nožičky, které vypadaly spíš jako hůlčičky a do očí se jí začaly tlačit slzy. Rychle otočila svůj invalidní vozík a odjížděla pryč z přednáškové místnosti.

„Kam ten spěch?“ Ozvalo se těsně před ní. Prudce zabrzdila.

„Pardon,“ řekla tiše, aniž by zvedla hlavu. „Omlouvám se.“ Chtěla muže, kterého málem srazila, rychle objet a zmizet.

„Vy pláčete.“ Jemně ji chytil za bradu a nazvedl hlavu. „Tak krásná žena... kdo vám ublížil? Řekněte mi to a já mu naplácám. Ubližovat vám – to by mělo být trestné.“

Musela se i přes slzy v očích usmát.

„Vy se krásně usmíváte.“ A po krátké odmlce pokračoval: „Celá jste krásná. Jste jako zralé jablko. Ne mladé a kyselé, které sice láká svou čerstvostí a plností k ochutnání, ale pak se nad ním zklamaně zašklebíme. Jste zralé, nádherné, plné sladkosti a skrytých chutí – jen se do něho zakousnout a vychutnat si ho. Pomalu, pomaloučku...“

Napadlo ji, že by se asi měla urazit, taky si ale najednou uvědomila, že jí jeho řeči dělají dobře a že přesně toto potřebovala slyšet. Dodalo jí to trochu sebevědomí a zvedlo náladu.

„Už se přestaňte mračit a pojďte na kafe.“ Řekl muž a tvrdošíjně odmítal ustoupit jí z cesty.

„Tak jo,“ přikývla po chvíli váhání. Pochopila, že všechna snaha ujet z jeho dosahu, je marná.

Až v restauraci si konečně muže důkladně prohlédla. Kdysi hustá hnědá hříva byla už teď značně prořídlá a prošedivělá, ale s těma šedozelenýma očima skvěle ladila. Rovný nos a tenké rty, padnoucí a slušivé oblečení... žádná chybička na kráse, dokonalost a perfektnost sama. Kdo ví, jaký je uvnitř, napadlo ji. Neustále se usmíval. Měl nádherně bílé zuby a sametový hlas, který ji hladil a uklidňoval. Začala se usmívat taky.

Dopřál jí chvíli času, než se zeptal: „Už je vám lépe?“

Přikývla: „Život na vozíku je někdy těžký. Jak pro tělo, tak pro duši.“ Zaváhala, pak se ale zhluboka nadechla a pokračovala: „A život stárnoucí ženy na vozíku...“ nedokončila. Do očí se jí opět začaly tlačit slzy.

Chytil ji za ruku a kývl na číšníka: „Ještě i dvakrát koňak!“

Chtěla zaprotestovat. Položil ji dlaň na ústa.

„Nikdo nás nevidí a personál neví, že účastníci zrovna tohoto kurzu mají alkohol zakázaný.“

Vzal svoji sklenku, zahleděl se jí do očí a tiše zašeptal: „Na tu nejkrásnější ženu, jakou znám. Smím tě políbit? Na tykání. Já jsem Libor.“

Lehce se dotkl jejích rtů: „Máš nádherná ústa... sladká... svůdná.....“ povídal pomalu tichým hlasem.

Přivřela oči. Tak dobře se to poslouchalo. Najednou si uvědomila, že padesátka, která ji sedí na krku, přece není žádný věk a že by dokázala ještě milovat.

Raději se rychle vrátila do reality, otevřela oči a pomalu usrkávala horké kafe. Sledovala muže naproti. Nevěděla, co si má myslet, byla zmatená z vlastních pocitů. Bylo jí s ním dobře. Až tak dobře, že se toho sama začala bát. Kdyby jí teď řekl... kdyby chtěl... asi by nebyla proti... Ale ne! Rychle si takové myšlenky zakázala.

Sama nevěděla, co vlastně chce. Muž na protější straně stolu se jen usmíval, jako by věděl, na co myslí a jen jí dopřával čas, ať se s tím vypořádá sama.

Když dopila kafe i koňak, podívala se na hodinky. Pochopil.

„Ještě jeden na dobrou noc.“ Kývl na číšníka. Zaprotestovala: „Neblbni, nejsem zvyklá, nezvládnou se ani dostat do postele.“

Usmál se: „O to mi jde. Strašně rád ti pomůžu. Umyji tě... uložím...“

„A bude i pohádka na dobrou noc?“ Zeptala se a vyprskla smíchy.

„Když budeš chtít – třeba o krásné víle, jejíž úsměv rozzářil celý svět... a i když seděla na vozíku, byla ta nejlíbeznější, nejmilejší ... tak nádherná...“

Držel ji za ruku, hleděl do jejích očí a jeho ústa se přibližovala.

Po třetím koňaku se jí zeptal: „Můžu tě doprovodit?“ Nečekal na odpověď, uchopil vozík a ujížděl ztichlou hotelovou chodbou.

„Vždyť mě vysypeš,“ smála se.

Přede dveřmi jejího pokoje ani nezaváhal. Otevřel, vjel dovnitř, rovnou k posteli. Tam si klekl na koleno, vzal Olgu za ruku a zašeptal: „Jsi tak krásná, tak dokonalá...“

Pak vstal a rozhlídl se kolem. „Smím ti pomoci?“ Opět nečekal na odpověď, vzal ženu do náruče a opatrně ji uložil do postele.

„Mám tě umýt?“ Zeptal se ještě. Když zavrtěla hlavou, tiše dodal:

„Tak se hezky vyspi.“ Pomalu odcházel směrem ke dveřím. Zastavil ho její hlas.

„Když už ne pohádka, tak aspoň pusa na dobrou noc. Nebude?“

Ráno se Libor vzbudil jako první. Opatrně, potichu vstal, oblékl se a rychle odešel. Byl zvědavý, jaká bude noc s vozíčkářkou. Šlo mu jen o to uspokojit svoji zvědavost. Na jedné straně byl spokojený, zjistil to. Na straně druhé byl zklamaný – úplně stejné jako s každou jinou, jenom se tolik nehýbe.

Na zavržení dveří se Olga protáhla, přetočila na bok a spokojeně se usmála. Bylo jí krásně, jak už dávno ne. Neotevřela oči. Věděla, že je v posteli sama. Nepřekvapilo ji to. Čekala to. Přetáhla si deku přes hlavu, a ještě chvíli si užívala tepla postele a nechávala doznívat krásné sny a příjemné pocity.



Ohlédnutí za měsícem dubnem z pohledu volnočasovek...

Hned druhý týden v dubnu jsme navštívili Kino Metropol. Přesněji jsme díky cestopisné přednášce Martina Loewa navštívili Azorské ostrovy. Viděli jsme pláže, kopce, moře i živočichy. Hned ze začátku nám bylo ukázáno, že na ostrovech žijí i zvířata nám známá: psi. Dle přednášejícího Azoři, podle kterých se bohužel, ale ostrov nejmenuje. Ostrovy jsou tvořeny sopečnou aktivitou, takže se čas od času zvětší. Jsou tam k vidění hortenzie všech druhů a barev, dokonce vícebarevné na jednom keři. Dále také můžete navštívit otevřenou sopečnou jeskyni, nebo nenarušené pastviny a lesy. Nalákala jsem Vás? Už kupujete letenky? :D

Proběhl také cyklus přednášek Street law a mnozí z vás si mohli zdokonalit mimo jiné své znalosti o Pracovním nebo Dědickém právu. Ráda bych tímto chtěla poděkovat slečně Mísařové za perfektní přednášky a lidský, empatický přístup. Přeji ti mnoho štěstí u zkoušek a úspěšnou kariéru.



V rámci projektu Kulturní kolotoč jsme 26. 4. 2025 navštívili Výstavu Flora Olomouc, kde jsme měli příležitost shlédnout, ale i zakoupit nádherné květiny a rostliny. V půlce prohlídky jsme si dali pauzu na káféčko a pak vesele pokračovali prohlídkou venkovního areálu. Celý prostor je bezbariérový a tak nám v pohybu nic kromě davů, které statečně zdoláváme, nebránilo.



V pondělí 29. 4. 2025 jsme díky koordinátorce dobrovolnictví Gabče Janýškové navštívili baziliku Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku. O historii a výzdobě baziliky nám pověděl Hyacint Kuchta, který je místním kaplanem, a poté jsme se přesunuli do ambitu za bazilikou na kafe a pokec. Atmosféra byla krásná, dozvěděli jsme se spoustu zajímavých informací a užili si společný čas.



V měsíci plném akcí jsme pokračovali i ve středu 30. 4. 2025, kdy jsme odstartovali táborákovou sezonu! První táborák byl tematicky věnovaný stavění Májky. Samozřejmě nechyběly špekáčky ani hudební doprovod. Tyto akce podpořilo Ministerstvo kultury.



Jako koordinátor volnočasových aktivit jsem moc vděčná, všem, kteří přispěli jakoukoli formou, k úspěšnému prožití všech zmíněných akcí. Děkuji za dobrovolnou asistenci, zajištění programu, ale také donesení i našťipání dřeva. Není to samozřejmost! Bez Vás, srdcařů, by to nešlo. DĚKUJI! ♥

Za volnočasové aktivity, Šárka Sláničková

Akce v Trendu

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací - Belgie

Kdy: pondělí 12. května 2025, 14:30 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Čtvrtá zastávka kuchařských dovedností nás už pomalu vyhlíží. V květnu se ponoříme do tajů kuchyně, která byla ovlivněna německou, francouzskou a nizozemskou kuchyní.

5. 

6. 



1.

1.		Š	K	E	B	L	E		
2.	V	A	F	L	E				
3.		P	R	A	L	I	N	K	Y
				4.	G	A	L	E	C
		5.	P		V	O			
6.	B	R	U	S	E	L			



ZDROJ OBRÁZKŮ: WWW.CANVA.COM

Kdy: sobota 17. 5. 2025, 10:00 – 13:00

Kde: Výstaviště Flora Olomouc

Akce je zaměřená na zdravý životní styl. Najdete zde šperky, oblečení, masážní pomůcky, bylinné produkty, přírodní přípravky, léčivé obrazy a mandaly, knihy, kosmetiku a spoustu dalších výrobků, které udělají radost Vám nebo formou dárku vašim blízkým. **Vstupné** na akci je: dospělí 110,- Kč, senioři nad 65 let, ZTP 90,- Kč, Děti do 150 cm, ZTP/P + doprovod ZDARMA. **Prosím zájemce, aby se přihlásili.** Těšíme se na společné zážitky.

Zdroj: <https://akce.flora-ol.cz/festival-zdravi-2025>

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

Odpoledne plné přírody: přesazování květin

Kdy: pondělí, 19. 5. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: zahrada Trendu nebo učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Máte doma rostlinu, která by si zasloužila nový domov? Rádi Vám s jejím přesazením pomůžeme! Můžete si také přijít jen práci s květinami vyzkoušet na těch našich. Pod vedením Jarči z kanceláře OA si společně užijeme relaxaci práci! Za dobrého počasí si též společně natřeme zvýšené květináče! Těšíme se na Vás!

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

Zpívánky

Kdy: úterý 20. května 2025, 14:30 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Jarní Zpívánky s Klárkou jsou tady. Jak nám bude přát počasí? Budeme zpívat na zahradě Trendu nebo v učebně? Uvidíme. Nicméně se můžete těšit na mnoho písniček, nástrojů a skvělou náladu. Těšíme se na setkání.

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

Knižní klub: Autorské čtení se spisovatelem Jaroslavem Irovským

Kdy: středa, 21. 5. 2025, od 15:00

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na setkání a příjemné posezení s významným podporovatelem Trendu, Jezevčíků v nouzi a především autorem panem Jaroslavem Irovským.

Mezi jeho nejvýznamnější díla patří Příběh sráče, O(byčejný) život nebo Psí život a Psí život 2: Jesnění. Můžete se těšit na posezení s drobným občerstvením a nezapomenutelný zážitek.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek, 22. 5. 2025, 14:00 – 15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přidejte se k nám na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku a dopřejte si dávku pohybu v příjemném prostředí. Cvičení je vhodné pro všechny a probíhá vsedě.

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

Přednáška Věrky Schmidové: Jak nic nedělat a přesto pro sebe něco udělat

Kdy: čtvrtek, 29. 5. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si poslechnout přednášku naší fyzioterapeutky na vozíku, která vás nyní seznámí s drobnými věcmi každodenního života, které vám mohou zlepšit zdraví.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung v červnu

Kdy: čtvrtek, 5. 6. a 19. 6. 2025, 14:00 – 15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přidejte se k nám na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku a dopřejte si dávku pohybu v příjemném prostředí. Cvičení je vhodné pro všechny a probíhá vsedě.

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

Kulturní kolotoč: Návštěva výstavy psů Florinka a prodejní výstavy Živé pasti

Kdy: sobota 7. 6. 2025, 10:00 – 13:00

Kde: Výstaviště Flora Olomouc

V uvedeném termínu se konají dvě akce: při procházení výstavy psů můžeme navštívit vzácné unikáty z jedinečného světa masožravých rostlin, které si budou moci detailně prohlédnout návštěvníci výstavy Živé pasti ve sbírkových sklenících ve Smetanových sadech v Olomouci. **Vstupné** na akci je: Dospělí: 140 Kč, Senioři 65+ : 80 Kč, ZTP: 80 Kč ZTP/P: 80 Kč - doprovod zdarma. **Prosím zájemce, aby se přihlásili do 2. 6. 2025 do 12:00.** Těšíme se na společné zážitky.

Zdroj: <https://akce.flora-ol.cz/florinka-2025>, <https://akce.flora-ol.cz/zive-pasti-2025>

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

Workshop: Šimon Charoušek - Kouzla a nástrahy jazyka Českého

Kdy: středa, 11. 6. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Šimon, kterého možná znáte jako osobního asistenta nebo skvělého hráče na flašinet, studuje učitelství. Je proto ten nejpovolanější k tomu, nám vysvětlit nebo nás naučit, jak správně bojovat s naším rodným jazykem.

Během setkání si projdeme vyplňování poštovních poukázek, psaní úředních a formálních e-mailů, zaměříme se na psaní velkých písmen, interpunkcí, označení adresáta a odesílatele na balíku a mnoho dalších.

Podíváme se na nejčastější chyby a naučíme se pár chytáků!

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

Odpoledne s deskovými hrami: Dostihy a sázky

Kdy: středa, 18. 6. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na odpoledne, které spolu strávíme se hrou plnou koní a obchodů!

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

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

Kdy: pondělí 16. června 2025, 14:00 – 16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Pozor, pozor! Hlásíme změnu času, kdy začínáme vařit již **o půl hodiny DŘÍVE**.

V rámci dnešního setkání navštívíme stát, který se nachází na pobřeží

Jaderského moře. Cítíte jeho vůni? Svěží vítr při večerních promenádách?

K ujištění, že si myslíte správný název státu, vám poslouží naše osmisměrka, kterou jsme pro vás s láskou vymysleli.

Správné řešení naleznete v dalším čísle Trendy zpravodaje.

Pravidla: Najděte všechna slova ze seznamu a ze zbývajících písmenek sestavte název státu.

Osmisměrka - V rámci aktivity se SR se tentokrát bude vařit kuchyně

S	L	A	V	O	N	S	K	Ý	D	U	B
C	C	A	V	O	K	N	I	L	E	P	H
P	E	C	I	N	E	Ž	O	R	S	U	D
M	R	O	B	U	K	A	T	E	L	A	R
O	V	A	R	Ý	S	Ý	K	S	Ž	A	P
Ř	K	R	L	A	V	O	R	T	S	O	L
E	R	A	P	I	R	M	I	N	C	E	O
A	A	K	I	A	N	E	O	R	E	P	J
T	V	U	V	T	T	K	D	H	R	T	A
E	A	B	O	U	D	N	A	A	N	U	K
G	T	S	Š	Ž	Ý	N	A	L	J	K	R
E	A	R	E	J	I	L	K	O	C	A	A
V	P	O	K	A	L	A	N	K	O	!	B
Č	E	R	V	E	N	Ý	K	O	R	Á	L

bajadera
barkajol
bukara
bukatela
coklije
červený korál
dna
kalanko

kravata
kuna
lanýž
mince
moře
ostrov
pažský sýr
pelinkovac
pero

pivo
pralinka
pršut
roženice
slavonský dub
sud
trh
vegeta

Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit, abychom věděly, kolik máme zajistit surovin. Přihlásit se můžete e-mailem soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo telefonicky 731 144 670, a to do středy 11. 6. 2025 do 12:00h.

Výlet: Holba Hanušovice

Kdy: úterý, 1. 7. 2025, 8:30 – 15:00

Odjezd: parkoviště Billa, Jeremiášova 486/1, 779 00 Olomouc 9

S velkou radostí Vás zveme na první letošní výlet do nově zrekonstruovaného pivovaru Holba. Na výlet pojedeme tradičně autobusem a jsou možné elektrické i mechanické vozíky. **Prosím zájemce, aby se přihlásili nejpozději do 24. 6. 2025 do 12:00!** Pokud potřebujete asistenta, je nutné si ho objednat!

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

Aktivity podporuje:



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

Napsali pro vás: Martina B., Zuzana D., Věra S., Šárka S., Krysa a další
Gramatická korekce: Otakar A.

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

Datum vydání: **14. 5. 2025**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. června 2025**

Jak nás můžete podpořit?

- Odesláním DMS na číslo 87777 ve tvaru:
DMS TKANICKA 30
DMS TKANICKA 60
DMS TKANICKA 90
DMS TKANICKA 190

Cena DMS je 30, 60, 90 nebo 190 Kč, Spolek Trend vozíčkářů obdrží 29, 59, 89 nebo 189 Kč. Více na www.darcovskasms.cz

- Zakoupením zasukovaných tkaniček
- Vkladem na účet sbírky č. 1000100014/5500



QR platba



LUKÁŠ MAREČEK
ZDENDALELE
HAZYDECAV



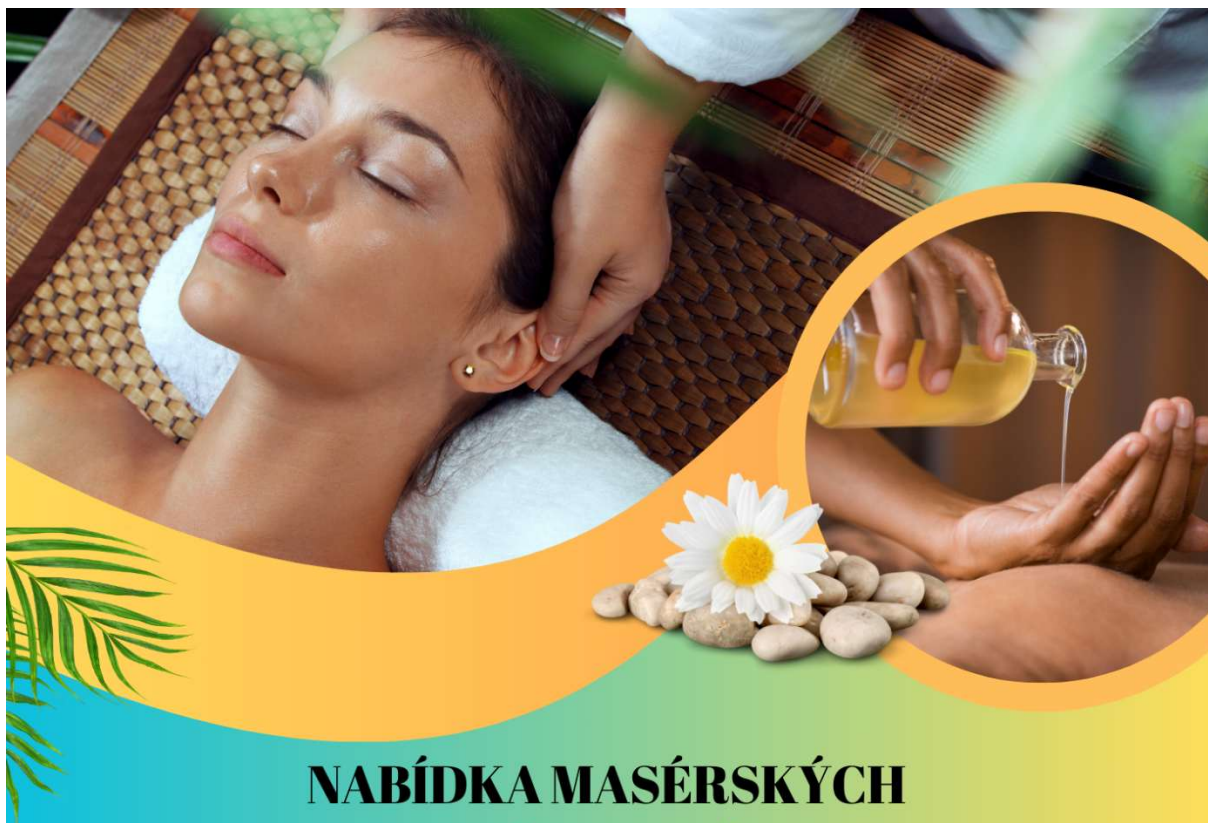
MODERUJE: JAROSLAV IROVSKÝ

BENEFIČNÍ KONCERT
SBÍRKA ZASUKOVANÉ TKANIČKY



STŘEDA
14. KVĚTNA
2025

Bounty Rock Cafe



NABÍDKA MASÉRSKÝCH A KOSMETICKÝCH SLUŽEB V TRENDU

KDY: úterý 10. 6. 2025, 13:00-19:00h

čtvrtek 26. 6. 2025, 13:00-19:00h

KDE: Spolek TREND vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Milí Trendáci,
nabízíme Vám masérské a kosmetické služby, které pro Vás v Trendu zajistí paní Ing. Sylva Bukáčková ze studia Cítit se fajn, které sídlí na adrese Karafiátova 6, 779 00 Olomouc v částečně bezbariérových prostorech (nenachází se zde bezbariérové WC).

Paní Bukáčková chce nabídnout své služby všem klientům, rodinným příslušníkům, členům a zaměstnancům Spolku TREND vozíčkářů Olomouc, kterým věnuje 10% slevu na všechny své služby (ceník služeb je již se započítanou slevou).

Objednání považujeme za závazné a prosíme o dochvilnost.

OBJEDNÁVKY:

✉ soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz

☎ +420 731 144 670



Více informací o studiu: <https://www.cititsefajn.cz/>

13. OLOMOUCKÁ ŠTAFETA NA VOZÍKU



SPOLEK
TREND VOZÍČKÁŘŮ
OLOMOUC

REGISTRACE ZDARMA
AKCE SE KONÁ ZA KAŽDÉHO
POČASÍ



PÁTEK 13. ČERVNA 2025

FLORA OLOMOUC - RUDOLFOVA ALEJ

PROGRAM PRO CELOU RODINU

WORKSHOPY PRO DĚTI / BALÓNKOVÁ SHOW
ŽONGLÉRSKÁ SHOW CIRKUS LEVITARE
TANEČNÍ SKUPINA SORAYA / KAPELA ISBINA
KAPELA ŠPATNĚ UČESANÁ / KAPELA HARLEJ REVIVAL



RUNCZECH

MCO
MOBILNÍ CENY OLOMOUČ

grm
SYSTEMS



thisismusic.cz

olomouc.cz
veřejný adresář ve městě

OL

Handový Večerník



ISH PUMPS
OLOMOUC

RAVOZ
Project and engineering company

ZON
2019

hudební
scéna.cz

JESEM Z
OLOMOUCE

ŠANTOVKA

zzip
www.zzip.cz

Olomoucký kraj

Výstaviště Flora
Olomouc

oltis group

MUSIL
REALITY

ZON
2019

M.P. Production

KDO
CHCE REJ

galerie moritz

Olomouc
Český rozhlas

Krysa říká: *Bohové, třináctá štafeta v pátek třináctého? To jsem zvědavá...*

Tradiční Olomoucká štafeta na vozíku se vrací v podobě svého 13. ročníku v pátek 13. června. Během dvanáctihodinové sportovně-kulturně-benefičně-osvětové akce čeká Olomoučany spousta zábavy pro celou rodinu a chybět nebude ani pestrý hudební program. Olomoucká štafeta na vozíku proběhne den před Mattoni 1/2 Maratonem, a my si tak společně můžeme užít skvělý sportovní víkend. Přijďte mezi nás! Jedeme v tom opět společně a spojujeme na jedné trati dva světy!

PROGRAM:

Moderují Michal Koutný a Lukáš Studený

08:55 Zahájení programu s vzácnými hosty

09:00 - 21:00 ŠTAFETA NA VOZÍKU

Koncerty a vystoupení:

10:00 – Žonglérská show Cirkus LeVitare

15:00 – 18:00 Balónková show

16:30 – Kapela Isbina

17:30 – Taneční skupina Soraya

18:00 – Kapela Špatně učešaná

19:30 – Kapela Harlej Revival Olomouc

Skákací hrad

Malování na obličej

Workshopy pro děti

Občerstvení:

Pivo z minipivovaru

Ničitel

Limonáda ZON

Hot dogy

Registrace je zdarma a akce se koná za každého počasí!