TRENDY
ZPRAVODAJ
říjen/ 2026

Ohlédnutí za Tkaničkami pro Trend

Okénko z Poradny

Povídka paní Věry

Ohlédnutí za WindTherapy

…a volnočasové aktivity

Dušičky, Halloween, Samhain…

Vážené kolegyně a kolegové, vážení podporovatelé a přátelé Trendu, vážení klienti a členové,

Tradiční olomouckou pouť s benefičními koncerty máme zdárně za sebou. Bylo to opravdu náročné, ale vše se povedlo k naší největší spokojenosti, a to především díky skvělému týmu, který se nám povedlo sestavit. Příprava takto obrovské akce začala v lednu a pro mě jako pořadatele to znamenalo dennodenní plánování, komunikaci s umělci, památkáři, Florou Olomouc, Lunaparkem Pfleger, techniky, zvukařem, osvětlovačem, médii, reklamními agenturami, partnerskými neziskovkami apod.

Tímto mnohokrát děkuji všem, kteří mi během 4 koncertních dní obrovsky pomohli a byli mi po celou dobu oporou jak fyzickou, tak psychickou. Ať už to jsou runneři, holky na stánku nebo dobrovolníci a klienti s kasičkami. Nebudu nikoho jmenovat, abych na někoho jiného nezapomněl. Moje velké díky patří prostě všem, co se zapojili. Vytvořili jsme skutečně báječnou atmosféru a lidi se skvěle bavili. A to je to hlavní - když je Trend vidět.

I když ještě nemáme spočítaný celý výsledek sbírky a stále čekáme na termín rozpečetění kasiček od MMOl, již nyní mohu prohlásit, že máme jednu královnu celé sbírky. A tou je Růženka Paulová bez ohledu na to, jaká bude její výsledná částka! Ale dle váhy kasiček bude jistě rekordmankou. Růženka se totiž do všeho pustila s velkým odhodláním a vydržela na pouti vybírat všechny čtyři benefiční dny. Za to jí patří náš velký obdiv a srdečné poděkování. Děkuji však úplně všem, kteří se do výběru do kasiček zapojili. Díky vám se letos zajisté podaří vybrat krásná částka, neboť již příspěvky na účtu a platby přes QR kódy dělají kolem 52 tisíc Kč.

Mockrát děkuji všem báječným umělcům, že nám věnovali svůj drahocenný čas a zřekli se svých honorářů. Pro některé z nich jsou výdělky z koncertování jejich jediným příjmem a je mezi nimi i matka samoživitelka, která pouze za cestovné podporuje Trend již několik let. Moc si jejich podpory alespoň já vážím. Celou tuto benefici se zvučnými jmény bychom si nemohli dovolit bez našeho velkého podporovatele Zdeňka Pflegera a jeho manželky paní Marie Pflegerové, kterým jsem osobně už mnohokrát poděkoval.

Děkuji.
Milan Papežík, fundraiser a PR manager

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. 10. 2026, 15:00 – 16:30: Pes průvodce osoby se zdravotním **postižením**

Pondělí 30. 11. 2026, 15:00 – 16:30: Průkaz pro osoby se zdravotním postižením

Aktuality

Důchody od ledna 2027 vzrostou, vláda dá seniorům také jednorázový příspěvek

Od ledna 2027 se důchody zvýší v rámci pravidelné valorizace. Základní výměra naroste o 270 Kč na 5 170 Kč a procentní část důchodu se zvýší o 0,2 %. U průměrného starobního důchodu tak měsíční částka stoupne o 304 Kč na 22 196 Kč.

Vedle pravidelného zvýšení se koalice dohodla také na jednorázovém příspěvku ve výši 2 000 korun pro důchodce. O 0,2 % se mají zvýšit rovněž příplatky k důchodům, což má znamenat dodatečné výdaje kolem čtyř milionů korun.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Chytrá péče pomáhá seniorům žít doma

Senioři chtějí žít doma. Jak jim dodat jistotu a klid, že na to nejsou sami a pomoc mají na dosah?

Chytrá péče je ideální řešení „kdyby náhodou“. Jako registrovaný poskytovatel sociálních služeb nabízí Chytrá péče moderní komplexní systém, který propojuje nové technologie s laskavou podporou odborníků. Seniorům a lidem s hendikepem přináší větší bezpečí a samostatnost přímo doma. Kromě SOS služby 24/7 zajišťuje osobní asistenci, odborné sociální poradenství a pomoc v těžkých životních situacích a pestrou nabídku možností sociální rehabilitace a aktivizace. Cílem Chytré péče je krizím předcházet, ne je jen řešit.

Více informací: https://www.chytrapece.cz/ Zdroj: www.doktorka.cz

Úřady, bydlení i škola. Cizincům v Olomouci pomůže nové poradenské centrum

V Olomouci vzniká nové Poradenské centrum pro cizince. Otevírá ho Arcidiecézní charita Olomouc. Od 21. září nabídne lidem, kteří se potřebují zorientovat v životě v České republice, bezplatné poradenství, pomoc při jednání s úřady, tlumočení nebo asistenci při uznávání zahraničního vzdělání.

Poradenské centrum sídlí na třídě Kosmonautů. Služby pracovníci poskytují bezplatně a je možné je využít anonymně. Otevřeno je v pondělí a ve středu vždy od 8 do 17 hodin a v úterý a ve čtvrtek od 8 do 14 hodin. V pátek centrum můžete navštívit od 8 do 13 hodin.

Zdroj: www.olomoucky.report.cz

Koordinátoři onkologické péče mají pacientům zkrátit cestu k diagnóze a léčbě

Podezření na nádorové onemocnění často znamená řadu vyšetření, čekání na výsledky a hledání správného pracoviště. Pacientům mají nově pomáhat koordinátoři onkologické péče, kteří pohlídají návaznost jednotlivých kroků a předání potřebných podkladů. Od roku 2026 musí mít každé komplexní onkologické centrum alespoň jednoho takového pracovníka.

Koordinátor pacienta neléčí ani nerozhoduje o jeho léčbě. Sleduje však, zda absolvoval všechna potřebná vyšetření, zda jsou k dispozici výsledky a zda byly připraveny podklady pro další rozhodování lékařů. Pomáhá také se zajištěním termínů, předáváním informací mezi jednotlivými pracovišti a řešením

organizačních překážek. Pacient tak získá konkrétní kontakt na člověka, který zná jeho cestu systémem a ví, co má následovat.

Podpora se liší podle toho, v jaké fázi péče se pacient nachází. Koordinátor 1 se zapojuje už při vysokém podezření na nádor. Pomáhá nemocnému projít diagnostikou a dostat se s kompletními výsledky do komplexního onkologického centra.

Koordinátor 2 působí uvnitř centra po stanovení diagnózy. Připravuje podklady pro multidisciplinární tým a pomáhá organizovat další postup.

Koordinátor 3 pomáhá po ukončení léčby nebo propuštění pacienta zajistit navazující péči.

Pacient by koordinátora neměl složitě hledat sám. První kontakt má zajistit praktický lékař nebo ambulantní specialista, který vysloví vysoké podezření na nádorové onemocnění. Koordinátor pak funguje jako jednoznačný kontaktní bod do komplexního onkologického centra. Pacient nemusí sám hledat onkologa, obvolávat různá pracoviště ani zjišťovat, která vyšetření mu ještě chybějí.

Tuto práci nemusí vždy vykonávat zdravotnický pracovník. Rozhodující je konkrétní náplň činnosti. Úkoly vyžadující zdravotnickou kvalifikaci zůstávají lékařům a dalším zdravotníkům, část organizační, logistické a komunikační práce však může převzít také řádně vyškolený nezdravotnický koordinátor.

Musí přesně znát své kompetence a vědět, kdy je potřeba situaci předat zdravotníkovi. Pracuje na základě požadavků ošetřujících lékařů a do jejich rozhodování nezasahuje.

Převzetím organizačních úkolů může zároveň uvolnit část kapacity lékařů a sester pro odbornou péči.

Počet koordinátorů může být různý a bude záviset na velikosti centra, počtu pacientů a spektru léčených onemocnění.

V některých centrech už působí koordinátoři specializovaní například na pneumoonkologii, gastroenterologii nebo onkogynekologii. V Jihomoravském kraji se testuje také model krajského koordinátora.

Zavedení koordinátorů je jedním z pěti pilířů nové koncepce onkologické péče. Ministerstvo zdravotnictví chce zároveň sledovat čekací lhůty, více využívat

multidisciplinární týmy, vhodnou část péče přesouvat do regionálních zařízení a měřit její kvalitu.

Koordinace onkologického pacienta v komplexním onkologickém centru je hrazena z veřejného zdravotního pojištění částkou 250 korun za výkon.

Zdroj: www.proprarodice.cz

EZKarta nově nabízí i informace o laboratorních výsledcích: Co vše v ní najdete

EZKarta, kterou si lidé mohou stáhnout do mobilu, rozšiřuje nabídku informací. Vedle očkování je v ní nově též přehled preventivních prohlídek a screeningových vyšetření, laboratorní výsledky, karta dárce krve, lékařské posudky nebo vybrané údaje ze Sdíleného zdravotního záznamu. Uživatelé mohou spravovat také profily svých nezletilých dětí a dalších lidí, k jejichž údajům mají oprávnění.

Jednodušší a bezpečnější přístup ke svým zdravotním údajům je smyslem rozšířené EZKarty, která vznikla z někdejší Tečky využívané v covidové pandemii. Do mobilu si ji lze stáhnout a následně užívat bezplatně.

Přihlášení je založeno na ověření identity prostřednictvím eIdentity. Následný přístup je chráněn zabezpečením mobilního zařízení, například biometrií nebo systémovým PINem. Uživatel pracuje pouze se svými údaji nebo s údaji lidí, k nimž má zákonné či udělené oprávnění.

Ministerští úředníci plánují připojovat další zdravotnická zařízení, zrychlovat přenos laboratorních dat a postupně doplňovat další služby.

Lze si ji jako jakoukoli jinou aplikaci stáhnout do mobilu. Když osoba do příslušného portálu vejde a napíše EZKarta, nabídne se mu ke stažení. Danou aplikaci pozná i podle toho, že je na ní logo s modrým lvíčkem.

Podle kmenových registrů a zápisů v centrálních registrech aplikace automaticky najde spřaženou osobu (blízkého člověka, kterou načte. Na její údaje mohou v EZKartě přepínat. Nyní tam je informací daleko víc. Důležité je vědět i to, že prostřednictvím portálu (a později bude tato možnost i přímo v EZKartě) si do EZkarty můžete připojit i třeba prarodiče a mít přístup k jejich zdravotním informacím.

Najdete tam identifikaci svého ošetřujícího lékaře či svou zdravotní pojišťovnu. Máte tam informace o tom, co zdravotnictví vlastně v souvislosti s vašimi identifikačními údaji všechno eviduje. Je tam i e-mail a číslo, prostřednictvím kterých s vámi lze komunikovat. Od konce září budete moci kontaktní údaje změnit.

V souvislosti s EZKartou je k dispozici bezplatná informační linka 1221. Lidé na linku volají s jakýmikoli potížemi..

Zdroj: www.Olomouckydenik.cz

Stačí vykloktat vodu. FN Olomouc nabízí screening nádorů krku a úst

Klinika zubního lékařství Fakultní nemocnice Olomouc je v současnosti jedním z pracovišť, která svým pacientům a zájemcům z široké veřejnosti nabízí možnost zúčastnit se pilotního screeningového programu na odhalení orofaryngeálního karcinomu. Je to přitom zcela jednoduché - v kterékoliv ambulanci kliniky stačí během několika vteřin vykloktat obyčejnou vodou a pak už jen vyčkat na výsledek.

Účast na tomto projektu je pro zájemce z řad veřejnosti zcela dobrovolná. Odběr biologického materiálu probíhá z dutiny ústní pomocí krátkého vykloktání obyčejnou vodou, je tedy zcela bezbolestný a bez rizika. Takto odebraný vzorek je následně vyšetřen v laboratoři Ústavu molekulární a translační medicíny Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a Fakultní nemocnice Olomouc na přítomnost HPV.

V případě HPV pozitivity je pacient pozván na konfirmační odběr vzorku kloktání a v některých případech na odběr žilní krve, případně je mu nabídnuta možnost vyšetření specialistou v oblasti otorinolaryngologie . Vzorek krve je pak využit pro analýzu specifických cirkulujících nádorových markerů.

Pro samotné účastníky pak přináší možnost včasného zachycení případného onemocnění.

Zdroj: www.olomoucky.report.cz

ČEZ v Olomouci otevřel první poradenské centrum v republice

Své první poradenské centrum v České republice otevřel ČEZ Prodej v Olomouci a postupně budou vznikat i v dalších městech. Energetici tím reagují na rychlou proměnu energetiky, ve které se stále více domácností rozhoduje i o fotovoltaice, tepelných čerpadlech, elektromobilitě, bateriových úložištích nebo chytrém řízení spotřeby. Na rozdíl od dosavadních zákaznických center, které poskytovaly služby především klientům ČEZ, budou poradenská centra otevřena všem zájemcům.

Nové centrum sídlí na adrese Jeremenkova 36 naproti vlakovému nádraží a navazuje na dlouholetou přítomnost ČEZ v Olomouci. Na rozdíl od původního zákaznického centra však přináší zcela nový koncept. Vedle vyřízení běžných požadavků nabídne prostor pro individuální konzultace, prezentaci moderních energetických technologií a možností nové energetiky i vzdálené spojení se specializovanými experty. Návštěvníci si mohou pomocí interaktivního průvodce vyzkoušet, jaká energetická řešení jsou vhodná právě pro jejich byt, rodinný dům, chatu nebo firmu. Na základě jednoduchých otázek získají doporučení týkající se například fotovoltaiky, vytápění, elektromobility nebo dalších technologií, které mohou zvýšit energetickou soběstačnost a přinést úspory.

Součástí centra je také unikátní prezentace „Olomoucký kraj žije naší energií“, která ukazuje, jaké projekty a technologie Skupina ČEZ v regionu rozvíjí. Návštěvníci se zde seznámí například s rozvojem dobíjecí infrastruktury pro elektromobily, moderními energetickými řešeními využívanými místními zákazníky, aktivitami Nadace ČEZ nebo s přínosem přečerpávací vodní elektrárny Dlouhé stráně. Zaměstnanci zájemcům pomůžou také s orientací v možnostech, které jim přináší nová energetika.:

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Průvodce péče nabídne pečujícím informace podle jejich konkrétní situace

Každý pečující řeší trochu jiné otázky. Záleží na tom, o koho se stará, jak dlouho péče trvá, nakolik je jeho blízký soběstačný nebo zda má pomoc rodiny a přátel. Právě těmto okolnostem přizpůsobuje své rady bezplatný online Průvodce péče, který připravila Opora Diakonie. Po vyplnění krátkého dotazníku získá pečující přehled informací odpovídajících jeho potřebám.

Jeho cílem je nabídnout stručné a srozumitelné informace podle toho, co právě daný člověk a jeho blízký potřebují. Pečující tak nemusí procházet množství obecných textů, které se jeho situace netýkají.

Průvodce je dostupný zdarma a jeho vyplnění podle Opory Diakonie trvá přibližně deset minut. Výsledkem jsou informace na míru, k nimž se lze později vrátit. Pečující je získá v podobě online článků nebo vlastního PDF dokumentu.

Dotazník je rozdělen do pěti částí. Počítá s různými životními situacemi. Je určen lidem pečujícím o děti, dospělé i seniory. Vyplnit jej mohou ti, kteří se na péči teprve připravují nebo s ní začínají, i lidé, kteří o svého blízkého pečují několik let.

Aby mohl průvodce nabídnout vhodné informace k ošetřování blízkého nebo ke komunikaci o jeho situaci, zjišťuje rovněž důvod, proč péči potřebuje.

Samostatná část dotazníku se zabývá finanční situací pečujícího a administrativou spojenou s péčí. Průvodce má na základě odpovědí připravit přehled příspěvků, na které by mohl mít pečující nebo jeho blízký nárok. Nabídne také doporučení pro jednání s úřady a tipy k sestavení finančního plánu.

Kromě online průvodce je k dispozici také bezplatná poradenská linka 800 915 915, a to od pondělí do pátku mezi 9. a 17. hodinou.

(zdroj: Opora Diakonie – Co vám přinese Průvodce péče) www.proprarodice.cz

Přední dodavatel energií zvýhodní zákazníky nad 65 let. Ušetří tisíce za elektřinu i plyn a řemeslníka dostanou zdarma

Jednu ze zvýhodněných nabídek představila energetická společnost E.ON. Balíček je přitom určen výhradně pro osoby starší 65 let. Základem produktu je smlouva na dobu neurčitou bez závazků.

Kromě toho je u elektřiny zákazníkům k dispozici praktická pomoc v domácnosti v podobě možnosti využít elektrikáře, instalatéra nebo řemeslníka na zavolání. Zákazník má přitom stanoven roční limit ve výši 5 000 Kč. Do tohoto limitu nic nehradí. Pomocníka navíc seniorům zajistí právě E.ON, nemusejí tedy ani nikoho hledat na vlastní pěst.

Jednou z nesporných výhod je i přednostní zákaznická linka pro seniory. V případě určitého požadavku není nutné na telefonu ručně mačkat tlačítka.

Dovoláte se asistence Ele, které řeknete, co potřebujete vyřídit. Následně budete spojeni s operátorem, který vám s vaším problémem pomůže.

Zvýhodněný produkt má ve své nabídce také ČEZ. Elektřina a plyn pro ZTP jsou určeny pro zákazníky s průkazkou ZTP nebo ZTP/P. I v tomto případě lze dosáhnout na výhodnou cenu komodit společně s přednostním obsloužením na zákaznické lince.

Především je třeba pamatovat na to, že ani označení produktu jako „seniorský“ automaticky neznamená, že jde o nejlevnější nabídku na trhu. Při porovnávání je proto důležité sledovat nejen cenu za jednu MWh, ale také stálý měsíční plat, délku smlouvy, případnou fixaci a podmínky jejího ukončení.

Zdroj: www.energozrouti.cz

Blíží se vám důchod? Nová příručka poradí, co si předem zkontrolovat a jak postupovat

Odchod do důchodu představuje významnou životní změnu a vyplatí se na něj připravit s dostatečným předstihem. Mnoho lidí však začne potřebné informace hledat až ve chvíli, kdy se termín podání žádosti přiblíží. Tehdy mohou zjistit, že si potřebují ověřit evidované doby pojištění, doložit některá chybějící období nebo se zorientovat v tom, jak vlastně žádost o důchod podat. Pomoci s přípravou má Příručka budoucího důchodce, kterou pro rok 2026 aktualizovala Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ). Na jednom místě shrnuje základní informace, které mohou lidé před odchodem do starobního důchodu potřebovat.

Příručka vysvětluje, jak se důchodový věk stanovuje a co všechno se může do doby pojištění započítávat. Věnuje se nejen období zaměstnání či podnikání, ale také náhradním dobám pojištění. Samostatně se zabývá situacemi, kdy potřebná doba pojištění chybí, možností dobrovolného důchodového pojištění i pravidly předčasného starobního důchodu.

Jedním z nejdůležitějších kroků před podáním žádosti je kontrola údajů, které má ČSSZ ve své evidenci. Příručka doporučuje ověřovat si je dokonce již v průběhu pracovního života.

Pomoci může Informativní důchodová aplikace (IDA) na ePortálu ČSSZ. Z ní lze zjistit například důchodový věk, evidované doby pojištění, dobu zbývající do dosažení důchodového věku či orientační odhad výše starobního důchodu.

Další možností je informativní výpis konta, který poskytuje přehled evidovaných dob důchodového pojištění a náhradních dob, vyměřovacích základů, vyloučených dob i období, která mohou v evidenci chybět.

Příručka podrobně popisuje, jakými dokumenty lze jednotlivá období doložit. Samostatná část příručky provází také samotným podáním žádosti o starobní důchod.

Příručka myslí rovněž na lidi, kteří během života pracovali v zahraničí, i na ty, kteří nyní mimo Českou republiku žijí.

Informace nekončí okamžikem podání žádosti. Čtenáři v příručce najdou také vysvětlení toho, co ovlivňuje výši starobního důchodu, jak probíhá rozhodnutí o jeho přiznání nebo zvýšení a jaké možnosti existují v případě nesouhlasu s rozhodnutím ČSSZ.

Další kapitoly se zabývají samotnou výplatou důchodu, například výplatou na bankovní účet, v hotovosti či do zahraničí. Nechybějí ani praktické informace, které je dobré znát už po přiznání penze.

Příručka budoucího důchodce tak může posloužit jako praktický rozcestník pro každého, kdo se na odchod do penze teprve připravuje. Přehledně shrnuje celý proces od prvotní kontroly nároku a dob pojištění přes přípravu potřebných dokladů a podání žádosti až po rozhodnutí a následnou výplatu důchodu.

(zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení/Zpravodaj) www.proprarodice.cz

Další úprava parkování v Olomouci: parkoviště v centru budou o víkendech zdarma

Radní v polovině července schválili soubor změn pravidel v zónách A a B placeného parkování v centru města. Zpoplatnění stání vozidel i o víkendech a o čtyři hodiny déle ve všední dny má zejména zlepšit situaci rezidentů, kteří v centru Olomouce jen těžce hledají místa k odstavení vozu, a to nejen v době konání kulturních a sportovních akcí nebo vánočních trhů.

Ponechání dvou parkovišť, u Tržnice a u Husova sboru, v současném režimu - tedy placená pouze v pracovních dnech od 8.00 do 18.00, o víkendech zdarma - následně navrhla i KMČ Olomouc-střed.

Zdroj: www.Olomouckydenik.cz

Superdávka? Nedostanou ji pracující penzisté nebo některé samoživitelky

Superdávka, která od srpna nahradila příspěvek na bydlení, doplatek na bydlení, příspěvek na živobytí a přídavek na dítě, vyvolává u některých skupin vážné potíže. Majetkový test může připravit o dávku třeba držitele ZTP, na něž jsou z důvodu úspory daní přepsána starší auta, která už mnohdy ani neexistují. Problémy mají i pracující důchodci, jimž se do příjmu započítává i dohoda o provedení práce, nebo samoživitelky, kterým výživné není hrazeno.

Úředníci ministerstva práce a sociálních věcí uvádějí, že zatím ze strany klientů nezaznamenali žádný větší příliv dotazů týkajících se superdávky. Pokud úřad žadatelům superdávku nepřiznal, bylo to obvykle proto, že nereagovali na výzvu z Úřadu práce o doložení patřičných dokumentů, anebo kvůli výši příjmu domácnosti a majetkovému testu. Právě na něj často doplácejí kupříkladu držitelé průkazu ZTP, na něž jejich rodina mnohdy i bez jejich vědomí nechala při nákupu přepsat starší auto kvůli úspoře na takzvané ekologické dani. Protože původně bylo možné pro takto postižené lidi převést vozidlo pouze na základě plné moci bez notářského ověření, mohou mít na sebe napsaných více aut, třeba i sedm nebo deset. Takto postižení lidé se tedy ocitají v neřešitelné situaci.

Nadšeni ze superdávky rozhodně nejsou ani zástupci důchodců. Nejvíc na změnu doplatili aktivní senioři, kteří si i v důchodu přivydělávají.

Výpočet superdávky u samoživitelů vychází z výše výživného, které jim rozsudkem určil soud. V takovém případě si samoživitelky sice mohou požádat o náhradní výživné, ale to se vyplácí jen do částky 3000 korun měsíčně.

Ministerstvo práce a sociálních věcí od října slibuje úpravu pravidel superdávky. Rozšíří se díky nim okruh takzvaných zranitelných domácností. Zatímco dosud měli zvýšenou ochranu pouze samoživitelé pečující o dítě do sedmi let věku, nově by se věková hranice měla zvýšit na 15 let. Dále se mají nově stanovit normativy na bydlení, které budou vycházet z podmínek konkrétního regionu podle 77 okresů. Změnu výše dávky provedou úřady automaticky a její příjemci nebudou muset podávat novou žádost.

Smůlu zatím ovšem mají samoživitelé, jimž druhý rodič neplatí výživné, i majitelé vraků z řad držitelů průkazu ZTP.

Zdroj: www.denik.cz

BabyAppka provede rodiče těhotenstvím, porodem i šestinedělím. Vznikla v Olomouci

Fakultní nemocnice Olomouc spustila novou mobilní aplikaci BabyAppka, která budoucím rodičům usnadní orientaci v období těhotenství, porodu i prvních dnů s miminkem. Aplikace je propojená přímo s porodnicí a Novorozeneckým oddělením.

Aplikace BabyAppka nabídne praktické informace, videa odborníků, podcasty, interaktivní funkce, předporodní kurzy i důležité kontakty na jednom místě.

Aplikace rodiče provází třemi klíčovými obdobími, těhotenstvím, porodem a šestinedělím. Kromě textů obsahuje krátká videa, podcasty i interaktivní funkce. Obsah se bude dál rozšiřovat.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz Zdravotnický deník

Vážení uživatelé, milí příznivci Trendu,

Dovolte mi Vás pozvat na říjnové podpůrné setkání pro osoby s tělesným postižením. Uskuteční se **v pátek 16. 10. 2026 od 15:30 do 17 hodin tentokrát pouze v online formě**.

Setkání povede koordinátorka podpůrných setkávání a průvodkyně v oblasti bezbariérovosti Zdeňka Vyoralová. Posdílí svoji dosavadní zkušenost s prací peera/ průvodce a mimo jiné představí zajímavé informace z kurzu Základní kurz pro peer konzultanty, kterého se v nedávné době účastnila. Srdečně zveme na setkání na téma **Práce průvodce/peer pracovníka – zkušenosti a přínos.**

Odkaz pro online přípojení: https://meet.google.com/rat-ngyi-jwv

Těší se na Vás koordinátorka podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením a průvodkyně v oblasti bezbariérovosti Zdeňka Vyoralová

Podpůrná setkání pro pečující v Trendu vozíčkářů

Milí pečující,

Opět Vás zdravím a ráda bych Vás informovala o tom, co se pro vás u nás dělo, co plánujeme, můžete nám poslat oblíbený recept do naší „rubriky“ Pečeme (a vaříme) s pečujícími, případně zaslat pro ostatní tip na pomůcku, která se vám osvědčila.

Velice ráda se s vámi potkám na Podpůrném setkání nebo v pondělí a pátek v úředních hodinách půjčovny. V pátek 23. 10. můžete přijít na Trénink paměti s pomocí výtvarných technik od 14 - cca 17 hod. A 6. 11. přijde paní Ludmila Konštacká, bývalá vrchní sestra z chirurgické kliniky a bude povídat o dekubitech. Jste srdečně zváni.

Zdraví Ludmila Macková

Srpnové Mindfulness a zdrojování s Mgr. Janou Dubovou

Jak zvládat stres a čerpat energii v náročných dnech? O to jsme se podělili na podpůrném setkání pro pečující s psycholožkou Mgr. Janou Dubovou. Společně jsme si vyzkoušeli techniky všímavosti (Mindfulness) pro zklidnění mysli a hledali osobní zdroje, které nám pomáhají obnovit sílu a vnitřní rovnováhu. Toto podpůrné setkání otevřelo také prostor pro vzájemnou podporu účastníků. Jani, moc děkujeme za hezké a užitečné setkání a všem za aktivní zapojení. Jste skvělí!

Proběhla další škola zad pro pečující

Každodenní péče o člověka s těžkým tělesným postižením dá zádům pořádně zabrat. Proto jsme pro naše pečující uspořádali další *Školu zad* v ordinaci fyzioterapeuta Mgr. Jana Habary v AC Baluo.

Pan Habara si vzal každého účastníka do parády individuálně. Ukázal nám, jak při manipulaci a zvedání šetřit páteř a jak správně posilovat břišní svaly.
V tělocvičně jsme si pak prakticky vyzkoušeli skvělé cviky na uvolnění přetížené krční páteře a zad. Odcházeli jsme nejen s lehčími zády a novou energií, ale i s dobrou náladou – o úsměvy a smích totiž během odpoledne nebyla nouze.
Děkujeme panu Habarovi za skvělý a lidský přístup a všem pečujícím, že přišli!

Pečeme s pečujícími (a vaříme:)

Máme tu další recept od paní Renaty, která pečuje více jak 10 let o svou dceru po úraze. Přeje, ať vám sušenky chutnají!

Ovesné sušenky s banánem

- 2 zralé banány (čím zralejší, tím sladší)
- 120 g jemných ovesných vloček
- 1 vejce
- 40 g hořké čokolády (nasekané na kousky)
- 1 lžička skořice
- špetka soli

Banány rozmačkáme vidličkou na kaši. Přidáme vejce, skořici a špetku soli a vše dobře promíchejte. Vmícháme ovesné vločky a nasekanou hořkou čokoládu. Na plechu s pečícím papírem tvoříme pomocí lžíce malé hromádky a lehce je zploštíme. Pečeme v předehřáté troubě na 180°C cca 15 min, dokud okraje nezezlátnou.

Zdroj obrázku: https://1url.cz/se3Fb

TIP OD PEČUJÍCÍCH – BOČNÍ BLIKAČKA NA KOLA VOZÍKU

Být vidět je, zejména v těchto měsících, kdy se brzy stmívá, pro vozíčkáře velice důležité. Pan Weiser doporučuje blikačku, která je určena pro cyklisty, ale výborně funguje na mechanickém vozíku. Jmenuje se **Blackburn Grid Side Beacon set** a osvědčila se jeho manželce na vozíčku. Když jede třeba na přechodu, je dobře vidět a auta zastavují. Blikačky se umísťují z boku na jakoukoli trubku na vozíku, nabíjí se kabelem. Stojí kolem 1000 Kč, ale bezpečnost stojí za to. Moc děkujeme za tip!

Zdroj: https://svetla-na-kolo.heureka.cz/blackburn-grid-side-beacon-set-cerne/#specifikace/

Pozvánky na Podpůrná setkání pro neformální pečující

Trénink paměti s využitím výtvarných technik

Kurz pro neformální (rodinné) pečující o těžce tělesně postižené

Kdy: pátek 23. 10. 2026 14:00-17:00
Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7
Cena: zdarma

Co vás čeká?

* Trénování paměti a cvičení pozornosti s využitím různých výtvarných technik a materiálů.
* rychle využitelné nápady v praxi s respektem k individuálním potřebám pečujících i opečovávaných
* zásoba nápadů pro práci s opečovávanými všech věkových kategorií
* výtvarné techniky, které zvládne každý.

Součástí kurzu je ukázka různých aktivizačních a relaxačních technik zaměřených na koncentraci a trénování paměti. Účastníci si vyzkouší dané metodiky sami na sobě a následně je můžou využít při aktivitách s těmi, o které pečují.

Provede vás zkušená lektorka a výtvarnice: Izabela Jelínková www.izabellart.cz

Podpůrné setkání pro neformální pečující i ASISTENTY na téma Dekubity se zkušenou zdravotní sestrou

Kdy: pátek 6. 11. 2026 14:00-15:30
Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7
Cena: zdarma

Chtěli byste se dozvědět víc o dekubitech a jejich prevenci a léčbě? Přijďte načerpat cenné zkušenosti a praktické rady od odbornice s dlouholetou praxí.

Srdečně vás zveme na podpůrné setkání pro pečující, jehož hostem bude Ludmila Konštacká, zkušená zdravotní sestra, bývalá vrchní sestra Chirurgické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc a lektorka ošetřovatelství.

Jsou vítáni i asistenti.

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.

Text paní Schmidové: POZVÁNÍ NA KÁVU

To ráno se Jana probudila s úsměvem. Ještě večer jí volali, že nakonec přece jen si ji firma vybrala a může nastoupit už 1. s platem, který byl mnohonásobně vyšší, než o jakém se jí kdy zdálo.
Její starý šéf souhlasil s její okamžitou výpovědí, takže teď měla před sebou tři týdny volna, kdy nemusela vůbec nic a mohla úplně všechno.
Protáhla se a zapřemýšlela nad tím, které obchody navštíví, aby si udělala ještě větší radost a nakoupila si pár hezkých kousků na sebe, aby v nové práci udělala dobrý dojem.
A zítra by si mohla zajet na výlet na Buchlovský zámek, navštívit tamní krásnou zámeckou zahradu a potom možná i hrad, zajde si do zámecké restaurace na oběd …
Vstala, oblékla se a začala si chystat věci na ranní kávu.

Tiše si pozpěvovala a zdálo se jí, že neexistuje nic, co by jí její skvělý den mohlo pokazit.
Když zazněl domovní zvonek, s úsměvem otevřela.
Starý známý pošťák ji podával malý balíček: „Dnes máte nějakou dobrou náladu.“
Usmála se a přikývla: „Dostala jsem novou práci,“ řekla vesele.
Starý pošťák se usmál: „A asi dobrou. Mám radost, přeji vám to.“
Přikývla. Vzpomněla si, že si chce uvařit kávu, ale současně se podělit o svou radost.
„Právě si jdu uvařit kafe. Nemáte chuť?“
Pošťák se rozhlédl kolem: „Já nevím.“ Podíval se na hodinky: „A taky nemám moc času.“
„Nebojte,“ snažila se ho uklidnit. „Voda i káva už v kávovaru jsou, pouze zmačknu knoflíček a kafe je hotovo. Jak říkám – rychlovka.“
Pošťák se opět rozhlédl kolem: „Tak dobře, ale jenom rychlovka.“
Přikývla. Vešla do kuchyně. Zapnula kávovar. I přes jeho hukot uslyšela pošťákův rozčilený hlas: „Co to děláte?!“
„Kávu,“ odpověděla v klidu a otočila se.
Pošťák stál před ní jenom ve slipech: „Domluvili jsme se na rychlovce, na takové kraviny jako káva, nemám čas.“
„Ano, rychlovka, ale káva rychlovka!“
„Vy jste snad úplně blbá!“ Vykřikl rozčileně. „Proč jste mě zvala k sobě domů?“
Jana zalapala po dechu: „Na kávu přece. Nerada piji kávu sama.“
„A od kdy pozvání na kávu od samotné ženské znamená pozvání na kávu? Vždycky to přece znamená pozvání k sexu.“
Jana se zhluboka nadechla: „Tak to u mě nikdy! U mě pozvání na kávu vždy znamená pouze pozvání na kávu.“
Pošťák se na ni zahleděl: „A já, blbec, si myslel, že jste rozumná ženská. Ale vy jste blbá jako troky! Prý „pozvání na kávu“ znamená pozvání na kávu!“
Vztekle se oblékl a šel ke dveřím.
Tam se ještě jednou otočil a řekl“ „Musím upozornit kolegy, ať si dají na vás pozor. Že jste úplně blbá.“

Ohlédnutí za Dnem otevřených dveří: Vítr v plachtách a nadšení v Trendu!

Ve středu 30. září to u nás ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc opravdu žilo! V rámci našeho Dne otevřených dveří jsme měli tu čest přivítat vzácné hosty z WindTherapy Center, kteří nám představili budoucnost rehabilitace.

Hlavním bodem programu byla přednáška zakladatelky projektu, Mgr. Martiny Bednářové. Nebyla na to ale sama! Přímo u nás v Trendu ji doprovázela její kolegyně Natálie, která do týmu vnáší cenný pohled ergoterapeutky. Velkým zpestřením bylo také online propojení s fyzioterapeutem Tomášem. I když s námi nebyl fyzicky v místnosti, jeho odborné vstupy o fungování těla a svalů v tunelu skvěle doplnily celou prezentaci.

Atmosféra v učebně byla fantastická a vaše dotazy nebraly konce. Nadšení z přednášky se teď přetavilo v obrovské očekávání. Už teď se všichni těšíme, až si tuto inovativní aktivitu vyzkoušíme na vlastní kůži! A kdy se vzneseme do vzduchu? Ve čtvrtek 22. října v Praze. Na tuto akce je již plná kapacita přihlášených. V tunelu nás podpoří nejen Martina, ale i fyzioterapeut Tomáš a zkušení lektoři. Bude to den plný adrenalinu, svobody pohybu a nových zkušeností. WindTherapy totiž dokazuje, že s podporou správného týmu odborníků jsou hranice možného mnohem dál, než si myslíme!

Děkujeme všem, kteří se Dne otevřených dveří zúčastnili, a celému týmu WindTherapy za inspirativní odpoledne. Spolupráce mezi Trendem a WindTherapy Center oficiálně odstartovala a my se nemůžeme dočkat, co dalšího nám přinese.

Zuzana Dittmarová

Vedoucí služby Sociální rehabilitace

Akce v Trendu

Na slovíčko s autorem Michalem Sýkorou

Foto: © Štefan Berec

Kdy: čtvrtek 15. 10. 2026, začátek v 18:00
Kde: Městská knihovna Kotelna, bezbariérový prostor

Srdečně vás zveme na besedu s Michalem Sýkorou, uznávaným spisovatelem, literárním vědcem, vysokoškolským pedagogem. Autorem populárního Případu pro exorcistu, jímž zahájil úspěšnou sérii detektivek, na kterou navázaly další knihy Modré stíny, Ještě není konec, Pět mrtvých psů a Nejhorší obavy. Tyto romány se staly předlohou divácky úspěšného cyklu televizních minisérií Detektivové od Nejsvětější Trojice. (zdroj: Nakladatelství Host)

Přijďte strávit příjemný podvečer do Městské knihovny Kotelna, užít si otevřené povídání a potkat se s autorem osobně. Na místě bude samozřejmě prostor i pro vaše dotazy.

Těšíme se na vás!

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 22. 10. 2026, 14:00 – 15:30 h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si zacvičit s Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou, která ví, jak na to. Cvičíme v sedě, bez nutnosti sportovního oblečení a přesně takovým tempem, jaké vám vyhovuje. Věrka díky vlastní zkušenosti s vozíkem přesně ví, jak tělo efektivně protáhnout i posílit, aniž byste se museli přetěžovat.

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

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací
Kdy: pondělí 19. října 2026, 14:00-17:00h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme vás na další společné kuchtění, které provoní celý Trend podzimem! Tentokrát se zaměříme na sezónní dobroty a společně si vyzkoušíme, jak je připravit snadno a efektivně. Co budeme připravovat? Krémovou dýňovou polévku a sladké pečené šátečky. Tyto recepty si pro nás přichystal pracovní asistent Filda. Jako vždy budeme společně hledat cesty, jak zvládnout krájení, míchání a pečení i s tělesným omezením. Ukážeme si vychytávky pro práci jednou rukou a podělíme se o tipy, jak si v kuchyni udržet samostatnost.

Akce je pro klienty Sociální rehabilitace a je nutné se na ni přihlásit nejpozději do středy 14. 10. 2026.
e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz
nebo tel.: 731 144 670

Dramaťák
Kdy: pondělí 5. a 26. října 2026, 14:30-16:00h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Máte chuť si vyzkoušet, jaké to je být na chvíli někým jiným? Chcete se odreágovat, zasmát a objevit v sobě skrytý talent? Srdečně vás zveme na lekce dramaťáku pod vedením lektora Adama.

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

Halloweenský večírek

Kdy: čtvrtek, 29. 10. 2026, 14:30 – 17:00

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Srdečně vás zveme na Halloweenský večírek! Přijďte se pobavit na odpoledne plné strašidelné atmosféry. Nezapomeňte si přinést své oblíbené občerstvení, a pokud chcete tak i kostýmy!

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

Plavání se studenty APA

Kdy: 13., 20. a 27. 10. 2026 a 3., 10, 24. 11. 2026
Kde: Aplikační centrum BALUO (U Letiště 976/32, 77900 Olomouc)

Plavání bude probíhat každé úterý v Aplikačním centru BALUO, v čase 9:45 - 11:00. S sebou si vezměte plavky, 2x ručník a brýle na plavání (pokud je máte).

Lekci si můžete vyzkoušet i jednorázově. Na lekci je nutné se přihlásit, a to vždy do středy do 17h na následující týden. Sraz pro přihlášené je v 9:45h v recepci BALUO centra.

Cena: 100,- Kč za 1 lekci (platí se na recepci centra). Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung
Kdy: čtvrtek 19. 11. 2026, 14:00 – 15:30 h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si zacvičit s Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou, která ví, jak na to. Cvičíme v sedě, bez nutnosti sportovního oblečení a přesně takovým tempem, jaké vám vyhovuje. Věrka díky vlastní zkušenosti s vozíkem přesně ví, jak tělo efektivně protáhnout i posílit, aniž byste se museli přetěžovat.

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

Tvořivé odpoledne s Tomem
Kdy: čtvrtek 26. 11. 2026, 14:00 – 15:30 h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Společně se pod vedením lektora Toma ponoříme do tvořivé činnosti. Jaký bude přesný výsledek, zatím ponecháváme v tajnosti. Těšíme se na Vás!

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

Vydává: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc
Napsali pro vás: Martina B., Zuzka D., Šárka S., a další…
Distribuce a info s úsměvem: Libuše D., Jiřina N.
Ohlodala: Agáta K.
Datum vydání: **14. 10. 2026**, Počet výtisků: +- akorát
tel: 734 478 665
email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz
Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. listopadu 2026**
https://www.trendvozickaru.cz/aktivity/trendy-zpravodaj

Slova závěrem

Krysa říká: *Písky písk, do konce roku vyjdou jen dvě čísla obsahující kromě běžných článků i důležitou informaci a to **přítomnost pracovníků na kanceláři jednotlivých sekcí v rozmezí 23. prosince – 4. ledna**.*

*Největší a nejdůležitější akce jsou za námi a tak zbývá pouze **Dobropunč 19. 12**. Výsledek sbírky Tkaničky pro Trend zveřejníme, jakmile bude spočítáno, mrky mrk.*

*Stánek s výrobky sociálního podnikání můžete potkat **v Šantovce 4. 11. a 2. 12.**, v rámci trhů **na Dolním náměstí 3. – 5. 12**.*

*V kalendáři jsem zahládla i nějakou vernisáž **10. 12.**, ale o tom nic nevím.*

…a Vánoce jsou za pár. Máte vymyšleno, nebo dokonce i nakoupeno? Bude kapr, libovolný řízek, nebo si někdo dělá i Kubu? Tolik otázek… Těšíte se?

A byli jste letos hodní?