TRENDY
ZPRAVODAJ
červen/ 2026

Štafeta na vozíku

Okénko z poradny

Život s handicapem v muzeu

Něco kratšího od paní Věry

…a volnočasové aktivity

Dělej, makej, přebírej!

Úvod-kník

Krysa říká: *Kdo si minule všimnul, že jsem úvod-kník napsala ve stylu Donalda J. Trumpa? Nikdo?*

Divný…

A kdo si pamatuje štafetu na vozíku trvající 24 hodin?

Na aktuální režim se přešlo v roce 2018 a letos jsou nachystány nějaké novinky, stejně jako ve sbírce Tkaničky pro Trend, která proběhla o čtyři týdny dříve. Údajně by to mělo být ještě víc sportovní a kompetetivní – tedy jako že se bude nějak závodit.

Jaké bude v pátek počasí, to se naprosto neodvažuji odhadovat. Na Tkaničky jsme měli objednáno a opravdu kolem druhé hodiny přestalo pršet úplně. Nakonec bylo moc hezky. Teď? Ještě minulý pátek to ukazovalo 23°C a polojasno. V pondělí už všude možně psali, že bude celý týden pršet a dnešní předpověď na pátek je? Tam píší to, jinde něco jiného… Nechme se, třeba i příjemně, překvapit.

V okénku z Poradny jsou opět zajímavé informace, pozvánka na jednu akci o zdravém životním stylu, recept na bublaninu, pozvánka na setkání se zdravotní sestrou a upozornění na červnový program Sdružení EDUKOL, který realizuje projekt ***„Podpora neformálně pečujících na Olomoucku“****.*

Titulek „Život s handicapem v muzeu“ samozřejmě neupozorňuje na existenci slovenského filmu Invalida natočený v roce 2023, ale je o návštěvě muzea v Litovli, kde probíhala výstava na dané téma.

Text paní Věry se týká nejznámějšího hitu kapely The Tap Tap, která hrála minulý týden v Olomouci.

A samozřejmě nechybí ani seznam volnočasových aktivit, kterých se můžete zúčastnit v následujícím měsíci.

Léto – a prázdniny – klepe na dveře. Připravte se na všechno. Určitě někdy zaprší nebo bude přes 30°C ve stínu. Možná bude foukat i vítr a vsadila bych kousek Eidamu na to, že se rozjedou nějaké další velké rekonstrukce pozemních komunikací, které zablokují, nebo minimálně velmi ztíží, pohyb městem jak v autě, tak na kole, vozíku, nebo pěšky…

Léto jak má být ☺

Olomoucká štafeta na vozíku 2026

14. ročník naší oblíbené Olomoucké štafety na vozíku proběhne jako tradičně den před Mattoni Running Festivalem v pátek 12. června 2026 od 9:00 do 21:00 hodin. Vydejte se s námi na naši štafetovou trať a pojďme společně zdolat rekord v počtu zapojených jezdců. Po celý den vás čeká spousta zábavy pro všechny generace. V rámci doprovodného programu se můžete těšit na vystoupení Libora Elvise Konečného, kapely Isbina nebo na taneční skupinu Soraya. Jako každý rok vyzýváme týmy, aby přijaly naši týmovou výzvu a závodníci se vydali na trať v trikách jejich společnosti, aby bylo vidět, že aktivně podporují dobrou věc. Letos úplně poprvé proběhne v rámci týmové výzvy také závod na čas. Těšíme se na vás.

Co vás čeká během celého dne?
Program je nabitý a přístupný všem – účastníkům, rodinám, dětem i fanouškům.

Můžete se těšit na:

Workshopy pro děti – tvoření, zábava a prostor pro malé závodníky
Skákací hrad – energie, smích a bezpečné vyřádění
Závody pro děti

Hudební vystoupení:
Richard Pachman
Ondřej Crhák
Libor Elvis Konečný
Kapela Isbina
Taneční skupina Soraya
Hudecká muzika Hejčíňan

Celý den poběží od 9:00 do 21:00, takže se můžete zastavit kdykoli – a klidně zůstat až do večera.

Registrace na místě je zdarma a akce se koná za každého počasí.

Těšíme se na vás.

S pozdravem a přáním hezkého dne

Bc. Milan Papežík
Fundraiser & PR Manager

14. OLOMOUCKÁ
ŠTAFETA NA VOZÍKU
SPOLEK TREND VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC
PÁTEK 12. ČERVNA 2026
FLORA OLOMOUC - RUDOLFOVA ALEJ
9:00 - 21:00 HODIN
WORKSHOPY PRO DĚTI / SKÁKACÍ HRAD
RICHARD PACHMAN / ONDŘEJ CRHÁK / LIBOR ELVIS
KONEČNÝ / KAPELA ISBINA / TANEČNÍ SKUPINA
SORAYA / HUDECKÁ MUZIKA HEJČÍŇAN
REGISTRACE ZDARMA!
AKCE SE KONÁ ZA KAŽDÉHO POČASÍ!

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 29. 6. 2026, 15:00 – 16:30: Specifika komunikace u osob se zdravotním postižením

Pondělí 21. 9. 2026, 15:00 – 16:30: Rodina a osoba se zdravotním postižením

Aktuality

Revoluce v ordinacích: Moderní léky nově předepíšou praktici

Léky, které bylo dosud možné získat jen u specialistů, budou moci od 1. července předepsat také praktičtí lékaři. Nová vyhláška Ministerstva zdravotnictví, která tuto úpravu navrhuje, je nyní ve fázi připomínkového řízení se zkrácenou sedmidenní lhůtou.

Upravený dokument umožní praktickým lékařům předepisovat více než 1 000 léčivých přípravků s omezením E. Jde například o moderní léky pro léčbu selhání srdce či ledvin, které mohou pacientům výrazně prodloužit život.

Úprava vyhlášky je výsledkem mnohaletého úsilí praktických lékařů. Současná úprava vyhlášky navazuje na první vlnu uvolnění preskripčních omezení z roku 2024..

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Nový program VZP: Prevence na předpis pomůže lidem s nadváhou

Všeobecná zdravotní pojišťovna ve spolupráci s Masarykovým onkologickým ústavem a praktickými lékaři Jihomoravského kraje ověří nový projekt

"Prevence na předpis". Program je určen lidem s nově diagnostikovanou nadváhou, počínající obezitou či prediabetem a jeho cílem je motivovat klienty ke změně životního stylu, která může zabránit rozvoji chronických onemocnění. VZP nabídne účastníkům příspěvek 8 000 Kč, který pokryje většinu nákladů na pohybové aktivity a nutriční poradenství. Pokud se projekt osvědčí, plánuje jej pojišťovna zavést plošně.

Program zahrnuje vstupní vyšetření, edukaci, sestavení individuálního plánu pohybových aktivit i nutriční poradenství.

Úspěch programu bude hodnocen podle snížení rizikových faktorů, například tělesného tuku dle měření inBody, zvýšení svalové síly či zlepšení flexibility páteře.

Zdroj: www.infodnes.cz

Sněmovna prosadila nižší odvody pro živnostníky

Poslanci po opětovném projednání schválili zákon, který má snížit minimální odvody na sociální pojištění u osob samostatně výdělečně činných. Minimální měsíční vyměřovací základ se má vrátit ze 40 % na 35 % průměrné mzdy.

Minimální záloha na důchodové pojištění u OSVČ s hlavní činností má klesnout z 5 720 Kč na 5 005 Kč měsíčně.

Nižší částky se mají týkat i osob v paušálním režimu v prvním pásmu. Živnostníci, kteří už zaplatili vyšší zálohy, mohou požádat o vrácení rozdílu, jinak se platby zohlední v roce 2027 při zúčtování přehledu za rok 2026.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Do Česka míří cílená léčba na Alzheimera. Přinese roky kvalitního života navíc

Do Česka míří cílená léčba na Alzheimerovu chorobu, která již funguje ve Spojených státech amerických, Velké Británii, Německu, Polsku, Rakousku, Litvě či Francii. Ta jim podle lékařů může až o několik let prodloužit délku života ve zdraví a při soběstačnosti. Důležité je nasadit ji včas. Pomůže to zmírnit i utrpení rodiny nemocných.

Alzheimerova nemoc se podle odborníků v Česku týká asi 120 tisíc pacientů a trvá v průměru až třicet let. Dvacet let o ní přitom lidé ani nevědí, problémy se

začnou projevovat až později. Jelikož populace stárne, experti předpokládají, že v roce 2050 může počet nemocných stoupnout na více než dvojnásobek. Citelně problém vnímají i lidé, kteří jsou v důchodu nyní.

Do medicínské péče o lidi s Alzheimerem se zapojují specialisté různých odborností – neurologové, psychiatři, radiologové, experti na nukleární medicínu či genetiku.

Demence, jejíž nejčastější příčinou je Alzheimerova choroba, v průběhu času způsobuje zhoršování různých funkcí mozku, mezi které patří paměť, myšlení, jazyk, plánování a také osobnost.

Nyní čekáme na výsledky klinických zkoušek s lékem donenemab a lecanemab v tomto raném, preklinickém stádiu. Pokud se v druhé polovině tohoto roku ukáže, že jsou pozitivní, byl by důvod provádět screening například u zdravých seniorů a o této léčbě uvažovat. V tuto chvíli jsou ale ve světě tyto léky registrované až ve stadiu mírné kognitivní poruchy, kdy již nemocní obtíže mají, zejména s pamětí.

Očekáváme, že pro pečlivě vybranou skupinu pacientů by tato léčba mohla být v České republice dostupná v příštím roce. Z odborných důvodů to ale nebude léčba, která by byla vhodná pro všechny pacienty. Není vhodná pro nemocné s jinými závažnými onemocněními, léky na ředění krve, výraznými cévními změnami, pokročilými stádii Alzheimerovy nemoci ani pro nosiče dvou kopií genu pro apolipoprotein E4, který je nutné vyšetřit.

Výše zmíněné léky u pečlivě vybrané skupiny nemocných na základě genetického vyšetření a magnetické rezonance, bez dalších přidružených nemocí, mohou pomoci udržet nemocné ve stádiu soběstačnosti i několik let. To je významné, protože více než třetina seniorů žije sama a musí se o sebe postarat. V tom by jim léky mohly pomoci, když oddalují zhoršení do stádia demence, kdy jsou již nemocní nesoběstační.

Léky, které působí na bílkovinu beta-amyloid a odstraňují ji z mozku, jsou již používány běžně ve světě, i když v některých zemích tato léčba zatím nemá dostatečnou úhradu ze zdravotního pojištění. V České republice budou snad již během následujících týdnů dostupné pro samoplátce počátkem příštího roku, že i jako hrazená léčba ze zdravotního pojištění.

Zdroj : www.olomouckydenik.cz

Colours bez bariér 2026 opět nabídnou festival bez omezení

Festival Colours of Ostrava 2026 pokračuje i letos v projektu Colours bez bariér, díky kterému si mohou návštěvníci se zdravotním znevýhodněním užít celý festival pohodlněji a bez zbytečných překážek.

V bezbariérovém areálu Dolní oblasti Vítkovic budou i v roce 2026 k dispozici zvýhodněné vstupenky pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P, speciální tribuny, bezbariérová doprava po Ostravě, parkování i možnost ubytování v bezbariérovém kempu. Návštěvníci mohou využít také služeb dobrovolných průvodců, relax zónu nebo servis pro osoby na vozíku.

Připraveny budou tlumočené koncerty a přednášky, hmatové mapy areálu, příručky v Braillově písmu i speciálně vyškolení průvodci.

Více informací o rezervacích, službách a kontaktech naleznete na: Colours bez bariér 2026

Zdroj - Colours bez bariér

www.zijushandicapem.cz

Sněmovna schválila trvalý příspěvek pro lidi s podporou dýchání, o něco vzroste

Lidé s domácí plicní ventilací nebo kyslíkovou terapií budou dostávat zvýšený příspěvek na mobilitu zřejmě už nastálo. Navíc vzroste o stokorunu na 3000 korun měsíčně. Změnu schválila Sněmovna podle návrhu skupiny poslanců ze všech stran v novele zákonodárců

ANO v čele s ministrem práce a sociálních věcí Alešem Juchelkou. Nyní ji dostane k projednání Senát.

Zdroj: www.ctk.cz

Od poloviny roku na mamograf bez žádanky. VZP klientkám zjednoduší přístup ke screeningu

I bez žádanky od gynekologa nebo praktického lékaře umožní od 1. července tohoto roku Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR (VZP ČR) na základě dohody s

ministerstvem zdravotnictví návštěvu mamografického screeningu. Ženám má tento krok ulehčit cestu k vyšetření.

Mamografická centra zajistí administrativní náležitosti vystavením žádanky přímo na místě. Kontroly ověření posledního screeningového vyšetření budou mamografická centra provádět on-line v rámci portálu VZP Point nebo přímo v příslušném ambulantním softwaru, které VZP využívá.

I v případě žen, jež se dostaví na screening bez žádanky, bude stále žádoucí, aby byl o výsledku vyšetření informován jak jejich registrující gynekolog, tak všeobecný praktický lékař.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

FN Olomouc zavádí nový systém péče před i po operaci srdce

Fakultní nemocnice Olomouc na Klinice kardiovaskulární a transplantační chirurgie zavádí nový přístup k péči o pacienty před a po operacích srdce. Jde o program ERAS, který má zlepšit zotavení a zkrátit dobu rekonvalescence. Pacienti se do přípravy zapojují už před operací. Absolvují konzultace s lékařem, fyzioterapii, nácvik dechových cvičení i vyšetření fyzické kondice, výživy a psychického stavu. Cílem je, aby byli na operaci co nejlépe připraveni. Součástí změn je i úprava běžných postupů, například kratší doba lačnění před operací, tedy omezení jídla a pití. Po zákroku následuje časná rehabilitace. Program má dále rozvíjet i školení týmu v zahraničí a zavádění dalších moderních postupů.

Zdroj: www.tvmorava.cz

Konec papírování a nejistoty: ČSSZ spustila „Moje konto“.

aplikaci Moje konto ČSSZ spustila 25. března 2026.

Moje konto je moderní služba dostupná na ePortálu ČSSZ. Na pár kliknutí vám ukáže přesný obraz toho, co o vás úřad eviduje. Už to není jen pasivní archiv – aplikace vám umožní aktivně spravovat váš pracovní profil.

V aplikaci ihned uvidíte

Přehled dob důchodového pojištění (odpracované roky).

Náhradní doby pojištění (např. péče o dítě, studium, vojna).

Přehled vyměřovacích základů (výdělků) od roku 1986.

Tzv. „prázdné intervaly“ – období, která v evidenci chybí a je potřeba je doložit.

Největší revolucí je interaktivita. Pokud zjistíte, že vám v přehledu chybí například doba studia nebo péče o děti, nemusíte nikam chodit.

Vyfotíte nebo naskenujete chybějící doklad (např. vysvědčení).

Nahrajete ho přímo do aplikace.

Kliknete na „zaslat doby do evidence“.

Váš požadavek dostane referent, prověří jej a po schválení se nová data automaticky promítnou do vašeho profilu. Stav své žádosti můžete sledovat online v sekci „Moje podání“.

Aplikace pracuje s pojmy, které jsou pro výši důchodu klíčové:

Náhradní doba pojištění: Období, kdy se neodvádí pojistné, ale počítá se do let pro nárok na důchod (studium, péče o dítě do 4 let, invalidita III. stupně).

Vyloučená doba: Období bez příjmů (nemoc, péče o osobu blízkou). Tato doba se nezahrnuje do průměru, takže vám důchod lidově řečeno „nerozmělňuje“ a nesnižuje jeho výslednou částku.

Data z vašeho konta se automaticky přelévají do Informativní důchodové aplikace (IDA). Ta vám na základě aktuálních údajů poskytne odhadovanou výši starobního důchodu. Čím čistší a kompletnější budete mít své konto, tím přesnější tento odhad bude.

(zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení / Zpravodaj, duben 2026)

www.proprarodice.cz

Novinka pro cestující v Olomouci: jízdenku na MHD si koupí v dalších aplikacích

Jízdenky na MHD v Olomouci (zóna IDSOK 71) lze nyní koupit i přes aplikaci MobilOK

Novou službu pro cestující teď nabízí Koordinátor Integrovaného dopravního systému Olomouckého kraje (KIDSOK). Od května si už lidé mohou koupit elektronickou jízdenku také pro samostatnou „olomouckou“ zónu městské

hromadné dopravy. Využijí ji hlavně cestující, kteří se pohybují městskou hromadnou dopravou pouze po Olomouci.

Zóna 71 v rámci Integrovaného dopravního systému Olomouckého kraje zahrnuje městskou hromadnou dopravu v Olomouci a navíc obce Bukovany, Bystrovany, Horka nad Moravou, Křelov-Břuchotín, Samotišky a Skrbeň.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

Bolí vás rameno? Lékaři z Olomouce mají novou metodu na léčbu poškozené chrupavky

Jako první pracoviště v Česku a na Slovensku olomoučtí specialisté provedli rekonstrukci chrupavky takzvanou metodou AutoCart.

Bolest ramene kvůli poškozené chrupavce výrazně omezuje život pacientů. Ortopedická klinika Fakultní nemocnice Olomouc nyní může pacientům s chondropatií pomoci.

Lékaři využívají vlastní chrupavku pacienta, kterou upraví a aplikují do poškozeného místa. Výsledkem je podpora přirozené obnovy kloubní plochy bez nutnosti složitých transplantací či umělých náhrad. Operace je určená pro pacienty bez celkového artrotického poškození kloubu.

Poškození chrupavky v rameni není jen problémem vrcholových sportovců. Týká se aktivních lidí, kteří chtějí zůstat v pohybu a bez bolesti.

Ortopedové nabízejí tuto metodu jako první v České republice.

Zdroj: www.hanackadrbna.ca.,cz

Nově na VozejkMap: Bezbariérové dobíjecí stanice pro elektromobily

Aplikaci VozejkMap stále rozšiřujeme tak, aby co nejlépe odpovídala každodenním potřebám nás všech. A proto v ní teď nově najdete i bezbariérové nabíjecí stanice pro elektromobily.

Roste počet stanic, kde je možné auta dobíjet, nicméně ne všechny jsou dostupné pro všechny včetně osob pohybující se na vozíku. V praxi často narážíme na situace, kdy je nabíjecí stanice sice technicky dostupná, ale její využití komplikuje nedostatek prostoru, nevhodně řešený obrubník, špatný

povrch nebo obtížně dosažitelné ovládání. A právě tyto důležité detaily zohledňuje každé místo přidané do VozejkMap. Pokud má být elektromobilita skutečně udržitelná a inkluzivní, musí počítat s různými potřebami lidí. Přístupná nabíjecí stanice není „bonus“, ale základní předpoklad rovného využívání prostoru.

Zdroj: www.vozejkov.cz

Už jste mluvili s Oldou? Olomoucká radnice má vlastního AI asistenta

Olomoucká radnice spustila svého vlastního chatbota. Občanům pomáhá se získáním informací prostřednictvím chatu na webových stránkách nebo na telefonní lince. Lidem dokáže najít kontakty, formuláře nebo vyhlášky.

AI asistent Olda by neměl zůstat pouze na webu olomouc.eu. Radnice počítá s jeho rozšířením i na další stránky týkající se parkování, školství nebo informací pro turisty.

Konverzaci s asistentem Oldou lze začít pomocí červeného tlačítka v pravém dolním rohu webové stránky. Dokáže komunikovat nejen v češtině, ale odpovědi je schopen poskytnout i v jazyce, ve kterém mu byl dotaz položen. Užitečná může být i funkce, která umožňuje poslat si celou konverzaci na svůj e-mail.

Nový asistent je dostupný i na speciálním telefonním čísle 530 000 640.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Nová hanácká aplikace odhalí, zda už hrozí demence. Pomáhá trénovat paměť

Na Hané vznikla nová mobilní aplikace zaměřená na seniory, kteří se nacházejí v počátečních fázích Alzheimerovy nemoci. Jejich rodinám má pomoci se zjištěním, zda už je vhodné se svým blízkým navštívit odborného lékaře. Aplikaci je možné využívat také pro pravidelné trénování paměti.

Jednoduchý test mohou senioři díky nové mobilní aplikaci Brainmondo absolvovat v pohodlí svého domova.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

SPOLEK TREND VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC

Olomoucký kraj

OLOMOUC

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

Zdravý životní styl

📅 23. 6. 2026 | 🕓 14:00 - 16:00
📍 učebna TRENDu, Lužická 7, Olomouc

Setkání povede odbornice z FNOL
paní Iva Hubáčková
z kliniky tělovýchovného lékařství
a kardiovaskulární rehabilitace.

Pro více informací můžete kontaktovat
koordinátorku podpůrných setkávání
pro osoby s tělesným postižením
Zdeňku Vyoralovou.

Těšíme se na Vás.

Možnost účasti i online

http://meet.google.com/pbd-cbyd-eqn

vyoralova@trendvozickaru.cz
731 501 386

pomahatjeTREND
www.trendvozickaru.cz

Vážení uživatelé, mílí příznivci Trendu,

Vážení uživatelé a příznivci Trendu z řad osob s tělesným postižením.

Přijměte pozvání na červnovou podpůrnou skupinu právě pro Vás.

Setkání povede odbornice z FNOL paní Iva Hubáčková z kliniky tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace. Podpůrné setkání proběhne od 14-16h v učebně Trendu na Lužické 7 nebo online na odkaze http://meet.google.com/pbd-cbyd-eqn

Pro více informací můžete kontaktovat koordinátorku podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením Zdeňku Vyoralovou na těchto kontaktech, 731 501 386, vyoralova@trendvozickaru.cz

Těším se na Vás.

Zdeňka Vyoralová

Foceno 21. 4. na akci **Kreativní svět nezná překážek**

Podpůrná setkání pro pečující v Trendu vozíčkářů

Krásný den!

Tak tu máme červen a s ním další pozvánky pro pečující o těžce tělesně postižené.

V květnu proběhlo krásné setkání s paní Renatou Boxanovou, pro kterou je vaření a pečení nejen každodenní nutnost, ale i dlouholetý koníček. Přiblížila nám svou cestu od tradiční české kuchyně k lehčím a zdravějším variantám. Měli jsme možnost ochutnat její dokonale vyladěné recepty.

Ráda se o ně s vámi podělí. Děkujeme! Budeme je uveřejňovat zde v Trendy a můžete si je vyzkoušet! A přejeme dobrou chuť!
Ludmila Macková

Zdroj obrázku: https://www.kurzyuzuzy.cz/jak-nakreslit-vlci-mak/

Inspirace od našich pečujících

Hrnková bublanina s mákem a ovocem paní Boxanové

3 vejce
1 hrnek (250 ml) cukru krupice (erythrito)
½ hrnku oleje
1 hrnek mléka
1 a ½ hrnku polohrubé mouky (celozrnná, špaldová)
1 prášek do pečiva
½ hrnku mletého máku
Citronová kůra
Špetka soli
Vanilka (trochu pasty)
Skořice
2 hrnky ovoce (čerstvé, mražené, kompotované) višně, třešně, borůvky,… nejlépe mix

Vejce ušleháme s cukrem a solí (až nabude a zesvětlá). Pramínkem přiléváme olej a mléko. Lehce a krátce zašleháme mouku s práškem do pečiva, mákem, skořicí, citronovou kůrou. Těsto vylijeme na pekáč vyložený pečícím papírem, poklademe ovocem a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C.

Zdroj obrázku: https://1url.cz/se3Fb

Podpůrné setkání pro pečující: Setkání se zkušenou zdravotní sestřičkou Ludmilou Konštackou

Kdy: pátek 26. 6. 2026 14:00-15:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

Cena: zdarma

Ráda bych vás pozvala na setkání s vzácným hostem paní Ludmilou Konštackou. Je to bývalá vrchní sestra z oddělení chirurgie Fakultní nemocnice Olomouc, v současné době vyučuje ošetřovatelství v rámci kurzu Sanitář v Červeném kříži. Podělí se s vámi o své léty nabyté zkušenosti. Budeme si povídat o péči, dekubitech, o všem co by vám mohlo pomoci, co vás zajímá.

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://cz.pinterest.com/pin/709176272603598846/

POZVÁNKY NA AKCE CENTRA POMOCI NEFORMÁLNĚ PEČUJÍCÍM

Sdružení EDUKOL realizuje projekt **„Podpora neformálně pečujících na Olomoucku“**.

Pro ty, kteří doma pečují o seniora, dlouhodobě nemocné dítě nebo jinou blízkou osobu pořádají v červnu tyto akce:

9. červen LAICKÁ PRVNÍ POMOC (9-13)
Ošetření úrazů a zranění, resuscitace, polohování zraněného, zástava krvácení, přivolání pomoci atd. pod vedením záchranáře Martina Poppa, DiS.

16. červen VÝŽIVA A VIZÁŽ (9-13)

23. červen (9-13) **SPECIFIKA SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ V DOMÁCÍ PÉČI** s PhDr. Markétou Karasovou a lekce o vnější i vnitřní harmonii s profesionální vizážistkou.

18. červen POTŘEBA PÉČE O SEBE - odpolední termín (13:00 - 16:30)
Jak odolávat dlouhodobé zátěži na tělo a psychiku v náročných situacích, techniky zklidnění a zvládání stresu s psycholožkou PhDr. Dagmar Nečasovou

Místo konání: učebna v budově Okresního mysliveckého spolku v Olomouci na ulici Wellnerova 20, 1. patro

INFORMAČNÍ SEMINÁŘ PRO ZAČÍNAJÍCÍ PEČUJÍCÍ
Klub seniorů, Tererovo náměstí 2, Olomouc, 18. červen od 15 do 17 hodin

Registrace a informace: Zájemci se musí na vybrané akce předem přihlásit z důvodu omezené kapacity:

- **Web:** www.neformalnepecujici.cz
- **Telefon:** Ondřej Jurečka, tel.: 725 837 140

Hlavní výhody pro pečující:

- **Bezplatná účast:** Veškeré akce jsou pro neformálně pečující osoby zdarma.
- **Zajištění péče:** Během konání kurzů nabízíme podporu se zajištěním náhradní péče o opečovávanou osobu.
- **Komfort:** Pro účastníky je na místě připraveno občerstvení.
- **Odbornost:** Programy vedou zkušení lektoři, psychologové a odborníci z praxe.

www.neformalnepecujici.cz

Financováno díky projektu EU „Podpora neformálně pečujících na Olomoucku“, CZ.03.02.02/00/24_072/0005146
Spolufinancováno Evropskou unií
SDRUŽENÍ EDUKOL

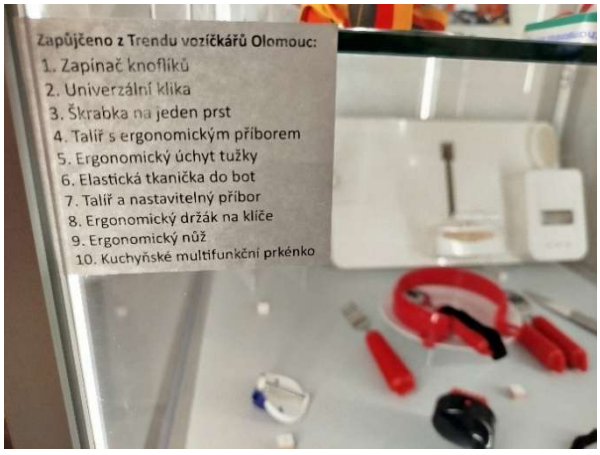
Zdroj obrázku: https://www.neformalnepecujici.cz/

Když výstava pomáhá porozumět

S kolegyněmi Janou Měrkovou a Kamilou Zábojovou jsme na začátku května navštívily Muzeum v Litovli, kde probíhala velmi zajímavá výstava „Život s hendikepem“. O to více nás těší, že jsme se na této krásné akci mohly také podílet zapůjčením kompenzačních pomůcek pro osoby s tělesným postižením. Díky nim si návštěvníci mohli lépe představit, s jakými překážkami se lidé se zdravotním omezením v každodenním životě setkávají a jak jim mohou různé pomůcky usnadnit běžné činnosti.Celá výstava byla zpracována citlivě, poutavě a velmi přístupnou formou. Nešlo jen o „klasickou“ výstavu, ale o možnost zamyslet se nad tím, jak důležitá je vzájemná pomoc, pochopení a snaha vytvářet prostředí přístupné pro všechny. Velmi si vážíme toho, že jsme mohly být součástí projektu, který pomáhá šířit osvětu o životě lidí s hendikepem.

Během návštěvy nás ochotný pracovník muzea provedl také dalšími expozicemi. Muzeum nabízí řadu zajímavostí z historie Litovelska, tradičních řemesel i života našich předků. Už samotná atmosféra historické budovy stojí za návštěvu. Pokud jste výstavu „Život s hendikepem“ nestihli navštívit, rozhodně doporučujeme sledovat další program muzea. V současné době zde totiž probíhá nová výstava „Svět včel“, která návštěvníky zavede do fascinujícího světa těchto nepostradatelných tvorů. Výstava přibližuje život včel, jejich význam pro přírodu i člověka, práci včelařů a zajímavosti ze včelí říše. Věříme, že zaujme nejen děti, ale i dospělé návštěvníky a může být krásným tipem na rodinný výlet.

Příjemným zjištěním pro nás bylo, že přízemí muzea je bezbariérové a návštěvníci zde mohou využít také bezbariérovou toaletu. Další patra muzea jsou bohužel bariérová, a tedy nepřístupná lidem na invalidním vozíku. Nicméně, muzeum v Litovli rozhodně stojí za návštěvu a jsme rády, že jsme mohly být alespoň malou součástí jedné z jeho výstav.



Zuzana Dittmarová
vedoucí služby Sociální rehabilitace

Text paní Schmidové: ŘEDITEL AUTOBUSU

Znáte tu písničku skupiny „The Tap tap“? V roce 2011, myslím, byla velkým hitem.

Minule se mi vybavila ve chvíli, kdy nás (mě a kamaráda) šofér autobusu odmítl vzít s odůvodněním, že podle předpisu může vzít pouze jednoho vozíčkáře. Na můj protest, že já mám malý, dětský sportovní vozíček a kamarád taky, reagoval tím, že i tak jsou dva.

Poté jsme mu vysvětlili, že jedeme do divadla na zkoušku a musíme tam být oba včas, protože premiéra se rychle blíží.

Neustoupil.

Ani na naše prosby a sliby, že výjimečně, jen dnes, že jsme to nevěděli a příště už se to nebude opakovat, že jeden z nás vždy pojede autobusem dřívějším. Ne, neustoupil, ani diskutovat už o tom nechtěl.

„Ale další autobus jede až za půl hodiny,“ zkoušeli jsme ho oblomit.

„Ne! Řád je řád!“

V té chvíli jsem se ho chtěla zeptat, co řekl řád na to, když mě nevzal do poloprázdného autobusu jenom proto, že pršelo. V autobuse v tu chvíli sedělo možná deset lidí, žádný vozík, ani kočárek, venku lilo a řidič autobusu mi pouze zakýval, že ne, že mě nevezme.

Jak říkám – všemocný ředitel autobusu.

Ale pozor! Nejsou všichni stejní. Taky se mi stalo, že místo pokaženého nízkopodlažního autobusu přijel vysoký, řidič vyskočil ven, vzal mě do náruče a vynesl mě dovnitř.

Takže ne každý řidič je takový ředitel autobusu, jak se zpívá v té písni.

Akce v Trendu

Tvořivé odpoledne s Tomem: Tvorba organizéru na tužky

Kdy: čtvrtek 11. 6. 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 dřívek. Budeme zdobit, lepit a užijeme si společný čas. Těšíme se na vás!

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

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací
Kdy: středa 17. června 2026, 14:00-16:30h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně vás zveme na skupinovou aktivitu Nácvik vaření se SR, kterou povede naše klientka Dari. Co nás čeká? Nácvik práce s kuchyňským vybavením a podpora praktických dovedností v kuchyni, týmová spolupráce a sdílení zkušeností.

Akce je pro klienty Sociální rehabilitace a je nutné se na ni přihlásit nejpozději do středy 10. 6. 2026.
Další informace: soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 144 670

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 18. 6. 2026, 14:00 – 15:30 h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zacvičte si v sedě pod vedením fyzioterapeutky Věrky Schmidové, která vás díky vlastním zkušenostem s vozíkem efektivně a šetrně protáhne.

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

Zpívánky
Kdy: pondělí 22. června 2026, 14:30-16:30h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na Zpívánky, které probíhají pod vedením Klárky. Nemusíte se stydět, my v Trendu zpíváme pro radost. A co vám můžeme zajistit? Příjemnou přátelskou atmosféru, legraci, nepopsatelný doprovod na kytaru a mnoho nadaných zpěváků.

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

Výlet: Živá voda Modrá - botanická a sladkovodní expozice

Kdy: čtvrtek, 2. 7. 2026, 8:30 – 15:00

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

S velkou radostí Vás zveme na první letošní výlet, kde nás čeká podvodní tunel, kterým můžete pozorovat sladkovodní ryby v tůních, interaktivní výstava o životě ve vodě a další zajímavosti. Na výlet pojedeme tradičně bezbariérovým autobusem a jsou možné **elektrické i mechanické vozíky.** Držitelé průkazu ZTP/P včetně doprovodu mají vstup zdarma!

Prosím zájemce, aby se přihlásili nejpozději do 23. 6. 2026 do 12:00! Pokud potřebujete asistenta, je nutné si ho objednat!

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

Krysa říká: *Tento výlet již jednou proběhl červenci roku 2019, hledala jsem marně nějakou fotku, ale spíš si můžete otevřít jejich webové stránky, kde se dozvíte všechno možný ☺*

https://www.zivavodamodra.cz/

Dramaťák
Kdy: pondělí 29. června 2026, 14:30-16:00h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Chcete se pobavit, vyzkoušet si improvizaci, rozehrát příběhy nebo si vyzkoušet nespočet rolí? Přijďte na dramaťák s Adamem, kde vás čekají zábavná divadelní cvičení, hry a tvořivé aktivity vycházející z herecké průpravy a dramatické výchovy. Společně si užijeme mnoho zábavy.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 2. 7., 16. 7. a 30. 7. 2026, 14:00 – 15:30 h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zacvičte si v sedě pod vedením fyzioterapeutky Věrky Schmidové, která vás díky vlastním zkušenostem s vozíkem efektivně a šetrně protáhne.

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

Výlet: Květná zahrada Kroměříž

Kdy: čtvrtek, 23. 7. 2026, 8:30 – 15:00
Odjezd: parkoviště Billa, Jeremiášova 486/1, 779 00 Olomouc 9

Zveme na letos druhý výlet! Tentokrát se bezbariérovým autobusem vypravíme do zahrad v Kroměříži! Na výlet můžete cestovat na elektrických i mechanických vozících.
Komentovaná prohlídka zahrad pro držitelé průkazu ZTP/P je za 190 Kč bez průvodce pak za 140 Kč, **při přihlášení prosím informaci, o kterou variantu máte zájem.**

Prosím zájemce, aby se přihlásili **nejpozději do 16. 7. 2026 do 12:00!** Pokud potřebujete asistenta, je nutné si ho objednat! 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.
Ohlodala: Agáta K.
Datum vydání: **10. 6. 2026**, Počet výtisků: +- akorát
tel: 734 478 665
email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz
Uzávěrka **dalšího** čísla je **3. července 2026**
https://www.trendvozickaru.cz/aktivity/trendy-zpravodaj

Přihlásit k odběru zpravodaje a pozvánek na akce

* indicates required

Jméno *

Příjmení *

Emailová adresa *

Přihlásit