

Lehké letní čtení
Okénko z poradny
Povídka paní Věry
Volnočasové aktivity



Kdo pojede k moři?

Úvod-kník

Krysa říká: V minulém čísle jste dostali tip, kde jsou přístupné pláže i pro vozíčkáře a proto se ptám:

Kdo pojedete k moři? A kdo se podělí o své zážitky s ostatními čtenáři?



Máme za sebou výročí příchodu dvou migrantů z východu, kteří nás naučili pořádně číst a psát, stejně jako výročí prvního českého a neúspěšného pokusu o cestu do vesmíru, trochu deště, trochu vedra, blackout, nějaké další kauzy a... jako je mi jasný, že pokud pojedete k moři, tak si určitě nevytáhnete na pláži Zpravodaj a raději si postavíte něco z písku, zaplavete si, dáte si drink nebo zmrzlinu...

Zpravodaj každopádně opět vyšel a vyjde i v srpnu. Čtení je to již tradičně lehčí a štíhlejší, než třeba v lednu, květnu, červnu...

Okénko z poradny je tentokrát hlavně o pozvánkách na školení a akce, včetně té, která neproběhla kvůli zlomené noze, nebo o tom, co už proběhlo, jaké to bylo, co se chystá a jak je služba rozvíjena.

O povídce paní Věry si udělejte názor sami. Když sleduju novinové titulky... Inu. Jsou lidi, „lidi“ a pak ještě Lidi. Jedni jsou normální, běžní, obyčejní. Ti druzí... to by jeden kolikrát nevěřil, čeho jsou schopní, zvláště ve vztahu ke zvířatům, vlastním členům rodiny, k ostatním lidem, životnímu prostředí, atd. A ti poslední jsou velmi, velmi speciální, výjimeční a úžasní, třeba jako David Attenborough (narozen 8. 5. 1926). Nebo zpěvák Horset, aktuálně též zámecký pán v Ptení.

Závěr již tradičně patří shrnutí aktivit volnočasových i sociální rehabilitace a samozřejmě seznam aktivit, které teprve proběhnou a na které jste srdečně zváni. Určitě je opět z čeho vybírat, ať už se jedná o tvořivá odpoledne, deskové hry, výlety, táborák...

A pokud nepojedete vyloženě k moři, Lipno, Máchovo jezero, Nákló, Poděbrady, pláže s pískem na stavbu hradu jsou vlastně skoro všude. A určitě by se našly i nějaké mušle a zajímavé kamínky na dozdobení.

Hlavně se namažte a pozor na úpal/úžeh.



Okénko z poradny

Pozvánky

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na Školení v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová, PhD.



Školení se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7, případně na počítačích, u každého z vás.

Jde o tato témata a termíny:

pondělí 29. 9. 2025, 15:00 – 16:30: Rodina a osoba se zdravotním postižením

pondělí 27. 10. 2025, 15:00 – 16:30: Pes průvodce osoby se zdravotním postižením

Vážení Trendáci,

přijměte pozvání na srpnové podpůrné setkání pro osoby s tělesným postižením s hostem p. Adamem Bergmannem.

Setkání ponese název „**Nikdy to nevzdávej!**“

Uskuteční se v **pátek 8. srpna 2025 od 15 do 17 hodin.**



Můžete se účastnit osobně v učebně Trendu na Lužické 7 nebo online prostřednictvím odkazu

<https://meet.google.com/nhi-dxkp-etk>

Jste srdečně zváni!

koordinátorka podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením

Zdeňka Vyoralová

V případě dotazů mě kontaktujte na vyoralova@trendvozickaru.cz nebo na telefonu + 420 731 501 386

Podpůrná setkání pro pečující

Dobrý den, opět Vás zdravím a ráda bych Vás informovala o tom, co se děje v oblasti podpory pečujících u nás v Trendu vozíčkářů.

Děkujeme za dotazy, se kterými se obracíte na naši Odbornou poradnu, také půjčujeme pomůcky jak na vyzkoušení, tak na překlenutí určitého období z naší Půjčovny kompenzačních pomůcek.

Zrovna minulý pátek se vnuci z druhého konce republiky rozhodli svému dědečkovi splnit přání a zavést ho, možná naposledy, na jeho milovanou zahrádku za Olomoucí. Schody úspěšně překonali za pomoci našich dlouhých ližin a při vracení nám děkovali, prý to bylo moc fajn.

Také se hezky rozjíždí naše Podpůrná setkání.

S Mgr. Janou Dubovou jsme si vyzkoušeli řízenou imaginaci, kde nás prováděla naší vnitřní krajinou, na místo, kde jsme mohli načerpat sílu a energii.

V úvodu do arteterapie jsme společně tvořili.

Proběhlo také moc pěkné Setkání u kávy.



V červnu jsme díky Klinice tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace absolvovali ve Smetanových sadech lekci nordic walking – severské chůze s hůlkami. Nejprve jsme si dali rozcvičku, pořádně jsme se protáhli, vysvětlili si základní principy a pak vyrazili krásným parkem na 2 km okruh. Kdo by měl zájem, klinika pořádá kurz Nordic walking pravidelně (každé úterý, 10 lekcí stojí 1000 Kč, úvodní lekce je zdarma).



Projekt Podpůrná setkání pro pečující je finančně podpořen Nadací ČEZ

Kromě těchto aktivit jsem měla možnost načerpat inspiraci pro naše pečující také na Konferenci s názvem Neformální péče dnes i zítra – Výzvy a nové cesty. Konala se v Zábřehu na Moravě a pořádalo ji Centrum podpory pečujících osob pod místní Charitou. Velice ráda přepošlu prezentace přednášejících, napište si o ně na mou emailovou adresu mackova@trendvozickaru.cz.

Střípky z konference

(z přednášky Jak podpořit duševní a fyzickou odolnost pečujících)

„Sebepéče není luxus, ale nezbytnost.“

„Dech je náš tichý spojenec – zklidňuje, uzemňuje, vrací nás k sobě.“

„V každém dni je prostor pro odpočinek – i kdyby jen na pár vědomých nádechů.“



KONFERENCE NEFORMÁLNÍ PÉČE DNES I ZÍTRA VÝZVY A NOVÉ CESTY

PROGRAM

9:00 – 9:10 Úvodní slovo

9:10 – 9:30 Rozhovor s pečující osobou

9:30 – 10:05 Novinky a změny pro neformální pečující

Mgr. Olga Starostová

Aktuální a připravované změny ovlivňující neformální pečující. Jaké novinky se chystají a co mohou pečující očekávat?

10:05 – 10:40 Propojení sociálních a zdravotních služeb

prof. MUDr. Hana Matějovská Kubešová, CSc.

Efektivní propojení zdravotní a sociální péče je klíčem k udržitelné podpoře pečujících – výzvy a příležitosti koordinace pro dostupnou a kvalitní péči.

10:40 – 11:15 Přestávka – občerstvení zajištěno

11:15 – 11:50 Jak podpořit duševní i fyzickou odolnost pečujících

PhDr. Lenka Machálková, PhD., Mgr. Romana Klášterecská, PhD.

Jak předcházet přetížení, podpořit regeneraci a najít rovnováhu mezi péčí o druhé a o sebe – praktické tipy pro zvládání stresu a udržení energie.

11:50 – 12:25 Moderní technologie jako opora pro pečující

Mgr. Viktor Kubát, MBA

Asistivní technologie mohou ulehčit péči nahrazením rutinních činností. Jaké vybrat a nahradit AI pečující?

12:25 – 13:00 I když to doma už nejde, pečování nekončí

Mgr. Iveta Pecnová

Jak si udržet vztah s blízkým, když péči přebírají profesionálové? Možnosti spolupráce s personálem, zapojení rodiny a řešení rodinných konfliktů.

13:00 – 13:45 Obědová přestávka – raut

13:45 – 15:00 OCENĚNÍ PEČUJÍCÍ ROKU 2025

NUTNÉ PŘIHLÁŠENÍ PŘEDEM / VSTUP ZDARMA

Zásluhu nad oceněním PEČUJÍCÍ ROKU 2025 převzal náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro sociální oblast pan JUDr. Martin Škurek, Ph.D.

Organizuje Charita Zábřeh v rámci projektu CZ.03.02.02/00/22_014/00/005/2



Registrujte se zde nebo na <https://1url.cz/218Qw>
Tel : 605 403 832 | Email: projekty@charitazabreh.cz



15. 5. 2025

Základní umělecká škola
Školská 349, Zábřeh

Domluvila jsem se také na stáž a začátkem července jsem navštívila Centrum podpory pečujících osob Charity Zábřeh. Věnovala se mi vedoucí úseku sociálních služeb Zdeňka Hrubá, DiS., koordinátorka projektu Ing. Eva Daňková a průvodkyně pečujících Bc. Kateřina Bílková. Děly se velice nezištně a otevřeně o své know-how a doporučily mi tipy na vzdělávání v oblasti péče o neformální pečující. Jsem opravdu vděčná, že jsem mohla vidět toto skvěle fungující centrum s lidmi vysoce profesionálními, kteří dělají svou práci dobře a s láskou. Moc díky za tuto zkušenost!

Bc. Ludmila Macková, koordinátorka podpůrné skupiny pro pečující

Zdroj obrázků: <https://www.facebook.com/pecuj#>

Pozvánka na Podpůrná setkání pro pečující

*Janka si zlomila nohu a z důvodu logistiky musela setkání přesunout.
Každopádně to bude stát za to a budeme rádi, když přijdete!*

Pozvěte i své známé,
kteří pečují!

Mindfulness a zdrojování pro rodinné pečující s Mgr. Janou Dubovou

Kdy: pátek 25.7 2025, 14:00 – 15:30 (16)

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7

Cena: zdarma

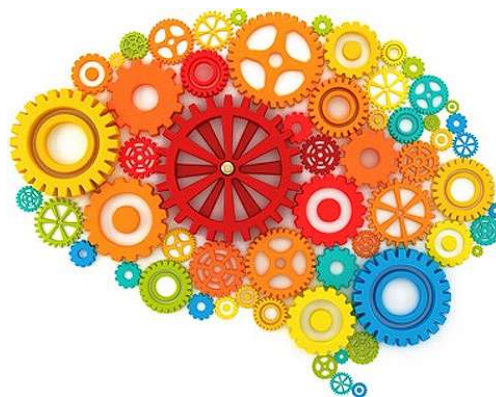
Mindfulness je duševní trénink zaměřený na prožívání přítomného okamžiku, umění soustředit se na to, co je tady a teď. Na okamžik a skutečnost, kterou právě děláme, utváříme a prožíváme.

Co nám tento koncept může přinést? Nejen, že zcela vědomě jsme v přítomném okamžiku, že jsme tady a teď naplno, všemi smysly, myšlenkami a emocemi. Ale také díky této všímavosti se můžeme krásně zrelaxovat a uvolnit, protože se nestrachujeme z budoucnosti a netrápíme se minulostí, neřešíme, co aktuálně není naším úkolem.

Společně si ukážeme a prožijeme některé z technik mindfulness.

A proč je mám tak ráda? Lze je praktikovat v podstatě kdykoli během dne, často některé z nich v podstatě v jakémkoli prostředí. A co víc? Tyto techniky podněcují ukotvení a uzemnění se, rozvíjí vaši kreativitu a podporují schopnost soustředit se.

Zdroj obrázku: <https://www.mindfulness-institut.cz/co-je-mindfulness/>



Káva pro pečující

Kdy: pátek 15. 8. 2025, 14:00 – 15:30

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7 a online na odkaze

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.

Další informace a přihlášky:

Bc. Ludmila Macková, koordinátorka podpůrných setkání pro pečující, kontakt: mackova@trendvozickaru.cz, na telefonu 605 060 049, po 8-12, pá 9:00 -14:00.

Zklidnění těla a mysli pomocí bráničního dechu

Jedním z nejjednodušších, a přitom nejúčinnějších nástrojů, jak zvládat stres a únavu, je vědomý brániční dech – hluboké dýchání do břicha. Tato technika pomáhá aktivovat „režim klidu a regenerace“, zklidnit srdeční tep a navodit pocit vnitřní rovnováhy.

Jak na to?

1. Posadte se pohodlně nebo si lehněte.
2. Položte jednu ruku na hrudník a druhou na břicho.
3. Nadechněte se nosem tak, aby se zvedala jen ruka na břiše – hrudník zůstává téměř v klidu.
4. Pomalu vydechněte ústy nebo nosem.
5. Opakujte 5–10 dechů a vnímejte, jak se tělo postupně uvolňuje.



Už pár minut denně dokáže podpořit vaši psychickou i fyzickou odolnost.

Dech je nástroj, který máme stále s sebou – stačí si ho znovu všimnout.

Péče není luxus, ale nutnost pro vaši psychickou i fyzickou odolnost.

Povídka paní Schmidové: POKLAD V POPELNICI

V zádech jsem ucítila tupou bolest a pálení. Podívala jsem se na hodinky.

„Už sedím u počítače šest hodin! To tak nejde!“

Vstala jsem, že se protáhnu, když jsem si vzpomněla na faktury, které mi kolega při odchodu z práce ještě strčil do ruky:

„Zanes to tam. Jistě budeš ještě doma pracovat.“

Opět jsem si sedla k počítači, vzala do ruky složku s fakturami...

Když jsem zvedla oči od počítače, s hrůzou jsem zjistila, že uběhly další dvě hodiny. Za chvíli bude večer! Hrozná představa. Jsem workoholik! Ještě horší představa! Doma nic neudělám, jenom sedím u počítače!

Zvedla jsem se, vzala pytel s odpadky a vyšla ven. Párkrát jsem se zhluboka nadechla čerstvého vzduchu (jestli se ve městě dá mluvit o čerstvém vzduchu) a vykročila k popelnici.

Když jsem ji otevřela, ozvalo se slabounké zakňučení. Položila jsem teda pytel na zem a rozhlídla se kolem. Nikde nic. Sebrala jsem opět pytel ze země, otevřela popelnici a opět to zakňučení.

„Tady je někde štěně,“ řekla jsem si sama pro sebe a rozhlídla se kolem.

Široko-daleko jsem byla sama, nikde nikdo, vůbec žádné štěně.

„To už mám asi halucinace z přepracování a z toho, jak po nocích ještě vymýšlím psí příběhy... musím si dát pauzu – od práce i od psaní. Zamknu počítač do skříně a vyrazím do hor.“ Rozhodla jsem se. „Nejdřív ale musím vyhodit ten odpad.“ Opět jsem otevřela popelnici a z neznámých důvodů nakoukla dovnitř. Na dně leželo něco chlupatého a pohnulo se to. Vytřeštila jsem nevěřícně oči. Ta malá chlupatá kulička taky vytřeštila oči, ale plné strachu. Mám halucinace? Že by to bylo se mnou až špatné? Pro jistotu jsem ale natáhla ruku a dotkla se toho – fakt to bylo teplé a živé.

„Bože, Bobku, kdo tě tam hodil?“ vytáhla jsem štěňátko ven.

V ten moment jsem zapomněla na odpadky a se štěnětem v náručí utíkala o dva bloky dál, kde měl ordinaci veterinář. Snad tam ještě bude! Zaklepala jsem a vletěla dovnitř. Na stůl jsem mu položila svůj, právě nalezený, poklad.

„Jé! Vy jste si pořídila krásné štěně!“

„Já si ho nepořídila, já ho našla.“ Opravila jsem ho.

„Tak to musíte dát inzerát, určitě ho budou hledat.“ Snažil se mi vysvětlit moji povinnost pan doktor. Zavrtěla jsem hlavou: „Nebudou ho hledat. Já ho našla v popelnici.“

Veterináři málem spadly brýle:

„V popelnici?! Živé štěňátko?!“, nechápal. „a tak krásné. Kdybych doma už neměl dva psy, hned si ho vezmu.“

Na chvíli se zamyslel: „Co budete dělat?“ zeptal se mě po chvíli. Podívala jsem se na hodinky.

„Asi půjdu koupit pelíšek, misky a krmivo.“

Mezi dveřmi jsem ještě zaslechla doktorův dodatek: „Já si asi půjdu koupit pušku a lidi, co dokážou hodit živé zvíře do popelnice, začnu střílet.“



Se Sociální rehabilitací do kina

Dáváme na vědomí všem čtenářům, že Trendáci byli v rámci Kulturního kolotoče a se službou Sociální rehabilitace v kině Metropol, kde jsme společně shlédli novou českou komedii s názvem „*Jak se nám to mohlo stát?!*“ A že to byla pořádná legrace. Náš smích se mísil se smíchem ostatních diváků v plnějším kinosále. Jak jinak by to vlastně mohlo dopadnout, když na jednom plátně jsou hned dva velikáni českého filmu a divadla – Miroslav Donutil a Bolek Polívka. Takže, pokud si chcete odpočinout a zasmát se, místy u černějšího humoru, vřele film doporučujeme. A co víc? Kino Metropol je bezbariérové, kdy boční vstup do kina je vybaven ližinami, které zdolá mechanický i elektrický vozík. Pokud nechcete sedět přímo pod plátnem, můžete navštívit 14. řadu, kam se dostanete pomoci schodišťové plošiny, o kterou se vám postará personál. Ve 14. řadě jde odsunout jedna krajní sedačka, nebo můžete sedět před sklopenými sedačkami na vozících, jelikož je zde více místa. Navíc předsálí kina je vybaveno bezbariérovou toaletou a kavárničkou, kde si můžete vypít skvělou kávu a i o sladké tečky tu není nouze.



Vedoucí služby Sociální rehabilitace Zuzana Dittmarová

Jaké akce jsme navštívili a uspořádali v měsíci červnu?

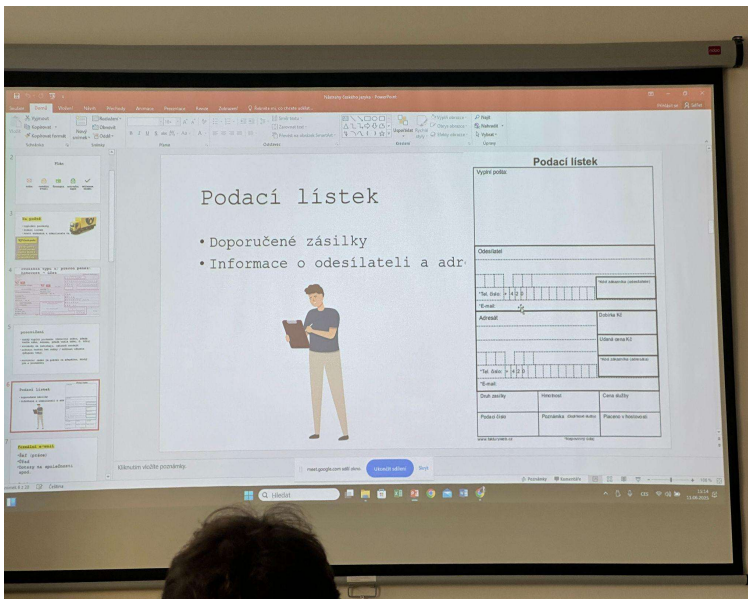
Všimli jste si, že teď máme v Trendu mnohem širší výběr akcí, které můžete navštívit? Jsou zde Podpůrná setkávání pro pečující, ale i pro osoby s tělesným postižením. Své aktivity pořádá i Sociální rehabilitace a pak jsou tu Sbírký a Benefice, Štafeta... Mohlo by se tedy zdát, že na klasické volnočasovky, jak je mnoho let znáte, už není prostor. Opak je, ale pravdou.

Měsíc jsme odstartovali Ozdravným cvičením vycházejícím z Čchi-kungu, které je naší stálicí a dělá ho pro nás paní Věrka. Cvičení mohou bez obav navštívit nejen klienti všech služeb a zájemci ze stran veřejnosti. Ale i pečující, rodinný příslušníci a zaměstnanci Trendu. Budu moc ráda, když na aktivitě potkám nové tváře.

Další akcí, kterou se nám pokusilo překazit počasí (marně), byla návštěva dvou událostí v jeden den. Jednalo se o setkání v rámci Kulturního kolotoče, kdy společně navštěvujeme kulturní akce, nebo je sami pořádáme. Dne 7. 6. jsme proto zavítali do parku Flora. Pěšky jsme došli ke skleníkům, v nichž byla výstava mající tajemný název Živé pasti. Zaplatili jsme si tedy vstup, a mohli jsme vidět, nejen všechny skleníky, ale i množství (pro mě osobně děsivých) masožravých rostlin. Věřím, že jsem nebyla jediná, která čekala, že zpoza rohu vykoukne Adéla, která ještě nevečeřela 😊



Točení kulturního kolotoče pokračovalo 11. 6., kdy nám udělal vzdělávací workshop Šimon Charoušek. Zábavnou formou nás naučil vyplňovat složenky, psát správné adresy na dopisy a udělat reklamaci. Zopakovali jsme si nejčastější chyby a vysvětlili si jejich správnou variantu. Moc jsme si to užili a Šimonovi patří velké díky.



Také jsme v pondělí 30. 7. 2025 navštívily spolu se Sociální rehabilitací film "Jak se nám to mohlo stát?!" v kině Metropol...

A photograph showing three people sitting around a wooden table, engaged in a board game. On the left, a man with a beard and a white shirt is looking at the game. In the center, a man with glasses and a dark t-shirt is also looking at the game. On the right, a woman with dark hair and a colorful patterned top is looking at the game. The board game is a circular board with a yellow and green track. There are several cards and tokens on the table. A green box with a small train on top is on the left. A white mug with a cartoon character is on the right. The background shows a window with blinds and some indoor plants.

Akce v Trendu

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací – Řecko

Kdy: pondělí 14. července 2025, 14:00-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Pozorní z vás v minulém čísle poznali řeckou abecedu! Je tedy jasné, že naše chuťové pohárky tentokrát zažijí kouzlo řecké kuchyně. Napadá vás, na jaká jídla se můžete těšit? Přijďte v pondělí za námi a ochutnejte!

Na aktivitu je potřeba se přihlásit:

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



<https://www.zaitem.cz/images/magazine/0059/main-image-smaller.jpg>

Zpívánky

Kdy: úterý 15. července 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Teplo, sluníčko, pohoda a zpěv nových písniček z aktualizovaných zpěvníků lektorky Klárky. To zní jako parádní letní idylka v Trendu. Tak na koho se můžeme těšit?

Další informace:

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



Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: 17. 7. a 31. 7. 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, nebo tel.: 777 974 455.

Výlet: Nákladáky Tatra Kopřivnice

Kdy: úterý, 22. 7. 2025, 8:30 - 15:00

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

Zveme Vás na výlet do bezbariérové části Výstaviště Tatra. Pokud s námi pojedete, budete mít příležitost prohlédnout si velké množství typů nákladních aut značky Tatra v jejich rodišti. Na výlet pojedeme autobusem a jsou možné elektrické i mechanické vozíky. **Prosím zájemce, aby se přihlásili nejpozději do 16. 7. 2025 do 12:00!** Pokud potřebujete asistenta, je nutné si ho objednat!

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

Táborák

Kdy: čtvrtek 24. 7. 2025, 14:00 – 16:00

Kde: zahrada, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Léto už je tedy a s ním i ideální čas na společné setkání u ohně. Opečeme si něco dobrého a užijeme si odpoledne plné pohody, smíchu a skvělé atmosféry. Bude možné opékat si zde svůj špekáček.

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

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

Kulturní kolotoč: Koncert Romana Vičíka

Kdy: středa 13. 8. 2025, 17:30-19:00

Kde: zahrádka Červeného kostela

V červenci a srpnu se zahrada Vědecké knihovny v Olomouci proměnila v otevřenou scénu pro akustické koncerty. Roman Vičík je spoluzakladatel olomouckých Nylon Jail a zakladatel pražských Synů smrti. Připojte se k nám na společnou návštěvu této akce.

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek 14. 8. 2025, 28. 7. 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, nebo tel.: 777 974 455.

Kulturní kolotoč: Večerní pohoda u Trojice

Kdy: pátek 15. 8. 2025, 18:30 – 21:30

Kde: Horní náměstí, Olomouc

Město Olomouc pořádá cyklus koncertů nazvaných Večerní pohoda u Trojice. Pokud spolu s námi chcete navštívit vystoupení Zdeněka Hamříka a Romana Horkého & Kamelotu. Přihlaste se prosím do středy 13. 8. 2025 do 12:00! Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací – ???

Kdy: pondělí 18. srpna 2025, 14:00-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Kam v rámci nácviků vaření zavítáme v měsíci srpnu? Zkuste si název státu, který navštívíme poskládat ze zvýrazněných písmenek v tomto textu! Nápodvedou Vám může být, že stále zůstáváme u přímořských států, které jsou oblíbenými dovolenkovými destinacemi!

¡Adiós chefs!

Správná odpověď: _____

Výlet: Skanzen Strážnice

Kdy: úterý 19. 8. 2025, 8:30 – 15:00

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

Zveme Vás na další letos pořádaný výlet. Tentokrát se společně vydáme nahlédnout do minulosti.

Expozice situované do vybraných objektů seznamují návštěvníky se způsobem života a bydlení lidu jak v horských oblastech Slovácka, tak v úrodné části Pomoraví. Umístěno je zde více než 64 objektů v terénu, který byl uměle modelován navážkami a vysazen zelení tak, aby odpovídal původnímu prostředí.

Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/aktivity/skanzen-straznice>

Pojedeme bezbariérovým autobusem Olomouckého kraje, a proto je **nutné se přihlásit nejpozději do středy 13. 8. 2025 do 12:00!** Vstup pro držitelé průkazů ZTP, ZTP/P je zdarma a dospělí (plné vstupné): 170,- Kč.

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

Kulturní kolotoč: Večerní pohoda u Trojice

Kdy: pátek 22. 8. 2025, 18:30 – 21:30

Kde: Horní náměstí, Olomouc

Město Olomouc pořádá cyklus koncertů nazvaných Večerní pohoda u Trojice. Pokud spolu s námi chcete navštívit vystoupení La Boujeau a Tamary Dikyové & New Time 7, přihlašte se prosím do středy 20. 8. 2025 do 12:00!

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

Výlet: Státní zámek Lysice

Kdy: úterý 26. 8. 2025, 8:30 – 15:00

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

Zveme Vás na poslední prázdninový výlet a to, do Státního zámku Lysice. Areál zámku je bezbariérový, ale zámek samotný **je vhodný pouze pro mechanické vozíky**. Pokud s námi zámek chcete navštívit, je **nutné se přihlásit do 20. 8.**

2025 do 12:00h a popřípadě objednat doprovod na službách, které využíváte.

Cena za vstup na zámek je pro ZTP A ZTP/P 160 Kč + doprovod zdarma a do zahrad 100 Kč (základní vstup do zámku je 200 Kč a do zahrady je 120 Kč).

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

Kulturní kolotoč: Výstava palných zbraní

Kdy: úterý 2. 9. 2025, 14:30 – 16:30

Kde: Vlastivědné muzeum v Olomouci, nám. Republiky 823/5

Výstava představuje ucelenou kolekci ručních palných zbraní vytvořených a užívaných od počátku 17. století po současnost. Jejím cílem je zdůraznění různorodosti užití, funkce a vzhledu palných zbraní v průběhu staletí, přiblížení procesu jejich výroby a řemeslného zpracování i uplatnění technologických novinek a zajímavostí při jejich vzniku.

Zdroj: <https://www.vmo.cz/vystavy/243/pribehy-palnych-zbrani>

Přihlásit se můžete do 25. 8. 2025 do 12:00h. Vstupné pro ZTP/P a doprovod zdarma.

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

Aktivity
podporuje:



Vydává: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc

Napsali pro vás: Martina B., Zuzka D., Šárka S., a další...

Gramatická korektura: Otakar A.

Ohloda: Agáta K.

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

Datum vydání: **14. 7. 2025**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **1. srpna 2025**

Krysa říká:

*Tohle číslo jste mohli
vidět zatím jen na
facebooku...*

