

**3 okénka z poradny**  
**Povídka paní Věry**  
**Volnočasové aktivity**  
**Další hodnocení služeb za rok 2024**  
**+ bonus**



**Jaro je tu!**

## Úvod-kník

**Krysa říká:** *Dobře, omyl, předpověď počasí nechám příště na lidech, kteří tomu rozumí. Za mě byla ostřejší zima jen týden a hned na to přišlo teplo. Stejně jako loni. Sadaři se určitě už teď modlí ke všem bohům, aby už teplo zůstalo a nepřišly mrazy, jako posledně.*



*Stejně si myslím, že nejspíš budou a pak bude i velké mrzení. Jako vždy. A pak bude sucho, pak naprší, zdraží pohonné hmoty - chudáci zemědělci...*

*Jelikož už je březen, mělo by pomalu ale jistě začít vznikat aprílové číslo, které letos není potřeba. Vůbec. Podívejte se na zprávy...*

*Nebo se podívejte na následující krátkou reportáž, než se vrhnete na zbytek článků.*

<https://www.tvmorava.cz/trend-vozickaru-loni-oslavil-30-vyroci-pred-sebou-ma-dalsi-uspech/>

*Okénko z poradny má tentokrát tři části. První je tradičním pozváním na školení a jedna důležitá informace od kolegyně Martiny Brožové, druhá je bezbariérová v podání Zdenky Vyoralové a ta poslední je další „představení se“ v rámci podpůrných skupin pro pečující a rodinné příslušníky, pozvánky na dvě nejbližší akce a informaci o knize, která je k dispozici, pokud by měl někdo zájem.*

*Určitě nepřehlédněte nabídku centra CZEPA. Sice je to s cestou do Prahy, pokud uspějete a budete zařazeni do procesu, ale výhody, které Vám tato nabídka poskytne, se v budoucnosti jistě zaplatí nesčetněkrát.*

*Povídku paní Schmidové jsem tentokrát asi nezvolila zrovna veselou, ale myš Lenka v ní je parádní jako vždy. A bahno k jaru patří!*

*Seznam volnočasových aktivit samozřejmě nesmí chybět, je trochu delší než obvykle a určitě si všimnete, že už se chystá první letošní táborák!*

*Úplně, úplně na kanci, až za tiráží, se můžete mrknout na statistické hodnocení služby Osobní asistence a poradny/půjčovny, které je výstupem dotazníků, jež byly rozeslány uživatelům...*

*... a POZOR! BONUS!*

*Pokud Vás bolí záda nebo rovnou celej člověk, potřebujete nějaké kosmetické služby, jste členem, klientem, zaměstnancem nebo rodinným příslušníkem, otočte rovnou na stranu 24.*

## 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 31. 3. 2025, 15:00 – 16:30:** Bydlení pro osoby se zdravotním postižením

**pondělí 28. 4. 2025, 15:00 – 16:30:** Důchodový systém České republiky

## Aktuality

### ČSSZ změny od dubna termíny výplat penzí

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) změny od dubna dvěma pětinaám důchodců a důchodkyň termín výplaty starobních, invalidních a pozůstalostních penzí.

Peníze budou dostávat o deset dnů dřív, tedy jen v první polovině měsíce. Do seniorských domovů a dalších zařízení pak od července důchody dorazí místo 15. dne v měsíci vždy už 12. den. U důchodů, které správa posílá do zahraničí, se termíny nemění.

Výplatních termínů tak od dubna ubude, zůstane jich sedm. Nově budou už jen v první polovině měsíce. Těm, kteří dostávají penzi ve druhé půli, dorazí peníze o deset dnů dřív. Například lidé, kteří mají důchod vždy osmnáctého v měsíci, ho v tento den obdrží naposledy v březnu. Od dubna ho budou mít vždy už osmého. Obyvatelé domovů dostanou 15. den v měsíci důchod naposledy v červnu. Od července penzi budou mít každý měsíc vždy už dvanáctého.

Informace včas dostanou i všichni příjemci. Úřad jim pošle v březnu dopis poštou či do datové schránky. Změna splatnosti bude i ve zprávě u platby na účet či na výplatním dokladu. Do domovů listy dorazí v červnu. Posunem termínu přeplatky nevzniknou, nikomu se tak pobíraná částka nijak upravovat nebude, uvedlo oddělení komunikace. Zdroj: [www.ctk.cz](http://www.ctk.cz)

## **Vážení čtenáři Trendy zpravodaje a příznivci Trendu,**

v březnovém čísle Vás v rámci okénka z poradny zdravím také za oblast bezbariérovosti. Dovolte mi, abych Vám blíže pověděla o upevnění spolupráce mezi naší organizací a odborem sociálních věcí města Olomouc za účelem mapování a revitalizace bezbariérové mapy nejen pro Olomoučany, ale i pro širokou veřejnost. Za iniciativu k této užší kooperaci patří díky paní magistře Martině Žalčíkové (Langerové) společně s panem inženýrem Petrem Novákem ze společnosti NIPI - Národní institut pro integraci osob o.p.s., který je rovněž odborný konzultant a předseda krajské NRZP Olomouckého kraje, dále zde figuruje pan ředitel Trendu Bc. Tomáš Zrnka a moje osoba. Ke spolupráci jsme rádi přizvali také paní magistru Lucii Ješinovou z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Invence všech si velmi vážím.

Dne 27. 2. 2025 proběhlo na odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce jednání za účasti koordinátorky pro bezbariérovou Olomouc paní Mgr. Moniky Halamkové, výše jmenovaných členů a pracovníků IT Magistrátu města Olomouce. Na jednání se diskutovaly možnosti a strategie, jak konkrétně aktualizaci mapy uchopit, tak, aby do budoucna běžela interaktivně, snadno se v ní orientovalo a mohly se zaznamenávat podněty pro zlepšení včetně konkrétního komentáře k problematickému úseku a fotografie z místa. Zároveň jsme se na jednání zamýšleli nad způsobem ověření relevance uvedených informací a správnost dat dodávaných do bezbariérové mapy.

Pro tyto účely je nutné dobře nastavit strategii mapování, která bude realizována ve spolupráci se studenty Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Spolkem Trend vozíčkářů Olomouc a odborem sociálních věcí Magistrátu města Olomouce. Víze je spolupráci zaštitit smluvně. V brzkém časovém horizontu je naplánováno setkání k praktickým otázkám mapování podle metodik Pražské organizace vozíčkářů, z. s.

Doufám, že naše dlouhodobá spolupráce bude přínosná a nastartuje další pozitivní posun v bezbariérovosti města.

Závěrem toho textu si dovolím malou odbočku s připomenutím březnového podpůrného setkávání pro osoby s tělesným postižením 4. 3. 2025 od 14 do 16 h na téma *Sebeobhájkství jako cesta ke změně*, hostem online přednášky bude pan Mgr. Michal Prager, BMA. Srdečně zvu. Je možno se účastnit osobně v učebně Trendu nebo online skrze odkaz [meet.google.com/uqn-giid-bva](https://meet.google.com/uqn-giid-bva).

Vaše Zdeňka Vyoralová

## Podpůrná setkání pro pečující

*S Mgr. Janou Dubovou, kterou mnozí znáte z jejího působení v Trendu, jsme opět navázali spolupráci a to v rámci podpůrných setkání pro pečující. Povede nám v několika následujících měsících setkání na zajímavá témata. Nemusíte se jich účastnit pravidelně, stačí vybrat si, co vás zajímá. Každopádně se na vás těšíme!*

Krásný den všem.

Jmenuji se Jana Dubová a jsem profesí psycholog, jógový instruktor se zaměřením na fyzioterapii a masér. Nově se zajímám o kraniosakrální terapii a terapii EFT, ale tady jsem teprve v procesu. Ve skutečnosti celý život beru jako proces a cestu, takže mě baví se neustále vzdělávat a dovídat něco nového.

Zajímá mě psychosomatika a věřím, že prací s vlastním tělem a jeho vnímáním a vlastně až teprve přes něj se často můžeme dostat k emocím, jejich popisu, dokonce až k jejich regulaci a vrcholem je, že na základě jejich pochopení dokážeme vyvodit své potřeby (fyzické i psychické). Kruh se uzavírá - protože to, jak tělo ovlivňuje naši mysl, platí i obráceně. Když nejsme v pohodě psychicky, odráží se to na našem těle. Mohou se vytvářet bloky celých svalových a nervových procesů. A to už vůbec nemluvím o ozdravných procesech v těle a imunitním systému. Proto je pro mě důležité obojí - jak vědomá práce na psychické rovnováze, tak i fyzické zdraví. A tento přístup se neodráží jen v profesní oblasti, snažím se tím řídit i v životě soukromém. Co říkám, čemu věřím, to i žiju.

Mám tři úžasné děti, které jsou pro mě zdrojem inspirace, zrcadlem a zdrojem jako takovým. Jsem sportovec, ale i čtenář, když zbyde čas. Baví a zajímá mě cokoli kreativního, i když v této oblasti nijak zvlášť nevynikám.

Celkově jsem životní nadšenec, který rád zkouší nové věci. Troufám si říct, že dokáží čerpat i z negativních životních zkušeností. Jsem bezprostřední, nebojím se být trapná i neoblíbená, tak věřím, že čas strávený se mnou pro vás může být zábavný, uvolňující a dokáží vám nabídnout bezpečný prostor pro vykročení z vaší komfortní zóny.

Z celého srdce se na vás těším.

Jana





S Janou Dubovou se můžete těšit na tato setkání:

28. 03. **Dechová cvičení**

25. 04. **Řízená imaginace**

23. 05. **Úvod do arteterapie**

20. 06. **Mindfulness a zdrojování**

25. 07. **Bolavá záda**

12. 09. **Úvod do fasciální masáže, kterou si můžete udělat i sami**

10. 10. **Autogenní trénink**

### **Dechové cvičení pro pečující s Mgr. Janou Dubovou**

Kdy: pátek 28. 3. 2025, 14:00 - 15:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

Cena: zdarma



Dech a práce s dechem je jeden

z nejpřirozenějších prostředků pro uvolnění jak psychického, tak fyzického napětí. Je to pro nás něco tak přirozeného a samozřejmého, že máme tendenci na něj zapomínat a nepečujeme o něj. Hektickým životem měníme naše dechové vzorce na nefunkční. Přitom, když dechu a práci s ním věnujeme naši vědomou pozornost, získáme tím poklad, který je pro nás dosažitelný v kterémkoliv okamžiku našeho života. Poklad, který nám pomůže nejen uklidnit naši psychiku a harmonizovat naše emocionální reakce, ale zároveň dokáže zlepšit naše fyzické zdraví, kondici a výkon v práci či ve sportu.

Spolu se mnou se naučíte různé dechové techniky, které si pravidelným tréninkem osvojíte natolik, že je pak už budete tahat z pomyslného šuplíku v různých životních situacích a okolnostech. I kdybyste se měli jen na chvíli zastavit zhluboka se nadechnout a vydechnout, tak věřte, že i toto krátké zastavení má smysl.

Zdroj obrázku: <https://www.merkur.de/leben/gesundheit/atmung-hat-einen-effekt-auf-menschliche-gehirn-zeigt-eine-neue-studie-zr-7089022.html>

**Krysa říká:** *Že by se paní Janě tolik stýskalo po prostředí Trendu? Nebo je jen srdcař, který chce všem pomoci za každou cenu i na úkor vlastního času a energie, protože to má smysl? Netuším, ale určitě to zjistíte sami na vlastní kůži, když dorazíte a vyzkoušíte...*

## Káva pro pečující

Kdy: pátek 4. 4. 2025, 14:00-15:30  
Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7  
online: [meet.google.com/cyk-mmus-eba](https://meet.google.com/cyk-mmus-eba)  
Cena: zdarma



Přijďte si vypít šálek dobré kávy, dát si něco dobrého, odpočinout si na chvíli od každodenních povinností a setkat se s lidmi, kteří mají podobnou životní cestu jako vy.

Zdroj obrázku: 31 Popular Coffee Brands, Ranked

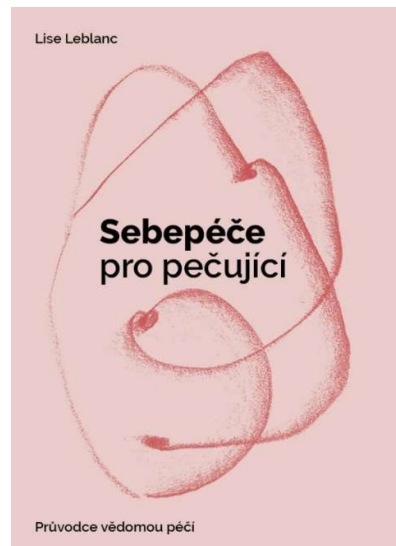
## Naše trendácká knihovna se rozrostla o knihu **Sebepéče pro pečující, průvodce vědomou péčí** od kanadské psycholožky Lise Leblanc

Knihu „Sebepéče pro pečující“ ocení pečující osoby na profesionální i osobní úrovni. Pokud jste pečující osoba v rámci své rodiny, nebo je péče náplní vaší profese je to kniha pro vás. Kanadská autorka Lise Leblanc čerpá z osobní zkušenosti i odborné kvalifikace. Jako registrovaná psychoterapeutka, specialista krizové intervence a pečovatelka má dostatek profesionálních zkušeností a vzhledů na to, co se stane, když pečující začne zapomínat na sebe. Její osobní příběh zahrnuje péči o její babičku trpící Alzheimerovou chorobou. Zbytek rodiny byl daleko, chodila k tomu na plný úvazek do práce a starala se o své dvě děti. Na základě této zkušenosti se rozhodla napsat rádce pro lidi v podobně náročných situacích.

Najdete zde spoustu praktických návodů k sebereflexi i praktickému zorganizování péče.

Moc doporučujeme.

Knihy je k dispozici v kanceláři 7 u L. Mackové.



Zdroj: <https://www.databazeknih.cz/prehled-knihy/sebepece-pro-pecujici-482090>

Další informace a přihlášky: Bc. Ludmila Macková, [mackova@trendvozickaru.cz](mailto:mackova@trendvozickaru.cz)  
Na telefonu 605 060 049 k dispozici: po 8-12, pá 9:00 -16:30

## **Organizace CZEPA nabízí podporu zaměstnávání osob s poškozením míchy a dalším tělesným handicapem**

Dne 25. 2. 2025 proběhl online webinář od organizace CZEPA – Česká asociace paraplegiků se sídlem v Praze, v rámci kterého představili svůj nový projekt „Práce“. Jak již vyplývá z názvu, jedná se o možnost, jak prohloubit nebo získat potřebné pracovní dovednosti a návyky. A o co vlastně jde?

V rámci projektu se můžete zúčastnit 80h nebo 70h rekvalifikace či tréninkové stáže.

Rekvalifikace 80h nabízí 3 akreditované kurzy, po jejichž absolvování získáte oficiální certifikát:

- Office manager/ka (asistent/ka)
- Grafik (pracovník grafického studia)
- Online marketing (specialista online marketingu)

Rekvalifikace 70h nabízí 2 akreditované kurzy, po jejichž absolvování získáte certifikát od organizace CZEPA:

- Správa webů a e-shopů (technická a obsahová stránka)
- Produkční činnost (organizace akcí/eventů)

Na rekvalifikaci se musíte přihlásit u organizace CZEPA, která s Vámi udělá vstupní setkání a rozhodne se, zda dojde ke spolupráci. Schůzka probíhá osobně v Praze, kdy Vám mohou domluvit zdarma svého pracovního asistenta, který Vás doprovodí do organizace a zároveň Vás podpoří při vyplnění žádosti o spolupráci. Taktéž to bude fungovat i během rekvalifikace, kdy první setkání probíhá fyzicky v Praze a poté již formou online. Rekvalifikace je Vám celkově zaplacená, ale za její účast Vám není nárokována mzda.

Organizace CZEPA také nabízí možnost placené tréninkové stáže v Praze, kdy si budete moci vyzkoušet pracovat v jejich obchůdku – Hvězdný bazar. Jde o placenou stáž v délce 5 měsíců na 0,4 úvazku. Za týden u nich musíte odpracovat 16h. K dispozici i zde Vám bude zkušený pracovní asistent z organizace CZEPA.

**Kdo se může projektu „Práce“ účastnit:**

- osoby se zdravotním znevýhodněním nebo postižením ve věku 18-65 let



- osoby neaktivní, což jsou lidé: nezaměstnaní, neevidovaní na Úřadu práce, evidovaní na Úřadu práce jako Zájemce o práci nebo jako OZP
- osoby mohou být i jiné národnosti, než české, ale musí absolvovat program v češtině a na území ČR

**Pro koho není projekt „Práce“ určen:**

- osoby, které jsou evidovaní na Úřadu práce jako Uchazeči o zaměstnání (berou podporu v nezaměstnanosti)
- osoby, které již mají pracovní smlouvu nebo podnikají jako OSVČ

Více informací o projektu se dozvíte na webových stránkách organizace CZEPA:  
<https://czepa.cz/blog/2025/01/23/nova-sance-pro-ozp-najdete-si-praci-s-podporou-czepa/>

Pokud Vás projekt zaujal, můžete se přihlásit zde:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchfW3oF1YvwlqiBMBG0tRLWGsTNtCTsFDROU8zBJQ1Y28p0Q/viewform?pli=1>

Vedoucí služby sociální rehabilitace, Zuzana Dittmarová

## **Povídka paní Schmidové: POLIBEK SMRTI**

Ta zatáčka byla blbě klopená, jak už to občas na cestách a cestičkách na konci světa bývá.

Že to přehnali s rychlostí na té „cestě přírodou“, bylo vidět hned. Vyletěli ze zatáčky. Hanka čekala náraz, ale strom těsně minuli. Dokonce se ani, jakýmsi zázrakem, s autem nepřevrátili. Hanka si vydechla. „Paráda!“ – měla chuť zařvat. Tady by se totiž pomoci asi nedočkali. Tady, na té Bohem zapomenuté cestě, projede tak jedno auto za týden (pokud je hezké počasí). Opravdový, krásný konec světa. Ideální místo pro klid, rozjímání, zpytování svědomí, pro odpočinek těla i duše a možná i ideální místo na usmíření dvou lidí, kteří na společné dlouhé cestě životem, ztratili jeden druhého.

„Nic se nám nestalo! Je to dobrý! To je výborný!“ Řvala štěstím. Tento kout světa moc dobře znala. Občas sem utíkala. Pryč od světa, pryč od lidí, pryč od problémů.

Auto letělo dál, teď už po louce, už se neměli kde převrátit, už neměli do čeho vrazit. Tady už široko – daleko žádný strom není, ani nebude. Tady bude...

„Do prčic!“ Zařvala Hanka a šlapala na brzdu, co to šlo.

„Bažina! Močál!“ Došlo jí. „Tady bude močál!“

Zatáhla ještě i ruční brzdu v blahé naději. Pozdě. Auto sice udělalo hodiny, otočilo se čelem vzad... ale ... pozdě.

Už nemělo sílu vyhrabat se z bahna, do kterého se pomalu, ale jistě nořilo. Klesalo opravdu pomalu, po centimetrech. Ještě by sice šly otevřít dveře. Ale stejně by jim to nebylo k ničemu. Hanka i manžel byli vozíčkáři, sami by se z auta stejně nedostali. Možná by se mohli vykutálet z auta ven... A co dál? Topit se tam? Každý sám?

Nedalo se nic dělat. Vůbec nic. Otevřít okýnko a volat o pomoc? Sem nikdo nechodil, z cesty sem také nebylo ani vidět, a i kdyby je někdo objevil, tak co? Stejně by nemohl nic dělat. Při každém pokusu o jejich záchranu by se utopil v bahně také.

Oběma jim to došlo asi ve stejnou chvíli. Podívali se s manželem na sebe.

Křičet? Plakat? – ztrpčít si poslední minuty života? Blbost!

Hanka si odepnula bezpečnostní pás a opřela si hlavu o manželova prsa. Objal ji.

„Pevněji, prosím,“ zašeptala.

Začal ji líbat do vlasů a šeptat: „Proč? Proč jsem ti přestal říkat, že tě miluji, že mi scházíš? Proč jsem ti každý den neříkal, jak moc tě miluji? Proč jsem nebyl víc s tebou, nadržel tě víc ve své náruči? Odpuť mi, prosím. Byl jsem hloupý. Blázen, ale miloval jsem tě. I když jsem nadělal hromadu hloupostí, celý život jsem miloval jenom tebe.“

Slzy jí stékaly po tváři: „Je mi líto těch prohádaných hodin,“ zašeptala. „Je mi líto těch ztracených let.“ Polkla slzy a zhluboka se nadechla: „Ale smrt máme krásnou – spolu, v objetí, v lásce. Děkuji ti.“

Bahno bylo studené. Hanka se ještě víc přitiskla k manželovi a on ji ještě pevněji přivinul k sobě.

Její ústa našla jeho a naposledy se na ně přitiskla v dlouhém, nekonečném polibku s příchutí bahna a s příslibem smrti.

## Akce v Trendu

### Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

**Kdy:** čtvrtek, 13. 3. a 27. 3. 2025, 14:00–15:30

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

Přijďte se k nám na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku a dopřejte si dávku pohybu v příjemném prostředí. Cvičení je vhodné pro všechny a probíhá vsedě.

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

### Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

**Kdy:** pondělí 17. 3. 2025, 14:30-16:30h

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

Milí Trendáci,

zveme vás na další skupinovou aktivitu, která spojuje vaření, zlepšování dovedností a možnost příjemného setkání s dalšími nadšenými kuchaři. Můžete si vyzkoušet různé speciální pomůcky a nástroje, jež usnadňují přípravu jídla.

Přišli jste na to, jaký stát navštívíme tentokrát? Přesně tak, je to Francie.

**Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit, abychom věděly, kolik máme zajistit surovin.** Přihlásit se můžete e-mailem [soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz) nebo telefonicky 731 144 670, a to do středy 12. 3. 2025 do 12:00h. Na společné kuchtění se těší holky ze sociální rehabilitace.

Správné řešení:

Do kuchařky ze které země se podíváme?



#### SLOVNÍČEK:

Spojte k sobě správný překlad

drapeau	kohout
baguette	Eiffelova věž
fromage	děkuji
merci	makronky
béret	bageta
macarons	vlajka
tour Eiffel	baret
Croissant	croissant
vin	víno
coq	sýr

## Se Sociální rehabilitací na talkshow

**Kdy:** středa 19. 3. 2025, 19:30 – cca 21:30h (sraz v 19:00h)

**Kde:** kino Metropol (Sokolská 572/25, Olomouc)

Zveme vás na talkshow Karla Voříška, která se uskuteční v kině Metropol v Olomouci. Talkshow bude zaměřena na téma: „Šťěstí se dá naučit aneb můj život bez strachů a bez rohlíků“. A o co vlastně jde? Zdroj uvádí: „*Máte pocit, že štěstí je něco, co se nedá ovlivnit? Karel Voříšek, autor bestselleru Šťěstí se dá naučit, vás přesvědčí o opaku! V jeho jedinečné motivační talk show zjistíte, že skutečné štěstí není záležitostí náhody, ale dovednost, kterou máme všichni v sobě.*“

Zdroj textu a letáku: <https://www.kinometropol.cz/akce/9316>



**Na aktivitu je nutné se závazně přihlásit a přednostně jsou zváni klienti služby Sociální rehabilitace. S sebou maximálně můžeme vzít 4 vozíčkáře. Přihlásit se můžete do středy 12. 3. 2025 do 12:00h.**

**Vstupné je 190,- Kč (každý si hradí sám).**

Další informace:

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

## Přednáška: Street law

**Kdy:** čtvrtek 20. 3. 2025, 14:00 – 16:00

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

Opět k nám zavítá studentka právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Seznámí nás s právnickým výkladem a poskytne nám cenné rady. V minulých letech jsme se dozvěděli například o bezpečnosti na internetu nebo, jak správně sepsat smlouvu. Těšíme se na společné setkání a mnoho obohacujících informací.

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

## **Zpívánky**

**Kdy:** úterý 25. březen 2025, 14:30-16:30h

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



Zveme vás na další setkání Zpívánek s Klárkou. A víte co je super? Klárka si pro nás připravuje nový Zpěvník č. 2, což znamená mnoho nových písniček. Tak přijďte omrknout, co do svého repertoáru zařadila. Těšíme se na setkání.

Další informace:

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

## **Hra BINGO**

**Kdy:** středa 26. 3. 2025, 14:30 – 16:30

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

Přijďte si do Trendu zasoutěžit a vyzkoušet své štěstí ve hře BINGO! Ke hře si samozřejmě dáme něco dobrého na zub a strávíme spolu krásný čas, takže vítěz bude každý, kdo se zúčastní.

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

## **Návštěva Hobby setkání sběratelů 2025**

**Kdy:** neděle 30. 3. 2025, 10:00-13:00

**Kde:** Výstaviště Flora Olomouc

Společně s námi můžete navštívit prodejní výstavu. Můžete shlédnout nebo nakoupit mnoho starožitností, hasičských, vojenských a rybářských potřeb, starých hraček, minerálů, pivních tácků a ostatních kuriozit. Abecedně shrnuto - na HOBBY burze najdete prakticky vše od aforismů až po žvýkačkové obaly.

**Cena vstupu je 70 Kč, na aktivitu je nutné se přihlásit.**

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

### **Odpoledne se SR: A-Z kvíz**

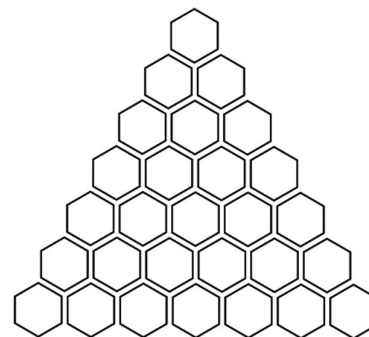
**Kdy:** středa 2. 4. 2025, 14:30-16:30h

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

Přátelé,

jelikož mnozí z vás jste fanoušci různých vědomostních her, rozšiřujeme naši nabídku, kdy ke hrám Chcete být milionářem nebo Co na to Češi, přiřazujeme A-Z kvíz. Věříme, že o zábavu nebude nouze a ještě se navíc dozvíme nové informace. Tak se za námi zastavte.

Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/AZ-kv%C3%ADz>



Další informace:

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

### **Přednáška: Street law**

**Kdy:** čtvrtek 3. 4. 2025, 14:00 – 16:00

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

Letos již po druhé k nám zavítá studentka právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Seznámí nás s právnickým výkladem a poskytne nám cenné rady. V minulých letech jsme se dozvěděli například o bezpečnosti na internetu nebo, jak správně sepsat smlouvu. Těšíme se na společné setkání a mnoho obohacujících informací.

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

### **Tvořivé odpoledne s Tomem: Velikonoční tvoření**

**Kdy:** středa 9. 4. 2025, 14:30 – 16:30

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

Rok se s rokem sešel a opět se nám blíží Velikonoce. V předchozích letech jsme malovali kraslice, letos se jim chceme věnovat také, ale věděli jste, že jsou dřevěné kraslice nebo keramické? Přijďte si s námi nabarvit Velikonoční dekorace, které jen tak snadno nerozbijete.

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



## Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

**Kdy:** čtvrtek, 10. 4. a 24. 4. 2025, 14:00–15:30

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

Přidejte se k nám na cvičení s paní Věrkou Schmidovou, která je fyzioterapeutkou na vozíku a dopřejte si dávku pohybu v příjemném prostředí. Cvičení je vhodné pro všechny a probíhá vsedě.

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

## Návštěva cestovatelské diashow v Kině Metropol

**Kdy:** pondělí, 14. 4. 2025, 17:30-19:00

**Kde:** kino Metropol (Sokolská 572/25, Olomouc)

Chcete se podívat na Zelený ráj uprostřed Atlantiku: Ostrovy malebných pastvin, divokých hor, jezer, sopečných kráterů a nekonečných útesů, ale i překrásných hortenzií a dalších květů. Velká cesta po ostrovech Sao Miguel, Terceira, Pico a Faial Vás čeká, pokud se k nám připojíte.



**Cena vstupenky je 170Kč.** Na aktivitu je nutné **se přihlásit do pátku 4. dubna 2025 do 12:00.**

Zdroj textu a obrázku: <https://www.kinometropol.cz/akce/10013>

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

## Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

**Kdy:** středa 16. 4. 2025, 14:30-16:30h

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

Čeká nás již třetí zastávka v rámci nabírání kuchařských dovedností. Už umíme uvařit špagety s boloňskou směsí a připravit dezert tiramisu. V březnu jsme se naučili speciality francouzské kuchyně. A na co se můžete těšit teď? To se opět dozvíte, když se vám podaří rozluštit náš rébus.

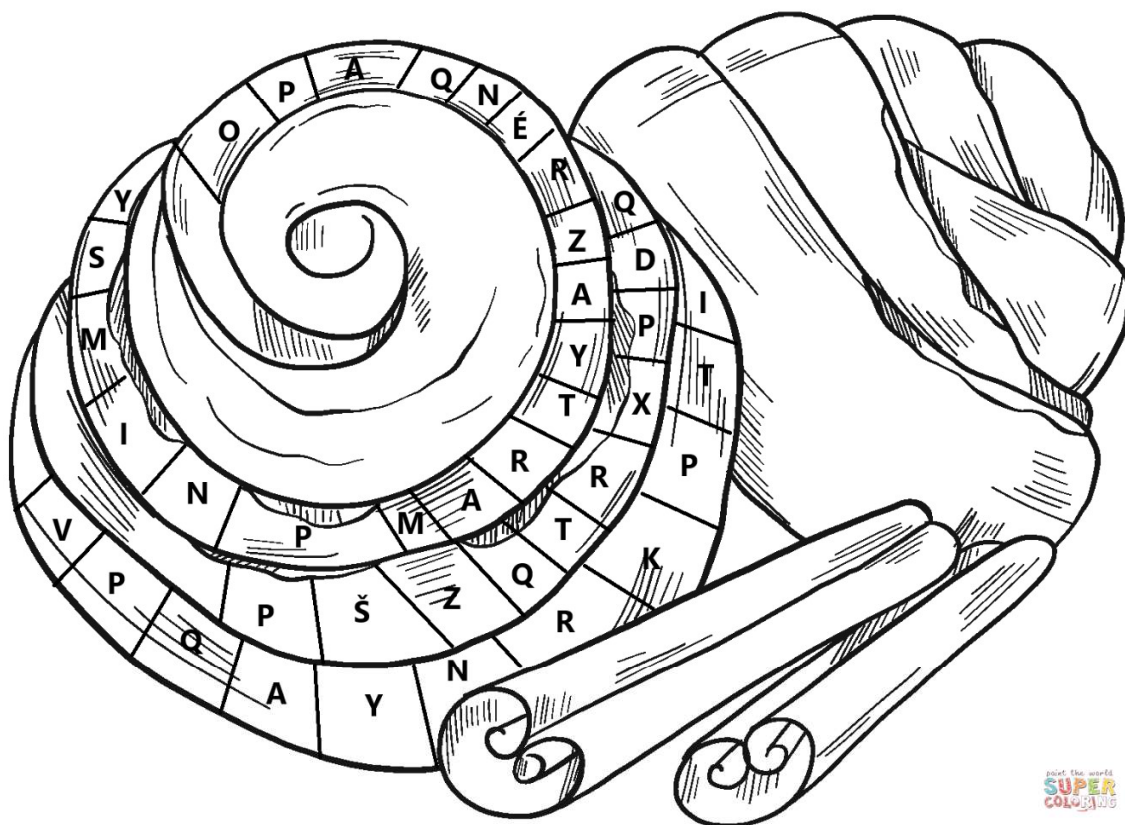
**Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit, abychom věděly, kolik máme zajistit surovin.** Přihlásit se můžete e-mailem

[soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz) nebo 731 144 670, a to do středy 9. 4. 2025 do 12:00h. Na společné kuchtění se těší holky ze sociální rehabilitace.

Vyškrtajte všechna písmena:

**A, P, R, N, M, Q, Z, T, I, Y, X**

a se zbylých písmenek sestavte *název státu*. Tak zjistíte jakou kuchyň při dalším vaření navštívíme.



**Název státu .....**

Zdroj obrázku: <https://www.supercoloring.com/cs/omalovanky/skoricove-rolky>

### **Přednáška: Street law**

**Kdy:** čtvrtek 17. 4. 2025, 14:00 – 16:00

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

Poslední ze tří přednášek studentky právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Nás seznámí s právnickým výkladem a poskytne nám cenné rady. V minulých letech jsme se dozvěděli například o bezpečnosti na internetu nebo, jak správně sepsat smlouvu. Těšíme se na společné setkání a mnoho obohacujících informací.

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

### **Návštěva Flora Olomouc 2025 a jarní Zahradnické trhy 2025**

**Kdy:** sobota 26. 4. 2025, 10:00 – 13:00

**Kde:** Výstaviště Flora Olomouc

Letos se koná 67. ročník FLORA Olomouc, což je největší květinová a zahradnická výstava v České Republice. Rozhodli jsme se proto na ní vyrazit společně. Vstupné na akci je 100 Kč. **Prosím zájemce, aby se přihlásili do 23. 4. 2025.** Těšíme se na společné zážitky a nové chutě a vůně.

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

### **Táborák**

**Kdy:** středa 30. 4. 2025, 14:30-16:30

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

Slavíte Filipojakubskou noc, keltské svátky slunovratu nebo držíte tradici hlídání a stavění Májky? Všechny tyto oslavy jsme spojili do jednoho setkání u Táboráku na naší zahradě. Bude tedy možné ugrilovat si zde svůj sýr či špekáček.

**Na místě bude k zakoupení špekáček s chlebem a omáčkami za 30Kč.**

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., Přemysl D., Zuzka D., Šárka S., a další...

Gramatická korektura: Otakar A.

Ohlodalá: Agáta K.

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

Datum vydání: **14. 3. 2025**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz

Uzávěrka **dalšího** čísla je **4. dubna 2025**

**Krysa říká:** *Následuje statistické ohlédnutí se za rokem 2024, kde si můžete udělat obrázek o tom, jak je našich ± 50 klientů spokojeno s poskytovanou službou osobní asistence a hned na to máte i podobné hodnocení půjčovny a poradny.*

*Jsem moc ráda, že čísla jsou, jaká jsou 😊*

## **Hodnocení služby osobní asistence za rok 2024**

Dotazník vyplnilo 19 respondentů.

Položili jsme tyto otázky:

### **Jak dlouho čerpáte službu:**

- Méně jak rok 21,1%
- 1-3 roky – 5,3%
- Více jak 3 roky – 73,7%

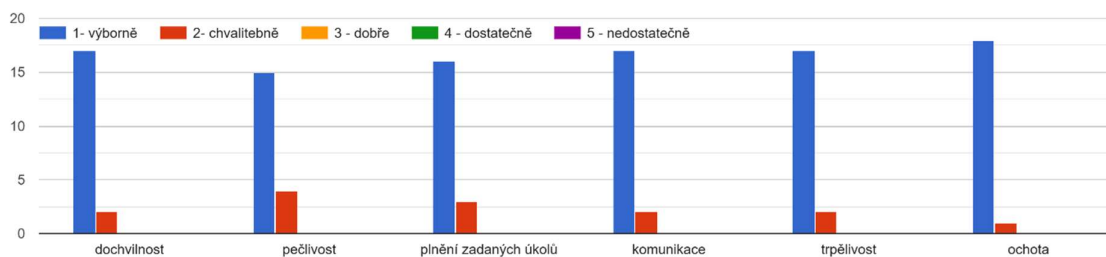
### **Služba osobní asistence je podle vás poskytována:**

84,2% velmi dobře

15,8% dobře

## Jste spokojen/a s prací osobních asistentů?

Jste spokojen/a s prací osobních asistentů?



### Respondenti hodnotili dochvilnost, pečlivost, plnění zadaných úkolů, komunikaci, trpělivost a ochotu:

- Naprostá většina respondentů hodnotila kategorie známkou výborně, zbytek respondentů známkou 2 – chvalitebně.

### Pokud nejste s prací osobních asistentů spokojen/a , uveďte prosím, z jakého důvodu:

- přístup a ochota
- Jsem spokojená, a proto neodpovídám.
- Podpora osobních asistentů mi umožnila překonat nejednu krizi

Z odpovědí usuzujeme, že část respondentů odpovídala na opačnou otázku: Pokud jste s prací osobních asistentů spokojen/a, uveďte prosím, z jakého důvodu.

### Pokud jste již využil/a krizovou osobní asistenci, jak hodnotíte postup řešení vašeho problému?

6 odpovědí

velmi dobře

Nevyužila jsem.

výborně

KOA jsem dosud nevyužila.

Naprosto profesionální

Ano, využila, problém vyřešen

**Jste spokojen/a s prací sociálních pracovníků osobní asistence?**

78,9% výborná

21,1% chvalitebná

**Pokud nejste s prací soc. pracovníků spokojen/a, napište prosím, z jakého důvodu**

2 odpovědi

-

zbytečný požadavek na shlédnutí koupání soc. pracovníkem, když mám zaučených 5 asistentů na koupání

**Vnímáte ze strany sociálních pracovníků dostatečně velký zájem při řešení vašich problémů?**

100% ANO

**Jste spokojeni s průběhem návštěv sociálních pracovníků ve vaší domácnosti?**

88,9% ANO

11,1% NEVÍM

**Pokud s průběhem návštěv nejste spokojeni, tak z jakého důvodu?**

3 odpovědi

Soc. šetření probíhá mimo domácnost.

-

Zatím jsme nevyužili.

**Vyhovuje Vám způsob komunikace ze strany soc. pracovníků služby osobní asistence?**

100% ANO



## V čem by se podle Vás měla komunikace zlepšit?

3 odpovědi

Neumím si představit lepší komunikaci, než jaká je nyní.

Zatím nemám připomínky ke zlepšení.

Komunikace funguje dobře

**Posláním osobní asistence Spolku Trend vozíčkářů Olomouc je umožnit lidem se zdravotním postižením (s tělesným handicapem, případně v kombinaci s jiným postižením) žít běžným způsobem života a využívat možností jako ostatní členové společnosti. Dále jim napomáhat v uvědomění si a uplatňování vlastní vůle při rozhodování o způsobu a směřování svého života. Je podle vás služba poskytována podle tohoto poslání?**

100% ANO

**Cílem osobní asistence je umožnit člověku se zdravotním postižením (zejména s tělesným, popř. tělesné postižení s přidruženým handicapem - lehké mentální postižení, chronické či duševní onemocnění) být v co největší možné míře soběstačným, samostatným, zodpovědným za svůj život, nezávislým na svých blízkých a udržovat společenský kontakt. Uživatel je dle svých individuálních schopností a možností schopný s pomocí osobního asistenta zajistit své životní potřeby (obstará si osobní hygienu, domácnost, orientuje se doma i venku, zvládne si vyřídit běžné záležitosti, zapojí se do společenských akcí apod.). Je podle vás služba poskytována podle tohoto cíle?**

100% ANO

**Víte o všech službách, které Trend nabízí (sociální rehabilitace, odborné sociální poradenství, poradenství v odstraňování bariér, psychologické poradenství, poradenství v oblasti sexuality OZP, volnočasové aktivity, dobrovolnictví, půjčovna kompenzačních pomůcek)?**

84,2% ANO

10,5% ČÁSTEČNĚ

5,3% NE, NENÍ TO PRO MNE DŮLEŽITÉ

## **Vaše připomínky, podněty či vzkaz pro sociální pracovníky:**

8 odpovědí

Velice děkuji. Práce koordinátorek osobní asistence i osobních asistentek a asistentů si vážím, vím, že nemusí být samozřejmostí. Děkuji.

Žádné nemám.

Moc děkuji za Vaši práci.

Děkuji, že vás mám. Jirka

Děkuji, že jste!!!! L.

Ke službě OA nemám žádné připomínky ani nápady. Zato se na paní asistentku vždycky těším a jsem ráda, že jsme spolu zařídily, co jsem potřebovala, anebo to z objektivních příčin odložily na příště.

Nemám připomínky

Děkuji a mate u mě vozík

Moc všem děkujeme za odpovědi. Za osobní asistenci – Jana Měrková

## **Hodnocení Odborné poradny a půjčovny kompenzačních pomůcek za rok 2024**

V rámci odborného poradenství jsme podpořili 172 osob. V rámci sociálního poradenství bylo odpovězeno 132 osobám, na psychologické poradenství se obrátilo 40 osob.

V rámci půjčovny kompenzačních pomůcek jsme podpořili 93 osob.

Většina odpovědí na spokojenost služby proběhla ústní formou s vyjádřením spokojenosti a poděkováním.

Anketní lístek formou anonymní odpovědi vyplnili 7 respondentů.

Položili jsme tyto otázky:

**Byl(a) jste spokojený/á s přístupem poradenského pracovníka? (ohodnoťte jako ve škole, 1 je výborný a 5 nevyhovující)**

- výborný – 85,7%

- chvalitebný – 14,3%

**Byla pro Vás poskytnutá služba přínosná?**

ANO – 100%

**Uveďte prosím, odkud jste se dozvěděl(a) o možnosti využít služeb naší poradny:**

od pracovníků Spolku Trend vozíčkářů Olomouc – 42,9%

od přátel, od rodiny – 14,3%

z internetu – 42,9%

**Jakou službu jste využil?**

sociální poradenství – 57,1%

psychologické poradenství – 28,6%

půjčovna kompenzačních pomůcek – 14,3%

**Vaše návrhy na zlepšení služby:**

3 odpovědi

nic mě nenapadá, s vyřízením dotazu jsem nadmíru spokojená  
častější návštěvy

Stávající stav vyhovuje

**Touto cestou všem moc děkuji za odpovědi a hodnocení služby. Jana Měrková**

## Nabídka masérských a kosmetických služeb v Trendu

Milí Trendáci,

nabízíme Vám masérské a kosmetické služby, které pro Vás v Trendu zajistí paní Ing. Sylva Bukáčková ze studia Cítit se fajn, které sídlí na adrese Karafiátova 6, 779 00 Olomouc v částečně bezbariérových prostorech (*nenachází se zde bezbariérové WC*).

Více informací o studiu naleznete zde: <https://www.cititsefajn.cz/>

Paní Bukáčková chce nabídnout své služby všem klientům, rodinným příslušníkům, členům a zaměstnancům Spolku TREND vozíčkářů Olomouc, kterým věnuje 10% slevu na všechny své služby (*ceník služeb je již se započítanou slevou*).

První možný termín s paní Bukáčkovou u nás v Trendu na adrese Lužická 7, Olomouc v konzultační místnosti proběhne **ve čtvrtek 20. března 2025 od 13h cca do 19h**. V případě zájmu se prosím objednejte na službě Sociální rehabilitace a to prostřednictvím emailu [soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz](mailto:soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz) nebo telefonicky 731 144 670. Objednání považujeme za závazné a prosíme o dochvilnost.

Ceník masáží klienti, zaměstnanci TRENDU		
Záda, šíje, krk	20 - 25 min.	400 Kč
Záda, šíje, krk	45 - 50 min.	760 Kč
Horní končetiny, ramena	20 - 25 min.	390 Kč
Dolní končetiny	45 - 50 min.	760 Kč
Celotělová – dolní a horní končetiny, záda, šíje	90 - 100 min.	1 510 Kč
Indická antistresová masáž hlavy Champi	20 - 25 min.	400 Kč
Hlubková masáž zad a šíje	40 - 45 min.	1 040 Kč
Hlubková masáž bederní oblasti, uvolnění SI skloubení	35 - 40 min.	930 Kč
Relaxačně reflexní masáž plosky nohy	25 - 30 min.	460 Kč
Lymfatická ruční masáž nohou	55 - 60 min.	760 Kč
Lymfatická ruční masáž celotělová	100 -110 min.	1 480 Kč
Maderoterapie obličeje	25 min.	390 Kč
Indická masáž Abhyanga – záda, šíje, hlava	45 - 50 min.	840 Kč
Indická celotělová Abhyanga(hlava, ruce, nohy, záda, šíje, břicho)	90 -100 min	1510 Kč
KOBIDO lifting, masáž obličeje (povrch,čištění,masáž,sérum,krém)	45 min.	1 080 Kč
Širší nabídku masáží poskytují pouze v kamenných provozovnách.		

<b>Ceník kosmetických služeb klienti, zaměstnanci TRENDu</b>	
<b>Hlubkové čištění 40 - 60 min.</b> - povrchové čištění, peeling, změkčení, hlubkové čištění, maska, závěrečný krém.	720 Kč
<b>Základní ošetření 60 – 80 min.</b> - povrchové čištění, peeling, změkčení, masáž obličeje, hlubkové čištění, sérum, maska, závěrečný krém.	820 Kč
<b>Komplexní ošetření pleti i dekoltu 80 – 100 min.</b> - povrchové čištění, peeling, změkčení, masáž, hlubkové čištění, sérum, maska, závěrečný krém.	1290 Kč
<b>Kúrová ošetření pleti 60-80 min.</b> - peptidy	930 Kč
- lifting	1290 Kč
- stop vráskám	1290 Kč
<b>Laminace obočí 60 min.</b>	720 Kč
<b>KOBIDO lifting. masáž obličeje</b> -povrch.čištění,45min.masáž,sérum, krém	1 080 Kč
<b>Ostatní úkony:</b> Úprava obočí – formování Úprava obočí – formování a barvení Barvení řas Depilace horní ret	k ošetření / samostatně 80 Kč/130 Kč 160 Kč/250 Kč 130 Kč/180 Kč 100 Kč/150 Kč
Ošetření dekoltu obsahuje povrchové čištění, masáž, masku, krém. Použité kosmetické přípravky LARENS obsahují rybí alergeny. Doba ošetření je závislá na druhu pleti.	