

**Okénko z poradny**  
**Sociální rehabilitace 2024**  
**Povídka paní Věry**  
**Volnočasové aktivity**



**Hippie New Year 2025!**

## Úvod-kník

**Krysa říká:** *Vítejte u prvních řádků prvního čísla našeho úžasného Trendy zpravodaje v novém roce, který snad bude mnohem lepší, než ten poslední, nebo ten předchozí, nebo ten předchozí anebo ten před ním, kdy se rozjela pandemie a všechno šlo do kytek ve velkém.*



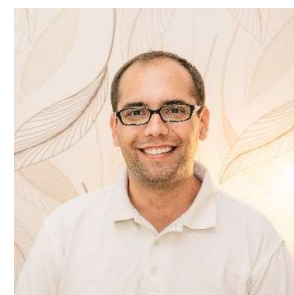
*V rámci novinek nového roku máme určitě novou kolegyni koordinátorku osobní asistence, dvě nové kolegyně na administrativě, nově se vrátila Liduška Macková a rozjíždí se nám tu nová podpůrná služba v rámci Odborné poradny.*

*Nové kalendáře – na 12 měsíců a možná i na 52 týdnů – budou zveřejněny koncem ledna, kdy končí ten starý na 52 týdnů a tentokrát se Přemkovi podařilo donutit UI generovat obrázky ještě blíže k jeho tradičnímu ručnímu stylu, takže pokud se Vám bude líbit, neváhejte si jej stáhnout a vytisknout.*

### **Milé čtenářky a čtenáři našeho měsíčníku,**

dovolte mi Vám popřát do roku 2025 jen to nejlepší, a hlavně pevné zdraví.

Minulý rok náš spolek oslavil 30 let od jeho založení. Za těch 30 let jsme pomohli spoustě lidí poprat se se svým hendikepem.



Naše mise ani letos nekončí a s plným nasazením se opět vrháme do práce, aby se Vám dostalo té nejlepší možné podpory a pomoci, aby každý z nás mohl překonávat bariéry, žít ve svém přirozeném prostředí a mohl vykonávat a zažívat většinu toho, co může dělat člověk bez zdravotního omezení.

I když vás letos na vaší cestě zastihne nějaká ta bariéra, jsme tu pro vás, nebojte se ozvat, upozornit na ni, vždyť společnými silami dokážeme mnohé změnit.

A abych nezapomněl, máme pro vás i letos nachystánu spoustu akcí a aktivit a budeme rádi, když i Vy přispějete svými nápady, nadšením a třeba i rukou k dílu. Všechny informace o chystaných aktivitách najdete právě v tomto našem skvělém TRENDY zpravodaji.

Bc. Tomáš Zrnka, ředitel organizace

## 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. 1. 2025, 15:00 – 16:30:** Změny v roce 2025

**pondělí 24. 2. 2025, Čas: 15:00 – 16:30:** Osoby se zrakovým postižením

**Krysa říká:** *Jak bylo zmíněno výše a bude zmíněno i na další stránce, rozjíždí se nám tady nová služba v rámci odborné poradny a byli jsme požádáni o uvedení pozvání na první dvě setkání.*

*Informace v případě zájmu ráda upřesní kolegyně **Mgr. Zdeňka Vyoralová, DiS., koordinátorka podpůrných setkávání,** která má na starosti i **Poradenství v oblasti odstraňování bariér** a můžete ji kontaktovat na telefonu **731 501 386,** nebo e-mailem na adrese **vyoralova@trendvozickaru.cz.***

Lednové setkání podpůrné skupiny pro osoby se zdravotním postižením v **pondělí 20. 1. 2025 od 14 do 16 h.** (Vyoralová, Macková, Měrková) v učebně **Trendu.**

V **úterý 4. 2. 2025 od 14 do 16 h. online** proběhne únorové setkání podpůrné skupiny osob s tělesným postižením - **Společnost Mingly.cz** - bezpečné seznamování bez ohledu na handicap.

## Dobrý den,

po čtvrté a poslední rodičovské dovolené se moc ráda vracím zpátky do Trendu do odborné poradny a půjčovny kompenzačních pomůcek.

Budu mít na starosti spolu s Kamčou Zábojovou půjčovnu kompenzačních pomůcek a to v pondělí a v pátek, se Zdeňkou Vyoralovou poradnu pro bezbariérovost. Ráda bych nabídla služby neformálním pečujícím (rodinným příslušníkům) klientů Trendu, i těm z řad široké veřejnosti, jejichž blízcí se vlivem zhoršeného zdravotního stavu ocitli na vozíku.



Mohou se na mě obracet s dotazy v oblasti pomůcek, vyhledání informací např. o návazných službách, ve spolupráci s ostatními kolegyněmi poradny vás podpoříme ve vaší aktuální situaci. Budeme také organizovat podpůrnou skupinu pro neformální pečující, nabídneme zajímavé přednášky, exkurze. Moc se těším na spolupráci.

S pozdravem

Ludmila Macková

## Podpůrná skupina pro neformální pečující

Rádi bychom Vám, kteří pečujete o své blízké, nabídli možnost setkávat se, sdílet zkušenosti, navzájem se povzbudit a inspirovat. Setkání budou probíhat 1x měsíčně v pátek od 14 do 15:30 v Trendu či online. Čekají Vás přednášky na různá témata, hosté, dobré kafe, exkurze, tvoření, odpočinek a věřím, že i načerpání sil do dalších dní. Na programu se společně domluvíme. Nulté setkání již proběhlo v prosinci, někteří z vás využili možnost masáže. 20. ledna plánujeme představení podpůrných skupin, budeme rádi, když se osobně či online připojíte.



Těšíme se na vás.

L. Macková

Zdroj obrázku: [Support / Self-Help Groups | North Central Behavioral Health Systems](#)

## Dobrý den, Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

Mé jméno je Michaela Uherková a v Trendu mě někteří z vás mohou už rok a pět měsíců znát jako osobního asistenta. Nejspíš pro vás nejsem novou tvář, a pokud jsem, tak se moc těším na nová seznámení.

Nový rok přináší nové začátky, takže se se mnou nyní můžete potkat i na kanceláři Osobní asistence. Při práci studuji obor Dramaterapie pod Speciální pedagogikou na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého, ráda cestuji, chodím po horách a tvořím hudbu.

Těším se, co rok 2025 přinese a ráda bych vám do něj popřála hodně štěstí, zdraví a jen to dobré.



## **Spokojenost uživatelů se službou Sociální rehabilitace za rok 2024**

Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

za službu Sociální rehabilitaci vám přejeme vstup do roku 2025 s novými sny, nadějí a láskou. Buďte hlavně zdraví, šťastní a spokojeni s chodem naší služby jako v předešlém roce.

Před Vánoci bylo uživatelům služby Sociální rehabilitace, kterou využívali v roce 2024, zaslán emailem anonymní hodnotící dotazník spokojenosti, díky kterému jsme se chtěli dozvědět zpětnou vazbu o tom, jak vnímají fungování naší služby. Velice nás potěšilo, že se nám vrátilo 13 vyplněných dotazníků.

Z dotazníků jsme vyčetli, že naše služba naplnila očekávání respondentů. Nejvíce byla služba využita na nácvik jízdy na elektrickém nebo mechanickém vozíku v terénu nebo v MHD, prohloubení pracovních dovedností a návyků, nácvik motoriky, komunikace nebo tréninku paměti. Nakonec byli uživatelé služby podpořeni při zprostředkování sociálního kontaktu a ve smysluplném trávení volného času. Dále respondenti potvrdili, že byli 100% spokojeni s prací sociálních pracovníků i pracovních asistentek. Taktéž jim vyhovovala domluva na průběhu celkové spolupráce.

Během roku 2024 se nám podařilo zajistit 67 skupinových aktivit, kdy se dotazovaným nejvíce líbily aktivity jako výroba adventních věnců, nácviky vaření a pečení, nácvik práce na Sociálním podnikání Holečkova, zpívanky a aktivity mimo organizaci: výlety nebo kulturní akce. Výše zmíněné aktivity chtějí respondenti zachovat i v roce 2025 a navíc si přejí zprostředkovat více aktivit, které budou zaměřené na procvičování těla.

V poslední části dotazníku jsme se zajímali, zda mají uživatelé sociální rehabilitace povědomí o dalších službách naší organizace, a velice nás potěšilo, když nám 12 dotazovaných ze 13 uvedlo, že o službách vědí. Dále většina z nich ví o možnosti využití psychologického poradenství, které zajišťuje kolegyně Mgr. Andrea Valová. Také mají v povědomí technické vybavení služby, které mohou využít v rámci pracovních asistencí nebo možnost vyzkoušet si speciální kompenzační pomůcky pro domácnost a sebeobsahu nebo aktivizační panel. Zároveň ví i o možnosti absolvování pracovní stáže na detašovaném pracovišti Sociálního podnikání Holečkova Spolku Trend vozíčkářů Olomouc.

Závěrem nás zajímalo, odkud respondenti nejčastěji čerpají informace o dění v Trendu. Za hlavní zdroj informací byla považována komunikace se sociálními

pracovnicemi. Dále následoval Trendy zpravodaj a Facebooková stránka organizace.

Nakonec bychom chtěli poděkovat všem respondentům, kteří si na vyplnění dotazníku našli čas a poskytli nám zpětnou vazbu. Nesmírně si toho vážíme a těší nás, že v roce 2024 jsme v rámci naší služby podpořili 29 uživatelů, kterým bylo poskytnuto 1 119 hodin individuálních pracovních asistencí.



*Tým služby sociální rehabilitace*





Vedoucí služby sociální rehabilitace, Zuzana Dittmarová



## Povídka paní Schmidové: Pán pes Igor

Igor byl krásný, mohutný čau-čau. Možná trochu přerostlý, ale o to krásnější.

Nebyl to obyčejný pes, byl to Pan Pes. Od svého narození odmítal uznávat jakoukoliv autoritu a pouhá myšlenka, že je v postavení „ve smečce“ někdo nad ním, absolutně nepřicházela v úvahu. On byl vůdce, on byl pán, on a nikdo jiný. Vždy a všem to dával jasně najevo. Ne snad násilím, nebo hněvem, ale tím, že vždy udělal pouze to, co on uznal za vhodné a kdy on sám chtěl.

Marušku, paní domu, absolutně ignoroval a k jejímu manželovi přišel až na třetí rázné, přísné vyzvání. Šel krokem pomalým, rozvážným a celým tělem dával najevo, co si o tomto činu myslí: „Co to má znamenat?! Rozkazovat mi! Volat na mě jako na psa! To jste si dovolili moc.“

Od prvních chvil jeho života to s ním zkoušeli rázně, přísně, i na zadek dostal (to se k smrti urazil a tři dny byl někde zalezlý, nepřišel se najíst, dokonce ani napít, možná tak tajně v noci). Zkoušeli to teda po dobrém – pochvalou, pamlsky ... v té chvíli od nich znechuceně odkrácel pryč, aby jim dal jasně najevo, že on se koupit nedá, že má přece svoji hrdost.

Každé ráno, když Maruščin manžel vyjížděl autem ze dvora na ulici, Igor důstojně odkrácel na svoji obchůzku po okolí. Nedokázalo ho zadržet ani manželovo rázné: „Igore! Domů!“, ani Maruščina tělesná schránka skákající mu do cesty. Šel tvrdě za svým, i za cenu toho, že by ji měl porazit na zem (přeskočit nepřicházelo v úvahu, ani oběhnout – to vše bylo pod jeho úroveň).

Pokud si Maruška dovolila odejít do práce dřív, než se Igor vrátil z obchůzky, sedl si k brance a tak strašně žalostně vyl a plakal, že nezasvěcený člověk si musel myslet, že ho aspoň svlékají zaživa z kůže. Všichni sousedi ho už znali, a tak se vždy někdo slitoval a šel Igorovi branku otevřít. Jistě to uměl i sám, byl šikovný, ale i tohle bylo pod jeho úroveň.

Celá situace se opakovala, když někdo branku za ním zavřít zapomněl. To seděl u ní a dokázal výt a plakat celé hodiny do té doby, než někdo přišel a branku zavřel. Bylo úplně jedno kdo.

Na zahradě s Igorem žily čtyři psí slečny, ale ani jedna ho nedokázala zaujmout. Ani veliká štíhlá překrásná flat retrívr, ani přítulná labradorka, ani živá jack

russel teriérka, ani malinkatá divoká, veselá jezevčíčí slečna, které nikdo neodolal. Nikdo, kromě Igora.

Jejich hárání ho nechávalo chladným, jejich přítulnost ho vyprovokovala akorát tak k znechucenému odchodu na druhý konec zahrady. Živočišné pudy mu byly cizí, byl to Pán Pes.

Žral pouze čisté, uvařené maso. Na kosti a granule se odmítal byť i jen podívat. To klidně dokázal týden nejíst, než by se měl tak strašně ponížit a ochutnat. Vodu musel mít každý den čistou, jinak převrátil misku a opět dokázal celé hodiny výt a naříkat, aby celý svět věděl, jak strašně je mu ubližováno.

V tmavém koutu dvorku měl Igor svůj záchod. Nikdy nikam jinam nešel. Jednou tam Maruščin manžel zapomněl žebřík a chudák Igor nešel celý den na záchod. Když už to navečer nemohl vydržet, sedl si k žebříku, a tak strašně žalostně vyl, až jim došlo, proč a jeho záchod mu uvolnili. Igor se na ně podíval, jako by chtěl říct: „Že vám to ale trvalo! Vy jste snad úplně blbí.“

Jednoho kamaráda ale Igor přece jenom měl. Byl to siamský kocour King.

Byli kamarádi asi proto, že King byl úplně stejná osobnost, byl to Pán Kocour, který by se nikdy nesnížil k nějakým kontaktům, pudům, k mléku, nebo granulím.

Každé ráno King podobným způsobem jako Igor opustil dvůr, prošel se majestátně po ulici a vrátil se na zahradu. Tam si lehl vždy na stejné místo a čekal na Igora. Až ve chvíli, kdy i ten zaujal svoje místo, zavřel kocour oči a celý svět mu mohl být ukradený.

Celé dny nedělali ani jeden, ani druhý, nic jiného, než že leželi nehnutě na svých místech vědomi si toho, že všechno a všichni na tomto světě jim patří a jsou tady jenom kvůli nim a jenom díky jejich dobré vůli.



## Akce v Trendu

### „Láska je všude kolem nás ... stačí se dívat srdcem“

Od roku 2021 jsme v Trendu zavedli novou tradici, která má udělat radost všem uživatelům služeb, zaměstnancům, členům a přátelům Trendu s názvem „**Výzva pro všechny, co mají rádi lidi kolem sebe**“. V tradici samozřejmě pokračujeme i letos. **Od 3. února 2025** bude na chodbě Trendu připravena valentýnská krabice, do které můžete vložit psaníčka, sladkosti a další drobnůstky, které zaručeně udělají obdarovaným radost. Je důležité, aby dáreček byl čitelně popsaný a mohli jsme ho následně doručit adresátům. **Krabice bude k dispozici až do čtvrtka 13. února 2025 do 12:00h.**

Jestliže si **na tvorbu valentýnky** netroufnete sami, rádi vás ve výrobě podpoříme, a to hned v rámci dvou setkání.

První aktivita s názvem **Tvořivé odpoledne s Tomem: Výroba valentýnských dárků**, kdy si za podpory šikovného lektora Toma budete moci vyzkoušet výrobu drobných dárečků, jako jsou květiny z papíru, srdíčka z korku nebo zápichy. **Aktivita proběhne ve středu 5. února 2025 od 14:30 do 16:30h v učebně Trendu.**

Druhá aktivita s názvem **Výroba valentýnek** proběhne **ve středu 12. února 2025 od 14:30h do 16:30h v učebně Trendu.**

Valentýnská krabice bude otevřena **ve čtvrtek 13. 2. 2025 den před Dnem svatého Valentína ve středu 12. února 2025 během aktivity Oslavme Valentýn.** Aktivita proběhne v učebně Trendu od **14:30h do 16:30h.** Po otevření a následném roztřídění se budeme snažit co nejdříve doručit veškerý obsah valentýnské krabice svým majitelům.

### Hra BINGO

Kdy: středa 15. 1. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

<b>B I N G O</b>				
14	24	44	53	68
7	28	31	54	73
2	26	★	51	67
3	22	39	57	75
9	20	37	50	71

Před nedávnem jsme si všichni přáli hodně štěstí a zdraví. Hra Bingo je skvělou příležitostí vyzkoušet kolik toho štěstí máte. Spolu s ostatními Trendáky si můžete porovnat, čí štěstí je ve hře, a čí v lásce.

Další informace: [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 777 974 455.

## **Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung**

Kdy: čtvrtek 16. 1. a 30. 1. 2025, 14:00 – 15:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si zacvičit s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku. Cvičení probíhá vsedě na židli nebo na vozíku, a protože se při něm nezpotíte, nemusíte se ani převlékat. Program je přizpůsoben vašim schopnostem a tempu, takže si ho můžete užít v pohodlném rytmu. Těšíme se na vás a na společné chvíle věnované zdraví!



Další informace: [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 777 974 455.

## **Odpoledne s deskovými hrami – Hra Aktivita**

Kdy: středa 22. 1. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

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

Další informace: [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 777 974 455.

## **Tvořivé odpoledne s Tomem: Výroba valentýnských dárků**

Kdy: středa, 5. 2. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Chcete potěšit své blízké originálním dárkem? Přijď na naše Tvořivé odpoledne a vyrob si valentýnský dárek vlastníma rukama! V nabídce jsou květiny z papíru, srdíčka z korku nebo zápichy. Těšíme se neviděnou!

Další informace: [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 777 974 455.

## **Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung**

Kdy: čtvrtek, 6. 2. a 27. 2. 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](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 777 974 455.

## **Chcete být milionářem?**

**Kdy:** pondělí 10. 2. 2025, 14:30-16:00h

**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc nebo online přes odkaz: [meet.google.com/nek-kzqk-doa](https://meet.google.com/nek-kzqk-doa)

Jako již tradičně zahajujeme první aktivitu letošního roku se službou sociální rehabilitace velice známou hrou „Chcete být milionářem“. Aktivita je připravena formou prezentace, kdy se hráči rozdělí do dvou skupin a hrají společně v týmu. Můžete se těšit na otázky z oblastí geografie, biologie, sportu, hudby či filmu. K dispozici budete mít tři nápovědy (50:50, nápovědu druhé skupiny a přítele na telefonu). Jaká skupina zvládne zdolat nejvíce otázek? To se dozvíme 10. 2. v učebně Trendu nebo v online prostoru.

Další informace: [soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 731 144 670.

## **Výroba valentýnek**

Kdy: středa, 12. 2.2025, 14:30–16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si vyrobit přáníčko pro svého rodinného příslušníka, kamaráda nebo pracovníka organizace, které následně můžete vhodit do připravené valentýnské krabice na chodbě v Trendu a my se Postaráme se o jeho doručení. Papíry, tužky, fixy, nůžky, lepidla, tiskátka a další výtvarné potřeby budou zajištěny.

Přihlášky informace: [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 777 974 455.

## Oslavme Valentýn

Kdy: čtvrtek, 13. 2. 2025, 14:30–16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na společné setkání v učebně Trendu, kde spolu strávíme příjemné odpoledne. Dáme si něco dobrého k jídlu a pití a také se o sobě něco dozvíme. Hlavním bodem programu bude otevření Valentýnské krabice a předání dárečků a přáníček adresátům. Těšíme se na vás!

Další informace: [soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 731 144 670.

## Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

Kdy: pondělí 17. 2. 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Jelikož vás kuchtění baví, rozhodly jsme se, že v rámci služby sociální rehabilitace budeme společně trénovat vaření nebo pečení, a to vždy pokrmu, který je typický pro určitý stát Evropy.

Vyluštěte přesmyčky slov, které vám napoví, jakým státem začneme:

1. ÁVKA	
2. ZAMRLNZI	
3. IPZAZ	
4. ONVÍ	
5. ÝSR	
6. RIASMIUT	
7. PETOS	
8. GEŠATPY	

**Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit, abychom věděly, kolik máme zajistit surovin.** Přihlásit se můžete e-mailem

[soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz) nebo telefonicky 731 144 670, a to do středy 12. 2. 2025 do 12:00h.

Na společné kuchtění se těší holky ze sociální rehabilitace.

## Zpívánky

Kdy: úterý 18. února 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Zveme vás na první Zpívánky v roce 2025, které i nadále má pod taktovkou skvělá lektorka Klárka Katrušáková. Společně si zazpíváme, poznáme a vyzkoušíme nové doprovodné hudební nástroje. Těšíme se na setkání.

Další informace:

e-mail [soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 731 144 670.

## Odpoledne plné deskových her

Kdy: středa, 19. 2. 2025, 14:30–16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Setkání tentokrát proběhne bez konkrétního tématu, kdy si každý podle své chuti bude moci zahrát, co chce. Připravené budou šachy, pexeso, člověče, nezlob se a mnoho dalších her.

Další informace: e-mail [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 777 974 455

## Den na monoski

Kdy: sobota, 1. 3.2025, 9:00–15:30

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

APA Center opět letos připravilo akci s názvem Dny na monoski 2025 a nemůžeme si to nechat ujít! Proto oslovujeme všechny nadšence adrenalinu, lyžování a zimních radovánek. Dne 1. 3. se vydáme na monoski do areálu Resort Hrubá Voda. Můžete se těšit na opakované jízdy na monoski ZDARMA, profesionální instruktorský tým, praktické ukázky a mnoho dalšího.



Společně se vydáme vlakem do Hrubé Vody. Sraz je stanoven na 9:00 v hlavní budově vlakového nádraží v Olomouci. Odjezd vlaku je naplánován na 9:33. Je klíčové, aby účastníci používali výhradně MECHANICKÝ vozík! Kvůli náročnému výstupu a nástupu na bariérovém vlakovém nádraží v Hrubé Vodě je nutné, aby si zájemci na elektrickém vozíku zajistili vlastní přepravu na místo a zpět, nebo si v Trendu půjčili mechanický vozík.

Návrat z Hrubé Vody je naplánován na 14:53, s předpokládaným příjezdem do Olomouce kolem 15:24. Pokud budete potřebovat asistenci, je klíčové si ji předem objednat prostřednictvím služby osobní asistence nebo sociální rehabilitace. Konečně je třeba vzít v úvahu, že v případě nepříznivého počasí může být aktivita přesunuta na jiný termín nebo zrušena.

**Na akci je nutné se přihlásit, a to do středy 26. 2. 2025 do 12:00 h. Kapacita pro osoby na vozíku, které se budou přepravovat vlakem je omezena na maximálně 3 osoby.**

Další informace: [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto: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., Přemysl D., Zuzka D., Šárka S., a další...

Gramatická korektura: Otakar A.

Ohlodalová: Agáta K.

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

Datum vydání: **13. 1. 2025**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

email: [drtil@trendvozickaru.cz](mailto:drtil@trendvozickaru.cz), [krysa@trendvozickaru.cz](mailto:krysa@trendvozickaru.cz)

Uzávěrka **dalšího** čísla je **3. února 2025**

**Krysa říká:** *A to je opět vše, přátelé. Vlastně ještě budeme mít novou kolegyni, která se bude starat o dobrovolníky, ale o tom třeba příště. A nejspíš se vrátí štafetové rozhovory 😊*