



VOZKA

ročník XXIV | jaro 2023

Magazín o životě
a pro život
na vozíku



Vít'a Šašek:
reprezentační
plavec, student
vysoké školy
a předseda
sportovního oddílu

 **OpenAI**

Umělá inteligence
na vzestupu

**Vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví
Magistrátu města Ostravy
Zdeněk Živčák:**

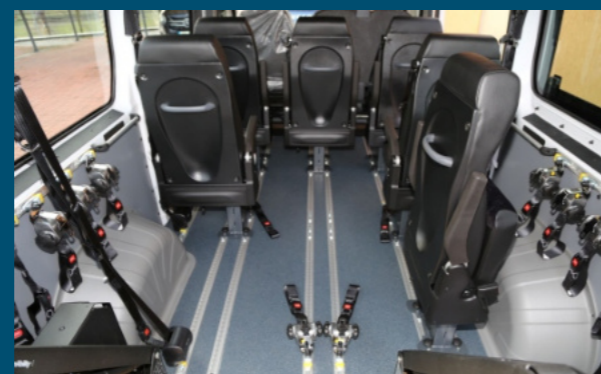
**Ostravský Sociopoint poradí
v sociální oblasti už při
prvním kontaktu**

**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
Maria Andreasson
Malířka nohou
(red)



10-13

ROZHOVOR
Vít Šašek
Reprezentant v para plavání
(red)



16-17

TRADIČNÍ AKCE
9. ročník Abilympiády
v areálu Jedličkova ústavu a škol
Nadace Jedličkova ústavu, *(red)*



26-27

KNIHY
Vozičkov – nová kniha pro děti
O životě na vozíku
Markéta Vítková a Zbyněk Švehla



44-45

UMĚLÁ INTELIGENCE
Co přinesou Bing AI
nebo Open AI ChatGPT?
(red)



59

SPORT
CZECH PARA BADMINTON
EMIL OPEN
PRAHA – BB ARENA ŠTĚRBOHOLY
27.-28. 5. 2023

Magazín o životě
a pro život na vozíku

ročník XXVI.
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, sefredaktor@vozka.org,
737 238 933

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 UMŮN 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 Magistrátu města Ostravy](http://archiv.Magistratu.mesta.Ostravy)



Fond vzdělání podporuje 84 znevýhodněných studentů

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové ve spolupráci s ČSOB již 28 let poskytuje studentům ze sociálním nebo zdravotním znevýhodněním studijní stipendia. Pravidelnou finanční pomoc v letošním školním roce nově získalo 13 nadaných studentů.

Stipendium z Fondu vzdělání tak celkem pobírá 84 mladých lidí se zdravotním handicapem ze sociálně znevýhodněných rodin nebo z dětských domovů.

„U zrodu tohoto programu stála Olga Havlová, která vzdělání považovala za jednu z nejdůležitějších věcí pro budoucnost znevýhodněných mladých lidí. Cílem stipendijního programu je odstranit bariéry v přístupu ke vzdělání. Stále je mnoho mladých nadaných lidí, kterým zdravotní handicap nebo nepříznivá finanční situace rodiny značně komplikuje studium středních či vysokých škol,“ vysvětluje Monika Granja, ředitelka Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové.

„Stejně jako Olga Havlová i my v ČSOB považujeme vzdělání za jednu z nejdůležitějších věcí a snažíme se cestu k němu co nejvíc usnadnit. Fond vzdělání je naším nejstarším společným filantropickým projektem. Vznikl v roce 1995 ve spolupráci s Výborem dobré vůle – Nadací Olgy Havlové na podporu talentovaných studentů středních, vyšších odborných a vysokých škol, kteří by si jinak nemohli kvůli zdravotnímu nebo sociálnímu handicapu studium dovolit,“ dodává za ČSOB Petr Hutla, vrchní ředitel a člen představenstva ČSOB, který zodpovídá mj. za oblast společenské odpovědnosti.

Studentka Hanka je jednou z 13 nových stipendistek a stipendistů Fondu vzdělání.

„Stipendium pro mě znamená mnoho. Využiji ho na pokrytí nákladů spojené se školou a životem v Praze a mohu si také dovolit chodit na neplacenou stáž ve studovaném oboru, která je pro mě velmi přínosná,“ uvádí Hanka, která studuje České vysoké učení technické v Praze.

CMP Rádce
pro pečující o blízké po CMP

CMP Rádce

Nová webová aplikace pro lidi po mrtvici

Nová webová aplikace [CMP Rádce](#) koncentruje rady, tipy a podporu lidem, kterým do života vstoupila CMP, tedy cévní mozková příhoda. Aplikace vznikla díky spolupráci Moravskoslezského kraje, Ostravské univerzity, VŠB-TUO a Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách Praha.

„Mrtvice dokáže celým rodinám obrátit život vzhůru nohama. Lidé, které cévní mozková příhoda postihla, se zotavují každý jinak. Ti šťastnější se vrátí do běžného života. Jsou bohužel i pacienti, kteří se už již nikdy neobejdou bez pomoci svého okolí. Právě těm a jejich blízkým, doufám, pomůže CMP Rádce. Na tomto webu je koncentrováno vše, co by pečující či pacienti mohli potřebovat – nejrůznější typy a rady, kontakty na odlehčovací služby nebo svépomocné skupiny v regionu, odkazy, články, ale i životní příběhy lidí po mrtvici. Lidé si zde tedy mohou nejen vyhledávat užitečné informace, ale také sdílet své zkušenosti a navzájem se podporovat,“ uvedl náměstek hejtmána Moravskoslezského kraje pro sociální oblast Jiří Navrátil a dodal, že nový nekomerční web vznikl jako výsledek tříletého projektu Výzkum podpůrných síti

a vývoj informačního systému v neformální péči o osoby po cévních mozkových příhodách.

Projekt řídili zástupci Fakulty sociálních studií Ostravské univerzity, odborným garantem bylo Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách Praha, které bude web spravovat. Technická stránka projektu a tvorba webu byla na Fakultě elektrotechniky a informatiky VŠB-TUO. V rámci projektu je Moravskoslezský kraj aplikačním garantem.

„Tvůrci obsahu s námi vše konzultovali po sociální stránce, sdíleli jsme s nimi naše zkušenosti z oblasti podpory neformální péče, pomáhali jsme také s administrací projektu. Teď je naším hlavním úkolem postarat se o to, aby se výstupy projektu, tedy zejména webová aplikace, o které tu hovoříme, dostala k těm, kteří ji budou využívat. Informovali jsme o ní Sdružení praktických lékařů, obecní úřady a jejich sociální úseky, krajské úřady v rámci celé republiky, ale i Ministerstvo práce a sociálních věcí,“ řekl náměstek hejtmána kraje Jiří Navrátil s tím, že další odborné články, videozáznamy, prezenatce a informace najdou zájemci o tuto problematiku na [stránkách Ostravské univerzity](#).

Pečující: Trojboj péče–rodina–práce dá zabrat

Každý z nás chce, aby jeho rodina prožila šťastný život ve zdraví. Kolem slyšíme spoustu rad, jak se zdravě stravovat, sportovat nebo věnovat pozornost prevenci. Co však prožívá člověk, který se v určité fázi svého života stane pečujícím? Podle údajů mezinárodní Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) tvoří **70–90 % poskytovatelů dlouhodobé péče právě neformálně pečující**, tedy členové rodiny, přičemž často i oni jsou v předdůchodovém věku. Česká republika se společně s Polskem řadí k zemím, kde je podíl neformální péče nejvyšší. O své blízké u nás pečují až 1 100 000 lidí. Přitom každý pátý člověk je současně zaměstnaný. Trojboj péče–rodina–práce je náročná disciplína. Pečující se soustředí hlavně na poskytnutí péče. V počátku si neuvědomují, že to je jen špička ledovce. K péči samotné jim ale přibude také vyhledávání vhodných služeb, doprovod a čas strávený u lékaře, jednání na úřadech nebo péče o domácího blízkého. Vše doplní i emoce, které doprovázejí proměnu životních rolí. Středisko pro pečující organizace A DOMA, z. s., reaguje na zkušenosti s pečujícími, kteří podceňují rizika spojená se zanedbáním péče o své vlastní zdraví. Statistika totiž hovoří až o 20 % pečujících, kteří končí na antidepresivech. Více na [webu organizace](#).

Zdroje a foto: helpnet.cz, seniormanetu.cz, Konto Bariéry, CZEPA, adventnibehani.cz

Uživatelé s omezenou pohyblivostí rukou a paží využijí nové kosmetické technologie

Společnost L'Oréal na veletrhu CES® 2023 představí dva inovativní technologické prototypy, které otvírají nové možnosti v oblasti krásy: HAPTA, první ruční, velmi přesný počítačový aplikátor make-upu navržený tak, aby splňoval kosmetické potřeby lidí s omezenou pohyblivostí rukou a paží, a L'Oréal Brow Magic, první elektronický aplikátor make-upu obočí pro domácí použití, který uživatelům během několika vteřin vytvoří obočí na míru.

„Pro L'Oréal spočívá budoucnost krásy v inkluzivitě. A díky novým technologiím bude krása v budoucnu ještě dostupnější,“ uvedl Nicolas Hieronimus, CEO L'Oréal Group.

Na celém světě žije podle odhadů asi 50 milionů lidí s omezenou jemnou motorikou, která jim ztěžuje některé každodenní činnosti, jako je například nanášení make-upu. Aplikátor HAPTA vyvinutý vědci a inženýry společnosti L'Oréal ve spolupráci se společností Verily Life Sciences je ruční, velmi přesný inteligentní aplikátor make-upu, který umožňuje uživatelům s omezenou pohyblivostí rukou a paží stabilním pohybem aplikovat rtěnku. Hlavním principem aplikátoru HAPTA je kombinace vestavěného inteligentního ovládacího pohybu a přizpůsobitelných nástavců, které uživatelé zajistí plný rozsah pohybu, snadnější přístup do obtížně otevíratelných obalů a přesnou aplikaci. HAPTA tak pomáhá uživatelům cítit se sebevědoměji a užívat si nové možnosti krásy.

K dosažení požadovaného vzhledu obočí bylo v minulosti potřeba několik produktů, čas a odborné znalosti, přičemž precizní výsledky vyžadovaly drahé profesionální služby, jako je microblading. Díky aplikátoru L'Oréal Brow Magic mohou nyní zákazníci dosáhnout ideálního vzhledu obočí, který respektuje jejich přirozené obočí a rysy obličejové z pohodlí domova. Aplikátor vyvinutý společností L'Oréal ve spolupráci s technologickou společností Prinker umožňuje dosáhnout profesionálních výsledků i doma. Jedná se o první ruční, lehký, elektronický aplikátor na líčení obočí, který využívá 2 400 drobných trysek a technologii tisku s rozlišením až 1 200 dpi.

Den otevřených dveří v Tesco

Přijměte pozvánku na Den otevřených dveří, který organizujeme v prostorách Tesco.

Kdy?
30. 5. 2023 od 10.30 hodin do 12.30 hodin.

Kde?
Vršovická 1527, 68b 100 00 Praha 10

Co?

1. Aktivity a iniciativy, které Tesco dělá
2. Co nabídneme kolegům se změnou pracovních schopností
3. Výroční zpráva k D&I
4. Prohlídka prostor Centrální kanceláře

Pro koho je určen?
Zástupci neziskových organizací a potenciální uchazeči o práci. Kapacita místa je však omezena proto bychom Vás požádali o registraci na odkazu <https://forms.office.com/e/12UWDxBmst>



Podpořili pacienti s roztroušenou sklerózou

Více než 530 sportovních nadšenců se o víkendu 24.–25. 3. v Praze zapojilo do Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS). Cílem akce bylo upozornit na problémy lidí s tímto onemocněním a podpořit je v pohybu, který je pro ně důležitý. Výtěžek z dobrovolného vstupného poputuje na vybavení tělocvičen a rehabilitačních místností pro pacienty s roztroušenou sklerózou (RS). Lidé s RS i jejich blízcí cvičili ve FitnessAction a na dalších místech v Praze. Maratonci si vyzkoušeli lekce jógy, kruhové tréninky i box. Cílem MaRSu bylo motivovat pacienty po pandemii koronaviru znovu ke cvičení. Změřit síly mohli všichni bez ohledu na svou fyzickou zdatnost. „Pacienti měli k dispozici fyzioterapeuty, kteří jim s konkrétními cviky pomohli a poradili jim, jaké cvičení je pro ně vhodné,“ říká fyzioterapeutka Klára Novotná. Pacienti by měli cvičit ideálně každý den, a to alespoň 20 minut, vhodná je i chůze. Celou akci pořádal Nadační fond IMPULS.

(Foto: Petr Vreštiak)

Malířka nohou Maria Andreasson: Miluji malování!



Maria Andreasson se narodila 25. srpna 1961 ve Stockholmu. Navzdory těžkému úrazu a následné mozkové paréze ji nic nepřiměje k tomu, aby se vzdala své kreativity. Ani silné křeče, kterými trpí. Někdy dokonce neudrží štětec, natož aby pokládala barvy na plátno podle své inspirace. To však tuto umělkyni, která je jednou z nejproduktivnějších malířek malujících ústy a nohama ve Švédsku, nemůže zastavit. Maria měla řadu samostatných výstav. Ráda se věnuje sochařství. Mezi její záliby patří tanec, hudba, divadlo (je také členkou divadelního souboru), četba a studium přírody.

(red), www.vdmfk.com, mof.se | Foto: archiv Marie Andreasson

„Už ve čtyřech letech jsem začala držet štětec nohou. Když má člověk vrozenou touhu, musí jí dát najevo, i když je to někdy těžké.“

„Ano, jsem produktivní, maluji ve volném čase i ve škole. Umění je tak velkou součástí mého života, a to, že mě Celosvětové sdružení malířů malujících ústy a nohama přijalo jako stipendistku, mě povzbudilo a samozřejmě mi moc pomáhá se rozvíjet. Studovala jsem kresbu i malbu na Folkuniversitet. Nejraději maluji zátiší – hlavně olejem, ale ráda maluji i modely. A baví mě i sochařství.“

Mariin život ale není pouze o umění. Má ráda svého psa, kterému se pravidelně věnuje.

„Cvičila jsem svého west highland white teriéra jménem Lady jako asistentského psa. Pomáhá mi doma. Například mi podává nebo zvedá věci, které mi upadnou – třeba štětec,“ směje se Marie.

Mariina umělecká kreativita se neustále rozvíjí. Její osobní styl charakterizují pastelové barvy, jednoduché tahy štětcem a všudypřítomný klid. Její talent je nezaměnitelný.

Velkého uznání se Marii dostalo 1. března 1994, kdy byla přijata jako stipendistka Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama.





Černý tulipán

Ivan Jergl



Mohu říct, že už se dnes pohybuji docela jistě. Bázeň před lidmi skoro necítím. Jenom občas, když se na mne někdo pozorně nebo zvědavě zadívá, zatají se mi dech a upadám do rozpaků. Když vycházím, vlastně vyjždím, zaparkuji vždycky tak, aby mi nikdo nemusel pomáhat přes obrubník. Chodím jen tam, kde jsou schody se zábradlím nebo výtah. Přestože takových míst není v mém městě mnoho, dosud jsem je všechna neprošel.

Rád chodím do kina. Stále na jedno místo. Znáám tam terén. Vím například, že hned za prahem do sálu je vydutá podlaha a musím pravou nohu zvednout velmi pozorně, abych neklopýtl jako poprvé. Vejdu, usednu do pohodlného, trochu nízkého křesla a ukryju ruce do kapes. Pokaždě je schovávám, ačkoliv si říkám, že to nemá význam. Ale stalo se mi několikrát, že ruce osvětlené září promítacího plátna pozoruje soused. Necítím se pak dobře a děj nám uniká oběma. Opona se rozhrne, někde z útrob stěn a stropu zazní reproduktory. Na širokoúhlé plátno se vyhoupne mladý Alan Delon v přílehavých černých nohavicích, s křížkem na opálené hrudi. Zatímco mé nemotorné, lehce plnoštíhlé tělo spočívá na křesle, spojím se se svaly mladého hrdiny. Vnímám tlak bambitky za opaskem, odhodlanou bradu a něžně dobyvačný pohled v přítomnosti žen. Nechávám se strhnout moderním převtělováním.

Děj uplyne. Světla přitlačí pološero k hnědému táflování stěn a pleskajícími zábrami ventilátorů proudí chladný vzduch pozdního večera. Odcházím vždy tak, abych nebyl příliš nápadný. Netlačím se ani v hlavním proudu, ani nekráčím pomalu jako poslední. Dnes se však proplétám úplně sám mezi opuštěnými sedadly a s úzkostí pozoruju, jak pod jasně červeným slovem VÝCHOD procházejí poslední diváci – uhrovitý voják a hrozně hubená obrýlená dívka. Na okamžik mi prolétne hlavou slabé uspokojení, že jsem ve tváři určitě pohlednější, ale pak je potlačí vědomí ostatního zbytku mé postavy. Cítím, jak se za mými zády šustivě přibližují biletáři. Sem tam vrzne do ticha dodatečně zvednuté sedadlo a to mne nutí k ještě nervóznějšímu spěchu. Starší pán polohlasně láteří, shýbá se s hekáním pro papírky. Je mi v něčem blízky. Nevím, snad je to nejistota, se kterou se pohybuje. Konečně vcházím do uličky.

Z prostoru za mnou, někde zprostředka sálu, se pojednou ozývá upřímně rozzlobený dívčí hlas: ti lidé jsou opravdu čuňata. V hlase dívky je něco tak opravdového, skutečného, že se dychtivě otáčím. Uličkou schází rusovláska. Vlasy spoutané jen tak do ohonu přes rameno, jako když přijde mladá žena domů a začíná s úklidem. Nesmírně milý, v tom okamžiku však přísný obličej. Zakymácím se, sejdu o stupeň níž. Při pravé straně schodiště mi ztuhlá kyčel připraví obvykle nějaké překvapení, a tak si jen úpěnlivě přeji, abych nezachytil špičkou boty za lesklý pásek, kterým jsou pobity hrany dřevěných schodů. Dívka mě míjí, dokončuje obchůzku. Zaujímám neutrální postoj, neboť nechci provokovat pomoc. Potom pokračuju: pravý loket opřít o dřevěné obložení, levá noha kupředu, nahmatat špičkou další schodek, zakolébání, toporné došlápnutí a opět o překážku méně.

„Nepotřebujete, abych vám pomohla?“ slyším a dívka běží vzhůru. Čekal jsem na to. Vždycky, když jsem v úzkých, na takovou nabídku čekám, abych ji pak, když mi to situace přece jen dovolí, mohl důstojně odmítnout. Nevšímá-li si mě však nikdo, zlobím se, že jsou lidé lhostejní. Z dívky nečiší ta falešná, vyrezúrovaná pozornost, s níž se mnozí lidé ke mně přibližují. Vychází to z ní jako přirozená spontánní věc. Nečeká na můj souhlas. Dívá se mi pozorně pod nohy a pevně mě vzpírá opálenou paží. Cítím převahu a ochotně se podrobuju. Táhne mi nechtěně rukáv vzhůru. V bezprostřední blízkosti jejich usměvavých modrých očí se objevuje moje ruka – kopýtko. Bezmocně rudnu a vyráží mi pot na čele, jako bych to byl já, kdo vleče těžké břemeno. Její dech mi několikrát lehounce přeběhne po zápěstí a já si zmateně uvědomuju, že se nechávám podpírat docela rád. Poprvé v životě se vedu s dívkou! Poslední stupeň zůstane za námi. Vyškusnu se.

„Na rovince už nemusíte, děkuji.“ Suchým tónem, jakým vyprovázím vyplacené zaměstnance z účtárny, dodávám: „Na shledanou.“ Ještě s pocitem hebkého doteku její ruky procházím východem. Hezká. Ne. Krásná! Jsem tak rozrušený, že zapomenou na vysoký obrubník, a když došlapuju na vozovku, opíraje se levou rukou lehce o střechu mého trabantu, podlomí se mi noha a já nezadržitelně sjíždím po přední kapotě do bolestivého pokleku. Levým kolenem masochisticky dopadám na hranu tabulky poznávací značky, až mi vytrysknou slzy. Přesto se ale usmívám. Starší pán, který mi přispěchá na pomoc, je velmi udiven, když se ptá, jestli jsem se neporanil, a já mu s tváří rozzářenou šťastným úsměvem odpovídám, že ne.



Vít'a Šašek: Díky sportu jsem bohatší o nespočet přátel a zážitků

Vít'a Šašek je reprezentantem ČR v para plavání, finalistou ME 2018 a několikanásobným medailistou ze Světových juniorských her IWAS. Závodně začal plavat v roce 2001 v barvách SK KONTAKT KARLOVY VARY, kam začal z rodného Lubence dojíždět na tréninky. Od roku 2014, kdy začal studovat na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS UK) a trénovat pod vedením Jana Nevrkly v PARA PLAVÁNÍ PRAHA (PPP), se pravidelně účastní mezinárodních závodů včetně ME. V klubu PPP působí od ledna 2022 v pozici předsedy a nyní dokončuje navazující magisterské studium oboru Aplikovaná pohybové aktivity na FTVS UK. Vedle plavání se věnuje hře na saxofon v kapele Modrá kost.

red | Foto: archiv Víti Šaška

Jak ses „dostal“ na vozík a které školy jsi absolvoval, než ses rozhodl studovat na FTVS UK, obor Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami (APTVO OSP)?

Mám dětskou mozkovou obrnu (DMO), takže na vozíku jsem od narození. Od svých pěti let se věnuju para plavání – tehdy mě začali vozit rodiče na tréninky do SK KONTAKT KARLOVY VARY a s ohledem na to, že z Lubence je to 50 kilometrů, docházku do školy jsme chtěli mít co nejjednodušší. Vychodil jsem místní základku a pak zvolil gympl v blízkých Podbořanech. Právě na střední škole jsem začal trénovat častěji, takže bylo jasné, že moje další působení se bude točit kolem sportu a plaveckého tréninku. Hledal jsem proto vysokou školu, která mi sportování umožní, a zároveň jsem mířil na strahovské koleje, protože tam máme domovský bazén. Trénoval jsem tehdy pravidelně 7–8x týdně, takže FTVS byla taková přirozená volba.

Jak ses dozvěděl o možnosti studovat na FTVS UK?

Přes webové stránky fakulty, ak-



Vít'a třetí na PARA SWIMMING CUP PRAGUE (2022). Na stupních vítězů jsou Tadeáš Strašík, účastník LPH v Tokiu (uprostřed), a Petr Andryšek, účastník LPH v Athénách (plavci PARA PLAVÁNÍ PRAHA). Za nimi stojí Štěpánka Řehořková, šéftrenérka SK KONTAKT KARLOVY VARY. (Foto: Františka Floriánková)

tivně jsem na FTVS hledal něco, kde bych se mohl uchytit a pokračovat v intenzivním sportovním tréninku. Právě v roce 2014 tam čerstvě otevírali obor

APTVO OSP, tak jsem se přihlásil a začal zjišťovat, jak budou probíhat talentovky. On ten obor jako takový je pod různými názvy samozřejmě starší, ale

tehdy měl být poprvé otevřen i pro studenty s handicapem. Takže jak pro nás uchazeče, tak pro spoustu lidí na fakultě to bylo hodně neprobádané území. Vzhledem k tomu, že jsme byli úplně první ročník „APA“ s handicapovanými studenty, hodně věcí se řešilo až v průběhu studia.

Co vlastně takové studium obnáší a jak je pro člověka na vozíku náročné?

Jak jsem zmiňoval, moje zkušenost je ovlivněná tím, že náš ročník byl první na „bojišti“. Už při talentových zkouškách jsem měl kvůli vozíku trochu problémy, a nakonec mě přijali až na odvolání. Zjednodušeně řečeno – talentovky nebyly na všech katedrách úplně dobře adaptovány pro uchazeče na vozíku. Nakonec vše dobře dopadlo a myslím, že nejdůležitější byla při pohledu zpátky komunikace. Nebát se jednat s lidmi a říct, co potřebujete, co zvládnete a co už opravdu nejde. V tomhle ohledu mi hodně pomohli pracovníci katedry ZTV a TVL, pod kterou jako obor působíme.

Teď po letech je situace jiná, všechny talentovky už jsou přizpůsobené i zájemcům o studium, kteří jsou na vozíku, a v průběhu studia se pedagogové snaží vyjít všem studentům maximálně vstříc. Samozřejmě studium jako takové není jednoduché a student musí makat. Rozhodně mu nikdo neodpustí zápočtové požadavky jen proto, že je na vozíku. Všichni s tím počítají a celé studium APA je o hledání cest a způsobů, jak studijní povinnosti zvládnout i na vozíku. Zahnuje to celou řadu teoretických předmětů, na které vozík nemá vliv, ale i spoustu praktických sportovních předmětů a kurzů, kde už to občas s vozíkem bývá výzva. Vše se dá zvládnout, nicméně řečeno bez obal: pro úplné ležáky a těžký „kvadróše“ studium úplně není; přece jen se pořád bavíme o sportovním oboru, kde je nutné fyzicky zvládnout atletické disciplíny, lyžování, plavání, kanoistiku, sportovní hry i trochu gymnastiky.

Které předměty jsou mezi studenty nejpoblíbenější?

Mě vždycky nejvíce bavily sportovní předměty – student nesedí v lavici, ale je na sportovišti a skutečně dělá tu danou sportovní disciplínu, může si hodně věcí vyzkoušet a dostane se k aktivitám, který běžně nezažije – je to parádní zkušenost.

Čemu všemu se v rámci studia věnujete?

Kromě věcí, o nichž jsem se už zmínil, bych rád vyzdvihl hospitace, besedy a návštěvy různých sportovních oddílů. Dostal jsem se tak jako vozíčkář v Praze k florbalu (TJ Tatran Střešovice), hokeji (Sparta Praha) nebo ragby (Prague Robots) – florbal a ragby jsem chvíli hrál i soutěžně, tedy ve-



Po přehlídce pohybových skladeb, která je součástí plnění předmětů na katedře gymnastiky (rok 2015)



Kemp Strakonice 2020 (foto: Václav Eybl)

dle para plavání. Hokej jsem kdysi zkusil i ve Varech, ale bylo to pro mě dost fyzicky náročné a k ledu jsem příliš nepřilnul. V současné době pracuji i plavu v klubu PARA PLAVÁNÍ PRAHA a sám se snažím předávat zkušenosti studentům souvisejících oborů včetně mladších studentů z FTVS, když je příležitost. Mohou se kdykoliv ozvat na ppp@paraplavanipraha.cz, a přijít se podívat na náš trénink, rádi je uvidíme.

Účastníte se nějakých mimoškolních akcí? Organizujete nějaké aktivity pro veřejnost?

Je toho fakt hodně. V rámci studia

se aktivně účastníme nejrůznějších projektů pro handicapované nebo třeba pro seniory a také je sami organizujeme. Studenti to mají většinou za úkol v rámci zápočtových požadavků, takže se tomu skutečně nelze vyhnout. Myslím si, že to je dobré propojení s praxí a pomůže to studentům se vyprofilovat. Několik mých spolužáků nastoupilo do sportovních oddílů nebo organizací, které se zabývají projekty pro osoby se specifickými potřebami, nebo třeba na různé praxe. Díky tomu se jim podařilo získat práci v oboru.

Učíš se nějaké nové sporty nebo se soustředíš pouze na plavání?

Student se dostane během sportovních předmětů a týdenních sportovních kurzů k mnoha sportům. Pro mě, jako vozíčkáře, to navíc mělo i kariéru přesah, protože na rozdíl od svých zdravých kolegů jsem se mohl v těch sportovních oddílech celkem záhy zapojit do ligových soutěží jako hráč. Obecně považuji za dobré, aby si aktivní vozíčkář vyzkoušel co nejvíc sportů, třeba pak zjistí, že je dobrý v něčem, o čem před zahájením studia na fakultě ani neměl tušení.

Pro mě to ale vždycky nakonec bylo plavání, plavu pořád aktivně a právě díky lidem, jako je náš šéftrenér Honza Nevrlka nebo ve Varech Štěpánka Rehořková, jsem se dostal až tam, kde jsem dneska. Jsem o nespočet přátel, zážitků a zkušeností bohatší díky sportu i konkrétně para plavání. Bez ohledu na sportovní úspěchy jsou pro mě plavci taková druhá rodina a ta atmosféra, která se tam tvoří, to je nepopsatelný zážitek, to se prostě musí zažít.

Co budeš dělat po ukončení studia?

Už během studia jsem začal pracovat v PARA PLAVÁNÍ PRAHA, žádné velké změny po dopsání diplomky a magisterských státnicích neplánuji. Mám zodpovědnost vůči všem našim plavcům a práce mě baví. Jsem rád, že mohu pracovat vlastně přímo v oboru, který jsem studoval, to se dneska nestává často.

Co bys doporučil mladým lidem na vozíku, kteří chtějí studovat obor ATVS OSP?

Jestli máte chuť sportovat a chcete zažít nové věci, poznat partu skvělých lidí a získat zkušenosti z mnoha sportovních disciplín, určitě to zkuste. Domluvit se na adaptaci talentovek není problém. Pomůže vám nejen personál katedry ZTV ZVL, ale i starší studenti APA včetně mě.



Mistrovství České republiky 2022 v Plzni (foto: Františka Floriánková)



**Chceš začít plavat?
Dej nám vědět [zde](#).**

Studujte obor Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami

Máte rádi sport a pohyb? Obor Aplikovaná tělesná výchova osob se specifickými potřebami (ATVS OSP) spojuje témata pohybu s přesahy do speciální pedagogiky, sociální sféry a podpory zdraví. Osvojíte si řadu sportů, ať již při pravidelné, či kurzovní výuce. Projdete řadou biomedicínských předmětů a zjistíte mnohé o fungování lidského těla. Získáte společenskovední základ, vycházející z psychologie, filozofie a pedagogiky a přesahující do speciálních disciplín (speciální pedagogika, etika, sociální práce). Po studiu se můžete uplatnit jako pedagogičtí pracovníci, lektori, trenéři, instruktoři, aktivizační pracovníci v sociálních službách, regionální konzultanti aplikovaných pohybových aktivit aj. Studenti se specifickými potřebami (aktivní para sportovci, jedinci s dlouhodobým onemocněním) jsou na studiu vítáni.

PhDr. Klára Daďová, Ph.D., PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D., Mgr. Ilona Pavlová, MBA, a Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.
Foto: Barbora Vosátková – z projektového dne studentů v Centru Paraple

„Dlouhodobě aktivně spolupracujeme s organizacemi v para sportu (např. Sportovním klubem vozíčkářů Praha, Sportovním Clubem Jedličkova ústavu, Českým para sportem, Českým para plaváním), s organizacemi v následné péči (Centrum Paraple, Nautis, Fokus, CZEPA...), s pedagogickými institucemi (běžné i speciální školy), zařízení sociální péče (např. Koniklec Suchomasty nebo Diakonie) aj. Všude tam si naši studenti mohou vybrat svoji praxi i další uplatnění,“ říká Jitka Vařeková z katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Obor ATVS OSP vychovává vysokoškolsky vzdělané odborníky pro oblast tělovýchovy jedinců se zdravotním postižením, onemocněním či znevýhodněním (zkráceně tzv. aplikované pohybové aktivity/ adapted physical activity neboli APA). Pro školní rok 2023/24 bude otevíráno bakalářské (pouze v prezenční formě) a navazující magisterské studium (v prezenční i kombinované formě)(v době vydání jarního VOZKY už je po termínu, kdy bylo možné se přihlásit; příští školní rok se s oběma obory počítá a VOZKA bude o aktuální situaci s přihlášením ke studiu informovat ve svém zimním čísle). Studium oboru ATVS OSP zís-



kávají jeho absolventi vysokoškolskou kvalifikaci a kompetence v oblasti tělesné výchovy, sportu a dalších aplikovaných pohybových aktivit provozovaných v tělovýchovných a speciálně výchovných zařízeních, centrech volného času, sportovních svazech a federacích i občanských sdruženích specializujících se na práci s osobami se specifickými potřebami.

Absolvent magisterského studia se stává odborníkem, trenérem a metodikem s kvalifikací pro oblast aplikovaných pohybových aktivit. Do navazujícího magisterského oboru se nově mohou hlásit i absolventi bakalářských oborů Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami, Aplikované pohybové aktivity, Fyzioterapie, Ortotik–protetik,

Ergoterapie a Zoorehabilitace. Studium je vhodné i pro osoby se specifickými potřebami. Uchazeči se specifickými potřebami mají nárok na modifikaci přijímacího řízení i studijních požadavků a při studiu mohou čerpat finance na různé typy podpůrných opatření (asistence, technická podpora aj.). O formě podpory a doložení specifických potřeb (odborná diagnostika) je nicméně nezbytné komunikovat operativně a včas.

Více informací poskytne fakultní koordinátorka Mgr. Eva Prokešová, Ph.D., prostřednictvím e-mailu: eprokesova@ftvs.cuni.cz nebo univerzitní [Centrum Carolina](http://Centrum.Carolina). Zájemcům o více informací doporučujeme oficiální stránky fakulty včetně kontaktů na studijní oddělení.

Cvičíme partáky pro život.



psí asistence



Máte zájem o asistenčního psa?

+420 739 022 979
info@pestra.cz, www.pestra.cz

9. ročník Abilympiády se blíží



Ještě do 14. dubna 2023 se zájemci mohou hlásit na Abilympiádu 2023, která je tradičním setkáním mladých lidí se zdravotním postižením. Lidí, kteří jsou šikovní. Ti změní svoje síly v různých disciplínách. Již 19. ročník se koná v sobotu 13. května v areálu Jedličkova ústavu a škol v Praze. Za organizací stojí Nadace Jedličkova ústavu společně s Jedličkovým ústavem a školami. **Přihlásit se můžete**

do 14. 4. 2023 na webových stránkách:
www.abiprodeti.cz.

Tým Nadace Jedličkova ústavu | Foto: archiv Nadace Jedličkova ústavu



Abilympiádu v posledních letech bohužel přerušila epidemiologická omezení kvůli pandemii covidu-19.

„Akce se znovu koná po tříleté přestávce a jsme rádi, že můžeme opět navázat na tradici soutěže. Abilympiády se mohou účastnit děti a mladí lidé se zdravotním postižením ve věku od 6 do 18 let z celé České republiky. Těšíme se na nová setkání,“ řekla výkonná ředitelka Nadace Jedličková ústavu Markéta Balvínová.

Hlavním cílem Abilympiády je všestranná podpora dětí s různým typem postižení v dovednostech, které pak využijí v běžném životě a praxi.

„Jedná se o milou příležitost – setkání více než 100 dětí a mladých lidí



ze zařízení pečujících o mládež se zdravotním postižením z celé České republiky. Většina z nich tu má možnost vyměnit si své vlastní zkušenosti a najít si nové přátele,“ uvedl vedoucí Abilympiády Martin Knapp.

Na programu bude 11 různých disciplín zaměřených na praktické dovednosti soutěžících. Svě umění předvedou při aranžování květin, keramice, korálkování, skládání lega, malování, malování na sklo, práci

se dřevem, skládání puzzle, studené kuchyni, tkání a vyšívání. To vše budou sledovat přísné zraky rozhodčích.

Moderátorem akce bude stejně jako v předchozích ročnících Martin Zach, který je nejenom velký profesionál, ale také může být příkladem pro zúčastněné děti, že i lidé s handicapem si mohou plnit své sny a dělat, co je baví.

Abilympiáda má v České republice, ale i ve světě vybudovanou tradici. Má původ v Japonsku, které bylo první zemí, jež se pokusila důsledněji řešit problematiku zaměstnávání zdravotně postižených. Protože anglické slovo „ability“ znamená „schopnost“, bylo hnutí pojmenováno Abilympics movement neboli Abilympijské hnutí. V souvislosti s tímto hnutím vznikly abilympiády – soutěže pracovních schopností a dovedností zdravotně postižených. Abilympijskému hnutí se věnuje většina států jihovýchodní Asie a postupně se jeho myšlenky rozšířily i do Evropy, Ameriky a Austrálie.



Festival Colours of Ostrava opět nabídne nadstandardní servis pro zdravotně znevýhodněné návštěvníky

Dvacátý ročník festivalu Colours of Ostrava, který proběhne od 19. do 22. července 2023 v unikátních industriálních Dolních Vítkovicích, opět připravuje výjimečný servis pro návštěvníky se zdravotním handicapem tak, aby si mohli bez starostí a překážek užívat hudbu a další program. V rámci projektu Colours bez bariér, který proběhne již po jedenácté, pořadatel pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P připravuje například zvýhodněnou cenu vstupenky nebo bezbariérové tribuny a WC.

Tým Colours of Ostrava, red | Foto: Zdenko Hanout, Michal Augustini

„Stejně jako v předchozích ročnících má doprovod návštěvníka s průkazem ZTP/P vstup zdarma. K dispozici bude také bezbariérová přeprava v rámci města Ostravy prostřednictvím dvou bezbariérových BB TAXI. Návštěvníci si budou moct předem objednat – opět zdarma – speciálně proškoleného asistenta,“ říká mluvčí festivalu Jiří Sedlák.

Účastníkům se zdravotním znevýhodněním projekt Colours bez bariér zprostředkuje rezervaci místa v bezbariérovém stanovém městečku ve festivalovém kempu vedle festivalového areálu, a to včetně parkovacího místa přímo u kempu nebo u hlavního vchodu do areálu festivalu. K dispozici bude Info Point a pokladna Colours bez bariér, stanoviště bezbariérového taxi a parkoviště vyhrazené pouze pro osoby s průkazy ZTP a ZTP/P. Pro návštěvníky se zrakovým postižením nabídne festival praktickou příručku v Braillově písmu, hmatový plán areálu s vyznačením festivalových scén či speciální lehký přenosný 3D model Auly Gong.

„Od května 2023 bude fungovat kontaktní e-mail bezbarier@colours.cz a kontaktní telefon +420 731 932 768. Jejich prostřednictvím získají zájemci o účast na festivalu všechny potřebné informace k projektu Colours bez bariér. Pro rychlé odbavení na pokladně si návštěvníci mohou vstupenky předem rezervovat, stejně tak i další výše popsané služby,“ upozorňuje Jiří Sedlák.



K hlavním hvězdám Colours of Ostrava 2023 patří OneRepublic (USA), Macklemore (USA), Burna Boy (Nigérie), Ellie Goulding (Velká Británie), Interpol (USA), Jacob Collier (Velká Británie), Niall Horan (Irsko), Gilberto Gil & Family (Brazílie), Kavinsky (Francie), Sleaford Mods (Velká Británie) a Tom Grennan (Velká Británie). Vedle zahraničních i domácích kapel nabídne festival na mnoha pódiích

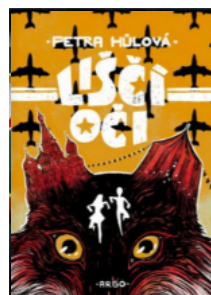
bohatý doprovodný program – mezinárodní fórum Meltingpot, divadla, workshopy, filmy či výtvarné instalace.

Bližší informace o projektu a službách pro návštěvníky se ZTP a ZTP/P průkazy naleznete [zde](#). Vstupenky pro ně budou k dostání v pokladně v době konání festivalu. Další informace najdete na [stránkách festivalu](#).

LITERATURA



Terry Pratchett: Život v poznámkách pod čarou | Rob Wilkins. Terry Pratchett byl nesmírně plodným autorem. Jen ze Zeměplochy vzniklo jedenáctičtyřicet příběhů, běžně napsal dvě, někdy i tři knihy ročně. Jednu však nikdy nedokončil – vlastní biografii. V roce 2015, kdy ho definitivně přemohla degenerativní choroba mozku, stihl svému osobnímu asistentovi Robu Wilkinsovi nadiktovat nějakých 24 tisíc slov a došli do roku 1979. Dál už to bylo na Wilkinsovi. Výsledkem jeho několikaleté práce je zábavný a místy dost bolestný intimní pohled na slavného spisovatele, proložený osobními postřehy a zkušenostmi. Není to bezuzdná glorifikace a Terry Pratchett z knihy vychází jako člověk, který exceloval v mnoha věcech – od včelařství a výroby medoviny přes zahrádkářství po smlouvání a vytáčení lidí do běla. Ale ze všeho nejvíc ze stránek dýchá dojem člověka, který skutečně miluje to, co dělá.



Liščí oči | Petra Hůlová. Ve svém první románu pro mládež kombinuje známá autorka prvky fantasy s dobrodružným příběhem a alternativní historií. „Opravdu jsem v naší koupelně viděl lišku?“ pomyslí si třináctiletý Eda, když se mu zvíře poněkolkáté mihne před očima. Se sestrou Zuzkou, svým dvojčetem, políčí na šelmu granule. Ráno je v koupelně čeká další překvapení. Granule jsou pryč a v podlaze zeje velká hluboká díra. Když do ní Zuzka vlezle, najednou se kamsi propadne a Eda musí za ní, aby jí pomohl ven. Netuší, že se ocitli v tunelu vedoucím do jiné doby. Po pražských silnicích duní ruské vojenské kolony, ale děti se vojáků bát nemusí – staly se neviditelnými. Z náhodně získaných novin pak zjistí, že je 22. srpna 1968. Děti se rozhodnou vyhledat babičku, která celý život bydlí na stejné adrese. A když ji najdou, začíná dobrodružství...



Takové maličkosti | Claire Keeganová. Podmanivý příběh nominovaný na prestižní Man Bookerovu cenu 2022 lze číst jako báji o dobru a zlu nebo podobenství o laskavosti. Přivádí nás do irského města poloviny osmdesátých let sužovaného prosincovými mrazy a vrcholí na štědrý den, kdy skutečným zázrakem je tiché hrdinství a odvaha jednoho obyčejného muže. V předvánočních týdnech čeká Billa Furlonga, obchodníka s uhlím a dřevem, nejrušnější období. Irsko skličované recesí ještě nevkročilo do moderní doby a fronty na podporu jsou pořád delší. Furlong ví, jak snadné je přijít o všechno, a jako otec pěti nezletilých dcer je odhodlaný tvrdě pracovat. Mezi Furlongovy klienty patří místní klášter spravovaný jeptiškami, provozujícími také prádelnu. O klášteru se vedou různé řeči, krom jiného že jsou tam zavěšené padlé dívky, které se mají napravit... Co čeká Furlonga za zdmi kláštera?

ČTENÁŘI DOPORUČUJÍ: U – Zraceri v metru |

Timur Vermes. Vermesův Nový román U lze jen těžko srovnávat s autorovými předchozími dvěma knihami, s bestsellerem Už je tady zas nebo drsnou satirou Hladová a sytí. A co že vlastně znamená to U v názvu? Je to zkratka berlínského metra, U-Bahnu. A přesně a pouze tam se odehrává děj rozsáhlé knihy – jízdá metrem nekončí... Originální napínavý příběh, jenž je vyprávěn v minimalistických větách, zní jako zlověstné staccato, jen tu a tam jím probublá Vermesův pověstný sarkastický humor.



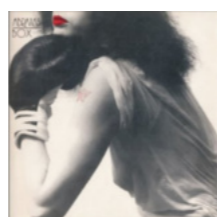
HUDBA



Songs of Surrender | U2. Album znovu nahraných písní irské rockové skupiny. Produkoval ho kytarista The Edge. Z tracklistu: One, Where the Streets Have No Name, Stories for Boys, Walk On (Ukraine), Pride (In the Name of Love), City of Blinding Lights, Ordinary Love...



Oppidum | Lenka Filipová. Interpretka na novém albu oživuje příběhy z keltské minulosti. Po neuvěřitelných patnácti letech přišla zpěvačka a kytaristka s novým studiovým albem, na němž vás čeká čarokrásná hudba, nádech tajemné keltské kultury a uhrančivá interpretace.



BOX | Abraxas. Mluvit o kultovnosti je vždycky ošidné, ale tady se to slovo vskutku nabízí. V době, kdy se odehrávala zákazová dramata vyvolaná politrukovským článkem „Nová vlna se starým obsahem“, se na jaře 1983 dalo sehnat album vizuálně, hudebně, textově i koncertně značně překračující očekávání. Abraxas kytaristy Slávka Jandy a bubeníka Ivana Pelíška, původně skoro artrocková kapela, se příchodem zpěváka Miroslava Imricha (letos v březnu 70) a basáka Michala Ditricha proměnil v energický nářez. Kdo by neznal songy Každý den je to jinak, Země se točí dokola, Box, Zoo nebo Nekonečný boogie.

FILM

Navždy mladí | režie Valeria Bruni Tedeschi. Pozdní osmdesátá léta v Paříži. Skupinu mladých herců právě přijala divadelní škola Les Amandiers, prestižní instituce, kterou vede Patrice Chéreau. Společně se vydávají na cestu životem a začínají kariérou, plnou učení, hraní, lásky, strachu, touhy prožívat vše naplno a také prvních tragédií.



Buď chlap! | režie Michal Samir. Pavlovi (Jakub Prachař) sice táhne na čtyřicet, ale stále ještě úplně nedospěl. Bydlí s mámou a chybí mu odvaha dělat v životě to, co by ho skutečně naplňovalo. Tu získá až ve chvíli, kdy potká svou dětskou lásku Terezu (Tereza Ramba) a prožije s ní dobrodružnou noc. Tereza však není připravena opustit svůj dosavadní život...



Možná řeknu ano | režie Michael Jacobs. Michelle a Allen tvoří pár. Jednoho dne se mladí lidé rozhodnou pozvat své rodiče na večeři a svěřit se jim se svým záměrem vzít se. Večer však vůbec neprobíhá podle plánu: ukáže se, že rodiče se dobře znají z minulosti, což vede ke zcela protichůdným názorům na plánovaný sňatek. Večer je plný zvratů a tajemství, která převrátí plánovanou útulnou večeři naruby.



Film navazuje na tradici nejlepších amerických romantických komedií. Objeví se v něm celá plejáda hollywoodských hvězd a hereček es: držitelka Oscara Diane Keaton, Richard Gere, držitelka Oscara Susan Sarandon, William H. Macy, Emma Roberts nebo Luke Bracey.

NAUČNÉ PUBLIKACE

Press Reset | Jason Schreier. Videohry jsou napínavé a srdcervoucí. A co teprve jejich vývoj! Počítačové hry v současnosti představují největší zábavní průmysl, v němž se každoročně otáčejí miliardy dolarů. Ale ať už vznikají v obrovských produkčních studiích, nadnárodních korporacích, malých nezávislých týmech či u jednotlivců, do herního podnikání vždy vstupuje nevypočitatelný lidský a tvůrčí faktor. Téměř za každou hrou a aplikací se skrývá drama, které občas nabývá až antických rozměrů. Úspěšná studia znenadání zanikají, vývojáře terorizuje diktátorský šéf, slibované peníze ne a ne přijít, korporátní strategie připomíná absurdní divadlo, herní koncept se v půlce produkce ukáže jako nesmyslný. Podobné příběhy za úspěšnými hrami, jako jsou Bioshock Infinite, Dead Space nebo World of Warcraft, vypráví v knize Press Reset reportér Jason Schreier. Líčí osudy lidí, které práce na počítačových hrách dohnala na hranici finančních i psychických možností.



Dále než Einstein: Hledání teorie vesmíru | Michio Kaku. Příběh fyziky je komplikovaný a dobrodružný. Po staletí se fyzikové noří stále hloub do tajemství přírody, vyvíjejí nové přístroje, které pomáhají některá tajemství rozluštit, a jindy zas vedou k objevení nových záhad. Ve dvacátém století se tento příběh nesmírně zrychlil. Vědci pronikli do hlubin vesmíru i k subatomárním stavebním prvkům hmoty. Definovali, jaké síly vládou mikrokosmu i makrokosmu, a ukázali, jak se jedna odvozuje z druhé. Pak ale narazili na záhadu, která až dosud všem pokusům o objasnění vzdoruje: jak sjednotit gravitační sílu s jadernými interakcemi a elektromagnetismem? Fyzikové už dlouho rozpracovávají tzv. teorii strun, která by snad mohla být cestou k definitivnímu sjednocení. Vznik, vývoj, půvab i úskalí této teorie srozumitelně vysvětluje Michio Kaku, známý fyzik a popularizátor vědy, ve spolupráci s novinářkou Jennifer Thompsonovou.



Jednoduché a zdravé. Cvičení mozku a paměti pro seniory | Petra Hirtlová, Radkin Honzák, Václav Hradecký, Dana Steinová. Třetí svazek série určené pro seniory, která zahrnuje kuchařku, zdravotní cviky a cvičení mozku. Dozvíte se, co je to kognitivní trénink a jakým způsobem si jeho prostřednictvím můžete zlepšit svůj mentální výkon.

Ukázka: *Pozornost a realita.* Zodpovězte následující otázky bez toho, aniž byste si odpovědi na ně dopředu ověřovali v reálných situacích. Vyzkoušíte si, jak pozorně vnímáte dění kolem sebe:

- Jak se jmenuje nejbližší ulice, která je kolmá na tu vaši?
- Ve kterém měsíci slaví svátek Jakub?
- Jakou maximální rychlostí může jet motorové vozidlo na dálnici v ČR?
- Kdy naposledy jste vynášeli odpadky?
- Který článek byl na titulní stránce novin, které jste naposledy četli?
- Pod jakým číslem na TV ovladači máte uloženou televizní stanicí ČT 24?
- Ve kterém obchodě jste naposledy kupovali balící papír?
- Kolik stran má kniha, kterou máte momentálně rozečtenou?
- Komu jste naposledy něco půjčili a co musíte někomu vrátit vy?



Opavské Centrum pro zdravotně postižené má novou adresu

Posláním Centra pro zdravotně postižené je přispívat ke zkvalitnění života občanů se zdravotním postižením a pomáhat jim při integraci do společnosti. Centrum pro zdravotně postižené má v Moravskoslezském kraji celkem pět detašovaných pracovišť. Jedno z nich najdeme v Opavě, kde až do minulého roku sídlilo v ulici Liptovská v městské části Kylešovice, od ledna letošního roku má však své sídlo na ulici Jateční v městské části Předměstí. Naše detašované pracoviště v Opavě nabízí sociální služby pro osoby se zdravotním postižením a seniory. Jedná se o osobní asistenci, v rámci osobní asistence individuální bezbariérovou dopravu, odborné sociální poradenství, půjčovnu kompenzačních pomůcek či pořádání informačních a vzdělávacích akcí. Rádi bychom vám teď představili naše služby trochu blíže.

Text a foto: Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o. p. s., Opava

Osobní asistence

Tato terénní sociální služba je určena pro osoby starší šesti let, které z důvodu svého zdravotního postižení nebo vysokého věku potřebují pomoc druhé osoby. Jednoduše můžeme říct, že osobní asistentky jsou „prodlouženou rukou“ klienta. Pomáhají jim například se zajištěním chodu domácnosti, chodí nakupovat buď samy, nebo v rámci aktivizace se samotným klientem, pomáhají s přípravou a podáním jídla, se zajištěním osobní hygieny, s přesunem na lůžko či vozík atd. Navštěvují spolu s klienty úřady, lékaře, knihovny a kulturní akce nebo je doprovázejí na procházkách.

Od osobních asistentek nelze požadovat zajištění zdravotnických úkonů, jako je například cévkování, ošetřování otevřených ran nebo rehabilitace. Osobní asistentky také nenahrazují komerční služby typu kadeřník, zahradník nebo opravář. Všechny tyto služby však klientům pomohou dojednat nebo je k nim doprovodit.

Místo poskytování osobní asistence si vybírá klient sám, služba se tak může odehrávat v bytě, v domě i na chalupě, ve škole, v nemocnici nebo třeba v pobytových zařízeních pro seniory. Klienti se díky osobním asistentkám mohou opět věnovat svým



Vchod na nové pracoviště v ulici Jateční

zálibám a koníčkům, kterých se kvůli zhoršenému zdraví nebo vysokému věku museli vzdát, jelikož je již sami nevládali.

Osobní asistentka klienta podle jeho zdravotního stavu motivuje k co

největší samostatnosti, pomáhá mu udržovat nebo zlepšovat stávající motorické, psychické a sociální schopnosti či dovednosti. Pomáhá mu s plnohodnotným zapojením do běžného života.

Individuální bezbariérová doprava

Klienti služby osobní asistence mohou využít fakultativní službu individuální bezbariérové dopravy. Detašované pracoviště v Opavě má k dispozici tři auta, jimiž mohou být přepravováni nejen samotní klienti, ale i jejich doprovody a případné kompenzační pomůcky, jako jsou vozíky, chodítka aj. Dopravu mohou využít i klienti, kteří nejsou schopni si ze svého vozíku přesednout do auta. Tito mají možnost využít plně bezbariérové vozidlo Citroën Berlingo, které je speciálně upraveno tak, aby v něm klient cestoval na vozíku pohodlně a bezpečně.

Individuální bezbariérová doprava je možná v rámci celého Moravskoslezského kraje a využít ji mohou osoby se zdravotním postižením starší šesti let. Osobní asistentky s klienty nejčastěji navštěvují lékaře nebo úřady, často však klienti využívají vozidel na větší nákupy, na výlety po okolí nebo k dopravě za jinými volnočasovými aktivitami. Osobní asistentka je po celou dobu s klientem, takže mu může pomoci s odložením oděvu u lékaře, s přečtením informací v žádostech na úřadech, pomůže mu také dostat se na místa, kam by se sám nedostal nebo se neodvážil vydat.



Bezbariérová doprava osob na vozíku

Odborné sociální poradenství

Další službou je odborné sociální poradenství. V rámci této bezplatné služby poskytujeme informace těm, kdo se potřebují zorientovat v systémech sociální podpory, sociální péče a sociálních služeb, tzn. osobám zdravotně postiženým, seniorům, ale nejen jim. Pro informace k nám mohou přijít také jejich příbuzní, známí nebo blízké osoby.

Poradenská pracovníci nejčastěji pomáhají v problematice příspěvků ze systému státní sociální podpory, sociální péče a dávek pro osoby se zdravotním postižením nebo v oblasti pracovního poradenství. Pomáhají sepsat námítky proti rozhodnutí v případě invalidních důchodů, odvolání či správní žaloby v případě dávek pro OZP. V rámci poradny také pomáháme s výběrem vhodné kompenzační pomůcky a získáním finančních příspěvků na její pořízení, případně můžeme zapůjčit některé pomůcky z naší půjčovny kompenzačních pomůcek na nezbytně nutnou dobu.

Od ledna letošního roku můžeme nabídnout také terénní formu poradenství. Takže v případě, že z důvodu zdravotního postižení nebo aktuálně zhoršeného zdravotního stavu nemůžete do poradny přijít osobně, může si sociální pracovníce s vámi domluvit



Pravidelně se představujeme na dnech sociálních služeb

schůzku přímo u vás doma nebo jinde, kde právě přebýváte. Pokud osobní schůzka není zapotřebí, nabízíme možnost konzultace prostřednictvím telefonu nebo e-mailu. Poradenská pracovníci také mohou uspořádat prezentace či přednášky pro veřejnost spojené s poradenstvím na předem dohodnutá témata ze sociální oblasti.

Kompenzační pomůcky – způsob, jak překonávat bariéry

Kompenzační pomůcky pomáhají překonávat bariéry, usnadňují lidem zapojit se do běžného života a umožňují jim věnovat se svým zálibám. Rovněž mohou být cenným pomocníkem v průběhu rekonvalescence po úrazu.

V naší půjčovně kompenzačních pomůcek nabízíme kompenzační pomůcky nejen pro osoby s tělesným a kombinovaným postižením nebo seniory, ale také lidem, kteří určitou pomůcku potřebují pouze dočasně v pří-

padě, že se zranili a potřebují ji pro úspěšnou rekonvalescenci. Pomůcky slouží pro dočasnou výpůjčku ve chvíli, kdy ještě osoba nemá k dispozici vlastní pomůcku – např. čeká na vystavení poukazu lékařem či je jeho pomůcka poškozena nebo zničena.

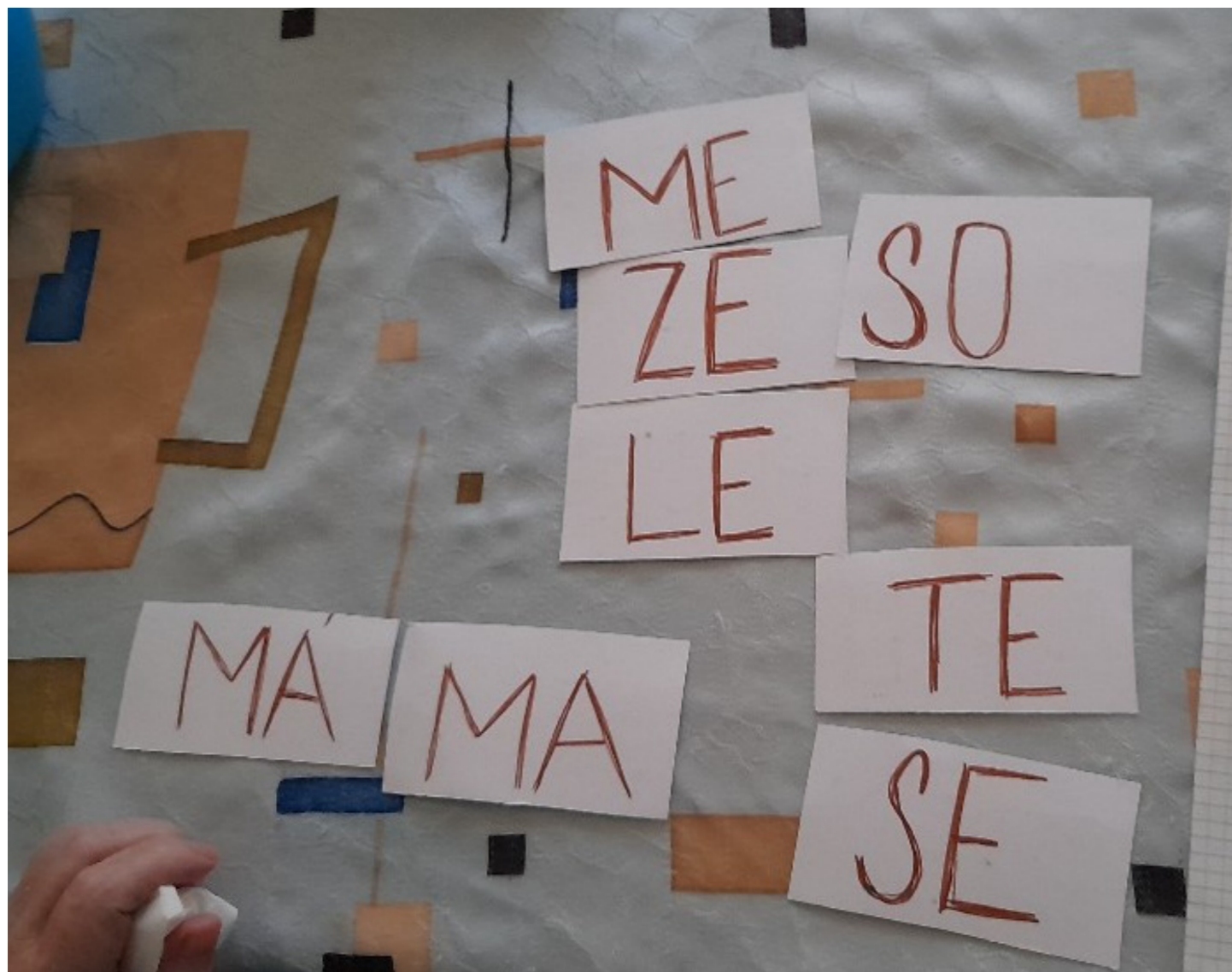
V praxi zapůjčení probíhá tak, že si telefonicky nebo osobní návštěvou v úředních hodinách u sociálního pracovníka ověříte, zda je požadovaná pomůcka na skladě příslušného pracoviště. Pokud ano, domluvíte se na termínu a způsobu převzetí. Udělejte si chvíli čas, protože odpovědný pracovník s vámi vytvoří smlouvu, na jejímž základě vám pomůcku zapůjčí. Potřebujete k tomu pouze občanský průkaz a u některých pomůcek dostatečný obnos na zálohu – cenu vám sdělí pracovník. Ceník je také uveden na [webových stránkách organizace](#).

Pokud není ve vašich možnostech si pomůcku dopravit domů, odpovědný pracovník po domluvě její přepravu zajistí. V případě, že se jedná o složitější pomůcku, pracovník ji na

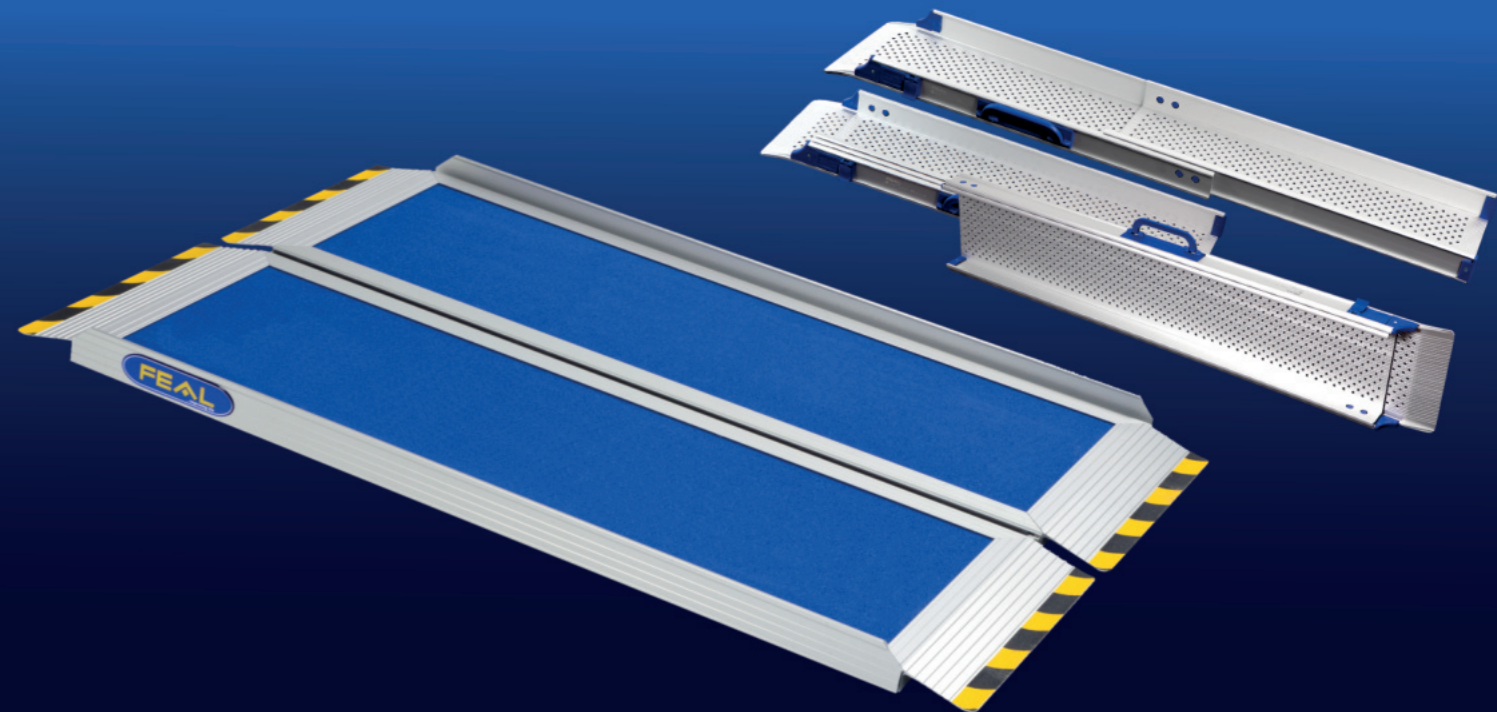
místě složí a vysvětlí vám, jak s pomůckou zacházet.

V případě, že už pomůcku nepotřebujete, domluvíte si s ním termín, kdy provede demontáž a odvoz pomůcky. Při vrácení pomůcky proběhne i závěrečné vyúčtování doby pronájmu. Mezi pomůcky, které máme ve své nabídce, patří např. chodítka (pevná i s kolečky), mechanické invalidní vozíky, klozetová křesla, vanové sedačky, schodolez či nájezdová rampa.

Zaujalo vás něco z nabídky našeho centra? Potřebujete pomoc s problémy, jež se týkají sociální oblasti? Chtěli byste i přes svůj vyšší seniorský věk či zdravotní obtíže zůstat doma, ale sami to nezvládnete a potřebujete pomoc? Měli byste zájem o některou kompenzační pomůcku z naší nabídky? Kontaktujte nás na telefonním čísle 553 734 109 nebo e-mailem: czp.opava@czp-msk.cz nebo poradnaopava@czp-msk.cz, popř. nebo přijďte osobně na adresu Jateční 8a, 746 01 Opava.



V rámci aktivizace procvičujeme paměť, koncentraci, řeč nebo psaní formou různých her a cvičení



NÁJEZDOVKY

NÁJEZDOVÉ RAMPY A LIŽINY

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR NÁJEZDOVÝCH RAMP A LIŽIN PRO VOZÍČKÁŘE - TÉMĚŘ 80 TYPŮ

Pro držitele průkazu ZTP možnost čerpání příspěvku
ve výši minimálně 90 % z pořizovací ceny.

www.najezdovky.cz



Vozíčkov ukazuje dětem svět lidí na vozíku hravým způsobem

Zbyněk Švehla
Markéta Vítková

INTERAKTIVNÍ KNIHA
o světě lidí na vozíku

Zbyněk Švehla zůstal po pádu z kola na vozíku, s osudovou ranou se ale popral houževnatě. Přijal výzvu spisovatelky a ilustrátorky Markéty Vítkové a podělil se o svůj příběh v nové knize pro děti. Markéta ho k tomu ještě vyzpovídala a společně pak vymysleli do knihy mnoho hravých prvků: vystřihovánku, otevírací okénka plná zajímavých informací, kvarteto a další prvky. Vozíčkov netradičním způsobem pokřtili 30. ledna 2023 v Centru Paraple herci Klára Cibulková a Vladimír Javorský.

Markéta Vítková, Zbyněk Švehla, red | Foto: archiv Markéty Vítkové

„Chtěla jsem navázat na předchozí dva tituly, přibližující handicap a poruchy, *Narozeninovou kočku* o zrakově postižených a knihu *Jak barevná je modrá* o autismu. Jsou to všechno takové knižní mosty, které propojují světy lidí s handicapem či poruchou a světy těch ostatních,“ popisuje pojetí knihy spisovatelka Markéta Vítková.

Knihy se zaměřuje i na prevenci úrazů u dětí, které se (aktivně) věnuje Zbyněk Švehla na besedách pořádaných v rámci projektu Vzpouora úrazům.

„Jako ambasador projektu jezdím s kolegy několikrát rokem do škol a školek po celé republice,“ vysvětluje Zbyněk.

Autoři knihy si nemohli vybrat lepší prostor pro křest, než je Centrum Paraple, které pomáhá lidem po poškození míchy s návratem do aktivního života. Atmosféru křtu navodil už v úvodu nevidomý zpěvák Radek Žalud skladbou Ave Maria. Následně byla představena nejen kniha samotná, její autoři, ale i činnost ambasadorů z projektu Vzpouora úrazům. Na křest totiž dorazili kolegové Zbyňka Švehly Jarmila Onderková a Pavel Bambousek.

Knihy obsahuje mimo jiné kvarteto, na němž jsou představeny sporty v jejich klasické podobě, ale také v para verzi. Co karta, to zajímavost. Jednotlivé sporty zastupuje vždy jedna osobnost. Křtu se přímo účastnil paralyžař Pavel Bambousek, který získal ocenění v rámci Evropského poháru a účastnil se dvou paralympiád. Své zkušenosti z oblasti sportu lidí s handicapem přiblížil i předseda Českého paralympijského výboru a medailista z paralympijských her v Athénách v hoďu diskem Miroslav Šperk. Radka Kučírková, předsedkyně zapsaného spolku Český parasport, mimo jiné uvedla, že podpořit parasportovce mohou všichni fanděním na některém sportovním utkání.

Ukázky z Vozíčkov četli kmotří knihy, herci Klára Cibulková



a Vladimír Javorský. Způsob samotného aktu křtu byl pro ně nečekaný, autoři knihy je požádali, aby Vozíčkov – jak jinak – svezli na invalidním vozíku za asistence dětských pasažérů. Protože zrovna nebyl po ruce žádný prázdný vozík, ochotně zapůjčil druhý z autorů, Zbyněk Švehla, vozík svůj. Kmotří pak s tímto vzácným nákladem kroužili po trase symbolických ležatých osmiček.

„Měli jsme z průběhu křtu velkou radost. Věříme, že kniha má co nabídnout nejen dětem, pro které je určena především, ale i dospělým čtenářům,“ shodli se oba autoři.

Knihy je vázána speciální skrytou kroužkovou vazbou. „Páteř“ Vozíčkov tvoří Zbyňkův napínavý osobní příběh od jeho narození přes osudový pád na kole během triatlonu v r. 1994, kdy mu

bylo devatenáct let, až po dnešek. Jednotlivá témata motivují mladé čtenáře k překonávání překážek (i životních) a jsou rozvinuta nejen v rozhovorech Markéty a Zbyňka za každou z jedenácti kapitol, ale také v podobě hravých úkolů a nápaditě umístěných hracích karet. Po přečtení už budete bezpečně vědět, jak mohou vozíčkáři řídit auto, jaké existují typy vozíků a poznáte rozdíl mezi druhy postižení míchy. Medailonky několika inspirativních lidí, kteří se po úrazu nevzdali (zdravotní sestřičky Marie Scott, lukostřelce Davida Drahonínského, levandulového farmáře Stanislava Bízy, pěvkyně Daniely Hořínkové a vojáka Lukáše Hirky) jsou otištěny na závěrečných stránkách této obšaržné, naučné i zábavné knížky

NADACE ČEZ podpořila pardubickou Lentilku

Nový projekt s názvem Lentilka na nohou podpořila Nadace ČEZ částkou 81 700 korun. Sportovci pomocí aplikace EPP Pomáhej pohybem podpořili žádost a vysportovali body, které Nadace ČEZ proměnila v peněžní částku. Díky projektu Lentilka na nohou se rozšíří a zkvalitní péče o dětské pacienty s vadami nohou. Statické a dynamické testy vyšetří funkci nohou dítěte a otisky získané během těchto testů se zobrazí pomocí speciálních přístrojů – podoskopu a plantografu. Na základě komplexních znalostí postavených na nejnovějších vědeckých poznatcích a dle výsledků odborného vyšetření dostanou rodiče doporučení ohledně výběru obuvi, vhodných pohybových aktivit pro své dítě, nabídku kompenzačního cvičení či kineziotapingu.

20 LET NADACE ČEZ



„Příspěvek využijeme na nákup speciálního přístroje podoskopu, který je nezbytný pro kvalitní vyšetření funkce nohou a ke správnému vyhotovení aktivačních stélek do bot dle individuálních potřeb dítěte. Část příspěvku pomůže vyškolenit odborné pracovníky v úpravě individuálních stélek,“ vysvětluje ředitelka Lentilky Gabriela Bělková.

Díky odbornému vyšetření a nastavené cílené terapii se primárně zlepší funkce nohou a tím i celkové držení těla.

„Navíc dětem budeme moct zhotovit individuální stélky do bot přímo v našem zařízení, pro které si v současné době často musí jezdit do jiného kraje. Pracujeme s velmi širokým spektrem pacientů s handicapem od posturálních vad přes vážnější ortopedické abnormality až po specifické neurologické deformace nohou dětí, které nejsou schopny samostatné chůze nebo chůze s pomocí,“ uvádí Gabriela Bělková. Děti s vadami nohou docházejí jak do integrační a speciální školky, tak i ambulatně do rehabilitačního centra. Projekt každoročně pomůže cca 150 dětem.

Lentilka je integrační školka a rehabilitační centrum, které poskytuje komplexní služby dětem od narození do 18 let. Je určena dětem s různým typem handicapu – s tělesným, mentálním nebo kombinovaným postižením, PAS, zdravotním znevýhodněním (diabetes mellitus, srdeční vady,



onkologická onemocnění aj.) Integrační a speciální školka je určena dětem od 1,5 do 7 let, rehabilitační centrum nabízí nejen klinickou logopedii, fyzioterapii, ergoterapii a péči rehabilitačního lékaře, ale také další podpůrné terapie – Snoezelen, muzikoterapii nebo canisterapii. Zdravotní péče je poskytována na základě doporučení lékaře a je hrazena zdravotní pojišťovnou.

Aplikace **EPP – Pomáhej pohybem** zaznamenává pohyb uživatele při jím zvolené sportovní aktivitě. Kromě běžných údajů o rychlosti, čase, tempu či vzdálenosti také generuje body, které může uživatel kdykoli věnovat některému z aktuálně nabízených projektů neziskových or-

ganizací, škol nebo obcí. Pokud uživatelé aplikace svým pohybem nashromáždí za daný čas určitý počet bodů, Nadace ČEZ projekt podpoří konkrétní dopředu stanovenou částkou. Neziskové organizace o umístění svého projektu do aplikace žádají v rámci jednoho z grantových řízení, dle povahy projektu.

Nadaci ČEZ založila energetická společnost ČEZ v roce 2002, aby zastřešila svou dárcovskou činnost. Nadace ČEZ podporuje několika grantovými programy sociální, kulturní a sportovní projekty a aktivně spolupracuje s regiony. Výši rozdělených příspěvků se řadí ke špičce nadací v České republice. Více informací na www.nadacecez.cz.

Kompenzační pomůcky: pomocník v domácím prostředí

Léčit se, rehabilitovat v domácím prostředí, mít kolem sebe rodinu je velmi důležité pro zlepšení zdravotního a psychického stavu seniorů, lidí po úrazu nebo lidí se zdravotním postižením.

Polohovací elektrické postele, invalidní vozíky, chodítka, motomechy, schodolezy, zvedáky, koupelnové programy a veškeré další druhy kompenzačních pomůcek lze zapůjčit v rozsáhle půjčovně v Nové Pace. Život bez bariér, z. ú., tyto pomůcky nabízí, zároveň může zajistit svoz i odvoz vlastní dopravou přímo do místa bydliště zájemce.



Text a foto: Jitka Fučíková, Život bez bariér, z. ú.

Půjčovna v Nové Pace je v provozu již 17 let, má k dispozici více než 190 různých rehabilitačních a zdravotních pomůcek. Výhodou je možnost profesionálního poradenství všem, kteří mají o pomůcku zájem. To znamená, že koordinátor půjčovny vybere spolu se zájemcem vhodnou kompenzační pomůcku, zaškolí, jak ji používat, zajistí případný odvoz do místa bydliště včetně montáže či demontáže při odvozu. Od roku 2022 jsou k dispozici i tzv. balíčky, které obsahují základní pomůcky při péči, například pleny různých velikostí, ochranné pomůcky a další hygienické vybavení. Mnohdy se totiž stává, že pacient je z nemocnice propuštěn do domácí péče a rodina, než si zakoupí potřebné vlastní vybavení, ocení možnost takový balíček mít ihned k dispozici.

Půjčovna se nachází v Nové Pace na ulici Opolského 165 v areálu bývalého kláštera. Pomůcky lze zapůjčit do všech míst v ČR. Na našem webu najdete aktuální informace týkající se půjčovny. K dispozici jsou téměř všechny pomůcky i drobnosti, které zajistí mobilitu, soběstačnost a komfort pro všechny, kteří musí trávit na lůžku většinu dne.

Ceník zápůjček je zde. Telefonický kontakt na koordinátora je 720 994 024, můžete psát i na e-mail: sitja@seznam.cz. V současné době je velmi důležité zajistit těm, o které pečujeme v domácnosti ty nejlepší podmínky. To je základ pro psychickou pohodu a zlepšení zdravotního stavu. Díky našim dlouholetým dárcům můžeme nabídnout široký sortiment pomůcek v dobré kvalitě. Na tuto službu navazuje bezplatná služba sociálního

poradenství. Pracovníci mohou poskytnout důležité informace v oblasti, jak a kde vybavit příspěvky pro osoby se zdravotním postižením. K dispozici je i nová brožura *Rady pro začátečníky*. Informace se týkají příspěvku na péči, invalidního důchodu, příspěvku na mobilitu, průkazu ZTP, ale třeba i toho, jak získat finanční příspěvky na zajištění pomůcek, bezbariérové úpravy v domácnosti a mnohé další rady. Určitě tuto publikaci oceníte, neboť umožňuje se rychleji orientovat v mnoha důležitých oblastech.

Někteří potřebují pomoc s vybavením poukazu na získání vlastní kompenzační pomůcky, jiní potřebují poradit, jak konkrétně zajistit bezbariérový přístup do domu atd. Díky dlouholetým zkušenostem umíme tyto drahocenné rady předat.

Sociopoint jako místo prvního kontaktu i rozcestník k další pomoci v sociální oblasti



Mgr. Zdeněk Živčák, MPA
vedoucí odboru
sociálních věcí a zdravotnictví
Magistrátu města Ostravy

Pane vedoucí, představte nám projekt Sociopoint a jeho aktivity?

Sociopoint jsme otevřeli jako tzv. místo prvního kontaktu. Tedy místo, kde najde široká veřejnost ucelené informace ze sociální oblasti. Lidé tak nemusí chodit z jednoho úřadu na druhý, hledat informace na různých webových portálech nebo volat na různá telefonní čísla. Pokud potřebují informaci ze sociální oblasti, je tady pro ně Sociopoint.

Jaké informace mohou lidé na Sociopointu získat?

Jsou to různé informace ze sociální oblasti. Sociální pracovníce a pracovníci na Sociopointu pomohou lidem zorientovat se v systému sociální pomoci. Mohou jim poradit, na které sociální dávky by mohli mít nárok, doporučit vhodnou sociální službu nebo vytipovat možnosti řešení jejich situace. Navíc jim pak předají kontakt na odborníky z dalších institucí a organizací, kde mohou svou situaci řešit podrobně a úplně. V místě prvního kontaktu, kterému jsme dali název Sociopoint, jsme navíc otevřeli i Kontaktní místo pro bydlení. Zde občané získávají informace a poradenství související s řešením problémů v oblasti bydlení, včetně nedostatku financí na úhradu nákladů na bydlení, a zároveň si mohou podat žádost o sociální byt. Řešením **bytové nouze** se město Ostrava zabývá dlouhodobě a toto poradenství je jedním z nástrojů, jak chce k řešení bytové nouze přispět.

Na Sociopointu tedy lidé nevyřeší svou situaci úplně?

Záleží na konkrétní situaci. Pro někoho budou informace, které na Sociopointu získá, dostatečné k tomu, aby svou situaci vyřešil sám. Ale někdo bude muset svou situaci řešit dále s někým jiným. Sociopoint je rozcestník k další pomoci. Platí pravidlo, že pokud si nevím rady a potřebuji pomoc, ale nevím, kde tu pomoc dostanu, zkontaktuji Sociopoint. A tam dostanu informaci, jak a kde můžu svou situaci řešit. Nemu-

sím tak tápat nebo zbytečně bloudit po internetu atd. Navíc mi Sociopoint může přímo zprostředkovat kontakt na další návaznou pomoc. Takže zase nebudu bloudit, ale budu vědět kam, za kým a kdy mám jít.

Jak vás napadlo Sociopoint otevřít?

Ostrava dlouhodobě plánuje sociální služby pomocí **komunitního plánování**. A v rámci něj se objevila potřeba mít místo, které bude rozcestníkem k další pomoci. Ta škála možností pomoci v sociální oblasti je totiž široká. A pro veřejnost může být složité se v ní vyznat. A právě proto vznikla potřeba mít jedno místo, na které se budou sbíhat informace o možnostech pomoci a které pak z těchto možností doporučí lidem tu nejhodnější.

Je Sociopoint v rámci republiky jedinečný?

Není. Při jeho otevření jsme se inspirovali zkušenostmi, které s provozem místa prvního kontaktu má město Brno. Abychom si ověřili, jestli má takové místo prvního kontaktu v ostravských podmínkách opravdu smysl, využili jsme možnosti, které nabízí projektové výzvy v rámci podpory Evropské unie. Nejprve jsme tedy Sociopoint zařadili do projektu pro pilotní ověření. A během pilotního provozu se ukázalo, že místo prvního kontaktu je opravdu potřebné a má smysl. Dokonce se na Sociopoint obraceli i lidé z jiných měst. Proto se po ukončení pilotního provozu stal Sociopoint stálou součástí služeb, které Magistrát města Ostravy nabízí obyvatelům města.

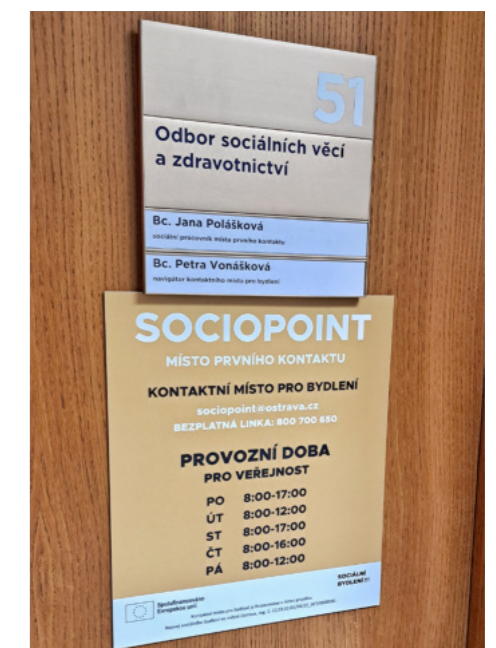
Z jakých důvodů se na Sociopoint obraceli občané Ostravy nejčastěji?

Rozsah témat, která lidé potřebují řešit, je velký. Nejčastěji se na nás obraceli s dotazy, jak řešit svou tíživou finanční situaci, kdy jim kvůli rostoucím cenám zůstává stále méně peněz na vyžití. Řešíme tak například poradenství k příspěvku na bydlení. V období, kdy

docházelo ke krachu dodavatelů energií, se na nás obraceli lidé i s tímto problémem, když si nevěděli rady, jak mají postupovat dál. Na podzim se pak lidé hodně ptali na akci Milostivé léto, díky které bylo možné splatit některé dluhy a zbavit se exekucí. Sociopoint kontaktují i lidé, jejichž blízcí se ocitli ve špatném zdravotním stavu a oni potřebují pomoc s péčí o něj.

Takže Sociopoint poradí i lidem, kteří jsou zdravotně postižení nebo jejich blízkým?

Určitě ano. Sociopoint jim třeba může doporučit vhodnou sociální službu, např. pečovatelskou službu, osobní asistenci apod., zprostředkovat kontakt s touto službou, ale třeba i doporučit možnosti finanční pomoci, až už pomocí příspěvku na péči, příspěvku na mobilitu nebo příspěvku na pořízení zvláštní pomůcky. Nedávno nás kontaktovala paní, která slíbila své kamarádce před její smrtí, že se postará o jejího syna schizofrenika. Snažila se mu být nápomocná, například i finančně, ale s postupem času si už takový rozsah pomoci nemohla dovolit.



Sociální pracovníce Sociopointu jí poradila, jak žádat o příspěvek na bydlení, a předala jí potřebné formuláře. Taky jí doporučila několik organizací, které pomáhají lidem s duševním onemocněním a které mohou pomoci jí i synovi její kamarádky. Třeba ho mohou doprovodit k jednání na úřady a pomoci mu s vyřizováním potřebných věcí.

V projektu Sociopoint bylo vytvořeno i několik manuálů. Čeho se týkají?

V rámci projektu, do kterého byl Sociopoint zpočátku zapojen, vznikla sada manuálů pro pět tematických oblastí. Mezi nimi je např. dluhová problematika, osamělost seniorů nebo domácí násilí na seniorech. Pro každé téma jsme vytvořili brožuru, která je spíše pro odborníky, a současně materiály pro širokou veřejnost – letáky, prospekty nebo brožurky. Je mezi nimi např. leták, jenž přináší seniorům, kteří se cítí osamělí, tipy, na koho se mohou obrátit. Dobrou odezvu má i brožura, která se věnuje dluhové problematice. Lidé v ní najdou srozumitelně vysvětleno, co je např. exekuce nebo oddlužení. Zároveň se v ní dočtou jak postupovat, aby se do dluhů nedostali. Všechny materiály jsou ke stažení na [webových stránkách Sociopointu](#).

Jak vidno, Sociopoint lidem opravdu pomáhá. Myslíte si, že by taková místa prvního kontaktu mohla být i v dalších městech?

Určitě ano. Myslím si, že se jedná o moderní a potřebnou službu veřejné správy pro obyvatele obcí. Zorientovat se v sociální oblasti může být složité. Proto je dobré mít jedno místo, kde jim poradí, kde se lidé dozví potřebné informace a kontakty. Ostatně už u nás byli např. zástupci městské části Praha 10, aby získali informace a zkušenosti s provozem Sociopointu, protože zvažují otevření takového místa na jejich radnici.

Jak je možné sociální pracovníky Sociopointu kontaktovat?

Možnosti jsou různé, každý si může vybrat tu, která mu vyhovuje nejvíc. Na Sociopoint je možné přijít osobně. Kancelář je v přízemí Nové radnice na Prokešově náměstí, hned za pravou vratek. Lidé mohou zatelefonovat na bezplatnou linku 800 700 650, nebo poslat e-mail na adresu sociopoint@ostrava.cz. Provozní doba je v pracovní dny vždy od 8 hodin. V pondělí a ve středu končí v 17 hodin, ve čtvrtek v 16 hodin a v úterý a pátek ve 12 hodin. Poradenství, které Sociopoint poskytuje, je bezplatné a anonymní. Lidé si taky mohou stáhnout do svých telefonů mobilní aplikaci Sociopoint. Je k dispozici pro operační systémy [Android](#) i [iOS](#). V ní najdou kontakty na sociální služby, instituce



nebo organizace podle oblasti problémů, které potřebují řešit. Aplikaci vyhledají pod názvem Sociopoint a poznají ji podle tří vykřičníků charakteristických pro Ostravu. Ke stažení aplikace mohou použít i QR kód. Stažení i používání aplikace je bezplatné. Po stažení pak aplikace funguje i bez mobilních dat nebo bez připojení k wifi.

Informace nejen o provozu Sociopointu najdou lidé i na [webu](#). Stačí zadat do vyhledávače „Sociopoint Ostrava“ nebo mohou využít QR kód.

Dostanou se na Sociopoint i lidé na vozíčku?

Ano. Naším cílem je, aby místo prvního kontaktu bylo snadno dostupné všem. Kancelář je proto v přízemí budovy Nové radnice, prakticky hned za pravým vchodem. Lidé tak najdou kancelář rychle, nemusí bloudit chodbami radnice nebo chodit po schodech.

Pane vedoucí, je něco, co byste chtěl našim čtenářům na závěr vzkázat?

Může se stát, že se ocitnete v situaci, se kterou si nebudete vědět rady. Určitě není hanba nebo slabost říct si o pomoc. Pokud nevíte, kde by vám mohli pomoci, zkontaktujte Sociopoint. Tak, jako jsme zvyklí chodit k zubaři, když nás bolí zuby, nebo dávat auto do servisu, když ho potřebujeme opravit, je v pořádku využít pomoci sociálních pracovníků, pokud potřebujeme radu nebo pomoc v sociální oblasti. Zároveň vám přeji, aby vás takové situace potkávaly co nejméně. Ale pokud už přijdou, nebojte se říct si o pomoc.



Edice manuálů pro pět tematických oblastí

Ocenění pro hrdiny handicapu

Zapsaný spolek Rekordy handicapovaných hrdinů (RHH) pořádá letos už sedmý ročník stejnojmenného projektu, jenž podporuje krajský úřad Moravskoslezského kraje (MSK) a Magistrát města Ostravy. Cílem projektu je konkrétně oceňovat a přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením, ale také těch, kteří se jim věnují a kteří mohou ostatním sloužit jako vzor.



Jiří Muladi | Foto: Dan Krzywon

V rámci Rekordů handicapovaných hrdinů je udělováno konkrétních deset cen veřejností navrženým subjektům za mimořádný počin, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích:

Hrdinové handicapu – příběhy obdivuhodných výkonů.

Pečující v handicapu – sebeobětující se osobnosti.

Projekty handicapu – projekty organizací a filantropů.

Emisaři handicapu – následovníhodné příklady a vzory.

Nominace na formuláři, který naleznete [zde](https://www.hecportal.cz), zasílejte na e-mailovou adresu info@hecportal.cz do **15. července 2023**. Poté budou nominace vyhodnoceny odbornou porotou a vítězové budou odměněni na slavnostním vyhlášení RHH v aule Krajského úřadu MSK.

Zároveň opět vyjde reprezentační kniha Rekordy handicapovaných hrdinů, v níž budou nevěšední příběhy hrdinů handicapu zveřejněny.



Ilustrační foto ze slavnostního vyhlášení RHH 2022



Ostravská organizace vozíčkářů, spolek (OOV)
Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava-Zábřeh, ooov@seznam.cz, www.vozickari-ostava.cz

NAŠE PROJEKTY SLOUŽÍ NEJEN LIDEM S POSTIŽENÍM



VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozku

Magazín pro vozíčkáře, lidi s postižením a seniory
Ke stažení za dobrovolný příspěvek: www.vozka.org,
www.facebook.com/magazinvozka.

ALDIO

Alternativní doprava imobilních osob
Objednávejte: pondělí–pátek 8–14 hodin
na tel.: 596 786 353 nebo e-mailu:
ooov@seznam.cz.

ALDIO
JEDE!



Rady, informace, příklady a konzultace
Volejte: pondělí–čtvrtek 11–12 hodin na tel.: 596 914 660,
596 131 202, poradnaooov@seznam.cz, dvorvoz@seznam.cz,
bezbarieri@post.cz (posuzování dokumentace),
www.ostrava-bezbarier.cz,
www.facebook.com/poradenstvibezbaierOV.

BEZBARIÉROVÁ
ŘEŠENÍ!



KUPTÉ SI OBRAZ podpořte program pro seniory

Podporujeme
aktivní život, celoživotní vzdělávání a odpovědnost za své zdraví.

Nabízíme
sociálně aktivizační služby, pohybové a rehabilitační programy, vzdělávací programy, společenské akce, klubové aktivity, práci na internetu a na počítači, internetové stránky pro seniory, rekondiční pobyty, výlety a účast v Divadelním spolku Proměna.

**Klub REMEDIUM –
centrum aktivit pro seniory**
Táboritská 22, Praha 3, Telefon: 222 712 940
Otevírací doba Klubu REMEDIUM: pondělí –
čtvrtek 9.00 – 18.00, pátek 9.00 – 16.00.
Veškeré aktuální informace o činnosti v rámci
programů pro seniory a aktivitách v Klubu
REMIUM najdete na www.vstupujte.cz
Programy pro seniory jsou určeny všem, kteří jsou
v důchodovém věku, bez ohledu na místo bydliště.
společnosti i po odchodu do starobního důchodu.



MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

POMOČNÉ TLAPKY o.p.s.
asistenční psi pro zdravotně postižené.

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

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

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

Bohumín chystá investice pro seniory i lidi s handicapem. Vytvořil plán do roku 2026

Další domov pro seniory, chráněné bydlení pro handicapované či vybudování bezbariérových přístupů do některých městských domů. S těmito a dalšími investicemi počítá Bohumín v sociální oblasti. Aktuálně vytvořil nový komunitní plán do roku 2026, který mu pomůže vize realizovat.

Jana Končítková | Foto: Ondřej Koelbl a Jana Končítková

„Stejně jako jiným městům a obcím se ani nám nevyhne postupné stárnutí populace, proto plánujeme rozšířit kapacity ubytovacích služeb pro seniory a vybudovat nové centrum léčby pro tuto věkovou skupinu. Ačkoliv zajištění lékařské péče je starostí zdravotních pojišťoven a koncepčně ministerstva zdravotnictví, snažíme se nedostatečně pokryté služby zabezpečit, čímž suplujeme povinnosti někoho jiného. Nemůže nám ale být lhostejné, že našim lidem chybí odborní lékaři. Letos je pro nás prioritou vybudování a zprovoznění zubní ambulance,“ nastínil nejbližší plány starosta města Petr Vícha.

Centrum sociálních služeb Bohumín začne v dubnu letošního roku provozovat zcela novou službu chráněného bydlení pro mentálně handicapované osoby.

„Loni jsme díky dotaci zrekonstruovali opuštěnou vilku v Husově ulici a kompletně ji vybavili nábytkem, elektrickými spotřebiči a lůžkovinami. Centrum musí ještě novou službu zaregistrovat a následně zajistit její spolufinancování u Moravskoslezského kraje. Klienti se nastěhují na jaře,“ uvedl místostarosta Bohumína Igor Bruzl.



Dodal, že radnice chce pokračovat ve stavebních úpravách, které zajišťují bezbariérovost objektů. Jako největší poskytovatel nájemního bydlení ve městě se bude soustředit na odstranění bariér při vstupu do svých bytových domů tam, kde je to technicky možné. I nadále zůstává hlavním cílem podpora pečujících osob, terénních sociálních služeb a také aktivit pro seniory a rodiny s dětmi.

Bohumín se v oblasti sociálních služeb opírá o komunitní plán. Poprvé jej vytvořil v roce 2007. Dokument už potřetí prošel kompletní aktualizací, aby odrazil změny, ke kterým ve společnosti dochází.

„Poslední roky nám připomněly, že mohou nastat situace, které nikdo nemůže předvídat. Přesto je naší povinností se i v takových chvílích postarat o ty, kteří to sami nezvládnou. Při tvorbě komunitního plánu spoléháme na spolupráci nejen s poskytovateli a uživateli těchto služeb, ale také s odborníky, dobrovolníky i veřejností,“ vysvětlil vedoucí sociálního odboru bohumínské radnice Daniel Ucháč.

Text mohli do poloviny ledna připomínkovat občané. Plné znění komunitního plánu najdou na webu města v sekci [O městě – Sociální služby a jejich plánování](#).

Moderní sanatorium pro seniory, kteří trpí vleklými zdravotními obtížemi, chce v příštích letech postavit město v areálu své nemocnice. Projekt je zatím jen „na papíře“, přesto už nabývá konkrétních obrysů. Třípodlažní objekt by měl pomoci řešit rostoucí poptávku po péči o dlouhodobě nemocné osoby.

Jeho podoba splňuje nároky na komfortní pobyt klientů i kvalitní zázemí pro personál.

„Lidé mají zažitou podobu léčebny dlouhodobě nemocných jako místa s neosobním prostředím, kde je mnoho pacientů na jednom pokoji, chybí adekvátní vybavení či bezbariérové pokoje a toalety. Náš projekt má za cíl vytvořit centrum trvalé pomoci s důstojnou atmosférou a odpovídající úrovní ubytování, péče i služeb,“ nastínil starosta Bohumína Petr Vícha.

Celému objektu by mělo vévodit prostorné atrium s půlkruhovým dřevěným posezením situovaným kolem listnatých stromů.

„V přízemí by měli najít zázemí lékaři, sociální pracovníci, počítá se i s administrativními prostory s kancelářemi či víceúčelovou společenskou místností. Další dvě podlaží budou patřit samotným pokojům,“ konstatovala Hana Kaspřáková z odboru rozvoje a investic bohumínské radnice s tím, že ty jsou koncipovány jako dvoulůžkové a měly by tak zajistit klientům dostatek soukromí. Celková kapacita dosáhne 66 lůžek.

Projekt, který si město dalo vypracovat, prozrazuje i barevné řešení interiéru. Počítá se s kombinací přírodní barvy dubu, odstínů šedé a světle zelené. Chodby doplní navigační orientační systém ve stříbrné barvě.

Na dokončení vizualizace nyní navazují další kroky. Město už má stavební povolení k výstavbě a může přejít k zajišťování peněz na realizaci.

„Vzhledem k nákladům, které mohou dosáhnout až čtvrt miliardy korun, je pro nás nezbytné zajistit dotaci. Budeme proto hledat vhodný program, z nějž bychom stavbu spolufinancovali. Pro Bohumín je plán na zřízení geriatrického sanatoria zásadní, protože s prodlužujícím se věkem života poptávka po službách tohoto typu rapidně roste,“ uvedl místostarosta Igor Bruzl.

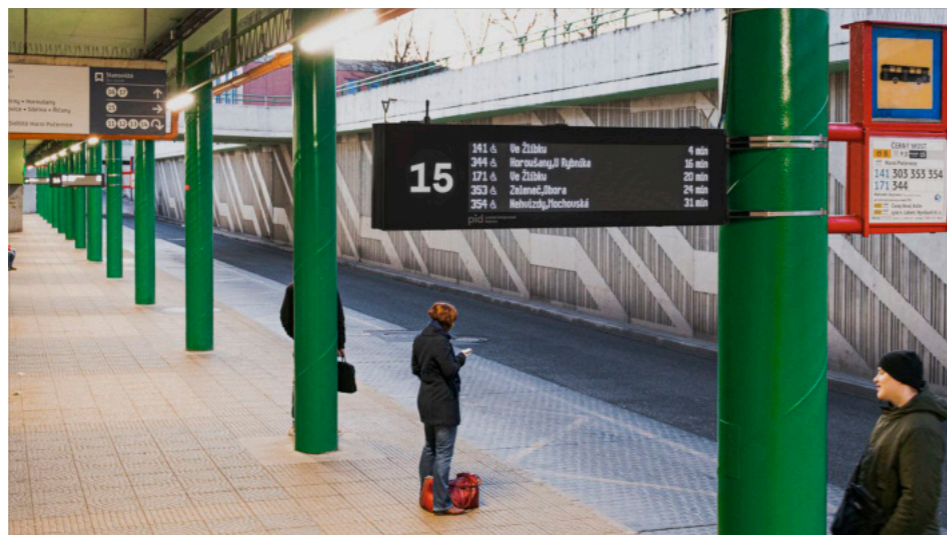
Lidé nad 60 let tvoří v Bohumíně zhruba čtvrtinu jeho obyvatel, jejich počet už řadu let přesahuje počet 5 000. Místní nemocnice zajišťuje prostřednictvím stávající léčebny dlouhodobě nemocných péči pro 60 pacientů, dalších 58 lůžek nabízí Domov Cestmína seniorům se sníženou soběstačností, klienty jsou převážně lidé závislí na pomoci jiné osoby. Na území města fungují ještě další dva domovy pro seniory zřizované jinými subjekty. Díky výstavbě nového sanatoria by mohl přibýt čtvrtý.



Revitalizace terminálu Černý Most: nové online informační panely a kulturnější prostředí pro cestující

Organizace ROPID ve spolupráci s dalšími subjekty dokončila první etapu revitalizace dopravního terminálu Černý Most. Cestujícím slouží k rychlé orientaci 12 nových elektronických informačních tabulí, které zobrazují aktuální odjezdy nejbližších spojů z jednotlivých nástupišť a pro celkový přehled jsou k dispozici také dva velkoplošné souhrnné informační panely zobrazující jak městské, tak regionální autobusové linky PID, což ocení zejména ti méně pohybliví cestující. Často totiž bloudili po terminálu od nástupiště k nástupišti, aby zjistili odjezd svého spoje z jízdních řádů umístěných na jednotlivých stanovištích. Cestujícím slouží také nové lavičky a odpadkové koše. Veškeré zábradlí i zastřešení přístupových cest se dočkalo obnovy nátěru nebo celkového vyčištění. Kompletně vyměněno bylo také osvětlení jednotlivých nástupišť a příchozích lávek. Zajištěn je také intenzivnější pravidelný úklid. V rámci projektu Čitelná Praha se i zde plánuje ještě v letošním roce instalovat nový statický navigační systém.

Filip Drápal | Foto: ROPID



Terminál Černý Most je nejvýznamnějším dopravním uzlem ve východní části Prahy, kde začíná linka metra B. Na ni tu navazuje 12 městských a 15 příměstských autobusových linek PID a 32 dálkových autobusových linek směřujících především do východní a severní části České republiky. Černý Most má také velkokapacitní záchytné parkoviště P+R a je výchozím bodem pro pěší cesty do místního sídliště i k okolním obchodním centrům.

U tohoto zanedbaného terminálu fungujícího od roku 1998 se podařilo ve spolupráci s Technickou správou komunikací hl. m. Prahy zastavit degradaci přístupových lávek a konstrukcí kolem vlastní stanice metra. Tím mohlo dojít k instalaci nových elektronických odjezdových tabulí, nového mobiliáře a postupně dochází v návaznosti na dokončení stavebních prací i k celkovému vyčištění všech prostor pro cestující veřejnost.

„Černý Most je jedním z nejvýznamnějších přestupních uzlů v Praze, kterým denně projde 30 000 lidí. Ti buď dál přestupují na autobus nebo

auto, anebo míří pěšky do okolních sídlišť nebo nákupních center. Díky společné iniciativě Prahy, jejích organizací i městské části se konečně podařilo s tímto nevábným a zanedbaným prostorem něco udělat a zkulturnit ho tak, aby byl tento významný dopravní uzel komfortnější. Ve vzdá-

lenější budoucnosti bychom rádi celý terminál vyladili i stavebně, aby byl přívětivý, ale i praktický, a stal se důstojným centrem nejen místní čtvrti, ale celého východního sektoru Prahy,“ uvádí náměstek primátora hl. m. Prahy a radní pro oblast dopravy Adam Scheinherr.

Nová generace elektrických vozíků

INVACARE



Elektrický vozík **Aviva RX40** je plně hrazen zdravotními pojišťovnami pod kódem **5012643**



Aktivní vozíky zn. **Küschall** jsou částečně hrazeny zdravotními pojišťovnami.

Váš neomezený svět Küschall...

Věříme, že všechno je možné, když máte sílu toho dosáhnout. Chceme, abyste žili aktivní život, měli sebevědomí a chuť nevzdávat se tváří v tvář nepřízni osudu. Jsme odhodláni nabízet ta nejlepší řešení.

Pro nezávaznou poptávku nás kontaktujte na tel.: 495 220 684 nebo emailem: info@sivak.cz



Pro více informací navštivte naše webové stránky

www.sivak.cz

SIVAK medical technology s.r.o.

Jana Masaryka 1713

500 12 Hradec Králové

Tel.: 495 220 684

Domov MIKASA – místo pro život osob s autismem, mentálním postižením a chováním náročným na péči

V České republice stále chybí komunitní zařízení pro osoby s autismem, mentálním postižením a chováním náročným na péči. I přes to, že mnoho zařízení ústavní péče prošlo transformací, stále existuje množství typických ústavů. Kombinace většího počtu klientů na jednom místě a nedostatečná kvalifikace personálu může vést k porušování práv klientů, jejich týrání a narušování jejich důstojnosti. Na problematiku upozorňuje kampaň [Rok důstojnosti](#).

Bc. Klára Mantičová | Foto: archiv zapsaného spolku MIKASA

Nezisková organizace MIKASA staví v Ostravě-Výškovicích na ul. Srbské jedinečný Domov MIKASA – místo pro život osob s autismem, mentálním postižením a chováním náročným na péči. V důsledku nedostupnosti této služby v Ostravě a Moravskoslezském kraji se zapsaný spolek MIKASA v roce 2016 rozhodl toto zařízení komunitního typu vybudovat. I přes značné peripetie, problémy se schvalováním žádosti nebo odporem lidí v bezprostředním okolí se podařilo tento projekt prosadit a na počátku roku 2024 najde osm klientů v tomto zařízení svůj nový domov. „Komunitních zařízení pro osoby s autismem, mentálním postižením a chováním náročným na péči není v České republice mnoho. Nejde totiž jen o adekvátní prostor, prostředí, ve kterém žijí, ale také o kvalitní, vyškolený a respektující personál, který v daném zařízení pracuje,“ říká Michal Panáček, ředitel spolku MIKASA. „V rámci naší organizace se plně věnujeme respektu ke klientům, přijetí a akceptaci jejich projevů jako způsobu komunikace ohledně jejich potřeb. Pracujeme totiž s lidmi, pro které může být projev agrese poslední možností, jak se svým okolím tyto potřeby komunikovat.“

Pro tuto práci je potřeba kvalitní a erudovaný personál a vhodné



Základy nového objektu Domov MIKASA v Ostravě-Výškovicích

prostředí, které bude odpovídat potřebám klientů. Domov je umístěn v běžné zástavbě, aby klienti nebyli vtrženi z přirozeného prostředí a měli blízko veřejné služby. V bezprostřední blízkosti domova se nachází les, který dokresluje klidné prostředí a umožňu-

je pohyb v přírodě. I přesto, že je zařízení ve výstavbě a plán dokončení je konec roku 2023, již nyní mají možnost se zájemci hlásit o místo v domově. Příhlášky jsou dostupné na webových stránkách [organizace MIKASA](#).

Ředitel Michal Panáček očekává velký počet zájemců.

„Již v roce 2016, když jsme připravovali analýzu potřeb směrem k tomuto zařízení, jsme zjistili, že v Moravskoslezském kraji by tuto službu potřebovalo více než 40 lidí,“ vysvětluje.

Současně MIKASA včasou možností přihlášení zájemců reaguje

na potřeby práce s adaptací potenciálních klientů na nové prostředí a od-poutání se od původní rodiny, stejně jako na potřeby pečujících, kterým nabídne možnost podpory.

Domov MIKASA – místo pro život může organizace stavět díky podpoře Evropské unie, Ministerstva pro místní rozvoj, Moravskoslezského kraje,

města Ostravy, Opavy, Nadace Agrofert, Nadace ČEZ a Nadačního fondu Vítkovice Steel.

Výstavbu podporují také firmy a drobní dárci. Zapojit se můžete i vy prostřednictvím daru na [webových stránkách spolku](#).





Eva Guldová | Foto: archiv  ROOSEVELTKA

Tato akce se na naší střední škole F. D. ROOSEVELTA konala poprvé, i když určitě nikdo nepochybuje, že i my máme různé talenty. Celé to vypuklo v krásný a voňavý předvánoční čas, tedy dne 22. prosince 2022, v naší školní aule. A pokud znáte třeba Československo má talent, určitě už víte, o čem mluvím. Za mě to byl úžasný zážitek, protože každý mohl předvést, co umí, v čem vyniká, a navíc nám tleskali naši spolužáci.

Samozřejmě nemohli chybět ani moderátoři Lucka a Vojta, kteří umí skvěle a hlavně i vtipně moderovat. Při vystoupeních jsme pak mohli vidět mažoretkové trio Verču, Šárku a Romču, poslechnout si zpěv v podání Melanie nebo Barbory, která se doprovázela hrou na kytaru a také jsme tleskali super výkonu Filipa v beatboxu. Dokonce přišel i kouzelník, tedy Lukáš, který předvedl vlastní triky s kartami. Poslechnout jsme si mohli i recitaci básně s názvem *Někdo* od známého básníka a spisovatele Jiřího Žáčka, tentokrát v mém podání (nebudu vám lhát, měla jsem velkou trému, třepala jsem se jako ratlík, viz foto...). Ale zpátky k dalšímu vystoupení, za mě také velice povedenému – byl to adrenalinový parkur na zíněnkách v podání Filipa a Honzy.

Hodiny pomalu ubíhaly a náš talentový den se blížil ke konci. A tak jsme si všichni účinkující i s diváky zazpívali vánoční koledy a rozešli se do svých tříd.

Děkuji, že jsem mohla být součástí akce Rooseveltka má talent a doufám, že se uskuteční i příští rok.



Dlouhodobý projekt NRZP ČR Euroklíč má nový web

Nové webové stránky najdete na adrese www.euroklic.cz. Byly spuštěny v únoru 2023 a přináší kompletní informace o projektu Euroklíč. Obsahují informace nejen o historii projektu Euroklíč, ale také o tom, co je vlastně euroklíč a k čemu slouží, co je aplikace Euroklíčěnka nebo jaké jsou druhy eurozámků a další. Na webových stránkách najdete také soubory ke stažení, jako jsou letáky nebo evidenční karty jednotlivých krajů. Novinkou webových stránek pak je to, že složka KAM PRO EUROKLÍČ je seřazena podle krajů, a tudíž je možné si najít přesné místo s informací, zda je osazeno eurozámkem. Velmi důležité jsou informace o tom, kde si každý zájemce může euroklíč vyzvednout.



EUROKLÍČ - OBSAH O EUROKLÍČI O EUROZÁMKU KRAJE SOUBORY KE STAŽENÍ KONTAKT

NRZP ČR je hlavním distributorem Euroklíčů a Eurozámků v ČR.

O ČEM JSOU TYTO STRÁNKY A CO ZDE NAJDETE

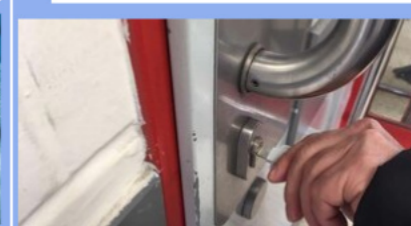
Co je Euroklíč, kdo může Euroklíč získat a co k tomu potřebuje. O projektu u nás i ve světě. Informace o historii Euroklíče.

O Euroklíči



Co je Eurozámek, jaké jsou druhy Eurozámků, která místa se osazují Eurozámků a o Euroklíčěnce.

O Eurozámku



Seznam míst, kam je možné dojít pro Euroklíč, a kde je možné Euroklíč použít. Letáky a evidenční karty.

Kraje



Propuštěný inženýr ze společnosti Google varuje Microsoft: AI prý míří k velkému průšvihů. A co GPT-4 nebo GPT-5?

Loni byl propuštěn inženýr Blake Lemoine z Googlu. Na tom by nebylo asi nic zvláštního, kdyby to nebylo kvůli jeho veřejnému vyjádření, že AI je schopná cítit. Lemoine nyní varuje Microsoft, že se se svou Bing AI řítí do obrovského průšvihů. Co víme o taháčích dnešního technologického světa pro mnoho nadšenců po celém světě, tzv. OpenAI ChatGPT?

Zdroj: Seznam Zprávy (Pavel Kasík), FONETECH, SVĚT HARDWARE | Foto: Pexels

Blake Lemoine je dnes už bývalý zaměstnanec Googlu, který v loňském létě rozproudil debatu nad schopnostmi umělé inteligence (Artificial Intelligence, AI). Rekl totiž, že jejich systém AI je schopen cítit, což vyústilo ve vyhazov ze společnosti. Nyní se dostal k chatbotovi v prohlížeči Bing a na Twitteru se nechal slyšet, že bylo v podstatě nemožné s ním vyzkoušet stejné experimenty, které dělal na LaMDA v Googlu. Podle něj pořad měnil odpovědi a chová se jako osoba s existenční krizí, umí také manipulovat s lidmi. Poslední modely pro AI jsou podle něj nejmocnější výsledky technologického pokroku od doby vynálezu atomové bomby, které mohou výrazně změnit chod dějin.

Lemoine se obává toho, že AI bude zneužívána k distribuci nepravdivých informací, politické propagandě a jiným informacím prohlubující nenávisť mezi národy, rasami nebo náboženstvími. Předpovídá, že se z celé záležitosti kolem AI stane tzv. „train wreck“.

Tím se v angličtině myslí něco, co naprosto selže, případně dopadne s katastrofickými následky. Podle jeho slov je to prozatím stále jen experimentální technologie a její vypuštění v této fázi vývoje je něco velmi nebezpečného. Myslí si, že by tyto modely měly projít mnohem delší fází testování, než budou takto vypuštěny do světa.

Podle bývalého šéfa Microsoftu Billa Gatese jsou současné modely už generaci staré záležitosti. Současně říká, že chyby AI nejsou způsobeny jen tím, že by dobře nefungovala, ale také tím, že jí lidé provokují a snaží si s ní hrát tak, aby selhala. Gates naopak tvrdí, že současné modely nejsou žádnou hrozbou.

ChatGPT

Generování textů, oprava nefunkčního kódu, psaní e-mailů nebo skvělé fotomontáže. Chcete si každý den usnadnit práci pomocí nástrojů na bázi neurových sítí? Služba ChatGPT získala

100 milionů aktivních uživatelů už za dva měsíce od svého uvedení. Velká část samozřejmě budou lidé, kteří si s konverzačním nástrojem zkusí popovídat nebo otestují, v čem se chová jinak než člověk. To může být samozřejmě zábavné, ale ukazuje to jen malou část možností, kterou tento nástroj nabízí. Napřed ale malé varování.

Pavel Kasík v článku na Seznam Zprávy uvádí: „Nástroj ChatGPT je založený na velkém jazykovém modelu (LLM). Je vytrénovaný na velkém množství textů z internetu. Umí tak, slovo po slově, generovat důvěryhodné vypadající text. Ale to neznamená, že jde o výsledky odpovídající realitě. ChatGPT si vymýšlí, fabuluje a sebejistě vám bude tvrdit naprosté nesmysly. Není to ‚chyba‘, vyplývá to z principu, na kterém služba funguje. Na to je třeba pamatovat, když uvažujete o použití k něčemu jinému než pro vlastní pobavení. Veškerý výstup z nástrojů založených na LLM berte vždy maximálně jako nápad či návrh, nikoli jako

bernou minci. Vygenerovaná fakta ověřte, než je někde použijete.“

K čemu se tedy dají služby typu ChatGPT využít? Pavel Kasík pokračuje: „Nový chat zahájíte na adrese chat.openai.com (nutná registrace). Jedním z typických využití velkého jazykového modelu je tvorba v zásadě neomezeného množství **nápadů na prakticky libovolné téma**. Ne všechny vygenerované nápady vám budou užitečné, ale skoro vždy ve výsledcích najdete něco, co by vás samotné nenapadlo (...).

E-mailová komunikace má jistá specifika. Obvykle se očekává nějaký zdvořilostní úvod, závěr a nějaké ty fráze, které se starají o to, aby text nezněl neurvale nebo primitivně. A zatímco některé e-maily určitě budu vždy chtít psát sám, u jiných mi nedělá problém nechat si **text e-mailu vygenerovat** (...).

Pro někoho může být překvapivé, co všechno ChatGPT „zvládá“. Radě lidí se osvědčil třeba jako **technický poradce s řešením problémů v tabulkovém procesoru**. Už jenom taková maličkost, jako je tvorba ukázkových dat, je díky nástroji hračkou (...).

Už jsme se naučili, že jazykovým modelům bychom neměli bezhlavě důvěřovat. To ale neznamená, že si od nich nemůžeme nechat poradit. Mým oblíbeným příkladem je **generování vysvětlení na míru cílovému publiku** (...).

Že se velkým jazykovým modelům celkem daří psaní „obecných okecávek“, asi nikoho moc nepřekvapilo. Řada programátorů je ale zaskočena tím, jak moc nástroj ChatGPT dokáže pomoci při **generování funkčního kódu v různých programovacích jazycích** (...).

Jednou ze silných stránek velkých jazykových modelů je **tvorba stručných souhrnů**. Nemusíte se totiž bát, že by si ChatGPT tolik vymýšlel. Poskytnete mu text a on vám vrátí jeho shrnutí (...).

Často potřebujeme **vymyslet několik alternativ nějakého textu**, třeba abychom klientovi nabídli různé možnosti, nebo abychom vyzkoušeli různé verze reklamy a zjistili, která funguje nejlépe (...).

Odpočineme si na chvíli od textového ChatGPT a připomeneme si nástroje pro generování obrazů. V předchozím návodu jsme ukázali, jak **pomocí Stable Diffusion a Midjourney vytvářet obrazy na prakticky libovolné téma. Stejných nástrojů ale můžete využít i k úpravě existujících fotek** (...).

Jedním z nejužitečnějších nástrojů, které využívají AI, je **transkripce audia**, tedy konkrétně mluvené řeči na text. Existuje řada placených online nástrojů, zcela zdarma je například služba Whisper od OpenAI.



Pokud byste chtěli posunout zapojení generativních nástrojů do svého každodenního pracovního režimu na novou úroveň, můžete vyzkoušet **nástroje na automatizaci pracovních procesů, např. automatický odpovídač na zaslané objednávky**.

Kritik, překladač a editor – můžete ChatGPT poslat celý článek a on vám sdělí, co na něm vylepšit.

GPT-4 a GPT-5

Čerstvě uvedený jazykový model GPT-4 si už můžete vyzkoušet i vy, aniž byste platili za ChatGPT Plus 20 dolarů měsíčně. Je totiž součástí také Bing Chatu, který je sice pořád na pozvánky, avšak podle zahraničních zkušeností ho už Microsoft rozdává skoro všem bez čekání.

Podmínky jsou dvě, možná tři. Zaprvé musíte používat prohlížeč Edge, verze 111 má Bing Chat integrován v sobě a surfování s ním je o dost zábavnější. Zadruhé se musíte přihlásit s účtem od Microsoftu. Ten už ale možná máte kvůli Windows nebo Outlooku.com. Pokud ne, registrace je

rovněž bezplatná. Podle mnoha specializovaných benchmarků je GPT-4 přesnější než předchozí verze 3,5 a OpenAI jej nechala projít i několika akademických testů a oborových olympiád. V nich GPT-4 často končil mezi 10 % nejlepších zkušenských, zatímco GPT-3,5 mezi 10 % nejhorších. U státnic z historie umění, biologie, ekonomie nebo psychologie by obstál s nejlepší známkou.

Šéf OpenAI Sam Altman tvrdí, že GPT-4 už tolik nehalucinuje a má méně zkreslené výsledky kvůli předsudkům/biasu. A to přitom pořád nemá k dispozici nejčerstvější data, ale stejně jako předchůdce jen ta do září 2021.

Společnost OpenAI však již pracuje na další verzi, přičemž model GPT-5 má být údajně dokončen již letos v zimě. Pokud je zpráva o schopnostech GPT-5 pravdivá, je možné, že OpenAI je na pokraji dosažení historického milníku. Generativní umělá inteligence by se po aktualizaci na GPT-5 mohla stát nerozeznatelnou od člověka, protože dosáhne úrovně obecné umělé inteligence (AGI).

KURZY SOCIÁLNÍ REHABILITACE 2023

Pořádá a bližší info - Sdružení občanů EXODUS, z.s.

www.exodus.cz

Jana Tremlová

tremlova@exodus.cz

tel. 777 656 200

Poznávací a výtvarný kurz

Poznávat okolí a k tomu si vyrobit něco hezkého? To je sklobení poznávacího a výtvarného kurzu. Navštívíte například muzeum trabantů, ZOO a klášter v Plasích, zámek Kozel a mnoho dalších zajímavých míst v okolí. Vyzkoušíte si různé výtvarné techniky, jako je sůl do koupele, výroba z podpalových dřevěk, vypalování do dřeva, výroba hrnku z keramiky a mnoho dalšího.

15.5. - 21.5. 2023

3 075 Kč

Kurz výtvarné techniky

Cílem tohoto kurzu je vyzkoušet si různé výtvarné techniky jako je například malování na hedvábí, transferová technika, výroba mýdel či soli do koupele, gelových svíček nebo svíček z včelího vosku, vypalování do dřeva, výroba šperků z korálků a výroba hrnku z keramiky. Součástí kurzu je také celodenní výlet po krásách Plzeňska.

17.7. - 23.7. 2023

3 075 Kč

Výtvarný a relaxační kurz

Cílem kurzu je naučit se nové výtvarné techniky a naučit se různé relaxační techniky. Během tohoto kurzu zažijete relaxační cvičení, canisterapii a návštěvu solné jeskyně. Z výtvarných technik si vyzkoušíte například savování a batikování triček, výrobu lžiček z fimo hmoty, pískové mandaly a mnoho dalšího. Na programu je také celodenní výlet v okolí Plzně a výroba keramiky.

22.5. - 28.5. 2023

3 075 Kč

Relaxačně výtvarný kurz

Kurz zaměřený na různé výtvarné techniky, jako je výroba z keramiky, šperků z korálků, transferová a ubrousková technika, výroba mýdel a svíček nebo soli do koupele. Dále zažijete návštěvu solné jeskyně, canisterapii a různá relaxační cvičení. Součástí kurzu je celodenní výlet po okolí Plzně.

24.7. - 30.7. 2023

3 075 Kč

Poznávací kurz a digitální fotografie

Prožijete týden plný poznávacích výletů po celém Plzeňsku a to jak po historických památkách, tak i po muzeích a přírodních zajímavostech. Vyzkoušíte si úpravu Vámi pořízených fotografií v PC, dále si zkusíte výrobu z keramiky a další výtvarné techniky jako je ubrousková technika, transfer na textil či výroba mýdel.

5.6. - 11.6. 2023

3 075 Kč

Relaxačně pohybový kurz

Týdenní kurz zaměřený na relaxaci jako je návštěva solné jeskyně, canisterapie, muzikoterapie či relaxační cvičení. Dále si vyzkoušíte hraní bowlingu, šipek, stolního tenisu a cvičení na posilovacím trenažeru. Také si vyzkoušíte výrobu keramiky a vyrazíte na výlet po okolí Plzně.

7.8. - 13.8. 2023

3 075 Kč

Relaxační kurz

Kurz zaměřený na potřebný odpočinek a relaxaci. Během kurzu zažijete návštěvu asistenčních psů při canisterapii, muzikoterapii, navštívíte solnou jeskyni, poznáte techniky relaxačního cvičení a absolvujete celodenní výlet. Vyzkoušíte si výrobu z keramiky a další výtvarné techniky, jako je ubrousková technika, mozaika na svícny, výroba svíček z včelího vosku a jiné.

12.6. - 18.6. 2023

3 075 Kč

Sportovně adrenalinový kurz

Týdenní kurz, který je zaměřen na sportovní aktivity v tělocvičně i venku. Během kurzu si vyzkoušíte adrenalin při jízdě v motokáře, navštívíte plavecký bazén, zahrajete si tenis, squash, bowling, florbal na vozíku nebo posilovací trenažer, ale také si užijete relaxaci v solné jeskyni nebo při masáži. K dispozici je stůl na stolní tenis, beerpong, stolní fotbal a šipky.

11.9. - 17.9. 2023

3 075 Kč

Tvořivý týden a deskové hry

Během tohoto kurzu si vyzkoušíte mnoho nových výtvarných technik, jako je výroba svíček, pískové mandaly, fimo lžiček, savování, batikování, vypalování do dřeva, lapače snů, výrobu šperků z korálků, výrobu z keramiky a jiné další zajímavé výtvarné techniky. Budete mít možnost zahrát si různé společenské hry, při kterých si procvičíte svoji paměť a fantazii. Součástí kurzu je celodenní výlet v okolí Plzně.

10.7. - 16.7. 2023

3 075 Kč

Designový kurz

Cílem kurzu je vyrobit si dekorativní předměty pro výzdobu Vaší domácnosti. Vyrobit si například svícny a svíčky, krabičky z podpalového dřeva, rámečky na fotky, závěsy z macramé, lapače snů nebo květníky, zdobené ubrouskovou technikou. Také si vytvoříte originální hrnek z keramiky nebo prkénko technikou vypalování. Během kurzu bude celodenní výlet.

9.10. - 15.10. 2023

3 075 Kč

V cenách kurzů je zahrnut program, ubytování a strava. Dopravu na kurz si klienti zajišťují sami.



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](https://www.ligavozic.cz).
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

V tomto článku bychom vás rádi informovali o některých zajímavých novinkách nejen z oblasti výhod a příspěvků pro osoby se zdravotním postižením, ale také z oblasti sociálních dávek a důchodového pojištění. Informace k příspěvku na péči a kontrole jeho využívání sice nejsou nové, nicméně považujeme za důležité na ně upozornit.

Mgr. Kateřina Bulantová | Ilustrační foto: Pexels

Sleva na telefon

Nárok na slevu na telefon mají dle nařízení vlády č. 500/2021 Sb., o podmínkách poskytování zvláštních cen hlasové komunikační služby a služby přístupu k internetu osobám se zvláštními sociálními potřebami, osoby se zdravotním postižením nebo osoby s nízkými příjmy.

Osobou se zdravotním postižením se pro účely nároku na slevu na telefon rozumí:

- držitel průkazu ZTP z důvodu úplné nebo praktické hluchoty;
- držitel průkazu ZTP/P;
- osoba závislá na pomoci jiné fyzické osoby ve stupni II. (středně těžká závislost), stupni III (těžká závislost) nebo stupni IV. (úplná závislost) nebo, jde-li o nezletilou



osobu, spotřebitel, který o ni osobně pečuje;

- spotřebitel, který vychovává nebo osobně pečuje o nezletilou osobu, která mu byla svěřena do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu a která je držitelem průkazu ZTP z důvodu

úplné nebo praktické hluchoty nebo ZTP/P.

Osobou s nízkými příjmy se pro účely nároku na slevu na telefon rozumí:

- osoba, jejíž započitatelný příjem za uplynulé kalendářní čtvrtletí je nižší

než 2,15násobek životního minima, jde-li o jednotlivce, nebo

- osoba, která žije v téže domácnosti s dalšími osobami a součet jejího započitatelného příjmu a započitatelných příjmů těchto osob za uplynulé kalendářní čtvrtletí je nižší než 2,15násobek životního minima osob žijících v této domácnosti.

Výše cenového zvýhodnění se tvoří tak, aby ztráta operátora činila nejvýše 200 Kč včetně DPH za kalendářní měsíc. Operátoři si mohou určit, v jaké formě zvýhodnění poskytnou; svým zákazníkům spadajícím do výše uvedených skupin nabízejí speciální tarify na pevnou i mobilní linku (popř. internet) nebo slevu na běžný tarif. Pokud je žadatel o zvýhodněný tarif nezletilý, má na zřízení zvýhodněného tarifu nárok osoba, která je jeho zákonným zástupcem.

Nárok na slevu na telefon lze uplatnit u operátorů O2, T-Mobile, Vodafone a PÓDA, u operátora T-Mobile lze slevu uplatnit i na předplacenou kartu.

Příspěvek nevyplácí krajská pobočka (resp. kontaktní místo) Úřadu práce ČR (dále jen ÚP), dostanete ho od operátora prostřednictvím zvýhodněného tarifu. Krajská pobočka (resp. kontaktní místo) ÚP hraje pouze tu roli, že vám případně vydá potřebné potvrzení.

Operátoři mohou od vás při prokázání nároku na slevu vyžadovat následující dokumenty k nahlédnutí:

- průkaz ZTP se symbolem označení osoby s úplnou nebo praktickou hluchotou nebo průkaz ZTP/P; spotřebitel, v jehož osobní péči nezletilá osoba je, předloží doklad o tom, že je rodičem této osoby, nebo rozhodnutí o svěřeni dítěte do péče nahrazující péči rodičů;
- rozhodnutí o přiznání příspěvku na péči; jde-li o nezletilou osobu, předloží spotřebitel, v jehož osobní péči nezletilá osoba je, doklad o tom, že je rodičem této osoby, nebo rozhodnutí o svěřeni dítěte do péče nahrazující péči rodičů;
- čestné prohlášení o výši příjmů, pokud se jedná o slevu pro osobu s nízkými příjmy (dokládá se za každé kalendářní čtvrtletí).

Výchovné

Zvýšení důchodu za vychované dítě (tzv. výchovné) činí 500 Kč měsíčně za každé vychované dítě; na totéž dítě může získat výchovné pouze ten, kdo o dítě pečoval v největším rozsahu.

Za vychované dítě je považováno dítě, o které pečujete nebo jste pečovali alespoň po dobu 10 let v období do dosažení zletilosti dítěte.

O přiznání výchovného je třeba písemně požádat – u klasického sta-



robního důchodu je třeba žádost podat společně s žádostí o starobní důchod (nelze žádat zpětně), u starobního důchodu, který vznikl převedením z invalidního důchodu při dosažení věku 65 let, lze žádost podat nejpozději do 2 let od převedení důchodu z invalidního na starobní.

Automaticky vzniká nárok na výchovné jen ženám, které už pobírají starobní důchod a výchova dětí jim byla zohledněna při stanovení důchodového věku. Ostatní žadatelé musí podat písemnou žádost.

Rozšíření služeb call centra ÚP

Bezplatná linka call centra ÚP 800 77 99 00 od 1. února 2023 poskytuje také informace v souvislosti se stavem řízení o dávkách státní sociální podpory (tedy příspěvku na bydlení, rodičovského příspěvku, přídatku na dítě a porodného). Pokud už bylo vydáno rozhodnutí o dávce, může vám pracovník callcentra sdělit i termín výplaty dávky.

Pracovníci call centra budou i nadále poskytovat obecné informace o dávkách vyplácených ÚP (dávky státní sociální podpory, pomoc v hmotné nouzi, dávky pro osoby se zdravotním postižením) a informace z oblasti za-

městnanosti (zprostředkování zaměstnání, evidence na ÚP, podpora v nezaměstnanosti nebo při rekvalifikaci, popř. informace z oblasti aktivní politiky zaměstnanosti).


Provozní doba linky: pondělí a středa 8–17 h, úterý a čtvrtek 8–15 h a pátek 8–13 h.

Kontrola využívání příspěvku na péči

Pracovníci pobočky ÚP mohou kontrolovat, zda je příspěvek na péči, který pobíráte, využíván k zajištění potřebné pomoci – tedy, zda z příspěvku platíte osobu nebo sociální službu, která vám potřebnou péči poskytuje. Kontrola může požadovat, abyste prokázali, jak jste příspěvek využili max. 1 rok zpětně.

Potřebnou péči může poskytovat osoba blízká (dítě, rodič, prarodič, manžel nebo registrovaný partner, popř. osoby, které spolu trvale žijí), asistent sociální péče (vzdálenější příbuzný, soused, kamarád, kdokoli, kdo nevykává sociální péči jako podnikatel) nebo registrovaný poskytovatel sociálních služeb (např. osobní asistence nebo pečovatelská služba). S asistentem sociální péče a poskytovatelem sociální služby musíte mít sepsanou smlouvu.



 www.ostrava-bezbarier.cz, www.facebook.com/poradenstvibezbarierOV
poradnaov@seznam.cz

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Text: Mírek Filipčík, foto: Lucie Filipčíková

Častým nešvarem u bezbariérových WC je nesmyslně umístěné vodorovné madlo u umývadla. Podle platných předpisů má být svislé



Navíc praxe ukázala, že i správně osazené svislé madlo u umývadla je zbytečné, a tak bylo doporučeno madlo vůbec neinstalovat.

Mapa přístupnosti města Ostravy

Text: Mírek Filipčík, foto: Lucie Filipčíková

Na webu Ostravské organizace vozíčkářů [Bez bariér Ostravsko](#) a [Mapě přístupnosti města Ostravy](#) přibyly nově zmapované objekty VÍTKOVICE ARÉNY, a. s., a to (obrázky v pořadí za sebou) OŠTRAVAR ARÉNA, Atletická

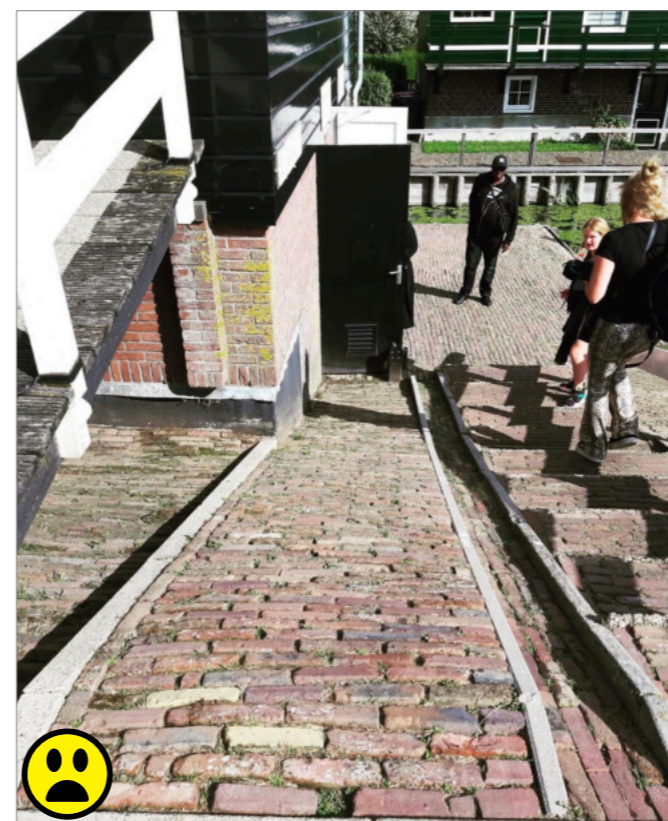
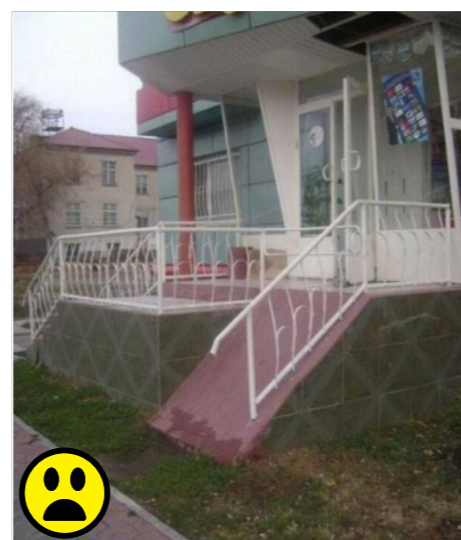


hala, Multifunkční hala, HOTEL PULS a jeho restaurace.



„Bezbariérovost“ ve světě

Text: Mírek Filipčík
Foto: Facebook



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, Marie Ďugová, DiS., Mgr. Jana Péková, Mgr. Martin Bořivoj Novosad | Foto: Pixabay

Daňová sleva na nezaopatřené dítě

Syn dovršil 18 let, ale stále je žákem ZŠ, má zažádáno o invalidní důchod (ID), přičemž podmínky pro ID splňuje. Jeho výše by měla být něco okolo 14 500 Kč. Dokdy si může rodič uplatňovat slevu na dítě, resp. dokdy se syn považuje za vyživované dítě? Naposledy v měsíci, kdy dovršil 18 let? Nebo naposledy v měsíci, kdy přijde první záloha na ID? Z OSSZ zatím nepřišel ani dopis. Od dvou maminek stejně postižených dívek, které už pobírají ID, jsem se dozvěděla, že ony slevu na dítě uplatňují stále, tedy dokud budou studovat nebo do 26 let, protože to není ID III. stupně, ale ID z mládí (berou okolo 15 000 Kč), tzn. že stále splňují podmínku, že dítě vyživují. Jak to tedy je?

Dítě, kterému je přiznán ID III. stupně, již není nezaopatřeným dítětem, a proto od data přiznání invalidity již nemůžete uplatňovat daňovou slevu na nezaopatřené dítě.

Děti, kterým je přiznán ID I. nebo II. stupně, jsou považovány po dobu studia za nezaopatřené a rodič si může uplatnit, nejdéle do 26 let věku dítěte, daňovou slevu na dítě.

Přiznáním invalidity III. stupně se z nezaopatřeného dítěte stává zaopatřené, a proto není možné slevu na daní uplatnit. Invalidita z mládí se uznává pouze u osob, jejichž snížená pracovní schopnost odpovídá invaliditě III. stupně, a proto osoby, které pobírají invalidní důchod z mládí, nelze považovat za nezaopatřené děti, i když stále studují a jsou mladší 26 let.

Rozhodující pro skončení nároku na slevu na daní na vyživované dítě



je datum přiznání invalidity, u vašeho dítěte od 18 let věku, nikoli datum výplaty důchodu či zálohy na důchod.

Karta OZP

Syn je autista a byl mu byl přiznán průkaz ZTP/P se zdravotním stavem v odst. 3 písm. m) přílohy 4 ve vyhlášce 388/2011 Sb. ve znění vyhlášky 388/2013 Sb. Tzn. že jde o osobu se zvlášť těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti a orientace, včetně poruchy autistického spektra. Když platnost průkazu skončila, došlo k novému posouzení (a také ke změně legislativy a znění zdravotních stavů v příslušné vy-

hláске. V žádné lékařské zprávě, posudku nebo jiném dokumentu není zmínka o setrvání zdravotního stavu na stejné úrovni nebo o zlepšení zdravotního stavu. Synovi nyní byla přiznána pouze karta ZTP s odůvodněním zdravotního stavu na základě odst 2 písm. m) přílohy 4 ve vyhlášce 388/2011 Sb. ve znění vyhlášky 388/2013 Sb.

Syn byl původně ve III. stupni závislosti a poté byl nově posouzen na IV. stupně závislosti a intelekt má snížený do pásma střední mentální retardace, tudíž došlo ke zhoršení zdravotního stavu. Chtěl bych se zeptat, jestli existuje nějaký vztah mezi diagnózami před a po novele zákona. Jak to, že teď (po novele) je

mu přiznán jen průkaz ZTP? Můžu se někde dovolat pomoci? Třeba u ombudsmána nebo nějaké jiné organizace?

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením je uveden v § 34 zákona 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Pro přiznání průkazu ZTP i ZTP/P pro osobu se zdravotním postižením je třeba mít aktuální lékařské zprávy, které prokazují, že osoba má sníženou schopnost pohyblivosti nebo orientace na dané úrovni. Dále platí, že pro posouzení tohoto funkčního dopadu je nutné doložit všechny lékařské zprávy, které tuto skutečnost jednoznačně prokazují. Zdravotní stavy, které lze považovat za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace pro účely přiznání průkazu OZP (TP, ZTP, ZTP/P) jsou uvedeny ve vyhlášce 388/2011 Sb., a to v příloze 4.

Jakmile dojde ke změně legislativy, tak se zdravotní stav posuzuje podle aktuální legislativy, a proto je možné, že vašemu synovi nebyl přiznán průkaz ZTP/P, ale průkaz ZTP.

V roce 2012 došlo ke změně posuzování nároku na průkaz OZP u lidí s autismem:

- **Průkaz TP:** psychické postižení s opakujícími se poruchami komunikace a orientace v exteriéru; u mírného stupně autistické poruchy se zachovanou přiměřenou komunikací a chováním v obvyklých situacích, s obtížným navazováním sociálních kontaktů, s projevy zvláštních nebo neadekvátních odpovědí na sociální stimulaci okolí;
- **Průkaz ZTP:** psychické postižení s často se opakujícími závažnými poruchami komunikace a orientace v exteriéru; u středně těžkého stupně autistické poruchy s nápadnými deficity ve verbální a nonverbální komunikaci, značně abnormálním nebo rušivým chováním, s výrazně redukovanou nebo výrazně abnormální reakcí na sociální stimulaci okolí;
- **Průkaz ZTP/P:** psychické postižení se ztrátou duševních kompetencí, s neschopností komunikace a orientace; u těžkého stupně autistické poruchy s těžkou poruchou verbální a nonverbální komunikace, těžce abnormálním nebo rušivým chováním, s minimální odpovědí nebo těžce abnormální reakcí na sociální stimulaci okolí.

Pokud má váš syn klinickým psychologem diagnostikovanou středně těžkou mentální retardaci, je možné překvalifikovat přiznání nároku na průkaz ZTP/P dle vyhlášky č. 388/2011 Sb. přílohy 4 odst. 3 písm. l):

- střední, těžká nebo hluboká mentální retardace nebo demence,



je-li IQ nižší než 50.

- běžků,
- fraktura žeber vlevo,
- fraktura zánartní kosti.

Jestliže se domníváte, že zdravotní stav vašeho syna byl podle aktuální legislativy posouzen nesprávně, máte možnost do 15 dnů od převzetí rozhodnutí podat odvolání. Odvolání se podává prostřednictvím ÚP. Pokud nebudete souhlasit s rozhodnutím, můžete ve lhůtě 60 dnů od jeho převzetí podat správní žalobu k soudu.

Přiznání příspěvku na péči nemá na posuzování nároku na přiznání průkazu OZP žádný vliv.

V případech podrobnější konzultace kontaktujte nejbližší pobočku NRZP ČR. Kontakty na jednotlivé pobočky NRZP ČR naleznete [zde](#).

Těžký úraz a zamítavá rozhodnutí úřadů v případě příslušných žádostí (ZTP, ID atd.)

Jak mám postupovat, když při posuzování různých žádostí (ZTP, invalidní důchod, příspěvky na kompenzační pomůcky apod.) vždy dostanu zamítavá rozhodnutí?

V červenci 2021 jsem měla těžký úraz – pád z vysoké výšky s následujícím zraněním:

- mnohočetná fraktura pánve a bederní páteře,
- byla mi odebrána levá ledvina,
- byla mi odebrána slezina,
- otevřená fraktura pažní kosti a obou kostí – loketní i vřetenní,
- fraktura obratlových těl a vý-

Proděkala jsem 14 operací při pobytu necelé 3 měsíce ve FNKV. Jsem „sešroubována“ od pánve až po horní končetiny. Po propuštění jsem musela sehnat nájem bezbariérového bytu, zařídit stěhování a veškeré související potřeby. Následně jsem (společně s praktickým lékařem) požádala o přiznání průkazu ZTP. Úřad práce České republiky – krajská pobočka pro hlavní město Prahu (Praha 2, Bělehradská 214/86) moji žádost posoudil se zamítavým rozhodnutím. Jako odůvodnění úředníci uvedli, že nejsem osoba se zdravotním postižením, které omezuje moji schopnost pohyblivosti, a druhem postižení nejsem srovnatelná s funkčními důsledky.

Překvapilo mě to, jelikož jsem byla do května 2022 na vozíku, který jsem si musela pronajmát; další potřebné pomůcky kupuji, což mě dostalo do existenčních problémů. Nyní chodím, ale pomalu a hodně špatně. Do schodů nedokážu vyjít. Mám naprosto nefunkční levou ruku po otevření zlomenině. Běžné činnosti jednou rukou nezvládnou a zatím pomáhají přátelé.

Žádost o ID byla podána 11. 8. 2022. Přicházely mi výzvy (obdržela jsem již třetí výzvu) k doplnění dalších lékařských zpráv po ortopedickém, rehabi-

k) kombinované těžké postižení sluchu a zraku (těžká hluchoslepota) funkčně v rozsahu oboustranné těžké nedoslýchavosti až hluchoty, kterou se rozumí ztráta sluchu podle Fowlera horší než 65 %, a oboustranná těžká ztráta zraku, kterou se rozumí zraková ostrost s korekcí, kdy maximum je menší než 3/60, minimum lepší než 1/60,
l) střední, těžká nebo hluboká mentální retardace nebo demence, je-li IQ nižší než 50;
m) psychické postižení se ztrátou duševních kompetencí, s neschopností komunikace a orientace; u těžkého stupně autistické poruchy s těžkou poruchou verbální a nonverbální komunikace, těžce abnormálním nebo rušivým chováním, s minimální odpovědí nebo těžce abnormální reakcí na sociální stimulaci okolí;
n) neurodegenerativní postižení s akinézou, mnohočetnými velmi těžkými hybnými komplikacemi a těžkými neuropsychickými projevy.

pokládáme, že hovoříte o příspěvku na péči.

Nárok na příspěvek na péči se řídí podle § 7 až 10 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách:

Nárok na příspěvek na péči má osoba, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje pomoc jiné fyzické osoby při zvládnutí základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti.

Základních životních potřeb je 10, a to:

- a) mobilita,
- b) orientace,
- c) komunikace,
- d) stravování,
- e) oblékání a obouvání,
- f) tělesná hygiena,
- g) výkon fyziologické potřeby,
- h) péče o zdraví,
- i) osobní aktivity,
- j) péče o domácnost.

Příspěvek na péči je rozdělen do čtyř stupňů podle toho, kolik základních životních potřeb posuzovaná osoba nezvládá vykonávat sama bez pomoci druhé osoby.

Stupně závislosti týkající se osob starších 18 let upravuje § 8 odst. 2 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách:

- I. stupeň – nezvládnutí 3–4 základních životních potřeb,
- II. stupeň – nezvládnutí 5–6 základních životních potřeb,
- III. stupeň – nezvládnutí 7–8 základních životních potřeb,
- IV. stupeň – nezvládnutí 9 – 10 základních životních potřeb

Detailní hodnocení základních životních potřeb je v § 1–2 vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádí zákon o sociálních službách.

Dávky státní sociální podpory a hmotné nouze

Ohledně dávek pomoci v hmotné nouzi máme příliš málo informací k tomu, abychom vám touto cestou mohli adekvátně poradit. S tím se tedy obraťte na místně příslušnou pobočku Poradny NRZP ČR a vezměte s sebou veškeré dokumenty, jež se týkají neúspěšného jednání ve věci dávek hmotné nouze, podklady k veškerým vašim příjmům a výdajům. Dodáváme ale, že dávky ze systému státní sociální podpory (příspěvek na bydlení) mají přednost. U příspěvku na bydlení je podstatné, že 30 % (v Praze 35 %) vašeho čistého příjmu za předchozí kalendářní čtvrtletí nepostačovalo na pokrytí odvodněných nákladů souvisejících s bydlením.

Co se týče příjmu rozhodného pro nárok na dávky hmotné nouze, jejich seznam je uveden [zde](#). Pokud jste obdržela na účet nějakou částku, pracovníci ÚP ji automaticky považují za

příjem a započítávají pro nárok. Pokud šlo o prostředky, které se pro účely řízení ve věci dávek pomoci v hmotné nouzi nezapočítávají jako příjem, musíte to úřadu doložit nějakým oficiálním dokumentem, – nestačí tedy vaše ústní sdělení.

Renta

Jak je to se ztrátou na výdělek – existuje nějaký zákon nebo novela ohledně zdravotních prohlídek pro pojišťovny? Když člověk pobírá rentu a najednou onemocní, tak pojišťovna automaticky rentu odebere, což je nespravedlivé, když před tím byl zcela zdravý. Četl jsem novelu číslo 52 z roku 2020, ale další zákon jsem nikde nenašel...

Náhradu za ztrátu na výdělek po skončení pracovní neschopnosti upravuje ust. § 271b zákoníku práce, přičemž tato část byla naposledy novelizována zákonem č. 285/2020 Sb.

Není pravda, že když při pobírání renty její poživatel onemocní jakoukoli chorobou, že automaticky ztrácí rentu. Když poživatel renty, který ji pobírá v rozdílu mezi výdělkem před pracovním úrazem/nemocí z povolání a po pracovním úrazu/nemocí z povolání, onemocní např. chřipkou, pak místo mzdy pobírá dávky nemocenského pojištění a k tomu rentu v nezměněné výši. Vy patrně narazíte na situaci, kdy poživatel renty je zjištěna tzv. obecná choroba, o které pojišťovna po přezkoumání prohlásí, že ta je nově hlavní příčinou snížené pracovní schopnosti poživatele renty a že by se u něj rozvinula i bez předchozí nemoci z povolání/pracovního úrazu. Tím chce pojišťovna říct, že nově je pokles pracovní schopnosti určen nikoli pracovním úrazem/nemocí z povolání, ale právě touto novou chorobou. Za aktuální sníženou schopnost uplatnění na trhu práce tedy již bývalý zaměstnavatel není odpovědný. Chápu, že to může připadat poživatel renty jako nespravedlivé, ale z pohledu odpovědnostního vztahu je to takto logické. Renta totiž není odškodněním za pracovní úraz/nemoc z povolání jako takový, ale náhradou za pokles pracovní schopnosti. Pakliže se změní situace a nová choroba nezávislá na pracovním úrazu/nemocí z povolání by sama založila výraznější pokles pracovní schopnosti než pracovní úraz/nemoc z povolání, pak vskutku není nově co odškodňovat. Samozřejmě může docházet k jednotlivým nespravedlnostem, kdy je za tuto novou obecnou chorobu pojišťovnou označena choroba, která výše naznačeným parametrem nedostojí, pak se lze posouzení pojišťovny bránit vlastním posudkem nebo soudní cestou.

Datum narození dvou významných osobností, které se výrazně zapsaly do dějin Československa, si připomínáme ve stejný den

První osobnost, na kterou bychom chtěli v první řadě vzpomenout, je profesor MUDr. František Hamza, jehož 155. výročí od jeho narození jsme si připomněli 7. března. Druhou osobností je T. G. Masaryk.

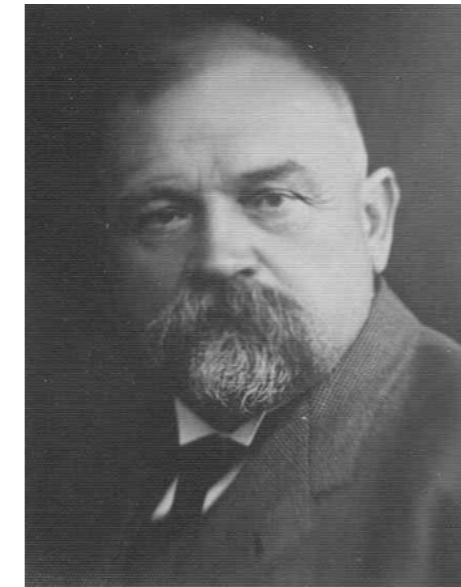
Jana Zavřelová, Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé

František Jindřich Hamza (druhé jméno ovšem nikdy nepoužíval) se narodil 7. března 1868 v Kletečně u Humpolce jako druhý ze čtrnácti dětí. Veřejně se začal projevovat už jako student nižšího gymnázia v Pelhřimově, zejména pak v Německém (dnešním Havlíčkově) Brodě, kam přešel v kvintě a kde také v roce 1887 odmaturoval. Není pochyb, že jeho veškeré aktivity byly ovlivněny jeho názory o úkolech studentů.

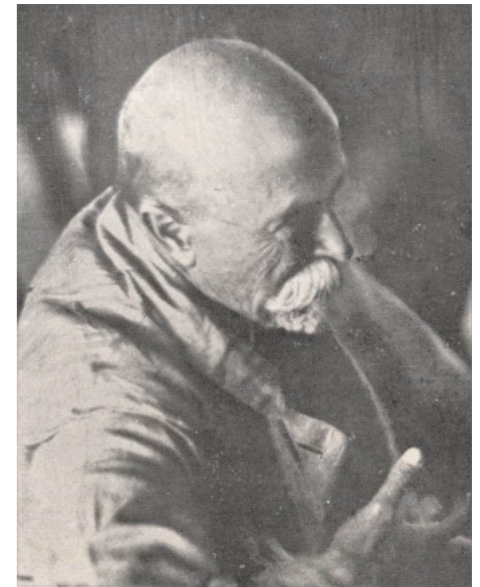
„Studentstvo by mělo být nejpřednější stráží řeči a národnosti české, oporou vzdělanosti a osvěty, hlasatelem činorodého nadšení, ozdobou národa.“

V roce 1888 se spolu se 163 novými posluchači zapsal na českou lékařskou fakultu, která vznikla teprve pět let před jeho příchodem (1883) rozdělením Karlo-Ferdinandovy univerzity. V té době na fakultě studovaly pouze muži, ženy byly na univerzitu přijímány až po roce 1904. Na univerzitě v té době působili filolog Jan Gebauer, historik Antonín Rezek, Jaroslav Goll a filozof a sociolog T. G. Masaryk.

Masaryk, jehož den narození je rovněž 7. března, v době nástupu Hamzy na fakultu už pět let vydával vědecký časopis *Athenaeum*, ve kterém univerzitní profesori publikovali své názory a nové poznatky. Tím napomáhali náročnému programu rozvoje české vědy, zahájeném J. E. Purkyně v šedesátých letech. Hamza byl od začátku svých studií členem Spolku českých mediců a v roce 1893 byl zvolen i jeho předsedou.



František Jindřich Hamza



Tomáš Garrigue Masaryk

Cesty obou zmíněných osobností se v průběhu let scházely. A tedy není divu, že Luží v roce 1909 navštívil prof. Masaryk se svou chotí a dětmi. Velmi podrobně si prohlédl Hamzův ústav pro děti skrofulosní a při odchodu své uznání i uspokojení vyjádřil podle svého zvyku krátce a jadrně slovy: „Panečku, tohle je něco!“ Přitom mu údajně radostně zářily oči. V jednom pavilonu uviděl nápis „Voda a sprcha studená – polovic zdraví znamená“; zavolal ihned paní Masarykovou, upozornil ji na nápis a šelmovský dodal: „Dobře si to přečti a pa-

matuj; ode dneška žádnou teplou vodu ráno při mytí!“

Podle vyprávění samotného profesora Hamzy z konce února 1930 v Brně uvedl tuto vzpomínku novinář Alois Hajn v novinách Československá republika v přednáškovém cyklu *Trochu dojmů z přednáškového turné k jubileu presidenta Masaryka*, který pořádal osvětový výbor.



ČTENÁŘSKÁ INZERCE

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

PRODEJ

Prodám elektrický invalidní vozík. Cena dohodou (levně). Kontakt: tel. 775 624 018.



Prodám mechanický ortopedický (invalidní) vozík. Stáří cca 5 let. Málo používaný. Původní cena 55 tisíc Kč. Prodám za 20 tis. Kč. Kontakt: Lukáš Vrba, tel. mob. 724 385 330.



KOUPĚ

Poptávám větší auto, které je vhodné k přepravě vozíčkářů (nejlépe dodávku). O auto mám zájem z důvodu zhoršeného zdravotního stavu. Současně jsem ve špatné finanční situaci a levná koupě by mi moc pomohla. Kontakt: Marie Sýkorová, Jívavská 65, Šternberk 785 01, sykorovamarie118@seznam.cz.

HLEDÁM

Hledám přítelkyni – kamarádku. Na telefonování a s podobnými zájmy: literatura, cestování, příp. slovenština a Slovensko. Je mi 27 let a žiji ve východních Čechách. Prosim nejprve o zaslání SMS na tel. číslo: 730 635 701.

Realizaci projektu VOZKA podporuje

OSTRAVA!!!



**CZECH
PARA BADMINTON
EMIL OPEN**

27.-28.5.2023

PRAGUE - BB ARENA ŠTĚRBOHOLY

Czech Para Badminton czechparabadminton

CZECH PARA BADMINTON





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