

Velké okénko z Poradny
Výlet do Prahy
Velikonoční strom
Volnočasové aktivity a povídka paní Věry



Velikonoce jsou za rohem!

Úvod-kník

Krysa říká: *Duben je tady! O Aprílové vtípky se stará ve velkém strejda Donald, počasí už bude snad příjemné, zimní bundy dříve či později uklidíte do skříně, kytky už vylezly a šíří své omamné vůně všude, následovat bude listí na stromech a samozřejmě Velikonoce. Enjoy.*



Pokud sledujete náš facebook a místní zpravodajství, určitě vám neunikl velký úspěch sociálního podnikání. Pokud ano, můžete se o něm dozvědět něco na následujícím odkaze:

<https://www.tvmorava.cz/spolek-trend-vozickaru-predal-starostovi-vrazneho-vyznamne-dokumenty-poputuji-az-do-japonska/>

Pokud si pamatujete kamarádku Magawu, její kolega Ronin je ještě šikovnější:

<https://www.novinky.cz/clanek/koktejl-krysa-v-kambodzi-vytvorila-novy-rekord-nasla-109-nevybuchlych-min-40516258>

A pokud vás zajímá, co se dočtete na následujících řádcích, není toho málo:

- *Okénko z poradny obsahuje kromě novinek ze sociální oblasti i pozvání na pět událostí*
- *Kolegyně Jarka byla na výletě v Praze, a jestli se potřebujete zvážit (jde to i s vozíkem), něco velkého modrého těžkého je aktuálně i v učebně*
- *Před Trendem opět obrazil strom velikonočními vajíčky*
- *Nevynechejte povídku paní Věry*
- *Nevynechejte ani seznam volnočasových aktivit a rozjezd kulturního kolotoče*
- *Můžete přijít na setkání v rámci dobrovolnictví*
- *A určitě můžete využít i masáže a kosmetické služby paní Bukáčkové*

Samozřejmě uvádíme i plakát a nějaký text ohledně jarní etapy sbírky Zasukované tkaničky, jejíž kulturní část proběhne v Bounty Rock Cafe kousek od hlavního vlakového nádraží. Je to tam docela pěkný, do červena, dobře dostupný, včetně bezbariérového WC a koncerty a kulturní akce se tam pořádají pravidelně.

Užijte si oteplení, nactěte se práškama na alergie, kapesníky a deštník do batohu pro strýčka Náhodu...

Jaro je tady! Ahoj v květnu.

Jak nás můžete podpořit?

- Odesláním DMS na číslo 87777 ve tvaru:

DMS TKANICKA 30

DMS TKANICKA 60

DMS TKANICKA 90

DMS TKANICKA 190

Cena DMS je 30, 60, 90 nebo 190 Kč, Spolek Trend vozičkářů obdrží 29, 59, 89 nebo 189 Kč. Více na www.darcovskasms.cz

- Zakoupením zasukovaných tkaniček

- Vkladem na účet sbírky č. 1000100014/5500

 www.tkanicka.cz

BENEFIČNÍ KONCERT SBÍRKA ZASUKOVANÉ TKANIČKY

STŘEDA

**14. KVĚTNA
2025**



QR platba



Bounty Rock Cafe

**LUKÁŠ
MAREČEK
ZDENDALELE**



MODERUJE: JAROSLAV IROVSKÝ



Sbírka Zasukované tkaničky 2025 - jarní etapa

Kdy: 14. 5. 2025

Kde: OLOMOUC - Bounty Rock Cafe

Program:

17:00 Lukáš Mareček

18:00 Ballistic

19:30 ZdendaLeLe

21:00 Hazydecay

Moderuje: Jaroslav Irovský

Své místo si můžete rezervovat na webu www.bountyrockcafe.cz v sekci koncerty (<https://www.bountyrockcafe.cz/koncert/sbirka-zasukovane-tkanicky-beneficni-koncert>). Vstupné na benefiční koncert je dobrovolné, doporučujeme však vstupné 250,- Kč.

Sbírka Zasukované tkaničky 2025 - podzimní etapa:

Známe také již datum podzimní etapy sbírky Zasukované tkaničky. Výběr do kasiček proběhne v pátek 12. 9. 2025 s následnými benefičními koncerty v rámci Tradiční olomoucké pouti na tržnici. Ty proběhnou ve **čtyřech** dnech: 12. a 13. 9. a v následujícím týdnu 19. a 20. 9. 2025.

Dobrovolníci

Pro výběr finančních prostředků do kasiček hledáme na **14. 5. 2025** a **12. 9. 2025** dobrovolníky. Jako každý rok potřebujeme i vaši pomoc a budeme moc vděční, pokud přiložíte ruku k dílu. Dobrovolníci mohou vybírat ve dvojici nebo případně doplnit při doprovodu naše přátele vozíčkáře. Pokud se do toho rozhodnete jít s námi, kontaktujte našeho fundraisera a PR managera Milana Papežíka na e-mailu prmanager@trendvozickaru.cz nebo na telefonu **731 501 389**. Moc děkujeme za vaši pomoc a těšíme se, až se opět uvidíme.

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

pondělí 26. 5. 2025, 15:00 – 16:30: Osoby s mentálním postižením

KVALITA ŽIVOTA OZP Z POHLEDU PORADENSKÉ PRAXE

PhDr. Mgr. Libor Novosád, Ph.D.

Nezávislý sociální pracovník, speciální/inkluzivní pedagog – psycholog

Hlavní témata

- Kvalita života, definice a její variabilita. Wellbeing a životní spokojenost.
- Specifika osob se zdravotním znevýhodněním/postižením (OZP) vč. pečujících osob. Psychosociální i osobní aspekty postižení a života s ním. Holistický přístup.
- Kvalita života OZP (bariéry v oblasti pohybu, přístupnosti, komunikace, orientace, příležitostí, aktivity a participace) a vliv poradenské práce na ní.
- Poradenství, resp. poradenská sociální práce jako služba eliminující znevýhodnění a sociální vyloučení, podpora osobního a sociálního fungování OZP.

Doplňující témata

- Základní principy poradenské služby – case work; rozhovor s klientem, způsoby a součásti poskytování služby (informace, konzultace, po/rady, vedení, longitudinální podpora, hájení – zastupování – zprostředkování, předávání, akutní intervence, péče vs. pomoc vs. podpora atd.).
- Formy poradenské služby – face to face vs. distanční, jejich výhody a rizika
- Metodika práce poradce (mj. navázání kontaktu, předcházení nedorozuměním, "přetlumočení" zákonných aj. norem do jazyka klienta, odkazování na jiné instituce, zpětná vazba, monitoring, interakce a provázení klienta dalším vývojem, kooperace s blízkými klienta, rodinou).
- Specifické situace v poradenské práci – svízelný klient (agresivita, mlčenlivost, manipulativnost, „nepříjemný“ klient), přenos a protipřenos, hranice vztahu poradce – klient).
- Dobrá a špatná praxe v poradenství – mj. chyby v práci poradce. Poradenské pasti a psychohygienu v poradenství.
- Meziinstitucionální komunikace a kooperace v poradenství. Koordinovaná rehabilitace.

Datum konání: 15. 5.2025 v čase 14 – 15:30 v učebně v Trendu nebo online na odkaze: meet.google.com/xca-ftp-f-nzk

Kontaktní osoba: Zdeňka Vyoralová na čísle 731 501 386 nebo na emailu vyoralova@trendvozickaru.cz

Aktuality

Nová opatření pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením

Od ledna platí nová opatření na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (OZP). Zaměstnavatelé s více než 25 zaměstnanci musí i nadále zaměstnávat 4 % OZP, přičemž nově byla výše odvodu do státního rozpočtu odstupňována podle míry splnění této povinnosti.

Od roku 2025 se také zvýší maximální příspěvek na podporu OZP na chráněném trhu práce na 17 300 Kč.

Zdroj: www.mpsv.cz

Europol varuje před nestandardními i falešnými léky

Nezákonný prodej falšovaných léků znamená pro evropské země velké nebezpečí, informuje Europol s odvoláním na unijní agenturu pro vymáhání práva.

Vedle prodeje falešných léků Europol varuje před špatně označenými léky. Upozorňuje i na zvyšující se zájem kupujících o nákupy léků mimo oficiální dodavatelské řetězce. Ty podle něj často pocházejí z krádeží. Mimo to varuje před zneužíváním oficiálních léků a předpisů.

Objevuje se i znepokojivý nárůst nezákonného obchodu s antidiabetickými léky, které se předepisují k léčbě cukrovky, ale stále více jsou zneužívány jako prostředek na hubnutí.

Zdroj: www.zdravezpravy.cz

Klienti VZP mají aktuálně nárok na slušné sumy peněz. O odměnu si ovšem musíte říct včas

Od letošního roku došlo v oblasti příspěvků, jež VZP lidem vyplácí, k několika změnám. Jednou z nich je omezení peněz, jež svým klientům vyplácí na pohybové aktivity. Zatímco dosud bylo možné čerpat příspěvky na pohybové aktivity i dentální hygienu až do výše 1 tisíc korun na každou kategorii, nově se tyto oblasti sloučí do jedné, na niž bude možné získat příspěvek pouze 500 korun.

Dále pak pojišťovny omezují i další bonusy. Třeba příspěvek na rehabilitaci, jenž se snížil z 2 tisíc na 1 tisíc korun. Důvodem pro tyto úpravy jsou pak zejména rostoucí náklady na zdravotní péči, které pojišťovny podle jejich slov nutí ke snižování jiných výdajů.

Ti, kteří chtějí bonusy získat, musí dodržet i termíny podání. Žádost lze podat pouze skrze aplikaci Moje VZP. A k tomu lidé musí mít v posledních 2 letech absolvovanou preventivní prohlídku u svého praktického lékaře, uvádí VZP na svém webu.

Zdroj: www.udalosti247.cz

Pacienti mohou lépe rehabilitovat. V Přerově používají revoluční vzduchové dlahy

Rehabilitační oddělení přerovské nemocnice skupiny AGEL zlepšuje péči o pacienty pomocí vzduchových dlah PANat. Ty umožňují pacientům cvičit samostatně bez potřeby asistence terapeuta nebo rodinného příslušníka. Měla by se tak zvýšit efektivita a intenzita rehabilitace.

Tímto způsobem se dají udržet dosažené pokroky, což je pro dlouhodobou rehabilitaci klíčové.

Podle nemocnice jsou dlahy účinné i při práci s dětmi, kterým pomáhají lépe pochopit cvičení a eliminovat nežádoucí pohyby. Velmi účinným nástrojem se tak mohou stát i v kombinaci s různými terapeutickými metodami, jako je Vojtova metoda, Bobath koncept, PNF nebo Mojžíšova metoda.

Zdroj: Nemocnice AGEL Přerov

www.olomoucky.report.cz

Převoz pacienta zdravotnickou dopravní službou hradí pojišťovna jen v odůvodněných případech. Invalidní vozík vám ale naložit nemusí

Potřebujete k lékaři nebo do nemocnice, ale váš zdravotní stav vám cestu „na vlastní pěst“ neumožňuje? Na přivolání rychlé záchranné služby to v případě neakutního stavu není. Využít ale můžete službu takzvaného zdravotního transportu.

Zdravotnická dopravní služba vyjíždí k pacientům mimo akutní ohrožení života a zdraví, kteří potřebují transport do nemocnice či jiného zdravotnického zařízení k ošetření, vyšetření nebo hospitalizaci, ale nevyžadují poskytnutí přednemocniční neodkladné péče.

Transport pacienta může být zdravotní pojišťovnou uhrazen pouze z prokazatelných zdravotních důvodů. Nikoli ze sociálních důvodů, například pro nedostatek peněz na cestovné nebo špatnou dopravní obslužnost v místě bydliště. „Zdravotní pojišťovna hradí přepravu pacienta do zdravotnického zařízení, ze zdravotnického zařízení do místa trvalého nebo přechodného pobytu nebo do zařízení sociálních služeb, a to v případě, kdy zdravotní stav pacienta neumožňuje dopravu běžným způsobem bez použití zdravotnické dopravní služby,“ shrnuje zákon Ministerstvo zdravotnictví ČR s tím, že o takový

převoz musí požádat ošetřující lékař vyplněním speciálního formuláře - Příkazu ke zdravotnímu transportu.

O odvoz pacienta zpět pak žádá lékař, ke kterému na ošetření nebo vyšetření cestoval. Jen v případě, že pacient byl odeslán do nelékařských zdravotnických rukou (rentgen, rehabilitace apod.), vyplňuje rovnou i žádost o cestu zpět odesílající lékař.

Pokud je to nutné, může ošetřující lékař požadovat, aby s dotyčným pacientem cestoval i doprovod, který pacientovi pomůže během vyšetření. I ten má v odůvodněném případě cestu zdarma. Pomoc s cestováním samotným pak zastanou pracovníci přepravní služby.

Primárně pojišťovny hradí cestu do nejbližšího možného zdravotnického zařízení, kde může být pacient ošetřen či vyšetřen nebo hospitalizován. Pokud žádá dopravu do vzdálenějšího zdravotnického zařízení, musí rozdíl v jízdném mezi těmito dvěma místy doplatit. Jiné to je pouze v případě, že lékař, který o přepravu žádá, návštěvu vzdálenější ordinace posvětí a objasní.

Jestliže potřebujete přepravit nejen sebe, ale například i invalidní vozík, raději se na tuto možnost předem zeptejte. Při přepravě pacienta sanitním vozidlem totiž není povinností dopravce převážet kompenzační pomůcky, pokud pro to není vozidlo uzpůsobeno.

„Povinností dopravce je odborné naložení a vyložení pacienta, které je zajištěno posádkou za využití zákonem stanoveného vybavení sanitního vozidla (nosítka, transportní křeslo). V případě, že jde o osobu pohybující se převážně na vozíku pro tělesně postižené a je indikována přeprava ze zdravotních důvodů, hradí zdravotní pojišťovna přepravu i jinému dopravci, pokud tuto přepravu zajišťuje dopravním prostředkem speciálně upraveným pro převoz osob na vozíku pro tělesně postižené. I o této přepravě rozhoduje ošetřující lékař, který případně vystaví Příkaz ke zdravotnímu transportu,“ upozorňuje Národní zdravotnický informační portál. A dodává, že pokud se rozhodnete pro přepravu soukromým vozidlem (řízeným jinou osobou a podle podmínek, které jsou stejné jako u přepravy sanitním vozidlem) a pokud vám ošetřující lékař takovou dopravu schválí, budou vám uhrazeny cestovní náklady.

Zdroj informací: Ministerstvo zdravotnictví ČR - Národní zdravotnický informační portál, Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy, VZP

www.zena-in.cz

Jak najít praktického lékaře

Nařízení vlády č. 307/2012 Sb., o časové a místní dostupnosti zdravotních služeb. Lhůty, které jsou zde uvedené, jsou pro pojišťovny závazné.

Když hledám lékaře, Zjistím, u jaké zdravotní pojišťovny jsem registrován.

Zkontaktuji svoji zdravotní pojišťovnu telefonicky nebo navštívím její webové stránky.

Sdělím operátorovi na telefonu, že nemohu najít lékaře (praktického, zubaře apod.) v místě, kde bydlím.

Mám připravené svoje identifikační údaje, kterými se dané osobě prokáži (např. rodné číslo, místo narození apod.).

Na webových stránkách Najdu emailový kontakt a napíšu svůj požadavek (sekce Kontakty).

Najdu konkrétního lékaře ve vybrané lokalitě prostřednictvím registru poskytovatelů zdravotní péče u některých pojišťoven.

Pokud mi pojišťovna informaci neposkytla, zkusím navštívit Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb a na jejich webové stránce vyplním, jakého lékaře hledám (např. praktický lékař, zubař apod.) společně se svým místem bydliště.

Pokud jste se obrátil/a na pojišťovnu a ta Vám přesto nepomohla, je možné podat stížnost na speciálním formuláři Ministerstva zdravotnictví.

Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví ČR

www.proprarodice.cz

Změny v technologiích v roce 2025: Umělá inteligence bude dokonalejší a klíčová

Umělá inteligence je stále na vzestupu a také v letošním roce dojde k jejímu zdokonalení. Uplatnění nalezne v práci, domácnostech, zdravotnictví i na silnicích. Společnosti i státy však v souvislosti se sofistikovanějšími systémy musí čelit otázce, jak je zvládnout energeticky. Změny lze očekávat i v dopravě, jelikož prognózy očekávají pokles elektromobility a naopak nárůst vozů s autopilotem.

Umělá inteligence (AI) má usnadnit i zefektivnit některé lidské pracovní úkoly, zejména rutinní. Nově AI systémy podle Wall Street Journal nebudou pouze vytvářet přesně přikázaný obsah, ale dokážou pochopit kontext, naučí se preference a budou s lidmi i dalšími programy více komunikovat.

Generativní AI má dostat i Alexa od Amazonu, která zajistí plynulejší interakci s hlasovou asistentkou nebo vylepšit ozvučení.

Meta plánuje do svých chytrých brýlí Ray-Ban přidat displej, který má ukazovat upozornění a odpovědi o AI asistenta. Zařízení již umožňuje například nahrávání a zasílání hlasových zpráv prostřednictvím aplikací WhatsApp a Messenger, a to za pohybu člověka.

Nový model GenCast z laboratoře umělé inteligence DeepMind společnosti Google dokáže poskytnout přesné předpovědi až na patnáct dní. V současnosti dle meteorologů lze předpovídat nanejvýš deset dní, a to se zpravidla jedná o padesátiprocentní přesnost. Rovněž je rychlejší než dosavadní evropské systémy. Podle Googlu dokáže vytvořit předpověď za osm minut, zatímco současným evropským systémům to může trvat i hodiny.

Nástroj pro určování stárnutí v aplikaci Death Clock dokáže vytvářet dva obrázky toho, jak člověk bude vypadat v sedmdesáti letech. Jeden znázorňuje vzhled i zdraví v případě života s dobrými návyky, druhý ukáže opak.

Aplikace FaceAge zvládne na základě selfie určit, zda pacient s rakovinou vydrží léčbu a bude žít dostatečně dlouho, aby z ní měl prospěch. Výzkumníci společnosti Mass general Brigham pracují i na algoritmu, který analyzuje diabetické a ortopedické pacienty.

Dalším trendem v oblasti dlouhověkosti je sledování glukózy s cílem identifikovat výkyvy hladiny cukru v krvi, které jsou při opakovaném a dlouhodobém výskytu spojené s vyšším rizikem srdečních onemocnění a cukrovky. Aplikace January má využívat umělou inteligenci k analýze fotografií jídelníčku, aby předpověděla hladinu cukru v krvi.

Společnost Tesla očekává, že začátkem letošního roku budou samořídící vozidla i na evropských silnicích. Evropská komise v loňském roce oznámila, že urychleně připravuje evropské předpisy pro autonomní řízení. Členské státy povolí autopiloty dle vlastních preferencí.

Řidiči budou moci přenechat řízení auta softwarové výbavě auta.

Zdroj: www.olomouckydenik.cz

Česká pošta a Balíkovna o pár korun podražila. Za lehké balíky chce víc i Zásilkovna

Česká pošta zvýšila ceny. Netýká se to jen psaní - připlatí si i ti, kteří si nechávají důchod vyplácet v hotovosti.

Jedno psaní namísto 27 vyjde na 31 korun. A pokud chceme mít jistotu, že dopis dorazí do druhého dne, musíme koupit známku za 36 korun. Ceny stouply i u doporučeného psaní, a to o pět korun na 77 korun.

Poměrně výrazně si připlatí rovněž lidé, kteří si nechávají důchod vyplácet v hotovosti. Nově se jim z důchodu odečte 78 korun, doteď to bylo 35.

Už od 20. února zdražila i soukromá Zásilkovna. Za balík do pěti kilogramů chce po internetových obchodech o osm korun víc, tedy 72.

Zdroj: www.irozhlas.cz

Nemocnice AGEL Přerov zavádí inovativní terapii vysokovýkonným magnetickým polem

Od února je pacientům nově k dispozici Salus Talent PRO, inovativní dvoukanálový přístroj, který jako jediný na světě dosahuje výkonu až 3 Tesla, pomáhá při léčbě pohybových obtíží, podporuje hojení a přináší úlevu od bolesti.

Velký cílený aplikátor je určen zejména pro bezobslužné aplikace, kdy přístroj působí na konkrétní oblast těla bez nutnosti asistence terapeuta. Malý mobilní aplikátor je vhodný pro cílené ošetření větších ploch, například u pohybových obtíží či poruch nervového systému.

Terapie je vhodná pro pacienty s bolestmi zad, kloubů a svalů, revmatickými onemocněními, zpožděným hojením zlomenin nebo problémy s pánevním dnem, včetně močové inkontinence. Terapie není vhodná pro těhotné ženy, osoby s implantovanými elektronickými zařízeními, pacienty s akutními záněty, krvácivými stavy nebo psychotickými onemocněními. Pro více informací a možnost objednání navštivte web rehabilitačního oddělení Nemocnice AGEL Přerov.

Zdroj: www.prerovsky.rej.cz

V Olomouci od léta znatelně podraží MHD. Základní jízdenka vyjde na 25 korun

Nově upravené jízdné počítá se zachováním bezplatné přepravy dětem do 6 let, doprovodu dětí do 3 let, cestujícím od 65 let i držitelům průkazu ZTP a ZTP-P včetně průvodce, také dárce krve, kteří jsou držiteli zlaté Janského medaile.

v Olomouci zůstává zachována cena celoročního jízdného 3200 Kč na rok. V případě zakoupení celoroční jízdenky na MHD tak vychází jízdné v Olomouci na necelých 9 Kč za den pro dospělého a 4,5 Kč za den pro dítě,“

Základní jízdenku si cestující v předprodeji (prodejny, trafiky, automaty) nebo mobilní aplikaci pořídí od 1. června za 25 korun namísto současných 20, za zlevněné jízdné nově zaplatí 12 namísto 10 korun.

Cena SMS jízdenky bude činit 27 korun.

U 24hodinové jízdenky a 7denních, měsíčních a čtvrtletních kuponů dojde ke zdražení o 15 procent.

Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Místo parkoviště parkovací dům. Olomouc nechá vypracovat projekt nové budovy u výstaviště Flora

Jednu z možností na vybudování parkovacích domů nechá podrobněji rozpracovat olomoucká radnice. Nová stavba má navýšit kapacity poblíž centra města, zároveň by měla být důležitým prvkem při zajišťování obslužnosti akcí na Výstavišti Flora. Čtyřpodlažní budova má vyrůst místo stávajícího parkoviště v Poupětově ulici v sousedství vlakové stanice Olomouc-Nová Ulice. Náklady na vybudování 300 stání se předpokládají na úrovni 190 milionů korun.

Studie záměru od architektonického studia Ječmen počítá s vybudováním 301 parkovacích stání ve čtyřpatrovém objektu, který nebude plně vyzděný, technicky pojatou fasádu pokryje popínavá zeleň. Současná podoba záměru má také další ekologické aspekty včetně instalace fotovoltaických panelů na střechu budovy.

Občané na veřejném projednávání upozorňovali i na otázku nákladnosti vybudování nových míst. Nová budova s 301 stáními za zhruba 190 milionů bez DPH má vzniknout zastavením stávajícího parkoviště s nepřetržitým režimem zpoplatnění, které má kapacitu okolo 160 míst. Zdroj: www.hanackadrbna.cz

Co dělat, když potřebuji zabezpečit zdravotní péči pro seniora v domácím prostředí

Máte doma seniora, který potřebuje pravidelné převazy, injekce nebo rehabilitaci? Domácí zdravotní péče může být řešením, které mu umožní zůstat v pohodlí domova a zároveň získat potřebnou zdravotní péči. Často ji navrhnou lékaři v nemocnici při propouštění, případně praktický lékař. Pokud se tak nestalo a vnímáte potřebu zdravotní péče, můžete sami oslovit praktického lékaře a zkonzultovat s ním situaci.

Když vám totiž lékař tuto péči indikuje, je hrazena ze zdravotního pojištění. Pokud vám ji lékař nedoporučí, můžete si ji sami nasmlouvat, ale cena se pohybuje kolem 130-200 Kč za hodinu.

Domů k vám může docházet i sestra poskytující domácí rehabilitační péči. U nevyléčitelných onemocnění je také možno využít tzv. domácí paliativní péči. Někteří praktičtí lékaři také osobně konají domácí návštěvy u svých pacientů; nebývá to ale pravidlem.

Zdroj: www.sendvicovagenerace.cz, www.proprarodice.cz

Senioři nemusí mít pro řízení auta potvrzení od kardiologa, uvedlo MZd

Senioři nemusí mít k řízení auta potvrzení o vyšetření u kardiologa, postačí potvrzení od praktického lékaře. Ministerstvo zdravotnictví (MZd) to zveřejnilo na svém webu. Samotnou vyhlášku chce MZd podle mluvčího Ondřeje Jakoba novelizovat, v novém znění by měla platit od července.

Na nejasnosti ve vyhlášce upozornila média na začátku února. MZd tehdy uvedlo, že dvojí výklad je nedorozuměním.

Evropská směrnice byla důvodem, proč ministerstvo vyhlášku s platností od letošního roku novelizovalo. V novele tak byl místo obecné definice přidán seznam konkrétních diagnóz. Podle zástupců lékařů s odborností kardiologie některé termíny ze špatného evropského překladu v české medicíně vůbec neexistují.

Zdroj: www.ctlk.cz

Podpůrná setkání pro pečující

V rámci podpůrných setkání jsme se s některými z Vás sešli na Škole zad pro pečující v AC Baluo. Fyzioterapeut Mgr. Jan Habara ukazoval, jak zvednout vozíčkáře ze země, jak si šetřit klouby i záda, dával různá doporučení. Bylo úžasné pozorovat figle, které vy pečující máte, co vám funguje. Kdo by měl zájem, mohu poslat videa se cviky na uvolnění zad a krční páteře. Mgr. Jan Habara nám ukázal jak šetřit záda a kouby. Sdílel s námi i zkušenosti ze svých cest po světě, kde pracoval jako asistent.



Z hodnotícího dotazníku:

- „Pan Habara velmi dobře reagoval na dotazy rodinných pečujících a zároveň jim dával prostor posdílet svou situaci, snažil se nám ukázat i konkrétní pozice či cviky na uvolnění zad. Moc děkuji za příležitost být přítomna na tomto školení.“
- „Byly pro mě užitečné všechny tipy na bezpečné přesouvání a praktické cvičení k posílení.“
- Nejvíce přínosné byly nové způsoby manipulace s vozíčkářem, aby se předcházelo bolesti zad pečujícího.“
- Bylo to velmi zajímavé, pan Habara uměl zaujmout teoretickými znalostmi, ale i praktickými ukázkami, mluvily z něj zkušenosti.



Dalším velice příjemným setkáním bylo Dechové cvičení s Mgr. Janou Dubovou. Cvičili jsme v učebně plné vůní, světýlek a příjemné hudby, lektorka nás učila správnému dýchání do břicha. Účastníci odcházeli zrelaxovaní a občerstvení. Moc díky!

- *Pro mě bylo přínosné, jaké různé druhy dýchání existují, jejich vyzkoušení*
- *Jana tomu rozumí a velice dobře předává své znalosti a zkušenosti dál :-). Je skvělá!*
- *S paní Dubovou jsem byla velmi spokojená. Dechové cvičení bylo super. Večer se mi spalo parádně.*



Řízená imaginace pro rodinné pečující s Mgr. Janou Dubovou

Kdy: pátek 25. 4. 2025, 14:00 – 15:30(16)

Kde: učebna Trendu vozíčkářů, Lužická 7 online na odkaze meet.google.com/ebx-dbdv-qyz

Cena: zdarma

Řízená imaginace je technika, kde je vaše představivost vedena konkrétními instrukcemi nebo textem, což může výrazně pomoci při řešení emočních nebo psychických potíží. **Při řízené imaginaci dochází k uvolnění stresu a napětí a k získání nové energie a nových úhlů pohledu na různé oblasti života.**

Podněcuje kreativitu a sebeléčebné procesy v těle. Trvá zpravidla několik minut až hodinu, záleží na cílech. **Řízená imaginace je určena pro každého, kdo hledá způsob, jak zlepšit své duševní zdraví, kreativitu, nebo sebezpoznání.**

Je to proces, který vám umožní zpracovat emoce a myšlenky v klidu a v bezpečném prostředí, protože všechny procesy, které vznikají při řízené imaginaci, se dějí ve vašem vnitřním světě a ve vašem těle.

Řízená imaginace je vždy koncipovaná tak, aby posilovala pozitivní zkušenost a eliminovala stres a úzkost. A za mě pozitivních zážitků není nikdy dost. Tak se pojďte spolu se mnou ponořit do kouzelného světa fantazie a představivosti.

Nordic walking

Kdy: úterý 6. 5. 2025, 15:30 – 16:30

Kde: u nadchodu u Pavilonu A ve Smetanových sadech (s hůlkami)

Kdo nemá, může si je bezplatně zapůjčit ve fnol

Cena: zdarma



Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace FNOL nabízí kurzy nordic walking i půjčení hůlek. Jedna ukázková lekce je zdarma. Na zhruba 2 km okruhu v centru Olomouce (ve Smetanových sadech) vás naučí správnou techniku "nordic walking", dynamického a statického strečinku před a po tréninku včetně ukázky možných posilovacích cviků.

Nordic walking, česky Severská chůze, je dynamická chůze se speciálními sportovními holemi. Zlepšuje práci horní poloviny těla, zpevňuje střed těla (core), posiluje dolní končetiny a tím celkově vede ke zlepšení naší kondice a pružnosti.

Kořeny a původ má ve Finsku, je vhodná pro téměř všechny věkové a výkonnostní skupiny, záleží, kdo má hole v ruce a co od nich očekává (relax či trénink). Základem pro první odpich z holí je správná technika, kterou nejrychleji a nejefektivněji získáte od instruktora.

Kdo by měl zájem přijít, je NUTNÉ SE PŘIHLÁSIT do 2. 5. na email mackova@trendvozickaru.cz. Napíši Vám bližší informace.

Zdroj obrázku a informací: [Nordic walking - severská chůze](#) | [Nordic Sports](#)

Projekt Podpůrná setkání pro rodinné pečující vznikl za přispění nadace ČEZ



19. 3. 2025 Praha – Návštěva Centra PARAPLE

Dvě Hanačky vyrazily do Prahy 😊

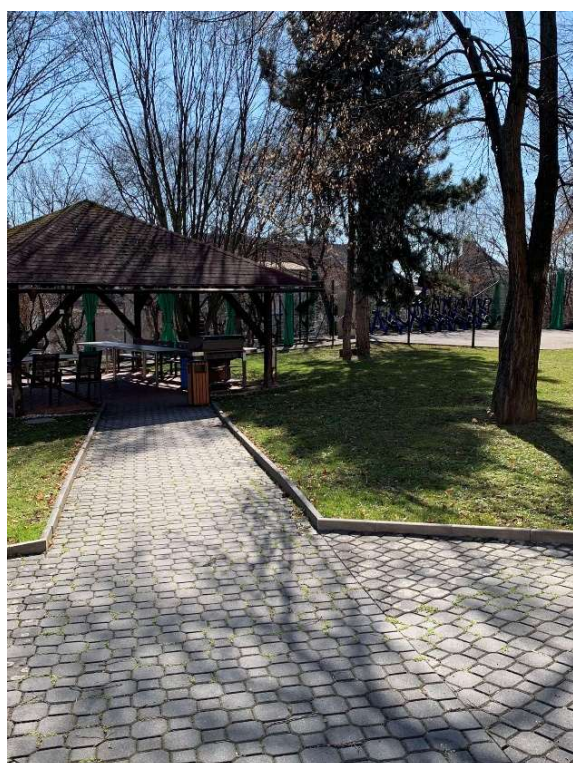
Jako dopravní prostředek jsme vybraly vlak společnosti LEO. Personál byl velmi ochotný, bez vyzvání nám připravoval plošinu k vjezdu/výjezdu z vlaku. V průběhu cesty se vyptával, zda-li něco nepotřebujeme. Do Prahy i z Prahy jsme dojely bez zpoždění 😊

Pražské přednádraží nás opět nezklamalo svou různorodou kulturní atmosférou – lavičky obsazené lidmi bez domova a lidmi s „dopingem“, zvláště žena mladšího věku na místě běhající a vyřvávající pro sebe povzbuzující hesla. Nad námi přelétaly houfy holubů a my doufaly, že na nás nevykonají svou potřebu 😊



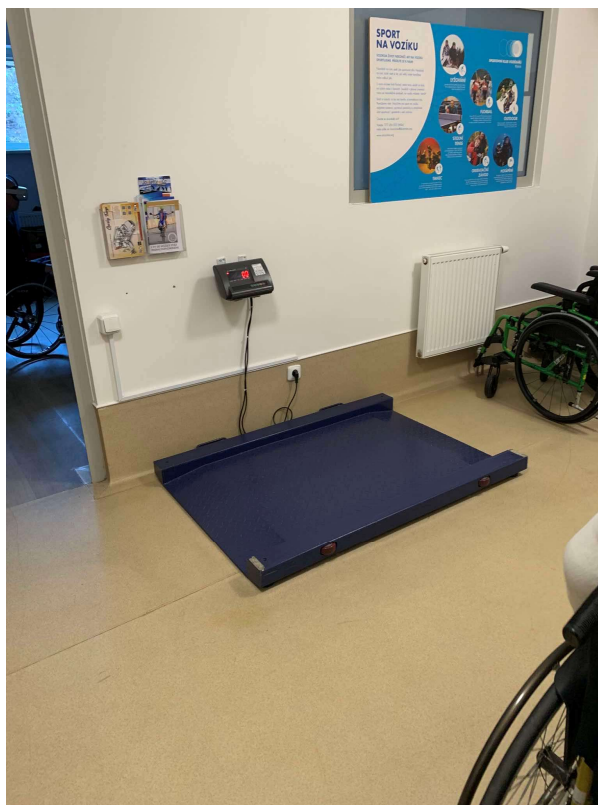
Po objednání taxi BOLT, které přijelo během chvilky (i s dostatečnou úložnou kapacitou na složený mechanický vozík) a pokaždé s řidičem cizí národnosti, jsme poklidně projely ucpanou Prahou do Malešic, kde se nachází Centrum PARAPLE. Budova má krásný areál s velkými možnostmi využití – posezení na

zahradě, venkovní posilovací stroje, posezení na zahrádce k relaxu a občerstvení se z kavárny. Před budovou prostorné parkoviště vesměs pro vozidla osob s tělesným postižením.



Kavárna působí vzdušně, vše je přizpůsobeno vozíčkářům (bezbariérové vstupy, vyšší stoly, dostupnost wc,...). Na stěně nás vítá fotografie pana Zdeňka Svěráka. K tomu pohotová příjemná obsluha a pestrý výběr jídla i pití.

Naším cílem v Parapleti byla váha pro lidi na vozíčku, která se nachází v suterénu budovy. První zvážení začíná zvážením vozíku bez dané osoby (ta je usazena mimo prostor váhy na židli) a poté se zváží osoba na vozíku. Pak přijde na řadu kalkulačka, aby nám vypočítala rozdíl mezi celkovou hmotností a odečtem váhy vozíku 😊 Jak byl kdo spokojen s výsledkem své váhy, nebylo znát 😊



Celý den jsme si hezky užily 😊

Velikonoční Trendy strom

Zdravíme všechny čtenáře Trendy zpravodaje a dáváme na vědomí, že i letos služba Sociální rehabilitace se svými klienty pracovala na tvorbě kraslic, abychom se i v tomto roce mohli přidat do výzvy Domu dětí a mládeže Olomouc. Výzvou je nazdobit stromy v Olomouci a blízkém okolí kraslicemi a překonat společně číslo z minulého roku, které bylo 4 203 kraslic. My jsme prozatím namalovali 160 vajíček, které jsme již zavěsili na náš Velikonoční Trendy strom, kterým se můžete kochat u vstupu do objektu Trendu malou brankou z ulice V Křovinách. Jelikož nás v minulém roce napadla škodná, kraslice jsme letos dělali z různého materiálu, např. z polystyrénu, samotvrdnoucí hmoty nebo dřeva. Věříme, že tento rok by mohla vajíčka přežít ve zdraví a plné parádě.

Víme, že ve vás máme ty nejlepší partáky a doufáme, že nám pomůžete číslo 160 kraslic zvednout. Stačí jen vyfouknout vajíčka a nějak je ozdobit, namalovat, pokreslit, nebo polepit a nakonec je donést a pověsit na strom u naší organizace. Prosíme, napište nám na přiložený papír s fixem, kolik kraslic jste na strom přidali.

Velikonoční Trendy strom se bude fotit v úterý 22. 4. 2025, kdy se zároveň s fotkami pošlou i počty kraslic na e-mail Domu dětí a mládeže Olomouc. Tak co, přidáte se? 😊



Vedoucí služby sociální rehabilitace, Zuzana Dittmarová

Povídka paní Schmidové: ANY, ENY A MIREK

Any byla krásná tříletá dlouhosrstá jezevčice.

Eny, její roční dcera, stejně krásná a stejně milá.

Mirek byl jejich pán a můj kamarád, který svoje dvě jezevčí dámy bezmezně miloval a ony mu jeho lásku oplácely.

„Ty, Mirku, nejsou ty tvoje psí dámy náhodou vegetariánky?“ zeptala jsem se ho jednou. Mirek na mě vytřeštil oči: „Jsi normální? Jak jsi na něco, tak pitomého, vůbec přišla? Jezevčici a vegetariáni? Pes – vegetarián?“ Podíval se na mě a chvíli přemýšlel, jestli mě nemá nechat odvézt do blázince. Nakonec to vzdal a jen mávl rukou: „Tobě asi přeskočilo.“

„Všimla jsem si“, oponovala jsem, „že často běhají do zahrady a minule jsem viděla Any křoupat mrkev.“

Mirek se zasmál: „Do zahrady běhají, proč ne? Kde mají běhat? To, cos viděla, určitě nebyla mrkev, ale kostička.“

„Ty jim kupuješ i kostičky?“ překvapilo mě to, protože jsem v jejich miskách nikdy neviděla nic jiného než granule. Mirek byl dobrý chovatel a kvůli krásné srsti kupoval svým dámám (jak jim říkával) jediné drahé a kvalitní granule.

„A nechtěl bys jim dávat raději syrové maso?“ Zeptala jsem se ho jednou.

Vytřeštil na mě oči: „Aby mi zdivočely?“ Taky názor. Ale od chovatele bych ho teda nečekala.

Právě jsem si napustila vanu, když se rozdrnčel telefon. „Asi jsem se zbláznil. No fakt! Přijď co nejrychleji ke mně“ křičel Mirek. „Ale fofrem! Nebudeš věřit vlastním očím, až ti ukážu, co jsem našel.“ Víc mi říct nechtěl. Věděl, že mi zvědavost nedá a dorazím, co možná nejdříve. Znal mě.

„Tak jsem tady. Co se děje?“ zeptala jsem se ho hned mezi dveřmi.

„Pojď a uvidíš.“ Mirek mě vzal za ruku a tahal do zahrady. Asi v polovině zahrady zastavil, ukázal rukou na záhon a zeptal se: „Co vidíš?“

„Půl záhonu mrkve.“ Odpověděla jsem po pravdě. Vůbec nic jsem nechápala.

„To má být to k neuvěření?“

Přikývl. Vzal rýč a rýpl do druhé poloviny záhonu, kde původně také měla být mrkev. Měla. Nebyla. Namísto ní však Mirek vyryl pár kostiček. Podíval se na mě a pokrčil rameny:

„Tak já nevím. Buď je to zázrak – zasadil jsem mrkev a vyrostly mi kostičky, nebo jsou moje dámy fakt vegetariánky a kostičky chodily tajně měnit na zahradu za mrkev. Ale v takovém případě se příroda zbláznila.“

Roztočili jsme Kulturní kolotoč...

v letošním roce se v rámci volnočasových aktivit chceme věnovat více kultuře. Proto byl vytvořen projekt Kulturní kolotoč, který je podpořen Ministerstvem kultury, za což jsme velmi vděční. Co jsme tedy již stihli zažít?



Proběhlo páté setkání knižního klubu, který se těší na své rozrůstající se řady. K příležitosti pátého setkání jsme si vytvořili členské průkazy, a také již máme skvělou členskou základnu. Na měsíc květen, přesněji 21. 5. 2025 přijal pozvání na naše setkání významný autor a podporovatel Trendu pan Jaroslav Irovský. Mezi jeho nejvýznamnější díla patří Příběh sráče, O(byčejný) život nebo Psí život a Psí život 2: Jesnění, které aktuálně můžete podpořit na: ml2025.kosmas.cz



Dále jsme se zúčastnili talkshow s panem Karlem Voříškem. Takto ho popisuje Zuzana Dittmarová, vedoucí sociální rehabilitace:

“...Během celého představení jsme se smáli a zároveň si poslechli i úryvky básní, které pan Voříšek napsal. Navíc nás seznámil i se svými dalšími knihami a příběhy ze života. Celý večer jsme si náramně užili”

Na závěr měsíce března jsme navštívili Hobby setkání sběratelů na Výstavišti Flora Olomouc. Na měsíc duben plánujeme mnoho dalších akcí a tak doufáme, že se k nám připojíte i vy. 😊



Krásný den přeje,

Šárka Sláničková, koordinátor volnočasových aktivit

Krysa říká: *Volnočasové aktivity v roce 2025 finančně podpořili:*



... a na tradičním místě místo není.

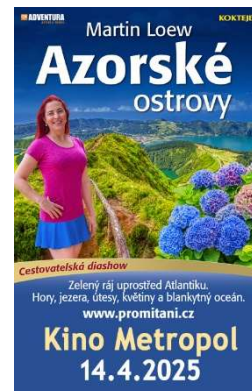
Akce v Trendu

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, nebo tel.: 777 974 455.

Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

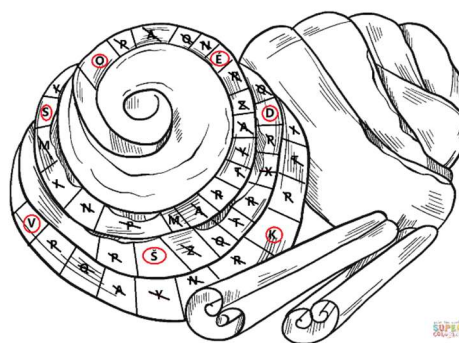
Kdy: středa 16. 4. 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

ŘEŠENÍ:

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 to palačinky a polévku cibulačku. V dubnu se společně zaměříme na Švédskou kuchyni, jak jste se již mohli dozvědět z vylustění našeho rébusu.

Vyškrtějte 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 **ŠVÉDSKO**.....

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

Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit, abychom věděly, kolik máme zajistit surovin. Přihlásit se můžete e-mailem soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo telefonicky 731 144 670, a to do středy 9. 4. 2025 do 12:00h.

Na společné kuchtění se těší holky ze sociální rehabilitace.

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.

Zpívánky

Kdy: úterý 22. duben 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



Jarní Zpívánky s Klárkou jsou tady. Jak nám bude přát počasí? Budeme zpívat na zahradě Trendu nebo v učebně? Uvidíme. Nicméně se můžete těšit na mnoho písniček, nástrojů a skvělou náladu. Těšíme se na setkání.

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

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.

Kulturní kolotoč: Prohlídka baziliky na sv. Kopečku s výkladem

Kdy: úterý 29. 4. 2025, 14:30-16:30

Kde: Bazilika navštívení Panny Marie na sv. Kopečku

Připojte se k nám na jedinečné prohlídce prostor baziliky s výkladem zkušené průvodkyně Gabči Janýškové. Krom prohlídky běžných prostor se také setkáme s panem kaplanem Hyacintem. Budeme mít tak možnost pokládat dotazy nejen na stavbu samotnou, ale i vše, co nás kolem jeho práce zajímá. Na místě je možné si za vlastní finance zakoupit pamětní předměty a kávu.

Na akci je možnost jet společným bezbariérovým vozem z Trendu.

Je proto nutné se přihlásit do 23. 4. 2025!

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.

Trénink paměti

Kdy: středa 7. května 2025, 14:30-16:00h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Na tomto tréninku paměti, naši paměť nejen procvičíme, ale taky se o ní něco dozvíme! Přijďte zjistit, jak paměť funguje, co ji ovlivňuje a jak souvisí s našimi smysly. Sami na sobě vyzkoušíte, který typ paměti u vás převládá a jak ho můžete podpořit, aby vám paměť sloužila co nejdéle.

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



Nácvik vaření se Sociální rehabilitací

Kdy: pondělí 12. května 2025, 14:30-16:30h

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Čtvrtá zastávka kuchařských dovedností nás už pomalu vyhlíží. V květnu se ponoříme do tajů kuchyně, která byla ovlivněna německou, francouzskou a nizozemskou kuchyní. Stát, který společně navštívíme, si vyluštíte v následující křížovce. Přejeme hodně úspěchů.

Správné řešení naleznete v dalším čísle Trendy zpravodaje.

5. 

6. 

KŘÍŽOVKA

1. 

1.

--	--	--	--	--	--	--

2.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5.

--	--	--	--	--	--

6.

--	--	--	--	--	--

4. 

3. 

2. 

Na aktivitu je důležité se dopředu přihlásit, abychom věděly, kolik máme zajistit surovin. Přihlásit se můžete e-mailem soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo telefonicky 731 144 670, a to do středy 7. 5. 2025 do 12:00h.

Na společné kuchtění se těší holky ze sociální rehabilitace.

Kulturní kolotoč: Návštěva Festivalu zdraví 2025

Kdy: sobota 17. 5. 2025, 10:00 – 13:00

Kde: Výstaviště Flora Olomouc

Akce je zaměřená na zdravý životní styl. Najdete zde šperky, oblečení, masážní pomůcky, bylinné produkty, přírodní přípravky, léčivé obrazy a mandaly, knihy, kosmetiku a spoustu dalších výrobků, které udělají radost Vám nebo formou dárku vašim blízkým. **Vstupné** na akci je: dospělí 110,- Kč, senioři nad 65 let, ZTP 90,- Kč, Děti do 150 cm, ZTP/P + doprovod ZDARMA. **Prosím zájemce, aby se přihlásili do 12. 5. 2025 do 12:00.** Těšíme se na společné zážitky.

Zdroj: <https://akce.flora-ol.cz/festival-zdravi-2025>

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

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

Kdy: čtvrtek, 22. 5. 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.

Přednáška Věrky Schmidové: Jak nic nedělat a přesto pro sebe něco udělat

Kdy: čtvrtek, 29. 5. 2025, 14:30–16:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si poslechnout přednášku naší fyzioterapeutky na vozíku, která vás nyní seznámí s drobnými věcmi a pohyby, které vám mohou zlepšit zdraví.

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

Kulturní kolotoč: Návštěva výstavy psů Florinka a prodejní výstavy Živé pasti

Kdy: sobota 7. 6. 2025, 10:00 – 13:00

Kde: Výstaviště Flora Olomouc

V uvedeném termínu se konají dvě akce, kdy při procházení výstavy psů můžeme navštívit vzácné unikáty z jedinečného světa masožravých rostlin, si budou moci detailně prohlédnout návštěvníci výstavy Živé pasti ve sbírkových sklenících ve Smetanových sadech v Olomouci. **Vstupné** na akci je: Dospělí: 140 Kč, Senioři 65+ : 80 Kč, ZTP: 80 Kč ZTP/P: 80 Kč - doprovod zdarma. **Prosím zájemce, aby se přihlásili do 2. 6. 2025 do 12:00.** Těšíme se na společné zážitky.

Zdroj: <https://akce.flora-ol.cz/florinka-2025>, <https://akce.flora-ol.cz/zive-pasti-2025>

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.

Ohloda: Agáta K.

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

Datum vydání: **14. 4. 2025**, Počet výtisků: +- akorát

tel: 734 478 665

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

Uzávěrka **dalšího** čísla je **2. května 2025**

Krysa říká: *Kolegyně Gabriela z dobrovolnické služby Vám nabízí:*

24. dubna se u nás uskuteční akce v rámci **Dnů dobrovolnictví** v Ol. Kraji.

Popis: U kafe si představíme dobrovolnickou službu, kterou zajišťuje Spolek Trend vozíčkářů, bude možnost zúčastnit se ozdravného cvičení vycházejícího z Čchi-kung od 14:00 do 15:30.

Pro koho: Pro všechny, kteří se zajímají o dobrovolnictví s lidmi na vozíku.

Místo, den, čas: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 101/7 Olomouc, 24. 4. 2025 od **13:30 do 17:00**,



NA KAFE S DOBROVOLNICKOU SLUŽBOU VE SPOLKU TREND VOZÍČKÁŘŮ



24.4. 2025

13:30 - 17:00

**LUŽICKÁ 101/7,
OLOMOUC**

PŘEDSTAVENÍ DOBROVOLNICKÉ SLUŽBY PRO ZÁJEMCE O DOBROVOLNICTVÍ

**14:00 - 15:30 MOŽNOST ZÚČASTNIT SE OZDRAVNÉHO
CVIČENÍ VYCHÁZEJÍCÍHO Z ČCHI-KUNG ZAMĚŘENÉHO NA
LIDI S TĚLESNÝM HANDICAPEM**

KONTAKT: DOBROVOLNICTVI@TRENDVOZICKARU.CZ

Krysa říká: *Také jsou nové termíny na tuhle záležitost 😊*



NABÍDKA MASÉRSKÝCH A KOSMETICKÝCH SLUŽEB V TRENDU

KDY: čtvrtek 24. 4. a 22. 5. 2025, 13:00-19:00h
úterý 13. 5. 2025, 13:00-19:00h

KDE: Spolek TREND vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

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).

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).

Objednání považujeme za závazné a prosíme o dochvilnost.

OBJEDNÁVKY:

✉ soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz

☎ +420 731 144 670



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