



VOZKA

ročník XXIV | zima 2022

Magazín o životě
a pro život
na vozíku



Trend'áci radí,
kam za filmem
nebo divadlem
v Olomouci



Představujeme Centrum handicapovaných lyžařů

LYŽOVAT MŮŽE KAŽDÝ

**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



Jsme schopni navrhnout a realizovat úpravu vozidla dle přání majitele tak, aby nastupování, ovládání a používání bylo nejen maximálně bezpečné, ale i pohodlné. Samozřejmostí je pro nás instalace originálních dílů předních světových výrobců v kombinaci s našimi vlastními prověřenými systémy, které v praxi neustále zdokonalujeme již od roku 1998.



Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené, odvoz vozidla k úpravě a zpět je v případě zájmu zajišťován vlastním odtahovým speciálem

25 let profesionální práce v oboru

Jan Píbal - JP SERVIS www.jpservis.eu +420 606 613 239



6-8

GALERIE
Shane Lynch
Malíř ústý
(red)



10-13

ROZHOVOR
Marek Dušek
Centrum handicapovaných lyžařů
(red)



18-19

KONCERT
Všechny barvy duhy
Tradiční kulturní klenot popatnácté
Čtyřlístek, (red)



30-31

KULTURA
Kam za filmem a divadlem
v Oomouci
Spolek Trend vozíčkářů Olomouc



36-37

HIPOREHABILITACE
Organizace Mirákl slaví 10 let
Hiporehabilitace vyžaduje znalosti a cit
Jindra Landová



56-57

HRDINOVÉ MEZI NÁMI
Oliver Železník
Každý den si užívám naplno
Rekordy handicapovaných hrdinů

Magazín o životě
a pro život na vozíku

ročník XXIV.
vychází čtvrtletně online
www.vozka.org

Vydává
Ostravská organizace vozíčkářů, spolek,
Horymírova 3054/121,
700 30 Ostrava-Zábřeh
IČO: 66933579
www.vozickari-ostava.cz

REDAKCE

Šéfredaktor, editor, grafika, web
Pavel Plohák, sedefredaktor@vozka.org,
737 238 933

Redaktor, inzerce, web

Ing. Petr Dzido, 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,
Ministerstvo zdravotnictví České republiky,
Nadace ČEZ, Nadace Jedličkova ústavu,
Nakladatelství UMUN 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 Centra handicapovaných lyžařů



KUKÁTKO

Další úspěšná sezona Kinematografu bratří Čadíků: diváci letního kina přispěli 1,3 mil. Kč lidem s handicapem

Kinematograf bratří Čadíků dojel do cíle 31. promítací sezony. Lidem po celé zemi nabídl skvělé filmy pod letní oblohou a možnost dobrovolným vstupným podpořit Konto Bariéry. Výsledkem je 1,3 milionu korun na pomoc handicapovaným lidem.

Kinematograf bratří Čadíků objel během letních prázdnin na 150 českých a moravských obcí a měst. Návrstěvníkům nabídl filmy jako například *Cesta domů* od Tomáše Vorla, komedii Patrika Hartla *Prvok*, *Šampon*, *Tečka a Karel* nebo film *Gump – pes, který naučil lidi žít*.

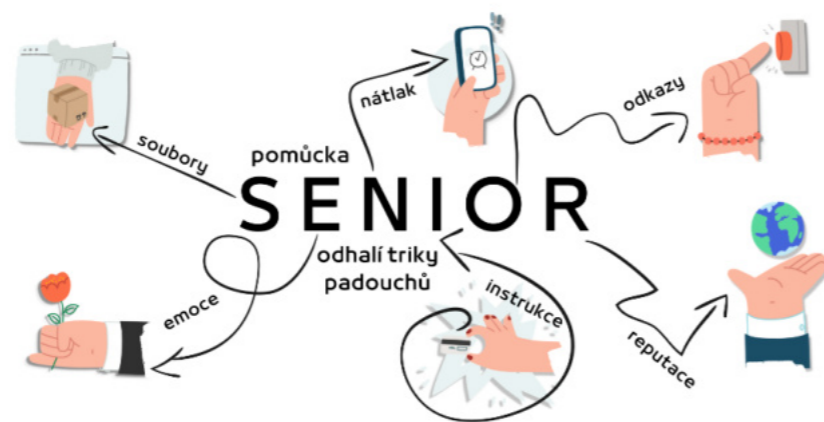
„Letošní ročník byl velmi náročný, protože jsme vůbec nevěděli, na čem jsme. Doba je nevyzpytatelná a já jsem moc rád, že jsme zvládli všechna místa objet a vybrat tolik peněz pro Konto Bariéry. Dnes nikdo neví, co bude dál, a šetří každou korunu, přesto lidé přispěli a ročník se vydařil,“ říká Josef Čadík. Peníze jako obvykle pomohou lidem s handicapem, aby si mohli pořádně nakládné zdravotní a kompenzační pomůcky.

Kinematograf bratří Čadíků brázdí každé léto Česko už 31 let.

„Na úplném počátku jsme vůbec nevěděli, že vzít maringotku a promítat lidem filmy na náměstí bude něco, co si udrží tak dlouhou tradici. Jsem také moc rád, že se k projektu přidal můj syn a že ho to baví. A možná se k tradici připojí i jeho dva synové a zachovají tak náš kinematograf pro další generace,“ dodává Josef Čadík.

Jeho spolupráce s Kontem Bariéry trvá od roku 2008. Za tu dobu návštěvníci letního kina podpořili nadaci částkou přesahující 14 milionů korun.

„Je vidět, že nám lidé věří, že mají důvěru v Konto Bariéry i v Kinematograf bratří Čadíků, proto je tohle pojižděné kino tak úspěšné. Jsem moc ráda, že máme takového partnera a přeji Kinematografu bratří Čadíků a Kontu Bariéry hodně spokojených návštěvníků i v dalších letech,“ říká Božena Jirků, ředitelka Konta Bariéry.



Pomůcka SENIOR

Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB) zveřejnil na adrese <https://seniornanetu.cz> vzdělávací pomůcku určenou seniorům, jejímž cílem je zvýšit osobní bezpečnost seniorů při využívání internetu. Pomůcka je užitečná především pro rozpoznávání škodlivé elektronické komunikace.

SENIOR je akronymem, který vychází ze slov „Soubory“, „Emoce“, „Nátlak“, „Instrukce“, „Odkazy“ a „Reputace“. Symbolizuje a zároveň upozorňuje na prvky a metody, které internetoví útočníci často používají ve škodlivé elektronické komunikaci.

„Nebezpečí v kyberprostoru může číhat doslova na každém kliknutí, proto je důležité být stále obezřetný. To platí pro každého z nás, včetně seniorů.“

Každý pátý změstnanec v ČR o někoho pečuje

Na 2. října připadá Mezinárodní den pečujících. V České republice se péče o blízkého aktuálně týká více než 1 100 000 pracujících a toto číslo bude v následujících letech dále růst. Mnoho z pečujících si však neví rady, jak skloubit svůj osobní život s pracovním, často jsou bezradní a propadají skepsi a depresím. Pomoci jim může metoda Rodinný průvodce. Péče o blízkou osobu se v životě dotkne velké části populace, ať už se jedná o rodiče, prarodiče, postižené dítě nebo o partnera po autonehodě či po prodělané nemoci. Péče s sebou přináší mnoho povinností a je časově velmi náročná, takže i samotný pečující se může rychle dostat do psychických či finančních problémů. Průměrná doba péče o blízkou osobu se přitom pohybuje kolem devíti let.

„Rodinný průvodce je specialista, který se dokáže vcítit do pečujícího nebo rodiny v obtížné situaci a dlouhodobě pomáhá najít řešení v péči o blízkého. Řídí celou situaci a společně s multidisciplinárním týmem předkládá pečujícím nový pohled na řešení nepříznivé situace. Dlouhodobě pracuje s pečujícím formou diagnostiky a koučování až po jejich odpojení,“ říká Jitka Zachariášová, autorka metody Rodinný průvodce a ředitelka neziskové organizace **A DOMA**, která se problematice pečujících věnuje.

rů. Naším cílem je i díky tomuto projektu udržet je v bezpečí před internetovými útočníky,“ sdělil k tématu ředitel NÚKIB Lukáš Kintr.

Při vývoji vzdělávací pomůcky realizoval NÚKIB průzkum mezi seniory a využil mj. existující vědecké studie. Pomůcka byla také konzultována se skupinou seniorů Univerzity třetího věku Masarykovy univerzity. S ohledem na celospolečenský přesah projektu se povedlo NÚKIB pro podporu pomůcky získat mnoho partnerů, mezi něž patří například Policie České republiky, sdružení CZ.NIC nebo projekt SenSen (Senzační seniři). Vzdělávání seniorů je jedním ze záměrů Národní strategie kybernetické bezpečnosti České republiky na období let 2021–2025.

Zdroje a foto: helpnet.cz, seniornanetu.cz, Konto Bariéry, CZEPA, adventnihelhani.cz

Taxík Maxík: zvýhodněná doprava pro seniory a osoby s handicapem bude jezdit už ve 25 městech

Na třech místech Česka se od ledna nově rozjedou speciální Taxíky Maxíky. Zvýhodněná doprava pod hlavičkou Konta Bariéry a lékárenské sítě Dr. Max pomůže seniorům a lidem s handicapem v Kravařích, Kralupech nad Vltavou a v Příbrami. Slavnostní předání nových vozů proběhlo tradičně v adventním čase. Celkem už bude služba fungovat ve 25 městech Česka. Speciální Taxíky Maxíky, které vozí seniory a handicapované levně a bezpečně například k lékaři, na úřad, ale i za kulturou, jsou výsledkem spolupráce Nadace Charty 77 (Konto Bariéry a SenSen) a společnosti ČESKÁ LÉKÁRNA HOLDING, a. s., provozující síť lékáren Dr. Max. A od 1. ledna 2023 začnou jezdit také v Příbrami, Kravařích a v Kralupech nad Vltavou. V Ústí nad Orlicí se po šesti letech provozování služby dočkají druhého vozu.

„Na Taxíku Maxíku je úžasné, že je to projekt, který funguje po celé republice a o nějž je pořád obrovský zájem. Lidé chodí do lékáren Dr. Max a ptají se, zda by nemohli mít takového pomocníka i ve svém městě. To je pro nás ta nejlepší vizitka,“ říká ředitelka Nadace Charty 77 Božena Jirků. „Pětadvacet měst a obcí, to už jsou dnes nejen nové vozy, ale někde dokonce druhá generace, protože jsme začali už i s obnovou vozového parku,“ říká generální ředitel sítě Dr. Max Daniel Horák.

Největší tuzemská lékárenská síť je výhradním sponzorem projektu. Nadace Charty 77 za prostředky získané prodejem produktů vlastní značky Dr. Max kupuje speciální velkoprostorové automobily, které poskytuje vybraným městům či městským částem, respektive provozujícím organizacím. Ty zároveň získávají příspěvek na rozjezd služby v prvním roce. Podmínkou je osmiletá udržitelnost projektu.

Služba sociální dopravy funguje už od roku 2016. Průměrný Taxík Maxík najede za rok 16 000 kilometrů a obsluhuje 2 300 klientů.

Slavnostní předání klíčků od nových Taxíků Maxíků zástupcům partnerských organizací proběhlo 5. prosince v Kongresovém centru České národní banky.

Raego v novém klipu varuje před zbytečnými úrazy páteře



Zpěvák Raego ve spolupráci s Českou asociací paraplegiků – CZEPA, z.s. natočil preventivní hudební klip *Varování* o konzumaci alkoholu a následných úrazech páteře a míchy. Tento společný počin rapera Raega a projektu CZEPA BanalFatal! ukazuje kreativní a prosociální přístup v prevenci poranění míchy.

Každoročně skončí mnoho lidí kvůli poranění míchy na vozíku. Statistiky úrazovosti páteře za rok 2021 říkají, že na vozík bude pravděpodobně doživotně odkázáno 171 lidí. Z toho tři pětiny z nich se dostaly do této nezáviděníhodné situace po pádu z výšky. Typickým českým evergreenem jsou úrazy po skocích do vody, ty se loni týkaly 8 % úrazů, další sportovní úrazy pak připoutaly na vozík 6 % lidí s poraněním míchy. U úrazů spojených s pády do vody často hraje roli konzumace alkoholu a následný „hrdinský“ skok po hlavě do bazénu, rybníku atd. V klipu byl natočen opravdový příběh vozičkáře Jaroslava Filsáka, který byl bohužel osudový.

„Ve 12 letech jsem měl úraz páteře a míchy, který mi změnil život. V projektu BanalFatal! jsem šestým rokem. Chci, aby děti viděly, co je ve hře, když dělají nějaké nebezpečné věci, a měly na paměti, co to obnáší. Jezdím s projektem minimálně čtyřikrát měsíčně po celé ČR a edukujeme na základních a středních školách, přes léto pak na dětských táborech a veřejných sportovních akcích.“

Sám raper Raego, jenž byl osloven ke spolupráci na projektu, říká ke vzniku klipu: „Nápad mi přišel velmi zajímavý. Nejvíce mě zaujal Jarda Filsák jako osobnost. Neuvěřitelný příběh. Jsem rád, že jsem mohl být součástí něčeho, co přinese osvětu.“

Na tomto přínosném klipu se dále podílelo Ministerstvo zdravotnictví České republiky a také pojišťovna Kooperativa. Video pro projekt BanalFatal! natočila kreativní agentura Boomerang.



Adventní běhání pomáhá zlepšovat životy lidí s handicapem

Prosinec, čas adventu, je obdobím tradic. Pro více než 8 700 nadšenců z celé ČR k nim už osm let patří společně **Adventní běhání**, a to nejen pro vlastní kondici a dobrou náladu v předvánočním shonu, ale především jako způsob pomoci. Naběhané kilometry totiž promění sami běžící spolu se štědrými sponzory v peníze, které podpoří lidi s handicapem. Další peníze každoročně přidávají dárci a prodej ve speciálním **adventním e-shopu**, a také v kamenném obchůdku v centru Prahy. V loňském roce se podařilo vyběhat 1 519 644 Kč pro deset hrdinů. Peníze posloužily například na nákup speciálních ortéz na ruce pro osmiletou holčičku Miu se svalovou dystrofií nebo speciálního „kočárko-cyko-vozíku“ pro osmiletou Emu. Cílem letošního adventu je pořídit osmileté Nelince s dětskou mozkovou obrnou speciální ortézy na nohy nebo pomoci Jáchymovi, který trpí nově vzniklou genetickou vadou, jež dosud nemá žádný název, resp. jeho mamince s rekonstrukcí bydlení, aby pro něj bylo vhodné.

Shane Lynch: Malovat je pro mě skvělá a obohacující činnost



Shane se narodil a vyrostl v Annapolis Valley v Novém Skotsku a dva roky také žil v Newfoundlandu. V 16 letech měl autonehodu a utrpěl poranění míchy, po kterém se stal kvadruplegikem. Během rehabilitace se seznámil se spolupacientem, jenž byl umělec. A od té doby se vše odvíjelo ve prospěch Shaneovy umělecké kariéry...

(red), www.shanelynchart.com | Foto: archiv Shaneho Lynche

„Povzbuzoval mě, abych zkusil malovat, ale protože jsem už neměl ruce, nebyl jsem schopen držet štětec. Museli jsme to zkusit s pomocí pásky na suchý zip, který mi držel štětec v ruce. Tak jsem se pokusil o první malbu. Postup byl poněkud nešikovný a nepříliš přesný, takže jsem o malování rychle ztratil zájem,“ vzpomíná dnes Shane.

„V říjnu 2009 jsem se rozhodl zkusit malovat ústy. Pomocť mi mělo několik dílů seriálu Boba Rosse *Rádost z malování* a jedna z jeho malířských sad. První pokus byl doslova katastrofa... Malování ústy nebylo zdaleka tak snadné, jak to podle Bobova seriálu vypadalo, A já rozhodně nebyl takový „šťastný malíř“ jako Bob. Zkoušel jsem to však dál a dál. Každý pokus se mi ale zdál lepší než ten předchozí.“

Shane našel na internetu další výtvarné instruktory, např. Williama Alexandra, Michaela Muntona, Wilsona Bickforda a Jerryho Yarnella.

„Ohromně mi pomohli. V současné době maluji hlavně akrylem, ale plánuji se více věnovat olejům a smíšeným technikám, vysvětluje Shane.

Mnoho Shaneových obrazů vychází z těchto lekcí, které nadále využívá k budování úrovně dovedností a sebedůvěry. Rád maluje výjevy, kte-



ré mu připomínají místa, kam dříve chodíval. Maluje hodně venkovských scén a momentek z divoké přírody.

„Snažím se stále využívat nové náměty s tím, jak se zvyšuje moje zručnost a jak získávám důvěru ve své schopnosti. V březnu 2012 jsem se stal studentským členem The Association

of Mouth and Foot Painting Artists, mezinárodního neziskového sdružení, jež pomáhá handicapovaným umělcům, kteří malují ústy nebo nohama, Umožňuje jim uspokojovat finanční potřeby prodejem reprodukcí a originálů jejich uměleckých děl. Je to skvělá a obohacující zkušenost.“



Kůň



Poštovní schránka



Skryté poklady

Nakladatelství UMÚN: Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel.: 485 161 712,
umun@umun.cz, www.umun.cz



Vánoční medvídek



Zimní kamarádi



Nad mraky



Večerní kostel



Mlýn



Podzimní krása

Řas nešťastné ženy

Ivan Jergl

Domácká pracovnice Marie Skálová nedělala svému příjmení hanbu. Byla pod štulci osudu opravdu jako kus skály. I postavou nebyla žádný oblázek. Poté, co ji její manžel učinil matkou, opustil ji a ona teď s už třináctiletou dcerou, částečným důchodem a zhroucenou páteří v tuhém korzetu, upocená razila doma koženková těsnění ke skládacím lehátkům.

Díky výhledu z okénka suterénního bytu znala nejrůznější druhy obuvi líp než vzorkař pro veletrh, zmačkané krabičky od cigaret a nechutné plivance, které měnily nízká okénka v abstraktní mléčné sklo. Netěšilo ji to ale. Už sedmý rok navštěvovala bytový odbor, kde marně žádala o přidělení zdravotně nezávadného bytu, ale kamenné tváře referentů neměly. Nepomáhala ani doporučení spolku invalidů, ani přímluvy vlivných místních osobností, protože je Marie neměla. A jak prohlašovala na dílně, nikdy by nešla škemrat o tlačenu k nějakému papalášovi. Až se objevila ona.

Přestože Marie Skálová urputně, nepřetržitě větrala jak v létě, tak v zimě, to dokonce při dvaceti pod nulou, vplížila se nenápadně a houževnatě se držela stěn i spár v podlaží, ukryvala se záludně za nábytkem a příslušené čpěla, i když ji s námahou likvidovala dezinfekčním roztokem. Překvapivě se ráno šklebila na pecnu chleba, kde ještě včera po ní nebyl ani jediný výtrus. Plíseň. Hygienička ji dala návod na účinnější dezinfekci a chvatně odešla.

Toho dne, když nesly s dcerou z družstva kabele polotovarů, spatřila ve výloze s potřebami pro domácnost nádherný, přímo skvostný mixer se čtyřmi rychlostmi a lesklými nerezovými noži pro různé druhy potravin. Kdyby měl pátou rychlost, mohl se vydávat za drona, ale v té době, co o ni píšu, se drony teprve rodily na rýsovacích prknech v tajných laboratořích.

„Mami, ten je, co?“ vzdychla dcerka okouzleně.

„Koupíme ho!“ vyhrkla rozhodně Marie. Aspoň jednu radost si dopřejeme. Jahodová pěna, hovězí haše, těsto na buchtíčky. Koktaily. Nemohly se těch představ nabažít.

Aby tolik nerachotil, podložila ho Marie plstí. Prvotní nadšení zanedlouho ustoupilo a mixér často odpočíval. Po čase, když chtěla rozmixovat kedlubnu, zděsila se. Plst vzkvétala bujnou plísní, která se na ni drze tlemila i z průhledného plexi nástavce. Vjel do ní řas nešťastné ženy... Strčila mixer do kabely a šla.

Když stál na stole před vedoucím bytového odboru, řekla: „Tož se podíííívejte, pane. Tak mám vlhkýý byt, že mi tam aji tento strojek zplesnivěěl.“

Úředník zvedl pobavenou tvář od žádostí a zavýčítal znuděným, líným barytonem: „Tak proč si kupujete mixér do vlhkýho bytu?“

Těch několik vteřin ticha stačilo, aby Marie Skálová bez prezidenta republiky, ministra národní obrany a náčelníka generálního štábu, bez sedmi klíčů a červeného kufříku odemkla silo a odpálila jedinou raketu. Hromovým hlasem zařvala: „Abych mohla mixovat váš blbýýý mozek!“

Za měsíc držela klíče od bytu. Opět suterénního! Okna však vedla do svažité zahrady a byt byl umístěn na úrovni prvního patra. Svítlo do něj sluníčko až do soumraku.

Představa pohledu na vlastní, rozmixovaný mozek totiž nikomu nepřidá.



Centrum handicapovaných lyžařů



Čím je Centrum handicapovaných lyžařů výjimečné? Hlavní náplní organizace do roku 2021 bylo lyžování lidí s tělesným handicapem (lyžař vozíčkář – monolyžař), a to převážně mladých a dětí po těžkých úrazech páteře, klientů s vrozenými handicapy, s následky po onemocnění pohybového aparátu atd. Centrum handicapovaných lyžařů (CHL) navázalo svou činností na pořádání individuálních výukových lyžařských kurzů pro vozíčkáře, které v Krkonoších realizovali dnešní instruktoři a dobrovolníci centra od roku 1996. Činnost vykonává pod hlavičkou Svazu lyžařů ČR (SLČR), kde byla od roku 2007 postupně vytvořeno zázemí pro lyžaře s různým typem zdravotního znevýhodnění. Od roku 2022 je Svaz lyžařů ČR jmenován Národní sportovní agenturou gestorem paralyzování a parasnowboardingu. Magazín VOZKA se ptal předsedy centra Marka Duška na to, kde se mohou zájemci z řad handicapovaných naučit lyžovat a co k tomu potřebují.

red | Foto: Centrum handicapovaných lyžařů, z. s.

Čemu se CHL věnuje v současnosti?

Základní vize SLČR jako gestora vychází ze zkušeností z realizace výukových kurzů a tréninkových kempů CHL, které se nově snažíme aplikovat i na další typy zdravotního znevýhodnění. Realizujeme tedy výukové kurzy pro širokou veřejnost a také zajišťujeme sportovní přípravu úzkého okruhu výkonnostních parasportovců. K tomuto účelu zřídil VV SLČR v roce 2019 Sportovní centrum alpského lyžování handicapovaných, jehož status na základě dosavadní činnosti získalo CHL. Sami jsme i pořadatelé jediných mezinárodních závodů, které v kategorii FIS PARA pořádáme od roku 2009 v Rokytnici nad Jizerou. Více informací o naší činnosti najdete na našem [webu](#).

Co je monoski a biski?

Monoski je speciální sportovní nářadí, které kompenzuje fyzické postižení jedince a umožňuje mu zařadit se mezi zdravou lyžařskou veřejnost. Následně dochází k odbourávání psychických stresů ze sněhových překážek se současným navozováním příjemných pocitů z pohybu na sněhu, ke zdokonalování citu pro rovnováhu a k dovednosti pohybovat se v realitě přírodního bariérového prostředí.

Monoski se skládá z jedné běžné lyže (vybíráme ji podle váhy a technické vyspělosti lyžaře), na níž je v silném vázání upevněna nosná konstrukce s tzv. skořepinou, ve které je lyžař posazen. Kostra je vyrobena z hliníkových trubek, skořepina se vyrábí z kevralu nebo sklolaminátu. Tyto materiály zajišťují pasivní bezpečnost monoski, to znamená bezpečnost při pádech. Aktivní bezpečnost je zajištěna



Jízda na monoski

dobrymi jízdními vlastnostmi monoski díky konstrukci a použití kvalitního nastavitelného plynokapalinového tlumiče. Tlumič lze nastavit podle členitosti terénu do sedmi poloh. Na skořepině jsou upevněny (podle individuální potřeby lyžaře) fixační pásy, které nahrazují nefunkční svaly

(břišní) a fixují nehybné nohy proti případnému nežádoucímu vychýlení. Stabilitu udržuje monolyžař pomocí tzv. stabilizátorů, což jsou zkrácené, speciálně upravené francouzské hole, jež jsou zakončeny krátkými lyžemi. Stabilizátory slouží k udržení rovnováhy, při jízdě v obloucích

k vyvolání impulsu v momentě zahájení oblouku a nakonec také k brzdění. Lyže na stabilizátorech se dají sklopit, takže lyžaři zároveň slouží jako hůlky k odpichování dopředu i dozadu. Každý lyžař vozičkář – monolyžař musí mít v rámci své vlastní bezpečnosti řádně upevněnou helmu na hlavě.

Biski užívají k lyžování klienti s nejtěžším typem tělesného nebo kombinovaného handicapu s výrazně omezenou hybností horní poloviny těla. Skládá se ze dvou lyží, nosné konstrukce a sedáku, který je velikostně variabilní. Odpružení biski zajišťuje vzduchový tlumič, který je možné nastavit dle hmotnosti lyžaře. Zvedání biski na lanovku je na dvou plynových vzpěrách, které umožňují asistentům snadné nasedání na lanovku. Rám biski je vyroben z hliníkových trubek, což výrazně snižuje hmotnost této pomůcky.

Komu je lyžování na těchto lyžích určeno?

Lyžování na monoski je určeno především lidem po úrazech páteře s dobrou koordinací pohybů. Lyžovat na nich ale mohou i klienti s vrozeným handicapem. V tomto případě je ovšem potřeba dobře zvážit koordinační dovednosti. Výuka u klientů s vrozeným handicapem je zpravidla výrazně náročnější než u poúrazových stavů. Biski je kompenzační lyžařskou pomůckou pro nejtěžší typy tělesného či kombinovaného handicapu. Biski zpravidla ovládá instruktor, který dopravá handicapovaným pocitu z jízdy na sněhu.

Ve které části ČR působíte?

Centrum handicapovaných lyžařů má sídlo v Janských Lázních, které jsou známé především díky místnímu lyžařskému areálu. Skiareál na Černé hoře patří v posledních letech nejen k těm nejmodernějším zimním areálům, ale také k těm nejnavštěvovanějším v ČR. V očích handicapovaných lyžařů jsou Janské Lázně známé především jako světově známé lázně na pohybové ústrojí. Symbolicky jsme tyto dvě přednosti našeho města spojili v našem projektu. K jeho realizaci využíváme i další zimní střediska Krkonoš. Hlavní zázemí pro pořádání akcí máme ve Špindlerově Mlýně. Pro zimní sezónu 2022/2023 počítáme s rozšířením projektu i mimo Krkonoše.

Jaké kurzy lyžování pořádáte?

Pořádáme výukové lyžařské kurzy především pro tělesně postižené alpské lyžaře, které v posledních sezónách postupně rozšiřujeme o další typy zdravotního znevýhodnění (intelektuálně znevýhodněné, neslyšící a transplantované lyžaře) i lyžařských disciplín (klasické lyžování, snowboard).



Připravujete i sportovní lyžaře? Jak vypadá jejich příprava a kterých závodů se účastní?

Aktuálně jsme v rámci Svazu lyžařů ČR zodpovědní za zajištění sportovní přípravy devíti českých reprezentantů, kteří se i u nás v Centru připravují na mezinárodní závody. Příprava v ČR je realizována formou čtyřdenních nebo pětidenních tréninkových kempů především ve Špindlerově Mlýně na Stohu. V Rakousku využíváme sesterské středisko Špindlu – ledovec Mölltal.

Dále sportovní přípravu zajišťujeme i před mezinárodními závody přímo v místě závodů. Tělesně a zrakově

postižení spadají od července 2022 pod mezinárodní lyžařskou federaci FIS, kde mají vlastní kategorii závodů FIS PARA. Vrcholem jsou pro tyto sportovce zimní paralympijské hry.

Neslyšící lyžaři, kteří v ČR patří k těm nejlepším sportovcům s nejvyšší sportovní výkonností, se účastní vlastních závodů pro neslyšící (Deaf Ski Europacup – obdoba Evropského poháru FIS PARA) nebo se zapojují do běžných závodů FIS v ČR i Evropě. Např. neslyšící lyžařka Tereza Kmochová je několikanásobnou mistryní ČR mezi zdravými lyžařkami. Vrcholem jsou u neslyšících lyžařů zimní deaflympijské hry, na kte-

rých v roce 2019 získali čeští neslyšící reprezentanti řadu medailí.

Jakými úspěchy se centrum může pochlubit a co chystáte na rok 2023, popř. ty další?

V Centru handicapovaných lyžařů se snažíme naplňovat naše cíle a za úspěch považujeme spokojenost našich klientů při odjezdu z kurzu. Počítáme se nám za posledních 20 let nasměrovat mnoho rodin i jedinců k aktivnímu trávení volného času v období, které je především pro vozičkáře psychicky náročné a přírodní bariéry jim znemožňují plnohodnotný aktivní život.

Každoročně do výukových kurzů zapojíme přes 100 lidí s různým typem handicapu. Ve sportovním programu považujeme za náš velký úspěch výsledky monolyžaře Pavla Bambouska, který např. v sezóně 2019/2020 obsadil skvělé druhé místo v celkovém hodnocení Evropského poháru. V této sezóně Pavel získal celkem šest medailí. V elitní patnáctce skončil Bambousek jak na MS, tak i na ZPH.

Na rok 2023 nechystáme žádné zásadní změny. Chceme rozšířit výukové kurzy i mimo zimní střediska Krkonoš a budeme pořádat náborové akce do nově se tvořící sportovní skupiny. Naším cílem je pod Svazem lyžařů ČR sestavit juniorský tým a vytvořit mezi paralyžaři zdravé konkurenční prostředí.

Výraznější změny chystáme až na rok 2024, kde rozšíříme pořádání závodů pro další typy zdravotního znevýhodnění a sami pořádání mezinárodních závodů posuneme o úroveň výš. Ve Skiareálu Špindlerův Mlýn budeme v březnu 2024 pořádat Evropský pohár FIS PARA.

Co byste zájemcům o lyžování handicapovaných doporučili? Jak mají postupovat?

Zájemcům bych doporučil se přijet podívat na výukové lyžařské kurzy, které v Krkonoších pořádáme. Máme sice omezený počet účastníků, ale snažíme se vyhovět všem. V případě, že by měl někdo zájem o výkonnostní paralyžování či parasnowboarding, tak aby neváhal a využil některý z uvedených kontaktů: Centrum handicapovaných lyžařů, z. s., Lesní 321, 542 25 Janské Lázně, Marek Dušek, tel.: +420 777 333 818, e-mail: marek.dusek@monoski.info nebo také marekdusek@centrum.cz.



Opuštěná vilka ze začátku 20. století se proměnila v moderní chráněné bydlení

Starý dvoupodlažní objekt v Husově ulici v centru Bohumína, v němž kdysi fungoval dům s pečovatelskou službou, prošel během posledního roku kompletní vnitřní přestavbou. Radnici se díky dotaci z Evropské unie podařilo zajistit, aby opuštěná vilka znova našla smysluplné využití. Do dvou nově zrekonstruovaných bytů, které uvnitř domu vznikly, se přestěhuje osm handicapovaných lidí. Ti dostanou šanci žít v prostředí identickém s klasickou domácností.

Text a foto: Jana Končítková

Z původních dispozic letitého objektu příliš mnoho nezbylo. Stavební zásah do původních konstrukcí byl s ohledem na jejich špatný stav větší, než se původně předpokládalo. Aby dům mohl sloužit lidem se specifickými potřebami, bylo třeba jej přebudovat na bezbariérový.

„Část přízemí navazující na vstup se musela o zhruba metr a půl snížit, vybouralo se schodiště a nahradilo novým, čímž se připravil prostor pro nástup do evakuačního výtahu, který staví v mezipatře i v podkroví a jehož nosná konstrukce prochází komplikovaným způsobem přes všechna podlaží objektu. Toto technické řešení stálo mnoho úsilí i času nad rámec původních představ. V obou patrech vznikly dva čtyřpokojové byty se sociálním zázemím. Každý z nich má přístup do společného prostoru s kuchynkou,“ vysvětlil technické řešení architekt Jan Hock z odboru rozvoje a investic bohumínské radnice.

Při stavebních úpravách se myslelo především na pohodlí handicapovaných klientů. Proto jsou místnosti osazeny širokými dveřmi, kterými bez problémů projede invalidní vozík, přizpůsobila se i výška toalet a umyvadel. V budově navíc najdou zázemí i sociální pracovníci, kteří budou klientům nepřetržitě asistovat s chodem domácnosti.

Stavbu po komplexní modernizaci za 11,5 milionu korun už město převzalo, v listopadu probíhala druhá etapa projektu. Ta zahrnuje vybavení objektu veškerým potřebným ná-



bytkem, elektrickými spotřebiči či lůžkovinami.

„I tato fáze odráží nároky na komfort budoucích obyvatel. Postele odpovídají nemocničnímu standardu, jsou polohovatelné s otočnými kolečky. Byty doplníme ještě skříněmi, stoly, židlemi i pohovkami,“ uvedl Hock s tím, že náklady na zařízení do-

sáhnou 1,8 milionu korun. Zatímco vnitřní prostor doznal zásadních změn, zvenčí vypadá dům obdobně jako před rekonstrukcí.

„Chtěli jsme zachovat původní historický ráz budovy včetně zdobných prvků. Postačila proto pouze nová fasáda v decentním odstínu,“ doplnil Jan Hock. Obnova funkčnosti vilky, která

už byla v nevyhovujícím stavu, se městu podařila díky dotaci 10,2 milionu korun z Integrovaného regionálního operačního programu. Se svou žádostí uspělo v programu na zvýšení kvality a dostupnosti služeb vedoucí k sociální inkluzi.

Stěhování klientů do moderních bytů je naplánováno rok 2023. Centrum sociálních služeb totiž musí novou službu zaregistrovat a následně zajistit její spolufinancování prostřednictvím Moravskoslezského kraje.

„Chráněné bydlení je určeno osobám, které potřebují střední nebo vyšší míru pomoci. Někteří z nich jsou klienty našich sociálně-terapeutických dílen, které provozujeme v Masarykově ulici. Jejich nový domov je odsud vzdálen jen několik desítek metrů, takže se nebudou muset složitě přepravovat na denní program. Současně mají jistotu střechy nad hlavou, což pro mnohé z nich není samozřejmostí. Jak postupně stárnou, stárnou i jejich rodiče či ti, kteří o ně pečují. Radě z nich proto hrozí, že se o ně v dohledné době nebude mít kdo starat. Chráněné bydlení tak má pro naše klienty obrovský význam,“ vysvětlila ředitelka Centra sociálních služeb Bohumín Petra Chalupová.



Pomozte dětem s handicapem prostřednictvím Nadace Jedličkova ústavu

Nadace Jedličkova ústavu
www.nadaceju.cz #zelenykolicek

Vaše dary nám dávají ruce a nohy
Pomáhejte nám trvale

MĚSÍČNÍ PŘÍSPĚVEK 90 Kč

zasláním dárcovské SMS ve tvaru:
DMS TRV PROJEDLICKU 90
na číslo 87 777
nebo příspěvkem na účet: 350 350/5500

Více informací na www.darcovskasms.cz

Můžete přispět zasláním dárcovské SMS ve tvaru DMS TRV PROJEDLICKU 90 na číslo 87 777, příspěvkem na [transparentní účet 350350/5500](http://transparentni.ucet.350350/5500) nebo platební branou pomocí Darujspravně.cz.

Kalendář Nadace Jedličkova ústavu

Pokud lidé vidí fotografii, nedokáží rozlišit, zda ji zhotovil fotograf s handicapem či bez něj.

Tématem kalendáře jsou 110. narozeniny, které v roce 2023 bude slavit Jedličkův ústav. Autory fotografií jsou studenti, zaměstnanci a přátelé Nadace Jedličkova ústavu. Výtěžek z prodeje věnuje nadace na podporu dětí a mladých lidí s handicapem.

Fotokalendář ve formátu A3 stojí 300 Kč. Pokud máte o kalendář zájem, napište nám zprávu na asistent@nadaceju.cz.



Galavečer Cesty za snem proměnil sport v eleganci



Lidé pohybující se v okruhu organizace Cesta za snem jsou většinou k vidění v cyklistických dressech a sportovním oblečení. Dne 26. listopadu tomu bylo výjimečně jinak a do prostor Top Hotelu v Praze vstoupili pánové v obleku a dámy ve společenských šatech. Důvodem byla slavnostní akce Galavečer. Jak již sám název napovídá, všichni zúčastnění vyměnili sportovní styl za elegantní šaty a obleky. Akce byla pohledem do celoročního působení organizace, zrealizovaných projektů a připomenutí momentů, které se pro některé lidi s handicapem staly pozitivním zlomem v životě.

Vzpomínka na každou akci oživila v paměti chvíle radosti, překonávání vlastních strachů i radost z dosažených cílů. Každá z akcí nese svůj vlastní příběh, který je vždy propojen s myšlenkou sportu pro všechny. Hlavním motivem jsou vždy lidé, kteří se do projektů zapojují a díky nimž je možné tento cíl naplnit. Nebojí se nových výzev, vystoupení z vlastní komfortní zóny, být součástí týmů a zároveň ostatní motivovat.

Celým večerem provázel předseda Cesty za snem Heřman Volf společně se členem týmu Petrem Dvořákem. Společně zavzpomínali na projekty, které se letos podařilo uskutečnit a zároveň představili plány do příštího roku.

Galavečer byl nejen o setkání, vzpomínání a zábavě, ale také o vyhlášení vítězů v několika kategoriích. Každý, kdo se na projektech podílí, by

mohl získat ocenění, avšak vítěz mohl být vždy pouze jeden. Všichni ocenění obdrželi originální poháry od výrobce křišťálového skla Preciosa.

V kategorii Žena roku se vítězkou stala Lenka Kladivová, která se i přes pohyb na vozíku rozhodla bojovat a plnit si vlastní sny. Stala se tak Lvicí ve stejnojmenném projektu, byla patronkou týmu We Love Cycling v rámci Metrostav Handy Cyklo Maratonu a letos se dokonce stala členkou týmu.

V kategorii Muž roku bylo předáno ocenění Petru Dvořákovi, který je členem týmu Cesty za snem. V organizaci působí v pozici specialisty trenážerů a velkou měrou se podílí na realizaci všech projektů. Letos si také splnil svůj sen a stal se součástí týmu Subterra Cycling Team na cestě dlouhé 2222 km přes všech 14 krajů v limitu 111 hodin.

Dalším oceněným byl tým Ottobock, který najel nejvíce kilometrů na handbike trenážeru v rámci projektu Moneta Czech Tour. V kategorii nejlepší tým Kvadrilatlonu se vítězem stala Nadace Preciosa a ocenění vítězů Metrostav Handy Cyklo Maratonu za naplnění myšlenky jízdy si odnesla Subterra Cycling Team. Nejlepším týmem v kategorii CzechTourism 7 statečných se stal tým Ústeckého kraje, za který převzala ocenění radní Ústeckého kraje Ing. Jindra Zalabáková.

Na Galavečeru se potkali lidé, kteří se znají a přáteli z akcí, jež organizace pořádá v průběhu roku v celé České republice. Většina je spolu pravidelně v kontaktu, ale vzdálenost bydlíště

neumožňuje některým pravidelně osobní setkání. Galavečer byl proto jednou z příležitostí opět se sejit, mluvit spolu a bavit se, neboť osobní setkání je vždy nejpřírodnějším způsobem komunikace pro všechny zúčastněné. Důkazem byly rozžárené oči, smích i konverzace všech, kteří do Prahy přijeli. S úsměvem vzpomínali na všechny akce a setkání, které spolu v letošním roce prožili. Obzvláště akce Metrostav Handy Cyklo Maraton byla vděčným tématem hovorů, neboť zde všichni společně prožili několik dnů plných nezapomenutelných zážitků na kole.

Mluvílo se ale nejen o minulosti, ale také o společných plánech na akce v příštím roce. Zpestřením celého večera byla živá hudba skupiny The Party band, která se nejprve prolínala s hlavním programem a následně provázela volnou zábavu. Mnozí neváhali a na parketu předvedli své taneční umění bez ohledu na fyzický handicap. Právě toto je jedním z cílů Cesty za snem, neboť skrze tanec ukázali, že dokážou být bez rozdílu spolu v pohybu.

Akce byla spojena s rautem, kde si všichni mohli pochutnat na dobrém guláši nebo si dopřát studenou večeří. Nechyběly sklenky vína symbolizující oslavu konce sezóny.

„Galavečer pro mě znamená vidět různé osudy úžasných lidí, krásnou atmosféru, a to mě vždy zahřeje u srdce,“ řekl jeden z účastníků Galavečera. Všichni odcházeli z akce s úsměvem.

Koncert Všechny barvy duhy popatnácté

Bohdana Rywиковá | foto: Werner Ullmann

Koncert Všechny barvy duhy pořádaný Čtyřlístkem – centrem pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, se na začátku října odehrál opět v krásných prostorách Divadla Antonína Dvořáka v Ostravě. Tohoto koncertu, v němž účinkují lidé se zdravotním postižením spolu se svými hosty, se zúčastnilo téměř 150 účinkujících – dětí i dospělých. Letošní jubilejní ročník byl obzvláště hvězdný, neboť v něm kromě patrona koncertu – Ondřeje Gregora Brzobohatého se saxofonistou Matoušem Kobylkou, vystupoval také ostravský rodák Martin Chodúr, a to nejen jako zpěvák, ale i jako vynikající instrumentalista.

Kromě bubenické skupiny Rytmy ostravského Čtyřlístku, kterou letos doprovázely děti ze Základní umělecké školy Eduarda Marhuly v Ostravě-Zábřehu a bubeníci Bum Bum Bandu Kuby Kupčíka, si koncert Všechny barvy duhy nelze představit ani bez skvělých zpěváků a muzikantů – posluchačů Lidové konzervatoře a Múzické školy Ostrava a tanečníků z Bílé holubice.

K pravidelným hostům koncertu patří i kamarádi z kapely Mentallica a letos podruhé s námi účinkovaly také děti z Dětského sborového studia Ostrava-Jih. Koncert opět přinesl silné divácké zážitky a všichni účinkující sklízeli bouřlivé ovace publika.

Výbornými průvodci večerem byli i moderátoři – otec a syn Jiří a Michal Sedláčkovi – rodinný herecký tandem, jenž sršel vtipem a rozdával dobrou náladu. Nad koncertem, který se letos mohl uskutečnit opět díky finanční podpoře Moravskoslezského kraje, statutárního města Ostravy a společnosti Auto Hruška, převzali záštitu hejtman Moravskoslezského kraje Ivo Vondrák, náměstek primátora města Ostravy Zbyněk Pražák a prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb Jiří Horecký.



LITERATURA



Nikdo není sám | Petra Soukupová. Nikdo není sám, ale možná by někdy chtěl. Anebo jsme sami naopak všichni – bez ohledu na to, s kým nebo jak žijeme? Veronika má práci, která ji baví, manžela, který jí rozumí, dvě náctileté děti, s nimiž není žádný větší problém. Sice nemá příliš dobrý vztah s rodiči, ale udržuje si od nich bezpečný odstup. Jenže někdy tohle všechno nestačí. Křehkou rovnováhu náhle naruší smrt matky a Veronikina představa spokojeného života se začne rozpadat jako domeček z karet. Jestliže někdo dokáže popsat nedělní oběd, výlet na rozhlednu nebo babiččin pohřeb jako bezohlednou poziciční válku, pak je to Petra Soukupová. Její nový román čtenáři okamžitě vtáhne do světa, ve kterém se spolehlivě poznává, aby vzápětí krok za krokem odhaloval absurditu a trapnost rodinných bitev, v nichž nemůže nikdo vyhrát.



Zapal mi slunce | Christoffer Carlsson. Píše se rok 1986, zima se chýlí ke konci a do malé vesničky Marbäck v jižním Švédsku přiletí první konipas. Když však jindy tak radostnou předzvěst jara spatří policista Sven Jörgensson, ztuhne mu krev v žilách. Ví, že neštěstí na sebe nenechá dlouho čekat. Tentýž večer se svět převrátí vzhůru nohama v celém Švédsku. V centru Stockholmu je cestou z kina zavražděn švédský premiér, země je paralyzovaná šokem, a uprostřed chaosu se musí Sven na vlastní pěst vydat do temnoty Nyarsasenské pahorkatiny po stopách vyšinutého vraha. Udělám to znovu, varoval ho hlas v telefonu. A Sven nepochybuje, že svou výhrůžku myslel vážně. Kdo zasel hrůzu do kdysi tak bezpečného koutku švédského venkova? A kdo je spisovatel, který se o mnoho let později rozhodne příběh svěřit papíru? Nominace na švédskou Knihu roku.



Každý den odvahu | Petr Fiala. Sbíрка fejetonů, které kapelník skupiny Mňága a Žďorp Petr Fiala publikoval v posledních letech každý týden v časopise Reflex. Částečně je to deník kapely Mňága a Žďorp, částečně autorův osobní. Texty spojuje absolutní svoboda témat, o kterých Petr Fiala říká: „Mám svobodu psát cokoli a o čemkoli, včetně básniček, ze kterých možná vzniknou budoucí texty písní. Je to kolekce vzpomínek a příhod, které snad stojí za zaznamenání. Jediným omezením je omezená délka textu, daná novinářským žánrem i fyzickou velikostí stránky časopisu, což se nakonec ukázalo být pozhnáním a jednotícím prvkem.“

ČTENÁŘI DOPORUČUJÍ: Klasztor, Návrat: Trujkunt 2 | Petr Sagitarius. Trujkuntem nazývá autor nejvýchodnější místo Česka. Jde o zvláštní region, kde lidé stále hovoří originálním těšínsko-jablunkovským nářečím zvaným „po naszymu“, tak odlišným od ostatních českých dialektů. Trujkunt, český trojúhelník, jehož pomyslné vrcholy tvoří „werk“, hory a tradice, je zároveň prostor, kde život píše zajímavé příběhy. Vyšetřovatel ostravské kriminálky major Roman Saran opět řeší vraždy spáchané za podivných okolností.



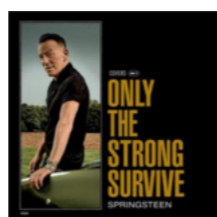
HUDBA



Pelikán | Jana Kirschner. Třetí studiové album Jany Kirschner, které přinesol hity „So životom v ohrození“ nebo „Myslím na tebe“ s Robertem Kodymem. Jana na albu spolupracovala s mnohými renomovanými jmény slovenské hudby, např. s Robertem Ristem, Andrejem Šebanem a dalšími.



PokáčovO2 Arena | Pokáč. Záznam koncertu z vyprodané O2 Areny. Z tracklistu: Intro, Co z tebe bude, Rád chodím na poštu, Probuzení, Zejtra je taky den ft. Voxel, V lese, Rodinný typ, Cowboy, Láska na vsi ft. Petra Göbelová, Holky to objektivně lehčí maj, Nikde žádné sníh, Antarktida...



Only the Strong Survive | Bruce Springsteen. Jednadvacáté studiové album Bruce Springsteena. Jedná se o coververze R&B a soulových písní. Tracklist: 1. Only the Strong Survive, 2. Soul Days feat. Sam Moore, 3. Nightshift, 4. Do I Love You (Indeed I Do), 5. The Sun Aint Gonna Shine Anymore, 6. Turn Back the Hands of Time, 7. When She Was My Girl, 8. Hey, Western Union Man, 9. I Wish It Would Rain, 10. Dont Play That Song, 11. Any Other Way, 12. I Forgot to Be Your Lover feat. Sam Moore, 13. 7 Rooms of Gloom, 14. What Comes of the Brokenhearted a 15. Someday Well Be Together.

FILM

I Wanna Dance with Somebody | režie Kasi Lemmons. Snímek je oslavou jedinečné a nezapomenutelné Whitney Houston. Od mladé gospelové sboristky z New Jersey až po jednu z nejprodávanějších a nejoceňovanějších umělkyní všech dob – taková je inspirativní, dojemná a emocionální cesta životem a kariérou Whitney Houston, kterou si diváci mohou na filmovém plátně vychutnat.



Avatar 2: The Way of Water | režie James Cameron. Film nabízí filmový zážitek na zcela nové úrovni. James Cameron vrátí diváky zpět do nádherného světa Pandory ve velkolepém a strhujícím dobrodružství plném akce. Ve filmu se po více jak deseti letech znovu setkáváme s Jackem Sullym, Neytiri a jejich dětmi, kteří stále bojují za to, aby se udrželi v bezpečí a naživu.



Fabelmanovi | režie Steven Spielberg. Projekt Stevena Spielberga je částečně autobiografický snímek o jeho dětství a dospívání, vyprávěný optikou mladého začínajícího filmaře. Drama dospívání sleduje Sammyho Fabelmana, který vyrůstá v poválečné Arizoně, kde zkoumá a poznává, jakou moc mají filmy. Navzdory všem nepřízním osudu a překážkám, které mu stojí v cestě, se Sammy ponorí do své vášně a filmování se mu stane životní cestou. Fabelmanovi uspěli na festivalu v Torontu a je to na první pohled ideální materiál na to, aby slavil úspěch i na Oscarech. Jde však očividně o film, který točil Spielberg spíš pro sebe než pro kohokoliv jiného. Vzhledem k reakcím diváků je ale jasné, že se hitem stane.

NAUČNÉ PUBLIKACE

Jamie Oliver: JEDEN – Jednoduché zázraky v jednom | Nejnovější kuchařku, točící se kolem magického čísla jedna, Jamie Oliver symbolicky věnuje své lásce a „jedničce“ – manželce a matce svých dětí Jools. Rozhodl se zjednodušit čtenářům život a ulehčit jim od otravného mytí nádobí. Všechna jídla, která v knize představuje, proto připravíte v jediné nádobě. Najdete tady kapitoly s důvtipnými těstovinami z jedné pánve, recepty na lákavé zeleninové dobroty, ale také jídla s masem včetně oblíbeného kuřecího či ryb. Doplnují je úžasné sendviče, vaření do zásoby i šťavnaté dezerty. Více než polovina všech těchto nápaditých pokrmů je přitom bezmasých nebo s omezeným množstvím masa, k dalším receptům pak autor přidá tipy, jak je proměnit ve vegetariánské. A samozřejmě nechybí ani praktické rady, které usnadní práci v kuchyni. Jak Jamie Oliver sám říká: „Myslím si, že jídlo v téhle knize inspiruje kuchaře na všech úrovních...“



Královna Alžběta II. a královská rodina (aktualizované vydání) | Kol. autorů. Tato mimořádná publikace plná unikátních fotografií vzdává poctu britské monarchii a oslavuje vládu královny Alžběty II., její život a rodinu. Součástí knihy jsou i neaktuálnější události od narození nových členů královské rodiny, přes sňatek prince Harryho a Meghan Markle až po smrt prince Filipa. Toto nové vydání je také doplněno o pohřeb královny Alžběty II. V knize najdete průřez britskou historií se speciálním zaměřením na vládnoucí dynastie, informace o sídlech královské rodiny (Buckinghamský palác, Windsor, Sandringham, Osborne, Balmoral, Holyrood, Kensingtonský palác atd.) a o dalších aspektech jejího života (civilních i náboženských ceremoniích jako jsou svatby, pohřby, korunovace nebo investitury, královských kočárech, uměleckých a upomínkových předmětech, spojených s královskou rodinou, poštovních známkách či domácích mazlíčcích) atd.



James Cameron: Retrospektiva | Ian Nathan. Kdo je vlastně James Cameron? Co ho definuje? Jaké jsou jeho filmy? Jak vznikaly? A proč je vůbec točí? Tedy kromě toho, že je v tom přes všechny překážky – nebo právě díky nim? – zatraceně dobrý. Britský filmový publicista Ian Nathan úspěšně nahlíží za kulisu „finančně neúspěšnějšího“ režiséra, který točí velkofilm. Na ploše jedenácti kapitol (osm z nich se věnuje jednotlivým filmům od formování námětu až po reakce při uvedení) nás autor provází různými fázemi Cameronova života. A to se zdravým odstupem i dávkou ironie a humoru. Cameronův životní příběh je totiž fascinující a zasluhuje si, abychom ho četli pěkně od začátku – od vyrůstání v industriálním Kapuskasingu a prvních známek vůdčích a uměleckých schopností přes formativní období v dílně na vizuální efekty až po vize postapokalyptické budoucnosti, ze kterých se v bolestech zrodí první Terminátor...

Cameronova filmografie není rozsáhlá, ale filmy jako Větrlec, Terminátor 2: Soudný den, Titanic a Avatar nebo Avatar 2 tnou do živé tkáně popkultury a mají své věčné místo v dějinách světové kinematografie. Při natáčení Avatara 2 Cameron pracoval i na třetí části, která na filmová plátna dorazí v prosinci 2024. I když se filmy před časem významně posunuly, má už Cameron víceméně hotovo, což znamená, že se bude moctpo dokončení trojky pustit ihned na čtvrtý a pátý film, aniž by nás mezi jednotlivými částmi čekala další více než desetiletá pauza.



Způsob jízdy s mechanickým vozíčkem

Sepisuji dovednosti a zkušenosti pro přátelštější, klidnější a méně namáhavou pomoc poskytovanou potřebným lidem. Je to i má radostná vzpomínka na studenty z organizace Mládež červeného kříže v letech po sametové revoluci. Tyto zkušenosti dovezli ze seminářů z Anglie a Německa. Na jejich podkladě vytvořili projekt **Pomoc v pohybu (Help Trans)**. Při přetváření a přestavbě pomáhajících sociálních služeb došlo ke ztrátě těchto znalostí, dovedností a přístupu k pomoci, což je velká škoda pro všechny zúčastněné. Za svého „vozíčkového“ života jsem vyslechla mnohé zbytečné bolavé zkušenosti i stesky na uvěznění mezi čtyřmi stěnami.

Vezená Olga Dolanská, na vozíčku asi od roku 1993, a vozíčí Jiří Tobiáš, bývalý člen M-ČČK a projektu Pomoc v pohybu Help-Trans | foto: Pexels

Při každé pomoci člověka člověku je zapotřebí domluva a souhra vezoucího s vezeným – souznění. Nevezu vozíček, tedy věc, vezu člověka, někdy velice bolavého. Každý náraz, šub či kop působí nepohodu, až utrpení. Žádnému zdravému člověku není příjemné, když s ním cloumá dopravní prostředek.

Obecné zkušenosti:

- Má-li vezený příjemné pocity, vozíčí se neudře a dobře se naladí.
- Nebát se, vše si vyzkoušet. Jízda pak bude příjemná pro oba.
- Vezoucí držící madla cítí v rukou, jak se cítí vezený.
- Počítat s vahou vezeného a silou vezoucího.
- Vždy před změnou směru či rychlosti jízdy dát vezenému vědět nebo se na změně domluvit. Vězt měkce a plynule, nežduchat, nenarážet, nekopat. Sval či kloubní vaz může být poškozen, pokud není na nenadálý pohyb připraven.
- Stroze neodmítat ochotně nabízenou pomoc kolemjdoucích. Přátelsky poděkovat nebo být vždy připraven, jak vysvětlit vhodné poskytnutí pomoci.

Nepříjemnost může způsobit i nerovnost 1–2 cm vysoká. Pro překonávání překážek a nerovností je vhodné využít tyto způsoby:

- Pro přehled nad nerovnostmi terénu brát v úvahu výšku vezoucího i vezeného. Vezený může včas hlásit



překážku, kterou vezoucí nemusí vidět.

- Najíždět pod vhodným ostrým úhlem, tedy první přední kolo, druhé přední kolo, první zadní a druhé zadní dle délky a výšky překážky.
- Otáčením vozíčku.
- Pozadu a otáčením vozíčku.
- V rovnovážné poloze.
- Otáčením v rovnovážné poloze.
- V rovnovážné poloze možno překonávat schody.

Jak dostat vozíček do **rovnovážné polohy**: šlapky vzadu na vozíčku sešlápnout směrem dolů a dopředu, současně přitáhnout madla k sobě a opřít se o ně dolů. Takto nadzvednout přední část vozíčku a dostat jej do rovnovážné polohy kolem os velkých kol.

Pozor! Zvedáním přední části vozíčku nepřevážít vezeného na záda. Při návratu vezeného do výchozí polohy nesmí převážít vezený vezoucího! Vezoucí musí mít dost síly i dostatečnou hmotnost, aby pomalu a jemně vrátil vezeného do výchozí polohy.

Při nárazu se většinou jen otočí nebo pootočí přední kolečka. Couvat a znovu najíždět nepomůže. Vhodnější je na překážce otáčet nebo dostatečně couvnout a znovu najet na překážku

pod jiným úhlem a jinou rychlostí, popř. zabrzdit vozíček a jít si překážku prohlédnout.

Přecházení přechodu se semaforem: rozsvítí-li se na přechodu červená, řidiči mají oranžovou, aby chodci v klidu došli. Dojet tedy můžete v pohodě.

Vjíždění z úzké chodby do úzkých dveří: najedte v dostatečné vzdálenosti od stěny před dveře tak, aby osa zadních kol a střed dveří byly

Jsme lidé potřebující pomoc, nechceme být pouhými klienty.

Prosíme nemanipulujte s námi – jsme živé bytosti, ne břemena.

v jedné linii. Pak otočte vozíček do dveří přední nebo zadní částí a projedte.

Jízda v budovách po hladkých chodbách je velmi odlišná od jízdy v terénu, po chodnicích a podobně. Problémem mohou být čističe bot ve vstupech a nerovnosti při vjezdu do výtahu.

Retardéry na silnici objedte jedněmi koly mimo ně a po pootočení vozíčku druhou polovinou šikmo.

Tramvajové koleje: přejíždět pod šikmým úhlem (přední kolečka nesmí zapadnout do žlábků).

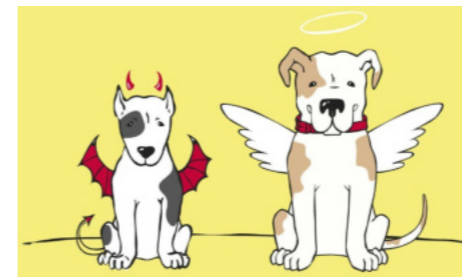
Cestování veřejnou dopravou: podle situace využít mnohé z předchozích rad. Nástup: dle sklonu plošiny – při malém najet přímo, při prudším najíždět úhlopříčně (viz část překonávání překážek). Při jízdě veřejnou dopravou většinou bývá málo času pro umístění vozíčku podle předpisů, než se dopravní prostředek dá do pohybu. Nespoléhejte jen na vozíčkové brzdy. Výstup: jistěji pozadu.

Drobné terénní nerovnosti jako štěrky, asfaltové bubliny, písek, louka, bahno a podobně lze překonat výše popsanými způsoby. Pokud není jiná možnost, zbývá vozík táhnout.

Sníh: v neupraveném terénu lze jet pozadu. Závisí to na zručnosti a zkušenosti vezoucího, dále na výšce sněhové vrstvy a vzdálenosti podnožek od země. Pokud vezený pomáhá, jsou pro něj důležité nepromokavé rukavice, popř. by měl mít náhradní.

Přejeme všem příjemné, bezpečné a klidné cestování. Děkuje všem pomáhajícím a ochotným lidem. Necht' vás přibývá!





Tým Helppes | foto: archiv Helppes

Psí mikulášská opět bavila i pomáhala. Tradiční akce ve výcvikovém areálu Helppes v pražském Motole připravila zábavný den nejen pro lidi s postižením a jejich psy.

Psí mikulášská, kterou jako jediná organizace u nás pořádá obecně prospěšná společnost Helppes – Centrum výcviku psů pro postižené, dělá radost svým účastníkům už 19 let. Tentokrát proběhla v sobotu 3. prosince jako vždy ve výcvikovém areálu Helppes.

Po klasické mikulášské nadílce následoval den plný zábavných soutěží, ve kterých si zdraví majitelé psů mohli vyzkoušet, jaký je život s handicapem. V různých disciplínách pejskové prokazovali svou poslušnost, šikovnost i sebeovládání. Například Pekelná ulička znamená, že pes musí projít uličkou, aniž by shodil předměty, které jí lemují. Mikulášské pokušení zase testuje pejskovu odolnost vůči okolním dobrotám. Ani letos pak nechyběla nejoblíbenější soutěž – aport buřty.

Akcí provázal Mikuláš Mirek Konvalina a vybrané dobrovolné vstupné už míří na projekt výchovy a výcviku asistenčních a signálních psů pro lidi s handicapem „Pomoc přichází na čtyřech tlapkách“.

**Zuzana Daušová,
ředitelka organizace
Helppes: Díky, že nám
pomáháte pomáhat!**

„Máme za sebou další úspěšný rok. Z našeho výcvikového centra poslala organizace Helppes do světa dalších 15 asistenčních psů, 15 lidí s postižením tak dostalo nového parťáka, který jim usnadní život a stane se jejich věrným přítelem. Uspořádali jsme několik akcí, které účastníkům přinesly dobrou náladu, zábavu a pocit soudržnosti. Nic z toho bychom nedokázali, nebýt vás, dobrých lidí, kteří naše úsilí a práci podporují. Uvědomujeme si, že pomoc druhým v tak náročných časech, jaké právě zažíváme, je drahocenná a vzácná. O to víc si vážíme všech vašich darů, podpory i přízně. To díky nim mohla naše organizace pomáhat lidem s handicapem naplňovat



jejich potřeby a zvyšovat kvalitu jejich života.

Jednadvacátý rok naší činnosti je u konce a před sebou máme dvaadvacátý. Vstupujeme do něj plni optimismu, že budeme i nadále schopni pomáhat lidem s postižením, kteří potřebují naši podporu bez ohledu na ceny ener-

gií a události ve světě. Děkujeme, že jste v tom s námi!

Přejeme Vám i Vaším blízkým příjemné prožití magického adventního času a úspěšné vykročení do roku 2023.“

Mikuláš, nejlepší přítel psa

Para atletická liga chystá svůj druhý ročník



Po úspěšném prvním ročníku atletické ligy Para Moravia Cup oznámil její pořadatel Emilova sportovní, z. s., plány na rok 2023.

Pavel Zbožínek | foto: archiv paramoraviacup.cz

Do prvního ročníku para atletické ligy se zapojilo celkem pět atletických klubů. Ty uspořádaly v Brně, Ostravě, Olomouci, ve Zlíně a v Banské Bystrici závody ve vrhačských disciplínách celkem pro 100 sportovců. Do sankcionovaných závodů ligy se zapojili i zahraniční sportovci ze Slovenska, Spojených arabských emirátů, Polska, Maroka, Chorvatska a Maďarska. Rozdáno bylo celkem 129 medailí, 20 speciálních medailí pro

nejlepší sportovce mítinku a 4 ocenění pro nejlepší sportovce ligy. Celkem bylo překonáno 9 národních rekordů. „Jsem rád, že testovací první ročník ligy obstál. Po jeho vyhodnocení pokračujeme v přípravách dalšího, dokonce i v jeho rozšiřování,“ komentuje ligu ředitel prvního ročníku Pavel Zbožínek, který je zároveň předsedou pořádajícího spolku Emilova sportovní. „Při vyhodnocování této sezóny jsme sice nebyli se vším úplně

spokojeni, ale věřím, že nová struktura a nastavení pravidel nám tyto nedostatky pomohou odstranit a zajistí další úspěšné pokračování této soutěže.“

Emilova sportovní ustanovila výkonný výbor ligy, jejímž předsedou se stal Pavel Zbožínek, sportovní ředitelkou Aneta Inochovská, trojici výboru uzavírá paralympionik Aleš Kisý. Novým ředitelem atletické ligy Para Moravia Cup se stal Vojtěch Kocůrek.

A právě sportovní ředitelka Aneta Inochovská prozradila sportovní plány pro ročník 2023.

„Soutěž byla doposud určena pro sportovce ve vrhačských disciplínách, pro sedící i stojící. V novém ročníku budeme ligu rozšiřovat o běžecké disciplíny, čímž chceme zapojit ještě více sportovců.“

„Začátkem listopadu oslovíme další kluby s nabídkou účasti v naší lize. Do konce roku pak zájem vy-

hodnotíme, potvrzeným zájemcům rozešleme ligová pravidla a uzavřeme s nimi pro rok 2023 smlouvu,“ doplňuje ředitel ligy Vojtěch Kocůrek.

„Naším cílem je v příštím roce rozšířit ligu ze stávajících pěti mítinků minimálně na osm.“

Nová atletická liga proběhne pod hlavičkou České asociace tělesně handicapovaných sportovců a každý ze zúčastněných klubů se zavazuje k uspořádání jednoho atletického ligo-

vého kola. To bude přepočítáváno podle celosvětového přepočtového systému (World Para Athletics Point Scores for field Events 2022).

Cílem ligy je zkvalitňování atletických soutěží, rozvoj para atletiky, včetně získávání nových sportovců a navazování spolupráce v oblasti propagace a osvěty. Více informací na [webu](#) Para Moravia Cupu nebo [zde](#).



Neziskové organizace získaly přes tři miliony korun díky zaměstnancům Skupiny ČEZ. Více než 500 tisíc korun putuje na Vysočinu a jižní Moravu

Podporu 17 neziskovek na Vysočině a jižní Moravě mají „na svědomí“ jaderníci z Dukovan. Ti byli úspěšní v tzv. zaměstnaneckých grantech za podmínky vlastní angažovanosti ve spolcích, pro které žádali finanční podporu. Mezi 17 organizací, které se převážně věnují rozvoji dětí a mládeže, bylo rozděleno 510 tisíc korun.



Jana Štefánková, Nadace ČEZ | Foto: Archiv Nadace ČEZ



technička chemické kontroly. Nové čerpadlo nahradí to, co mají dnes v Bačicích k dispozici, a to je přenosná motorová stříkačka PS12.

O Zaměstnanecký grant do výše až 30 tisíc korun může Nadaci ČEZ požádat kterákoliv veřejně prospěšná nezisková organizace, ve které se aktivně angažují zaměstnanci Skupiny ČEZ, ať už se ve svém volném čase věnují práci s dětmi, seniory, handicapovanými, nebo aktivitám v zájmových, sportovních a dalších organizacích. Podmínkou je právě doporučení zapojených zaměstnanců. O podpoře projektů pak elektronicky hlasují sami

zaměstnanci. Přitom každý může přidělit tři hlasy.

„Zaměstnanci ČEZ se ve svém volném čase věnují smysluplným aktivitám a toho si velmi vážíme. Prostřednictvím projektu Zaměstnanecké granty jim chceme vyjádřit uznání a podpořit organizace, ve kterých se angažují bez nároku na jakoukoliv odměnu,“ říká Michaela Žíková, ředitelka Nadace ČEZ.

Celkem Nadace ČEZ od roku 2013 v rámci Zaměstnaneckých grantů podpořila už 1 031 projektů za více než 30 milionů korun.

Křišťálové kamínky 2022 byly rozdány

V úterý 4. října před dvacátou hodinou skončilo předání prestižního ocenění Křišťálový kamínek 2022, které získalo pět nominovaných osobností a organizací za záslužné aktivity a za pomoc lidem se zdravotním nebo psychickým onemocněním. Ocenění získali Zuzana Tvrďá, Mikuláš Ďurko, Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, Jednotka intenzivní péče – kojenci a děti v Městské nemocnici Ostrava a Rodinné Integrační Centrum z Pardubic.

Lenka Sobková | Foto: archiv Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením

Křišťálový kamínek 2022 získali:

ZUZANA TVRĎÁ

– překladatelka a vášnivá sportovkyně, ABC o. p. s. Ostrava. Ačkoli se sama narodila s handicapem, nikdy nic nevzdala. Je to obrovská bojovnice. Dnes podporuje svými aktivitami a osobním příkladem lidi okolo sebe, a to nejen s handicapem. Letos jela v dresu organizace ABC, která poskytuje služby rodinám dětí s autismem, jejich blízkým i odborné veřejnosti, pětidenní Metrostav Cyklo Handy Maraton.

MIKULÁŠ ĎURKO

– hudební pedagog a muzikoterapeut, Lidová konzervatoř a Múzičká škola Ostrava. Je vyhledávaným odborníkem v oblasti muzikoterapeutických technik a vynikajícím pedagogem hudebních oborů. Současně je expertem na Braillovo písmo a notopis nevidomých. Využívá svých obrovských zkušeností a znalostí člověka s handicapem a předává je dál. Rád říká, že sice 30 let učí, ale pořád se má co učit. Pro své kolegy i žáky je velkým vzorem jak pracovním nasazením, tak odhodláním zdolávat životní překážky.

ČTYŘLÍSTEK – CENTRUM PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM OSTRAVA

Ve Čtyřlístku už několik let úspěšně probíhají změny v souvislosti s Konceptí transformace sociálních služeb zajišťovaných příspěvkovými organizacemi. Cílem je v maximální možné míře podporovat začleňování osob se zdravotním postižením do společnosti, a to prostřednictvím individualizovaného přístupu při naplňování jejich potřeb a vytváření vhodných podmínek k jejich



Křišťálový kamínek z rukou náměstků hejtmana Moravskoslezského kraje Jiřího Navrátila převzal za Čtyřlístek ředitel Svatopluk Aniol

spokojenému, plnohodnotnému a komfortnímu životu. Protože žít normálně je přece normální.

JEDNOTKA INTENZIVNÍ PÉČE – KOJENCI A DĚTI, MĚSTSKÁ NEMOCNICE OSTRAVA

Tato JIP je jedno ze stěžejních oddělení dětského lékařství. Portfolio pacientů je rozmanité – od běžných onemocnění až po život ohrožující stavy, které končí chronickou nebo dokonce paliativní péčí. Kolektiv tvoří kromě lékařů 10 erudovaných sestřiček, jedna staniční sestra a jedna sanitářka. Svým dětským pacientům se snaží poskytovat kvalitní, profesionální, ale zároveň přívětivou, laskavou a rodinnou péči.

RODINNÉ INTEGRAČNÍ CENTRUM, PARDUBICE

Organizace poskytuje sociální služby pro rodiny s dětmi a osoby s poruchami autistického spektra. Vedle sociálních služeb centrum zajišťuje řadu aktivizačních služeb a integračních aktivit, jako jsou příměstské tábory a pobyt, canisterapie, muzikoterapie a nejrůznější volnočasové aktivity. Od roku 2019 realizuje také komunitní pobytovou službu homesharing. S Děti úplněk mentoruje dalších osm organizací z celé České republiky, aby se právě homesharing stal zavedenou pomocí a podporou pro pečující rodiny dětí s mentálním, kombinovaným postižením a poruchami autistického spektra.

Kam za filmem nebo divadlem v Olomouci

S uživateli služby Sociální rehabilitace organizace Spolek Trend vozíčkářů Olomouc jsme v roce 2022 měli v plánu společně navštívit různá kulturní místa u nás v Olomouci, abychom zjistili, jak to v nich funguje z hlediska bezbariérovosti. Chtěli jsme tak nejen našim uživatelům rozšířit obzory a ukázat, že za kulturními zážitky, jako je kino nebo divadlo, se dá zajít i jinak, než kam by je to v prvním plánu napadlo. Nejčastěji totiž v případě kina sahají po moderních multiplexech v obchodních centrech a divadla mají zarytá v paměti v podobě historické budovy a honosného sálu s lóžemi jako v olomouckém Moravském divadle.

Kateřina Halfarová | Foto: archiv Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Podařilo se nám zmapovat pro vozíčkáře dvě trochu „jiná“ místa. Vyrázili jsme do kina Metropol v centru města, kde se na rozdíl od zmiňovaných multiplexů kromě promítání filmů konají často besedy či přednášky a také se tu střídají různá zájezdová divadelní představení. Společně jsme se rovněž dostali do Divadla na Šantovce, které je zase součástí obchodního centra a nachází se tak v moderní bezbariérové budově.

Ve vybraném kině i divadle je samozřejmě krokem číslo jedna objednání a nákup vstupenek na místa vyhrazená pro vozíčkáře, čímž proces přípravy pro jednotlivce končí. S námi to ale nebylo tak úplně jednoduché, jelikož jsme vždy přišli ve větším počtu a také jsme byli nesourodá skupina, co se týče elektrických a mechanických vozíků a současně i uživatelů, kteří si dokážou z vozíku přesednout. Náš zájem navštívit vybrané představení jsme proto vždy předem nahlásili a konzultovali s pracovníky vybraného kulturního zařízení. Všichni tak s námi dopředu počítali a byli k nám na obou místech maximálně vstřícní, což bylo úžasné a moc si toho vážíme.

Do kina Metropol kousek od Horního náměstí v Olomouci jsme se s uživateli vydali v rámci skupinové aktivity hned dvakrát – poprvé na film Karel o Karlu Gottovi a poté na snímek Betlémské světlo od otce a syna Svěrákových. Využili jsme projekt Fil-



V kině Metropol

mový klub seniorů. Ten je samozřejmě určen i návštěvníkům mimo seniorský věk, jeho princip tkví hlavně v promítání filmů v odpoledním čase od 14 hodin za sníženou cenu vstupenky. Nalákal nás sem právě dřívější čas promítání, protože z hlediska denního režimu většiny našich uživatelů

navázaného na pomoc dalších sociálních služeb při večerní rutině je toto odpolední období ideální.

Jak tedy probíhá návštěva vozíčkáře v olomouckém kině Metropol? Do budovy se člověk na vozíku dostane bočním vchodem, a to díky přistaveným ližinám. Ačkoli jde o boční

vchod, není problém si odtud uvnitř dojet na vozíčku pro občerstvení, navštívit bezbariérovou toaletu nebo si odložit svršky v šatně. Člověk se v tom případě jen vydává v protisměru proti davu proudícímu od hlavního vchodu. Ten je ale vozíčkáři zapovězen kvůli schodům hned za dveřmi. Přimo u bočního vchodu pak následují další schody, a dokonce ty nejdůležitější – přímo do sálu, ale tyhle jsou vybaveny schodišťovou plošinou. Díky ní vozíčkář vystoupá až doprostřed sálu, který se v těchto místech dělí na dvě části a je tu tak prostornější řada sedadel. A to bylo místo právě pro nás. Na bočních řadách jsou vyčleněna místa přímo pro vozíčkáře, kterých je samozřejmě omezený počet. Díky rozšířené řadě ale není problém usadit zde i více vozíčkářů jako v našem případě, a to před zabudované sedačky. Tento způsob se hodí zejména pro mechanické vozíky. S ohledem na ostatní diváky je však vhodné počkat, až se všichni usadí, protože vozíček se sice před sedadlo vleze akorát, ale těm, kdo by si snad chtěli ještě zprostřed řady pro něco odskočit, cestu ven zcela zatarasí.

Z prostoru kina Metropol jsme byli sice nadšení a vřele ho doporučujeme, ale nedá nám to neupozornit případné návštěvníky na drobné mouchy. Jde totiž o kino v centru města, kam vede nepřívětivý terén, a sice historická kostková dlažba. Ideální přístup, tzn. s kratší trasou po tomto povrchu, je od zastávky MHD Na Štřelnici. Druhou komplikací pak může být bezbariérová toaleta v kině, kde je velmi stísněný prostor. Nezařadili bychom ji proto mezi ukázkově pohodlná místa, kam si může vozíčkář odskočit.

V Divadle na Šantovce jsme pak zavítali na inscenaci Když se zhasne, kterou nastudoval soubor Moravského divadla. Sál divadla je totiž místem, kde hostují nejrůznější ansámby z celé republiky, nejčastěji z pražských scén, takže si tu vybere každý.

A co vás čeká, když se sem vydáte na představení? Obrovskou výhodou je obecná přístupnost obchodního centra Šantovka, v němž se divadlo nachází. Je to místo dostupné hned několika tramvajovými i autobusovými linkami včetně mimoměstských spojů. Samotný prostor obchodního centra je pak také se svou zásobou prostorných výtahů v každém patře zcela bezbariérový. Divadlo najdeme v nejvyšším patře. Hned u vchodu do předsálí s pokladnou, šatnou a barem je bezbariérové WC, kde je vše, jak má být. Celé toto předsálí je z pohledu pohybu na vozíku zcela bezchybné bez jediné překážky. V sále jsou pak vyhrazena dvě místa pro vozíčkáře, a to na krajích první řady v prostoru pod pódiem. Podobně jako v kině je s ohledem na ostatní diváky vhodné sem s vozíkem zajet až mezi posledními a mezi první-



V Metropolu je dost místa pro vozíčkáře



V Divadle na Šantovce

mi pak sál opouštět, ať ostatním neblokujeme průchod. Na rozdíl od kina Metropol se tu ovšem nedá kouzlit s první řadou a umístění vozíků před sedačky či snadné přesednutí z vozíku není možné, jelikož je řada vyvýšená a oddělena zábranou. Jednotlivce na vozíku se zakoupenými vstupenkami na vyhrazené místo to však nemusí trápit. S prostorem nebudou mít problém a nečeká je tak za celou dobu ani jedna překážka.

Některé naše návštěvy zmiňovaných míst byly chvilkami z nejrůznějších důvodů dobrodružné, třeba když se někdo z našich účastníků zpoz-

dil a celý popisovaný proces usazení s vozíčkem v sále pak probíhal za úplné tmy. Pro asistenta to byla zajímavá záležitost zkouška jeho schopnosti manipulace s vozíčkem, kterou jen tak někde nezažije. I přes tyto náročnější momenty ale každá návštěva zmiňovaných kulturních míst přinesla uživatelům přesně to, co měla – pobavili se mimo prostory naší organizace mezi veřejností jako každý jiný, vozík nevozik. A my pracovníci jsme tu spolu s nimi načerpali zkušenosti, o které se rádi podělíme dál a rádi jimi nalákáme vozíčkáře za kulturou k nám do Olomouce.

Autoři publicistických prací ocenění

Do 29. ročníku soutěže o Cenu Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením (VVOZP) za publicistické práce zaměřené na téma zdravotního postižení bylo přihlášeno 63 publicistických děl. V rámci oslavy Mezinárodního dne osob se zdravotním postižením uspořádal VVOZP 2. prosince 2022 předávání ocenění vítězným autorkám a autorům, které vybrala nezávislá šestičlenná porota. Hlavním měřítkem při posuzování přihlášených děl je to, jak může přihlášená práce oslovit širokou veřejnost, seznámit ji s tématem zdravotního postižení a pozitivně ovlivnit její přístup k tomuto tématu. Cílem je vyzdvihnout především ta díla, která přináší pozitivní a nezkrasovaný obraz o životě lidí s postižením. Ceny jsou udělovány ve třech kategoriích: tiskové, rozhlasové a televizní.

VVOZP | Obrázek: www.albatrosmedia.cz

Tisková kategorie

Do tiskové kategorie soutěže bylo přihlášeno 39 děl. Jednalo se o publikace a články jak z běžného tisku, tak z novin a časopisů organizací osob se zdravotním postižením.

I. cena: Petra Štarková, Albatros a Pasparta, *Největší nemešlo pod sluncem*.

Knihu s trefnými ilustracemi Michaely Večerkové pro čtenáře od sedmi let vydala nakladatelství Albatros a Pasparta v ediční řadě Má to háček, která pomáhá dětem a rodičům s řešením životních problémů a složitých situací. Hrdinové knih této edice mají vždy nějaký problém nebo určitou diagnózu. Knížky tak mohou být povzbuzením všem malým čtenářům, kteří se potřebují s nějakým „háčkem“ vypořádat. Hlavní hrdinkou této knihy je druhačka Bára, která se potýká s vývojovou poruchou motorické koordinace, a i když v běžném životě „zakopne na rovné podlaze“, dokáže se silou vůle o prázdninách sama postarat o zraněného dědečka a všechna jeho zvířátka. Příběh je velmi inspirativní. Ukazuje, že zapojit se do běžného života je mnohdy velice složité.

II. cena: Radek Musílek, *Můžeš 2/2022, Dobrodružství na kolejkách*. Vtipná a výstižná reportáž reportérna na vozíku popisuje vlakový výlet do

Varšavy, během něhož nebyla o zážitky rozhodně nouze. Radek Musílek je neúnavný propagátor začleňování lidí s handicapem do běžných kolektivů, ukazuje, že „to jde, když se chce“. Článek si můžete přečíst [zde](https://www.albatrosmedia.cz).

III. cena: Tereza Kopecká, Tomáš Kopecký, Pasparta a Paseka, *Naprostá šilence*.

Knihu s podtitulem *Anna na cestě z úzkosti* velmi plasticky a čtenářsky zajímavě přibližuje trápení sedmnáctileté Anny, která trpí úzkostmi, kvůli nimž nedokáže vyjít z pokoje. Pomoc jí dokáže až přátelství se spolužákem, se kterým absolvuje nečekanou prázdninovou výpravu plnou různých příhod a dobrodružných zážitků. Díky nim se Anně podaří dostat z její „ulity“. Kniha je zajímavá nejen svým obsahem, ale i formou komiksu, která je dnes blízká nejen mladým, takže dokáže zasáhnout poměrně široké spektrum čtenářů.

Čestné uznání: Dana Mičolová, www.lidemezilidmi.cz, soubor tří rozhovorů: *Michal Raszka – psychiatr, který si prošel úzkostmi; Zkušenost kněze s psychicky nemocnými lidmi; Nešťastné dětství, pocit nízkého sebevědomí v dospělosti vyměnila za tvůrčí psaní, které naplňuje její život*.

Autorka Dana Mičolová je vnitřně k potřebám lidí s duševním onemocněním. Projevuje se to v její tvorbě, která

je nejen plná pochopení a náznaků, jak těmto lidem pomáhat, ale i v tom, že se věnuje oblasti, jež byla dosud většinou společností poměrně dost opomíjená.

Rozhlasová kategorie

Do rozhlasové kategorie bylo přihlášeno šest pořadů Radia Proglas a dva podcasty.

I. cena: Šárka Jurásková, Eliška Poláčková, www.mujirozhlaz.cz, podcast *Potmě*, minisérie *Láska na první dotek* (upoutávka pořadu a čtyři díly).

Jde o podcast projektu Nadačního fondu Českého rozhlasu pro mujirozhlaz.cz, který vznikl v roce 2020 v době, kdy se kvůli pandemii nemohly konat dárcovské akce pro Světlušku. Koncept podcastu staví na rozhovorech, které vedou známé osobnosti se zajímavými lidmi z řad lidí se zrakovým postižením na různá témata. Na úspěšné díly z předchozích dvou let navázala letos na přání posluchačů čtyřdílná minisérie *Láska na první dotek*, která v intimních a otevřených rozhovorech přibližuje témata rodičovství, partnerství, manželství, přátelství a sourozeneckého vztahu. Každý díl přináší spoustu postřehů z běžného života lidí se zrakovým postižením a upoutává pozornost posluchačů od začátku do konce. Moderátory mini-

série byli Ester Janečková, sourozenci a youtuberi Katka Kvapilíková a Jirka Král, dva tátové Michal a David Vaníčkovi a herečka a spisovatelka Vlastina Svátková. Podcasty najdete [zde](https://www.albatrosmedia.cz).

II. cena: Jana Kuklová, Radio Proglas, *Brankářka Jana Štarková vypráví o florbalu pro vozíčkáře*.

Autorka pořadu zpovídá Janu Štarkovou, členku českého národního reprezentačního týmu Powerchair Hockey, jak se hraje florbal na elektrickém vozíku. Ze živého rozhovoru se posluchači dozvídají nejen to, jaké možnosti sportovního vyžití mají lidé s těžkým tělesným postižením, ale i to, jaké nečekané komplikace může přinášet život na vozíku. Pořad si můžete poslechnout [zde](https://www.albatrosmedia.cz).

III. cena: Radka Rozkvcová, Radio Proglas, *Kikiriki Games*.

V [rozhovoru](https://www.albatrosmedia.cz) s IT specialistou Milošem Kuklou, nevidomou Janou Kuklovou a nevidomým Karlem Giebischem představuje autorka nově založené herní studio Kikiriki Games, které vyvinulo první českou audiostřílečku pro mobilní telefon *To The Dragon Cave*. Hru je určena především nevidomým hráčům, ale i všem ostatním. Rozhovor se věnuje zejména hře samotné, ale otvírá i téma zaměstnávání osob se zrakovým handicapem.

Televizní kategorie

V televizní kategorii bylo hodnoceno celkem 16 pořadů České televize i několika spolků.

I. cena: Alexandra Vebrová, Alena Derzsiová, Česká televize, Klíč č. 6/2022, *Opatrovníci*.

Pořad ukazuje na dvou konkrétních případech rodin s těžce postiženými dvojčaty a trojčaty, jaké úřední a praktické překážky musí v okamžiku dosažení plnoletosti svých potomků překonávat rodiče, kteří byli až dosud jejich opatrovníky. Rady a informace, jak postupovat a kam se obrátit v případě, že se rodiče chtějí o své blízké i nadále starat a mít právo za ně rozhodovat, poskytuje pořad na základě rozhovorů s právníkem i odborníky z MPSV a ČSSZ. I když pořad obsahuje spoustu užitečných rad a informací, působí díky protagonistkám velmi emotivně a empaticky. Obdivuhodná je statečnost a vytrvalost obou maminek. Na pořad se můžete podívat [zde](https://www.albatrosmedia.cz).

II. cena: Jan Wirth, Alan Lederer, Česká televize, Televizní klub neslyšících č. 8/2022, *Neslyšící komunita na Ukrajině v dnešních dnech*.

Válečný konflikt na Ukrajině zasáhl do životů všech demokraticky a pacifisticky smýšlejících obyvatel naší



planety. Ze zpráv obíhajících bojích, o vážnosti situace ase téměř denně dozvídáme o pr také o konkrétních příbězích lidí, kteří museli opustit svou rodnou zemi. Jen málokdo si však v této souvislosti dokáže představit, jak těžká musí být situace ve válkou zkoušené zemi pro osoby se zdravotním postižením. V tomto případě se jedná o obyvatele Ukrajiny z neslyšící komunity, kterým se díky pomoci zástupců několika našich organizací, jednotlivců i odborníků podařilo zvládnout ne snadnou cestu do bezpečí. Ocenění pořadu je zároveň poděkováním všem obětavým lidem, kteří se o to zasloužili. Pořad můžete vidět [zde](https://www.albatrosmedia.cz).

III. cena: Silvie Kleková, Česká televize, pořad Reportéři ČT, *Dvojboj*.

Rodiče onkologicky nemocných dětí musí řešit nejen péči o své děti, ale také další složité úkol, jak si zajistit dostatek peněz, když jim péče o vážně nemocné děti nedovoluje chodit do práce. V takových případech mají nárok na sociální dávky, konkrétně příspěvek na péči, ovšem přesvědčit úřady, že nemocné dítě splňuje potřebná

kritéria, bývá často velmi obtížné. Někdy to trvá tak dlouho, že dítě zemře dřív, než pomoc státu dorazí. Mnohé rodiny proto nacházejí pomoc u neziskových organizací, které pacientům a jejich blízkým dávají novou naději. V tomto konkrétním případě se jedná o Alianci pro individualizovanou podporu. Na pořad se podívejte [zde](https://www.albatrosmedia.cz).

Čestné uznání: Naděje pro děti úplňku, z.s., www.detiuplnku.cz, *Z Afriky do paneláku na Kladno: Veronichah pomáhá dětem s autismem z Keni*.

Svůj osobní příběh vypráví v [dokumentu](https://www.albatrosmedia.cz) paní Veronichah W. Kinyanjui, matka tří dětí, která se z rodné Keni přestěhovala s rodinou na jedno kladenské sídliště. Veronichah, ač má sama dvě děti s autismem, o které se denně stará, nezapomíná ani na rodiny se stejně postiženými dětmi v rodné zemi. Svým optimismem pomáhá překonat předsudky vůči lidem s autismem a mentálním postižením. Zároveň dává naději a sílu rodičům se stejným osudem u nás i v Africe, že v tom nejsou sami.

Lidé s postižením požadují větší ochranu proti násilí

Představitelé organizací lidí s postižením připravili *Memorandum o ochraně lidí s postižením před násilím*. Slavnostní vyhlášení memoranda se uskutečnilo 1. prosince 2022 v tiskovém sálu Úřadu vlády České republiky, záštitu mu udělila vládní zmocněnkyně pro lidská práva Klára Šimáčková Laurenčíková. Dokument shrnuje aktuální poznatky z praxe a výzkumu, které poukazují na nedostatečnou ochranu lidí s postižením před násilím, a vyzývá ke konkrétním krokům, jež pomohou ochranu zdravotně postižených před diskriminací a všemi formami násilí posílit.

Anežka Benešová



Projevy násilí na lidech s postižením jsou různé – od ponižování, výsměchu a nadávek přes výhrůžky násilím, omezování osobní svobody, fyzické a sexuální násilí až po zanedbávání péče či finanční vykořisťování. Častější napadání lidí s postižením oproti lidem bez postižení potvrzují výzkumy. Týká se to jak obecného násilí, tak předsudečného násilí – tedy takového násilí, které je motivováno předsudky útočníka vůči některé společenské skupině.

„Šetření Agentury EU pro základní práva zjistilo, že oběti fyzického násilí byli lidé s postižením skoro dvakrát častěji. Z výzkumu In IUSTITIA vyplývá, že oběti předsudečného násilí kvůli zdravotnímu postižení se v posledních pěti letech stal každý druhý respondent. To jsou alarmující čísla. Musíme s nimi něco dělat,“ upozorňuje vedoucí výzkumného oddělení In IUSTITIA Václav Walach.

Navzdory četnosti útoků nechrání trestní právo lidí s postižením dostatečně.

„Potřebujeme legislativní změnu. V současnosti trestní zákoník neposkytuje dostatečnou ochranu lidem se zdravotním postižením, ale ani dalším ohroženým skupinám, včetně lidí napadených kvůli sexuální orientaci nebo genderovou identitu. Antidiskriminační a přestupkový zákon přitom předsudečné útoky v těchto případech zohledňuje. Není tudíž žádný důvod, proč by je měl trestní zákoník opomíjet,“ poukazuje ředitelka organizace In IUSTITIA Klára Kalibová.

Kromě nutnosti právní úpravy organizace lidí s postižením v memorandu apelují na to, že orgány

činné v trestním řízení, ale i mnohé organizace pomáhající obětem dostatečně nezohledňují specifické potřeby lidí s postižením. Vyzývají státní orgány, vládu i další zainteresované instituce ke konkrétním krokům (viz text [memoranda](#)), které přispějí k vytvoření prostředí, kde budou podporována, chráněna a prosazována lidská práva a základní svobody lidí s postižením.

„Plně podporuji konkrétní opatření uvedená v memorandu. Lidé s postižením jsou daleko častěji obětí útoků z nenávisť a čelí různým formám útlatku. Je potřeba zajistit jejich dostatečnou ochranu a věnovat tomuto tématu zásadní pozornost. Násilí na lidech s postižením je závažným problémem, ke kterému dochází ve vyšší míře v institucích, ale nevyhýbá se ani soukromí a osobním vztahům lidí s postižením,“ uvádí vládní zmocněnkyně pro lidská práva Klára Šimáčková Laurenčíková.

čiková. Na vyhlášení *Memoranda o ochraně lidí s postižením před násilím* dokument slavnostně podepsalo 18 organizací.

„Obecně jsem proti jakémukoliv druhu násilí, včetně předsudečného, navíc pokud směřuje k nějaké oslabené skupině obyvatel,“ říká David Lukeš z Centra Paraple, které je jedním ze signatářů. „Podstatou naší činnosti je provázení lidí po poranění míchy v nové životní situaci a chtěli bychom, aby jejich životy nebyly ovlivněny dalšími zbytečnými traumaty. Některé prožívané chvíle lidí s handicapem jsou velmi dehonestující a nepatří do moderní demokratické společnosti. Děkujeme za snahu tuto situaci změnit,“ dodává.

K 18 organizacím se nyní mohou připojit další organizace i jednotlivci. Memorandum lze podepsat online na výše uvedeném odkazu.



HORIZONT-NARE *bez bariér*

VOLEJTE ZDARMA 800 10 10 73

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



ROHO CZ.TECH Čelákovice

Antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě

Podložky do vozíků jsou hrazeny VZP
kód: 5009759
skup.: 07.06.02.03

Dodává:
CZ. TECH –
Čelákovice, a.s.
Stankovského 1200/46,
250 88 Čelákovice
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845
e-mail: roho@cztech.cz, www.roho.cz

Realizaci projektu VOZKA podporuje

Ministerstvo zdravotnictví České republiky

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY



Hipoterapie vyžaduje precizní znalosti i spoustu citu

Největší české středisko hiporehabilitace slaví 10 let. Terapií, která využívá příznivý vliv koňského hřbetu na lidskou motoriku, zde každým rokem projdou stovky dětí se specifickými potřebami. A přestože ony vnímají Mirákl jako pohodové místo, na němž si užívají týden plný zábavy, jde o vysoce specializované pracoviště. Spolupracuje se špičkovými lékaři i předními českými univerzitami. Věnuje se výuce studentů, přednáší na mezinárodních konferencích. A jako jediné v ČR získalo akreditaci Ministerstva zdravotnictví. V současné době v Miráklu probíhají také výzkumné projekty na Downův syndrom a spinální muskulární atrofii.

Jindra Landová | Foto: archiv organizace Mirákl, Pexels

Hipoterapie využívá pohyb koňského hřbetu v kroku pro ovlivnění motorického chování dítěte.

„V Miráklu se zaměřujeme zejména na neurologické a ortopedické diagnózy, genetická onemocnění, poranění stavů či děti s hybnými nebo kognitivními poruchami,“ vysvětluje ředitelka a zakladatelka centra Mgr. Kateřina Maříková, která je zároveň předsedkyně KZS Hipoterapie pod UNIFY.

Stěžejní náplní pobytů v Miráklu je hipoterapie, která je doplňována canisterapií, arteterapií, muzikoterapií a dalšími aktivitami, jež jsou vždy přizpůsobeny individuální situaci každého dítěte.

„Naše práce má dva hlavní cíle. Naším hlavním posláním je zkvalitňovat život dětí se speciálními potřebami. Současně s tím se ale snažíme metodu hipoterapie dále vyvíjet a zdokonalovat tak, aby každému pacientovi přinesla maximální možný užitek,“ popisuje Kateřina Maříková. I proto Mirákl spolupracuje se 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy.

„Studenti zde mají už třetím rokem možnost absolvovat předmět hipoterapie u dětské mozkové obrny. Je velmi důležité, aby se studenti o této metodě dozvěděli a naučili se ji. Je potřeba, aby se prováděla maximálně kvalitně,“ říká doc. PhDr. Kamila Rásová, Ph.D., která na lékařské fakultě tento předmět garantuje.

V Miráklu doufají, že spolupráce s vysokými školami a osvěta mezi budoucími lékaři a fyzioterapeuty pomůže do budoucna zlepšit dostupnost hiporehabilitační péče.

„Máme velice dlouhou čekací listinu a bohužel nemáme kapacitu vě-



novat se všem, kteří by naši pomoc potřebovali,“ uvádí Kateřina Maříková. A protože kvalitně vedenou hipoterapii mohou poskytovat pouze speciálně proškolení fyzioterapeuté, začal Mirákl organizovat také certifikované kurzy pro fyzioterapeuty.

„Máme akreditaci ministerstva zdravotnictví pro kurz hipoterapie u dětské mozkové obrny,“ vysvětluje Kateřina Maříková a dodává, že jsou jedinou organizací, která tuto akreditaci získala.

Zároveň v současné době v Miráklu probíhají dva unikátní výzkumné projekty. Jedná se o speciální pobyty pacientů s Downovým syndromem a se spinální muskulární atrofií.

Koně a jejich pohyb se při práci fyzioterapeutů v Česku využívají přibližně 40 let. U zrodu hipote-

rapie u nás tehdy stál i MUDr. Zoran Nerandžič.

„Jsem moc rád, že se Miráklu podařilo vybudovat středisko, které dokáže pomoci dětem i s velmi vážnými diagnózami. Uvědomuji si, kolik je za vším úsilí a práce,“ vysvětluje Nerandžič. „Troufám si tvrdit, že Mirákl je špičkové středisko i v celosvětovém měřítku.“

Péče o děti se specifickými potřebami představuje pro rodiny, vedle všech dalších obtíží, také velkou finanční zátěž. I proto je Mirákl vděčný za velké sponzory, drobné dárce i dobrovolníky, díky nimž je možné nejen udržet provoz, ale také cenu pobytů, kterou si rodiny hradí, na rozumitelné úrovni. I proto je možné v současné době přispět do [veřejné sbírky](#).

Pes střeží život diabetičky

Obecně prospěšná společnost Pomocné tlapy již 22 let cvičí a zdarma předává speciálně vycvičené psy lidem všeho věku z celé České republiky. Psy poskytují klientům s širokým spektrem zdravotních, psychických nebo kombinovaných obtíží. Klientelu tak tvoří lidé nevidomí, lidé na vozíčku, o berlích, lidé se záchvatovými nebo psychickými onemocněními, děti s ADHD nebo autismem.

Pomocné tlapy o. p. s. | Foto: archiv Pomocných tlapek

Jednu skupinu žadatelů o asistenci psa tvoří od začátku existence společnosti také epileptici a diabetici. Těmto klientům se v Pomocných tlapkách vždy připravovali pomocníci na míru pro tzv. následnou péči, aby při přicházejícím nebo probíhajícím záchvatu byli vycvičení pro konkrétní pomoc, např. přinést léky nebo sladký nápoj, přivolat pomoc, přetočit klienta na záda apod. Klient pak při následném soužití se psem sledoval jeho reakce v souvislosti se záchvatem, a pokud ho pes vnímal a nějakým způsobem měnil chování, mohl klient časem začít záchvat z této změny chování předvídat.

Pomocné tlapy letos začaly i s výcvikem psů speciálně vycvičených přímo na to, aby rozpoznal a signalizoval přicházející záchvat. Základní metodiku spočívající v práci s pachem předal trenérům Pomocných tlapek Stanislav Beníšek, letitý znalec v oblasti kynologie.

Pilotní projekt byl zahájen v zimě 2021, kdy bylo výtíkováno vhodné dospívající štěně v předvýchově. Desetměsíční labrador Dejl začal s přípravou na své poslání přímo pro klientku s diabetem – paní Zdenu – a nyní se společně po úspěšném několikařázkovém secvičování chystají na závěrečnou zkoušku, aby společně vykročili do života.

Náročný denní výcvik psa, který bude své paničce kromě signalizování změn hladiny cukru v krvi a hrozícího hypoglykemického záchvatu zároveň podávat nebo přinášet vše potřebné, ale také ulehčovat život dalšími drobnými dovednostmi či canisterapií a doprovázením na veřejnosti, byl financován generálním partnerem Nadačním fondem pojišťovny Kooperativa, firmou Asave, prostřednictvím veřejné sbírky a také příspěvky z nákupů na tlapáckém e-shopu. Další informace na webu organizace.



Středisko rané péče v Pardubicích připravilo zážitkový pobyt pro rodiny s dětmi



Středisko rané péče
v Pardubicích o.p.s.

Blanka Brandová | Foto: archiv Střediska rané péče v Pardubicích

Středisko rané péče v Pardubicích připravilo pro 31 účastníků úžasný prodloužený víkend. Ve dnech 29. 9. 2022 – 2. 10. 2022 uspořádalo v pořadí třetí zážitkový pobyt pro rodiny s dětmi s handicapem, a to v nádherném prostředí areálu Černá Voda a okolí v Orlických horách.

Rodiny s dětmi s tělesným, mentálním a kombinovaným postižením i s autismem absolvovaly nejrůznější aktivity: jízdy na speciálních buginách a vozítkách pro děti i dospělé s handicapem Cimgo, které jsou určeny k outdoorovému sjezdu. Účastníci pobytu si dále vyzkoušeli lukostřelbu, specifickou sportovní aktivitu hobby horsing či downhill, jízdu na čtyřkolkách i koloběžkách. V ateliéru Zvonaře a hrnčířky v Deštném v Orlických horách si členové rodin mohli zhotovit originální hrnčířky. Součástí pobytu byly také výlety po okolí, například na Velkou Deštnou, nebo prohlídka kostela Nanebevzetí Panny Marie v Neratově. Večery byly zakončeny společným posezením s kytarou u ohně.

Všechny aktivity si mohly děti i letos zaznamenat do zážitkových deníků, které pro ně poradkyně rané péče připravily. Na závěr pobytu děti získaly diplom za zdolání Orlických hor a pravou perníkovou medaili. Akci podpořila Nadace Lenky a Romana Šmidberských a Společnost DUHA, Nadace pro děti postižené mozkovou obrnou.

Děkujeme všem, kteří pomohli zrealizovat tento nevšední projekt.



Výhled z rozhledny na Velké Deštné

Oceněna desítka osobností nebo organizací za to, že jsou příkladem ostatním lidem s handicapem

Letošní slavnostní vyhlášení výsledků celostátního projektu REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ (RHH) proběhlo 4. října v aule Krajského úřadu Moravskoslezského kraje. Šestý ročník tohoto projektu se už tradičně uskutečnil pod záštitou náměstka hejtmana MSK Jiřího Navrátila. Zároveň mu udělila záštitu i náměstkyně primátora SMO Andrea Hoffmannová a Jiří Carbol, poslanec PS PČR. Ceny RHH navrhuje instituce a veřejnost za mimořádný počín ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích.

Text a foto: Jiří Muladi

Seznam oceněných

Hrdinové handicapu (příběhy obdivuhodných výkonů):

Oliver Železník – šestiletý bojovník, který si každý den života užívá naplno.
Miroslava Obrová – atletka vozíci ze sportovních klání handicapovaných jednu medaili za druhou.

Tomáš Mošnička – začal mít po úrazu zcela jiný pohled na to, co je v životě důležité.

Pečující v handicapu (sebeobětující se osobnosti):

Jana Jaspárová – skvělá máma a člověk se srdcem na pravém místě.

Andělé Stromu života – doprovázejí nevládně nemocné lidi na jejich poslední cestě.

Miloš Svoboda – tragédie jeho syna je pro něj obrovskou výzvou osudu.

Projekty handicapu (projekty organizací a filantropů):

Zajíček na koni – pomáhá handicapovaným a znevýhodněným dětem.

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc – pořádá skvělé akce pro lidi s handicapem.

Spolek Elim – představuje oázu klidu a pohody uprostřed každodenního shonu.



Zástupci Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Cena in memoriam:

Petr Lang – otec, který ochránil dceru vlastním tělem.

Projekt REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ má za cíl přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením a těch, kteří se

jim věnují. V uvedených čtyřech kategoriích převzalo ocenění deset vítězů, protože druhá a třetí místa zde nejsou.

Doprovodným projektem REKORDŮ HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ byl rovněž druhý ročník fotosoutěže FOCUS RHH, jenž vznikl za podpory Nadace ČEZ.



Šestiletý Oliver Železník nabídl Jiřímu Navrátilovi (vlevo) „placáka“ a pak pózoval i s maminkou fotografům. Vpravo krajský zastupitel Marcel Sikora



Marcel Sikora se poklonil sportovním výkonům Miroslavy Obrové



Navzdory těžkému osudu nemá Jana Jaspárová daleko k úsměvu



Zástupce mobilního hospicu Strom života



Zástupci spolku Elim – manželé Jarmila a Jaromír Kutých



Cenu in memoriam pro Petra Langa převzala paní Lenka Langová



Na Rooseveltce to umí i s kulturou

Taneční skupina A proč ne? a divadelní večer v divadle Barka

Eva Guldová

A proč ne? je taneční skupina na naší škole F. D. Roosevelta, kterou vede naše skvělá paní učitelka tělocviku a bez které by vůbec naše taneční skupina nevznikla. Společně vystupujeme už několik let na různých akcích, ale i tanečních soutěžích.

Tentokrát jsme, jako každý rok, měli tu čest vystoupit 17. 10. 2022 v bezbariérovém divadle Barka, které sídlí v Brně. Na tento významný den jsme se všichni ve skupině dlouho připravovali. Vytvářeli jsme nové choreografie a především jsme je nacvičovali.

Konečně nastal očekávaný den D a my se už nemohli dočkat, až se dostaneme na jeviště. A pak přesně v 18 hodin to vše vypuklo – večer plný zábavy, radosti, zpěvu i tance. Divadelní sál praskal ve švech, byl to skvělý a nezapomenutelný zážitek.

Celým večerem nás provázela pár úžasných spolužáků – moderátorů. Zpívalo se, vystoupila také skupina country tanců Life Dance, nechyběla



ani různá hudební vystoupení v doprovodu flétny, kytary nebo hry na klávesy.

Naše taneční skupina A proč ne? vystoupila celkem čtyřikrát, například se skladbou Probuzení. Ovšem největší potlesk sklidila nová skladba s názvem Slavnost světla. Taneční choreografie, hudební čísla, pestré kostýmy, dobrá nálada a jeviště plné mladých umělců

na vozíku i bez něj – v tomto duchu se nesl celý večer v divadle Barka.

Na závěr jsme se všichni účinkující sešli na pódiu, kde jsme si společně zatancovali a zazpívali. Dokonce se nám podařilo roztančit a rozezpívat i publikum.

Děkujeme a zase za rok na shledanou!

Ohlédnutí za naší tradiční vánoční výstavou

Jsme bezbariérová střední škola s dlouholetou tradicí. Moderní budova naší školy, jež nabízí veškerý dostupný komfort pro zdravotně znevýhodněné osoby, se nachází na příjemném, zeleně obklopeném místě v Králově Poli na ulici Křížíkova 11.

Uchazeči o studium si u nás mohou vybrat ze široké nabídky oborů vzdělání. Patří k nim Obchodní akademie a nově také Ekonomika a podnikání. Oba obory se zakončují maturitní zkouškou. Dvoutletá Obchodní škola je zakončena závěrečnou zkouškou. Zajímavé jsou tříleté obory vzdělání (např. elektromechanik, zahradník, brašnář nebo košíkář) či dvoutleté obory jako bižuterní výroba, tkalcovské práce, šití prádla nebo provozní služby, jejichž úspěšným absolvováním získává uchazeč výuční list.

Výrobky žáků, kteří se vzdělávají v uvedených učebních oborech, bylo možné zakoupit na naší tradiční prodejní vánoční výstavě. Návštěvníci podpořili naše šikovné žáky a zároveň si v klidu a příjemné atmosféře pořídili originální vánoční dárky pro svoje blízké.

Zklamání neodešli ani milovníci nápaditě řešených bižuterních šperků a proutěných košíků, originálních vánočních vazeb nebo jedinečných brašnářských výrobků pro ženy i muže.

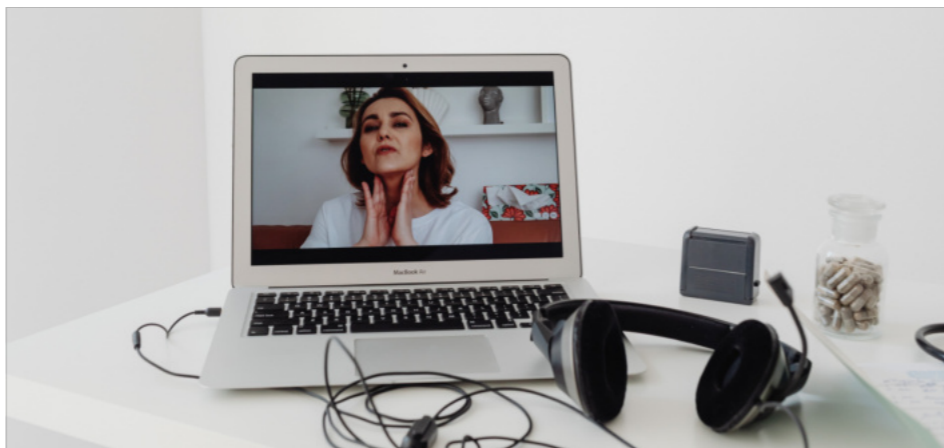
Všichni jsme se svátečně jsme svátečně naladili a alespoň na chvíli zapomněli na stres všedních dnů. Podrobnější informace o naší škole získáte na [stránkách školy](#).



Telemedicína umí pomoci i lidem s postižením

Téměř šestina lidí v produktivním věku u nás žije s nějakou formou zdravotního postižení. Tito pacienti jsou ve srovnání se zbytkem populace často znevýhodněni sociálně i ekonomicky. Může pro ně být obtížnější dostat se k lékaři nebo získat potřebné informace o možnostech léčby. Systémové řešení problému umožňuje telemedicína – distanční lékařská péče. Ta by totiž kromě konzultací na dálku a personalizovaného přístupu mohla v budoucnu přinést zjednodušení zdravotnických procesů a kvalitnější lékařskou péči. Podle statistik ČSÚ žije v ČR přibližně 1,15 milionů pacientů nad 15 let se zdravotním postižením. Odborníci však tvrdí, že současný zdravotní systém mnohdy neumí účinně řešit problémy, se kterými se potýkají. Rada lidí s postižením se proto dlouhodobě ocitá v sociální izolaci nebo bez přístupu k vhodné formě lékařské péče.

Denisa Libánská, Vojtěch Šprdlík | Foto: Pexels



prostoru pro veškeré otázky a odpovědi,“ říká MUDr. Petra Bomberová Kánská, vedoucí lékařka služby Lékař online 24/7.

Zatímco nevidomí pacienti lékaři prostřednictvím obrazovky přímo ukázat (například v případě zánětu očí, kožních vyrážek, bodnutí hmyzem apod.), pacienti s poruchou řeči či sluchu zase ocení možnost popsat své zdravotní potíže lékaři v chatu. Výhodou pro lidi se sníženou mobilitou je zase fakt, že k lékaři nemusí pokaždé dojíždět a řešit tak složitou logistiku, doprovod apod. Díky spojení s lékařem na dálku se navíc řada služeb stává

dostupnějšími pacientům i v odlehlejších regionech. A co víc – v budoucnu by nemělo zůstat jen u vzdálených konzultací. Možnosti digitálních telemedicínských technologií, pokud jsou správně implementovány, se pozitivně promítnou do celého zdravotnictví. Konkrétně v případě péče o pacienty se zdravotním postižením by mohly dodat to, co mu zoufale chybí – jednoduchost a dostupnost. Obzvláště pacienti se závažnou diagnózou mnohdy nemají přístup k důležitým zdravotnickým informacím a často také nevědí o všech možnostech léčby. To by se s nástupem zdravotnických informačních systémů a aplikací moh-

lo brzy změnit. Chytrá zařízení, která telemedicína umí provázet, mají zase potenciál významně zkvalitnit dlouhodobý monitoring zdravotního stavu pacienta a zároveň ulehčit práci pečovateltům a sociálním pracovníkům.

„Telemedicínská řešení umožňují integrovat řadu zdánlivě nesourodých nástrojů do přehledného a jasně strukturovaného systému, ve kterém se pacient snadno zorientuje. V procesu léčby tak nemá pouze pasivní roli, ale díky možnostem volby se na důležitých rozhodnutích o vlastním zdraví spolupodílí,“ vysvětluje Ing. Vachta.

Telemedicínské nástroje, které v praxi pomáhají již dnes – například platforma Lékař online 24/7 – zapadají do širší koncepce tzv. digi-physical care, která je podle odborníků dalším logickým krokem směrem k elektronizaci zdravotnictví. Pro skupinu EUC představuje jednu z největších priorit dalšího rozvoje.

V covidové pandemii se distanční péče stala běžnou součástí práce praktických lékařů a zabránila kolapsu zdravotnictví. Bez tele-

fonických konzultací a videokonferencí nebylo možné zvládnout nápor stovek tisíců covidových pacientů. Těto možnosti využili i pacienti „necovidoví“, zejména chronicky nemocní senioři, kteří se obávali přijít do ordinace a riskovat nákazu. Distanční péči si praktičtí lékaři a jejich pacienti pochvalují i v této době, kdy akutní fáze pandemie přešla.

Nově upravený výkon pro distanční péči hradí zdravotní pojišťovny od 1. dubna letošního roku, jeho další osud v příštím roce je však nejistý. Hrozí, že by podpora pojišťoven mohla na konci roku 2022 skončit. Praktičtí však věří, že se dohodnou na jejím pokračování.

„V epidemii covidu-19 se jasně ukázalo, že určitou část péče v ordinaci praktického lékaře lze provádět distančně. Pokud tak činí kvalifikovaný lékař, který zná pacienta a je si vědom rizik a limitů takového počínání, může to přinést zjednodušení péče a zlepšení komfortu pro naše pacienty. Objem takto poskytnuté péče spontánně dlouhodobě roste. Proto jsme uvítali, že se nám společně se

zdravotními pojišťovnami podařilo připravit nový výkon pro distanční péči v necovidové době a nastavit mu taková pravidla, aby byl používán pouze v jasně indikovaných případech,“ říká MUDr. Petr Šonka, předseda Sdružení praktických lékařů.

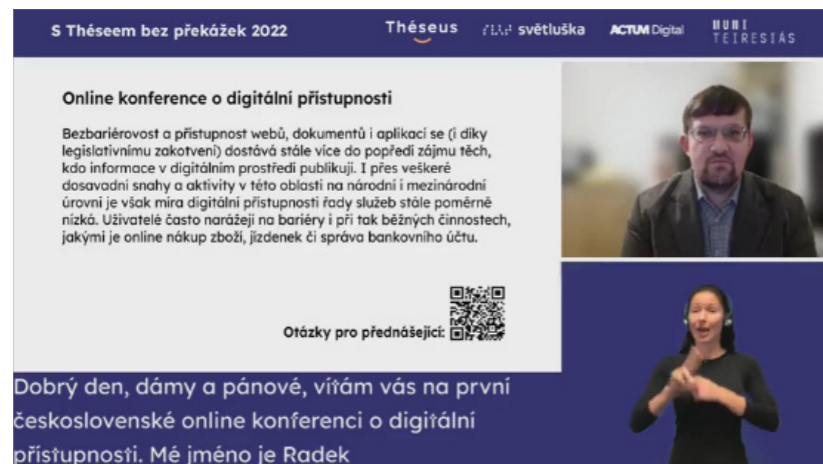
Distanční péče se podle něj velmi dobře uplatňuje i v klidnějších dobách. „Vzdálené spojení pomáhá celé řadě pacientů, kteří se z nejrůznějších důvodů nemohou dostat k lékaři do ordinace. Pacienti si na tento typ péče zvykli a vyžadují jej. Výkon se jednoznačně osvědčil a plní očekávání lékařů a nepůsobí podstatnější zátěž zdravotních pojišťoven. Proto usilujeme o to, aby výkon hradily i v následujících letech a my se nemuseli vracet zpátky v čase,“ dodává MUDr. Šonka.

„Je skvělé, že dosud tomu byly pojišťovny nakloněny a výkon hradily. Věříme, že tomu tak bude i v roce příštím, protože telemedicína se stala nedílnou součástí primární péče a je dalším krokem k digitalizaci zdravotnictví,“ říká doc. MUDr. Svatopluk Býma, předseda Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP.



Konference S Théseem bez překážek 2022 přinesla praktický pohled na přístupnost webů a aplikací

Ve čtvrtek 10. listopadu proběhla 1. československá online konference o digitální přístupnosti. V pěti programových blocích nabídla více než 800 účastníkům praktický pohled na vybraná témata z oblasti přístupnosti webů, aplikací a multimédií. Konferenci uspořádalo Středisko Teiresiás Masarykovy univerzity za podpory Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška, partnerem konference byla společnost ACTUM Digital.



Radek Pavlíček, poslepu.cz

Přístupnost webů, dokumentů a aplikací se – i díky legislativě – dostává stále více do popředí zájmu těch, kdo informace v digitálním prostředí publikují. I přes veškeré dosavadní snahy a aktivity v této oblasti na národní i mezinárodní úrovni je však míra digitální přístupnosti řady služeb stále poměrně nízká. Uživatelé často narážejí na bariéry i při tak běžných činnostech, jakými jsou online nákup zboží nebo jízdenek či správa bankovního účtu.

Cílem konference S Théseem bez překážek 2022 tak bylo v pěti programových blocích nabídnout zájemcům praktické informace o tom, jak a proč přístupné digitální produkty tvořit. Stávající i chystaná legislativní zakotvení přístupnosti jsou jedním z pilířů, které přispívají k lepší přístupnosti webových stránek i aplikací. S výsledky monitoringu webů a mobilních aplikací, jež spadají pod zákon

o přístupnosti, účastníky seznámili Monika Miazdrová a Radek Horáček z pozice pracovníků kontrolních orgánů v ČR a SR. V posledních několika letech EU posunula digitální přístupnost kupředu prostřednictvím politických strategií, nových iniciativ a řady směrnic. Susanna Laurin, předsedkyně pracovní skupiny pro digitální přístupnost, představila další krok vpřed v této oblasti, a to připravovaný Evropský zákon o přístupnosti.

Pohled na uživatelskou zkušenost účastníkům nabídla panelová diskuse. Jejím cílem bylo seznámit účastníky konference s tím, na jaké bariéry uživatelé v digitálním prostoru nejčastěji narážejí, zda se jim je daří překonávat a kde vidí rezervy v digitální přístupnosti na straně těch, kdo weby a aplikace tvoří a provozují.

Do diskuse svůj pohled na věc přinesli Radka Nováková z Ústavu jazyků a komunikace neslyšících Filozofické

fakulty Univerzity Karlovy, Peter Halada z Unie nevidiacích a slabozrakých Slovenska a Ladislav Kratochvíl z Orbi Pontes.

Multimediální obsah dnes nalezneme na každém kroku, a to jak v oblastech volného času a zábavy, tak vzdělávání nebo práce. Ne vždy však je multimediální obsah přístupný. V bloku jsme tak účastníkům nabídli informace o třech možnostech zpřístupňování multimédií. Petr Herian představil aplikaci Beey, která pomáhá zpřístupňovat audio a video obsah pomocí titulků, Marek Salaba se věnoval audiopopisu a Petr Vysuček s Kateřinou Peškovou přiblížili, jak zpřístupnit mediální obsah uživatelům (českého) znakového jazyka.

Teorie může poskytnout základní vhled do problematiky a spoustu užitečných informací, nic se však nevyrovná praktickým zkušenostem. V sekci Příklady dobré praxe měli účastníci

prostor dozvědět se od Tomáše Jelínka o tom, jaké výzvy jsou spojeny s vývojem aplikací pro nevidomé, praxi ze zpřístupňování Knihovny města Ost-ravy nabídla Běla Svobodová a o praktické zkušenosti, jak si komplikujeme život při návrhu webu, jeho tvorbě a při jeho plnění, se podělila Michaela Vranková.

Poslední blok konferenčního programu pak byl věnován tomu, jaké možnosti vzdělávání a certifikace jsou dostupné pro ty, kdo to s přístupností myslí skutečně vážně. V bloku odbornost a certifikace představila Helena Hubatková Selucká certifikát Handicap Friendly pro knihovny, který přísluší knihovnám, Tereza Venerová Kosnarová pak nový online studijní program Masarykovy univerzity s názvem Design informačních služeb.

Závěr konference patřil představení Mezinárodní asociace specialistů na přístupnost (IAAP). S možnými

úrovněmi členství, profesní certifikací a výhodami, jež mohou členové IAAP využívat, účastníky seznámil Alberto Hylander. Ondřej Pohl, držitel certifikátu CPWA a jeden ze dvou nejvýše certifikovaných lidí na webovou přístupnost v České republice, se pak s účastníky podělil o to, jaká byla jeho cesta k certifikaci.

Akci je možné považovat za úspěšnou ve chvíli, kdy účastníkům nabídne obsah a informace, kvůli kterým na ni přišli. Na základě níže citované zpětné vazby i počtu zhlédnutí živého vysílání a záznamu, který dva dny po konferenci překonal číslu 1000, si troufáme tvrdit, že 1. ročník online konference o digitální přístupnosti S Théseem bez překážek se vydařil:

• Děkuji za skvěle tematicky sestavenou a řečníky obsahově užitečnými informacemi zpracovanou konferenci.

- Podarilo se vám, podle mne, dobře skloubit téma od srozumitelného přehledu legislativních rámců přístupnosti přes konkrétní případy realizace a dopady bariér v různých oblastech u reálných uživatelů až k možnostem, jak se v oboru vzdělávat, o kterých jsem nevěděl.
- Konference byla velmi přínosná, ráda jsem se jí zúčastnila.
- Ještě jednou moc díky, bylo to na-prosto skvělé ze všech možných pohledů.





Naše zkušenosti a hlavně informace vám ušetří čas, nervy a možná i peníze



Obracejte se na nás:

**telefonicky na bezplatné lince 800 100 250 po–st 9–13, út–čt 12–16; e-mailem na poradna@ligavozic.cz. Internetová poradna zde.
Nebo se můžeme setkat osobně u vás doma nebo u nás v poradně na ul. Bzenecká 23, 628 00 Brno (domluva předem na 777 010 331).**

Aktuality ze sociální oblasti

Mgr. Kateřina Bulantová

Podávání žádostí o příspěvky a průkaz osoby se zdravotním postižením elektronicky

Žádosti o příspěvky a průkaz osoby se zdravotním postižením lze podat i **elektronicky, bez elektronického podpisu nebo datové schránky**. Pro podání žádosti stačí mít tzv. **bankovní identitu** (BankID), která je dostupná přes přihlašovací údaje do vašeho internetového bankovníctví. Elektronické podání je vhodné zejména pro podání žádosti o průkaz osoby se zdravotním postižením nebo o příspěvek na mobilitu, protože k těmto žádostem se nedokládají další přílohy.

Formuláře k vyplnění a případnému podání elektronicky jsou k dispozici na [webu MPSV](http://webu.MPSV). Pokud si nebudete vědět rady s elektronickým podáním, kontaktujte naši poradnu.

Zvýšení příspěvku na mobilitu

Příspěvek na mobilitu bude zvýšen už **od výplaty za listopad 2022, tzn. už v prosinci dostanete 900 Kč namísto dosavadních 550 Kč**. Zvýšený příspěvek na mobilitu pro



osobu, která využívá po celý kalendářní měsíc zdravotnický prostředek pro dlouhodobou domácí oxygenoterapii nebo zdravotnický prostředek pro domácí plicní umělou

ventilaci bude navýšen až **od výplaty za prosinec, tzn. že 2 900 Kč bude vypláceno od ledna 2023**. Pro nárok na tento zvýšený příspěvek je třeba doložit úřadu práce potvrzení

zdravotní pojišťovny o tom, že příslušný zdravotnický prostředek využíváte.

Změna výše příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na schodišťovou plošinu

Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na schodišťovou plošinu bude **od 1. 12. 2022 navýšena na 500 000 Kč** namísto dosavadních 450 000 Kč. Navýšení maximální částky příspěvku se týká i příspěvků, o které bylo požádáno ještě před 1. 12. 2022.

Valorizace důchodů v roce 2023

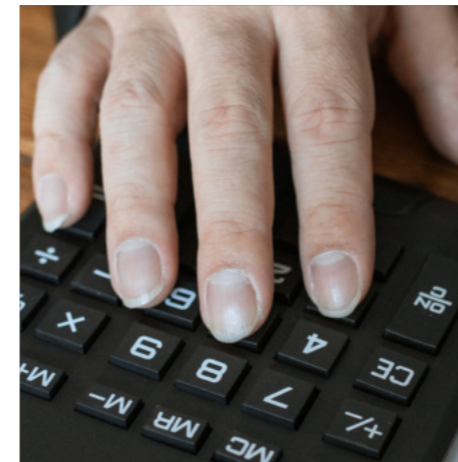
Od ledna 2023 se navyšují všechny vyplácené důchody (invalidní, starobní i pozůstalostní):

- základní výměra důchodu se zvyšuje **o 140 Kč měsíčně**,
- procentní výměra důchodu se zvyšuje **o 5,1 % procentní výměry důchodu**.

Příklad:

*Výše důchodu v roce 2022 je 8 900 Kč, pak:
8 900 - 3 900 (základní výměra v roce 2022) = 5 000 (procentní výměra v roce 2022);
5 000 x 0,051 = 255 (zvýšení procentní výměry);
5 000 + 255 = 5 255 (procentní výměra v roce 2023);
3 900 + 140 (zvýšení základní výměry) = 4 040 (základní výměra v roce 2023);
5 255 + 4 040 = 9 295 (výše důchodu v roce 2023).*

Pokud si s výpočtem nevíte rady, popř. pobíráte více typů důchodů souběžně (např. invalidní a vdovský/vdovecký), obraťte se na naši poradnu, rádi vám poskytneme bližší informace.



Čechům chybí vitamin D

Lidem s nedostatkem vitaminu D hrozí, že snadněji chytí covid-19 nebo další respirační nemoci. Na tuto skutečnost upozorňují rozsáhlé vědecké studie z Číny, Itálie nebo Polska. Z výzkumů dále vyplývá, že pacienti s deficitem vitaminu D nemoci hůře prožívají. Vitamin, který lidé získávají především ze slunečního záření, chybí podle odhadů až jednomu ze sedmi Čechů.

Je dokázáno, že nedostatek vitaminu D přímo ovlivňuje náš imunitní systém a dělá jej zranitelnějším vůči okolním vlivům. Lidé s jeho deficitem jsou náchylnější k infekčním nemocem, jako je covid nebo chřipka. Studie opakovaně prokázaly, že lidé nakažení covidem, kterým zároveň chyběl vitamin D, byli častěji hospitalizováni na jednotkách intenzivní péče a také na nemoc více umírali, vysvětluje prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA, z Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace FN a LF Olomouc.

Přestože vitamin D chybí každému sedmému Čechovi, málokdo o jeho nedostatku ví – nijak se totiž neprojevuje. O jeho nedostatečné hladině se lidé dozví často až v momentě, kdy jim způsobí zdravotní komplikace. Například ženám v menopauze, u nichž lékař odhalí řídnutí kostí. Právě osteoporóza je jednou z typických nemocí, kterou má nedostatek vitaminu D na svědomí. Spojován ale bývá také se srdečními potížemi, depresemi nebo rakovinou.

„Nedostatek vitaminu D většinou odhalíme u starších lidí, trápí ale bezesporu i mladší generaci. Na naší klinice jsme prováděli zkušební měření mezi personálem a mnoha mladým kolegům vyšla velmi nízká hodnota,“ popisuje prof. Sovová. Podle ní za to může moderní styl života. Vitamin D je totiž nejlépe vstřebáván kůží, a to pod určitým úhlem, kterého sluneční paprsky v Česku dosahují především v létě.

„Lidé ale často na slunce vůbec nechodí. Do práce jedou autem, přes den sedí v kanceláři a domů se vrací až večer. Nemají tak šanci si hodnotu vitaminu ‚dobít‘. Vstřebávání vitaminu D zhoršují i opalovací krémy, které chrání proti škodlivému záření, ale současně částečně blokuji pozitivní sluneční vlivy, jako je právě tvorba vitaminu D. Samozřejmě nedoporučuji, aby lidé chodili bez ochrany za

pravého poledne na slunce, ale zcela se mu vyhýbat také není prospěšné,“ říká prof. Sovová.

Kolik vitaminu D lidé získají, ovlivňuje také míra pigmentace kůže. Čím tmavší barvu pokožka má, tím hůř se vitamin D do těla dostává. Sledování dnů s dostatkem slunečního svitu pro vstřebávání vitaminu D umožňují i některé mobilní aplikace.

Kromě pobytu na slunci lze menší množství vitaminu D získat z potravin. Nejvhodnější jsou tresčí játra, tuňec, ryby, vajíčka nebo mléčné výrobky.

„Strava je sice menším zdrojem než sluneční záření, nicméně oba zdroje jsou pro nás nejlepší, protože jsou přirozené. Pokud ale tyto zdroje nemáme, lze ‚déčko‘ do těla dodat ve formě tablet. Vzhledem k počtu lidí s deficitem vitaminu D by měly doporučení hladiny zvážit zejména rizikové osoby, tedy lidé starší 65 let, obézní, diabetici, těhotné ženy a lidé s nemocnými játry nebo ledvinami, a to hlavně v zimním období,“ upozorňuje prof. Sovová. Riziková lidé podle ní mohou sáhnout po doplňku stravy ve formě tablet i bez znalosti své hladiny vitaminu D, protože při dodržení doporučeného denního dávkování nemůže dojít k předávkování.





www.ostrava-bezbarier.cz, www.facebook.com/poradenstvibezbarierOV
poradnaov@seznam.cz, posuzování dokumentace: bezbarieri@post.cz



596 131 202 (st 11–12,
bez záruky)

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Text a foto: Mirek Filipčík

97 cm, přičemž by mělo být umístěno ve výšce 80 cm.

Unikátem je však umístění vislého madla, přitom má být upevněno na boční stěně vodorovně ve výšce 80 cm.



Jedná se o bezbariérové WC, které již nějaký ten pátek stojí. Je to zdárný příklad toho, že co se zmrší na počátku a pak se zkolauduje, již se nikdy neopraví tak, aby to vyhovovalo osobám odkázaným na ortopedický vozík. A přitom tato kabina rozměrově patří mezi ty prostornější s většími rozměry, než uvádějí platné předpisy.

Začíná to absencí vodorovného madla na vstupních dveřích, pokračuje osazením sklopného madla do výše

Mapa přístupnosti města Ostravy

Text: Mirek Filipčík

Na webu Ostravské organizace vozíčkářů [Bez bariér Ostravsko](#) a [Mapě přístupnosti města Ostravy](#) přibývá zmapovaných objektů a nástupišť městské hromadné dopravy. Jsou prováděny i aktualizace, protože dochází ke změnám názvů některých objektů, ale také k vyřazení z databáze v důsledku „covidových opatření“, ale v poslední době i kvůli astronomickým částkám za energie.

Celkově je v mapě a na webu Bez bariér Ostravsko uveřejněno 618 zmapovaných objektů a 733 tramvajových,

trolejbusových a autobusových nástupišť MHD.

Ze zmapovaných objektů je uveřejněno 34 knihoven, 32 obchodů nebo obchodních center, 41 pošt, 16 sociálních služeb, 50 lékáren, 54 zdravotních zařízení nebo nemocnic, 103 restaurací, kaváren nebo čajoven, 40 školských zařízení, 34 veřejných toalet, 3 služebny policie, 64 úřadů či obřadních síní, 24 hřbitovů, 6 smutečních síní, 9 infocenter, 51 kulturních objektů (divadel, muzeí, galérií, kulturních domů nebo kin), 1 hrad, 1 katedrála, 3 bazény, 10 sportovních objektů, 1 banka, 1 spořitelna, 61 bankomatů, 2 čekárny, 5 vlakových nádraží, 20 podchodů, nadchodů či lávek, 5 hotelů nebo studentských kolejí, 1 kemp a 8 parků. Ze zastávek MHD se jedná o 198 tramvajových a 650 trolejbusových nebo autobusových nástupišť.

„Bezbariérovost“ ve světě

Text: Mirek Filipčík
Foto: Facebook



Opravdu jde o rampu?



Tomu se ani nechce věřit...



Obr. 1

Ochutnávka Skandinávie: Norsko

Text a foto: Lucie Filipčíková

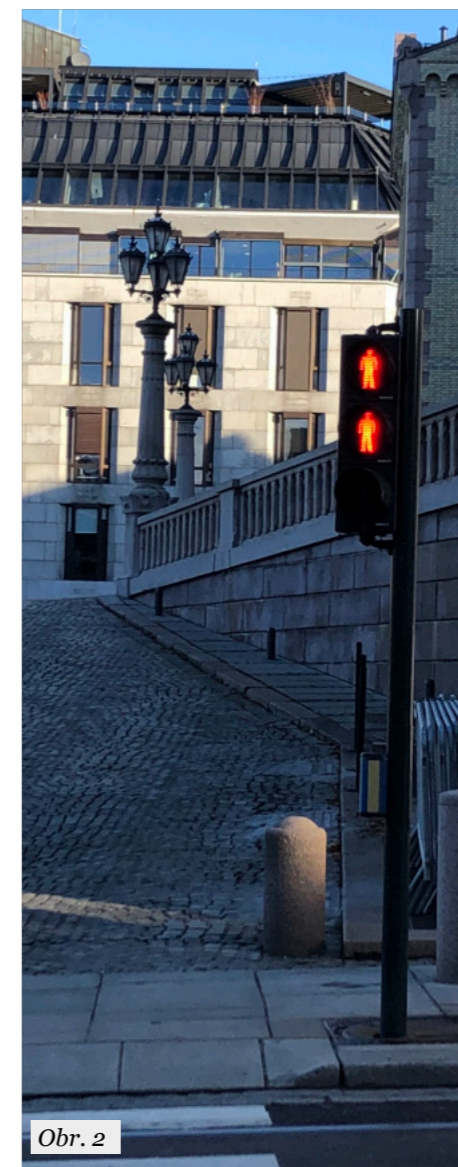
Na konci října jsem se na prodloužený víkend vydala do norského hlavního města Oslo. Severské země jsou obecně vysoce vyspělé, přičemž Norsko se řadí mezi nejlepší země pro život. Proto mě zajímalo, čím je toto město výjimečné a jak je na tom s bezbariérovostí. Snížené obrubníky a hmatné pásy u přechodů pro chodce už naštěstí bývají samozřejmostí (obr. 1). Co mě ale překvapilo, byly všudypřítomné semafony se dvěma červenými panáčky (obr. 2). Proč svítí v páru?

Původně jeden z nich sloužil jako náhradník, aby v případě „vyhoření“ stále fungoval ten druhý. Bezpečnostní hledisko je zcela v pořádku. Po přechodu na LED svítidla slouží oba panáčky chodcům dále, prý je to výraznější výstraha pro lidi s poruchou barevného vidění očí. Nicméně chodci v Oslu na tyto semafony poměrně kašlou a každý si přechází, kdy chce. Dva červení panáčky jsou tak určitou raritou pro zvědavé turisty.

I v Norsku se mistr tesař někdy utne (obr. 3) Z hlediska bezbariérovosti bych Oslo hodnotila jako poměrně dostupné. Podobně jako v jiných hlavních městech, i zde se částečně nachází historická zástavba, hrubé dlažební kostky a jiné prvky, které nejsou zrovna uživatelsky přívětivé. Určitě ale doporučuji Norsko navštívit a nasát tamní atmosféru.

Tip na závěr: Jestliže si rádi dopřejete doušek alkoholu, nachystejte si do restaurace pořádný balík peněz nebo si pohlíďte omezený čas prodeje v samoobsluhách, a to speciálně o víkendech. V běžných obchodech nakoupíte pouze pivo do určitého obsahu alkoholu, jiné pitivo musíte hledat ve specializovaných obchodech.

Suma sumárum – my si dopřáli abstinenci víkend!



Obr. 2



Obr. 3



Poradna NRZP ČR v Brně



Vy se ptáte

Konzultační hodiny: po 8.30–12, 12.30–17, út 9–12, st 8.30–12, 12.30–17, čt 9–12, pá 9–12; kontakty: 542 214 110–111, 736 751 214, poradnabrno@nrzp.cz, Skype: poradnabrno; adresa: Cejl 892/32, 602 00 Brno

My odpovídáme

Mgr. Eliška Škrancová, Bc. Monika Trávníčková | Foto: Pixabay

Výživné na postiženou dceru

Mám postiženou dceru a otec na ni přestal platit výživné. Nic nemá, ale kvůli tomu, že jsme v hmotné nouzi, tak na něj musím podat exekuci. Bojím se nákladů. Kolik po mě může chtít exekutor za podání nebo zálohy a za to, když nic nevymůže?

Pokud se rozhodnete vymáhat výživné exekuční cestou, tak můžete požádat kteréhokoliv exekutora, aby s vámi sepsal exekuční návrh. Za sepsání návrhu ani vymáhání výživného neplatíte, a i když nedojde k vytvoření dluhu, nebudete platit žádné poplatky.

Pokud podáte návrh na exekuci, můžete si poté na úřadu práce, a to na oddělení státní sociální podpory, požádat o náhradní výživné.

Návštěva lékaře v pracovní době

Chtěla bych se zeptat jak je to s návštěvou lékaře v pracovní době. Můj bratr je veden na úřadě práce jako můj ošetřovatel, ale má i zaměstnání. Jsem v určitých věcech samostatná, ale k lékaři potřebuji dovézt.

Nyní se stalo, že když si byl pro propustku s tím, že potřebuje odejít z práce o hodinu dříve kvůli tomu, aby mě odvezl k lékaři, tak mu bylo sděleno, ať mě odvezde ve svém volnu. O to se oba snažíme, ale je to docela těžké, když někteří lékaři mají ordinanční hodiny dva dny v týdnu a v pátek skoro nikdo z nich nepracuje.

Moc prosím, jak to tedy je, opravdu? Lze navštívit lékaře jen



ve volnu, nikoli v pracovní době?

Návštěva lékaře v pracovní době je chápána jako jedna z překážek v práci na straně zaměstnance, které upravují paragrafy 191–199 zákona č. 262/2006 Sb. (zákoník práce). Návštěv lékaře a doprovodů jiné osoby k lékaři se týká konkrétně § 199 odst. 2, který odkazuje na nařízení vlády č. 590/2006 Sb., kterým se stanoví okruh a rozsah jiných důležitých osobních překážek v práci. Situaci vašeho bratra ošetřuje bod 8. Doprovod, ve kterém stojí:

„a) Pracovní volno k doprovodu rodinného příslušníka do zdravotnického zařízení k vyšetření nebo ošetření při náhlém onemocnění nebo úrazu a k předem stanovenému vyšetření, ošetření nebo léčení se poskytuje jen jednomu z rodinných pří-

slušníků na nezbytně nutnou dobu, nejvýše však na 1 den, byl-li doprovod nezbytný a uvedené úkony nebylo možno provést mimo pracovní dobu

1. s náhradou mzdy nebo platu, jde-li o doprovod manžela, druhu nebo dítěte, jakož i rodiče a prarodiče zaměstnance nebo jeho manžela; má-li zaměstnanec nárok na ošetřovné z nemocenského pojištění, nepřísluší mu náhrada mzdy nebo platu,
2. bez náhrady mzdy nebo platu, jde-li o ostatní rodinné příslušníky.

(...)
Pro účely tohoto bodu se rodinnými příslušníky rozumí fyzické osoby uvedené v bodě 7.“

V bodě 7 jsou následně v různých stupních vyjmenováni tyto rodinní příslušníci: manžel, druh, dítě, rodič, sou-

rozenec, rodiče a sourozenci manžela, manžel dítěte, manžel sourozence, prarodič, vnuk a prarodič manžela.

Podle výše uvedených ustanovení máme za to, že váš bratr smí čerpat volno v zaměstnání, aby vás jako svého sourozence doprovodil k lékaři, a to na dobu nezbytně nutnou, maximálně však na 1 den, a to bez náhrady mzdy. Nárok na pracovní volno mu ale vzniká pouze v případě, že není možné vaši návštěvu lékaře vyřešit jinak než jeho doprovodem (například využitím hrazených služeb osobní asistence či dopravy pro osoby se sníženou schopností pohybu a orientace).

Pro úplnost ještě dodáváme, že kdyby Váš bratr potřeboval navštívit lékaře sám, vztahuje se na něj bod 1 stejné přílohy, která v takovém případě určuje pracovní volno na dobu nezbytně nutnou s náhradou mzdy v případě zdravotnických zařízení, která mají smlouvu se zdravotní pojišťovnou zaměstnance a jsou nejbližší bydliště nebo pracoviště zaměstnance (u zdravotnických zařízení, jež jsou vzdálenější, je možné čerpat volno na dobu potřebnou pro ošetření, ale náhrada mzdy náleží zaměstnanci jen v té výši, která by odpovídala nejbližšímu zařízení, viz výše).

Příspěvek na péči

Moje matka, o kterou pečuji, pobírá druhý stupeň příspěvku. Nyní nám bylo přiznáno zvýšení na stupeň třetí. Mám pocit, že posudek OSSZ trpí vadami, proto se chci odvolat, aby nám přiznali stupeň čtvrtý (posudek mi přijde nepřekoumatelný – není v něm vypsáno, proč doktor „rozhodl tak, jak rozhodl“). Podle mého názoru by nám měly být uznány i další kategorie.

Mé dotazy tedy jsou: Má odvolání suspenzivní účinek (tedy že nám nebudou vyplácet třetí stupeň)? Je možné, aby kvůli odvolání rozhodlo MPSV v náš neprospěch (např. zrušilo rozhodnutí úřadu práce a tím by byl i zrušen celkový třetí stupeň příspěvku), popř. budeme muset při zrušení rozhodnutí vrátit peníze? Osobně jsem přesvědčen o tom, že moje matka je více závislá, než uvádí posudek – to uvádí nejen lékařské zprávy, ale také sociální šetření. Rozhodnuto ale bylo čistě na základě posudku OSSZ. Proto chci zkoušet odvolání, jen se bojím, aby se nejednalo o zbytečné riziko, neboť naše finanční situace není nejlepší.

Proti rozhodnutí o příspěvku na péči můžete podat odvolání do 15 dnů od převzetí rozhodnutí. K odvolání můžete přiložit aktuální lékařské zprávy, případně rozporovat nezohledněné lékařských zpráv, které měl



posudkový lékař k dispozici při vypracování posudku. Jestliže podáte odvolání, je vhodné rozporovat nezákladní životních potřeb, které posudkový lékař uznal jako zvládnuté. K odvolání je vhodné přiložit nové lékařské zprávy od odborných lékařů, které prokazují nárok na čtvrtý stupeň příspěvku na péči. Pokud není o příspěvku na péči pravomocně rozhodnuto, bude vyplácen ve stejné částce jako doposud. Nadřízený orgán může rozhodnutí zrušit a může dojít ke zvýšení, ale i snížení příspěvku na péči.

Se sepsáním odvolání vám může pomoci v nejbližší poradně NRZP ČR.

Omezení svéprávnosti

Synovi bude brzy 18 let a paní doktorka mi doporučila, abych předem začala řešit omezení svéprávnosti (ve všech oblastech). Později by mohl nastat problém, že bych nemohla udělit souhlas se zdravotním úkonem (on také ne, protože tomu nerozumí). Na internetu jsem našla několik vzorů návrhu, ale všechny pro starší posuzované osoby. Potřebovala bych se poradit, jak to napsat, aby mi to soud nevrátil. Posuzovaný: jméno syna, narozen, bydlíště a mám napsat zastoupen mnou? (ke dni podání návrhu mu není 18 let a já jsem jeho zákonný zástupce). Je třeba uvést někoho, kdo ho bude zastupovat během řízení? Pokud ano, kdo to obvykle bývá? V jednom vzoru bylo, že to nesmí být navrhovatel, ale většina vzorů to tam neměla vůbec. Já budu navrhovatel a chci,

aby mě soud jmenoval opatrovníkem. Je lepší o invalidní důchod z mládí lepší žádat pár měsíců předem, nebo až mu bude 18 let? Povinnou školní docházku splní až v červnu 2023.

K obecnějším formálním náležitostem návrhu na omezení svéprávnosti vám můžeme sdělit následující: Pokud jste vy navrhovatelem nebo pokud chcete být ustanovena opatrovníkem, nemůžete syna zastupovat v tomto řízení, a to z důvodu střetu zájmů. Proto je třeba, aby syna zastupoval kolizní opatrovník či procesní opatrovník. Opatrovníkem může být druhý zákonný zástupce, pokud existuje, nebo se může jednat o jinou blízkou osobu. Pokud taková osoba k dispozici není, může být stanoven soudem kolizní opatrovník, což by byl pravděpodobně pracovník místně příslušné sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD), protože váš syn zatím není plnoletý. Pokud by syn již plnoletý byl, šlo by o pracovníka místně příslušného obecního/městského úřadu, který má na starosti osoby s omezenou svéprávností (veřejný opatrovník). Máte-li v rodině osobu, která by mohla syna zastupovat pro toto řízení a tato osoba s tím souhlasí, uveďte návrh na stanovení procesního opatrovníka přímo do návrhu na omezení svéprávnosti.

Co se týče samotného řízení pro omezení svéprávnosti, je třeba vědět, že řízení může trvat poměrně dlouho, protože bude nutné vypracovat znalecký posudek, ve kterém by měl soudní znalec zhodnotit, zda je váš syn schopen za sebe právně jednat.

Vzhledem k tomu, že neuvádíte, kdy synovi bude 18 let, vnímáme jako důležité vás na dlouhodobé řízení upozornit.

V dalších podpůrných opatřeních při narušení schopnosti zletilého právně jednat podle § 38–65 zákona č. 89/2012 Sb. (nový občanský zákoník), existuje ještě institut zastoupení členem domácnosti. Pokud byste podala návrh na ustanovení zastoupení členem domácnosti a soud by naznal, že toto podpůrné opatření je pro vašeho syna dostačující, mohla byste být zástupcem a vykonávat dále zastupování v podstatě ve stejném rozsahu jako doposud s tím, že by váš syn omezen na svéprávnosti nebyl, ale nemusel by za sebe nikde jednat. Toto řízení bývá kratší, protože zde není třeba vypracovávat znalecký posudek. K omezení svéprávnosti je třeba přistoupit v situaci, kdy by vašemu synovi hrozila závažná újma a současně by nepostačovalo mírnější podpůrné opatření. Které z uvedených opatření je pro vašeho syna vhodnější, vám touto cestou nesdělíme. Budete-li uvažovat o návrhu na zastoupení členem domácnosti, doporučujeme osobní konzultaci v poradně NRZP ČR nebo v jiné sociální službě, která se na problematiku svéprávnosti zaměřuje (např. poradna Quip nebo poradna Ligy lidských práv).

Závěrem uvádíme, že pokud podáte na soud návrh na zastoupení členem domácnosti, ale soud bude toto podpůrné opatření považovat za nedostačující, může vždy přistoupit k řízení o omezení svéprávnosti.

K vašemu druhému dotazu uvádíme:

O invalidní důchod z mládeži můžete zažádat tři měsíce před dosažením 18 let věku. Ukončení povinné školní docházky pro tento typ invalidního důchodu nehraje žádnou roli. Pokud syn dokončí povinnou školní docházku a nastoupí na střední školu a ještě nebude mít 18 let, můžete požádat o invalidní důchod. Nebude se jednat o invaliditu z mládeži, neboť invalidní důchod lze pobírat již od 16 let, ale pouze při získané době pojištění (méně než jeden rok), tedy studiem na střední škole.

Pokud by byl synovi přiznán invalidní důchod třetího stupně a nedosáhl by ještě věku 18 let, nebude již nezaopatřeným dítětem.

Práce v invaliditě a daně

Mám přiznanou invaliditu prvního stupně, důchod ale nepobírám. Mám nárok na úlevu na daních, pokud jsem zaměstnaný?

Podle § 35ba odst. 1c) zákona č. 586/1992 Sb., o daních z příjmů, má na základní slevu na invaliditu nárok zaměstnanec, kterému byl přiznán invalidní důchod pro invaliditu prvního nebo druhého stupně. Z toho vyplývá,

že základní sleva na invaliditu je provázaná s výplatou (resp. nárokem na výplatu) invalidního důchodu. Pokud jste tedy invalidní, ale nemáte nárok na výplatu, nemáte nárok ani na slevu na invaliditu z příjmů ze závislé činnosti.

Pro úplnost dodáváme, že provázanost s výplatou invalidního důchodu je zakotvena i v případě tzv. rozšířené slevy na invaliditu, která se týká osob pobírajících invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně, viz odst. 1d) téhož zákona.

Využití příspěvku na péči

Jaké jsou možné sankce za zneužití příspěvku na péči tím, že zčást z něj použil na nákup jídla nebo léků? Mám ve třetím stupni invalidity velmi nízký invalidní důchod (cca 5 000 Kč), na dávky hmotné nouze nemám nárok. Osobně jsem toho názoru, že by se zákon o sociálních službách měl změnit, aby bylo zcela na vůli příjemce příspěvku, na jakou součást péče peníze použije...

Příspěvek na péči je dávka, která je určena na zajištění péče o vaši osobu

v oblastech, ve kterých potřebujete pomoc – základní životní potřeby. Při posuzování nároku na příspěvek jste dokládali, které potřeby nezvládáte samostatně, a proto potřebujete pomoc druhé osoby.

V žádosti ve formuláři oznámení o poskytovateli pomoci máte uvedenou osobu nebo registrovaného poskytovatele sociálních služeb (organizaci), která vám poskytuje péči. Tento příspěvek je určen na zajištění péče, ne na úhradu léků a jídla. Úřad práce může využití příspěvku na péči kontrolovat a případně může z moci úřední zahájit řízení o znovuposouzení nároku na příspěvek.

Pro financování zvýšených nákladů na bydlení doporučuji požádat o příspěvek na bydlení, o který se žádá na úřadu práce, oddělení státní sociální podpory. Pokud vaše náklady na bydlení přesahují 35 % příjmů, mohl by vám na tento příspěvek vzniknout nárok. Tato dávka by vám pomohla zvýšit příjem a na ostatní potřeby byste měl více peněz z důchodu. O dávky pomoci v hmotné nouzi se žádá až tehdy, pokud je rozhodnuto o nároku na příspěvek na bydlení. Potravinovou pomoc lze čerpat z potravinové banky.



Půjčovna kompenzačních pomůcek Svazu tělesně postižených v ČR zlepšuje své služby










Půjčovna kompenzačních pomůcek zapsaného spolku Svaz tělesně postižených v České republice na Praze 8 – Karlín dlouhodobě vychází vstříc osobám se zdravotním postižením a seniorům, kteří potřebují okamžitě používat kompenzační pomůcku (např. ortopedický vozík, chodítko, polohovací postel) a nemají ji k dispozici. Právě pro tyto nenadálé případy je pro vás otevřena naše půjčovna, která vám pomůže překlenout dobu potřebnou k vyřízení žádosti o pomůcku přes zdravotní pojišťovnu, nabídne zapůjčení pomůcky během

opravy vaší vlastní pomůcky nebo vám zapůjčí pomůcku na vyzkoušení.

Naše služby se snažíme neustále zlepšovat. Aktuálně jsme rozšířili nabídku sedáků do vany, od loňského roku platí snížené ceny půjčovného a v nedávné době jsme také zprovoznili nové webové stránky naší půjčovny pomůcek. Nové stránky jsou nyní přehlednější a jsou na nich lépe prezentovány jednotlivé pomůcky. Také jsme na stránky vložili rezervační formulář, abychom zájemcům o pomůcky usnadnili komunikaci s námi. Nové webové stránky najdete [zde](#).

Půjčovna funguje v pracovních dnech, a to v pondělí, středu a pátek od 8.30 do 12.30 hodin, v úterý a ve čtvrtek od 12.30 do 16.30 hodin. Najdete nás na adrese: Karlínské náměstí 59/12, Praha 8 – Karlín. Hana Pavlová, 602 647 248, pujcovna@svaztp.cz.

Jestli se vracíte z nemocnice do domácího ošetřování, jestli jste utrpěli úraz nebo potřebujete kompenzační pomůcky z jiného důvodu, neváhejte se na nás obrátit. Projekt je realizován s finanční podporou hlavního města Prahy.

O NÁS	SLUŽBY	PROJEKTY	KONTAKTY	DOKUMENTY, FOTO	PRO OZP	PRO ORGANIZACE	DÁRCI
Pomůcky k zapůjčení:							
							
Chodítka			Mechanické invalidní vozíky			Elektrické invalidní vozíky	
							
Elektrické polohovací postele			Toaletní křesla			Schodolezy	
							
Elektrický skútr			Motomedy			Ostatní pomůcky	
KONTAKTUJTE PŮJČOVNU: Tel.: 602 647 248 E-mail: pujcovna@svaztp.cz Adresa: Karlínské náměstí 59/12, Praha 8 – Karlín, 1. patro Otevírací doba půjčovny: Pondělí: 8:30 – 12:30 hod. Úterý: 12:30 – 16:30 hod. Středa: 8:30 – 12:30 hod. Čtvrtek: 12:30 – 16:30 hod. Pátek: 8:30 – 12:30 hod. Termín návštěvy, vyzvednutí, vrácení, zaplacení kompenzační pomůcky si domluvíte dopředu telefonicky : Hana Pavlová, tel.: 602 647 248. Dopravu pomůcek si klient zajišťuje sám.							
SOUHRNNÝ CENÍK POMŮCEK Ceník půjčovny od září 2021							



Jsem bojovník a každý den si užívám naplno

Jmenuji se Oliver Železník. Bydlím v Otrokovicích na Zlínsku a můj příběh se začal psát v roce 2016.

Narodil jsem se 14. 4. 2016 ve Fakultní nemocnici Ostrava. Sem mě poslali lékaři ze Zlína, protože neměli dostatečné prostředky k mému narození, jelikož od druhého screeningu maminka bříška jsem měl nějaké problémy v mozku. Nakonec z toho bylo velké krvácení.

Když jsem se narodil, začal jsem slyšet věty typu „On bude jen ležet a slintat“. Jelikož jsem ale bojovník, rozhodl jsem se, že začnu bojovat a světu ukážu, kam až to dočáhnou...

Už druhý den jsem ukázal, že na to mám. Byl mi zaveden Ommaya rezervoár, z něhož mi doktoři každý den odsávali mozkomíšni mok. Čekali, až se vyčistí od krve a jiných tekutin. Uběhlo několik týdnů a lékaři se rozhodli, že mi zavedou V3 stomii. Po zavedení jsem čekal několik dlouhých dnů na výsledek. Ten zněl, že si mě rodiče konečně mohou odvézt domů, do 100 km vzdáleného města. Těšil jsem se jako doslova malé miminko. Po nekonečných 40 dnech jsem byl konečně z nemocnice propuštěn.

Bohužel však uplynul měsíc a já se musel vrátit do Ostravy na kontrolní vyšetření. To dopadlo velice špatně – V3 stomie nebyla účinná. Na vyšetření jsem se dozvěděl, že nefunguje a že mi bude zaveden VP shunt. Pro mě i rodiče naprosto neznámá věc.

Týden od vyšetření utekl jako voda a už jsme jeli zpátky. Ocítl jsem se opět na operačním sále. Zde mi nejlepší oštravští neurochirurgové zavedli do mozku VP shunt, hadičku, která odvádí nahromaděný mozkomíšni mok do dutiny bříšni. Ležel jsem zde zase dlouhých 10 dní. Nekonečných 10 dní. Pak jsem byl propuštěn a mohl konečně jet domů. Užíval jsem si rodinné pohody s maminkou, tatínkem a sestřičkou. Jezdili za mnou všichni z rodiny. Ale věděl jsem, že něco je holt jinak. Každé dva týdny jsem jezdil do Ostravy na vyšetření. Pak také do Zlína a Uherského Hradiště. Jezdil jsem cvičit k tetám na rehabilitace a na různá odborná vyšetření.

V roce 2019 jsem udělal poprvé samostatné kroky s chodítkem. Moje



diagnóza se ovšem zhoršila z hemiparézy na triparézu. Ke konci roku 2019 proběhl taky můj první epileptický záchvat. Takže se u mě pořád něco dělo.

Ale to je minulost. Mám za sebou tři roky ve školce s úžasnou paní asistentkou a v září nastupuji do speciální školy. Tak doufám, že si rychle na takovou změnu zvyknu. Po škole budu jezdit na pravidelné rehabilitace. Hlavně tedy navštěvuji intenzivní neurorehabilitace na klinice Axon, teď se školou už to nepůjde tak často, ale doufám, že se na klinice domluvíme individuálně, abychom viděli zase nějaké pokroky. V červnu jsem absolvoval pobyt v Sanatoriích Klimkovic, kde jsem byl z péče nadšený. Doufám, že tam pojedou brzy znovu.

Klinika Axon je soukromá, takže každé cvičení musíme zaplatit. Jezdím sem na intenzivní neurorehabilitace,

ambulantní rehabilitace, robotiku, ergoterapii a logopedii.

Nadační fond Patříme k sobě Oli si mě vzal pod svá křídla a tím rodičům hodně pomohl. Usnadnil jim shánění financí pro moje rehabilitace. Kromě nich je potřeba i spousta pomůcek pro domácí cvičení, speciální obuv a ortézky. Je to všechno dost náročné, ale přes to všechno si nestěžuji. Mám milující rodiče a prarodiče, kteří by pro mě udělali vše. Mám skvělou mladší sestru, díky které jsem začal makat ještě víc.

Od mého narození se toho dost změnilo. Jsem vysoký modrooký blondák, který už má šest let. Jsem hotový řečník a rozumbrada, naučil jsem se celkem slušně chodit a někdy snad i kousek poběžím. Můj život se ve spoustě věcí liší od toho vašeho, ale i tak můžu říct, že si každý den užívám naplno a miluju všechny, co mi v tom pomáhají.



ČTENÁŘSKÁ INZERCE

Soukromou inzerci vám můžeme vložit také na web VOZKY www.vozka.org.
Kontaktujte redakci: dzido.petr@vozka.org.

PRODEJ

Prodám zateplený fusak značky Rolko s nepromokavou svrchní vrstvou do vozíku – velikost L. Fusak je na zip a horní lem lze stáhnout tkalonem. Vnitřní hřejivá vrstva je z fleecu. Stav jako nový, je 2x použitý. Cena 1500 Kč (původní cena 3100 Kč). Kontakt: tel. 732 326 563, e-mail: bajkag@seznam.cz. Ostrava.



speciální náplasti pro zalepení případných dírek v gumových buňkách, návod, faktura, krabice. Více na <https://www.roho.cz/>, menu Antidekubitní podložky celonafukovací. Kupní cena 7 637 Kč, prodejní 3 500 Kč. Kontakt: e-mail: dzido.petr@volny.cz, tel. 596 783 174 (od 11 do 16 h), Ostrava.



Prodám auto VW Caddy, které je uzpůsobeno pro přepravu vozíčkáře. Je vybaveno nájezdovou plošinou a otočnou sedačkou na místě spolujezdce (původní sedačka je k dispozici). Rok první registrace: 2007. Má najeto 267 000 km. Motor: 1,9 D. Auto bylo dovezeno z Německa (v ČR druhý majitel), nyní je čerstvě po STK. Kontakt: 737 867 840.



Prodám zcela zánovní, jen měsíc používanou čtyřkomorovou anti-dekubitní podložku ROHO (nafukovací). Pořízena za hotové 15. 07. 2022 jako druhá k užívání. (Prodávám z důvodů nesouvisejících s kvalitou a funkcí podložky.) Podložka je čtyřkomorová s 8 (na šířku) × 9 (na hloubku) buňkami, jedním nafukovacím ventilem a jedním rozváděcím ventilem. Rozváděcí ventil umožňuje individuální nastavení výšky, resp. tlaku v jednotl. komorách, např. jednu stranu výše pro korekci vybočené páteře. Hodí se na vozík nebo do křesla. Jako gumovou ji lze velmi snadno čistit. Šířka × hloubka × výška (cm) = 40 × 43 × 5. Součástí je tenký prodyšný pružný potah, nafukovací pumpička,

AKTUÁLNĚ: PRODEJ BYTU

Nabízím ke koupi družstevní bezbariérový byt 1 + kk v areálu ÚSP Hrabyně (okr. Opava) s možností převodu do osobního vlastnictví bez poplatku. V domě je pečovatelská služba pro majitele bytů a nájemníky 24 hodin denně a 7 dnů v týdnu. Okolí domu je bohaté na zeleň – hned za domem se nachází rozlehlý park. Bytová část domu je bezbariérově propojena s další částí domu, ve kterých se nachází nejen pečovatelská služba, ale i kavárna, restaurace, obchody, pošta, lékaři a další. V domě je velké množství výtahů, které mají pro případ výpadku elektriny náhradní generátory. Nájemníci mohou za příplatek parkovat v garáži přímo v domě.

Byt o celkové výměře cca 42 m² je v původním stavu. Obytný prostor je propojen s kuchyňským koutem a výklenkem pro postel. Z pokoje je vstup na zasklenou lodžii o ploše cca 5 m² (foto je ještě před jejím zasklením). Zděná koupelna je vybavena vanou a WC.

CENA DOHODOU. Domluva na prohlídce bytu: 778 477 921 nebo zdenek.krenovsky@sun-reality.cz.

Více foto na www.vozka.org



Realizaci projektu VOZKA podporuje

OSTRAVA!!!

ALDIO

informuje o novém ceníku od 1. 1. 2023

VŮZ FORD TRANSIT CUSTOM SE SPECIÁLNÍ ÚPRAVOU PRO VOZÍČKÁŘE (PLOŠINA, UKOTVENÍ ZA JÍZDU, MÍSTO PRO DOPROVOD A SAMOZŘEJMÉ VELEZKUŠENÝ ŘIDIČ...)

Potřebujete dopravu? Volejte

596 786 353

Nebo jednoduše napište prostřednictvím kontaktního formuláře. Ozveme se natotata...



Nový ceník od 1. 1. 2023!

Po devíti letech jsme nuceni přistoupit ke zvýšení cen za jízdné, a to v souvislosti s vysokými cenami za pohonné hmoty, za servis a opravy vozidla. Věříme, že i díky navýšení příspěvku na mobilitu budou naše ceny klienty akceptovatelné.

Ceník a přepravní řád pro rok 2023

Vážení uživatelé bezbariérové dopravy!
Kliknutím na obrázek získáte přehled o změnách v ceníku služby Alternativní doprava imobilních osob Ostravské organizace vozíčkářů. Po devíti letech jsme nuceni přistoupit ke zvýšení cen za jízdné, a to v souvislosti s vyššími cenami za pohonné hmoty, za servis a opravy vozidla. Věříme, že i díky navýšení příspěvku na mobilitu budou naše ceny Vámi akceptovatelné.
Děkujeme za pochopení.



Vlastní výroba a vývoj



PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | prodej

ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**

Dejte vozíku křídla

Nový web

www.RUCNIOVLADANI.CZ

www.HURT-e.CZ

HURT s. r. o.

Bambousek 664

281 26 Týnec nad Labem

Česká republika

Tel.: +420 321 781 363 / +420 723 272 401

E-mail: info@rucniovladani.cz / info@hurt-e.cz

www.facebook.com/rucniovladani

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

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