



REHAPROTEX '11
Ohlédnutí za výstavou

KULTURA, SPOLEČNOST
Na abilympiádě v Soulu

CESTOVÁNÍ, POBYTY
Každý má svůj Everest

4/2011

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZÍČKU

Vánoční
pozdrav

VOZKA

Poštovní poukázka

Ročník XIV.

Severomoravský magazín pro vozičkáře a jejich přátele z celého Česka

16. prosinec 2011



Josef Fučík: Stále musím něco podnikat. A naplno – str. 68

Od 1. 1. 2012 poskytování dávek podle nového zákona!

Vládní návrh zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, taktéž předkládaný v rámci sociální reformy, podepsal prezident České republiky. Cílem zákona je zvýšení adresnosti a efektivnosti dávkové pomoci poskytované osobám se zdravotním handicapem, snížení nákladů na administraci dávek a zvýšení komfortu klienta. **Zákon nabývá účinnosti od 1. ledna 2012.** Ze současného nepřehledného spektra mnoha dílčích dávek pro zdravotně postižené, které byly poskytovány samostatně u několika orgánů státní správy, resp. samosprávy, tak od ledna vzniknou **pouze dvě dávky (systém administrace a samotná výplata těchto dávek bude zajištěna kontaktními pracovišti Úřadu práce ČR).**

■ Příspěvek na mobilitu

Jedná se o opakující se nárokovou dávku, která bude poskytována osobám starším jednoho roku, které nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblas-

ti mobility nebo orientace. Výše příspěvku na mobilitu bude v jednotné výši 400 Kč měsíčně.

■ Příspěvek na zvláštní pomůcku

Jde o jednorázovou nárokovou dávku, která bude určena osobám s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, těžkým sluchovým nebo těžkým zrakovým postižením, nebo těžkým mentálním postižením. Součet vyplacených příspěvků na zvláštní pomůcku nesmí v 60 kalendářních měsících po sobě jdoucích přesáhnout částku 800 000 Kč (z vyplacených částek se při součtu odečítají ty částky, které osoba v tomto období vrátila nebo jejichž vrácení bylo prominuto). Dávka je zaměřena na:

- **úprav bytu,**
- **zakoupení a úpravy motorového vozidla,**
- **pomoc v oblasti pomůcek** (které umožňují sebeobsluhu, slouží k získávání



Předseda NRZP ČR Václav Krása na říjnovém mezinárodním brněnském veletrhu Medical Fair Brno / Rehaprotex moderuje – jako součást debaty k sociální reformě – veřejnou diskusi na téma „Podpora samostatnosti osob se zdravotním postižením“. Více na str. 8.

Foto: Jiří Muladi

informací, nebo ke styku s okolím apod.).

Pokračování tématu na str. 8



HELPPES POMÁHÁ UŽ 10 LET

V sobotu 17. září oslavila nezisková organizace **Helppes – Centrum výcviku psů pro postižené o. s.** 10. výročí svého založení. Při této příležitosti se konal již tradiční Super den – slavnostní promoce a předávání asistenčních psů jejich budoucím majitelům. Slavnostně byl předán již 150. psí pomocník.

Mezi pozvanými hosty, z nichž někteří pejsky předávali, byli šéfdirigent Národního českého orchestru pan Libor Pešek, zpěvačky Marta Kubišová, Tonya Graves, zpěváci Miro Žbirka, Michal Hrůza, Karel Kahovec, Ondřej Hejma a Martin France, herci Jan Potměšil a Václav Vydra, novinářka Barbora Nesvadbová a Ivana Gottová. V rámci Super dne proběhla i svatba dvou zrakově postižených klientů Helppes, kteří měli i netradiční družičky – v podobě svých tří, krásně oděných, vodících psích dam. Více na straně 26. Foto: archiv Helppes

Úpravy aut pro invalidy



Ruční ovládání všech druhů,
mechanická i elektronická.
Komplexní řešení přepravy.
Plošiny, rampy, otočné sedačky.

Osvědčení od MD ČR a SR.
Montážní střediska v ČR a SR.



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: iroa@volny.cz

internet: www.iroa.cz



MOTOmed®

léčebné pohybové přístroje

Přístroje uvolňují křeče a omezují je, napomáhají větší pohyblivosti, podporují trávení a látkovou výměnu, podporují krevní oběh a funkci srdce, zvětšují objem svalové hmoty...

Přístroje MOTOmed dokáží detekovat zbytkovou sílu v nohou či rukou a pravidelným cvičením ji zvyšovat.

- > *neurologická onemocnění*
- > *Parkinsonova choroba*
- > *skleróza multiplex*
- > *mozková mrtvice*
- > *spastické ochrnutí*
- > *příčné ochrnutí*

- nový uživatelský program

- více motivace a zábavy s novou hrou MOTOmax

- efektivnější cvičení s novým, účinnějším cvičebním programem

- viditelné výsledky a bezpečnost s lepší zpětnou

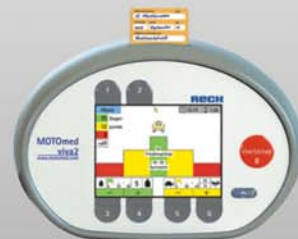
- vazbou pomocí doplňujících funkcí

Příspěvek na pořízení tohoto přístroje do výše 50% hodnoty přístroje mohou fyzické osoby získat od odboru sociálních věcí.

Vyžádejte si nezávazné informace od výhradního dovozce:

REPO-RECK spol. s r.o., Jablůnka 239, 756 23 Jablůnka nad Bečvou,

tel.+420 571 452 291, fax:+420 571 420 855, mobil:+420 603 214 000, e-mail:kontakt@motomed.cz, www.motomed.cz





Letem světem

MOSTY do konce roku

Až do 31. prosince mohou úřady státní správy a samosprávy, instituce, neziskovky, firmy, média i jednotlivci podávat návrhy na udělení ceny MOSTY 2011. Již 9. ročník stejnojmenné soutěže pořádá Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, aby upozornila veřejnost na mimořádné činy a aktivity ve prospěch těchto občanů. Záštitu nad soutěží opět převzala manželka prezidenta Livia Klausová. Další informace: www.nrzp.cz.

Odškodnění za nesprávný úřední postup

Poškodil vás úřad nesprávným jednáním, nezákonným rozhodnutím nebo nečinností? Pak můžete žádat odškodnění. Občan, který je takovým nesprávným úředním postupem poškozen, může po příslušném ministerstvu, jako ústředním orgánem, žádat odškodnění v podobě náhrady škody nebo přiměřeného zadostiučinění. Náhrada škody je náhradou majetkové újmy způsobené nezákonným rozhodnutím nebo nesprávným úředním postupem. Žádost se podává k příslušnému ministerstvu, které o ní musí do 6 měsíců rozhodnout. Další informace: www.ochrance.cz.

Nadace Olgy Havlové rozšiřuje pomoc

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové 11. října rozdělil více než milion korun 29 organizacím poskytujícím sociální služby lidem staršího věku. Je to již druhé grantové řízení v letošním roce. Na jaře Nadace Olgy Havlové rozdělila 1 348 000 korun pro 21 organizací. V podzimním kole nadace obdržela 67 projektů s celkovým požadavkem 4 500 000 korun. Nadace Olgy Havlové v podzimním grantovém řízení podpořila 4 hospice, 13 charit, 4 diakonie a 8 organizací provozujících pečovatelskou službu, terénní služby či půjčovny pomůcek. Další informace: www.vdv.cz.

Bezbariérové trasy Hradce Králové

Od začátku září mohou vozíčkáři bez obav vyrazit na výlet do krajiny u Hradce

Králové. Městské lesy s Klubem českých turistů a sdružením Civitas per populi totiž vytvořily dvě speciální turistické trasy, které dohromady měří 14 kilometrů. Vozíčkářské stezky u Hradce jsou čtvrté v republice. Dosud byly zřízeny a vyznačeny trasy v Mariánském údolí na okraji Brna, kolem vesnice Lutová na Třeboňsku a u Boleveckých rybníků v Plzni. Všechny spadají do projektu Klubu českých turistů nazvaného Turistika pro všechny.

Handicapovaní získali stipendium

Poradní sbor Fondu vzdělání v září udělil pravidelné stipendium dalším 9 studentům se zdravotním a sociálním handicapem. Ke stávajícím 49 studentům, kteří již dostávají dlouhodobá stipendia, tak přibyli noví studenti, kteří by si studium bez pomoci Fondu vzdělání nemohli dovolit.

Fond vzdělání je společný dlouhodobý projekt ČSOB a Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové.

Posláním projektu je udělování stipendií a jednorázových příspěvků mladým lidem se zdravotním a sociálním handicapem. dlouhodobě podporuje studenty, kteří by si studium nemohli dovolit z finančních důvodů nebo jim v tom brání jejich nepříznivý zdravotní stav. Na studium dětí v obtížných životních situacích bylo z Fondu vzdělání vynaloženo více než 18 milionů korun.

Agendový portál pro lepší orientaci

Ministerstvo zdravotnictví ČR spustilo 1. října 2011 takzvaný Agendový portál (<http://ap.mzcr.cz/>), který by laické a odborné veřejnosti umožnil prostřednictvím jediného bodu přistupovat k informacím o zdravotnictví. Portál poskytuje ucelené informace o systému zdravotnických služeb a jejich poskytovatelích, právech pojištěnce, financování zdravotnictví, odborných publikacích o zdraví a nemocech a léčích.

Ochranná známka práce postižených

Jako 19. firma v ČR ji získala Pestrá společnost, o.p.s., která se tak stala jediným výcvikovým subjektem asistenčních a vodičích psů, který svou známku dostal za kynologické služby. Tyto služby přezkoumalo Sdružení pro oceňování kvality a shledalo ho jako vhodným adeptem pro udělení známky.

Celý projekt podporuje Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Patronem známky je Magistrát hlavního města Prahy.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	7–14
VZDĚLÁVÁNÍ	15–16
ZAMĚSTNÁVÁNÍ	17
DOPRAVA	18
ZDRAVOTECHNIKA	19–29
MOTORISMUS	30–32
ZDRAVOTNICTVÍ	33–38
KULTURA	39–47
DOVEDNOSTI	43–45
SPORT	47–50
CESTOVÁNÍ, POBYTY	50–66
VZTAHY	67–77
PORADNA	78–81
BYDLENÍ	81
VOLNÝ ČAS	82–85
INZERCE, VZKAZY	86

ČERNÁ KRONIKA	6
NOVÉ KNIHY	16
ASISTENČNÍ PES	26–27
ODÍVÁNÍ	28
CIZÍ SLOVA	29
FOTOREPORTÁŽE	22–25
POZVÁNKA NA PLES OOV	42
HUMOR	70, 73, 75
POVÍDKA	76
ERGOTERAPIE PRO RADOST	83
TIRÁŽ	86

Přílohy

REKLAMNÍ PŘÍLOHA
 VLOŽENÁ: PENĚŽNÍ POUKÁZKA
 VLOŽENÁ: INFOLIST K POUKÁZCE
 VLOŽENÁ: VÁNOČNÍ POZDRAV UMÚN

Z myšlenek moudrých

Nikdy neměj strach ze stínů. Prostě znamenají, že někde na blízku svítí světlo.

Ruth Rendellová

Málo myslíme na to, co máme, ale vždy na to, co nám chybí...

neznámý autor

Láska nespočívá v tom, že se lidé na sebe dívají, ale že hledí společně jedním směrem...

neznámý autor

Návštěvnost Podzimního plesu byla ohromná

V pondělí 17. října proběhl v pavilónech Výstaviště Praha Holešovice již **11. podzimní ples pro osoby se zdravotním postižením**. Návštěvnost byla ohromná. Přes 850 účastníků plesu přijelo z celé republiky a dokonce i ze Slovenska. Na všechny čekal pestrý program, na němž zazpívali Michal David, Heidi Jančů a Stanislav Hložek, k tanci hrála skupina TOX Jaroslava Trnky, moderátorem plesu byl Stanislav Berkovec.

Během odpoledne se také vyhlášovala soutěž o MISS a o nejlepší tanečnický ples. Titul a korunku MISS z rukou náměstkyně ministra práce a sociálních věcí Karla Machotky a prezidenta Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR Jiřího Horeckého získala **Michaela Cermanová** (Služby sociální péče Tereza, Benešov u Semil). Nejlepším tanečníkem byl vyhlášen **Jakub Mazánek** (Zahrada – poskytovatel sociálních služeb Kladno), tanečnicí **Lenka Jágrová** z Netolic a nejlepším tanečním párem **Jaromír Chmela a Lucie Jochová** (Ústav sociální péče Křižanov).



MISS 11. podzimního plesu pro osoby se ZP Michaela Cermanová.

Foto: archiv APSS ČR.

Organizátory plesu byly Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, občanské sdružení Trianon – Čechy a Domov Na Hrádku.

Zdroj: www.socialnisluzby.eu,
šéfredaktor Zdeněk Kašpárek,
(hk)

UMÚN pořádalo vánoční výstavy „Ne ruka, to duše maluje“

V adventním čase pozvalo **Nakladatelství UMÚN** na výstavy obrazů malovaných ústy a nohama s tradičním názvem „Ne ruka, to duše maluje.“

V **Zámecké galerii v Uherském Ostrohu** byla k vidění do 20. 12. (Galerie má přístup výtahem o rozměrech 80 × 80 cm.)

Do poloviny listopadu se mohli návštěvníci těšit z krásných obrázků také v Knihovně Františka Kožíka v Uherském Brodě. Nakladatelství letos připravilo i **nový krátký film, ve kterém se čeští malíři sami představují a ukazují jak jejich obrazy vznikají.**



Petr Šrámek, Obr kapr

Na internetových stránkách UMÚN najdete rozmanitou nabídku pohlednic, kalendářů, balíčků papírů, krabiček na cukroví a drobných dárků k Vánocům nebo přání k Novému roku. Pro děti nakladatelství připravilo omalovánky – samostatně i s CD pohádek –, puzzle, knížky, pexesa apod.

(hk)

Odstraňovat bariéry nejen v mobilitě

**CAR CLUB otevřel v Praze
nové Obchodní centrum**

Společnost **CAR CLUB**, která již několik let poskytuje komplexní poradenské služby a pomáhá se zajištěním mobility handicapovaným spoluobčanům, otevřela v Praze nové Obchodní centrum. Současně zde bude působit **Zákaznické centrum**, a to pro celou Českou republiku.

„Naším cílem je rozšířit prodej nových automobilů ŠKODA zdravotně postiženým také o nabídku kvalitních a prověřených ojetých vozů prostřednictvím kvalitního internetového vyhledavače, který začne na webu www.carclub.cz fungovat nejpozději od ledna 2012,“ uvedl při slavnostním otevření nového Obchodního centra výkonný ředitel společnosti **CAR CLUB** Jaroslav Hampl.

„Od spojení s projektem ŠKODA Handy, jehož generálním partnerem je automobilka ŠKODA, si slibujeme jak posílení prodeje nových i zánovních vozů ŠKODA, tak růst prestiže firmy HAVEX-auto, s níž spolupracujeme po celé republice,“ řekl vedoucí prodeje ŠKODA v autosalonu IMOFA Josef Bureš. „Oba handicapovaní zaměstnanci a obchodníci **CAR CLUBu** Tomáš Uhlík a Jaroslav Novák od nás mohou očekávat všestrannou podporu a spolupráci, my od nich zase podporu našeho úsilí vcítit se do potřeb zdravotně postižených zákazníků,“ dodává.

Josef Bureš a Jaroslav Hampl pak slavnostně předali nový vůz ŠKODA Octavia, který si od společnosti **CAR CLUB** zakoupil Václav Krása, předseda Národní rady osob se zdravotním postižením ČR. Václav Krása vysoce ocenil činnost společnosti **CAR CLUB** s tím, že tento projekt „významně pomáhá odstraňovat bariéry nejen v mobilitě, ale celkově v úsilí o návrat zdravotně postižených do plnohodnotného života“.



(di)

Novinky z RÚ Hrabyně

- Plavecká štafeta překonala slavný kanál La Manche za 15 hodin a 42 minut
- Svaz paraplegiků se představuje

Rehabilitační ústav Hrabyně uspořádal 3. června první ročník štafetového plaveckého závodu La Manche 2011. Cílem tohoto závodu bylo v co nejkratším čase uplavat vzdálenost 33,6 km, což je vzdušná vzdálenost břehů Anglie a Francie.

„Inspirovali jsme se v Kladrubech, kde se v tamním rehabilitačním ústavu plave tento závod již několik let,“ řekla jedna z organizátorek a zdejších fyzioterapeutek Tereza Kovářová. „Závod se plaval štafetovým způsobem v jedné plavecké dráze našeho dvacetimetrového bazénu. Zúčastnit se mohl každý zaměstnanec nebo pacient RÚ Hrabyně, který zvládl uplavat alespoň jeden bazén, a to nezávisle na věku, pohlaví či zdravotním handicapu,“ dodala.

Celá akce odstartovala ve 3 hodiny ráno za svitu svíček. Postupně se do vody bazénu ponořilo přes sedmdesát plavců nejen zdravých, ale zejména zdejších pacientů po operacích a po nejrůznějších úrazech, včetně úrazů míchy. Celou vzdálenost se podařilo zdolat v čase 15 hodin 42 minut.

„Doufáme, že nám zde vznikla pěkná tradice, protože akce měla u pacientů velice kladný ohlas. Někteří dokonce přislíbili svou účast na dalším ročníku,“ řekla vedoucí rehabilitace Alice Bysková.

„Na začátku ledna příštího roku se pokusíme překonat La Manche znovu. Navíc plánujeme plavat současně s rehabilitačním ústavem v Kladrubech. Budeme se snažit dodat tak celé akci ještě další rozměr. Čeká nás ještě spousta práce, abychom vše společně domluvili a zkoordinovali, aby vše klaplo, jak má, a aby si akci užili jak pacienti tady u nás na Moravě, tak kladrubští na druhé straně republiky. Pro všechny je totiž přeplavání třeba i jediného bazénu totéž, co pro zdravého sportovce přeplavání skutečného kanálu La Manche.“ dodala Tereza Kovářová.



Setkání pacientů a zaměstnanců RÚ se zástupci Svazu paraplegiků.

Svaz paraplegiků na návštěvě v Hrabyni

Úterní odpoledne 25. října zpestřilo v Rehabilitačním ústavu v Hrabyni setkání současných i bývalých pacientů a zaměstnanců RÚ se zástupci Svazu paraplegiků. Pozvání přijala ředitelka Svazu paraplegiků Alena Jančíková a fyzioterapeutka a ergoterapeutka Zdena Faltýnková. Ta odstartovala setkání přednáškou a následnou diskuzí o problémech a zdravotních komplikacích, které doprovázejí pacienty se spinálním poškozením. Hlavním cílem ale bylo seznámit všech více než 50 zúčastněných s činností a náplní práce Svazu paraplegiků (dále jen SP).

Prezentovány byly projekty zaměřené na členy SP jako odborné sociální poradenství pro vozíčkáře a jejich rodiny, vytváření informačních materiálů, vznik komunitního portálu (sociální sítě) pro vozíčkáře www.vozejkov.cz, projekt regionálních zástupců SP a projekt chráněného bydlení pro tetraplegiky. Další činností SP, která byla prezentována bylo připomínkování legislativy ve zdravotní a sociální oblasti v zájmu vozíčkářů, zlepšení informovanosti veřejnosti o životě lidí po poškození míchy a varování před úrazy páteře. Setkání trvalo bez mála dvě hodiny a bylo velice přínosné jak pro posluchače, tak pro přednášející.

RÚ Hrabyně rozhodně podobnou akci do budoucna uspořádá znovu.

Autor: Mgr. Tereza Kovářová

OOV informuje

Rekondice OOV 2012 nebude

Hledá se dobrovolník- -spoluorganizátor na zajištění rekondice v roce 2013

Na Valné hromadě Ostravské organizace vozíčkářů konané dne 20. října bylo řečeno, že pro konání ozdravného pobytu se podařilo zajistit organizační tým. Bohužel, spoluorganizátor vypadl a sám tuhle akci nemůže zajistit.

Hledám proto dobrovolníka, který je členem OOV, aby akci bylo možné zajistit v roce 2013. Očekávám spolehlivost a promptní reakce.

Pro tuto akci vše připravím „papírově“ (vytvoření projektu, zajištění ubytování, personální zajištění, žádosti o dotace, zajištění dopravy, připravím účty pro závěrečné vyúčtování, sestavení závěrečné zprávy), ale tu **praktickou část – vedoucí pobytu na místě, fyzicky provést vyúčtování – musí provést spoluorganizátor.**

Těším se na nabídku spolupráce, kterou zašlete na e-mail:

dalibor.zurek@volny.cz

Dalibor Žurek

Za přízeň a spolupráci děkuje a hodně zdraví a štěstí v novém roce 2012 přeje

čtenářům, dopisovatelům,
spolupracovníkům, partnerům a sponzorům

VOZKA

Magazin
pro vozíčkáře
Rady, inspirace,
motivace
Kaleidoskop
informací o životě
a pro život na vozíku

redakce magazínu
pro vozíčkáře

VOZKA

Černá kronika

Postižený mladík přišel téměř o vše



Jaroslav Krupička byl okraden už podruhé. Foto: Aha! – Daniel Černovský.

Pětadvacetiletý těžce zdravotně postižený Jiří Krupička z Varnsdorfu se koncem října stal už podruhé v krátké době obětí zlodějů. Před dvěma měsíci ho o ledvinku s doklady a mobilním telefonem okradla parta dětí, nyní přišel o počítač a další elektroniku. Během epileptického záchvatu, který dostal na chodbě domu, kde bydlí, mu totiž kdosi ukradl klíče a během okamžiku mu někdo z bytu odnesl počítač, domácí kino a diskmana. Jiří Krupička v dětství prodělal mozkovou obrnu, pohybuje se za pomoci francouzských holí.

Nechala utopit postiženého syna

Na tři roky poslal počátkem října soud ve Žďáru nad Sázavou do vězení sedmatřicetiletou ženu za trestný čin opuštění dítěte s následkem smrti. Její dvouletý postižený syn se utopil ve vaně, zatímco matka poslouchala hudbu a zřejmě usnula. Případ se stal letos v dubnu v Novém Městě na Moravě. Podle výsledků vyšetřování matka položila dítě do vany, pustila mu vodu ze sprchy a sama odešla do vedlejší místnosti, kde si nasadila sluchátka a poslouchala hudbu. Chlapec byl kvůli zdravotnímu postižení pohybově omezený na úroveň devítiměsíčního dítěte. Nebyl schopen se ve vaně posadit ani postavit.

Při couvání srazil vozíčkáře

Obvinění z ublížení na zdraví z nedbalosti sdělila policie dvašedesátiletému řidiči, který letos v červnu v Ostravě-Zábřehu při couvání srazil vozíčkáře a způsobil mu vážné zranění. Řidič couval od prodejny potravin, kde původně vložil zboží, a zřejmě přehlédl za vozidlem muže, pohybujiícího se na invalidním vozíku. Poškozený se rovněž pohyboval od prodejny potravin a na vozíku si vzal láhev s pivem. Při nárazu auta se invalidní

vozik převrátil a rozbitá láhev vážně pořezala invalidu na ruce.

Invalida dláždil chodník

„Někdo rozebírá nově položený chodník,“ oznámil někdo koncem srpna česko-budějovickým policistům s tím, nenechavec bere dlaždice umožňující orientaci nevidomým v ulici Roháče z Dubé. Na místo vyrazila hlídka strážníků, která zadržela 67letého muže se zjevným zdravotním postižením, pohybujiícího se pouze za pomoci tzv. chodítka. Ten k údivu strážníků rozebíral chodník kostku po kostce za pomoci železného páčidla. Invalidní důchodce policistům řekl, že jen chtěl, aby mu to přede dveřmi neklouzalo, a protože mu dělníci provádějící opravu nevyhověli, rozhodl se, že si protiskluzové opatření udělá sám. Muž vyndal šedé dlažební kostky umístěné před svým a ty nahradil červenými, které vzal za rohem v ulici Čechova, kde byly vyskládány na paletách. Invalidovi se už podařilo vyměnit dlažební kostky na jednom čtverečním metru, tedy od vchodových dveří domu až k okrajům chodníku.

Čekám na pomoc dva dny, tvrdil vozíčkář



Hasiči u hledaného automobilu. Foto: HZS Libereckého kraje.

Bez pomoci měl na počátku září zůstat dva dny muž na vozíku, který spolu s řidičem automobilu, v němž oba jeli, uvízl u Nové Vsi u Chrastavy v Libereckém kraji. Podle slov vozíčkáře řidič po zapadnutí vozidla odešel pro pomoc, invalidní muž se jí ale nedočkal. Hasiči ho našli v úterý. Podle policie ale žádný druhý muž v autě nikdy nebyl, navíc muž volal už koncem srpna na tísňovou linku a tvrdil, že si chce ublížit. Našli jej v autě na křižovatce v libereckých Radčicích. Vyhrožoval smrtí, pokud mu policisté nepomůžou a on na místě zůstane. Posléze skončil na oddělení psychiatrie, kde byl načas hospitalizován.

Zneužili tisíce invalidů

Neuvěřitelných dva a půl tisíce poškozených invalidních občanů měla nezávisle na sobě zneužít dvacítka firem z celé ČR k vylákání státního příspěvku na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Případ vyšetřuje policejní Útvar pro odhalování korupce a finanční krimi-

nality, je nutné vyslechnout 2 500 poškozených, přičemž jde v drtivé většině o invalidní osoby. Zneužívání dotací probíhalo tak, že zaměstnavatel inkasoval na mzdu a odvody za každého postiženého až osm tisíc korun. Některé zdravotně postižené však firmy vedly jako své zaměstnance pouze fiktivně a ti pak dostávali jen minimální částku.

Sanitář obviněn ze znásilnění

Královéhradečtí kriminalisté v půli září zadrželi 49letého zaměstnance nemocnice v Novém Bydžově, kterého následně obvinili ze znásilnění. Muž podle policistů nejméně ve čtyřech případech sexuálně zneužil šestadvacetiletého muže upoutaného na invalidní vozík, který byl v nemocnici hospitalizován. Muž ve zdravotnickém zařízení pracoval celkem čtyři roky a měl čistý trestní rejstřík. Sanitář vyhrožoval mladému muži násilím, pokud to vyzradí. Ten však našel odvahu a svěřil se zdravotnickému personálu.

V podmínce zneužil invalidní ženu

Policistům v Hradci Králové se v srpnu podařilo dopadnout muže, jenž znásilnil dvaatřicetiletou invalidní ženu, která se pohybuje pouze za pomoci francouzských holí. Muž ji v opilosti přepadl při venčení psa. Naštěstí její křik a volání o pomoc zaslechla hlídka dvou policistů, kteří tak útočníka vyrušili, takže stačil utéct. Žena násilníka dobře popsala a hlídka ho našla v nedalekém křoví, odkud se pokusil znovu uprchnout, ale bez úspěchu. Muž při dechové zkoušce nadýchal 1,34 promile alkoholu. Jedná se o pachatele, který byl loni v červnu odsouzen soudem v Jičíně na podmínku pro stejný skutek.

Zdroj: ČTK, Právo, Novinky
Připravila: (bf)

OPRAVA

Absence otazníku v článku „Invalida otcovrahem?“ v minulém vydání *Vozky* v rubrice Černá kronika (s. 8) způsobila nesprávné vyznění zmíněného článku. I když vlastní text již odpovídá skutečnosti, titulky bez otazníku mohl být zavádějící. Na tento fakt redakci upozornila pozorná čtenářka z Ostravy. Nicméně – celý příběh má smutné pokračování.

Sedmatřicetiletý invalida z Ostravy, o kterém jsme v článku psali a který byl obžalován z pokusu o vraždu vlastního otce a měl si vyslechnout rozsudek, byl nalezen mrtev. Podle prvních zjištění nejspíše spáchal sebevraždu. Přesto policie z formálních důvodů zahájila úkony trestního řízení pro podezření z násilného zločinu.

Odlehčovací služby

K čemu slouží • Tipy na kvalitní služby

Odlehčovací služby jsou určeny osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, zdravotního postižení, chronického nebo nevyléčitelného onemocnění, a v jejich přirozeném sociálním prostředí o ně pečuje blízká nebo jiná fyzická osoba. Jejich zdravotní stav je stabilizovaný. Cílem služby je umožnit právě pečující osobě nezbytný odpočinek. Dlouhodobé pečování je pro pečujícího člověka, byť toto dělá rád, po čase fyzicky i psychicky vyčerpávající. Pobytové odlehčovací služby se využívá v případě vlastní dovolené, nástupu do lázní, nemocnice, popř. při rekonstrukce bytu apod. Jedná se o **placenou službu**, která se pohybuje v cenovém rozmezí od 150 Kč za ubytování na den a zhruba 130 Kč za stravu. Za ošetrovatelskou péči a další úkony kolem osoby se rovněž hradí poplatky.

Odlehčovací služby Slezské diakonie

Odlehčovací služby nabízí střediska Slezské diakonie, která působí v mnoha městech na území Moravskoslezského, Jihomoravského a Olomouckého kraje. V současné době provozují více než 50 středisek. Např. středisko **Eliada** působí v Brně a okolí a zaměřuje se na podporu rodin, které pečují o děti do 18 let věku s tělesným, mentálním nebo kombinovaným postižením. Zatímco dítě aktivně tráví čas a je podporováno v samostatnosti kvalifikovaným pracovníkem, pečující osoba si může odpočinout nebo vyřídit vše potřebné. Jednorázové i pravidelné odlehčovací služby poskytují nejčastěji v domácím prostředí dítěte, ale také ve středisku Eliada.

- Středisko Eliada, Kamenná 21, Brno, tel.: 543 210 691, socialnipracovnik@eliada.cz, www.eliada.cz.
- Senioři mohou využít: Diakonie ČCE – hospic Citadela, Žerotínova 1421, 757 01 Valašské Meziříčí, hospic@citadela.cz, www.citadela.cz.



Hospic Citadela je v příjemném prostředí.

Všechny informace o nabídce odlehčovacích pobytů a kontakty na střediska najdete na: www.slezskadiakonie.cz.

Domov sociálních služeb Slatiňany

Tento domov spadá do působnosti Pardubického kraje. Zajišťuje sociální služby pro osoby s mentálním postižením a pro osoby s mentálním postižením v kombinaci s postižením tělesným nebo smyslovým. Je rovněž zařízením pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy dětí a mládeže s mentálním postižením. Domov zajišťuje i odlehčovací služby.

- Domov sociálních služeb Slatiňany, Klášterní 795, 538 21 Slatiňany okr. Chrudim, tel.: 469 681 461-4, dss@dss.cz, www.dss.cz.

Centrum sociálních služeb Nebušice



Útulné zákoutí Centra soc. služeb Nebušice.

Centrum soc. služeb Nebušice poskytuje své služby seniorům a zdravotně postiženým občanům již od roku 2001. Hlavní náplní centra je poskytování pečovatelské služby a zajišťování pobytové odlehčovací služby. V Centru se shodují, že pro všechny jejich klienty je velice důležité životní prostředí, ve kterém žijí, neboť ve svém věku a zdravotním stavu mají omezenou schopnost zvládat jakékoliv stresy. Proto se snaží vytvářet v Centru velmi příjemnou a útulnou atmosféru.

- Centrum sociálních služeb Nebušice, K Šedivce 406, 164 00 Praha 6-Nebušice, provozní kancelář tel: 220 19 94 13, e-mail: centrumssn@tiscali.cz, www.centrumsocluzebnebusice.sweb.cz.

Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady

Centrum poskytuje odlehčovací pobytové služby ve zrekonstruovaném objektu

bývalé základní školy v Sánech a domluvit se můžete na těchto kontaktech:

- **Středisko Poděbrady**, Mírová 1217, tel.: 325 626 086, 775 760 687 – Marie Chromečková.
- **Středisko Nymburk**, Velké Valy 995, tel.: 325 513 954, 775 760 673 – Lenka Pavelková.
- **Středisko Městec Králové**, Míru 530, tel.: 325 643 640, 775 760 688 – Irena Homolová.
- **Středisko Lysá nad Labem**, Náměstí B. Hrozného 1722, tel.: 325 551 353, 775 760 777 – Věra Součková.

Více na: www.centrum-podebrady.info.

Hospic Dobrého Pastýře v Čerčanech



Nová budova Hospice Dobrého Pastýře.

Poskytuje péči třiceti pacientům, většinou na jednolůžkových pokojích se zázemím pro rodinné příslušníky. Zajišťují odlehčovací služby, které pomáhají rodinám v náročné péči.

Nová budova hospice je otevřena nejen pacientům. Moderním trendem je odstraňování bariér a snaha, aby kromě pacientů přicházeli do těchto prostor i lidé „z venku.“ V přízemí budovy slouží tomuto účelu kavárna a restaurace. V prvním patře je kaple určená pro soukromou modlitbu pacientů, personálu, lidí z venku i pro pravidelné mše. Na objekt navazuje bezbariérově přístupná zahrada.

- Hospic Dobrého Pastýře Čerčany, Sokolská 584, 257 22 Čerčany, tel.: 317 777 381, 731 604 101 (infolinka Po–Pá: 8–16 h), hospic@centrum-cercany.cz, www.centrum-cercany.cz.

Duha o.p.s. – Nový Bydžov

Domov s pečovatelskou službou pro seniory a lidi se zdravotním postižením. Adresa a příjem žádostí k poskytování odlehčovací služby: ulice Julia Fučíka 873, 504 01 Nový Bydžov, tel.: 495 491 180, 736 601 096, duha_nb@volny.cz, www.pomocseniorum.cz.

Zpracovala: Hana Klusová

Plusy a mínusy sociální reformy

Z veřejné diskuse:

Vědí odpovědné osoby, jak projekt koordinovaně spustit?

V centru pozornosti byla na Mezinárodním brněnském veletrhu i novela zákonů, souhrnně označovaná jako Sociální reforma. Ve veřejné diskusi s podtitulem „Podpora samostatnosti osob se zdravotním postižením“ se role moderátora ujal Václav Krása, předseda NRZP ČR, který šesti účastníkům diskuse položil stejnou otázku:

JAKÉ PLUSY A MINUSY SPATŘUJETE V PRVNÍ FÁZI SOCIÁLNÍ REFORMY?

■ **Zdeněk Škromach, místopředseda Senátu PČR:** „Tato tzv. reforma je spíše jakousi snahou o revoluci. A mnohdy se mění věci, které fungují. Pokud někdo chce dělat zásadní reformu, tak vždycky by to mělo vycházet z široké diskuse. Je problémem této revoluce, kterou předvádí trojkoaliční vláda, že mnohé věci nejsou dělány na základě analýz a toho, co je třeba změnit. Kdyby tady byli ministři, nebyli by schopni za ministerstva vůbec sumarizovat, co všechno ty změny, až naběhnou, udělají. Bude přechod pracovníků, už dnes jsou problémy s výplatami některých dávek, chybí finance pro kraje, problémem bude určitě i rušení některých dávek... Na jedné straně by mělo docházet ke zkvalitnění služeb, ale ukazuje se, že mnozí lidé se mohou dostat do složité situace.“

■ **Lenka Kohoutová, poslankyně a předsedkyně podvýboru pro OZP (osoby se zdravotním postižením):** „Chtěla bych říci, že velké pozitivum je, že zůstávají příspěvky. Lidé na vozíčku jsou hodnoceni v té nejnižší kategorii a jsou tak hodnoceni zcela špatně. Dohodli jsme se s ministerstvem práce a sociálních věcí a v příštím roce má dojít ke změně. Chystaná karta bude pouze jakousi občankou, průkazem, že berete příspěvky osob se zdravotním postižením, které se týkají hmotné nouze a státní podpory. Sami si rozhodnete, jestli možnou

elektronickou peněženku využijete jako platební kartu nebo ne. Nikdo vás nemůže nutit. Zůstává ale otazník nad některými lidmi. To jsou lidé, kteří např. neposílají děti do školy a využívají příspěvky na to, na co nemají. Příspěvky budou vázané na danou službu. Tak třeba příspěvek na bydlení půjde za skutečným majitelem bytu, příspěvek na plyn nebo elektřinu půjde poskytovateli energií... Udělali jsme velká opatření proti práci na černo. Udělali jsme kroky, aby se zde nezaměstnávali lidé, kteří nejsou občané ČR. A co považují za negativa? Přetahujeme některé věci do další reformy. Neudělali jsme víc pro to, abychom odstranili diskriminaci OZP. Diskriminační jednání jde velmi těžce odstranit. Nepodařilo se to nám, ani předešlé vládě.“

■ **Miroslav Čermák, předseda Asociace krajů ČR:** „Já budu stručný. Na celé sociální reformě nevidím nic kladného. Říkám to zcela otevřeně, s vážou toho slova, protože opravdu jsme tu reformu sledovali jako kraje od počátku. Avizované plusy této reformy postupně zmizely a zůstaly samé hrozné mínusy, které směřují až ke vzniku chaosu po prvním lednu v tomto státě. Chaosu na úřadech práce, mezi klienty, úředníky i mezi vámi, lidmi. Když se podívám na výdobytky této reformy, tak se neubráním obavě z toho, že od prvního ledna nebude klientům, ani úředníkům jasno, jak mají postupovat. Uvedu příklady.“

Zajímá mě se o to, jak bude funkce nového superúřadu práce, který byl velmi rychle spuštěn, fungovat, zda ti lidé umějí pracovat třeba s penězi? A jak to bude vázáno na sociální karty? Přitom jsem se dozvěděl, že ÚHOS tendr na karty zastavil. Takže se to bude na obcích vracet zpět k tomu, jak to bylo, přitom obce už nemají pravomoc... Jakési improvizované scénáře se vymýšlejí... Spěje to k tomu, že odpovědné osoby nevědí, jak sociální reformu spustit. A proto si myslíme, že reforma by měla být pozastavena, měla by být spravedlivě a dobře projednána se všemi dotčenými stranami, a teprve po-



Václav Krása, předseda NRZP ČR.

Foto: Jiří Muladi

tom by mohla být případně spuštěna.“

■ **Dagmar Žitníková, předsedkyně Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče:** „Bohužel se musím přidat k panu Čermákovi. Sociální reformu jsme od prvního dne, kdy došla na náš úřad, kritizovali. Podle nás se má reformovat to, co nefunguje. Nám na MPSV nebyl nikdo schopný vysvětlit cíl a podstatu reformy. Nebyli nám schopni odpovědět na konkrétní dotazy, nebyli schopni vyčíslit úspory. V důvodových zprávách bylo, že se celá reforma dělá proto, aby se uspořilo. Ale úspory nám nikdo na papír nedal a nikdo neřekl, na čem a jak se uspoří. Reforma obsahuje pět zákonů, které spolu zdánlivě vůbec nesouvisí. Zákony byly projednávány tak, že byl porušen demokratický přístup projednávání zákonů. Připomínky nebyly nijak vypořádány.“

Navíc jsme upozorňovali, že reforma jde proti sociálním principům, zhoršuje postavení lidí. Věci, které má dělat stát a zodpovídat za ně, se přenáší na soukromé firmy. Dřív úřady práce sloužily k tomu, aby se zabývaly zvýšením zaměstnanosti. Měly pomáhat lidem najít práci. Teď to budou dělat agentury.

Tendr, který byl vyhlášen na sociální karty, podle nás probíhal nezákonně. Není nám jasné, jak dopadnou zaměstnanci obcí a úřadů, kolik jich bude převedeno

na úřad práce. Není jasné, jestli dostanou odstupné, kdo ho vyplatí. Vše probíhá v naprostém chaosu. Obrátili jsme se na poslance, aby reformu nepodpořili. Chtěli jsme řešit věci, které trápí vás a co bychom řešit měli – zvyšování pomoci, zvyšování sociální prevence. Doufám, že občas se najde i v poslancích tolik zodpovědnosti a budou hlasovat trochu jinak, než hlasovali poprvé.“

■ **Jiří Horecký, prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb:** „Zaznělo tu, že tak velká změna, jako je Sociální reforma I, by si zasloužila delší dobu na diskuzi. Nejen jedno kolo vypořádání připomínek, ale možná tři kola, zasloužila by si i nějaké studie dopadů jednotlivých opatření. Další věc, kterou vnímáme jako hrozbu, je ohrožení sociální práce na městech a obcích. Jsem přesvědčen, že budou obce, kde to bude fungovat, ale i ty, kde to fungovat nebude. Už teď vím o starostech, kteří avizovali, že od 1. 1. 2011 nebudou mít sociálního pracovníka. To jsou všechno změny, které budou nevratné, nebo velmi špatně vratné, které se v důsledku odrazí negativně jak v obcích, tak u poskytovatelů a uživatelů služeb. Vadí nám, že reforma neřeší financování sociálních služeb, vadí nám, že reforma neřeší systém příspěvku na péči. Každá ze zúčastněných stran na to může mít jiný pohled, nicméně se shodneme na tom, že toto je věc, která by se měla řešit – ale řešit se velmi okrajově.“

Co považují za pozitivní, to je zvýšení příspěvků osob do 18 let a na péči o 2 000 Kč u osob, které jsou uvedeny v návrhu § 12. A jako pozitivní vnímám i centralizaci inspekce kvality sociálních služeb.“

■ **Jiří Altman, radní pro sociální politiku Jihomoravského kraje:** „Měl jsem možnost poslouchat názory kolegů i hluboce se zamyslet, jestli bych našel něco skutečně pozitivního na této reformě. Našel jsem. Především nás přivedla k zamyšlení – co je v systému špatně, co nefunguje a co bychom rádi zreformovali. Ale mám dojem, že co bychom rádi zreformovali, není to, co se nám předkládá. Stále panuje nejistota, nejsou známy ani základní směry, kterými by se to ubíralo. Když přemýšlíme o tom, jaké náklady s sebou nese první etapa reformy (možná i další), tak vlastně k nim musíme připočítat i zmařené náklady v tom období, kdy se veřejná správa vytvářela jako spojená. Nikdo také neprovedl žádnou analýzu, která by ukázala, co je na společné správě špatné. Z hlediska kraje zde bude obtížnější práce. Bude obtížnější plánování služeb, vždyť jsme se jako kraj opírali o sociální pracovníky obcí...“

Ano, pozitivní je, že sami pro sebe víme, co by se mělo udělat, ale zároveň to je něco jiného, než co se doopravdy dělá.“

VÝVOJ SITUACE A POSLEDNÍ JEDNÁNÍ

Demonstrace proti navrhovaným škrtům

Větší přehlednost, finanční úspory a zamezení zneužívání dávek. To si od připravované sociální reformy slibují ministerští odborníci. Zdravotně postižení si ale myslí, že stát šetří na lidech, kteří jsou odkázáni na jeho pomoc. Zároveň se děsí, že jim po schválení reformy prudce klesne životní úroveň. Proti navrhovaným škrtům se proto brání.

Před budovu ministerstva práce a sociálních věcí vyšly 22. října demonstrovat stovky lidí. Protestovali proti připravované podobě reformy v sociální, zdravotní, důchodové, vzdělávací a pracovně-právní oblasti. Akci iniciovala občanská iniciativa ProAlt – Iniciativa pro kritiku reformy a na podporu alternativ, s podporou koalice občanských iniciativ a odborů. Národní rada zdravotně postižených ČR je součástí této neformální iniciativy.

Evropský parlament: ustupte od sociálních škrtů

Obdobné problémy, které se v současné době řeší v ČR, mají i v jiných evropských zemích. Vyplývá to z návrhu rezoluce Evropského parlamentu o dopadu škrtů ve veřejných výdajích na osoby se zdravotním postižením v Evropské unii. Tuto iniciativu navrhla organizace ENIL, což je Evropská síť nezávislého života.

Snaha o restrikci prostředků na podporu samostatného života osob se zdravotním postižením může vyústit ke zvyšování počtu osob, žijících v ústavních zařízeních. Ve svých důsledcích by to znamenalo obrácení dlouhodobého trendu, který směřoval k podpoře života lidí se zdravotním postižením v přirozené komunitě rodiny a širšího společenství. Z návrhu rezoluce je zřejmé, že NRZP ČR (která vyjádřila této iniciativě podporu) postupuje správně, když požaduje, aby reformní zákony nebyly restriktivní vůči osobám se zdravotním postižením.

Je zapotřebí informovat politiky o tom, že veškerá restriktivní opatření mohou být ve svých důsledcích podstatně dražší pro veřejné rozpočty, protože povedou ke zvýšení počtu klientů v ústavních zařízeních, ke snížení úrovně zaměstnanosti osob se zdravotním postižením a ke zhoršení kvality jejich života.

Jak se v návrhu rezoluce například píše, Evropský parlament je hluboce znepokojen tím, že osoby se ZP v Evropské unii jsou neadekvátně postihovány škrtými ve veřejných výdajích, v důsledku čehož přicházejí o podpůrné služby, jako je osobní asistence či přímé příspěvky, které jim umožňují žít nezávisle ve společenství. Odebírání těchto podpůrných služeb osobám se ZP povede ke zvýšení počtu osob žijících v zařízeních dlouhodobé péče a jejich dalšímu sociálnímu vyloučení, což je přímým porušením závazku Evropské unie daného Úmluvou OSN o právech osob se zdravotním postižením a Evropskou strategií pro OZP 2010–2020.

Evropský parlament vyzývá členské státy EU, aby ustoupily od všech ohlášených škrtů ve financování komunitních služeb pro osoby zdravotně postižené.

Václav Krása: V případě nutnosti půjdeme do protestních akcí

Vážený čtenáři Vozky, dovoluji mi podělit se o důležité informace. Jak asi všichni víte, Poslanecká sněmovna s definitivní platností schválila jednotlivé zákony sociální a zdravotní reformy. Tyto zákony čekají již pouze na podpis prezidenta a po uveřejnění ve Sbírce zákonů nabudou platnost.

Poslanecká sněmovna hlasovala ve třetím čtení o zákonu o jednom inkasním místě. Tento zákon upravuje současně řadu jiných zákonů. My jsme k tomuto návrhu zákona měli tři zásadní připomínky. První připomínka se týkala návrhu na zrušení slevy na dani z příjmu pro zaměstnavatele, kteří zaměstnávají osoby se zdravotním postižením. Na náš podnět podali pan poslanec M. Vacek a paní poslankyně Lenka Kohoutová návrh na vypuštění tohoto ustanovení. Poslanecká sněmovna tento



Lidé se sociální reformy obávají.

návrh přijala, což znamená, že **nadále budou daňově zvýhodněni zaměstnavatelé, kteří zaměstnávají osoby se zdravotním postižením.**

Dalším naším návrhem bylo vypustit ustanovení v zákonu č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. V tomto zákonu byl v září přijat návrh, aby od 1. ledna 2012 nebyly z veřejného zdravotního pojištění propláceny léky a potraviny, které jsou jako jediný léčebný prostředek v případě, že je možno tyto léky a potraviny koupit i bez lékařského předpisu. To by znamenalo, že **osoby s metabolickými poruchami, například osoby s cystickou fibrózou nebo s fenylketonurií, by si musely veškeré speciální potraviny, bez kterých nemohou žít, kupovat pouze ze svých prostředků.** Roční výdaj, podle druhu zdravotního postižení, činí 100 až 300 tisíc korun. To znamená, že rodina by nebyla schopna tyto výdaje uhradit. Prostřednictvím paní poslankyně V. Lesenské jsme navrhli vypustit tohoto ustanovení. Jednali jsme o tom i s ministrem L. Hegerem a dalšími poslanci. Ministerstvo zdravotnictví připravilo svůj pozměňovací návrh k tomuto problému a ministr zdravotnictví jej ve druhém čtení podal. Koalice prosadila přijetí návrhu pana ministra L. Hegera. Podle našich právníků je však návrh pana ministra nedostatečný a hrozí reálné nebezpečí, že osoby, které jsou odkázány na potraviny jako jediný léčebný prostředek, mohou mít v příštím roce velké problémy. Ministr Leoš Heger mě ujistil, že pokud by se ukázala úprava zákona jako nedostatečná, je připraven okamžitě podat krátkou novelu, která by problém řešila podle našeho návrhu.

Třetím problémovým bodem zákona o jednom inkasním místě bylo **rozdělení výnosů z loterijních her.** Poslanecká sněmovna nakonec schválila návrh Rozpočtového výboru, který výnosy z loterijních her dělí na tři segmenty – 1/3 pro obce, 1/3 pro sport a 1/3 pro neziskové organizace. Je to návrh, který neziskové organizace podporovaly a který je v souladu s účelem petice „Aho charitě“.

Chci všem, kteří jste se na petiční akci podíleli, upřímně poděkovat. Za necelý měsíc se podařilo shromáždit více než 17 000 podpisů a téma financování neziskových organizací významně medializovat. Zatím to vypadá tak, že neziskové organizace budou moci i nadále získávat prostředky z výnosů loterijních společností. Ale ministr financí a někteří další politici již avizovali, že se s touto prohrou nemíní smířit, a že budou nadále usilovat o to, aby výnosy z loterijních společností byly poukazovány především do státního rozpočtu a do rozpočtu obcí.

Republikový výbor (RV) NRZP ČR, jenž zasedal v Hradci Králové, se mimo jiné usnesl, že **zásadně nesouhlasí s návrhem novely vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádí zákon o sociálních službách. Jedná se o tzv. vyhlášku o posuzování**

míry závislosti na sociálních službách. RV zároveň uložil zástupcům NRZP ČR trvat na návrhu vyhlášky, který zpracovali odborníci NRZP ČR a v případě nutnosti urychleně připravit protestní akce před MPSV ČR. Tato vyhláška je zásadní věcí, která může významně ovlivnit kvalitu života lidí se zdravotním postižením.

Ukutečnilo se rovněž jednání zástupců NRZP ČR a MPSV ČR ve věci **novely vyhlášky o stanovení míry závislosti.** NRZP ČR zastupovala paní J. Hrdá, pan Jan Hutař a V. Krása. Vznesli jsme zásadní požadavek, aby za základ nové vyhlášky byl vzat náš návrh. Byl stanoven scénář jednání, který zahrnuje schůzku zástupců NRZP ČR s pracovníky MPSV ČR, aby se našla shoda na znění vyhlášky.

Přeji Vám všechno dobré.

*Bc. Václav Krása,
předseda NRZP ČR*

POSLEDNÍ VÝVOJ VZHLEDEM K UZÁVĚRCE VOZKY

Vážení čtenáři,
nakonec proběhlo jednání ve věci vyhlášky o posuzování míry soběstačnosti s ministrem J. Drábkem, a to 23. listopadu.

Jednání skončilo na určitém **kompromisním řešení** podoby této vyhlášky. Na základě této dohody NRZP ČR již nebude připravovat demonstraci před MPSV ČR, kterou jsme chystali. Předsednictvo NRZP ČR konstatuje, že dohodnutým zněním novely vyhlášky č. 505/2006 Sb., došlo k dílčím úpravám, které zamezí nejtvrdějším dopadům při posuzování míry závislosti při posuzování nároků na příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu a průkazky TP, ZTP a ZTP/P. Neřeší však podstatné problémy při posuzování míry závislosti, které byly již v předchozí právní úpravě, a které nadále přetrvávají.

Dlouhodobě tedy **nesouhlasíme se čtyřmi kategoriemi míry závislosti a hodnocením deseti životních potřeb.** Jsme přesvědčeni, že novela vyhlášky, i v kompromisním znění, nepovede ke zlepšení systému posuzování. Základní problém spočívá ve skutečnosti, že **novela zákona o sociálních službách neumožňuje objektivní způsob posouzení.** Vyzývá ministra práce a sociálních věcí J. Drábka, aby NRZP ČR byla přizvána k přípravě metodických pokynů k posuzování míry soběstačnosti, které budou navazovat na prováděcí vyhlášku.

Podařilo se nám z **původně 35 činností, které jsou v jednotlivých oblastech životních potřeb, rozšířit na 70 činností.** Dále se nám podařilo zcela nově upravit v příloze 1. oblast mobility tak, aby podle ní bylo možné hodnotit příspěvek na mobilitu a průkazky TP, ZTP a ZTP/P. V § 1 uvedené vyhlášky, odst. 3 jsme rozšířili oblasti, ve kterých se hodnotí zvládnutí základních životních potřeb. V odst. 4 formulace „kdy

porucha funkčních schopností dosahuje úrovně úplné poruchy nebo poruchy těžké“ znamená, že za neschopnost zvládnutí základní životní potřeby bude považováno podle MKF 50procentní postižení. Dále se nám podařilo prosadit, aby u lidí s metabolickými poruchami bylo považováno za neschopnost zvládat základní životní potřeby stav, kdy tito lidé budou mít odborným lékařem nařízený režim, který jim nebude umožňovat provádění svých aktivit v přijatelném standardu. Bude to v situaci, kdy lidé postižení například cystickou fibrózou nebudou moci jít do běžného prostředí kvůli infekci.

Po uplynutí prvního čtvrtletí roku 2012 **budeme analyzovat výsledky posuzování ve vztahu k nové vyhlášce. Pokud by se ukázalo, že dochází k výrazné restrikci vůči osobám se zdravotním postižením, vyvoláme okamžitě nové jednání s ministrem J. Drábkem.**

Přeji Vám všechno dobré.

*Bc. Václav Krása,
předseda NRZP ČR*

ZÁKLADNÍ ZMĚNY OBSAŽENÉ V SOCIÁLNÍ REFORMĚ

Informování

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR zahájilo 10. listopadu v Karlových Varech **sérii kulatých stolů věnovaných sociální reformě.** Během následujících týdnů se ve všech krajských městech uskutečnily semináře, na nichž odborníci MPSV a Úřadu práce ČR představili hlavní změny, jež platí od ledna roku 2012.

■ [Http://socialnireforma.mpsv.cz](http://socialnireforma.mpsv.cz)

Na internetové adrese <http://socialnireforma.mpsv.cz> budou také mj. postupně dodávána krátká videa představující vždy konkrétní změnu v sociálním systému. Stránky jsou koncipovány zejména jako přátelské k uživateli, s důrazem na jednoduchost a srozumitelnost.

„Leden roku 2012 přináší celou řadu změn pro příjemce státní sociální ochrany ve struktuře dávek, místa jejich výplaty, podpory v nezaměstnanosti i rodičovského příspěvku a v řadě dalších oblastí. Jedná se o nejrozsáhlejší změny v sociálním systému za posledních několik let. Proto považuji za podstatné zajistit vysvětlení dílčích změn, a to nejen prostřednictvím kulatých stolů, ale i webových stránek,“ říká ministr práce a sociálních věcí Jaromír Drábek.

■ **Letáky, plakáty**

V rámci kampaně jsou připraveny také informační letáky a plakáty, jejichž distribuce bude zajištěna zejména prostřednictvím úřadů práce, které se od ledna stanou

jednotným výplatním místem. Letáky byly vytištěny v pěti verzích (podle témat) v celkovém nákladu 200 000 kusů.

■ Infolinka 844 844 803

Kromě těchto komunikačních nástrojů je pro případné tazatele připravena i infolinka **844 844 803**, kde jsou pracovníci call centra Úřadu práce ČR připraveni zodpovědět dotazy či vysvětlit nejasnosti i v souvislosti se sociální reformou. Veškeré tyto komunikační aktivity jsou hrazeny z ESF, celkový rozpočet (vyjma kulatých stolů) je vyčíslen na 747 000 Kč.

„Uvědomujeme si potřebu informovat o aktuálních změnách zejména ty, kteří přichází do přímého kontaktu s občany řešící konkrétní životní situace. Kulaté stoly jsou proto určeny nejen pro zaměstnavance místních samospráv, ale i pro zaměstnavance úřadů práce, okresních správ sociálního zabezpečení a pro zástupce občanských sdružení a pro iniciativy působících v daném regionu,“ vysvětluje Jaromír Drábek.

Sjednocení místa a administrace dávek poskytovaných MPSV: úřady práce

Sjednocením dávkových agend v rámci Sociální reformy I dochází ke zvýšení komfortu klientů z hlediska územní dostupnosti. Tento krok také přinese možnost efektivnějšího řízení a administrace dávek i lepší kontrolovatelnost využití prostředků státu.

Dostupnost služeb od roku 2012 bude zajištěna nad rámec dnešního stavu. Na kterémkoli ze 423 kontaktních pracovišť úřadů práce a 26 detašovaných, resp. výjezdních pracovišť ÚP, které také budou od 1. ledna agendu zajišťovat, bude možné vyřídit veškeré služby – jak v oblasti nezaměstnanosti, státní sociální podpory, hmotné nouze i dávky pro osoby se zdravotním postižením.

Rodičovský příspěvek dává rodičům více volnosti

„Umožníme rodičům vybrat si, jak dlouho chtějí být s dítětem doma. Určí si, v jaké výši a po jakou dobu budou čerpat rodičovský příspěvek. To považují za stejně podstatné jako to, že se rodič nebude muset bát umístit dítě starší dvou let do předškolního zařízení, aby nepřišel o příspěvek,“ říká Jaromír Drábek.

Pro získání možnosti volby výše příspěvku bude nově také stačit, aby nárok na peněžitou pomoc v mateřství splnil alespoň jeden (tedy kterýkoli) z rodičů dítěte. Rodiče si budou moci podle svých aktuálních potřeb změnit určenou výši rodičovského příspěvku a tím i délku jeho

čerpaní jednou za tři měsíce. Limitem pro vyšší rodičovského příspěvku je výše peněžitě pomoci v mateřství, resp. částka 11 500 Kč měsíčně. Výplata příspěvku skončí buď vyčerpáním celkové částky příspěvku (220 000 Kč), nebo dovršením čtvrtého roku věku dítěte. Rodičovský příspěvek budou dostávat i rodiče, jejichž dítě chodí do školky nebo do obdobného zařízení pro děti. Od dvou let věku mohou navštěvovat tato zařízení neomezeně. Pro děti do dvou let věku bude zavedeno jednotné konto 46 hodin/měsíc. Zrušen je tedy limit čtyř hodin denně, maximálně však pěti dnů v měsíci.

Karta sociálních systémů

Sociální reforma počítá se zavedením **Karty sociálních systémů**, pomocí které se bude občan prokazovat při kontaktu se systémy spravovanými MPSV. Karta bude sloužit také jako **průkaz osoby se zdravotním postižením**. S její pomocí budou moci zdravotně handicapovaní čerpat stejné výhody, jaké mohou čerpat dnes při předložení průkazu TP, ZTP nebo ZTP/P v současné papírové podobě. Zavedením karty dojde ke značným úsporám na straně výplaty dávek a zároveň z karty bude na úřadě možné vyčíst informace o dávkách již přiznaných, popřípadě informace rozhodné pro přiznání dávek nových. **Karta může sloužit jako karta platební.** Dávky si bude možné vybrat z bankomatu, bude možné platit v obchodě a bude možné s ní platit i převodem na účet. **Kartu bude vydávat Úřad práce ČR.** Banka ji bude vyrábět v souladu s mezinárodně uznávanými předpisy, které se vztahují na bankovní karty. Bude tedy obsahovat běžné ochranné prvky. **Za vydání karty příjemce dávek platit nebude, bezplatné bude také vedení účtu ke kartě.** V rámci standardní služby bude jeden výběr z bankomatu zdarma a jeden převod zdarma ke každé dávce. Nákup kartou u obchodníka a možnost podívat se na zůstatek na účtu bude také zdarma. Neplatí se ani za vedení účtu.

Posuzování zdravotního stavu

Značně se zjednoduší a zefektivní celý proces posuzování zdravotního stavu pro příspěvek na péči. Posuzovat se bude deset základních životních potřeb. Tím se dosáhne větší objektivity, spravedlivějšího posuzování a menší administrativní zátěže. Posudky budou využitelné i pro poskytování jiných dávek, např. příspěvku na mobilitu.

Veřejná služba

V rámci Sociální reformy I bude institut veřejné služby převeden z obcí do kompetence Úřadu práce ČR. Aktuální

zájem obcí o výkon veřejné služby v nových podmínkách od r. 2012 potvrdil i průzkum provedený v říjnu 2011 generálním ředitelstvím ÚP ČR. Úřad práce ČR má zájem zachovat veřejnou službu v obcích, které ji již organizují a uzavřít s obcemi dohody o jejím pokračování a rozšířit možnosti a nabídky výkonu veřejné služby i u dalších subjektů. „Příkladem dobré praxe je přístup k organizaci veřejné služby města Nový Jičín. Zde od jejího zavedení (květen 2009) prošlo veřejnou službou celkem 393 osob, přičemž 68 z nich poté získalo trvalé zaměstnání,“ říká Jaromír Drábek.

Pokud uchazeč o zaměstnání vedený v evidenci úřadu práce nepřetržitě déle než dva měsíce odmítne bez vážného důvodu vykonávat veřejnou službu v rozsahu až do 20 hodin týdně, bude z evidence vyřazen. Vedle zákonem stanovených podmínek Úřad práce ČR určí podrobná kritéria pro výběr uchazečů o zaměstnání, kterým bude veřejná služba nabídnuta.

Metodika bude směřovat do veřejné služby zejména uchazeče o zaměstnání, kteří jsou dlouhodobě v evidenci úřadu práce.

Počítá se například i se zavedením tzv. koordinátorů veřejné služby – pojem vysvětluje náměstek ministra práce Karel Machotka: „Lidé z evidence úřadů práce s vyšším vzděláním nebo s potřebnými profesními zkušenostmi by měli plnit roli jakýchsi koordinátorů pracovníků veřejné služby.“

Větší volnost při výběru rekvalifikace

Návrh zákona o zaměstnanosti počítá s možností, že si uchazeč o zaměstnání sám vybere poskytovatele rekvalifikace. Pro tento případ bude stanoven maximální limit úhrady ceny. V případě, že cena rekvalifikačního kurzu přesáhne stanovený limit, bude rozdíl cen dorovnávat sám uchazeč.

Boj s nelegální prací

Kvůli nelegálnímu zaměstnávání dochází každoročně k mnohamiliardovým únikům v oblasti pojistného i daní. Stát vyplácí dávky i těm, kteří na ně nemají nárok, protože mají nepřiznaný příjem a doplácí na to všichni daňoví poplatníci.

Od 1. 1. 2012 výplata na Úřadu práce. Pouze dvě dávky

(Viz str. 1. – pozn. red.)

*Viktorie Plířová,
vedoucí tiskového oddělení
a tisková mluvčí MPSV
Připravil Jiří Muladi*

Ostrava má špičkovou síť sociálních služeb

Problém ale je, jak ji ufinancovat

Je možná až překvapivé, že na území Ostravy dnes působí více než 70 organizací, které poskytují 180 nejrůznějších sociálních služeb a 165 aktivit pro více než 35 tisíc uživatelů od seniorů až po narkomany nebo bezdomovce. Vyznat se v typech těchto služeb, jejich poskytovatelích, financování, v tom, zda je třeba některou z nich rozšířit, přidat, nebo naopak, je proto docela oříšek. Ostrava však o všech z nich velice dobrý přehled má a živelnost už před několika lety nahradila systémem.

U zrodu systému

„V Ostravě je velká kumulace různých sociálních problémů, žije tu mnoho různorodých sociálních skupin. Nové typy sociálních služeb začaly spontánně vznikat hned po revoluci, objevili se první nestátní poskytovatelé jako Armáda spásy, Charita a různá občanská sdružení, kteří začali nabízet svou pomoc. Zákon o sociálních službách však tehdy ještě neexistoval, nebyla vypracována struktura ani vyřešeno financování. Poskytovatelů ale rychle a živelně přibývalo. Bylo jasné, že s tím musíme začít něco dělat,“ vzpomíná Jaroslava Rovňáková, vedoucí odboru sociálních věcí, školství, sportu a volnočasových aktivit Magistrátu města Ostravy, která pracuje v sociální sféře dlouhých 36 let. Jen málo lidí v našem městě a možná i v tomto státě ví o sociální práci, jejich potřebách a struktuře tolik, co ona. Zvláště proto, že sama byla iniciátorem nebo stála přímo u zrodu mnoha aktivit, řešení a plánování v této oblasti.

Pro svoje zkušenosti byla vybrána do pracovní skupiny pro realizaci čs.-britského projektu pro přípravu zákona o sociální pomoci (byl přijat v roce 2006, v platnost vstoupil 2007).



Jaroslava Rovňáková byla na letošních XV. Gerontologických dnech Ostrava udělena Cena za mimořádný přínos v oboru gerontologie, mj. za „nastavení a udržení procesu komunitního plánování v Ostravě“.

V roce 2002 začala s kolegy v Ostravě také pracovat na tzv. **Komunitním plánu sociálních služeb** a souvisejících aktivit města. „S pracovní skupinou ministerstva

jsem se dostala do Anglie, kde jsme viděli, že sociální služby mohou fungovat jako systém. Musí se však plánovat na základě potřeb budoucích uživatelů,“ pokračuje Jaroslava Rovňáková. Více než dva roky trvala příprava, do níž se zapojilo 280 lidí ze sociální oblasti i veřejnost. Město dalo vypracovat demografickou analýzu, byly sesbírány informace o stávajících službách i fakta o jejich uživateli. Všichni uživatelé byli rozděleni do deseti cílových skupin a k nim byly vytvořeny pracovní skupiny.

Každá pracovní skupina pak vyhodnotila stav i případné nedostatky sociálních služeb ve své cílové skupině a zmapovala potřeby, stanovila opatření a způsob jejich naplnění. Souhrn informací, který se stal základem komunitního plánu, byl předložen veřejnosti k připomínkování a později zastupitelům města, kteří rozhodují o přidělování finančních dotací. První komunitní plán byl schválen v roce 2004, dnes už je třetí, platný do roku 2014. Komunitní plánování v Ostravě je považováno za špičkové v rámci celé republiky.

Město přispívá pětinou nákladů

Spektrum sociálních služeb je velice široké a různorodé od tělesně nebo duševně postižených, přes seniory, ohrožené rodiny s dětmi až po občany sociálně vyloučené, narkomany, bezdomovce nebo romské etnikum. „Podle podrobně zpracovaného komunitního plánu, který je pro město závazným strategickým materiálem, víme, jak na tom v Ostravě s poskytováním sociálních služeb jsme, jaké máme cíle, čeho chceme v daném období dosáhnout, i kdo na tom bude pracovat.

Pracovní skupiny zasedají pravidelně, vyhodnocují výsledky, k dotačním řízením jdeme naprosto připraveni. V našem komunitním plánu jsou podchyceny všechny sociální služby na území města, finančně podporujeme 130 z nich z městského rozpočtu částkou 65 milionů korun. Tato částka pokryje potřebu financování všech sociálních služeb zhruba z jedné pětiny, zbytek peněz si musejí sehnat z jiných zdrojů, například také od klientů,“ říká Jaroslava Rovňáková. Vytvořená struktura a plán nejsou dogma, stále se aktualizují a zejména reagují na změny situace. I když je v současné době síť sociálních služeb považována za dostatečnou, a není třeba řešit, že by nějaká chyběla úplně, každý rok přinese něco nového, co je třeba aktuálně řešit pomocí tak zvaného akčního plánu.

Příprava na příští rok

Na nedávných Dnech boje proti chudobě, které se konaly v Ostravě, zaznělo varo-

vání před zvyšujícím se počtem lidí, kteří jsou ohroženi chudobou, ztrátou zaměstnání a bydlení. „Aktuálně již řešíme zimní zabezpečení osob bez přístřeší společně s Armádou spásy a Charitou. Z evropských zdrojů jsme získali finanční prostředky na realizaci domova pro osoby se zvláštními potřebami, což je zařízení pro zestárlé lidi bez domova, kteří žili bez střechy nad hlavou nebo v azylových domech a nyní nejsou schopni se o sebe postarat ani za pomoci terénní služby. Dále se budeme zaměřovat na dokončení stavby **Komunitního centra pro osoby se zdravotním postižením**, kde vzniknou tři nové služby, a to **Domov pro osoby se zdravotním postižením**, který má charakter bydlení, dále **odlehčovací služba** a **denní stacionář** pro tuto cílovou skupinu. Dalším projektem příštího roku je **chráněné bydlení také pro zdravotně postižené**, které vznikne v rámci transformace sociálních služeb v Thomayerově ulici.

Každoroční prioritou v sociální oblasti je zabezpečit financování sociálních služeb. Vzhledem k tomu, že se neustále snižují státní účelové dotace na jejich podporu, zůstává velká zátěž financování právě na obcích. Přes nepříznivou situaci v této oblasti se daří městu Ostrava podporovat finančně síť sociálních služeb, kterou považujeme za potřebné udržet,“ konstatuje Jaroslava Rovňáková. V krizové situaci však může dojít k utlumování některých sociálních služeb. Ty jsou zároveň významnými zaměstnavateli, a pokud některé zaniknou, přibudou jejich pracovníci do řad nezaměstnaných. „Přitom se jedná o lidi, kteří jsou ochotni pracovat za minimum peněz, a ani společensky se jim nedostává takové prestiže, jakou by si zasloužili. Přála bych si, aby byl obor této naší činnosti více uznáván a aby o sociální sféře rozhodovali lidé, kteří této problematice rozumějí.“

Vlasta Krzyžanková,
Ostravská radnice !!!, listopad 2011

(pp)

Noviny Ostravská radnice

Noviny Ostravská radnice, které vydává Statutární město Ostrava, si můžete stahovat z oficiálního portálu města www.ostrava.cz/cs/o-meste/prezentace/tiskoviny.

Komunitní plán sociálních služeb v Ostravě

Souhrn informací o poskytování sociálních služeb na území města a mnoho dalších zajímavostí a aktualit najdete na webových stránkách komunitního plánu www.kpostrava.cz.

Evropské dny handicapu Ostrava 2011

Zkuste to s námi, aneb dobrovolnictví se meze nekladou!



Zahájení EDH.

Foto – zdroj: ČT 24

Evropským rokem dobrovolnictví byl vyhlášen rok 2011, proto také dobrovolnictví bylo hlavním mottem Evropských dnů handicapu Ostrava (EDH) 2011. Záštitu nad touto mezinárodní akcí převzali Evropský parlament, zastoupení Evropské komise v ČR a primátor města Ostravy Petr Kainar.

Evropské dny handicapu byly zahájeny turnajem v kopané, kterého se zúčastnila mužstva Cils Cesena (Itálie), Cieszyńskie Orly (Polsko), ŠŽŠI Trenčín (Slovensko), SK Nováci Město Albrechtice (ČR), SK Duha Zlín (ČR) a také loňští vítězové – domácí SK Medvědi Ostrava.

V každém mužstvu hráli kromě fotbalistů s mentálním postižením i tzv. partneři, fotbalisté bez handicapu. Ti však nesměli stát v bráně, ani střílet góly. Garantem turnaje byl Svatopluk Aniol, ředitel Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, který na závěr řekl: „Potěšil nás výkonnostní vzestup všech účastníků a podařilo se zlepšit i herní systém. Nejhezčí utkání pak předvedli naši Medvědi a Italové. Rozhodovaly až penalty a byly to hodně dramatické minuty.“

Ocenění dobrovolnictví

Programu EDH se ve dnech 3. až 7. října zúčastnili odborníci z ČR, Polska, Slovenska, Francie, Itálie, Estonska a Německa. Výstupy z kulatých stolů, konferencí a workshopů byly orientovány nejen na zvýšení kvality poskytovaných služeb v sociální, zdravotní i vzdělávací oblasti, ale i na vznik inovativních projektů, jakož i k navázání kontaktů mezi organizacemi a jednotlivci občanské společnosti.

„Naším záměrem je především vy-

zdvihnout mimořádné aktivity lidí s handicapem a také poděkovat těm, kteří problematice lidí s postižením věnují čas, energii i kus svého života. Nominace na tak významná ocenění nám přicházejí i ze zahraničí. U příležitosti Evropského roku dobrovolných činností na podporu aktivního občanství jsme zároveň poprvé ocenili dobrovolné činnosti jednotlivců a firem,“ uvádí ředitelka EDH Olga Rosenbergerová.

Stalo se tak na slavnostním večeru devatenáctého ročníku Evropských dnů handicapu, během něhož Asociace TRIGON udělovala prestižní ocenění **Křišťálový kamínek**. Součástí však bylo i vyhlášení výsledků výtvarné soutěže s názvem „Zkuste to s námi, aneb dobrovolnictví se meze nekladou“.

Jiří Surůvka z katedry umění Ostravské univerzity v Ostravě, který předsedal komisi soutěže, řekl: „Měli jsme opravdu těžkou práci vybrat finální desítku. Kritéria byla standardní – kreativita, poetika a barevné cítění. Práce lidí s handicapem jsou vždy zvláštní, v něčem jsou blízké dětskému projevu, mají spontánní formální a barevnou stránku v mnoha případech srovnatelnou s talentem profesionálního umělce...“

Výtvarné práce poputují dál

Všechny soutěžní práce (více než 200) byly mimo jiné vystaveny první říjnový týden v pavilonu A na Černé louce. Po skončení EDH putovala výstava dál – nejdříve do Radvanic, Bartovic a společnosti RWE. Na Vánoce bude instalována v Chrámu panny Marie Vítězné v Praze a v lednu 2012 pak v pražském Europe Direct centru.

(di)

Himalájská expedice s charitativní sbírkou

Vlajka Nadace Olgy Havlové visí v hospůdce v Káthmándú

Na šestou nejvyšší horu světa, osmitisícovku Čo Oju, se rozhodla vystoupit Pavlína Follovská, čtyřiatřicetiletá rodačka z Moravského Berouna. Už před dvěma lety, když odjížděla z Nepálu, věděla, že se tam vrátí. „Tuto oblast jsem si zamilovala. Je nasáknutá pozitivní a mírumilovnou energií i klidem. To je asi přesně to, co mi v dnešním uspěchaném a agresivním světě chybí,“ zdůvodnila své odhodlání.

Každý má svou horu

Dříve se závodně věnovala crossovému běhu a běhu na lyžích, dnes se účastní vytrvalostních závodů, jako je Pražský maratón, Jizerská padesátka a další. Často jezdí do hor, na alpské výstupy i lezení po skalách. Účastí na expedici Čo Oju (8 201 metrů) se také **aktivně zapojila do pomoci handicapovaným lidem**. Celou akci během září a října totiž provázela **charitativní sbírka ve prospěch Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové pro podporu studia zdravotně a sociálně znevýhodněným studentům**.

„S mladými talentovanými lidmi, kterým Nadace Olgy Havlové pomáhá vystudovat na středních nebo vysokých školách, máme něco společné. Já chci zdolat horu Čo Oju a oni chtějí zdolat tu „svou“. Jen se jejich hory jmenují jinak – tma, ticho, osamělost v dětském domově. Získat plnohodnotné vzdělání jim dává naději na lepší život. Ráda bych jim v tom svým sportovním výkonem a charitativní sbírkou pomohla,“ řekla Pavlína Follovská před výstupem, se kterým jí pomáhal zkušený vůdce Josef Šimůnek.

Velmi drsné přírodní podmínky se však nakonec podepsaly na tom, že Pavlína na vrchol nedorazila. „Kvůli mrznoucím nohám a hrozcím omrzlinám jsem se

otočila ve výšce 7 300 metrů. Bohužel se nedalo nic dělat, vždyť zdraví mám jen jedno," komentovala svůj výkon.

„I tak to byl to pro mne měsíc velmi zajímavých zkušeností, neskutečných zážitků a setkání se zajímavými lidmi, proto považuji expedici za vydařenou. Vždyť většina z nás, Čechoslováků, na vrchol dorazila. A vlajku Nadace Olgy Havlové s podpisy členů expedičního týmu jsme s horolezcem Josefem Šimůnkem pověsili v domovské hospůdce Tom & Jerry v Káthmándú.“

Odkáče si to za vás

V souvislosti s himalájskou expedicí Čo Oju odstartovala nadace Olgy Havlové videosoutěž pod názvem **Na jaké vrcholy chceš dosáhnout ty?** Jejím smyslem je, aby se mladí lidé blíže zamysleli nad světem handicapovaných.

„Cílem této soutěže je zapojit mladé lidi do kampaně **Odkáče si to za vás**, vysvětluje MUDr. Milena Černá, ředitelka Nadace Olgy Havlové. „Pro zajímavost, Pavlína Folovská přišla se svým nápadem poté, co se v nadaci seznámila s tím, jaké výkony musí podávat lidé se zdravotním postižením.“

Principem kampaně Odkáče si to za Vás je snaha dobrovolníků nadace svými „nadlidskými“ výkony upoutat pozornost na svět handicapovaných. Kampaně iniciovali v dubnu skokani Jan Krédl a Jan Odehnal, kteří ve prospěch lidí se zdravotním postižením odkákali Hervis ½ Maraton po jedné noze. Takto získali pro Nadaci Olgy Havlové 80 tisíc korun na nákup zdravotnických pomůcek pro handicapované. Celou trasu 21 kilometrů zdolali v čase 4 hodiny a 5 minut a s tímto výkonem byli zapsáni do České knihy rekordů.

(di)



Pavlína Folovská vrchol hory Čo Oju kvůli hrozným omrzlinám nezdolala, ale většinu členů výpravy se to nakonec podařilo. Expedice byla úspěšná.

Pracujeme společně 2011

Motiv pro práci je jednoduchý, říká Monika Olbrechtová: pomáháme lidem s handicapem



Konference Pracujeme společně se koná pravidelně každý rok.

Osobní asistence a možnost prožít život lépe – to bylo téma konference, která se pod názvem „Pracujeme společně 2011“ uskutečnila v listopadu na střední škole prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě.

Konferenci moderovala MUDr. Irina Chmelová, přednostka Kliniky léčebné rehabilitace FNO. V řadě přednášek se probírala práce dobrovolníků i osobních asistentů z odlišných úhlů pohledu. Součástí konference byly také tři workshopy, v nichž se předvedly různé organizace se svými aktivitami a zkušenostmi v oblasti osobní asistence.

„Tato akce se koná v rámci komunitního plánování každý rok, ale workshopy zde byly poprvé. My jsme se kromě osobní asistence představili také ukázkami z canisterapie,“ říká Monika Olbrechtová, koordinátora občanského sdružení Podané ruce z Frýdku-Místku.

Pro zajímavost, jednou ze zakládajících členek tohoto sdružení je vozíčkářka Monika Křístková, která vede účetnictví, ale dokonce si pořídila psa, s nímž složila zkoušky na psůvoda s otestovaným psem.

„Osobní asistenci se věnujeme už deset let a máme přibližně osmdesát dobrovolných členů,“ dodává Monika Olbrechtová. „Pejsky vhodné pro canisterapii má asi polovina z nich a motiv pro naši práci

je jednoduchý: pomáháme lidem s handicapem. Osobně mám doma psy celý život a vím, jak mi prospívají kontakty s nimi. V sociálních zařízeních jsou ale lidé bez spojení se zvířaty, takže naši pejsci je umí o to více potěšit.“

Konference „Pracujeme společně 2011“ měla na střední škole prof. Zdeňka Matějčka už tradičně dobré zázemí. Vzdělávají se zde totiž (jako málokde v Moravskoslezském kraji) nejen žáci zdraví, ale i žáci s handicapem, se speciálními potřebami – ať už v oborech středního vzdělání s maturitní zkouškou nebo s výučním listem.

(di)



Monika Olbrechtová a její Kely.

Na ZŠ pro tělesně postižené žáky v Opavě se pořád něco děje

Hipoterapie, vodácká tělesná výchova a poděkování opavské městské policii

Babí léto z koňského hřbetu

V pátek 16. září se na školní zahradě ZŠ pro tělesně postižené v Opavě (Dostojevského 12) uskutečnila první **hipoterapie** ve školním roce 2011/2012. Nahlášenno bylo 22 dětí.

Po deváté hodině dorazili na místo slečna Barbora Hanáková s otcem a dalším personálem. S sebou přivezli dvě klisny Meggie a Boubelu. Koníčky se aklimatizovali velice rychle. Zpočátku to vypadalo, že pan školník nebude už muset sekat zahradu, tak moc jim chutnal travnatý porost. Ale pak už se hipoterapie rozjela podle naplánovaného scénáře. Během tří hodin se v patnáctiminutových intervalech vystříдалo 22 dětí. Dvě z tohoto počtu se vozily vleže, čtyři žáci absolvovali jízdu v asistovaném sedu s fyzioterapeutem za zády a ostatní jezdili na koňském hřbetě sami vsedě. Fyzioterapeut dopomáhal a vodič koně vodil. Děti nasedaly nebo byly vysazovány ve většině případů z rampy.

Na hladký průběh hippoterapie dohlížely naše fyzioterapeutky Mgr. Petra Kučejová, Karin Nyklová a Kateřina Stupňová.

Hipoterapii u nás zajišťovala rodina Hanákových z Držkovic. Pan Josef Hanák zasvětil koním celý život, jeho lásku ke zvířatům zdědila i jeho dcera Barbora. V Držkovicích bychom je našli na ranči Bílá hřívá. Rodina se koním a výuce ježdění věnuje již 30 let. V současné době je na ranči ustájeno 11 koní. Jak říká slečna Barbora, tuto práci chtěla dělat od malička a plní si tak svůj sen. Premiéra dopadla dobře. Hanákoví byli spokojeni, naše fyzioterapeutky si hipoterapii pochvalovaly, největší radost však měly děti. Všechno



Na koňském hřbetě to příjemně houpá.



Žáci při netradiční hodině tělesné výchovy v Opavě brázdí stejnojmennou řekou.

nařadil pan Jan Tesař. Teď si budeme přát, aby pěkné počasí vydrželo co nejdéle a terapie mohla pokračovat.

Mgr. Jana Máchová

Netradiční výuka TV

V pátek 16. září strávili žáci v doprovodu p. učitelky Lenky Halfarové a Silvie Häuserové příjemné slunečné odpoledne zpestřené výukou základů jízdy na pramici, kánoí i kajaku na řece Opava.

Většina žáků nasedla v lodi poprvé, všichni hravě zvládli jízdu na pramici i jako háčkové na kánoích. Na vlastní kůži se však přesvědčili, že jízda na kajaku není vůbec jednoduchá, že kajak je velmi vratký a je obtížné se na něm udržet či jet rovně kupředu.

Velmi děkujeme vodním skautům Poseidon na Heritesově ulici v Opavě za bezplatné zapůjčení pramic, kánoí i kajaku. Za instrukce, ochotu a trpělivost, děkujeme paní doktorce Šárce Fabiánové a vodáckému instruktorovi Vítkovi, kteří s námi absolvovali výcvik. Zasvětili nás do základů vodácké terminologie, vysvětlili techniku pádlování, dohlíželi na bezpečnou jízdu na plavidlech a připravili tímto pro všechny nevšední zážitek!

Mgr. Silvie Houserová

Poděkování strážníkům Městské policie Opava

Strážníci Městské policie Opava – Ivo Špičák, Zbyněk Halátek a Petr Mucha – strávili jedno odpoledne na naší škole, aby pro žáky nalajnovali hřiště na školní zahradě.

Touto cestou bych chtěla poděkovat výše uvedeným strážníkům za ochotu

a ušetření škole nemalého obnosu finančních prostředků, které budou efektivně využity na dofinancování podzemního cyklu hipoterapie.

Aktivní spolupráce školy s Městskou policií trvá několik let, tento školní rok již proběhly dvě společné akce: Ochrana člověka za mimořádných situací a výlet na tandemových kolech. Informace a fotografie z akcí jsou uveřejněny na webových stránkách školy www.skolaprop.cz.

Velmi si této spolupráce vážím, ráda bych chtěla upozornit na skutečnost, že i v řadách příslušníků Městské policie se najdou „dobré duše“, které se ve svém volném čase a zcela nezištně věnují dětem s handicapem.

*Mgr. Silvie Häuserová,
ředitelka školy*



Pro malé žáky malý koníček...

Nové knihy



Pohádková knížka „Kniha o skřítcích“



Květa Štrbová.

Kniha, kterou svými ilustracemi doplnily děti s poruchou růstu z dětských endokrino-

logických center z celé České republiky, je doplněna pracovními listy, na které mohou děti kreslit, malovat, vystříhat dle úkolů v jednotlivých pohádkách, aniž by knihu poničily. Kniha je totiž určena nejen ke čtení, ale také na zabavení malých rošťáků. Knihu si můžete pořídit ve vybraných lékařských RS a endokrinologických centrech, za dobrovolný příspěvek v minimální výši 50 Kč, který spravuje Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Knihu lze také objednat poštou prostřednictvím e-mailu: donovalova@nfozp.cz, v předmětu e-mailu: Skřítkové. Při své objednávce uveďte číslo bankovního účtu, ze kterého uhradíte finanční příspěvek, korespondenční adresu, jméno, příjmení a případně i telefon. Kniha Vám bude zaslána poštou po uhrazení minimálního příspěvku 50 Kč + poštovné a balné ve výši 45 Kč na účet NFOZP: 35-9575760247, kód banky 0100, variabilní symbol 2011, s uvedením vašeho jména a příjmení jako hesla pro příjemce.

Sám, ale ne osamělý



Wunibald Müller, 188 str., 209 Kč, Portál.

Kniha se zabývá kladnými i zápornými zkušenostmi se samotou a opuštěností. Autor poukazuje na to, proč někteří lidé pocítují osamělost nepříznivě, a naznačuje, jaké podmínky jsou nutné k tomu, abychom samotou prožívali v pozitivním smyslu. Hovoří na témata sebepoznání, hledání vlastní identity, sebehodnocení a schopnosti intimity. Vyznačuje cesty, které nám mají dodat odvalu, abychom se samotě a osamělosti postavili a tvořivě naložili s touto zkušeností jako

s příležitostí k duševnímu růstu a rozvoji osobního života.

Wunibald Müller je teolog, psycholog a zkušený psychoterapeut, spolu s Anselmem Grünem vede dům pro duchovní obnovu v benediktinské opatství Münster-schwarzach v Německu. Je autorem řady knih, v Portálu vyšly Zamlčené rány (2010) a Zamilovanost (2010).

Metodika poskytování osobní asistence dětem a mladistvým se zdravotním postižením



Publikace byla napsána týmem profesionálů. Zahrnjuje dlouholeté zkušenosti organizace s poskytováním služby osobní asistence dětem

a mladistvým se zdravotním postižením. Nečiní si ambice popisovat všechny aspekty této zcela specifické služby, která se prakticky každý den mění a rozvíjí, tak jak se mění potřeby a požadavky této cílové skupiny, prostředí poskytování sociálních služeb apod. Do publikace byly vybrány a zařazeny zejména ty oblasti poskytování sociální služby, které jsou nejčastěji diskutovány jako nejasné a nerosozumitelné všem zainteresovaným stranám. Tato publikace dobře mapuje současný stupeň vývoje poskytování této sociální služby. Publikace ke stažení: www.czplk.cz.

Kuchařka pro zdraví



Barbara Rowe, Lisa Davis, 192 str., 149 Kč, Computer Press.

Když někdo řekne „civilizační nemoci“, vybaví se vám obvykle nemoci jako cukrovka, artritida, obezita, lupénka, nemoci srdce, rakovina a další. Kniha Kuchařka pro zdraví s podtitulem Jak vhodnou stravou předcházet civilizačním nemocem se jimi zabývá právě v kontextu stravy. Každý orgán má v systému fungování lidského organismu jako celku své nezastupitelné místo. Je-li oslaben a nefunguje správně, stává se tak rizikovým místem pro spuštění dalších onemocnění, která se tak stávají nastavbovým problémem po prodělaném zánětu, popřípadě probíhají paralelně s ním. Mohli bychom pokračovat celým výčtem vzájemných vztahů, na jejichž počátku stojí zánět, který oslabí orgán v jeho funkčnosti a struktuře, což je následně spouštěcím mechanismem pro jiné, mnohdy závažnější onemocnění. Platí to také opačně,

některá onemocnění jsou rizikovými faktory pro vznik zánětu.

Adaptogeny



David Winston, 408 str., 341 Kč, Triton.

Adaptogeny, nazývané též omlazující byliny, rostliny nesmrtnosti či látky posilující čchi, jsou nejedovaté rostliny, které napomáhají organismu adaptovat se na stresové a zátěžové podmínky, podporují normální tělesné funkce, obnovují tělesnou rovnováhu, zvyšují odolnost vůči stresujícím vlivům fyzikálního, chemického, biologického, emocionálního i environmentálního původu. Díky těmto schopnostem mají už od starověku ve srovnání s ostatními rostlinami bylinné medicíny výjimečné postavení.

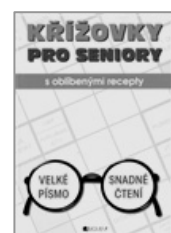
Spouštěcí body a funkční svalové řetězce v osteopatii a manuální terapii



Philip Richter, 240 str., 403 Kč, Pragma.

Kniha, napsaná zkušenými odborníky, specialisty na osteopatii a manuální terapii, je rozdělena do dvou hlavních částí. V první části, která obsahuje celkem jedenáct kapitol, se Philipp Richter zabývá funkčními svalovými řetězci, ve druhé části nazvané Spouštěcí body a jejich terapie, se Eric Hebgem v celkem osmi kapitolách velmi podrobně rozepisuje o tematicce, spjaté se svalovými bolestmi hlavy a šíje, s bolestmi v horní či dolní polovině trupu, s bolestmi lokte a prstů, s bolestmi v kyčlích, stehnech a kolenou, v bérkách, kotníčích a dolní částí nohy. Výklad doprovází 263 barevných ilustrací.

Křížovky pro seniory s oblíbenými recepty



Helena Rytířová, 128 str., 89 Kč, Fragment.

Až vás unaví luštění, uvařte si něco dobrého! Stovku švédských křížovek doplňují recepty od Heleny Rytířové. Velký formát a větší písmo usnadňují čtení a luštění.

(bf)

Počet bezbariérových knihoven stále roste! Publikace si rovněž můžete vypůjčit ve Vaší nejbližší bezbariérové knihovně.

Vozíčkáři na burze?

K pochopení hodnot a způsobů, jak uspět na finančních trzích

Jiří Muladi



Velmi neobvyklý dopis přišel na redakční stůl Vozky od Miloslava Jarůška. Cítuji: „Můj kamarád z mládí se dostal ve 30 letech na vozíček kvůli kousnutí klíštětem a s tím souvisejícím zdravotním komplikacím, takže mu zbyla k dispozici pouze pravá ruka a hlava, jinak má vše ochrnuté. Oženil se před tímto neštěstím do Německa, kde chvíli bezradně tápal, měl rodinu, takže se potřeboval starat.

Udělal si kurz na obchodování na burze, chtělo to trochu počátečních investic, kterou zvládl díky sponzorům. Nyní je již o rodinu bohatě postaráno a je při svém neštěstí vlastně šťastný. Takové kurzy probíhají např. v Brně (stojí cca 30 tisíc Kč), přihlásil jsem se a absolvuji ho...“

Pana Jarůška napadlo, zda by se pro vozíčkáře, kteří nemohou najít pracovní uplatnění, daly zorganizovat tyto kurzy po celé republice: „Věřím, že by to bylo perpetuum mobile, možné výdělky by je zajistily. Skutečně bych se toho nebál, protože vidím, že budoucnost ZTP je pouze v samofinancování. Stát máme jaksi rozkradený nepovedenou privatizací a vidím okolo sebe hodně nešťastných lidí...“



Jde o mimořádné schopnosti

Ani v nejmenším nechci zpochybňovat elán pana Jarůška, ale dvě pořádná nebezpečí, jež takový nápad skrytě obsahuje, zmínit musím. Za prvé, jeho přítel uspěl na burze ne proto, že je vozíčkář, nýbrž proto, že má mimořádné schopnosti. Odvozovat z toho jaksi automaticky úspěch vozíčkářů v celorepublikovém programu je tedy nemístné.

Za druhé, drtivá většina běžných investorů na komoditních burzách ve sku-

tečnosti ztrácí – ve statistikách se udává, že osmdesát procent investorů neuspěje, čímž své investice přelévají do kapes zbývajících dvaceti procent, kteří pak vydělávají své „miliardy“. A vzhledem ke zdravotnímu handicapu vozíčkářů se dá předpokládat, že procento těch úspěšných bude mezi nimi plošně ještě nižší.

Tím samozřejmě není řečeno, že mezi vozíčkáři nemohou být jednotlivci podobně úspěšní, jako přítel pana Jarůška, ale určitě to nelze očekávat v celonárodním měřítku.

Když jsem zmínil mimořádné schopnosti, je to podobné, jako se zpěvem – zpívat může každý, ale ne každý má talent. Ti, kdož talent mají a objeví ho, mohou se občas zpěvem i živit. Zbohatnout zpíváním však dovedou jenom ti, kteří mají talent, umí hodně obětovat a tvrdě na sobě pracují. K tomu je zapotřebí ještě kousíček tzv. štěstí a veškeré kurzy hrají buď okrajovou roli, nebo jsou právě součástí dřiny na sobě samém. Navíc mají smysl až po zjištění talentu.

Jinými slovy, když si někdo pořádně zaplatí učitele zpěvu, vůbec to neznamená, že automaticky zbohatne zpíváním. Je-li bez talentu a ochoty obětovat, tak finančně prodělá.

Jako když se krmí vrabci

Každý, kdo by chtěl obchodovat na burze, aniž o tom něco ví, by si měl přečíst knihu **Market Wizards (Kouzelníci trhů) od Jacka D. Schwagera**. Jsou v ní rozhovory s nejlepšími obchodníky, zaměřené na pochopení hodnot a způsobů, které vyústily v dlouhodobé úspěchy na finančních trzích. Kniha se stala motivací pro celé generace komoditních a akciových obchodníků – a téměř každé vyprávění v ní začíná prvotními velkými neúspěchy, i opakovanými.

Jednou z obchodnických legend je Mark Einstein, který říká, že jádrem jeho

úspěchu je cit pro trhy a zkušenost. V základu používá Mark sice technickou analýzu, ale každý obchod pak filtruje přes vlastní cit a díky tomuto dosahuje dlouhodobé a nevídané (99 procent) úspěšnosti.

„Když obchoduji doma, často pozoruji vrabce na zahradě,“ uvádí. „Když jim rozdrobím chleba, nazobnou malý kousek a odletí s ním pryč. Vrábí se, nazobnou další malý kousek a zase s ním odletí. Musí do chleba klovnout možná stokrát, než uzobnou to, co zvládne holub jedním klovnutím. Ale to je tím, že holub je holub. Nikdy nedokážete zastřelit vrabce. Je prostě moc rychlý. To je způsob mého okamžitého obchodování. Nesnažím se zachytit vzestup už dole, a když se pohyb dostane nahoru, jsem už pryč. Vezmu si jen střed, kde je jistota největší – jako když se krmí vrabci.“

Umět prohrát

Ve zmíněné knize se také dozvíte, že je velmi důležité umět snést prohru – je to mnohem důležitější, než se naučit, jak zvítězit.

Papír totiž unese všelijaké nápady, zvláště když o nic nejde. Ovšem vidíte-li, jak vám před očima mizí na počítači vaše (třeba i hodně velké) peníze... Navíc v souladu se statistikami...

Kdo je na takovou variantu opravdu připraven a je ochoten na sobě dít, tomu nápad pana Jarůška může posloužit jako impuls k vyzkoušení nové cesty.

Jestli máte zkušenosti z obchodování na burze, napište nám o nich do redakce. A dejte také vědět, zda chcete, abychom se tomuto tématu podrobněji věnovali.

Foto: internet



Na vozíku s vlaky RegioJet

Zpočátku komplikace, nyní už má být vše v pořádku

Nový železniční dopravce **RegioJet**, který od září zahájil vnitrostátní soukromou železniční přepravu na vybraných tratích, nebyl zpočátku ještě na vozíčkáře úplně připraven.

„Současná situace pro cestování zdravotně handicapovaných občanů není ještě ve své finální podobě a celý koncept a nabídku budeme teprve představovat,“ uvedl zástupce provozovatele RegioJet firmy Student Agency Jan Chudoba s tím, že nyní probíhá přeprava v provizorním režimu se zcela individuálním přístupem. V praxi to podle Chudoby vypadalo tak, že s klientem se předem dopravce domluvil na nástupní a výstupní stanici a detailech odbavení. „Jelikož jsme neměli k dispozici své vlastní zvedací plošiny, museli vozíčkáře do vlaků průvodčí i strojvůdce vnášet na rukou. Nejvhodnější místo pro vozíčkáře se nachází v kupé, které je určeno pro 4 cestující,“ vysvětlil Chudoba. Bohužel ale, pokud měl klient vozík elektrický, nebylo možné, aby ho stevardi do vlaku vyzvedli kvůli vysoké hmotnosti vozíku. Přitom jen o pár metrů dál stála speciální plošina. Podle RegioJetu vše zdržují České dráhy, kterým speciální plošiny na každém větším nádraží patří.

Integrované plošiny a místo pro vozíčkáře

RegioJet je sice blízko k podpisu smlouvy o pronájmu zvedacích plošin od

Českých drah, už ale více než měsíc soukromý dopravce čeká na vyjádření druhé strany. Nicméně to vypadá, že se blýská na lepší časy – v průběhu prosince by měl RegioJet rozšířit vlakové depo o nové vagony, které budou mít v sobě integrovanou zvedací plošinu a místo pro vozíčkáře s veškerým příslušenstvím včetně bezbariérového WC.

Tím ale konkurenční pŕtky nekončí. Oba dopravci se dosud nebyli schopni dohodnout na přeprodávání svých jízdenek, což v praxi znamená, že cestující, který jede do Ostravy s RegioJetem a pak pokračuje vlakem Českých drah, stále potřebuje dva lístky.

„Vzájemný prodej jízdenek mezi Českými drahami a RegioJetem není podle právního posudku ministerstva dopravy nutný,“ komentoval situaci Petr Šťáhlavský, mluvčí Českých drah. To, že v konečném důsledku je nespokojený cestující, asi zodpovědným osobám poněkud uniká.

Úsměvně by také mohly být rozepře ohledně příjezdu vlaků na nástupiště, kdyby to opět nepostihlo cestujícího. Zatímco například Pendolino stojí u nástupiště už deset minut před odjezdem, vlak žlutého dopravce je správcem kolejí puštěn na nádraží až těsně před tím, než má vyrazit z Prahy na Ostravu. Cestující tak mají velmi málo času na to, aby nastoupili.



Vlakové jednotky RegioJet.

RegioJet deklaruje, že nabízí jízdu levnější a komfortnější, přitom za státní pokladny nečerpá finanční prostředky. Dosud zajišťuje železniční dopravu Havířov – Ostrava – Olomouc – Praha a zpět – pět v každém směru. Jeden z těchto spojů zajíždí do Českého Těšína, Trince, Čadce a Žiliny. Cestující v těchto vlacích dostanou zdarma teplý a studený nápoj, k dispozici mají připojení k internetu nebo denní tisk. Další občerstvení si mohou koupit za nízkonákladové ceny – například snídaňové menu za ceny od 9 korun. Občerstvení dodávají špičkové společnosti Zátíší group, La Lorraine a Natural Food.

Podle mluvčího soukromého dopravce Aleše Ondruje, RegioJet nabídl státu, že bude provozovat řadu vnitrostátních i některé zahraniční spoje typu EC a IC bez nároku na stamilionové dotace. Ministerstvo zatím s přijetím nabídky přinejmenším váhá.

České dráhy na vstup konkurenčního subjektu zareagovaly snížením cen jízdného na stejných tratích. Tato aktivita Českých drah rovněž zaujala úřad pro hospodářskou soutěž, který prověřuje, zda nedošlo k podnákladovým cenám za účelem vytlačení konkurence, která na této trati vznikla.

(bf)



Od prosince 2011 by RegioJet měl mít nové vagony s integrovanou zvedací plošinou. Nakládání vozíčkářů pomocí mobilních zvedacích plošin (viz foto) tak odpadne.



Nakládání vozíčkářů ručně personálem vlaku se dopravce někdy nevyhne.

Rehaprotex 2011

Ohlédnutí za největší středoevropskou přehlídkou kompenzačních, protetických, ortopedických a rehabilitačních pomůcek

Pod názvem Týden zdravotnictví v Brně se 18.–21. října na brněnském výstavišti uskutečnil Mezinárodní veletrh zdravotnické techniky, rehabilitace a zdraví **Medical Fair Brno**. Jeho již tradiční součástí byla sekce **Rehaprotex** – největší středoevropská přehlídka kompenzačních, protetických, ortopedických a rehabilitačních pomůcek. Tuto akci doprovázela řada odborných kongresů, sympozií a seminářů.

Medical Fair Brno Award

Pozornost odborné veřejnosti i uživatelů vzbudily desítky zajímavých novinek. Nejlepší exponáty se ucházely o ceny v soutěži Medical Fair Brno Award, v níž odborná hodnotitelská komise udělila tři hlavní ocenění – světově unikátnímu vozidlu pro tělesně postižené, nové generaci inteligentních protéz dolních končetin a diatermickému přístroji. Čestné uznání získal exponát, který neslyšícím usnadňuje komunikaci se světem slyšících prostřednictvím mobilu.

■ Čtyřkolka ELBEE

Cenu Medical Fair Award v kategorii Vybavení a zařízení pro tělesně a smyslově postižené převzala společnost ZLKL, s. r. o., za světově unikátní vozidlo vlastní výroby. Čtyřkolka ELBEE je určena tělesně postiženým osobám používajícím invalidní vozík. Jedinečná je především možností řízení bez nutnosti přesezení z vozíku, což dává mnohým vozíčkářům dosud nepoznanou možnost svobodného, tedy samostatného pohybu. Dalšími výhodami jsou možnost parkování kolmo k chodníku v řadě podélně stojících automobilů a nájezd z čela vozidla. Dvoumístný speciál ELBEE je již schválen pro provoz a vyrábět se bude na zakázku dle konkrétních požadavků zákazníka na řízení. Společnost ZLKL chce v příštím roce spustit sériovou výrobu.

Elbee disponuje vysokou mírou individualizace. Pro mnoho vozíčkářů je totiž problém dostat se bez cizí pomoci z vozíku do automobilu, pak vozík naložit a na konci cesty zase přesezení. S vozidlem Elbee to zvládnou všichni, i lidé na elektrickém vozíku nebo s částečným postižením horních končetin, kteří se tak mohou při cestování obejít bez asistenta.

Elbee je odklopné zepředu, čili vozíčkář dobře vidí, kam spouští rampu a ná-



Veletrh v pavilonech A1, A2 a C zaujal výstavní plochu 9 000 m².

sledně vyjíždí s vozíkem.

Řízení může být uzpůsobeno i možností vozíčkáře, který má funkční jen jednu ruku, protože není problém přesunout ovládání a řízení na jednu stranu.

Někdo potřebuje zase řídítka, na která je zvyklý z motorky. Každý kus bude individuální zakázkovou výrobou šitou na míru konkrétnímu klientovi, jeho postižení a osobním preferencím.



Do čtyřkolky Elbee vozíčkář nacouvává zepředu.

Pro postižené, kteří nejsou schopni vyvinout větší sílu, má společnost ZLKL připraven individuálně nastavitelný elektrický posilovač řízení a případně i mezi-převody, které umožní řízení úplně bez námahy. Zákazník si bude moci vybrat také mezi benzinovým motorem a elektrickým pohonem.

Unikátní čelo vozidla se na povel z dálkového ovládání odklopí vzhůru, zatímco dole se automaticky vysune nájezdová plošina. Invalidní vozík se do vozidla natáhne a uvnitř ho zafixuje speciální konstrukce. Za vozíkem zůstává ještě místo pro spolujezdcu či zavazadla.

Parametry vozidla Elbee: max. rychlost 80 km/hod, délka 2,48 m, šířka 1,33 m, výška 1,725 m, šířka vnitřního průjezdu 0,77 m, váha 400 kg, objem motoru 300 ccm, max. výkon 12,5 kW, průměrná spotřeba 4,5 l/100 km.

Díky svým technickým parametrům mohou vozidlo řídit osoby již od 17 let jejich věku – stačí disponovat řídicím průkazem B1.

Konečná cena vozu se má pohybovat kolem půl milionu korun, což se jeví zatím jako jediná nevýhoda, ovšem posti-



Protéza Genium poprvé přináší amputovaným možnost překonávat překážky přirozenějším způsobem s protézou, která umožňuje použít švih nebo stoupat do schodů střídavou chůzí.

žený může na jeho pořízení a individuální úpravu čerpat až dvoustetisícový příspěvek od státu.

■ Protéza Genium

Vítězným exponátem kategorie Zdravotní pomůcky pro tělesně a smyslově postižené se stala protéza Genium, kterou vystavuje společnost Otto Bock ČR, s.r.o., a vyrábí německá firma Otto Bock HealthCare. Genium je první z nové generace mikroprocesorem řízených, inteligentních systémů protéz dolních končetin. Šetří pohybové ústrojí, především zachované končetiny a páteř, a zároveň pro uživatele představuje značné zvýšení bezpečnosti.

■ Přístroj BTL-6000 Shortwave 400

V kategorii Technologie pro diagnostiku a léčbu byla oceněna společnost BTL zdravotnická technika, a. s., a to za nový přístroj BTL-6000 Shortwave 400 určený pro kontinuální a pulzní diatermii (*Diatermie je elektrolyčebná procedura, která využívá tepelné působení vysokofrekvenčního elektrického proudu. Tkáň a orgány se prohřívají do hloubky, zvyšuje se místní metabolismus. Zlepšuje se elasticita vaziva a snižuje se bolestivost. Indikací jsou chronická onemocnění kloubů, vazů a šlach, chronické gynekologické záněty, urgentní inkontinence i poúrazové stavy.*) Mikroprocesorem řízený přístroj s unikátními čtyřkloubovými rameny zaručuje pohodlnou léčbu kterékoliv části těla.



■ Přístroj Tex Me

Čestné uznání obdržel exponát pro neslyšící Tex Me, který vyvinula společnost DSPG Telecom a vystavila Unie neslyšících Brno, o. s. Jedná se o softwa-



Přístroj Tex Me umožňuje neslyšícím vést dialogovou konverzaci se světem slyšících, a to prostřednictvím kteréhokoliv mobilního zařízení.

rovou aplikaci zvukového a textového převaděče pro neslyšící, přičemž tuto službu zdarma zajišťuje operátorka.

Doprovodný program

■ Součástí veletrhu byl tradiční projekt „Pro Váš úsměv“ – tuzemská prezentace nevládních neziskových organizací a chráněných dílen spojená s poradenstvím, semináři a pódiovým programem pro návštěvníky.

■ **Stánek Ligy vozíčkářů** poskytoval praktické informace a rady lidem s handicapem.

■ **Stánek Internetovna** představoval moderní technologie pomáhající zdravotně postiženým osobám. Mimo informací například o hlasovém ovládání počítače, IT pomůcek pro nevidomé a pro tělesně postižené se lidé mohli dozvědět, jak upravit svůj PC přesně podle svých potřeb.

■ **Pódiová vystoupení** zpěváků, tanečníků, vycvičených pejsků apod.

■ **Čajovna**, kde si návštěvníci mohli odpočinout a občerstvit se.

■ **Život nejen na kolech** – fotografická soutěž a výstava fotografií okamžiků života lidí se zdravotním postižením.

■ **Projekt Duhový most – šance k profesnímu uplatnění pomocí hlasového ovládání PC** – představilo v Kongresovém centru občanské sdružení Polovina nebe, o.s. Projekt je zaměřen na výuku hlasového ovládání počítače osobami s kvadruplegií/kvadruparezou (či obdobným postižením), které by jinak nebyly schopny ovládat počítač úkony drobné motoriky. Tento tříletý projekt má za cíl proškolit 50 osob z cílové skupiny, a díky tomu zvýšit jejich uplatnitelnost jak na pracovním trhu, tak v osobním životě.

Odborné akce (výběr)

Sociální reforma – pro a proti

Národní rada osob se zdravotním postižením (NRZP ČR) v čele s jejím předsedou Václavem Krásou uspořádala 20. října kulatý stůl na téma „Sociální refor-



Předseda Národní rady zdravotně postižených ČR Václav Krása

Foto: www.skromach.cz

ma – pro a proti“. Mezi účastníky diskuse byli mj. Zdeněk Škromach (místopředseda Senátu ČR), Jiří Horecký (prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR), Vladimír Šiška (1. náměstek ministra práce a sociálních věcí), Dagmar Navrátilová (poslankyně PSP ČR), Dagmar Žitníková (předsedkyně Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče ČR), Miloslav Čermák (předseda sociální komise Asociace krajů ČR), Lenka Kohoutová (poslankyně PS PČR) a další.

Jak se žije seniorům v České republice

Poprvé se uskutečnila prezentace Rady seniorů ČR na téma Jak se žije seniorům v České republice.

Den zdravotnictví ČR

Tradiční veletržní konference „Den zdravotnictví ČR“ se zúčastnili přední představitelé resortu i všech jeho klíčových složek. Tématem jejich jednání byla finanční udržitelnost systému zdravotní péče při rostoucích nákladech daných pokroky v medicíně a stárnutím obyvatel.

Úvodní příspěvek přednesl ministr zdravotnictví Leoš Heger, který zhodnotil vývoj v posledním desetiletí a přiblížil chystané kroky, které by měly reformovat současný systém financování zdravotní péče. Podle jeho slov přes dramatická oznámení v médiích není bilance finanční situace pojišťoven až tak tragická a omezování zdravotní péče nehrozí ani výhledově. Přes omezené zdroje se rozvíjí vysoce specializovaná péče, kde přibývá pacientů se závažnými diagnózami a zároveň roste i délka jejich přežití. Situace proto vyžaduje nezbytnost změn vedoucích ke zvýšení efektivity celého systému financování zdravotní péče. Na reformních krocích by se podle ministra měli podílet všichni aktéři systému. Pojišťovny přispějí přerozdělením zůstatků a aukcemi na úhrady léků. Poskytovatelé budou povinně využívat elektronických aukcí a dalších protikorupčních mechanismů. Stranou nezůstanou ani zřizovatelé, protože v oblasti nemocničních lůžek bude pokračovat plynulá mírná redukce.



Ministr Leoš Heger: „Systém se vrací k efektivitě.“

Ministerstvo vidí velké rezervy v omezení vstupů nových technologií, které se výrazně posunuly vpřed v posledních deseti letech. Pozitivně by měla systém ovlivnit opatření, kdy budou peníze nemocnicím přinášet pacienti. Mimo jiné dojde k nárůstu jejich spoluúčasti ze současných 17 % až na 25 %. Jak konstatoval ministr, na celkových výdajích domácností se nyní platby související se zdravím podílejí průměrně 2,7 % a u seniorů 4 %, což není nijak dramatické. Nutnost smířit se s vyšší spoluúčastí pacientů navíc plyne už z pokroků v medicíně.

Jak zdůraznil ministr, bude nezbytné omezit očekávání, že zdravotnictví poskytuje vše bezplatně. „Budeme-li chtít naše zdravotnictví rozvíjet tak, aby za pár let neztratilo krok se zdravotnictvím světovým, které úspěšně dohnalo, nepochybně bude potřeba zajistit příliv peněz i z jiných zdrojů. Tak jak se to stalo i v Německu, které zvýšilo míru pojistného,“ konstatoval L. Heger. Ve stejném duchu se vyjádřil také prezident Svazu zdravotních pojišťoven Jaromír Gajdáček: „I tady na veletrhu je vidět, jaký luxus si dnes pacient může dopřát. Ale je otázkou, kolik z něj by mělo být hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.“

Řekli o veletrhu

Robert Vojtíšek, ředitel společnosti Madisson s. r. o.: ...účast je letos celkově nižší, ale my jsme pozvali hodně našich klientů, protože veletrh neslouží jen k oslovení nových zákazníků, ale pomáhá i rozjednaným obchodům...

Tomáš Hajský, PR manažer společnosti Otto Bock ČR s. r. o.: ...počet návštěvníků je zhruba stejný jako v minulých letech. Letos jsme poprvé nabízeli také bezplatné servisní depo pro uživatele vozíků či jiných pomůcek. O tuto službu byl velký zájem...

Ladislav Brázdil, jednatel společnosti ZLKL s. r. o., vedoucí projektu Elbee: ...letošní ročník mě příjemně překvapil. Připadá mi, že přišlo více lidí než loni. Doufám, že dochází k určité renesanci veletrhu...

Soňa Formanová, vedoucí progra-



Fa Otto Bock představila hightech outdoorový vozík Super-Four. S pohonem všech čtyř samostatně zavěšených kol vozidlo zdolá stoupání do 40 %. Díky hybridnímu pohonu má dosah přes 200 kilometrů. Pokud by došla energie v akumulátorech, tichý benzínový motor zajistí akumulátoru přes generátor novou energii. Sedadlo se stisknutím knoflíku posune před přední osu pro pohodlné nastupování a vystupování. Při jízdách z kopce zůstává sedací plocha v horizontální poloze. Řízení joystickem. Max. rychlost 15 km/h.

mu Prezentace a osvěta, Liga vozíčkářů: ...na projektu „Pro Váš úspěch“ se letos ve srovnání s loňskem prezentuje více chráněných dílen a přišlo sem i hodně lidí. O vystavené výrobky byl opravdu zájem, lidé si odnášeli plné tašky nákupů...

Leoš Spáčil, krajský koordinátor Národní rady osob se zdravotním postižením: Je znát, že na veletrhu ubývá vystavovatelů i návštěvníků, zřejmě z finančních a sociálních důvodů. Jinak z pohledu organizace, prezentace kompenzačních pomůcek, chráněných dílen apod. veletrh výborně plní svoji funkci. Je skvělé, že tyto organizace mají možnost předvést se veřejně, vyměnit si vzájemně kontakty a prodiskutovat novinky. Z pohledu uživatelů bychom samozřejmě byli raději, kdyby se veletrh rozšířoval, protože sem lidé jezdí i vybírat si pomůcky a nakupovat.

Pozvánka Rehaprotex v roce 2012

Mezinárodní veletrh zdravotnické techniky, rehabilitace a zdraví Medical Fair Brno / Rehaprotex se v příštím roce bude konat ve dnech 16.–19. října 2012.

Zdroj: www.bvv.cz, www.elbee.cz
Neoznačené foto: www.bvv.cz

Zpracoval: Petr Dzido

Rehaprotex – novinky na trhu kompenzační techniky

Brno 2011: Rehaprotex o lidech

Fotohledáčkem Jiřího Muladiho



Blanka a Tomáš Rutkayovi si přijeli především vyzkoušet a srovnat značky jednotlivých vozíků.



Účastníci veřejné diskuse „Plusy a mínusy sociální reformy.“



Na veletrh se přijela podívat také Eva Kacanu (uprostřed) – zlatá paralympionička a rekordmanka v hodů koulí.



Stánek Národní rady osob se zdravotním postižením.



Venkovní dlažba před pavilónem je „za trest“.



Bylo co okukovat. Zvláště, pokud člověk objevil novinku.



Účastníci veřejné diskuse „Plusy a mínusy sociální reformy.“



Rodiče šestileté Adélky pro ni sehnali chodítko a zajímali se o plošiny a různé kompenzační pomůcky.



Student Tomáš Masař strávil notnou chvíli u hlavolamů...



Ukázka canisterapie přímo „na place“.



Ortopedické vozíky – pro nechozí lidi jsou základem.



Vyzkoušet se dalo vše. I úpravy pro nastupování do auta.



Vozíčkář Luboš Krejčí byl především vystavovatelem a prodejcem – handbiků Kozoroh a vozíků Kozlík.

První ročník výstavy „Ostrava handicap“ zůstal za očekáváním

První ročník specializované výstavy Ostrava Handicap se konal na výstavišti Černá louka 5.–6. října. Akce proběhla v rámci XIX. Evropských dnů handicapu v Ostravě, které se konaly ve dnech 3.–7. října.

Organizátoři jistě nepočítali se zastoupením vystavovatelů i s návštěvností v takovém rozsahu jako bývá zvykem na brněnském veletrhu Rehaprotex, přesto museli být malým zájmem o výstavu zklamáni. V bezbariérovém pavilonu to opravdu nehrozilo srážkou mezi návštěvníky navzájem ani dezorientací v pros-

toru. Vysvětlením či omluvou snad jen může být skutečnost, že se jednalo o první ročník. Na druhé straně pokusů s podobnou výstavou, ale pod jiným názvem, bylo v Ostravě v minulosti již několik a s obdobným výsledkem.

Patnáct vystavovatelů svými exponáty a službami představilo jen ty nejzákladnější kompenzační pomůcky pro lidi s tělesným a zrakovým handicapem, o alternativách však nemohlo být ani řeči. Je s podivem, že třetí největší město v ČR zůstává v této oblasti na okraji zájmu vystavovatelů, a návštěvníci jako by to tušili.



Snad i tento asistenční pes se v duchu ptal: „Kde jsou další vystavovatelé, kde je více návštěvníků?“



Vozíky mechanické a elektrické, pro dospělé i děti vystavovala fa Ortoservis, s.r.o.



Pásový schodolez od fy Altech, spol. s r.o. umí překonávat jednotlivé schody i celá schodiště.



Přístroj Thera vital pro pasivní procvičování nohou i rukou vystavovala fa Proomedent s.r.o.



Úpravy vozidel prezentovali Car Club s.r.o. se Škodou Roomster a Invacar, s.r.o., který na jednom vozidle (na snímku) představil všechny možnosti jim montovaných úprav a doplňků.



Zástupci občanského sdružení Společnost C-M-T, která sdružuje zhruba čtyři tisíce Čechů s dědičnou neuropatickou chorobou Charcot-Marie-Tooth.



Pracovník chráněné dílny předváděl výrobu kožených předmětů.



Video u stánku sdružení Pomocné tlapky o. p. s. sleduje chlapec na vozíku, jeho maminka se informuje o asistenčních psech, které Pomocné tlapky cvičí.

O jednotlivých areálech výstaviště Černá louka a jejich výstavních akcích se můžete více dočíst na webových stránkách www.cerna-louka.cz.

Text, foto: Petr Dzido



Jako dárek pro své blízké jste si na výstavě mohli koupit třeba jednoho z těchto keramických ptáčků houpajících se v proutěném kličce. Vyrábějí je v chráněné dílně Charity sv. Alexandra.



Vertikalizátor Balance Trainer fy Proomedent s.r.o. umožňuje provádět pasivní i aktivní pohyby ve stoje.



Na demonstračním stojanu si mohli návštěvníci vyzkoušet několik typů ručního ovládání automobilu fy Josef Hurt – ruční ovládání. Ta spolupracuje i s ostravskou pobočkou sdružení Car Club s.r.o. sídlící v objektu autosalonu Auto Heller.



Sociální služby od osobní asistence po canisterapii nejen ve Frýdku-Místku poskytuje sdružení Podané ruce, o.s.

Helppes pomáhá už 10 let

Super den – promoce a předání asistenčních psů budoucím majitelům

V sobotu 17. září oslavila nezisková organizace **Helppes – Centrum výcviku psů pro postižené o. s.** 10. výročí svého založení. Při této příležitosti se konal již tradiční **Super den – slavnostní promoce a předávání asistenčních psů jejich budoucím majitelům.**

Matyáš a Briseona

Mezi pozvanými hosty, kteří pejsky předávali, byli herci, zpěváci, ale například také šéfdirigent Národního českého orchestru pan Libor Pešek. Ten předával labradorku Briseonu Excelent Dogs postiženému 4letému Matyášovi. Briseona bude malému Matyášovi pomáhat s rozvojem jemné i hrubé motoriky, řečových schopností, bude mu parťáčkou a kamarádkou. Bude také střežit jeho spánek a protože jeho nejzávažnějším problémem je autismus, bude mu pomáhat se vyrovnávat i se stresovými situacemi a s rozvojem sociálních dovedností a komunikace.

Výcvik byl hrazen ze společného **projektu Nadace Naše dítě a společnosti Rossmann „5 milionů pro dětský úsměv“.** Matyáš je jedním ze šesti šťastných dětí, které svého psiho pomocníka mohly zdarma získat právě díky tomuto projektu.

Toníček a Besi

Zlatého retrívra má doma také paní Ivana Gottová, která se stala patronkou, jak jinak, fenky zlatého retrívra Besi pro 3letého Toníčka se zrakovým postižením a opožděným vývojem. Besi je pro Toníčka zdrojem nových podnětů, pomáhá



Slavnostní promoce nových asistenčních psů.

mu s rozvojem hmatových a orientačních schopností, významně se podílí i na rozvoji jeho motorických schopností.

Na výcvik Besi přispěla **Nadace Leontinka, společnost Euro security product s. r. o. se svými zaměstnanci, ale také další soukromí dárci.** V září 2008 zahájila Nadace Leontinka s Českou pojišťovnou společný projekt (s celorepublikovou působností) **Psí oči**, jehož podstatou je pomoci dětem a mladým lidem k tomu, aby získali svého psiho asistenta. Průměrné náklady na kvalitně vycvičeného asistenčního psa se pohybují, stejně jako u psa vodícího, kolem 200 000 Kč

s tím rozdílem, že stát pořízení vodících psů zrakově postiženým plně hradí, zatímco ostatním těžce postiženým osobám na pořízení asistenčních či signálních psů nepřispívá.

David a Bára

Mezi hosty letošního Super dne byl také zpěvák Ondřej Hejma, který předával asistenční fenku Báru. Bára bude pomáhat 14letému Davidovi, který trpí následky dětské mozkové obrny, s udržení rovnováhy, bude mu oporou při chůzi po schodech, podá mu spadlou berli, přinese školní aktovku a jiné předměty, které si



Jednoho ze psů předával zpěvák Miro Žbirka.



Asistenčního psa převzal i tento malých chlapecek.

David při chůzi o berlích sám podat či nést nemůže. Výcvik Báry byl hrazen rovněž prostřednictvím společného projektu Nadace Naše dítě a společnosti Rossmann „5 milionů pro dětský úsměv“.

Mezi hosty této akce byli rovněž věrní příznivci výcvikového centra Helppes – zpěvačky Marta Kubišová, Tonya Graves ze skupiny Monkey Business, zpěváci Miro Žbirka, Michal Hruza, Karel Kahovec a Martin France, herci Jan Potměšil a Václav Vydra nebo novinářka Barbora Nesvadbová.

Svatba

Desáté narozeniny oslavil Helppes skutečně velkolepě – v rámci letošního Super dne proběhla i **svatba dvou zrakově postižených klientů Helppes**, kteří měli i netradiční družičky – v podobě svých tří, krásně oděných, vodících psích dam. Když paní farářka požehnala novomanželům, zhostila se dalšího úkolu a pokřtila **prvního vodícího koníčka v ČR – naši Katrijn**. A protože za kmotry jí byli paní Marta Kubišová a místostarosta MČ Praha 5 JUDr. Petr Lachnit, kobyłka byla pokřtěna na Katrijn Martu.

A že pro Helppes byly desáté narozeniny skutečně zaslouženou oslavou dokládá fakt, že zde „odpromoval“ a byl slavnostně předán již **150tý psí pomocník**. A to za deset let není skutečně málo.

Milý Helppesíku a draží Helppesáci – všechno nejlepší a hurá do další práce, na jejímž konci Vás vždy čeká ta nejkrásnější odměna – postižený člověk a jeho pes, ze kterých vznikl, díky Vaší práci, další šťastný tým.

Zuzana Daušová, ředitelka Helppes - Centrum výcviku psů pro postižené o. s.

Foto: Honza Šimečka, <http://helppes-cz.rajce.idnes.cz>



Na slavnostním dnu se odehrála i svatba zamilovaného páru – zrakově postižených klientů Helppes.

Kontakty:

- **HELPPES – Centrum výcviku psů pro postižené o.s.**, Mikovcova 9/531, 120 00 Praha 2, e-mail: info@helppes.cz, tel.: 739 074 968, www.helppes.cz.
- **Ředitelka a vedoucí výcviku:** Zuzana Daušová, e-mail: zuzana@helppes.cz.



Spokojená klientka Helppes.



Ředitelka Helppes Zuzana Daušová (vlevo) s Ivanou Gottovou.



Mezi známými hosty byl i herec Jan Potměšil.

ADAPTIA: móda pro vozíčkáře

Vlastní stříhy kalhot, zimní rukavice z Německa, prádlo pro děti

ADAPTIA je internetový obchod s českými oděvy pro vozíčkáře a vozíčkářky. Oděvy jsou vyráběny u nás s použitím evropských materiálů a s certifikací výrobků Česká kvalita. Společnost ADAPTIA móda s.r.o. oficiálně vznikla letos v červenci jako výsledek projektu, který se zabývá myšlenkou nabízet specifické oděvy pro vozíčkáře. Impulsem k tomuto počínání bylo zjištění, že na území naší republiky žije více než 30 tisíc osob, které svůj život tráví na vozíku, a přesto nemají možnost uspokojit své specifické potřeby týkající se oblečení, jako je to běžné v zahraničí na západ od nás.

Nejtěžším úkolem byl vývoj vlastního stříhu kalhot, který se stal základem celé kolekce. V této fázi byli přizváni ke spolupráci zástupci Ligy vozíčkářů a basketbalci z brněnského oddílu SK Hobit. Tak se v týmu Adaptia objevil Jaroslav – skvělý kluk, aktivní sportovec. Stal se z něho hlavní model značky. Později se k týmu přidal Petr – ten řídí ze svého vozíku veškeré aktivity na e-shopu a vše co se týká marketingu.

Do zimy v manšestru

Adaptia tak v současné chvíli nabízí především několik stříhů kvalitních a pohodlných kalhot, jejichž ceny se pohybují v rozmezí od 650 do 1 280 Kč. Poštovné při objednávce nad 2 000 Kč je zdarma. Jinak se hradí 99 Kč.



Pánské manšestrové kalhoty Martin, foto: www.adaptia.cz

Na zimu nabízí manšestrové kalhoty ze silnějšího širokého manšestru rovného stříhu v několika barvách. V akci jsou nyní kalhoty rovněž z lehčího manšestru, které jsou nyní vhodné spíše pro pobyt v místnostech.

Zimní rukavice nutností

Zima bez pořádných funkčních rukavic je pro všechny téměř nepředstavitelná. Adaptii se podařilo objednat unikátní zimní rukavice vyráběné v Německu, které jsou speciálně určené pro použití na vozíku. Rukavice jsou vyrobeny ze špičkového materiálu, obsahují i vyhřívané vložky. Ty se postarají o to, aby vaše ruce zůstaly teplé 8–12 hodin.

Adaptia svůj sortiment stále rozšiřuje. Již nyní se testují stříhy **džínů** a připravuje se **kvalitní termo oblečení**. V prodeji tak budou již letošní zimu termo kalhoty z materiálu Softshell s membránou a vnitřní fleecovou stranou.

Více informací a katalog zboží na www.adaptia.cz. Pokud si nebudete jisti přesnou velikostí oblečení, podívejte se na odkaz *Velikostní tabulky*. Jsou podrobné a jejich parametry uzpůsobené pro nošení a sezení. Výrobci jsou také schopni upravit zboží podle vašich potřeb (upravit délku kalhot, všít zipy do nohavic apod.).

Zpracovala: Hana Klusová

roska
ČASOPIS ČESKÉ MULTIPLE SCLEROSIS SPOLEČNOSTI

ROČNÍK XXVIII
3
2011

Nový výzkum v oblasti MS
Tak trochu (ne)obyčejný život
Modrý slon 2011 a jhlávkoska

MS
UNIE
ROSKA

časopis pro lidi
s roztroušenou sklerózou
a ty, kteří se jim věnují
nebo se o ně zajímají

aktuality a zajímavosti
osudy, životní příběhy lidí s RS
slovo lékaře
ze zahraničí
akce, sport, výlety
literární a výtvarná tvorba lidí s RS
rehabilitace a zdravá výživa
sociální a právní poradenství
inzerce, ohlasy a názory
luštění pro bystré hlavy

Vydavatel: Unie Roska, Česká MS společnost,
P O Box 38, 120 00 Praha 2, tel./fax: 224 267 198,
vydavatelstvi@roska.eu

Vychází 4 x ročně v cyklu jaro, léto, podzim, zima
Formát A 4, rozsah cca 64 stran a příloha
Cena jednoho čísla 14 Kč, roční předplatné 56 Kč

www.roska.eu

ROČNÍK XXVIII

1
2011

ROČNÍK XXVIII

2
2011

ROČNÍK XXVIII

3
2011

ROČNÍK XXVIII

4
2011

Ochrnutý chlapec začal díky vynálezu svého otce chodit

Argentinec Jorge Cardile se odmítá smířit s tím, že se jeho postižený syn Ivo nikdy nepostaví na nohy, a sestrojil pro něj speciální rehabilitační zařízení. O tom, že tento vynález opravu funguje, svědčí fakt, že nyní sedmiletý Ivo navzdory všem pochybnostem chodí. Ivo se narodil v roce 2004 s vážně poškozeným mozkem, lékaři mu diagnostikovali dětskou mozkovou obrnu, která zapříčiňuje poruchy hybnosti těla. Když byl na světě teprve 23 hodin, dostal záchvat a upadl do čtyřdenního kómatu. Lékaři jeho rodičům poté oznámili, že mu chybí čtvrtina mozku, další čtvrtina je zničená, a dokonce ani druhá polovina mozku nezůstala bez poškození.

Úspěch se skrýval v nohách

Situace vypadala beznadějně. Chlapec po třech letech podstoupil chirurgický zákrok. Lékaři přerušili „špatnou informaci“, kterou vysílal mozek páteří do zbytku těla. Ani to však nezaručovalo, že bude malý Ivo chodit. Cardile, který na okraji Buenos Aires provozuje autoservis, se ale nevzdával. Na rozdíl od lékařů se uměl vžít do role svého syna. Odpoutal se



Malý Ivo se při chůzi ještě drží otce. Po bytě už je schopen chodit sám.



Ivo Cardile je upoután v závěsu nad originálním rehabilitačním přístrojem.



Ivo Cardile si chůzi vydřel tvrdým tréninkem. Bez úsilí a vynalézavosti svého otce by byl stále na vozíčku.

od mozku a centrum pohybu pomyslně převedl do nohou. Rychle načrtl plány a během měsíce a půl z jízdního kola a dřevěných desek vytvořil první prototyp rehabilitačního stroje, který postupně zdokonaloval až do dnešní podoby.

Cardile vytrvale bojuje za pacienty

Sedmiletý Ivo nyní trénuje na rehabilitačním stroji pouze deset minut denně a výsledky jsou nezpochybnitelné – může sám chodit. Po tomto úspěchu pozval Cardile na svůj stroj další pacienty s postižením hybného aparátu. Díky jeho vynálezu se tak už desítkám lidí zlepšil život. Cardile chce ale pomáhat dalším a dalším, proto veškeré úspory investoval do čtyř prototypů, které sám vlastnoručně sestrojil. U argentinské vlády a zdravotních klinik se ale nesetkal s pochopením. Nyní je téměř bez peněz, ale neztrácí víru. Prioritou pro tohoto oddaného otce jsou totiž pacienti jako Ivo, kteří díky jeho vynálezu vstávají z vozíků a navzdory všem pochybnostem chodí.

Zdroj: www.novinky.cz,

(hk)

Foto (nekvalitní): internet



Desky, do kterých je upnuto chodidlo, vykonávají s nohama pohyb jako při chůzi. Pacient může na pohybu aktivně spolupracovat a tím rehabilitovat.

COŽE?

Cizí slova



- **Amputace** – přerušení a následné odstranění periferní části těla (končetiny, prsty). Amputace chirurgická se provádí jako léčebný zákrok při jinak neřešitelných onemocněních a úrazech periferních částí těla; amputace traumatická je způsobena úrazem.

- **Anatomie** – nauka o skladbě těla.
- **CNS** – zkratka pro centrální nervovou soustavu.

- **Kontrakce** – svalový stah.
- **Kvadruplegie** – úplné přerušení krční míchy s ochrnutím horních i dolních končetin (též tetraplegie). Úplná ztráta pohybu všech čtyř končetin.

Léze C4: Kvadruplegie vzniká při transverzální míšní lézi od úrovně C4. Dýchání je brániční. Pacient je závislý na péči jiné osoby. Je nutný elektrický vozík ovládaný bradou. Psaní na elektrickém psacím stroji nebo počítači je možné pomocí ústní tyčky. Někdy je nezbytná trvalá tracheální kanyla.

Léze C5–C6: Brániční dýchání. Pacient si sedne, lehne si na lůžku, částečně může oblékat horní polovinu těla. Postrkuje sám mechanický vozík na rovině. Horní končetiny jsou vybavené kompenzačními pomůckami. Elektrický vozík může ovládat rukou.

Léze C7–C8: Brániční dýchání. Pacient je samostatný ve většině denních aktivit. Může řídit upravené osobní auto s ovládáním horními končetinami.

- **Myopatie** – obecný název pro svalové poruchy nebo neznámá svalová onemocnění. Existují myopatie vrozené (např. progresivní svalová dystrofie Duchennova) a získané, způsobené zejména hormonálním onemocněním. Projevují se svalovou slabostí, která znemožňuje postiženému jedinci provádět běžné pohyby.

- **Paraplegie** – ochablost nebo ochrnutí obou dolních končetin, někdy i části trupu. Zároveň mohou být porušeny i nervy zásobující orgány malé pánve, např. močové a pohlavní ústrojí. Je důsledkem poškození nervového systému – mozku, míchy.

Plegie – úplná neschopnost aktivního, volního pohybu.

Ochrnutí (paréza, obrna) – částečná neschopnost aktivního, volního pohybu.

(dz)

POZOR: vydávají se nové parkovací průkazy!

Nejpozději do konce roku 2012 budou nahrazena „Označení vozidla přepravující osobu těžce zdravotně nebo těžce pohybově postiženou O1“ za nové doklady „**Parkovací průkaz označující vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou (č. O 7)**“. Stane se tak podle vyhlášky č. 290/2011 Sb., kterou se mění vyhláška Ministerstva dopravy a spojů č. 30/2001 Sb.

„Nový doklad už může být vydáván, protože prováděcí právní předpis novely vyhlášky nabyt právní účinností,“ uvádí Ing. Miroslav Tůma, ředitel Odbor provozu silničních vozidel Ministerstva dopravy. „Speciální označení č. O 7 se vydává osobám, kterým byly přiznány mimořádné výhody II. nebo III. stupně (průkaz ZTP a ZTP/P – podle §31 vyhlášky č. 182/1991 Sb.), s výjimkou osob, kterým byly mimořádné výhody II. nebo III. stupně přiznány pouze z důvodu úplné nebo praktické hluchoty.“

K usměrnění činnosti pro postup při vydávání nových dokladů slouží **Instrukce č. 1/2011**, která mimo jiné obsahuje i poučení pro těžce zdravotně postižené osoby:

■ Speciální označení č. O 7 smí být používáno jen na vozidle, které **zajišťuje přepravu** těžce zdravotně postižené osoby (pokud vozidlo nezajišťuje přepravu těžce zdravotně postižené osoby, nemůže být označeno speciálním označením č. O 7). A pokud tato osoba bývá přepravována několika vozidly, zajistí, aby vydaným zvláštním označením č. O 7 bylo označeno **jen vozidlo, kterým je zrovna přepravována**.

■ Umístění vydaného označení na vozidle musí být **na dobře viditelném místě zvnějšku** (vpředu na vozidle – dle textu na průkazu – pozn. red.).

■ Je-li to naléhavě nutné, **nemusí řidiči** motorového vozidla označeného průkazem č. O 7 **dodržovat zákaz stání**; přitom nesmí být ohrožena bezpečnost a plynulost provozu na pozemních komunikacích.

■ **Na vyhrazeném parkovišti** pro vozidlo označené parkovacím průkazem č. O 7 je vozidlům **bez tohoto označení zakázáno zastavení a stání**.

■ Silniční úřad může na základě žádosti osoby, které byl vydán průkaz č. O 7, vydat rozhodnutí o zřízení vyhrazeného parkoviště v místě bydliště podle jiného právního předpisu (§ 25 zákona č. 13/1997 Sb., o pozemních komunikacích, ve znění zákona č. 102/2000 Sb.).

■ Pokud se použije v **mezinárodním provozu**, musí uživatel průkazu č. O 7 **respektovat práva hostitelské země**.

■ Speciální označení č. O 7 je **nepřenosné** a jeho zneužití je právně postižitelné. Vydání tohoto označení není vázáno na členství v jakémkoli občanském sdružení zdravotně postižených občanů.

„V případě poškození průkazů č. O 7 je odeberou a znehodnotí obecní úřady obce s rozšířenou působností. Při ztrátě, poškození, zničení nebo znehodnocení pak tomuto označení zruší platnost, provedou o tom záznam v průkazu ZTP nebo ZTP/P a evidenci vydaných speciálních označení s uvedením důvodu a data zrušení platnosti. Následně tyto úřady vydají

nový průkaz č. O 7,“ dodává Miroslav Tůma.

Parkovací průkaz označující vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou má na přední straně uvedenu sérii CC a šestimístné číslo, místo pro vyznačení doby platnosti a pro název vydávajícího úřadu. Na zadní straně jsou řádky pro vyplnění příjmení, jména, podpisu držitele a místo pro vylepení fotografie. Průkaz má rozměry 106 × 148 mm a je opatřen vodoznakem se vzorem „lipové lístky“. Údaje o držiteli musí být vyplněny strojovým způsobem, nebo hůlkovým písmem při použití světlostálé fixy o síle 0,5 mm. Po vyplnění a připevnění fotografie je papírový průkaz laminován ochrannou fólií.

(di)

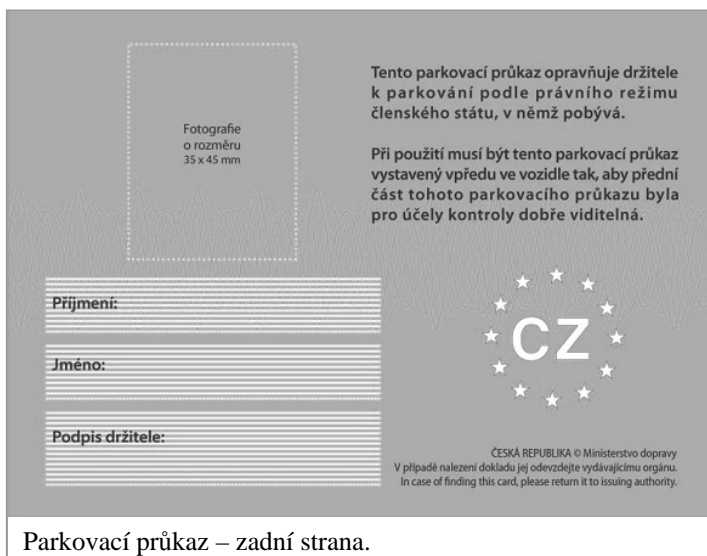
Průkazy O7 stručně:

Stará označení O1 budou nahrazena novým speciálním označením O7 (parkovacími průkazy) nejpozději do konce roku 2012.

Označení O7 může být umístěno jen na vozidle, kterým je zrovna přepravována osoba s těžkým zdrav. postiž., které byly přiznány výhody II. nebo III. stupně.

Na vyhrazeném parkovišti je vozidlům bez označení O 7 zakázáno zastavení a stání.

V mezinárodním provozu musí uživatel průkazu O 7 respektovat práva hostitelské země.



Tip na auto pro vozíčkáře: Chrysler/Dodge

Zdar a sílu, vážení stále sedící kolegové. Blíží se doba nepřilíš nám nakloněná, důchodci již v parku netráví čas na lavičkách. My však se sedění již nezbavíme a tak při čekání v chladnu sledujeme hodinky stále častěji. Na zastávce autobusu MHD si víc než v létě přejeme, ať už přijede ten s plošinou.

Před časem jste v našem Vozkovi objevili fotky starší Audi100quattro s elektrickým vozíčkem strčeným v kufru. Je to skoro tři roky a byly to moje těžké vozíčkářské začátky. Cestoval jsem s ním takhle po Čechách i Moravě. Boty mám stále z toulavého telete a jak se říká – „všude dobře, tak co doma“. Na jiné auto nebylo, a protože jedna ruka slouží, druhá jen skoro, byli jsme se 170kilovým elektrickým všude společně. Z redakce Vozky mi tehdy psali, ať o tom způsobu přepravy elektrického a nakládání dám víc vědět.

Audina jako dobrý dělník

Bylo to často dobrodružné. Přešel jsem si na vyřazený mechanikák, najížděl přes dvě smrková prkna s elektrickým do kufru, pak jsem uvazoval vozík stahovákem jak na klády a teprve potom vzhůru na cestu. Při pobytu v Kladrubech to byla atrakce pro půl ústavu; i v oblíbeném Košumberku kroutili hlavami – a že tam už viděli všelicos!

Audina dožila a nerad jsem ji pouštěl z domu. S vozíčkem měla dva metráky v kufru a 700 tisíc kilometrů na tachometru. Do poslední chvíle to byl dobrý dělník. Ovšem pro přesuny v dešti a zimě se toto řešení nehodilo. Vykládání vozíku ve svahu bylo skoro nemožné. Navíc, když někdo zaparkoval blízko, musel jsem shánět dobrovolníka, ať mi přeparkuje.

Hledal jsem auto, kde budu moct s těžkým vozíčkem dovnitř, hlavně pro rychlejší nastupování a taky aby vozík byl chráněn před deštěm. Navíc automatická převodovka je pohodlnější, i když možná zvětšuje spotřebu. Aspoň mi to tak přijde. Možná se v tom mýlím.



Nechte si poslat auto kontejnerem

V létě 2009, při pobytu v Parapleti, jsem si jednu sobotu odskočil do API Tábor. Bylo tam auto, co jsem si vymyslel a dosud ho ještě neviděl. Je tam prima spolek lidí a dělají pro vozíčkáře, jak se říká, nemožné ihned a zázraky do tří dnů. Pan Bartoš mi ochotně předvedl auto, které mi vyhovovalo, a já namlsán, že to bude to pravé, jel zpět do Paraplete už jen s posledním malým problémem – kde na to vzít. Příliš optimismu ve mě nebylo. Později jsem si prohlédl stránky německého úpravce vozidel paravan.com a už mi bylo jasné, že na nové auto v Evropě mít nebudu.

Za velkou louží mají našťestí k autům trochu jiný vztah a hlavně ceny tam jsou podstatně jiné. Stačí si tedy vybrat barvu, vhodné doplňky a nechat auto dobře uvázat v kontejneru. Ten je za pár dní už v Bremenhavenu a cestuje k našim celníkům. Pak je to snadné – zbývá jen malé doladění, individuální homologace, obdržet dvacet výjimek, frrr na technickou kontrolu, pro značky a hurá jedeme!

Arizonský Dodge

Dodge Grand Caravan v úpravě firmy VMI z arizonského Phoenixu je auto **asi ve všech detailech plně přizpůsobené řidičům vozíčkářům**. Úprava spočívá ve zdvižení auta a následné výměně a snížení podlahy. Nová podlaha je velmi tenká, v úpravě Northstar je v ní dlouhá vyjížděcí plošina, po které snadno vjedeme dovnitř. Vše je elektrické a na dálkové ovládání. Auto se ještě přikrčí k zemi, aby jste nejeli do velkého kopce. Pokud parkujete u obrubníku a auto položí podlahu

na zem, jedete dovnitř po rovině. Pokud je obrubník moc vysoký, snížování vypnete; to jde o pár pokusů a vy už víte, kdy a jak na to. Při jízdě je plošina schovaná v podlaze a v autě nikde nepřekáží. Má nosnost 300 kg, takže unese i mohutné vozíčkáře.

Obě přední samostatné sedačky jsou vyndávací. Jezdí na svých kolečkách, protože mají každá skoro metrák; u každé jsou elektrické konektory. Ven i dovnitř je dáte sami a lehce. Jen vám sedačka mimo auto nesmí ujet z kopce. Pokud máte svůj vozík s homologací pro provoz jako sedačku v autě, můžete z něj i řídit. V autě je sada pro upoutání několika vozíků k podlaze. Bezpečnostní pásy jsou umístěny ve sloupcích a protikusy na zavazovací jsou pohyblivé díky úchytům v podlaze. Auto tedy může být i bez sedaček a cestující mohou všichni sedět na vozíčcích.

Řadící páka, spínače a tlačítka jsou snadno dostupné, přední sedadlo spolujezdce nebo řidiče si můžete vyndat, ale já vozík dávám na místo spolujezdce a přelezu si za volant. Originál sedačka jde tlačítky všelijak nakrucovat a na dlouhé cesty je pohodlná.

Co dodat k ovládání? Ani vlastně nevím. Vše je dětsky snadné – auto může řídit i člověk skoro bez síly. Od roku 2011 výrobce montuje nový motor PentaStar s 283 koňmi. Tak to už pojede pěkně! Jinak je tam 6stupňová automatická převodovka, ruční řazení, uzávěrka, stabilizace, ABS, mnoho airbagů, DVD, 3 obrazovky, kamera, sluchátka, dálkový start, ale to už unavuju. Auto slouží a mohu jej tedy doporučit!

Leoš, lepale@seznam.cz

Za rok je co obhajovat

Tomáš Uhlík je vítězem Mezinárodního mistrovství hendikepovaných motoristů

Hendikepovaný řidič a současně vedoucí pražského Obchodního centra společnosti CAR CLUB Tomáš Uhlík se stal absolutním automobilovým vítězem letošního Mezinárodního mistrovství ve zdokonalovací soutěži hendikepovaných motoristů.

Jeho firemní Fabia v kategorii vozů do 100 kW obsadila na trati v Bělé pod

Bezdězem první místo v soutěžích akce-race, jízdy zručnosti, slalomu a v příslušné kategorii. Se svou spolujezdkyní, neteří Míšou Uhlíkovou, nakonec Tomáš obdržel pohár absolutního vítěze sekce automobilů.

Ke skvělému výsledku Tomáši Uhlíkovi blahopřál ředitel společnosti CAR CLUB Jaroslav Hampl se slovy: „V praxi se potvrdilo, že CAR CLUB ve svých osmi obchodních centrech po celé ČR, kde pro hendikepované nabízí řešení mobility a komplexní poradenství, zaměstnává řadu zdravotně postižených občanů, kteří automobilismu rozumí nejen v teorii prodeje nových a zánovních vozů, ale jsou také aktivními a vynikajícími



Tomáš Uhlík.

Foto: CarClub

řidiči a motoristy.“

Ke své letošní účasti Tomáš Uhlík prohlásil: „V roce 2010 jsem se soutěže zúčastnil s kolegou Marianem Vihanem poprvé od doby, kdy jsem na vozíku (1999). Získali jsme s firemní Fabií druhé místo ve sprintu a třetí ve slalomu v kategorii do 100 kW. Závod samotný se skládá ze dvou orientačních soutěží podle itineráře, které obsahují několik disciplín, jako jsou jízda zručnosti či sprint apod. V rámci druhé etapy jsme se podívali také na skok do Polska. Na to, že jsem jel loni poprvé, to snad docela ujde – ale musím také poděkovat své neteři Míše. A za rok bude asi co obhajovat...“

(di)



Na startu.

Foto: <http://handicap-tour.cz>

Úpravy automobilů pro zdravotně postižené

LUDVÍK ALEŠ S.R.O.

- kompletní sortiment od firmy Hurt, Quidosimplex, Api
- montážní středisko v Hodoňovicích u Frýdku - Místku
- dlouholeté zkušenosti s úpravami automobilů
- bezplatné poradenství





Kontaktujte nás

Tel.: +420 606 737 239, +420 608 761 497

E-mail: upravyvozidel@seznam.cz

Web: www.upravyvozidel.cz

GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E

LUDVÍK ALEŠ s.r.o. Hodoňovice 221, Baška 739 01

Armeo: přístroj k funkční terapii horních končetin

Cvičení příjemnou formou

Pacienti Hamzovy léčebny v Luži-Košumberku využívají jako první v České republice přístroj Armeo k funkční terapii horních končetin. Přístroj je součástí ergoterapeutických postupů, slouží k výcviku funkce HK zejména u pacientů po CMP, dále s ortopedickou i neurologickou symptomatologií na HK. Je speciálně vhodný pro pacienty, kteří začínají znovu získávat aktivní pohyb paží a rukou, u „amputářů“ na HK ke zlepšení funkce zachované končetiny. Systém Armeo byl vyvinut ve spolupráci s předními odborníky na základě T-WREX, což je exoskelet (vnější kostra) paže se systémem pro odlehčení hmotnosti paže a s cvičením ve virtuální realitě, který se používá při rehabilitaci po mrtvicích.

První klinické testy s T-WREXem v rehabilitačním institutu v Chicagu v USA přinesly pozitivní výsledky. V porovnání s dosavadními terapeutickými cvičeními projevovali pacienti při tréninku větší radost, motivaci a pozornost.

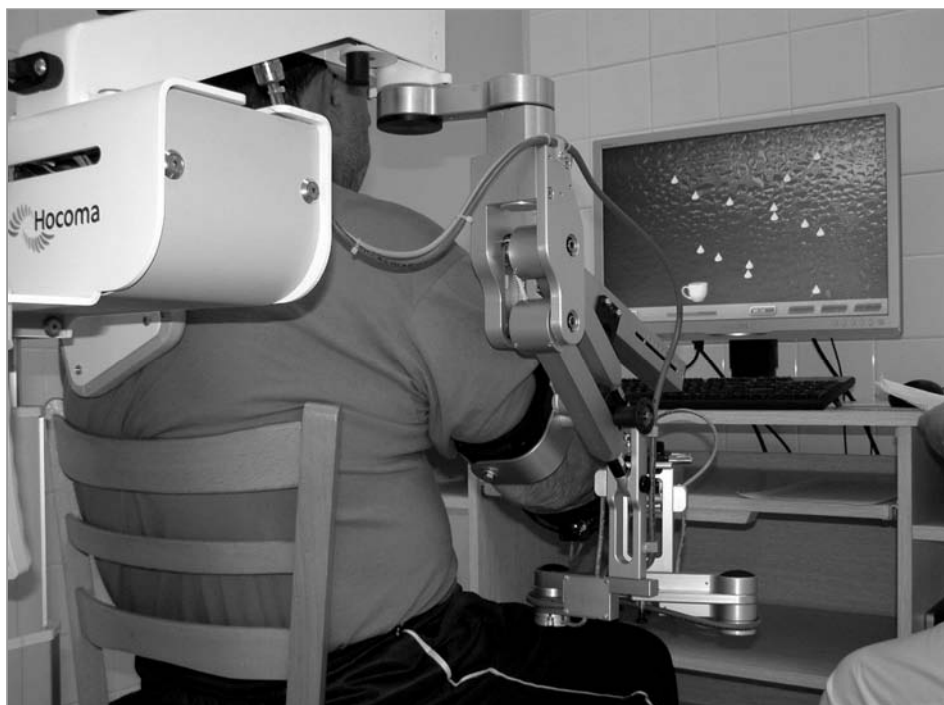
Hamzova léčebna, která je největší odborný rehabilitační ústav v ČR, požádala v květnu r. 2010 o finanční podporu v rámci 7. výzvy Integrovaného operačního programu „Systémová opatření v oblasti prevence zdravotních rizik obyvatelstva a prevence sociálního vyloučení osob znevýhodněných jejich zdravotním stavem nebo věkem“. Léčebna v rámci této výzvy předložila projekt, který byl zaměřen na pořízení a obnovu zejména rehabilitačního přístrojového vybavení umožňujícího zavedení efektivnějších metod léčby, a tím i ke zkvalitnění léčebné péče, kterou poskytuje na lůžkách i ambulantně v rámci své činnosti.

Divize „Kompletace“ dodala do ČR, a nyní v rámci projektu i do Hamzovy Léčebny řadu moderních rehabilitačních přístrojů, např. v ČR unikátní přístroj pro funkční pohybovou rehabilitaci horní končetiny Armeo. Originální způsob cvičení **příjemnou formou motivuje pacienta k vysokému úsilí a vysoké koncentraci**. Klinické výsledky ze zahraničí prokazují velký přínos této terapie. Nyní bude tato možnost i v České republice, a to právě v Hamzově odborné léčebně.

Jak funguje a výhody terapie

Zařízení Armeo je nainstalované na vozíku, který lze snadno a rychle umístit za židli nebo ortopedický vozík pacienta.

Ergonomická a nastavitelná opěrka rukou kompenzuje hmotnost paže pacien-



Unikátní přístroj Armeo využívají zatím jen pacienti Hamzovy léčebny v Luži-Košumberku.

ta. Tím posiluje zbývající funkci paže a podporuje aktivní pohyb paže ve velkém trojrozměrném pracovním rozsahu.

Snímač uchopení umožňuje kombinovaný trénink funkce ruky a paže a lze jej využít nejen jako zařízení pro zadávání cvičení, ale také jako rozhraní počítačové myši pro standardní software nebo počítačové hry.

Pro funkční cvičení úloh pro zvládnutí každodenních dovedností je možné snímač uchopení odstranit, aby mohl pacient brát do ruky reálné objekty (např. skleničku) a paže přitom zůstala odlehčená.

Vestavěné snímače a software zaznamenávají aktivní pohyby paže pacienta v každém kloubu při všech trénincích a poskytují terapeutovi i pacientovi přesné informace pro vyhodnocení pokroku a určení správného stupně obtížnosti.

Armeo podporuje vlastní aktivní pohyby pacienta, které jsou vyžadovány pro specifické úlohy na obrazovce počítače, a umožňuje angažovaný samostatný trénink s okamžitou zpětnou vazbou o výkonu.

Při používání systému Armeo si mohou terapeuti vybrat z množství funkčních cviků pro paži a cviků pro uchopení při terapii horních končetin. Terapeut může sám navrhovat individuální tréninkové programy pro každého pacienta, pomocí kterých se trénují určité skupiny svalů a které podporují aktivní pohyby.

Po rychlém nastavením provádí pacient zadanou sekvenci cvičení jako samostatný trénink. Všechna cvičení se provádějí v prostředí virtuální reality, kde se přehledně zobrazují funkční úlohy i výkon pacienta. Všechny údaje o výkonu se ukládají do počítače a terapeut je může využít pro kontrolu, hodnocení a dokumentaci pokroku pacienta.

Terapie je pro pacienta zábavnější a pacient se do ní více zapojuje. Pro terapeuta je méně časově náročná, protože jeho pomoci je potřeba jen pro nastavení a dozor. Systém Armeo je proto vhodný zejména pro skupinovou terapii. Zároveň poskytuje podrobný kvantitativní feedback a umožňuje přesné hodnocení a monitorování toho, jak pacient zvládá zadané úkoly.

(pp)



Přístroj je propojen s počítačem.

Jednoduše proti bolestem

Akupresura pro všechny

Cílem starobylého způsobu léčby byla rovnováha ve způsobu života: ve stravě, fyzické aktivitě, ve známostech a vztazích, v obecném postoji k životu a v povolání. Jedním z prostředků, které podporují tuto celostní medicínu, je i akupresura. Přinášíme vám třetí pokračování seriálu výňatků z knihy Akupresura Wolfganga Möhringa tak, abyste si mohli při vašich potížích alespoň z části pomoci sami. Vybírali jsme zejména takové potíže, které trápí osoby upoutané na invalidní vozík. Můžete se naučit najít základní léčivé body a tím i zmírnit jednoduché potíže a předcházet nemocem.

Nadýmání

Příčiny: dochází k němu nejčastěji, když se člověk příliš najedl nebo nesnáší určitou potravinu. Nadýmají zejména zelí, luštěniny, čerstvý chleba, cibule nebo nápoje obsahující kyselinu uhličitou. Řada lidí během jídla nevědomě polyká vzduch, což má za následek nafouknutí žaludku doprovázené více či méně silným nadýmáním. Další potíže spojené s nadýmáním způsobuje i slabé trávení. Člověk se cítí plný a „nafouklý“ i tehdy, když snědl jen málo. Příčiny slabého trávení jsou různé, např. střevo může být málo aktivní, křečovitě nebo může mít omezenou schopnost vstřebávání. Možná se produkuje příliš málo trávicích enzymů – a příčinou toho může být slinivka břišní, játra, žlučník nebo tenké střevo.

Dále se na potížích trávicího systému může podílet také psychická zátěž – pak hovoříme o podrážděném žaludku nebo podrážděných střevech. Je nutné si nechat příčinu potíží stanovit odborníkem, masáž a akupresura mohou však zmírnit akutní potíže.

Tip – Čaj proti nadýmání a na podporu trávení:

Smíchejte stejné díly máty peprné a roztlučných semínek kmínu, fenyklu a anýzu. Dvě kávové lžičky směsi zalijte horkou vodou a nechte 10 minut vyluhovat. V případě potřeby pijte 1–2 šálky.

Akupresura:

Obr. 54 – Ž (V) 25 Pilř nebes – Stimulujte krouživými pohyby zhruba po dobu jedné minuty opatrně, protože toto místo je často velmi citlivé na tlak. Jde o signální bod tlustého střeva, a proto je vhodný při všech akutních problémech žaludku a střeva. Neprovádět v těhotenství! Místo – dva cuny po straně od pupíku (cun – šířka koncového článku palce).

Obr. 55 – J (H) 3 Nejvyšší strategický bod – Třete nárt, dokud se nezahřeje, pak silně zatlačte po dobu asi 30 sekund směrem ke kloubu nohy. Potom promasírujte jemně krouživými pohyby. Místo – v zadním okraji rýhy mezi první a druhou zánártní kostí, před nártní kostí.

Obr. 56 – J (H) 14 Dveře očekávání – Stimulujte krouživými pohyby a nepřiliš silně po dobu 30–60 sekund. Místo – čtyři cuny po straně od středové linie těla a 6 cunů nad pupíkem, kolmo pod prsními bradavkami.

Obr. 57 – SS (LP) 3 Velký jas – Zhruba 30 sekund silně tlačte ve směru ke hlezennímu kloubu. Místo – na vnitřním okraji nohy, hned po základním článku palce.

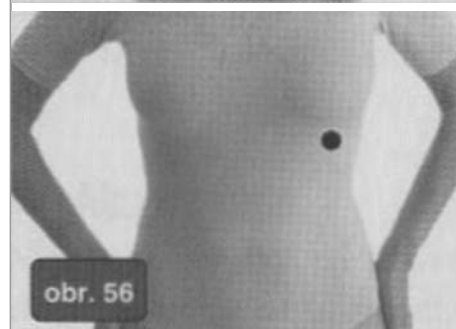
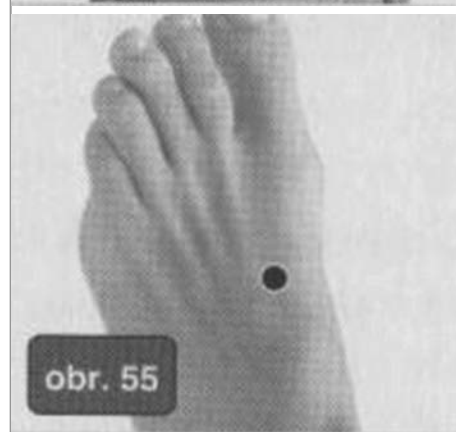
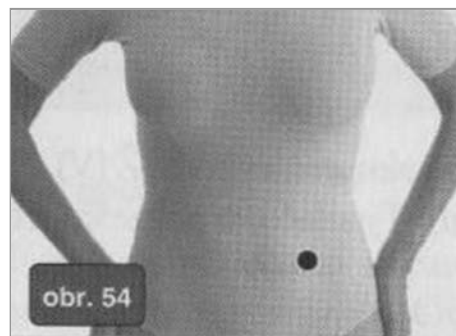
Obr. 58 – TeS (IT) 3 Zadní strž – tlačte stejnoměrně a nepřiliš silně po dobu 30 sekund. Místo – na ruce lehce sevřené v pěst na konci záhybu, který se tvoří pod základním článkem malíčku.

Obr. 59 – TS (IC) 4 Údolí setkání – Přiložte břicho palce a bod střídavě lehce a silně stlačujte krouživými pohyby dolů směrem k ukazováčku po dobu 30 sekund. Během výdechu tlak zesilte. To má celkově uklidňující účinky a uvolňuje křeče. Neprovádět v těhotenství! Místo – položíte-li palec na ukazováček, leží bod pod nejvyšším místem vzniklého svalového bříska, v horní třetině přesně mezi záprstní kostí palce a ukazováčku.

Obr. 60 – ŽI (VB) 34 Pramen na jangovém návrší – Tlačte bříškem prstu středně silně asi 30–60 sekund, pak provádějte 30 sekund krouživé pohyby. Místo – v malé prohlubni přímo před (směrem k holenní kosti) a trochu pod hlavicí lýtkové kosti, která na vyznačeném místě mírně vyčnívá.

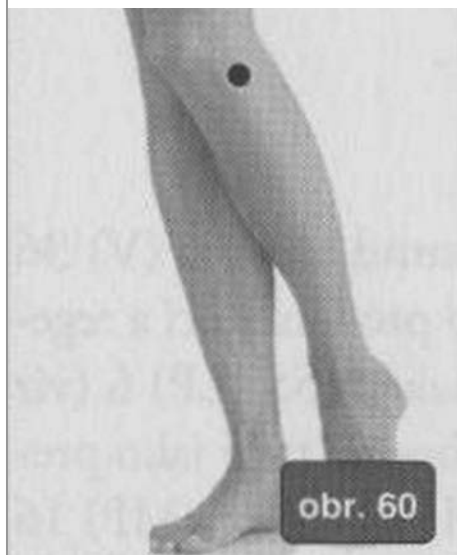
Poruchy spánku

Zdravý spánek je nezbytný pro regeneraci tělesných buněk. Jeho nedostatek vede v krátké době k nervozitě, podrážděnosti a snížené výkonnosti. Rozlišujeme mezi **poruchami usínání** a **poruchami kvality spánku** – nejčastější příčinou je v obou případech nervová předrážděnost. Někdy je příčinou nespavosti nevhodný způsob života, jako je například pozdní jídlo či sledování televize. Na poruchách kvality spánku se často podílejí onemocnění jater a žlučníku, nápoje a léky obsahující kofein, ale i návyk na léky na uklidnění a na spaní. Ten může potíže ještě zhoršit. Než začnete s akupresurou,

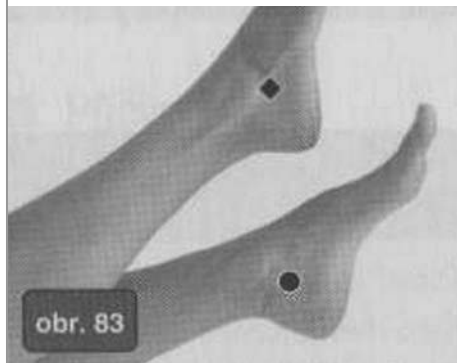




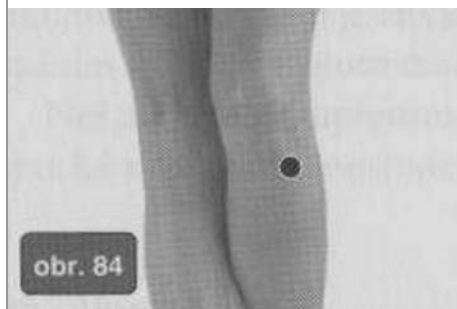
obr. 59



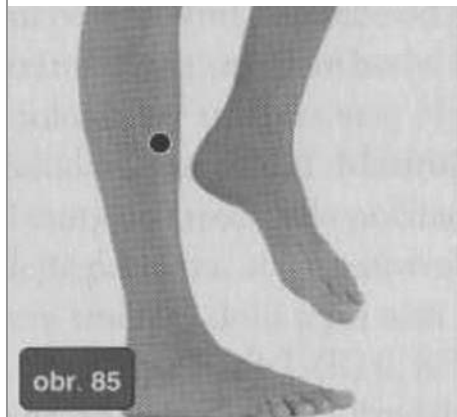
obr. 60



obr. 83



obr. 84



obr. 85

je potřeba odbornou diagnózou vyloučit vážná fyzická a psychická onemocnění, jako jsou například deprese.

Tip: Dopřejte si večer teplou koupel nohou a vypijte uklidňující bylinkový čaj – například zalijte dvě kávové lžičky směsi z meduňky, mučenky a baldriánu nebo chmele jedním šálkem vody. Před usnutím provádějte relaxační techniky jako je např. autogenní trénink nebo progresivní svalová relaxace. Někdy způsobuje zázraky i vydatná večerní procházka.

Akupresura:

Obr. 83 – L (R) 6 Moře ohnivé záře – Třicetkrát silně naklepávejte bříšky prstů, poté krátce masírujte směrem nahoru. Místo – v prohlubni pod vnitřním kotníkem.

Obr. 83 – MM (VU) 62 Céva natahovače – Nejprve naklepávejte bříšky prstů, potom stlačujte několik sekund směrem k prstům na nohu. Místo – v prohlubni přímo pod vnějším kotníkem.

Obr. 84 – Ž (V) 36 Božská vyrovnanost – Stimulujte bod po dobu 30 sekund silně bříškem palce. Poté tento bod 1 minutu silně třete směrem k chodidlu. Neprovádět v poslední třetině těhotenství! Místo – tři cuny pod jamkou kolenního kloubu, poblíž holenní kosti. Položte dlaň s lehce roztaženými prsty na česku. Tam, kde se nachází bříško prsteníčku, leží tento bod.

Obr. 85 – Ž (V) 38 Podlouhlý otvor – Stlačujte zhruba 30–60 sekund nepřítli silně krouživými pohyby. Tento bod má uvolňující účinky, obzvláště na trávicí systém. Místo – bod leží uprostřed mezi štěrbinou kolenního kloubu a vnějším kotníkem, je od nich vzdálený vždy 8 cunů, vedle přední hrany holenní kosti.

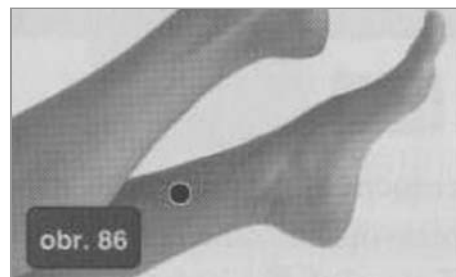
Obr. 86 – SS (LP) 6 Křížovatka jinových drah – Stlačujte lehce krouživými pohyby po dobu 1 minuty. Je to všestranný, obecně posilující bod. Neprovádět v těhotenství! Místo – zhruba 3 cuny nad nejvyšším vyklenutím vnitřního kotníku, na zadní hraně holenní kosti.

Obr. 87 – S (C) 7 Brána duchovní síly – Masírujte 30 sekund lehce krouživými pohyby. Psychicky uklidňuje, proto je tento bod vhodný také při trémě a strachu ze zkoušek. Nestimulovat příliš často! Místo – na straně malíku, na konci záhybu vznikajícího při ohybu zápěstí a odtud asi 1/2 cunu směrem k palcové straně, v malé jamce.

Obr. 88 – L (R) 1 Zurčící pramen – Stlačujte nepřítli silně po dobu asi 30 sekund směrem k patě. Neprovádět v těhotenství! Místo – ohnete-li prsty na noze směrem k chodidlu, leží bod v prohlubni mezi bříšky palce a malíku.

Potíže s močovým měchýřem

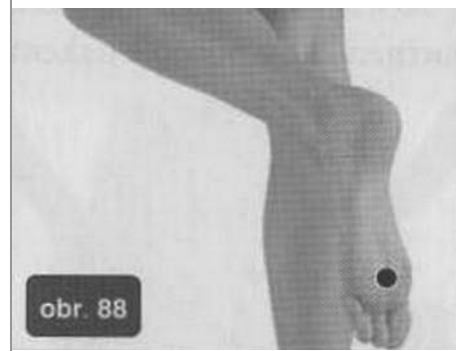
Zánět močového měchýře je nejčastějším onemocněním močového měchýře.



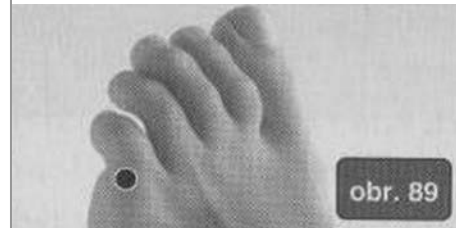
obr. 86



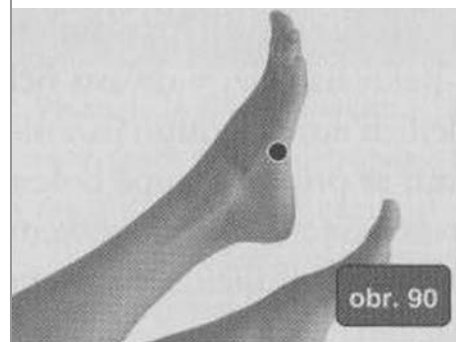
obr. 87



obr. 88



obr. 89



obr. 90



obr. 91



obr. 92

Lidé trpí při močení pálivou a řezavou bolestí a častým nucením na močení při malém množství moči. K této infekci jsou náchylné především ženy, protože jejich močová trubice je kratší než močová trubice u mužů. Příčinou zánětu močového měchýře je většinou prosté podchlazení. Často se z toho vyvine mohutný zánět močového měchýře, který se může stát chronickým, přičemž existuje nebezpečí, že zánět zasáhne i ledviny. Je proto nutné, aby léčba probíhala pod dohledem odborníka. Lidé, kteří mají sklony k zánětům močového měchýře nebo k potížím s močovým měchýřem, by měli obecně dbát na to, aby měli nohy a podbřišek v teple a dostatečně pít, aby byl močový měchýř dobře „proplachován“. Pravidelná akupresura podporuje a posiluje činnost močového měchýře.

Akupresura:

Obr. 89 – MM (VU) 66 Průchod dolinou – Stimulujte intenzivně po dobu 30–60 sekund nehtem prstu. Místo – před základním článkem malíčku na noze na vnější straně nohy.

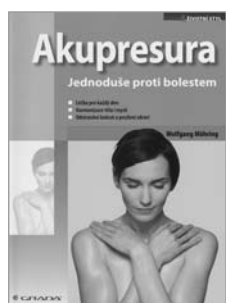
Obr. 90 – MM (VU) 64 Hlavní kost – Snesitelným tlakem stimulujte kolmo po dobu 30–60 sekund. Místo – kousek za středem vnějšího okraje nohy, po trochu vyčnívající kůstce, v malé prohlubni směrem k prstům. Na hranici mezi chodidlem a nártem.

Obr. 91 – PS (MA) 3 Pól středu – Stimulujte nepřilíš silně krouživými pohyby po dobu 30 sekund, poté masírujte směrem nahoru až k pupíku a při tom kruhovými pohyby stlačujte citlivé body vždy po dobu 30 sekund. Neprovádět v těhotenství! Místo – jestliže rozdělíte linii vedoucí od pupíku až po horní okraj stydké kosti na pět částí, leží PS (MA) ve vzdálenosti jedné pětiny od okraje stydké kosti.

Obr. 92 – MM (VU) 28 Souhlasný bod močového měchýře – Stimulujte nepřilíš silně kruhovými pohyby po dobu 30–60 sekund. Neprovádět v těhotenství! Místo – ve výšce druhého otvoru křížové kosti, 1,5 cunu po straně od zadní středové linie těla.

*Pokračování příště
Připravila Blanka Falcníková*

Doporučujeme



Akupresura – jednoduše proti bolestem, Wolfgang Möhring, 104 str., cena: 159 Kč, Grada.

Akupresura je alternativa

Palivo pro nervy a svaly

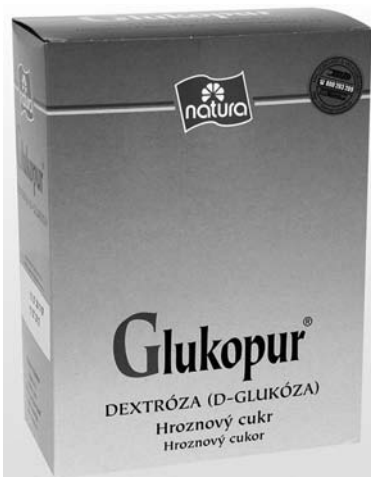
Hroznový cukr

Lidské tělo nutně potřebuje energii a nejrychleji mu ji dodá **hroznový cukr**. Z úst do krevního řečiště se dostane už za 2 minuty. Na to by měli myslet všichni, kdo se chystají na nějaký sport, práci, nebo také delší cestu na vozíku. Náš nervový systém i svaly jsou řízeny na hroznový cukr.

Je to vlastně nejrozšířenější jednoduchý cukr, který se nachází v ovoci. Dnes dostanete koupit hroznový cukr jak čistý, tak i s mnoha příchutěmi.

Diabetici by ho měli mít vždy u sebe pro případ hypoglykémie.

■ **Glukopur**



Jako zdroj energie se Glukopur dávkuje v množství 80–100 g na den. Při nechutenství se doporučuje podávat Glukopur po dobu 10–14 dní, nejlépe ráno na lačno v celkové denní dávce 100 g na 500 ml čaje. Dávkování: 1 rovná lžička = 3 g, 1 rovná polévková lžice = 12 g. Energetická hodnota: 1 672 kJ (393,4 kcal)/ 100 g.

■ **Hroznový cukr dextróza ASP**



Hroznový cukr je zdroj energie vhodný pro snižování hladiny cholesterolu

v krvi, nepodporuje tloušťnutí. Nahrazuje ztrátu energie po intenzivním sportovním výkonu. Dextróza je monosacharid, který je volně obsažen zejména v hroznovém víně, ale také v ovoci květním nektaru a medu. Sladivost dextrózy je o polovinu menší než u řepného cukru

Dávkování: nejlépe ráno nalačno v celkové denní dávce.

■ **Intact hroznový cukr s vit. C (rolička) nebo PEZ hroznový cukr s vit. C**



Intact hroznový cukr s vitamínem C jsou rozpustné pastilky z hroznového cukru (dextróza) s vitamínem C. Jsou rychlým zdrojem energie. Nepřekračujte doporučený denní příjem 2–3 pastilky. Není vhodné pro děti do 3 let a pro diabetiky. Balení 40g obsahuje 17 pastilek.

■ **Intact hroznový cukr s vit.C tropic mix (sáček)**



Pastilky z hroznového cukru s vitamínem C. Rychle se rozpouští na jazyku a poskytují rychlý zdroj energie. Vhodný i jako prevence při nachlazení a chřipce. Nevhodné pro diabetiky a děti do 3 let.

Věra Schmidová, Olomouc

Jak na oteklé nohy

Radí Pepa Procházka



Znám hodně vozíčkářů, kterým při dlouhém a pasivním sezení na vozíku, hlavně u počítače, dost otekají nohy. Od těch zkušenějších jsem zjistil, že otok nohou podstatně snižší speciální tlakové podkolenky či raději nadkolenky. Když chytanu při psaní na PC tempo, tak napíšu jako datel i čtyři stránky textu. To košťuje dobré tři hodiny sezení v jedné poloze, i když si zajedu udělat do kuchyně kávu či čaj a něco si i zobnu. Po třech hodinách mi doslova začnou dřevěnět nohy i zadek.

Než jsem si pořídil a začal pravidelně používat tlakové podkolenky, lezl jsem po obědě do postele s nohama jako konve. Když jsem chtěl jet kolem 16 hodiny k autobusu naproti manželce, že nakoupíme v Albertu, měl jsem co dělat, abych narval své pořádké oteklé nohy z „domácích dědkovských“ bačkor do reprezentativních botasek. Nechal jsem si tehdy, na radu mého kamaráda, od „obvodáka“ napsat **kompresivní podkolenky**. Ty od VZP byly tak „festové“, že jsem po nasazení speciální převlekové ponožky měl co dělat, abych je vůbec navlékl. Navíc ty první podkolenky měly výřez na prstech, abych tu poloponožku mohl sundat a použít ji i na noze druhé. Svléknout kompresivní podkolenky, když vám nohy stejně trochu natečou, byl také horor. Hlavně je obě dostat dolů přes patu. Nohy jsem už oteklé neměl, ale prsty ano, protože nebyly dostatečně stlačeny tak jako zbytek nohou.

Vyzkoušel jsem i bílé nadkolenky, které mi nechali jako použité v nemocnici po operaci ledviny. Ty držely dobře jen nárt s prsty. Po vyprání nějak povolily a nožky mi otekaly, jako bych je téměř nenosil. Další nové nadkolenky od VZP, co jsem měl, byly už bez otvoru u prstů a udržely mi nohy „v cajku“ po celý den i na výletě na Karlštejn. Natahovat si je bez ponožky, na kterou jsem si zvykl, ale byla neskutečná makačka. Natahování na obě nohy mě stálo deset minut tvrdé práce. No a pak sundat tyto nadkolenky bylo opět neskutečně těžké, protože nohy jsem měl zpoceně a trošku i oteklé v nártu. Používal jsem je jen mimořádně na delší dobu a raději jsem zkrátil dobu sezení na vozíku.

Když mi manželka loni koupila na Vánoce teplé thermo kalhoty, mikinu a hlavně dvoje velmi teplé a silnější podkolenky, tak jsem si je neskutečně až do května užil. Hlavně ty podkolenky, které jsem během chvilky natáhl na obě nohy a stáhly mi nártu i lýtka, přesně tak, jak bylo potřeba. Používal jsem i mé milované klasické „dědkovské“ bačkory s kovovým zapínáním. Každodenní dobu strávenou u počítače jsem výrazně protáhl, nohy nebyly oteklé a já si v pohodě po obědě podkolenky sundal. Po zhruba dvouhodinovém „šlofíčku“ jsem si je znovu pohodově oblékl.

Když přišlo léto a vedro, začal jsem se pít po slabších podkolenkách. Zjistil jsem, že u nás na sídlišti v Praze 6-Řepy, otevřeli na Makovského ulici novou bezbariérovou prodejnu, kde nabízejí mimo jiné i ponožky a podkolenky. A nejen tak ledajaké!

Mají tam super podkolenky v černé nebo tělové barvě za neskutečných 99 Kč od čísla 23 až do čísla 46. Už v ruce jsem cítil, že to jsou podkolenky pěkně elastické, hebké, slaboučké a že mi výtečně, hlavně v teplem počasí, poslouží. Nemýlil jsem se. Nemusel jsem otravovat svého obvodního lékaře, aby mi napsal na tlakové podkolenky poukaz. Nemusel jsem ani nic doplácet pojišťovně a nepotřeboval jsem ani souhlas revizního lékaře, že mám na kompresivní podkolenky zase nárok.

Mé podkolenky jsou super, drží mi nohy v perfektním stavu celé dopoledne a potom i odpoledne až do večera. Nožky mám pořád jako mimino. Nasazování je snadné.

Doporučuji všem vozíčkářům i lidem zdravým, kterým otekají nohy, kompresivní podkolenky značky **Avicenum Travel Medico (vyrábí firma Aries, viz níže)**. Nemají chybu. Pan vedoucí Vladimír Ščobák ze zmíněného obchodu na Makovského ulici vám je pošle klidně na dobírku poštou! Tady je kontakt na tuto mimořádnou prodejnu:

Ponožky – punčochové zboží, Vladimír Ščobák, Makovského 1226/17, Praha 6-Řepy, ponožky.repy@seznam.cz, tel.: 606 406 133.

Váš Pepa Procházka

Nabídka firmy Aries

Akciová společnost ARIES je tradičním výrobcem punčochového zboží. Historie společnosti začala roku 1991, kdy

byla založena v podkrkonošské obci Studenec. Roku 1996 vznikla akciová společnost ARIES s výhradně českým kapitálem. Výrobní závod je ve Studenci, kde sídlí i vedení společnosti. Firma Aries má své zastoupení na Slovensku – Aries Slovakia a v roce 2008 vstoupila i na polský trh. V roce 1998 začala vyrábět podpůrné punčochové zboží pod značkou **Avicenum**. Další významný krok se uskutečnil v roce 2008, ve kterém společnost vstoupila na trh se zdravotními punčochami. V jejím sortimentu můžete nalézt **ponožky, podkolenky, lýtkové punčochy, stehenní punčochy, punčochové kalhoty pro muže i ženy**.

Podpůrné podkolenky, punčochy a punčochové kalhoty Avicenum 70 zajišťují podporu a zlepšení krevního oběhu. Příznivě působí proti tvorbě křečových žil a celulitidy. AVICENUM 70 zabraňuje občasným otokům, např. při delším stání či sezení. Antimikrobiální úprava Sanitized Silver s aktivními ionty stříbra zabraňuje rozmnožování mikroorganismů (všechny výrobky kromě Avicenum 70 Travel). Avicenum Travel mají kosmetotextilní úpravu Skintex. Mikrokapsle se postupně uvolňují a pomáhají zabránit pocitu těžkých nohou. Jemnost 70 DEN Lycra, složení 76 % Nylon, 24 % Lycra. Tlak v oblasti kotníku 10–14 mmHg.



Kontakty:

ARIES, a. s., management, výroba, podniková prodejna (Po–Pá 8–16 h): Studenec 309, 512 33 Studenec u Horek, tel.: 481 595 111, zelená linka: 800 111 595, aries@aries-shop.cz, www.aries-shop.cz. Objednávky v e-shopu na webových stránkách, telefonicky na 800 112 595.

(pp)

Máte zajímavou zkušenost pro život na vozíčku? Dejte o tom vědět ostatním!
Redakce 2: P.Plohak@seznam.cz

Rodiny s dětmi na konferenci

Nový pohled na přístup k péči o děti s nervosvalovým onemocněním



Konference se kromě odborníků zúčastnily i rodiny s dětmi s nervosvalovým onemocněním.

Na Zdravotně sociální fakultě v Českých Budějovicích proběhla v září ojedinělá konference. Její téma **nervosvalových onemocnění (spinální svalové atrofie a svalové dystrofie)** poskytlo přítomným nový pohled na přístup k péči



Tyto děti si už od malička musí zvykat na vozíček...

o děti s tímto závažným progresivním a dosud nevyléčitelným onemocněním.

Konference se zúčastnilo 190 odborníků různých profesí, kteří se na péči o osoby s nervosvalovým onemocněním podílejí (lékaři různých specializací, zdravotní sestry, fyzioterapeuti, ergoterapeuti, logopedi, speciální pedagogové, sociální pracovníci).

Ojedinělá byla rovněž účast **25 rodin s dětmi s nervosvalovým onemocněním**, kdy po celou dobu odborného programu zajišťovali přímou péči o děti asistenti. Zároveň byl připraven psycho-relaxační a terapeutický program (Zdravotní klaun, PC koutek, muzikoterapie, logoterapie, canisterapie, tvořivé dílny aj).

Význačným hostem konference byla **Prof. Dr. Louise Simard** z University Manitoba Kanada, která upozornila na **nutnost screeningu nervosvalových onemocnění u nově narozených dětí**.

Hlavním organizátorem konference bylo občanské sdružení Kolpingova rodina Smečno, které se dané problematice dlouhodobě věnuje. **Sborník z konference** a více o projektech na podporu dětí se spinální svalovou atrofií najdete na <http://www.dumrodin.cz>.

*Helena Kočová, Dagmar Světlíková,
koordinátorky projektu Podpora rodin
s onemocněním SMA*

Náš tip na film:

Kurz negativního myšlení

Černočerná norská komedie
o vozíčkářích, kteří se vysmějí
vášemu soucitu

Pokud se zaměříme na své slabosti, děláme ze sebe trpaslíky. Pokud se soustředíme na možnosti, můžeme se proměnit v obry. Malé změny způsobují ty velké. Musíme se soustředit na řešení, ne na problém.

Cílevědomá a nekompromisní psychologka Tori učí skupinu lidí s postižením přijímat tato moudra, zvnitřnit je a žít podle nich. Skupinu tvoří ochrnutá Marte s neustálým úsměvem a odhodláním řídit se všemi doporučeními, její pracovně vytížený, zdravý manžel Gard, osamělý vozíčkář Asbjorn, který po mozkové mrtvici nemůže mluvit, a nakonec starší opuštěná Lillemor, která má deprese ze svého malého bytu.

Tady vstupuje do příběhu třiatřicetiletý Geirr. Před dvěma lety měl autonehodu, od té doby nemůže chodit a je impotentní. Spolu s krásnou manželkou Ingvild bydlí v krásném domě. Ingvild ale už nedokáže snášet uzavřenost a negativismus, kterými ji od sebe odstrkuje, a tak ve snaze zachránit manželství pozve na návštěvu vyhlášenou psychologku a její terapeutickou skupinu.

Geirr se však bouří proti nevídanému vpádu pozitivních vozíčkářů, a tak se během jednoho odpoledne a noci odehraje komické drama, při kterém se místy až krutým způsobem čistí vzduch a vztahy. Geirr strhává pozornost skupiny na sebe a dosud tak pozitivní skupina nehodlá už s Tori spolupracovat. Vznikne tu jakási koalice postižených, která ze svého středu vyloučí všechny zdravé.

Nejde jen o komedii, také to ale není moralizující film, který diváka poučí o vděčnosti za své zdraví. I když **Kurz negativního myšlení** má být černou komedií, ani na chvíli nejde o vtipkování na účet vozíčkářů.

(bf)



Na křídlech Bílé holubice

Tanečníci na vozíku připravili představení Řeč duše

Bylo mi ctí zúčastnit se vernisáže ostravského fotografa Borise Rennera, který fotí svým unikátním způsobem zdejší industriální památkové objekty. Vernisáž se konala v nově otevřené kavárně Industrial Café na Zahradní ulici v centru Ostravy, do které se sice vozíčkář dostane jen s pomocí, kde ale zúčastněné čekalo milé překvapení. Součástí programu totiž bylo taneční vystoupení slečny na vozíčku **Adélky Staré s doprovodem**.

Adélka je členka **sdržení Bílá holubice**, které podporuje uměleckou a sociální integraci lidí s handicapem prostřednictvím spolupráce s profesionálními umělci. Ve sdržení se setkávají mladí lidé, kteří se věnují hlavně výrazovému tanci a účastní se mnoha veřejných vystoupení. Kromě tanečníků na vozíku najdete ve sdržení řadu nadšenců – dětí, maminek, pedagogů a choreografů. Všechno odstartovalo vystoupení baletního mistra Igora Vejsady s Kateřinou Kapicovou před několika lety. Zajímavé životní příběhy jednotlivých členů si můžete přečíst na stránkách sdržení www.bila-holubice.cz, kde najdete v sekci Program i aktuální termíny všech představení.

Řeč duše

Nejnovějším tanečním počinem mladých umělců je celovečerní představení **Řeč duše**, které mělo premiéru v červnu letošního roku. Po velmi úspěšném projektu **Labutí sen o duši** z roku 2009 se organizátoři rozhodli vytvořit další velké představení. Vznikla tak poetická divadelní koláž, která je inspirována verši Zuzany Renčové-Novákové.



Z představení Řeč duše.

Představení vypráví o dvou světech, jejichž prolínání je umělecky ztvárněno výrazovým tancem, improvizací, využitím světelných efektů, mluveným slovem, autorskou hudbou a také prací s vodou, barvami a látkami. „Představení je o lidských citech a snech, o našich bojích, o úžasu, pokoře, o lásce k životu a o věčnosti,“ říká režisérka projektu, herečka Divadla loutek Ostrava Lenka Sedláčková. V představení účinkuje dvacet osob, z toho sedm handicapovaných, šest profesionálních umělců a tři malé děti.

Pravidelné tréninky probíhají na ostravské konzervatoři každý pátek v 17 hodin a jsou veřejně přístupné.

Kontakt a další informace:

Bílá holubice, sídlo organizace Nivnická 9, 709 00 Ostrava-Mariánské Hory
bilaholubice@seznam.cz, www.bila-holubice.cz.

(hk)

foto: www.bila-holubice.cz



Trénink, květen 2011.



Trénink, duben 2011.

Objevte kouzlo Obecního domu v Opavě

Rekonstruovaná kulturní památka je bezbariérová

V impozantní budově bývalé Komerční banky, stojící na samotném vršku Ostrožné ulice přímo v centru Opavy, dnes najdete **Obecní dům**. Moderní kulturní zařízení je až po střechu nabito kulturou a uměleckou energií. A navíc – **všechny jeho prostory jsou bezbariérové, velmi prostorné a lehce dostupné**. Vstup pro vozíčkáře je po ohlášení zvonkem z Beethovenovy ulice, odkud se dovnitř dostanou po rampě a dále jsou k dispozici výtahy. Jednotlivé sály i kavárna Obecního domu jsou velmi dobře přístupné a dá se jimi snadno projíždět. Malý problém nastává při přechodu z kavárny či výstavní galerie na přilehlou terasu, která je nádherným prostorem a bývá v teplých měsících otevřena. Je zde pár schodů, ale určitě se najdou ochotné ruce, které vám pomohou. Výhled stojí za to, např. v rohovém domě naproti přebýval kdysi sám slavný Beethoven. Obecní dům je obklopen parkem a klášterní minoritskou zahradou.



Obecní dům po rekonstrukci v roce 2009.

Kultura od sklepa až po střechu

V opavském stánku kultury se dá v podstatě strávit celý den. Začnete muzejní částí prohlídky, poté shlédnete výstavy obrazů, odpočínáte si a občerstvíte se v kavárně, no a pak můžete příjemný den uzavřít hudebním večerem v **klubu Art**.

Aktuální program můžete sledovat na stránkách Obecního domu: www.oko-opava.cz. Expozice je otevřena celoročně každý den od 10 do 12 a od 12.30 do 18 hodin. Zlevněné vstupné pro ZTP je 20 Kč. Speciální akcí jsou tzv. Komentované prohlídky, které se konají každý měsíc.

Jejich cílem je příjemnou formou seznámit návštěvníky s dějinami města – prohlídka zahrnuje i shlédnutí krátkého filmu a širší komentáře k vystavovaným předmětům.

■ Klub Art



Místní klub je moderním prostorem pro hudební akce, divadelní představení nebo literární večery, funguje také jako kino. Nachází se v suterénu a je stylově vybaven.

■ Výstavní galerie



Uvidíte zde jednak historické výstavy navazující na témata expozice o dějinách Opavy, ale i výstavy soudobé umělecké tvorby respektovaných osobností české výtvarné scény a regionálních umělců. Otevírací doba: denně od 10 do 18 hodin. Vernisáže jednotlivých výstav jsou vždy 1. středu v měsíci v 17 hodin. Vstup je zdarma.

■ Sál purkmistrů



Reprezentativní sál purkmistrů je hlavní společenský prostor Obecního domu,

kde se konají plesy, koncerty vážné hudby, firemní večírky nebo taneční kurzy. Slouží také jako oddací síň. Stěny sálu jsou zdobeny kopiemi portrétů nejvýznamnějších opavských purkmistrů z let 1750–1945. Jedním z nich byl v 18. století Johann Josef Schössler, který prosadil stavbu divadla, muzea a díky němuž se Opava pyšní prstencem parků okolo centra města, na místě původních středověkých hradeb. Po něm je pojmenován Schösslerův salonek s terasou, který slouží rozličným přednáškovým a prezentačním akcím.

■ Obecní kavárna s letní terasou



Kavárna je příjemným nekuřáckým místem k odpočinku nebo k posezení s přáteli. Provozovatel kavárny připravil pro své hosty lákavé menu – širokou nabídku kvalitní kávy, vína z oblasti Mikulova a Bzence, čerstvě pečené netradiční domácí moučnický, výtečné zmrzlinové poháry, ovocné fresh džusy a kvalitní čaje. Součástí prostor je salonek pro uzavřenou společnost, čtenářský koutek nebo přebalovací pult pro miminka. Otevírací doba: denně od 10 do 22 hodin.

Trochu historie

Dějiny dnešního Obecního domu se začínají psát již v roce 1911, kdy Rakousko-uherská banka koupila dům po bankéři Konrádu Krappeovi. Za projektanta nové budovy byl vybrán architekt Rudolf Eisler. Počátky stavebních úprav se datují od roku 1914, hotovo je v roce 1918. Stavba je postavena v novobarokním stylu, ovlivněném novoklasicismem. Zásadní rekonstrukcí prošla budova v 60. až 80. letech, kdy bohužel došlo i k několika zásahům, které snížily její památkovou hodnotu. Do roku 2005 byla budova v majetku Komerční banky. Poté ji odkoupilo město a v roce 2009 budova prošla rozsáhlou rekonstrukcí v souladu s původním projektem ze začátku 20. století.

Zpracovala: Hana Klusová

Věra Špinarová: Jsem, jaká jsem

Den se v růži skryl a Zlaté slunce zpívalo

Disponuje nezaměnitelným altem – tak trochu jako Janis Joplin, nebo Tina Turner. Když to rozbálí ve svém nejslavnějším hitu „Jednoho dne se vrátíš“ – hudbu složil Ennio Morricone pro western Tenkrát na západě – lidem běhá mráz po zádech.

Na primadonu si nehraje ani náhodou a jubileum s šesti křížky (22. prosince) by jí také nikdo nehádal: Věra Špinarová.

Sedíme spolu v zábřežském domově pro seniory Zlaté slunce, kde Věra Špinarová právě rozdala desítky fotografií, autogramů i litrů dobré nálady, kde jí senioři dojatě děkovali a kde si také všichni společně zazpívali.

• **Kde se tady berete? Přesněji: proč právě Zlaté slunce?**

Paní ředitelka Vlasta Hrubešová mě loni oslovila s tím, jestli bych se nechtěla stát mediální tvář tohoto domova pro seniory. Už jen proto, že jsem ostravská patriotka a že k seniorům cítím úctu, jsem se nijak dlouho nerozmýšlela.

• **Během vaší návštěvy ukáply i slzičky dojetí. Jak takové vztahy vnímáte?**

Je to něco opravdu krásného – to jsou právě ty věci, které si nemůžete koupit. Na chodbě někdo říkal, že senioři měli z mé návštěvy větší radost a zážitek, než kdybych pro ně zpívala z pódia. Ovšem stejný pocit mám i já.

• **Když zpíváte, nemůžete si dovolit špatnou náladu, ale vůči nepřijemným věcem ani vy nemůžete být imunní. Jaký na to máte recept?**

Řeknu vám to heslovitě: zahrádka, dva úžasní psi, vnučka, rodina, setkávání se superlidmi, vitalita, atmosféra vydařených koncertů... Nejspíš jsem ještě na milión věcí zapomněla, ale vždyť to přece prožívá každý osobně.

• **Jste narozená těsně před Vánoci...**



Ve společenské místnosti domova pro seniory nebylo při autogramiádě k hnutí.

„No právě. Narozeniny jsem nikdy nijak moc neslavila a s přibývajícím věkem mám z těch oslav čím dál větší husí kůži. Představa velkého rautu, na který bych pozvala kolegy, kolegyně a televize, ta mě děsí. Šedesátku prostě neřeším. Co bylo, bylo, jsem realista a důležitá je jen přítomnost.“

• **Předpokládám, že Vánoce jsou něco jiného.**

„Samozřejmě, na ty se vždycky těším. Uklidí se – tak trochu i v duši – nazdobí se stromeček a všude vládne pohoda. Nedáváme si velké dárky, ale hodně se točíme kolem osmileté vnučky Jolanky. Ráda rozbaluje, ráda rozdává a ještě loni věřila Ježíškovi. Já mu věřím dodnes.“

• **Máte ve svém životě nějaké krédo?**

(Mírně nadzvednuté obočí.) „Jsem, jaká jsem.“

Zlaté slunce

Zábřežský domov pro seniory **Zlaté slunce** využívají zejména lidé, kteří například ukončili akutní léčbu v nemocnici, ale vzhledem ke svému stavu nemohou pobývat doma. Ošetřovatelský personál zde zajišťuje služby po čtyřicet hodin denně, stará se o hygienu, stravu i rehabilitaci uživatelů, s velkým důrazem na jejich psychickou vyrovnanost a pohodu.

Naprostá většina mobilních seniorů se zde pohybuje na vozíčku.

Kontakty: Domov pro seniory Zlaté Slunce, Agentura Slunce, o.p.s., Patrice Lumumby 2608/66, Ostrava, tel.: 596 916 050, <http://agenturaslunce.webnode.cz>.

(di)



Ve Zlatém slunci je o vozíčkáře dobře postaráno.



Na památku...

Vozíčkáři z Trendu baletáky

Balet Globa slaví úspěchy nejen na divadelních prknech

Trochu nezvyklé spojení – vozíčkáři a balet –, ale členové **olomouckého spolku vozíčkářů Trend** dokázali, že to jde. Baletu na vozíku se věnují už 4 roky. Vystupují pod názvem **Balet Globa**. Mají krásné kostýmy a hudbu, skvělou choreografii. Tvrdě trénují a také často vystupují. Už jste je mohli vidět třeba na prknech Moravského divadla v Olomouci, Slezského divadla v Opavě, v Laterně Magice v Praze nebo v Prostějově. Objevují se i jako součást doprovodného programu v rámci olomouckých dnů zdravotně postižených Mezi námi nebo na abilympiádě v Pardubicích.

V říjnu se předvedli návštěvníkům brněnské výstavy Hospimedica. V divadle vystupují jako součást pásma „Duše v pohybu“. Jde o celovečerní program, kde vystupují v několika číslech členové Baletu Globa a tanečníci a zpěváci ze sdružení Marianum z Opavy. Letos se pásmo konalo 12. 6. ve Slezském divadle Opava a všechna čísla měla veliký úspěch, což diváci odměnili obrovským

aplausem.

„Tento projekt je založený na myšlence setkávání a sblížování handicapovaných lidí s těmi bez tělesné či duševní vady,“ vysvětlil Vlastimil Harapes, čestný prezident sdružení Balet Globa.

Občanské sdružení Balet Globa, jež představení organizuje, se dlouhodobě věnuje terapii metodou psychobaletu s klienty chodícími i upoutanými na vozíčku. Sdružení vedou manželé Globovi, bývalí sólisté Moravského divadla, v současné době působící ve Slezském divadle v Opavě.

Kontakt a další informace: Balet Globa o.s., Dolní náměstí 2/200, 772 00 Olomouc, www.balet-globa.cz, manažer projektu – Ing. Miroslav Bartel, tel.: 737 714 588, nábor dětí do baletu – Mgr. Monika Globa, tel.: 737 002 964, monika.globa@email.cz.

Věra Schmidová, dopisovatelka Vozky z Olomouce,

foto: archiv Balet Globa o.s.



Ostravská organizace vozíčkářů, o.s.

vás zve na

IX. REPREZENTAČNÍ PLES

Který se koná 17. března 2012 od 19 hodin v bezbariérových prostorách společenského sálu Střední školy prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě

Pokud se chcete alespoň na chvíli pobavit s přáteli a netrávit večery před televizí v papučích, pak rozhodně neváhejte a přijďte si s námi zaplesat.

Nezapomeňte, že kdo žije život naplno, není chudý.

Pro zájemce zajistíme přepravu naší speciální bezbariérovou dopravou ALDIO. Po území města Ostravy za jednotnou cenu 50,- Kč za osobu (jedna jízda). Objednejte se prosím předem na tel. číslo 596 786 353 (Po-Pá 9-13 hod.)

Parkování vašich osobních vozidel je zajištěno na parkovišti u obchodního supermarketu LIDL. Pro hosty z daleka zajistíme ubytování v internátu školy. Objednávejte se prosím předem na tel. číslo 596 786 353 (Po-Pá 9-13 hod.)

Vstupenky za jednotnou cenu 120,- Kč můžete zakoupit na místě.

Čeští abilympionici v korejském Soulu

Milan Linhart



Čtyři roky, které od sebe dělí 7. International Abilympics v japonské Šizuoe a letošní 8. IA v hlavním městě Korejské republiky Soulu, uplynuly jako voda. Mezitím proběhla v čet-

ných zemích všech světových kontinentů čtyři národní kola soutěže pracovních dovedností a duševních schopností zdravotně handicapovaných.

Totéž platí i o českých abilympiádách, konaných každoročně koncem května v pardubické ČEZ Aréně. Rok co rok se tady setkávali zdravotně postižení z Čech, Moravy a Slezska, aby si změřili síly v řadě řemeslných, technických, uměleckých i volnočasových aktivit. Být dobrý a ještě lepší vyžaduje hodně píle a vytrvalosti. Platí to i v životě, ve sportu a také na abilympiádě. Ti, kteří byli ve svých disciplínách nejlepší a vytrvali, byli oprávněně nominováni do týmu, který měl reprezentovat Českou republiku na 8. IA v jihokorejském Soulu ve dnech 25.–30. září 2011.

Nyní nastává nejsložitější fáze. Každý nominovaný si musí sehnat veškeré finanční i materiální prostředky pro samotnou účast. Jak vhodně sepsat žádost, jak oslovit sponzora, kde najít štědrého dárcce? A k tomu všemu ještě vysvětlovat, co vlastně ta abilympiáda je. Většinou si ji pletou s paralympiádou. Někde se asi



Autobusy veřejné dopravy jsou vybaveny vysunovací plošinou.

Foto: archiv Jaroslava Wojnara – <http://eseznam.cz>.



Česká výprava s abilympioniky. Stojící zleva: Jaroslav Krpálek ml. – doprovod, Jaroslav Wojnar, Jan Wenemoser, korejský průvodce řečený Milan; sedící zleva: Milan Linhart, Milan Ševčík.

Foto: archiv Jaroslava Wojnara – <http://eseznam.cz>.

stala chyba, vždyť abilympiáda už u nás funguje 20 let...

Nevím, kolik účastníků bylo původně nominováno, konečný stav pěti reprezentantů je ovšem dostatečně výmluvný. Oproti japonské účasti jde o pouhou třetinu. Značnou roli tentokrát sehrála současná ekonomická krize, insolventnost firem. Dobré i horší zkušenosti z jednání se sponzory mě opět utvrdily v tom, že vše je v lidech, v přístupu a ve vzájemné komunikaci. Díky těm velkorysejším (nikoliv těm nejmajetnějším) mecenášům jsem se mohl zařadit do zmiňované pětičlenné české reprezentace z řad zdravotně postižených.

Z Prahy přes Dubaj do Soulu

V sobotu 24. září 2011 jsme se sešli na pražském ruzyňském letišti – Jaromír Krpálek ml. jako vedoucí výpravy, Mgr. Milan Linhart z Ostravy se svou asistentkou Barborou Linhartovou, Milan Ševčík z Prostějova, Jaroslav Wojnar z Palkovic u Frýdku-Místku, Pavel Michalík se svou asistentkou Zdenkou Michalíkovou a Jan Wenemoser z Ledče nad Sázavou. Osmičlenná výprava z Česka se vydala na dlouhou cestu, která měla končit příštího dne ve večerních hodinách v korejském hlavním městě. Patnáct hodin v letadle, pět hodin na letišti v Dubaji a příslušný časový posun. Po velkolepém přivítání korejskými organizátory na soulském letišti Incheon následovala 1,5 hodinová jízda autobusem do našeho přechodného domova – hotelu Novotel Ambassador

Gwangnam. Annyong haslo, Korea.

Před vypuknutím soutěží

Vestibul soulského hotelu na nás působil velmi impozantně. Dekorativní dlažba, ve středu moderní kašna, WC pro vozíčkáře s veškerým komfortem, na chodbách k dispozici pitná voda a led zdarma. Na pokoji vysoké a široké postele, televize, minibar, chodbička tak akorát pro jednoho vozíčkáře, sprchovací a umývací kout vhodný pro imobilní, ne tak nízký bidet, navíc bez madel. Z okna hotelového pokoje máme výhled na střechu s golfovým hřištěm.

Pondělí 26. 9. patřil slavnostnímu zahajovacímu ceremoniálu. Po obědě se všichni účastníci abilympiády vydali v doprovodu policejní eskorty do olympijské haly, kde se odehrával zahajovací ceremoniál. Předcházely mu přísné osobní kontroly. Na ceremoniálu totiž byla přítomna i první dáma Korejské republiky. Program opening ceremony vyplnily proslovy národních i mezinárodních představitelů abilympijského hnutí, vystoupení tanečních, pěveckých a instrumentálních skupin, přivítání účastníků manželkou prezidenta. Místo defilé pořadatelé představili improvizovaně zastoupené delegace. Z olympijského centra jsme se přesunuli do pompézních prostor Korejského národního muzea. Po prohlídce zdejších uměleko-historických sbírek vypukla recepce s představením kuchtíků-hudebníků, které je v Koreji velmi populární. Občerstvení se podávalo u velmi vkusně

naaranžovaných stolů, na pódiu a na obří obrazovce probíhal doprovodný program. Kolem pobíhali nejenom číšníci, ale i velmi ochotní a všudypřítomní korejští dobrovolní pomocníci. Tím nejobětavějším, který naši výpravu doprovázel po celou dobu pobytu, byl mladík se znalostí češtiny, jehož jméno znamenalo v překladu Milan. S výslovností jeho korejského jména by měla většina z nás problémy. A tak jsme měli ve výpravě o jednoho Milana navíc.

Hurá do soutěžení

Soutěže, které začaly v úterý, probíhaly v monumentální hale aT Center v jižní části města. Přízemí pořadatelé rozdělili na pracovní sektory. Uskutečnilo se zde celkem 33 technických, řemeslných, uměleckých i volnočasových disciplín.

V prvním patře probíhaly prezenční akce a doprovodný program. Soutěžící si mohli vyzkoušet výrobu šperků, keramických předmětů, batik, vyfotit se v tradičním korejském kroji, nechat si udělat masáž, nehtovou modeláž, vyráběly se dorty, předváděla se orientální medicína, automobily pro handicapované. Některé ze zúčastněných zemí měly na abilympiádě své prezenční stánky. V hale se nacházela rovněž jídelna. Švédské stoly nabízely nepřehledné množství a druhy jídel – marinované ryby a kuřecí maso, suši, kořeněné až pálivé těstoviny, rýži, zeleninu, ovoce, dressinky, mořské plody, korejskou národní specialitu – silně pálivou zeleninu v nálevu, tzv. kimchi –, sladké pečivo a vynikající dezerty. Pitná voda a čaj v plechovkách byly k dispozici po celou dobu konání přehlídky.

V autobusech, které nás převážely z hotelu na jednotlivá místa, jsme jezdili

společně s Nizozemci a Kanadány. Samozřejmě probíhaly rozhovory, předávaly se suvenýry a vyměňovaly vizitky. Totéž se odehrávalo i v soutěžní hale během nesoutěžních dnů. Den před soutěží se konaly informativní schůzky. Časové rozpětí disciplín bylo různé, většinou od 4 do 6 hodin.

Jako první se od nás představil se svými šikovnými rukama košíkář Jaroslav Wojnar, poté nastoupili Honza Wemmoser a Pavel Michalík ve studiové fotografii a posledními želízky v ohni byli ve čtvrtek naši dva Milani: Linhart a Ševčík. Naší soutěžní disciplínou byla malba akvarelovými barvami a téma soutěže znělo „Květiny a vášeň“. Opravdu velmi vděčné téma, 4 hodiny na jeho zpracování bylo ovšem dost málo. Zvládli jsme to ovšem všichni, i ti, kteří malovali pouze ústy, i handicapovaní s těžce ochrnutými rukama. Nejsou tu žádné koeficienty jako v paralympijském sportu. Soutěží se bez rozdílu druhu a stupně postižení – nevidomý s vozíčkářem, osoba s amputovanými končetinami se sluchově či mentálně postiženým. O to těžší to mají rozhodčí při hodnocení výtvorů. V každé z předvedených disciplín se představilo přes 20 soutěžících. Podobně jako v Japonsku měli i v Koreji největší zastoupení Asiaté – Korejci, Japonci, Číňané, Indonésané, Indové, početné delegace vyslali Kanadáné, Rusové, Jihoameričané, Finové, Rakušané, Italové a některé africké země.

Největší medailovou sbírku si odnesli handicapovaní z asijských zemí. Evropané získali pouhé 4 medaile, české výpravě se ve velmi silné konkurenci nepodařilo získat nějaký cenný kov. Po japonském půstu bylo na našich abilympionických vidět obrovskou chuť a vůli zúročit čtyřle-

tou dřinu a pot. Tak snad to vyjde za další čtyři roky, tentokrát na evropském kontinentu, ve finských Helsinkách. Chce to vytrvat a dále na sobě pracovat. Věřím, že do této pro nás nepřilíživě vzdálené země bude vyslána mnohem početnější výprava než ta poslední.

Závěrečný ceremoniál v pátek 30. září se nesl opět ve velkolepém duchu s recepcí v prostorách Korejského národního muzea a s předáváním medailí a ocenění v olympijské hale.

Soul a jeho obyvatelé v průvodcích a naživo

Jihokorejská metropole má v současnosti téměř 11 milionů obyvatel. Koncentrace lidí a dopravních prostředků je i přes jeho velkou rozlohu mimořádně hustá. Nejrychleji je možné se ve městě přesouvat metrem. Pohybovat se v něm, nezabloudit, najít správnou linku nebo exit vyžaduje člověka s mimořádně vyvinutým orientačním smyslem, pamětí a duchapřítomností. Jistě mi všichni naši účastníci korejské mise dají za pravdu, že takového člověka jsme měli v osobě mé dcery a asistentky Barušky Linhartové. Umí velmi dobře pracovat s mapou města a metra, zajímá se o informace z průvodců a z internetu, umí anglicky a je komunikativní. Anglicky zde mluví mnohem více lidí než v Japonsku. Ulice, obchodní centra a dopravní prostředky jsou v Soulu přeplněné lidmi, v šestiproudých silnicích jezdí bez přestávky proudy autobusů, automobilů a motorek. Kupodivu však tento mumraj, chaos a hluk funguje bez větších zádrhelů, usměřňují ho policisté s pšišalkami nebo na motorkách.

Korejci jsou stejně milí, družní, usměvaví a ochotní lidé, i když tak trochu jinak než Japonci. Lidé ze země vycházejícího slunce většinou napadne přispěchat s radou či pomocí bez požádání, automaticky. Korejce musíte většinou oslovit. Pak teprve se rozjede jejich vrozená pohostinnost, laskavost s trochou té dětské upřímnosti a dobrosrdečnosti. Svou roli jistě sehrává anonymita supervelkoměsta a stále více se prosazující amerikanismus a západní styl života. Uplatňuje se zejména u mladých lidí v odívání, přijímání všech technických vymožeností, v konzumním způsobu života. Soulané a Korejce charakterizuje nesmírná pracovitost, o víkendech se hojně slaví. Korejcům nesmírně zachutnalo pivo, ale to vynikající naše české tam ještě nedorazilo. To je určitě velká škoda! Cizince přijímají s naprostou samozřejmostí. Sami se s vámi do řeči nedají. Pokud je oslovíte, jsou hovorní a zajímá je, odkud jste a co zde děláte. Česká republika jim nic neříká, reagují spíš na Československo nebo „Čeko“.

V důsledku velkých vzdáleností a ča-



Na prohlídce ve vesnickém skanzenu.

Foto: archív Jaroslava Wojnara – <http://eseznam.cz>.



Milan Ševčík soutěžil v disciplíně malba akvarelem.

Foto: Jaromír Krpálek ml. – www.abilympics.cz.



Památeční foto: Jaroslav Wojnar s Korejkou v lidovém kroji.

Foto: Jaromír Krpálek ml. – www.abilympics.cz.

sových prodlev jsou obyvatelé Soulu stále jakoby v poklusu. Na galantnost a ohleduplnost přitom nezbyvá místo. Lidé bojují o dobrou pozici kdekoli. Na sedadlech v dopravních prostředcích sedí většinou ti mladší a rychlejší. Byli nadšeni, když jsem při kontaktu s nimi použil některé zdvořilostní fráze v korejštině. I přes drobná negativa, která i v této části světa způsobila globalizace a civilizace, zůstávají pro mne Korejci uvnitř milými, srdečnými a přátelskými lidmi. Potvrzuje to i velká obětavost našeho soulského průvodce, který měl při loučení s námi slzy v očích.

Toulky a výlety po Soulu

Velkoměsto Soul je velkou změť různých architektur a komunikací. Pyšní se však i množstvím starobyklých památek, zahrad, muzeí, galerií, obchodních čtvrtí a turistických atrakcí. Pro naše výlety jsme si vybrali ty nejzajímavější.

Prvním zastavením se stala expozice vývoje tradičního korejského bydlení, tzv.



Účastníci abilympiády z Indie.

Foto: Jaromír Krpálek ml. – www.abilympics.cz.

Hanok Korean Folk Village. V tomto skanzenu jsme si mohli prohlédnout tradiční venkovská stavení z různých dob, různých typů od těch nejstarších a nejjednodušších až po ty nejmodernější a nejnosenější. V obydlích je instalováno původní vybavení, např. kamenné nádoby na uchování potravin, zejména rýže nebo oblíbeného pokrmu kimchi. Expozici doplnila ukázka tradiční korejské svatby.

Další zastávkou byla návštěva vyhlídkové věže N Soul Tower. Cesta k ní vedla složitým cestováním v metru, dále výstupem, jízdou kabinovou lanovkou, procházkou areálem pahorku se starými stavbami a jízdou rychlovýtahem na vyhlídkovou terasu věže. Odtud jsou nádherné výhledy na město a okolí. N Soul Tower jsme opouštěli v podvečer a byli jsme ještě jednou odměněni úchvatným pohledem na věž, která byla kompletně osvětlená.

Den plný atrakcí, dobrodružství, ale i hrůzy jsme prožili v zábavném parku Lotte World, který se nachází v jižní části Soulu. Je to zážitek pro malé i velké. Podnikli jsme let balónem nad areálem parku, vyzkoušeli jsme několik druhů horských drah, včetně vodní, absolvovali jsme projížďku egyptským podsvětím, viděli jsme defilé maskotů Lotte a Lori a ochutnali místní speciality. Největší hrůza vzbuzovala atrakce s plošinou, která je spuštěna z velké výšky volným pádem dolů. Zlatým hřebem dne byla prohlídka Lotte Hanok Museum s expozicí bydlení, modely buddhistických chrámů, ukázkami řemesel se zvukovou kulísovou a expozicí pravěku. Z muzea se vcházelo přímo do restaurace a dále do obřího supermarketu, v němž si může zákazník mj. ochutnat různé potraviny – ryby, mořské plody, zeleninu, pečivo, toasty atd.

Nesměli jsme zapomenout ani na drobné dárky a suvenýry pro své nejbližší a také potěšení pro sebe. Proto jsme vyrazili na nákupy do vyhlášených obchod-

ních čtvrtí Insa dong, Itaewon a Myeongdong. Zde si každý turista nepochybně něco vybere.

Pro mne a mou dcerku byla největším soulským zážitkem návštěva areálů královských paláců Gyeongbokgung, Changdeokgung, Changgyeonggung a Cheongwadae. Za nejkrásnější z uvedených areálů je považován komplex Gyeongbokgung, který zahrnuje množství historických staveb s typickou houpavou střechou s několika patry a typickými dráčky na zakončeních. Jako němí svědkové minulosti zde stojí palác krále a jeho manželky, honosné příbytky dvořanů, pisáří, kněží, obydlí služebnictva. V zahradní části jsou v japonských zahradách vsazeny chrámy, pavilony, paláce, kanály a jezírka. V areálu je umístěno Korejské národní muzeum, Dětské muzeum a atrakce v podobě vodního mlýna. Celý komplex je ohrazen vysokou zdí s dvěma vstupními branami a několika dalšími branami uvnitř areálu. Palác Cheongwadae je sídlem prezidenta Korejské republiky. Některé starobylé stavby Soulu se ojedinele krčí v sousedství skleněných mrakodrapů.

Komplex Changdeokgung je druhým nejhodnotnějším souborem královských paláců dynastie Joseon. Dochoval se i velmi vzácný mobiliář. Perlou areálu jsou zahrady s množstvím drobných profánních a sakrálních stavbiček. Mezi hojně navštěvovaná místa patří i další soulská muzea, vesnice Hanok Village, novogotická katedrála a další palácové stavby.

Je čas rozloučit se

V neděli 2. října odlétáme ze Soulu. Dva dlouhé lety s pětihodinovým čekáním v Emirátech a vlakem domů do Ostravy. Děkuji korejským pořadatelům za velkolepou a ukázkovou organizaci 8. International Abilympics, městu Soulu za vlídné přijetí a pohostinnost. Kamsa hamada. Annyonghi chasesyo, Korea.

Popisy fotografií: red.

Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Henryk PARASZCZUK, Polsko



Henryk se narodil v roce 1954 v Majdanie Starym blízko Lublinu. Než utrpěl v roce 1977 nehodu, při které prakticky přišel o obě ruce i nohy, pracoval ve stavebnictví. Je samoukem, maluje ústy a svou malířskou cestu začal trpělivou kresbou malých květin. Později, díky mnichům, kteří jej vedli, se dostal k malbě ikon. Jeho styl i technika se vyvíjí, nejčastěji

tvoří temperou, akvarelem nebo olejem. V současné době nejraději maluje přírodu, krajiny i zátiší. Žije v domě s pečovatelskou službou a s Nakladatelstvím začal spolupracovat od roku 1996.



Svatá ikona



Zátiší s ikonou (výřez)

Zdroj: www.vdmfk.com
Přeložila Hana Klusová

Umělci v ČR:

UMÚN – Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama,
Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30
tel. 485 161 712, umun@umun.cz, www.umun.cz

Elenka popáté v Zemi pohádek

Elenka je sedmiletá holčička, která se narodila s diagnózou dětská mozková obrna. Pohybuje se za pomoci vozíku a téměř ke všem aktivitám potřebuje asistenci. Letos nastoupila do první třídy Speciální školy v Blansku, kam ji každý den její rodiče dopravují z rodných Boskovic. Přestože se z ní letos stala prvňáčka, vydala se v první půlce září na výlet do pohádky stejně jako v minulých čtyřech letech. **Na pobytovou akci s názvem Země pohádek do Bystrého u Poříčky** ji pozvalo brněnské středisko občanského sdružení **KONTAKT bB**. Zde se Elenka učí plavat už od svých tří let, kdy byla na pobytové akci s intenzivní výukou plavání poprvé.

Plavání se účastní i v průběhu školního roku, na výukové lekce do Brna dojíždí každý týden. Je zařazena do individuální výuky podle metodické řady KONEV autorů Martina Kováře a Jana Nevřky.

Plavání je jedním z mála sportů, který umožňuje samostatný pohyb i lidem s těžkým tělesným postižením. Elenka prozatím asistenci ve vodě potřebuje, ale už dokáže dobře spolupracovat, ležet na hladině ve splývavé poloze, dýchat do vody. „Na pobytovou akci se Elenka vždy těší, má vodu ráda a navíc se nemůže dočkat svých oblíbených tet – plaveckých instruktorek. Zajezdí si na koníkovni při hipoterapii a společně s dalšími dětmi prožije dobrodružství s pohádkovými bytostmi,“ říkají rodiče, kteří Elenku na pobytech doprovázejí.

„Rádi přivítáme další malé zájemce o plavání a také dobrovolníky ochotné zapojit se do výuky na pozici plaveckých instruktorek,“ zve zájemce Jana Nastoupilová z brněnského střediska. Kontakty a více o činnosti sdružení je možné se dozvědět na webu sdružení www.kontaktbb.cz nebo na Facebooku.

Marta Vojáčková, **KONTAKT bB**,
Srbská 53, 612 00 Brno,
vojackova@kontaktbb.cz.

(hk)



Elenka při výuce plavání.

Foto: Vít Franta

V Hrabyni se soutěžilo podesáté

Sportovci s tělesným postižením se dokážou bavit až do rána

Sportovní hry proběhly 25. srpna v areálu ÚSP Hrabyně. Připravil je ÚSP ve spolupráci s Výborem obyvatel, Sportovním klubem v Hrabyni a Květinovým parkem osobností, o. s.

Za krásného slunečného počasí se na hřišti ÚSP sešlo asi 150 soutěžících, což je docela úctyhodný počet. Přijeli i soutěžící z Kopřivnice a dalších měst. Soutěžilo se ve třinácti disciplínách v kategoriích muži, ženy a kvadruplegici. Na své si tu přišly i děti. Hlavními partnery a sponzory celého klání byli EVRAZ Vítkovice Steel, Nadace OKD, ČEPS, a.s., firma Otto Bock a mnoho dalších.

Registrace soutěžících proběhla v čítrně ÚSP, při níž každý soutěžící dostal mimo startovního čísla také balíček, ve kterém bylo ovoce, koláče a lístek, za nějž si pak mohl vyzvednout pivo, ale to až po soutěži. A protože bylo velké teplo, mohli si soutěžící zadarmo načepovat džus z nádržek umístěných ve vestibulu ústavu. Takže hlad ani žízeň neměly šanci.

Sport, humor a zábava

O půl desáté proběhlo na hřišti slavnostní zahájení, sportovci i rozhodčí složili slib fair-play. Hry oficiálně zahájil ředitel ÚSP MUDr. Mgr. V. Plaček. No a pak už to začalo! Soutěžící se snažili, takže se bylo na co dívat. Po obědě se pokračovalo v soutěžích a v 15.30 byly vyhlášeny výsledky, předány medaile a ceny. O půl hodiny později si ovace vysloužilo vystoupení mažorettek. Neopakovatelným způsobem zazářila místní skupina Boney M. Černí (ve smyslu obar-



Z vystoupení mladičkových mažorettek.

vené kůže, nikoli duše...) jak boty nabídlý divákům gejzír energie písniček, které zná alespoň trochu snad každý. A kdo nepoznal mezi členy skupiny jistě dvě zaměstnankyně z „rehabky“, pana ředitele a jednu paní z „erga“, měl asi úpal.

Nebudu daleko od pravdy, když zmíním jednu věc – snad každý alespoň na chvíli zapomněl na svůj nelehký úděl –, a to při sportu i zábavě. Ostatně volná zábava s poslechem hudby a tance se rozjela parádním způsobem. Za vše hovoří to, že skončila až kolem třetí hodiny ranní.

To, že jsem získala třetí místo v ruských kuželnkách, je už jaksi na okraj, ale určitě mohu říci, že už teď se všichni těšíme na sportovní hry v příštím roce, protože tato akce získává na popularitě a každým rokem se účast sportovců na ni zvyšuje.

Lucie Blažková



Skupina Boney M.: kdo by v nich hledal černě obarvené místní bělošky a bělocha?



Kdo mohl, zapojil se do soutěžení.



Kuželky chlapům seděly asi nejvíce.

Atleti soutěžili v Ostravě

Máte zájem sportovat?
Přihlaste se do oddílu

TJ Baník
Ostrava!



V sobotu 27. srpna se na atletickém stadionu v Ostravě-Vítovicích konala už po sedmé **Velká cena Ostravy – atletické závody sportovců s tělesným postižením**. Mezinárodní účast už tradičně zajistili sportovci oddílu SGV Drážďany, kteří změřili



své síly s členy oddílu tělesně postižených sportovců TJ Baník Ostrava. Svého zástupce měly i oddíly NOLA Teplice, SK Frýdek Místek a Baník Havířov.

Závodilo se ve vrhu koulí, hodu oštěpem a hodu diskem. Závodníci byli podle stupně postižení rozděleni v kategoriích F 12, F 37, F 42–46 a F 57. Nejvyšší příčky výsledkové listiny ovládli sportovci SGV Drážďany. Na prvním místě se umístila **Siena Christen** (kategorie F 12) s těmito výkony: oštěp 23,86 m; disk 38,21 m; koule 10,82 m. Součet bodů ze všech tří disciplín činil 2382,59 bodů.

Druhé místo obsadila **Susanne Drotleff** (kategorie F 37) s 1756,08 body a třetí **Jorg Wiesecke** (kategorie F 57) s 1694,77 body.

Příští soupeření sportovců TJ Baník Ostrava a SGV Drážďany se bude konat v roce 2013 v Drážďanech.

Přijďte mezi nás!

Pořádající oddíl Velké ceny TJ Baník Ostrava se stále potýká s nedostatkem aktivních sportovců s postižením. **Zájemci o volejbal, tenis, stolní tenis, kuželky a atletiku sportovců s postižením se mohou hlásit předsedovi klubu panu Kožušníkově, tel.: 732 937 989, e-mail: kozusnikm@seznam.cz.**

Milan Kožušník, předseda oddílu TPS TJ Baník Ostrava OKD.

Foto: autor

Ragbisté bojovali o pohár Ostravy

Mezinárodní klání vozíčkářů si zaslouží více diváků



V ostravské hale Sareza v Přívoze se o víkend 30. 9.–2. 10. 2011 konal **XIII. ročník mezinárodního turnaje vozíčkářského ragby Ostrava Cup 2011**. Turnaje se zúčastnilo celkem 6 týmů a kromě našich borců o pohár bojovali také týmy z Polska a Maďarska. Na organizační přípravě a vedení celého projektu se podíleli především sami handicap. členové **SK Ostrava**. Celá akce se konala díky velké podpoře města Ostravy. I přes propagaci turnaje v tiskovinách, rádiu, na internetu, na plakátech v informačních centrech Ostravy, knihovně města a v hale Sareza se nepodařilo přilákat větší množství návštěvníků.

Význam turnaje je však pro vozíčkáře neocenitelný v oblasti pohybové reedukace, rehabilitace a udržení fyzické kondice. Ostravský klub je mistrem ligy z let 2000–2006, 2009–2010 a byl dokonce druhý v republice, který začal s propagací této kolektivní hry u nás (1997). Ve své době dal podnět ke vzniku dalších turnajů, a to i v Polsku.

Výsledky turnaje Ostrava Cup 2011:

1. Sitting Eagles/Praha
2. Lions Ostrava
3. SK Ostrava

4. Grom Ostrów / POL
5. Sitting Bulls / POL
6. Wild Boars / HUN

S klasickým ragby máme málo společného

Vozíčkářské ragby jako sportovní a paralympijská disciplína vzniklo v 70. letech v Kanadě a s původním anglickým národním sportem nemá příliš společného. Přesto má svá pravidla, rozhodčí i bodování. Jak se sami hráči shodují, je to hlavně o vzájemné radosti ze hry, zápalu a aktivním způsobu života. Disciplína nevyžaduje věkové omezení, ale pro nábor členů je rozhodující míra postižení, která je specifikovaná v bodové tabulce. Většina hráčů ragby je na vozíčku po nevydařených skocích do vody. Což sebou přináší těžké postižení horních i dolních končetin tzv. kvadruplegii.

Do České republiky se hra dostala v roce 1993 a původně šlo jen o pokusy hrstky vozíčkářů z Hradce Králové, kteří zkusili hrát při kamarádských setkáváních v tělocvičně. V roce 1997 se několik nadšenců rozhodlo založit tým Koníci Ostrava. Rok po založení SK Ostrava se již hrál v Ostravě první mezinárodní turnaj, který má svou historii.

Máme i svou národní ligu

Aktivita ragbistů na vozíčku nesměruje jen k mezinárodnímu Ostrava Cupu, ale soutěží se také v **České národní ragby lize vozíčkářů**, která má na konci sezóny svého šampiona. Účastníme se i **Mezinárodní Slezské ligy** spolu s polskými týmy. Dříve se hodně jezdilo na soutěže do Německa, což přinášelo mnoho inspirací pro naše začínající sportovce, kteří tak okoukali mnohé z praxe tohoto specifického sportu. K dramatickému souboji na hřišti patří někdy i pády ze speciálně upravených vozíků, které se dřív konstruovaly podomácku, ale dnes už jsou to stroje, které vyrábí specializované firmy.

Kontakty a další informace:

- **Sportovní klub – SK Ostrava**, Na Staré cestě 811, 742 85 Vřesina, skostrava@seznam.cz, www.skostrava.cz.
- **Český ragbyový svaz vozíčkářů**, Kpt. Stránského 995, 192 00 Praha 9, www.crsv.cz.
- **Kontakty na kluby:** www.lionsostrava.cz, www.sittingeagles.cz, http://praguerobots.cz.

Zpracovala: Hana Klusová,
foto: Roman Jaroš.

Vozíčkáři Plzeňska na rekondici v Líchovech a na Hvězdě

Za zdravím, zábavou i sportem

Po roce opět v Líchovech

Vozíčkáři Plzeňska se opět po roce těšili na týdenní pobyt v Pobytovém a rehabilitačním středisku Líchovy (Bučily) v okrese Sedlčany. Zařízení se nachází v klidném prostředí obklopeném lesy, na břehu Slapské přehrady. Provozuje ho občanské sdružení PROSAZ, které sdružuje zejména lidi se zdravotním postižením z celé České republiky se stejnými zájmy a podobným stylem trávení volného času (www.prosaz.cz).

„Vydali jsme se v srpnu na rekondiční pobyt v Líchovech s nadšením. Pod vedením Ing. Miroslava Dobrého a jeho pravé ruky Evy Fikrlové jsme prožili týden plný sportu, výletů, povídání a dalších akcí,“ říká Anna Stejskalová z organizace Vozíčkáři Plzeňska.

Účastníci tohoto rekondičního pobytu tak měli možnost se účastnit sportovní olympiády, kdy se zdravotně postižení i jejich doprovodů mezi sebou utkali v šipkách, petanku, soutěžili v hodu míčkem, střefovali se na cíl kroužky, snažili se zdárně absolvovat slalom a specialitu – baba slalom. Nechyběly ani kuželky. „Zapomněli se všichni a odměnou jim pak bylo vyhlášení výsledků na závěr rekondice. Bylo však úplně jedno, kdo byl první nebo poslední. Vyhráli všichni, kteří dali nejen své svaly, ale i srdce do soutěží,“ popisuje nasazení akterů Anna Stejskalová a dodává, že všichni také poctivě zvládli každé ráno rozcvičku.

Účastníci rekondičního pobytu si také odnášeli nezapomenutelné zážitky z vý-



Princip francouzské hry petank je jednoduchý, ale dokonalé zvládnutí techniky a taktiky vyžaduje pravidelný trénink.

letů na zámky Dobříš a Vrchotovy Lanovice. „Měli jsme možnost se zúčastnit besedy se sociální tematikou, což v současné době zajímá všechny lidi se zdravotním postižením. Také jsme si společně hodně povídali a mohli tak sdílet naše zkušenosti a zážitky,“ vylíčila dění v Líchovech paní Anna a dodala, že výlety po známých zámcích doplnilo i hezké počasí, které je ostatně provázelo celý pobyt. Všichni účastníci pobytu mohli využívat i bazén, který je součástí areálu.

Na závěr pobytu všichni konstatovali, že je na místě poděkovat personálu zařízení Líchovy pod vedením pana Ledvinky za vzornou obsluhu a vstřícnost vůči všem

klientům. Ta se podle Anny Stejskalové od minula naštěstí nezměnila.

„Děkujeme také Ing. Dobrému a Evě Fikrlové za práci, kterou věnovali přípravě pobytu a již se těšíme na příští rok. Snad zas vyrazíme do krásného a příjemného prostředí v Líchovech,“ zadoufala účastnice z Plzeňska.

Sportovní klání na Hvězdě

Vozíčkáři Plzeňska se zúčastnili v neděli 28. srpna **Memoriálu Zdeňky Hanákové** na pražské Hvězdě, který se konal pod záštitou starostky městské části Praha 6 paní Marie Kousalíkové. Šlo už o 29. ročník sportovního klání (nejen) vozíčkářů.

Jelo nás celkem 5 vozíčkářů s doprovodem a závodili jsme ve slalomu, slalomu s doprovodem a běhu na 1 500 m. Získali jsme dvě první, jedno druhé, dvě třetí místa a čestné uznání, což je pro nás pěkný úspěch.

Chceme poděkovat panu O. Netrvalovi, který nás vozem Mezada dopravil bezpečně tam i zpět domů. Vzorná příprava celé akce podtrhla její důležitost pro sportovce s postižením i zdravé účastníky, protože v některých disciplínách závodí společně handicapovaní se zdravými. Zároveň nás úspěch zavazuje nepolevit do budoucna. Už teď se těšíme na jubilejní 30. ročník v příštím roce.

*Za spokojené sportovce
Anna Stejskalová,
(bf)*



Slalomová jízda je dobrou přípravou pro projíždění úzkými zárubněmi dveří.

Putování s Festina lente

Spěchej pomalu letním Plzeňskem



Vozíčkáři s „tlačiči“ jsou bezva parta, která se dostane téměř všude.

Tradiční **týdenní putovní tábor Festina lente s podtextem Co je důležité, je očím skryté** se v letošním roce konal již po sedmnácté. „Jsme parta vozíčkářů, jejichž osud nebyl před lety lhostejný lidem chodícím. Za sedmnáct let se naše řady postupně měnily, ale stále se najdou lidé, kteří osloví sponzory, naplánují cestu a sjednají tlačiče, tedy lidi ochotné dělat asistenty a hlavně tlačít mechanické vozíky. A tak každý rok počátkem července vyrazíme do blízkého i vzdálenějšího okolí Plzně,“ napsal nám jeden z pravidelných účastníků Michal Pospíšil.

I letos turisté zůstali věrní tomuto kraji. Putování začalo v Ledcích, tam sídlí nezisková organizace Ledovec, která poskytuje různé služby – denní stacionář, chráněné bydlení, jsou v ní

řemeslné dílny. Dále skupina pokračovala přes Třemošnou, Plasy, Manětín do Žlutic – celkem asi 80 kilometrů. „Noclehy byly zařízeny ve jmenovaných místech, navíc jsme si tam ale užívali i koncerty, divadla, historické památky nebo koupání,“ popsal Michal Pospíšil s tím, že není možné opomenout zmínit i báječné jídlo a večerní sedánky při kytáře.

„Jsem moc rád, že se stále scházíme a vždy očekávám začátek každého léta, kdy se kamarádi ozvou a napíší, kdy a kam máme namířeno. Už teď se těším na další rok,“ uzavřel Michal Pospíšil.



Radost s cestování historickým vlakem.

Foto: www.festina-lente.cz.

Festina Lente je letní putovní tábor pro vozíčkáře. Od roku 1993 putuje každý rok (se dvěma výjimkami) první červencový týden skupina vozíčkářů se svým doprovodem po cestách západních Čech. Účastní se většinou 15–17 vozíčkářů s různým stupněm postižení, para- či kvadruplegici, za pomoci skupiny „tlačičů“ – dobrovolníků, kteří pomáhají všude tam, kde je třeba. Tlačiči, vaří, pomáhají vozíčkářům s oblékáním, mytím a toaletou. Festina Lente nemá vlastní právní subjektivitu, zaštiťují ji rozličné neziskové organizace. Nejprve sdružení Užitečný život z Prahy (ročníky 1993 a 94), později občanské sdružení Náruč (od roku 1997), od roku 2001 se na organizaci podílí **Sdružení Ledovec**. Putování je pro vozíčkáře i doprovod zdarma, náklady akce pokrývají příspěvky nadací a sponzorů.

Latinské „Festina Lente“ znamená „**Spěchej pomalu**“. Autorem loga je plzeňský výtvarník Miroslav Hora.

Kontakt, více info: www.festina-lente.cz.

Nezapomenutelné zážitky z Vysokých Tater

Oáza Hodonín na týdenním pobytu

„Brzy ráno jsme dorazili vlakem do Popradu. Při pohledu z oken jsme rázem zapomněli na jakékoli nepohodlí při cestě lůžkovým vlakem. Kolem dokola se rozprostírala nádherná panoramata Vysokých Tater,“ vzpomíná na výlet občanského sdružení **Oáza Hodonín** jedna z jeho účastnic, Jana Krčová z Uherského Brodu.

První zářijový týden se tak na dlouhodobě připravovanou týdenní výpravu do Vysokých Tater dala dohromady 20členná skupina zdravých i zdravotně postižených, mezi nimiž byli i vozíčkáři, nevidomí i špatně chodící. Cílem cesty byla turistická chata v Mengusovcích, která je vzdálená od Popradu asi 20 km. „Nedočkavě jsme se všichni vydali na naši první výpravu okamžitě po ubytování a vyřízení všech formalit,“ popisuje Jana Krčová s tím, že na Štrbské pleso vyjeli autobusem a odtud skupina podnikla procházku po okolí. Ukázkové počasí plně hřejivého sluníčka přímo vybízelo k dalším turistickým podnikům.

Na Predné Solisko

„Druhý den ráno jsme absolvovali stejnou trasu, ale z plesa jsme pokračovali sedačkovou lanovkou na Soliska. I tento den nám sluníčko přálo, takže jsme si plnými doušky mohli vychutnávat pohled z výšky na úžasnou tatranskou přírodu. Někteří z nás překonali sami sebe, jelikož se i přes velkou fobii z výšek odhodlali na lanovku. Živí, zdraví a samozřejmě plní nezapomenutelných zážitků jsme zakotvili v chatě pod Soliskem, kde mimo jiné čepovali i výborné řezané pivo,“ libuje si paní Jana a dodává, že jí více zdatní zvládli i výstup na Predné Solisko (2 117 metrů nad mořem).

Plavba po Dunajci

Dalším turistickým cílem tatranských výletníků se stalo městečko Spišská Stará Ves v Belanských Tatrách, které patří mezi nádherná místa přírodních krás Slovenska.

„Dalším skvělým zážitkem, jak potvrzovali všichni zúčastnění, byla 14kilometrová plavba po řece Dunajec na tradičních goral-



Poslední metry k rozhledům z výšky tatranských hor.

ských pltích. Vodní trasa vede největším středoevropským přírodním kaňonem,“ popisuje další zážitky uherskobrodská výletnice. Vzpomíná na to, jak skupina cestovala koňským povozem od řeky Dunajec na parkoviště.

Turisté z Oázy Hodonín se při cestě k vodopádům Studeného potoka občerstvili na Rajnerově chatě, která vyrostla ve Vysokých Tatrách už v roce 1863. „Příroda je zde nádherná a my jsme si jí opravdu užívali. Dokonce přišla za námi ochočená lištička, která je zvyklá od turistů na krmení a kterou jsme si mohli zblízka prohlédnout. Ještě jsme ji potkali znovu v horách při výstupu na Slezský dům, kdy nám přivedla ukázat svého lišáka. Za odměnu dostali oba kousek naší svačiny,“ vypráví Jana Krčová.

Ďábelský sjezd serpentínami

Mezi nezapomenutelné zážitky podle paní Jany patřil i sjezd na ortopedických vozících serpentínami z Hrebienku až do

Starého Smokovce, když kolem vozíčkářů frčeli turisté na koloběžkách nebo čtyřkolčích. Někteří využili krásného počasí a vyjeli si lanovkami až na Lomnické sedlo a Lomnický štít, kde si vychutnávali nádherné výhledy po celých Tatrách.

Organizační důvody – nutnost uvolnění ubytovny už v časných odpoledních hodinách – byly důvodem, že si skupina z Oázy měla možnost prohlédnout i samotné město Poprad. „Za odměnu, že jsme tak všichni na horách ukázkově makali, jsme si dopřáli koupel v termální vodě a nechali jsme vřivky s tryskami namasírovat naše unavená tělíčka. Byla to úžasná třešnička na dortu, navíc ještě večer završená laserovou show.

Tatry byly naprosto okouzlující, mnohokrát děkuji Oáze Hodonín za úžasný týdenní pobyt plný úžasných a nezapomenutelných zážitků,“ uzavírá za všechny výletníky z Oázy Jana Krčová.

(bf)



Někdy museli vozíčkář a vozík zvlášť.



Lidé z Oázy Hodonín jsou dobrá parta, která toho už hodně zažila.

Lipno je bez bariér v létě i zimě

Adrenalin, relax i zimní radovánky

Lipno v létě

Letošní léto na Lipně si mohli poprvé naplno užít i lidé s handicapem. Díky finanční podpoře Ministerstva pro místní rozvoj vznikl projekt, který nabízí aktivní trávení volného času lidem s handicapem. Nabídku letních aktivit zahájila společnost Lipno Servis s.r.o. akcí **Letní den s handicapem**. Celý den si mohli návštěvníci zdarma vyzkoušet služby nabízené v rámci projektu. Zajímavou a vyhledávanou službou byla jízda na handbiku nebo tandemovém kole. Děti, pro které byla jízda na kole příliš náročná, se vezly ve speciálním vozíku Kozlík připojeném za kolo. Na elektročlunu upraveném pro nájezd s vozíkem si děti mohly zahrát na kapitány a řídit loď po celém jezeře. Při jízdě lanovkou se zase mohly pokochat krásným výhledem na jezero.

Na závěr dne plného dojmů si mohli účastníci Letního dne s handicapem vyzkoušet relaxaci v Aquaworldu, kde je nainstalován speciální bazénový zvedák pro snadný přístup do vody. Všechny tyto aktivity byly samozřejmě v provozu celé léto a bylo jich patřičně využíváno. Kdo nestihl přijet na Lipno v létě, určitě ho potěší i nabídka zimních aktivit, která je neméně rozmanitá.

Region Lipenska je území, které obklopuje Lipenské jezero a horní tok Vltavy podél státní hranice s Rakouskem a Bavorskem. Patří zde 11 měst a obcí. Aktuální informace z Lipenska, nejširší nabídku ubytování, on-line rezervace, last minute pobyty, výhody karty Lipno Card,

přehledný kalendář akcí a další informace o službách a akčních nabídkách najdete na www.lipno.info.

Tip na zimu: Chata Lanovka

Chata Lanovka nabízí ubytování v centru všech lipenských aktivit přímo u dolní stanice lanové dráhy Skiareál Lipno. Ceny jsou velmi příznivé, a to od 188 Kč za osobu na noc. Je zde celkem 20 komfortních apartmánů. K dispozici jsou i **dva bezbariérové apartmány**. Všechny mají jednu ložnici s palandami pro 4–8 osob, oddělenou kuchyňku s vybavením a s pohovkou, která může sloužit jako přistýlka pro 2 osoby, vlastní koupelnu se sprchou nebo vanou a oddělené WC. V průběhu pobytu je možné neomezeně a zdarma využívat bezdrátové wifi připojení, vlastní parkoviště a klubovnu s televizí, popř. si televizi půjčit na pokoj. Stravování je zajištěno v Restauraci Lanovka přímo v objektu chaty.

Kontakt a další informace:

Chata Lanovka, 382 78 Lipno nad Vltavou, tel.: 380 736 053, 731 410 800, infocentrum@lipno.info, www.lipno.info.

Pětihvězdičkový Skiareál Lipno

V rámci projektu Lipno bez bariér nabízí Skiareál Lipno zajímavé služby v zimní sezóně i pro lidi s handicapem. Jsou zde vybaveni **speciálními pomůckami pro výuku v lyžařské škole, speciálními monoski se stabilizátory pro děti i dospělé a zkušenými instruktory, kteří**

jsou školeni pro práci s handicap. sportovci. Půjčit si můžete monoski o velikostech 32 cm, 36 cm a 40 cm, pět sobot v zimní sezóně zcela zdarma! Instruktora i monoski, příp. helmu je nutné vždy předem zarezervovat na rent@lipnoservis.cz. Pro snadnější komunikaci na svahu jsou k zapůjčení také handsfree sady. Nemusíte mít ani obavy z nasedání a vysedání z lanovky na monoski. Obsluha u lanovky lanovku zpomalí či zcela zastaví a vysílačkou nahlásí na výstupní stanici, že jede monoski. I v zimě můžete využít služeb Aquaworldu.

Skiareál je jediným lyžařským areálem u nás, který nabízí své služby se zajímavými slevami pro držitele **Lipno Card**, kterou lze získat zdarma v ubytovacích zařízeních při zahájení pobytu nebo zakoupit ve vybraných prodejních místech (více na www.lipnocard.cz).

Skiareál nabízí devět bezpečných a kvalitně zasněžovaných sjezdovek o celkové délce 8,3 km. Pohodlnou přepravu zajišťují tři čtyřsedačkové lanovky. Součástí Skiareálu jsou dvě dětská výuková hřiště se čtyřmi pojízdnými koberci, lyžařským kolotočem a s pohádkovým slalomem. Více na www.lipnoservis.cz.

Kontakt a další informace:

Skiareál Lipno, č. 307, 382 78 Lipno nad Vltavou, tel.: 380 736 053, 731 410 803, www.lipnoservis.cz, skiareal@lipnoservis.cz. Denní lyžování 8.30–16 h, večerní lyžování 18–21 h.

Zpracovala Hana Klusová



Cílem projektu Lipno bez bariér je poskytnout možnost strávit zimní pobyt celé rodině.



Chata Lanovka, Lipno nad Vltavou

Každý má svůj Everest, říkají zdravotně postižení turisté

Návštěva Poodří nejen pro milovníky přírody, ale i historie a památek

Je sobota ráno, půl stupně nad nulou a mlha, že není vidět na pár metrů. Kdo může, raději zůstává pod peřinou. Ne ovšem zdravotně postižení turisté. Od jejich podzimní návštěvy Chráněné krajinné oblasti Poodří je nepřízeň slunce neodradí. Ostatně i na pozvánce na akci stojí, že se skuteční za každého počasí.

Přilákat lidi k pohybu



František Dvouletý (vpravo) z Ostravy je aktivním turistou. Za sebou má i výstup na Gerlachovský štít. Jaroslav Kajnar ze Zábřehu na Moravě chodí i na rozhledny.

„Tady chodím nejčastěji, po těch loukách se dá dojít až do Ostravy,“ říká František Dvouletý, dlouholetý předseda Klubu českých turistů – sekce zdravotně postižených. Za osmatřicet let, co v něm působí, uspořádal nepřeberné množství akcí. Nedávno sice předal vedení svému nástupci, v klubu je ale i ve svých dvaasedmdesáti letech stále činný. A ve svém úsilí organizovat pro lidi s tělesným postižením zájezdy, turistické pochody a cesty za poznáním, neustává. Tvrdí totiž: „Musíme lidi přilákat k pohybu. Když zůstanou doma a jen krmí králíky, ochabuje jim svalstvo a později už se ani nepohnou.“

Poodřím

Výchozím bodem k návštěvě Poodří, kterou má pan František pod „taktovkou“, je vlakové nádraží Studénka. Pár set metrů po chodníku a už je rozcestí. Tady se turisté dělí na skupiny. Podle toho, jakou zátěž jim doporučil lékař. První skupina má před sebou patnáctikilometrovou trasu kolem rybníku Kotvice, kde žije velké množství chráněných živočichů. V okol-

ních mokřadech se zase daří chráněným rostlinám, například nepukalce vzplývavé. Pak pokračuje směrem na Albrechtický a vrací se zpět do Studénky. Druhá jde šestikilometrovou trasu kolem sousedního rybníku Kačák a opět zpátky do Studénky. Třetí skupina, ve které jsou nejvíce postižení, dojde „jen“ k hrázi rybníků. A pak se pomalu kolem cihlových domů postavených ještě za císaře Františka Josefa I. vrací zpět. Celkem ujdou asi tři kilometry. Opravdu pomalu. Jak se říká, co noha nohu mine. Ale kdo má rád přírodu a klid, toho ani tak krátká trasa nezklame.



Zámek Studénka.

Foto: internet

Cesta chráněným územím není zrovna „umetená“. Chvilku se jde po pražcích staré železniční trati, která kdysi vedla do Štamberku, chvilku po vyšlapané pěšince. Zdravotně postižení turisté musí jít opatrně, ale nestěžují si. „Ani bychom nechtěli, aby tady byl asfaltový chodník. Jezdili by tu bruslaři a my bychom jim museli uhýbat. Chceme zdolávat i drobné překážky,“ říká pan Dvouletý.

Do Poodří přijel i Jaroslav Kajnar ze Zábřehu na Moravě. O nohu přišel před jedenačtyřiceti lety při nehodě. Na pohyb ale nezanevřel. A nevynechá žádnou akci, při které se může setkat se svými přáteli z turistického oddílu a poznat něco nového. „Dříve jsem ale s berlemi chodil i patnáct kilometrů, teď už je to horší,“ přiznává.

Potřebujeme, aby se o nás vědělo

Celkem má sekce zdravotně postižených turistů na Moravě 115 členů. „Je nás málo na to, kolik zdravotně postižených je,“ lituje předseda Sekce zdravotně postižených Klubu českých turistů Vítězslav Zlotý. Co by pomohlo? „Potřebujeme propagaci naší činnosti, kterou děláme pro zdravotně postižené turisty a zdravotně

oslabené občany. Aby se o nás dozvěděli a přišli mezi nás. Aby byly například informační letáky u lékařů, u ortopedů, v rehabilitačních zařízeních. Protože turistika, kterou organizujeme, to je vlastně pokračování rehabilitace,“ tvrdí Zlotý.

I jemu turistika a společenství lidí se stejným údělem pomohlo a povzbudilo jej. „Jsem po dvou mrtvičkách a třech pravostranných mozkových příhodách. Ale život běží dál. Díky tomu, že jsem hodně chodil, jsem se z toho dostal. Vždyť já jsem nemohl udržet ani nůž v ruce,“ vzpomíná Zlotý. Patnáctikilometrovou trasu Poodřím absolvoval už poněkoli káté. „Příroda v Moravskoslezském kraji je něco nádherného, co vůbec neumíme docenit. Lidé jezdí za hranice, ale co mají doma, to nevědí. To mě mrzí,“ uvedl Zlotý.

Zámek Kunín, z Klimkovic do Jistebníku

Poodří je zajímavé nejen pro milovníky přírody, ale i fanoušky historie a památek. Pokud by si turisté pěší výlet o kousek protáhli, narazili by na **Bartošovice** se zajímavým seskupením zámku, kostela a Záchrané stanice pro volně žijící živočichy. „Zámek je oblíbený mezi důchodci, kteří sem často chodí. Mohou se podívat i do nádherné obřadní síně, což je bývalá knihovna. **Pro vozíčkáře je zámek přístupný jen do prvního patra,**“ popisuje Veronika Goldová z Regionu Poodří, které v zámku spolu s turistickým informačním centrem sídlí.



Zámek Bartošovice.

Foto: internet

Většina turistů se poté přesune právě do záchrané stanice, kde se s průvodcem dostane mezi voliéry. Ochránci přírody tu pomáhají zraněným ptákům a už několik let také spolupracují na programu návratu vzácného orla skalního do volné přírody. „Mohou tam jít i nevidomí, osahat si

všechny exponáty, například budky pro různé druhy ptáků. Návštěva je vhodná i pro děti. Prostřednictvím web kamery mohou pozorovat krmení mláďat,“ uvedla Goldová.

Asi nejvýznamnější památkou Poodří je **Zámek Kunín** blízko Nového Jičína. Nejcenější barokní zámek v Moravskoslezském kraji prošel v nedávné době rozsáhlou rekonstrukcí. Návštěvníci si tak mohou prohlédnout například pohostinské pokoje, prostory bývalé zámecké školy, kde studoval František Palacký, Zámeckou obrazárnu, Lovecký pokoj, Velkou jídelnu, Hudební nebo Pompejský sál a Žlutý pokoj s ojedinělou empírovou výmalbou. **Navštívit ho mohou bez obav i lidé, kterým vadí bariéry, například matky s kočárky, senioři nebo vozíčkáři.** „Nejsou tam vysoké prahy nebo jiné překážky. **Zdvihací plošina vede až na půdu,** kde je k vidění unikátní komínový systém. Prostory zámku jsou nádherné a krásný je i okolní park, který hodně využívají k procházkám maminky s dětmi,“ vyjmenovala Goldová.



Zámek Kunín je barokní perlou Moravskoslezského kraje.

Zdeněk Matuš přijel do Poodří z Rožnova pod Radhoštěm. Také on tady není poprvé, je to jeho oblíbený turistický cíl. Ve čtyřech letech ho postihla dětská obrna, a tak se už přes padesát let pohybuje s pomocí berlí. Přesně tak zdolává i další nádhernou část Poodří, a to trasu z lázeňského města Klimkovic do Jistebníku. „Je to sedmikilometrová trasa, pořád se jde lesem, polem, loukami,“ vypráví Matuš. A vzápětí dodává: „Na tom, kam půjdete a kolik kilometrů ujdete, vlastně nezáleží. Když obejdete na sídlišti lavičku, může to být váš Everest. Kdo na to má, obejde dům. A kdo má na víc, jde třeba na Radhošť. Každý má svůj Everest,“ uzavírá.

Text a neoznačené fotografie:
PAM market s.r.o.

Reportáž je součástí publicity projektu **Cestovní ruch bez bariér financovaného z prostředků Evropské unie v rámci regionálního operačního programu NUTS II Moravskoslezsko a také z rozpočtu Moravskoslezského kraje.**

Zámek Kozel bezbariérový

Tip na výlet či procházku



Průčelí zámku Kozel.

Jsem vozíčkářka z Plzně. Nyní s rodiči bydlím **nedaleko Plzně ve Štáhlavech,** a i když je Vozka časopis ze severu Moravy, snad není od věci nahlédnout k nám, do Západních Čech. Mé první objevné cesty na elektrickém vozíku vedly k nedalekému **klasicistnímu zámku Kozel,** který byl postaven koncem 18. století.

Celý areál je dnes bezbariérový. To znamená oba prohlídkové okruhy – zámek a jízdárna, ale také zámecká kaple, kde se pořádají svatební obřady, koncerty a bohoslužby.

Cukrárna Café Kozel, restaurace Podzámčí spolu s veřejnými toaletami jsou rovněž bezbariérově upraveny. Zámek je obklopen rozsáhlým a velmi pěkným parkem. Procházku vřele doporučuji!



Eva s maminkou na zámku Kozel.

Správa zámku Kozel ve snaze vyjít vstříc také návštěvníkům s postižením sluchu nebo zraku nabízí technická zařízení a speciální texty, které dokáží zprostředkovat informace o zámku a jeho expozici. Na zámku Kozel tedy mohou strávit velmi příjemné chvíle úplně všichni.

Eva Dvořáková, Štáhlavy

Zámek Kozel i virtuálně

Kozel leží v západočeské obci Štáhlavy a patří k nejnavštěvovanějším památkám v kraji. Nezvyklé pojmenování zámku mnohé překvapí. Na svahu kopce v udržovaném parku u rybníka se ukrývá na první pohled skromný lovecký zámek. Za svůj název vděčí podle pověsti starému pohanskému zvyku Slovanů. Právě v těchto místech kdysi obětovali v době rovnodennosti na usmíření bohů a v naději na dobrou úrodu kozla. Zámek byl budován jako venkovské sídlo šlechty. Je to u nás ojedinělá klasicistní stavba, která překvapí svou jednoduchostí. Stavebník zámku byl ovlivněn myšlenkami francouzského filozofa Jeana Jacquese Rousseaua, který hlásal návrat k přírodě a doporučoval budování venkovských sídel. Zámek je nádherně zrestaurovaný a rozhodně stojí za shlédnutí.

Na internetových stránkách můžete zámek navštívit už nyní, a to díky **virtuální prohlídce,** která je opravdu krásně zpracovaná. Také veškeré informace o prohlídkách zámku, příjezdu, občerstvení a ubytování v okolí najdete na: www.zamek-kozel.cz.

(hk)

Lázně Saki – město vozíčkářů

Tvardkovi: „Vstřícnost zdravotníků a skvělé prostředí.“

Přijíždím na návštěvu k Tvardkovým do Horních Bludovic u Havířova. Josef Tvardek dal redakci zajímavý tip – v létě byli s manželkou a 15letým synem na čtrnáctidenním pobytu v lázních Saki na ukrajinském Krymu. Vcházím ostražitě do dvora velikými otevřenými vraty. U domu vidím pobíhat obrovského černého labradora, u dveří domu pak leží jeho zlatavý kamarád. Černý hafan běží ke mně, po cestě sebere do tlamy tenisák a nabízí hru. Hlídač u dveří – později se dozvídám, že je to fenka Bela – jen zvedne hlavu a zabuší ocasem do rohožky. Tak tihle psi mě asi nesežerou, napadne mě. Otvírají se dveře domu a za chvíli už sedíme s Janou Tvardkovou a jejím synem Tomášem v obýváku a povídáme si o jejich letošní lázeňské dovolené.

„Se synem jezdíváme každý rok do lázní v Česku, byli jsme společně například v Luhačovicích, Klimkovicích, moc se nám líbilo v Jedličkově ústavu v Praze. Pobyt mu vždycky aspoň na nějaký čas pomůže v jeho problémech,“ říká Jana Tvardková o svém synovi Tomášovi, který od malička žije s důsledky dětské mozkové obrny. Zejména trpí potížemi s páteří a pohybovým ústrojím. Tomáš už během svého života absolvoval řadu operací, pohybuje se na ortopedickém vozíku, překonává zhoršující se spasticitu. „Dříve jsme také řešili epileptické záchvaty, ale to je našťásti už minulost,“ doplňuje Jana Tvardková, která o Tomáše od malička celodenně pečuje. Minimálně dvakrát denně s ním cvičí, pomáhá mu s hygienou, s jídlem, ale také ho doprovází do školy. Tomáš navštěvuje klasickou základní školu v Havířově.

Letos ale dali Tvardkovi na doporučení souseda Andreje, který pochází z Ukrajiny a lázně Saki zná velmi dobře. Tráví tam každoročně dovolenou a mohl tedy letos v červenci rodině pomoci i přímo na místě. „Andrej nám předjednal ubytování v soukromí, protože ve vlastních lázních jsou ubytováni jen pacienti. Dostávají tam sice plnou asistenci, ale my jsme chtěli být s Tomášem spolu,“ vysvětluje paní Jana. Vyžadovalo to sice od manželů Tvardkových ústupek z vlastního pohodlí, protože museli vstávat s Tomášem o hodinu a půl dříve, aby se připravili a dopravili do sanatoria.

Vlastní procedury byly zahájeny ihned po prvotním vyšetřovacím kolečku, který Tomáš absolvoval. S komunikací s lékaři zpočátku trochu pomohl Andrej. Tomáš



Josef Tvardek se synem Tomášem před Sanatoriem Burdenko v lázních Saki.

patřil k nejmladším pacientům lázní, a proto lékaři nechtěli nic opomenout – musel projít celou řadou vyšetření – u dětského lékaře, neurologa, ortopeda, absolvoval vyšetření krve, srdce... Teprve poté nastavil lázeňský lékař typy a množství procedur.

Přes Simferopol do lázní Saki

„Bylo to náročné, museli jsme to všechno absolvovat vlastně jen krátce po příjezdu, odpočinul jsem si asi jen 3 hodiny,“ vypráví Tomáš, který ještě nyní žije z dojmů z letadla. Tvardkovi odlétali z Varšavy, kde využili letištní nabídky na zabezpečené parkování auta po dobu dovolené. „Bylo příjemné vědět, že je naše auto dobře stráženo. Tato služba nás přišla na necelých 100 Kč denně, celkem asi 900 Kč na 14 dní,“ liboval si Josef Tvardek, který se k našemu rozhovoru na chvíli připojil. Rodina přiletěla do Simferopolu, pak ještě nějakých 40 kilometrů pokračovali autem do vlastních lázní Saki.

Lázně Burdenko – tak se jmenuje vlastně sanatorium, kde Tomáš absolvoval lázeňskou léčbu. „Z materiálů jsme se dozvěděli, že je tam asi 800 pacientů převážně s pohybovými problémy. Jsou tam ale především dospělí. Lékaři i sestry mají úžasný přístup k pacientům, jsou kompetentní a vstřícní. V léčbě a rehabilitaci jsou ale nekompromisní,“ říká Jana Tvardková s tím, že rehabilitační sestry vyžadují velmi aktivní spolupráci pacienta a vysoké nasazení. Oba pak s Tomášem vypočítávali, co všechno během poměrně krátké léčby prošel – masáže, rehabilitační cvičení, vodoléčbu – jodové koupele, bahenní zábaly. Zejména zábaly, které měly až 38 °C, velmi pomáhaly uvolnit spasticitu.

Není bahno jako bahno, okolní jezera poskytují to léčivé

Bahno si zakoupili i domů, také proto, že místo 45 dnů doporučené délky



Poloha města lázeňského města Saki na Krymu vůči České republice.



Tomáš byl se službami sanatoria i prostředím lázeňského města spokojen.

rehabilitace tam byli jen dva týdny. Terapii tak mohli dokončit doma. „Také jsme ale přivezli bahenní zábaly jako dárky, je to místní specialita, lidé tam právě kvůli léčivému bahnu z okolních jezer jezdí,“ vysvětlila paní Jana. Podle ní jsou rehabilitační postupy velmi jednoduché, ale účelné, jakoby recepty pradávných praktiků, které – když jsou funkční – se nemění s módními trendy. „Například místo klasických hodin používají přesýpací. Ty si Tomáš velmi chválil, protože je stejně jako jiní lidé s DMO velmi levavý a zvonící budík mu moc dobře nedělá,“ objasňuje maminka Tvardková. Jediné, na co si rodina musela trochu zvykat, byly toalety. „I když přímo v sanatoriu byly evropského typu a samozřejmě bezbariérové jako všechny prostory, byly jen jedny pro celé patro a rozdělené na muže a ženy – ale bez dveří. Ve městě pak bylo WC tureckého typu,“ popisuje Jana Tvardková.

Vše pro vozíčkáře, moře jako v Chorvatsku

Město je specializováno na vozíčkáře, vše se tam podle Tvardkových točí kolem nich a místní nic v tomto směru nepřekvapí. Jsou na vozíčkáře zvyklí a jsou k nim ohleduplní a vždy připraveni pomoci.

„Krásné jsou tam také večery, s atmosférou jako na riviéře. Restaurace jsou otevřeny a připraveny vozíčkáře s jeho doprovodem uvítat, nechybí hudba, tanec... A ty nezapomenutelné parky – krásné, udržované, přizpůsobené vozíčkářům, s možností rehabilitovat i v době volna. Za sanatoriem je bahenní jezero, z něhož pochází používané bahno. Lidé z okolí tam jezdí poležet v léčivé vodě, i když tohle není oficiální nabídka. Koušek od města je pak moře – úžasné, směle konkuruje Chorvatsku,“ vzpomínají s úsměvem Tvardkovi.

Stojí to za to

Pomalu se ve svém vyprávění dostávájí k cestě zpět. „Letištní péče v Simferopolu byla na nadstandardní úrovni. Jakmi-

le zjistili, že je mezi cestujícími mladý chlapec na vozíku, upřednostnili nás a pomohli s nástupem do letadla,“ popisuje Jana Tvardková.

Zajímalo mě ale také, jak to vše vychází finančně. „V městě Saki je stravování levnější než v ČR, obchody jsou přitom stejně zásobeny jako u nás. Nejoblíbenějším nápojem v těch horkých dnech bylo pivo, kterého je tam v nabídce mnoho druhů,“ vysvětluje paní Jana a dodává: „V přepočtu nás stálo vyšetření a procedury na těch 14 dní 7 000 korun, ubytování v soukromí pro 3 osoby – 550 korun na den. Nejdražší byla letenka – 8 000 korun za osobu.“

Vlakem to podle souseda Andreje trvá 2 dny, ale zpáteční pro 2 osoby přijde 9 000 korun. „Rádi bychom tam s Tomášem jeli ještě někdy v budoucnu a snad se nám podaří vyšetřit si na dovolenou více

dní, určitě to stojí za to,“ uzavírá Jana Tvardková i souhlasně přikyvující Tomáš.

*Rozmlouvala Blanka Faleníková,
foto: archiv rodiny Tvardkových*

Saki (rusky Сакки) – lázeňské město poblíž Černého moře v rovinaté západní části Krymu, autonomní republiky v rámci Ukrajiny. Leží asi 4 km od mořského pobřeží, na břehu přílehlého slaného Sackého jezera, na železniční trati spojující Simferopol (45 km) a Jevpatorii (25 km). V roce 2006 zde žilo 26 400 obyvatel, z toho 66 % tvořili Rusové, 25 % Ukrajinci, 6,1 % Krymští Tataři. Z malé vesnice se po otevření prvních bahenních lázní v Rusku (1837) přeměnily v poklidné lázeňské město.

Více na http://dictionary.sensagent.com/Autonomn%C3%AD_republika_Krym/cs-cs/.

Bezbariérové chaty na Morávce - Beskydy



Tel. 721 744 810

abbungalovy@gmail.com

www.abbungalovy.com

Příběh Sandry je inspirací pro překonávání bariér

Mladá vozíčkářka je nadšená z nového lesního parku u klimkovických lázní

Sandra opatrně ohmatává hlavu krokodýla. Nechápe, proč má nozdry tak daleko od očí. Vůbec netušila, jak vlastně krokodýl vypadá. Sandra se totiž musí dívat rukama. A na krokodýla si prostě každý den nesáhnete.

Dřevěná socha krokodýla s ploškami na sezení v místě hřbetu je jednou z atrakcí v novém lesním parku u klimkovických lázní, jediných na Severní Moravě, v nichž je i dětská léčebna pro pacienty s pohybovými potížemi. Osmnáctiletá Sandra Walachová do ní jezdí už jedenáct let. Do lesa se ale letos dostala poprvé. Po dětské mozkové obrně totiž nechodí. Od malička je upoutána na invalidní vozík, má po operaci kyčlí, pravou ruku může používat jen díky intenzivní rehabilitaci. A je nevidomá.

„To není problém, naučila jsem se s tím žít,“ prohlašuje zvesela a jedním dechem dodává: „Umím si představit, že když někdo oslepne nebo přestane chodit po nějakém úrazu, tak se s tím těžko smiřuje. Ale já už to tak mám od začátku života, tak jsem se s tím vyrovnala.“

Stromy kolem Sandra cítí

Novou lesní cestou, na kterou se dostane s invalidním vozíkem, je Sandra nadšená. „Je to báječné vidět les,“ prohlásí, přestože nic nevidí. „Ty stromy kolem cítíte, slyšíte. Nevadí, že na ně nekoukáte,“ objasňuje neobjasnitelné a vysvětluje, jak vnímá probleskování paprsků mezi větvemi.

Když se lidé z lázní, z občanského sdružení Čisté Klimkovice a další partneři domluvili, že udělají v novém lesním parku také cestu, po které budou moci jezdit i vozíčkáři, vůbec netušili, kolik radosti způsobí. A kolik si přivodí dalších starostí. Dřevěné atrakce jako krokodýl nebo triangl jsou totiž mimo hlavní trasu, na jejich pořízení získalo občanské sdružení dotaci. Vidící vozíčkář si je mohl alespoň prohlédnout. Nevidící měl ale problém se k nim dostat i ten kousíček lesním terénem. Jenže pokud si na ně nemohl sáhnout, tak pro něj jako by nebyly.

„Zdravý člověk si ani neuvědomí, jaké potíže musí ti s handicapem překonávat. A tak jsme museli k atrakcím ještě upravit přístupovou cestu. Aby se i Sandra mohla podívat. A aby k atrakcím mohli i další lidé s pohybovým omezením nebo matky s malými dětmi a kočárky,“ říká předseda

občanského sdružení Čisté Klimkovice Jakub Unucka, který vytvoření celého lesního parku inicioval. Navíc má dobrou zprávu. Cesta lesoparkem se totiž bude prodlužovat.

První speciální cesta pro vozíčkáře v kraji

V České republice byly dosud jen čtyři cesty určené speciálně pro vozíčkáře. V Moravskoslezském kraji původně nebyla ani jedna. „Víte, jsou turisté na vozíčku, kteří si troufnou na některé trasy i do vysokých hor. Ale pro většinu takto fyzicky postižených je turistický výlet něco, co je na hranici jejich možností. Takže další cesta v Česku a první v Moravskoslezském kraji je více, než si mnozí z nich troufli přát,“ vysvětluje Vítězslav Zlotý, předseda sekce zdravotně postižených z Klubu českých turistů.

Zájem, který nová cesta lesním parkem vyvolala, rozhodl. Lesy České republiky, které první, více než půlkilometrový úsek vybudovaly nákladem půl milionu

korun, uvolnily ze speciálního fondu další 2 miliony. Už příští rok bude díky tomu v Klimkovicích bezmála čtyřkilometrový okruh přístupný pro lidi na invalidním vozíku.

Život s postižením není jednoduchý

Dívka, která přes svá postižení každou chvíli opakuje, že nic není problém, studuje v jiném kraji na speciální škole sociální péči a sociálně správně činnost. Když je nejhůř, s přepisováním textů jí pomáhají spolužáci nebo pedagogové. „To ta ruka, mám s ní potíže, i když babičce se podařilo mi ji hodně rozhýbat,“ říká věčně. Až dokončí školu, chtěla by si najít práci, při které bude pomáhat podobně postiženým lidem.

Péče o aktivní děvče je náročná pro celou rodinu. Těžko se proto divit, že dědeček, který se nejčastěji stará o přepravu vnučky z Českého Těšína do školy a zpět, je z cestování rozmrzelý. Například když ve vlaku nenajde speciální vagon pro vozíčkáře, přestože tam má podle jízdního řádu být. Při plánování cesty musí v jízdních řádech také obvykle vyhledat možnosti bezbariérové přepravy k vlakovému spoji. Prostě mnoho drobností, o kterých



Osmnáctiletá Sandra přestože je na vozíčku a nevidí, každou chvíli opakuje, že nic není problém. K zážitku z možnosti si ohmatat dřevěné plastiky se jistě bude ve svých vzpomínkách na klimkovické lázně vracet.

zdraví nemusejí přemýšlet.

„Musíme se starat, aby ze Sandry něco bylo. Školu zvládá výborně. Ale stejně to není jednoduché,“ povzdechne si Sandřina maminka Soňa Walachová. Vysvětluje, že s dcerou musí pravidelně někdo cvičit, jinak se její fyzický stav rychle zhoršuje. To je také důvod, proč tráví každý rok několik týdnů v klimkovických lázních.

„V našich lázních samozřejmě nejvíce pomáhá jodobromová voda a cvičení s terapeuty. Ale léčba je daleko účinnější, když je našim pacientům u nás prostě dobře, když pobyt tady působí i na duši. Možnost projet se lesem na vozíku může vypadat jako maličkost. Ale pro lidi, kteří musí vynaložit velké úsilí při každém pohybu, je to prostě zážitek,“ říká vedoucí lékař dětské léčebny Bořek Šindlář.

„Dětská mozková obrna není nemoc, kterou lze vyléčit. I když se podaří jen zabránit zhoršování stavu, je to často velké vítězství,“ doplňuje primářka dětské neurologické kliniky Fakultní nemocnice v Ostravě Marie Kuncziková a dodává, že mnohdy obdivuje odvahu a houževnatost svých pacientů i jejich rodičů.

Mezi námi žijí lidé, pro které je překonání každé z překážek, která je odděluje od okolního světa, obrovským vítězstvím. A někdy stačí jen dobrá vůle a zájem těch, kteří mohou pomoci. „Ve spolupráci s Moravskoslezským krajem a z prostředků Evropské unie v rámci regionálního operačního programu NUTS II Moravskoslezsko realizujeme projekt **Cestovní ruch bez bariér**, kde na tento pozitivní přístup upozorňujeme,“ říká místopředseda Moravskoslezského klasteru cestovního ruchu Petr Kolářek.

PAM market s.r.o.



Nový lesní park u klimkovických lázní je ideální příležitostí k procházkám pro vozíčkáře i rodiče s kočárky.

Senioři z domovů důchodců na exkurzi Bohumínem

Exkurzi napříč Bohumínem zažili senioři z místních domovů důchodců a domů s pečovatelskou službou. Ti vyrazili speciálně upraveným autobusem na projížďku po městě. Role průvodce se přitom zhostil starosta Bohumína Petr Vícha. Tomu sekundoval místostarosta Igor Bruzla.

„Nápad na exkurzi vzešel z našeho komunitního plánu. Senioři, kteří jsou upoutáni na vozíček, anebo mají problémy s chůzí, se nemají možnost dostat na všechna zajímavá místa v Bohumíně, a proto jsme pro ně uspořádali speciální exkurzi. Projeli jsme se s nimi místy, která se nejvíce změnila,“ řekl Petr Vícha.

Jednatřicet seniorů, mezi nimiž bylo 7 vozíčkářů, se projelo po nové dálnici i nedávno otevřeném skřečošském mostě. Nechyběla ani projížďka kolem aquacentra, unikátního Penzionu ve věži, zimního stadionu a nového dopravního hřiště pro děti. Autobus s nimi zamířil i do Kopytova, kde si prohlédli nejmenší náměstí v České republice – náměstí Sv. Floriána. Jejich trasa vedla i přes zrekonstruované sídliště v Nerudově a Mírové ulici, areálem zmodernizované Bohumínské městské nemocnice i přes náměstí ve Starém Bohumíně, kde se právě dokončuje rekonstrukce zdejšího Domova Jistoty pro seniory.

„Naši klienti byli z toho, co všechno viděli, nadšení. Určitě budou mít na co



Senioři kvůli svému pohybovému handicapu mnohá místa dlouho neviděli, a tak byli překvapeni, jak se město změnilo.

vzpomínat. Nejvíce se jim líbil skřečošský most, o tom mluví ještě doteď. Některé seniorky byly navíc nadšené i z pana starosty, jaký je to fešák a jak dobře se vžil do role průvodce,“ prozradila vedoucí bohumínské pečovatelské služby Marie Somerlíková.

„Byl jsem mile překvapen, že senioři o spoustě míst, kterými jsme projížděli, věděli, a to díky naší městské televizi a novinám. Mnohá místa ale kvůli tomu, že jsou upoutáni na vozíček, anebo už chodí s pomocí francouzských holí, nikdy neviděli, a tak se upřímně divili, jak se ten Bohumín vlastně změnil. Věděli třeba, že máme nejmenší náměstí v republice, anebo že už je otevřený skřečošský most, ale nikdy jej neviděli na vlastní oči. Proto jsem velmi rád, že jsme je mohli zajímavými místy provést a že se jim projížďka líbila,“ dodal Petr Vícha.

*Lucie Balcarová,
tisková mluvčí Města Bohumín*



Exkurzi senioři absolvovali speciálním autobusem s plošinou pro vozíčkáře.

Burácení motorů v Brně

Vozíčkáři na světových motocyklových závodech

Mezi výjimečné akce světového formátu konající se v naší české kotlině patří jednoznačně motoristické podniky každoročně konané v Brně na Masarykově okruhu. Jeden takový jsme navštívili začátkem července – **Superbike World Championship – Mistrovství světa superbiků**, tj. silných sériových motocyklů. A navíc jsme potkali několik prima kluků...

Bohumil Šoun: Závodění mám v krvi

Bohouš je postižený DMO, je z Příbrami a navštěvuje se svou maminkou brněnské závody již 12 let. Otec byl motorkář, a dokonce závodil. Bohouš je fanda Gino Rea, britského závodníka jezdicího Supersport Race v česko-ukrajinském týmu Step Racing Team, kde mu dokonce dovolili sledovat celý závod přímo z garáže mezi mechaniky. Ještě neuměl mluvit, když už seděl na motorce. Je studentem 4. ročníku sociálně-správního oboru na bezbariérové škole v Jedličkově ústavu. Jeho oblíbencem je také Valentino Rossi, Marco Simoncelli († 23. 10. 2011 v závodě MS v Sepangu, Malajsie, pozn. red.), bratři Peškové, Maximo Rocolli, Alex Debon nebo australský borec Troy Bayliss.

Jako vozíčkář kategorie ZTP/P má vstup do areálu zdarma, neobejde se ale bez doprovodu maminky, která má vstup



S Kubou Smržem.

Foto: archiv B. Šouna.



Bohouš Šoun s vítězem závodu supersportů Ginem Reou.

Foto: archiv B. Šouna.

také zdarma. Hradit si ovšem musí tzv. povolení o volný průjezd, které stojí tisíc korun. Parkovací plocha je vyhrazena na parkovišti T, které je přímo v areálu okruhu. Nevýhodou ovšem je, že vozíčkář nemá šanci projíždět podchodem pod okruhem, který spojuje stranu s tribunami a hlavním vchodem s atraktivní stranou s paddockem, garážovou uličkou, stupni vítězů a zázemím závodů.

Job snů – práce v týmu

I když je Bohouš pilným studentem, neumí si představit, že by vykonával práci, na kterou ho připravuje obor, který studuje – sociální pracovník. Po maturitě, když vše půjde dobře, by chtěl studovat mezinárodní vztahy nebo sportovní management. Láká ho totiž práce okolo motorek a tu by mohl dělat i z vozíku. Přes-



S Luciem Cecchinellou.

Foto: archiv B. Šouna.

tože největší láskou jsou pro Bohouše právě motorky a mnoho významných osobností z tohoto sportu je již jeho kamarády, má ještě spoustu dalších zájmů a koníčků. Již řadu let dělá atletiku a doufá, že splní limity pro přijetí do reprezentace. V zimě zase velice rád jezdí na hory a učí se na monoski.

Římané v Brně

Potulováním se po paddocku a pit lane (garážové uličce) narazíte nejen na hordu zvědavých novinářů a odhodlaných foto-



Sergio (na vozíčku) a Marcello, fandové z Říma.

Foto: Hana Klusová.

grafů, kteří jsou pro svůj jedinečný snímek z akce schopni lehnout si téměř pod kola příjíždějícího motocyklu, ale také na samotné závodníky, mechaniky nebo prostě prima lidi – věrné fanoušky.

Až z Říma přijeli kluci Sergio a Marcello podpořit svého miláčka Maxe Biaggiho, rovněž Římana. Potvrzují tím, jaké „cuore sportivo“ (sportovní srdce) pro motoristický sport v každém Italovi dřímá. Max Biaggi mimochodem v Brně vyhrál a tento okruh miluje. Letos na něm vyhrál již po jedenácté v kariéře.



Stupně vítězů 2. závodu superbiků v pořadí M. Biaggi, M. Melandri, C. Checa.
Foto: Hana Klusová.

Návštěva s ubytováním stojí za to!

Každý rok se na proslulém brněnském automotodromu koná několik velkých cen motocyklů a závodních aut, sezóna probíhá od dubna do října. Pokud máte rádi motorsport, udělejte si parádní víkend do Brna. Ta pravá závodní atmosféra je totiž nepopsatelná a s přenosem v televizi nesrovnatelná.



Hotel Vrchovina

V okolí Brna najdete hotely a penziony nabízející bezbariérové ubytování za dostupnější ceny než přímo v centru (např. **Hotel Vrchovina v Podomí**, 25 km od Brna, www.hotel-vrchovina.cz nebo **Hotel Harmonie v Zastávce u Brna**, www.harmonie-centrum.cz) a můžete závody spojit s výletem např. na slavkovskou Mohyly míru.

Hana Klusová

Dobří holubi se vracejí

Opět na Krétě, tentokrát na severu



Minojský palác v Malii.

Letos jsem opět navštívil Krétu, tentokrát její sever. Po šesti letech jsem zakotvil opět v letovisku Stalida a dokonce i ve stejném hotelu Palm Beach. Po pohodlném letu a bezproblémovém přistání v hlavním městě Heraklionu nás autobus dopravil do přibližně 30 km vzdálené Stalidy. Již v autobuse jsem poznával známou cestu a po vystoupení u rodinného hotelu i jeho osazenstvo. V pokoji s báječným výhledem na moře jsme sice trochu přemísťovali nábytek, abych lépe dojel na balkon, ale to byla maličkost.



Ostrov Kréta, město Stalida, Hotel Palm Brach.

Už doma jsem si slíbil, že se podívám na všechna místa, která jsem dříve nestihl. Nejbáječnejším zážitkem byl minojský palác v Malii. Je sice menší a méně atraktivní než ten ve známějším Knóssu, ale vidět zbytky chrámu, ohromné amfory či košťátky očištěný trh, náměstí a lékárnu – to byl emocionální zážitek, při kterém jsem cítil opravdový dotek čtyř tisíciletí. Jako by se tamější obyvatelé měli co nevidět vrátit.

Ještě jsem navštívil Muzeum tradic Lychnostatis, které ukazuje, jak se na Krétě žilo před dvěma sty lety. Můžete vidět např. usedlost s políčkem, jirchářskou, kožedělnou, tkalcovskou nebo hrnčářskou dílnou, včelařství a výrobu svíček, ale i s přístupným soukromým domem a zahradou plnou rozličných bylin a dřevin,

které lze v tamním klimatu pěstovat. Život na Krétě vnímám jako těžký i teď, natož tehdy, protože v létě je velké teplo a v zimě se dohání, co nelze udělat v létě. Na horách se sníh drží až do dubna. Moje další cesta směřovala do Hersonissu, kde je báječný vodní park se všemožnými atrakcemi.

Krása a tradiční hodnoty Kréty

Obyvatelé Kréty jsou velmi přátelští, otevření a vstřícní. **K lidem s postižením se chovají stejně jako ke všem ostatním.** Už z dálky zdraví „kalimera – kalispera,“ usmívají se a anglicky se ptají, jak se máte. Již dříve na mě dobře zapůsobila informace, že tam téměř není žádná rozvodovost. Jednak je tamní společnost velmi tradiční, rodinně založená, velkou roli hraje i náboženství. Většina Kréťanů je pravoslavného vyznání a svatba je velkým závazkem za účasti mnoha příbuzných. Novomanželům se dávají velké dary, většinou se jedná o zlato.

Na Krétě žije 550 000 obyvatel a podle slov místních jsou téměř všechny rodiny nějak spřízněny.

Neodpustím si aktuální komentář k zadluženosti Řecka. Nikdy jsem nebyl na pevninském Řecku, ale na ostrovech, Krétu nevyjímaje, se lidé hodně otáčejí, a protože provozují rodinné podniky, pracují od rána do večera. V rámci svých možností pomáhají i velmi staří lidé. Zkrátka o lenosti a brzkém odchodu do důchodu nemůže být ani řeč. Samozřejmě mají vzhledem ke klimatu jiný životní rytmus, ale jinak by to ani nešlo.

Jen nerad jsem se s Krétou loučil. Rád bych se tam v budoucnosti zase vrátil.

Michal Pospíšil,
Foto: archiv autora

(hk)

Vítejte na Bukovanském mlýně

Slovácká pohostinnost je tady samozřejmostí

Unikátní areál **Bukovanský mlýn** – na tomto místě, které můžete zvolit pro svou letní dovolenou, výlet nebo silvestrovskou veselici, se vám bude zdát, že jste se ocitli na mlynářském gruntu před sto lety. Nechte se unášet pohodou a klidem starých časů, kterou nabízí areál s restaurací, vinným sklípkem a ubytováním v selských jizbách. Je umístěn na vrcholu kopce mezi obcemi Bukovany a Ostrovánky u Kyjova. Sami budete překvapeni, že mlýn není starobylý, vznikl v roce 2004. **Hotel pravidelně pořádá mnoho folklorních a gastronomických akcí** – např. Slováckou zabíjačku, košť Svatomartinského vína s Martinskou husou nebo zvěřinové hody. Hosté si mohou rovněž prohlédnout mlýn, který je zároveň výstavním místem a nabízí výhled až do Rakouska.

Advent na mlýně

Advent na mlýně v předvánočním čase (10. 12.) vás seznámí s tradičním zvykoslovím adventního období na Slovácku. Hlavní součástí programu je posezení s volným folklorním uskupením Tetičky z Ježova, které při draní peří vzpomínají na zvyky a tradice Adventu. Program bude rozšířen o tradiční obchůzku Lucí v období adventu, hosty čeká také Mikulášská obchůzka.



Tetičky z Ježova, Advent na mlýně.

Ubytování v rustikálním stylu

Celý areál mlýna je vystavěn v tradičním stylu moravského Slovácka s rustikálními interiéry. Toto kouzelné místo přitahuje každoročně tisíce návštěvníků, kteří se potom rádi vracejí zpět. Vybrat můžete z několika možností ubytování. Buď přímo v **Mlynářském stavení** s 31 pokoji, které jsou kvalitně a nově vybaveny. Všechny pokoje mají vlastní příslušenství, disponují TV, telefonem a připojením k internetu. Příjemnou a útulnou atmosféru dotváří masivní dubový nábytek a prkenné podlahy. V podkroví Mlynářského stavení je umístěno šest třílůžkových pokojů.



Vlastním mlýn k ubytování neslouží, ale tvoří originální dominantu areálu.

Rodiny či menší skupiny mohou využít ubytování ve **Slováckých chalupách**, které jsou čtyři a každá je rozdělena na dvě části se samostatnými vchody (jedna část max. 6 osob). **Jeden z pokojů je bezbariérový**. K dispozici je také rekreační samostatná chata pro 4 osoby.

K občerstvení si zajděte do stylové nekuřácké restaurace, která nabízí místní speciality. Na vínko potom do sklípku s posezením a vinotékou **Rotunda**. V areálu je i zahradní restaurace, dětské hřiště, venkovní bazén, stylové prodejní domky pro lidové řemeslníky, pódium a taneční parket k pořádání různých akcí. Zakázkové oddělení ho-

telu vám zajistí kompletní organizaci doplňkových programů (dopravu autobusy a mikrobusey, návštěvy památek apod.).

Kontakt a další informace:

- Hotel Bukovanský mlýn***, Bukovany 70, 696 31 Bukovany, tel.: 518 618 011, info@bukovansky-mlyn.cz, Skype: bukovanskymlyn, www.bukovansky-mlyn.cz.
- Prodej pobytů zajišťuje výhradně klientské centrum cestovní kanceláře Régio: tel.: 800 109 209, rezervace@chata.cz.

*Zpracovala: Hana Klusová,
foto: www.bukovansky-mlyn.cz*



Slovácké chalupy v areálu Bukovanský mlýn. Jeden z pokojů je bezbariérový.



V Beskydech s Vlky

Když jste s dobrými lidmi, je to paráda!



Letošní dovolená s Vlky neměla chybu, Matoušek chytil na udici velkou rybu.

Pstruh udělaný na grilu byl veliký dosti, dobrý tak, že jsem jen vyplivoval kosti.

Malí pejsci naši vybíhali hory, kopečky neschopni hlídat sebe, natož ovečky.

Hlavně stařík Pét'a hopsal jak zamlada, doma ho z gauče zvedne jen čokoláda.

V Beskydech dostali jsme se do míst, kdy vozíčkáři přestávají strachem jíst.



Vozíky nejedou, kapacitu ztrácí baterie, Tomáš tlačí, až nohama v zemi ryje.



Občas protestuji, že dál nepojedu už, nekecej a jeď, nebo na tě vytáhnu nůž!

750 m nad mořem zdolali jsme výšku, Katka nacházela plno hřibů, já jen šišku.



Kde se vše odehrálo

- Beskydy, obec Morávka
- Základna: A&B Bungalovy pod vrcholem hory Lipí (bezbariérové ubytování – až na drobné chyby a pedantského majitele; www.abbungalovy.com)
- Cíl výstupu: Chalupa (hospůdka) Ateliér (šílený sjezd – jen pro otrlé se zdatným doprovodem, kamenitá cesta, vlastně sešup; bariérová, ochotný personál, co může, vyřeší; www.atelierchalupa.cz)
- Trasa 1: Cesta s asfaltovým, později zpevněným povrchem, stoupání podél potoka Velký Lipový podél rekreačního areálu Morávka, vzhůru pak vlevo po vrstevnici (jen pro elektrický vozík s nabitými bateriemi a delším dojezdem)
- Trasa 2: Cesta s asfaltovým, později zpevněným povrchem podél potoka Malý Lipový, příkré stoupání panelovou cestou kolem Hotelu Lipový, těžko říct zda je v provozu; vzhůru po šíleně kamenité cestě (pro šílence se zdatným doprovodem a nabitým elektrickým vozíkem do terénu)
- Trasa 3: nejdelší cestou s asfaltovým, později zpevněným povrchem; stoupání podél potoka Vysutý a pak všelijak po vždy zpevněné cestě (dle výkladu místních horalů – neprozkoumáno, v každém případě bezpečnější než trasa 2.)
- Doporučení: směr cesty ověřujte u cyklistů, houbařů, výletníků, domorodců i podroušených dřevorubců, ty všechny jsme potkali...

Do hospůdky Ateliér jsme dorazili, malinovic a různé dobroty okusili.

Dolů z kopce se jelo o poznání veseleji, díky hřejícímu moku bylo i více tepleji.

Báječných zážitků byla nepřeborná řada, když jste s dobrými lidmi, je to paráda!

Kačko, Juro, Majko, Matoušku i Tome, pobyt neměl žádnou chybičku, hrome!

Děkuji za nádherné chvíle a společnost, zásluhu má i žena **Dáša**, ale raději dost.

Mirek Filipčík

(foto: Dáša Filipčíková a kdo měl zrovna foťák)

**VLCI: Tomáš a Katka Vlкови
a jejich syn Matoušek**

Mirek Filipčík

Ostravská zoo a Slezskoostravský hrad mají své brány otevřené pro všechny

Irena Hufová nebyla v ostravské zoo několik let. Když ji letos na podzim navštívila, byla mile překvapena. Nadchly ji nové expozice i chovatelské úspěchy, kterých ostravská zoo dosáhla. Ale hlavně pro ni, vozíčkářku, se tam mnoho věcí zásadně zlepšilo. „Kdybych měla ostravskou zoo oznámkovat, dostala by stoprocentně jedničku,“ konstatovala Hufová na konci prohlídky celého areálu. Do zoo totiž přijela nejen proto, že miluje zvířata. Současně v rámci projektu **Cestovní ruch bez bariér** testuje, jak jsou přístupné pavilony, toalety či stánky s občerstvením pro špatně pohyblivé návštěvníky. Je zo místo, kde byly zbourány bariéry?

V zoo jsou změny k lepšímu vidět všude

„Velkým problémem ostravské zoo byly dříve bezbariérové WC. Nyní jsou dokonce na čtyřech místech,“ spočítala paní Irena. „Odstraněna byla také spousta betonových ohrad a neprůhledných plotů, přes které vozíčkáři dobře neviděli. Teď jsou všude skla, průsvitné sítě nebo ploty z jednotlivých dílů. Tím se i nám otevřel výhled do všech výběhů,“ přidává.

Chválí hezky udržované cesty, po kterých se vozíčkářům i maminkám s kočárky pohodlně zvládá trasa mezi jednotlivými expozicemi. Sjízdne jsou pro vozíčkáře i v zimě. „Přibylo i hodně stánků



Vozíčkář si může odpočinout na lehátkách za pavilonem žiraf.

Foto: zoo Ostrava

s občerstvením. Jen by mohli přizpůsobit vozíčkářům i stoly. Kvůli lavičkám se k nim nedostaneme,“ podotkla.

V ostravské zoologické zahradě nejsou vstřícní jen k méně pohyblivým návštěvníkům, ale také k těm s jinými handicapy. V areálu je například řada dotykových prvků pro slabozraké a nevidomé s popisky v Braillově písmu. Zoo ročně navštíví asi čtyři sta tisíc lidí. Vozíčkář tu

není žádnou výjimkou. „Jak postupně zjišťují, že je zoo přístupná, jezdí jich čím dál tím více,“ potvrdila mluvčí Zoo Ostrava Šárka Kalousková. Projít, případně projet na vozíku opravdu celou ostravskou zoo není lehké. Rozkládá se totiž na skoro sto hektarové ploše a převýšení je až sedmatřicet metrů. Základní obchůzka trvá zhruba tři hodiny. „Potkala jsem pána, který půlku absolvoval sám na mechanickém vozíku, ale zpátky už se nechal vyvézt,“ podotkla Irena Hufová. Unavení návštěvníci mají cestou několik příležitostí si oddechnout a nabrat sílu do další procházky. Například na lehátkách, které jsou u rybníku u pavilonu vodních ptáků. A na louce za pavilonem žiraf. I vozíčkář může zajet až k nim a odpočinout si tam.

Některé překážky zůstaly

I přes jedničku, kterou zoo dostala, upozorňuje paní Irena na několik nedostatků. Například cesta vyskládaná z kamenů u dvou expozic je příliš hrbolatá. Vozíčkář ji sice zvládne, ale třese se cestou jako osika. Postrádá také více cedulí, které by na bezbariérové toalety naváděly. Plošina, pomocí které se vozíčkář dostane do pavilonu opic, má daleko zámek. Její obsluhu tak vozíčkář nezvládne bez přispění jiného člověka. Částečně komplikovaný mají vozíčkáři i přístup do pavilonu hrochů. Na jeho horní galerii navíc vedou schody. Je to tak jediné místo v zoo, kam se ke zvířatům špatně pohybliví lidé nebo



Tahle cesta je sice zbytečně hrbolatá, ale vozíčkář ji zvládne, konstatuje vozíčkářka Irena Hufová, která ostravskou zoo opouští spokojená. Označkvala ji jedničkou.

rodiče s kočárky nedostanou. Věci, které by se daly pro vozíčkáře ještě v ostravské zoo zlepšit, probírá s mluvčí zoo Šárkou Kalouskovou. „Bariéry odstraňujeme postupně, v některých případech to není jednoduché. Samozřejmě v tom budeme pokračovat dále,“ říká Kalousková. V nejbližší době by chtěli například pořídit novou plošinu do pavilonu opic. Bude stát asi čtvrt milionu korun.

Zoo nerozvíjí jen zoologickou část, má také poměrně velký botanický park. Tam, kde dříve rostla zpustlá tráva, jsou dnes záhony s rododendrony. Do lesa, který byl dříve nepřístupný, dnes vedou pěšiny, povalové chodníky či dřevěné lávky. Několikakilometrová trasa ale není zcela přístupná i vozíčkářům. Místa, která pro ně nejsou vhodná, ať už kvůli prudkému sklonu nebo nerovnosti terénu, jsou dobře značená přímo na trase. Výhodné je vyzvednout si hned u vstupu do zoo **mapu, která je určena speciálně handicapovaným**, a kde jsou všechna tato místa označena. „Doporučuji si ještě před návštěvou zoo **prostudovat webové stránky na www.zoo-ostrava.cz**, které jsou výborně udělané. Usnadní to pak orientaci v prostorách zahrady. Stránky jsou i pro nevidomé,“ poradila Hufová.

Pokračujeme na hrad

Jen asi tři kilometry od ostravské zoo se nachází Slezskoostravský hrad. Není to tak dávno, co mu hrozilo, že bude srovnán se zemí. Dostal ale druhou šanci a v roce 2004 byl opět otevřen pro veřejnost. Dnes je spolu se zoo nejnavštěvovanějším turistickým cílem v Moravskoslezském kraji. Čím je hrad proslulý široko daleko, jsou kulturní akce. Zamířit na ně mohou bez obav i ti, kterým už nohy tolik neslouží. A dokonce i vozíčkáři. Hrad pro



Kastelánka Slezskoostravského hradu Alena Špetíková stojí u rampy, která vede na horní terasu.



Slezskoostravský hrad byl před řadou let ruinou.

Foto: www.wikipedia.cz

ně není nedobytnou pevností. Dostanou se **na nádvoří, do kaple, muzea čarodějnic, malého i velkého sálu, na terasu, do nového amfiteátru** a na další místa. A nemusí být jen v roli pasivního návštěvníka. „Vozíčkáři u nás i vystupují. Naposledy například s Národním divadlem. K novému i starému podiu vede rampa, takže to není problém,“ říká kastelánka hradu Alena Špetíková.

Výjimečně vstřícný k vozíčkářům nebo třeba k maminkám s kočárky je Slezskoostravský hrad díky tomu, že není kulturní památkou. „Na zámčích, jako je třeba Hluboká, nemohou budovat do pater bezbariérové přístupy. A tím, že se u nás některé části budovaly znovu, tak už musely mít bezbariérový přístup. A hlavně k čemu by nám to bylo, kdyby se tam lidé nedostali,“ podotýká Špetíková.

S dítětem v kočárku tam na jednu z akcí přijela například Lucie Jakímovová. Přestože je z Ostravy, na Slezskoostravském hradě je vůbec poprvé. „Ani mě to nenapadlo, že bychom tu mohli mít s kočárkem problémy. I když vidíte to, takhle jsem nad tím neuvažovala. Běžně asi hrady moc přístupné pro kočárky nejsou,“ uvažuje. Zato rodina Markova se třemi dětmi je na hradě už poněkolkáté. „Víme, že se tu dá s kočárkem docela dobře jezdit. Vidíme, že se hrad lepší. Je tu například nová terasa s rampou, kde můžeme pohodlně vyjet,“ říkají Markovi.

A kam se vozíčkáři nebo maminky s dětmi na hradě nedostanou? Do druhého a třetího patra věže, kde je příkré schodiště, a nahoru na pevnost. „Vozíčkáři a senioři k nám jezdí hlavně na podzim, když je ještě pěkně. Například na oslavy dne seniorů přijelo přes dva tisíce návštěvníků,“ vyčíslila Špetíková.

Na výstavu betlémů pomůže schodolez nebo ochranka

Jednou z nejoblíbenějších hradních akcí je výstava betlémů. Ta se koná vždy během prosince a ledna v hradní galerii. Vozíčkáři tam mají přístup pomocí schodolezu. „Problém je v tom, že ne každý vozíček se na něj dá připevnit. V praxi to funguje tak, že v tomto případě nastupuje naše ochranka. Jsou to schopní a ochotní chlapi, kteří rádi vozíčkáře vezmou a vynesou nahoru,“ popsala Špetíková.

Pořádnou zkouškou bezbariérovosti prochází hrad také v květnu, kdy se tam koná speciální akce pro děti s postižením. „To je tady vozíčkářů opravdu hodně. Děti tu mají připravený program, hrají tu kapely, mohou si zasoutěžit,“ sdělila Špetíková. Mimochodem, speciálně dětem s různými postiženími je určena také každoroční akce Noc snů v ostravské zoo. Při procházce nasvícenou noční zahradou je čeká zastavení u dotykových stolků s nejrůznějšími přírodninami a setkání s živými zvířaty, který si mohou i pohladit. A nejen hada, sovu či želvu, ale i ta exotická, například slona nebo žirafu.

„Posouzení dvou nejnavštěvovanějších ostravských atrakcí potvrdilo, že jejich provozovatelé nezapomínají ani na osoby s omezenou schopností pohybu. Zřejmě i proto, že se jim to vyplácí,“ říká místopředseda Moravskoslezského klastru cestovního ruchu Petr Kolčárek. „Ve spolupráci s Moravskoslezským krajem a z prostředků Evropské unie v rámci regionálního operačního programu NUTS II Moravskoslezsko realizujeme projekt Cestovní ruch bez bariér, kde na tento pozitivní přístup chceme upozorňovat.“

Text a neoznačené fotografie:
PAM market s.r.o.

V Ostravě se debatovalo o bezbariérovém cestovním ruchu

Monitoring reálné přístupnosti turistických cílů v Moravskoslezském kraji

V pátek 9. září dopoledne se v ostravském hotelu Park Inn sešli zástupci **Klubu českých turistů, organizací, které pomáhají zdravotně postiženým, krajského úřadu a Moravskoslezského klastru cestovního ruchu na workshopu k projektu Cestovní ruch bez bariér.**

Debatovalo se o tom, jak více přiblížit cestování po Moravskoslezském kraji lidem, kteří mají omezenou schopnost pohybu nebo orientace. V rámci projektu vznikne mimo jiné publikace s tipy na výlety pro osoby se zdravotním postižením, seniory a rodiče s malými dětmi. „Jedinečnost projektu vidím ve vytvoření jednotného a komplexního systému informací o bezbariérovosti služeb cestovního ruchu na území celého Moravskoslezského kraje a na zvyšování znalostí a povědomí o této oblasti,“ říká Kamila Krečmerová, ředitelka **Moravskoslezského klastru cestovního ruchu.**

„Pro podporu takovýchto aktivit je pro nás důležitá provázanost s praxí, která pomáhá konkrétní skupině osob,“ vysvětluje důvody spolupráce Vendula Cvikýřová z krajského úřadu.

Poznatky z konaného workshopu budou sloužit také k mapování reálné přístupnosti turistických cílů v Moravskoslezském kraji, které právě probíhá. Výsledky monitoringu budou veřejnosti zpřístupněny na webovém portálu **www.jedemetaky.cz** v dubnu 2012.

Projekt **Cestovní ruch bez bariér** je spolufinancován z Regionálního operačního programu NUTS II Moravskoslezsko 2007–2013.

*RNDr. Kamila Krečmerová, MBA,
ředitelka KLACR, o.s.,*

*Barbora Čempelová,
PAM market s.r.o.*

Foto: PAM market s.r.o.

Cíl Moravskoslezského klastru cestovního ruchu:

Vytvoření konkurence schopného turistického regionu jako výsledek koordinace aktivit v cestovním ruchu, komunikace s veřejným sektorem, spolupráce subjektů v cestovním ruchu a podporou inovací.

Kontakt a další informace:

KLACR.cz, klastr cestovního ruchu, Na Jízdárně 7, 702 00 Ostrava, tel.: 595 691 265, 777 990 061, www.klacr.cz, info@klacr.cz, krecmerova@klacr.cz, volkmerova@klacr.cz.

Co se v Moravskoslezském kraji dosud udělalo:

1) Z analýzy stavu podmínek bezbariérového cestování v MS kraji, kterou pro KLACR.cz vypracoval KAZUIST, spol. s r.o., Třinec, mj. vyplynulo, že:

■ MS kraj se díky dvěma realizovaným projektům Projekt „Beskydy pro všechny“ a „Moravskoslezský kraj pro všechny“, jejichž výstupy jsou materiály informující o dostupnosti regionu pro cestování osob se zdravotním postižením, stal prvním krajem v ČR řešícím problematiku bezbariérového cestování.

■ V současné době v ČR chybí jednotná metodika pro hodnocení přístupnosti turistické infrastruktury z hlediska (bez)bariérovosti využitelná ve všech oblastech cestovního ruchu.

■ Z analýzy vyplývá, že v Evropě existují organizace, které se více či méně věnují oblasti bezbariérového cestování. Příležitostí je tedy sdílení a výměna mezinárodních dobrých praxí v této sféře.

■ Bezbariérový cestovní ruch je odvětvím s velkým potenciálem do budoucna.

2) Z vyhodnocení dosavadních projektů vyplynulo, že:

• Projekty přispěly, resp. dále přispějí k tomu, že se pojem bezbariérové cestování dostává do povědomí obyvatelstva MS kraje.

• Byla vytvořena metodika přístupnosti turistické infrastruktury, byl nastaven systém certifikace Bez bariér pro ubytovací

a stravovací zařízení.

• Značku Bez bariér získalo celkem 23 objektů.

• Vyšly 3 vydání cestovní příručky **Travel manuál „Bez bariér“** pro osoby se zdravotním postižením.

• Byly realizovány vzdělávací programy pro zaměstnance v cestovním ruchu směrem k handicapovaným turistům.

• Byl vytvořen internetový portál **www.jedemetaky.cz** hodnotící dostupnost pro cestování osob se zdravotním postižením.

• Ve sféře bezbariérového cestování je nutno dále řešit následující problémy:

- Neexistuje ucelený informační systém o přístupnosti turistické infrastruktury na území MS kraje z hlediska osob se zdravotním postižením.

- Podnikatelské subjekty v odvětví cestovního ruchu necítí potřebu zpřístupnit své služby turistům se specifickými potřebami;

- Nedostatečná je míra vzdělávání zaměstnanců poskytovatelů cestovního ruchu směrem k osobám se specifickými potřebami s cílem zlepšení nabídky služeb pro tuto cílovou skupinu.

3) Informační produkty o bezbariérovém cestování v MS kraji:

• Travel manuál „Bez bariér“ – volně ke stažení na: www.jedemetaky.cz/doc/TMII.pdf.

• Portál <http://www.jedemetaky.cz>.

• [Http://www.projekt-beskydy.cz](http://www.projekt-beskydy.cz).

• [Http://www.project-athena.cz](http://www.project-athena.cz).

(dz)



Hlavním tématem workshopu bylo vytvoření jednotného a komplexního systému informací o bezbariérovosti služeb cestovního ruchu na území celého MS kraje.

Díky náhradním rodičům měla krásné dětství S manželem ho dělají takové i svým dětem

Rodina Peluňkova

Ahoj, narodila jsem se tělesně postižená. Už od mala jsem putovala. Rodiče se mě zřekli. Nedokázali se smířit s tím, co se jim to vlastně narodilo. Mé postižení je hodně viditelné. Nebyla jsem pro ně ukázkové dítě. V deseti letech si mě vzali mladí manželé, kterým nevalil můj zevnějšek. A od té doby mám skvělé rodiče, které bych neměnila. Měla jsem díky nim krásné dětství a spoustu dalších sourozenců.

Jako každá žena jsem si přála mít své dítě. Mít ho v bříšku, znát ten krásný pocit, když ve vás roste nový život, a potom porodit. Mé přání se splnilo, dvakrát. Oba porody jsem zvládla běžnou cestou. Otázka zní: nebyla a nejsem sobecká, že já jsem porodila dvě krásné a zdravé děti? Budou mé děti trpět tím, že jejich maminka je postižená? Mám právo tyto nevinné duše vystavovat těmto starostem? Ale co jsem měla dělat? Děti jsem chtěla mít. Chtěla jsem se stát maminkou. Bylo mi jedno, zda dítě bude zdravé či postižené, hlavně že bude. Chtěla jsem jim dát lásku takovou, jakou mi dali mí rodiče.

Jednoho dne přišla dcera domů ze školy se slzami v očích. Proč pláčeš? zeptala jsem se. Přitulila se ke mně a začala vyprávět. Dva spolužáci si povídali o tom, že nechápu, jak ona může mít takovou mámu. Že by takovou fakt nechtěli. Tato slova mě bodla u srdce. A je to tady. Pohladila jsem ji po vlasech a zeptala jsem se, zda to řekla paní učitelka. Kývla hlavou, že ne. Proč ne? To bys měla, abyste si ve škole o tom mohli popovídat. Nebo běž za těmi spolužáky a zeptej se, proč tak mluví. Proč se nezeptají tebe? Přece můžeš říct, jak to doma chodí. Možná se tě stydí zeptat, je jim to asi hloupé. Musíš jim v tom pomoci. A neplakej, to zvládneme, ano? Utřela jsem jí krokodýlí slzy a dala pusku. Dceři se ulevilo.

Nedalo mi to ale pokoj – nebyla jsem si jista, jestli dcera za paní učitelkou zajde. Zvedám mobilní telefon a volám paní učitelce. Vysvětluji, co se stalo. Paní učitelka se moc omlouvala. Řekla jsem jí, že se nemá za co omlouvat, že děti jsou nevinné. Také jsem ji prosila, aby ty kluky za to netrestala. Zeptala jsem se, jestli by si mohla najít čas a popovídala si s dětmi ve třídě, jak takoví lidé s postižením žijí. Řekla, že to udělá. A také to udělala.



Vánoce u Peluňků, rok 2009.

Jeden z klučinů pak plakal a mé dceři se omlouval. Říkal jí, že se styděl zeptat na to, jaké to je mít maminku na vozíku. Dcarka přišla ze školy veselá – maminko, ty jsi měla pravdu! Odpověděla jsem – no vidíš, pro nikoho to není lehké. A vysvětlili jste si to ve škole? Ano. To jsem ráda. No a bolístka je pryč.

A tak na otázku, jestli jsem byla sobecká, když jsem dovolila, aby mé děti měly mě za maminku, mám odpověď.

Ne, nebyla a nejsem. Je mi jasné, že to nebudou mít lehké, ale kdo má. Je to o nás, lidech. Ano, potřebuji, aby nás lidé zdraví vnímali stejně jako sami sebe. Nechceme být pro ně tabu.

Přeci máme právo také žít vedle nich. Nebo ne?

Markéta Peluňková,
foto: Jan Peluňka

O naší rodině

Žila byla taková normální rodinka, s pěti klučiny a dvěma děvčátky, tatínek a maminka. Ano, maminka je na vozíku, což ovšem nikterak nebrání plnohodnotnému rodinnému životu.

Naše děti se jmenují Jenda, Běďa, Ondra, Přemek, Eliška, Štěpánka a Patrik. Žili jsme v Praze v paneláku v bytě 2+1. Dům byl zvláštního určení. To znamená, že tam žili samí tělesně postižení lidé. Byty byly upravené tak, aby se tam člo-

věk s vozíkem mohl bez jakýchkoliv větších problémů pohybovat. Náš byteček nám byl ale časem velice malý. Co s tím? Větších bytů pro postižené je nedostatek. Kdo by také čekal, že rodiny s tělesným postižením některého z rodičů by mohly být větší. A tak kam s námi tak, abychom se nemačkali a já dětem a muži nepřejížděla nožičky? Ještě že máme vymoženost jako je internet. Koukli jsme se na baráčky – a ejhle, jeden krásný jsme našli. A tak jsme se rozhodli, že se odstěhujeme.

Bylo to v roce 2006, dva dny před Štědrým večerem. Odstěhovali jsme se z Prahy do malé obce na severu Moravy. Tam nám začala nová životní etapa...

Rodina Peluňkových na webu

Pokud Vás zajímají další osudy rodiny Peluňkových, navštivte je na stránkách www.rodinapelunkova.estranky.cz.



Manželé Jan a Markéta Peluňkovi.

Bagr, ortopedický vozík a vozíčkář z Nové Paky

Josef Fučík: mistr ČR v bocie, vítěz české abilympiády a zakladatel sdružení Život bez bariér

Kolega z redakce mi poslal krátké video, na něm bagrista upravuje jakousi část komunikace. (Stačí jen vyhledat text: pidacufa na google nebo youtube.) V duchu se ptám: Co s tím? Pak jsem si přečetla text k videu: „Tohle by mohl být dobrý tip na rozhovor – vozíčkář a jak maká na bagru!“ Když jsem ale hlavního protagonistu z videa oslovila s žádostí o rozhovor, zaúpěl, že času je málo! A tak jsem měla možnost trochu poznat jeden z hlavních rysů Josefa Fučíka – vysoké pracovní nasazení...

• **Osmáctyřicetiletý Josef Fučík z Nové Paky, mistr České republiky v bocie, vítěz české abilympiády v sestavování počítačů, zakladatel občanského sdružení Život bez bariér, které pomáhá lidem s tělesným postižením. Seznam aktivit ve sdružení, s rodinou, při stavbě domu, při aktivitách v obci nebo ve sportu skoro není možné dočíst. Zajímalo mě, co Josefa Fučíka žene kupředu? Co je tím motorem?**

Nejspíš je to moje povaha, jsem prostě člověk, který musí stále něco podnikat. Už jako zdravý jsem – jak říká moje žena – svými projevy upoutával pozornost ostatních, svými nápady bavil ostatní. Neposeděl jsem v klidu, stále jsem byl v pohybu, stále jsem chtěl něco vymýšlet,

zdokonalovat. I ve sportu – opět vše naplno –, ať se jednalo o jízdu na kole, na lyžích, plavání, běhání. V pětadvaceti jsem odešel pracovat na hory jako obsluha lyžařského vleku. Bylo to úžasné – podobně zaměřeni lidé kolem mě, krása hor, svobodnější přístup k práci, i když na druhou stranu u vleku za každého počasí, dřina s výměnou prasklých částí stroje vleku atd.

Vždy jsem chtěl dělat věci hodně naplno, párkrát jsem si natloukl – pád na lyžích a potřhané vazy, na motorce několik pádů. A štěstěna stále při mě. Po životě na horách, po revoluci jsem se vydal vlastní cestou. Založil jsem firmu zaměřenou na zámečnictví a stavební práce. A myslím, že jsme se s manželkou nemuseli za své podnikání stydět. Tak se jako by vše ustálilo v mých pětadvaceti letech, firma vcelku fungovala, měli jsme mnoho přátel, a i když práce bylo stále moc, našla se i chvíle pro zábavu, posedět si na večeri, jít si zatančit, zalyžovat, zabruslit. Prostě vcelku pohodové období. A náhle jeden skok do bazénu...

Z lyží, bruslí, kola a motorky na vozík

• **Jeden okamžik může vše změnit. Co se změnilo u tak aktivního člověka? A co se dělo bezprostředně po nehodě?**



Bagr se všude nevejde, proto se Josef Fučík pohybuje zejména na vozíčku...

Jednoho večera v roce 1998 na zahradní párty jsem se rozhodl jen tak si skočit do bazénu. Bohužel v něm bylo asi jen půl metru vody. Skok po hlavě znamenal roztržštěný šestý obratel a poranění míchy. Byl jsem při vědomí, všechno jsem vnímal. Od krku dolů mě brnělo celé tělo, ruce, nohy, prostě všechno. Tím, že jsem dříve pracoval na horách a poskytoval jsem první pomoc při úrazech, jsem docela dobře věděl, jak na tom asi jsem. A tak jsem dával instrukce – sežeňte nějaké dveře a na nich mě vyndejte ven z vody. Rozstříhejte a sundejte mi mokré oblečení a přikryjte mne, abych neprochladl...

• **Kdy jste si uvědomil, že nebudete chodit?**

Asi už na JIP v nemocnici, byl jsem nadopovaný prášky a měl jsem nepříjemné sny a vidiny. Cítil jsem strašnou únavu, a i přes léky bolesti. V nemocnici mi kromě jiného asi nejvíce chyběl nějaký odborník, třeba psycholog, který by mi řekl, jak vše asi bude po úrazu probíhat. Někdo, kdo by mě připravil na to, že třeba budu mít stádium, kdy budu naštvanej a budu rvát, že se třeba budu chtít zabít, že se budu litovat... To jsou normální, přirozené reakce, ale já to nevěděl. Z to-



Počet hodin s rukama na ovládacích pákách bagru vozíčkář Fučík už nespočítá.

ho, co pak následovala, mi nejvíce pomohli v Centru Paraple, kde věděli, o čem můj stav je, a kde mi vysvětlili, třeba jak obsluhovat vozík a na co si dát pozor. Hlavně na mě měli čas, bylo to první místo po úrazu, kde to normálně fungovalo.

Pak nastalo období, kdy jsem telefonem začal shánět rehabilitační pomůcky a informace, jak žít a rehabilitovat s tímto postižením. Kamarádi vyrobili základní rehabilitační pomůcky, manželka si udělala kurs reflexní terapie, sehnali jsme cvičitelku na Vojtovu metodu. Bylo to období, kdy moje psychika trpěla. Je zázrak, že lidi kolem mě byli tak tolerantní, protože jsem byl zvyklý hned si všechno udělat sám. Teď jsem byl odkázán na pomoc ostatních a nebylo to příjemné. Stavební firmu jsme rozprodali, v roce 2000 pořídili počítačovou techniku a začalo další období mého života. A k tomu patřilo i to, že jsem v roce 2001 začal hrát bocciu, víc se stýkat s podobně žijícími lidmi.

Časem jsem zjistil, že mě nebaví pořád jenom sedět u monitoru PC. Tak jsem začal počítače i montovat. To mě dost bavilo a za čas jsem se všechno naučil. Díky tomu, že jsem se tomu věnoval dost usilovně, jsem v roce 2001 vyhrál disciplínu sestavování počítače na čas na české Abilympiádě v Pardubicích. Podobně to bylo s bocciovou – tato hra se mi okamžitě zalíbila. Vypadá jednoduše, ale je za tím strašně moc dřiny, času a peněz. Jezdit jako vozíčkář po závodech po celé České republice stojí opravdu hodně peněz a hlavně sil, fyzických i psychických.

• **V roce 2002 – mistr republiky v boccie, zařazení do reprezentace ČR na ME...**

Měl jsem se zúčastnit abilympiády v indickém Dillí, ale bylo mi oznámeno,

že si musím sehnat čtyřicet tisíc na letenku. Kroutil jsem hlavou – po reprezentačních fotbalistech a hokejistech i s vysokými příjmy nikdo nic takového nechce. My na vozíku jsme sportovci jako každý jiný, proč si musím shánět na letenku, abych mohl reprezentovat svou zemi? Stát nás nechává celkem na holičkách – potřebujeme uhradit cestovné a náklady na turnaje atd. Z vlastního důchodu se to financovat nedá. Tak jsme založili občanské sdružení **Život bez bariér**. Cílem bylo, aby postižení měli nějakou možnost řešení své situace, ale okamžitě, ne aby museli složitě někoho žádat, a pak dlouho čekat na zamítnutí. Když jsem po revoluci založil firmu, byla to velká dřina. V porovnání se založením občanského sdružení to ale byla hračka.

Jsme tady jen chvíli, a když po nás tady něco zůstane, tak v té věci žijeme dál

• **Občanské sdružení Život bez bariér bylo na světě, jaké jsou jeho aktivity v současnosti?**

Kromě hraní boccii a organizování jiných sportovních aktivit se sdružení Život bez bariér, které má asi třicet členů, snaží vytvořit zázemí a servis pro tělesně postižené, tzn. pomoc ve styku s úřady, pomoc s rehabilitací, se zajištěním servisu a opravy kompenzačních pomůcek a také zajišťujeme rekvalifikace a zaměstnání v chráněné dílně. Dlouhodobě pracujeme na projektu **Paka bez bariér**, v rámci něhož se snažíme minimalizovat počet fyzických bariér v našem městě. Nově jsme také rozjeli **projekt prevence dětí před úrazu páteře**. Jezdíme do škol a diskutujeme s dětmi. Snažíme se je upozornit na rizika



Můj první a poslední výstup na komín.

úrazů páteře zejména při neopatrném koupání, seznamujeme je s životem vozíčkářů, hrajeme s nimi bocciovou.

Jsou to velice příjemná setkání, zvláště když vidíte děti nedočkavě stojící v řadě, aby si mohli vyzkoušet jízdu na vozíku. Bohužel nemůžeme tyto akce dělat moc často, protože nás stojí peníze. Zaplacení dopravy a dvou asistentů přijde asi na tisíc korun. Pro ty, kdo žijí ze sedmi tisíc invalidního důchodu, je to docela významná částka. V poměru k promrhávaným miliardám státu je to kapka v moři.

• **Je jasné, že aktivity jsou motorem pro další dobré a plnohodnotné žití. Co Vás ještě žene kupředu?**

V první řadě asi rodina – moje manželka a můj syn... Od začátku moje žena byla tou, která o mě pečovala 24 hodin denně, která mi pomáhala si na všechno zvyknout, která mě vypiplala se vším, co to přinášelo. A nebylo toho málo – potřeboval jsem silného asistenta, měl jsem ale „jen“ svou ženu. Byla tady, když jsem potřeboval vycévkovat, když ke mně musela v noci vstávat, pomáhala mi do sedu, nandat ortézy atd. Ani jsem se nedivil, že si stěžuje na bolesti zad, když mě stále obsluhuje v předklonu, ať mě strojí, cévkuje či přesouvá na vozík. Pomáhala mi z vozíku vstát, což bylo často na hranici její síly. K tomu musela stihnout veškeré domácí práce...

Od státu dostávala příspěvek na péči o osobu blízkou 3 500 Kč. Nikdo z těch, co o tom rozhodují, asi neví, že jde o práci horníka za každodenní šestnáctihodinové šichty, bez možnosti volného víkendů nebo svátku. Vážím skoro 80 kg, limit na balíky je patnáct. Dá se spočítat, kolikrát za den ten „balík“ mého těla musí moje žena překulit, nadzvednout, přeshoupnout. Pod dvacítku to nebude. Je to jako přeshouvat na stavbě celý den tři pytle cementu najednou.

Pozorují letitá bezvýsledná jednání zástupců postižených s vládou. Jsem z toho



A zase je pro co žít – Josef Fučík s manželkou Jitkou a synem.



Josef Fučík se chápe jakékoliv práce, kterou je zapotřebí udělat.

tak rozrušen, že se mi někdy v noci zdá, že kdybych na tom byl jako před úrazem – mlád a plný síly – počkal bych si asi někde na zodpovědného úředníka a ze všeho nejdřív mu za všechny podobně trpící nabančil. Pak bych ho odvezl někde do soukromí, od prsou dolů nějak znehbynil (třeba zasádroval do gypsu) a nechal ho měsíc plazit, starat se sám o sebe, pít jen čaj a jíst jen suchý chléb, močit a dělat pod sebe a jen čekat na pomoc za 6 000 Kč na všechno na měsíc. Po takovéto léčbě, odtučňovací kúře těla a myšli a morální rehabilitaci bych ho šoupl zpátky do byrokracie, Snad by to k něčemu bylo...

• **Máte v tomto směru nějaký recept pro naše politiky?**

Snad se pokusit prosadit jednoduché řešení v podobě schválení jediného zákona: poslanecké a vládní funkce jsou funkcí dobrovolnou, neplacenou, nesmí mít

pod hrozbou desetiletého žaláře žádný jiný příjem a nesmí vykonávat více jak jednu funkci. A bude ve sněmovnách liduprázdno a z ušetřených a nerozkradených miliard se můžou opravit silnice, zvyšovat důchody, platit léky, atd.

• **A co plány do budoucnosti?**

Především splatit úvěr na stavbu nájezdové rampy, výtahu a chráněné dílny. Mezi další určitě patří: odstraňovat bariéry na místních komunikacích, realizace asistence na telefon (sociální služby vč. domácích prací), zprovoznit taximikrobus (s rampou pro vozíčkáře), vybudovat seniorškolku (specializovaný penzion pro seniory se specifickými chorobami), v oblasti legislativy např. upravit systém zaměstnávání asistentů-studentů z cizích zemí, zajistit firmu, která by dala práci zaměstnancům naší chráněné dílny sdružení. No a pak ještě dokončit rekonstrukci novopackého kláštera.

• **Hodně myslíte na své kolegy, vozíčkáře, kterých vlastních úspěchů si nejvíc považujete?**

Patří mezi ně: nominace do reprezentace České republiky (2x mistrem republiky v boccie), vítězství na abilympiádě, zajištění několika zaměstnání pro vozíčkáře, změna projektu přestavby místního úřadu (finanční úspora a pohodlnější přístup pro ZTP), pořádání pravidelných sportovních a kulturních akcí pro postižené, odstranění bariér v místě bydliště a nakonec vybudování zázemí pro naše sdružení.

• **Jaké je motto člověka, který každý den překonává sám sebe, a často i druhé?**

Po člověku by mělo něco dobrého zůstat. Jsme tady jen chvíli, a když po nás tady něco zůstane, tak v té věci žijeme dál.

Rozmlouvala Blanka Faleníková, foto: archiv rodiny Fučíkových

MÁTE ZÁJEM O „BAGRŠKOLU“?

Vozíčkáře, kteří si chtějí zkusit řídit bagřík, zveme k nám do „BAGRŠKOLY“ (jedno, tři až týdenní pobyt s výukou bagrování).

Zajistíme bezbariérové ubytování, domácí stravu (sýry, králíci, krůtí atd.) na stůl rovnou ze statku a rehabilitaci – cvičení, masáže, motomegy atd. Možné jsou i výlety do Krkonoš a Českého ráje.

Kontakty: Josef Fučík, tel.: 603 828 353, josef.fucik@zbb.cz, Jitka Fučíková, jitka.fucikova@zbb.cz, tel.: 603 434 833.



CO JE TO BOCCIA?

Odpověď najdete například na: <http://www.boccia.xf.cz>.

Za pomoc s pořádáním s minulými a podporou dalších závodů pro naše postižené kolegy děkují vozíčkáři z Nové Paky a okolí. Chcete-li nám pomoci, volejte 603 828 353.



Důvěřujte nám a více se nám otevřete. Zejména své peněženky.

Milan Linhart

Lvice bez kusu páteře

Eliška lékařům vytřela zrak (a pohybuje se na rukou)

Šestiletá Eliška Bočanová z Bohumína se narodila s půlkou páteře. S tímto neobvyklým postižením žije ve světě jen hrstka dětí (asi dvacet) a v naší republice jsou tyto případy naprosto výjimečné.

Elišce chybí 15 centimetrů spodní části páteře a lékaři po pečlivém zvážení prohlásili, že ji operovat nemohou. Eliška nemá dva obratle, kostrč, křížové ani stydké kosti – a přesto prolomila veškeré medicínské prognózy. Podle lékařů neměla sebemenší naději, že se bude někdy sama pohybovat. Jenže z Elišky vyrostla neuvěřitelná bojovnice: díky své zvědavé a temperamentní povaze se naučila sama sedět a pak i pohybovat pomocí rukou. Na nich dokáže hravě dělat stojky, hopsá jako koníček a přitom používá kostky ze stavebnice, kterým říká kopýtka.

Ačkoli operaci (nastavení spodní části páteře) lékaři zamítli, silná vůle Elišky je překvapila, a proto jí doporučili pravidelné lázně, na sezení ortézu a rovněž speciální dětské vozítko.

Malá velká bojovnice tak začala cho-



Když jí to nešlo po nožkách, naučila se Eliška pohybovat po rukou.



Jednou z Eliščiných zálib je malování.

dit do školky společně se zdravými dětmi a od září i do základní školy. Podle odborníků je totiž natolik mentálně vyzrálá a nadprůměrně inteligentní, že odklad v jejím případě nedoporučili.

K pátým narozeninám, v rámci projektu Srdce pro děti dostala Eliška nový speciálně upravený pokojíček, v němž si může lépe hrát, malovat (a maluje dobře!) i spát. Bezbariérové přístupy i do ostat-

ních pokojů pak znamenají, že se dostane na vozíčku všude sama.

„Umím přivolat výtah a také do něj vjet,“ říká Eliška s úsměvem. Nejvíc ji ale baví, že si díky vozíčku dokáže vzít sama z lednice a spíže dobroty, na které má zrovna chuť – a už nemusí volat mámu. Maminku to samozřejmě těší také, i když z jiného důvodu...

(di), zdroj: Blesk



Na vozíčku se Eliška může pohybovat pohodlněji.



Radost Elišce udělal nový speciálně upravený pokojíček.

Nick Vujicic: Máš problém? Podívej se na mě...

Každá překážka, se kterou se v životě setkáme, má nějaký význam

„Nebyl jsem připravenej,“ křičí na svou obhajobu Nick ve fotbalové bráně, když právě dostane gól z penalty. Jenže i tak je na tom brankáři něco fakt hodně divného: nemá ruce a nemá nohy. Zato humoru má v sobě Nicolas Vujicic (vyslovuje se Vujičič) pořádnou dávku. Ovšem nejen humoru, také hlubokých pravd, které rozdává na svých přednáškách.

Vděčnost

„V mém životě bylo období, kdy jsem si říkal – nemůžu dělat tohle, nemůžu dělat támhleto... Začněte se soustředit na to, po čem toužíte, a ne na to, co byste radši neměli. Strašně snadno zapomenete na to, co máte. Podle mě nemá smysl, abych si říkal: kéž bych měl ruce a nohy. To by bylo k ničemu... Ale je pár důležitých zásad a jednou z nich je projev vděčnosti. Měli byste být vděční, lidi – a neříkejte si, že nejste dost dobří, neříkejte si, že nestojíte za nic...“

Miminko bez rukou a nohou

Nicolas Vujicic se narodil v roce 1982 v Melbourne v Austrálii a bez jakéhokoliv



Nick na speciálně upraveném elektrickém vozíku.

důvodu či varování lékařů přišel na svět bez rukou i bez nohou. Syn, který se narodil bez končetin, znamenal pro zdravotní sestru Dushku Vujicic a jejího manžela pastora Borrise Vujicic kromě osobního trápení i spoustu otázek. Je možné, aby jejich syn vedl normální a šťastný život? Co vůbec bude moci dělat, nebo čím se může stát? A proč zrovna on?

Nikdo tenkrát neměl ani potuchy, že z tohoto miminka se stane osobnost, která bude inspirovat a motivovat lidi všech společenských vrstev, a že ovlivní životy lidí na celém světě.

Během dětství se Nick potýkal jak s typickými problémy, které prožívá každý školák (například šikana, nedostatek sebeúcty apod.), tak i s depresí a samotou. Přemýšlel, jaký má *jeho* život smysl a zda *vůbec* život nějaký smysl má. „Už v osmi letech jsem uvažoval o sebevraždě a mohl děkovat jen Bohu, že jsem ještě naživu a mohl inspirovat ostatní,“ vzpomíná Nick.

Už jen navštěvovat školu spolu s normálními vrstevníky, to byla mimořádná potíž – ale jeho rodiče tak dlouho bojovali proti předsudkům, až v jedné základní škole Nicka přijali a on pak úspěšně pokračoval i na univerzitě. Značným problémem bylo pro něho naučit se psát, ovšem dokázal to a zanedlouho ovládal i počítač. „Nemám ruce ani nohy, ale jsem moc vděčný aspoň za svůj malý slepičí pařát...“

Motivační řečník

Po ukončení školy Nick pokračoval ve studiích a získal dva akademické tituly v oboru účetního a finančního plánování. V devatenácti letech se rozhodl být motivačním řečníkem, který svým životním příběhem bude povzbuzovat ostatní a přinášet jim naději.

„Našel jsem smysl své existence a také smysl svých životních okolností. Když se ocitnete uprostřed ohně, určitě to nějaký smysl má,“ říká Nick.

V roce 2005 byl Nick nominován na cenu „Mladý Australan roku“, což je v Austrálii prestižní ocenění, které dostávají mladí lidé za svoji výjimečnost a službu pro místní komunitu či pro celý národ, popřípadě za mimořádné osobní úspěchy. Zkrátka nominace na tuto cenu se udělují pouze těm, kteří dokáží být opravdovou inspirací pro ostatní.

„Za sílu a životní optimismus vděčím



Nick lidem: „Mějte se rádi takoví, jací jste.“

své víře, své rodině a přátelům, ale také mnoha lidem, které jsem potkal a kteří mě celou dobu povzbuzovali,“ vyznává se Nick.



Nickovým dvěma akademickým titulům předcházelo odhodlání vzdělávat se už ve speciální škole.

Směr USA

Nick se z Brisbane v Austrálii přestěhoval do Kalifornie (USA), kde předsedá mezinárodní neziskové organizaci a kde také řídí vlastní společnost Attitude Is Altitude (Postoj povznáší), která se zabývá motivačními projevy. Zároveň procesoval celý svět a o svůj příběh se podělil s miliony lidí všech profesí. Kromě toho byl hostem mnoha televizních pořadů.

Podle Nicka každá překážka, se kterou se v životě setkáme, má nějaký význam a jediné, co může ovlivnit naše rozhodnutí o tom, zda ji překonáme nebo ne, je náš postoj k ní.“

Co říkají o Nickovi lidé v ČR

V září minulého roku navštívil Nick Vujicic i Českou republiku a zde jsou autentické citáty lidí, kteří byli na jeho přednášce:

■ Měla jsem tu úžasnou příležitost zúčastnit se semináře s Nickem. Byl to naprosto nepopsatelný a pro mě krásný zážitek.

■ Je to „obyčejný kluk s obrovským srdcem“, připadal mi tak blízký a upřímný ve své zpovědi.

■ Z ukázky na YouTube jsem si udělala o přednášce určitou představu, ale skutečnost byla mnohem lepší. Nick je vtipný, milý a přes své postižení tak plný lásky! Kéž by se mu v Praze líbilo a brzo sem zase zavítal.

■ Byla jsem už na mnoha přednáškách týkajících se „tajemství života“, ale žádná mě nedokázala strhnout jako tato! Nick je opravdu skvělý.

■ Byl to pro mne a pro mého šestnáctiletého syna úžasný zážitek. Nicka na internetu sleduji již dlouho, tak jsem ho chtěla zažít i na živo a nasát trochu jeho úžasně

energie.

■ Přednáška s Nickem byla skvělá. Ty emoce, co tam pracovaly, by měl zažít každý člověk, aby si uvědomil hodnotu života a vše, co s tím souvisí.

■ Cítila jsem neskutečnou lásku, úctu, byla jsem dojatá a brečela jsem jako malá holka, ale také jsem se od srdce zasmála. Byla jsem natolik ponořená do atmosféry, že jsem vůbec nesledovala čas.

■ Bol to iný rozmer a som rád, že som mohol zažiť Nicka naživo.

■ Ten optimismus a životní elán byly skutečné... nebylo to něco, co by předváděl lidem na jevišti proto, aby je uchvátil. To mě opravdu dostalo.

■ Vždycky, když budu smutná, vzpomenu si na tvůj krásný a milý úsměv, Nicku...

(di), foto: internet



Vlastní životní příběh a láska k lidem předurčily Nickovo působení: stal se motivačním řečníkem, který povzbuzuje ostatní a přináší jim naději. V prosinci 2010 přednášel i v Brně.

Nick Vujicic: jediné, co může ovlivnit naše rozhodnutí o tom, zda překážku překonáme nebo ne, je náš postoj k ní.



Nick si umí vychutnat i požitek ze surfování.

Anekdoty



Policista zastaví na silnici auto a povídá řidiči:

Pane řidiči, už popáté vám říkám, že vám z toho auta teče voda!

Na to řidič:

A já vám už po páté říkám, že je to kropící vůz!

Stojí dva kosmonauti na Měsíci před raketou a jeden říká druhému:

Nekoukej na mně tak blbě, já jsem nezamykal!!

Přiběhne sestra k doktorovi do ordinace a vyhrkne:

Pane doktore, ten simulant na pětce umřel.

Tak to už ale opravdu přehnal!

Přijde pán do trafiky a řekne: Chtěl bych jedny cigarety.

Prodavačka mu je podá, na krabice je nápis „Kouření způsobuje impotenci“.

Pán si to přečte a povídá prodavačce:

Promiňte, ale nemáte radši ty s tou rakovinou?

Byli jste už na Štrbském plese? Ne, my chodíme na hasičský.



Něco z historie: Není nad český záchod!

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozíčkáře



Rok 1982 byl velmi důležitým rokem, kdy můj otec Josef jako čerstvý šedesátník odešel do zaslouženého důchodu. Za 45 let práce v Ústecké sklárně dostal od odborů (tehdy ROH) za odměnu v létě pro sebe i matku třítydenní zájezd do Sovětského svazu. Matka si týden před odjezdem nešťastně zlomila vřetenovitě ruku v předloktí a lékař ji cestu do „Sajúzu“ nedoporučil. Hledala náhradníka, protože jinak by zájezd propadl. Našli mne. Tedy spíš mne ukecali. Projeli jsme tehdy s tátou a dalšími zaměstnanci Ústecké sklárny Vlákem družby pomalu půlku nekonečného Ruska.

V roce 1982 se slavilo čtyřicáté výročí vzniku československé vojenské jednotky v Sovětském svazu pod velením generála Ludvíka Svobody v Buzuluku. Ve vlaku s námi jeli čeští vojenští veteráni z druhé světové války, kteří prošli mnoha bitvami z Buzuluku až do Prahy. Na slavnostních uniformách měli kila nejrůznějších vyznamenání. A v těle další kila, ale železa od šrapnelů. V muzeu v Buzuluku mě překvapil jeden veterán, který byl v čtce npor. Jaroše. Ukázal na sebe na obrázku, jak jim jejich velitel něco vysvětluje před bojem v Sokolovu. Protože s námi jeli převážně veteráni, více než města a ruské pamětihodnosti jsme navštěvovali památníky padlých, hřbitovy obětí a všude pokládali věnce.

Basu českých lahváčů z Plzně, co jsem si s sebou pro strýčka příhodu vzal, jsem během týdne s tátou vypil. Na vynikající točené pívko v českém oroseném štucu jsem nikde v celičkém Rusku nenarazil. Dal jsem si ze zvědavosti z cisterny na ulici ve Stalingradu ruský bolševický „kvas“. Barvu piva to sice mělo, ale bylo to teplé jako chcanky, a jediné pozitivní na tom bylo, že jsem ruský kvas, který Rusové pili na ulici jako prokoplí, alespoň jednou v životě ochutnal. Nikdy nevíte, kdy s vám to bude hodit! Pivo lahvové jsem si koupil až na zpáteční cestě v Moskvě a bylo z NDR (bývalá Německá demokratická republika – pozn. red.). Bylo slabé jako čaj a teplé, ale bylo mnohem lepší než ten ruský kvas. Po českém pivu, ani lahvovém, nebylo v celém SSSR ani vidu, ani slechu.

Veteráni důstojníci měli jen pro sebe dva speciální lůžkové vagony i se spr-

chami a teplou vodou, my ostatní plebejci bez zásluh z války jsme ostrouhali. Pohybovali se mezi námi v civilu dva velmi „nenápadní“ bozi, tajní ruští ožralové. Ve velkém vedru chodili ve stejných zelených trencích, jako jsem měl já na vojně v letech 1965–67 v hornickém Mostě. Byli strašně nenápadní, koupit si civilní trenky je v permanentním deliriu ani nenapadlo. Ukecaný papagaj Láďa Procházka po vypité lahvice vodky s našimi alkoholiky a po návštěvě mausolea v Moskvě mi říkal, že Lenin má plátěné a oslí uši a že už pěkně smrdí! Náš vedoucí, pan Janda, který to náhodou zaslechl, ho pěkně seřval a řekl nám, že je ve Vlaku družby v každém kupé odposlech. Ať blbě ve vlaku nekecáme, nebo že ho zavřou i s námi.

Mě nejvíce zaujala na Rudém náměstí těsně vedle mausolea čtyřmetrová, lešením ohraničená, obdélníková dřevěná opičárna. Když jsem se zvědavě podíval malinkou škvírou mezi podlážkami dovnitř, viděl jsem, jak tam kopou dva vojáci velkou díru do země. Když měl Leonid Iljič Brežněv o pár měsíců později velkolepý státní pohřeb, hubení a slabí vojáci ho upustili nekontrolovaně do hrobu přímo na to místo, které jsem viděl na vlastní oči kopat už v srpnu. Byl s bytelnou rakví asi pěkně těžký a spadl do hrobu v přímém přenosu České televize jako pytel brambor asi hlavou napřed. Ve večerních televizních zprávách samozřejmě to ne skutečné „fo pá“ bylo ideologicky vystříženo! Už v srpnu sovětsští vojenští lékaři přesně věděli, že to má soudruh Brežněv za pár, a asi si to místo co nejbližší k soudruhu Leninovi sám Leonid Iljič na věky věků vybral.

Ať jsme přijeli, kam jsme přijeli, byly pro nás divem divů turecké záchody. Na

klasický český záchod jsem v matičce Rusi nenarazil lautr nikde. V jednom mezinárodním hotelu v Kyjevě, kde jsme obědvávali, byly ty turecké záchody ještě zvýšené a vykachlíčkované, tak půl metru nad podlahou. Nejhorší bylo, že nikde neměly žádné dveře! Když jste se dali do velkého díla, mohl vás doslova očumovat každý, kdo se tam přišel vyčůrat do žlabu. Ještě vám mohl zafandit! Co to dalo našim sedmdesátiletým a starším vojenským veteránům a hrdinům s revmatickými klouby práce a hekání, než se při naléhavé potřebě na ten piedestal vyšplhali! A když skončili, tak zase bezpečně slézt dolů! Když to „hořelo“, musel jsem některým pomáhat dostat se dolů. Když se narovnali a natáhli si gatě, ztuhli, jako by byli celí dřevění, poněkud na kolotoči hadra. Všichni jsme s láskou vzpomínali na naše české záchody a nadávali jako špačci na ty „kurevské“ turecké. Mi samotnému nejvíce chyběly dveře nebo alespoň nějaký závěs. V hotelech, kde jsme slavnostně s vedením města obědvávali, byly záchody v pohodě, daly se spláchnout a nebylo tam tolik žhavých abonentů ve frontě na vyprázdnění jako jinde ve městě. Na nádražích, hlavně v menších městech, to ale bylo podstatně horší. A právě hlavně tam, oddělení od obyčejné ruské veřejnosti, jsme Vlákem družby zastavovali.

Má první zkušenost s těmito tureckými záchody byla strašná. Ještě že jsem se zdržel s tátou při dohrávce jedné z mnoha partií v české dámě, kdy mě měl poprvé, po mé velké chybě, na lopatě. Kdybych uposlechl doporučení našeho šéfa, abychom preventivně použili záchody, až zastavíme, mohl jsem dopadnout stejně jako „papagaj“, který v první ruské „děrevně“ za Užhorodem při prvním zastavení vlaku a seznámení se s tureckými zá-



Rusko – Moskva – Rudé náměstí.

chody dopadl nejhůře z nás všech. Byl ještě více ukecanější než já, Láďa Procháčka, řidič vysokozdvížného vozíku. Najednou jsme ho viděli mokrého, neskutečně nasraného na celý svět a celého od hlavy až k patě zasviněného od kousků lidských exkrementů. Když jsem se ho škodolibě zeptal, jak k tomu maskovanému vojenskému zabarvení jako „frajtr“ záložák přišel, našťavaně mi sděloval: „Šéf Janda nám v kupé řekl, ať si skočíme po ránu preventivně, no víš, kdo trochu potřebuje, no na velkou, že budeme celý dnešní den ve městě a u památníků. Tam nikde žádné záchody nejsou. Tak jsem šel, ale kluci byli rychlejší. Všude už někdo seděl a tlačil jako o život. Na první pohled jsem viděl, že když bych se trochu ohnul, tak toho vedle sebe můžu poplácat po zadku. Na mne ale místo nezbylo, tak jsem si dal venku „cígo“. A to jsem neměl! Konečně se za pár minut uvolnilo místo v poslední kadibudce u zdi. Tak jsem tam zalezl celý šťastný s tím, že mě nebude nikdo očumovat, jak mi to jde. Tlačím a tlačím jako každý jiný, bolí mě nohy a nějak mi to nešlo, preventivně nepreventivně. Najednou slyším, jak někdo silně hvízdne a slyším šustot hajzlpapírů. Konečně mě to začalo jít, tak se snažím šéfovi Jandovi udělat radost... Uslyšel jsem druhé hvízdnutí a dokončoval s úsměvem své dílo. Než se mi to povedlo, přiletěl na mne odněkud proud vody i s hovny ruských i českých spulcestopatelů. Když jsem na ten debilní hajzl šel, tak jsem se divil, na co tu mají před záchodem hasičskou hadici i s proudnicí. No a teď už to vím a vy taky!“

Později jsme zjistili od naší překladačtelky, co s námi jela, že turecké nádraží záchody nemají žádné splachování a jednou za čas, po odjezdu některého z vlaků, přijde ruská hajzlbába, zapíská jednou

jako Jura Jánošík, aby všichni vylezli, že jde makat. Když zapíská podruhé, je-li tam ještě někdo, musí se ozvat! Pokud se nikdo neozve, ohne se, aby se trefila přesně proudem vody pod kabinky, otevře proudnici a spláchne vše najednou. Neznalost ruských zvyků neomlouvá!

Takže příště, jakmile někdo zapískal, když jsem byl na tureckém záchodě na některém z nádraží, raději jsem upaloval s kalhotami v ruce a nedbale a rychle utřeným zadkem ven. V životě mě tolikrát nepálila zarudlá prdel, jako tenkrát v Rusku. Na velkých nádražích byly veliké umývárny s desítkami umyvadel, kde se dalo umýt nebo oholit. Vykoupat se také dalo, ale to už člověk musel zaplatit pár rublů, což jsem s nepříjemně svrbícím zadkem několikrát využil.

Dopadnout jako Láďa bych nechtěl, ani kdyby mi nabízeli veksláci ruble za pětikorunu. Umýt se v Rusku od exkrementů není tak jednoduché jako v Česku. To mi věřte. Láďa přestal smrdět, až když se několikrát smočil v Černém moři u Batumi! To co měl na sobě, zahodil. Už si myslel, že bude smrdět na věky jako tchoř!

Josef Procháčka
Foto: internet

O tureckém záchodu

Turecký záchod je jedním z mnoha druhů záchodů. Kromě jihovýchodní Evropy se používá především v chudších zemích a v zemích, kde má staletou tradici, kupříkladu v Asii, Africe. V západní Evropě je poměrně rozšířený např. v Itálii a ve Francii.

V principu se může jednat jen o díru v podlaze (s funkcí latríny) nebo splachovací zařízení, připomínající do podlahy zapuštěné umyvadlo.



Vyprazdňování je prováděno v dřepu přímo do otvoru nebo vyhrazeného prostoru v toaletě. Jedná se přitom o nejpřírozeňší polohu k vylučování. Osoby nezvyklé na tento typ toalety tuto činnost provádějí chybně v podřepu místo v dřepu, což je namáhavé především na stehenní svaly a náročné na udržení rovnováhy i dostatečného odstupu případného oděvu; v této nesprávné poloze rovněž nedojde k plnému uvolnění břišního svalstva, potřebnému k správné vylučovací funkci těla.

Výhodou tohoto typu záchodu je jeho hygieničnost. Pokožka defekující osoby nepřijde do styku s povrchem záchodu, takže je sníženo riziko přenosu choroboplodných zárodků. To je důležité zvláště v oblastech s nižším povědomím o udržování aseptického prostředí na toaletách, i v teplejším podnebí, které umožňuje delší přežití choroboplodných zárodků. Nevýhodou je větší náročnost pro méně pohyblivé nebo postižené osoby a celkově menší pohodlí.

Zdroj: www.wikipedia.cz
Foto: internet



Jak já vám mohu poskytnout standardní péči, když vy už od pohledu vypadáte nestandardně?!

Milan Linhart

Trochu jiné Vánoce

Povídky z Vaší literární dílny

Věra Schmidová

Když člověk sedí na invalidním vozíku a ještě k tomu žije sám, mívá nějaký svůj velký sen. Já toužil po tom prožít trochu jiné Vánoce. Zatím se všechny podobaly jako vejce vejci – přivést si z hospody trochu bramborového salátu a kousek smažené ryby, otevřít si láhev vína, podívat se na televizi... Rok co rok, už třicet let. Jenom s tím rozdílem, že v posledních pěti letech tady se mnou žila Betyнка, malá černá fenečka.

Ty letošní Vánoce nebyly výjimkou. Salát s kaprem už čekal na talíři, na stole láhev vína, sváteční sklenička... V koutě stál malý umělý stromeček, pod ním jeden dáreček – sáček s tyčinkami pro Betyнку. Jako každý rok.

Koukl jsem na hodinky. Za chvíli začíná večerní pohádka. Oblékl jsem si teda rychle bundu, pískl na Betyнку a jeli jsme.

Venku byly hromady sněhu. „Nesmím sjet z chodníku, nebo zapadnu a bude zle,“ napadlo mě. Pozdě. Po pár metrech za domem mi to ujelo a já sjel do nějaké jámy a převrátil se... „To není dobré,“ napadlo mě. „Tady nikdo dnes večer nepůjde, není tu pořádný chodník, ani osvětlení. Křičet ani nemá cenu.“

Betyнка poskakovala okolo mě, v první chvíli to považovala za novou hru. Její pohled říkal: „Super! Pojd'! Budeme si hrát, budeme se válet ve sněhu.“

„Běž domů! To není hra. Utíkej, nebo tu zmrzneš.“ Začala mi být pořádná zima. „Běž! Utíkej!“

Poslechl. Zůstal jsem sám. Začalo se mi chtít spát.

„Co tady děláš?“ Zaslechl jsem teňounký hlásek.

Otevřel jsem oči. Všude byla tma. Jen malé, asi pětileté děvčátko stálo přede mnou.

„Ty tady čekáš na toho pejska, vid'?' Neboj, on se vrátí. Ale neměl bys ležet na zemi.“ Překvapeně jsem přikývl: „Já vím. Ale co tady děláš ty?“

Zasmála se a zmizela. Začalo hustě sněžit. Opět jsem zavřel oči. Sněhové vločky byly tak těžké. „Do rána ze mě bude hromada sněhu,“ uvědomil jsem si ještě. Nijak mi to nevadilo, bylo mi to úplně jedno. Hlavně, že mi už přestala být zima... a že Betyнка, Betyнка... Pomalu jsem usínal.

„Už spíš?“

S vynaložením všech sil jsem opět otevřel oči. Na víčkách jsem měl snad kilo sněhu, tak byly těžké.

„Co ty tady zase děláš?“ zeptal jsem se jí.

„Přišla jsem se na tebe podívat. Už tady ležíš moc dlouho.“

„To jsi hodná, ale utíkej domů, je strašná zima, maminka bude mít strach.“

Zesmutněla: „Nebude. Ona ani neví, že jsem tady. Dívá se na pohádku. Ach jo, to jsou zase Vánoce!“

Přišlo mi jí líto. Nevěděl jsem, jak jí udělat radost. Místo toho udělala radost ona mně: „Můžu ti dát pusinku?“ zeptala se. „Jen tak, k Vánocům.“

Nečekala na souhlas, dala mi pusu na tvář a zmizela. Sněžení ještě zhoustlo. To je dobře – Vánoce mají být bílé. Všichni mají radost – mají stromečky, bramborový salát, a kapra.

V hlavě mi začala znít píseň: ...tichá noc... svatá noc... jak je to dál? Co na tom záleží?

Opět jsem zůstal sám. Ani na tom nezáleží. Posledních třicet let jsem vlastně pořád sám.

Tiché zaštekání mě donutilo vrátit se do reality. Měl bych otevřít oči. Tak strašně se mi nechtělo. Nebudu je otvírat, možná se mi to jenom zdálo. Nezdálo – štekání se opakovalo. Tak jsem je teda otevřel. Přede mnou stála Betyнка. Přitiskl jsem ji k sobě: „Proč ses vrátila? Měla jsi zůstat v teple, někdo by se o tebe postaral.“ Cítil jsem, jak se chvěje zimou. Rozepnul jsem si bundu a schoval ji. Pevně se ke mně přitulila.

„Neboj,“ konejšil jsem ji. „Mně už zima není, za chvíli nebude ani tobě.“

To nebyly černé myšlenky, co mě přepadaly, pouze jsem věděl, že by se musel stát zázrak, aby na Štědrý večer v noci šel někdo kolem, kde široko daleko nesvítilo jediné světlo a odnikud sem nebylo vidět.

„A kde se tady teda vzala ta holčička?“ napadlo mě.

„Žádná holčička tady nebyla,“ oponovalo mi moje druhé já. „To se ti jenom zdálo.“

Kdo ví.

Zavřel jsem oči a pomalu upadal do milosrdného spánku.

„Člověče, zbláznil jste se?! Nespěte! Jste to vy?“ Někdo mě vytáhl na vozík, třepal se mnou a tlačil mě přes závěje čerstvě napadaného sněhu k vchodovým dveřím mého domu: „Vy máte štěstí, že jsem musel vzít za kolegu službu a že jsem si zkrátil cestu zrovna tudy.“

Na chodbě ze mě smetl sněh a naložil mě do výtahu: „Kde máte klíče od bytu?“

Co na tom záleží? – problesklo mi hlavou. Nevím, kde je vzal, ale najednou jsem byl ve svém vlastním bytě. Betyнка vesele poskakovala okolo mě.

Tak teď nevím – je pravda to, že jsem v teple svého bytu, a sen to, že jsem málem umrzl venku? Nebo je pravdou to, že mrznu venku a sním o teple svého bytu?



Foto: internet

OHLÉDNUTÍ

Boženy Šimkové

Bismark opět žije!

Jizerské hory jsou svojí sítí značených tras pro vozíčkáře úplným rájem. Proto se do nich tak ráda vracím. Je to úžasný pocit být v zalesněné nádherné krajině, projíždět jí, vdechovat esenci různorodých vůní a ozonu a vstřebávat měnící se scenérie přírody.



Mapu značených tras i s jejich popisem vydala Mobilita, o.p.s., která do roku 2008 provozovala bezbariérový penzion Bismark v Bedřichově, centru výchozích značených tras. Po navrácení objektu původnímu majiteli nabídka ubytování z webových stránek www.mobilita.cz zmizela. Přijala jsem to jako fakt. Letos jsme se ubytovali na ekofarmě v Oldřichově Hájích, kde byl ve Slunečním domě k dispozici jeden bezbariérový čtyřlůžkový pokoj s patrovými postelemi s velmi prostorným sociálním zařízením vybaveným madly, sprchou s výpustí v podlaze a ergonomickým umyvadlem. Nemohli jsme v něm ale vařit.

Na trasy jsme vyjžděli do 30 km vzdáleného Bedřichova. Po návratu z prvního výletu u Šámalky mi muž při nakládání elektrického vozíku řekl: „Pojedeme se podívat na ten penzion Bismark, co tam nyní je, pojedeme kolem, bude to jen chvilka!“ Moc se mi nechtělo, vidina odpočinku, prohlížení nacvakávaných fotek a večere byla silnější. „Tak jo, ale bez zdržování, jen se případně zeptáme, co a jak.“

Už při příjezdu před penzion zírám. Vidím upoutávku na ubytování s emblémem vozíku a během okamžiku nás správcová objektu srdečně zve dál k prohlídce. Oběma nám spadla brada, když jsme nahlédli do pokoje: „Zvýšená postel!“ vyhrkli jsme téměř současně. I matrace vypadaly kvalitně. Pokoje jsou velmi útulné, skříň z masívu borovice.

K dispozici jsou dva dvoulůžkové bezbariérové pokoje s možností přistýlky, s komfortně vybavenými kuchyňskými kouty (lednička, mikrovlnná trouba, varná indukční deska, varná konvice), televize

s TV/SAT. Společná koupelna s WC je upravena k užívání pro vozíčkáře. Sprcha má výpust v podlaze a sklopnou sedačku, k dispozici jsou dva samostatné záchody. Pokoje jsou v prvním patře, pohodlně se k nim dostanete výtahem. K dispozici je i vysokorychlostní internet (Wi-Fi). Samozřejmostí je parkoviště, úschovna kol a lyží, letní posezení u otevřeného ohniště. Vedle objektu je koupaliště s restaurací, v zimě tady funguje lyžařský vlek pro děti a dospělé začátečníky, na malé sjezdovce se dá bezpečně lyžovat. Domácí zvířata jsou v objektu povolena. O nádherném horském prostředí a příznivých cenách ani nemluvě!

Nakonec jsem byla moc ráda, že jsme Bismark navštívili a že můžeme informaci o jeho fungování předat dále. Velké poděkování patří také minulému provozovateli Bismarku – Mobilitě, o.p.s. – za zmapování tras, jejich značení, údržbu a vydání mapy. Pro mě jsou Jizerské hory prostě úžasné. A co pro vás?

Kontakt: Penzion Bismark, Lydie Černá, 468 12 Bedřichov 109, tel: 606 189 846, LydieCerna@PensionBismark.cz, lydiecerna@seznam.cz, www.pensionbismark.cz.



Aktuální pro současnost

Náš život je tajemství. Překvapuje nás každý den nanovo. Nemáme žádný druhý okamžik, jako je tento. Neprožijeme žádný druhý den tak jako ten dnešní. Život je premiéra, každou minutu, každý den.

Kdy jsme naposledy vědomě vnímali vůni svěžího rána?

Kdy jsme si naposledy vychutnali oběd a opravdu si jej užili?

Kdy jsme vědomě pozorovali modrou oblohu?

Dotýkejme se života a ochutnávejme jej v každém okamžiku. Užijme si každý den bohatství života. Pochopme, že ploty a překážky v něm jsou jen učebními kroky, jimž bychom měli čelit s vděčnos-

tí. Přivítejme je bez ohledu na to, zda je pokládáme za dobré nebo špatné, za snadné či obtížné. Udělejme si z překážek odrazový můstek! Zacházejme sami se sebou jemně, ohleduplně a laskavě. Buďme tak šťastni, jak jen to dokážeme.

Očarujme svůj život a okouzleme blízké. Dotýkejme se znovu a znovu dalších lidí blahosklonnými gesty přátelství a lásky. Pokládejme si v kritických situacích vždy tu rozhodující otázku: „Co by nyní udělala láska?“ Začneme přijímat svůj život takový, jaký je. Začneme být v každém okamžiku bdělí, pozorní a uvědomělí.

Přeji všem nádherně prosvětlený každý okamžik roku 2012!

S láskou Boženka.

Oznámení:

Byla jsem ve Vozkovi velmi ráda, moc děkuji za nabídnutou příležitost zde psát a děkuji také všem čtenářům, kterým mé příspěvky něco daly. Jsem tomu vděčná. Nějak cítím, že nastal čas dát prostor něčemu novému, mi zatím neznámému. OHLÉDNUTÍ pro mě končí.

Děkuji redakci i Vám všem.

Vaše Boženka Šimková.



Poděkování redakce:

Milá Boženko Šimková, za celou redakci ti děkuji za dlouholetou spolupráci s magazínem Vozka, ve kterém se tví čtenáři mohli setkávat s tvými texty a fotografiemi jak v rubrice Ohlédnutí, tak v rubrice Výlety a Dovolání. Věřím, že jim přinesly řadu zajímavých informací využitelných pro jejich život na vozíčku a tobě zajímavou zkušenost. Přeji hodně zdraví tobě i tvému oddanému manželovi!

Petr Dzido, šéfredaktor

VSP

Vy se ptáte...,

**...Poradna NRZP
v ČR odpovídá.**

Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

Otázky a odpovědi



Zajímá mě informace ohledně práce asistenta pedagoga v 1. ročníku na střední škole v případě, že asistent onemocní a je dlouhodobě na nemocenské? Lze matce sdělit nebo spíše nařídit, že má v té době být se svým dítětem ve škole ona, když pobírá příspěvek na péči? Může škola asistenta pedagoga na nemocenské propustit a zaměstnat nového? Jaká mají rodiče práva nebo možnosti?

Jde-li o asistenta pedagoga (podle ustanovení § 2 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů) a nikoliv osobního asistenta (upravují právní předpisy Ministerstva práce a sociálních věcí, dále MPSV), pak rozhodně nelze tuto osobu nahradit nekvalifikovanou osobou, jakou je třeba rodič. A to ani v případě, že rodič pobírá příspěvek na péči od dítěte. Pobírání tohoto příspěvku automaticky nezakládá povinnost zastoupit asistenta. Nařízení ředitele školy na tom nic nemění.

Škola nemůže propustit asistenta na nemocenské. Jde o dobu, kdy je jakýkoliv zaměstnanec hájen proti výpovědi, která by navíc musela mít podstatné zákonné náležitosti (nelze jen tak někoho propustit). Výjimkou jsou případy hrubého porušení pracovní kázně, které vyjde v době pracovní neschopnosti najevo.

Po dobu pracovní neschopnosti asistenta může škola zaměstnat jiného asistenta, a to se smlouvou na dobu určitou – po dobu nemoci prvního asistenta.

Pro upřesnění uvádím, kdo je asistent pedagoga a kdo osobní asistent:

Asistent pedagoga je pedagogickým pracovníkem podle ustanovení § 2 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. Pozici asistenta pedagoga upravují právní předpisy Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále MŠMT). O zřízení pozice asistenta pedagoga žádá ředitel dané školy krajský úřad na základě § 16, odst. 9 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším od-

borném a jiném vzdělávání (školský zákon) na základě doporučení, které většinou vydává speciálně pedagogické centrum (SPC) či pedagogicko-psychologická poradna v rámci zpracování individuálního vzdělávacího plánu (IVP) žáka. O finanční dotace pro pozici asistenta pedagoga žádá ředitel školy kraj a finanční prostředky jsou poskytovány v rámci republikových normativů stanovených MŠMT a jsou krajem přidělovány na kalendářní rok. Pracovní náplní asistenta pedagoga je zprostředkovávat výchovnou a vzdělávací činnost dětem se speciálními vzdělávacími potřebami, v případě potřeby pomáhat dětem s těžším zdravotním postižením se sebeobsluhou v době vyučování. Asistent pedagoga dále napomáhá žákům při přizpůsobení se školnímu prostředí, komunikaci se spolužáky, spolupracuje se zákonnými zástupci žáka a komunitou, ze které žák pochází. Asistent pedagoga je zaměstnancem školy a žák (jeho rodiče) za tuto službu nic neplatí.

Pozici osobního asistenta upravují právní předpisy MPSV. Osobní asistenci provádí pracovník v sociálních službách, bývá zaměstnancem převážně nestátních neziskových organizací, poskytovatelů sociálních služeb, ale mohou jej zaměstnat i rodiče žáka, který pomoc potřebuje. Na úhradu této sociální služby slouží rodinně příspěvek na péči. Sociální službu osobní asistence upravuje § 39 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Pracovní náplní osobního asistenta je pak v souvislosti s účastí dětí se speciálními vzdělávacími potřebami ve vyučovacím procesu doprovod dítěte do školy nebo školského zařízení před počátkem vyučování a jeho vyzvednutí ze školy nebo školského zařízení po skončení vyučování včetně dalších podpůrných činností nasmulovaných zákonnými zástupci žáka. V případě zvýšené potřeby zajištění sebeobslužných a doprovodných činností během školní docházky dětí se speciálními vzdělávacími potřebami je na zvážení ředitele školy, zda bude situaci řešit pomocí osobního asistenta. Ředitel školy může uzavřít s nestátní neziskovou organizací smlouvu o poskytování sociální služby osobní asistence. Osobní asistent

ve škole pak dítěti pomáhá hlavně při sebeobsluze, osobní hygieně, stravování, o přestávkách, při přesunech po budově školy apod.

Asistence během školního procesu (asistent pedagoga) spadá do kompetencí MŠMT, za asistenci mimo budovu školy (osobní asistent) odpovídá resort MPSV.

Z uvedeného vyplývá, že jestliže funkci osobního asistenta škola zřídí, je osobní asistent ve smluvním vztahu ke škole a je povinen se řídit příkazy nadřízeného pracovníka školy. Osobní asistent může být pověřen své služby poskytovat i více žákům, kteří jeho pomoc potřebují.

*Mgr. Radka Pešlová
poradce NRZP ČR v Brně,
odborná stať o rozlišení asistentů:
JUDr. Pavel Jung, právník NRZP ČR*



Ráda bych se informovala ohledně zpětného posouzení zdravotního stavu osoby vzhledem k výši příspěvku na péči. Oprávněná osoba pobírá již asi rok příspěvek na péči (pečuje o něj manželka, která je již v důchodu). Podle posledního posouzení pobírá 800 Kč měsíčně. Během posledního měsíce září letošního roku se stav oprávněné osoby zhoršil z I. stupně na IV. stupeň. Manželka neměla, vzhledem k celodenní péči o něj, možnost požádat o zvýšení příspěvku. Po podání žádosti se během 7 dnů dostavila sociální pracovnice k posouzení momentálního stavu. Může dva dny před její návštěvou převezla RZS v ohrožení života do místní FN. Ten nyní leží na JIP s metabolickým selháním a lze předpokládat, že se již nevrátí do domácí péče. Do nemocnice přišel dopis z příslušného úřadu, že nemožou přezkoumat stav v domácím prostředí, a pokud se tak nestane, není možné vyhovět žádosti. Jestliže měl úřad přístup k informacím o hospitalizaci (bez ohlášení v zákonném termínu), proč není možné z lékařských záznamů zjistit jeho stav před podáním žádosti zpětně?

Výplata příspěvku na péči (PnP) se řídí zákonem o sociálních službách

č. 108/2006 Sb. Zákon v § 14 sice uvádí, že je možné o PnP žádat až 3 roky zpětně, ale to jen za předpokladu, že byla tato osoba posouzena a neprávem jí příspěvek nebyl přiznán. V tomto případě lze žádat výplatu příspěvku zpětně.

V uvedeném případě je však třeba se řídit § 13, který uvádí, že „nárok na výplatu příspěvku vzniká podáním žádosti o přiznání příspěvku. Příspěvek může být přiznán a vyplácen nejdříve od počátku kalendářního měsíce, ve kterém bylo zahájeno řízení o přiznání příspěvku.”

Byla-li oprávněná osoba v nemocnici, lze žádost o zvýšení příspěvku rovněž podat. Bude-li i později žádosti o zvýšení vyhověno, částka bude doplacena od data požádání.

Ze zákona o sociálních službách dále vyplývá dle § 26, že se řízení přerušuje v době, kdy je oprávněná osoba v nemocnici.

PhDr. Leoš Spáčil, poradce NRZP ČR v Brně

Maminka má průkaz ZTP, ještě potřebuje nálepku pro invalidy, abychom mohli na vyčleněném parkovacím místě zastavit, pokud vezeme maminku k lékaři. Prosím o informaci, jak nálepku získat.

Dle zákona o silničním provozu č. 361/2000 Sb. § 67 vydává obec s rozšířenou působností znak O 1 (znak vozíčkáře), který umožňuje stát na vyhrazeném parkovacím místě pro invalidy a při jízdě na placeném úseku dálnice jet zdarma (nemusíte mít dálniční známku, ale vždy musí být ve vozidle osoba, která je držitelem průkazu ZTP, na který byl znak vydán). Znak se vydává na stejném úřadě, kde se vydává průkaz ZTP. Zpravidla ho vydává i stejný úředník.

Mgr. Eliška Škrancová, poradce NRZP ČR v Brně

Žádám o příspěvek na péči. Mohu se zúčastnit posuzování u komise?

Účastnit se posuzování samozřejmě můžete, ale zpravidla vás ke komisi nepozvou a nereflktují ani vaši žádost o účast u této komise. Je to dáno zákonem č. 582/1991 Sb. § 8, kde k pozvání nemají povinnost.

Citace: „Při posuzování vychází okresní správa sociálního zabezpečení zejména z nálezu ošetřujícího lékaře, popřípadě výsledků funkčních vyšetření a výsledků vlastního vyšetření lékaře, který plní úkoly okresní správy sociálního zabezpečení a z podkladů stanovených jinými právními předpisy. Při posuzování lze vycházet také z podkladů vypracovaných

lékařem určeným Českou správou sociálního zabezpečení; při posuzování souvislosti vzniku invalidity s pracovním úrazem nebo s nemocí z povolání vychází též ze záznamu o úrazu a z posudku, kterým se uznává nemoc z povolání.“

Mgr. Radka Pešlová, poradce NRZP ČR v Brně

V rámci studia na vysoké škole se musím naučit němčinu. Jako zrakově postižená mám učebnici přístupnou v digitální podobě. Avšak struktura učebnice mi nevyhovuje. Jde mi o to, že si nejsem jistá, zda můžu dát digitální podobu knížky, která je pro osobu nevidomou a která mi vyhovuje, osobě, která by mi z této podoby knížku načte do zvukové podoby. Nechtěla bych totiž, abych byla nařčena např. z porušování autorských práv. Ale na druhou stranu je pro mě načtení knížky v této podobě nutné. Moc děkuji.

Licence pro zdravotně postižené upravuje autorský zákon (zák. č. 121/2000 Sb.) v § 38:

1) Do práva autorského nezasahuje ten, kdo

a) výhradně pro potřeby zdravotně postižených, v rozsahu odpovídajícím jejich zdravotnímu postižení a nikoliv za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu zhotoví nebo dá zhotovit rozmnoženinu vydaného díla; takto zhotovená rozmnoženina díla jím může být také rozšiřována a sdělována, pokud se tak neděje za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu,

b) výhradně pro potřeby zrakově postižených a nikoliv za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu opatří zvukovou složku zvukově obrazového záznamu audiovizuálního díla slovním vyjádřením obrazové složky; takto doplněná zvuková složka zvukově obrazového záznamu audiovizuálního díla jím může být také rozmnožována, rozšiřována a sdělována, neděje-li se tak za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu.

Z uvedeného bohužel ale vyplývá, že namluvením učebnice vzniká nové dílo a je proto potřeba souhlasu původního autora učebnice.

V tomto ohledu lze ještě doporučit:

Pomoc pro lidi s těžkým postižením zraku (držitelům průkazu ZTP) nabízí středisko Teiresias. Jedná se o středisko při Masarykově univerzitě v Brně, které pomáhá studentům se zdravotním postižením a mj. aktivity nabízí v rámci celoživotního vzdělávání, taktéž možnost studia jazyků. Středisko má i knihovnu,

a tak se na ně můžete obrátit. Je možné, že „vaše učebnice“ je již upravená ve vámi požadované podobě.

Mgr. Radka Pešlová a Mgr. Eliška Škrancová, poradkyně NRZP ČR v Brně

Vozkova Poradna NRZP

Na otázky do Vozkovy poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, regionálního pracoviště pro Jihomoravský kraj.

Na poradnu se mohou obracet se svými dotazy:

Osoby se zdravotním postižením, senioři, rodiče dětí se zdravotním postižením, opatrovníci osob zbavených způsobilosti k právním úkonům, rodinní příslušníci, ostatní pečující osoby, další skupiny uživatelů soc. služeb.

Témata otázek, ve kterých poradna bezplatně poradí:

- příspěvek na péči,
- dávky státní sociální podpory,
- dávky a výhody pro zdravotně postižené,
- důchody,
- uzavírání a kontrola smluv o poskytování sociální služby,
- zbavení právní způsobilosti,
- věcí související se sociálním zabezpečením.

Kontakty na poradnu:

Tel.: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

E-mail: poradnabrno@nrzp.cz

Web: www.poradnazp.cz,

www.nrzp.cz

Adresa pro osobní návštěvy: Cejl 892/32 (u zastávky Körnerova), 602 00 Brno. (1. patro). Plně bezbariérový přístup (výtah u zadního vchodu do budovy).

Pracovní doba: pondělí, středa: 8.30–12, 12.30–17 h; úterý, čtvrtek, pátek: 9–12 h.

Poradci:

- vedoucí poradny: Mgr. Radka Pešlová – právník
- poradce: Mgr. Eliška Škrancová,
- poradce: PhDr. Leoš Spáčil.

Poznámka redakce Vozky:

Kontakty na poradny v kraji Jihočeském, Plzeňském, Ústeckém, Libereckém, Pardubickém, Vysočina, Jihomoravském, Olomouckém a Moravskoslezském jsme zveřejnili ve Vozkovi č. 3/2011. Nalézt je můžete také na webových stránkách NRZP – www.nrzp.cz.

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku

Kontaktní osoby:

Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

• **telefony:**

596 914 660 (11–15 h, po–pá)
596 131 202 (9–11 h po–pá)

• **e-mail:** poradnaoo@seznam.cz

• **http://bariery.xf.cz**

• **adresa pro korespondenci**

Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8

• **osobní kontakt** (nutná telefonická objednávka)

služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu podporují:

Statutární město Ostrava, městské obvod Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava-Jih, Poruba, Stará Bělá, Radvanice a Bartovice, Nadace OKD, Nadace rozvoje zdraví, Stavební firma Procházka s.r.o., Projekční kancelář Ing. Milan Blasbalg, Elektropráce Ivan Šustai, Vodohospodářské služby Ing. Martin Jaroš, Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlček.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Při rekonstrukci chodníků a venkovních schodů stále slyšíme, že schody nelze

obejít, aby zde mohly také osoby na ortopedickém vozíku, maminky s kočárky, prostě všichni, kterým schody dělají problémy, a přitom řešení je jednoduché, jak ukazují fotografie.



Obdobný problém s nedodržením přístupu pro všechny jsou letní zahrádky...



... a přitom řešení je vcelku jednoduché, jen chůt!

Foto, text: (mf)

Co možná nevíte



Vyšla nová publikace **Bezbariérové užívání staveb**, autorem je Renata Zdařilová a vydavatelem Informační centrum ČKAIT v roce 2011. Bude k dostání na oblastní pobožce ČKAIT

na ulici 28. října 150 v Ostravě nebo přes webové Informačního centra ČKAIT na

www.ice-ckait.cz (prodej – Publikace ČKAIT – řada A).

Jedná se o praktickou pomůcku pro tvorbu bezbariérového prostředí. Hlavním cílem publikace je přiblížení problematiky bezbariérového užívání staveb odborné veřejnosti, zvláště autorizovaným osobám, projektantům a realizátorům staveb. Úkolem není pouhé komentování základního právního předpisu – vyhlášky č.398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace, ale požadavky právního prostředí vysvětlit na principu základních podmínek samostatného pohybu a orientace cílové skupiny, tedy osob se zdravotním postižením. Publikace je bohatě doplněna grafickými přílohami, které blíže specifikují a objasňují podmínky bezbariérového užívání, ať již v podobě vhodných a doporučených řešení nebo uvedením příkladů nevhodného provedení bezbariérových úprav.

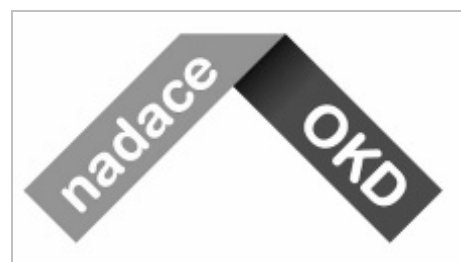
Zdroj: <http://www.ice-ckait.cz>

Vjezd do pěší zóny v Ostravě

Držitelům modrého znaku vozíku je umožněn vjezd do pěší zóny v Ostravě zavoláním na bezplatnou telefonní linku městské policie 800199922.



Foto, text: (mf)



Připravil: Mirek Filipčík

Stát porušuje práva lidí se zdravotním postižením

Sedmnáct organizací píše Výboru OSN pro práva osob se zdravotním postižením

Přestože se Česká republika zavázala dodržovat Úmluvu OSN o právech osob se zdravotním postižením, skutečnost je jiná. Lidé s postižením například nemají rovnoprávný přístup ke vzdělání, ani na trh práce, a stejně tak nemají možnost plně se podílet na dění ve společnosti. Sedmnáct organizací z naší republiky, které zastupují zájmy osob se zdravotním postižením, se spojilo, aby o současné situaci v této oblasti informovaly Výbor OSN (Alternativní zpráva pro Výbor OSN pro práva osob se zdravotním postižením).

„Otázka (ne)naplňování práv lidí se zdravotním postižením v České republice je v poslední době velmi aktuální, zejména s ohledem na probíhající transformaci sociálních služeb a připravované sociální reformy. Doufáme proto, že naše alternativní zpráva přiblíží tuto problematiku nejen odborníkům, ale i široké veřejnosti,“ říká Denisa Slašťanová, právnička Ligy lidských práv.

■ Podle zmíněné zprávy má stát například přijmout definici diskriminace (která bude v souladu s Úmluvou), reformovat systém opatrovnictví, zajistit, aby lidé s postižením nemuseli žít v ústavech a poskytovat služby v závislosti na individuálních potřebách klientů.

■ Změnit by se měl také systém vzdělávání. Úpravy mají být vytvořeny individuálně, podle potřeb každého dítěte a mohou spočívat například v bezbariérových přístupech do škol, používání speciálních učebních pomůcek, zabezpečení výškolenných osobních asistentů, i vzdělávání pedagogů a ostatních zaměstnanců školy.

■ Bezbariérový přístup pak požadují organizace ve všech veřejných dopravních prostředcích a budovách, které lidé se zdravotním postižením využívají.

■ Kromě toho se má zlepšit také vstup lidí s postižením na pracovní trh.

■ Umožněna jim má být i plná účast na dění ve volbách a rozhodování ve všech oblastech života, které se jich dotýkají.

Česká republika ratifikovala Úmluvu OSN o právech osob se zdravotním postižením 28. října 2009 a od roku 2010 je Úmluva součástí jejího právního řádu.

Zprávu najdete na <http://www.helpnet.cz/aktualne/50127-3>.

Další informace:

- **Václav Krása**, předseda Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, email: v.krasa@nrzp.cz, tel.: 266 753 421
- **Jan Hutař**, ředitel legislativního odboru Národní rady osob se zdravotním postižením, e-mail: j.hutar@nrzp.cz, tel.: 266 753 425.
- **Denisa Slašťanová**, právnička Ligy lidských práv, tel.: 545 210 445, e-mail: dslastanova@lp.cz.
- **Zuzana Durajová**, právnička Ligy lidských práv a MDAC, tel.: 545 210 445, e-mail: zdurajova@mdac.info.
- **Camille Latimier**, ředitelka sekretariátu Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením, e-mail: camille.latimier@spmper.cz, tel.: 221 890 434.

Helpnet.cz,
(di)

Víte že:

■ průměrný invalidní důchod I. stupně u žen činí 4 815 Kč a 5 241 Kč u mužů?

■ průměrná doba pobytu osoby se zdravotním postižením v seznamu uchazečů o zaměstnání v období let 2002–2010 přesahovala ve třech okresech 20 let a v dalších třech 10 let?

■ existuje nejméně pět způsobů, jimiž zaměstnavatelé zneužívají nerovné postavení lidí se zdravotním postižením na trhu práce?

■ z 9 332 případů nařízené nedobrovolné hospitalizace bylo podáno odvolání jen u 110 případů, přestože je zde institut zákonného zastoupení?

■ podpora pro zaměstnavatele osob se zdravotním postižením bude omezena jen na chráněná pracovní místa?



Variabilní schodišťová plošina CHAMELEON

Variabilní schodišťová plošina Chameleón umožňuje jednoduchým způsobem zajistit bezbariérový přístup pro zdravotně postižené osoby, ale i pro maminky s kočárkem. V běžném základním stavu vytváří schodiště o třech výškově nastavitelných stupních. Dálkovým ovladačem se z jednotlivých stupňů vytvoří souvislá podesta, která zajistí překonání zdvihu až do výšky 650 mm. Výhodou zařízení je jeho dvojitá funkce – schodiště a plošina. Jízda je možná i při výpadku elektrické energie. Výška zdvihu, šířka a délka plošiny je variabilní. Po dojetí do koncové stanice a výstupu osoby z plošiny lze plošinu opět přetransformovat na schodiště. Výrobce je firma Horizont-Nare, Havířov.



Chameleón jako plošina – poloha dole.



Chameleón jako plošina – poloha nahoře.



Chameleón jako schodiště.

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

Vánoce s obyčejnými, ale lahodnými pokrmy, a několik „vánočních“ rad



I když už Vánoce klepou na dveře a tak nějak by se nabízelo, abychom vaření zaměřili na vánoční recepty, víme od vás, že upřednostňujete recepty pro běžný den. Tak tedy opět máme

Polévka z piva nejen pro pivaře

Když jsem doma přednesla tento recept, mužská část rodiny se rezolutně ohradila: „To snad né! Takhle kazit pivo...“ Nicméně – zkusit jsem ho chtěla, tak jsem nakonec prosadila svou.

Ingredience: 1 litr světlého piva (stačí desetistupňové), 50 g másla (asi 2 lžíce), 2 lžičky cukru, tvrdý chléb, cibule, citronová kůra (½ lžičky), kmín, sůl a pepř, 2 žloutky, 2 lžíce smetany na vaření.

Postup: Na másle zpěníte cibulku, zalijte pivem, přidejte cukr (lze až nakonec), na kostičky pokrájený chléb (bez kůrky – tu ponechte na osmažení) a citronovou kůru. Dochuťte kmínem, solí a pepřem a povařte. Pak polévku odstavte, můžete rozmixovat zbytky cibulky a chleba, a rozmíchejte v ní žloutky. Pro dosažení jemnější chuti vmíchejte smetanu. Na talíři přidejte osmažené kostičky chleba nebo rohlíku, ti náročnější mohou přidat i osmaženou anglickou slaninu.

Tip: Světlé pivo lze nahradit pivem černým, pak není nutné přidávat cukr.

V některých receptech je doporučen zázvor, který je bezpochyby zdravý a prospěšný, avšak doporučuji opravdu jen malé množství vzhledem k jeho nahofklé chuti. Můžete také přidat čerstvé bylinky (pažitku, libeček aj.).



Brambory s cibulí a kmínem

Na tomto receptu je skvělé, že uvedené suroviny máme většinou všechny doma vždy. Navíc je to levný a chutný recept, tyto brambory se dají konzumovat i na studeno.

Ingredience: Brambory, větší cibule, kmín, sůl, sádlo.

Postup: Brambory řádně omyjte, aby byla slupka co nejčistější, pak je uvařte ve slupce skoro doměkka. Poté je slijte a nakrájejte na menší kousky. Zapékací misku či pekáček vymažte kouskem sádla a zbytek nechejte rozpustit. Oloupanou cibuli nakrájejte na kolečka, navrstvěte ji spolu s bramborami, kmínem a solí do pekáčku a zalijte zbytkem sádla. Vše vložte na 20 minut do trouby předehřáté na 200 stupňů Celsia.

Tip: Pakliže vašim prvotním záměrem není co nejvíce šetřit, je moc dobré přímíchat nakrájenou anglickou slaninu nebo uzené.



Buchtička pro jednoho

Ingredience: 4 lžíce hladké mouky, 4 lžíce moučkového cukru, ½ čajové lžičky kypřicího prášku do pečiva, 2 lžíce granka, 1 vejce, 3 lžíce oleje, 3 lžíce mléka.

Postup: V čajovém hrnku (250 ml) smíchejte hladkou mouku, cukr a granko, přidejte celé vejce, mléko a olej. Všechno řádně promíchejte, nakonec vmíchejte kypřicí prášek. Dejte do mikrovlnné trouby, nastavte na nejvyšší výkon a „pečte“ 4–7 minut. Neobávejte se směs nechat v hrnku na čaj, a to i když bude vystupo-

vat během „pečení“ nad okraj. Jakmile nabudete dojmu, že je buchtička hotová, vyndejte hrnek z mikrovlnky, buchtičku vyjměte z hrnku a rozkrojte. Můžete zjistit, že uprostřed ještě není zcela hotová, vložte ji proto na talířku zpět do mikrovlnky a ještě minutku ji „dodělávejte“. Při opakované přípravě této buchtičky zjistíte, kolik času ve vaší mikrovlnce těsto potřebuje, abyste ji měli hotovou napoprvé.

Tip: Do směsi lze přidat trošku oříšků nebo semínek, rozinky či kokos. Co má kdo rád. Také lze nahradit kakaové granko třeba banánovým nebo jahodovým a získáte ke snídani nebo na svačinku zcela jinou bábovičku.



Bonus: boj s neodolatelými chutěmi

Neznám snad člověka, který by po Vánocích nenařikal: „Chtělo by to se zbavit kil, která jsem o svátcích přibrál!“ Tak vám navíc přinášíme několik poznatků a rad odborníků ani ne tak ke snižování váhy – s tím máte bezpochyby za ty léta mnoho zkušeností –, ale spíše ke „zvládnání“ situací, kdy nás „honí mlsna“.

Dostanete-li na něco neodolatelnou chuť, počkejte 15 minut. Během nich se řiďte níže popsanými radami. Pokud budete mít i pak na jídlo chuť, klidně si ho dejte. Vynucená pauza vás ale odnaučí sníst vytouženou potravinu automaticky.

Takže:

1. Vyčistěte si zuby – hůře se vám bude vybavovat chuť toho, po čem toužíte.

2. Vypijte velkou sklenici vody – zmatete tak pocit hladu.

3. Analyzujte svůj nával chuti – co symbolizuje? Jste ve stresu, bojíte se něčeho, toužíte po dobrodružství? Uvědomte si, co touhu spustilo a pokuste se s tím něco udělat – místo odsouvání problému se snažte udělat krok či dva k jeho řešení.

4. Zacvičte si – může vám to pomoci ke zvýšení hladiny serotoninu, který zlepšuje náladu a potlačuje chuť k jídlu.

Dobrou chuť přeje Blanka!

Zdroj: internet

Foto: Blanka Falcňíková

Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Vánoce, Vánoce přicházejí – chyba! Vánoce už jsou tady!!!

Pomyslím-li na svátky vánoční, vybaví se mi zejména krásná pohoda po štědrovečerní večeři, kdy s rodinou a blízkými sdílíme pocit sounáležitosti a obdarování. V druhém sledu se mi při pomýšlení na Vánoce vybaví šílenný shon před tím, než je vše připraveno. Dlouhé roky se učím „time management Vánoc“, tedy rozplánovat činnosti tak, abych nebyla stresova-

ná, avšak tento pravděpodobně letitý či starověký zvyk stále odolává. Jak si vybavuji ze svého dětství, tak i moje máma kvaltovala nejvíce 24. prosince, a jak jsem od ní slyšela, bylo to tak i za časů babičky. Tak se snažím si alespoň některé drobnosti zjednodušit. A mezi ně patří například zdobení štědrovečerního stolu. Určitě by bylo nejjednodušší, kdybych ozdoby na stůl prostě zakoupila. Ale to by zas dohlala zabrat peněženka. Navíc – udělat si například vlastní adventní věnec spolu s dětmi, jak jsme popisovali v minulém vánočním vydání našeho magazínu, přináší mnoho radosti. Dnes se zaměříme na další důležitou ozdobu vánočního stolu – a to je **svícen**.

Téměř vše, co k práci budete potřebovat, míváme doma nebo je jednoduše k mání v obchodech. Sežeňte si: obyčejný, nejlépe keramický květináč – jeho velikost bude částečně závislá na velikosti svíčky, což je další věc, kterou potřebujete, dále pytlík písku (cca 2–3 kilogramy) a zdobení na květináč a povrch písku v květináči. Níže vyjmenované lze použít jednodruhově nebo zkombinovat.

■ **Na květináč:** celá skořice či jiné větší koření ozdobného typu; zlaté či stříbrné ozdoby – hvězdičky, malé kuličky apod.; vánoční ubrousky na dekupáž (decoupage – ubrousková technika), pokud se rozhodnete zdobit květináč takto; barva na natírání květináče a štětec (můžete použít i více barev na více květináčů nebo i více barev na jeden květináč. Druhé jmenované však vyžaduje cit, aby květináč nebyl přeplácáný).

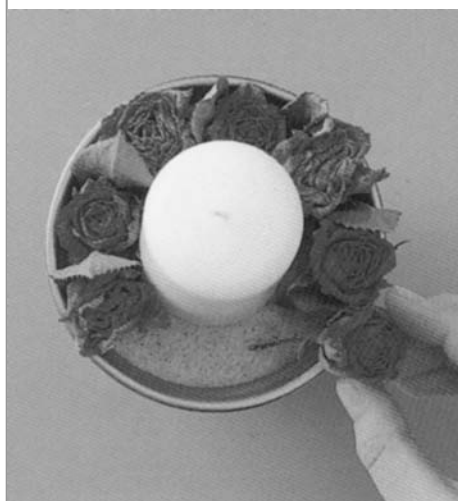
■ **Na povrch písku v květináči:** barevné kamínky (jedna nebo více barev, měly by ladit s barvou květináče); malé barevné fazole; koření vcelku (hřebíček, badyán...); suché nebo čerstvé květy.

Postup práce: Květináč si zvolte podle velikosti svíčky, dobře ho očistěte a z venkovní strany ozdobte. Vaší kreativité se v tomto směru meze nekladou. Je možné květináč natřít v barvě ubrusu, který použijete na vánoční stůl, nebo například v barvě svíce, která bude součástí výzdoby. Velmi dobře vypadá i zlatá barva.

Pokud natíráte barvou i obrubu květináče, je potřeba, abyste ji natřeli i z vnitřní strany. Velmi zajímavě například na květináči vypadají nalepené svazky skořicových tyčinek nebo malé, úpravné větvičky jehličnanu. Lze ale také zdobit stříbrnými nebo zlatými ozdobami typickými pro Vánoce či použít už výše zmi-

ňovanou dekupáž s vánočním motivem. Dno květináče zalepte kouskem tvrdého papíru, nasypete písek, do kterého vsadíte svíci tak hluboko, aby pevně stála. Nyní už zase závisí na vaší představivosti, jak povrch písku ozdobíte.

Foto: Tvoříme s fantazií, připravila: (bf)



Svícen z květináče a květů.



Svícen z květináče a koření.

Kvíz



dobrodružný

- „Manželství je jediné dobrodružství dostupné zbabělým.“ Uhodnete autora tohoto citátu?
 - Stendhal
 - Voltaire
 - Napoleon
- Nejznámějším počinem dobrodruha a mořeplavce Thora Heyerdahla byla plavba na replice inckého voru z balzového dřeva. V roce 1947 se za 101 dní přeplavil z Jižní Ameriky do Polynésie. Svě zázitky pak sepsal v knize „Ve znamení Kon-Tiki.“ Byl to
 - Angličan
 - Holandan
 - Nor
- Mladý český cestovatel a dobrodruh Jakub Vágner (nar. 1981) se proslavil u nás i ve světě svými výpravami za exotickými
 - ptáky
 - rybami
 - motýly
- Spisovatel Jaroslav Foglar nepsal pouze knihy o dobrodružství party kluků – Rychlých šípů. Doplňte název knihy, které je také autorem – „Dobrodružství...“
 - v zemi nikoho“
 - s černým kocourem“
 - na Soumarském mostě“
- Možná jste v mládí četli nějakou knížku od spisovatele, světoběžníka, radioamatéra a bojovníka proti nacismu Otakara Batličky (1895–1942). Zachycoval v nich různé dobrodružné příběhy ze života svého nebo svých známých. Jak se
 - jmenoval časopis, v němž také vycházely jeho povídky?
 - Směr
 - Vpřed
 - Vzad
- V roce 1969 se dobrodružný let na Měsíc poprvé opravdu uskutečnil. Jak se jmenoval nejznámější z kosmonautů?
 - Lance Armstrong
 - Neil Armstrong
 - Louis Armstrong
- Od mládí žil dobrodružným životem. Byl námořníkem, zlatokopem, členem pobřežní rybářské hlídky i pirátským lovcem ústřic. Procesoval celé Spojené státy americké jako tulák – hobo. V době zlaté horečky se vydal na Aljašku, kde sice nezbohatl, ale později využil zkušeností ze severu ve svých povídkách a knihách. Čí kus života je zde popsán?
 - Mark Twain
 - Ernst Hemingway
 - Jack London
- Cestovatelé Miroslav Zikmund a Jiří Hanzelka díky svým dobrodružným výpravám s Tatrou po Africe, Jižní Americe, Asii, Polynésii přiblížili mnoha lidem tehdy zcela nedostupné exotické kraje. Kde nyní můžeme navštívit muzeum se stálou expozicí „S inženýry Hanzelkou a Zikmundem pěti světadíly“?
 - Zlín
 - Kroměříž
 - Kopřivnice
- Vylézt na hodně vysokou horu daleko v zahraničí vyžaduje dobrodružnou povahu. A je-li to nejvyšší hora na světě – Mount Everest, platí to dvojnásobně. Novozélandský horolezec Edmund Hillary ji měl. Ve kterém roce se mu podařilo Mount Everest zdolat?
 - 1953
 - 1955
 - 1959
- Psaním dobrodružné, detektivní či kriminální literatury se proslavilo mnoho autorů. Mezi nejznámější patří Agatha Christie. Její detektiv Hercule Poirot řešil (a samozřejmě vždy vyřešil) mnoho zapeklitých případů – třeba vraždu v Orient expresu. Tento luxusní vlak do Konstantinopole (později Istanbul) vyjel tehdy
 - z Vídně
 - z Paříže
 - z Londýna
- Který detektiv pátral po pachateli vraždy v případě s názvem Dáma
 - v jezeře?
 - Perry Mason
 - Phil Marlowe
 - Adam Dalgliesh

- Také v původní československé a české tvorbě je tento žánr bohatě zastoupen. Stále oblíbený je např. televizní seriál Hříšní lidé města pražského (1968). Policejní rada Vacátka tady proháná různá individua z pražské galerie. Má svůj tým tří inspektorů – Brůžka, Boušeho a Mrázka. Kdo hraje inspektora Boušeho?
 - Josef Bláha
 - František Filipovský
 - Josef Vinklář

Správné odpovědi: 1b, 2c, 3b, 4a, 5b, 6b, 7c, 8a, 9a, 10b, 11b, 12c.

Sestavila: Milena Zahumenská

Vánoční čaj pro dobrou pohodu

Potřebujete: 1 kg ovoce (mražené i čerstvé – hrušky, jablka, pomeranče, rybíz, švestky, mandarinky, jahody, maliny, borůvky), 1–1,2 kg cukru krystal, 2 dcl rumu (není nutný), 1 citron, lžička skořice nebo 3 ks skořice celé, 3 ks hřebíčku.

Jak na to: Ovoce nakrájíme na kousky (jablka a hrušky nemusíme loupat). Nakrájené ovoce smícháme s cukrem, přidáme rum (není nutný, leč je lahodný), citron nakrájený na kousky, skořici a hřebíček. Důkladně promícháme a v hlubším pekáči, vložíme do trouby vyhřáté na 220 stupňů na asi 45–60 minut. Pečte tak dlouho, aby ovoce pustilo šťávu. Během pečení občas promíchejte. Po upečení ještě horké dávkujeme do skleniček, které zavíčkujeme a otočíme na 5 minut dnem vzhůru. Podáváme tak, že do hrnečku dáme 1–3 lžičky připravené čajové směsi a zalijeme horkou vodou. Necháme vyluhovat 3–5 minut a pijeme. Je to lahoda!



(bf)

Datum	Akce, místo	Pramen - str.	Pořádá, informace
OPAKUJÍCÍ SE AKCE			
celoročně	Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči , areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka 07/1-62	JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
do června 2011	Koncerty České komorní filharmonie . Kongres. sál, hotel Crowne Plaza Prague. Vozíčkáři + doprovody „volňásky“	Vozka 10/4-3	Jarka Franková, Pražská org. vozíčkářů, 224 827 210; 736 485 859.
2x týdně	Plavání jako sport i rehabilitace , bazén SOU pro těles. postiž., mládež, 17. Listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-48	KONTAKT bB, Petr Musálek, 724 220 417
pondělky	„Pondělky bez handicapu“ – bezplatné uvolňovací masáže pro děti s postižením, Ostrava-Mar. Hory.	Vozka 10/4-30, 11/1-34	Masérna na dlani Mariánky, 732 885 182, info@masernanadlani.cz
úterky	Basketbal – tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén).	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz
úterky, čtvrtky	Florbal na mech. vozícih – tréninky, hala Středního odbor. učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-31; 06/4,5-22	Abak Pepino Ostrava, www.fbcostrava.cz, 603 362 127, Petr.Koutny@fbcostrava.cz
středy	ELIM - Klub seniorů , ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
čtvrtky	Vozíčkářské ragby , tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
celoročně	TJ Baník Ostrava, sportování s postižením – tréninky, soutěže: volejbal, tenis, stolní tenis, kuželky.	Vozka 11/4-48	Zájemci se mohou hlásit předsedovi klubu p. Kožušníkovi, 732 937 989.
čtvrtky 17-19 h.	Klub Prosaz – Klub pro těles. postiž. a přátele , Komunitní centrum sv. Prokopa, Praha 5	Vozka 10/4-74	Sdružení Prosaz, www.prosaz.cz
třetí čtvrtky v měsíci	Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro mladé od 15 do 35 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
první pátek v měsíci	Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro děti od 7 do 15 let se zdrav. postižením, Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
JEDNORÁZOVÉ AKCE			
Rok 2012			
podle zájmu	Bagrškola – jedno, tři až týdenní pobyt s výukou bagrování, Nová Paka. Bezbariérové ubytování, rehabilitace, výlety do Krkonoš a Českého ráje.	Vozka 11/4-70	Sdružení Život bez bariér, Nová Paka, J. Fučík, 603 828 353, J. Fučíková, 603 434 833.
17. 3. od 19 h	IX. Reprezentativní ples vozíčkářů , společenský sál Střední školy Z. Matějčka, Ostrava-Poruba.	Vozka 11/4-42	Ostravská organizace vozíčkářů, o.s., 596 786 353
? – cca duben	NON-HANDICAP – specializovaná výstava pro zdravotně postižené, Výstaviště Praha-Holešovice.		Incheba Expo Praha, www.incheba.cz/non-handicap
? – cca květen	Národní abilympiáda – soutěžní přehlídka pracovních i volnočasových dovedností a schopností pro dospělé lidi s jakýmkoli zdravotním postižením. Pardubice.		Česká abilympijská asociace, 466 304 366, abilinfo@abilympics.cz.
16.-19. října	Rehaptex Brno (v rámci Medical Fair) – ve stř. Evropě největší veletrh kompenzačních, protetických, ortopedických a rehabilitačních pomůcek, služeb wellness, nabídek pro seniory a prezentace poskytovatelů sociálních služeb.	Vozka 11/4-21	Brněnské veletrhy a výstavy, www.bvv.cz

Informace jsou přebírány z uvedených zdrojů a kromě akcí OOV není záruka jejich aktualizace

Pozvěte ostatní vozíčkáře na Vaše akce! Zašlete informace do Vozkova Kalendária:

Uved'te název akce, pro koho je určena, místo a termín konání, pořadající organizaci a kontakt na ni.

Doprava na vybrané akce v Ostravě a okolí: dopravní služba OOV ALDIO, tel.: 596 786 353

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory a z prostředků:

- Ministerstva zdravotnictví ČR,
- Statutárního města Ostravy,
- Nakladatelství UMÚN s. r. o.,
- Moravskoslezského kraje,
- Městského obvodu Mor. Ostrava a Přívoz

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: www.vozickari-ostava.cz

SLUŽBY

• SENIOR-SLUŽBA nabízí pečovatelské služby handicapovaným osobám každého věku. Služby zahrnují komplexní péči: pečovatelskou, asistenční a úklidovou. Ceny 85–100 Kč/h. Pracujeme každý den od pondělí do neděle včetně svátků. Kontakt: 776 812 926, e-mail: Radka.pomoc@seznam.cz, web: www.senior-sluzba.cz.

• Provádím opravy jednoduchých domácích spotřebičů (kulmy, mixéry, vysavače, fény apod.), i těch, které pamatují dobu před r. 1989 a normální servis je nepřijme. Na tuto práci nemám IČO ani licenci. Jen za cenu materiálu, nejde o výdělečnou činnost. Je to můj koníček. Kontakt: Dalibor.Zurek@seznam.cz, tel. 605 279 537.

PRODEJ

• Prodám ze zdravot. důvodů repasovaný tříkolový elektrický skútr Calypso de luxe. Nosnost 116 kg, max. rychlost 12 km/h, málo použitý. Cena s velkou slevou. Kontakt:

tel. 573 397 788.

• Prodám Peugeot 307 2.0 TDi 100 kW, mechan. ruč. ovl. Hurt – MERO 1, r. v. 2004, 205 tis. km. Výbor. stav, drobné oděrky u zad. prahu od invalid. vozíku (při jeho nakládání do auta). V r. 09 vyměněno turbo, udělány rozvody. Stříbr.

metalíza + sada zim. kol na plech. discích. ABS, 6× airbag, ESP + ASR, centrální s dálk. ovl., variabil. posilovač říz., el. ovl. a sklop. vnější zrcátka, el. ovl. před. oken, před. mlhovky, automat. stěrače, elektrochromat. zpět. zrc., tón. skla, auto-klima, výškově nastav. sedadlo řidiče a spolujezdce, loket. opěrky, zadní loket. opěrka, zásuvky pod před. sedadly, autorádio s CD, čalounění – látka a kůže aj. Další foto zašlu na vyžádání. František Synek, Most, tel. 608 929 089, e-mail: fanysek@centrum.cz.



DAROVÁNÍ

• Daruji za odvoz chemické euroWC zn. Platinum L, šedé barvy, výška × šířka × hloubka = 40 × 35 × 43 cm. Málo používané. Tel. 737 817 955, Ostrava.

BYTY

• Prodám nebo vyměním slunný byt 2+1 v os. vlastnictví, 47 m², na ul. B. Četyny 1, Ostrava-Bělský Les, 1. p./7. Revitalizovaný zateplený dům s bezbar. přístupem, výtah. Nová plast. okna, na podlaze PVC. Byt v pův. udržovaném stavu. Cena 680 tis. Kč. Náklady bydlení cca 4 tis. Kč vč. UPC a internetu. Parkování před domem. V okolí veškerá obč. vybavenost s přístupem pro vozíčkáře (škola, školka, obchody, MHD, pošta). Klidná lokalita s rychl. přístupem do centra. Ihned k nastěhování. Možnost prohlídky. Kontakt: tel. 777 565 832.

SEZNÁMENÍ

• Žena, 41 let, hledá hodného muže k seznámení. Chodím s pomocí francouzských holí, mám ráda děti, přírodu, zvířata. Žiji na Jižní Moravě. Budu se těšit i na osobní setkání. Tel.: 777 126 509.

Přihláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- telefonicky:
 - tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h.,
 - tel. vydavatele, Ostravské organizace vozíčkářů: 596 786 353 (8-13 h.)
- e-mailem: dzidopetr@volny.cz (redakce)
- z webových stránek: přihláškou staženou z www.vozickari-ostava.cz
- dopisem: adr. Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30

Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

Roční předplatné: minimální spodní hranice 100,- Kč/rok/4 čísla.

Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.

Číslo účtu pro platbu: 373704983/0300, specifický symbol: 201, variabilní symbol: VAŠE TELEF. ČÍSLO, zpráva pro příjemce: „VOZKA - rok předplatného“

Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).

VOZKA
kaleidoskop informací
pro vozíčkáře
VOZKA
O vás, pro vás, s vámi

OSTRAVA!!!

VOZKA

Severomoravský
magazín
pro vozíčkáře
a jejich přátele

Rady,
inspirace
a motivace
pro život
na vozíčku

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579, bů.: ČSOB a. s., 373704983/0300 ■ Redakce 1 - objednávky, inzerce (šéfredaktor, grafika, sazba, hospodaření, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174 (10-18 h.); dzidopetr@volny.cz ■ Redakce 2 - vedoucí vydání, styk s dopisovateli, redaktor, korektor: Pavel Plohák (pp), mob. 737 238 933, P.Plohak@seznam.cz, Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ Redaktoři: Blanka Falcníková (bf), Hana Klusová (hk), Ing. Jiří Muladi (di) ■ Stálí dopisovatelé: Miroslav Filipčík (mf), Božena Šimková (bš), Milena Zahumenská, Josef Procházka, Radek Krupa, Mgr. Milan Linhart, Dagmar Sedláčková ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Hana Klusová, Marie Báňová ■ Náklad 1 525 ks ■ Vychází 4× ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: minimálně 100 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Vyhraujeme si právo redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ Vydáno za finanční podpory: Ministerstva zdravotnictví ČR, Statutárního města Ostrava **OSTRAVA!!!**, Nakladatelství UMÚN, a. s., Moravskoslezského kraje, Městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) - rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centřům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, dále veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

Ocenění redakce: Výroční cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravotně postižených, Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunitní plánování Moravskoslezského kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.

www.svetbezbarier.cz



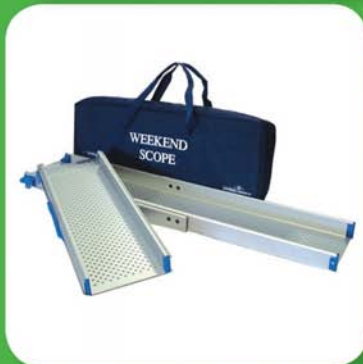
NÁJEZDY



SCHODIŠTOVÉ
SEDAČKY



PROTISKLUZY



MOBILNÍ RAMPY



EVAKUAČNÍ VOZÍKY

Infolinka: 800 707 777

PINNOT
svět bez bariér



OPĚRNÉ MADLO DO AUTOMOBILU

Handybar®

- ▶ pro snadné nastupování a vystupování z automobilů
- ▶ vhodné pro všechny typy zámků dveří
- ▶ nástroj pro rozbití okna a přeřznutí pásu

Madlo slouží k usnadnění nastupování a vystupování z automobilu osobám s omezenou pohyblivostí a to jak na předních, tak i na zadních sedadlech.

Madlo se jednoduše vsune do oka zámku na sloupku dveří a slouží jako pevná opora při nastupování a vystupování.

V případě nouze lze madlo použít k rozbití okna nebo přeřznutí bezpečnostního pásu.

Madlo je kompatibilní se všemi běžně prodávanými automobily na našem trhu.



920 Kč
včetně DPH

US Patents 6340189, 6799353, 516009,
Can. 2284236,
UK 2347457,
AU 776302.



APOS BRNO

Kotlanova 3, 628 00 Brno
tel.: 541 217 516
e-mail: obchod@aposbmo.cz
www.aposbmo.cz

Pohodový rok 2012 Vám přeje JP SERVIS



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

www.jpservis.eu

+420 606 613 239

Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby
Přeprava a servis upravovaných vozidel zajišťovaná po celé ČR
15 let profesionální práce v oboru



Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štětka, 387 51,
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: www.jpservis.eu, e-mail: info@jpservis.eu



Nakládání
a kompletní řešení přepravy
invalidních vozků
1 - 180 kg!
od profesionálů

Harmar AMERICA'S LIFT LEADER
více na www.harmar.com

Všechny produkty námi dodávané
nesou označení CE
(Evropská homologace)



VLOŽENÁ PENĚŽNÍ POUKÁZKA



Je určena pro úhradu za rok 2012:

- předplatného magazínu **VOZKA**
- členských příspěvků **OOV** (jen pro členy Ostravské organizace vozíčkářů)
- Pokud jste ještě neuhradili tyto závazky za roky minulé, můžete tak učinit rovněž touto poukázkou!

- V rubrice „Zpráva pro příjemce“ je předtištěn účel platby. Za příslušný účel platby (pro předplatné Vozka je předtištěno VOZKA, pro platbu členských příspěvků Ostravské organizace vozíčkářů (jen členové OOV) je předtištěno ČL. PŘÍSP. OOV) napište částku, kterou na tento účel posíláte. Např. VOZKA 100, případně ČL. PŘÍSP. OOV 100).

- Do rubriky „Variabilní symbol“ napište Vaše telefonní číslo.

Pokud jste předplatné za r. 2012 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!

Výše plateb:

• Předplatné magazínu VOZKA

Předplatné má sponzorský charakter a je proto stanovena jen minimální spodní hranice:

100,- Kč

Pro odběratele ze Slovenska (doporučujeme zaslat hotovost v obálce):

150,- Kč

• Členský příspěvek OOV (jen členové Ostravské org. vozíčkářů)

Předplatné má sponzorský charakter a je proto stanovena jen minimální spodní hranice

100,- Kč

Předplatitelům, kteří zasílají větší než minimální částky, upřímně děkujeme!

Platba bankovním převodem

Předplatné magazínu VOZKA i členské příspěvky Ostravské organizace vozíčkářů můžete uhradit také bankovním převodem:

- **Číslo účtu:** 373704983/0300
- **Variabilní symbol:** Vaše telefonní číslo
- **Specifický symbol:**
 - předplatné magazínu **VOZKA:** 201
 - členský příspěvek **OOV (jen členové OOV):** 101
- **Zpráva pro příjemce:** příjmení a jméno ODBĚRATELE magazínu VOZKA.

VOZKA – magazín o životě a pro život na vozíku

Ostravská organizace vozíčkářů, o. s.

VOZKA

Magazín
o životě a pro život
na vozíku

VOZKA na internetu, vzorová čísla:
www.vozickari-ostava.cz

**VOZKA je adresně distribuován
do všech krajů ČR**

**Ještě neodebíráte Vozku?
Kontaktujte nás!**

- **telefonicky:** 596 783 174 (redakce 1, 10–16 hod.), 596 786 353 (dispečink vydavatele – Ostravské organizace vozíčkářů)
- **e-mailem:** dzidopetr@volny.cz (redakce 1)

VOZKA hledá dopisovatele

Oslovujeme všechny lidi v ČR s těžkým tělesným handicapem a organizace poskytující služby těmto lidem

- jednotlivce mladé, starší i seniory
- rodiče, učitele, vedoucí
- v neziskových organizacích
- v místních samosprávách

VOZKA se zajímá o oblasti:

- vzdělávání a zaměstnávání
 - trávení volného času –
– společenské, sportovní, kulturní, zájmové činnosti
 - bydlení,
 - cestování, turistiky
 - motorismu
 - sociálních služeb, zdravotnictví
- VOZKA se zajímá o Vaše zkušenosti s handicapem
- ve všech oblastech společenského i osobního života
 - problémy, starosti, radosti
 - rady, zkušenosti, nápady a inspirace

Kontaktujte redakci 2:

Redakce magazínu VOZKA,
Pavel Plohák, Dolní 87,
700 30 Ostrava 30,
tel. mob.: 737 238 933,
P.Plohak@seznam.cz

VOZKA
o Vás, pro Vás, s Vámi

S námi máte jistotu.

Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR!

Ve všech pracují vozíčkáři, kteří Vám dokáží poradit nejen s úpravou vozidla.

- Rychlá dostupnost servisu / montáže
- Montáže přímo u zákazníka
- Poradenství / on-line podpora
- Špičková výrobní základna



Úpravy vozidel bez omezení

konto
bariéry
77

Naším cílem je zlepšení života handicapovaných lidí a jejich plnohodnotné zapojení do života. Proto z každé zakázky přispíváme na konto bariéry.

APICZ s.r.o., Slapy 136, CZ-391 76 Slapy u Tábora, tel/fax: +420 381 278 043, api@seznam.cz

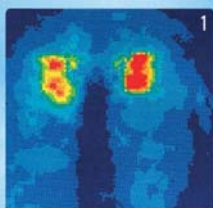
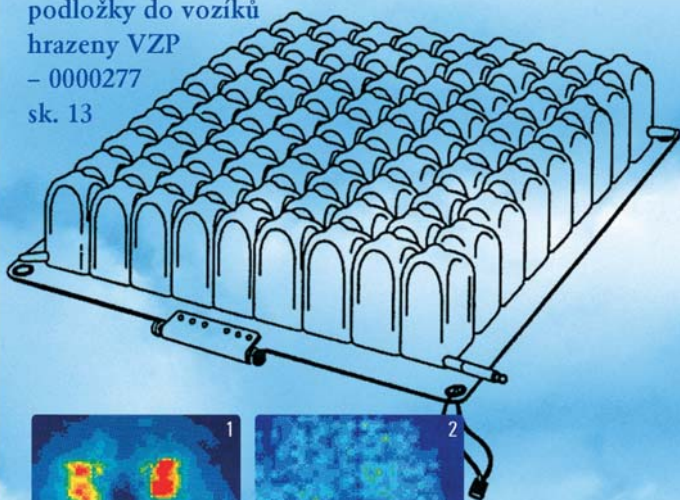
WWW.APICZ.COM

ROHO



*antidekubitní podložky a matrace
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.*

podložky do vozíků
hrazeny VZP
- 0000277
sk. 13



Rozložení tlaku u osoby
sedící na molitanu (1)
a na antidekubitní
podložce ROHO (2)

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



Moje asistentka je pěkný pes...

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

Potřebujete přítele do nepohody? Co třeba čtyřnohého? Pomocné tlapky o.p.s. cvičí a zdarma předávají asistenční psy zdravotně postiženým již od roku 2001. Můžete tak získat nejen přítele do nepohody, ale také pomocníka, který Vám umožní nastoupit cestu k nezávislosti. Výcvik je "šitý na míru". Typ postižení, věk nebo bydliště nerozhodují.

Pomocné tlapky o.p.s.,
V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzeňec,
Tel.: 724 007 779, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz



ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - nově vyvinutá a vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení. Brzdu a plyn, jeřábky, otočné sedačky, další úpravy dle přání zákazníka.

KOVOVÝROBA - soustružnické a frézařské práce, výroba dílů dle výkresové dokumentace.

TŘÍKOLKY a jiná vozítka

- s třístupňovou převodovkou, čtyřkolky (velmi stabilní), možnost doplnit i elektromotor. VZP může přispět 5 000,- Kč (kód 18964, obor 07), sociální odbor až 50 % zbytku ceny.



Informace:

META Plzeň s.r.o.

Hřbitovni 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz





... mobilita bez hranic



● **KOMPLEXNÍ SLUŽBY**

pro hendikepované řidiče na jednom místě v bezbariérovém prostředí

● **MNOHO VÝHOD**

v rámci projektu Handy car pro osoby se zdravotním postižením

● **PŘEKLENUTÍ DPH**

pro ZTP a ZTP/P se státním příspěvkem

● **PŘÍSTUP**

ferový a prioritní přístup k zákazníkovi

● **CEBIA**

všechna auta jsou prověřena programem CEBIA

● **PŘÍPRAVA**

na přípravě programu spolupracovali významní partneři

● **SPOKOJENOST**

uděláme vše proto, abyste od nás odjžděli v novém autě spokojeni



Auto ESA
Handy car

www.handycar.cz | handycar@autoesa.cz | zákaznický servis: 724 692 222



TEPLO DOMOVA

HYGIENICKÉ LŮŽKOVINY
A DOPLŇKY

OBUV
DOMÁCI

DETI

LŮŽKOVINY

POLOHOVACÍ POLŠTÁŘE
A POMŮCKY

VOZÍČKÁŘI

ZDRAVOTNÍ
DOPLŇKY

DÁRKY A
SLUŽBY

1991-2011 Dnes již 20 let služeb našim zákazníkům. Děkujeme Vám za důvěru! Dárek v jubilejním roce pro Vás | Doprava jen 60,-Kč!

Vítejte v našem internetovém obchodě. Zde se můžete **PŘIHLÁŠIT**.
Pokud ještě nakoupíte za **2.000Kč**, neplatíte dopravu.

KOŠÍK **0 Kč** s DPH

[najdi](#)



Zákaznický servis
Platba a doprava
Obchodní podmínky
Reklamační
Pomoc

Naše značky



TEPLO DOMOVA  **FREE DIRECTION**

Certifikáty a osvědčení



Newsletter

[přihlásit](#)

Najdete nás **facebook** **YouTube** **flickr**



INFOLINKA: 461 612 579

obchod:teplodomova.cz | info@teplodomova.cz | teplodomova.cz
© TEPLO DOMOVA, Vlasta Veseltková, A.D. 1991 - 2011

www.obchod.teplodomova.cz

BeneCYKL[®] - kola pro radost



Rád bych se vypravil a vyjel na vrchol Hory Hor, jen si vůbec nejím rady, jak se na tak dlouhou cestu vypravím, kterým směrem vyrazit a jak takovou dlouhou ujít.



Ondráši, tu cestu skutečně dobře znám a můj pravdu, je velmi dlouhá a pro každého jiná. Určitě se nedá ujít jako jeden vyjet omi za jeden měsíc, natož za jeden týden nebo za jeden den.



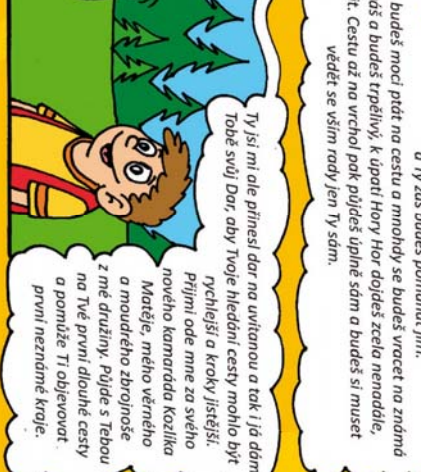
Když se chceš k Hoře Hor dostat a pak ještě vyjet na její vrchol, začal jsi dobře, poznal jsi nejdřív své okolí se svými kamarády.



Čeká tě ale spousta dalších cest, dalších a dalších, poznáš při nich daleké kraje i vysoké hory a v nich kamarády Tých kamarádů, s nimiž jsi dnes za mnou přišel. Ti všichni Ti budou na cestě pomáhat a Ty zas budeš pomáhat jim.



Každou chvíli se jich budeš moci ptát na cestu a mnohdy se budeš vracet na známá místa. Když vytrváš a budeš trpělivý, k úpatí Hory Hor dojdeš zcela nenašle, aniž to budeš tušit. Cestu až na vrchol pak půjdeš úplně sám a budeš si muset vědět se vším radý jen Ty sám.



Ty jsi mi ale přinesl dar na urukonou a tak i já dám Tobě svůj Dar, aby Tvůj hledání cesty mohlo být rychlejší a kroky jistější. Přijmi ode mě za svého nového kamaráda kozlika Matěje, mého věrného a moudrého zbrojnoše z mé družiny. Pujde s Tebou na Tvé první dlouhé cesty a pomůže Ti objevovat první neznámé kraje.



Zažil jsem s ním mnohá dobrodružství, a která se budeš moci podílet se svými kamarády, kteří Ti pak pomohou hledat tu Tvou správnou cestu k Hoře Hor. Abys však prokázal, že jsi jej skutečně hodem, musíš zvládnout poskládat tento královský hlavolam dřív než Král Obilny, majestátně slunce přejde na své pouti přes svůj polehni díl."



Vzal tedy zpět od Ondráše poskládaný hlavolam, rozloučil se se svým zbrojnošem Kozlíkem Matějem a všem popřál hodně zdarů na zpáteční cestu i do dalších dnů.



Ondráš vzal Královský hlavolam do ruky a hned mu bylo jasné, které díly skládat první. V mžiku jej měl sestavený a Pan lesů, jelen Dvanácterek viděl, že si Ondráš vede skutečně dobře a že si bude se svým novým kamarádem Kozlíkem Matějem dobře rozumět.



Ondráš i se svým novým kamarádem Kozlíkem Matějem a se svými kamarády zvířátky pak dorazili domů.



O všem si dlouho do noci povídali. S Kozlíkem Matějem se pak domluvili, že hned první volný den vyrazí na svůj první společný nový výlet a začnou objevovat svůj cestu k Hoře Hor.

Jestli Vy děti, kdo posloucháte tento příběh prince Ondráše a jeho nového přítele Kozlika Matěje už také objevujete svoji cestu k Hoře Hor, můžete Ondřejovi o svém objevování napsat a podělit se s ním o své nové zážitky. Ondřej i Kozlík Matěj si Váš příběh určitě nenechají pro sebe a pošlou jej k dobru na pomoc při objevování cesty k Hoře Hor všem svým společným kamarádům.

Napsal: Mgr. Lubomír Kratoch • Kresbil: Mirek Vostry



Bud'te mobiln' s AAA AUTO



Přijďte si pro
vánoční dárek



69 999 Kč

2003, ŠKODA FABIA

1.4i 16V, 74 kW, nové v ČR, 96 355 km, klimatizace a další výbava.



99 999 Kč

2007, PEUGEOT 206

1.4i, 55 kW, nové v ČR, 1. majitel, servisní knížka, 36 572 km, klimatizace a další výbava.



209 999 Kč

2007, ŠKODA OCTAVIA COMBI

1.9TDi, 77 kW, nové v ČR, 1. majitel, servisní knížka, 47 639 km, automatická klimatizace a další výbava.



119 999 Kč

2008, OPEL CORSA

1.2i, 59 kW, nové v ČR, 1. majitel, 28 976 km, klimatizace a další výbava.



209 999 Kč

2006, VW PASSAT COMBI

1.9TDi, 77 kW, nové v ČR, 64 728 km, automatická klimatizace a další výbava.



69 999 Kč

2005, RENAULT KANGOO

1.5DCi, 48 kW, nové v ČR, 2. majitel, servisní knížka, klimatizace a další výbava.

AAA AUTO Mobilita je speciální program pro hendikepované řidiče. V maximální míře zjednodušuje proces pořízení vozu se státní podporou.

Tento program je podporován Národní radou pro zdravotně postižené a Svazem paraplegiků.

Z každého automobilu prodaného v rámci projektu bude odvedeno 500 Kč ve prospěch organizací pro zdravotně postižené.



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR



SVAZ
PARAPLEGIKŮ
Czech Paraplegic Association



zelená linka
800 112 274

mobilita.aaaauto.cz

AAA AUTO
mobilita



ALLMEDICA S. R. O.

ŠIROKÝ VÝBĚR SCHODOLEZŮ PRO VŠECHNY TYPY SCHODIŠŤ
A INVALIDNÍCH VOZÍKŮ

• PRODEJ • ZAPŮJČENÍ • VÝKUP •



HRAZENO STÁTEM AŽ DO 100%

www.allmedica.eu

BEZPLATNÁ LINKA: 800 100 822



S NÁMI PŘES BARIÉRY!

Magazín VOZKA: NOSIČ VAŠÍ REKLAMY

VÁNOČNÍ AKCE

Přemýšlíte, čím udělat o Vánocích svým blízkým největší radost? Využijte naší vyjímečné vánoční nabídky a vyberte si jeden z naší široké nabídky elektrických skútrů. Předvedení a případné zavezení je zdarma.

Wispa 4

maximální rychlost: 8 km/h
maximální dojezd: 10 km
maximální stoupavost: 8°
baterie: 2x12 V / 12 Ah
výkon motoru: 250 W
průměr kol: 19 cm

21 520 Kč

cena je uvedena s DPH



Deluxe

maximální rychlost: 12 km/h
maximální dojezd: 40 km
maximální stoupavost: 12°
baterie: 2x12 V / 50 Ah
výkon motoru: 700 W
odpružená kola: 29 cm

38 250 Kč

cena je uvedena s DPH



Cadiz

maximální rychlost: 15 km/h
maximální dojezd: 37,5 km
maximální stoupavost: 12°
baterie: 2x12 V / 50 Ah
výkon motoru: 700 W
odpružená kola: 32 cm

52 000 Kč

cena je uvedena s DPH



Elite

maximální rychlost: 18 km/h
maximální dojezd: 65 km
maximální stoupavost: 15°
baterie: 2x12 V / 100 Ah
výkon motoru: 700 W
odpružená kola: 38 cm

85 000 Kč

cena je uvedena s DPH



Atraktivní design, maximální komfort, bohatá výbava za dostupnou cenu. To vše nabízí nová modelová řada skútrů DMA Praha pro rok 2012.

více informací naleznete na

www.dmapraha.cz

DMA Praha s. r. o., Kunice 207, 251 63 Strančice, tel.: 323 610 610, fax: 323 664 335, e-mail: dmapraha@dmapraha.cz