

**Pracovní doba o Vánocích 2024**  
**Okénko z poradny s dotazníkem**  
**Rekapitulace října a mapování**  
**Povídka paní Věry a volnočasovky**



**Poslední růžička na zahradě Trendu**

## Úvod-kník

**Krysa říká:** *Tak už je to opět tady, konec roku, předposlední číslo a tím pádem nesmí chybět ani předzvěst toho, jak bude kdo z pracovníků na kanceláři jednotlivých služeb k dispozici během Vánoc. Čtěte pozorně a nezapomeňte si včas objednat asistenci, mrk, mrk.*



*Určitě nepřehlédněte možnost zapojit se v novém roce do podpůrných setkání a vyplňte kolegyni Zdeňce dotazník, ať už online, nebo na papíru, pokud stále odebíráte tištěnou verzi.*

*Můžete si přečíst shrnutí toho, co se dělo v říjnu v příjemné rekapitulaci, nebo jak probíhalo mapování bezbariérovosti místních blízkých i vzdálených turisticky atraktivních lokalitách. Nebo se rovnou vrhněte na povídku paní Věry, případně seznam volnočasových aktivit, již tradičně na konci celého čísla.*

*Přeji příjemný listopad a snad jste nezlobili, za rohem už se chystají čerti s Mikulášem a anděly.*

## Pracovní doba o Vánocích 2024:

### Osobní asistence

Vážené klientky a vážení klienti osobní asistence, službu osobní asistence a vaše požadavky **budeme plánovat na dva týdny**. To znamená, že požadavky na asistenci na období **od 23. 12. 2024 do 5. 1. 2025** budeme evidovat nejpozději do pátku 20. 12. 2024 do 9:00 hodin.

**Prosíme, abyste si nepravidelné a jednorázové požadavky zadali co nejdříve (nejlépe do konce listopadu)**. Období Vánoc budeme zajišťovat v návaznosti na čerpání dovolených a aktuální přítomnost pracovníků.

V období od 24. 12. 2024 do 1. 1. 2025 vám bude v případě neodkladných záležitostí k dispozici pracovník na krizové lince osobní asistence (tel. 775 974 455). Kancelář bude opět otevřena ve čtvrtek 2. 1. 2025.

Naše personální kapacity budou přes svátky omezené.

Děkujeme a přežeme krásný a klidný konec roku - sociální pracovnice osobní asistence.

**Sociální rehabilitace:**

V kanceláři služby Sociální rehabilitace budeme naposledy v úřední hodiny v pondělí 23. 12. do 12 hodin. V termínu 24. 12. 2024 - 1. 1. 2025 pak budou sociální pracovníci služby čerpat dovolenou stejně jako pracovní asistenti. Z tohoto důvodu nebudou probíhat žádné pracovní asistence. Děkujeme za pochopení a vstřícnost. Těšíme se na vás opět ve čtvrtek 2. 1. 2025.

**Půjčovna kompenzačních pomůcek:**

Půjčovna kompenzačních pomůcek bude otevřena do pondělí 23. 12. 2024 do 12h, nepřítomnost od 24. 12. 2024 do 2. 1. 2025, od 29. 12. 2024, 30. 12. bude půjčovna otevřena v čase 8-12, od 2. 1. opět možnost výpůjček. Od ledna 2025 bude nově otevřena půjčovna i v pátek.

**Odborná poradna:**

Ve dnech 23. 12. 2024 – 1. 1. 2025, bude poradna z důvodů dovolené uzavřena.

Pokud budete chtít odpověď na některý z vašich dotazů, obraťte se na poradnu nejpozději do pondělí 16. 12. 2024. Dotazy, které přijdou po tomto datu, budou vyřízeny až 2. 1. 2025.

**Volnočasové aktivity:**

V rámci volnočasových aktivit proběhne poslední letošní setkání 19. 12. K dispozici vám budeme do pátku 20. 12. 2024 do 14h. Poté v termínu 23. 12. 2024 - 1. 1. 2025 čerpá koordinátorka dovolenou a lektoři nabírají nové inspirace pro své akce. Následně aktivity rozjedeme až v druhém lednovém týdnu a už teď se moc těšíme na další příma rok plný společných zážitků!

**Dobrovolnictví:**

V kanceláři dobrovolnictví bude koordinátorka dobrovolnictví k dispozici nejpozději do 19. 12. 2024 v termínech dle předchozí domluvy. Poté bude kancelář od 20. 12. 2024 do 1. 1. 2025 uzavřena.

## 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:

**Středa 27. 11. 2024, 15:00 – 16:30:** Vzdělávání osob se zdravotním postižením

## Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

v listopadovém čísle bych Vám ráda prozradila informaci a zároveň předala pozvání na Podpůrná setkávání, která se plně rozjedou od ledna příštího roku. **Podpůrná setkávání, jiným slovem podpůrné skupiny (v angličtině označovány peer support), budou mít neformální charakter a jsou prostorem pro sdílení zkušeností, vzájemné rady a podpory s osobou, které se situace zdravotního postižení či péče o blízkého člověka dlouhodobě týká a je ochotná svou zkušenost sdílet.** V rámci setkávání se budeme potkávat společně se mnou, Zdeňkou Vyoralovou, sociální pracovnicí Liduškou Mackovou či hosty dle zvoleného tématu setkání.



Setkávání budou realizována pro zájemce s tělesným postižením, ale také pro pečující, kteří se starají o blízkého člověka s tělesným postižením. Ještě bych ráda zmínila, že půjde o službu doplňující odborné sociální poradenství, nebude jej nahrazovat.

Cílem a smyslem chystaných setkávání je sdílení zkušeností, která se pojí s otázkami zdravotního postižení či s každodenní péčí o blízkého s tělesným postižením.

V případě dotazů k podpůrným setkáváním mne můžete kontaktovat na emailu [vyoralova@trendvozickaru.cz](mailto:vyoralova@trendvozickaru.cz) či na čísle 731 501 386.

Pro více informací připojuji odkaz na dotazník zjišťující zájem o podpůrná setkávání.

Pro zájemce s tělesným postižením

<https://forms.gle/vFuNzQWkbiaN2nhy8>

Pro zájemce z řad pečujících osob

<https://forms.gle/MCTD6R28PRqZCEdz5>

Velice Vám děkuji za vyplnění, které velmi pomůže nasměrovat novou službu tak, aby byla co největším přínosem.

Přeji, ať se Vám daří a budu se těšit na spolupráci

Zdeňka Vyoralová

## Rekapitulace říjnových aktivit

Říjen utekl jako voda a podzim je v plném proudu. Co jsme v říjnu zažili?

Měsíc jsme zahájili pokračováním ve spolupráci s Univerzitou Palackého, zejména pak FTK a Centrem APA, kdy jsme opět mohli navštěvovat plavání,

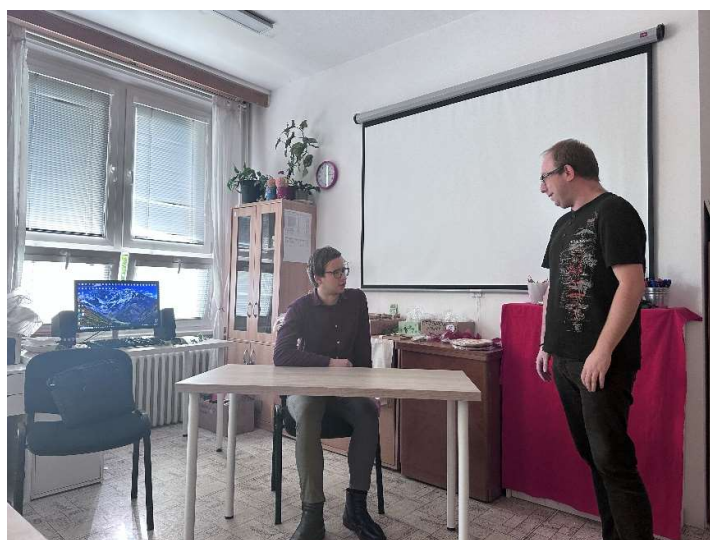


kteří probíhá až do 10. prosince 2024. Každé úterý se tak setkáváme na BALUO. Šikovní studenti a úžasná lektorka Klára Botková se nám pak ve vodě hodinu věnují. Jsme moc rádi, že tuto spolupráci máme, jelikož nás pak nebolí záda a zažijeme i spoustu legrace.



Dalším významným termínem v říjnu byla středa 23. 10. 2024, kdy proběhl Den otevřených dveří a s ním spojená Čajovna na kolečkách. Letošní program byl velmi pestrý. Ráno proběhla společná sdílená snídaně pracovníků, na které jsme se opět lépe poznali, navázali nová přátelství a pochutnali si na dobrotách, které jsme vzájemně sdíleli. Odpoledne zahájilo divadelní uskupení Kucmoch, z něhož nám pan Dobeš a pan Bůček předvedli komediální představení U nudle. Vřele doporučujeme zajít na jejich představení v Olomouci nebo Přerově.

Po divadelní vložce jsme měli úžasnou příležitost zúčastnit se Besedy na téma: Život na vozíku, kde nám Václav Herzinger a Zdeňka Vyoralová, představili jejich životní příběhy, předali nám zkušenosti a odpověděli nám na naše otázky. Moc děkujeme za čas, který nám věnovali a věříme, že



se společně na nějaké další besedě potkáme. Nápady na zajímavé hosty či návrhy na program pro příští rok s radostí přijme koordinátor volnočasových aktivit Šárka Sláničková.



Konec měsíce nám přinesl možnost zúčastnit se Arteterapie formou keramiky, což byla úžasná příležitost a pod vedením paní lektorky Moniky Cetrové jsme si nejen vyrobili krásné předměty jako hrnečky, misky a další dekorace, ale hlavně



jsme se zrelaxovali, odpočinuli si a nabrali novou energii do dalších dní.



Poslední dny měsíce listopadu se nesly ve strašidelné atmosféře Halloweenu, krom tvoření dekorací ze sklenic či barvení dýní, jsme si udělali i Halloweenový večírek. Užili jsme si společně strávený čas, poslechem hudby, zabavili se make-upem a nebo děsivým tetováním. V maskách jsme pak někteří vyrazili domů ulicemi Olomouce, což byly podívaná pro každého, kdo nás potkal.



V měsíci listopadu nás za volnočasovky čeká pokračování v plavání se studenty FTK a ozdravné cvičení. Tímto způsobem šetříme síly na nemalé plány v měsíci prosinci, kde se na Vás opět budu těšit na standartních tvořivých aktivitách.

S pozdravem,

Šárka Sláničková, koordinátor volnočasových aktivit



## Říjnové mapování turistických míst Olomouckého kraje

Na začátku října jsme v rámci mapování bezbariérových turistických míst ve spolupráci s Centrálou cestovního ruchu Olomouckého kraje, kdy celý projekt financuje Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, zmapovali Muzeum historických kočárů v Čechách pod Kosířem.



V blízkosti muzea se nachází bezbariérová autobusová zastávka s názvem Čechy pod Kosířem – sokolovna, kam můžete dojet bezbariérovým přímým autobusem č. 439 z Olomouckého autobusového nádraží. Ze zastávky je to k muzeu 123 m. Dále se před muzeem nachází bezplatné parkoviště, které je vybaveno jedním vyhrazeným parkovacím stáním pro OZP, které je vzdálené od objektu cca 50 m. Návštěvník se k objektu dostane po asfaltové cestě nebo po bezbariérovém chodníku.

Muzeum disponuje vícero vstupy. Hlavní vstup k pokladně má úzké dveře s menším zádveřím, ale pro návštěvníka vozíčkáře jsou využita velká vrata s vyšším prahem, cca 8 cm, který jsme zdolali na mechanickém i elektrickém vozíku bez komplikací. Vraty se návštěvník dostane do prvního sálu prohlídky historických kočárů. V sále se vozíčkář může pohybovat pouze v přízemí, jelikož do ochozu vedou schody. To nás nijak neomezilo v plné prohlídce muzea. Následně z prvního sálu vede chodba do druhého sálu, která jde naprosto bez problému zdolat s mechanickým vozíkem, ale návštěvníkovi na elektrickém vozíku je nabídnuto využití jiného vstupu do druhého sálu, který zároveň slouží i jako výstup po ukončení prohlídky. Návštěvníkům je to nabídnuto proto, aby jim byla zajištěna pohodlnější manipulace s elektrickým vozíkem ve větším prostoru.

Objekt je vybaven i bezbariérovou toaletou, která se nachází v druhém sále. Stojí samostatně a je volně přístupná. Zároveň je přizpůsobená dle potřeb lidí se zdravotním znevýhodněním.

Muzeum historických kočárů Čechy pod Kosířem hodnotíme jako plně bezbariérové místo, které je vhodné navštívit na mechanickém i elektrickém vozíku, kdy ho zvládne navštívit i samostatnější vozíčkář bez doprovodu.

V listopadu proběhne poslední mapování, a to jeskyní Na Špičáku, termálů Velké Losiny, Pivovarského muzea Hanušovice a elektrárny Dlouhé stráně.

Za Sociální rehabilitaci, Zuzana Dittmarová



## Povídka paní Schmidové:

### MILUJI ARGENTINU, ASI MÁM ARGENTINSKOU KEV

V životě jsem tam nebyla, teda nebyla jsem nikde. Když jsem byla zdravá, nemohlo se, dnes se může, ale můj zdravotní stav (a stav mého konta) mi to nedovolí.

Tak o návštěvách těchto zemí aspoň sním. A sním často a ráda.

A proč miluji zrovna Argentinu? Jak jsem vlastně na ni přišla?

Od malička mi všichni říkali, že některý můj předek musel být Španěl, že jsem divoká, mám španělskou krev, při tancování mi zase říkali, že španělský rytmus ovládá mé tělo, taky jsem milovala španělskou hudbu ...

Já se jen usmívala: „ano, ale ...“ Sama jsem nevěděla, co „ale“, proč „ale“.

Vadily mi tam koridy a smrt nevinných zvířat. Vždy mi vadila smrt nevinných zvířat, a to se se Španělskem a španělskou krví vůbec neshodovalo.

Po letech jsme, s našim baletem, začali trénovat argentinské tango, které s tangem, co se učí v tanečních a tancuje se tady, nemá vůbec nic společné.

Tango jsem měla ráda, ráda jsem ho i tancovala, ale jak jsem uviděla a uslyšela tango argentinské, byla jsem fascinovaná.

Úplně mě to uchvátilo. Začala jsem vyhledávat i jinou argentinskou hudbu, jiné argentinské tance.

Už při prvním poslechu této hudby jsem se ve svých představách octla někde úplně jinde. Někde strašně daleko, a já cítila – to je ono, to je moje hudba, můj tanec, sem mě to táhne, sem patřím.

Kdosi kdysi řekl, že Argentinci jsou vlastně divocí Italové mluvící španělsky a mající francouzskou výchovu. Vystihl to úplně přesně. Tohle všechno argentinské tango představuje, vystihuje. Divokost a vášeň zabalené do elegance a ladnosti.

I když nejsem Ital a ani nemluvím španělsky, a nemám francouzskou výchovu, přes to všechno a navzdory tomu všemu miluji argentinskou hudbu a argentinské tance. A tak jsem teda přišla k závěru, že mám v sobě aspoň trochu argentinské krve. Vždyť nikdo nevíme, kam až sahají naše kořeny.

## Akce v Trendu

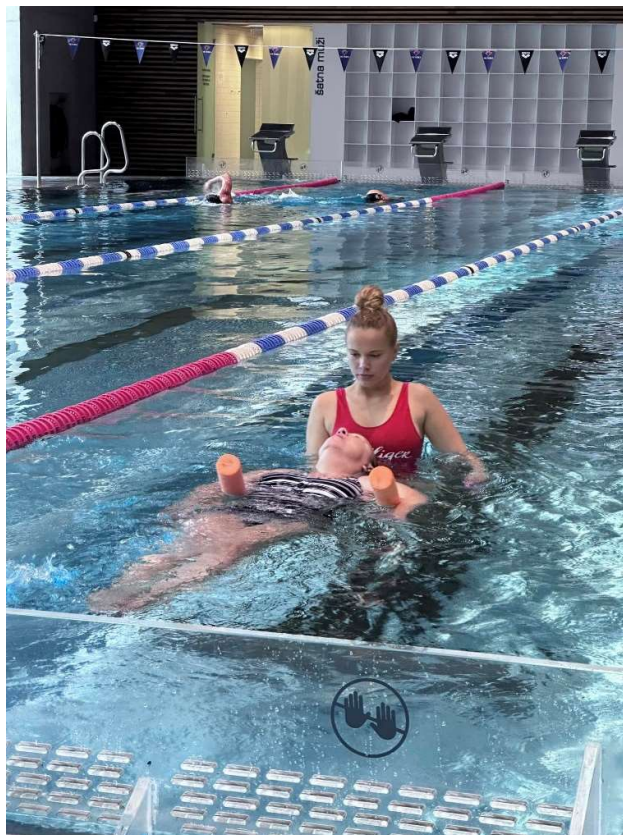
### Plavání se studenty APA

**Kdy:** 19. a 26. 11. 2024, 3. a 10. 12. 2024

**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). Plavat bude možné do 10. 12. 2024.

Lekci si můžete vyzkoušet i jednorázově. **Na lekci je nutné se přihlásit, a to vždy do čtvrtka do 14 h** na následující týden. **Sraz pro přihlášené je v 9:30h** v recepci BALUO centra.



Cena: 100,- Kč za 1 lekci (platí se na recepci centra).

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

### Zpívánky

**Kdy:** úterý 26. 11. 2024, 14:30-16:30h

**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zastavte se za námi do Trendu na podzimní zpívánky pod vedením lektorky Klárky Katrušákové. Poznáte mnoho zajímavých doprovodných nástrojů, které si můžete vyzkoušet a hlavně si budete moci zazpívat vaše oblíbené písničky, jelikož Klárka dokáže hrát i na přání.



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

### **Tvorba vánočních adventních věnců**

**Kdy:** středa 27. 11. 2024, 14:30-16:30h

**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Zahajujeme přípravy adventu, kdy vás zveme na tvorbu vánočních adventních věnců. Je důležité, abyste se nám na aktivitu dopředu nahlásili a sdělili nám, jakou barvu adventních svíček si bude přát, a to do čtvrtka 21. 11. 2024 do 12h na e-mail [soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz) nebo tel.: 731 144 670.

### **Kadeřnický salon**

**Kdy:** úterý 3. 12. 2024, od 13:30

**Kde:** osobně v učebně Trendu (pouze pro přihlášené)

Dovolujeme si Vás pozvat na Kadeřnický salon. Opět k nám přijdou učni ze Střední odborné školy obchodu a služeb Štursova Olomouc. Aktivita je pouze pro přihlášené, které prosím, aby mi sdělili, co od učňů potřebují (např.: oholit vlasy strojkem, ostříhat ofinu, udělat účes, zkrátit konečky atd.). **Kadeřnice prosí o to, abyste přišli s umytými vlasy.** Kapacita je maximálně 6 osob.

**Přihlašovat se je možné do 28. 11. 2024 do 12:00** na: email: [volnocasovky@trendvozickaru.cz](mailto:volnocasovky@trendvozickaru.cz), nebo tel.: 777 974 455

### **Tvořivé odpoledne: Výroba adventní výzdoby**

**Kdy:** středa 4. 12. 2024, 14:30 – 16:30

**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zveme Vás na tvořivé odpoledne, kde si společně vyrobíme adventní ozdoby, které nám zútulní domov, ale i prostory Trendu. Přijít vyrobiť si můžete papírového andělíčka nebo dřevěné soby. Těšíme se na Vás!

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

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

**Kdy:** čtvrtek 5. 12 a 19. 12. 2024, 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.

### **Tvořivé odpoledne: Výroba vánočních dárků**

**Kdy:** čtvrtek 12. 12. 2024, 14:30 – 16:30

**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Nemáte ještě dárky pro své blízké? Nevadí! Můžete si je přijít vyrobit spolu s námi! Čeká na vás několik možností například přívěsek na klíče, svícen, andělíček nebo dekorace ze dřeva dle vaší fantazie.

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

### **Příprava a pečení vánočního cukroví se SR**

**Kdy:** pondělí 16. 12. 2024, 14:00-16:30h

**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Dle tradic se tvrdí, že na vánočním stole by mělo být minimálně sedm druhů cukroví. Pojdme si společně nějaké druhy upéct společně. Těšit se můžete na klasické perníčky nebo linecké cukroví. Samozřejmě si vyzkoušíme i nepečené cukroví, například kokosové kuličky. Výsledky pečení budete moci okošťovat na středním vánočním posezení v Trendu 18. 12. 2024.



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

## Vánoční posezení pro klienty všech služeb

**Kdy:** středa 18. 12. 2024, 13:00–18:00

**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Srdečně zveme všechny uživatele služeb Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, členy a rodinné příslušníky na Vánoční posezení. Ti, co celý rok zlobili, si mohou u Ježíška napravit reputaci donesením, nejlépe, vlastnoručně pečeného cukroví a dalších dobrot pro ostatní. Zároveň se můžete těšit na vánoční atmosféru, horký mošt, drobné občerstvení a vánoční tombolu.

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: Přemysl D., Otakar A., Martina B., krysa a další

Distribuce a info s úsměvem: Milena B., Alena T.

Datum vydání: **15. 11. 2024**, Počet výtisků: +-50

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **1. prosince 2024**





srdečně zve  
na taneční  
představení

# Duše v pohybu

7. 12. 2024 v 17:00

**RCO OLOMOUC**  
sál Pegasus

Večerem provází Ivana Plíhalová a  
Adam B. Sychrow

Hosté: Klub Eliška Opava

