TRENDY
ZPRAVODAJ
září/ 2026

Spousta pozvánek

Okénko z Poradny

Povídka paní Věry

Výlet do Zoo

…a volnočasové aktivity

Olomoucká pouť jede!

TRADIČNÍ
OLOMOUCKÁ
POUŤ
ORIGINAL®
LUNAPARK PFLEGER
M.P. Production
SPOLEK
TREND VOZÍČKÁŘŮ
OLOMOUC
SBÍRKA
TKANIČKY
PRO TREND
11. 9. - 4. 10. 2026 TRŽNICE OLOMOUC
BENEFIČNÍ KONCERTY NA PODPORU SBÍRKY TKANIČKY PRO TREND:
PÁTEK 11. 9. 2026
15:00 LIBOR ELVIS KONEČNÝ
16:15 LÁSKA
18:00 MATĚJ PLŠEK
19:45 KAMERON
21:30 REFLEXY
SOBOTA 12. 9. 2026
15:00 ZPÍVÁNKY STRÝČKA LÍČKA
16:30 TOBIAS FREYA
18:00 JAN BENDIG
19:30 KAPITÁN DEMO
21:00 STRACENÉ RÁJ
PÁTEK 18. 9. 2026
15:00 MIDNIGHT
16:30 SIMON OPP
18:00 FREDY & KRASTY
19:30 PREMIER
21:00 HARLEJ REVIVAL OLOMOUC
SOBOTA 19. 9. 2026
15:00 MIMONI
16:15 LUKÁŠ MAREČEK
18:00 ALŽBĚTA KOLEČKÁŘOVÁ
19:30 HIGHLAND
21:00 TRAVESTI SWEET LADIES
OLOMOUCKAPOUT
Benefiční koncerty podpoří Spolek Trend vozíčkářů Olomouc.
Na ploše olomoucké tržnice se budou pohybovat označení
dobrovolníci a bude na ní rozmístěno několik kasiček,
do kterých můžete přispět dobrovolný příspěvek po obdržení
"zasukovaných tkaniček". Výtěžek sbírky putuje na dofinancování
služeb pro osoby s těžkým tělesným handicapem.
QR Platba

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

Pondělí 26. 10. 2026, 15:00 – 16:30: Pes průvodce osoby se zdravotním **postižením**

Vážení uživatelé, mílí příznivci Trendu,

Milí čtenáři Trendy zpravodaje a příznivci Trendu,

Dovolte mi Vás pozvat na podpůrné setkání pro osoby s tělesným postižením. Uskuteční se **v pátek 25. 9. 2026 od 13 do 15 hodin v učebně Trendu na Lužické 7**. Setkání povede průvodkyně, slečna Kateřina Cuřínová. Posdílí svoji pestrou cestu para olympioničky, bude to nejen inspirativní setkání, ale také prostor pro dotazy a diskusi. Srdečně zveme na setkání na téma **Můj život s para sportem**.

Budeme velmi rády za osobní účast, lépe se diskutuje.

Pokud byste se nemohli dostavit, přikládáme odkaz pro online připojení

Připojit se lze přes Google Meet na odkaze: https://meet.google.com/cnm-znhg-nhk

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

SPOLEK TREND VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC

Ministerstvo zdravotnictví

Olomoucký kraj

OLOMOUC

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

Můj život
s para sportem

📅 25. 9. 2026 | 🕓 13:00 - 15:00
📍 učebna TRENDu, Lužická 7, Olomouc

Setkání povede naše průvodkyně Kateřina Cuřínová. Posdílí svoji zkušenost a dosažené úspěchy v paralympijské disciplíně - a které?

Přijďte mezi nás dozvědět se více, naslouchat a diskutovat společně inspirativní příběh a příjemně strávit čas. Kromě nás se můžete těšit také na drobné občerstvení:)
Těšíme se na Vás.
Koordinátorka Zdeňka Vyoralová a
Průvodkyně Katka Cuřínová

Možnost účasti i online

https://meet.google.com/cnm-znhg-nhk

vyoralova@trendvozickaru.cz
731 501 386

#pomahatjeTREND
www.trendvozickaru.cz

Následující setkání se uskuteční **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

Podpůrná setkání pro pečující v Trendu vozíčkářů

Milé pečující, milí pečující,

čas letních dovolených a prázdnin je definitivně za námi. Pevně věřím, že se vám během těchto týdnů podařilo najít alespoň chvíli pro sebe, načerpat novou energii.

Chtěla bych vás srdečně pozvat na **Školu zad pro pečující**. Tímto kurzem nás provede zkušený fyzioterapeut **Mgr. Jan Habara z Mobilní fyzioterapie** (https://mobilni-fyzioterapie.cz/). Ukáže vám, jak správně a bezpečně manipulovat s vašimi blízkými, abyste ulevili svým zádům a předcházeli bolesti. Neváhejte a přihlaste se. Kapacita je omezená.

Podpůrné setkání pro pečující:

ŠKOLA ZAD PRO PEČUJÍCÍ s fyzioterapeutem Mgr. Janem Habarou

Kdy: pondělí 23.9. 2026 11:30-13:30
Kde: AC BALUO U letiště 976/32, Olomouc
Pro koho: neformální pečující (rodinní příslušníci)
Kapacita: max. 8 osob
Cena: zdarma

Trápí vás bolesti zad, krční páteře nebo kloubů?
Chcete se naučit jak správně zvedat, přesouvat vozíčkáře a jak kompenzovat zátěž při péči o něj?

Zveme Vás na setkání se zkušeným fyzioterapeutem.
Mgr. Jan Habara je vedoucím fyzioterapeutem Mobilní fyzioterapie v AC Baluo.

Informace: mackova@trendvozickaru.cz, Přihlášení nejpozději do 17. 9. 2026

Pečeme s pečujícími (a vaříme ☺)

S paní Danou jsem se seznámila v naší půjčovně, když potřebovala ližiny, aby svého 90 letého tatínka mohli přivézt na jeho milovanou zahrádku. Od té doby jsme v kontaktu, a když má prostor, navštěvuje naše Podpůrná setkání. Poprosila jsem ji o nějaký dobrý recept a tady je:

„Já teď moc nepeču a vařím spíš podle sebe než podle receptů, a to stylem "od oka" a přiměřeně a co dům či lednice dá, ale nedávno jsem přece jen neodolala a upekla níže zmíněný švestkový koláč, a byl opravdu vynikající i rychlý. Nové i pro mě bylo třeba to, že se mák smíchal přímo s moukou do těsta a nemusel se vařit. Ráda do těsta přidávám nastrouhanou kůru z bio citrónu, a posypku jsem dělala s těmi pomletými oříšky, ale lze dodržet i tento recept přesně – určitě se povede a všichni si pochutnají.“ 🤗🙏❤️

Švestkový koláč od paní Dany

Na těsto:

4 vejce
250 g třtinového cukru (může být méně)
200 g hladké mouky
120 g mletého máku
1 a ½ lžičky prášku do pečiva
špetka soli
6 lžic rumu
1 lžička mleté vanilky
200 g másla
700 - 800 g švestek

Na posypku:

40 g jemných ovesných vloček
50 g třtinového cukru
40 g másla
45 g mletých lněných semínek
Perníkové koření/skořice podle chuti

Postup

1.

- Předehřejte si troubu na 180 °C funkce horní a dolní ohřev anebo funkce horký vzduch 160 °C. Máslo rozpusťte a nechte zchladnout na pokojovou teplotu.

2.

- Připravte si i posypku. Jednoduše smíchejte všechny ingredience na ní a promačkejte, dokud nebude vše dobře promíchané. Velký plech vymažte máslem nebo tukem ve spreji a na závěr příprav si rozkrojte a vypeckujte švestky. Mohou být na polovinu nebo čtvrtky.

3.

- Do velké mísy prosejte mouku s práškem do pečiva a solí. Do směsi ještě vmíchejte mletý mák a odložte stranou. Ve velké mixovací nádobě vyšlehejte balónovou metlou vejce do pěny. Přidejte k nim cukr, mletou vanilku a dál šlehejte, dokud nevznikne hladký, světlý a nadýchaný krém.

4.

- Do tohoto krému opatrně vmíchejte moučnou směs, máslo i rum. Hotové těsto rovnoměrně rozetřete na celý plech a na vrch rozložte švestky, které ještě posypejte drobenkou.

5.

- Pečte do zlatova přibližně 20 minut - záleží na troubě. Otestujte těsto špejlí. Po mírném zchladnutí můžete servírovat.

Bezlepková varianta:

- Nahraďte hladkou mouku rýžovou a pohankovou. 120 g rýžové mouky a 80 g pohankové.
  Do posypky použijte bezlepkové ovesné vločky.

Zdroj receptu: https://kitchenette.cz/clanek/makovo-svestkovy-kolac-jako-oblacek

Zdroj obrázku: **https://1url.cz/se3Fb**

Text paní Schmidové: PAST NA NOČNÍ ZLODĚJE JÍDLA

Dana hrála s Pavlem scrabble už tři hodiny. Kdo tuhle hru již někdy hrál, ví, že strávit u ní tři hodiny není vůbec žádný problém.

„Pokračujeme?“, zeptala se Dana a narovnala si záda.

„Jistě,“ přikývl Pavel. „Jenom bych se potřeboval napít.“

„Já taky a taky bych si dala něco do žaludku. Aspoň suchý rohlík. Nemáš?“

Pavel zakroutil hlavou. Najednou se usmál od ucha k uchu: „Ale mám nápad!“

Dana zamumlala: „Z toho se nenajím.“

„Ale najíš, neboj!“ Vstal, tajemně se usmál a zmizel.

Dana trpělivě čekala pět minut, deset, patnáct, pak se začala na svém vozíku projíždět sem a tam. Přemýšlela, kam mohl Pavel zmizet.

„Heuréka!“ Zvolala. „Jídelna!“ A vydala se ztichlou budovou do přízemí.

Dveře do jídelny se samočinně otevřely. Vjela dovnitř.

„Pavle!“ Nic. Projela celou místností a zastavila se u dveří do kuchyně. Opět se samočinně otevřely. Uvědomila si, že tyhle zlepšováky tu vloni, když tu byla na kurzu jógy, nebyly. Dobrý výmysl – pohodlně a bez problémů se i uprostřed noci může každý jít najíst. I když se jim to, na druhé straně, musí prodražit, když si může kdokoliv kdykoliv přijít do kuchyně a vzít si něco k jídlu – napadlo ji ještě. To ji teď ale vůbec netrápilo. Musela najít Pavla, najíst se a napít, aby mohli pokračovat ve hře.

„Pavle!“ Zvolala.

„Nechoď sem!“ Zaslechla z opačného konce místnosti.

„Proč? Kde jsi?“

„Stůj mezi dveřmi!“

Nechápala. Opřela se do kol, aby zjistila, kde kamarád je, odkud slyší jeho hlas. V té tmě nic neviděla. Dveře se za ní zavřely. „Dveře na automatiku a světlo ne?“ Napadlo ji. „Pěkně blbý výmysl.“

„Je to v prčicích!“ Zvolal Pavel.

Přistoupil k ní, chytil ji za ramena a zatřásl ní: „Proč si sem lezla? Přece jsem volal: Stůj!“

Dana nechápala: „Co je v prčicích? Proč na mě křičíš?“

Pavel se zastyděl: „Promiň. Je to past, nechtěl jsem, abys do ní spadla taky. Jedině ty jsi mě mohla zachránit.“

Zvědavě se na něho podívala. Mávl rukou: „Vše je ztraceno.“ Chytl ji za ruku a táhl ke dveřím. Nic.

„Proč se neotevřely?“ Dana jezdila přede dveřmi a mávala rukama. Nic.

„Co je?“ Nechápala.

Pavel ji chytil za ruku: „Stůj, nemá to cenu. Nejde to.“

„Jak - nejde to? Proč - nejde to?“

Pavel se zasmál: „Normálně – nejde, nefunguje. Dovnitř se dostaneš, ven nikoliv. Perfektní past na noční zloděje jídla.“

„Maličkost,“ řekla po chvíli přemýšlení Dana. „Zavolej Mirkovi – přijde, budeme ho čekat u dveří…“

„Jo, fajn, taky mě to napadlo. Půjč mi mobil. Já mám svůj na pokoji.“

„Hm, to je potom fakt v prčicích – já svůj taky.“

Pavel si sedl na bobek:

„V takovém případě nám nezbývá, než čekat do rána a potom se ke všemu se přiznat. Zloději! Za všechno vlastně může scrabble. Je to vlastně nebezpečná hra.“

Vážení čtenáři Trendy zpravodaje,

tentokrát nás naše kola zavedla za pořádným dobrodružstvím do jednoho z nejkrásnějších zelených zákoutí Severní Moravy – navštívili jsme sluncem zalitou ZOO Ostrava!

Zlatým hřebem celého dne se stala bezprostřední setkání s místními obyvateli z říše zvířat. S nadšením jsme obdivovali rozmanitost přírody a největší úsměvy na tvářích nám vykouzlila mláďata, která před námi předváděla své hravé

kousky. Pro nás, jakožto výpravu složenou převážně z vozíčkářů, je vždy klíčové dostupné prostředí. Místní areál nás v tomto směru velmi mile překvapil – skvělá bezbariérovost nám umožnila prohlédnout si všechna zajímavá zákoutí opravdu zblízka.

Pravda, rozlehlý terén a občasné stoupání si pro nás i naše vozíky připravily menší výzvu. Pro náš tým to ale nebyla žádná překážka – spolehli jsme se na týmovou spolupráci, navzájem si pomohli a všechny terénní nástrahy jsme společnými silami úspěšně zdolali. S dobrou partou a chutí objevovat zkrátka žádné překážky nejsou nepřekonatelné.

Domů si odvážíme nejen spoustu fotografií a plno zážitků, ale především hřejivý pocit z toho, co všechno společně dokážeme zvládnout. O všechny tyto krásné momenty se s vámi nyní moc rádi podělíme skrze fotografie.

Za volnočasové aktivity, Šárka Sláničková

ZOO
OSTRAVA
U Lucy

Akce v Trendu

Dramaťák

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

Máte chuť si odpočinout od každodenních starostí, pobavit se a zapojit svou fantazii? Přijďte mezi nás na Dramaťák! Společně si vyzkoušíme improvizaci, herecká cvičení i krátké scénky. Čeká vás bezpečný prostor, kde se může zapojit úplně každý bez ohledu na předchozí zkušenosti. Budeme objevovat různé role a hlavně si užijeme spoustu smíchu a příjemně strávený čas.

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

Zpívánky

Kdy: pondělí 21. září 2026, 14:00-16:00h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Milí přátelé, milovníci hudby,
srdečně vás zveme na další společné Zpívánky! Tentokrát pro vás máme jednu důležitou novinku – výjimečně se sejdeme o něco dříve, to již ve 14:00 hodin! Přijďte si společně zazpívat, pobavit se a strávit příjemný čas v pohodové atmosféře. Na našich Zpívánkách nejde o dokonalý výkon, ale hlavně o radost ze zpěvu a společné sdílení. Čeká vás přátelské prostředí, spousta oblíbených písniček a doprovod na kytaru. Ať už si rádi zazpíváte nahlas, nebo si jen přijdete poslechnout ostatní, jste srdečně vítáni.

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

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací
Kdy: středa 23. září 2026, 14:00-17:00h
Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Milí gurmáni a milovnice dobrého jídla,
zveme vás na další lekci Nácviku vaření, která bude tentokrát pod vedením našeho pracovního asistenta Filipa! Přijďte si vyzkoušet přípravu nových dobrot, procvičit si své kuchařské dovednosti a hlavně strávit příjemné odpoledne v naší učebnové „kuchyni“. Společně se naučíme praktické postupy, které využijete i doma, a jako vždy nás čeká zasloužená ochutnávka toho, co si sami uvaříme.

Akce je pro klienty Sociální rehabilitace a je nutné se na ni přihlásit nejpozději do středy 16. 9. 2026.
Více info: e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 731 144 670

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 24. 9., 8. 10. a 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.

SPOLEK TREND VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC

Ministerstvo kultury

Olomoucký kraj

OLOMOUC

Den otevřených dveří

Čajovna na kolečkách

Přijďte nás navštívit, těšíme se na setkání. Pokud nemůžete přijít osobně, nabízíme online setkání.

meet.google.com/bsx-qojv-gvp

Těšíme se na vás!

Pracovníci budou online v těchto časech:

14:00 – 15:00	Služba Sociální rehabilitace
15:00 – 16:00	Služba Osobní asistence
16:00 – 16:45	Služba Odborná poradna a půjčovna kompenzačních pomůcek

V 15:00 nás navštíví Mgr. Martina Bednářová, zakladatelka WINDTHERAPY CENTER s.r.o. a instruktorka skydivingu.

Po celý den bude k dispozici čaj, káva a malé občerstvení

středa 30. 9. 2026
od 10:00 do 17:00

Lužická 7, Olomouc

Bc. Šárka Sláníčková, Dis.
volnocasovky@trendvozickaru.cz
777 974 455

volnocasovky@trendvozickaru.cz
777 974 455

#pomahatjeTREND
www.trendvozickaru.cz

SPOLEK TREND VOZÍČKÁŘŮ OLOMOUC

Olomoucký kraj

OLOMOUC

Sociální rehabilitace vás srdečně zve na akci s názvem:

WindTherapy – Když vítr dává křídla i naději

📅 30. 9. 2026 | 🕓 15:00 - 17:00

📍 učebna TRENDu, Lužická 7, Olomouc

Srdečně vás zveme na výjimečné setkání, které se koná jako zlatý hřeb našeho Dne otevřených dveří ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc. Do našich prostor zavítá vzácný host – Mgr. Martina Bednářová, zakladatelka projektu WindTherapy Center a instruktorka skydivingu. Paní Bednářová nám osobně představí unikátní projekt WindTherapy. Dozvíte se, jaké to je využívat sílu větrného tunelu k regeneraci těla i mysli a proč je tato metoda tak úspěšná u klientů s tělesným postižením či neurologickým onemocněním.

Přednáška je otevřena všem našim klientům, jejich blízkým, členům, zaměstnancům a každému, koho zajímají inovativní cesty v rehabilitaci. Přijďte načerpat inspiraci a zjistit, že hranice možného jsou mnohem dál, než si myslíme!

Více informací o WindTherapy: https://windtherapycenter.cz/

soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz
731 144 670

pomahatjeTREND
www.trendvozickaru.cz

Setkání s autorkou Leou Surovcovou: Jenom chci bejt

Kdy: úterý 29. 9. 2026, 17:00 - 19:00 h

Kde: Červený kostel, VKOL, Bezručova 3

Zveme na společnou návštěvu jedinečné akce v Červeném kostele!

“Nedávno vydala svou první knihu „Jenom chci bejt“ – deset empatických rozhovorů s lidmi, kteří se ocitají na hraně života a bojují s nevyléčitelnou nemocí. Co nám skutečně zůstane, když se život ztiší a všechno nepodstatné odpluje? Lea knihu osobně představí v rámci Týdne knihoven formou autorského čtení a besedy. Publikaci doprovázejí ilustrace její sestry Lucie Surovec Charvátové.”
zdroj: Vědecká knihovna Olomouc

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

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.

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

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: **15. 9. 2026**, Počet výtisků: +- akorát
tel: 734 478 665
email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz
Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. října 2026**
https://www.trendvozickaru.cz/aktivity/trendy-zpravodaj