



# VOZKA

ročník XXIV | jaro 2021

Magazín o životě  
a pro život  
na vozíku

Pomocné  
tlapky slaví  
dvacetiny

TÝDEN DOBRODRUŽSTVÍ  
V ČR

Expedice  
PřesBar

ŽIVOUcí OBRAZY MALÍŘKY  
NOHAMA SWAPNY AUGUSTINE

**Nedovedu  
si představit,  
že bych měla ruce**



# Jednoduchá manipulace, snadný průchod močovou trubicí

 Coloplast

SpeediCath® Navi

Připraven  
k okamžitému  
použití



## SpeediCath® Navi

### Nový katetr pro muže s flexibilní špičkou

Flexibilní špička a měkký katetr přispívají k šetrnému zavedení katetru a hladkému průchodu mužskou močovou trubicí, která je přirozeně zakřivená. Hydrofilní potažení katetru a oček katetru podporují šetrnou katetrizaci.

Bezdotykový úchyt zjednodušuje manipulaci s katetrem a umožňuje postupné hygienické zavedení katetru.

Pravidelně se cévkujete a chtěli byste nový katetr vyzkoušet? Vzorky Vám zašleme zdarma. Volejte bezplatnou linku Péče o zákazníky společnosti Coloplast v pracovní dny od 8.00 do 16.00 hodin. Nebo navštivte [www.coloplast.cz](http://www.coloplast.cz)

 Péče o zákazníky  
**800 100 416**  
bezplatná informační linka

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Společnost Coloplast vyvíjí výrobky a služby, které usnadňují život lidem s velmi osobními a soukromými zdravotními obtížemi. Protože neustále pracujeme a komunikujeme s lidmi, kteří naše výrobky používají, vyvíjíme řešení citlivá k jejich mimořádným potřebám. Toto my nazýváme intimní zdravotní péči.

Coloplast je registrovaná ochranná známka společnosti Coloplast A/S. © 2021-02  
Všechna práva vyhrazena pro Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Dánsko.

 Coloplast

Coloplast A/S  
Radlická 740/113b  
158 00 Praha 5  
tel.: 244 470 212  
info@coloplast.cz  
www.coloplast.cz

Péče o zákazníky:  
bezplatná informační linka 800 100 416

CO V ČÍSLE NAJDETE



**10-14**

ROZHOVOR A GALERIE  
Indická malířka nohou  
Swapna Augustine

Eva Csölleová, Vítek Formánek

NADACE ČEZ  
S dobročinnou aplikací EPP sportuje  
v Česku už 500 000 lidí



**28-29**



**34-36**

SCIENCE FICTION  
Je moc krásné snít  
Josef Procházka



**22**

VÝROČÍ  
Pomocné tlapky slaví dvacetiny

Hana Pimerová



**24-25**

Až na vrcholky hor  
Milan Linhart



**42-45**

EXPEDICE PŘESBAR  
I vozíčkář může zdolat Sněžku  
Martin Višňa, Gabriela Adámková



**56-57**

PROJEKT KALEIDO  
Virtuální realita v sociálních službách  
Tým Kaleido, Lucia Urbaníková

 VOZKA

Magazín o životě  
a pro život na vozíku,  
ročník XXIV.,  
vychází čtvrtletně online  
[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

Vydává

Ostravská organizace vozíčkářů, spolek,  
Horymírova 3054/121,  
700 30 Ostrava-Zábřeh  
IČO: 66933579  
[www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz)

REDAKCE

Šéfredaktor, editor, grafika, web  
Pavel Plohák, [sedefredaktor@vozka.org](mailto:sedefredaktor@vozka.org),  
737 238 933

Redaktor, inzerce, web

Ing. Petr Dzido, [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz),  
596 783 174 (10-17 h)

Administrativní spolupráce

Marie Báňová

Registrace

MK ČR E 12818

ISSN 2533-3267

FINANČNÍ PODPORA

Statutární město Ostrava, Nadace ČEZ,  
Nadace Jedličkova ústavu aj.

Články nemusí být shodné s názory  
redakce a vydavatele.  
Zařazování příspěvků je na rozhodnutí  
redakce.

Redakce si vyhrazuje právo na úpravu  
příspěvků.  
Nevyžádané příspěvky se nevracejí.

Fotografie na titulní straně  
Archiv Swapny Augustine



## KUKÁTKO

### Přihlaste se na Emil Open 2021

V nelehké době je potřeba se navzájem podporovat a také odlehčit situaci dobrými zprávami. Pořadatelé oblíbeného evropského svátku sportu oficiálně vyhlásili termín 10. Evropských her handicapované mládeže Emil Open 2021, které se budou konat v Brně od 23. do 27. června.



Sportovat a zažívat potěšení ze svobodného pohybu je snem mnoha lidí se zdravotním postižením. Sport je radost, nadšení i uvolnění, nabízí také nová přátelství a možnost zapomenout na každodenní starosti. A právě proto chceme mladým handicapovaným lidem dát stejnou šanci, jakou mají všichni ostatní. Jen tak pochopí, že opravdová snaha a odhodlání mají smysl a jsou podporovány, sdělují pořadatelé z Emilova sportovní, z. s.

A v jakých disciplínách by se mělo soutěžit? Vzhledem k omezeným kapacitám sportovišť byly stanoveny předběžně maximální počty sportovců na jednotlivé sporty: atletika – 200, plavání – 80, stolní tenis – 40, boccia – 48, bocce – cca 70 hráčů, lukostřelba bude/nebude zařazena na základě projeveného zájmu, stejně jako golf.

### Výstava Cesta za duhou 2021

Nezisková organizace Revenium bude pořadatelem už 19. ročníku výstavy Cesta za duhou. Téma roku 2021 je „Co mě baví“ a přímo vybízí k tomu ukázat, co všechno v nás je. Malujete nebo modelujete? Kreslíte



tužkou, ale zároveň navlékáte korálky či vytváříte koláže? Výborně. Předvedte lidem několik svých věcí, ukážete, jak jste kdysi tvořili a jak pracujete teď.

Radost má tolik uměleckých podob – sochy, koláže, obrazy, fotky, rukodělné výrobky, psané texty... Klidně jen jeden originální styl. Nemusíte se ničím omezovat (stylem, formou), důležité je držet se jen několika pokynů.

Veškerá díla se všemi náležitostmi potřebujeme obdržet nejpozději do 4. 7. 2021. Doručit je můžete dvěma způsoby: poštou nebo osobně. Poštou na adresu: Revenium, z. s., Na Pankráci 1062/58, 140 00 Praha 4. Osobně na RS Centru, Karlovo náměstí 32, Praha 2, Fakultní poliklinika VFN. Zde díla předávejte paní Janě Michalové, a to ve všední dny od 8 do 15 hodin.

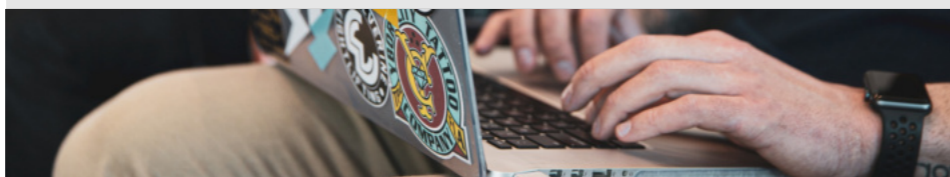
U jednotlivých děl nezapomeňte uvést jméno, příjmení a kontakt na autora, dále také krátký popis (v rozsahu maximálně 300 znaků i s mezerami), který pořadatel použije jako text do katalogu výstavy.

Výstava Cesta za duhou s tématem „Co mě baví“ se bude konat v říjnu v Galerii Skleňák (náměstí Svobody 1, Praha 6 – Bubeneč, 160 00.

Datum vernisáže bude upřesněno na [webu výstavy](#).

## 230 milionů

korun je součet darů prostřednictvím Darujme.cz pro online darování v České republice za rok 2020. Od jejího vzniku v roce 2010 překročil loni rekordní půl miliardu korun. V současné době Darujme.cz používá přes 800 organizací, institucí, obcí, měst a firem, které tak mohou už 10 let pomáhat tam, kde je potřeba. Podporovat kulturu, komunitní projekty, opravovat památky, chránit životní prostředí i demokracii v České republice. Pomáhat dětem, seniorům a všem, kteří se ocitli vtěžké životní situaci nebo pečovat o opuštěná zvířata. Loňský nárůst a překročení 0,5 mld. Kč výrazně ovlivňují také firmy, které aktuálně pomáhají snižovat dopady koronaviru, zapojují své zaměstnance do filantropie a jsou společensky odpovědné.



### Biosimilars: moderní léčba revmatoidní artritidy nebo Crohnovy nemoci

Nesnesitelné bolesti kloubů nebo chronické záněty střev – tak se projevují tyto autoimunitní nemoci. Od celoživotního trápení pacientům pomáhá moderní biologická léčba, donedávna však dostupná jen zlomku těch, kteří by ji potřebovali.

V posledních třech letech se ovšem dostupnost léčby rapidně zvyšuje díky nástupu biosimilars, „kopií“ originálních léků. Ty zdravotnictví šetří miliardy korun, díky čemuž se léčba dostane k tisícům nových pacientů ročně.

Biosimilární přípravky jsou nové verze existujících biologických léků, u nichž vypršela patentová ochrana. Dostupné jsou na českém trhu od roku 2013, největší úspory však přináší přibližně od roku 2018. Tehdy začaly zdravotní pojišťovny hradit hned několik biosimilárních přípravků, které se používají právě na léčbu autoimunitních nemocí. Právě v gastroenterologii díky poklesu cen vzrostl počet pacientů, kteří mohou užívat biologickou léčbu, až o třetinu. Dvě třetiny pacientů se v současné době léčí právě biosimilars.

Největších úspor pak dosáhla centra specializovaná na revmatologické pacienty. V Česku je nyní léčeno více než 10 000 nemocných s revmatoidní artritidou, Bechtěrevovou chorobou, psoriatickou artritidou nebo dětskými formami těchto nemocí, přičemž v posledních 2–3 letech stoupá počet léčených o přibližně 15–20 % ročně.

Moderní léčba díky biosimilars tedy uleví každoročně stovkám dalších pacientů a podle expertů čeká biosimilars v Česku zářná budoucnost. Český trh je novým přípravkům velmi otevřený a pro výrobce atraktivní.



### České dráhy nasadí nové jednotky od Pesy. Mají mít WC pro vozíčkáře, stejně jako Regionovy

Cestující na tuzemských tratích čeká v příštích letech výrazně pohodlnější svezení. České dráhy (ČD) na konci února oznámily, že u polské Pesy nakoupí v příštích osmi letech až 160 moderních motorových jednotek.

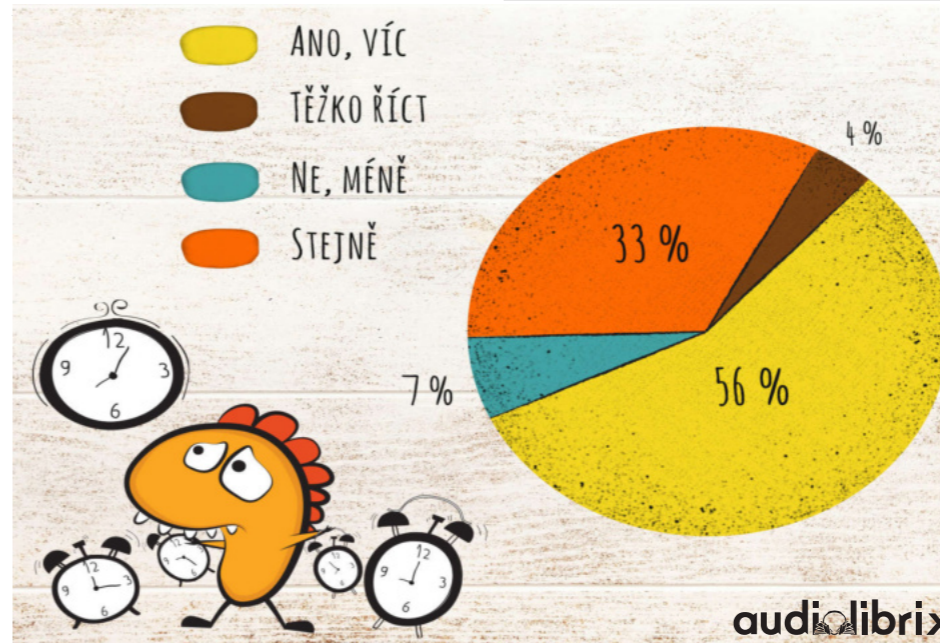
Vlaky budou mít světlý a prostorný klimatizovaný interiér s ergonomicky řešenými sedačkami, wifi, elektrické zásuvky 230 V s nabíjecím USB portem 5 V pro napájení drobné elektroniky nebo moderní audiovizuální informační systém s LCD monitory, které je budou informovat o průběhu jízdy a také o případných mimořádnostech na trase. Jednotky poskytnou dostatek místa pro přepravu osob na ortopedickém vozíku a budou vybaveny plošinou pro překlenutí prostoru mezi nástupištem a podlahou vozu. Pro ČD jde o první kontrakt na nové motorové jednotky

po deseti letech. Dopravce už ustoupil od modelu soutěžení vlaků po menších částech a jde cestou velkých rámcových smluv.

Jako první se mají objevit nové jednotky v Praze a ve Středočeském kraji. Jejich nasazení omladí vozový park i na tratích, kde jezdit nebudou. Nových motorových jednotek od Pesy se dočkají jako první cestující Českých drah na tratích ve Středočeském, Pardubickém a Jihočeském kraji, současně také na některých trasách z Prahy a po Vysočině.

Nejčastěji půjde o nasazení na trati, kde dosud jezdí jednotky řady 814 Regionova. Neznámá to ale úplný konec konkrétních nahrazených jednotek řady 814. Ty například v Pardubickém kraji nárazně nahradí řadu 810 a díky tomu dopravce nabídne částečně nízkopodlažní vozidlo s toaletou pro vozíčkáře i na dalších tratích.

### Čtete díky audioknihám více, či méně?



# 56 %

lidí čte víc díky audioknihám. Vyplývá to ze 7. ročníku Velkého audioknižního průzkumu, který každoročně pořádá společnost Audiolibrix. Loňského ročníku se zúčastnily téměř 4 tisíce účastníků, čímž si drží pozici největšího audioknižního průzkumu jak u nás, tak v Evropě.

Současná situace ve světě nás zahladila do domovů a nutila objevovat nové způsoby trávení volného času, zábavy i kultury. O tom vypovídají i výsledky průzkumu. Celých 12 % respondentů se s touto formou čtení poprvé seznámilo v roce 2020. Z loňského průzkumu zároveň vyplývá, že lidé začali poslouchat častěji a poslechem tráví více času než v předešlých letech. 20 % posluchačů tráví s audioknihami více než 11 hodin týdně, zároveň vzrostl i počet audioknih, které si respondenti během roku poslechl. 27 % z nich poslouchá 6–10 audioknih, v těsném závěsu se s 25 % drží 11–20 audioknih za rok.

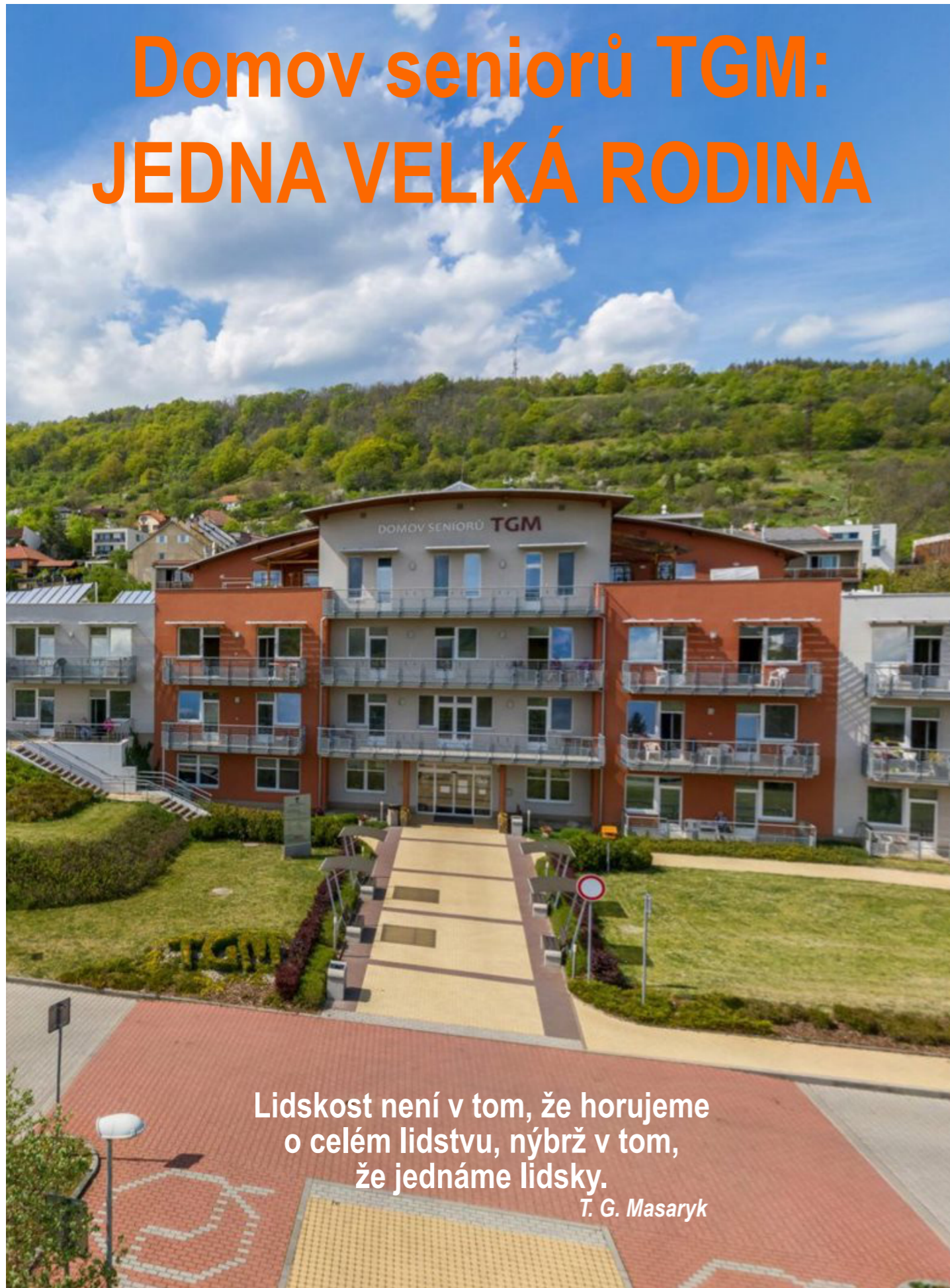
Počet respondentů poslouchajících během řízení či cestování MHD vzhledem k situaci pochopitelně klesl. Audioknihy si své stálé místo našly i v domácnostech, kdy 18 % respondentů poslouchá audioknihy při vykonávání domácích prací. Audioknihy však pro posluchače neznamenají jen zvukovou kulisu při jiných činnostech. 14 % dotázaných je poslouchá jako formu odpočinku či při jejich poslechu usíná.

„Obzvlášť v době, kdy jsme všichni doma, je role audioknih nedoceníitelná. Na jedné straně můžete vyšetřovat zločiny při obvyklých činnostech, jako je vaření oběda, na té druhé jsou skvělým pomocníkem i pro rodiče. Zabaví celou rodinu, pomohou se vzděláváním a jsou skvělou alternativou místo celodenního sezení u televize,“ říká Michal Kočí, CTO společnosti Audiolibrix.

Ani čas strávený doma nezvklal pozici mobilních aplikací. 71 % posluchačů poslouchá přes mobilní aplikaci, z toho 50 % používá aplikace určité přímo na audioknihy. Jedním z důvodů je určitě i fakt, že v době zavřených knihkupectví se digitální download stal hlavní formou konzumace audioknih – v loňském roce dalo přednost stahování audioknih celých 81 % dotázaných.

Zatímco v roce 2019 uvedlo detektivky a thrillery jako svůj oblíbený žánr 41 % posluchačů, loni tak učinilo jen 18 %. Na preferenci žánrů se může odrážet i touha uniknout do jiných světů a bavit se, jelikož druhé místo obsadil žánr fantasy a pomyslnou bronzovou medaili získala v loňském roce kategorie humor a satira.

# Domov seniorů TGM: JEDNA VELKÁ RODINA



Lidskost není v tom, že horujeme  
o celém lidstvu, nýbrž v tom,  
že jednáme lidsky.

T. G. Masaryk

## DOMOV PRO SENIORY, DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM A ODLEHČOVACÍ SLUŽBA



DOMOV  
SENIORŮ | Foto: archiv Domova seniorů TGM  
TGM

Domov seniorů TGM v Berouně je pobytové zařízení sociálních služeb pro seniory. Zřizovatelem je Středočeský kraj. Poskytuje tři sociální služby – Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem a Odlehčovací službu –, které se zaměřují se na podporu soběstačnosti, udržení a rozvoj sociálních kontaktů v souladu s respektováním důstojnosti a základních lidských práv a svobod. Nabízí rovněž externí služby, jako jsou kadeřnictví, pedikúra, praktický lékař nebo rehabilitace. Senioři, kteří nejsou ubytováni v domově, si zde mohou objednat obědy, využít služby půjčovny kompenzačních pomůcek nebo pestrou nabídku nápojů a pochutin Kávárničky dříve narozených.

**D**omov zahájil zkušební provoz 3. října 2011, což je také oficiální datum jeho vzniku.

„Začátky nebyly jednoduché, stejně jako u každého nového zařízení, kde je nutné vše zavádět, jak se říká ‚od píky‘. Myslím, že jednou z nejdůležitější věcí bylo sestavení dobrého týmu pracovníků, kteří jsou schopni profesně i fyzicky vykonávat práci s citlivým přístupem v komunikaci s klienty. Takových lidí není mnoho a pokud člověk necítí lásku a pochopení k druhým, pak také není dlouho schopen tuto práci vykonávat. Myslím tím práci v přímé péči s klientem. Důvodem je velká fyzická, ale především psychická zátěž, kterou pracovník musí bezpodmínečně zvládnout,“ říká ředitel domova Mgr. Ondřej Šimon, MPA (foto).

Zařízení nabízí pobytové služby pro seniory, odlehčovací služby a domov se zvláštním režimem, který byl převeden z Domova seniorů Panenské Břežany pod hlavičku Domova seniorů TGM.

„Službu pracovníků v sociální péči zde zajišťují jak ženy, tak i muži, kteří jsou fyzickou i psychickou posilou pro jinak velice dobře spolupracující ženský tým. Péče je poskytována každodenně a jeho realizace je vedena v informačním systému Cygnus, kde všichni pracovníci zaznamenávají vykonané úkony pro každého klienta. V rámci poskytovaných služeb se snažíme o navození pohody a nastavení denního režimu podle individuálních přání klientů pokud možno tak, jak jsou zvyklí ze svého domova.“

### Domov pro seniory

Zařízení, jehož kapacita je 69 lůžek, poskytuje kromě bezbariérového ubytování a stravování i aktivní využití volného času s podporou navazování kontaktů a mezilidských vztahů. Je určeno pro seniory a osoby nad 65 let s postižením nebo osobám, které jsou kvůli svému věku a zdravotnímu stavu závislé na pomo-

ci druhých. Veškeré sociální služby jsou poskytovány prostřednictvím 24hodinové péče všeobecných zdravotních sester a přímou péčí pracovníků v sociálních službách. Pomáhají také při zvládnání běžných činností a náviku péče o vlastní osobu. Osobní přístup k jednotlivým klientům je zajištěn formou individuálního plánování a sestavených plánů péče.



Kromě hlavních cílů domova – umožnit klientům prožít důstojné a aktivní stáří bez pocitu osamění, zajistit jim bezpečný a příjemný domov nebo aktivně podporovat všechny činnosti, které vedou k soběstačnosti a jejich psychické i fyzické pohodě – patří k jeho prioritám i navazovat společenské kontakty v rámci projektu *Domov bez bariér*. Mohou se tak setkávat s veřejně známými lidmi v jejich věku, zúčastňovat se společenských akcí a besed. Ale rovněž se mohou setkávat s mladou generací v rámci projektu *Vzdělávání bez bariér*.

Součástí je také lékařská péče a rehabilitace (vodoléčba, magnetote-

rapie, ultrazvuk, elektroléčba a masáže).

„Naše rehabilitační sestry můžete v kteroukoliv denní hodinu vidět, jak trpělivě cvičí s klienty chůzi uvnitř nebo vně domova. Zároveň se klientům věnují v rehabilitační místnosti, kde mají spoustu pomůcek pro podporu jejich pohyblivosti. Pravidelně si s nimi také mohou zaměstnanci i klienti zacvičit ranní rozvíčku v jídelně domova,“ připomíná ředitel Šimon.

Domov nabízí aktivity a terapeutické služby podle hesla: „Nejen chlebem je člověk živ!“ Zajišťují je aktivizační pracovníci a jejich záměrem je rozvoj hrubé a jemné motoriky klientů, jejich koordinace, vnímání, citlivosti nebo vytrvalosti. Mezi nejoblíbenější patří cvičení a trénink paměti, práce s vlnou a textilem, výroba keramiky, zooterapie, muzikoterapie nebo výlety do přírody.

### Domov se zvláštním režimem

Je určen lidem nad 55 let, kteří kvůli chronickému duševnímu onemocnění, závislosti na návykových látkách, stařecké, Alzheimerově nebo jiné demenci potřebují pomoc druhé osoby. Kapacita zařízení je 19 lůžek.

Zařazením těchto osob mezi ostatní klienty pobytových služeb se domov snaží zabránit jejich dlouhodobé izolaci od okolí.

Kromě komplexních ošetrovatelských a sociálních služeb je cílem zařízení maximální spolupráce s jejich rodinami či osobami jim blízkými. Aby klienti prospívali psychicky i fyzicky, jsou nutné častější návštěvy a přirozená fyzická aktivita, například procházkami v přírodě.

Mezi poskytované služby patří rovněž lékařská péče, rehabilitace a stejně jako u Domova pro seniory zájmové a terapeutické činnosti, které vedou školené instruktorky v přímé péči. Samozřejmostí jsou procházky ve venkovním areálu domova a účast na oblíbených kulturních akcích. ▶

## Odlehčovací služba

Domov seniorů TGM nabízí odlehčovací službu pro seniory a osoby se zdravotním postižením nad 55 let se sníženou soběstačností, o které jinak pečují jejich blízcí v domácím prostředí. Kapacita je sedm lůžek.

Služba se poskytuje nejdéle na tři měsíce, a to s cílem umožnit pečující osobě nezbytný odpočinek nebo prostor k vyřízení nutných záležitostí. Její součástí je v co nejvyšší míře stejná podpora, na kterou je klient zvyklý z domácího prostředí. Všechna ostatní péče, ať už zdravotnická nebo sociální se poskytuje ve stejné míře jako u klientů Domova seniorů.

U klientů odlehčovací služby personál zajišťuje nutný doprovod k lékaři v případě, že doprovod osoby blízké není možný. V případě zhoršení zdravotního stavu si klient či kontaktní osoba zajišťuje domluvu a realizaci (dopravu) návštěvy svého praktického lékaře svými vlastními silami nebo s využitím doprovodu osoby blízké. V případě náhlého zhoršení zdravotního stavu zajišťuje domov odvoz do nemocnice rychlou záchrannou službou.

Všechny pokoje v Domově seniorů TGM jsou vybaveny polohovacími lůžky a běžným, ale moderním nábytkem. Každý pokoj má vlastní koupelnu s toaletou, v pokoji i koupelně je signalizační zařízení k přivolání sestry.



Příjemný moderní pokoj

## Pro veřejnost: obědy, půjčovna kompenzačních pomůcek nebo kavárnička

V moderně zařízené kuchyni se denně vaří tři hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) a odpolední svačina. Diabetikům je určena druhá večeře. Obědy v jídelně mohou využít také návštěvy klientů, senioři účastníci se kulturních akcí a další zájemci.

Každý všední den od 8 do 15 hodin je otevřena půjčovna kompenzačních pomůcek, kde si zájemci z řad veřejnosti – po předchozí telefonické domluvě – mohou půjčit mechanický ortopedický vozík (skládací), polohovací lůžko s matrací (i s hrazdou), gumovou matrací, kolové chodítko nebo třeba francouzské hole a berle.

Velmi oblíbeným místem setkávání místních obyvatel domova je Kavárnička dříve narozených. Najdete ji hned vedle recepce a určitě si pochutnáte na občerstvení z kuchyně nebo z vybraných místních provozoven, které dbají na používání kvalitních potravin: skvělé jsou obložené bagety, chlebičky nebo domácí koláče. No a co by to bylo za kavárničku bez fajnové kávy, že? Ta zdejší je zvláště vymazlená. Posedět a uvolnit se můžete i v odpočinkové místnosti s akváriem na levé straně recepce.



Prostorná bezbariérová recepce, před ní Kavárnička dříve narozených

## Účast na vědeckém experimentu

Vědecký experiment odborníků v berounském Domově seniorů TGM prokázal, že zdraví penzistů prospívá biodynamické světlo, které dokáže simulovat sluneční svit a večer zajišťuje vhodnější světelné spektrum. Na experimentálním výzkumu spolupracovali vědci z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ), dodavatel světelných systémů Spectrasol a specialisté z Univerzity centra energeticky efektivních budov ČVUT (UCEEB).

Pro lidské zdraví jsou důležité každodenní změny v intenzitě a spektrálním složení slunečního světla, neboť ovlivňují téměř všechny životní funkce včetně imunitního systému, metabolismu, regenerace a dalších. Starší a méně pohybliví lidé v zimě často ani nevycházejí na denní světlo.

„V noci špatně spí, v důsledku toho častěji svítí a bývá zvykem, že i personál pečovatelských institucí si při nočních kontrolách seniorů rozsvěcuje plně stropní osvětlení,“ vysvětluje ředitel Domova seniorů TGM Ondřej Šimon. Toto chování výrazně snižuje kontrast mezi dnem a nocí a negativně ovlivňuje zdravotní stav seniorů.

Tým specialistů v berounském domově pro seniory v rámci experimentu a navazujícího výzkumu vyměnil osvětlení v šesti pokojích, a to včetně předsíní a koupelen, v hlavní jídelně, ve dvou sesternách, tvůrčí dílně a na hlavní chodbě. Ve spolupráci s odborníky z ČVUT se podařilo zkonstruovat osvětlení pro denní svícení, které se spektrálně blíží přirozenému světlu od slunce, dále večerní svítidla, která mají nízký obsah modré složky spektra jako ve slunci při západu, a noční světelný systém, kde je v tuto dobu biologicky toxická modrá složka úplně eliminována. Zatímco plnospektrální vitalizující denní světlo podporuje kognitivní výkon a dobrou náladu, večerní světlo postačuje pro zrakovou orientaci klientů i personálu.

Výzkumu se účastnilo 13 pracovníků domova a 19 jeho klientů. Z toho u osmi obyvatel byla výměna světla jen simulovaná, aby experti mohli objektivně posoudit účinky skutečně vyměněných světla. Výsledky ukázaly, že u klientů z testované skupiny se statisticky významně zvýšila amplituda rytmu v melatoninu. To podle Zdenky Bendové z NUDZ mimo jiné snížilo míru denního ospávání klientů a naopak se zlepšily jejich poznávací funkce a rytmus pohybové aktivity a spánku.

„Senioři v testované skupině navíc po výměně osvětlení sami popisovali zlepšení spánku, nálady a bezpečnosti pohybu v noci, což také potvrzuje pozitivní přínos biodynamického osvětlení pro kvalitu jejich života,“ dodal Ondřej Šimon. ♦

## Podpora dobrovolnické činnosti

Dobrovolnictví přináší konkrétní pomoc tomu, kdo ji potřebuje. Zároveň poskytuje dobrovolníkovi pocit smysluplnosti, je zdrojem nových zkušeností a dovedností, ale rovněž obohacem mezilidských vztahů.

Dobrovolníky mohou být lidé, kteří dovršili věk 15 let. Jejich přínos spočívá v tom, že se rozhodli věnovat zdarma část svého času a energie tomu, aby byli užiteční světu, ve kterém žijí. Smyslem činnosti dobrovolníků je přinést klientům něco navíc, pomoci jim radovat se ze života nebo vyplnit jim volný čas.

A co dobrovolník může v Domově pro seniory TGM dělat? Třeba pomoci vyplnit nebo zpestřit přirozené trávení volného času klientů (procházky, společenské hry nebo předčítání). Může přijít na návštěvu a trávit čas s klientem u lůžka. Může doprovodit klienty do kina, divadla, muzea atd. Pro skupinu klientů může připravit hudební, divadelní či taneční produkce, cestopisné nebo historické přednášky apod.

Jestliže se chcete zapojit do dobrovolnického programu, neváhejte se obrátit na koordinátorku dobrovolníků Mgr. Magdalénu Koryčanskou na korycanska.magda@seniori-beroun.cz.

**Kontakt:** Dům seniorů TGM, Pod Studánkou 1884, 266 01 Beroun, tel.: 311 517 982 – pracovní doba recepce je po–ne od 7 do 19 hodin, info@seniori-beroun.cz, www.seniiori-beroun.cz.

# Neumím si představit, jak by můj život vypadal, kdybych měla ruce

Swapna Augustine se narodila před 43 lety v Paingottooru v indické horské oblasti Kerala Ernakulam. Její maminka byla šokována, když se jí narodilo dítě bez rukou. Tehdy v Indii nebyla zdravotní technika na takové úrovni, aby se ultrazvukem dal skenovat ještě nenarozený plod dítěte u každé ženy. Malá Swapna se nevzdávala a snažila se žít plnohodnotný život. Nyní je z ní respektovaná malířka nohou.

Text: Eva Csölleová, Vítek Formánek | Foto: archiv Swapny Augustine

**I**ndie je zemí velkých kontrastů, na jedné straně velmi bohatí lidé, na druhé straně velmi chudí. Kam patří vaše rodina?

Moje rodina patří do střední třídy a je velmi početná.

**Jaké jste měla dětství?**

Narodila jsem se v typické indické vesnici v oblasti Kerala. Sousedi a později i spolužáci byli velmi chápaví a vstřícní a hodně mě podporovali. Nikdo se na mě neřídil jako na raritu. Bylo to mnohem těžší pro moje rodiče. Maminka byla mým asistentem až do svých čtyř let. Potom jsme potkali místního učitele, který se mě ujal. Učil mě, jak mám držet tužku mezi prsty u nohou. Nohy se bohužel neohýbaly tak, jak bych potřebovala. Prsty mě od námahy bolely, ale po dvouletém tréninku se podaly. Staly se z nich mé ruce.

**Školní docházka musela pro vás být náročná, jak na ni vzpomínáte?**

Chodila jsem do školy jako všichni ostatní děti z Changanasseri v Kerale. Už v šesti letech jsem nastoupila do internátu, který byl speciálně zařízený pro postižené děti. Tady nás jeptišky učily, abychom všechny aktivity dělaly samy a staly se z nás soběstačné bytosti. Takže jsem se nohou naučila nejen jíst, ale i stlát postel, oblékat se a další úkony každodenního života. Moji rodiče se poněkud obávali o moji budoucnost a snažili se mi dát dobré vzdělání a trénink pro normální život.

Když jsem byla menší, neměla jsem moc zájem se stýkat s ostatními dětmi v podobném věku. Ale pak nás poslali do běžných škol mezi zdravé děti a my se naučili respektovat a chápat pocíty a potřeby druhých. Až do osmé třídy bylo pro mě všechno normální. Nikdy jsem do té doby svoje ruce nepostrádala. Ve dvanácti letech takhle budu žít po celý život. Po šoku jsem se s tím smířila, a pak už se neo-

hlížela zpátky. Takže nyní jsem naprosto soběstačná a zvládnou 80-90 % svých denních úkolů sama.

**Líbilo se vám malování od mala?**

Ano, malovala jsem od sedmi let. Tímto talentem mě obdařil Bůh, já jsem na něm pracovala a zdokonalovala ho. Zpočátku nebyly mé umělecké pokusy perfektní. Malovala jsem hlavně květiny, nejprve na čtvrtky a až potom jsem přešla na malířské plátno.

**Ve dvanácti letech mi došlo, že mi už nic nenaroste a že takhle budu žít po celý život. Smířila jsem se s tím a pak už se neohlížela zpět.**

**Jak obtížné je naučit se chytit mezi prsty štětec, namočit ho do barvy a přenést na plátno něco, co máte v hlavě? Jak dlouho vám trvalo, než jste byla se svými tvory spokojená?**

Jak už jsem říkala, naučila jsem se psát a jíst pomocí nohou, a to v třiadvácti letech. Pak jsem začala kreslit tužkou. Protože všechno dělám nohou, nepřípadalo mi ani nijak zvláštní nohou malovat. Do té doby, než jsem se stala členem MFPA (Mouth And Foot Painting Artists). Poté jsem se začala učit mnohem více o malování a technice.

**Jaká témata pro své obrazy volíte a jakou techniku používáte? Jak dlouho vám obvykle trvá namalovat jeden obraz?**

Náměty pro většinu svých obrazů

čerpám z přírody. A pak mám docela silnou představivost. Prostě maluji, co vidím, a přenáším svoje pocíty na plátno. Jeden obraz mi trvá tak pět nebo šest dnů.

**Když jste začínala s malováním, jak dlouho jste vydržela malovat na jeden zátah? Nechytaly vás křeče?**

Ne, křeče mě nikdy nechytaly a mohla jsem malovat čtyři až pět hodin v kuse.

**Kdy jste přišla na to, že tohle je „váš styl“?**

Můj přístup k životu a k malování se změnil až poté, co jsem se stala členem MFPA. Já sama jsme je oslovila a nabídla své malby. Předtím jsem hledala pomoc u kanadské organizace stejného zaměření, protože jsem netušila, že v Indii ji máme také. V roce 1999 mě přijali za člena a spolupracuji s nimi tedy už dvě desetiletí.

**Jak takové přijetí za člena probíhá?**

Zájemce o členství musí podat žádost. No a pak posílá určitý počet obrazů. Malíři dostávají měsíční stipendium a také bonus, pokud jsou jejich malby vybrány k prodeji.

**Měla jste nějaké vlastní výstavy mimo Indii?**

Ne, nezúčastnila jsem se žádných výstav v zahraničí. Vystavovala jsem v Kataru, což spoluorganizovala MFPA. Mám ale sny, které bych si ráda splnila. Třeba bych se ráda podívala do Švýcarska a zachytila ty krásné alpské scenérie.

Při rozhovoru nám asistoval koordinátor indické MFPA Ayswaya Pillai, za což mu velice děkujeme. Na dalších stranách najdete výběr ze Swapniny tvorby a některé její fotografie, ale také kontakt na naše Nakladatelství UMÚN (Nakladatelství umělců malujících ústy a nohami).



Neumím si svůj život s rukama ani představit. Vždycky jsem věřila tomu, že pokud jsme obdařeni specifickým talentem, měli bychom toho využít a vytěžit z toho 100 %. Bůh mě stvořil, jaká jsem, takže jsem spokojená s čímkoliv, co v životě přichází.





VŽDY S ÚSMĚVEM | Sledujte Swapniny příspěvky na [Facebooku](#) a [Instagramu](#)



Nakladatelství UMÚN: Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel.: 485 161 712, [umun@umun.cz](mailto:umun@umun.cz), [www.umun.cz](http://www.umun.cz)



Nakladatelství UMÚN  
a Krajská knihovna Františka Bartoše ve Zlíně  
Vás srdečně zve

na výstavu prací  
umělců malujících  
ústý a nohama

„Ne ruka, to duše maluje“

11. 5. - 6. 6. 2021



Foyer budovy knihovny / Vavrečkova 7040, Zlín  
Vernisáž se uskuteční 11. 5. 2021  
[www.kfbz.cz](http://www.kfbz.cz)



## ŠTRAPÁCE

## Sadomaso na skotském plédu

Nesvítil celý rok hřejivé sluníčko. Přišly plískanice, ranní mrazíky a otázka, co na nohy kromě silných kalhot...

Ivan Jergl

Dlouhý zimní kabát se na vozíku krčil a byl jako svěrací kazajka, prošivaná bunda sice kryla záda, ale vpředu byla krátká a na nohy v pravém úhlu táhlo jak v malém stanu.

Tak přišel nápad na kečkemiti! neboli variantu ponča peruánských Inků. Károvaná příkryvka, vydávající se pyšně za skotský pléd, byla přeložena na nestejnou polovinu a v ní proveden výstřih pro hlavu. Záda byla zakrytá a vpředu splýval dlouhý háv až ke špičkám módních mrazovek, zkrátka nový model peleriny. Po stranách volno pro paže v rukávech bundy. Objevila se však nepříjemná vlastnost, že pončo hlavně při drndání vozíku a autobusu sklouzávalo vpředu víc než mělo. Jeho zkrácení a úpravu jsem odložil až na jaro, kdy ho nebude denně potřeba. Jinak ale stříh, provedení a decentně střízlivá kombinace barevných čtverců v odstínech lesní zelené, temně modré a stromově hnědé budily zaslouženou pozornost, až se mě Mirek, řidič autobusu, při spouštění na plošinu zdvořile, s lehkou úklonou pozorného komorníka otázel: „Lorde, ke kterému skotskému klanu ráčíte příslušet? Váš pléd prazrazuje velmi starý rod.“

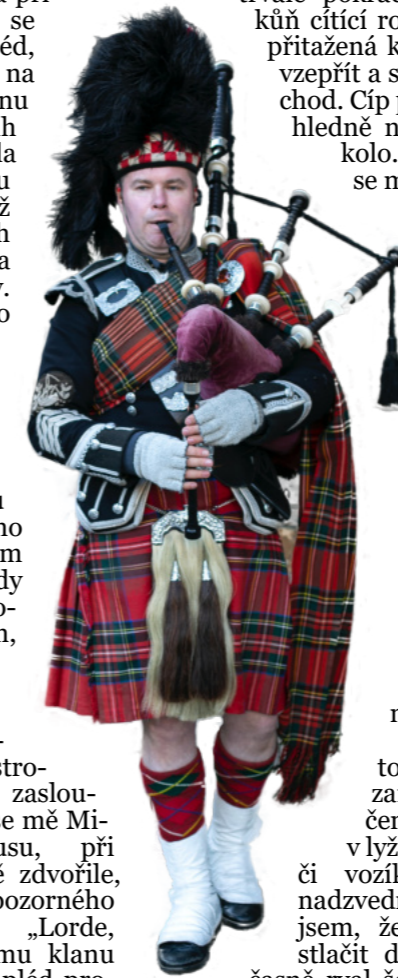
Vlídne jsem se usmál, potěšený jeho zájmem.

„Pocházím ze skotské vrchoviny a jsem poslední z větve Mc Pajdů.“

„Óóó, skvělé!“ opáčil a dodal starostlivě: „Na zdejší poměry je však váš pléd poněkud dlouhý,“ a zahrnul jeho šosy pod mé podrážky, aby se nechytily do soukolí pod zvedací plošinou.

Den byl syrový, zima vlezlá, takže jsem ze zastávky rychle frčel domů. Na sjezdu s chodníku ke vchodu, mezi

jehličnatými keři, mě však nějaká neznámá, nečekaná síla chytila pod krkem a zlostně strhla hlavu až k panelu s joystickem. Na! Přivoň si k realitě! Ztratil jsem výhled a nemohl řádně dýchat. Pléd mě nemilosrdně táhl dolů a každou chvíli jsem se měl zřítit z vozíku na asfalt. Vozík se pokoušel vytrvale pokračovat kupředu, asi jako kůň cítící rodnou stáj. Ruka plédem přitážená k joysticku se nedokázala vzepřít a stáhnout páčku na zpětný chod. Cíp plédu se dále snažil bezohledně navíjet pod pravé přední kolo. S nesmírným vypětím sil se mi podařilo pustit joystick a vozík zastavit. Ale couvnout a uvolnit škrtivé sevření plédu jsem nedokázal. Popadl mě opravdový strach...



Co mi zbýval dech, začal jsem volat o pomoc. Jako nashvál z domu nikdo nevycházel, počasí ven nelákalo. Křičel jsem opravdu zoufale a v hlubokém předklonu marně sípal, když jsem mezi keři nahoře na chodníku zahlédl muže.

„Pane, proboha, pomozte mi!“

Zastavil se a rozhlížel, to jsem znovu zavolal a on zamířil ke mně. Uviděl skrčence přísátého obličejem v lyžařském kulichu k ovladači vozíku. Pokoušel se kolo nadzvednout, ale nešlo to. Řekl jsem, že musí páčku joysticku stlačit dozadu. Pochopil a současně rval šos ponča zpod kola. Povedlo se. Konečně jsem nabral naplno vzduch do plic a téměř se slzami v očích horoucně poděkoval.

„Maličkost,“ mávl rukou. „Nechte si tu deku zkrátit nebo nějak uvázat, jinak...“ Jen jsem přikyvoval.

„Už dojedete sám?“

„Ano, ano, díky, zachránil jste mi život.“

„Přeháníte.“ Usmál se, podržel mi dveře do domu a s pozdravem zmizel.

Zřejmě Mirkova zmínka o plédu starobylého rodu a má parodie jména

přivolaly nějakou spící kletbu ze skotské divočiny. Nebo to bylo moje otálení zkrátit pončo?





# Bohumín postaví cyklostezku podél řeky Odry a vylepšuje rekreační zónu u Kališova jezera

Cyklostezku podél řeky Odry od mostku přes Vrbickou stružku až po Antošovickou lávku postaví letos město v Bohumíně-Pudlově za finanční pomoci Moravskoslezského kraje. Trasa měří tři čtvrtě kilometru a za její vybudování zaplatí Bohumín čtyři miliony korun. Zhruba třetinu částky uhradí radnice z krajského programu na podporu rozvoje cykloturistiky. Práce začnou v březnu, hotovo by mělo být do konce října. Město dále upravuje rekreační zónu u Kališova jezera, kde se mohou koupat i vozíčkáři. Naposled v únoru instalovalo přes severní zátoku lano s bójkami.

Text: Lucie Balcarová, Jana Končítková | Foto: Pavel Čempěl



Stežka v městské části Pudlov bude 751 metrů dlouhá a tři metry široká. Povede podél řeky Odry mimo automobilovou dopravu v místech zpevněné cesty.

„Cyklostezka z asfaltobetonu se z jedné strany napojuje na cyklostezku E, která vede kolem Vrbického jezera a je zakončena mostkem přes Vrbickou stružku. Z druhé strany se u Antošovické lávky napojuje na cyklotrasu 6109, po níž je dále možné pokračovat směrem Poodří nebo na opačnou stranu do Polska,“ uvedla projektová manažerka bohumínské radnice Hana Gonsiorová. Do výstavby cyklostezky se město může pustit i díky tomu, že získalo dotaci z rozpočtu Moravskoslezského kraje.

„Finanční podpora se týká jak projektové přípravy, tak samotné realizace. Na samotný projekt nám kraj dal 165 tisíc korun, což je 65 procent z celkové částky. Náklady na stavbu odhadujeme na čtyři miliony korun, kraj by nám měl uhradit 34 procent,“ doplnila Gonsiorová s tím, že právě probíhá výběrové řízení zhotovitele.

Díky nové cyklostezce se příznivcům aktivního trávení volného času nejen na kole, ale třeba i s kočárky či na ortopedickém vozíku zpříjemní jízda směrem na Ostravu.

„Splníme tak náš záměr propojit řeku Odru a Ostravici cyklostezkou

v kvalitním povrchu vhodném nejen pro cyklisty, ale také pro bruslaře. Od Starého Bohumína se dostanou pohodlně až ke Koblovskému mostu, odkud mohou pokračovat dále po ostravských stezkách podél Odry či Ostřavice,“ vysvětlil místostarosta Bohumína Lumír Macura.

Vloni město vyznačilo cyklistický úsek od Antošovické lávky směrem k dálničnímu mostu a na parkoviště u Vrbického jezera novými dopravními značkami.

„Fakticky tak došlo k prodloužení místní cyklotrasy C, která vede k Antošovické lávce z centra Bohumína,“ dodal Macura.

Návštěvníci rekreační oblasti u Kališova jezera zaznamenali novinku, která se v únoru objevila na vodní hladině. Bohumín už se připravuje na letní sezónu a s pomocí dobrovolných hasičů z městské části Šunychl instalovalo přes severní zátoku lano s bójkami, které odděluje veřejnou plaveckou část od soukromého dobývacího prostoru. Má přispět k většímu bezpečí volnočasových aktivit. Kališovo jezero totiž patří v letní sezóně k nejvyhledávanějším rekreačním cílům na Bohumínsku. K vodě sem během teplých měsíců míří denně stovky lidí. Jezero i s většinou přilehlých pozem-

ků patřilo až donedávna Kamenolomům ČR, s nimiž měloměsto dohodu o využití pro rekreační účely. Podařilo se mu od této soukromé společnosti odkoupit za 2,5 milionu korun část plochy, která už není oficiální prostorem pro těžbu šterkopísku. Podle smlouvy se obě části oddělily lanem s bójkami. Došlo tak k jasněmu označení prostoru, kde se lidé mohou koupat či provozovat další vodní aktivity.

„Přestože Kamenolomy těžbu před devíti lety přerušily a aktuálně se z Kališova jezera šterkopísek netěží, není legální a především bezpečné se pouštět do míst, které jsou za lanem s bójkami,“ uvedl místostarosta Bohumína Lumír Macura.

Volný čas strávený u Kališova jezera se město snaží lidem z Bohumína i jeho okolí dlouhodobě zpříjemňovat. V minulosti např. vytvořilo písčitou pláž a vyspravilo panely pro bezpečný vstup do vody. Na břehu přibyla převlékárna, cykloboxy a poblíž jezera nové parkovací plochy pro ty, kteří k jezeru přijíždějí autem. Rekreanti mohou využít občerstvení, mobilní toalety, hřiště pro plážový volejbal i dětské atrakce, zajištěný je i vstup do vody pro vozíčkáře. V budoucnu přibude i dřevěná plovárna s odpočinkovými plochami a nové sociální zázemí.

## INVA CAR ÚPRAVY VOZIDEL PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ



**Otočné sedačky, nakladače invalidních vozíků, nájezdové rampy, hydraulické zdviže, přeseďací zařízení, kotvení invalidních vozíků, nástupní schůdky a další...**

**INVACAR, s.r.o. Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ**  
**Tel.: 383 388 186, mobil: 775 677 604**  
**E-mail: [info@invacar.cz](mailto:info@invacar.cz), [www.invacar.cz](http://www.invacar.cz)**

### JP SERVIS

ČINNOST JP SERVISU JE ZAMĚŘENA NA INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO OSOBY TĚLESNĚ POSTIŽENÉ, VYŽADUJÍCÍ PRO SVOJI MOBILITU (SAMOSTATNOST) SPECIÁLNÍ PODMÍNKY + DOPROVODNÝ PROGRAM PŘÍMO SOUVISEJÍCÍ S TOUTO OTÁZKOU



**Jsmo schopni navrhnout a realizovat jakékoli úpravy vozu (jsou-li možné na daném typu vozu) dle přání majitele tak, aby ovládání a užívání vozu bylo co možná nejpohodlnější a nejbezpečnější**

Jsmo autorizovaný dealer firem **BraunAbility, FEAL**

Kompletní sortiment francouzské firmy **SOJADIS** (Elektronické ovládání plynového pedálu, Multifunkční ovladače na volant...)

**AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem**



Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby  
 Odvoz vozidla k úpravě a zpět je zajišťován  
 vlastním odtahovým speciálem po celé ČR  
 22 let profesionální práce v oboru



Jan Píbal - JP SERVIS [www.jpservis.eu](http://www.jpservis.eu) +420 606 613 239

# Olomoucký kraj jako první v republice systémově podporuje inkluzivní vzdělávání. Financuje Regionální centrum aplikovaných pohybových aktivit

Regionálně zaměřenou jednotku metodicky řídí Centrum aplikovaných pohybových aktivit (Centrum APA) Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, jehož činnost jsme představili ve VOZKOVI č. 1 z ročníku 2017. Regionální centrum (RC APA) je součástí školského poradenského systému jako jediné v republice.



(red) | Foto a grafika: archiv Centra APA



Činnost RC APA v projektu zabezpečujícím implementaci krajského akčního plánu Olomouckého kraje je propojena spoluprací s Pedagogicko-psychologickou poradnou (PPP) a Speciálně pedagogickým centrem (SPC) Olomouc. Za podpory Školského odboru Olomouckého kraje rozšiřuje odbornost pedagogických pracovníků a nabízí odborných intervencí v oblasti školních i mimoškolních pohybových aktivit v procesu inkluzivního vzdělávání.

„Pro příští tři roky jsme dostali znovu možnost realizovat systémové kroky pro podporu vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, zejména s postižením. Naše činnost se, tak jako vždy, zabývá zejména pohybovými programy, školní tělesnou výchovou, kurzy, výlety a dalšími pohybově aktivními mimoškolními činnostmi,“ upřesnil vedoucí projektu a hlavní metodik pro poradenské pracovníky v APA Ondřej Ješina.

RC APA poskytuje vzdělávání a podporu pedagogickým pracovníkům, jak pracovat s dítětem, žákem nebo studentem se smyslovým, tělesným či mentálním postižením, zdravotním oslabením, nemocí i sociálním znevýhodněním (dále SVP). Vytváří a aplikuje Individuální vzdělávací plán (IVP) pro aktivní zapojení do tělesné výchovy, a to podle individuálních schopností.

Možnost seznámit se s hlavními tématy a filozofií celé oblasti APA máte možnost např. v metodicky a motivačně pojatém [videu](#), případně pro potřeby osob se sluchovým postižením [zde](#). Centrum doporučuje pedagogům, jak pracovat s modifikacemi či přizpůsobením v prováděných pohybových aktivitách a realizaci IVP. Podporuje zákonné zástupce při zajištění mimoškolních pohybových aktivit, pořádá pro ně setkání s odborníky v daných oblastech i s rodinami dětí s podobnými problémy. RC APA zapůjčuje kompenzační po-

můcky pro školní, volnočasové i sportovní pohybové aktivity. Poskytuje kontakty na odborníky v oblasti plavání, lyžování, rehabilitace apod. Cílem je podpořit žáky se SVP, aby se zapojili do všech pohybových aktivit realizovaných školami a školskými institucemi.

## Cíle RC APA a vznik center kolegiální podpory

Cílem RC APA a jeho činnosti je snížit počty dětí, žáků a studentů aktivně se nezapojujících/uvolňovaných do/z tělesné výchovy (TV) a pohybových aktivit zákonnými zástupci. Ale také podpořit děti, žáky a studenty ve společném vzdělávání v oblasti školní TV a pohybových aktivit a zároveň zvýšit možnost a kvalitu jejich aktivního zapojení do běžného života.

Veškerá podpora je aplikována v souladu s RVP, ŠVP a metodickými plány pro danou oblast, doporu-

čením poradenských orgánů, s lékařskými diagnózami a požadavky zákonných zástupců. Podpora by měla vést k prohloubení kompetencí pedagogických a poradenských pracovníků pracujících v oblasti pohybových aktivit s dětmi, žáky i studenty se SVP ze školských i mimoškolních organizací. Její součástí je monitoring a odstraňování bariér, které formu požadovaného inkluzivního i integračního vzdělávání v současnosti negativně ovlivňují.

## Vzdělávací semináře určené pedagogickým pracovníkům i rodičům

Na území Olomouckého kraje vznikla vzdělávací centra nejčastěji známá jako centra kolegiální podpory, ve kterých by se měli setkávat pedagogové ze spádové oblasti a prostřednictvím seminářů sdílet informace k dané problematice. Vzniknout by měla síť odborníků z oblastí vztahujících se k problematice společného integračního vzdělávání.

„V minulosti jsme se už vzděláváním pedagogů velmi intenzivně na několika místech v různých krajích věnovali, tentokrát však hodláme síť zmenšit a zhuštit. Kromě problematiky školní inkluzivní TV se nově zaměřujeme i na podporu inkluzivního zájmového vzdělávání. Tato skutečně propastně neřešená oblast je výzvou nejen v rámci Olomouckého kraje, ale celého systému podporujícího společné vzdělávání v České republice,“ uvedl Ondřej Ješina.

## Konzultanti APA jako speciálně pedagogičtí a poradenští pracovníci

Přímou intervenci v terénu budou poskytovat konzultanti APA, kteří budou provádět monitoring a následně řešit případné problémy. V Olomouckém kraji se v příštích třech letech mohou zájemci setkávat se čtyřmi konzultanty APA. Každý z nich převzal spádově svoje regiony, které částečně kopírují územní dělení okresů (viz obrázek). Hlavními komunikačními platformami pro pedagogy, rodiče i veřejnost včetně žáků i dospělých s postižením jsou už zmíněné webové stránky, dále pak youtube kanál Centra APA, časopis *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi* a měsíční elektronický oběžník *Letem světem APANETem*.

## Příklady dobré praxe

Ačkoliv jsou podle slov Ondřeje Ješiny konzultanti APA často konfrontováni spíše s příklady horší praxe, nabízíme odkazy na ty opačné, tedy

příklady dobré praxe. A protože pozitivních zpráv v této době je porskrovnu, můžete zaměřit svou pozornost na:

- [Systémovou podporu žáka se zdravotním postižením v inkluzivní tělesné výchově.](#)
- [Integraci osob se SVP do plaveckých aktivit.](#)
- [Centrum kolegiální podpory Kroměříž.](#)
- [Žáka se speciálními vzdělávacími potřebami na zimním výcvikovém kurzu.](#)

Další informace o vzdělávacích centrech na podporu školní inkluzivní tělesné výchovy, kurzů, škol v přírodě, ale i vzdělávacích centrech pro inkluzivní zájmové vzdělávání najdete na [www.ikap.cz](http://www.ikap.cz) nebo [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz), případně již několikrát zmínovaném a odkazovaném youtube kanále Centra APA.



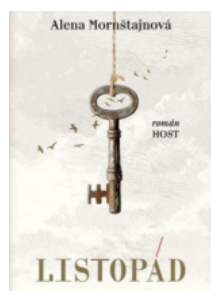
## LITERATURA



**Slyšet jeleny zpívat**, František Šmehlík. V horské osadě v Beskydech je nalezena brutálně zavražděná dívka. Vše nasvědčuje tomu, že se stala obětí sexuálního maniaka. Šéf ostravské mordparty Miroslav Lada rychle dojde k přesvědčení, že vrahem musí být někdo z místních. Jeho tým i s novým operativcem Romanem Nitkou rozplétá vztahy mezi sousedy a souvislost s drogovým byznysem. Postupně se seznamují se všemi obyvateli osady, zneuznaným hudebníkem, věčně nemytým pasákem koz nebo váženým, ale nerudným architektem a jeho slabomyslným synem. Do vyšetřování se brzy začnou promítat osobní životy kriminalistů. Všichni mají stejný cíl, ale každý jinou motivaci k dopadení vraha. Dokážou se sjednotit a zbavit odlehlý kraj monstra? A stihnou to dřív, než vrah udeří znovu?



**Tyhle fragmenty**, Bianca Bellová. Člověk vyrůstá v rodině, se kterou se chtít nechťe musí nějak sžít. Pak ho smete puberta a nepřekonatelné výzvy prvních lásek, následuje série dalších více či spíše méně šťastných vztahů, spousta takzvaně „běžných problémů“ až se jakžtakž bez újmy dokodrcá k remcavému stáří. A v průběhu toho všeho se nepřetržitě snaží zavděčit rodičům, které si vlastně nevybral. Roční období se střídají a životy běží. Povídková sbírka Biancy Bellové zachycuje právě tyto fragmenty lidských osudů. Jsou to výseky jednotlivých životních příběhů, v nichž jsou často ony osudy obsaženy vlastně kompletně. Z hromad nostalgické a melancholické však Bianca Bellová umí vyhrábnout i dávku zvláštní naděje. Naděje, že to všechno jsou skutečně jen fragmenty a svět se nepřestává točit dál...

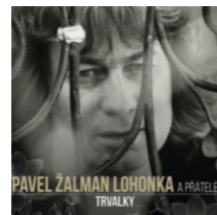


**Listopád**, Alena Mornštajnová. Ptali jste se někdy sami sebe, jaký by byl váš život, kdyby v listopadu 1989 dopadlo všechno jinak? Jaké by byly naše osudy, kdyby komunismus neskončil a my zůstali za železnou oponou? Jedna z nejuspěšnějších českých spisovatelek Alena Mornštajnová opět překvapuje. Její nový román je dramatickým příběhem obyčejné rodiny, kterou velké dějiny jedné listopadové noci rozdělí a postaví proti sobě. Sledujeme příběh Marie Hajné, která je kvůli účasti na demonstracích zatčena a odsouzena ke dvaceti letům vězení. Ví, že už nejspíš nikdy neuvidí vyrůst své děti, a při životě ji udržují jen dopisy. A taky naděje, že se nakonec přece jen shledají. Vedle toho se odvíjí příběh dívky Magdaleny, která je odebrána rodičům a umístěna do „ozdravovny“...

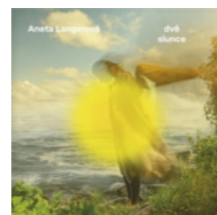
**CHYSTÁ SE Rychlé šípy Jaroslava Foglara a Jana Fischera, Jaroslav Foglar.** Kultovní český komiks, který milují celé generace malých i dospělých čtenářů, přichází v nové podobě. Rychlé šípy září tak, jak jste je ještě neviděli, a plní tím přání svých tvůrců. Navíc poprvé ve všech variantách, které Jaroslav Foglar spolu s Janem Fischerem vytvořili. Soubor vychází v unikátní grafické úpravě Martina T. Peciny a s rozsáhlým došlovem Tomáše Prokůpka.



## HUDBA



**Trvalky**, Pavel Žalman Lohonka a přátelé, 3 CD. Český folkový písničkář je jednou z nejvýraznějších postav českého folku. Jeho tvorba je charakteristická výrazně posmutnělou náladou, je to velmi často hudba hloubavá až sentimentálně poetická.



**Dvě slunce**, Aneta Langerová. Vítejte v nekonečném vnitřním prostoru, stačí se na chvíli ztlužit. Stát se tím, kdo pozoruje. Třináct nových písní, které vznikaly v blízké spolupráci s klavíristou, spoluautorem a producentem nové desky Jakubem Zitkem.



**I Malamondo**, Ennio Morricone. Soundtrack ke stejnojmennému dokumentárnímu filmu (1964), ve kterém si zahrál Adriano Celentano. Ennio Morricone byl italský hudební skladatel. Filmovou hudbu složil k více než 500 filmům a televizním seriálům. Nejznámějšími se staly některé z melodií pro přibližně 30 westernů. Úsporný styl komponování byl obzvláště zřetelný u spaghetti-westernů jako *Hodný, zlý a ošklivý* (1966) a *Tenkrát na Západě* (1968), kde použil i neobvyklých zvuků (vrzání vodního čerpadla) v souladu s teorií, že každý přirozeně vytvořený zvuk je hudba.

## FILM



**Duše**, režie Pete Docter. Animovaný film USA z roku 2020, ve kterém středoškolský učitel hudební výchovy Joe Gardner dostane životní šanci hrát ve slavném jazzovém klubu. Jeden klubový krok ho však přenesení z ulic New Yorku do *Neznáma před*, což je fantastické místo, kde čerstvě narozené duše získávají před vstupem na Zemi vlastnosti, návyky i zlovyky.

**Země nomádů**, režie Chloé Zhao. Drama USA/Německo 2020. Neokázalý film je citlivě vystavěn kolem postavy ovdovělé šedesátnice Fern (úchvatná Frances McDormand), která nalézá životní sílu v cestování napříč Amerikou ve svém příbytku, bílé dodávce, a kolem četných setkání s podobně naladěnými novodobými „kočovnými“. Přivítivý film.



**Nechte ho jít**, režie Thomas Bezucha. Život šerifa na penzi George Blackledgea (Kevin Costner) a jeho ženy Margaret (Diane Lane) přeruší tragická smrt jejich syna. Vzápětí jim osud uštedří další ránu. Jejich snacha se znovu provdá a s novým partnerem odjede žít k jeho rodině. Pochopitelně s sebou odveze i svého malého synka. George a Margaret by se s tím snad nakonec smířili, kdyby nový partner jejich snachy neměl násilnické sklony. I proto se vydají na strastiplnou cestu přes půl země do Dakoty, aby v případě nouze zakročili a odvezli chlapečka s sebou domů. Jenže jeho nová rodina, již šéfuje svérázná Blanche (Lesley Manville), něco takového rozhodně nedovolí...

## ODBORNÉ PUBLIKACE

**Opatrovnictví v praxi**, vydala Liga vozíčkářů, z. ú. Příručka se věnuje tématu opatrovnickví a omezení svéprávnosti. Uvádí příklady inspirované skutečnými příběhy. Záměrem je seznámit čtenáře srozumitelnou formou s právními normami o opatrovnickví a omezení svéprávnosti, které jsou obsaženy v občanském zákoníku č. 89/2012 Sb. a zákoně o zvláštních řízeních soudních č. 292/2013 Sb. V příručce najdou 45 případů, na které navazuje právní teorie i praxe, doplněná o judikaturu českých soudů a vzory pro návrhy na omezení svéprávnosti, stanovení opatrovníka, čestné prohlášení, předběžné opatření, návrh na ustanovení kolizního opatrovníka, návrh na schválení právního jednání, které jsou zapracované v jednotlivých kapitolách, závěti, ustanovení opatrovnické rady atd.

**Možnosti rehabilitace u pacientů s prodělaným onemocněním covid-19** (edukační materiál pro pacienty), vydala FN Olomouc. U většiny pacientů, kteří nemoc covid-19 prodělali v domácím prostředí, se neobjevují žádné dlouhodobé následky. U některých jsou ale popisovány dlouhodobé projevy jako dušnost, únava, až vyčerpání. Odborníci z Olomouce proto vytvořili sadu cviků, které vyléčeným pomohou dostat se zpět do formy. Toto cvičení může zabránit plicní fibróze a pozánětlivému ztuhnutí plic, které jsou vážnými komplikacemi u vyléčených z koronaviru. Trénink radí lidem absolvovat minimálně třikrát týdně a každý den jej doplnit o 30minutovou svižnou procházku nebo jinou vytrvalostní aktivitu. Začít mohou 14 dní po nemoci.

**Konec stárnutí: Proč už nás přibývající roky nemusí obírat o vitalitu a zdraví**, David Sinclair, Matthew LaPlante. Svůj profesní život zasvětil výzkumu mechanismu stárnutí a patří dnes mezi nejvýznamnější vědecké osobnosti v genetice a ve výzkumu dlouhověkosti. Ve své knize vás seznámí s posledními objevy těchto oborů, k nimž patří i jeho informační teorie stárnutí, i s tím, které z poznatků svého týmu sám aplikuje v životě. (Nešetří ani svého osmdesátiletého otce, který po čase začal opět vzpírat a podnikat desítky kilometrů dlouhé cyklistické výlety.) Sinclairovo úsilí není namířeno primárně k posouvání hranice délky života (tzv. délka dožití, lifespan), ale k prodloužení času, během něhož dokážeme mít aktivní a zdravý život (tzv. healthspan). Kniha je rozdělena na tři části: V části I se věnuje výzkumu a objevům, z nichž vyplývá, že stárnutí lze považovat za nemoc, která by se měla léčit. V části II se dozvíte o nově vyvíjených způsobech léčby a dozvíte se konkrétní kroky, které lze podniknout hned a jimiž můžeme stárnutí zpomalit, zastavit nebo zvrátit. V části III rozebírá možné scénáře, k nimž by takový převrat mohl vést, a navrhuje představu budoucnosti, k níž můžeme vzhlížet. Svět, ve kterém cesta k delšímu životu povede přes prodloužení zdravé délky života, tedy času stráveného bez nemocí či invalidity. Kniha vyšla v originále v říjnu 2019 a stále se drží v čele žebříčků bestsellerů v oboru genetiky.



# Pomocné tlapky slaví 20 let činnosti a 244 předaných psů

Dvacet let činnosti oslavila 6. února 2021 nezisková organizace Pomocné tlapky. Za tu dobu úspěšně vychovala a předala 244 psů – 125 asistenčních, 96 šikovných společníků, 14 vodičích a 9 rezidenčních canisterapeutických psů. Každý z nich je cvičen na míru podle konkrétního postižení klienta. Asistenční psy poskytuje společnost klientům do užívání zdarma.

Text: Hana Pirnerová | Foto: archiv Pomocných tlapek, M. Navrátilová

„Naší specializací je výcvik psů pro děti postižené autismem (PAS) nebo ADHD, kde máme velmi dobré výsledky. Cvičíme také psy pro epileptiky, kteří zvládnou přivolání pomoci a „ošetření“ pacienta po záchvatu. Např. otočení klienta do stabilizované polohy, podání krabičky s léky či ručníku,“ říká Hana Pirnerová, ředitelka neziskové organizace Pomocné tlapky. „Každý pes je originálem, stejně jako naši klienti.“

Spokojenou majitelkou psa od Pomocných tlapek je i paní Jarka Machová.

„Sháněla jsem pro sebe asistenčního psa. A šťastná náhoda mi přivedla do života Pomocné tlapky. Po těch 20 letech už mám od nich třetího asistenčního psa a žádat o psa u jiné organizace mě ani nenapadlo,“ říká paní Machová.

Její přítel, RNDr. Ladislav Meltečka, Ph.D., vysvětluje, proč jsou u Pomocných tlapek spokojeni.

„Dlouhodobě se snažím sledovat dění ve světě asistenčních psů u nás a v zahraničí a za těch 20 let jsem poznal, že Pomocné tlapky patří ke skvělým organizacím i v mezinárodním srovnání.“

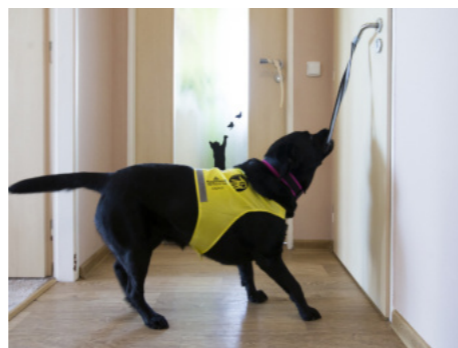


## Pomocné tlapky cvičí asistenční psy i šikovné společníky

Asistenční pes částečně nahrazuje službu osobních asistentů nebo rodinných příslušníků a snižuje závislost klientů na této péči, zvyšuje samostatnost a sebevědomí. Z toho vyplývá možnost klienta aktivně a plnohodnotně se zapojit do běžného života a zlepšit komunikaci s okolím. Pes ovládá desítky povelů: otevře a zavře dveře, rozepne zip, sundá rukavice, ponožky, podá předměty z různých materiálů, přivolá pomoc, otevře pračku, vyndá prádlo, podá kolíčky na prádlo atd.

Šikovný společník je určen pro klienty těžce tělesně postižené, kteří nejsou schopni plně komunikovat se psem, ale jeho přítomnost a asistence napomáhá rehabilitaci, rozvoji motoriky a psychické pohodě. Pes plně asistuje i třetí osobě, které pomáhá při péči o klienta, např. odnáší plenky, otvírá dveře matce, která nese 30 kg těžké dítě atp.

Organizace Pomocné tlapky samozřejmě následně pečuje o psy ve formě rekondičních setkání, poradenství tre-



Fenka Pája otevírá dveře

nerů a procvičování povelové techniky po celou dobu jejich služby. Dále vzdělává především v oblasti péče o psa a zdravotně, ale také dodává dotované krmivo či zajišťuje veterinární servis.

Organizace Pomocné tlapky je podporována a financována z darů jednotlivců, firem, příspěvků z nadací, z veřejné sbírky (zasíláním DMS a sbírkové kasičky), ale také vlastní výdělečnou a přednáškovou činností a provozováním [e-shopu](#). Velice neobvyklá a přínosná je spolupráce se skupinou Čechomor, která organizaci doprovází a podporuje už 14 let v rámci Čechomor Kooperativa tour.

Více informací najdete na našich [webových stránkách](#).



## S vozíkem na střechu? V TRIANONU nic nemožného

Text: Viliam Šušňal | Foto: archiv TRIANON, z. s.

Není to šilenost, ale realita... Ve známém českotěšínském spolku TRIANON je možné téměř všechno. Organizace třeba od roku 2003 zaměstnává osoby se zdravotním postižením v provozech separace pro recyklaci a digitalizace dokumentů.

Na podporu technického vzdělávání vybudoval TRIANON společně s VŠB TU Ostrava Společné výzkumné a monitorovací centrum (SVMC) se dvěma laboratorami. Jedna je zaměřena na kybernetiku a robotiku, druhá na materiálové inženýrství. Obě laboratoře jsou moderně vybavené a v průběhu roku se zde odehrávají pravidelné i jednorázové vzdělávací aktivity pro mládež a dospělé. Vrcholem spolupráce je projekt Zelené střechy na SVMC za podpory Evropského fondu regionálního rozvoje prostřednictvím Integrovaného regionálního operačního programu. Jedná se o první veřejnou zelenou střechu v regionu

a centrum pro přírodovědné neformální vzdělávání. Střecha o ploše 100 m<sup>2</sup> je záhony rozdělena na sektor léčivých bylin, dekorativních bylin, lesní louku a relaxační záhon.

Střecha má řadu přínosů pro městskou infrastrukturu – izolaci budovy, estetický prvek, zadržuje vodu a podporuje biodiverzitu. Bohatá rostlinná vegetace umožňuje život hmyzu, který mohou návštěvníci střechy pozorovat. Na střeše se dají v plném vegetačním období sledovat motýli, čmeláci, včelky atd. Nejbližší to ale mají včelky, protože na střeše jsou čtyři úly. Je tam také experimentální



skleník. Střecha je dostupná pro všechny, objekt je vybaven plošinou a rampou. Máte zájem o návštěvu? Pište na [predseda@ostrianon.cz](mailto:predseda@ostrianon.cz).

# Až na vrcholky hor

Historie českých a moravských srazů zdravotně postižených turistů se začala psát již počátkem 80. let minulého století. Akce si hned získala své stálé příznivce, kteří svou účastí vyjadřovali pozitivní vztah k pohybu s touhou poznávat. Mezi nejpočetnější skupinu patřili lidé s tělesným a zrakovým handicapem a za nimi následovali účastníci z řad mentálně a sluchově postižených. Na rozdíl od paralympiád tu nerozhodovaly výsledky či rekordy, ale chuť něco dělat, zapojit se. Délku si mohl zvolit každý dle svého druhu a stupně postižení.

Text: Milan Linhart | Ilustrační foto: archiv Zdeňka Páchy, www.luzicke-hory.cz

**T**uristické výšlapy doplňovaly doprovodné akce – návštěvy pamětihodností, prohlídky expozic, výstav, nechyběly diskotéky, táboráky, zahajovací a závěrečné ceremonie. Na závěr čtyřdenních akcí si účastníci odvezli kromě spousty zážitků a nových přátelství i účastnický list se suvenýry.

Tyto akce se konaly pokaždé na jiném místě a jejich prostřednictvím bylo možné poznávat krásy naší země. Srazy zdravotně postižených turistů plnily i funkci sportovní, kulturní a společenské. Pro některé účastníky to byla možná jediná příležitost, jak se vymanit ze stereotypu, jednotvárnosti a nedobrovolné segregace. Já sám jsem většinu srazů absolvoval nejenom jako účastník, ale i jako vyškolený cvičitel turistiky a také jako organizátor.

Republikové i oblastní srazy se konaly zpravidla od jara do podzimu. Na konci 80. let 20. století přišli organizátoři s myšlenkou uspořádat sraz postižených turistů v zimě. Jednou z prvních akcí tohoto druhu byl celostátní sraz ve Světlé pod Luží v Lužických horách. Uskutečnil se v prosinci 1989 v době, kdy naše země procházela zásadními politickými a společenskými změnami během tzv. sametové revoluce. Skvělá nálada a euforie oněch památných dnů se přenesly také na účastníky této akce. Jedinečnou atmosféru navíc podtrhla i blížící se volba Václava Havla prvním polistopadovým prezidentem.

**L**užické hory leží na česko-německém pomezí a jsou tak trochu ve stínu svého velkého souseda – Krkonoš. Jejich vrcholy dosahují zhruba osmisetmetrové výšky. Nejvyšším vrcholem je Luž se svými 791 metry nadmořské výšky, následuje

Jedlová, Hvozd atd. Pohoří je hojně zalesněno bukovými a smíšenými porosty. Nenajdete zde klasické hřebenové stezky a ani množství horských chat. Tím se neliší tak atraktivními, a tudíž ani přehlednějšími. Ale svůj půvab mají i tak.

Hlavním bodem programu srazu byl výstup na Luž. Z turistické chaty ve Světlé pod Luží, která stojí v nadmořské výšce 550 metrů a v níž jsme byli ubytováni, to nebylo daleko.



Převýšení tak mohli zvládnout i turisté s handicapem. Počasí bylo skutečně zimní – sníh, mráz a ledovka. I proto do Světlé pod Luží dorazili jen ti nejzdatnější a nejotuzilejší. Tím víc nás překvapilo, když jsme se dověděli, že na sraz přijedou klienti z Jedličkova ústavu.

**A**utobus z Prahy dorazil večer. Vystoupili z něj lidé s tím nejroz-

manitějším těžkým tělesným postižením s ještě bizarnější přehlídkou vskutku nejroztodivnějších „starožitných“ kompenzačních pomůcek – chodítek, berlíček, vozítek a vozíků. Jejich majiteli byly děti a mládež ve věku 12–18 let. Rozesmáté tváře mladých turistů zrcadlily odhodlání, očekávání a nadšení. Jako by nám ostatním chtěli říct: „Konečně volní a aspoň na chvíli svobodní!“

Druhý den ráno bylo už dlouho před snídaní v okolí chaty neobvykle rušno. Děti z Jedličkárny tu nervózně přešlapovaly, popojížděly a prozkoumávaly terén. Sníh tu nebyl, jen tu a tam se na asfaltu třpytily ledové ostrůvky. Děti se vzájemně povzbuzovaly, sdělovaly si první dojmy a přitakávaly si v přesvědčení, že to půjde a že to určitě zvládnou. Nikdo z nich neměl ani nejmenší tušení, co ho čeká. Není ovšem divu, vždyť podobnou situaci nikdy nezažili.

**V**šichni účastníci se shromáždili před ubytovnou. Byl čas odchodu. Zatímco my jsme nasadili své obvyklé pochodové tempo – „Šetři síly, do cíle je ještě daleko!“ – naši mladí přátelé z pražského ústavu to pojali jako závod – „Kdo tam bude první?!“ Prostě plně nasazení a žádné taktizování. To vražedné tempo ovšem nikdo z nich vydržet nemohl. Zvlášť proto, že po stech metrech začala cesta výrazně stoupat.

Peloton postupně řídil a řídil. Několik jedinců se urputně snažilo postupovat vpřed, ale i oni to po chvíli vzdali. Ohlédl jsem se a viděl jen bezpočet zpocených, rezignovaných obličejů. Dospěli jsme až k místu, kde silnice končila a turistická značka vedla terénem do prudšího stoupání. Stezku pokrývala půlmetrová vrstva sněhu s ledovou krustou na povrchu.

Nohy i berle se bořily do hloubky. Bylo mi jasné, že dnes to bude fuška. Najednou jsem za sebou uslyšel nějaké dětské hlásky. A pak jsem uviděl dvě dívky, které se pachtí s berličkami ve vyšlapaných stopách.

„Jsou to ale bojovnice, co?“ prohodil kamarád vedle mě. Jenže jsme věděli, že dál už to prostě nepůjde. Horští chatáři a himálajští šerpové vynášejí do velkých výšek náklady o hmotnosti přes 100 kilogramů. Tyto drobné třináctileté dívky nemohou vážit dohromady více než osmdesát kilo. Po krátké rozmluvě už obě nasedají na záda dvou zdatných kamarádů. Přítomným se naskytne obrázek, který vyvolá obecné veselí. Netrvá dlouho a ocitáme se na nejvyšším vrcholu Lužických hor. Plošina Luže je holá. Není tu nic kromě nějaké kamenné lavice. Na ni posadili naši šerpové svůj křehký náklad. Trochu tu fouká, trochu zebe mráz, ale děvčata nic necítí. Usmívají se a mají slzy v očích. Slzy radosti, vděku a štěstí. Popisují jim okolí.

„Tam je Německo, tam Krkonoše, vlevo jsou Jizerské hory a za námi Česká Lípa.“

Když scházíme dolů z kopce, máme všichni velmi povznesenou náladu. Ta nám vydrží až do konce srazu a ještě i dlouho poté. A naše nové turistiky vyprávějí své zážitky kamarádům. Vyprávějí a vyprávějí a my jen tiše posloucháme. A možná, že i tak trochu závidíme!



# Kompenzační pomůcky – pomocníci v domácím prostředí

Léčit se, rehabilitovat v domácím prostředí a mít kolem sebe rodinu je velmi důležité pro zlepšení zdravotního a psychického stavu seniorů, lidí po úrazu nebo se zdravotním postižením. Polohovací elektrické postele, ortopedické vozíky, chodítka, motomechy, schodolezy, zvedáky, koupelňové programy a veškeré další druhy kompenzačních pomůcek lze zapůjčit v dobře zásobené půjčovně v Nové Pace. Život bez bariér, z. ú., tyto pomůcky nabízí, ale zároveň může zajistit dovoz vlastní dopravou přímo do místa bydliště objednatele.

Život bez bariér, z. ú.



Půjčovna v Nové Pace je v provozu už 15 let. Má k dispozici více než 190 různých rehabilitačních a zdravotních pomůcek. Výhodou je možnost profesionálního poradenství všem, kteří mají o pomůcku zájem. To znamená, že koordinátor půjčovny vybere spolu se zájemcem vhodnou kompenzační pomůcku, zaškolí ho, jak ji používat, zajistí případný odvoz do místa bydliště včetně montáže či demontáže při odvozu. Novinkou pro rok 2021 jsou i tzv. balíčky, které obsahují základní pomůcky při péči – pleny různých velikostí, ochranné pomůcky a další hygienické vybavení. Mnohdy se stává, že pacient je z hospitalizace propuštěn do domácí péče a rodina, než si zakoupí potřebné vlastní vybavení, ocení, že může mít tento balíček k dispozici.

## Půjčovna pro celou ČR

Půjčovnu najdete na ulici Opolského 165 v areálu bývalého kláštera. Pomůcky lze zapůjčit do všech míst

v ČR. Na stránkách [www.zbb.cz](http://www.zbb.cz) jsou informace týkající se půjčovny pravidelně aktualizovány. K dispozici jsou téměř všechny pomůcky i drobnosti, které zajistí mobilitu, soběstačnost a komfort pro všechny, kteří musí trávit na lůžku většinu dne.

Ceník zápůjček je zveřejněn na našich webových stránkách včetně kontaktu na koordinátora půjčovny. V současné době je velmi důležité zajistit těm, o které pečujeme v domácnosti, ty nejlepší podmínky. To je základ pro psychickou pohodu a zlepšení zdravotního stavu.

## Sociální poradenství

Na služby půjčovny navazuje bezplatné sociální poradenství. Pracovníci mohou zájemcům poskytnout důležité informace, jak a kde získat příspěvky pro osoby se zdravotním postižením.

K dispozici je i nová brožura pod názvem *Rady pro začátečníky*. Naj-

dete v ní informace, které se týkají příspěvku na péči, invalidních důchodů, příspěvku na mobilitu a průkazu ZTP, ale také ohledně financování pomůcek, bezbariérových úprav domácnosti a mnohé další rady. Díky dlouholetým zkušenostem umíme tyto drahocenné rady předat.



Areál organizace Život bez bariér v Nové Pace

# Je mikrobiom vnitřní supervelmocí?

## Existuje nějaká souvislost mezi covidem, RS a mikrobiotou?



Mikrobiom je souhrnné označení pro mikrobiální osídlení lidského těla. Jedná se o soubor bakterií, kvasinek, hub, virů a protozoí (prvoků) vyskytující se na lidském těle a v něm. Zdravý mikrobiom je zásadní pro naše zdraví i zdravou hmotnost. Odhaduje se, že se jedná asi o 100 bilionů organismů, jejichž genetická informace převyšuje tu lidskou asi 150krát.

Střevní mikrobiom (střevní mikroflóra) je tvořen mikroorganismy sídlícími v lidském střevě a představuje nejvýznamnější část mikrobioty o hmotnosti 1–2 kg. Jedná se o soubor zdravých prospěšných i patogenních mikrobů, které nás v případě rovnováhy nejen neohrožují, ale dokonce jsou nezbytné pro naše lidské zdraví. Kromě trávení se podílí na vývoji imunitního systému a zasahuje do mnoha tělních funkcí. Rozmanitost mikrobiomu hraje roli při rozvoji obezity, zánětlivých, nádorových, metabolických, psychických, alergických, autoimunitních i kardiovaskulárních onemocnění.

S naším mozkem mikrobiom komunikuje přes tzv. osu střev–mozek (gut-brain axis), jejímž prostřednictvím ovlivňuje naši náladu a psychické funkce. Souvislost mikrobiomu s lidskou psychikou vedl ke vzniku nového pojmu – psychobiotika, kterým se označují probiotika

mající schopnost produkovat neuroaktivní látky a ovlivňovat funkci mozku.

Už od doby, kdy se střevní mikrobiom stal celosvětově „hot topic“, si neurologové kladou otázku, zda by mohl hrát roli i při vzniku a rozvoji roztroušené sklerózy (RS). Dlouho jsou známy například studie ukazující na vyšší či nižší výskyt RS v populacích s různými dietními režimy – jejich podrobnější znalost by mohla výhledově vést k praktickému využití těchto znalostí při doporučení diety pacientům, kteří by touto cestou mohli svou RS léčit, nebo jí dokonce předcházet.

Prozatím není žádný přímý důkaz propojení covidu a mikrobioty. Kromě toho, že koronavirová infekce hůře a tíže postihuje nemocné lidi a starší generaci, u které se složení mikrobioty mění směrem k dysbióze. Experimentální důkazy propojení nejsou, ví se jen, že infekce vede u některých jedinců ke změně složení mikrobioty.

„Vzhledem k tomu, že mikrobiota je hlavním stimulem pro náš imunitní systém, není vyloučeno, že porucha v imunitních reakcích proti koronaviru souvisí se změnou složení mikrobioty,“ říká předsedkyně České mikrobiomové společnosti České lékařské společnosti J. E. P., prof. MUDr. Helena Tlaskalová-Hogenová, DrSc.

## Vzpomínka na Nikose Nerancolakise



Loni v září (2020) ve věku 67 let odešel vedoucí zakladatelského týmu ostravských vozíčkářů a první předseda Ostravské organizace vozíčkářů (OOV) Nikos Nerancolakis.

Ač postižen svalovou dystrofií a odkázan na pomoc své manželky, dal dohromady partu ostravských vozíčkářů a jejich přátel, aby v roce 1997 založili organizaci, jejímž hlavním posláním bylo zřídit v Ostravě speciální dopravu vozíčkářů, dnes známou jako ALDIO (Alternativní doprava imobilních osob). Než došlo k naplnění tohoto hlavního cíle, vznikly v OOV za jeho předsednictví vedlejší projekty jako rekondice, víkendové pobyty a setkání, poradenství RIPAK, plesotéka a zpravodaj VOZKA.

Nikos se zasloužil o rozjezd projektu ALDIO a o rozšiřování jeho povědomí mezi ostravskými vozíčkáři. Stál u počátku snah o jeho finanční podporu u ostravského magistrátu a Moravskoslezského kraje. Před samotným naplněním projektu z organizace odešel, aby se po další dlouhá léta angažoval zejména v pražské Asociaci muskulárních dystrofií jako člen výboru a organizátor mnoha akcí. Tam si cenili jeho zodpovědnosti a schopnosti řešit všechny problémy pečlivě a včas, ale i jeho sečtlostí nebo vypravěčského umění.

Foto: repro Zpravodaj AMD 3/2020 (dz)

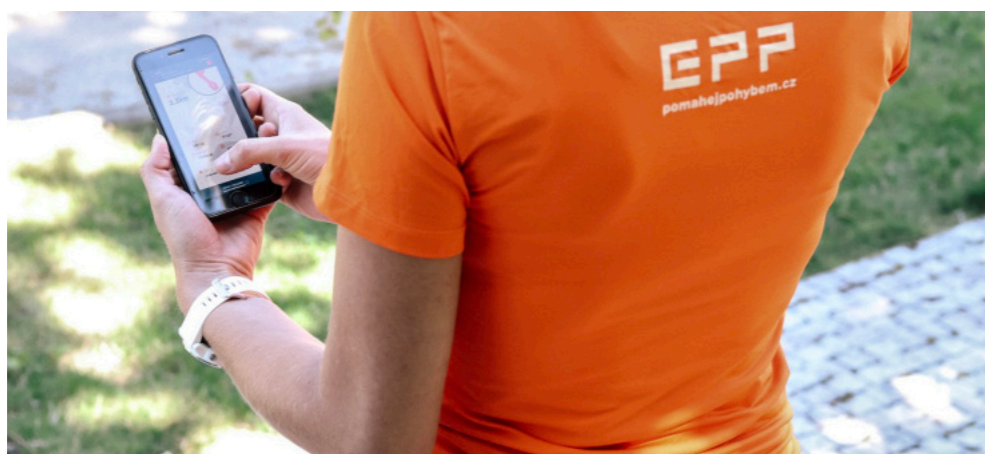
# S dobročinnou aplikací EPP sportuje v Česku už 500 000 lidí



Necelých šest let potřebovala sportovně-charitativní aplikace EPP – Pomáhej pohybem Nadace ČEZ k překročení mety půl milionu aktivních uživatelů. Na výletech, běháním, cyklistikou či běžkováním s ní strávili téměř šest milionů hodin a díky nasbíraným bodům podpořili 1741 projektů z celé České republiky. Na letošek chystá „EPPka“ novinku ve formě vytváření virtuálních sportovních týmů.



Foto a grafika: Nadace ČEZ



Půl milionu lidí, tedy každý 20. obyvatel České republiky včetně nemluvňat, už používá sportovně-charitativní aplikaci EPP – Pomáhej pohybem Nadace ČEZ. Nasbírat tolik fanoušků trvalo aplikaci přesně pět a tři čtvrtě roku, předchozí milník (400 tisíc uživatelů) překročila v lednu 2019, jen za loňský rok si ji stáhlo přes 41 tisíc lidí.

„EPPka“, jak jí uživatelé říkají, tak směle konkuruje největším sportovním asociacím v zemi – například Česká unie sportu eviduje zhruba 562 tisíc členů.

„Spojení aktivního pohybu s dobročinností sice už nabízí více aplikací, ale jen EPPka myslí jak na zapálené sportovce, kteří překonávají své vlastní rekordy, tak ty, kteří dávají přednost ‚obyčejnému‘ pohybu, jako je procházka s kočárkem, bobování s dětmi, partička fotbalu s kamarády nebo třeba vyjížďka na invalidním vozíku,“ říká ředitelka Nadace ČEZ Michaela Ziková.

Před necelými šesti lety začínala EPPka s nabídkou deseti základních pohybových aktivit, postupně ale jejich počet rozšířila až na současných 26. Některé zařadila právě na základě velké poptávky od uživatelů – to byl případ například zmíněné chůze s kočárkem, ale třeba také skialpinismu nebo jízdy na handbiku, tedy speciálně upraveném kole pro handicapované.

„Naším cílem je poskytnout radost z pohybu i dobrý pocit z pomoci druhým co nejvíce lidem, proto aplikaci průběžně inovujeme. Rozšířili jsme ji na všechny hlavní platformy a také na vybrané typy chytrých hodinek. Letos na základě velké poptávky chystáme možnost propojit jednotlivé uživatele do virtuálních týmů, aby si mohli navzájem sdílet výsledky,“ doplňuje Ziková. EPPce pogrataloval i její dlouholetý patron, paralympionik Jiří Ježek.

„Ta půlmilionová ‚rodina‘ uživatelů mě moc těší, ale zároveň se vlastně ani nedivím. EPPka je opravdu skvělý

nápad! Spojuje totiž hned dvě důležité pozitivní emoce – přirozenou chuť k pohybu a zároveň ochotu někomu pomoci. EPPka tak přináší významnou podporu neziskovým projektům, ale i každodenní radost a dobrý pocit našim aktivním uživatelům. A já za to všem moc děkuju!“ vzkázal Ježek.

V Moravskoslezském kraji vloni eppkaři přispěli svým pohybem na [interaktivní zobrazovač pro seniory z Domova Magnolie](#), na počítače a notebooky [k distanční výuce dětí z Dětského domova Čeladná](#), na elektrokola [pro terénní pečovatelky Charity Třinec a Charity Jablunkov](#), na sportování a [nákup kol pro děti z Dětského domova Příbor](#) i na tepelné čerpadlo, které nahradilo starý kotel na fosilní paliva [na horské chatě Prašivá](#).

V Olomouckém kraji se eppkaři svým pohybem podíleli například na pomoci [nemocné Natálce z Velkých Losin](#), přispěli také na výstavbu [kapličky „na křižovatce cest“ v Domašově u Šternberka](#).

## 44x na měsíc a zpět

Na pomoc znevýhodněným či handicapovaným spoluobčanům, podporu místních komunit, na ochranu životního prostředí, ale třeba i na zmírnění dopadů epidemie covid-19 již uživatelé aplikace EPP poslali 130 milionů korun. Zdolali přitom 33 972 533 kilometrů, což odpovídá téměř dvěma třetinám vzdálenosti planety Mars od Země nebo 44 letům ze Země na Měsíc a zpět. Dohromady pak strávili pohybem 5 959 008 hodin neboli 680 let. Zapnout aplikaci EPP a sbírat body pro neziskové projekty si uživatelé mohou u 26 různých pohybových aktivit. Přestože nejčastěji volí chůzi (40 %), běh a cyklistiku (po 20 %), vyberou si i milovníci sportů týmových (fotbal, hokej), zimních (běžky, lyžování, skialpinismus, sněžnice), vodních (kajak, paddleboard, plavání) či indoorových (tanec, aerobik, posilování). Oblíbené jsou i kolečkové brusle, stoupá i oblíbená nordic walking neboli severské chůze s holemi. EPPka nezapomíná ani na handicapované sportovce, kteří ji mohou aktivovat pro jízdu na handbiku nebo na ortopedickém vozíku.

Aplikaci EPP najdete v mobilech řady známých osobností: podpořili ji například nejznámější český hokejista Jaromír Jágr, motokrošář Petr Pilát, vodní slalomáři Amálie Hilgertová a Vavřinec Hradílek, šermíř Jiří Beran, tenistky Barbora Strýcová a Petra Kvitová, týmy VK Karlovarsko, HC Rytíři Kladno či mužská i ženská basketbalová reprezentace.

## Jak EPPka funguje

Aplikace zaznamenává pohyb uživatele při jím zvolené sportovní aktivitě. Kromě běžných údajů o rychlosti, čase, tempu či vzdálenosti také generuje body, které může uživatel kdykoli věnovat některému z aktuálně nabízených projektů neziskových organizací, škol nebo obcí. Pokud uživa-



Kola od Nadace ČEZ se stala běžnou součástí života dětí z Dětského domova Příbor na Novojičínsku



Kaplička v Domašově u Šternberka



Interaktivní zobrazovač slouží seniorům v ostravském Domově Magnolie

telé aplikace svým pohybem nahromadí za daný čas určitý počet bodů, Nadace ČEZ projekt podpoří konkrétní dopředu stanovenou částkou. Neziskové organizace o umístění svého projektu do aplikace žádají v rámci jednoho z grantových řízení, podle povahy projektu.

Sledujte naši činnost a podpořte zajímavé projekty na stránkách eppky [www.pomahajpohybem.cz](http://www.pomahajpohybem.cz) a profilech na [Facebooku](#), [YouTube](#) nebo [Instagramu](#). Nezapomeňte, že díky mobilní aplikaci EPP – Pomáhej pohybem můžete svým aktivním pohybem určovat, které projekty Nadace ČEZ podpoří. Sportovat můžete i v případném nouzovém stavu. Aplikaci lze vyhledat v App Store pomocí vyhledávání „EPP“, stejně jako v Google Play nebo Windows Store.



## ESA hledá kosmonauty. Oslovila zejména ženy a poprvé i lidi s postižením

Evropská kosmická agentura (ESA) hledá nové astronauty a připravuje k tomu výběrové řízení. Zájemci o práci ve vesmíru se budou moci hlásit od 31. března.

Zdroj: ESA | Foto: ESA

**P**odrobnosti o výběrovém řízení představitelé agentury sdělili 16. února na tiskové konferenci. ESA dala přitom najevo, že chystá i projekt pro astronauty s tělesným postižením. Evropská kosmická agentura hledá nové posily poprvé po 11 letech. Smyslem výběrového řízení je podle sdělení zahájit generační výměnu. Cílem je také „podnikání genderové rozmanitosti“, proto agentura „apeluje zejména na ženy, aby podaly své přihlášky a rozšířily tým astronautů ESA“.

„Abychom posunuli hranice poznání, potřebujeme širší záběr než dosud. Toto přijímací řízení je prvním krokem,“ uvedl v souvislosti s chystaným konkurzem generální ředitel Evropské kosmické agentury Jan Wörner.

Ředitel pro pilotovaný a robotický výzkum ESA David Parker dodal, že agentura si velice zakládá na tom, aby reprezentovala veškeré představitelé společnosti.

„Rozmanitost v ESA by se neměla vztahovat jen na původ, věk, dosavadní zkušenosti či pohlaví astronautů, ale měli bychom ve svých řadách přivítat třeba také lidi s tělesným postižením. Aby se tento sen proměnil v realitu, oznamují vedle konkurzu do týmu astronautů i projekt vytváření podmínek pro parastronauty, což je novinka, pro niž uzrál čas,“ uvedl Parker.

Uchazeči o pozici astronauta ESA se mohou hlásit od 31. března do 28. května 2021. ESA přihlédne pou-

ze k přihláškám, které budou během těchto osmi týdnů odeslány prostřednictvím [stránky pracovních příležitostí ESA](#). Poté se rozběhne šestistupňové výběrové řízení, jehož ukončení se předpokládá v říjnu 2022.

### O Evropské kosmické agentuře

Evropská kosmická agentura otevírá Evropě bránu do vesmíru. Jedná se o mezivládní organizaci založenou v roce 1975, která si klade za cíl utvářet vývoj evropských kapacit a dovedností ve výzkumu vesmíru a zajistit, aby investice do něj byly ve prospěch lidí v Evropě i na celém světě.

ESA má 22 členských států: Belgie, Česká republika, Dánsko, Estonsko, Finsko, Francie, Irsko, Itálie, Lucembursko, Maďarsko, Německo, Nizozemsko, Norsko, Polsko, Portugalsko, Rakousko, Řecko, Rumunsko, Spojené království, Španělsko, Švédsko a Švýcarsko. Slovinsko a Lotyšsko jsou přidruženými členy.

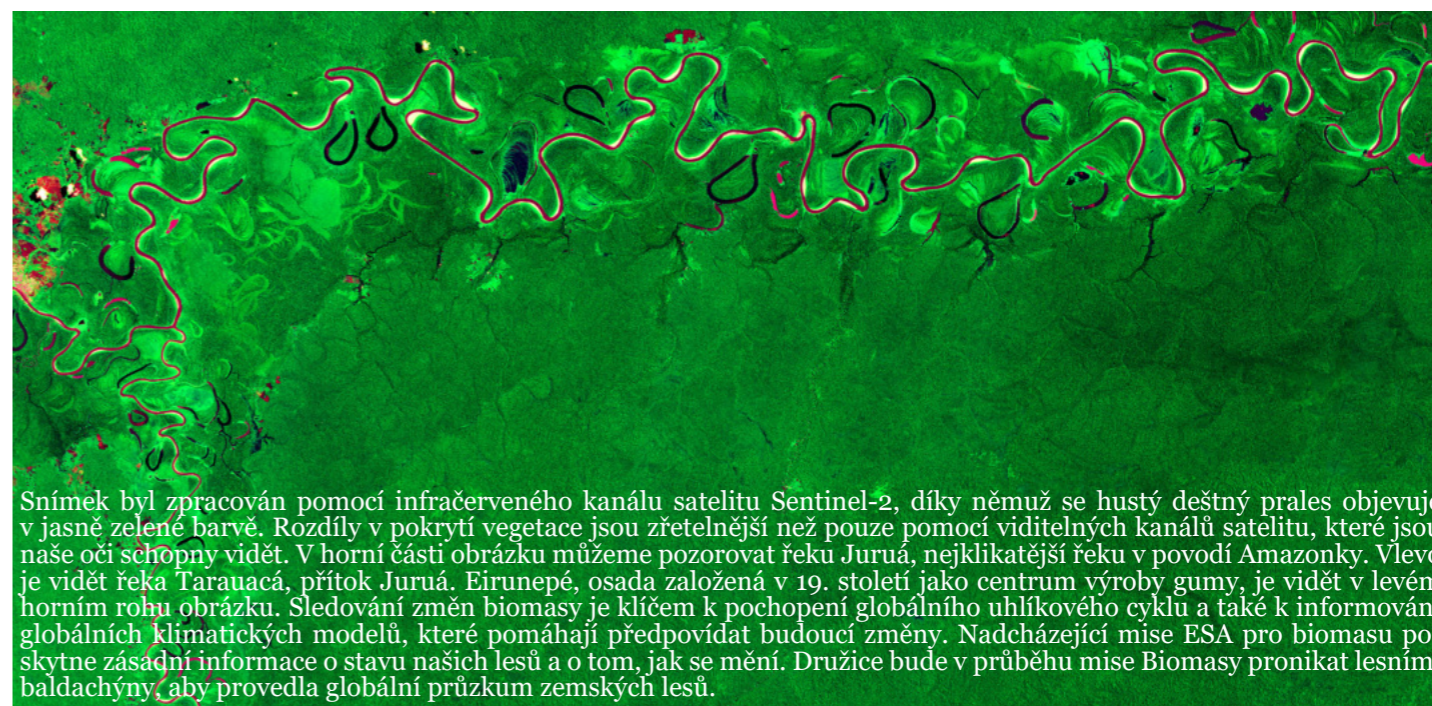
ESA navázala formální spolupráci se šesti členskými státy EÚ. Některých programů ESA se na základě smlouvy o spolupráci účastní Kanada.

Díky koordinaci finančních a intelektuálních zdrojů svých členů se ESA může pouštět do programů a projektů, které jdou daleko za možnosti každé jednotlivé evropské země. Spolupracuje zejména s EÚ na implementaci programů Galileo a Copernicus a s EUMETSAT na rozvoji meteorologických misí.

Více se o ESA dozvíte na stránce [www.esa.int](http://www.esa.int).



Tento snímek Hubbleova kosmického dalekohledu zobrazuje NGC4826 – spirální galaxii (objevenou v roce 1779 anglickým astronomem Edwardem Pigottem), která se nachází 17 milionů světelných let od Země v souhvězdí Vlasy Bereniky. Tato galaxie je často označována jako „černé oko“ neboli „Evil Eye“ kvůli tmavému pásu prachu, který se šíří po jedné straně jasného jádra. Je známá svým podivným vnitřním pohybem – plyn ve vnějších oblastech galaxie a plyn v jejích vnitřních oblastech rotují v opačných směrech. V oblasti, kde se srážejí protiběžné plyny, se tvoří nové hvězdy.



Snímek byl zpracován pomocí infračerveného kanálu satelitu Sentinel-2, díky němuž se hustý deštný prales objevuje v jasné zelené barvě. Rozdíly v pokrytí vegetace jsou zřetelnější než pouze pomocí viditelných kanálů satelitu, které jsou naše oči schopny vidět. V horní části obrázku můžeme pozorovat řeku Juruá, nejklikatější řeku v povodí Amazonky. Vlevo je vidět řeka Tarauacá, přítok Juruá. Eirunepé, osada založená v 19. století jako centrum výroby gumy, je vidět v levém horním rohu obrázku. Sledování změn biomasy je klíčem k pochopení globálního uhlíkového cyklu a také k informování globálních klimatických modelů, které pomáhají předpovídat budoucí změny. Nadcházející mise ESA pro biomasu poskytne zásadní informace o stavu našich lesů a o tom, jak se mění. Družice bude v průběhu mise Biomasy pronikat lesními baldachýny, aby provedla globální průzkum zemských lesů.



## JEDNOU SE VRÁTÍŠ

Jarmila Králová

Tak už tu nejsi, zbyly jen vzpomínky.  
A dotek žádný, ani malinký.  
Společný náš čas, ten se rozplynul.  
Jen naděje zbyla,  
začíná jednou z nul.

Když už tu nejsi není s kým povídat,  
vtipkovat, smát se, hlavu na rameno dát.  
Společný náš čas ten se rozplynul.  
Jen naděje zbyla,  
dal nám ji Bůh můj.

Jednou se vrátíš, abys zase žil.  
Tělo si protáhneš, v mysli jasný cíl.  
A vděčnost v srdci za život, co ti dal,  
svým věčným výkupným  
náš láskyplný král.



## CHYBÍŠ MI

Jarmila Králová

Lásko jediná, strašně mi chybíš.  
Bez tebe prázdné jsou  
měsíce, týdny, dny.  
Můžu objímat už jen vzpomínky.  
Tvůj dotek žádný,  
ani malinký.

Můj život, vím to, zase se změní  
při našem objetí  
ve dni vzkříšení.  
Moje naděje se tak naplní.  
Dívám se k cíli,  
co život změní mi.

Lásko veliká, strašně chybíš mi.  
Proto odčítám  
měsíce, týdny, dny.  
Vím, že život můj v lásce se změní,  
v našem objetí  
ve dni vzkříšení.

Potom nastane velká jistota,  
štěstí přinese,  
prázdná odmotá.  
Vím, že život náš v lásce se změní,  
v našem objetí  
ve dni vzkříšení.

## MÁJOVÝ VEČER

Ivan Jergl

Chtěl bych být  
anténou  
nejvyšší ze sídliště  
viděl bych daleko  
přes domy, chodníky  
přes dětská hřiště

jak slunce za lesy  
zapadá do ohniště  
večerních barev  
jak mraky se šinou  
v prazvláštích tvarech

jak dole v přisvitech  
vlahého soumraku  
lidé se loudají  
štěstí maj na háku

Z oken a balkonů  
padají melodie  
žádná však nezraní  
nikoho nezabije

V souhvězdí zazáří  
lhostejný Sirius  
Venuše zablýská  
nahým svým tělem  
nemyslí nikdo z nás  
na onen zlovirus  
že za ním zrovinka  
právě teď jedem...

Polib mě má milá  
polib mě dlouze  
ještě je času dost  
podlehnout touze

## SÍLA FOTEK

Jarmila Králová

Všechny nás nese čas.  
Nejen to, je v každém z nás.  
Silou svou nás k cílům nese.  
Neumí stát. Nedivme se,  
že člověk fotkou staví hráz.

Z pocitů, vzpomínek  
vytváří tak pramínek,  
co ve stáří osvěží tě.  
Když už dávno nejsi dítě,  
k tobě se sklání tatínek.

Krásné chvíle ožijí  
díky fotce ve chvíli,  
kdy zbaven budeš času pout.  
Na to se můžeš spolehnout.  
Do fotek stačí pohlédnout.

Všechny nás nese čas.  
Nejen to, je v každém z nás.  
Za fotky díky ti, Bože,  
zas sílu mládí znám dobře.  
Proč nezůstává v každém z nás?

## SCIENCE FICTION



# Je moc krásné snít

*Konečně se mi zdál sen snů. Pěkné sny mi pomáhají překonávat všechny překážky.*

Josef Procházka

**S**tačí být v blbou chvíli na špatném místě a máte do konce života, v tom lepším případě, zajištěno popojíždění na ortopedickém vozíku. Zvláště když si přerušíte míchu, zlomíte žebro, páteř a jste od prsou dolů s diagnózou paraplegika TH4 ochrnutý. Stačí vám k tomu jediné. Potkat se na silnici s traktorem, který za sebou táhne rekultivátor a není pojištěný u České kanceláře pojistitelů. Nemá SPZ a vy byste ho teoreticky ani neměli potkat v silničním provozu. Já ten traktor bohužel na silnici potkal. Od zapadaného místečka někde na hřbitově mě obětavě zachránil MUDr. Jan Pajerek. Naštěstí bydlel nedaleko místa, kde se stala nehoda, měl v práci volno a byl mimořádně doma.

Děkuji vám moc, pane doktore, za šanci a radost být mezi řepeckými seniory – petankisty (ti, co hrají pétanque). Nový život na vozíku si úměrně svému věku a zdraví užívám.

Byl vlahý, velmi teplý a příjemný letní večer. Čekali jsme na pokoji v elděnce, vleže v postelích po dietní ve-

čeři na naše „práškovací letadlo“ – sestřičku Blanku. Některá ze sestřiček každý den, a to třikrát, přijede na pokoje s několikapatrovým vozíkem, kde má více než sto nejrůznějších léků. Vytáhne si z desek rozpis každého pacienta a podělí ho nejrůznějšími prášky všech možných i nemožných barev.

Jinak se přes den nic zvláštního neděje. Ležíme v postelích jako lemry, jednou za den dvacet minut rehabilitujeme, baštíme prášky a léčíme se neskutečně pomalu. Když blondřatá sestřička Blandulka rozdala s úsměvem všechny léky a píchla nám i dvě včeličky, popřála nám dobrou noc. Mně speciálně divoké sny s přáním, abych jí napsal zase nějakou veselou básničku. Ta poslední zněla:

*Někdo má rád českou banku,  
já mám radši sestru Blanku.  
Místo velké ředkvičky,  
bral bych její hubičky.*

Přání bych jí jako poslušný pacient moc rád splnil, ale už se mi dlouho nic pěkného nezdálo. Sny prostě nejsou

naplánovat jako třeba rodinný rozpočet.

Jsem už několik let po úraze na kole ochrnutý od prsou dolů. Víím zcela jistě, že už nikdy nebudu chodit. Ve snech občas normálně běhám a pořád mě někdo honí. Hlavně – nevím proč – obézní paroháči. Mozek má šedesát let zafixováno to, co platilo léta a bylo přirozené, a nechce to ani po dlouhé době změnit na jízdu na vozíku.

V občasných snech chodím do práce, na pivo, jezdím na kole a hraju i závodně stolní tenis. Když v některém snu přijdu do naší hospůdky na své dva kousky, na první a poslední, tak se mě kluci ptají, kde jsem nechal vozík. Chvilku na ně koukám jako týdt a pak jim řeknu, že mi nohy dneska normálně slouží jako za mlada a že jsem nechal vozík doma v koutě.

Pořád dokola slyšíme v televizi, jak je na tom české zdravotnictví špatně, že na nic nejsou peníze. Dámy a pánové, za ty dva roky, než jsem se ze všeho pořádně vylízá a mohl samostatně fungovat, jsem prolezl kromě gyndy všechny možné primariáty. Před naším zdravotnictvím smekám čepici a ukazuji vám svítící pleš. Potkával jsem jen vynikající lékařky a lékaře, zdravotní sestřičky i bratry. Žádného neschopného doktora Cvacha. Jen jednoho cizince, který neznal moc dobře česky. Na každý můj dotaz odpovídal „pan primáš žekne“.

O nádherném lesoparku, který je v Ryjicích, se mi ani nemuselo zdát. Ten tu byl skutečný. Aby ne. Za války to byl lazaret wehrmachtu. Jakmile jsem se naučil sám slézt z postele přes přesouvací prkno na vozík, byl jsem na zahradě pečený vařený. Po několika měsíčním válení v posteli byla má síla a vytrvalost nejspíš v nějakém urnovém háji.

Začal jsem s jízdu na vozíku od sto metrů denně a byl jsem rád, že večer ještě žiju, jak mě bolely ruce. Po měsíci jsem objednal jedním vrzem celou léčebnu i s kopcem. Okruh měl poutivých tři sta metrů celkem, tedy včetně pozdravu vrátných před vstupem do léčebny. Ty pocity po měsíčním tréninku byly skvělé. Byl jsem opět v původní fyzické i psychické formě jako před úrazem. Štěstí přeje připraveným.

**K**onečně se mi zdál sen snů. V tomto snu jsem si na pokoji našel aktivního parťáka na venkovní jízdu – Pepína Baránka. Byl se mnou v parku denně. Vyhrívali jsme se chvilku u lavičky na sluníčku, když najednou slyšíme hukot přistávajícího letadla. Pak nás někdo skřehotavě oslovil. Otočil jsem se na vozíku k rozkvetlé magnólii za mými zády. Kde se vzaly, tu se vzaly dvě zelené postavíčky. Jako by právě spadly z nebe. Ptaly se nás československy, jestli jsou v Praze. Vykoktal jsem, že Prahu přeletěly a že jsou v Ústí nad

Labem. Že nejsou u Vltavy, ale u Labe. Pepínovi vypadla cigareta s nepřírozeň otevřených úst a zeptal se jich, koho že to hledají. Ten větší, co vypadal jako šéf, měl tři nohy – dvě své a ta třetí zadní vypadala jako klokaní ocas. O tu se zřetelně opíral. Na hlavě měl kokrhel jako vojáci za Rakouska-Uherska.

„Hledáme českého ministra zdravotnictví a chceme mu pomoci s covidem.“

Zavětril jsem a hned mě napadlo, co bych jako každý vyčuráný Čecháček z toho mohl mít já, když jsem tak dlouho na huntě. Pepíno se zakecal s jednou příšerkou a já s tou druhou. Nebylo na nich vůbec poznat, jakého jsou pohlaví. Jsou to dva muži, nebo dvě ženy? Může to být i pár... Tedy podle našich měřítek.

Ten „můj“, usoudil jsem, asi bude muž, protože měl zepředu pod pasem něco velkého a zatočeného, jako je ulita hlemýždě. Co by tam asi mohl mít? Kreditní kartu určitě ne. Začal okolo mě obcházet a zeptal se, co to mám za vehíkl, na kterém sedím, a kde mám nějaký pohon.

„To mám od VZP,“ řekl jsem hrdě a chválil svůj mechanický vozík, který stojí víc než 60 tisíc Kč, tedy stejně jako ojeté auto.

„Pohon mám tady,“ namířil jsem na něj ruce i s vozíčkářskými rukavicemi. Chvilí nevěřícně zíral, pak čučel tak nějak do blba, načež zelenal, hlavně na hlavě, ještě víc.

Když mě i ten druhý zelený přízrak z nebes začal obcházet a nad mým strojem kroužil hlavičkou i ušima, všiml jsem si, že má dvě velké boule na zádech. Že by to byla prsa, a tudíž je ženská? Když se ke mně naklonila, nádherně voněla květnovým šeříkem. Hned mě napadlo, že by se s ní i dobře tancovalo. Jen nevím, za co bych ji držel. Když jsem tancoval s manželkou, držel jsem ji pravačkou za levou lopatku. Ta mimozemšťanka by se u nás na vesnické tancovače nezastavila, jak by šla z ruky do ruky.

Měla tři stejně dlouhé nohy a vlastně ani nevím, proč jsem jí občasné zíral do rozkroků. Ale to jsme celí my. Přemýšlíme s Pepínem o ptákovinách a oni nám chtějí pomoci. Proč se zajímám o její orgán(y), které třeba vůbec nemá, když to mě náradí mi úraz na kole pověsil na hřebíček někde hodně vysoko.

Pepíno myslel na to stejné. Naše harašení ufonka rázně utnula.

„Jsem lékařka. Co vám je nebo co potřebujete vyléčit?“

Vysvětlil jsem jí s radostí své potíže. Ona se hlavně zajímala o míchu,

tedy kdeže ji mám přerušenu. Ukázal jsem na svá záda a iniciativně jsem si sundal košili. Začala mě osahávat a mačkat ramena. Pak mě láskyplně pohládila po pooperační jizvě.

„Ta mícha se musí zase propojit,“ řekla. Vyndala z pusu žvýkačku a snažila se mi ji vtlačit pod kůži k páteři. Nevím, jak to udělala, ale povedlo se.

„Zkuste prosím zahýbat nohama.“

A ono to šlo.

„Jupí.“

„Zkuste se postavit.“

„Bingo, stojím!“



Pepíno na mé bleskové uzdravení koukal jako nějaký demont a chtěl také takovou generální opravu. No jo, ale jak mu nahradit chybějící uříznutou nohu pod kolénem? I s tím si ufonečka, náš dar z nebes, věděla rady. Klekla si na jedno kolínko k Pepínovi a vyhrnula mu prázdňnou nohavičku až nad koleno. Přesně viděla, jaký kus nohy mu chybí. Vytáhla z kapsy nějaký lesklý kámen ve tvaru kosočtverce a přejela mu s ním nejdříve zdravou nohu od kolene dolů a pak tu druhou, chybějící.

S Pepínem to po chvilce silně škublo a nová noha i s botaskou byla

na světě. Moc jsme ufonečky děkovali a skákali radostí z toho, jaké nás dnes potkalo mimořádné štěstí. Byl to skvostný pocit. Díky za to, naše nebeské zlato.

„Všechno máme zase v cajku,“ řval s nefalšovanou radostí Pepíno. „Musíme to vyzkoušet.“ A hned běžel k plotu se vyčurat. „Nohy mi fungují jako za mlada!“

Uvědomil jsem si, že mám ještě cévku a na ní napojený urologický pytlík, který nebudu už vůbec potřebovat, když už zase chodím. Nadzvedl jsem gumu u tepláku a podíval se do svého rozkroku. Cévka a pytlík zmizely, nic tam není.

„To je super terapie,“ pochvaloval jsem si senzační výkon paní doktorky a chtěl jsem od ní e-mailovou adresu. Když pomohla nám, mohla by pomoci i dalším vozíčkářům. To by všichni čubrněli, až by své miláčky a léta i své pojiždné nohy odvezli do sběrných druhotných surovin. Už by se nikdy nemuseli rozčilovat, že se nedá dostat na úřady, protože chybí nájezdy na chodníky i do budov.

**V**e snu se blížil čas oběda. Vzali jsme do rukou vozíky a těšili se, jak překvapíme sestřičku Blanku...

Byla doslova a do písmene šokována. Když nás oba viděla, jak si vykračujeme po chodbě a tlačíme své vozíky před sebou, upustila na zem injekce s inzulinem a s otevřenou pusou na nás zírala. Ze sestery vyběhla těhotná staniční Anička, aby někoho za ten rámus seřvala. Když nás uviděla, málem potratila. Příběhly i ostatní sestřičky z oddělení včetně paní doktorky. Zíraly na nás jako na nějaké exoty, jako by nás viděly poprvé. Přitom už tady smrdíme a ležíme víc než rok. Vyptávaly se nás, co se nám stalo. Chodba se změnila v tiskovou konferenci s desítkami dotazů. Zachránily nás až sanitářky, a to důrazným příkazem.

„Kdo nebude do minuty na pokoji, nedostane oběd.“

Po vynikajícím obědě, který zde vařily babiči důchodkyně, jsem se zamyslel. Pane Bože, nedoupteš, aby ufoní vyléčili všechny invalidy. To by byl veliký zmatek. Co by ti vyléčení dělali, když práci neseženou ani zdraví lidé. Na druhou stranu se ale vyprázdnil nemocnice, rehabilitační ústavy a domovy důchodců. Ministryni Maláčovou klepne pepka, protože najednou bude mít tolik peněz a tisíce nezaměstnaných zdravotníků. Jak ji znám, bude zase vymýšlet, do jaké ozónové díry peníze strčí. A pošle jich více i všem nemakačenkům.

Těch nemnoho minut ve snu jsem byl šťastný člověkem, který je věčný osudu, že zase chodí. Probudil mě až ječák sestry Šárky. ▶

„To zase někdo čuměl dlouho do noci na bednu. Bude se panstvo mýt, nebo nám tu založíte dospávací kroužek?“

Sen byl nádherný, ani jsem si ho nestačil po probuzení trochu vychutnat a užít. Je tu tvrdá realita. Nemocniční režim. Byla středa – návštěvní den. Věděl jsem, že přijede manželka a přiveze mi mé milované topinky s tataráčkem. Dnes mě sestra Šárka nevytočí, i když má dar vytočit kde hoho i několikrát denně. Žaluje prý nemocniční vrchnosti. Moc ráda si kompenzuje svou neoblíbenost mezi pacienty i sestřičkami. Navíc dostává největší prémie.

Konečně manželka dorazila na pravidelnou a velmi milou návštěvu. Než dosedla na židli u mé postele, zeptal jsem se jí, jestli náhodou nepotkala dva ufony. Místo aby vytáhla z tašky toužebně očekávaný tatarák s topinkami, šáhala mi na hlavu a ptala se Pepína, jestli jsem náhodou nespádl z vozíku nebo z postele. Když zjistila, že teplotu nemám a ani nejsem potlučený, konečně začala mazat na topinky tatarák. Jednu topinku dala i Pepínovi a ptala se ho, jestli cvičíme, že přinesla i křenové zelí, které si máme dát až po večeři. Kývali jsme hlavami na vše, co se ptala. Pochutnávali jsme si na té nezdravé baště a mlčeli jsme, protože si pamatuji z mateřské školky, že se s plnou pusou nemá mluvit. Poslouchal jsem, co je doma v Dolních Zálezlech nového, a dával si do trumpetky.

Když jsem se s manželkou loučil a ještě když stála u dveří, zavolal jsem:

„Kdybys náhodou potkala dva ufony, tak je pošli na pokoj číslo 304, že si s nimi zase moc rádi s Pepínem pokecáme.“

Po krátké době jsem se stal zásluhou vnučky Irenky (nar. 1992) pradědou nádherných pravnuček Irenky, (2014) a Michalky (2018).

Na jejich počest jsem napsal básničku:

*Ze starého medvěda,  
co má život rád,  
změnil jsem se v praděda,  
a živí mě stát.*

Synovci Ládíkovi jsem také složil pěknou básničku:

*Mám rád sestru Gábinku,  
mám rád svojí maminku,  
mám rád také tatínka,  
my čtyři jsme rodinka.*

Nevím jak vám, ale mně pěkné sny pomáhají překonávat všechny překážky. Jsem moc rád, že při občasném snění jsem alespoň malou chvilku spokojený a šťastný chlap jako dříve před úrazem na kole. ♣

FEJETON

## Nezvyklý požadavek

*Možná si běžný smrtelník ani nedokáže představit, jak může někoho zaujmout tak obyčejná věc, jako je věšák.*

Lucie Blažková

**B**ydlím v bytě od 3. září loňského roku a dnes je 1. února 2021 a sváte, div se, *mám věšák*. Konečně nebudou muset pečovatelka a asistentka a vůbec všichni, kdo ke mně přijdou, dávat bundy a kabáty na různá místa po bytě. Možná si běžný smrtelník ani nedokáže představit, že taková samozřejmá věc může někoho tak zaujmout, jako mě.

Z důvodu nedostatku místa jsem si na nějakém internetovém e-shopu vybrala černý stojanový věšák. Dnes, asi kolem deseti hodin dopoledne, mi kurýr jedné nejménovaně dopravní služby přivezl balík. Předem mi volal, takže jsem už celá natěšená zavřela dveře do kuchyně, aby mi Mikeš neutekl, popadla klíče a pospíchala za kurýrem. Ještě jsem vybrala (po týdnu) schránku – samé reklamní letáky různých obchodních řetězců či supermarketů a jeden dopis. Takže balík s věšákem v jedné ruce, tiskoviny pod paží a třetí rukou... ne, vždyť já nemám tři ruce. Tak nějak jsem se

vlekla na svém mechanickém vozíku do výtahu a do pátého patra ke „svému“ bytu. Opřela jsem balík o zeď, načež mi spadly na zem ty „debilní“ letáky. Nohou jsem je nakopala do bytu, vzala balík a vítězoslavně jej položila na stůl v kuchyni. Mikešek těsně před tím (viděla jsem ho prosklenými dveřmi), pobíhal netrpělivě sem a tam. Vzala jsem si jeden z nejostřejších nožů, abych vedla přesné řezy a nic nepoškodila. Otevřela jsem tedy krabici. V ní byly samé roury a nějaké další díly a v sáčku plno hřebíčků. Nebo to byly spíše šroubky? Moje nadšení bylo totam. Nejspíš jsem si naivně myslela, že mi ho pošlou už složený. Nebo mi možná

dovezou hodinového manžela, aby mi věšák složil, protože já jsem totální technický antitalent. Tak nic, no, to prostě neklapne. Položila jsem tedy ty roury a ostatní části věšáku na židli a dělala něco jiného.

Tu jsem si uvědomila, že je pondělí. Hurá, v jednu hodinu má přijít osobní asistentka. Ha, moje spása! Tedy nejen co se vysněného věšáku týče, ale i v mnoha jiných činnostech, které já buď nestíhám nebo nedokážu. Přišla. „Oni“ (Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje – osobní asistence) jsou vždy přesní, jak

švýcarské hodinky. Tentokrát přišla paní O. L., našťástí pro mě technicky šikovná bytost. Když mi udělala nějaké práce, poprosila jsem ji, aby mi smontovala věšák. Nezdráhala se a asi do dvaceti minut stál ten krasavec přede mnou. Paní O. byla neuvěřitelně rychlá, zručná a šikovná. Nebýt její pomoci, tak by mi tady ta krabice stála ještě nejméně tři týdny. Z věšáku jsem měla radost jak malé dítě, když dostane novou hračku.

Závěrem vám chci sdělit, abyste si vážili toho, když jste zdraví a navíc i zruční. Uděláte si vše sami. Pro lidi s postižením je tady našťástí osobní asistence, u mě z CZP MSK. Jejich služeb si velmi vážím a přeji jim mnoho spokojených uživatelů, jako jsem teď já. Svou vděčnost jim mohu vyjádřit pouze tím, že o nich napíšu.

**M**imochodem, četli jste už moje básně? Vydala jsem pět sbírek pod jménem Johana Lucie-Mallardová. Některé vyšly i ve VOZKOVI. O křtu mé páté knihy s názvem *Z Opavy* si můžete přečíst ve čtvrtém čísle z roku 2018, další básně najdete ve druhém, třetím a čtvrtém čísle ročníku 2019.



## Moje asistentka je pěkně pes...

**POMOCNÉ TLAPKY o.p.s.**  
asistenční psi pro zdravotně postižené.

Pomocné tlapy o.p.s. je obecně prospěšnou společností, která cvičí a **ZDARMA** předává asistenční psy zdravotně postiženým spoluobčanům. Ti tak mohou získat nejen přítele do nepohody, ale také neocenitelného pomocníka, který jim umožní nastoupit cestu k nezávislosti.

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec, telefon: 724 279 599  
www.pomocnetlapky.cz, info@pomocnetlapky.cz



## HORIZONT-NARE

*bez bariér*

VOLEJTE ZDARMA  
800 10 10 73

Realizujeme zakázky na celém území ČR.  
www.horizont-nare.com



# Pomoc osobám se zdravotním postižením a seniorům nejen v době koronakrize

Naše organizace už více než deset let pomáhá osobám se zdravotním postižením a seniorům.

Na začátku stálo pár lidí s velkým nadšením pomáhat druhým, s respektem k osobám se zdravotním postižením a seniorům, s touhou něco změnit. Za tu dobu organizace ušla dlouhou cestu. Stali jsme se registrovaným poskytovatelem sociálních služeb, v rámci komunitního plánování spolupracujeme s řadou obcí a měst, rozšířil se počet pracovníků a díky tomu i možnost pomoci širšímu okruhu lidí. Naše služby poskytujeme prostřednictvím sítě pěti detašovaných pracovišť, a to v Bruntále, Frýdku-Místku, Ostravě, Opavě a Novém Jičíně.



CZP MSK – Bruntál

Řada osob se zdravotním postižením a seniorů je v menší nebo větší míře odkázána na pomoc druhých (rodiny, známých či sociálních služeb). Může se jednat o pomoc s nákupy, úklid domácnosti, doprovod k lékařům, pomoc při osobní hygieně, ale také o vyplnění volného času, mít možnost si s někým popovídat či vyřešit osobní záležitosti a problémy. Ve všech těchto případech vám můžeme pomoci!

Naše organizace zajišťuje tyto sociální služby:

- Osobní asistenci – naše osobní asistentky pomáhají lidem přímo v jejich domácím prostředí. Jedná se například o pomoc při osobní hygieně, oblékání, přichystání a podání stravy, péče o domácnost a mnoho dalšího. Osobní asistentky jsou tak nejen „prodlouženou rukou“ klientů, ale také se podílejí na aktivním trávení jejich volného času nebo je doprovázejí k lékařům, na nákupy apod. V rámci služby osobní asistence rovněž provozujeme službu individuální bezbariérové dopravy, kdy klienty nejčastěji vozíme k lékařům, na nákupy a výlety. V našem vozovém parku jsou k dispozici jak vozy běžné, tak speciálně upravené pro vozičkáře.
- Poradnu pro osoby se zdravotním postižením – rádi zodpovíme dotazy týkající se například potřebné péče, sociálních služeb, invalidních a starobních důchodů, dávek a příspěvků, kompenzačních pomůcek atd.
- Občanskou poradnu – zodpovíáme dotazy ohledně právních vztahů a zaměstnanosti, bydlení, občanskoprávních vztahů nebo problematiky zadlužování.
- Půjčovnu kompenzačních pomůcek – zapůjčit si můžete mechanický vozík, toaletní křeslo, nástavec na WC, koupelnovou sedačku a další.
- Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením – pravidelně organizujeme tematická setkání (například cvičení pro zdokonalení pohybu a koordinace,



Oblíbená sociálně aktivizační služba Čaj o páté

kovněprávních vztahů a zaměstnanosti, bydlení, občanskoprávních vztahů nebo problematiky zadlužování.

• Půjčovnu kompenzačních pomůcek – zapůjčit si můžete mechanický vozík, toaletní křeslo, nástavec na WC, koupelnovou sedačku a další.

• Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením – pravidelně organizujeme tematická setkání (například cvičení pro zdokonalení pohybu a koordinace,

kroužek ergoterapie, kroužek kárákování, klub čaje o páté).

Je pro nás důležité, aby lidé se zdravotním postižením a seniori nezůstali bez potřebné pomoci. Naše služby poskytujeme nepřetržitě od začátku epidemie koronaviru a samozřejmě se řídíme aktuálními nařízeními. Klademe důraz na zajištění zdraví a bezpečnosti klientů i našich pracovníků.

Kontakt a další informace: CZP MSK o. p. s, Dr. E. Beneš 1497/21, 792 01 Bruntál, tel.: 554 718 068,

e-mail: [czp.bruntal@czp-msk.cz](mailto:czp.bruntal@czp-msk.cz).

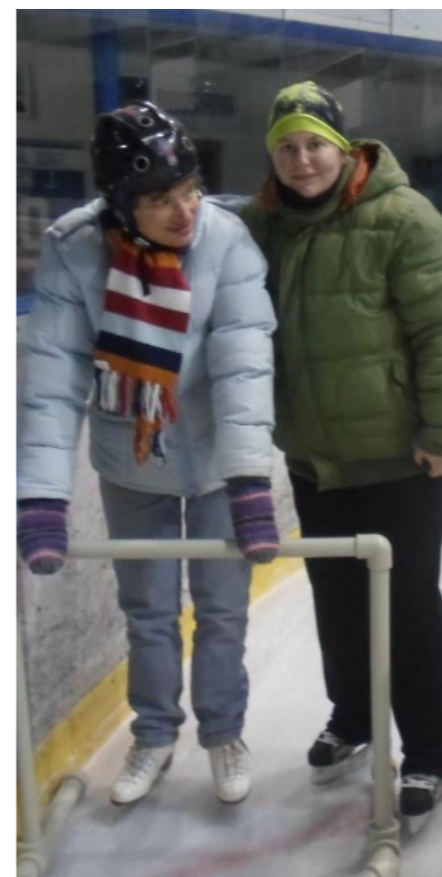
Další detašovaná pracoviště:

- Kolaříkova 2185, 738 01 Frýdek-Místek, tel.: 558 431 889, e-mail: [czp@czp-msk.cz](mailto:czp@czp-msk.cz).
- Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava, tel.: 596 115 318, e-mail: [asistenceov@czp-msk.cz](mailto:asistenceov@czp-msk.cz).
- Liptovská 21, 747 06 Opava 6, tel.: 553 734 109, e-mail: [czp.opava@czp-msk.cz](mailto:czp.opava@czp-msk.cz).
- Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín, tel.: 556 709 403, e-mail: [czp.novyjicin@czp-msk.cz](mailto:czp.novyjicin@czp-msk.cz).



Osobní asistentka pomáhá klientce při vaření

► Při osobní asistenci se mnohdy s klienty docela nasmějeme ▼



Osobní asistence: nácvik rovnováhy může být také zábava



Pravidelně se zúčastňujeme dnů sociálních služeb



Individuální bezbariérová doprava

Podrobnosti o naší organizaci a nabízených službách naleznete na našich [internetových stránkách](#) či detašovaných pracovištích.



# FOCUS RHH 2020 zná své vítěze

Spolek REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ (RHH) zahájil loni první ročník fotosoutěže FOCUS RHH na téma: POMÁHAME SI, a to v kategoriích Mezilidské vztahy, Příroda a Kuriozity. Fotosoutěž vznikla za podpory Nadace ČEZ a její kritéria splňovalo 34 snímků, z nichž odborná porota vybrala deset. Jejich autoři obdrželi hodnotné věcné ceny.



Text: Jiří Muladi | Foto: FOCUS RHH 2020



## Vítězové jednotlivých kategorií

- **Mezilidské vztahy:**  
Petr Podroužek
- **Příroda:**  
Maria Luchyk
- **Kuriozity:**  
Drahomír Tyleček
- **Čestné uznání:**  
Gabriela Hejtíková

Kvůli pandemii se neuskutečnila plánovaná výstava vítězných snímků, ovšem zájemci je mohou shlédnout na stránkách [www.hecpportal.cz](http://www.hecpportal.cz).

Všech deset fotografií bylo zveřejněno v reprezentativní publikaci REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ pro letošní rok.



Petr Podroužek: Cesta k radosti

Gabriela Hejtíková: Všichni za jednoho ▶

Drahomír Tyleček: Tak co, dáš si hořkého lektvaru?

Maria Luchyk: Když tráva žaluje



Expedice PřesBar

# I vozíčkář může dobýt Sněžku

Text: Martin Višňa | Foto: Gabriela Adámková

Nezapomenutelný týden plný zážitků mají už půl roku za sebou účastníci Expedice PřesBar, na kterou společně se studenty Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (dále FTK UPOL) vyrazila desítky hostů s různými druhy postižení. A jelikož je konání další dobrodružné expedice ve hvězdách (online to opravdu nejde...), připomeňme si díky ohlédnutí Žurnálu Univerzity Palackého loňskou výpravu do třech českých destinací s překonáváním bariér v terénu i v myslích odvážných mužů a žen...





Cyklostezky napříč Lednicko-valtickým areálem a k soutoku Moravy a Dyje, Vltava u Českého Krumlova a na závěr cestičky k vrcholu nejvyšší české hory. To jsou lokality, po kterých se neobvyklá skupina během zářijového týdne pohybovala.

„Vše nám vyšlo podle plánu, a to i díky tomu, že spousta z nás vybraná místa znala. Věděli jsme tak víceméně, do čeho jdeme, a měli tak cestu jednodušší. Přesto to byl náročný týden. Trochu mě mrzí, že jsme nemohli kvůli epidemii koronaviru do původně plánovaného Rakouska, kde by nás asi čekalo mnohem více překážek. Možná bychom se ale i někde zklamali,“ uvedla hlavní organizátorka expedice Gabriela Adámková.

### Dokud se zpívá...

Nejnáročnější součástí a zároveň největší výzvou expedice byl závěrečný výstup na Sněžku. I přes únavu z předchozích dnů, které účastníci (mezi nimi i sedm osob na vozíku) strávili na kánoích, kolech či handbicích, se podařilo nadmořskou výšku 1603 metrů zdolat. V mlze, větru a dešti, po úzké cestě plné schodů, kořenů a bláta.

Každému vozíčkáři pomáhala na vrchol skupina pěti až šesti studentů, došlo na lana i na využití speciálního vozítka – původně určeného na pláž, které se ukázalo vhodné i do horského terénu.

„I přes náročnost jsme si ale výstup užívali a byla sranda. Když jsme museli zastavit a trochu si odpočinout, zazpívali jsme si nebo vyprávěli vtipy. Vozíčkáři nám zase počítali, kolik schodů už jsme s nimi vyšli. Protože nám ale cesta nahoru zabrala více času, než jsme si mysleli, dolů už hosté

jeli lanovkou,“ podotkla další ze studentek Veronika Procházková.

Studentskou část výpravy tvořili převážně ženy. Při asistenci občas docela mákly, ale pánové byli vždy nápomocní.

„Nikdo se práci nevyhýbal, spíše naopak. Někteří se ve své aktivitě předháněli. Za to si rozhodně všichni zaslouží pochvalu. Byli jsme skvělá parta. I večery jsme trávili víceméně společně. V kempu v Českém Krumlově jsme večer připravili táborák, seděli jsme kolem ohně a zpívali. Nejhezčí byly večery v Malé Úpě, kde jsme měli pronajatou chatu. Ve velké společenské místnosti jsme se vždy sešli a sdíleli pohodové chvíle,“ vzpomíná Gabriela Adámková.



### „Překážky“ nejsou překážkou

Ve skupině hostů, kteří se loňské expedice zúčastnili, byli někteří staří známí – třeba věčně usměvavý a vtipy hýřící Eustach Janoušek nebo Petr Štiller z Brna –, ale i tací, kteří se přes bariéry se studenty FTK UPOL vydali poprvé. Například Jiří Hos, kterému po vážném pracovním úrazu zůstala pouze jediná končetina, se o akci dozvěděl náhodou na internetu a vyrazil za studenty až z Chebu. Poprvé se expedice zúčastnila také Barbora Antonovičová, která je na vozíku kvůli dětské mozkové obrně.

„Expedice PřesBar byl ten nejlepší týden v přírodě, co jsem kdy zažila. Předtím jsem nevěřila, že můžu ujet

desítky kilometrů na handbiku, sjet na lodi několik jezů na Vltavě a nakonec zdolat Sněžku. Díky těm všem nadšeným lidem kolem mě jsem ale zjistila, že nic není nemožné, že vše je jen o správné motivaci a pohledu na věc,“ prozradila. „Ochota pomoci mi nejen při sportu, ale i při každodenních činnostech byla zásadní. Bez ní bych se sama nemohla expedice zúčastnit. Všichni mi byli vždy k ruce a pomáhat si navzájem byla naprostá samozřejmost.“

Podobně vzpomínají na svoji první účast na expedici i další vozíčkářka Agáta Koupilová nebo Josef Winkler.

„Vše bylo tak spontánní, že jsem to snad ani jako asistenci nevnímala,“ ocenil Josef práci asistentů.

Pro nevidomého Stanislava Foreta zase expedice vedle sportovních a cestovatelských zážitků znamenala i splnění jednoho velkého snu. Na parkovišti se totiž mohl na chvíli vžít do role řidiče autobusu.

Expedice PřesBar ale není jen cestou za zážitky, především jde o praktický předmět v rámci studia na Katedře aplikovaných pohybových aktivit FTK UPOL, při němž si studenti vyzkoušejí organizaci akce pro lidi s handicapem a „osahají si“ zkušenosti a dovednosti, které se jim budou hodit v praxi.

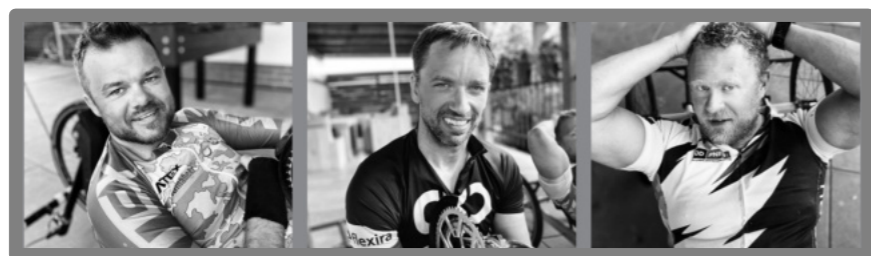
„Expedice mi změnila pohled na svět. Naučila jsem se, že žádná tzv. překážka není překážkou, pokud ji člověk chce porazit. Díky komunikaci se pak překážky lépe překonávají,“ uvedla Gabriela Adámková.



# Zábava na kole, to je Kolofun

Kolofun je spolek, který vznikl z iniciativy nás tří: Petra, Miloše a Ludka, kamarádů, kteří společně vysedávají na vozíku. Jestli nás něco doopravdy spojuje, tak je to láska k pohybu, zejména pak k jízdě na handbiku. Právě handbiku vděčíme i za to, že jsme se poznali. Díky němu se udržujeme v dobré fyzické i psychické kondici, cestujeme, poznáváme nové přátele a zažíváme pocit absolutní svobody. K tomu, abychom mohli vyrazit na výlet a cítit vítr ve vlasech, však potřebujeme doprovod, který nám celou cestu usnadní, nebo spíše umožní. Smyslem Kolofunu je tedy shánět dobrovolníky, kteří se na cyklistické dobrodružství vydají společně s námi a pomohou nám šířit myšlenku, že se můžeme hýbat všichni společně bez rozdílů, dosahovat společných cílů a sdílet společnou vášeň...

Petr Stiller, Alena Růžičková | Foto: Petr Stiller, Kolofun



Přestože se naše hlavní základna nachází na Moravě, na cyklovýletech vyrážíme po celé České republice. Nejčastěji vyjíždíme na jednodenní či víkendové výlety, ale nezalekneme se ani cest delších. V tomto roce jsme na kolech a handbicích navštívili například Mikulov, Kroměříž, Zlín, ale i Trutnov nebo Černíkovic.

Plánování akcí závisí vždy na dostupnosti našeho podpůrného týmu dobrovolníků, protože bez nich bychom si moc nezašlapali. Právě silná dobrovolnická základna po celé ČR nám otevírá nové možnosti tras i zážitků, které díky nim můžeme absolvovat.

Po cestě také děláme přirozenou osvětu o existenci handbiků jako jedné z mnoha pohybových možností osob se zdravotním postižením. A čas od času i zboříme nějaké ty předsudky.

## A jaké akce se nám v minulém roce obzvlášť vydařily?

V týdnu od 19. do 25. 8. jsme podnikli naši zatím nejdelší výpravu. Nechtěli jsme troškařit, a tak jsme projeli ČR napříč, z Brna až do Bíliny. Celá trasa se táhla 356 km přes pět krajů a tři dálnice. Účastnil jsem se jí já, Petr, společně se svým neohroženým doprovodem v podobě Elišky a Kuby. Strávili jsme společně šest nocí pod stanem a sedm nekonečných dní v sedle. To bylo radosti, když jsme společně projeli pomyslnou cílovou páskou.



Kam ukážeš, tam pojedeme!

## Černíkovická dvanáctihodinovka

Na konci srpna jsme uspořádali náš první dvanáctihodinový vytrvalostní cyklistický závod – Černíkovickou dvanáctihodinovku. Závod byl otevřen všem bez rozdílu. Nezáleželo tedy na tom, zda má váš stroj kola dvě nebo tři, či zda je poháněn nohama či rukama, vítán byl každý odhodlaný jedinec.

Na startovní čáře se setkala asi 50 závodníků od těch nejmenších až po ty nejzkušenější a každý si mohl osahat hranice svých možností. Díky hojně účasti a skvělé organizaci po celý závod panovala výborná atmosféra.

## A stále se točí...

Letos by se měla Černíkovická dvanáctihodinovka konat 8. května a opět vás čeká báječný víkend v krásné

přírodě, pivo, limo a klobása jsou tu-tovka.

Ať už poháníš svá kola nohama či rukama, jsi vítán... na počtu kol nezáleží. Kategorie? Handbike, tricykl, tandem, koloběžka nebo kolo. Zázemí? Velká zahrada, kde lze rozložit stan, bezbariérové WC, bezbariérový sprchový kout a kuchyňka. Pořadatelé jsou Kolofun, z. s., Obec Černíkovic a SDH Černíkovic, startovné je dobrovolné.

Pokud máte děti, tak je neváhejte vzít s sebou. Se závodem pro ně se taky počítá. Připraven je i rychlostní závod na tři kola. Registrovat se můžete na [www.kolofun.cz](http://www.kolofun.cz), kde najdete formulář.

## Beseda

V prosinci jsem navštívil Fakultu sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, kde jsem byl součástí osvětové besedy se studenty. Povídali jsme si o životě na vozíku, o samostatnosti, o fungování osobní asistence i o tom, jaký potenciální přínos pro nás mají dobrovolníci, zejména v oblasti volného času.

Provedl jsem studenty základy manipulace s vozíkem, způsoby přesunů z vozíku, seznámil jsem je s pomůckami, které usnadňují můj běžný den a samozřejmě nesmělo chybět ani seznámení s handbikem.

Pevně věřím, že i z řad studentů nám přibudou namotivovaní dobrovolníci, na které se osobně moc těším.

## Pojď do toho s námi!

První rok našeho působení se vydařil skvěle. Společně jsme natočili 1090 kilometrů. Plány na další rok už se nám pomalu rýsují, ale ta hlavní otázka zní: Budeš u toho s námi i Ty?

Pokud tě naše činnost zaujala, zavolej na mobil 605 262 506 nebo napiš na [info@kolofun.cz](mailto:info@kolofun.cz).



Selfie musí být

No není to krása?







Vozík je částečně hrazen zdravotními pojišťovнами pod kódem SÚKL 5001603.

V případě Vašich dotazů či možnostech provedení zaměření nás kontaktujte!

Kultovní modulární K-series je pro Vás dokonalým produktem. Unikátní všestranný sedací modul lze bez námahy modifikovat nezávisle na rámu a je plně nastavitelný tak, aby dokonale seděl. Ať už potřebujete stabilnější nebo pokročilejší polohu, lze vozík K-series přizpůsobit Vašemu životnímu stylu. Dynamický vozík K-series Vám nabízí vynikající jízdní výkon, který Vás udrží v pohybu.

- Ikonický
- Modulární
- Dynamický

## Hamzova odborná léčebna si připomíná svého zakladatele prof. MUDr. Františka Hamzu

František Hamza se narodil ve mlýně u Jankovského potoka v Kletečné, v malé vesnici Zálesí nedaleko města Humpolce, jako druhý syn rodičů Justýny a Jindřicha Hamzových. Studijní léta strávil v Pelhřimově na nižším gymnáziu, poté v Německém Brodě na vyšším gymnáziu. Ve svých studiích pokračoval v Praze na lékařské fakultě Karlo-Ferdinandovy univerzity, po jejímž absolutoriu vedla jeho cesta zpět do Kletečné, kde měl vážnou známost – dlouholetou přítelkyni Julii Závodskou, se kterou se 30. října 1897 oženil. Krátce po svatbě se novomanželé Hamzovi přestěhovali do Luže s jasnou vizí soukromé praxe mladého lékaře podporované svou ženou, avšak hned po příchodu se zrodil další plán, a to vybudovat léčebnu pro skrofulózní děti. To byla úplná novinka, neboť v celém Rakousko-Uhersku dosud taková léčebna neexistovala. Tehdy nikoho z místních ani nenapadlo, jak významnou roli zde sehraje zrovna tato mladá rodina. (Linhartová, 2008)

Jana Pauerová | Foto: archiv Hamzovy odborné léčebny

Léčebna byla založena v roce 1901 jako dětský tuberkulózní léčebný ústav a úspěšně plnila tyto úkoly do začátku 60. let minulého století. Poté, po reprofilizaci, následovalo čtyřicetileté období dětského rehabilitačního ústavu, který obsáhl svojí velikostí i výsledky své práce celou tehdejší Československou republiku. Konec minulého tisíciletí léčebnu zastihl v další transformaci jejího programu k pacientům dospělým. František Hamza vtiskl léčebně mnoho moderních stavebních a provozních prvků architektonicky, strukturálně i provozně, ale i moderního ducha, který se udržuje dodnes. Jde především o pečlivý odborný přístup k pacientům, plnění požadavků na nové léčebné postupy i sledování zájmu a spokojenosti pacienta při pobytu v léčebně,“ říká ředitel léčebny Václav Volejník.

### Park a arboretum

Vzpomínky pacientů a návštěvníků však patří nejen léčebně, nýbrž také přilehlému okolí, rozlehlému parku, který doktor Hamza od počátku projektoval za účelem využití jako jedné z léčebných metod.

Václav Větvička, botanik, který je už dvacet tři let garantem a odborným konzultantem Hamzovy léčebny pro rozvoj parku a arboreta k tomu uvádí:

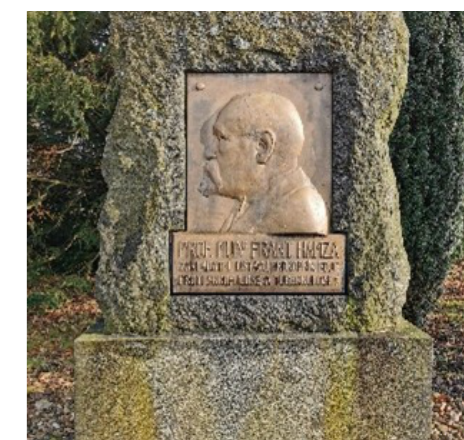
„V časech doktora Hamzy byly zelenými akcenty parku dva prvky: aleje a hájky. Časem pak, současně s výstavbou dalších pavilónů, přibývalo i doprovodné zeleně – tu u paty budov, jinde volně v prostoru.“ Výsadba parku pokračuje zavedeným způsobem dosud, navíc vznikají specializované expozice nazývané Zahrádky a kouty, např. Asijská zahrada věnována asijským dřevinám nebo Japonský koutek s klenutou lávkou a jezírkem. Hamzův park se po více než sto letech stal dnes již obecně známým Hamzovým arborem a byl v roce 2016 přijat do Unie botanických zahrad.

### Síla slova

Na prostou otázku spisovatelky Iliny Borské: „Kdo byl Hamza?“ nelze nalézt jednoznačnou odpověď ani v její stejnojmenné knize z roku 1992.

„Tři osudy by to naplnilo, a přece tím otázka Kdo byl Hamza? zdaleka není zodpovězena.“

Co je ale jisté a o čem málokdo ví, věřil v sílu slova, proto na fasády všech



vystavených budov nechával vyrývat krátké verše. Až do dnešní doby se dochovaly už jen ty na fasádě původní školní budovy. Mezi nimi se vyjímá verš: „I statný mre kmen i kvítek májový, když kořen otráví mu nápoj lihový.“

Právě budova tehdejší školy slouží v současné kovidové době jako očkovací centrum pro zaměstnance a pacienty. Není tedy dílem náhody, že v myslí přicházejících utkví verš se soudobým rýmem: „I statný mre kmen i kvítek májový, když kořen otráví mu vir kovidový.“

Tato zrekonstruovaná budova a zaktualizovaný verš představují jeden z mnoha důkazů toho, že léčebna nezestárla na těle ani na duši, pružně a moderně se vyvíjí dle dané doby, přičemž nezapomíná na odkaz svého zakladatele Františka Hamzy.





www.ostrava-bezbarier.cz  
 www.facebook.com/poradenstvibezbarierOV  
 poradnaoov@seznam.cz  
 dvorvoz@seznam.cz  
 bezbarieri@post.cz (posuzování dokumentace)  
 596 914 660 (po-čt, 11-12)  
 596 131 202 (po-čt, 11-12)

### S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

text: Mirek Filipčík  
 foto: Aneta Neulingerová

Na fotografii si všimněte způsobu vyvýšení klozetové mísy. Používalo se v 80. letech minulého století. Pokud WC použil chodící jedinec, většinou si ukopl palec.



Další fotografie je z akademické půdy jedné fakulty Ostravské univerzity. U bezbariérových WC stále dochází k tomu, že slouží spíše jako sklady. Vždy prostorná kabina přimnabádá k uložení čehokoliv. A vozíčkář ať si cvrnkne třeba do textilu...



### Mapa přístupnosti Ostravy

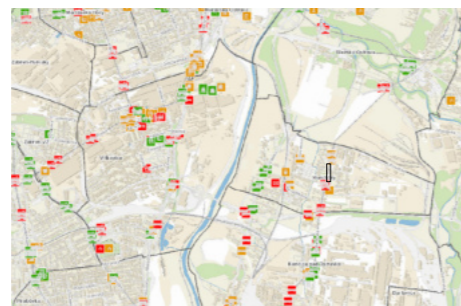
V interaktivní mapové aplikaci Mapa přístupnosti města Ostravy přibýlo okolo 300 zmapovaných míst včetně fotografií. Jedná se o další zmapované objekty a řadu tramvajových, autobusových i trolejbusových nástupišť MHD.

Mapu najdete na mapovém portálu města Ostravy:

<http://mapy.ostrava.cz>

Všechny mapované objekty jsou uveřejněny na webu:

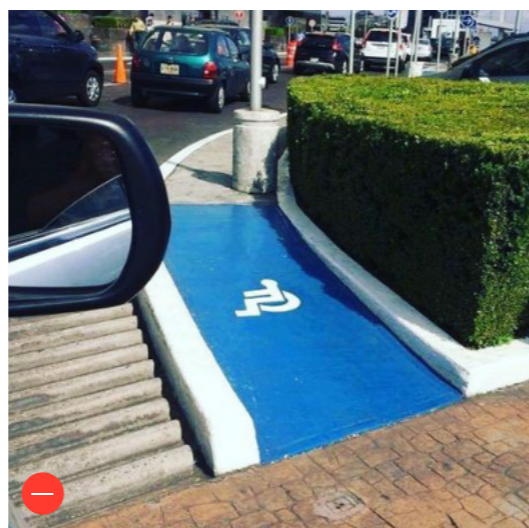
<http://ostrava-bezbarier.cz>



### Bezbariérovost ve světě

text: Mirek Filipčík  
 foto: Facebook

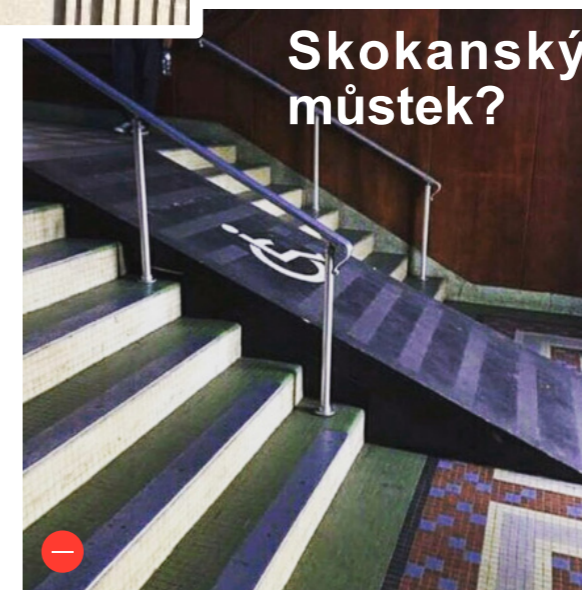
V této pandemické době se objevují spíše pesimistické zprávy, dovoluji si raději představit úsměvné fotografie nacházející se na Facebooku.



Viditelná rampa se správným sklonem, ale po pár metrech je k ničemu...

Bez Bariér poradenství

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



## Poradna NRZP ČR v Brně

Vy se ptáte

**Do odvolání je možné poradnu kontaktovat pouze na telefonu nebo e-mailu: 736 751 214, poradnabrno@nrzp.cz**

My odpovídáme

Mgr. Michaela Zapletalová | Foto: Pixabay.com

### Živnost a poskytování náhradního plnění

**Mám 3. stupeň invalidního důchodu a uvažuji, že bych začal s podnikáním na živnost jako OSVČ. Za jakých podmínek mohu poskytovat ostatním organizacím své produkty/služby v rámci náhradního plnění? Co vše je potřeba splnit a případně na co si dát pozor?**

Kdo může být poskytovatelem náhradního plnění a za jakých podmínek, obecně upravuje zákon č. 435/2004 Sb., zákon o zaměstnanosti. Konkrétně jde o § 81 odst. 2 písm. b) uvedeného zákona, cituji:

„b) odebíráním výrobků nebo služeb od zaměstnavatelů, se kterými Úřad práce uzavřel dohodu o uznání zaměstnavatele (§ 78), nebo zadáváním zakázek těmto zaměstnavatelům nebo odebíráním výrobků nebo služeb od osob se zdravotním postižením, které jsou osobami samostatně výdělečně činnými a nezaměstnávají žádné zaměstnance, nebo zadáváním zakázek těmto osobám“.

Způsob výpočtu plnění povinného podílu stanoví prováděcí vyhláška zákona o zaměstnanosti v § 18a, cituji: „Zaměstnavatelé a osoby samostatně výdělečně činné podle § 81 odst. 2 písm. b) zákona mohou do celkové výše stanovené v § 81 odst. 3 zákona započítávat cenu bez daně z přidané hodnoty, a to za výrobky a služby poskytnuté v daném kalendářním roce, nebo za zadané zakázky splněné v daném kalendářním roce.“

Pro podrobnější informace doporučujeme obrátit se na pobočku úřadu práce, neboť jde o oblast, která je ovlivněna také metodickými pokyny, které nejsou veřejně k dispozici.

### Elektronická zdravotní knížka

**Můžete mi poradit, kde bych mohla najít a stáhnout elektronickou zdravotní knížku? Aplikaci nemohu v telefonu najít...**

Veškeré informace o elektronické zdravotní knížce naleznete na stránkách [www.zdravel.cz](http://www.zdravel.cz).

Co se týká mobilní aplikace, záleží na tom, zda máte chytrý telefon s operačním systémem Android nebo iOS (iPhone, Apple). Pro chytré telefony s operačním systémem Android lze veškeré aplikace stáhnout přes Google Play (Obchod Play) a aplikaci ZDRAVeL tam naleznete. Pokud byste měla problém s odkazem, vstupte do své aplikace Obchod Play a do vyhledávacího zadejte název ZDRAVeL.

Máte-li iPhone, dostanete se k elektronické zdravotní knížce přes App Store.

### Společná péče

**Se svým otcem společně pečuji o naší matku, která má II. stupeň příspěvku na péči. Rád bych se zeptal, zda při péči o matku se každý den péče počítá jako odpracovaný kalendářní den. Sám mám zdravotní problémy. Pochopil-li jsem to správně, mohl bych po 190 dnech pobírat nemocenskou?**

Nárok na dávky z nemocenského pojištění mají osoby, které jsou pro případ nemoci pojištěné. Problematiku nemocenského pojištění upravuje zákon č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění. V § 5 je definován okruh osob, které jsou za splnění dalších podmínek účastny nemocenského po-

jištění: „Pojištění jsou při splnění podmínek stanovených v tomto zákoně účastni:

a) zaměstnanci, jimiž se pro účely tohoto zákona rozumí

1. zaměstnanci v pracovním poměru;
2. příslušníci Policie České republiky, Hasičského záchranného sboru České republiky, Celní správy České republiky, Vězeňské služby České republiky, Generální inspekce bezpečnostních sborů, Bezpečnostní informační služby a Úřadu pro zahraniční styky a informace, vojáci z povolání a vojáci v záloze ve výkonu vojenské činné služby (dále jen „příslušníci“);
3. státní zaměstnanci podle zákona o státní službě;
4. členové družstva, jestliže mimo pracovní vztah vykonávají pro družstvo práci;
5. zaměstnanci činní na základě dohody o pracovní činnosti a zaměstnanci činní na základě dohody o provedení práce;
6. pracovníci v pracovním vztahu uzavřeném podle cizích právních předpisů;
7. soudci;
8. členové zastupitelstev územních samosprávných celků a zastupitelstev městských částí nebo městských obvodů územně členěných statutárních měst a hlavního města Prahy zvolení do funkcí, jež zastupitelstvo určilo jako funkce, pro které budou členové zastupitelstva uvolněni;
9. poslanci Poslanecké sněmovny a senátoři Senátu Parlamentu České republiky;
10. členové vlády, prezident, viceprezident a členové Nejvyššího kontrolního úřadu, členové Rady pro rozhlasové a televizní vysílání, členové Rady Energetického regulačního úřadu, členové Rady Ústavu pro studium totalitních režimů, členové Rady Českého teleko-

munikačního úřadu, finanční arbitř, zástupce finančního arbitra, Veřejný ochránce práv a zástupce Veřejného ochránce práv;

11. fyzické osoby, které jsou podle zvláštního zákona jmenovány nebo voleny do funkce vedoucího správního úřadu nebo do funkce statutárního orgánu právnické osoby zřízené zvláštním zákonem, popřípadě do funkce zástupce tohoto vedoucího nebo statutárního orgánu, pokud je tímto vedoucím nebo statutárním orgánem pouze jediná osoba, a jmenováním nebo volbou těmto osobám nevznikl pracovní nebo služební poměr, a fyzické osoby, které podle zvláštního zákona vykonávají veřejnou funkci mimo pracovní nebo služební poměr, pokud se na jejich pracovní vztah vztahuje ve stanoveném rozsahu zákoník práce a nejsou uvedeny v bodech 7 až 10 a 18;

12. dobrovolní pracovníci pečovatelské služby;

13. osoby pečující o dítě a osoby, které jsou vedeny v evidenci osob, které mohou vykonávat pěstounskou péči na přechodnou dobu, je-li těmto osobám vyplácena odměna pěstouna podle zákona o sociálně-právní ochraně dětí (dále jen „osoba pečující a osoba v evidenci“);

14. odsouzení ve výkonu trestu odnětí svobody zařazení do práce a osoby ve výkonu zabezpečovací detence zařazené do práce;

15. osoby činné v poměru, který má obsah pracovního poměru, avšak pracovní poměr nevznikl, neboť nebyly splněny podmínky stanovené pracovní právními předpisy pro jeho vznik;

16. společníci a jednatelé společnosti s ručením omezeným a komanditisté komanditní společnosti, jestliže mimo pracovní vztah vykonávají pro ni práci, a ředitelé obecně prospěšné společnosti, jestliže mimo pracovní vztah vykonávají pro ni práci;

17. Prokuristé;

18. členové kolektivních orgánů právnické osoby, kteří nejsou uvedeni v bodech 1 až 10, 20 a 21;

19. Likvidátoři;

20. vedoucí organizačních složek právnické osoby uvedených v § 167c, jejichž místo výkonu práce je trvale v České republice;

21. osoby pověřené obchodním vedením na základě smluvního zastoupení;

22. fyzické osoby neuvedené v bodech 1 až 21, s výjimkou členů zastupitelstev územních samosprávných celků a zastupitelstev městských částí nebo městských obvodů územně členěných statutárních měst a hlavního města Prahy zvolených do funkcí, jež zastupitelstvo neurčilo jako funkce, pro které budou členové zastupitelstva uvolněni, v době zaměstnání, pokud jim v souvislosti se zaměstnáním plynou nebo by mohly plynout příjmy ze



závislé činnosti, které jsou nebo by byly, pokud by podléhaly zdanění v České republice, předmětem daně z příjmu podle zvláštního právního předpisu a nejsou od této daně osvobozeny,

b) osoby samostatně výdělečně činné.“

Z výše uvedeného vyplývá, že pečující osoby nejsou nemocensky pojištěny. Na nemocenskou tedy nemáte nárok. Péče o osobu blízkou totiž není považována za výkon pracovní činnosti. Vzhledem k tomu, že o svou matku nepečujete sám, ale pečujete společně s otcem, je pro účely zdravotního a důchodového pojištění důležitá také informace, kdo z vás dvou je uveden na ÚP jako hlavní pečující osoba. Stát totiž hradí zdravotní a důchodové pojištění pouze jí. Pokud je tedy hlavní pečující osobou váš otec, je potřeba, abyste měl své zdravotní a sociální pojištění ošetřeno jiným způsobem.

### Invalidní důchod dítěte

**Kdy a o jaký invalidní důchod si požádat u dítěte (středně těžká mentální retardace), které bude mít 18 let v listopadu. Od září bude navštěvovat jednoletou praktickou školu. Víím, že škola není překážkou pro invalidní důchod...**

Pokud má dítě ukončenou povinnou školní docházku a začalo studovat dál, je možné o invalidní důchod (ID) požádat už nyní. Po skončení povinné školní docházky a nástupu na střední školu je možné žádat o důchod už od 16 let.

V případě, že dítě dokončí povinnou školní docházku až letos v létě, je možné požádat až poté, co nastoupí na střední školu (učiliště). Stačí i jeden den studia na této škole a je možné žá-

dat o invalidní důchod, protože je splněna potřebná doba sociálního pojištění.

U dítěte, které po skončení povinné školní docházky již nestuduje, je možné v 18 letech žádat o invaliditu z mláďi, která nevyžaduje žádné sociální pojištění.

U osob, které mají mentální postižení ve středním stupni, se předpokládá, že jim bude přiznán ID III. stupně, a proto je pro ně výhodné žádat o důchod co nejdříve. Výše ID III. stupně a ID invalidity z mláďi je stejná, protože předpokládám, že dítě nemělo žádný příjem, ze kterého by bylo odváděno pojištění. Budete-li žádat o důchod před 18. rokem, je třeba žádat o přiznání ID a nežádat o invaliditu z mláďi. Po podání žádosti bude zdravotní stav posuzovat posudkový lékař, pro který bude podklady připravovat ošetřující lékař dítěte, a proto je důležité, aby měl všechny podklady od odborných lékařů – hlavně psychologické vyšetření klinickým psychologem, kde bude jednoznačně stanovena diagnóza.

### Souhlas soudu s uzavřením smlouvy o poskytování soc. služby

**Jsem opatrovník svému synovi, který je zbaven svéprávnosti, a to i v podepisování smluv. Musím si nechat od soudu odsouhlasit Dohodu o poskytování ambulanti sociální služby denního stacionáře? Doba platnosti dohody je stanovena do doby vyřešení nepříznivé sociální situace. Služba to po mně požaduje.**

Smlouvou o poskytování sociálních služeb upravuje zákon č. 108/2006 Sb.,

o sociálních službách. Jedná se konkrétně o § 90. Odstavec 6 tohoto ustanovení řeší uzavírání smlouvy za osoby, které nejsou způsobilé samotně právně jednat. Paragraf 90 odst. 6 zákona o sociálních službách zní: „Osobu, která podle lékařského posudku vydaného poskytovatelem zdravotních služeb není schopna sama jednat a nemá zákonného zástupce nebo opatrovníka, zastupuje při uzavírání smlouvy obecní úřad obce s rozšířenou působností podle místa trvalého nebo hlášeného pobytu osoby.“

Z uvedeného vyplývá, že k uzavření smlouvy o poskytování sociální služby se vyžaduje souhlas opatrovníka, který má k tomu oprávnění, na základě rozhodnutí soudu o omezení svéprávnosti syna. Zákon o sociálních službách v odstavci 5 tohoto ustanovení: „Pro uzavírání smlouvy o poskytnutí sociální služby a právní vztahy vzniklé z této smlouvy se použijí ustanovení občanského zákoníku.“

Občanský zákoník pak v části věnované opatrovnictví upravuje právní jednání opatrovníka a případy, kdy je k jeho jednání potřeba souhlas soudu. Opatrovníkovi náleží běžná správa. Souhlas soudu k právnímu jednání opatrovníka je třeba v neběžných záležitostech.

Jsem toho názoru, že uzavření smlouvy o poskytování sociálních služeb formou ambulantní sociální služby denního stacionáře nevyžaduje souhlas soudu, neboť se jedná o běžnou záležitost v kontextu poměrů a potřeb opatrovance. Nejedná se totiž o pobytovou sociální službu, kde je souhlas soudu potřebný v kontextu § 480 odst. 1 občanského zákoníku: „(1) Bez souhlasu opatrovnické rady“ A BEZ SOUHLASU SOUDU, není-li zřízena, „nesmí opatrovník rozhodnout o b) umístění opatrovance do uzavřeného ústavu nebo podobného zařízení v případě, kdy to zdravotní stav opatrovance zjevně nevyžaduje.“

I přes výše uvedené vám doporučuji zjistit důvody, proč poskytovatel sociální služby požaduje souhlas soudu. Jestliže na tom bude poskytovatel sociální služby trvat, je třeba se obrátit na soud, který rozhodoval o omezení svéprávnosti syna, a tento souhlas zajistit. Soud je povinen věc projednat.

## Dodání lékařské zprávy k posouzení nároku na PnP

**Moje dcera je příjemcem IV. stupně příspěvku na péči (PNP). Je narozena v roce 2018 s velmi nepříznivou diagnózou. PNP jí byl přiznán do dubna tohoto roku s tím, že o obnovu se postará úřad práce, ale bude nutné dodat novou posudkovou zprávu. Stav dcery je natolik vážný, že jsme se rozhodli odcestovat do zahraničí, kde žije rodina matky. Z tohoto důvodu pro matku jako žadatelku nebude možné převést dceru k posudkovému vyšetření u odborného lékaře v České republice. Proto**



**bych se chtěl zeptat, zdali existují některé výjimky pro tyto případy. Jak danou situaci řešit?**

Ve správním řízení obecně platí povinnost součinnosti vyplývající z § 50 odst. 2 zákona č. 500/2004 Sb., správní řádu: „Nestanoví-li zvláštní zákon jinak, jsou účastníci povinni při opatrování podkladů pro vydání rozhodnutí poskytovat správnímu orgánu veškerou potřebnou součinnost.“

V případě, že nebude možné, aby vaše dcera odcestovala zpět do ČR za účelem nového posouzení, je třeba tuto skutečnost úřadu práce oznámit a vysvětlit důvody, pro které nelze tuto povinnost splnit. Lékařské zprávy potřebné pro vydání posudku o závislosti na péči jiné osoby by bylo možné obstarat v zahraničí. Není nutné je překládat, jestliže jejímu obsahu správní orgán rozumí. K tomu blíže: „Usnesení NSS ze dne 14. 4. 2015, č. j. 9 As 12/2014-60, č. 3239/2015 Sb. NSS: Provedení důkazu cizojazyčnou listi-

nou, aniž by byl proveden její překlad do českého jazyka, je ve správním řízení přípustné, není-li o jejím obsahu v řízení sporu (k § 16 odst. 1 a 2 a § 53 odst. 6 správního řádu z roku 2004).“

I přes výše uvedené skutečnosti, které se týkají zahraničních podkladů, doporučujeme obrátit se s tímto problémem na ÚP, který případ vaší dcery řeší.

## Příspěvek na nákup motorového vozidla

Vím, že se auto může koupit a koupit doložit před podáním žádosti, nebo podat žádost a auto koupit po případném schválení příspěvku a následně koupit doložit. Bohužel jsem podala žádost a v době vyřizování jsem musela auto koupit. Chtěla bych vědět, jestli postup, který jsem zvolila, není v nějakém rozporu se zákonem. (Samozřejmě si jsem vědoma rizika, že příspěvek nemusí být schválen vůbec).

Na konci formuláře žádosti se uvádí informace o tom, zdali již bylo motorové vozidlo zakoupeno. Pokud ano, uvádí se přesné datum a cena. Pro tento případ nesmí být kupní smlouva starší jednoho roku ke dni podání žádosti o zvláštní pomůcku.

Další variantou je, že automobil hodláte teprve kupovat. V tomto případě se přihlíží k tomu, že automobil byl zakoupen po podání žádosti, tj. v průběhu řízení o příspěvek na zvláštní pomůcku. V obou těchto případech není jednáno v rozporu se zákonem a v případě přiznání příspěvku lze kupní smlouvu s dřívějším datem doložit.



ŽÁDNÝ STRACH, JÁ VÁS Z TĚ KORONAKRIZE VYVEDU!



A TEĎ NÁM, ŽAKO, VYTÁHNI KARTIČKU SE JMÉNEM NOVÉHO MINISTRA ZDRAVOTNICTVÍ.



VÍŠ TY CO, SANCHO? VĚTRNÉ MLÝNY NECHÁME NA CHVÍLI BÝT A PUSTÍME SE DO BOJE S KORONAVIREM.

# Projekt Kaleido: Virtuální zážitky na míru zlepšují kondici seniorů

Projekt Kaleido přinesl virtuální zážitky tvořené na míru pro seniory do 40 zařízení sociálních služeb po České republice. Ta během čtyř měsíců sbírala data o vlivu virtuální reality (VR) na zdraví a pohodu seniorů. Senioři si virtuální cestování opravdu užívají a výlety je dokážou fyzicky i psychicky aktivizovat. Ukázalo se, že VR může pomáhat i u lidí s demencí či fyzickým handicapem a mít tak pro sociální péči obrovský přínos.



Tým Kaleido, Lucia Urbaníková | Foto: Lucia Urbaníková

Nejnovější technologie už dávno nejsou jen výsadou mladších generací. Vzhledem k jejich obrovskému potenciálu zlepšovat lidský život v jakémkoli věku by měly mít své místo i v oblasti sociální péče, která efektivní inovace tolik potřebuje. Aby ale spojení sociální péče a technologií skutečně fungovalo, digitální nástroje musí vycházet z potřeb těch, pro které jsou určeny.

Aktuální studie z českých zařízení sociální péče ukazuje, jak inovace postavené na poznatcích z praxe mohou zlepšit nejen kvalitu života seniorů v zařízeních sociálních služeb, ale i posouvat úroveň celého oboru. Právě v takové úzké spolupráci s praxí se zrodil nový aktivizační nástroj Kaleido – virtuální realita (VR) ušitá na míru potřebám a přáním seniorů a aktivizačních pracovníků.

Do celého procesu tvorby virtuálních zážitků, ale i samotného nástroje byly přizvány aktivizační týmy, sociální pracovníci a senioři z více než 40 zařízení sociální péče po celém Česku. Nástroj tak reflektuje čtyři měsíce intenzivního testování, kdy zařízení poskytovala své zkušenosti a postřehy formou kvalitativní i kvantitativní zpětné vazby. Ukázalo se, že virtuální výlety měly v zařízeních skvělé ohlasy.

„Až 85 % seniorů je hodnotilo mimořádně pozitivně. Výlety je dokážou vytrhnout z každodenní rutiny a přinášejí jim množství nových podnětů. Senioři se pak často rozpovídají nebo se rozpominají na minulost. Když je VR šitá na míru jejich potřebám, má potenciál zpomalit nástup demence,“ říká Marek Háša, autor projektu Kaleido.



Autor projektu Kaleido Marek Háša u pilotního testování

Virtuální cestování v rámci studie hodnotilo až 212 seniorů. Průměrný věk výzkumného vzorku byl 81 let, přičemž ti nejstarší výletníci měli dokonce 97 let. Zajímavé je, že zážitky byly přijímány stejně pozitivně u všech skupin seniorů – bez ohledu na věk, pohlaví či dokonce mobilitu. 80 % seniorů, kteří výlet dokončili, měli chuť takto cestovat znovu. Zapojená zařízení sociální péče ocenila nejen nenáročnou obsluhu headsetu, ale i úsporu času, který by jinak musela věnovat přípravě aktivizačního programu. Zážitky dokázaly rozpožehovat až 80 % výletníků, včetně těch upoutaných na lůžko. Nové vjemy měly pozitivní vliv i na psychickou kondici seniorů. Pová-

řadavě vypravěč, který výlety provází, podněcoval u výletníků dialog. Rozhovory ale neskončily spolu s výletem. Senioři své zážitky po návratu sdíleli s ostatními a VR tak do domovů přinesla i prohloubení vztahů mezi klienty a aktivizačními pracovníky. Slova zapojených aktivizačních týmů tato zjištění potvrzují.

„Pracovala jsem s dámou, která vůbec nekomunikovala verbálně. Když jsme jí dali Kaleido, najednou si s ní začala povídat. A postupně se jí podařilo dál rozmluvit,“ uvedla paní Markéta Šatalíková, koordinátorka organizace Mezi Námi.

„Klienti se s Kaleidem otáčejí za obrazem, dokonce i ti na lůžku. A celou

dobu se přitom usmívají,“ sdělila za aktivizační tým Domova pro seniory Nová Slunečnice v Praze Anna Husová.

Nejlépešší odezvy zaznamenaly procházky v přírodě a toulky po Česku, například návštěva hradu Karlštejn. Do budoucna plánuje Kaleido vytvářet nové zážitky a postupně tak budovat co nejpestřejší nabídku, pořád ale s ohledem na přání a potřeby seniorů. Jak totiž studie prokázala, participativní přístup k inovacím v sociální péči může být zásadním předpokladem pro jejich úspěšné uplatnění v praxi.

Za projektem Kaleido stojí mladí čeští tvůrci virtuálních zážitků pro individuální aktivizaci, kteří se snaží přinášet dostupné a efektivní technologické inovace do sociální péče. Kaleido zatím rozdalo radost už ve více než 70 zařízeních sociálních služeb v Česku.

## Vyzkoušejte si Kaleido na 14 dnů

Pokud si headset chcete v domově seniorů zdarma vyzkoušet, [objednejte si ho](#). Přejde vám poštou s veškerým příslušenstvím. Webový manuál a instruktážní video vám všechno vysvětlí pěkně polopatě, takže nemusíte být žádní velcí ajťáci, abyste mohli s Kaleidem každý den rozdávat radost.

Ovládat Kaleido je hračka – nepotřebujete k tomu telefon ani počítač. Jen zapnete aplikaci a po domluvě s klientem spustíte výlet, na který se nejvíc těší. Všechno je vymyšleno tak, abyste mohli nástroj pohodlně používat v rámci individuální aktivizace a obcházet s výlety jednotlivé seniory na pokojích. Právě takové intimnější, bezpečné prostředí jim umožní se uvolnit a zážitky si pořádně vychutnat.

Než se zážitek spustí, pomůžete klientovi s nasazením brýlí (klidně přes dioptrické brýle) a výletník může vyrazit – pěkně z pohodlí postele nebo křesla. Během výletu se může otáčet dokola a všude uvidí spoustu zajímavých věcí. Výletem provádí poutavý a zábavný vypravěč v češtině.

A co můžete zažít? Třeba města a jejich památky nejen u nás, ale i v Evropě a ve světě. Nebo šumějící vlny, jemný písek a relax na mnoha mořských plážích. Máte rádi kulturu, například koncerty, obrazárny nebo muzea? S Kaleidem si dokonce užijete i procházky do přírody s balančním cvičením či horské túry a turistiku okolo nádherných jezer a podél syčících říčních proudů.



Z natáčení v Římě

## ČTENÁŘSKÁ INZERCE

Soukromou inzerici vám můžeme vložit také na web VOZKY [www.vozka.org](http://www.vozka.org).  
Kontaktujte redakci: [dzido.petr@vozka.org](mailto:dzido.petr@vozka.org).

### PRODEJ

**Prodám Renault Kangoo Expression s plošinou pro převoz vozíčkáře.** Homologovaná plošina – rampa umožňuje snadný nájezd obsluhy s vozíčkářem do zadní části vozu. Místo pro vozíčkáře je vybaveno ukotvením vozíku. K dispozici je pět míst při složené rampě, čtyři při převozu vozíčkáře. Perfektní stav, neuhavováno, servisní kniha. Rok výroby 2006, motor 1.2 16 V 55 kW (atmosférický čtyřválec, plní Euro 4), najeto 112 000 km, TK do 10/2022. Klimatizace, 2x airbag, ABS, servo, centrální + alarm na DO, originál autorádio, převodovka manuální pět rychlostí, nové zimní pneu. Možnost čerpat příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku od úřadu práce (až 200 000 Kč). Cena 149 000 Kč. Kontakt: tel. 608 570 590, e-mail: [ks@kspost.cz](mailto:ks@kspost.cz).



**Prodám nový elektrický skládací cestovní vozík, model 1.504 iT-Travel.** Nepoužívaný. Ovládání do-  
přívodem pomocí joysticku na horním madle zádové opěrky vozíku. Dojezd s lithiovými bateriemi 12 km. Hmotnost i s bateriemi 23 kg. Max. hmotnost

uživatelé 120 kg. Rychlý systém skládání. Transportní rozměry: délka 74 cm, šířka 50 cm, výška 31 cm. Důvod prodeje: nevhodná koupě. Cena 50 000 Kč. Kontakt: tel. 720 275 766.



**Prodám elektrický přídatný pohon Hurt-e k mechanickému (ortopedickému) vozíku.** Pohon je určen pro vozíky s pevným i skládacím rámem. Vyznačuje se snadnou montáží díky rychloupínání. Má velký výkon a slušný dojezd. Díky možnosti natočení řídicích o 90 stupňů lze

provést otočení vozíku na místě. Díky malým rozměrům je perfektně skladný (do kufru automobilu, pod postel, za skříň...). Pohon je v záruce. Cena 35 000 Kč, příp. dle dohody; kontakt: [janicka.koko@hotmail.com](mailto:janicka.koko@hotmail.com).

**Prodám Citroen C4 Picasso, 1.6 THP 155 BMP6 benzín, rok výr. 2012.** Sedm míst, červená barva (metalíza), má automatickou převodovku, ruční ovládání brzdy a spojky, el. jeřábek k nakládání el. vozíku. Najeto má 34 000 km, nebouřané, v zimě nejeté, garážované. Velká výbava: el. stahování oken, ovládání zrcátek, klima, odpružení, počítač, tempomat, airbagy, hagusy, orig. rádio, kožený volant, parkovací kamera a další vychytávky. Cena 215.000 Kč. Kontakt: 724 125 415.

### SEZNÁMENÍ

**Jmenuji se Helena a je mi 45 let.** Bydlím na vesnici asi 30 km od Ostravy. Sama jezdím na ortopedickém vozíku. Jsem silnější postavy. Mám postižené ruce, ale i zrak. Nejsm nevidomá, jen hůř přečtu jakýkoliv text. K tomu mi pomáhají pomůcky s hlasovým výstupem. Jsem společenská, soběstačná, ráda se projíždím po venku. Chovám papouška. Ráda bych poznala hodného muže, abstinenta, do 52 let. Jsi to ty? Kontakt: 732 501 936.



**Dražba pro Fenix**

I když byly téměř všechny základní, umělecké a střední školy spíše zavřené než otevřené, žáci a studenti na nás nezapomněli. I přes distanční výuku si našli čas a vytvořili nám překrásné obrazy pro **Dražbu pro Fenix**. Celkově se tak sešlo v **ParaCENTRU Fenix** přes 260 děl. Věk autorů se pohybuje od 5 do 19 let a náměty či techniky jsou velmi rozmanité. Porota v čele s Františkem Kinským, Katherine Kastner, Michalem Horáčkem, Lucií Lettenmayerovou a Denisou Kujelovou to letos nebude mít vůbec jednoduché. Vybranou kolekci 50–70 uměleckých děl hodláme vystavit (pokud nám to epidemická situace a vládní nařízení dovolí) v **divadle Reduta** během dubna 2021. Slavnostní **Dražba pro Fenix** je naplánována stejně jako loni v nádherných a jedinečných prostorách Mozartova sálu divadla Reduta na sklonku května 2021.



Vlastní výroba a vývoj

## PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | servis

## ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**

**NOVINKA**

### Balíčky na přání:

Barva na přání  
Hydraulická brzda  
Přídavná baterie  
Levostranný plyn  
Jedna brzdová páčka  
Kvadru ovládání

[www.RUCNIOVLADANI.CZ](http://www.RUCNIOVLADANI.CZ)

[www.HURT-e.CZ](http://www.HURT-e.CZ)

**HURT s. r. o.**

Bambousek 664

281 26 Týnec nad Labem

Česká republika

Tel.: +420 321 781 363 / +420 720 551 720

E-mail: [info@rucniovladani.cz](mailto:info@rucniovladani.cz) / [info@hurt-e.cz](mailto:info@hurt-e.cz)

[www.facebook.com/rucniovladani](http://www.facebook.com/rucniovladani)

Poradce pro Moravskoslezský kraj - tel. +420 724 314 876

Poradce pro Zlínský a Olomoucký kraj - tel. +420 736 617 416