



MOBILNÍ ZVEDÁKY
Zdravotechnika

DOPISY, PORADNA
Ach, ta sociální reforma

LÉTO V JIZERKÁCH
Cestování a pobyty

1/2012

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZÍČKU

Modelka
Markéta

VOZKA

Mapa bezbar. dopravy

Ročník XV.

Severomoravský magazín PRO VOZÍČKÁŘE A JEJICH PŘÁTELE Z CELÉHO ČESKA 20. března 2012



T. Rybička: Za obrázky, které maluje hlavou, platí péči – str. 55

Velká naděje v malých oblečcích

Na počátku výzkumu a vývoje stabilizačních obleků pro speciální rehabilitační léčbu stál kosmický program Ruska. Od roku 1971 totiž kosmonauti nosí zvláštní lehký oblek, aby neutralizovali škodlivé účinky stavu beztlíže na svých tělech (jako jsou svalová atrofie, nebo senzorní i kardiovaskulární změny).

Postupně se informace o této technologii dostaly i k rehabilitačním pracovníkům. Na dětském ústavu Ruské akademie věd tak vyvinuli první oblek, používaný při léčbě dětské mozkové obrny.

Právě s touto nemocí se však narodilo dítě i manželům a fyzioterapeutům Richardovi a Isabelle Koscielny, kteří pod vlivem vlastních zkušeností a úspěchu nakonec vypracovali léčebnou metodu nazvanou **TheraSuit**.

„Je velmi rozšířená v celých

Spojených státech, spousta dětských nemocnic přijala v podstatě celý systém této metody,“ tvrdí autorka patentu. Vůbec poprvé v České republice, navíc v kombinaci s jodobromovou vodou, se tato léčba bude praktikovat v **Sanatoriích Klimkovice**.

Isabela Koscielny zde v únoru přiletěla z rehabilitačního centra v Michiganu (USA), aby vyškolila pět lázeňských fyzioterapeutů.

První krok dvakrát

S myšlenkou zavést nový a úspěšný rehabilitační program v dětské léčebně přišli manželé Svobodovi, rodiče Davida – stálého klienta klimkovických lázní. Jejich syn se ve třech letech topil, přičemž utrpěl globální poškození mozkové tkáně.

Pokračování na str. 29



Isabela Koscielny s Davídkem, který má při léčebné metodě navléknut speciální „kosmický“ obleček. Foto: (di)



Na zasněžených horách Krkonoš je lépe než ve škole

Tým pedagogů a čtyři žáci Základní školy Ukrajinská z Ostravy-Poruby spolu s třemi studenty a dvěma učitelkami ze SŠ prof. Z. Matějčka z Ostravy-Poruby a instruktory z Centra handicapovaných lyžařů strávili část ledového týdne v Jánských Lázních. Začátečníci v lyžování na speciální lyži „monoski“, určené milovníkům lyžování s těžkým tělesným postižením, se naučili základním lyžařským dovednostem na svazích areálu Duncan a ve Sv. Petru ve Špindlerově Mlýně. K důležitým dovednostem patří i jízda na lyžařském vleku. Celý článek na straně 43.

Foto: Archív Renáty Staňkové



Nakládání a kompletní řešení přepravy invalidních vozíků 1 - 180 kg! od profesionálů **Harmar** AMERICA'S LIFT LEADER
více na www.harmar.com Všechny produkty námi dodávané nesou označení CE (Evropská homologace)

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

www.jpservis.eu

+420 606 613 239

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



Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štěrkaň, 387 51,
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: www.jpservis.eu, e-mail: info@jpservis.eu

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Společnost **CAR CLUB** nabízí hendikepovaným, držitelům průkazů ZTP a ZTP/P po celé ČR
komplexní řešení mobility, pojištění a poradenství.

Volejte, pište - poradíme, pomůžeme!

Zákaznické centrum tel.: 739 306 714, e-mail: info@carclub.cz, www.carclub.cz

Ojeté auto bude za 10 let ještě starší, **pořídte si nové!**



**Nový vůz ŠKODA Fabia vás bude stát 0,- Kč
z vašich vlastních financí***

Škoda Fabia Ambition 1,2 51kW
5stupňová převodovka, klimatizace.

*Platí pro držitele průkazu ZTP/P se státním příspěvkem ve výši 200 000,- Kč



**Nový vůz ŠKODA Octavia vás bude stát 43 000,- Kč
z vašich vlastních financí***

Škoda Octavia Prima Edition CZ 1,2 TSI 77kW
6stupňová převodovka.

Pokud ale sháníte kvalitní ojetý vůz, nabízíme vám na www.carclub.cz vyhledávač s bohatou nabídkou
prověřených zánovních vozů mnoha značek.



Letem světem

Taxi pro vozíčkáře

V Praze a středních Čechách od ledna nově funguje pro vozíčkáře speciální taxi – 24 hodin denně slouží dva vozy schopné převážet vozíček i tříkolku. Na stránkách www.taxiprovozickare.cz je nabídka služby, která disponuje dvěma vozidly Volkswagen Caddy vybavených nájezdovou plošinou a speciálními bezpečnostními pásy s elektronickým jištěním. Převážený si může zvolit, jestli zůstane během cesty sedět na svém vozíku, či si přesedne na sedadlo. Službu je možné využít na standardní taxi nebo také pro odvoz do lázní, na dovolenou, celodenní výlety a další možnosti. Tato služba rozšiřuje dosavadní nabídku jiného poskytovatele: www.handicap-transport.cz, který disponuje čtrnácti speciálně upravenými mikrobusey.

„No a co?!“ – práce pro handicapované



Se začátkem ledna odstartovala osvětová kampaň s názvem „No a co“, která upozorňovala na existenci ochranné známky Práce postižených a na vysoce kvalitní práci osob se zdravotním postižením. Zadavatelem kampaně je Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP). Lidé v kampani otevřeně přiznávají své zdravotní postižení – to je sice významné, nijak ale neovlivňuje kvalitu a konkurenceschopnost jejich výsledné práce. Tito lidé nepotřebují dary, ale pracovní příležitost a popř. práci po jejich výrobcích či službách. Kampaň probíhala od ledna do března po celé České republice.

CZEPA – nový název Svazu paraplegiků

Svaz paraplegiků prvním lednem změnil svůj název na Českou asociaci paraplegiků – CZEPA, angl. Czech para-

plegic association. CZEPA je občanské sdružení lidí ochrnutých po poškození míchy. Již od svého založení v roce 1990 podporuje zlepšení zdravotní i sociální péče takto postižených, hájí jejich zájmy a práva. V dvacetileté historii organizace se podařilo významně podpořit vznik spinálního programu v ČR (založení spinálních jednotek pro akutní péči lidí s ochrnutím po míšním poškození), založit poradenské a rehabilitační pracoviště – Centrum Paraple a podílet se na odborném vzdělávání fyzioterapeutů a ergoterapeutů včetně edukačního programu pro samotné vozíčkáře.

Vizionářský počín: zvedací plošina do letadla



Vizionářem roku 2011 se stala firma Altech z Uherského Hradiště za vynález šikmé zvedací plošiny, která pomáhá lidem s tělesným postižením nastupovat do letadla. Pomůcka s názvem SP-IKAROS je určena pro instalaci na sklopné schody a umožňuje snadný nástup imobilních osob do všech typů letadel. Ocenění udělovalo sdružení Czech-Inno ve spolupráci s agenturou CzechInvest a Ministerstvem průmyslu a obchodu. Další informace o společnosti Altech, která má v sortimentu řadu pomůcek pro vozíčkáře, lze najít na stránkách www.altech-uh.cz.

Zapojí sportovce do pomoci handicapovaným

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové v únoru 2012 spustil portál Sport pro charitu, prostřednictvím něhož se sportovci mohou registrovat na sportovní akce, a tím podpořit konkrétní žádost o pomoc lidem s handicapem. Patronem projektu je Jan Škrabálek, sportovec věnující se extrémním sportům. Jedním z prvních zapojených *reprezentantů* je výkonný ředitel ČSOB Private Banking Martin Kosobud. Jedná se o unikátní projekt, který skloubil sportovní zájmy aktivních mladých lidí s pomocí potřebným. Je to také velice zajímavý nástroj k zapojení firem do podpory veřejně prospěšných projektů.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–6
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	7–15
VZDĚLÁVÁNÍ	15–17
DOPRAVA	18–19
ZDRAVOTECHNIKA	5, 20–28
ZDRAVOTNICTVÍ	29–35
KULTURA	36–40
SPORT	5, 41–44
CESTOVÁNÍ, POBYTY	4, 44–53, 74
CESTOVÁNÍ PO INTERNETU	54
LIDÉ, VZTAHY	55–60
PORADNA	61–66
MOTORISMUS	67
BYDLENÍ	68
VOLNÝ ČAS	69–73
INZERCE, VZKAZY	74

ČERNÁ KRONIKA	6
VOZÍČKÁŘEM VE ŠVÉDSKU ...	10–11
NAPSALI JSTE NÁM	14
GLOSA	15
NOVÉ KNIHY	16
MOBILNÍ ZVEDÁKY	20–24
PŮJČOVNY EL. VOZÍKŮ AJ.	26–27
POVÍDKA	57
TIRÁŽ	74

Přílohy

- REKLAMNÍ PŘÍLOHA
- VLOŽENÁ: MAPA BEZBARIÉROVÉ DOPRAVY MS KRAJE

Z myšlenek moudrých

*Přijmout dobré rady
vyžaduje víc moudrosti
než je rozdávat.*

Samuel Johnson

*Bůh existuje pro toho, kdo
v něj věří.*

Albert Einstein

*Bláznovství obchází kolem
světa jako slunce. Není
místa, kde by nesvítilo.*

William Shakespeare

*Žena čeká na muže jako
pavouk na mouchu.*

George Bernard Shaw

Editorial

Velikonoční zamyšlení nad věčností



Snad je to blízcím se koncem „starého“ světa, který je stále na pořadu dne a neúprosně se k němu, podle všech možných předpovědí, blížíme. Nevím.

S určitostí se dá ovšem říct, že minulý rok držel smutné prvenství v počtu lidí, kteří opustili tento svět a navždy se zbavili „té hroudy co nohy víže“. Stránky novin plnila jedna katastrofa za druhou.

Zemřelo spoustu významných a skvělých lidí, kteří obohatili náš svět, ať už svými myšlenkami, převratnými vynálezy nebo nám přinášeli obyčejné chvíle radosti ze života a někdy i zrádný pocit vlastní nesmrtnosti. Kam se poděly jejich duše, načas, než znovu zamíří sem na planetu Zemi, také nevím. Ať už jste třeba buddhisty či katolíky, v každém náboženství se dočtete o znovuzrození nebo vzkříšení. S příchodem svátků jara – Velikonoc, nabývá toto téma na aktuálnosti. Mne osobně nejvíce zasáhla smrt 24letého italského motocyklového závodníka Marca Simoncelliho. Pro vše co ztělesňoval.

Smrt přece k mládí vůbec nepatří, zdá se. Ale karma, chcete-li osud, je neúprosný důsledek příčin a následků. Jako by bylo rozhodnuto ještě předtím, než se vůbec narodíme. Proto se některé duše ženou do riskantních podniků, milují rychlou jízdu, skáčou po hlavě do neznámých vod, i když jsou předem varovány a vnitřně tuší, že se „něco“ může stát?

Jedno je ale jisté. Všechna ta katastrofická tvrzení o blízcím se konci světa jsou možným varováním před naší zpupností a neskromností. Jen ten, kdo přijme, že slova jako láska, skromnost nebo milosrdenství či pokora nejsou jen archaismy z pohádek, může být svobodným člověkem. Vysvobodte své já z pocitů viny, nelásky, pýchy, zloby, závisti nebo zehraní na osud. Zkuste být lepšími, změňte svůj osud a zrušte případná prokletí a buďte skutečně svobodní! *Být dobrým neznamená slabost... TO JE ŽIVOT, ne živoření.*

Hana Klusová

Tvoříme duši Přijďte na setkání umělců!

Artefaktum.CZ a Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje vás srdečně zve na 9. ročník projektu **Tvoříme duši**, v jehož rámci se budou konat tato prezentační setkání umělců s postižením i tzv. „zdravých“:

- 26.–27. 5. 2012 – státní zámek Zákupy,
- 12.–17. 6. 2012 – ZOO Liberec,
- 6. 10. 2012 – Semily,
- 1. 12. 2012 – Jablonec nad Nisou.

Na těchto setkáních bychom chtěli prezentovat výsledky umělecké tvorby osob se zdravotním postižením a ostatní veřejnosti, kreativě se meze nekladou.

V rámci výstavy v **liberecké ZOO** se uskuteční, jako každý rok, soutěž **O cenu modrého slona**, která umožňuje zapojení osob se zdravotním postižením do kulturních aktivit, při kterých nejsou nijak zvýhodněni a mohou tak důstojně soutěžit s ostatními účastníky. Do této soutěže se můžete přihlásit v 10 kategoriích – **malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, kombinovaná technika, literární tvorba, divadlo, tanec, hudební tvorba a jiné zajímavé umělecké obory.**

Přihlášku na soutěž O cenu modrého slona, další informace k akcím a fotografie akcí z minulých let naleznete na www.czplk.cz nebo na všech pobočkách **Centra pro zdravotně postižené**:

- Česká Lípa – Konopeova 812,
- Jablonec nad Nisou – E. Floriánové 8,
- Liberec- Zahradní 10,
- Semily – Archivní 570.

Kontaktní osoba pro výše zmíněné akce je Helena Latislavová – tel. 731 653 002.

Jana Havlová,
soc. pracovnice CZP LK



Z doprovodného programu *Tvoříme duši* 2010

LIPANKA zve na letní tábory a ozdravný pobyt

Pražské **Centrum integrace dětí a mládeže** pořádá v **Lipové-lázních** v **Jeseníkách** letní tábory a ozdravný pobyt pro osoby se zdravotním postižením.

Kdy?

- 1.–14. 7. a 15.–29. 7. 2012,
- 13. 8.–19. 8. 2012.

Pobyty pro zdravotně postižené umožňují dva bezbariérové pokoje, WC a sprcha (dveře 80 cm), výtahová plošina do 1. patra a příznivé klimatické podmínky CHKO Jeseníků.

Kontakt, přihlášky a další informace:

Centrum integrace dětí a mládeže, o.s.,
Peckova 277/7, Praha 8, tel. 224 817 724,
775 937 707, www.volny.cz/pecicka-cid,
www.facebook.com/cidpraha8.

Lipanka



Jde o objekt, který je určen pro ozdravné pobyty, tábory a speciální programy pro děti a mládež, zejména pro pobyty integrovaného charakteru s preferencí všech zdravotně a sociálně handicapovaných a osob se specifickými potřebami. Lipanka je budova bývalých jeslí, upravená pro potřeby dětských hostů a jejich rodičovského nebo odborného doprovodu.

(pp)

Info pro běžné zájemce o pobyt:

Lipanka stojí přímo naproti Lázním Dolní Lipová, Schroth s.r.o. Na pozemku objektu je velká zahrada s pískovištěm, prolézačkami, ohništěm a posezením.

Majitelem objektu je obec Lipová-lázně. Provozovatelem je Roman Šťastník, Dukelská 937, 790 01 Jeseník, tel.: 584 421 473, 777 851 084, 777 151 890, stastnik.roman@centrum.cz, <http://ejeseniky.cz/www/lipanka>.

Pozvánka z Kopřivnice: Přijďte k nám na Sportovní hry handicapovaných



XV. ročník Sportovních her zdravotně handicapovaných dětí a dospělých se připravuje na sobotu **19. května 2012** v **Kopřivnici**. Stejně jako každým rokem si sportovci změří své síly v jednácti sportovních disciplínách a společně završí celý den při galavečeru v místním kulturním domě.

„Novinkou letošního jubilejního ročníku by měla být vernisáž k výstavě fotografií v Kulturním domě v Kopřivnici, jejíž uskutečnění plánujeme před vlastním galavečerem. Výstava by měla mapovat průběh dosavadních ročníků,“ uvedla předsedkyně pořádající organizace, Asociace zdravotně postižených, Irena Kučerková.

Program začne v sobotu o půl deváté před kulturním domem vystoupením městského dechového orchestru s mažoretkami. Přestože se jedná o sportovní setkání, během dne si přijdou na své i milovníci country, jízdy na koni nebo malování na tělo. Pro zájemce zdaleka je připraveno ubytování od pátku včetně zájmového programu.

Bližší informace naleznete na webových stránkách organizace <http://azp.webnode.cz/> nebo dotazy směřujte na azp.koprivnice@seznam.cz.

(pp)

Foto: <http://azp.webnode.cz>



Zveme vás na výstavu kompenzačních pomůcek a hraček do Nového Jičína

Kdy a kde? 17. 4. 2012 od 9 do 16 h v **Základní škole speciální a Mateřské škole speciální na Komenského ulici č. 64 v Novém Jičíně**.



Vystavující firmy vám poradí s výběrem a předvedou:

- Kompenzační a rehabilitační pomůcky pro osoby se zdravotním postižením
- Polohovací pomůcky využitelné ve speciálních zařízeních i v domácí péči
- Rehabilitační kočárky a vozíky, autosedačky, chodítka, berle, antidekubitní program
- Speciální hračky a didaktické pomůcky, dřevěné hračky
- Velmi kvalitní výtvarný materiál vhodný i pro děti se zdravotním postižením
- Soubor kvalitních počítačových programů pro děti a žáky zdravé i s handicapem, vhodné pro výuku a diagnostiku ve všech typech škol i pro práci doma
- Odborné knihy, publikace, dětská literatura
- Řešení bezbariérového přístupu
- Poradenský servis pro občany se zrakovým, sluchovým a tělesným postižením

Výrobky a poradenství vystavujících firem využijí klienti s různým typem zdravotního postižení všech věkových kategorií.

Výstava je určena široké veřejnosti (nejen občanům se zdravotním postižením).

Kontakt: Speciálně pedagogické centrum Nový Jičín – tel.: 556 706 262; spc.nj@specskolanj.cz, www.specskolanj.cz.

(pp)

Foto – výstava v r. 2008, (dz)

Potřebujete si popovídat? Přijďte k nám do Dílen tvořivosti

Občanské sdružení **Dílny tvořivosti** z Prahy 2 (www.dilnytvořivosti.cz) pro vás připravilo **Skupinu pro rodinné příslušníky a blízké lidí se zdravotním postižením**, která navazuje na úspěšný cyklus seminářů a setkávání pod názvem „Budoucnost s otázkami“.

Skupina nabízí

- **Prostor:**
 - pro vás a pravidelné setkávání s dalšími lidmi v podobné životní situaci,
 - pro sdílení vašich pocitů s dalšími lidmi v podobné životní situaci,
 - pro sdílení vašich zážitků, zkušeností, inspirací i obav z budoucnosti blízkého člověka se zdravotním postižením.
- **Možnost:**
 - v bezpečném prostředí mluvit o věcech, o kterých se jinde mluví těžko,
 - nalézt odpovědi na otázky „Jak si mám odpočinout?“, „Co bude až...?“, „Mám právo se někdy zlobit, chtít čas jen pro sebe?“,
 - účastnit se odborných přednášek a workshopů.

Setkání vede psychologická poradkyně, terapeutka Mgr. Věra Roubalová Kotlánová.

Plánovaná setkání

- **25. dubna, 6. června**
- Vždy ve středu od 17 do 18.40 hod.
- **Místo konání:** v prostorách o. s. Dílny tvořivosti, Podskalská 1252/24, Praha 2, nedaleko Palackého náměstí.

Máte-li zájem o účast nebo o další informace kontaktujte Bc. Lenku Křížkovou, koordinátorku skupiny na tel. čísle 222 511 488, 774 372 796 nebo e-mailem: dilny_tvorivosti@seznam.cz.

Účast na skupině je zpoplatněna jednorázovým symbolickým příspěvkem 50 Kč.

Lenka Křížková, koordinátorka skupiny Dílny tvořivosti o.s.



Černá kronika

Oloupen ve vlastním bytě

Ve svém vlastním bytě v Praze byl přepaden 11. ledna mladý invalida. A co více – lupičem je žena, která mu odcizila dvacet tisíc korun. Když třiatřicetiletý mladík s omezenou pohyblivostí uslyšel zazvonění u svých domovních dveří, ještě netušil, jaké drama se po otevření odehraje. Když muž otevřel, byl neznámou asi třicetiletou ženou zatlačen takovou silou, že upadl na zem. Žena pak okamžitě začala prohledávat celý byt a našla něco okolo dvaceti tisíc korun. Přepadený si ale lupičky dobře všiml a pomohl policii vytvořit portrét ženy. Té tak po dopadení hrozí až deset let za mřížemi.

Bezradné vozíčkáře pomohla zásahovka

Strážníci Jednotky operativního zásahu v Brně pomohli počátkem února bezradné osmadvacetileté ženě, která měla v mrazivém počasí náhlé potíže se svým elektrickým vozíkem a zůstala zcela bezmocná. Problematické situace si všimla kolemjdoucí, která přivolala ženě pomoc. Strážníci po příjezdu zjistili, že vozík se stal v mrazu nefunkčním. Strážníci ji proto převezli i s porouchaným invalidním vozíkem do jejího bydliště.

MPSV varuje před podvody

Na jednom z pražských pracovišť Úřadu práce ČR v lednu zaznamenali událost, kdy byla od čekajících klientů z řad zdravotně postižených podvodným způsobem vylákána neznámým mužem částka 300 Kč na údajné kolky. Muž tak využil neznalosti dotyčných, že žádosti o veškeré příspěvky, které klient podává na úřadech práce, jsou podávány zdarma a bez nutnosti zakoupení kolku. Tiskové oddělení k tomu uvedlo: „Podvodníkovi se podařilo využít zmatků na úřadech práce v souvislosti s akcí Národní rady zdravotně postižených, která vyzvala k hromadnému podávání žádostí na příspěvek na mobilitu.“ Ministr práce Jaromír Drábek oběma poškozeným částku vyplatil zpět. Podařilo se nám zjistit, že ministr pro tyto peníze sáhl do vlastní peněženky.



I na Slovensku okrádají bezmocné

Tělesně postiženého šedesátiletého muže z okresu Banská Bystrica vloni na podzim přepadl a okradl drsným způsobem neznámý lupič. Strčil do muže na ortopedickém vozíku takovým způsobem, že se invalida i s vozíkem převrátil do příkopu vedle cesty. Pachatel mu pak začal strhávat na krku pověšenou peněženku, při čemž ho kopal do hlavy. Po útoku se napadenému podařilo nasednout zpět na vozík, kde zjistil, že mu násilník ukradl 15 eur. Za to zloději hrozí trest sedm až dvanáct let za mřížemi.

Za dveřmi sténal vozíčkář

Vloni v říjnu se stala nepříjemná událost s dobrým koncem v Prostějově. Osmapadesátiletý vozíčkář, který byl objednaný na pravidelnou kontrolu, se do zdejší nemocnice nedostavil, což bylo personálu podezřelé, a tak zalarmoval policii. Řidič sanitky se totiž na něj v místě bydliště nedozvonil, strážníci tak vyjeli na uvedenou adresu. Před dveřmi bytu zaslechli volání o pomoc. Poté přivolali dceru postiženého, která dveře odemkla. Uvnitř na zemi ležel její otec a nebyl schopen se bez pomoci dostat zpět na invalidní vozík.



Invalida přežil srážku s vlakem

Neuvěřitelný příběh se udál letos v lednu na železniční stanici Lexington Market Station v USA. Invalida na vozíku se zřítil do kolejiště chvíli před příjezdem vlaku. Invalida Albert David Jagd z Baltimore skončil sice v nemocnici, ale přejetí vlakem přežil. Muže totiž zpod vlaku okamžitě vytáhli a převezli do nemocnice. Podle vyjádření doktorů neutrpěl životu nebezpečná zranění.

Zneužila postiženého chlapce

Pětačtyřicetiletá žena z Port Elisabeth v Jihoafrické republice byla v únoru odsouzená na 15 let vězení za znásilnění fyzicky a mentálně postiženého třináctiletého chlapce. K činu došlo v roce 2009. Otřesné na celém případu je to, že se měla o postiženého mladíka starat. Je první ženou, která byla úspěšně odsouzena za znásilnění v Jihoafrické republice.

Řecký pedofil má nárok na sociální úlevy

Řecké ministerstvo práce vyvolalo v zemi poprask zařazením pedofilů a lidí s jinými úchyilkami včetně sexuálních – například i sadomasochistů, fetišistů a exhibicionistů, mezi osoby se zdravotním postižením. Ocitli se tak v kategorii 20 až 35procentní invalidity a mohou požívat řady výhod, jako jsou např. snížené jízdné v městské hromadné dopravě nebo nižší poplatky za elektřinu. Ve stejné skupině jsou také kleptomani, pyromani či gamblerů.

Řecké invalidní občany se zdravotním postižením, kteří čelí snižování dávek v důsledku hospodářské krize, tím vládní úřad notně popudil. Nařízení, které bylo zveřejněno v listopadu, bude nyní podrobena revizi zvláštní ministerské komise.



Handicapovaní žádají rovný přístup, policie je rozprášíla

Desítky handicapovaných Bolivijců se střetly s policií při demonstracích v hlavním městě La Paz. Žádají vládu o vyšší dotace a rovné příležitosti. Policie použila pepřový sprej, když davu bránila, aby pronikl na náměstí před prezidentským palácem. Několik lidí se zranilo. Hole a berle vzali handicapovaní do rukou jako zbraně a vyrazili bojovat za rovná práva. Skupina asi 50 postižených do La Pazu dorazila po stodenní cestě, během níž někteří z nich na vozíčkách, jiní s berlemi, urazili 1 500 kilometrů.



Zdroj: Udalosti112.cz, MPSV, Helpnet, Tyden.cz.

Foto: Týdeník Prostějovska, MF Dnes, ČT 24.

Připravila: (bf)

Kosatec: Pro lidi s handicapem, i pro veřejnost

Česká abilympijská asociace má v Pardubicích nové sídlo

Kosatec – to je název **integračního centra sociálních aktivit**, které od loňského září funguje v Pardubicích. Jde o projekt **České abilympijské asociace (CAA)**, jenž je součástí Integrovaného plánu rozvoje města. Stavba byla financována z Regionálního operačního programu regionu soudržnosti Severovýchod a ze státního rozpočtu.

Centrum se otevřelo široké veřejnosti a umožňuje handicapovaným osobám uplatnění na trhu práce. Pro lidi se zdravotním postižením jsou zde k dispozici **tréninkové programy s využitím výrobních, montážních nebo kuchařských dílen**. Nechybí zde ani **tréninková kavárna**, jejíž menu i obsluhu kompletně zajišťují lidé s handicapem. Podle odborníků jde o další ideální způsob, jak postiženým lidem ulehčit složité podmínky při hledání práce.

Služeb Centra Kosatec využila první skupina zájemců o **čtyřměsíční přípravné dílny**. Mohou zde zkusit třeba šití, práci s keramikou, zpracování dřeva nebo

vaření. Novou šanci na uplatnění zde našla například Renata Žáková z Holic. Přestože má ráda květiny a práci na zahradě, v rámci sociální rehabilitace se zde naučila vařit a nyní vaří obědy či pomáhá v kuchyni. Pracovníci integračního centra byli s jejím výkonem natolik spokojeni, že jí nabídli čtyřhodinovou pracovní smlouvu přímo v kuchyni občanského sdružení. „Je šikovná, je fajn a tam vůbec nebránilo nic tomu, abychom jí zaměstnali,“ uvedla ředitelka České abilympijské asociace Ivana Dolečková.

Přestože mají handicapovaní chuť pracovat, není o jejich služby často zájem. Těžkou pozici při ucházení o práci přiznává i Žáková: „Všude jako měli buď obsazeno, nebo mě nechťeli vzít.“ Čtyřměsíční přípravné dílny však znamenají pro postižené šanci nového uplatnění. „Oni se tady něco

naučí a kromě toho získají určité pracovní návyky – chodit pravidelně do práce, chodit na čas,“ dodává zástupce sdružení Filip Novotný.

Zdroj: www.caacz.cz (di)

Kontakty: Česká abilympijská asociace, o.s., Sladkovského 2824, 530 02 Pardubice, <http://caakosatec.cz>, tel. recepce: 466 052 052.



Pohled na integrační centrum Kosatec.

Novinky z CZP Pardubického kraje

Euroklíč

Co je **euroklíč**, už asi víte. Připomeňme, že se jedná se o univerzální klíč, který je určen lidem se sníženou schopností pohybu, aby měli snadno dostupná veřejná sociální a technická kompenzační zařízení na celém území ČR. Jsou to např. výtahy, vstříelné a schodišťové plošiny osazené jednotným eurozámkem.

Výhradním distributorem euroklíčů pro osoby se sníženou schopností pohybu a eurozámků pro provozovatele veřejně přístupných budov v rámci celé České republiky je Národní rada zdravotně postižených ČR (NRZP ČR).

V **pardubickém nebo chrudimském Centru pro zdravotně postižené** si nově můžete euroklíč vypůjčit nebo koupit za částku 360 Kč.

Blíže informace o tom, **kde si euroklíč vypůjčit nebo zakoupit v jiných krajích republiky a aktualizovaný seznam osazených míst** naleznete na www.euroklic.cz nebo u pracovníků centra na adrese Pardubice-Polabiny, Bělehradská 389, v provozní době od 8 do 16 hodin. Také nás můžete kontaktovat na telefonech 466 335 630 a 775 693 987.

Lukáš Mucha, pracovník v soc. službách/koordinátor

Internetová učebna v Chrudimi nabízí své služby

Internetová učebna je určena osobám se zdravotním postižením a seniorům. Jedná se o volnočasovou aktivitu, která nabízí tři kompletní počítačové sestavy k vyhledání potřebných informací ze sociální, zdravotní a kulturní oblasti. V učebně je dostupná tiskárna a kopírka. Na chod internetové učebny dohlíží proškolený sociální pracovník, který vám v případě potřeby ochotně pomůže a poradí. S pracovníkem se můžete domluvit na individuální pomoci, kterou je nutné si sjednat předem. Využívání počítačů a přístup na internet je zcela zdarma.

Učebna je přístupná v prostorách chrudimského centra v ulici Revoluční 594. Od pondělí do čtvrtka v provozní době od 9 do 16 hodin.



Pro více informací se můžete obrátit na pracovníka centra, a to buď e-mailem: lucie.rechtorikova@czp-pk.cz, nebo osobně, popř. telefonicky na číslech 775 693 989, 469 620 320.

Lucie Rechtoriková, sociální pracovník

Mandre Group podpořila CZP Pardubického kraje

Společnost Mandre Group, s.r.o., darovala pardubickému Centru finanční částku na pořízení nových rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. **Sortiment půjčovny pomůcek se tak rozrostl o jeden mechanický vozík a dvě chodítka.**

Bezpečí seniorů a zdravotně postižených ve městě

Ústecké Centrum pro zdravotně postižené zve na přednášku, která se uskuteční 21. 3. 2012 od 14 hodin v Malé scéně v Ústí nad Orlicí. Přednášet a diskutovat budou s účastníky zástupci Policie ČR a Besipu o bezpečném chování v domácnosti, na ulici a ve městě. K dispozici budou soc. pracovníci centra, kteří po skončení přednášky poskytnou soc. poradenství. Vstupné na přednášku je 20 Kč.

Lukáš Mucha

Já, základní kámen, v projektu veskrze lidském

Ostravské Versailles znamená důstojnou a ojedinělou šanci pro lidi s postižením

Zpráva z tisku:

Položením a vysvěcením základního kamene byla 1. srpna 2011 slavnostně zahájena stavba **Komunitního centra Ostrava v obvodu Mariánské Hory a Hulváky**. Slavnostního aktu se zúčastnili biskup ostravsko-opavské diecéze Mons. František Václav Lobkowicz, náměstek primátora města Ostravy Jiří Srba, ředitel úřadu regionální rady Moravskoslezsko David Sventek a další hosté. Právě David Sventek uvedl, že komunitní centrum vzbudilo velký zájem i v Bruselu a bude největším sociálním projektem z evropských peněz v tomto regionu.



Věra Racková

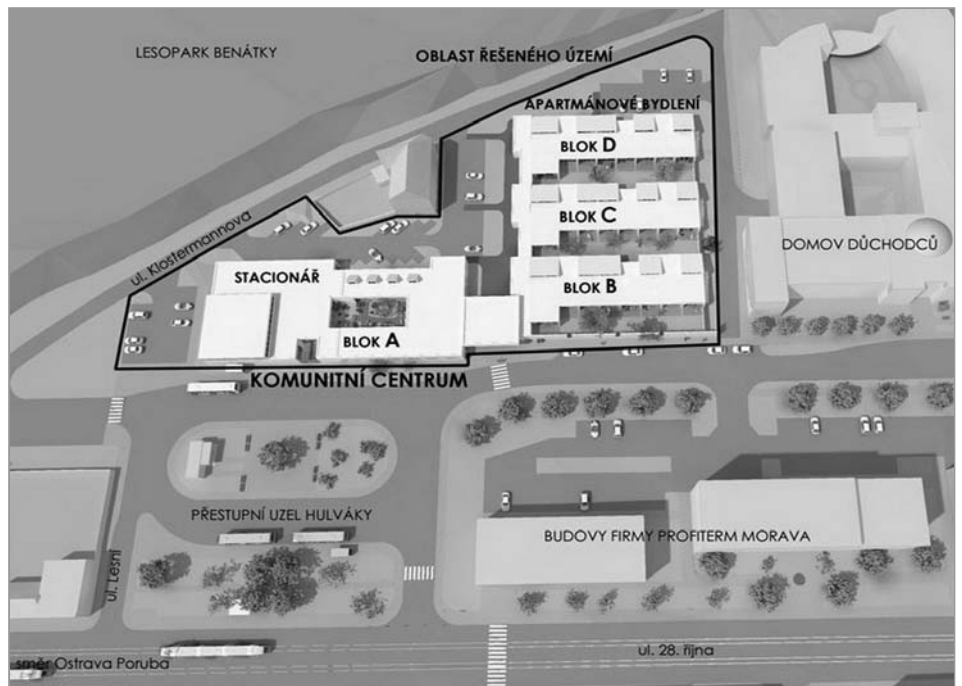
Já, základní kámen, k tomu dodávám:

Opracovaly mne jemné ženské ruce, vedené srdcem. Tytéž ruce **Věry Rackové**, které se od nejtěplejšího mládí staraly o handicapovanou Zuzanku a to ještě v dobách, kdy pro takové děti nebyl u nás žádný program, ba dokonce ani pořádné pomůcky. Stejně ruce, které kočárek vypcpávaly různými polštářky a slabé tělíčko kurtovaly manželovými opasky, aby bylo v co nejpříznivější poloze. A byly to tytéž ruce, které po osmnácti letech nakonec vytesaly Zuzance náhrobní kámen.

Ale nepředbíhejme...

Blesk z čistého nebe

Francouzský fotograf **Jean Marie Le-comt** (dříve vychovatel v remešském centru pro děti s poškozeným centrálním nervovým systémem) uskutečnil v roce 1991 v Ostravě výstavu svých fotografií. Ovšem ta na mnohé maminky našich handicapovaných dětí zapůsobila jako blesk z čistého nebe. Francouzské děti na fotografiích totiž vůbec nebyly skleslé



Situační plán Komunitního centra Ostrava v obvodu Mariánské Hory a Hulváky.

a flegmaticky odkázané na pomoc dospělých, jak bylo u nás zvykem. Dokázaly samy sedět ve speciálních sedačkách, smály se, vzdělávaly a pohybovaly se v něčem, co připomínalo lunochoď. A byla to právě Věra Racková, která na nebohéno fotografa neustále dotírala všetečnými dotazy tak dlouho, až jí odsekl: „Víš co, tak se tam běž podívat...“

Já, základní kámen, k tomu dodávám:

Návštěva u francouzských handicapovaných dětí a další čilé kontakty doslova otevřely na severní Moravě nové obzory.

Hned v roce 1992 byla v Ostravě zahájena tradice česko-francouzských dnů k péči o zdravotně postižené lidi, která postupně přerostla v **Evropské dny handicapu**.

Ale znáte to: kdo chvíli stál, už stojí opodál. Po nadšení z nových pomůcek, zavádění lepšího systému a rehabilitačních metod nakonec musela přijít otázka: A co dál?

Třežba se rodiče dětí s handicapem už nemusejí cítit jako vyždímaný hadr, jednou nutně přijde chvíle, kdy zjistí, že jejich ratolesti odrostly dětským střevičkám.

Takže opravdu – co dál?

Bez ústavní vrátnice

Občanské sdružení Zuzana, po konzultaci s francouzskými přáteli, předložilo projekt na stavbu zařízení nazvaného **Ostravské Versailles** před deseti lety. Jeho cílem bylo už tenkrát nepostavit ústavní vrátnici mezi maminky a jejich odrostlé, ovšem nesoběstačné děti. Nakonec ale trpělivost přinesla růži a u příležitosti dvacátého výročí česko-francouzských dnů se Ostrava dočkala zařízení, které dosud chybělo v celém Moravskoslezském kraji.

Takzvané **Komunitní centrum** poskytne 18 míst chráněného bydlení apartmánového typu vážně handicapovaným lidem, kteří byli dosud v péči rodiny. Blízcí příbuzní k nim budou moci docházet a v téměř domácím prostředí třeba u nich i přespat. Dále zde bude šest lůžek pro odlehčovací službu (která umožní rodičům například odjet na dovolenou) a denní stacionář s rehabilitačními i vzdělávacími službami pro maximálně 54 osob.

Já, základní kámen, k tomu dodávám:

Každá růže má své trny a také tento projekt prošel změnami (většinou z finančních důvodů), jež mu ublížily. Některé chyby se ale dají celkem snadno napravit, protože jsou záležitostí především dobré vůle. Tak třeba prozatímní úřednický název Komunitní centrum... Původní Ostravské Versailles je přece jen libozvučnější a výstižnější. Vyjadřuje jak vazbu na francouzské přátele, tak i fakt, že zdejší lidé na (pojízdných) trůnech potřebují své sloužící. Ostatně, ne nadarmo je ve mně, základním kameni, vytesán symbol Ostravy i lilie královského rodu

Bourbonů... Ve společných prostorech nového zařízení pak chybí koutek pro duchovní rozjímání, což by se dalo například řešit kovovým andělem v životní velikosti, na kterého ovšem v projektu nejsou peníze. Stejně tak nezbyly peníze na vyvýšené zahrady, aby i človíček na invalidním vozíku mohl mít kontakt se zemí, s půdou. Tento nedostatek lze však alespoň částečně nahradit velkými truhlíky u vchodů.

Když je láska nadstandardem

Jako optimálního dodavatele stavby vybrala Rada města Ostravy z devíti nabídek společnost ALPINE Bau CZ s.r.o. a její zástupce Aleš Kramný prohlásil, že dílo by mělo být dokončeno v letošním dubnu. Aby tedy všechno bylo tzv. košer, zbývá už jen výběrové řízení na provozovatele tohoto centra. A ještě něco, samozřejmě to nejdůležitější: obsadit Ostravské Versailles těmi, kvůli kterým bylo postaveno.

Jan Žaloudek, budoucí klient centra, k tomu říká: „Projekt představuje slušnou a ojedinělou šanci pro nás handicapované na důstojný život.“ Proti strohé ústavní péči je totiž rodičovská láska opravdu nadstandardem – přejme jí tedy, ať má kde a jak pokračovat.

A já, základní kámen lidskosti, k tomu dodávám:

Když francouzští přátelé kdysi navštívili jeden z našich ústavů pro děti s handicapem a viděli, v jakých podmínkách jsou vychováváni, rozplakali se.

Máte mě v srdci, milí lidé.

Máte mě v srdci – dokonce i v případě, že o tom ještě nevíte.

Jiří Muladi



Vizualizace prostředí v komunitním centru.

Komunitní centrum Ostrava

Výstavba Komunitního centra je spolufinancována z prostředků Evropské unie v rámci Regionálního operačního programu regionu soudržnosti Moravskoslezsko. Projekt dofinancovává statutární město Ostrava. Část projektu, výstavbu jednoho z apartmánových domů, bude financovat město Ostrava v plné výši. Celkové náklady na stavbu činí téměř 100 milionů korun.

Zařízení na evropské úrovni vznikne v souladu s hlavními principy transformace pobytových zařízení, jimiž jsou humanizace, individualizace a integrace sociálních služeb, zaměstná až 39 lidí.

Zařízení bude určeno osobám se zdravotním postižením – s těžkým tělesným a kombinovaným postižením po skončení povinné školní docházky, případně po skončení přípravy na povolání.

Centrum Ostrava bude tvořeno dvěma základními provozny: stacionářem s denním provozem a bydlením s podporou, ve kterém budou respektována práva uživatelé na vlastní soukromí. **Apartmánové bydlení** (v režimu domova pro osoby se zdravotním postižením) **pro 18 osob** a **krátkodobé přechodné pobyty – odlehčovací služby pro děti i dospělé, kteří jsou běžně v péči rodiny s kapacitou 6 lůžek. Stacionář bude sloužit 54 osobám**, umožní seberealizaci mimo domov dané cílové skupině i klientům apartmánového bydlení a odlehčovacích služeb. Zařízení zaměstná až 39 lidí.

Stavba má být dokončena do 36 týdnů od 1. 8. 2011, **tedy 9. dubna 2012.**

Další info, kontakty

Statutární město Ostrava – Magistrát města Ostravy, Odbor ekonomického rozvoje, Prokešovo náměstí 8, 729 30 Ostrava, tel.: 599 443 382, 599 443 344, e-mail: vpalicka@ostrava.cz,

Web: www.ostrava.cz, odkaz Podnikatel/investor – Strategické projekty města Ostravy: www.ostrava.cz/cs/podnikatel-investor/strategie-projekty-mesta-ostravy/komunitni-centrum.



Základní kámen ostravského komunitního centra.

Jak si žijí vozíčkáři ve Švédsku?

Reportáž ze „země žulové“

Ivan Dzido

Jako vysokoškolský student, žijící ve šťastné době svobodného cestování, mám to štěstí, že mohu poznávat svět a to dokonce i prostřednictvím studia v zahraničí. Můj obdiv ke skandinávským státům, toliko zahalených do mých tajemných představ o vikingské minulosti, vyvrcholil minulý rok, kdy jsem se na delší čas usídlil v hlavním městě „země žulové“, tedy ve švédském Stockholmu.

Hned při prvních dnech strávených v Městě králů, jak se občas Stockholmu přezdívá, nalezne cizinec mnoho kontrastujících a odlišných způsobů života. Švédsko je země bohatá, soběstačná a v posledních sto letech nezdeformovaná žádnou válkou ani politickým převratem. Demokracie, která zde vykvetla do své nejjasnější podoby, se promítá do myšlení, chování i životního stylu zdejších obyvatel.

Ve Švédsku platí v politice i ve společnosti všeobecně uznávané tvrzení, že „všichni občané země musí mít stejná práva a příležitosti bez ohledu na pohlaví, etnický původ, náboženské vyznání nebo jakékoli indispozice“. Vzhledem k tomu, že tímto mým reportem nyní přispívám do časopisu Vozka určeném primárně vozíčkářům, pokusím se o reflexi života vozíčkáře, žijícího ve Švédsku, konkrétně ve Stockholmu.

Martin studuje i pracuje

Člověk, který vzhledem k mé zvědavé povaze souhlasil s tím, abych jej vyslechl, se jmenoval Martin. Setkali jsme se v kavárně Stockholmské univerzity, jedné z nejprestižnějších světových škol, kterou jsme oba navštěvovali jako její čestní studenti. Při našem prvotním zdvořilém přivítání si všímám, že v naší těsné blízkosti stojí muž, který nás sleduje a pozorně poslouchá. Později se dovídám, že se jedná o Asmeroma, Martinova osobního asistenta původem z Eritriei.

Martinovi je 25 let, je Švéd a celý svůj život žije zde ve Stockholmu. Studuje na fakultě skandinávských jazyků, obor Švédština. Profil vysokoškolského studenta podle svých slov nosí mnoho let, neboť už stačil vystřídat studium práv, historie a jazykovědy, přičemž žádný obor zatím nedokončil. Tvrdí však, že nyní je velmi spokojený. Představuje si, že po dokončení studií bude učitelem švédštiny. Takovému snu kráčí doslova vstříc, neboť v ča-



Švédský student na vozíčku Martin studuje na fakultě skandinávských jazyků ve Stockholmu, kde se připravuje na povolání učitele švédštiny.

sech volna pracuje ve firmě, která zajišťuje kurzy švédštiny pro cizince. „Pod rukou“ mu projdou imigranti, zaměstnanci firem, studenti nebo profesori ze všech koutů světa, kteří se chtějí švédštině naučit nebo se v ní zdokonalit. Přestože v práci stráví deset hodin denně, ve studiu jej to nijak neomezuje. Týden má z jedné poloviny pracovní a z druhé studijní. Martin tak málokdy trpí pocitem nudy.

Sociální stát, jak má být

Švédsko a zvláště pak Stockholm je místem velmi multikulturním, což je dáno především velkorysou imigrační politikou, která dovozuje cizincům a uprchlíkům svobodně vstoupit do země a usadit se. Imigranti jako Asmerom, Martinův osobní asistent, zde žijí různě dlouhou dobu a pracují často na méně placených postech. Odhaduji však, že práce osobního pečovatele se k takovým zaměstnáním neřadí. Asmeroma zná Martin již tři roky a svého strážce, o němž tvrdí, že je jeho rukama i nohama, si nade vše cení.

Martin zná místní pravidla běhu každodenního života velmi dobře a ochotně mi popisuje postavení muže na vozíčku v místní společnosti. Tvrdí, že každý člověk s postižením (hlavně vozíčkář) může ve Švédsku požádat o vlastního osobního asistenta. Martin si jej osobně vybral ve společnosti, která tuto službu zprostředkovává. Lehce se pozastavuji nad faktem, že jeho osobních asistentů je víc. Dozvídám se, že pomocníků je šest až sedm,

kteří se v průběhu dne střídají, na základě pevně daného rozvrhu. Ten se rozbíhá od osmé hodiny ráno. Martin však konstatuje, že ne všichni lidé s postižením mohou požádat o tak velký počet asistentů, nicméně on sám se podle svých slov bez nich jednoduše neobejde.

Mít svého vlastního strážce je poměrně drahá záležitost, kterou si však lidé s handicapem mohou snadněji dovolit z jednoho důležitého důvodu. Švédské království je velmi dobře fungující sociální stát, který své občany umí a chce řádně zabezpečit. Z tohoto důvodu jsou zde nastaveny vysoké daně, ze kterých se financují služby starším či znevýhodněným občanům. Osobního asistenta tak z velké části dotuje stát a běžný člověk si jej může bez větších obav „pořídit“.

Stále je co zlepšovat

Co se týče bezbariérového přístupu ve Stockholmu, Martin jej hodnotí jako výborný. Přesto však sdílí názor, že je neustále co zlepšovat. Švédí jsou velmi ambiciózním národem, který své plány a vize myslí skutečně vážně. Vezme-li si do hlavy vytvořit z jejich země multikulturní místo, s notnou dávkou tolerance mezi obyvateli nebo chce-li v hlavním městě pročistit vzduch a udělat z něj jednu z „nejzelenějších“ aglomerací v Evropě, uskuteční to. Stejně tak se zavázal udělat ze Stockholmu místo, kde se lidem s jakoukoliv indispozicí bude žít pohodlně a bez zbytečných překážek. Přesto však

Martin tvrdí, že by se bezbariérový přístup mohl i nadále zlepšovat a rozšiřovat. Na otázku, co by se podle něj mělo ve městě konkrétně zlepšit, tvrdí, že například výtahy v metru jsou často rozbité a nefungují a měly by se tedy opravit. „Kolikrát jsou jedinou cestou, jak se na metro dostat. Vzhledem k poměrně velké mezeře mezi vagónem a nástupištěm se také komplikuje nástup do metra samotného. Je také téměř nemožné cestovat běžným autobusem, neboť stupínky nejsou dostatečně nízké, aby vozíčkáři umožnily pohodlný vjezd. Je to děsné,“ říká trpce Martin.

Ve Švédsku si cizinec všimne mnoha moderních budov, z čehož je patrné, že je tato země bohatá a nešetří na maličkostech. Na druhou stranu ale Martin říká, že mnoho podniků a kanceláří není moderně vybavených a jinak než po schodech se k nim člověk nedostane. Je pro něj také absolutně nemožné, aby se dostal do kavárny nebo malého obchodu v samotném centru města. „Většina hospod má jeden nebo dva schody, což stačí k tomu, aby se tam vozíčkář mohl vydat jen s doprovodem. Mnoho z takových podniků také ani nemá funkční záchody pro vozíčkáře,“ stěžuje si Martin.

Existují tady ale kluby, kde je všechno bez bariér. Martin však jedním dechem dodává, že se jedná o poměrně drahé podniky, do kterých si nemůže dovolit chodit často. Stále je totiž ještě student, ač pracující. Do klubů chodí přibližně jen jednou týdně a raději využívá restauraci poblíž svého bydliště. Tam si objednává oblíbený pokrm takřka všech studentů na celém světě – pizzu a levné pivo.

Cestovatel

Martin má rád cestování, jednou dokonce navštívil i Českou republiku, konkrétně Prahu a Plzeň. Mimo to procestoval téměř celou Evropu od Pobaltí až po Itálii a Španělsko a měl tedy možnost porovnat bezbariérový přístup v různých evropských zemích. Nejlépe vyhodnotil ten švédský, i když s dodatkem „ne zcela dobrý“.

Martin měl ale také díky cestování možnost setkat se s různými lidmi, jejich postoji a chováním k člověku, jako je on. Ač ve švédské společnosti existuje opravdová tolerance, Martin si stěžuje, že je v ní postižení často chápáno jako mentální handicap, a automaticky tak někteří lidé při rozhovoru směřují svou řeč na asistenta nebo matku postiženého. Tím je Martin zklamán: „Vzhledem k tomu, že jsem měl možnost procestovat Evropu, vím, že v centrální a jižní Evropě je přístup zcela odlišný. Bylo pro mě skvělé, že jsem byl společností brán jako „rovný člověk“, a to i v České republice.“ Pozi-

tivní hodnocení si od něj vysloužilo také Estonsko, Lotyšsko a Španělsko. Martin však dodává, že taková vřelost mohla být reakcí na jeho status turisty, který disponuje penězi, a tudíž je vyhledávaným objektem personálu restaurace či hotelu.

Setkávání s lidmi raději neorganizovaně...

Svůj volný čas tráví Martin s přáteli „nevozičkáři“ nebo rád kouká na fotbal. „Ve Stockholmu existuje několik aktivit pro lidi s postižením, které organizuje několik spolků a organizací, avšak já bez nadsázky takové aktivity zásadně odmítám. Připadá mi hloupé setkávat se s lidmi s podobným postižením v rámci těchto organizací jen proto, že postižení je to jediné, co je spojuje. Proto se rád setkávám s kýmkoliv a kdekoli,“ usmívá se Martin. Na Stockholmské univerzitě sice studuje několik studentů na vozíčku, avšak Martin se s žádným nezná, neboť každý studuje jiný program.

Martin mi také popsal, jakým způsobem probíhají jeho písemné testy. Sedí v jiné místnosti než ostatní studenti, kde mu asistuje nezávislý člověk, neboť Martin není schopen vzhledem ke svému handicapu čitelně psát. Takových asistentů je ve škole několik a mohou pomoci člověku trpícím dyslexií stejně jako nevidomému.

Náš příjemný půlhodinový rozhovor nad šálkem švédské kávy dospěl ke konci. S Martinovým svolením udělám pár fotek, načež jsem velkoryse pozván na exkurzi do jeho bytu.

Exkurze do Martina bytu

Zjišťujeme, že oba bydlíme kousek od sebe a Martin tak považuje za samozřejmost, abych jel s ním a jeho asistentem speciálním minibusem směr čtvrť Husby. Za pár minut přijíždí malá dodávka, ze které vystupuje čilý chlapík snědé pleti a s arabsko-anglickým přízvukem. Jedná se opět o přistěhovalce, o kterém je třeba dodat, že je velmi milý a ochotný. Pomáhá Martinovi co nejpohodlněji „zaparkovat“ ve voze, zapíná pásy a můžeme vyrazit. Po zhruba patnácti minutách přijíždíme na místo. Tuto oblast znám velmi dobře, neboť jsem zde před nedávnem prováděl výzkum v souvislosti s mou esejí na téma postavení místních přistěhovalců. Tady jich žije přibližně osmdesát procent, přesto však se jedná o velmi klidnou, čistou a bezpečnou čtvrť, jak mi potvrzuje i sám Martin. Kousek od něj bydlí také většina jeho osobních asistentů, což může být jistě jen výhoda. Po vystoupení z vozu a děkovaných gestech za řidičovu bezpečnou jízdu nás s velkým úsměvem vítá druhý asistent. Stejně jako Asmerom je černé pleti a žije tady v Husby. Tímto



Přístupnost některých objektů ve Švédsku je řešena jednoduchou rampou.

okamžikem Asmeromovi končí směna a „předává štafetu“ kolegovi.

S novým ochráncem pak vcházíme do pětipatrového paneláku s chodbami a výtahy čistými jako v kvalitní nemocnici. Budova, stejně jako celé její okolí, byla přitom postavena již před čtyřiceti lety. Martinův byt měl pravděpodobně všechno, co by měl řádný domov každého člověka s podobným handicapem mít. Nízká kuchyňská linka, menší lednička a v ložnici i koupelně chytré vymyšlené, ovladačem manipulované zvedáky, které Martinovi pomáhají do postele, do sprchy nebo na záchod.

Jsem Martinovi vděčný za to, že mi dovolil nahlédnout do jeho života, loučím se a odcházím. Poznal jsem, že lidé jako on, kteří musejí často vzhlížet vzhůru, chtějí-li s někým hovořit, disponují srdci tak velkými, že mnohdy shlíží na ta často daleko menší srdce v tělech fyzicky zdravějších lidí. Děkuji ti, Martine!

O autorovi

Ivanu Dzidovi (synovci šéfredaktora Vozky) je 23 let, studuje čtvrtým rokem Ostravskou univerzitu, obor Politická a kulturní geografie. Loni z něj získal bakalářský titul a nyní pokračuje v navazujícím magisterském studiu. Ve Švédsku absoluuje dvousemestrální studia na Stockholm university (švédsky: Stockholms universitet), obor Human geography (česky: Sociální geografie). Nyní je ve druhém semestru. Ve Švédsku studuje stále jako student Ostravské univerzity, jedná se jen o výměnný pobyt přes tzv. program Erasmus, který financuje Evropská Unie a na základě kterého mohou studenti ze zemí EU studovat max. 1 rok v zahraničí.

Je to ještě sociální reforma?

Jak se stát chová k rodinám s dětmi s postižením

Rodiny s handicapovanými potomky dostávají od Nového roku o tisíce korun méně. Jak je to možné? Opravdu je to tak, jak si mnozí lidé s postižením myslí, že státu se lehce bere těm, kteří se nemohou bránit?

Co na to říct?

Když se Tomáš narodil, dostalo se jeho matce Ireně jediné rady: Dejte ho do ústavu. Měl totiž postižení všech čtyř končetin a podle tabulek se neměl ani naučit mluvit. Irena Horehledová se však nedala. A dokázala nemožné – díky celoživotní 24hodinové péči a rehabilitacím dnes osmnáctiletý Tomáš mluvit umí a místo upoutání na ortopedický vozík dokáže s chodítkem ujít i několik metrů.

„Zasvětila jsem mu celý svůj život, přišla jsem o vlastní zdraví, nemám žádného partnera, protože do rodiny s těžce postiženým se žádný chlap nehrne. Ale nevzdávám to a bojuji za Tomáška pořádkem,“ říká matka tří dětí Irena Horehledová, která bydlí u Uherského Hradiště.

Stát se paní Ireně za celoživotní starost o svého syna „odměnil“. Rodina totiž kvůli reformě přišla o sociální příplatek, tedy dávku, ze které žila. Irena navíc splácí hypotéku 17 tisíc měsíčně – protože nebylo k dispozici bezbariérové bydlení od obce, musela si nechat postavit bezbariérový domek se zvedacími systémy, díky nimž může dospělého Tomáše přepravovat.

„Kdyby můj syn skončil v ústavu, tak by tam zemřel. Nikdo by mu nevěnoval takovou péči a lásku jako my doma, a to bych nikdy nedopustila. Páni úředníci by si měli uvědomit, že péče o postiženého



Tomáš Horehled.

Foto: Blesk, Slávka Červená



Irena Horehledová a její syn Tomáš.

Foto: Blesk, Slávka Červená

v rodině přichází stát o hodně levněji,“ upozorňuje Irena.

Děti s postižením do ústavů?

Obava paní Ireny z ústavu se může naplnit. A nejen u ní. Na téměř deset tisíc rodin s postiženým dítětem letos dopadla nepřijemná změna – kromě zrušení sociálního příplatku totiž nesmějí čerpat rodičovskou zároveň s příspěvkem na péči.

„Jako by toho nebylo dost, že se některým rodičům narodí postižené dítě. Někteří z nich ještě nyní přišli až o deset tisíc korun měsíčně,“ zlobí se místopředsedkyně Výboru pro sociální politiku Milada Emmerová. Poslanci ČSSD proto podali pozměňující návrh, který sestavila Národní rada zdravotně postižených.

„Žádná jiná strana nezareagovala. Uděláme ale vše pro to, aby návrh prošel, i kdybychom měli demonstrovat před parlamentem. Novela totiž může vést k tomu, že rodiny neudrží byt a nedokážou dítěti zajistit nutnou zdravotní péči – tedy nakoupit léky a pleny. Dají ho do ústavu, a to je absolutně špatně,“ varuje šéf Národní rady zdravotně postižených Václav Krása s tím, že pokud se podaří pozměňovací návrh přijmout ve zrychleném schvalování, mohl by začít platit od května.

Pokud by se navrátila možnost čerpat zároveň rodičovskou s příspěvkem na péči, státní výdaje by se ročně zvedly o 350 milionů korun.

„Rodiče jsou v začarovaném kruhu.

Musí pečovat o dítě 24 hodin denně a nemohou pracovat. Pan ministr hovoří o tom, že mohou požádat o dávku okamžité pomoci, což je pravda, ale to nejprve musí proběhnout zkoumání příjmů a majetku domácnosti. Někteří lidé ale mají auto, kterým vozí dítě do školky nebo za doktorem. Při zkoumání hmotné nouze je auto věcí nadbytečnou,“ dodává Václav Krása.

Ministerstvo práce a sociálních věcí změnu zákona nevyklučuje, i když je podle něj systém platící od Nového roku spravedlivější. „Lépe reaguje na stupeň postižení dítěte. Opětovně posuzování délky čerpání rodičovského příspěvku podle zdravotního stavu dítěte by bylo krokem zpět. Je však možné diskutovat o případných úpravách,“ podotýká ministr Jaromír Drábek.

Zdroj: Deník, (pp)

Příspěvek na péči:

- Pro dítě v I. stupni závislosti: 3 000 Kč
- Pro dítě v II. stupni závislosti: 6 000 Kč
- Pro dítě ve III. stupni závislosti: 9 000 Kč
- Pro dítě ve IV. stupni závislosti: 12 000 Kč
- Rodičovská (čerpá se do dvou až čtyř let věku dítěte): 220 000 Kč (celkem)

Zdroj: ČTK

Nadace OKD podpoří neziskovky 60 milionů korun

Nadace OKD, jedna z největších firemních nadací v České republice, letos rozdělí mezi neziskové organizace a obce 60 milionů korun. Peníze půjdou na aktivity pro děti i seniory, na zlepšení života handicapovaných, budování parků, podporu chráněných dílen i do mnoha jiných oblastí. Novinkou je program, který má ambici zlepšit život na sídlištích. Podrobnosti nadace zveřejnila na svém webu www.nadaceokd.cz, projekty přijímala do 24. února.

„Neziskové organizace zřejmě čeká velmi náročný rok. Budou se muset vyrovnat s nižšími dotacemi ze státního rozpočtu, mnohé z nich přišly díky ekonomické krizi také o firemní dárce. Přitom dělají velmi potřebné a užitečné věci pro celou společnost, které se mnohdy nedají zaplatit penězi. My jim v tom chceme pomoci,“ řekl ředitel Nadace OKD Jiří Suchánek.

Nadace OKD bude stejně jako v předchozích letech podporovat celou šíři veřejně prospěšných aktivit. Podpoří hlavně projekty ve zdravotní a sociální oblasti, ale také rozvoj kultury a regionálních tradic, volnočasové aktivity nebo obnovu životního prostředí a kulturního bohatství. Zhruba 80 procent financí přitom zůstane v moravskoslezském regionu.

Nadace zároveň pokračuje ve své jedinečné specializaci – podpoře neziskových organizací a obcí, které usilují o peníze z fondů Evropské unie a nemají dostatek financí na přípravu studií a dalších administrativních podkladů, které EU vyžaduje. „Od nadace mohou získat neziskovky například několik desítek tisíc na přípravu projektu. Když je kvalitně připravený, je velká šance na přidělení milionů nebo i desítek milionů korun z fondů Evropské unie. Už jsme se přesvědčili, že to výborně funguje,“ vysvětlil Suchánek.

Pracovní integrace handicapovaných

Nadace OKD bude letos pokračovat v podpoře takzvaných chráněných dílen, které umožňují zapojení handicapovaných lidí do pracovního procesu. Již v roce 2011 podpořila nadace přes 30 dílen a pomohla tak udržet nebo dokonce vytvořit mnoho pracovních míst pro lidi, kteří mají na běžném trhu práce jen minimální šanci uspět.

Jaké projekty podpořila Nadace OKD loni (výběr z 298 podpořených projektů)

- Aktivity pro děti a mládež s kombinovaným postižením
- Podpora mladých lidí z dětských domovů při jejich vstupu do života
- Rekondiční pobyt pro osoby s roztroušenou sklerózou
- Ragbyová liga vozíčkářů
- Podpora rodin pečující o děti se zdravotním postižením
- Vznik nových pracovních míst v chráněných dílnách
- Obnovení loutkového divadla
- Hudební festival pořádaný dobrovolníky
- Zpřístupnění věže kostela pro veřejnost
- Oprava kotle historické parní lokomotivy
- Vybudování lesního parku
- Provoz tvůrčí dílny starých řemesel
- Vybudování naučné stezky

Základní informace o Nadaci OKD

- Nadace OKD vznikla v roce 2008, od té doby podpořila více než tisícovku projektů celkovou částkou přes 180 milionů korun. Zařadila se tím mezi největší nadace v České republice, přičemž významnou část financí (kolem 80 procent) rozděljuje mezi kvalitní severomoravské projekty.
- Ve svých čtyřech programech se zaměřuje na podporu zdravotních a sociálních projektů, rozvoj vzdělávacích a volnočasových aktivit, zlepšování životního prostředí a péči o hornické či regionální tradice.
- Zřizovatelem a hlavním dárce nadace je těžební společnost OKD. Mezi další dárce a partnery patří například společnosti New World Resources, OKK Koksovny a GreenGas i firmy ze skupin AWT a RPG RE.

Vladislav Sobol,
mluvčí Nadace OKD



Radek John pokřtil raft v Oáze Areál střediska speciálních služeb se dále rozvíjí



Radek John při křtu raftu v hodonínské Oáze.
Foto Ivo Cencinger

Předseda Věcí veřejných Radek John se při své únorové návštěvě Hodonína zastavil také v budovaném Středisku speciálních služeb Oáza Hodonín. Tomu Věci veřejné před dvěma lety darovaly ze svých poslanceckých náhrad finanční prostředky na zakoupení pozemku pod bezbariérovým areálem.

„Středisko budujeme svépomocí a pan John na vlastní oči viděl, že peníze byly využity účelně a že se areál stále rozvíjí,“ vysvětlil předseda občanského humanitárního sdružení Oáza Hodonín Josef Černý. „Projekt mě uchvátil, jsem rád že jsme na něj přispěli a dál už je to na obětavých a šikovných lidech,“ netajil se Radek John nadšením z neformálního setkání. A to ještě netušil, že bude vzápětí křtít raft, který Oáza právě ve stejný den získala od svého dlouholetého sponzora.

Zanedlouho se tento raft pod jménem Radek bude plavit po našich i zahraničních řekách a sloužit k výcviku kormidelníků z řad zdravotně handicapovaných. „Žádné plavidlo se po mně opravdu ještě nejmenuje,“ přiznal překvapeně John a popřál přítomným členům a přátelům Oázy šťastnou plavbu.

Josef Černý, předseda Oázy Hodonín,
(pp)

Oáza Hodonín: Oáza Hodonín je střediskem speciálních služeb. Po dobudování bude celý areál obsahovat prostory pro pečovatelskou službu, trvalé i přechodné bydlení, rehabilitaci a zájmovou a pracovní činnost zdravotně a sociálně handicapovaných osob. **Kontakt a další informace:** Oáza Hodonín – středisko speciálních služeb, Rybářská 32, 695 03 Hodonín, tel: 518 352 877, 608 149 306, www.oazahodonin.cz, oaza.hod@seznam.cz.

Napsali jste nám

Ach, ta sociální reforma: Proč ministr mystifikuje veřejnost?



Nezachraňte euro, ale potřebné!

Dobrý den,
dnes 25. 1. 2012 jsem si při spuštění internetu přečetla článek na Seznamu.cz s nadpisem – Kalousek: na záchranu eura můžeme půjčit až 38 miliard korun. Všude se hovoří o tom, že jsme jako stát zadlužení, snižují se výše platů a sociálních dávek tak, že jsou postižení lidé na pokraji chudoby. **Na invalidní důchod třetího stupně mi ČSSZ přidala pouhých 150 Kč měsíčně a vláda za peníze nás všech, co jsme si museli odebrat z úspor, chce půjčovat na záchranu eura!?**

Já myslím, že by se mělo zachránit něco jiného, a to v ČR. Já tady čekám na tzv. almužnu – příspěvek na péči – a přitom se nesmyslně utrácí. Pohybují se na invalidním vozíku a jsem z toho všeho nešťastná. Obávám se s vráskami na čele, jaký boj mě v budoucnu čeká. Toto jednání vládních představitelů se opravdu nepodobá zdravému rozumnému chování! Jak nám mohou vládnout?

Markéta

Pane ministře, chyťte se za nos...

Dobrý den,
sociální reforma nám všem pěkně zamotala hlavu. Jako občané této země si však musíme uvědomit, že úspory jsou nevyhnutelné. Ale úspory na sociálně slabých?

Podle mých informací měla být první etapa sociální reformy čistě technickou a administrativní záležitostí. Pokud totiž občan dostane příspěvek, stát musí kromě této částky vynaložit další peníze za přesun financí. Zkrátka za bankovní poplatky a poplatky České pošty (mimořádně státnímu podniku) vynaloží stát nemalé prostředky.

A tak tedy došlo k úspoře těchto zbytečně vydávaných financí pro mě prazvláštní formou. Příspěvek na provoz motorového vozidla byl vyplácen jednou za rok a tudíž poplatky bance a České poště byly vydány jednou za rok. Od ledna 2012 však příspěvek na mobilitu vyplácí stát měsíčně, tzn. dvanáctkrát do roka je nutné zaplatit bankovní poplatky a poplatky České poště. Někde se ale přece uspořit musí. Stát tedy nebude vyplácet jednou za rok příspěvek na provoz motorového vozidla ve výši cca 7 920 Kč, ale dvanáctkrát ročně částku 400 Kč.

Na závěr zbývá jen otázka. **Lidi, vážně na sobě necháme dříví štípat?**

Monika Henčlová, Praha

* * *

Dobrý den, redakce Vozky, nedá mi to, abych se nevyjádřila k podkladům, co jste mi poslali ohledně slavné soc. reformy: dávek na mobilitu a průkazu ZTP a ZTP/P. Chtěla jsem to napsat panu Krásovi, ale nemám na něj emailovou adresu.

Zase nás ten Drábek okrádá a neví, kde by už ušetřil. A co se týká průkazu ZTP a ZTP/P? On si klidně řekne, že průkazy budou až v létě. To si dovolí říct v dnešní době! Je umění průkazy vytisknout? Kdyby se to týkalo jeho osoby, tak by to bylo do jednoho dne, ale když se to týká nás obyčejných občanů a zdravotně postižených, tak zase bude na nás šetřit. Jenom by mě také zajímalo, jestli Drábek zaplatil za jeden den hospitalizace v nemocnici 60 Kč, když v TV řekl, že neví, jestli to má zaplatit. To jsem si udělala úsudek o jeho inteligenci, možná by chtěl, abychom to my zdravotně postižení zaplatili za něj! Mám hodně známých a všichni se mně ptají, **jestli jsem dostala peníze na mobilitu, že oni ne. A to víte, že nadávají a nešetří slovy, protože je to lumpárna.** Přeji hezký den a zdravím.

Třasáková Miroslava

* * *

Dobrý den,
můžu vám říct, že děsivá situace posledních dní a měsíců mě dostává na kolena. **Příspěvek na mobilitu ani dopis o přiznání jsem také nedostala, a díky novým legislativním změnám jsem přišla i o práci a pochybuju, že ještě vůbec nějakou najdu (měla jsem totiž práci doma).** Ale co je opravdu z mého pohledu neodpuštělné, že **dávky nepřišly i těm, kteří jsou na nich závislí.** Tohle by si měl „někdo“ pěkně odpykat! A samozřejmě nést následky! Proto, co se nyní děje v naší zemi, opravdu nemám slov. Ach jo, hnusná doba! Mám vztek (každý den)...

promiňte pokud vás obtěžuji, jen prostě reaguji.

Držme se!!!
S pozdravem
Hanka

Prohlášení NRZP ČR

Dne 28. 2. 2012 prohlásil ministr práce a sociálních věcí, pan Jaromír Drábek, že byly vyplaceny všechny dávky dle harmonogramu. **NRZP ČR protestuje proti prohlášení pana ministra, neboť jsme přesvědčeni, že nevychází ze skutečné situace.**

Denně se na nás obrací **desítky lidí, kterým nebyl k dnešnímu dni vyplacen příspěvek na mobilitu za měsíc leden 2012.** Současně se na nás obrací občané s tím, že **ačkoliv si požádali v měsíci lednu 2012 o příspěvek na mobilitu, neobdrželi k dnešnímu dni ani rozhodnutí o přiznání této dávky.**

V poslední době se množí dopisy, které nás informují o tom, že **nejsou vyplaceny příspěvky na péči za měsíc leden 2012.** NRZP ČR považuje všechny tyto informace za velmi závažné, neboť svědčí o tom, že **systém výplaty dávek není stále funkční a přispívá k nejistotě občanů, kteří jsou na těchto dávkách závislí.**

Žádáme pana ministra Jaromíra Drábka, aby urychleně přijal nezbytné kroky k nápravě tohoto stavu a pravdivě informoval veřejnost o skutečném stavu a fungování systému výplaty dávek.

V Praze dne 29. února 2012

Bc. Václav Krása,
předseda NRZP ČR



„A co budoucnost? Jaká je vaše vize?“
„Krise, krize, krize...“

Milan Linhart

GLOSA

Od Kocourkova k Absurdistánu?

Milan Linhart



O českém národu se dost často říká, že pokud jde o zásadní věci, týkající se jeho existence, umí držet hezky krok a myslet si své. Možná na tom něco bude, protože jedinou skutečnou revolucí v jeho dějinách byla ta husitská. Povstání českých stavů bylo jen pokusem o náboženskou reformu. Skončilo tragicky, neboť nemělo podporu široké veřejnosti a cizím žoldákům se na Bílé hoře pro nějakou českou věc umírat nechtělo. Protesty měly spíš povahu individuální. O soudržnosti, jednotě, spontánním vzdoru nemůže být ani řeči. Když už k němu došlo, přišlo rychlé vystřízlivění. Počáteční euforii nahradila blbá nálada a vše opět upadlo do bezútěšné šedi každodenní honby za mamonem. Nevychází však skepse našeho národa z historicky špatných zkušeností, že žádná revoluce – ať už krvavá nebo sametová – nezměnila život většiny obyčejných lidí k lepšímu?

Stále mi zní v uších slova hlavy našeho státu, která pronesla u příležitosti oslav 22. výročí 17. listopadu 1989, Dne boje za svobodu. Prezident republiky zhodnotil vývoj po listopadu velmi pozitivně. Dále prohlásil, že sametová revoluce měla přinést změnu společenského systému. Podle něj však neměla přinést všem bohatství a štěstí. Lidé ovšem nedemonstrují na náměstích proto, aby nahradili špatný systém či režim ještě horším systémem, ale proto, aby se jim a jejich potomkům žilo lépe. Je příznačné, že tentýž politik, tehdy ještě jako ministr financí, sliboval na počátku 90. let minulého století, že se ekonomicky brzy začneme odrážet ode dna. Český národ tomu tehdy věřil, dnes už tomu nemůže věřit ani ten nejnaivnější prognostik či ekonom. Místo blahobytu prožíváme hospodářskou a finanční krizi, kterou jsme si nezavinili. Obdobně jsou na tom i další evropské státy. Tam se, na rozdíl od nás, dokážou ozvat. K tomu se ovšem Češi vyjadřují alibisticky s poukazem na jižanskou horkokrevnost a temperament. Podle mě však u těchto národů vládne větší jednota. Současná situace na mnoha místech světa je velmi výbušná, třídní rozdíly nabývají mamutích rozměrů, hrozí nové a nové sociální bouře.

Rovněž v Česku přibývají na jedné straně miliardáři i bezprizorní na straně druhé. Do dluhové pasti se pomalu, ale jistě dostává i středně příjmová část obyvatelstva. A to jistě ne proto, že by si žila nadstandardně. Přesto náš národ i nadále připomíná muže padajícího z mrakodrapu, který si v každém patře opakuje „Zatím je to dobrý, zatím je to dobrý“. Brbleme doma na gauči před televizí a nadáváme v hospodách u piva.

Vlády všech režimů donekonečna opakují otřepané klišé o tom, že se problémy ve společnosti neřeší na ulicích, ale od stolu na základě jednání. Jenže co dělat v případě, že ona vláda opakovaně nerespektuje výsledky jednání, slibuje a odvolává, prohlašuje a vzápětí dementuje, nedrží slovo. Menší či větší protesty a demonstrace „cejchuje“ visačkou bolševické nebo extrémistické. Arogance moci a pohrdání vedly už nejednou v dějinách (platí to i o naší malé zemi) k pádu špatné vlády. Recept na to, jak se bránit špatným rozhodnutím vlády, dali české společnosti počátkem roku zdravotně postižení. S tak razantním nesouhlasem, podepřeným početnou pražskou demonstrací s pádnými argumenty, podanými ústy představitelů Národní rady osob se zdravotním postižením, naše vláda a zejména příslušné ministerstvo práce a sociálních věcí nepočítaly. Ano, i tentokrát mělo být rozhodnuto tzv. od stolu, ale bez jakýchkoliv jednání s těmi, jichž se destruktivní změny týkaly. Zástupcům našich handicapovaných se podařilo dojednat zachování většiny stávajících kompenzací. Přesto bude nutné pohlídat, jak se tyto výsledky odrazí v praxi. Pokud dojde k porušení dohod, je nutné se opět hlasitě ozvat. A když to bude potřebné, tak proč ne na ulici!

A co poradit zbytku národa? V případě, že budete mít pocit, že vám moc těch, které jste si zvolili, přerostla přes hlavu, semkněte se a odvolejte je. Nevím jak vy, ale u mě tento pocit existuje již od nástupu současné vládní garnitury. Ta druhá strana má zase pocit, že je neomylná a neodvolatelná. Nesouhlasím s tvrzením, že máme takovou vládu, jakou si zasloužíme. Věřím v ty lepší stránky tohoto národa. Nemusíme mít stejné názory, ale stejné přesvědčení, že změna k lepšímu možná je. Ale jen tehdy, pokud budeme jednotní. Vždyť jenom v jednotě a soudržnosti je skutečná síla!

The Tap Tap školili zaměstnance restaurací Ambiente

V říjnu loňského roku probíhalo v salonku restaurace Lokál školení v rámci projektu s názvem „Specifický host“, které připravil dirigent skupiny hudebníků s handicapem The Tap Tap Šimon Ornest společně s několika členy kapely. Školení bylo určeno obsluhujícímu personálu a manažerům restaurací Ambiente.

V průběhu setkání se účastníci seznámili se základními přístupy k hostům s těl. postižením. Asi jako každý člověk si i lidé s handicapem rádi posedí v příjemné restauraci, která by navíc měla brát ohled na jejich specifické potřeby. Personál by měl umět vyhovět požadavkům, které mohou mít. Musí vědět, jak na jejich potřeby reagovat. Mnohdy není lehké takový typ restaurace zrovna najít.

Kvalitní stylové restaurace

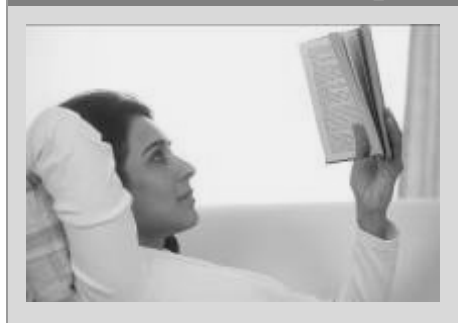
Restaurace Ambiente, které jsou na českém trhu od roku 1995 a do jejichž řetězce patří desítky stylových až luxusních restaurací, na hosty se specifickými požadavky myslí. Proto v rámci vlastního vzdělávacího programu „Specifický host“ připravili několik školení, jehož se celkem zúčastnilo 83 zaměstnanců z 11 pražských restaurací Ambiente včetně luxusní restaurace La Degustation Bohême Bourgeoise. Zaměstnanci diskutovali o vlastních zkušenostech z praxe se členy skupiny The Tap Tap. Seznámili se i s různými formami tělesného postižení, jako je dětská mozková obrna, roztroušená skleróza, svalová dystrofie či hypoplazie končetin. Lidé s různými typy postižení totiž mohou mít rozdílné požadavky. Kurz byl hodnocen velmi pozitivně a setkal se s velkým zájmem. Už nyní se plánují další setkání a školení.



Ristorant Pasta Fresca v Celetné ulici, Praha-Staré Město

Zdroj: www.ambi.cz (hk)

Nové knihy



Flyabout Prague



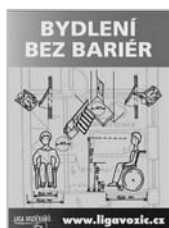
Průvodce bezbariérovým ubytováním v Praze vzniká díky grantu Magistrátu hl. m. Prahy, tvoří ho občanské sdružení Neposedíme. U hotelů a penzionů, které jsou do přehledu zahrnuty, jsou vždy uvedeny údaje týkající se přístupnosti zařízení hromadnou dopravou, včetně vzdálenosti k vlaku a na letiště, dále popis bezbariérového přístupu do budovy, přístupnost služeb v ubytovacím zařízení popis a rozměry výtahu a přístupu k němu, popis pokoje a jeho vybavení, podrobný popis toalety a koupelny. Informace získáte na: www.flyabout.cz.

Jak na to doma

Autor: KZS Fyzioterapie míšních lézí při UNIFY ČR ve spolupráci se Svazem paraplegiků, 33 str., bezplatná brožura, vydal: UNIFY ČR v roce 2011.

Brožura obsahuje témata: polohování, strategie asistovaných a samostatných přesunů, MOTomed v rehabilitační praxi a doma, vertikalizace – stoj s využitím pomocných prostředků, zásady správného výběru vozíku a nastavení kvalitní postury sedu. Brožura je celobarevná a její součástí jsou fotografie návodných ukázek a příkladů z praxe. Edukační materiály: www.czepa.cz/news/edukacni-materialy-k-problematice-misniho-poskozeni-publikace-a-dvd.

Bydlení bez bariér



Liga vozíčkářů v rámci projektu S Ligou proti bariérám vydává publikaci **BYDLENÍ BEZ BARIÉR**. Publikace je cíleně zaměřena na navrhování vlastního bydlení osob s omezením pohybu. Jedná se o sborník rad a nápadů, jak přistupovat k návrhům jednotlivých místností bytu či rodinného domu. Informace jsou doplněny o obrazový materiál a využitelné kompenzační pomůcky. Publikace je volně ke stažení na webu

www.helpnet.cz/aktualne/oznameni-pozvanky/50308-3.

Psí život



Věra Schmidová, 71 str., 50 Kč, <http://piste-povidky.cz/kniha/65>.

Úsměvné povídky malého pejska o jeho „těžkém“ životě v lidské společnosti. Autorkou je vozíčkářka.

Jak mi ereska změnila život



Kniha 17 příběhů lidí s roztroušenou sklerózou, kterou díky grantu společnosti Merck Serono vydává ve spolupráci s Uníí Roska a Roskou Brno Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Kniha je k dostání osobně v NFOZP (Bohuslava ze Švamberka 4, Praha 4) a Unii Roska v Praze nebo ve vybraných lékařských MS centrech, ve vybraných regionálních Roskách za dobrovolný příspěvek v minimální výši 50 Kč.

Jak si vybudovat fantastickou paměť



Stenger Christiane 192 str., 289 Kč, GRADA.

Autorka knihy je několikanásobnou juniorskou mistryní světa pro memoatlety (Youth World Memory Championships). V knize prozrazuje tajemství, díky kterým vytrénovala svou paměť na fenomenální úroveň a vysvětluje, jak její systém pracuje, nabízí zajímavá praktická cvičení a také testy, z nichž snadno poznáte, jak se postupně zlepšujete.

Sociální služby v ČR v teorii a praxi



Pavel Čámský, Jan Sembdner, Dagmar Krutilová, 264 str., 419 Kč, Portál.

Autoři chtějí zprostředkovat své zkušenosti všem, kdo sociální služby poskytují a také adresátům těchto služeb. V publikaci zohledňují nejnovější vývoj v této oblasti, včetně příslušné legislativy. Přinášejí rady a doporučení při tvorbě a zavádění standardů kvality sociálních služeb, jež mohou pomoci poskytovatelům zmíněných služeb uspět před inspekcí kvality a zlepšovat jejich práci.

Ve stopách vikingů



Jiří Mára, 168 str., pro osoby se zdravotním postižením zdarma, Nakladatelství Jiří Mára.

Autor v knize a na DVD zaznamenává zážitky z cest do vzdálených zemí uskutečněných se svým synem pohybujícím se prostřednictvím ortopedického vozíku. Tato díla slouží jako povzbuzení, podpora a inspirace pro obdobně zdravotně postižené lidi a jejich rodinné příslušníky.

V případě vašeho zájmu kontaktujte, prosím, sekretariát VVZPO na tel. 224 002 316 nebo na e-mail: vvz@vlada.cz. Pro osoby se zdravotním postižením **zdarma**.

Hledat – najít, držet – nepustit



Vendula Neumanová, 158 str., Wald Press.

Autorka vypráví o svém životě od narození (1944) až po současnost. Jedná se tedy o autentickou zprávu bez příkras a zbytečných slov o tom, jaký bohatý život může prožít člověk po DMO (dětská mozková obrna) upoután na vozík, odkázán na pomoc druhých.

Autorka i přes své postižení a mnohé překážky, způsobené především lidmi a přirozeně dobou, ve které se narodila (konec 2. sv. války, komunismus, převrat...), vystudovala Karlovu univerzitu, získala doktorát a našla svoji novou rodinu. Přes velmi těžké začátky a nelehký další život knížka není o zoufalství, smutku, obviňování, ale o životadárné touze, která se jen velmi zvolna naplňuje, vděčnosti dobrým lidem, kteří pomáhali a pomáhají. Knížka je psána střízlivě, s nadhledem nejen k ostatním, ale především sama k sobě. Elegančně humorné řešení mnohých spíše smutných situací je odzbrojující.

(bf)

Trápí vás stav knihovny ve vaší obci? Zapijte se do diskuze v projektu Bezbariérová knihovna.cz na webových stránkách [http://bezbarierova.knihovna.cz/!](http://bezbarierova.knihovna.cz/)

Cílem diskuze mezi pracovníky knihoven a návštěvníky knihoven z řad osob s handicapem je docílit toho, aby knihovny poskytovaly kvalitní služby v bezbariérových podmínkách.

Karlovarská knihovna vstřícná ke všem

Příkladný postoj služby občanům s postižením můžeme vidět u **Krajské knihovny Karlovy Vary**. Byly časy, kdy karlovarská knihovna měla speciální oddělení výhradně pro nevidomé a slabozraké s fondem zvukových knih. „Časem se naše služby rozšířily i pro skupinu neslyšících – máme specializované časopisy, fond DVD s titulky, zajišťujeme akce, exkurze, přednášky s tlumočením do znakového jazyka. Na webu je speciální odkaz – pro neslyšící. V oddělení se také věnujeme lidem s mentálním postižením a nezapomínáme ani na seniory, pro které pořádáme hlavně kurzy trénování paměti,“ informovala Vozka Jitka Tichá z karlovarské knihovny s tím, že prozatím lidem s tělesným postižením zde mohou nabídnout pouze časopisy – VOZKA, Vozíčkář, Roska, Výzva, Svět s parapletem, Mosty, Abilympijský zpravodaj, Popularis, a pak vlastní služby knihovnic. Jedná se například o **doprovod a pomoc po knihovně**. V knihovně mohou všichni návštěvníci využít zdarma internetu. „Vozíčkáři mohou bez problémů využít všech služeb v knihovně, prozatím ale mohou nastat nesnáze – vyška

regálů s knihami a časopisy není ideální. Jsou od země asi do 180–190 cm, pro vozíčkáře tedy nic moc, knihy jsou příliš vysoko či nízko,“ smutně konstatovala Jitka Tichá a dodala, že se to dá bez problémů vyřešit pomocí knihovnice, všechny kolegyně jsou opravdu ochotné být návštěvníkovi na vozíčku k ruce.

Skutečnost, že knihovna o návštěvníky s handicapem opravdu stojí, vypovídá i to, že knihovna má pro tyto osoby na parkovišti 8 vyhrazených míst, signální majáček navigující nevidomé do knihovny hlasem, nájezdovou rampu u hlavního vchodu, celá budova je bezbariérová – výtah, toalety, nejsou tu žádné prahy, vstupní dveře se otevírají automaticky. „Jedna naše kolegyně se pohybuje na vozíku, takže máme vše prověřené. Jen některé dveře protipožární jsou těžší a hůře se otvírají. Scházejí se tu tělesně postižení, některé organizace si tu pořádají pravidelně schůze, vyhovuje jim to, protože mohou bez problémů parkovat i vejít,“ uvedla dále pracovnice knihovny.

Knihovna pracuje moderně i v oblasti virtuálního kontaktu se čtenáři – každý má možnost prostřednictvím internetu se

připojit na stránky knihovny – může vyhledávat v online katalogu, informovat se o akcích pořádaných knihovnou, o kurzech, o seminářích. Registrovaný čtenář si může prodlužovat výpůjčky nebo rezervovat knihy.

Kontakt a další informace:

Krajská knihovna Karlovy Vary, příspěvková org. Karlovar. kraje, Závodní 378/84, 360 06 Karlovy Vary-Dvory, tel.: 353 502 811, datová schránka č.: 78ikk5j, knihovna@knihovnakv.cz, www.knihovna.kvary.cz. **Studijní oddělení** – Lidická: Lidická 40, 360 20 Karlovy Vary, tel.: 353 224 034.

Otevír. doba, budova Dvory: po–so 10–19 h, odd. pro nevidomé: po a čt 10–19 h, studijní oddělení Lidická: po–čt 12–18, pá 10–15.

(bf)



KDO JSME: Základní škola pro těl. postiž. v Opavě na Dostojevského ulici

Dveře naší školy se 26. 1. 2012 otevřely zápisu nových žáků, ale protože pružně reagujeme i na potřeby individuálně integrovaných žáků, mohou k nám přestoupit i chlapci a děvčata z vyšších ročníků běžných škol. Rádi bychom Vám přiblížili prostředí, ve kterém se o naše „ratolesti“ staráme.

Jsme zařízení zaměřené převážně na výchovu a vzdělávání jedinců s tělesným postižením a jedinců s diagnózou PAS (poruchy autistického spektra). Máme pro ně připravený bezbariérový přístup do všech částí budovy, bazén, pohybový sál, keramickou dílnu, cvičnou kuchyni, multisenzorickou místnost, třídy vybavené interaktivními tabulemi a počítači s dotekovými monitory a speciálním příslušenstvím nebo třeba i zahradu s letní třídou a hřištěm. To vše zvyšuje osobní komfort našich žáků.

Vysoce erudovaný personál zajišťuje vzdělávání v základní škole, v základní škole praktické i v základní škole speciální. V učebním procesu uplatňujeme prvky canisterapie, hipoterapie a ergoterapie.



Naším specifikem je **rehabilitační péče** zajišťovaná týmem kvalifikovaných fyzioterapeutů.

V odpoledních hodinách mohou chlapci a děvčata docházet do školní družiny a plnit si své představy o volnočasových aktivitách v zájmových kroužcích.

Samozřejmou pravidelností je pro nás organizování olympiád pro žáky s handicapem, lyžařských výcviků, výletů na tandemech, akcí se spoluúčastí složek inte-

grovaného záchranného systému a mnoha dalších kulturních a vzdělávacích aktivit.

Chcete se přesvědčit na vlastní oči? Navštivte naše webové stránky nebo nás přijďte navštívit osobně, budete vítáni.

Mgr. Silvie Häuserová, řed. školy
a kolektiv ZŠ pro TP

Kontakt: ZŠ pro TP, Dostojevského 12, 746 01 Opava 1, tel.: 553 610 775, hause-rovass@skolaprotp.cz, www.skolaprotp.cz.

České dráhy: bezbariérový je téměř každý druhý spoj

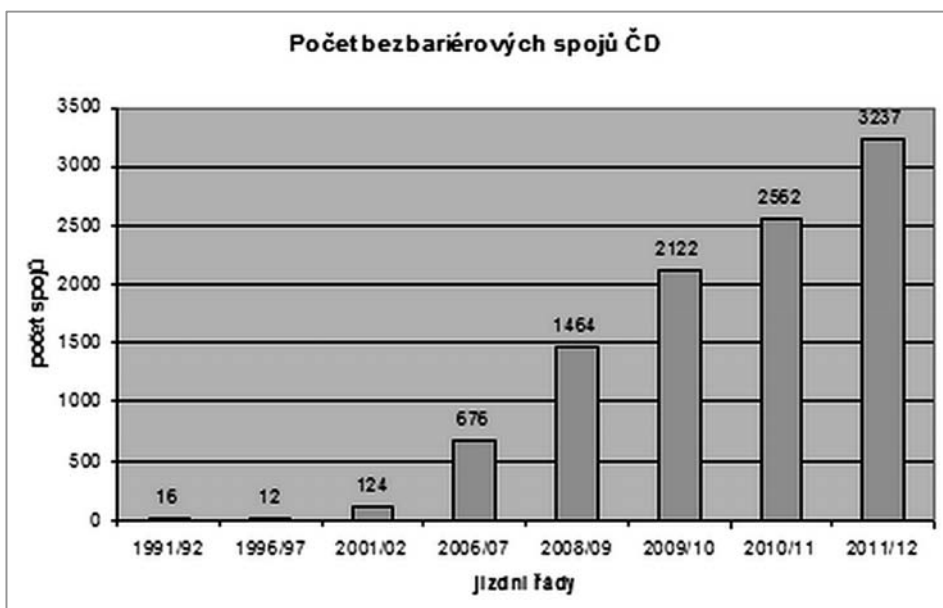
České dráhy letos urychlí zavádění bezbariérových spojů. Oproti loňskému roku vypraví **o 675 bezbariérových vlaků více**. Celkem nabízejí České dráhy bezbariérové cestování ve 3 237 spojích, což představuje 48 procent z denního průměru vypravených vlakových spojení (6 791). Tento trend bude pokračovat také v letech 2013 a 2014.

Bezbariérové spoje v regionální dopravě narostly díky pokračujícím dodávkám již známých souprav **CityElefant** pro příměstskou dopravu a modernizovaným motorovým jednotkám **Regionova**. V loňském roce byly do provozu uvedeny také zcela nové **bezbariérové vozy RegioShuttle RS 1** od švýcarské společnosti **Stadler** a nové řídicí vozy pro klasické soupravy na hlavních tratích od české společnosti **Pars nova**.

K výraznému navýšení nabídky bezbariérových spojů zveřejněných v **Jízdním řádu 2012** došlo například na tratích



Nástupní plošina u rychlíkového vozu.



Libereckého kraje a dále na tratích Hradec Králové – Jičín – Turnov, z Lovosic do České Lípy, Teplic v Čechách a do Loun, z Prahy na trati Posázavského pacifiku do Dobříše i do Červan přes Jílové u Prahy nebo z Kolína do Ledčeka.

Zkvalitnění služeb se připravuje také v dálkových spojích. **U nejrozšířenějšího typu bezbariérového vozu pro rychlíky a expresy byla zahájena rozsáhlá modernizace**, která bude znamenat pro vozíčkáře například příjemnější interiér, klimatizované prostory, nové nástupní plošiny ve více vozech nebo modernizované WC s uzavřeným systémem, které budou moci vozíčkáři využívat i při pobytu vlaku ve stanicích.

S ohledem na přistavení části vozů do opraven ale došlo k přechodnému snížení nabídky bezbariérových vlaků na některých rychlíkových linkách. S dalšími investicemi, například do řídicích vozů

a souprav **ViaggioComfort**, se vozíčkáři mohou těšit během příštích tří let na zvýšení počtu bezbariérových spojů v dálkové dopravě.

Vozíčkáři při svých cestách mají jednoduchou možnost plánování. Všechny spoje, ve kterých je garantovaná přeprava vozíčkářů, jsou v jízdním řádu označeny příslušným piktogramem. Na webových stránkách ČD lze využít také vyhledávač spojení, ve kterém lze zadat jako podmínku pro vyhledání spojení cestování na invalidním vozíku. Vyhledávač pak nabídne pouze bezbariérové spoje. Na internetových stránkách ČD www.cd.cz mají vozíčkáři k dispozici i další podrobné informace o podmínkách přepravy, přístupnosti stanic a typech bezbariérových vozů.

*Mgr. Petr Štáhlavský,
tiskový mluvčí ČD, a.s.,
(di)*



Částečně nízkopodlažní motorový vůz RegioShuttle RS 1.



Bezbariérová toaleta v nízkopodlažní části RegioShuttle RS 1.

ČSAD v Havířově, Karviné a Frýdku-Místku s novými speciálními autobusy



Vozíčkář s asistentem si bezbariérový vstup do autobusu otevřou sami.

V Havířově, Karviné a Frýdku-Místku zajišťuje příměstskou dopravu **18 nových autobusů společnosti ČSAD. Vozy mají speciální vybavení pro cestující s postižením.** Do dvou let těchto autobusů bude celkem jezdit přes 40.

Krajem bez bariér veřejnou dopravou. Tak touto cestou jde společnost ČSAD. Důkazem jsou nové autobusy, které se

mohou naklápět, mají manuální plošinu, dále tlačítko, kterým vozíčkář upozorní řidiče, že bude vystupovat. Neslyšící cestující ocení dálkový ovladač, kterým namíří na autobus a ten mu řekne, kam jede. Dalším stisknutím upozorní řidiče.

David Křetínský z Národní rady pro zdravotně postižené k tomu říká: „Jsem rád, tyto autobusy jsou vybaveny hlavně

bezbariérovým vstupem, kde vozíčkář s asistentem si otevřou sami vstup a vjedou si do autobusu.“

„V letošním roce jsme soutěžili o peníze z regionálních operačních programů, které byly rozdělovány z programu Moravskoslezsko. Získali jsme dotaci ve výši 40 procent na pořízení 42 nízkopodlažních autobusů. Ty vozy budou všechny stejné a v letošním roce jsme uvedli do provozu 18 z nich. Šest pro ČSAD Havířov, šest pro ČSAD Karviná a šest pro ČSAD Frýdek-Místek,“ vysvětluje Tomáš Vavřík, generální ředitel společnosti 3ČSAD.

Ivo Muras, vedoucí Odboru dopravy a silničního hospodářství MSK k tomu dodává: „Kraj vítá tuto iniciativu, protože dojde k výraznému zlepšení vozidel zajišťující dopravní obslužnost kraje. Budou přístupné pro nemocné, postižené. Myslím si, že je to velký přínos. Je to věc i ekologie, protože tyto motory jsou už na velmi vysoké úrovni.“

Zdroj: www.tvportaly.cz,
www.infoportaly.cz, Barbora Kelnerová

Kontakt – dopravně-provozní mistr osobní dopravy, tel.:

- ČSAD Havířov: 596 411 450
- ČSAD Karviná: 596 382 226
- provoz Orlová: 596 511 396
- ČSAD Frýdek-Místek: 558 922 238

Zdroj: <http://www.3csad.cz>



Nový autobus Irisbus Iveco CROSSWAY Low Entry 12 M.



Slavnostní přebírání nového autobusu.

Vozkům přehled: Manipulační prostředky pro lidi s těžkým tělesným postižením, díl I.

Vozka sestavil malý přehled firemních nabídek z oblasti **Manipulačních a transportních prostředků pro osoby těžkým tělesným postižením** – přesuvné zvedáky, jeřáby, pomůcky pro přesun z vozíku na lůžko apod.

V tomto čísle se věnujeme prostředkům **podlahovým** mobilním a stacionárním a **nástěnným** stacionárním, v čísle příštím to budou transportní systémy závěsné (**stropní**).

Manipulační prostředky

Manipulační prostředky – **transportní systémy** – jsou nezbytné k přenosu osoby z lůžka na vozík, z vozíku na toaletu, do vany, do bazénu, na rehabilitační stůl atd. Mohou být přenosné – mobilní se stabilní sestavou – stojan, kazeta, závěsný vak –, ale i pevné, uchycené na stropech – závěsné, kolejnicové – nebo na stěnách.

Některé systémy umožňují i samostatnou obsluhu, jiné vyžadují obsluhu zdravotnického personálu či pečující osoby.

Jelikož jde o konstrukčně variabilní systémy, jejich výběr doporučujeme ponechat na odbornících-konzultantech z jednotlivých firem, kteří zajistí funkčnost a bezpečnost systému, firmy většinou poradí i s problematikou poskytování příspěvků nařízení těchto systémů. Zvláště nyní, po změně legislativy v oblasti poskytování příspěvků na zvláštní pomůcky.

Pokud uvádíme u některých systémů ceny a případné hrazení pojišťovnou, berte to, prosím, jako orientační informace. Konečné ceny vám uvedou konzultanti firem poté, co navrhnou po dohodě s vámi projekt systému šitý vám na míru.

SOLIFT, s.r.o.

■ Závěsné pasivní mobilní zvedáky

- **Sunlift el. 130, 150** – ocelový zvedák pro domácí použití, hrazen VZP, cena 33 000 Kč vč. DPH, doplatek klienta 8 000 Kč.
- **Oxford MINI 140** – ocelový zvedák pro domácí použití s nosností 140 kg, příspěvek úřadu práce, cena dle typu.
- **Oxford MIDI 170** – nosnost 170 kg, příspěvek úřadu práce.
- **Oxford MAJOR 190** – nosnost 190 kg, příspěvek úřadu práce.
- **Oxford ADVANCE** – lehký hliníkový skládací zvedák pro domácí i profesionální použití, nosnost 155 kg, příspěvek

úřadu práce.

- **Oxford PRESENCE** – hliníkový zvedák pro domácí i profesionální použití, vysoký zdvih, možnost návěsu chůze, příspěvek úřadu práce.

- **Oxford STATURE** – hliníkový zvedák pro domácí i profesionální použití, vysoký vertikální zdvih, možnost návěsu chůze, příspěvek úřadu práce.

■ Aktivní stavěcí mobilní zvedáky

- **Oxford Standaid el.** – ocelový zvedák pro domácí použití, vysoký zdvih, možnost návěsu chůze, nosnost 140 kg, příspěvek úřadu práce.



Sunlift el. 130, 150.



Oxford MINI 140.



Oxford MIDI 170.



Oxford MAJOR 190.



Oxford Standaid el.



Oxford ADVANCE.



Oxford PRESENCE.



Oxford STATURE.

- **Oxford Journey** – hliníkový skládací nastavitelný zvedák pro domácí i profesionální použití, vysoký zdvih, možnost nácvičení chůze, nosnost 155 kg, příspěvek úřadu práce.



- **Oxford Ascend** – hliníkový zvedák pro domácí i profesionální použití, vysoký zdvih, možnost nácvičení chůze, nosnost 170 kg, příspěvek úřadu práce.



- **Oxford Elevate** – hliníkový zvedák pro domácí i profesionální použití, s integrovanou digitální vahou, vysoký zdvih, možnost nácvičení chůze, nosnost 200 kg, příspěvek úřadu práce.



■ Toaletní zvedáky

- **Aerolet vertikální** – zvedák pro domácí i profesionální použití, možnost individuálního přizpůsobení dle prostoru a potřebám klienta, vysoký zdvih s možností postavit až do stoje, nosnost 150 až 300 kg, příspěvek úřadu práce, cena dle typu provedení.



- **Aerolet diagonální** – zvedák pro domácí i profesionální použití, možnost individuálního přizpůsobení dle prostoru a potřebám klienta, vysoký zdvih s možností postavit až do stoje, nosnost 150 až 300 kg, příspěvek úřadu práce.



- **Aerolet s bidetem** – zvedák pro domácí i profesionální použití, možnost individuálního přizpůsobení dle prostoru a potřebám klienta, vysoký zdvih s možností postavit až do stoje, nosnost 150 až 300 kg, příspěvek úřadu práce.



■ Vanové zvedáky

- **Oxford Mermaid** – zvedák pro domácí i profesionální použití, unikátní vanový zvedák se sedačkou nebo sedačkou a vozíkem, příspěvek úřadu práce, cena dle typu provedení.



Kontakt: SOLIFT, s.r.o., Rudé armády 47, 683 01 Rousínov, info@solift.cz, www.solift.cz, bezplatná infolinka: 800 888 783.

DMA

■ Zvedáky pojízdné elektrické

- **1006 Standard** – zvedák el. pojízdný, skládací konstrukce rámu, elektricky polohovatelné rameno, mechanicky rozevratelná základna, nosnost 175 kg, kód pojišťovny: 12/0063912, cena: 25 000 Kč, pojišťovna hradí: plně hrazeno.



- **225 Elevate** – zvedák elektrický stavěcí, rozkládací konstrukce rámu, elektricky polohovatelné rameno, elektricky rozevratelná základna, závěs ve standardní výbavě, cena: 46 500 Kč, pojišťovna nehradí.



■ Závěsy ke zvedákům: 5 typů.

- **1202 Basic** – provedení: polstrovaní; velikosti: S, M, L; indikace: pacienti se svalovým spasmem. Cena: 6 110 Kč, pojišťovna hradí 4 583 Kč, doplatek 1 527 Kč.



- **1402 Deluxe** – provedení: polstrovaní nebo síť; velikosti: S, M, L; indikace: pacienti se svalovou plegií, pacienti s nízkou amputací. Cena 6 820 Kč, pojišťovna hradí 5 115 Kč, doplatek 1 705 Kč.



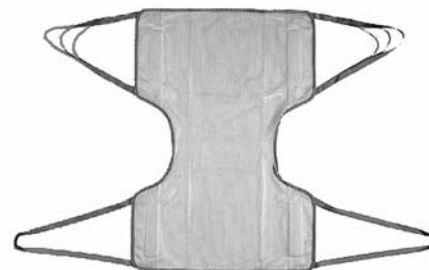
- **1602 Comfort** – opěrka hlavy; provedení: polstrovaní; velikosti: S, M, L; indikace: pacienti se svalovou plegií. Cena 6 820 Kč, pojišťovna hradí 5 115 Kč, doplatek 1 705 Kč.



- **1802 Dress** – fixační pás na suchý zip; provedení: polstrovaní; velikosti: S, M, L; indikace: pacienti se svalovým spasmem. Cena 6 420 Kč, pojišťovna hradí 4 815 Kč, doplatek 1 605 Kč.



- **2802 Závěs ke zvedákům při amputaci dolních končetin.** Cena 5 100 Kč, pojišťovna nehradí.



Kontakt: DMA PRAHA s.r.o., Kuničce 207, 251 63 Strančice, tel.: 323 610 610, fax: 323 664 335, e-mail: dmapraha@dmapraha.cz, www.dmapraha.cz.

ERILENS, s.r.o.

Žádný z produktů firmy ERILENS není hrazen pojišťovnou. **Zvedák IntegraLift** je zvláštní pomůckou, na kterou je možné získat příspěvek (respektive její zapůjčit) nyní od Úřadu práce ČR. U **toaletního zvedáku** zatím není jasné, zda bude podle nového zákona 329/2011 Sb. považován za zvláštní pomůcku. **Ceny závisí na rozsahu dodávky, vybavení a provedení.**

Pokud o produkty firmy projeví potenciální zájem, **zdarma přijede její projektant**, probere s klientem jeho potřeby a možnosti, byt změří a vypracuje projekt řešení potřebných manipulačních úkonů. Následně firma zákazníka provede

problematikou vyřízení žádosti o poskytnutí příspěvku či zapůjčení zvláštní pomůcky.

• Zvedák Integralift

Pokud se zrovna nepoužívá, vypadá **Integralift** jako elegantní nábytková stěna. Pohybem jedné ruky přeměníte vkusný nábytek na funkční patientský zvedák. Díky široké škále materiálů a barev lze Integralift přizpůsobit do jakéhokoli interiéru. Díky jedinečnému modulárnímu systému lze Integralift nainstalovat několika způsoby: **do zdi, na zed', do podlahy nebo na strop.**

Integralift poskytuje bezpečný a pohodlný přesun z postele na vozík nebo toaletní židli. Veškeré doplňky potřebné pro přesun jsou vždy po ruce, mají své vyhrazené místo ve svislé skříni. Integralift je vybaven tlačítkem nouzového zastavení a elektronickým i mechanickým režimem nouzového spuštění. Zařízení je stále připojeno k napájecí síti 230 V a je vždy připraveno k použití. Záložní baterie s výdrží až na 40 zdvihových cyklů.

Nosnost 230 kg a obslužená plocha 4 m² umožní snadnou manipulaci s handicapovaným a zajistí flexibilitu místa pro jeho spuštění a usazení na vozík nebo toaletní židli.



• Toaletní zvedák SOLO

Tento zvedák díky svým oblým tvarům a snadno omyvatelnému povrchu zapadne do jakékoli koupelny nebo na toaletu. Může být snadno používán i jako klasický záchod. Běžné ovládání umožňuje lehký dálkový ovladač nebo zabudovaný ovladač v jedné z opěrek rukou – sedátko se dá zastavit v jakékoli pozici. Jeho výhodou je snadná instalace.

Max. nosnost 160 kg, hmotnost 19 kg, šířka z opěrkami 710 mm.



Video uvedených produktů lze zhlédnout na: www.youtube.com/user/Luborv/videos.

Kontakt: ERILENS s.r.o., Papírenská 114/5, 160 00 Praha 6, tel.: 234 123 362 obchodní oddělení, 234 123 456 sekretariát, fax: 234 123 360, roomer@erilens.cz, www.erilens.cz, www.roomer.cz.

HORIZONT-NARE s.r.o.

Výrobky této firmy nejsou hrazeny pojišťovnou, do loňského roku na ně bylo možno získat příspěvky až do 100 % od sociálních odborů měst. Vzhledem ke změně legislativy ještě není jisté, jakým způsobem se budou tyto zařízení hradit letos a v příštích letech.

• Nástěnný zdvižný systém HM 2250

Instaluje se pomocí fixačního panelu na stěnu nebo na nosný sloupek. Je lehký k přesunu či přenosu, vynikající v úzkých prostorech. Má teleskopické rameno.

Nosnost 145 kg, hmotnost 16 kg, cena od 110 000 Kč bez DPH.



• Mobilní bazénový zvedák HM 3200

Přímý přesun s vozíčkem do vody, opatřen kolečky, otočný o 360°, jednoduchý k umístění i údržbě, ergonomický design,

jedinečnost v možnosti využití jednoho zařízení na více místech bazénu, funguje na baterie.

Nosnost 135 kg, cena od 160 000 Kč bez DPH.



Kontakt: HORIZONT-NARE s.r.o., Vodní 342/5, 737 01 Český Těšín, pobočka: Široká 3, 736 01 Havířov-Město, tel.: bezpl. linka 800 101 073, 596 891 012, 604 687 730, horizont-nare@horizont-nare.com, www.horizont-nare.com.

MEDICCO s. r. o.

• Sunlift – mobilní pasivní zvedák

Zvedák je určený především pro domácí péči. Dodává se ve třech verzích, Sunlift Mini 130, Midi 150 a Major 175, které se liší nosností (od 130 do 182 kg), zdvihem a velikostí. Všechny modely jsou dostupné v elektrické verzi, zajišťují maximální bezpečnost a snadnou obsluhu, jsou pevné a stabilní. Cena od 33 000 Kč, pojišťovna hradí 25 000 Kč, doplatek 8 000 Kč.



• Liko Sabina s vyměnitelným závěsným madlem

Víceúčelový aktivní zvedák ze sedu do stoje určený pacientům, kteří mohou

aktivně spolupracovat. Pacienti jsou zvedáni pomocí speciálních vest, které splňují různé požadavky na velikost a nosnost. Vestu lze například umístit do podpaží nebo vně paží pacienta. Širší závěsné madlo Comfort umožňuje přizpůsobit zvedání pacientů citlivým na bolest nebo s jednostrannou paralýzou. Zvedák lze vhodně použít i pro nácvik stání a zvedání z auta.

Nosnost 200 kg, cena 59 950 Kč.



• **Liko Golvo – patentované komplexní zvedací zařízení**

Zařízení má přednosti mobilního zvedáku, poskytuje však i výhody stropního systému. Může sloužit i pro nácvik chůze. Je standardně vybaveno sklápěcími opěrkami rukou, na seznamu příslušenství je mnoho doplňků, které pomáhají vyřešit nejrůznější potřeby zvedání. Lze objednat i verzi se sníženým podvozkem, díky kterému se dostane do štěrbin se světloú výškou 60 mm. Lze provádět paralelní a rovnostranné úpravy šířky základny.

Nosnost 200 kg, cena: 113 840 Kč.



• **Liko Viking XS**

Jeden z nejužších zvedáků na trhu (54 cm), bez problémů projde úzkými dveřmi a lehce se s ním manipuluje i ve stísněných prostorech. Je stabilní a spolehlivý, vhodný k použití ve většině běžných situací, např. při přesunu na toaletu, na lůžko i při zvedání ze země. Je, stejně jako všechny ostatní zvedáky řady Liko Viking, vyroben ze slitin hliníku a i při maximální nosnosti 160 kg váží pouze 25 kg. Cena je 75 610 Kč.



dílna – poskytuje náhradní plnění) nebo o příspěvek nadace.



Kontakt: MEDICCO s. r. o., Netroufalky 3, 625 00 Brno-Bohunice, tel.: 800 900 809, info@medicco.cz, www.medicco.cz, pobočky České Budějovice, Liberec, Luže-Košumberk, Plzeň, Praha, Přerov, Ostrava.

Dokončení v příštím čísle: díl II. – transportní systémy závěsné (stropní)


(pp), (dz)

• **Liko Viking M**

Všestranný zvedák s nosností 205 kg. Díky diagnostickému systému upozorní na přetížení nebo nutnost údržby. Standardním vybavením jsou snadno ovladatelná aretační kolečka, akumulátor s ochranou proti vybití a informací o stavu nabití i dálkové IR ovládání. Jako příslušenství jsou k dispozici opěrky na ruce pro nácvik chůze, váha, mnoho typů hrazdiček, vč. hrazdy pro vodorovné přesuny.

Cena je 82 360 Kč.

Firma Medicco může poradit s možností financování výrobků, ať už jde o příspěvek místního sociálního odboru, sponzorský dar (firma je chráněná




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 Plzenec,
Tel.: 724 007 778, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz



**Tomáš
VLK**

www.tomas-vlk.cz

Kompenzační pomůcky pro handicapované a seniory s dodáním až do domu



Pomoc při výběru a zabezpečení pomůcek pro handicapované a seniory, široká nabídka mechanických a elektrických vozíků, skútrů, chodítek, zvedáků, postelí a jiných zdravotních prostředků.



Pomoc při odstraňování architektonických bariér v domácnostech, schodolezy, schodištvé plošiny, nájezdové rampy, úpravy motorových vozidel.



Prostředky proti inkontinenci. Vložné pleny, vložky, urinaly, cévky, podložky. Antidekubitní program.



Poradenství a možnost zastupování na úřadech a při vyřizování poukazů pro úhradu zdravotních pojišťoven. Možno platit i hotově.

**Dlouholetá praxe v oboru
spojená s rozsáhlými zkušenostmi.**



KONTAKT:



Tomáš VLK • IČ: 49581457

adresa: Nádražní 86, 702 00 Ostrava

Hornická 5a/928, 747 23 Bolatice

tel. 553 655 177, mobil: 725 763 361

E-mail: tomasvlk64@seznam.cz



NON-HANDICAP

16. VÝSTAVA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ



PRAGOMEDICA

34. ROČNÍK ZDRAVOTNICKÉHO VELETRHU

3. - 5. 4. 2012

Výstaviště Praha - Holešovice

www.incheba.cz



NON-HANDICAP

3. - 5. 4. 2012

Výstaviště Praha - Holešovice

Po předložení tohoto kuponu na pokladně získáte
bezplatnou jednodenní vstupenku na komplex
veletrhů PRAGOMEDICA a NON-HANDICAP 2012

Firma

Jméno

Příjmení

Ulice, č.

Město

Podpis/ Razítko

Telefon / GSM

PSČ

E-mail

Organizátor: INCHEBA PRAHA spol. s r.o., Areál Výstaviště 67, 170 90 Praha 7 • Holešovice • T 220 103 304 • E non-handicap@incheba.cz • W www.incheba.cz/non-handicap
Souhlasím se zařazením do adresní banky odborných návštěvníků veletrhu. Podpisem dávám společnosti INCHEBA PRAHA spol. s r.o. souhlas s tím, aby podle § 7 zákona
č. 480/2004 Sb. mohla využít výše uvedené kontaktní údaje k zaslání svých obchodních sdělení prostřednictvím elektronických prostředků.



INCHEBA
EXPO PRAHA

Půjčovny el. vozíků, skútrů a handbiků

Pro případ nouze, jednorázových jízd, výletů a pobytů

Centrum APA, Olomouc

- **Handbike silniční: Sopur, elektrifikovaný Quickie**

Silniční kolo umožňující pohyb osobám s tělesným postižením. Jízda na handbiku umožňuje také širokou škálu volnočasové pohybové rekreace a integraci do společnosti.



- **Handbike horský (sjezdy): One Off**



- **Tříkolky: Loped, Loped elektrizovaná**

Umožňuje samostatnou jízdu lidem tělesně postiženým, osobám s poruchami rovnováhy. Vhodné jako rehabilitační pomůcka.



Max. doba zapůjčení handbiků a tříkolek je 1 měsíc (pro školní TV až půl roku). **Cena za zapůjčení** na jeden den je 1 % z nákupní ceny (100–1 000 Kč dle

pomůcky), u vícedenních výpůjček cena dohodou, u opakovaných výpůjček cena dohodou, do základních a středních škol zapůjčujeme pomůcky zdarma (pouze za opravu případných škod).

Zapůjčitel: Centrum APA, Katedra APA, Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci, Třída Míru 115, Olomouc 771 11, kontaktní pracovník Ondřej Ješina, 733 690 599, jesina.apa@upol.cz, www.apa.upol.cz.

V průběhu roku 2012 bude možno zapůjčení či zakoupení nových strojů typu handbiku od firmy Golden Wheel Europe. Tyto pomůcky vznikají ve spolupráci s Centrem APA. Pro další informace sledujte průběžně www.apa.upol.cz a magazín VOZKA.

Patron Bohemia

- **Elektrický vozík Dingo**
Skládací vozík hliníkové konstrukce.



- **Elektrický skútr Misami**
Skútr střední třídy s možností rozložení.



Půjčovné: složení vratné kauce 2 000 Kč + denní sazba 99 Kč vč. DPH.

Při zapůjčení **nad 14 dní** – sleva 10 % z denní sazby, **1 měsíc a více** – sleva 20 % z denní sazby.

Zapůjčitel: PATRON Bohemia a.s. a HELP CENTRUM s.r.o., tel.: 315 630 120, 315 630 185, reha.cz@patron.eu, www.patron.eu.

CZP Pardubického kraje

- **Elektrický vozík Storm 02**

Jede nejvyšší rychlostí 15 km/h. Ovládání lze připevnit na obě dvě opěrky rukou. Cena za půjčení 30 Kč/den.



- **Elektrický vozík Vassilli**

Ovládání lze připevnit na obě dvě opěrky rukou. cena za půjčení 30 Kč/den.

- **Elektrický vozík Sopur**

Lze používat i jako mechanický vozík. Ovládání lze připevnit na obě dvě opěrky rukou. Cena za půjčení 30 Kč/den.

- **Vozík elektrický Meyra**

Ovládání je pouze pro pravou ruku. Cena za půjčení 30 Kč/den.



- **Elektrický skútr Sterling**

Jede rychlostí 25 km/h. Ovládání je oboustranné. Cena za půjčení 50 Kč/den.

Půjčovny kompenzačních a rehabilitačních pomůcek jsou v Karlových Varech, Sokolově a Chebu. Vždy se sepisuje **smlouva o nájmu předmětu**. K tomu je

zapotřebí pouze občanský průkaz a úhrada nájemného na smlouvenou dobu. Smlouvu lze prodlužovat dle potřeb klienta.



Elektrický skútr Sterling

Bližší informace vám rádi poskytnou na pobočkách:

- **Karlovy Vary**, Sokolovská 54, 360 05 Karlovy Vary, tel./fax: 353 234 666, mob.: 602 340 549, karlovyvary@sluzbypostizenym.cz, Po + St 8–12, 13–17 h; Út + Čt 8–12, 13–16 h; Pá 8–12 h.

- **Sokolov**, Rokycanova 1756 – budova polikliniky (3. patro), 356 01 Sokolov, tel./fax: 352 628 788, mob.: 602 340 482, sokolov@sluzbypostizenym.cz, Po + St 8–12 h, 13–16 h; Út + Čt 8–12, 13–15 h; Pá 8–12 h.

- **Cheb**, Kamenná 40, 350 02 Cheb, tel./fax: 354 433 024, mob.: 602 340 483, cheb@sluzbypostizenym.cz, Po + St 8–12 h, 13–16 h; Út + Čt 8–12 h, 13–15 h; Pá 8–12 h.

(pp)

I Vaše organizace půjčuje el. vozíky, skútry nebo handbiky? Dejte nám o tom vědět! Do Vašeho Vozky:

Redakce: Pavel Plohák,
tel.: 595 545 083, 737 238 933,
e-mail: P.Plohak@seznam.cz

Půjčování

Chceš-li přítele ztratit, půjč mu peníze!

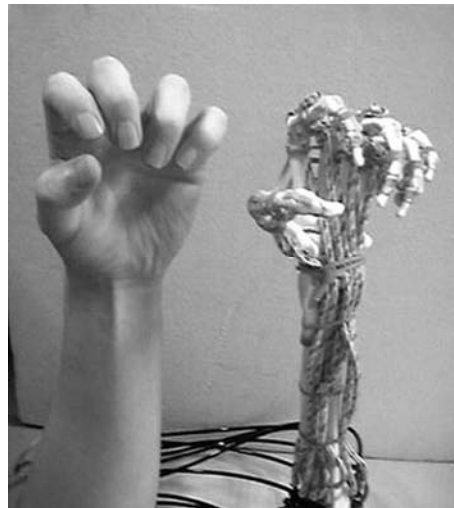
Arabské přísloví

Umělé svaly mají velkou budoucnost

Nová technologie může zdokonalit protézy

Umělý sval z vláken na bázi uhlíkových nanotrubiček dokáže vyvinout 1 000krát větší zkrut než dosud užívané materiály. Tato nová technologie by mohla být použita v průmyslových robotech nebo v protézách.

Umělé svaly jsou vyrobeny z polymerů a kovů, které mění velikost a tvar. Svázané do vláken umí vyvinout takový krouticí moment jako průmyslové elektromotory. „Je pozoruhodné mít k dispozici tak velký krouticí moment v umělém svalu, to může vést ke zcela novým aplikacím v mechanice,“ říká Ray Baughman, ředitel Institutu Nanotech na University of Texas v Dallasu, který projekt vede. Spolu s kolegy již vyvinuli svaly z uhlíkových nanotrubic, které jsou silnější než přirozené svaly a navíc jsou pružnější než guma. K dosažení točivého momentu jsou vlákna připojena k elektrodám a ponořena do elektrolytu. Ionty přecházejí do vláken, takže nejprve vlákno zvětší objem, potom se stáhne a tím vytvoří točivý moment.



Pevnější než ocel

Odborníci na nové materiály z Texaské univerzity rovněž vyvinuli techniku, pomocí které ze spletených uhlíkových nanotrubiček vytvořili dlouhé pásy. Označují je jako aerogel, protože mezi nanotrubičkami je velké množství vzduchu, a každý centimetr krychlový tak váží pouze 1,5 miligramu. Jediný gram tohoto nového materiálu by pokryl plochu 30 metrů čtverečních.

Metr dlouhý pás aerogelu vytvořený z uhlíkových nanotrubiček při zavedení elektřiny téměř ztrojnásobí svou šířku –

mohl by se tedy také stát základem pro nové robotické svaly. Pokud plány amerických vězků vyjdou, budou mít příští generace robotů lehoučké svaly pevnější než ocel.

Nejvíce mobilních robotů dnes využívá pneumatický přetlakový sval. Rozšířeným typem umělých svalů je sval z materiálu SMA (Shape Memory Alloys, materiál s tvarovou pamětí). Někteří pohybliví roboti využívají již pouze umělé svaly, jiní je kombinují s běžnými pohony.

Touto problematikou se zabývají i tuzeští odborníci z Vysoké školy báňské – Technické univerzity v Ostravě. Podle zdejšího experta ing. Ladislava Kárníka se hlavně u dvounohých krácejících robotů využívají pneumatické přetlakové umělé svaly k pohonu dolních a horních končetin, i pro pohyb trupu a hlavy.

Takoví roboti mají velký počet stupňů volnosti. U čtyřnohých, šestinohých a osminohých robotů se pro pohyb každé nohy používají dva nebo čtyři umělé svaly. Sval při aktivaci přetlačuje pružinu a vyvolává tak rotační pohyb potřebný pro zvedání nohy.

Laboratorní testy opakovaně ukázaly, že umělé svaly dokážou uzvednout stokrát větší hmotnost než svaly v lidském těle.

Zdroj: redakce TIC, (di)



Lepidlo na pogumované obruče

V čísle 2 z roku 2009 jsme ve Vozkovi přinesli tip na lepidlo, kterým lze slepit trhliny na pogumované obruči mechanického vozíku. Jednalo se prostředek, který sestával ze sekundového lepidla a speciálního aktivátoru ve formě fixu, umožňujícího slepení právě takového materiálu, ze kterého je plastové pogumování. Jeho cena byla okolo 100 korun.

Lepidlo **Samson Plast-plus Super Glue Extra**, které představujeme nyní, je podobný prostředek, jehož aktivátor je, na rozdíl od předchozího lepidla, v tekutém stavu v lahvičce se štětečkem na uzávěru. Výhoda tohoto lepidla spočívá nejen v tekuté formě aktivátoru, který se štětečkem na gumu lépe aplikuje, ale i v ceně, která se pohybuje v rozmezí pouhých 35–40 korun. S ohledem na fakt, že samotné lepidlo i při sebedůkladnějším utahení uzávěru časem zatvrdne, je cena velmi příznivá.

Lepidlo **Samson Plast-plus Super Glue Extra** je souprava určená k lepení všech plastů vč. nepolárních plastů jako je PP, PE, EPDM, silikonové gumy aj. Lepidlo dále lepí dřevo, kůži, kovy, porcelán a gumu. Je nevhodné pro lepení skla.

Lepidlo můžete koupit ve specializovaných prodejnách, v hypermarketu Hornbach

a přes internetové obchody.

Postup při lepení natrženého pogumování obruče:

Okraje trhliny a její okolí odmastěte a osušte. Na obruč pod trhlinou a na natržené pogumování naneste štětečkem aktivátor, po zaschnutí pak lepidlo. Poté pogumování několikrát rychle přitiskněte hadříkem k obruči a přitom střejte vytlačené lepidlo. Pozor! Jedná se o rychle zasychající sekundové lepidlo. Na závěr slepený spoj lehce obruste smirkovým papírem.



Trhlina na pogumované obruči po zalpení před přebroušením.

Opravené místo samozřejmě půjde vidět, ale cár syntetické gumy a okraje bývalé díry budou přilepeny jak k sobě, tak k obruči. Opravená část bude opět funkční. Nakolik, to záleží na tom, jaký tvar a jakou velikost trhlina měla.



Petr Dzido

roska
ČASOPIS ČESKÉ MULTIPLE SCLEROSIS SPOLEČNOSTI

ROČNÍK XXVIII
4
2011

Máš jen jednu šanci
Cvičíme s nadačním fondem IMPULS
O roztroušené skleróze (ne)jen pro rodinu

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

Velká naděje v malých oblečcích

Od raket si nová léčebná metoda našla cestu k handicapovaným dětem

Pokračování ze str. 1

Nyní je mu sedm, je nepohyblivý a ani na vozíčku není schopen vědomě ovládat tělo. „Na Slovensku už tuto metodu zavedli a díky ní tam David udělal po čtyřech letech opět svůj první krok. Je to pro nás velká naděje,“ říká otec Bohumil Svoboda.

Probudit spící buňky

„Metoda neurorehabilitace, využívající kosmický obleček, je účinná při poškozeném centrálním nervovém systému a vede ke zlepšení motorických funkcí,“ vysvětluje primářka klímkovických lázní Jarmila Zipserová. „Neustálým opakováním určitého pohybu jsme schopni docílit obnovení nebo vytvoření mozkových spojů – probudit tzv. spící buňky. Důležité přitom je, že naučené schopnosti zůstanou po skončení rehabilitace zachovány.“

Hluboká stimulace

David Choleva, jeden z pěti klimkovických terapeutů, který se nové metodě věnuje, k tomu dodává: „S každým dítětem budeme intenzivně pracovat. Začíná se zahřívací masáží nebo koupelí, hlubokou stimulací tkání a svalovým uvolněním. Následuje cvičení a nácvik různých pohybů, včetně posilování. Součástí je také vibrační cvičení, trénink koordinace, rovnováhy i stabilizace držení těla.“

Kde na to vzít?

V Klimkovicích používají novou metodu od loňského března a malí pacienti mají k dispozici pět oblečků. Zdravotní pojišťovny ale tuto metodu platit nebudou, což je pro rodiče handicapovaných dětí velmi nepřijemná zpráva. V zahraničí totiž stojí dvoutýdenní terapie asi sedm-



Sedmiletý Davídek Svoboda s maminkou (na tvářích má tzv. taping).



Při léčebné metodě se využívají i závěsné popruhy.

desát tisíc korun. V Sanatoriích Klimkovic by sice měla být levnější, ale přesto půjde v rádech o desetitisíce. Při faktu, že právě rodiny se zdravotně postiženými

děti nemají obvykle peněz nazbyt, budou patrně muset opět oslovovat různé nadace a sponzory...

(di)



Majitelka patentu Isabela Koscielny přiletěla z Michiganu osobně učit klimkovické fyzioterapeuty.

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.

(Dokončení seriálu)

Vyčerpání

Příčiny

Nedostatek energie a únavy můžeme pociťovat z různých důvodů – nesprávná strava, psychické problémy v soukromém životě a v zaměstnání, nedostatek pohybu, právě prodělaná nebo chronicky probíhající onemocnění. Naše zásoby energie může vyčerpávat nezdruhá života a stres jakéhokoli druhu a není výjimkou, že zmíněné faktory působí společně. Také užívání určitých léků, jako jsou antibiotika, antirevmatika a psychofarmaka, může vést ke zvýšené únavě. Po krátkodobé fyzické nebo psychické námaze si většinou zase rychle dokážeme „dobít baterky“. Jestliže však na nás dlouhodobě působí spousta stresových faktorů, může to vést ke stavu vážného vyčerpání, až po takzvaný syndrom vyhoření (burn-out syndrom). Zde je bezpodmínečně na místě péče odborníka. Za alarmující také považujte vracející se kratší stavy vyčerpání, tělo tím dává na srozuměnou, že musíte se svou energií jinak zacházet. Akupresura může mít ve všech případech podpůrný účinek. Uvedené body byste však neměli stimulovat příliš často, protože jinak byste mohli své zásoby energie z dlouhodobého hlediska ještě více vyčerpávat.

Náš tip

Vyvarujte se večer syrového ovoce a zeleniny, protože v noci snadno kvasí, zatěžuje játra a tím narušuje spánek. Zařaďte do svého denního programu alespoň půl hodiny pohybu. Relaxační techniky jako autogenní trénink, meditace nebo progresivní svalová relaxace podle Jacobsona vás uklidní a dodají vám novou sílu.

Akupresura

Posadte se s rovnými zády, třete o sebe plochy dlaní, až se zahřejí, a položte

ruce přes sebe na pupík. Provádějte kolem něj krouživé pohyby s lehkým tlakem ve směru hodinových ručiček. Dýchejte klidně, zhluboka a pravidelně.

Obr. 111 – Údolí setkání – Bříškem palce 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 bříška, v horní třetině přesně mezi záprstní kostí palce a ukazováčku.

Obr. 112 – Rozvětvený kanál – Asi 30 sekund stlačujte bříškem palce středně silně směrem k paži. Stimulace tohoto bodu úspěšně dodává energii. Místo – tři cuny (odpovídá šířce ruky ve výšce středních kloubů prstů) nad záhybem zápěstí, na horní straně předloktí, uprostřed mezi kostí vřetenní a loketní.

Obr. 113 – Božská vyrovnanost – Stimulujte bod po dobu 30 sekund silně bříškem palce. Poté tento bod 1 minutu silně třete směrem dolů. To má posilující a vyrovnávající účinky na psychiku. Neprovádět v poslední třetině těhotenství! Místo – tři cuny pod jamkou kolenního kloubu, poblíž holenní kosti. Položte dlaň s lehce roztáženými prsty na česku. Tam, kde se nachází bříško prsteníčku, leží tento bod.

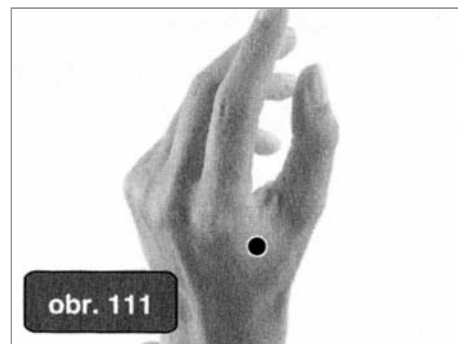
Obr. 114 – Střed hrudníku – Pomocí bříška palce stlačujte nepřilíš silně asi po dobu jedné minuty. Manipulace by neměla být nepříjemná. Neprovádět v těhotenství! Poté masírujte bříškem palce střed hrudní kosti směrem nahoru až po bod, který se nachází uprostřed horního okraje hrudní kosti. Místo – uprostřed hrudní kosti, ve čtvrtém mezižebním prostoru. U mužů ve výšce prsních bradavek.

Obr. 115 – Křížovatka jinových drah – Masírujte s mírným tlakem krouživými pohyby asi 1 minutu. Neprovádět v těhotenství! Místo – zhruba 3 cuny nad nejvyšším vyklenutím vnitřního kotníku, na zadní hraně holenní kosti.

Obr. 116 – Souhlasný bod životního centra – Masírujte dvěma bříškami prstů jemně krouživými pohyby a nepřilíš silně po dobu 1 minuty. Neprovádět v těhotenství! Místo – půl cunu po straně od pupíku.

Průjem

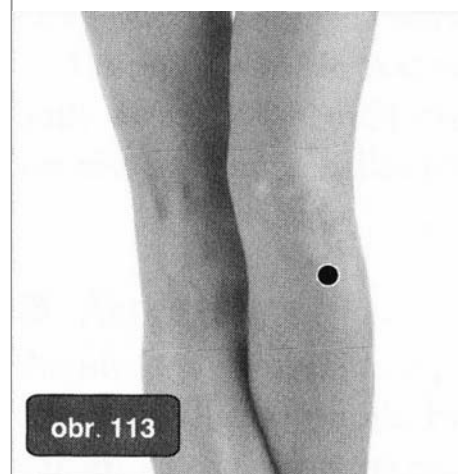
Průjmem rozumíme časté, mnohdy bolestivé vyprazdňování tekutého obsahu



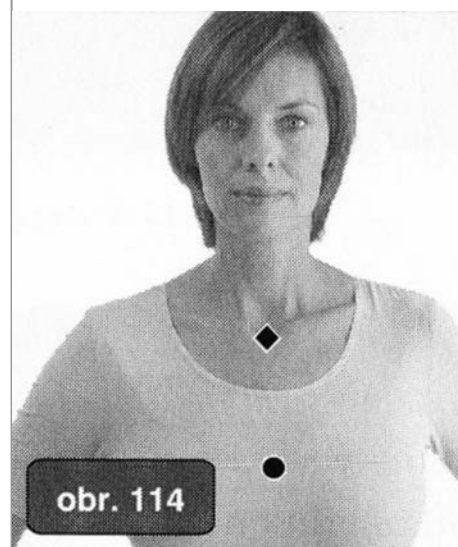
obr. 111



obr. 112



obr. 113



obr. 114

střev. K nejčastějším příčinám průjmu patří konzumace zkažených potravin nebo nápojů, žaludečně-střeční infekce, léky s projímavým účinkem (např. antibiotika),

alergicky podmíněná nesnášenlivost určitých potravin a psychické vlivy (strach, stres). Je nutné léčbu těžších infekčních průjmů a všech typů chronického průjmu nechat na odborníkovi. Akupresura však může pomoci uklidnit křeče střevního svalstva a působit na podrážděnou sliznici střev.

Akupresura

Položte obě dlaně přes sebe mezi pupík a sponu kosti stydké a masírujte jemně krouživými pohyby po dobu 2–3 minut směrem nahoru k pupíku. Položte dlaně na šířku dlaně nad pupík a na tomto místě masírujte zlehka a stejnoměrně po dobu jedné minuty ve směru hodinových ručiček.

Obr. 99 – Pilíř nebes – Stimulujte opatrně, protože toto místo je často velmi citlivé na tlak, krouživými pohyby jednu minutu. Jde o signální bod tlustého střeva, který je vhodný pro stimulaci při všech akutních problémech žaludku a střev. Neprovádět v těhotenství! Místo – dva cuny po straně od pupíku.

Obr. 115 – Křížovatka jinových drah – Při průjmu je tento bod většinou energeticky prázdný, proto zde pouze lehce vibrujte bříškem prstu zhruba po dobu 1–2 minut. Neprovádět v těhotenství! Místo – zhruba 3 cuny nad nejvyšším vyklenutím vnitřního kotníku, na zadní hraně holenní kosti.

Obr. 101 – Souhlasný bod tenkého střeva – Požádejte partnera, aby působil stejnoměrným a nepříliš silným tlakem po dobu 30–60 sekund. Neprovádět v těhotenství! Místo – zhruba 1,5 cunu vedle páteře, ve výšce prvního otvoru křížové kosti.

Zácpa

Mezi příčinami zácpy mohou být – převážně sedavá činnost a nedostatek pohybu, strava s malým obsahem balastních látek, nedostatečný přísun tekutin, zneužití projímadel, psychický stres a těhotenství.

Zácpu ale mohou způsobit i hormonální onemocnění, záněty v oblasti břicha a pánve a také nádory, je proto na místě požádat o zjištění příčiny odborníka. Pomocí akupresury lze v mnoha případech stimulovat trávení.

Akupresura

Masírujte několikrát hodně dlouhými pohyby střed těla od oblouku žeber směrem dolů. Potom položte dlaně přes sebe a masírujte krouživými pohyby po směru hodinových ručiček s mírným tlakem kolem pupíku po dobu 5 minut. Také můžete požádat partnera, aby bříšky palců několikrát silně promasíroval svalový provazec vedle páteře, počínaje oblastí pod lopatkami směrem dolů.

Náš tip

Pijte dostatečné množství tekutin a konzumujte zdravou stravu bohatou na balastní látky včetně biologicky pěstovaného ovoce (to konzumujte i se slupkou!), zeleninu a celozrnné produkty. Nezbytný je také pravidelný pohyb, který stimuluje pohyb střev. Snězte ráno na lačný žaludek jedno až dvě neloupaná jablka, to je přirozený prostředek na regulaci stolice. Chcete-li si připravit chutný koktejl na podporu trávení, smíchejte jednu sklenici minerálky jednu malou sklenici švestkové šťávy jednu až dvě polévkové lžíce mléčného cukru a dvě polévkové lžíce podmáslí a vypijte to před snídaní a před spaním.

Akupresura

Obr. 117 – Velký obrat – Masírujte krouživými pohyby a nepříliš silně zhruba 60 sekund. Místo – čtyři cuny po straně od pupíku.

Obr. 117 – Příbytek dutých orgánů – Stejně jako u předchozího bodu. Žádný z těchto bodů nestimulujte v těhotenství! Místo – čtyři cuny přesně pod předchozím bodem, kousek nad slabinou.

Obr. 99– Pilíř nebes – Stimulujte opatrně, protože toto místo je často velmi citlivé na tlak. Stimulujte krouživými pohyby zhruba po dobu 30–60 sekund. 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.

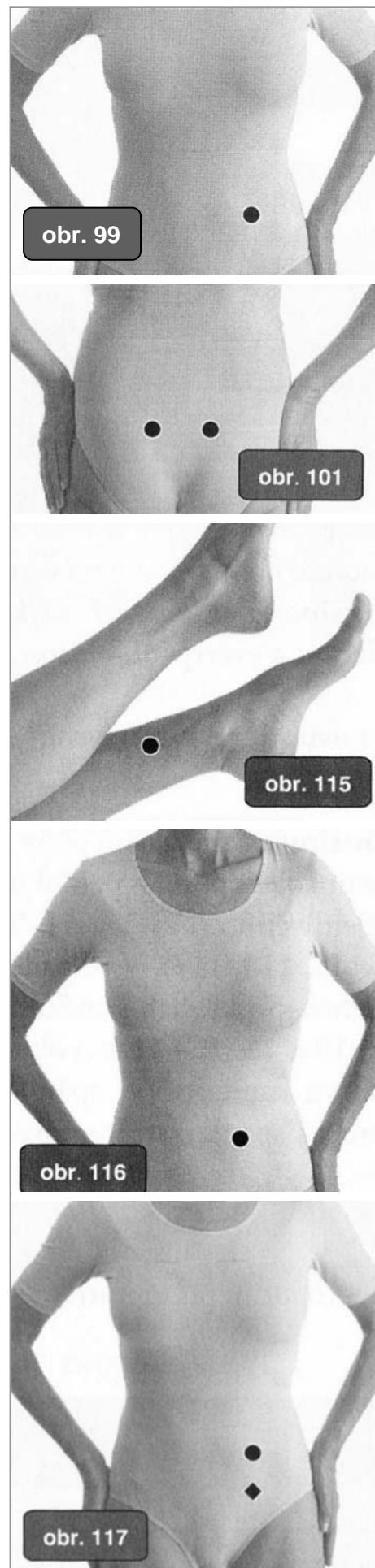
Obr. 119 – Velká moc – Stlačujte nepříliš silně krouživými pohyby po dobu zhruba 30 sekund. Neprovádět v těhotenství! Místo – dva cuny po straně a 2 cuny pod pupíkem.

Obr. 119 – Vodní cesta – Stimulujte stejně, jako u předcházejícího bodu, neprovádět v těhotenství! Místo – jeden cun přímo pod místem předchozího bodu.

Obr. 111 – 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. Na závěr masírujte jemně krouživými pohyby po dobu 30 sekund. Celkově uklidňuje a uvolňuje křeče. Neprovádět v těhotenství! Místo – položte-li palec na ukazováček, leží bod pod nejvyšším místem vzniklého svalového břicha, v horní třetině přesně mezi záprstní kostí palce a ukazováčku.

Obr. 121 – Bolavé jezero – Po dobu 30 sekund silně stlačujte bod směrem k paži. Místo – bod leží u ohnuté paže na palcové straně záhybu vznikajícím při ohnutí lokte.

Obr. 121 – Tři vzdálenosti ruky – Stejně jako u předchozího bodu, ale ne v těhotenství! Místo – dva cuny před bodem 121, na spojovací linii mezi body



120 a 121.

Obr. 122 – Tibiální kotlina – Pomocí břicha palce stlačujte spíše silně po dobu

30–60 sekund. Místo – v prohlubni uprostřed předního příčného záhybu horního hlezenního kloubu.

A na úplný závěr: krátký program pro vitalizaci

Pomocí tohoto miniprogramu se budete už po několika málo minutách cítit svěžší a odpočinutí. V těhotenství neprovádějte.

1. Třete silně dlaněmi položenými přes sebe bod na obr. 75 v místě 1 cunu přímo pod pupíkem ve směru hodinových ručiček, a to 30–50×.

2. Stlačujte nepřilí silně a lehce krouživými pohyby po dobu asi 30 sekund bod na obr. 114 uprostřed hrudní kosti, ve výšce prsních bradavek (ve výšce 4 mezižeberního prostoru).

3. Nyní stlačujte bod na obr. 112 – 3 cuny nad záhybem zápěstí, na horní straně předloktí. Tento bod je dobrým zdrojem energie.

4. Novou sílu vám dodá také bod na obr. 58. Tento bod stimulujte 30 sekund směrem k zápěstnímu kloubu.

5. Poté stlačujte bod na obr. 111 po dobu 30 sekund směrem k zápěstnímu kloubu.

6. Nyní stimulujte bod na obr. 121 po dobu 30 sekund.

7. Intenzivně masírujte špičku prostředníčku, to dodá energii srdci a krevnímu oběhu.

8. Stimulujte body na obr. 7 a 63 nepřilí silně – vždy po dobu 30 sekund. Tato kombinace uvolní případnou blokádu energie na šiji.

9. Požádejte partnera, aby masíroval meridián močového měchýře zhruba 1/2 cunu vedle páteře – od ramen směrem dolů a při tom krátce stlačoval citlivé body. Tím dochází ke stimulaci společných bodů všech meridiánů.

10. Nyní stlačujte bod na obr. 115 pouze lehce krouživými pohyby po dobu 30 sekund směrem ke kolenu.

11. Dále stlačujte bod na obr. 113 po dobu 30 sekund středně silně směrem ke kolenu.

12. Třete 30–40× silně hranou ruky chodidlo, dokud se nezahřeje.

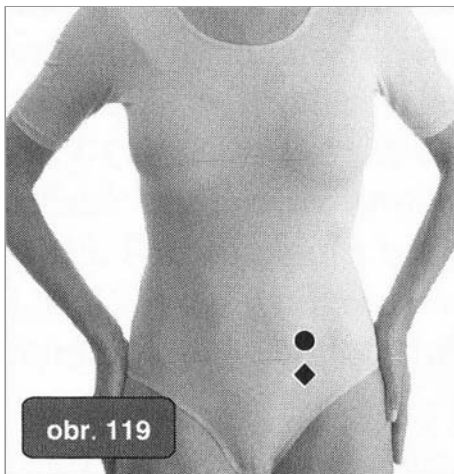
13. Na závěr terapie masírujte břicho palce, které je spojeno hormonální rovnováhou, alespoň po dobu 2 minut.

Připravila Blanka Falcníková

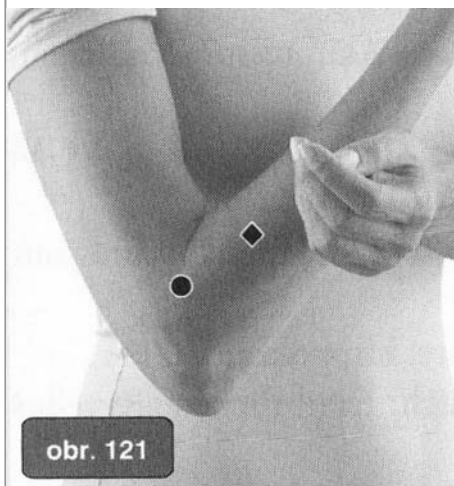


Doporučujeme

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



obr. 119



obr. 121



obr. 122



Mozek nestíhá

už v 45 letech

Cvičte ho pravidelně!

Britský deník Guardian informoval o studii expertů University College London, která dokazuje, že lidský mozek přestává být výkonný v oblasti paměti už od věku 45 let. Vypadá to tak, že lidi středního věku začíná trápit paměť, stále častěji mívají okna, nemohou si přiřadit jméno člověka k jeho tváři nebo zapomenají slova. Britští a francouzští vědci tak doložili, že funkce lidského mozku začínají chřadnout nikoliv až v 60 letech, nýbrž mnohem dříve.

Experti shromáždili data od více než sedmi tisíc britských státních zaměstnanců ve věku mezi 45 a 70 lety. Pět tisíc mužů a dva tisíce žen podstoupilo slovní a písemné testy třikrát během let 1997–2007. Desetiminutové testy zkoumaly úroveň paměti, slovní zásoby a chápání.

Pro výzkumné experty nebyly překvapením výsledky zkoumání u skupiny nejstarších účastníků, překvapivé však byly u nejmladších. Vykazovaly totiž známky úbytku duševních sil, a to u kategorie 45–49 let byl pokles mentálních schopností o 3,6 procenta. Úpadek postihoval všechny sledované disciplíny, kromě slovní zásoby. S narůstajícím věkem pak destruktivní procesy v mozku výrazně akcelerují. U mužů mezi 65–70 lety je to o 9,6 procenta, ženy dopadly o něco lépe, když se jejich mozkové schopnosti zhoršily o 7,4 procenta.

V čem spočívá důležitost výsledků výzkumu?

Vědci se domnívají, že u těch osob, jejichž mozky začínají slábnout nejdříve, je mnohem vyšší pravděpodobnost rozvinutí demence v pozdějším věku. V návaznosti na výsledky výzkumu pak mají vědci snahu vytipovat nejhroženější skupiny a najít cestu, jak proces odumírání duševních schopností zpomalit.

„Porozumění mentálnímu stárnutí je jednou z výzev tohoto století,” cituje britský deník vedoucí výzkumu, profesorku Archanu Singh-Manouxovou z francouzského Centra pro výzkum v epidemiologii a zdraví populace. Výzkum v této oblasti je podle ní důležitý už proto, že počty seniorů na planetě podle ní exponenciálně stoupají.

Zdroj: Novinky (bf)

Pomáhají na ataky virů tzv. babské rady?

Znáte to – kýchání, bolesti žaludku, rýma, ucpaní nosu, škrábání v krku, zahlenění hrdla, bolesti hlavy a únava – nachlazení. Jedná se o akutní virový zánět nosu a hltanu a je to virová nakažlivá nemoc horních cest dýchacích. Protože je to **virové onemocnění**, určitě byste se měli z ohleduplnosti k ostatním alespoň na tři dny někam uklidit, abyste neroznášeli nákazu. Nachlazení běžně trvá tři až pět dní; zbytkový kašel však trvá až tři týdny. Je nejběžnější z lidských nemocí. Napadá **dospělé průměrně dva až čtyřikrát ročně a školní děti až dvanáctkrát ročně**.

Kromě klidu – nejlépe v posteli – si každý z nás zkouší pomoci nejrůznějšími způsoby. Někdo od začátku sází na spolehlivé medikamenty z rukou lékárníka, jiný zase zkouší osvědčené babské rady. Jsou tyhle babské recepty účinné? Pomáhají nebo se jedná o pouhé mýty?

Kýchnutí je reflex vyvolaný dráždivým receptorem nosní sliznice k udržení průchodnosti nosní dutiny. Nahromadění hleny či cizorodé částičky (například prachu nebo různých alergenů) podráždí receptory a po mohutném nádechu se díky silnému výdechu nosní dutina zpravidla uvolní. Následuje samozřejmě sekrece z nosu, proto většinou po kýchnutí hledáme hned kapesník.

Domácí kuřecí polévka

Podle našich babiček na nachlazení spolehlivě vždy zabere pořádná domácí kuřecí polévka. Tato konkrétní polévka může opravdu v počátku nachlazení zmírnit příznaky, ale rozhodně se nejedná o lék, který vás před nachlazením stoprocentně ochrání. Přesto, kdo by odolal dobré domácí polévce s kousky masa a vlasovými nudlemi... A už jen ten dobrý pocit může být velmi léčivý.

Dieta při nachlazení

Pokud si myslíte, že je dobré držet dietu na zhubnutí i při nemoci či nachlazení, tak se docela mýlíte. Při nemoci se tedy rozhodně nemučte hladu, ale také se do jídla nenutěte. Nicméně každý, kdo byl alespoň jednou nemocný, ale také ví, že při tomto stavu nemáme mnohdy na jídlo pomyšlení. Ono nám několik dní jedno-
duché stravy neublíží. Co tedy dělat?

Nejdůležitější je hydratace organismu, nejlépe vodou, popřípadě bylinkovými



čaji. Zvolte vhodné lehce stravitelné potraviny, které vašemu organismu dodají energii. Hubnout můžete až po chřipkové sezóně.

Nastydnete bez teplého oblečení?

Zapni si pořádně bundu až ke krku, nezapomeň si šálu a čepici, nebo nastydneš – často jsme slyšeli od mnohých rodičů a prarodičů jako dobře míněné rady.

Nachlazení a chřipka jsou ale virová onemocnění, takže rozepnutý nebo zapnutý kabát až u krku zas tak moc vliv na onemocnění nemá. Lepší prevencí je i během zimního období dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu místo tolik oblíbeného posedávání doma v přetopených místnostech.

Pomáhají inhalační masti aplikované na spodní části těla?

Inhalační masti se sice nejčastěji používají právě při nachlazení, převážně jako pomocník při dýchacích potížích či rýmě. Natírají se ale především na záda či hrudník, případně na čelo, kde se opravdu účinky při vdechování dostávají. V Americe se ale v nedávné době strhla neskutecná kampaň propagující tyto masti, která tvrdošjně předkládala lidem, že aplikace těchto přípravků i na nohy pomáhá naprosto stejně, specificky hlavně u dětského kašle.

Vzhledem k tomu, že masti mají nejvyšší účinek právě při inhalaci, je opravdu nepravděpodobné, že by takové mazání na spodních částech těla mělo nějaký pozitivní účinek.

Mokrý vlasy v chladnu: 100% nachlazení?

Budete-li po venku běhat v chladnějším období s nedosušenými vlhkými vlasy, jistě docílíte toho, že vám bude zima na hlavu. Vodítko k nachlazení to ale být nemusí.

Jak již bylo řečeno, nachlazení a chřipka jsou virové problémy, pokud tedy nejste celkově podchlazení nebo jinak oslabeni, běhání venku s vlhkými vlasy nebo rozepnutou bundou vám nijak výrazně neuškodí. Přesto, pokud máte oslabenou imunitu, může taková mokrá hlava způsobit její další pokles a nebudete mít dost síly se s okolními viry vypořádat.

Jedna pravda na závěr – česnek jako spolehlivá prevence

Česnek je plodinou, kterou mnozí podceňují. Přitom je to právě on, kdo opravdu pomáhá jako prevence proti virovým onemocněním, a to díky bohatému množství antioxidantů. Zařaďte do jídelníčku 1–2 stroužky česneku denně (dostačující množství, které nedráždí a nevede např. k plynatosti), a pozitivita jistě brzy poznáte sami. A že po něm máte nepříjemný zápach z úst, který odhání veškeré živé tvory ve vašem okolí? Nevaď, i tady řešení existuje. Stačí zajít do lékárny a požádat o česnekové kapsle, které mají stejný účinek bez nežádoucích vedlejších efektů.

Zdroj: Health.com
(bf)

Přichází JARO! Konec chřipek

Olga Štěpánková: Jsme na počátku nové etapy

Mezinárodně uznávaná specialistka na kybernetiku se zároveň věnuje světu lidí s nejrůznějším postižením

„Moderní kybernetika se mimo jiné snaží směřovat k opravě a zdokonalení lidských těl,“ uvádí prof. RNDr. Olga Štěpánková, CSc., která působí na katedře Kybernetiky Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze, kde vede Skupinu přírodou inspirovaných technologií.

„Vezměme si například ovládání počítače. Dnes už je možné opustit myš i klávesnici a spolehnout se třeba na pohyby oka. Počítač vás zkrátka může poslechnout i na mrknutí. Stejně je možné jej řídit předem domluvenými pohyby prstů nebo jiné části těla, která je funkční. Existují i experimenty, které se snaží řídit počítač pomocí myšlenky. Samozřejmě k takové praxi je ještě dlouhá cesta, ale seriózní vědecké studie naznačují, že lze pomocí elektroencefalogramu a ostatních signálů z povrchu hlavy určit nebo odhadnout, co si člověk přeje, a předat tuto informaci počítači. Předpokládá to ovšem nácvik určitých domluvených signálů, takže se zatím nikdo nemusí bát, že by manželka měla přístup k jeho nejtajnějším myšlenkám.“

Může kybernetika pomoci třeba i v případě poškození míchy?

„Mícha je orgán velmi složitý, bohatě strukturovaný a jako součást nejspolehlivější



Herečka Aimee Mullins

části lidského těla – mozku – nebude patrně do detailu poznána nikdy. Technicky umíme zvládnout přemostění poškozeného místa, ale zdaleka neumíme v mikrosvětě míšní tkáně přesně identifikovat zdroje a cíle všech signálů,“ vysvětluje Štěpánková.

Takže tady se věda dotýká obrovsky složitého světa, který ukrývá samu podstatu života člověka, a schopnosti nahradit přírodu zatím vědci nemají.

„Mnohem úspěšnější je však kybernetika například v náhradě končetin, nebo určitých smyslů, jako je zrak a sluch. Již dnes jsou k dispozici umělé dolní končetiny, na nichž se lze pohybovat velmi přirozeným způsobem díky zabudovaným schopnostem adaptace a učení. Například herečka Aimee Mullins, které musely být amputovány obě nohy dřív, než jí byl jeden rok, zahájila svou kariéru jako vítězka univerzitních závodů v atletice. A podle časopisu People patří k 50 nejkrásnějším lidem světa,“ říká Štěpánková.

Několik uživatelů už testuje umělé ruce nebo paže ovládané signály mozku, které jsou odcítány z povrchu jejich těla díky kombinaci zcela nové lékařské technologie zvané **cílená svalová reinervace**. K tomu Štěpánková uvádí: „Jsou navrhovány i celé systémy strojů, které budou minimalizovat nebezpečí úrazů, poškození zdraví škodlivými látkami nebo nahradí orgány opotřebované věkem. Jsme opravdu na počátku nové etapy.“

Nabízíme vize, jak zlepšit život

„Lidé si někdy chybně myslí, že technici jsou uzavřeni ve svém světě materiálů a strojů. Přitom právě naše obory jsou historicky těsně svázány s řešením problémů, které lidem komplikují život. Snažíme se nabízet vize, jak život zlepšit,“ uvádí Štěpánková.

Kybernetika je dnes nejen vědou o řízení, ale především vědou o lepším životě člověka, i když to může znít absurdně.

„A stejné zkušenosti máme s našimi studenty. Sestavování týmu nebo vypsání třeba jen dílčí práce o kybernetickém řešení otázek, o kterých dnes mluvíme, vždy vyvolá pozornost. Chystali jsme třeba experimenty s křeslem ovládaným očima a okamžitě jsme měli zájem studentů. My bychom ale potřebovali právě i studenty s postižením, samozřejmě ta-



Prof. RNDr. Olga Štěpánková, CSc.

lentované a pracovité, kteří by přinesli svou vlastní zkušenost, svůj specifický pohled. Podle mě žádné bariéry ve škole nejsou. Jsme schopni vyhovět jim po všech stránkách, nenutit je do zbytečného cestování a přemísťování, umožnit jim specifický režim, pomoci i v dalších otázkách. Potřebujeme je a potenciální uchažeči u nás najdou kdykoli příležitost k poradě.“

Na katedře Kybernetiky FE ČVUT mají velkou zkušenost právě s kompenzacemi různých vad. Člověk může být i velmi těžce postižený, ale když bude trénovat, udržovat svou, třeba i oslabenou funkci v činnosti nebo ji nahradit jiným smyslem, třeba zrak sluchem, může dosáhnout obdivuhodných výsledků.

„Nedávno jsem se setkala s člověkem, který se vůbec nehýbe ani nemluví, a přesto píše knihy, s lidmi, kteří ztratili zrak, a přesto úspěšně řídí firmu. Pomáhá jim počítač, se kterým komunikují způsobem, který je pro ně vhodný, samozřejmě za využití techniky. Ale nezakrňují. To je také velký význam vzdělání, které na škole poskytujeme – naučit studenty, zdravé i postižené, neustálému hledání, aktivitě, orientaci v měnícím se světě. Pak se i jim body zlomu k lepšímu mohou přiblížit na dosah ruky,“ říká na závěr profesorka Olga Štěpánková.

Zdroj: ČVUT Praha
(di)

Jak probudit paralyzované svaly

Projekt Vstaň a chod'

V Evropě dnes žije asi 300 tisíc vozíčkářů a jejich průměrný věk je pouhých 31 let. Nejčastější příčinou jejich handicapu je zejména přerušeni míchy způsobené úrazy a dopravními nehodami.

Mícha je součástí centrálního nervového systému a je uschována v páteři, z níž v mnoha úrovních vychází série nervů. Zjednodušeně řečeno, mozek ovlivňuje přes mozeček a míchu chování všech svalů v těle.

Doc. Lenka Lhotská, vedoucí laboratoře biokybernetiky ČVUT v Praze říká: „Umíme změřit, jaká je mozková aktivita a jaká je svalová aktivita. Vlastně to, co mozek dělá při běžné činnosti, se projevuje na záznamu – elektroencefalogramu, z něhož můžeme vidět, které části mozku jsou při určitých činnostech aktivní. Svalovou aktivitu umíme také změřit elektromyografem. Záznamy pak slouží nejen pro zkoumání aktivity svalové u zdravého člověka, ale lze také pro otestování, zda je neporušená právě ona nervová dráha mezi mozkem a příslušnou svalovou skupinou.“

Na otázku, zda lze část poškozené míchy překlenout, doc. Lhotská odpovídá:

„Částečně by ten problém byl řešitelný, pokud bychom uměli spojit nervy, aby zase byly funkční. Bohužel, při současném stavu techniky něco takového ještě možné není.“

Vstaň a chod'

Když se cesta po poranění míchy přeruší, povelů do svalů nedochází. Sval ovšem žije. Vědci proto chtějí například pomocí elektrod umístěných na kůži příslušný sval aktivovat. Donutit ho, aby se pomocí elektrického proudu podle potřeby stahoval a uvolňoval.

Projekt **Stand Up and Walk (Vstaň a chod')**, patří mezi výzkumné programy Evropské unie. V štrasburském reedukačním centru šesti evropských zemí pracují rehabilitační lékaři, vědci z univerzit i výzkumníci z průmyslu.

Profesor Rabischong zde řídí výzkum týkající se techniky chůze. Jeho cílem je především postavit postižené na vlastní nohy.

„Vyvinuli jsme robotizovaný systém, který by měl umožnit pacientům užívat příslušné svaly. Víme, že nemůžeme dělat zázraky, ale zároveň víme, že se tak může obnovit funkce svalů,“ říká. „První fáze projektu se nazývá exostim – vnější stimulace. Na kůži nad sval se vkládají dvě elektrody. Ty jsou spojeny s konektory u pasu a odtud se vedou do stimulatoru, který je řízen počítačem. Stimulují se hlavní svaly dolních končetin, které umožňují chůzi. Cílem druhé fáze je pak vsunout pod kůži implantát a elektrody napojit na svaly i na nervy. Tento implantát je řízený anténou v opasku, která se na něj položí a je ve spojení s přenosným programovacím přístrojem, jenž tu nahrazuje mozek.“

Dosavadní výsledky ukazují, že je možné aktivovat svaly a že díky aktivaci nervů je možné probudit ty paralyzované.

Výzkum v rámci projektu *Vstaň a chod'* dále potvrzuje, že celý systém včetně implantátů bude možno dále miniaturizovat a že pacienti ho budou moci používat samostatně. Systém je však třeba dále zdokonalovat, aby chůze byla postupně stále dokonalejší, plynulejší a elegantnější.

(di)



Povrchové elektrody jsou umístěny na svaly s omezenou funkcí nebo na svaly nefunkční. Tyto elektrody neposkytují žádnou stimulaci, ale aktuálně přijímají aktivity motorických neuronů z mozku, mozkového kmene a míchy v okamžiku jejich příchodu ke svalu. Elektrody jsou propojeny se speciálně navrženým počítačem, který přesně a rychle zpracovává a zobrazuje na monitoru tyto motorické signály v reálném čase. Takto může pacient a každý v reálném čase pozorovat, jak jsou využívány nervové buňky mozkové, mozkového kmene a míchy, což je obvykle jednotlivci, lékaři a terapeutovi nepřístupná informace.

Blýská se na časy robotů

Medvídek RIBA může zvednout až stoosmdesátikilového pacienta

Japonsko, ale i další vyspělé země světa čelí naléhavé potřebě inovací v oblastech, jako jsou **rehabilitace a ošetrovatelský personál**. Významný krok v tomto směru udělali japoňští výzkumníci při vývoji **robotu, který může zvednout až stoosmdesátikilového pacienta z podlahy na pojízdné křeslo**.

Robot, zkonstruovaný ve firmě **Tokai Ruber** má přezdívku **RIBA** (Robot Interactive Body Assistance) má mimořádně citlivé senzory a flexibilní řízení motoru. Jeho model **RIBA 2** vypadá jako medvídek, je měkký a dobře reaguje na příkazy. Ošetrovatelé jsou však při něm ještě stále zapotřebí, a to jak na sledování monitoru, tak i při pomoci s nakládáním a vystupováním robota.

Nyní výzkumníci pracují na takových aplikacích, které umožní komercializaci a zpřístupnění robota veřejnosti.

V Singapuru byl oproti tomu vytvořen miniaturní „robot - krab“, který je schopen likvidovat rakovinné buňky v žaludku v raném stádiu nemoci. Robot je upevněn na endoskopu a odstraňuje vrstvu zasažené tkáně, aniž by při tom zanechal jizvy. Miniaturní kamera, jež je také umístěna na endoskopu, chirurgovi umožňuje celou operaci řídit.

Zdroj: <http://pinktentacle.com>,

(di)



Ples Roztočme kola! na magické datum: 11. 11. 2011

Plný sál, atmosféra 20. let minulého století, skvělí tanečníci

Na magické datum, v pátek 11. 11. 2011, uspořádalo o.s. OKOLO v KD Kyje ples na kolečkách s výstižným názvem **Roztočme kola! II.**, neboť tento ples byl určen také pro vozíčkáře, kteří se opět sjeli z celé naší republiky. Sto padesát účastníků plesu si mohlo zprvu vychutnat atmosféru 20. let minulého století, kterou hudebně vyplnil Originální Pražský Synkopický Orchester. Sál při tanci doslova praskal ve švech. Nechybělo ani předtančení, které předvedla Taneční škola ASTRA. Vystoupení ocenil celý sál frenetickým potleskem.

O hlavní přestávce se představili hosté a partneři plesu, mezi které již tradičně patřili MČ P 14, MČ Dolní Počernice, DMA Praha, Metropolitní univerzita Praha, Bowling klub Štěrboholy, Domov Suy Ryder a Čerpací stanice PETR v Běchovicích.

Při této slavnostní události jsme mj. pokřtili kalendář o.s. OKOLO na rok 2012, vyhlásili pár večera a udělili výroční cenu za dobrovolnickou činnost, kterou letos získal Vítek Našinec.

Nechyběla samozřejmě tombola se zajímavými cenami.

Druhá část večera se nesla ve stejném hudebním žánru jako ta první, jen se přesunula o dobrých 50. let dále. K tanci až do konce večera svižně hrála kapela Blues

klan z Klánovic.

Pevně věřím, že se všem zúčastněným večer líbil a že se brzo setkáme na další námi pořádané akci.

Mgr. Martin Hanibal, o.s. OKOLO

Foto: J. Krejčová



Ples se nesl v atmosféře 20. let minulého století

Rambo, Nastěnka i popelář Ád'a

Rej masek na karnevalu žáků ZŠ pro těles. postiž. v Opavě

Ve středu 8. února odpoledne byla tělocvična ZŠ pro tělesně postižené na Dostojevského ulici v Opavě plná různých masek, zvědavých rodičů a prarodičů. Všichni byli natěšení na karneval, na společně strávené odpoledne plné hudby, tance, her a zábavy.

I v letošním roce nás opět potěšil svou návštěvou Martin Hübsch, který vybíral a pouštěl hudbu po celou dobu karnevalu, aby se nám dobře tančilo.

Při promenádě masek se všem přítomným představily překrásné masky – úžasná maska Pipi dlouhé punčochy v podání Ondry Volného, faraon Davídka Šafarčíka, Nastěnka Yasmínky Sassi, missky Lada a Anetka nebo perfektně zamaskovaný Rambo Martina Halátka.

Naši nejmladší se karnevalu zúčastnili v plném počtu a jejich masky byly také kouzelné – popelář Ád'a, pirát Ond'a, rytíř Vítek, dva policisté Mírd'a a Filípek a strašidelná maska čerta v podání Michalky. Všechny masky byly prostě parádní a žádná z nich neodešla z karnevalu s prázdnou.

Pro všechny děti byla připravena tombola, která se losovala z přidělených čísel. Nechybělo také malé občerstvení, které pro nás připravila paní Milena a babička Davídka Šafarčíka – bylo moc dobré!

Paní vychovatelky si pro své vystoupení vybraly loupežnický převlek. Nechyběl samozřejmě ani krátký program, při kterém loupežníci oloupili princeznu a její královskou družinu na úžasnou písničku Pod dubem, za dubem. Program pobavil jak děti, tak i přítomné rodiče.

Nebyl to jediný program během letošního karnevalu. Dále vystoupily dvě šikovné tanečnice Karolína a Bětka z TŠ Dance4life, které předvedly sólový tanec ve stylu disco dance. Vystoupení hasičů v podání sestřiček z rehabilitace, které nás hasičími přístroji výborně osvěžily, bylo perfektní. V samotném závěru vystoupily děti z tanečního kroužku pod vedením Pavly Jedličkové. Pro své vystoupení zvolili tanec s sátkou na píseň Motýlek.

Celý karneval provázely hry, které pro děti připravily paní vychovatelky. Super zábavu jsme si užili u hry molekuly, sbí-

rali jsme poztrácené korálky, hráli jsme šiškovou bitvu. Do her se dobrovolně zapojili také přítomní rodiče a všichni společně jsme se moc dobře pobavili.

Příští rok opět na shledanou!

Markéta Valentová



„Můžete přijet...“ Ale...

Krajičkovi: „Vozíčkáři se k betlémům loni nedostali“

Jelikož jsme s manželkou byli v roce 2003 přítomni předání rekonstruovaného **Schumpeterova domu v Třešti** veřejnosti, ocenili jsme provedené úpravy, především ty bezbariérové. Každý rok jsme poté jako vozíčkáři a křesťané navštívili ve vánočním čase výstavu betlémů.

V Třešti má stavění betlémů více jak dvousetletou tradici. Na počátku 19. století se zde objevovaly papírové betlémy, ve druhé polovině 19. století dřevěné figurky. Místní řezbáři vyřezávají dřevěné postavičky a zvířátka dodnes.

Měli jsme vždy velkou radost z díla tvůrců betlémů, o úctě ani nemluvě. Také proto, že jsme se, kromě jedné místnosti, všude jinde bezbariérově dostali. Zázitky a zkušenosti jsme rádi šířili dále, a to i do zahraničí. Vybidli jsme k prohlídce nejen naše přátele vozíčkáře, ale i vedení některých ústavů, kde žijí lidé na ortopedickém vozíku.

Jaké hořké zklamání jsme prožili ve sváteční den 26. 12. 2011, těžko popsat. Ráno okolo půl desáté jsem se telefonicky dotázal, zda výstava je ten den otevřena a je po stránce přístupu vše v pořádku. Odpověď zněla: „Můžete přijet...“

Důležitější než lidé: kredenc, vánoční stromek, dřevěné sochy

Po příjezdu jsme se stavili na infocentru a potom jsme se schodišťovou plošinou dopravili do patra. Tam jsme si v klidu užili nádheru vystavených exponátů, včetně části expozice betlémů. No a pak už jsme se těšili na nejrozsáhlejší část expozice, kde si návštěvníci mohou také koupit knihy a další artefakty související s historií Vánoc.

Za asistence syna jsme ale zjistili, že oba bezbariérové vchody jsou vlastně zrušené! Ten od parkoviště z vnitřní strany dveří byl **zcela zahrazen velkou kredencí**. Druhý vchod z vnější strany byl **zastavěn velkými sochami oveček s pastýřem**. Z vnitřní strany dveří jsme civěli na **rozsvícený vánoční strom**. Po dotazu, zda nám uvolní přístup, jsme byli razantně až arogantně odmítnuti s tím, že kdyby nás tam mněli pustit, tak to tam musí zavít. Nemohl by tam prý vůbec nikdo.

Evropské trendy? Nikoli: šlendrián...

V prospektech je uváděna podpora Evropského regionálního fondu ROP. Evropské trendy důsledně dbají na rovnost příležitostí ve všech sférách života společnosti. Je bohužel typické, že v České republice se něco takového jako tento třešťský „šlendrián, může vyskytovat a že se vůbec toleruje. V Německu či Belgii jsme se s něčím podobným nikdy nesetkali. Pokud někde došlo k nedorozumění, následovala omluva a rychle zjednaná náprava. Hranice a hradby mezi lidmi nejsou ani tak v zákonech, jako v absenci empatie a tolerance některých lidí.

Snažíme se stále ještě věřit, že tato politováníhodná záležitost vznikla z určité pohodlnosti některých starších pořadatelů výstavy, kteří si usnadnili nelehkou službu tím, že si za jedním bezbariérovým vchodem udělali zázemí „na kafičko,“ (i když zasloužené) a otevírání dalších dveří je pro ně nežádoucí práce navíc.

Je hrubost opravdu namístě?

Náš asistent – syn, který je mj. inženýrem informačních technologií a také profesionálním pečovatelem v ústavu se zdravotně postiženými klienty – se nabídl ku pomoci. Byl hrubě odmítnut. Co si o tom myslet? Co proti tomu dělat?

Nezbývalo než napsat starostovi Třeště a hejtmanovi kraje Vysočina. Uvidíme, co a jestli vůbec odpoví.

Svobodný pohyb všem!

*Manželé Ivo a Irena Krajičkovi,
Jihlava*

Schumpeterův dům – kontakt:

Muzeum Vysočiny Jihlava, p.o., pobočka Třešť, Schumpeterův dům, Rooseweltova 462, 589 01 Třešť, tel.: 567 214 597, e-mail: muzeum.trest@centrum.cz.



Muzeum Vysočiny Jihlava – Schumpeterův dům v Třešti.



Manželé Krajičkovi před zablokovaným bezbariérovým vstupem do Muzea v Třešti.

Silvestr po Kaznějovsku

Cestovat za přáteli daleko mi problém nedělá

Stále se setkávám se svými postiženými kamarády ze základní školy a také s chodícími kamarády, kteří nám vždy pomáhali. Bydlím sice trochu z ruky – v Českém Krumlově –, ale cestovat do různých měst na srazy s dobrými kamarády mi problémy nedělá. Silvestrovský sraz trval tři dny – 30. 12. 2011 až 1. 1. 2012 a pro mě znamenal jednu cestu, myšleno tam a zpět.

V Českých Budějovicích mě plošinou vyzdvihli do vlaku do Plzně, kde mě vyzvedla kamarádka Dáša s autem. Z Plzně jsme se vydali do přibližně 30 km vzdáleného Kaznějova. Tam jsme měli možnost v DDM Radovánek strávit společně oslavy spojené s koncem starého a počátkem nového roku. Pomalu jsme se sjížděli, připravovali dobroty a pořád si povídali – co je nového, co se změnilo od posledního setkání, kdo co dělá a tak.

Kamarádi našich chodících kamarádů hrají v amatérské folk-rockové skupině,

říkají si PPLP (prakticky nikdo, ani oni sami neví, co to znamená...). Pěkně nám zahrála a navodila tak báječnou atmosféru.

Druhý den jsme šli na silvestrovskou procházku. Ač jsme všichni dospělí, a někteří už dlouho, hodně jsme si užili cestu za pokladem, neptejte se za jakým. Chutnal skvěle.

Čas do půlnoci rychle utekl, po přípitku se stále povídalo, ale i tančilo a nad ránem se každý rád zachumlal do deky či spacáku ve svém koutku k odpočinku. Po probuzení jsme uklízeli, balili a nastalo loučení. Nebylo smutné, bylo s příslibem další společné akce.

Silvestrovské setkání bylo super. Moc rád jsem ho prožil mezi svými přáteli. Už teď se těším, že se podobné setkání podaří zorganizovat i příští rok.

*Michal Pospíšil,
pospmichal@email.cz*



Na silvestrovské procházce za pokladem.

Divadlo Petra Bezruče je už bezbariérové

V ostravském Divadle Petra Bezruče byla dokončena komplexní rekonstrukce budovy. Zásadní změnou prošlo především hlediště (včetně míst k sezení), přičemž divácká kapacita byla mírně navýšena, a to z původních sto dvanácti přibližně na sto třicet míst. Modernizací prošlo i technické zázemí divadla, a co je velmi potěšitelné, vozíčkářům bude sloužit nový **bezbariérový vstup a sociální zařízení**.

V průběhu rekonstrukce hráli Bezruči svá představení v ostravském Divadle loutek. Svou novou sezónu letos odstartovali 3. února v krásných nových prostorech premiérou představení Na větrné hůrce od anglické romantické spisovatelky Emily Bronteové, které je velmi působivé. Ostatně jako všechna bezručovská představení, ve kterých dostávají prostor mladí výrazní herci a režiséři se snaží vždy o originální pojetí daného kusu. Nenechte si ujít Puškinova Evžena Oněgina, který vás chytne za srdce, nebo nově Romea a Julii, nehynoucí love story. Vynikajícím představením je rovněž šokující temná sci-fi s názvem 1984 od George Orwella nebo Ibsenova Divoká kachna. Nezapomeňte, že lístky si musíte rezervovat včas, u Bezručů mívají vždy narváno!

(hk)

Kontakt a další informace:

Divadlo Petra Bezruče, třída 28. října 120, 702 00 Ostrava, tel: 596 618 363, e-mail: info@bezruc.cz, www.bezruc.cz.



Interiér divadla po rekonstrukci

**Pošlete nám své tipy
na BEZBARIÉROVÁ
kulturní zařízení z celé ČR!
Budeme velice rádi,
když Vaše tipy otiskneme.**

Redakce:

Pavel Plohák, P.Plohak@seznam.cz

ROHO



antidekubitní podložky a matrace

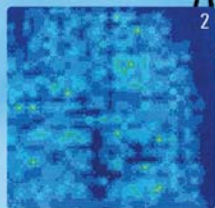
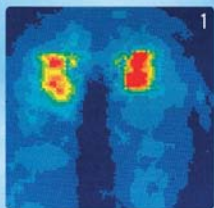
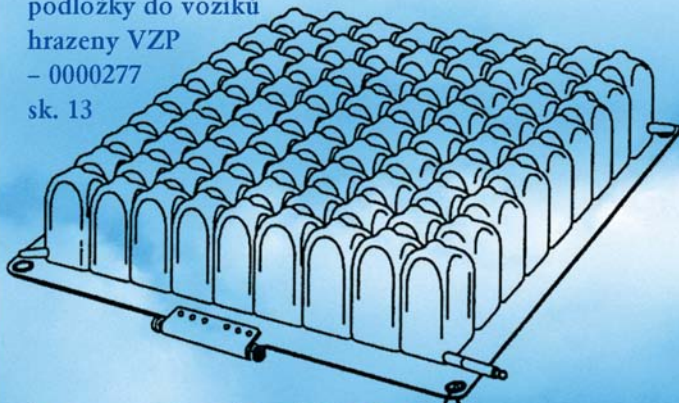
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

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



INVA-CAR

výroba - montáž - export



INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL

Úpravy sedaček:

otočné - výsuvné, dětské otočné - výsuvné, pomocné zvedací "MYOPAT"

Přestavby dodávek a minibusů:

nájezdové rampy, kotvení inv. vozíků, elektrohydraulické zdviže "RICON", vložené podlahy, sklopné otočné sedačky

Úpravy pro naložení:

osobní zvedáky "INVALIDIFT", přesedací prkýnka, nájezdové lyžiny, jeřábky

INVACAR, s.r.o. Průmyslová 464, 387 11, Katovice
info@invacar.cz, Tel.: 383 388 186, Fax.: 383 388 185
mobil: 775 677 603 www.invacar.cz

LUDVÍK ALEŠ s.r.o.

Úpravy automobilů pro zdravotně postižené

- 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

Nesed'te doma proti své vůli!

Pokud jezdíte na vozíku již nějaký čas, víte, že jeho koupí to nekončí. Vozík je pomůcka, která se může čas od času provozem porouchat, jako cokoliv jiného. Pak si musíte být jisti, že vás prodejce nenechá na holičkách a co nejdříve dá vše do pořádku!



Víme, že se bez vozíku neobejdete. Naši fyzioterapeuti a servisní technici dbají na to, abyste měli v každém případě vozík správně nastavený a provozuschopný. Jsou vám k dispozici, když je potřeba na vozíku něco změnit, nebo opravit... **a to vždy u vás doma.** Za všech okolností zůstanete mobilní!

Vyžádejte si návštěvu našeho odborného konzultanta a využijte možnosti zdarma si vyzkoušet vozíky, které vám budou vyhovovat. Volejte Monice Rollingerové, podle vašeho bydliště vám vybere toho správného člověka: **+420 377 825 044!**

www.ottobock.cz · email@ottobock.cz · T +420 377 825 044

Quality for life

ottobock.

RUČNÍ OVLÁDÁNÍ NA MÍRU

individuální úpravy automobilů



NEJŠIRŠÍ SORTIMENT, VLASTNÍ VÝROBA A VÝVOJ



ruční ovládání - mechanické / elektronické systémy
jeřábky pro nakládání vozíků
invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta
otočné sedačky / elektrické posuvy / el. zádové opěrky
přesedací desky
odsuvné zadní dveře
nájezdové rampy / elektrohydraulické plošiny
další individuální úpravy vždy podle potřeb zákazníka

zápisy úprav do technického průkazu
ruční ovládání na více než 200 typů vozidel
technici s dlouholetou praxí
dlouholeté zkušenosti
osobní přístup v takřka rodinném prostředí firmy

tel. / mob.: 321 781 363 / 608 977 274, 602 866 020
provozovna: Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem
e-mail: malina@rucniovladani.cz
www.rucniovladani.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

Poezie z Vašeho pera

Jarmila ze Staříče

At' se děje cokoli

Život všední nebo s nedělí,
na to můžeš dát,
o dobré se s tebou podělí,
i když zlé vládne snad.

Život je jak jízda na saních,
slzy střídá smích.
Ten, kdo je na zlé připravený,
nespadne snadno z nich.

Život všední nebo s nedělí,
jistotou je dál.
At' se s tebou stane cokoli,
ten život půjde dál.

Život všední nebo s nedělí,
na to můžeš dát,
o dobré se s tebou podělí,
jenom to nesmíš vzdát.

Petr Blahut

2012 - Rok zlomu

V dávné pyramidě
kdesi v Jižní Americe
vypočítali staří mudrcové
konec světa...
Přestože jich už
není na Zemi více,
džungle vydala proroctví
stará léta.

Ale možná bude letos pohoda,
život v Hrabyni mezi vozíčkáři,
pokud tomu pomůže náhoda,
bydlení v Ústavu sociální péče
jak se patří...



Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Christina Symanski, USA, († 31)



Christina Symanski se narodila v roce 1980 v New Jersey. V roce 2003 získala červený diplom na Kean University a stala se učitelkou výtvarného umění.

Od roku 2005 se po nehodě – skoku do bazénu – stala plně invalidní, byla kvadruplegikou. Její láska k umění však přetrvávala i přes tuto tragédii. V rámci terapie se naučila malovat ústy. Jako výpověď o svých duševních a fyzických bojích po nehodě vydala knihu nazvanou

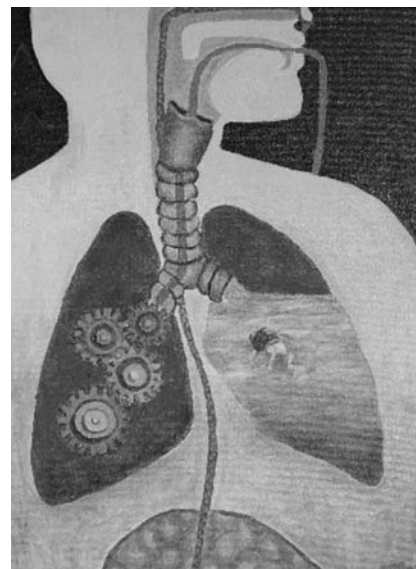
Život; ochrnutí, která je plná emocí a touhy zapomenout. Christina knihu doplnila svými expresivními ilustracemi, ze kterých místy až mrazí. Malovala olejovými barvami, nejčastěji moderní zátiší a vystavovala v místních galeriích. Její život ale neměl mít dlouhého trvání. Stále se nemohla smířit s tím, že přesvědčila svého přítele Jimmyho, aby od ní odešel. Chtěla, aby měl lepší život, než jaký by měl s ní.

Když byla později Christina v centru pro tělesně postižené, potkala jiného kvadruplegika, který přestal jíst a pít. Během dvou týdnů zemřel. Doufala, že to u ní bude stejně rychlé. Nebrala léky, pila jen malé doušky vody. Dívka ale umírala dlouhé dva měsíce od posledního jídla. Zemřela v náručí své matky. „Byla jsem tu s tebou, když jsi přišla na svět a budu tu, i když z něj budeš odcházet,“ slíbila dceři.

Když Christina loni v prosinci zemřela, přátelé na blogu zveřejnili její poslední rozloučení se světem. „Pro mé milované je to těžké přijmout, ale můj život se dostal do fáze, kdy už jen trpím. Fyzicky i psychicky,“ napsala.



Obrázek z knihy *Život; ochrnutí*



Obrázek *Podpora života*

Zdroj: www.lifeparalyzed.blogspot.com, www.mfppausa.com.

Zpracovala: 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

Návrat Mariky Gombitové na pódiá? Fanoušek jí pořídil bezbariérový byt



Slovenská zpěvačka Marika Gombitová (55), která nedávno po neuvěřitelných deseti letech prostřednictvím telefonu promluvila v přímém televizním přenosu, aby pozdravila své fanoušky, připustila návrat na pódiá. Po dlouhých letech se totiž její psychický stav zlepšil, dokonce se přestěhovala ze svého bratislavského bytu do luxusního bezbariérového, téměř stometrového bytu, který jí pořídil jeden z fanoušků. Marika dlouho přestěhování zvažovala, teď z toho má ale nevýslovnou radost. Cítí se v něm dobře a začíná přemýšlet o práci.

Nové album Duetá

Zpěvačka loni v prosinci dokonce vydala zbrusu nové album písní s názvem Duetá. Obsahuje skladby s interprety jako je Miro Žbirka, Janko Lehotský, Karel Gott, Pavol Hammel, Robo Grigorov, Vašo Patejdl, Marie Rottrová nebo Richard Müller. Zpěvačka přitom na hudební scéně nepůsobila téměř deset let.

Přejme Marice Gombitové hodně úspěchů v nově rozjeté kariéře, hodně skvělých písniček, ale hlavně pevné zdraví!

Zdroj: www.super.cz
www.aktuality.sk
(hk)



Zpěvačka je od roku 1980 na vozíčku.

Česká federace Spastic Handicap vyhlásila nejlepší sportovce za loňský rok

Ve čtvrtek 1. prosince 2011 se konalo Slavnostní vyhlášení nejlepších sportovců, trenérů a osobností České federace Spastic Handicap za rok 2011. Slavnostní večer proběhl v TOP HOTELU Praha pod patronací Hlavního města Prahy. Programem provázela moderátorka Zora Kepková s doprovodem hudební skupiny Ocho Ríos.

Výsledky jednotlivých kategorií

Nejlepší sportovci TJ a SK do 23 let:

APA VČaS Olomouc – **Hyrák Filip**, SK Kociánka Brno – **Drahonský Marek**, TJ Dětské středisko Březejc – **Štursa Rostislav**, TJ ZP Halma ÚSP Zbůch – **Moravčíková Kristína**, Handicap Sport Club Velké Meziříčí – **Charvátová Michela**, SK Jedlička Liberec – **Křeček David**, SC Jedličkova ústavu Praha – **Pokorná Aneta**, TJ Léčebna Košumbersk – **Demeter Emil**, TJ zdravotně postižených Nola Teplice – **Suchý Josef**, SC Obchodní akademie Janské Lázně – **Hlava Lukáš**, TJ Slavia Liberec – oddíl TPM – **Soukup Tomáš**, TJ Spastic Sport Praha – **Hindr Jirí**.

Nejlepší družstvo roku:

Reprezentační družstvo boccii – pár BC4 ve složení: **Lacina Leoš**, **Hubalovský Petr**, **Procházka Radek**.

Atletická liga s OZP, nejlepší TJ/SK:

1. TJ Léčebna Košumbersk,
2. TJ ZP Nola Teplice,
3. SC Jedličkova ústavu Praha.

Nejlepší tým ligy závažného kuželníku:

1. Slavia Liberec – TJ Slavia, oddíl TPM Liberec,

2. Toucans – SC Obchodní akademie Janské Lázně,
3. Zelené údolí – TJ Slavia, oddíl TPM Liberec.

Manažer roku:

Fridrich Daniel, SC Obchodní akademie Janské Lázně.

Trenér roku:

- **Brada Vladimír** – trenér lukostřelecké reprezentace SH
- **Jirka Luboš** – trenér reprezentace spasticky postižených cyklistů SH,
- **Martínek Pavel** – trenér atletické reprezentace mládeže SH.

Sín slávy:

Dragoun Josef, TJ zdravotně postižených Nola Teplice.

Nejlepší sportovci ČFSH za rok 2011:

1. **Drahonínský David**, lukostřelba, TJ Spastic Sport Praha,
2. **Serbus František**, atletika, SC Jedličkova ústavu Praha,
3. **Vondráček David**, cyklistika, TJ Spastic Sport Praha,
4. **Bouška Jiří** – cyklistika, SC Jedličkova ústavu Praha,
5. **Vrátil Petr** – atletika, SC Jedličkova ústavu Praha,
6. **Koblasa Ivo** – cyklistika, SK Kociánka Brno,
7. **Berná Eva** – atletika, TJ zdravotně postižených Nola Teplice,
8. **Bartoš Leoš** – lukostřelba, TJ zdravotně postižených Nola Teplice,
9. **Jirka Luboš** – cyklistika, TJ zdravotně postižených Nola Teplice,
10. **Vrátilová Daniela** – atletika, SC Jedličkova ústavu Praha.

Pavla Vrbová



Nejlepší sportovci na 1. až 3. místě: zleva Serbus, Drahonínský a Vondráček.

Liga curlingu vozíčkářů finišuje

Ve dnech 7.–8. ledna 2012 proběhlo **3. a 4. kolo ligy curlingu vozíčkářů**, které se odehrálo v curlingové hale v Praze-Rožtylech. Hlavním pořadatelem byl **Sportovní Club Jedličkova ústavu Praha, o. s.** z pověření **České federace Spastic Handicap, o. s.** ve spolupráci s **Českým svazem curlingu**.

Složení týmů

- **SC JÚ Praha A:** Musílek Radek, Přibylková Zuzana, Kříž Ondřej, Beneš Štěpán.
- **SC JÚ Praha B:** Šedivý Petr, Seman Jiří, Novotný Jaroslav, Táborská Eva.
- **SK Nové Město n/M A:** Pokorný Radek, Tluk Martin, Procházka Luděk, Břinčilová Jana.
- **SK Nové Město n/M B:** Minaříková Šárka, Bílková Anna, Openauer Petr.
- **HSC Velké Meziříčí:** Gottlieb Petr, Charvátová Michaela, Coufal Jan.
- **WCC – Slovensko:** Ďuriš Radoslav, Jakubec Branislav, Pitoňák Dušan, Kunkeľová Monika.
- **Culani Poland – Polsko:** Maciej Karaś, Jarosław Gosz, Agnieszka Kachel,



Jacek Wodzyński.

- **Manhattan Ice-Wheelers – Německo:** Schlitt Martin, Melchior Heike, Raschke Uwe, Meissner Wolf.

Průběžné pořadí po 3. a 4. kole

1. Wheelchairs curling club – Slovensko
2. SC Jedličkova ústavu A
3. SK Nové Město nad Metují A

4. HSC Velké Meziříčí
5. Culani Poland – Polsko
6. SC Jedličkova ústavu B
7. Manhattan Ice-Wheelers – Německo
8. SK Nové Město nad Metují B

Poslední 5. kolo se odehraje 10. března 2012. Šest nejlepších týmů po odehrání ligy se zúčastní **Mistrovství České republiky, které proběhne 28.–29. 4. 2012.**

Pavla Vrbová

Ve dvou největších rehabilitačních ústavech v ČR plavali pacienti přes kanál La Manche

Novoroční **La Manche** je akce, kterou v **RÚ Kladruby** pořádají již řadu let. K tomuto štafetovému závodu se 6. 1. 2012 přidali také pacienti dalšího rehabilitačního ústavu, a to na druhé straně republiky – v **Hrabyni**.

Společná snaha přeplavat 33,6 km, což je vzdušná vzdálenost břehů Anglie a Francie, začala ve 3 hodiny ráno za svitu svíček. V Kladrubech je již několik let patronem akce herec Pavel Nový, který se tam sám léčil. V Hrabyni se patronátu ujal sportovní komentátor Stanislav Bartůšek, který v roce 2005 sám kanál La Manche překonal. Závodu se zúčastnili současní i bývalí pacienti obou ústavů. Co se týče diagnóz, tak v obou bazénech plavali plavci po nejrůznějších operacích a úrazech pohybového aparátu včetně poranění míchy i pacienti s různými neurologickými onemocněními včetně mozkových příhod.

„Závod se plaval štafetovým způsobem v jedné plavecké dráze našeho dvacetimetrového bazénu. Zúčastnit se mohl každý pacient RÚ Hrabyně, který zvládl



uplavat alespoň jeden bazén. Na pomoc si mohl každý vzít jakoukoliv plaveckou pomůcku nebo asistenta z řad fyzioterapeutů,“ řekla jedna z organizátorek v Hrabyni, fyzioterapeutka Tereza Kovářová. „Do vody bazénu se nám postupně ponořilo 79 pacientů a někteří plavali i dvakrát. Celkem jsme tedy měli 109 startů a celou vzdálenost jsme zvládli za 15 hodin a 59 minut,“ dodala. V Kladrubech byli jen o 12 minut rychlejší.

„Celou dobu nám nešlo o vzájemný souboj. Naším společným cílem bylo

zapojit do této akce co největší počet pacientů jak u nás v Hrabyni, tak v Kladrubech,“ řekla vedoucí rehabilitace v Hrabyni Alice Bysková. „Celá akce měla obrovský úspěch u všech našich pacientů. I ti kteří neplavali, statečně fandili a povzbuzovali plavce od 3 hodin ráno až do samého konce závodu,“ dodala.

Vzhledem k úspěchu celé akce se v obou ústavech již všichni těší na příští ročník, který proběhne opět v lednu 2013.

Text, foto: (kt)

Orientáři zvou do areálu Bohemaland

Haná orienteering festival i pro vozíčkáře

Pro všechny tělesně postižené, také ty s doprovodem!

TJ Opava, oddíl orientačního běhu, pořádá v **sobotu 5. 5. 2012** pravidelný každoroční **orientační závod pro vozíčkáře**. Závod bude tentokrát součástí a jednou z akcí pětidenního **Haná Orienteering festivalu**, který se uskuteční za česko-polské spolupráce v těsné blízkosti **Zlatých Hor** ve sportovně-rekreačním areálu Bohemaland.

Start závodu je předběžně plánován na 17 hodin, ve stejný den v odpoledních hodinách proběhne **trail-o závod**, kterého se mohou zúčastnit ve svých kategoriích jak zdravotně postižení, tak i zdraví sportovci. **Všichni zájemci z řad tělesně postižených včetně doprovodu** budou mít možnost se v místě konání závodu ubytovat a stravovat.

Více informací bude průběžně uvedeno na www.ofestival.eu a na webové stránce <http://www.sop.nobles-a-opava.cz>.

*Za organizátory z TJ Opava
Miloš Rychlý*



Ste na električáku, mechaničáku, s doprovodem, či na berlích a různého věku? Přijďte si zasoutěžit! Čerstvý vzduch, příroda, nové zážitky – to je orientační běh!

Projekt SPORT PRO CHARITU zapojí sportovce do pomoci handicapovaným

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové v únoru 2012 spustil nový portál **Sport pro charitu**. Prostřednictvím tohoto portálu se sportovci budou moci registrovat na jednotlivé sportovní akce, a tím podpořit konkrétní žádost o pomoc lidem s handicapem. Nadace Olgy Havlové portál prezentovala na tiskové konferenci, které se zúčastnili Jan Škrabálek, extrémní sportovec a patron projektu, výkonný ředitel ČSOB Private Banking Martin Kosobud, reprezentant prvního ze sportovních projektů portálu Sport pro charitu. Tiskovou konferenci moderoval Karel Diviš, reportér Redakce sportu České televize.

„Jedná se o unikátní projekt v České republice, který skloubil sportovní zájmy aktivních mladých lidí s pomocí potřebným. Podobné projekty jsou běžné v zahraničí a teprve v poslední době se dostávají do povědomí české veřejnosti,“ říká MUDr. Milena Černá, ředitelka Nadace Olgy Havlové. „Je to také velice zajímavý nástroj k zapojení firem do podpory veřejně prospěšných projektů,“ doplňuje.

Nadace Olgy Havlové realizuje spor-

ovní projekty již třetím rokem. Dosud se podílela na závodech společnosti Prague International Marathon (PIM), Jizerské 50, Babickém ¼Maratonu, soutěži Iron Man. Nadaci na sportovních akcích prezentovalo téměř 300 sportovců, jednotlivců a zástupců řady společností (např. ČSOB, EC Harris s.r.o., TBC Dent, ING, Jazyková škola Skřivánek, Enviros, Mediatel, Renault-Truck, Sulko, Advokátní kancelář KŠB, stomatologická ordinace MUDr. Tichého).

Nejdéle nadace spolupracuje s Československou obchodní bankou. Do běžec-kých závodů PIM se v letech 2010 a 2011 zapojilo 232 běžců z ČSOB a banka se rozhodla darovat Nadaci Olgy Havlové 257 660 korun, tj. stejnou částku, která byla zaplacená za registrace na závody.

Letošního Hervis ½Maraton Praha se zúčastní 187 a Volkswagen Maraton Praha 99 zaměstnanců ČSOB. Za každý kilometr, který uběhnou, společnost věnuje potřebným 100 korun. Nejlepší běžci ČSOB se letos rozhodli vyhrát soutěž týmů na Volkswagen Maraton Praha a uspořádat vlastní charitativní sbírku.

Vybrané finanční prostředky ze sportovních akcí jdou na pomoc lidem se zdravotním postižením, zejména na nákup nezbytných zdravotnických pomůcek, digitálních sluchadel pro neslyšící či invalidních vozíků. Každý, kdo chce lidi se zdravotním postižením podpořit, může se registrovat na sportovní akce či přímo přispět na veřejnou sbírku **Dobrá není nikdy dost** č. účtu 625 625 625 / 0300. Další informace na www.sportprocharitu.cz.

*Monika Granja,
Public Relations*

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové

Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové

Kontakt a další informace: Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové, sídlo: Senovážné nám. 2, Praha 1, poštovní adresa: P. O. Box 240, 111 21 Praha 1, tel.: 224 217 331, bezplatná linka: 800 111 010, vdv@vdv.cz, www.vdv.cz, www.facebook.com/vybor.dobre.vule.

Na zasněžených horách je lépe než ve škole

Ski i monoski v Krkonoších

Tak tentokrát jsme vyrazili do Jánkových Lázní. Kdo a kdy? Sehraný tým pedagogů a čtyř žáků ze Základní školy Ukrajinská z Ostravy-Poruby, letos posílený třemi studenty a dvěma učiteli ze SŠ prof. Z. Matějčka z Ostravy-Poruby. Akce se konala 13.–17. ledna i díky finanční podpoře Statutárního města Ostrava.

Centrum handicapovaných lyžařů poskytl pro výcvik své instruktory žákům ze „střední“, začátečníci zvládli úspěšně základní lyžařské dovednosti na mírných terénech areálu Duncan. Velkým zážitkem bylo společné lyžování ve Sv. Petru ve Špindlerově Mlýně.

Všechny děti udělaly obrovské pokroky, maturant Jarda Teichman dokonce zvládl sám jízdu na monoski i na vleku. Pobyt se vydařil, a to nejen díky výborným sněhovým podmínkám, ale zejména díky velmi dobré spolupráci všech účastníků.

Děkujeme všem, kteří přispěli svým optimistickým přístupem ke krásným dnům v Krkonoších!

*Mgr. Renáta Staňková,
Střední škola prof. Zdeňka Matějčka,
Ostrava-Poruba*

Kontakty na citované školy:

- Střední škola prof. Z. Matějčka Ostrava-Poruba, 17. listopadu 1123, Ostrava-Poruba, telefon: 596 909 111, www.skolspec.cz.
- Základní škola Ukrajinská, Ukrajinská 1533/13, Ostrava-Poruba, tel.: 596 965 640, www.zsukrajinska.cz.



Společné foto.



Lyžaři začátečníci na cvičných monoski se svými instruktory.



Lyžař na cvičné monoski s instruktorem na vleku.



Projížďka s instruktorem.

Naši reprezentanti získali v Los Angeles dvě stříbra

„Po sérii třetích míst z loňských mistrovství se mi konečně povedlo postoupit výš a ve strhujícím boji jsem získal stříbrnou medaili v kilometru s pevným startem – v osobním rekordu 1:09:025,“ komentuje Jiří Bouška svoji účast na nedávném mistrovství světa handicapovaných cyklistů v Los Angeles.

„Když jsem nastupoval do své jízdy, věděl jsem, že medaile leží za hranicí mého osobního rekordu. Odstartoval jsem a Daniel Tremel mně koučoval kolo od kola k postupnému zrychlování. Jsem moc šťastný, že se to povedlo. Investoval jsem do přípravy mnoho prostředků a energie. Byl to první vrchol letošní sezóny, ve kterém jsme si s trenérem Milanem Hollosim a Danem Tremlem testovali naostro systém přípravy, který použijeme pro přípravu na LPH v Londýně, což bude druhý a hlavní vrchol. Rád bych také poděkoval všem kamarádům a partnerům, kteří mi pomáhají a mají nemalý podíl na tomto výsledku.“

Los Angeleský team sprint

Dne 12. února se na start team sprintu postavilo naše družstvo: Ivo Koblasa, Jiří

Ježek a Jiří Bouška. Byla to jejich nejmenom světová premiéra, ale i vůbec první start v tomto složení. A výsledkem v té nejlepší světové konkurenci bylo výborné páté místo, přičemž postup mezi čtyři nejlepší týmy utekl našemu družstvu o pár desetinek vteřiny. Tento výkon je pro Českou republiku mimo jiné příslibem do team sprintu na paralympiádě v Londýně.

Jiří Bouška se po skvělém druhém místě v kilometru s pevným startem a pátém místě ve stíhacím závodě, stal nejspěšnějším členem české výpravy handicapovaných cyklistů. Druhou stříbrnou medaili pak získal ve stíhacím závodě na 4 000 metrů Jiří Ježek.

Český reprezentant Jiří Ježek byl ve finále největším favoritem, protože v dopolední kvalifikaci zajel nejlepší čas ze všech – v závěrečném souboji ale nestačil na rumunského reprezentanta Eduarda Novaka a skončil druhý (jde o jeho jedenáctou stříbrnou medaili na mistrovství světa).

Ivo Koblasa ve stejné disciplíně také prokázal příslušnost k nejužší světové špičce, když obsadil sedmé místo. V celko-

kovém pořadí národů patří České republice 13. místo z 31 zemí.

(di)



Zleva Ježek, Rumun Novak a Brit Cundy.
Foto: Daniel Tremel

Na Šumavu do Hamerky na Horské Kvildě

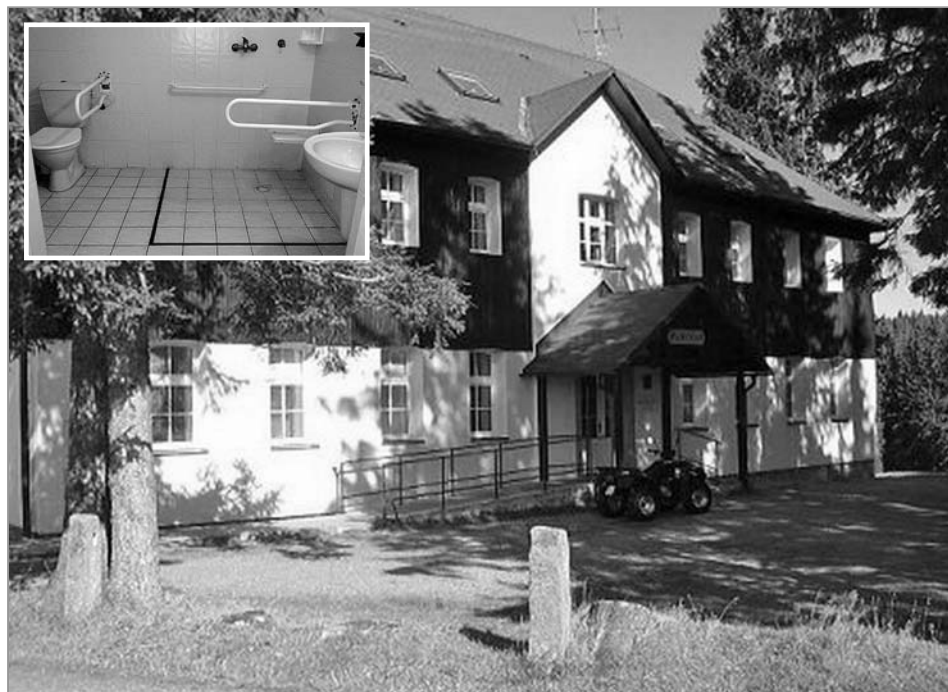
Horská chata vhodná pro vozíčkáře

Ojedinelou možnost ubytování pro vozíčkáře nabízí horská chata Hamerka na šumavské Horské Kvildě. Má k dispozici jak vstup pro vozíčkáře, tak bezbariérový pokoj a speciální sociální zařízení. Vstup do restaurace je rovněž bezbariérový. Majitel chaty nabízejí i možnost doprovodu na „túry“ po vhodných cestách v Národním parku Šumava.

Dvouložnicový bezbariérový apartmán je v přízemí, jeho součástí je běžná koupelna a přídatná bezbar. koupelna s WC (s madlem). Ta je 2 metry od apartmánu, protože se svou velikostí do standardního pokoje nevejde. Apartmán nemá kuchyňku, ideální je stravování v bezbariérové restauraci.

Kontakt

Horská chata Hamerka, 385 01 Horská Kvilda 2, Šumava, recepce: 388 435 008, infolinka: 721 223 666 nonstop, sumava@hamerka.com, www.hamerka.com.



Vstup do chaty i koupelna přes chodbu (ve výřezu) jsou bezbariérové.

S Výletníkem se u nás neztratíte!

Několik tipů na výlet či dovolenou

Výletník.cz jsou internetové stránky nabízející informace, kontakty a odkazy, které by se vám při plánování výletu či dovolené mohly hodit. Kromě tipů na ubytování, kde se dobře najíst nebo které bezbariérové muzeum navštívit, zde najdete dokonce i jízdny řady, programy kin, přehled o hudebních koncertech a letních festivalech v kterémkoli kraji. Dobré jsou i odkazy na last minute různých cestovek. Pěkné čtení nabízí odkazy na cestovatelské weby, díky kterým se dozvíte třeba vše o Hedvábné stezce nebo Tibetu.

Svatý vrch u Kadaně – Kozí farma Zásada

Mnoho zážitků na vás čeká v tomto zapomenutém koutu naší země: krásná panoramata, skály, klášter i kozy na farmě nebo lahodné výrobky místních. Začněme **Svatým vrchem**, na kterém stojí rozhledna. Pod ním se nachází velmi známý a krásný **Františkánský klášter**. Nahoru se můžete vydat po naučné stezce chráněnou krajinnou rezervací. Krásný výhled na bývalé hradiště **Úhošť** (Wogatisburg – sídlo Sámovo) stojí za to. Na Svatém vrchu bývalo hradiště také, poznáte to podle četných valů a znalci jistě i podle členění hradiště. Bývalé královské město **Kadaň** se rovněž pyšní krásným panoramatem. Nejlepší fotografii pořídíte z mostu přes Ohří, od kterého se vydáte směrem na ekologickou kozí farmu Zásada.



Jak se vám líbí koza Rozinka?

Po cestě na farmu můžete vidět blízké **Rašovické skály**. Kozí farmu najdete snadno, na okolních pastvinách se totiž pase spousta bílých nebo hnědých koz. Pokud vám neotevřou v bílé budově u farmy, zajďte cca 100 m ke statku. Velmi ochotná paní Sládečková vám dá ochutnat kozí výrobky, a pokud vám budou chutnat, můžete si některé koupit. Kozí mléko je velmi zdravé. Možná si ještě někteří z vás myslí, že nejspíš smrdí, ale opak je pravdou. Kozí mléko je dokonce mnohem chutnější než kravské.

Navíc výrobky této kozí farmy splňují všechny přísné podmínky pro udělení certifikátů na bioprodukty a biopotraviny. Ze statku pak vede naučná stezka přímo na Úhošť.



Na farmu dojde vozíčkář snadno, na rozhlednu se ale bohužel nedostane.

Kontakt: Ekologická kozí farma Zásada, manželé Sládečkoví, Zásada u Kadaně 21, 432 01 Kadaň, tel: 777 299 445, info@kozifarma.cz, www.kozifarma.cz.

Tip na ubytování – MOVA penzion-restaurant-bowling Kadaň

Město je pro svůj historický význam a řadu vzácných památek městskou památkovou rezervací. Nejvýznamnější je areál Františkánského kláštera, řada kostelů, Alžbětinský klášter nebo kadaňský gotický hrad. Pozoruhodné je i dobové městské opevnění s barbakánem a městskou věží, tzv. Svatou. Dominantou blízkého náměstí je gotická bílá věž radnice a morový sloup. Všechny tyto památky a mnoho dalších se nachází v docházkové vzdálenosti od penzionu.



Krásné městečko Kadaň

Penzion MOVA je od historického centra Kadaně vzdálen pouhých 5 min. Ubytovat se můžete ve 2–6 lůžkových luxusních pokojích, přičemž cena za noc pro dvě osoby činí 1 450 Kč.

Objekt i pokoj je bezbariérový.

V penzionu je stylová restaurace s denním menu.



Prostorný pokoj v penzionu MOVA

Kontakt: MOVA penzion-restaurant-bowling, Sukova 1715, 432 01 Kadaň, tel: 478 048 100, info@movakadan.cz, www.movakadan.cz.

Lázně Evženie

Tyto malé kouzelné lázně najdete v **Klášteci nad Ohří**. Leží v klidové části centra, mezi zámeckým parkem, lázeňským parkem a hradní zříceninou Šumná. Mimořádným léčivým pramenem je zde hydrogenuhličitanosodná **Kláštecká kyselka**, proslulá svého času po celém světě. V lázních Evženie se léčící pacienti po závažných interních operacích, osoby s chronickým onemocněním a oázu zde najde každý, kdo potřebuje nabrat nové síly a pořádně si odpočinout. Zvláště jarní ozdravné kúry jsou velmi žádané.



Zregenerujte své tělo v lázních Evženie

Ubytování i areál lázní jsou bezbariérové.

Kontakt: Lázně Evženie, a.s., Kyselka 104, 431 51 Klášterec nad Ohří, tel: 474 698 770, recepcie@lazneevzenie.cz, www.lazneevzenie.cz.

Zpracovala: Hana Klusová

Více: www.vyletnik.cz

Tipy na výlety po ČR pro vozíčkáře

Na dovolenou i jednodenní výjezd

Pan Mgr. Milan Linhart by se rád podělil se čtenáři Vozky o své tipy na zajímavá výletní místa dostupná i pro lidi s handicapem. Je opravdu z čeho vybírat!

Prostějovsko

Městečko **Čechy pod Kosířem** leží v Prostějovské pahorkatině na úpatí Velkého Kosíře, 10 km severozápadně od Prostějova. V minulosti se proslavilo zejména barokním zámekem, jehož majitelé pocházeli ze šlechtického rodu portugalského původu Sylva-Tarouců. Známy mecenáš umění Antonio Sylva-Tarouca ho roku 1834 nechal přestavět v empírovém slohu. Na zámku pobývali významní hosté, např. malíř Josef Mánes. Zdejší pobyt ho inspiroval k vytvoření obrazů „Líbánky na Hané“ a „Ukolébavka“. Malíře připomíná Pamětní síň v prostorách zámku, pomníček a pavilon v zámeckém parku, který je plný vzácných dřevin. Nachází se zde i vyhlídková věž.

V novodobé historii vzniklo v Čechách p. K. **Hasičské muzeum**, přičemž největším turistickým lákadlem ve městě se stalo nově stylově vybudované **Muzeum kočárů**. Podařilo se zde shromáždit sbírku historických kočárů, sání, luceren a strojů. Nejvzácnějšími exponáty jsou pohřební a arcibiskupský kočár. Expozice je možné absolvovat také hmatem v zapůjčených rukavičkách. Vstup do Muzea historických kočárů s nepřehlédnutelným zavěšeným kočárem v průčelí je bezbariérový. Totéž platí i o sousedním Hasičském muzeu. Procházku zámeckým parkem může zvládnout vozíčkář s dobrou fyzickou kondicí nebo na elektrickém. Občerstvení poskytuje bistro v objektu Sokolovny poblíž obou muzeí.



Impozantní zámek Plumlov se tyčí nad přehradou

Prostějovsko je poseto řadou zajímavých míst. Patří mezi ně nově zpřístupně-

ný **zámek Plumlov** s přílehlou přehradní nádrží nebo obec Otinoves se známou mlékárnou a výrobnou sýrů Niva. Na sever od města leží lázně Slatinice s muzeem veteránů, obec Drahanovice s malou expozicí v tzv. Černé věži a Smržov s malou zahradní železnicí. Malebný je také **zámek Náměšť na Hané**. I samotný **Prostějov** stojí za návštěvu. Pyšní se renesančním zámekem se sgrafity, renesanční radnicí s muzeem, kostely či secesním Národním domem zvaným Špalíček.

Kyjovsko

Slovácko se díky lidovým, vinařským, přírodním i historickým tradicím stalo jednou z velmi oblíbených moravských destinací. A nové turistické aktivity zde stále vznikají – třeba plavba po Baťově kanálu. Z města **Kyjova**, které nabízí prohlídku náměstí se zámekem a radnicí, si uděláme několik výletů do nejbližšího okolí.



Ilustrační foto

Asi 6 km SZ od Kyjova leží obec Bukovany. Za obcí na vrchu vznikl nedávno úžasný **areál Penzionu Bukovanský mlýn**. Najdete tady kromě historické expozice i stylovou restauraci, ubytování ve slováckých chalupách, sklep s vintétkou Rotunda. Areál je přístupný i imobilním návštěvníkům, doporučuje se jízda na kole, handbiku a elektrickém vozíku. Celá oblast Slovácka je protkána sítí vinných stezek vedoucích známými vinařskými obcemi, jako jsou Plze u Strážnice, Mutěnické budy, Templářské vinné sklepy v Čejkovicích aj. V těsné blízkosti Bukovan stojí **zámek Ždánice** s Vrbasovým muzeem národopisných a historických sbírek s řadou napoleonských památek a kuriozit.



Malebný zámek Milotice

Blízkému pohoří Chřiby dominují **hrady Cimburk a Buchlov, zámek Buchlovice, barokní hřbitov Střílky** se vzácnými sochami a náhrobkami. Vrátime se zpět do Kyjova a pokračujeme dál na jihovýchod od města. Další zastávkou je malebný barokní **zámek Milotice** s přílehlým rokokovým parkem. Nádvoří a park jsou skvělou příležitostí k relaxaci. Jsou přístupné i lidem s těžkým zdravotním handicapem. V **Ratíškovcích** mají raritu – ratíškovickou železnici a muzeum hornictví ve vagónu. V **Dubňanech** zase muzeum hornictví a sklárství. Zastavíme se ještě ve **Skoronicích** v místní Slovácké izbě a náš výlet zakončíme v městečku **Vracov**, kde se můžeme svést vláčkem v zahradní železnici. Miniaturní trať vede přes dvě zahrady rodinného domku a je lemována lesíkem, sadem a rybníčkem s hastrmanem sedícím na vrbě. A to je z Vracova už jen kousek do Veselí nad Moravou, Strážnice a dalších míst pohostinného Slovácka.

Rýmařovsko



Rešovské vodopády

Rýmařovsko leží v oblasti Nízkých Jeseníků v nejzápadnější části moravsko-slezského regionu. Kraj proslul těžbou stříbra, různých druhů rud a tkalcovstvím. Tento trochu zapomenutý region začíná

v poslední době oživat. Je zde mnoho přírodních zajímavostí a síť značených turistických cest. K nejpozoruhodnějšímu výtvaru patří národní přírodní památka **Rešovské vodopády**. Jde o soustavu kaskád v soutěsce říčky Huntavy. Nejvyšší vodopád měří 10 metrů. Nejsnazší přístup k nim je od restaurace ve skalách. V místní části **Rýmařova-Lipkách** stojí nádherný poutní barokní kostelík se vzácným vnitřním vybavením, sochařskou a malířskou výzdobou Jana Kryštofa Handkeho. V blízkých **Janovicích** objevíte barokní zámek se zbytky kdysi vzácného parku. Cestou do centra Rýmařova se můžete zastavit v domečku, kde prodávají turistické známky z celé republiky. V samotném městě Rýmařově stojí za zmínku radnice a městské muzeum.

Když se posuneme dál na jihovýchod, už z dálky nás upoutá silueta středověkého **hradu Sovinec**. Pro imobilní návštěvníky jsou dostupná nádvoří, kde se v letních měsících konají různé slavnosti, šermířské souboje a ukázky dobývání hradu Švédy za třicetileté války.



Středověký hrad Sovinec

Tři kilometry od Sovince v obci **Jiříkov** narazíte na **Praděvou galerii**, soubor monumentálních řezb rozmístěných na ploše několika hektarů. Najdete zde největší dřevěný betlém, zapsaný dokonce v Guinnessově knize rekordů, křížovou cestu, reliéfy popisující historii českého národa od příchodu prvních Slovanů až ke vzniku 1. republiky. Zastřešenou expozici i venkovní přehlídku tvoří bezpočet řezb v životní i nadživotní velikosti s postavami draků, koní, sov, exotických i domácích zvířat. Jednou z nejpůsobivějších plastik je postava Praděda v nadživotní velikosti. Ve vstupním prostoru je otevřená malá kavárna, kde je i WC pro vozíčkáře. V ateliéru řezbáře můžete vidět, jak díla vznikají, a některé výrobky si zakoupit. Za zhlédnutí také stojí nově otevřené **arboretum v Pasece**, několik kilometrů jižně od Jiříkova.

Za zmínku stojí také obec **Ruda**, kde se nad místním kostelíkem nachází kou-

zelná barokní křížová cesta se 14 zastaveními. Procházku kolem pískovcových soch umístěných na louce zvládne vozíčkář s dopomocí nebo na električáku. Rozhodně si ji nenechte ujít. Pro špatnou dopravní dostupnost doporučuji návštěvu osobním automobilem.

Uherskohradištsko

Uherské Hradiště a Staré Město u Uherského Hradiště jsou města, která spojuje či dělí řeka Morava.

Staré Město se proslavilo zejména památkami z dob Velkomoravské říše. V minulém století zde bylo při archeologických vykopávkách odkryto několik kostelíků různého typu. Artefakty byly uloženy v Památníku Velké Moravy. Najdete v něm rekonstruované základy kostelíku na Špitálkách s kosterními nálezy, keramiku, náušnice, náramky i vzácný stříbrný terčík s reliéfem sokolníka. Výstavu oživují figuríny v dobových oděvech věrozvěstů, velmožů, řemeslníků i prostých lidí. Kousek od staroměstského vlakového nádraží najdete zakonzervovanou archeologickou lokalitu, půdorys kostelíka Na Špitálkách. Je přístupná i pro handicapované osoby. Hned vedle vyrostla nová turistická atrakce rozhledna Šrotík v podobě majáku s replikou španělské galeóny. Těm, kterým není rozhledna dostupná, doporučuji unikátní zoo zhotovenou z kovového odpadu. Před překročením Moravy a vstupem do Uherského Hradiště navštívme ještě jednu zajímavost. Oázu klidu, meditace a půvabu – **Bonsai centrum a muzeum Isabelia**. Rozprostírá se na ploše 3 km a obsahuje více než 100 exponátů z Asie i Evropy ve stáří 100 let. Zázitkem je i japonská zahrada s jezírkem s koi kapry. Bonsaje si můžete i zakoupit.



Bonsai muzeum Isabelia

Město **Uherské Hradiště** nabízí množství pamětihodností na dvou náměstích se starou lékárnou, radnicí, měšťanskými domy, mariánským sloupem a vinnými sklepy. Lidové tradice se zde uchovávají ve Slováckém divadle, Slovácké galerii s díly bratří Úprků a ve Slováckém muzeu. Obzvláště kouzelná je výstava fašánků na Slovácku. Z blízké rozhledny „Na Rovnině“ si můžete prohlédnout Bílé Karpaty, Chříby a město pod ní. Okolí Uherského Hradiště nabízí obrovskou porci zajímavých míst – baziliku s lapidáriem na **Velehradě**, **Archeoskanzen v Modré**, **keramickou dílnu v Tupešech**, **repliku větrného mlýna v Jalubí**. Na jih od Uherského Hradiště leží obec **Kunovice** se známým leteckým muzeem, snadno dostupným i lidem na vozíčku. V Kunovicích najdete i Památkový domek a naučnou stezku. V nedaleké Ostrožské Nové Vsi se nacházejí lázně a Včelařská naučná stezka. Pokud budete pokračovat na východ k Uherskému Brodu, navštivte Potomákovu muzeum krojů, rozhlednu Lhotku, vlčnovskou vesnickou památkovou zónu, vodní tvrz či památkové domky v Hluku nebo vesnickou památkovou rezervaci Stará Hora u Veletin.



Uherské Hradiště, lidová slavnost

Podrobně popsané expozice mají ve většině případů téměř bezbariérové vstupy a řada z nich disponuje sociálním zařízením s WC pro vozíčkáře. Haptickou prohlídku (pro nevidomé – pozn. red) lze rovněž zajistit po domluvě s vedením instituce.

*Milan Linhart
(hk)*

A pokud na svých výletech narazíte na zajímavé bezbariérové tipy, nezapomeňte je vyfotit a poslat Vozkovi! Děkujeme.



Informaci o trasách vhodných pro vozíčkáře k toulkám po Jizerských horách jsme ve Vozkovi před časem již přinesli. Nyní přinášíme zkušenosti vozíčkáře pohybujícího se na mechanickém vozíku z dovolené v této oblasti. Jednotýdenní dovolenou zde strávil s tříčlenným chodícím doprovodem. Následující tipy proto berte jako vhodné nejen pro vozíčkáře, ale i pro jeho chodící doprovod.

Ubytování

Jako výchozí bod pro poznávání liberecké oblasti si můžete zvolit malý útulný penzion Jitka na okraji poklidné obce Šimonovice jen pár kilometrů jižně od Liberce. V přízemí penzionu jsou dva bezbariérové pokoje. Jeden z nich je vybaven dvěma lůžky, stolem, skříň, televizí a výhledem do zahrady, s rozhledem až na horu Ještěd. Součástí pokoje je prostorná koupelna s umyvadlem, sprchovacím koutem se sklápěcí sedačkou a s WC opatřeným sklápěcími madly.

Oběd i večeři si můžete připravovat v bohatě vybavené kuchyňce naproti pokojům přes chodbu, nebo navštěvovat bezbariérově přístupnou lidovou Hospůdku U Hastrmánka u kostela v Dlouhém Mostě nedaleko Šimonovic.

V přízemí penzionu je společenská místnost, která slouží i jako jídelna pro

hosty, kteří mají objednanu i snídani. Vstup do objektu je po šikmé rampě s prudším sklonem. Penzion je oplocen a plochy mimo zahradu, které slouží i jako parkoviště vozidel hostů, jsou vydlážděny zámkovou dlažbou. Velmi ochotná majitelka penzionu bydlí v domku na vedlejším pozemku. Ta návštěvníkům ráda poskytne řadu tipů pro jejich výlety.

Jizerské hory

Nejjednodušší trasou je podle turistické mapy, v níž jsou barevně a značkami zakresleny doporučené trasy pro vozíčkáře, 11kilometrová trasa z Nové Louky přes Gregorův kříž, Hřebínek, Kristiánov, kolem Blatného rybníku zpět na Novou Louku.

Výchozímu bodu – zvlněné rozlehlé pláni obklopené lesy – vévodí stylová roubená hospoda s penzionem. I na tuto nejlhčí trasu je pro netrévaného vozíčkáře na mechanickém vozíku vhodné vydat se s doprovodem. Je to dobré už

z principu toulek po horách, kdy člověk neví, co jej může potkat, tím spíše, když se může porouchat sebelépe připravený vozík. Navíc i na této trase je několik úseků, na nichž vozíčkář bude vděčný za pomoc. Trasa nevyniká působivými výhledy z vrcholků do kraje ani pro chodce. Od doby, kdy tomu tak bylo, stromy povyroستly. Přesto oplývá místy, u kterých stojí za to se zastavit. Trasa vede většinou po cestě asfaltové střídané panelovou a místy cestou polní s tvrdým a rovným povrchem.

U kiosku na Hřebínku ve výšce 835 metrů je možné se občerstvit a posilnit některým z běžných turistických jídel.

Na všech cestách je nutné počítat s cyklisty, kterých zde jezdí jednotlivě i ve skupinkách docela dost.

Z Hřebínku míří cesta z kopce nebo po rovině. Odvážlivci si mohou vychutnat dvoukilometrový sjezd po kvalitní asfaltce. Pod sjezdem se můžete zastavit u lesního hřbitova vysvěceného roku 1780,



Koupelna s WC v Penzionu Jitka.



Kolem Penzionu Jitka je velká vydlážděná plocha sloužící i jako parkoviště vozidel.

kde odpočívají členové rodu Riedlů, skláří a lesníci dřívějšího místního panství. U zdumčivého Blatného rybníka se můžete pokochat kačenkami a potápkami, které brázdí jeho klidnou hladinu. Rybník patří do zdejší přírodní rezervace Nová Louka.

Dál už cesta vede po zpevněné lesní cestě zpět k Nové Louce. Hospoda na ní není bezbariérová, ale občerstvení si můžete svým doprovodem nechat přinést k venkovnímu posezení.

Zámek Sychrov

Za návštěvu jistě stojí státní zámek Sychrov, který je národní kulturní památkou. V letech 1847–62 byl přestavěn v novogotickém stylu. Na webových stránkách www.zamek-sychrov.cz se můžete dočíst, že zámek je bezbariérový pouze z části.

Volně dostupné jsou veškeré exteriéry zámeckého areálu.

Pro prohlídku základní trasy A, která zpřístupňuje část interiéru v prvních patrech, je zapotřebí asistence, která vozíčkáře vynese po širokém schodišti do prvního patra. Dále je pak trasa snadno dostupná v jedné rovině a s širokými dveřmi. Klenotnice s výstavou plastik a šperků, která se nachází v přízemí, je pro vozíčkáře přístupná bez omezení. Bezbariérová toaleta se nachází v přístupné zámecké restauraci.

Na protilehlém konci parku se nachází oranžerie s vodárenskou věží. Cesty k nim se vinou kolem vzrostlých stromů keřů.



Vnitřní nádvoří zámku Sychrov.

Zámek Hrubá skála

Na náměstíčku před zámkem je parkoviště a několik stánků s občerstvením a suvenýry. Prohlídku působivého skalního města s vchodem od parkoviště si vozíčkář musí odpustit, i kdyby jeho průvodci byli sebeochotnější mu pomoci. Než si jeho doprovod prohlédne skalní město, může si vychutnat poklid a historickou atmosféru s pohledem na zámek a okolní lesy, něco pojišť u stánku nebo si koupit nějakou památku na toto místo.

Společně pak lze absolvovat cestu mostem přes hlubokou proláklinu a zámeckou bránu na velkou zámeckou terasu na okraji hlubokého příkopu s výhledem do dalekého okolí, z jehož lesů majestátně vyčnívají homolovité skály typické pro tuto oblast Hruboskalska.

Zámek Frýdlant

Zámek samotný není bezbariérový a prohlídka, kterou absolvuje vozíčkářův doprovod, zabere téměř 2 hodiny. Za pěkného počasí si však vozíčkář na tichém a rovném zámeckém nádvoří zasazeném do skály užije v tichosti a klidu půvabu členitých budov s bohatou fasádní výzdobou nebo pestré okolní zeleně. Poslední vlastníci hradu jej již roku 1801 zpřístupnili veřejnosti, Frýdlant se tak stal nejstarším hradním muzeem ve střední Evropě.



Pohled z terasy zámku Hrubá skála.

Chrám v Hejnicích

Městečko Hejnice je poutním místem pyšnicím se nedávno zrekonstruovaným Chrámem Navštívení Panny Marie. Do jeho zřeřelého a majestátního ticha vedou dva schody. Poobědvat se dá v jedné z místních restaurací poblíž náměstí, přístupná je i cukrárna vedle chrámu.

Osada Jizerka

Osada je známá mnoha lidovými stavbami typickými pro tento kraj. Cesta k ní



Nádvoří zámku Frýdlant zasazeného do skály.



Chrám Navštívení Panny Marie v městečku Hejnice.



Na trase Jizerkami: Blatný rybník.



Na trase Jizerkami: roubená hospoda na Nových Loukách.

vede přes Smědavu, kolem přehradní nádrže Souš, obec Souš a Horní Polubný. Malebnou, dřívě zlatokopeckou, sklářskou a dřevorubeckou osadou Jizerka na náhorní zvlněné planině ve výšce kolem 890 metrů vede kvalitní asfaltová cesta. Jízda na mechanickém vozíčku po rozsáhlé planině poseté malebnými chalupami, s rozhledy po kopečcích kolem dokola je ideální příležitostí pro milovníky tohoto druhu krásy.

Vrch Javorník

Na blízký 656 metrů vysoký vrch Javorník je vidět přímo od penzionu Jitka. Pyšní se bezbariérovým areálem s bobovou dráhou nejdelší tohoto druhu v ČR a sedačkovou lanovkou přizpůsobenou pro pohodlné najetí a dopravu jednoho vozíčkáře. Celá jeho spodní část s nástupní stanicí lanovky a bobové dráhy, s restaurací a WC je vydlážděná. K nastoupení do bobu potřebujete asistenci doprovodu nebo ochotné obsluhy bobové dráhy. Jízda na bobu je adrenalinovým zážitkem, jehož intenzitu si volí sám jezdec větším nebo žádným přibrzdováním bobu.

Od horní stanice lanovky vede lesem asi 400 metrů dlouhá asfaltová cesta k hotelu Obří sud.

Ještěd

Cestu na horu Ještěd ve výšce 1012 metrů se známou stavbou na jeho vrcholu, která integruje TV vysílač, hotel a restauraci, vozíčkář může absolvovat kabinovou lanovkou.

K budově dolní stanice lanovky se dá



Bobová dráha na Javorníku.



Najížděcí plošina sedačkové lanovky na Javorníku.

přijet od parkoviště autem. Po vystoupení musí doprovod auto odvézt zpět níže na parkoviště. Cesta do samotné dolní stanice z okolního terénu je přístupná na vozíku s doprovodem. Samotný vstup do lanovky je již bezbariérový.

Od horní stanice na Ještědu směrem ke kamenné vyhlídkové terase vede prudký sjezd, který může vozíčkář absolvovat pouze s dopomocí. Samotná terasa je velmi hrbolatá. S dopomocí se dá dojet po šikmých přístupových rampách i do zvýšeného přízemí věže, ve kterém je bufet. Do restaurace v 1. patře se však na vozíku malým výtahem vyjet nedá.

Další zajímavosti

Vozíčkářův doprovod dá zavděk prohlídkou Bozkovských dolomitových jeskyní na svahu obce Bozkov.

A kousek od Šimonovic se na kótě 610 m. n. m. tyčí 19,5 metrů vysoká vyhlídková věž Rašovka, která je součástí bezbariérově přístupné stylové restaurace V Trnčí. Od věže se na vozíku dá projet kus polní cesty s působivým rozhledem do krajiny.

Krištofovo Údolí

Prohlídku poetickým Krištofovým Údolím, které je vesnickou památkovou zónou, můžete zahájit gurmánským zážitkem v místní stylové hospodě Penzionu Údolanka hned z kraje údolí.

Od hospody si můžete vychutnat jízdu po mírně se svažující silnici údolím až k místní raritě – třetímu existujícímu a funkčnímu orloji v Česku. Vznikl rekonstrukcí místní trafostanice a mezi jeho sponzory patří např. herci Lábus, Kaiser, Bohdalová a Eben.

Vozíčkářův doprovod si může prohlédnout expozici krajových betlémů po-

blíž orloje, které vystavuje jejich místní fanda a sběratel pan Chaloupka, nebo dřevěný kostel sv. Kryštofa z roku 1686.

Muzeum bižuterie a skla v Jablonci nad Nisou

Celé muzeum je dokonale bezbariérové. Zhlédnutí křehké krásy skleněných ozdob a historického sklářského náradí je nevšedním zážitkem. Mohutný historický zvon, vévodící jedné z výstavních síní, visí docela nízko nad zemí. Po zaťukání na něj vydává jeho duše působivé zvuky.



Penzion Údolanka v Krištofově údolí.



Orloj v Krištofově Údolí.



Kabinová lanovka na Ještěd.



Pohled z úrovně terénu u rozhledny Rašovka.

Kittelovo muzeum

Ve vesnici Krásná se s pomocí doprovodu (schod) dá prohlédnout malé Kittelovo muzeum. V prosté venkovské chalupě je věnováno odkazu legendárního léčitele Kittela a době, ve které zde žil a působil. Chalupa a exponáty dýchají prostotou tehdejšího způsobu života. Můžete si zde zakoupit i některý z elixírů života made in Kittel.

Kozí farma v Pěččině

V Pěččině se můžete zastavit na kozí farmě s výstavou historického zemědělského nářadí a techniky, chovem králíků, hus a kachen. Vidět tady můžete osla nebo velké stádo koz, které svým mlékem zásobuje zdejší výrobu kozího sýra. Posílnit se můžete v zahrádce restaurace naproti farmy.

Rozhledna Černá studnice

Po cestě od farmy se dá autem vyjet k blízké rozhledně Černá studnice tyčící



Zvon v Jabloneckém muzeu bižuterie.

se od roku 1905 na kopci vysokém 873 metrů. Vozíčkář se do objektu restaurace po schodech sám nedostane, natožpak na rozhlednu, ale i pohled na ni zezdola a projížďka po okolí rozhledny stojí za to.

Hřbitov v Hořicích

Po cestě domů se můžete zastavit na nevšedním hřbitově v Hořicích v Podkrkonoší. V tomto městě se již dlouhá léta nachází kamenická škola, a tak není divu, že zdejší náhrobky, ale zejména vstupní portál brány, vypadají jinak než jinde. Portál hřbitova vysoký 14,5 metrů byl postaven v letech 1892–1905 žáky a učitel

teli Sochařské školy.

Park pod hřbitovem je opět dokladem sochařského umění zdejší kamenické školy. Tentokrát se jedná o modernu, díky které zaženete případnou hřbitovní náladu.

Cestou domů vás budou provázet vzpomínky na dovolenou, a pokud byla krátká, i lítost nad tím, co všechno jste v kraji pod Ještědem navštívili a shlédnout nestihli.

Další informace:

- **Penzion Jitka:** www.penzion-jitka-simonovice.az-ubytovani.info
- **Trasy a tipy pro vozíčkáře:**
 - www.jizerky.cz/o-regionu/content/vozickari
 - www.liberecky-kraj.cz
 - www.mobilita.cz/jiz/jiz.html
 - Jizerské hory, turistická mapa s trasami pro vozíčkáře, 1:50 000, edice Geobáze.

Text, foto: Petr Dzido



Interiér Kittelova muzea.



Rozhledna Černá studnice.



Portál hřbitova v Hořicích.

S dětmi na dovolenou do Smečna!

Rodinné centrum Smečno nabízí programy vhodné pro organizované skupiny, pro rodiny i s velmi malými dětmi, pro seniory nebo osoby se zdravotním handicapem. Zařízení je **nově zrekonstruované a včetně výtahu zcela bezbariérové**. Je vhodné zde pořádat jednodenní i vícedenní akce, jako jsou například školení, relaxační pobyty, rekreační pobyty.

„Můžete u nás strávit volný čas odpočinkem v klidném prostředí. Výhodou je rodinné prostředí a chutná domácí strava. Naším klientům je k dispozici společenská místnost, zázemí pro relaxaci a tvůrčí aktivity, letní terasa, zahrada s venkovním grilem a ohništěm,“ uvedla Eva Válková, provozní vedoucí rodinného centra s tím, že na procházky je možné si vyjít například do zámecké zahrady nebo blízkého lesa. „Nabízíme i možnost zapůjčení sportovních potřeb a v okolí je celá řada výletních cílů – Praha, Křivoklát, Okoř, Lány a jiná místa. Takže aktivnímu trávení volného času se meze nekladou,“ dodala provozní vedoucí.

Příznivá cena včetně plné penze

Pobyt v Rodinném centru Smečno přivítají zejména rodiny s postiženým členem – ve Smečně nabízejí totiž pomoc při péči o osobu s postižením, pečování o děti, interaktivní semináře o rodině, vzdělávací aktivity, relaxační cvičení a masáže, poradenství s výkonem kosmetičky a další aktivity. Kapacita zařízení je 9 pokojů s 2–4 lůžky, přičemž každý pokoj je vybavený vlastním sociálním zařízením. Celková kapacita je 31 lůžek. Cena pokoje se pohybuje v rozmezí od 250–400 korun za osobu a den – včetně plné penze, což je sazba pro osoby se zdravotním handicapem a jejich blízké. „O této ceně se i v letošním roce dá dále jednat, v individuálních případech jsme schopni cenu více přizpůsobit možnostem klienta směrem dolů,“ upřesnila ředitelka centry Ludmila Janžurová.

„S naší Aničkou jsme do Smečna zavítali v létě 2011 a ani trochu nelitujeme. Týdenní pobyt byl pro nás odpočinkem a pro Aničku něčím novým. Byli jsme více než spokojeni,“ podělila se s námi Helena Kočová, maminka Aničky, která je postižena svalovou spinální atrofií. Dodala, že ani rodinný rozpočet rekreace příliš nezatíží.

Další informace získáte na internetových adresách: www.dumrodin.cz nebo www.rcsmecno.cz.

Blanka Falcníková

Foto: www.rcsmecno.cz

■ **Kontakt:** Rodinné centrum Smečno, U zámku 5, 273 05 Smečno.

■ **Kontakt pro objednávky:** Eva Válková, tel: 777 558 400, 312 547 075, eva.valkova@dumrodin.cz.



Rodinné centrum Smečno.



Koně jsou tu nedaleko.



Bezbariérové chaty na Morávce - Beskydy



Tel: 721 744 910
abnugalovy@gmail.com
www.abbungalovy.com

Českosaským Švýcarskem

Tipy na bezbariérové pobyty

Kvalitních publikací z oblasti cestování pro vozíčkáře není mnoho. Proto bychom vás rádi upozornili na zbrusu novou publikaci **Českosaské Švýcarsko bezbariérové**, kterou vydala Společnost České Švýcarsko ve spolupráci s Alešem Černoousem, který je vozíčkář. Do necelých šedesáti stránek autoři vložili vydatnou dávku informací z oblasti dopravy, ubytování a gastronomie, kultury a dobré tipy na výlety po celé oblasti nejen pro vozíčkáře. Za zmínku stojí **přehledně zpracované turistické trasy vhodné i pro handbikery či vozíčkáře, mapy a důležité kontakty**. Autoři také velmi nápaditě rozdělili tipy na výlety do kategorií – **rodinný, kulturní, zážitkový nebo aktivní**. Takže pokud se budete držet programu výletu, jistě nebudete zklamáni. Praktické jsou i podrobně zpracované piktogramy.



České Švýcarsko je překrásným národním parkem

Tajuplná krajina

České Švýcarsko je krásný a rozlehlý národní park s neméně působivým okolím. Je to členitá krajina plná skalních věží, hlubokých údolích, roklí a soutěsek, ale i přes svůj charakter dostupná lidem s handicapem, seniorům nebo rodinám s dítětem v kočárku. Krajinu tvoří i malebné vesničky a řada zajímavých měst. Nejkrásnějším místem bude pro mnohé **Pravčická brána**, na jejímž úpatí stojí půvabný výletní zámek z konce 19. stol. V **Děčíně** zase najdete pěkný zámek, zoo nebo moderní aquapark. **Jetřichovice** jsou turistickým centrem s širokou nabídkou ubytování a výletů do okolí. K Českému Švýcarsku neodmyslitelně patří také **Saské Švýcarsko**. Tuto oblast pomyslně dělí jen státní hranice. Autoři proto vybrali to nejzajímavější i ze sousedního regionu. Ostatně o samotný název oblasti se zasloužili dva švýcarští malíři – Adrian

Zingg a Anton Graff –, kteří v druhé polovině 18. století působili na Akademii v Drážďanech a kterým zdejší kraj připomínal jejich domovinu.



Kdo by neznal Pravčickou bránu

Hotel Továrna – Dům volného času

Tento moderní **bezbariérový hotel** v centru Krásné Lípy nedaleko hranic s Německem je dostupný za cenu od 300 Kč za noc a za osobu. Nabízí výhled na náměstí nebo do krásné přírody. Obec Krásná Lípa je známým výchozím bodem k procházkám a výletům do okolí nebo za koupáním. Ubytovat se můžete ve 2 nebo 4lůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím a barevnou TV nebo v 5lůžkových turistických pokojích se společným příslušenstvím pro 3 pokoje. K dispozici je také kuchyňka a útulná společenská místnost.



Hotel Továrna nabízí wellness pobyt



Jednoduché a prostorné moderní pokoje

V přízemí hotelu je výstavní galerie s bezplatnou prohlídkou expozice představující region, najdete tady i stylový bar. Hotel nabízí **wellness služby**, jako jsou cvičení ve špičkově vybaveném fitness centru nebo plavání v bazénu, popř. pobyt v luxusní suché sauně s ochlazující sprchou, doplňovaný vůněmi z esenciálních olejů. Pro odpočinek můžete využít balkon nebo speciální relaxační místnost vybavenou TV, Hi-Fi a DVD. V nabídce je také solárium nebo možnost využití různých druhů masáží. Samozřejmě je venkovní posezení. Parkoviště je hlídáno a pro ubytované turisty zdarma.

Co třeba zážitkový výlet?

Připravte svá kolečka a vyrazte za poznáním jedinečného přírodního bohatství! Nejprve zavítejte do Domu Českého Švýcarska, kde díky zajímavé expozici nahlédnete do historie, tajů a krás zdejšího kraje. V poledne se rozjeďte se svačinkou v batohu Kyjovským údolím až do nitra národního parku. Cesta se vine podél říčky Křinice, která zde vytvořila kaňonovitou soutěsku. Obdivovat můžete místní flóru a faunu. Záleží jen na vás, jak hluboko se pustíte do labyrintu skalních věží.

Odpoledne si zajedte do nedalekého Varnsdorfu. V areálu Pivovaru Kocour Varnsdorf se těšte na výbornou českou kuchyni a celou řadu pivních speciálů z celého světa, které vaří místní sládcí. Krásný den pak zakončete pohodlně a bez větší námahy pozorováním zapadajícího slunce za panoramatem Stolových hor.

Z Varnsdorfu se dejte napříč Šluknovským výběžkem přes Mikulášovice a hraniční přechod v Dolní Poustevně směrem k Bad Schandau. Nenápadná německá vesnička Rathmannsdorf skrývá takřka mezi poli **bezbariérovou rozhlednu s výtahem!** Připravte si s sebou eurovou minci a euroklíč. Poté už se můžete kochat jedinečným pohledem na panorama stolových hor Saského Švýcarska.

Publikace je i na webu

Publikaci můžete přímo prohlížet na stránce www.ceskesvycarsko.cz/nakoleckach/ nebo si objednat na adrese: České Švýcarsko, o.p.s., Křinické nám. 1161/10, 407 46 Krásná Lípa, tel: 412 383 000, ops@ceskesvycarsko.cz, www.ceskesvycarsko.cz.

Zpracovala: Hana Klusová

Pohádkové hrady a zámky Velké Británie virtuálně

„Nevím ani proč, ale tato strážlivá Anglie mi připadá nejpohádkovější a nejromantičtější ze všech zemí, které jsem viděl. Snad je to pro ty staré stromy. A nebo to, že se tady chodí po lukách místo po cestičkách. My ostatní si troufáme chodit jen po cestách.“

Karel Čapek: *Anglické listy*

Dodnes zní tato téměř sto let stará slova našeho velikána literatury, jako by je napsal včera. Anglie je vskutku kouzelnou zemí, zvlášť bohatou na hrady a zámky nebo přírodní scenérie a také díky svébytnému způsobu života tamních obyvatel. Virtuální prohlídky na českých stránkách www.virtualtravel.cz nabízejí pohledy na některé zajímavé objekty.

Královský hrad Windsor



Komplex hradu Windsor

Městu Windsor vzdálenému pouhých 30 km západně od Londýna vévodí nesmírně rozlehlý hrad na kopci za městem. Nedaleko odtud se rozkládá i slavná Eton College, největší škola Velké Británie, kterou navštěvoval také princ William.

Windsorský hrad je nejstarší nepřetržitě obývaná královská rezidence. Původně jej ze dřeva nechal vybudovat Vilém Dobyvatel v roce 1070, aby střežil západní přístupové cesty do Londýna. Jednotliví monarchové prováděli na zámku různé úpravy. Proto v interiéru hradu najdete komnaty gotické, rokokové, barokní nebo z dob královny Viktorie. Nadevše si jej zamiloval Jiří V., jenž v roce 1917 přijal Windsor za příjmení svého rodu. Na hradě Windsor uvidíte, jak žijí bohatí a slavní – všude je luxusní nábytek a přepychové koberce. A nasmějí chybět ani obrazy od malířských velikánů Rembrandta, Rubense a dalších.

Velmi významnou částí hradu je kaple sv. Jiří (patrona Anglie), ve které jsou pochováni angličtí králové. V kapli se každoročně scházejí držitelé Podvazkového řádu, nejvyššího řádu anglických rytířů. Hrad je hlavním sídlem královny Alžběty II. a její rodiny, která zde tráví mnoho víkendů v roce.

Webové stránky hradu Windsor (v angličtině) jsou na www.windsor.gov.uk. Detaily bohatých uměleckých sbírek najdete na www.royalcollection.org.uk. Nemusíte příliš ovládat angličtinu, na stránkách se snadno zorientujete.

Edinburský hrad, Skotsko



Hrad v Edinburghu

U brány do hradu stojí od roku 1929 bronzová socha Sira Williama Wallace, národního hrdiny známého z filmu *Statečné srdce* v podání Mela Gibsona.



Socha W. Wallace

Vstupní brána hradu je pod státním věžením Argyll's Tower, pojmenovaným podle markýze z Argyll, který byl v Edinburghu vězněn. Zajímavé místo je tzv. Hill's Mount Battery, odkud se od r. 1861 výstřelem z děla oznamuje 13 hodin. Původně zde stála pevnost krále Malcolma III. Dnes je zde umístěno velké dělo, ukořistěné v r. 1486 v belgickém městě Mons. Z doby Malcolma III. je i kaple

Margaret's Chapel, nejstarší stavba v Edinburghu a nejstarší kostel Skotska z r. 1090 – je příkladem normanského umění.

Královský palác byl pozvolna stavěn 300 let od 15. do 18. století. Najdete zde ložnici Marie Stuartovny, kde se narodil král Jakub VI., pozdější anglický král Jakub I. V severní části paláce zasedal skotský parlament. V Korunovačnickém sále jsou uloženy korunovační klenoty – zlatá koruna Jakuba V. s více než 100 perlami, meč Jakuba IV. a žezlo z r. 1494. Hrad dnes ukrývá i tzv. korunovační kámen, památku na někdejší skotské krále, kterou uloupili Angličané a vrátili ji až v roce 1996.

Obdiv si zaslouží sál Great Hall, který postavil Jakub IV. (restaurován v 19. st.), se zachovalým trámovým stropem a zpola obložený dřevem. Na stěnách jsou jako dekorace zavěšeny sečné zbraně. Nádvoří hradu je obklopeno masivními hradbami a hlavními děl symbolicky mířícími na město Edinburgh, které je považováno za jedno z nejkrásnějších hlavních měst v Evropě.

Zajímavou 3D prohlídku vnějšku hradu najdete na oficiálních stránkách hradu www.edinburghcastle.gov.uk.



Hrad Edinburgh v hlavním městě Skotska

Tip:

Jak porozumět textům na cizojazyčných webových stránkách bez znalosti cizího jazyka:

Např. do prohlížeče webových stránek Internet Explorer, ver. 8 je integrována užitečná funkce **Translate**, pomocí které přeložíte cizojazyčnou stránku do češtiny. Nejde sice o překlad přesný, ale pro hroubous orientaci v textu to může stačit.

Zpracovala Hana Klusová

Tomáš Rybička: Výtvarník a hráč boccie

Maluje hlavou, kde má umístěn speciální držák

Šestadvacetiletý Tomáš Rybička komunikuje se svým okolím od narození pouze očima, nehýbe tělem ani nemluví, není však na světě sám. Má maminku a babičku, k nimž jezdí na svátky, a trvale žije s podobně postiženými kamarády ve východočeském Domově pod hradem Žampach. Malování se začal plně věnovat před šesti lety a od té doby i vystavuje.

Za tu dobu udělal, za pomoci své učitelky Marty Majvaldové, značný pokrok a z jeho obrázků dýchá velká radost a přirozený talent.

Přitom pro Tomáše není malování vůbec snadné, maluje totiž hlavou, kde má umístěný speciální hlavový držák, do kterého se dají upnout štětce. Maluje na papír nebo plátno pomalými pohyby hlavy. Dokáže namalovat i neuvěřitelné detaily.

Obrázky plné barev a radosti

K dnešnímu dni se již prodalo přes tisíc pohlednic s jeho reprodukcemi.

Namalování jednoho obrázku trvá Tomášovi asi 2 až 3 týdny a za každým obrázkem se skrývá nejen jeho talent, ale také nevýslovné úsilí a píle. Maluje tak maximálně 1–2 hodiny denně. Namaloval desítky obrazů a jeho práce pomáhají sedmi kamarádům. Z vydělaných peněz totiž hradí část nákladů na jejich sociální péči.

Tomášovy obrázky se prodávají v nenápadném stánku na nádraží v České Třebové ve formě pohlednic a jdou na odbyty. V plánu je další dotisk asi 1 500 kusů.



Tomáš při práci.

Tomáš sportovec

Tomáš se od roku 2003 umísťuje na předních místech národních turnajů I. a II. ligy v boccie. V témže roce byl vyhlášen **nejlepším sportovcem roku v TJ Léčebny Košumberk**. V roce 2004 byl jmenován do širšího kádru reprezentace ČR. Na loňském turnaji 2. ligy v boccie konaném v Krupce u Teplic Tomáš doslova zářil. Po několika vyhraných zápasech nakonec ve finále skončil na krásném 2. místě.

Boccia je sport, který mohou hrát i nejvíce těl. postižení. Využívají ke hře spoluhráče a používají speciální rampu, pomocí které umísťují míčky do hracího pole, podobně jako u hry pétanque. Při hře je nutné přemýšlet, vymýšlet taktiku.
Více na www.boccia.xf.cz.

Zdroj: www.orlicky.denik.cz,
archív ČT, www.ahaonline.cz

Zpracovala: Hana Klusová



Jedna z Tomášových reprodukcí.



Tomáš při hře.

Arabská princezna

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře



Brzy ráno po snídani jsem jezdil v rehabilitačním ústavu v Kladrubech do suterénu na vertikalizační stojan zvaný paraplegiky „stavěčák“. Jezdila tam se mnou ve stejný čas také jedna mladá Arabka. Mě hodili na rovný stůl v základní poloze jako pytel brambor dva „civilkáři“ a „princeznu“, jak jsem ji v duchu oslovoval a pojmenoval pro sebe, tam ukládal její strážce a zamračený doprovod v jedné osobě. Byla to tajuplná kráska, celá zahalená v černém. Jen ji z malého obdélníkového otvoru „burky“ koukala krásná černá kukadla. Když ji ten její sloužící a snad i eunuch vzal do náruče, tak jsem nějak, jak jinak než nevědomky, zaregistroval pěkně tvarovanou prdelku. Poté ji posadil, a já, opět zcela nevědomky, jsem si všiml pěkných stehýnek schovaných v černé látce jejich dlouhých arabských šatů. Nejhezčí okamžik pro mne byl ten, když se položila sama přes lokty na záda. Civilkáři ji připoutávali nohy v kotníčcích, v kolenou a pod prsy. A ona si upravovala oblečení, aby i na prkně, co neznámá svět, vypadala dobře.

Byla malá a velmi pěkně tvarovaná. Nic jiného jsem neviděl, než vše černé, i ta její blýskavá kukadla byla ebenově černá. Ta jsem registroval pokaždé, jakmile na mne zvědavě jukla zpod přivřených víček. Když už jsem stál na stavěčáku, její strážce vždy ustoupil na stranu a sledoval, jak ji civilkáři zajišťují a dávají ji před ruce opěradlo. Bedlivě dohlížel na veškeré dění okolo mé „princezny.“ Když dostala do ruky elektrické ovládání, postavila se sama jako já, téměř do pravého úhlu. Tehdy jsem zahlédl v jejích rukou nějaké korálky. Ty nosí každý Arab stále u sebe. Je to pro vyznačče islámu obdoba našeho křesťanského růžence. Používají se při modlení. Její strážce se od ní nehnul ani na krok, aby mu nic neuniklo. To už jsem si vytáhl tradičně denní tisk, četl jsem a po očku sledoval, co dělá ona. Kdy zase budu mít možnost nakouknout pod pokličku arabského světa?

Vše šlo každý den naprosto stejně po celý měsíc. V duchu mě moc lákalo, abych znovu uviděl obličej té krásky. Nebo šeredy? Podvědomě jsem věděl, že krásná je. A i kdyby nebyla, všechno ta-

jemné se nám zdá většinou krásné a vzrušující. Jen jsem si uvědomil, že i v arabských zemích jsou bouračky a úrazy. V tom jsou si osudy lidí na celé zeměkouli stejné. A ochrnutí lidé z různých koutů světa se jezdí rehabilitovat i k nám.

Když jsem se jednoho dne sešel s princeznou a jejím strážcem u stavěčáku o pět minut dříve než obvykle, obsluhující civilkáři tam ještě nebyli. Jako vždy jsem slušně oba pozdravil a ona mi odpověděla a zvedla při tom malinko ruku. Zblízka, v sedě a zaparkovaný vedle ní, jsem ji koukal snad z půl metru do těch krásných očí a nemohl jsem se vynadívat, jak byly nádherně černé a lesklé, jako uhel. Bylo zajímavé, že princeznin pohled byl přímý stejně jako můj a že neuhnula ani na chvíli. Ani na malou chvíli nesklopila zrak a vydržela mé obdivné pohledy. V jejích očích jsem objevil a znatelně i viděl takové malinké čertovské záblesky a cítil jsem nějakým šestým smyslem, pod tou neproniknutelnou rouškou burky, jak se pod vousy směje, jak na ní zvědavě „vejřám.“ Překvapivě sametovým a jemným hláskem něco pronesla ke svému strážci arabskou „hatlamatylkou“. On ji sáhl do batůžku na zádi jejího vozíku, vytáhl prázdnou láhev od minerálky a odešel. To už konečně dorazili oba civilkáři a sborově halekali: „Sorry! Byli jsme na koberečku u naší šéfové! Moc se omlouváme,“ vysvětloval nám zpoždění hovornější Honzík.

Dáma měla přednost, opatrně ji přenesli na stůl, připoutali a postavili. Za chvíli jsem ji následoval. Když jsem se chystal, že si budu zase tradičně při půlhodinovém stání číst své noviny, pomyslel jsem si, že se žádné atrakce ve spojitosti s krásnou cizinkou už dnes nedočkám. Jak jsem se mýlil! Strážce zatím někde nakupoval a sháněl minerálku a milá princezna sáhla nečekaně na nějaký háček na burce – rouška, kterou měla přes celý obličej, se rozepnula a odhalila na chvíli princezninu líbeznou tvář. V tu ránu jsem viděl nejen ty krásné oči, ale i nádherně baculaté tvářičky a malou roztomilou bradičku. Její obličej připomínal tváře našich českých děvčat, které jsou krev a mléko. Trvalo to jen několik krátkých vteřin a jediné, na co jsem se zmohl, kromě mého dalšího vyjeveného výrazu a vykulených očí, bylo, že jsem ji palcem pravé ruky ukázal, že je jednička! Krásně se na mne ještě jednou usmála a odhalila i nádherně bílé zoubky. Ty se

zdály v kontrastu s olivově hnědou pletí jejího obličej tak skvostně bílé, že ani bělejší být nemohly. Měla jich v tu chvíli plnou pusou.

Když se k mé nelibosti opět zahalila, nemohl jsem číst. Uvědomil jsem si, že vlastně nevím, jaké má vlasy. Naznačil jsem princezně gestem přetažení té její příkrývky hlavy dolů. Překvapivě na mě udělala jedním prstíkem pravé ruky ty, ty, ty a po chvíli mi ukázala celé bližší ouško a pramen havraních vlasů.

Nevím, jak to u nich doma chodí, ale vycítil jsem, že mi chtěla udělat radost a ukázat, že i arabské ženy mohou být emancipované a že já jako příjemný zástupce národa Čechů a džentlmen to nemohu a nebudu chtít jejímu manželovi či strážci v žádném případě vykecat. To bych samozřejmě nikdy neudělal!

Druhý den jsem byl na stavěčáku sám a došlo mi, že má princeznička, co je možná jen bohatou paničkou, tady byla včera asi naposledy. Že to její krásné gesto bylo mimořádné svobodné a taky ženské poděkování za to, že jsem ji hezky po celý měsíc zdravil.

Místečko „mé“ princezny na stavěčáku obsadil starší, tlustý a docela ošklivý pán. Toho jsem, dá rozum, moc neokukoval a zase se více zajímal o svůj denní tisk. Ten pán, když ho postavili na stavěčák, většinou do pěti minut usnul a řezal to tam jako nějaký dřevorubec. Civilkáři na něj mlaskali podobně jako můj spolubydlící na pokoji u televize a v noci na mě. Nejlépe jsem se vyspal, a to krásně do růžova, když jsem měl na pokoji hluchoněmého. To byla havaj. Tomu nevadilo absolutně nic.

Občas si na mou arabskou princezničku vzpomenu, když ráno hlídáme s babčou naší nejmladší vnučku a mou novou princezničku, čtrnáctiměsíční čertici Terezku, když její maminka jde s její starší, třiapůlletou sestřičkou Lucinkou do školky nebo na nákup. Beru si ji na klín a pouštím ji na počítači hudební soubory se zvířátky. Hlavně se jí líbí ta moderní hudba s žábou v brýlích. To spolu děláme i tany.

Takže super i z toho důvodu, že ta arabská princezna by si mi na klín určitě sama dobrovolně nesedla! Taky pochybuju, že by se jí líbila zpívající žába...

Josef Procházka

Gesta, úsměvy, vzpomínky

Po dvaceti letech

Věra Schmidová

Znovu jsem ji potkala po dvaceti letech, kdy mě přijela navštívit. Trávila jsem dovolenou na chalupě, kam občas utíkám z přeplněné Prahy. Popravdě si tam zajedu pokaždé, když si potřebuji odpočinout od lidí, od dětí nebo od manžela. Chalupa je na samotě, vede k ní jenom polní cesta, je daleko od lidí, dokonce ani na žádné mapě není a klíče od ní mám jenom já. Ona to vlastně vůbec není chalupa, spíš chaloupečka – malinká, s jedním jediným pokojíčkem. Koupelna – to je potok za ní a záchod – nedaleký les. Skoro nikdo neví, kde vlastně vůbec jezdím. Chaloupku tajím i před rodinou a přáteli, je to, jak už jsem naznačila, takový můj azyl před celým světem: zastrčená mezi stromy – chaloupka na konci světa. Proto ji miluji a proto tam jezdím. Sama a tajně. V klidu si tady spím, píš, piji hektolitry kávy a nikdo mi to nevyčítá, nikdo tady po mě nic nechce a nikdo mě neruší. Jednou za čas tu malou oázu klidu a míru potřebuji.

A pak jednou: zčistajasna se tady objeví ONA. Nečekaně a ještě k tomu na vozíku. Když jsem ji uviděla, zůstala jsem stát v šoku mezi dveřmi. Chvilí jsem přemýšlela, jak zjistila, kde jsem. A taky – jak se sem dostala? Kde se tady vůbec vzala?

Chvilíčku jsem na ni tupě zírala. Pak jsem ale mávla rukou a vše, co mě napadlo, jsem pustila z hlavy. Dvacet let jsme o sobě nevěděly a najednou byla tady! Seděla sice na invalidním vozíku, ale na tváři měla úsměv a v očích jiskru. Takovou jsem ji neznala. Vypadala mnohem lépe než kdysi.

„Kde ses tady vzala?“ houkla jsem na ni. „A co se s tebou stalo?“

Mávla rukou: „Pitomá autohavárka...“

„Nemyslím tvůj vozík,“ skočila jsem jí do řeči. „Neptala jsem se, co se ti stalo, ale co se s tebou stalo. Když jsme se naposledy viděly, měla jsi o dvacet let méně, ale nevypadala jsi tak dobře jako teď. Jak to?“

Zasmála se: „Víš, že za to můžeš ty?“

Nechápala jsem. S Janou jsme byly kdysi spolu v lázních, pár let si potom ještě psaly a pak najednou zmizela z povrchu zemského a já netušila kam a proč. Nikdo o ní nic nevěděl, prostě zmizela, jakoby se zem pod ní propadla. A teď se tady, zase zničehonic, objevila.

„Našla jsem naši společnou fotku –

kde jsem byla ještě mladá, chodící o berlích, a v té chvíli jsem si uvědomila, že celé roky jsem znala jenom cvičení, lázně, zase cvičení, rehabilitační ústav a zase cvičení... Naučila jsem se sice chodit, byly to roky tvrdé dřiny. A pak do tebe nějaký blbec napálí autem a jsi zase na začátku. Celé ty roky dřiny jsou v prachu, mládí v ... a ty nemáš zase vůbec nic! Ani vzpomínky na něco pěkného, protože jsi celé roky znala jenom cvičení a dřinu – den za dnem, měsíc za měsícem, rok za rokem... A teď? Namísto berlí invalidní vozík a namísto očekávaných krásných zážitků zase jen vzpomínky na tělocvičny a tepláky.“

Její slova mě zarazila. Je fakt, že když s ní tenkrát před dvaceti lety chtěl člověk promluvit, musel ji hledat buď v tělocvičně nebo někde, kde trénovala chůzi. Nikdy s námi nikam nešla, protože musela cvičit a stále trénovat. Proto mě její slova překvapila.

„Jednou jsem si ale řekla – dost!“ pokračovala rázně.

„Takže už jsi s cvičením přestala?“ nemohla jsem uvěřit.

„Ne,“ zasmála se. „To vůbec ne, ale cvičím už méně, už ne celé dny, pouze hodíku denně, abych vůbec byla schopná se hýbat. A co dělám potom? No přece žiji!“

„To znamená co?“ nechápala jsem.

Otevřela tašku a vytáhla z ní pár fotek. Jednu mi podala: „Provdala jsem se...“ To mě zarazilo ještě víc. Nikdy nechtěla o chlapech ani slyšet. Viděla můj překvapený výraz a opět se zasmála: „To je taky historie – celé roky jsem si myslela, že chlapa nechci, že jsem na holky.“

„Proč sis to myslela? Jak jsi na to přišla? A jak jsi došla k závěru, že tomu tak není?“ zajímala mě čím dál víc její proměna.

„Víš, moc se mi líbila jedna žena. Neustále jsem na ni myslela, domnívala jsem se, že je to láska. Nebyla. Ale to jsem poznala až později – myšlenky na ni mě fyzicky nevzrušovaly. To jsem pochopila později, až jsem se seznámila s Lacem. Fyzická touha po někom a touha být v něčí přítomnosti – to je rozdíl. Když na někoho často myslím, to taky přece ještě není láska.“

Zahleděla se mi hluboko do očí a já měla pocit, že mi vidí až do žaludku. „Promiň,“ řekla, jakoby se omlouvala za zradu.

Rychle mi začala podávat další fotky.

„Dělám balet na vozíku, taky trochu tančím nebo jezdím do přírody. S pejskem.“

Nevěřila jsem vlastním uším i očím. V té chvíli mi došlo, že tou dlouholetou ženou jejich snů a představ jsem byla já. Pochopila jsem, proč na celé ty roky zmizela a proč je teď tady. Nevěděla jsem, co říct. Poznala to na mě a tak raději pokračovala: „Vyměnila jsem roky dřiny za skutečný život a krásné vzpomínky.“ Zamyslela se.

„Až jednou skončím někde v ústavu...“ tato její slova zněla jako ledová sprcha a vůbec se nehodila k té optimizmem sršící ženě... „Ale...“ chtěla jsem zaprotéstovat. Pohybem ruky mě zarazila a pokračovala: „Až jednou skončím někde v ústavu, a vím že skončím – prognóza mé nemoci už je jednou taková a manželovi na krku zůstat nechci, je moc hodný a tohle by si ode mě nezasloužil – tak v tom ústavu budu mít aspoň na co vzpomínat. Řeknu si, že ten život stál nakonec přece jenom za to. I s tak strašnou nemocí.“



Markéta Peluňková: Jak jsem se stala modelkou

Protézo, odpočívej v pokoji...

Jednoho dne nám přišel email, tedy víceméně byl pro mě. Byla jsem v něm tážána, zdali bych si nechtěla vyzkoušet práci fotomodelky. Bylo to psáno anglicky, takže mi to musel přeložit manžel. Nejdříve jsme to brali jako spam, takže jsme na to ani nereagovali. Víte, když někdo napíše tělesně postižené ženě, že by se mohla nechat fotit jako modelka, tak vám proběhne hlavou spousta myšlenek. Například zda se nejedná o nevhodné fotky, nebo jestli si z vás někdo neutahuje.

No jak jsem již psala, nereagovali jsme na to. Ale ejhle! Po měsíci to přišlo zase. Můj muž tentokrát zareagoval a zeptal se, o co vlastně jde a jak na mě přišli. Ráda bych si to vyzkoušela, ale jedině v tom případě, že by se jednalo opravdu o profesionální a slušné focení, žádné akty!

Cosmina a Marcus

Po nějakém čase se nám znovu ozvali a bylo nám vysvětleno, o čem všem to vlastně je. Řekli nám, že tuto práci dělá mladý manželský pár, Cosmina a Marcus Vahrenholt. Markus je profesionální fotograf na volné noze. Pracuje pro významné kosmetické firmy a reklamní agentury, jeho práci je možné vidět na www.photoshootings.com. Cosmina pochází z Rumunska. Když jí bylo 10 let, připravil jí o nohu opilý řidič autobusu na přechodu pro chodce. Jako mladá slečna se jednou účastnila soutěže krásy. Ve všech disciplínách se zdála být favoritkou, avšak po promenádě v plavkách byla diskvalifikována kvůli tomu, že místo jedné nohy měla protézu. Tato událost ji hodně zranila. Rozhodla se veřejnosti do-



Markéta Peluňková

kázat, že i postižené ženy jsou krásné. Společně se svým manželem založila neziskovou organizaci, která se této činnosti věnuje. Stala se z ní výtečná vizážistka se srdcem na dlani.

A tak díky práci s postiženými ženami a dívkami prezentované na www.ampworld.de mohou Vahrenholtovi financovat pomůcky pro postižené



Markéta Peluňková



Markéta Tichá

v těch evropských zemích, kde to kvůli absenci kvalitního finančního zabezpečení není pro chudší lidi dostupné.

Akce Německo

A tak jsme se s manželem rozhodli, že to zkusíme. Sehnali jsme hlídání pro naše děti, neboť se fotilo až na západní hranici

Německa. Vyrázili jsme. Sice jsme se stále tak trochu obávali, jestli to není přece jenom nějaká kulišárna, ale to nás nemohlo odradit od toho, abychom nepokračovali v cestě na západ Německa. Se svým manželem jsem se cítila vždy v bezpečí. Cesta byla dlouhá, na místo jsme dorazili až kolem sedmé večer. Před malým dom-

kem nás přivítal mladý pár s malým pejskem. Zjistili jsme, že baráček je zcela bezbariérový, což pro mě byla velká úleva, odpadly starosti o přesun do patra apod.

Navzájem jsme se představili a začali si povídat. Přesněji řečeno – já jsem se rozkoukávala a nemohla se zbavit nervozity. S Cosminou a Marcusem si povídal manžel a zároveň mi tlumočil, co a jak se bude druhý den dít. Pomalu mě pochybnosti opouštěly a já i můj muž jsme se začali v útulném domečku cítit dobře.

Proč předstírat dokonalost těla?

Můj muž mi často říkal, jak jsem krásná. Já jsem ale viděla své nedokonalé tělo a říkala si – no jó, líbím se ti, protože jsem tvá žena. Ale po focení, které proběhlo u Cosminy a Marcuse, jsem se začala na sebe dívat jinak. Přeci jenom to není tak strašné, i když nemám ruce na konci roztřepené a dostatečně dlouhé, „podle norem“ a jedna noha je o dost kratší. Díky focení jsem pochopila, že manžel to myslí opravdu upřímně.

Kdysi jsem nosila na pravé noze protézu, ale od chvíle, co jsme se vrátili z Německa, jsem svou protézu odložila do skříně – ať „odpočívá v pokoji“. Byla pro mě jen kosmetickou úpravou. Sice jsem na pohled asi vypadala přijatelněji z oběma nohama, ale to nepohodlí a bolest – to mě mučilo. Díky Cosmině a Markusovi jsem pochopila, že nemusím předstírat dokonalost těla. A že vlastně i bez protézy jsem to já. Ale hlavně, cítím se svobodněji a mnohem lépe! Má sebedůvěra hodně vzrostla. To všechno se pak projeví na tom, že se, milé dámy s postižením, cítíme mnohem lépe – že si i samy připadáme krásné.

Chcete si to vyzkoušet?

Celá „akce Německo“ nás přesvědčila o tom, že se jedná o dobrou věc. A tak můj manžel doprovází jako řidič a tlumočník a jako předseda občanského sdružení Schody ven, které se věnuje popularizaci života lidí s postižením, další dámy a dívky na focení ke Cosmině a Marcusovi.

Ampworld díky sponzorům nese veškeré náklady spojené s cestováním, ubytováním a stravou, modelkám navíc vyplatí na německé poměry symbolickou, pro nás zajímavou finanční odměnu (200–400 eur). Rovněž finančně podporuje činnost našeho občanského sdružení.

A tak dámy, pokud byste si to chtěly vyzkoušet, ozvěte se mi. Další informace naleznete na www.rodinapelunkova.estranky.cz, na www.schodyven.estranky.cz nebo na tel. 723 811 976, schodyven@gmail.com.

Markéta Peluňková, Opava



Cosmina Vahrenholt



Monika Hájková

Sex? Dobrej vozejk vydrží všechno

Alespoň k tomu musíte dojít, když navštívíte od letošního února provozované diskusní fórum na webových stránkách www.sexnavoziku.cz. Sex je v hovorech lidí jedno z nejfrekventovanějších témat. Proč tedy ne u lidí se zdravotním postižením?

„Naším záměrem je soustředit maximum informací, které mohou pomoci k návratu do partnerského života, a to především sdílením mezi samotnými vozíčkáři a nevozíčkáři,“ řekla nám k tomu provozovatelka webu Martina Václavíková z firmy Adaptia a dodala, že fórum vzniklo jako reakce na potřebu lidí hovořit o sexu.

„Setkávám se s vozíčkáři v souvislosti s mou prací, no a s těmi mladšími jsme zabrousili v různých debatách i do oblasti sexuality... Vozíčkáři mají stejné sexuální potřeby jako lidé bez handicapu. Tento fakt mi již potvrdilo mnoho lidí – vozíčkářů i chodčáků,“ vysvětlila Martina Václavíková s tím, že když se někdo dostane na vozík, diskuze na téma sexu na vozíku sice existuje, ale většinou jen v uzavřených skupinách. Martina také v diskuzi na fóru uvedla: „Osobně si také myslím, že sex je o lidech a když si najdou cestu k sobě, najdou si ji i do postele. Ale všichni se shodneme na tom, že rozdíly tu jsou, a když člověk ví, do čeho jde, je to snazší. A je škoda, když vozíčkáři diskutují na téma sexu v uzavřených fórech, jako by tam jejich partneři nepatřili. Taky existuje spousta lidí, pro které je situace nová a na tomto místě spíš mohou požádat o radu či názor než u piva v hospodě.“

Tipy a užitečné rady

Portál je funkční od 7. února a podle slov provozovatelky je i pro ně příjemným překvapením, že má za 14 dní více než 250 000 vstupů, přičemž také přibývá registrovaných členů fóra.

Fórum se zabývá otázkami milostného života paralytiků opravdu do hloubky. Najdete zde tedy seznamovací část, ale i užitečné rady a tipy. Témata jsou různorodá, zachycují nejrůznější okruhy od sexuálních otázek přes partnerské vztahy až po dítě, těhotenství nebo porod.

I když jsou vozíčkáři běžnou součástí života svého okolí, přeci jen se řada věcí mění poté, co do života jim a jejich blízkých vejde vozík. Poměrně často například dochází ke vztahu mezi vozíčkáři a lidmi, kteří o ně pečují. Existují i jiné situace – mnoho paralytiků je v době úrazu ženatých a musí se s nově nastalou



situaci nějak vyrovnat, a to i v oblasti sexu. Jedním ze zajímavých názorů na fóru byla diskuze o tom, co vydrží z hlediska sexuálních aktivit invalidní vozík. Např.:

„Kolik vydrží slušný vozík? Neměli by na tyto aktivity brát ohled kluci už při prvním výběru vozíku před návratem domů?“

„Dobrej vozejk vydrží všechno, samozřejmě není stavěný pro dva lidi, ale vozejk s pevným rámem se s tím popere. Skládací vozejky začínají vrzat dříve či později a tímto to jen urychlíte, ale zase se dají dotáhnout a vše je v pohodě.“

Témata fóra jsou:

- Mýty o sexu vozíčkářů
- Ženy na vozíku a muži
- Muži na vozíku a ženy
- Jsme oba na vozíku
- Homosexualita na vozíku
- Ostřejší a společná témata pro muže i pro ženy
- Zůstal (jsem) na vozíku, co se teď změní?
- Zůstala (jsem) na vozíku, co se teď změní

- Po úraze jsme se rozešli (nebo potkali?)
- Chceme dítě
- Vozíčkářka, těhotenství a porod
- Nejlepší rada, jakou jsem kdy dostal/a
- Pomůcky, přípravky pro erekci, antikoncepce
- Odborná část
- Vaše i jiné příběhy

Blanka Falcníková

Přátelství

Opravdoví přátelé jsou ti, kteří o nás všechno vědí a přesto nás mají rádi...

PROGRAM

Poradenství
a informace



Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno

bezplatná linka: **800 100 250**

e-mail:

poradna@ligavozic.cz www.ligavozic.cz

Aktuálně z legislativy

Nové formuláře na dávky pro OZP

Na Integrovaném portálu MPSV naleznete ke stažení či k tisku formuláře žádostí o dávky pro zdravotně postižené osoby, které souvisejí se změnami v rámci tzv. sociální reformy od 1. 1. 2012.

Naleznete zde formulář žádosti o:

- Příspěvek na mobilitu
- Příspěvek na zvláštní pomůcku (lze poskytnout i na zakoupení motorového vozidla či úpravu bytu)
- Přiznání průkazu OZP
- Příspěvek na péči

Přímý odkaz na stránky: <http://formulare.mpsv.cz/oksluzby/cs/welco me>.

Od 1. 1. 2012 se o všechny dávky pro zdravotně postižené osoby žádá na **krajské pobočce úřadu práce** v místě vašeho bydliště.

Upozorňuji, že **příspěvek na mobilitu** se vyplácí každý měsíc v jednotné částce 400 Kč a je nově vyplácen měsíčně (nejdříve od měsíce, ve kterém byla podána žádost o tuto dávku).

Parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením

S účinností od 1. 8. 2011 došlo ke změně zákona o provozu na pozemních komunikacích č. 361/2000 Sb., kde je stávající označení O1 (znak vozíčkáře do auta) nově označeno jako „parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením“ (O7).

Toto nové označení vozidla by nově mělo platit i v rámci zemí EU jako **uznávaná parkovací karta**. Současné znaky vozíčkáře (označení O1) do auta budou platné do ukončení platnosti příslušného průkazu, nejpozději však do data 31. 12.

2012. Do tohoto data nejpozději je třeba požádat o nový parkovací průkaz.

Blíží informace získáte na příslušném obecním úřadě obce s rozšířenou působností v místě vašeho bydliště, kde se žádá o vydání tohoto parkovacího průkazu.

Příspěvek na bydlení – počítání 10leté lhůty

V rámci naší **Poradny pro život s postižením** jsme řešili výklad novely zákona o státní sociální podpoře, která platí od 1. 1. 2012. **Příspěvek na bydlení** (dávka státní sociální podpory) má být nově poskytován pouze na dobu omezenou – a to **max. po dobu 84 měsíců v rozhodném období 10 let**.

Výjimku z tohoto omezujícího pravidla tvoří byt,

- 1) který užívá osoba, jíž byl poskytnut příspěvek na úpravu tohoto bytu podle zákona upravujícího poskytování dávek osobám se zdravotním postižením,
- 2) zvláštního určení podle občanského zákoníku, pokud je užíván osobou, jejíž zdravotní stav zvláštní úpravu vyžaduje,
- 3) kde rodinu tvoří výlučně osoby starší 70 let.

V rámci dotazu na MPSV jsme zjišťovali, zda se tato desetiletá lhůta začne počítat až od data 1. 1. 2012, nebo se budou počítat doby poskytování příspěvku již před datem 1. 1. 2012.

MPSV nás ve svém vyjádření ujistilo, že lhůta 10 let se začne počítat AŽ OD data 1. 1. 2012. Takže v rámci zpřesnění legislativy by nemělo dojít k situaci, že někdo z důvodu dlouhodobého pobírání příspěvku na bydlení ztratí ihned k datu 1. 1. 2012 nárok na tento příspěvek.

Lucie Marková, Dis.,
Vedoucí Poradny pro život
s postižením Ligy vozíčkářů,
lucie.markova@ligavozic.cz

COŽE?

Cizí slova



- **Tomografie** – (CT) – zobrazuje různé orgány, pomocí počítačového zpracování rentgenového obrazu. Používá se ke stanovení diagnózy při onemocnění různých orgánů. **Stratigrafie** – rentgenová vyšetřovací metoda, která umožňuje zobrazit vybranou část těla ve vrstvách, tj. v řezech. Měřenou veličinou je absorpce záření v tkáních (t. rentgenová, t. ultrazvuková), radioaktivní záření značených atomů (t. pozitronová), magnetické vlastnosti atomů (magnetická rezonance).

(dz)

Edita Sekaninová už není mezi námi

S lítostí oznamujeme, že 22. února 2012 ve věku nedožitých 72 let zemřela paní **Edita Sekaninová** z Ostravy-Poruby.

Její pohřeb se konal v pondělí 27. února 2012 ve 13 h ve velké křeháčnické síni na Slezské Ostravě.

Šárka Miklušová, dcera



Vzpomínáme na naši kamarádku a nevěšně veselou ženu, která při našich setkáních a dalších akcích Ostravské organizace vozíčkářů patřila mezi ty, jejichž optimismus, stálý úsměv ve tváři a dobrá nálada pomáhaly nám všem.

Ostravská organizace
vozíčkářů, o.s.

Nové podmínky pro příspěvky na odstraňování bariér a jiných druhů a typů zvláštních pomůcek

Poskytování dávek osobám se zdravotním postižením stanovuje Zákon 329/2011Sb. a Příloha č. 1 k vyhlášce č. 388/2011 Sb.

Negativní důsledky takzvané sociální reformy zhoršily životní úroveň miliónům lidí v naší republice. Je vůbec otázkou, proč se oficiálně lže, že jde o reformu (reforma má něco zlepšovat), když ve skutečnosti jde o zbídačování sociálně slabých občanů. Navíc je vše protkáno chaosem a vypjatými emocemi na úřadech, ovšem kromě ministerstva práce a sociálních věcí, kde jsou všichni spokojeni (alespoň podle formálních vyjádření).

Vozíčkářům tato „reforma“ mimo jiné **ruší možnost získat od obcí příspěvek maximálně 50 tisíc korun na úpravy bariér v bytech (konkrétně do sedmdesáti procent nákladů)**. Místo toho je v novém zákoně upraven příspěvek na zvláštní pomůcky, jejichž seznam řeší vyhláška č. 388/2011 Sb., a v němž se příspěvek na úpravu bytu značně omezen.

Seznam druhů a typů zvláštních pomůcek určených osobám se zdravotním postižením, na jejichž pořízení se poskytuje příspěvek na zvláštní pomůcku

Příloha č. 1 k vyhlášce č. 388/2011 Sb.

I. Zvláštní pomůcky určené osobám s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí:

1. Příspěvek se poskytuje osobám se zdravotním postižením, které je uvedeno v části I bodě 1 přílohy k zákonu:

a) dodatečná úprava motorového vozidla; jedná se o úpravy vyžadující montáž, např. ruční ovládání, usnadňování nastupování, nakládání vozíku,

b) **stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny a WC; jedná se o stavební práce a s nimi nezbytně související materiál na úpravu (nikoli o obklady, podlahové krytiny, sanitu apod.).**

2. Osobám se zdravotním postižením, které je uvedeno v části I bodě 1 písm. c), d), g), j) a k) přílohy k zákonu:

speciální komponenty osobního počítače, např. uzpůsobená klávesnice, myš, speciální programové vybavení.

3. Osobám se zdravotním postižením, které je uvedeno v části I bodě 1 písm. a),

b), d) až i) přílohy k zákonu:

a) nájezdové ližiny,

b) přenosná rampa.

4. Osobám se zdravotním postižením, které je uvedeno v části I bodě 1 písm. a) až g), i) a j) přílohy k zákonu:

stavební práce spojené s rozšířením dveří v bytě.

Připomínáme, že pokud jste se rozhodli pro bezbariérovou úpravu bytu, nemusíte se řídit žádnými legislativními předpisy, které určují parametry bezbariérové přístupnosti staveb. Ve vlastním bytě si můžete udělat úpravy tak, aby vyhovovaly přesně vašim potřebám. Je ovšem vhodné konzultovat úpravy s odborníkem na odstraňování bariér – lépe tak sjednotíte vaše představy s reálnými možnostmi.

Stavebním úpravám však musí vždy předcházet žádost o povolení (týká se to i majitelů bytů v osobním vlastnictví). Od okamžiku, kdy jsou všechny požadované doklady doručeny stavebnímu úřadu, je zahájeno řízení, které by měl správní orgán rozhodnout do 30 dnů. Vlastní stavební práce se obvykle mohou zahájit 15 dnů od doručení všem účastníkům (po nabytí právní moci kladného rozhodnutí).

IV. Zvláštní pomůcky určené osobám se zdravotním postižením, které je uvedeno v části I bodě 4 přílohy k zákonu

a) motorové vozidlo,

b) speciální zádržní systémy (nikoli běžné dětské autosedačky).



§ 10 – Stanovení výše příspěvku na zvláštní pomůcku

(1) Na pořízení zvláštní pomůcky, jejíž cena je nižší než 24 000 Kč, se příspěvek na zvláštní pomůcku poskytne v případě, je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných nižší než osminásobek životního minima jednotlivce nebo životního minima společně posuzovaných osob podle zákona o životním a existenčním minimu. Z důvodu hodných zvláštního zřetele, zejména žádá-li osoba opakovaně o příspěvek na různé zvláštní pomůcky, jejichž cena je nižší než 24 000 Kč, lze tento příspěvek poskytnout, i když příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných přesahuje částku životního minima podle věty první.

(2) Výše příspěvku na zvláštní pomůcku podle odstavce 1 se stanoví tak, aby spoluúčást osoby činila 10 % z předpokládané nebo již zaplacené ceny zvláštní pomůcky, nejméně však 1 000 Kč.

(3) Výše příspěvku na pořízení zvláštní pomůcky, jejíž cena je vyšší než 24 000 Kč, se stanoví tak, aby spoluúčást osoby činila 10 % z předpokládané nebo již zaplacené ceny zvláštní pomůcky. Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku činí 350 000 Kč.

(4) Jestliže osoba nemá dostatek finančních prostředků ke spoluúčasti podle odstavce 3, krajská pobočka Úřadu práce s přihlédnutím k míře využívání zvláštní pomůcky, k příjmu osoby a příjmu osob s ní společně posuzovaných podle zákona o životním a existenčním minimu a k celkovým sociálním a majetkovým poměrům určí nižší výši spoluúčasti, minimálně však 1 000 Kč. Celkové sociální a majetkové poměry se pro tento účel posuzují podle zákona o pomoci v hmotné nouzi.

(5) Ustanovení odstavců 1 až 4 se nepoužijí na stanovení výše příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na pořízení motorového vozidla. Výše příspěvku

na zvláštní pomůcku poskytovaného na pořízení motorového vozidla se stanoví s přihlédnutím k četnosti a důvodu dopravy, k příjmu osoby a příjmu osob s ní společně posuzovaných podle zákona o životním a existenčním minimu a k celkovým sociálním a majetkovým poměrům. Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na pořízení motorového vozidla činí 200 000 Kč.

(6) Součet vyplacených příspěvků na zvláštní pomůcku nesmí v 60 kalendářních měsících po sobě jdoucích přesáhnout částku 800 000 Kč. Od vyplacených částek se při určování součtu odečítají částky, které osoba v tomto období vrátila nebo jejichž vrácení bylo prominuto.

§ 11 – Příjem

(1) Pro účely nároku na příspěvek na zvláštní pomůcku se příjmem osoby nebo společně posuzovaných osob rozumí příjmy podle zákona o životním a existenčním minimu. Okruh společně posuzovaných osob se posuzuje podle zákona o životním a existenčním minimu.

(2) Rozhodným obdobím, za které se zjišťuje příjem, je kalendářní čtvrtletí předcházející kalendářnímu měsíci, ve kterém byla podána žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku.

(3) Příjem se stanoví jako měsíční průměr příjmů žadatele o příspěvek na zvláštní pomůcku nebo součtu měsíčních příjmů žadatele o příspěvek na zvláštní pomůcku a osob s ním společně posuzovaných.

§ 23 – Náležitosti žádosti

Žádost o dávku, kromě náležitostí podání podle správního řádu, dále obsahuje

a) jméno, popřípadě jména, příjmení, datum narození, rodné číslo, rodinný stav a adresu místa trvalého pobytu každé společně posuzované osoby, jde-li o žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku,

b) doklad o výši příjmu žadatele o dávku a společně posuzovaných osob v rozhodném období, jde-li o žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku,

c) označení praktického lékaře, který registruje žadatele o dávku,

d) četnost a důvod dopravy, jde-li o žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku na pořízení motorového vozidla,

e) druh zvláštní pomůcky a doklad osvědčující cenu zvláštní pomůcky nebo její předpokládanou cenu, jde-li o žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku,

f) čestné prohlášení podle § 6 odst. 3, jde-li o žádost o příspěvek na mobilitu,

g) čestné prohlášení podle § 9 odst. 6, jde-li o žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku na pořízení motorového vozidla,

h) určení způsobu výplaty dávky.

(di)

Na co se vás STÁT může PTÁT

Žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku ministerstvo reviduje, je zavádějící

Ptají se vás na úřadu, jestli vlastníte cenné obrazy nebo sbírku starožitností? Jestli máte stavební spoření? Ptají se na vaše spolubydlíci? Ano, takové informace museli od Nového roku uvádět zdravotně postižení, kteří žádali o příspěvek na zvláštní pomůcku.

Je to protiústavní!

Je to protiústavní, zlobí se na ministerstvo práce a sociálních věcí, které už připravuje nové formuláře.

Nevidomý žádá o příspěvek na vodičího psa, hluchý potřebuje digitální zvonek, chromý upravit řízení vozidla. Do žádosti o příspěvek na zvláštní pomůcku ovšem **musí od Nového roku uvést nejen příjmy vlastní či příjmy tzv. společně posuzovaných osob, ale i soupis veškerého movitého i nemovitého majetku.**

Úředníky zajímá, jestli žadatel či lidé, s nimiž sdílí domácnost, vlastní nějakou nemovitost, zda mají úspory v bance, šetří si v rámci stavebního spoření, mají hypotéku či životní pojistku. „V žádosti musíte dále uvést, jestli vy nebo někdo ze společně posuzovaných osob vlastní cenné obrazy, sbírky či starožitnosti,“ vyjmenovává právník Jan Hutař z Národní rady osob se zdravotním postižením ČR. Požadování těchto údajů je podle jeho názoru protiústavní. „Právní řád České republiky nic jako majetkové přiznání nezná, takže požadované údaje porušují ústavní právo člověka na ochranu proti nezákonnému shromažďování dat,“ domnívá se právník.

Žadatele o dávku dále nadzvedává ze židle dotaz na datum nástupu do vazby, k výkonu trestu či do jiného pobytového zařízení některé ze společně posuzovaných osob. „To podle zákona nemůže mít na rozhodnutí o dávce žádný vliv,“ upozorňuje právník. A pochybuje o tom, že by oprávnění požadovat tyto informace posvětil Úřad na ochranu osobních údajů.

Ministerstvo se brání

Podle ministerstva práce a sociálních věcí však nebyl souhlas úřadu potřeba. „Formulář je v této části obsahově shodný s tím, který se používá od roku 2007 pro účely dávek pomoci v hmotné nouzi,“ vzkázala mluvčí ministerstva Viktorie Plívová. A informace o tom, zda si někdo z okruhu společně posuzovaných osob momentálně nemá možnost vydělávat z důvodu výkonu trestu či pobytu ve zdra-

vatnickém zařízení, je důležitá pro jeho případné vyloučení ze společně posuzovaných osob.

Jinak ale ministerstvo dává postiženým za pravdu. „Formuláře máme v úmyslu revidovat. V tomto případě je formulář zavádějící v tom, že neupozorňuje toho, kdo nechce slevu na spoluúčasti, že má celou část C formuláře přeskočit,“ avizuje mluvčí.

Kritizovaný formulář se do žádosti o dávku dostal od Nového roku, kdy se **nově počítá s desetiprocentní spoluúčastí žadatele na výdajích za pomůcku.** V mimořádných případech může žadatel požadovat nižší spoluúcast (tedy aby dávka pokrývala více než 90 procent ceny zvláštní pomůcky). **Na pomůcky za méně než 24 tisíc se navíc příspěvek přiznává jen v případě, pokud příjem žadatele a společně posuzovaných osob nepřekročí osminásobek životního minima.** V obou případech musí žadatel o dávku doložit příjmy a majetek společně posuzovaných osob, k čemuž slouží právě problematický tiskopis.

Nárok na dávku mají lidé s těžkým sluchovým či zrakovým postižením či těžkou vadou pohybového ústrojí. Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku je 350 tisíc, souhrnná částka příspěvků však nesmí během pěti let překročit 800 tisíc korun.

Zdroj: Týden (pp)



VSP

Vy se ptáte...,

...Poradna NRZP
ČR odpovídá.

Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

Otázky a odpovědi



Moje manželka má z bývalého manželství dvě postižené děti, které jsou umístěné v ÚSP Domov na Zámečku v Rokytnici okr. PR. Obě „děti“ mají průkazky ZTP/P. Mají 42 a 47 let. Manželka je nemocná, ale obě děti si bereme na dovolenou, Vánoce, Velikonoce, minimálně 5x do roka. Vozíme je k zubaři, na návštěvy k příbuzným apod. Dosud jsme pobírali příspěvky na benzin. Jaké bylo naše překvapení, když jsme si byli zažádat o příspěvek na mobilitu!? Dle úřednice nemají na příspěvek právo, jelikož jsou umístěni v ÚSP. Já a manželka jsme již v důchodu, já byl do svých 65 let pět let v inv. důchodu, tudíž musíme hospodařit s každou korunou. Příspěvek na benzin nám velmi pomohl. Vyličil jsem vám celkovou situaci a mám dotaz: proč nemáme na příspěvek nárok? Příspěvek na benzin, tak jak se žádal ještě v loňském roce, již neexistuje a nahradil jej **příspěvek na mobilitu**. Ten se však přiznává podle nového zákona č. 329/2011 Sb. § 6, kde se uvádí: *Nárok na příspěvek na mobilitu má osoba starší 1 roku, která není schopna zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace, opakovaně se v kalendářním měsíci dopravuje nebo je dopravována a nejsou jí poskytovány pobytové sociální služby podle zákona o sociálních službách v domově pro osoby se zdravotním postižením, v domově pro seniory, v domově se zvláštním režimem nebo ve zdravotnickém zařízení ústavní péče.*

To je důvod, proč tentokrát na příspěvek nemáte nárok. Naši zákonodárci dali toto ustanovení do zákona, čímž spousta zdravotně postižených připravili o dávku, která je pro ně nezbytně důležitá. Těch dávek je samozřejmě mnohem více, o které „díky“ sociální reformě zdravotně postižení přijdou, ale to bohužel nikoho ve vládě nezajímá.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně

Redakce Vozky: O příspěvku na mobilitu u osob v ústavních zařízeních s celoročním pobytem jednali zástupci NRZP s ministrem Jaromírem Drábkem 14. 2. 2012. Upozornili pana ministra na skutečnost, že řada lidí v těchto zařízeních se pravidelně dopravuje, a že se domnívá, že by jim mohl být příspěvek přiznáván po individuálním posouzení. MPSV ČR v zásadě souhlasí s tímto návrhem a připraví návrh, za jakých podmínek by tyto lidé mohli příspěvek na mobilitu obdržet. Tento návrh dostane NRZP k posouzení. Bude důležité, aby Rada mohla diskutovat kritéria, za kterých bude moci být příspěvek poskytnut.



Prosím o radu ve věci klientky domova pro osoby se zdravotním postižením. Moc by chtěla jet na týdenní dovolenou, k tomu ale potřebuje doprovod. Nemá žádné rodinné příslušníky, opatrovníkem je obecní úřad. Může s ní jet jako doprovod zaměstnanec domova? Pokud zaměstnavatel nebude ochoten doprovodné osobě uhradit „cestovní náhrady“, může se sama klientka nějakým způsobem finančně podílet na úhradě těchto nákladů? Myslíme si, že by se v tomto případě sice daly nasmilovat služby osobní asistence, ale vzhledem k tomu, že by klientka musela jet s „cizím člověkem“, byl by lepší doprovod s někým, koho dobře zná. Jakým způsobem by se pak musela vykázat pracovní doba u zaměstnavatele?

Co může a nemůže klientka ze svého uhradit záleží na tom, na co má oprávnění opatrovník. A pokud na něco oprávnění nemá, tak potom to, s čím bude souhlasit soud. Je tedy nutné, abyste jednali s opatrovníkem, zda vůbec dovolenou povolí (a jestli ji uhradí) a jak především on zajistí dohled a doprovod – tedy, zda připlatí za asistenci či nikoliv.

Pokud by pak klientka jela s někým z domova, tak tento si pravděpodobně bude muset také vzít dovolenou a jeho náklady se mohou hradit z klientčiných

prostředků (pokud tedy pojede jako soukromá osoba). Pokud ale zaměstnavatel bude souhlasit s tím, že tuto cestu vyúčtuje jako služební (nařízenou zaměstnavatelem), je to podle obecných právních předpisů možné.

Vše se ale v první fázi odvíjí od jednání s opatrovníkem.

Mgr. Radka Pešlová
Poradna NRZP ČR v Brně



V listopadu 2011 jsem žádala o příspěvek na péči na dceru, které budou v březnu 2012 tři roky. Pobírám rodičovský příspěvek a teď v lednu mi ÚP pozastavil vyplácení tohoto příspěvku s tím, že mám podanou žádost o příspěvek na péči. Tu dodnes nemám vyřešenou a ani nevíme, zda nám ji schválí. Takže teď jsem vlastně bez peněz, protože péče se vyřizuje a rodič. příspěvek je pozastavený. Myslela jsem, že mám nárok na rodičák v případě, že nemám přiznaný příspěvek na péči, a pak se mi rodičák automaticky zruší. Dcera trpí epilepsií s ložiskovými záchvaty, má opožděný vývoj (podezření na vývojovou vadu), je na plenách a nemluví.

Vaši situaci chápu tak, že jste v loňském roce zahájila řízení o příspěvek na péči a ještě o něm není rozhodnuto. Pokud vám bude příspěvek přiznán, tak budete za loňský rok vracet poměrnou část rodičovského příspěvku, ale zároveň vám bude vyplácen příspěvek na péči (při přiznání I. stupně, na tom budete stejně – co vrátíte, to dostanete; u II. a vyššího stupně vám z příspěvku na péči ještě i něco zbude).

Od ledna lze ale již pobírat jen jednu dávku a vy máte právo se rozhodnout (na ÚP). Doporučuji tedy zjistit, kdy bude rozhodováno o vašem příspěvku na péči a případně jaký stupeň vám asi bude náležet. Pokud řízení není tak daleko, tak zvolte rodičovský příspěvek. Jakmile vám potom přijde rozhodnutí o příspěvku na péči, tak nás telefonicky kontaktujte a poradíme se, jaký by byl vhodný další postup (jak dočerpat rodičovský

příspěvek a co nejdříve začít pobírat příspěvek na péči.

Mgr. Radka Pešlová
Poradna NRZP ČR v Brně



Mám několik dotazů ohledně dědy, který je umístěn v domově se zvláštním režimem.

1. Je možné, aby domov se zvláštním režimem vyžadoval rezervační poplatek, když bych si chtěla vzít dědu na propustku nebo kdyby byl hospitalizován v nemocnici?

2. Je možné, že když dědovy finance nepostačují na plnou výši platby po odečtení 15 % z důchodu, aby domov vyžadoval po rodině doplatek do plné výše? A je možné doplácet úhradu z peněz, které má děda našetřené za doby, kdy byl v léčebně?

3. Může poskytovatel soc. služby dědovi ukončit smlouvu, když se mu zhoršil zdravotní stav a když ho chce poskytovatel umístit do nemocnice nebo do léčebny? Může poskytovatel dědovi ukončit smlouvu například v průběhu jednoho týdne?

1. Ano, je to zcela běžné a poskytovatel sociálních služeb má na toto plné právo, je třeba to mít ale ošetřené ve smlouvě – hlavně částku, která se za toto období hradí.

2. Ústav má za povinnost oslovit rodinu, a to proto, že děti mají vůči svým rodičům vyživovací povinnost. Pokud ji ale děti nechtějí uplatnit, musel by na návrh žadatele o konkrétní platbě rozhodnout soud. Platbu za ústav je možné hradit z úspor, ale je také možné podat žádost o příspěvek na bydlení, který by mohl vysoké náklady na bydlení pokrýt. Žádá se na ÚP – oddělení státní sociální podpory. Více o příspěvku na http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane/prisp_na_bydleni.

3. Pro ukončení smlouvy ze strany poskytovatele musí být jasně daná pravidla ve standardech kvality sociálních služeb, které má mít ústav veřejně dostupné – na webu, na vyžádání pro klienta apod. Také je třeba vycházet ze smlouvy, kterou má dědeček s poskytovatelem sociálních služeb uzavřenou. Smlouvu si prosím pozorně přečtete a v případě další konzultace se můžete obrátit na některou z našich poraden.

Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně

Vozkova Poradna NRZP

Na otázky do Vozkovy poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním po-

stížením 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 souvisejících 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 (výťah 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.



Rozhodčí soud ve zdravotnictví PRO A PROTI

Už od března loňského roku funguje v České republice rozhodčí soud pro zdravotnictví, který by měl rychleji a levněji řešit spory s lékaři a zdravotními pojišťovnami. Zatím byl vloni v prosinci ale podán jen jediný návrh, ačkoli je jich k řešení spousta. Například Sdružení mladých sklerotiků tvrdí, že až stovka lidí s roztroušenou sklerózou stále zůstává kvůli penězům, které zdravotní pojišťovny neuvolňují, bez biologické léčby. To je přesně ten případ, který by mohl rozhodčí soud řešit. Vloni na závěr roku, kdy nemocnicím docházely peníze, podobných případů přibývalo.

Podle Sdružení mladých sklerotiků jsou nově diagnostikovaní pacienti psychicky často na dně, s nemocnicemi si to nechtějí rozházet a nemají na soud sílu. Dovídají se diagnózu, která je neléčitelná a může vést v mnoha případech k těžké invaliditě. Je prokázáno, že v případě neléčení, v počátcích nemoci, může invalidita postupovat rychleji. O to horší je psychický stav pacienta. Pokud se pacient na rozhodčí soud obrátí, například když mu v nemocnici odmítnou poskytnout drahou biologickou léčbu s tím, že na ni nemají peníze, může být jeho spor řešen ihned.

Do loňského března byla jediná možnost – běžný soud, zdoluhavý a drahý. V některých případech může rozhodčí soud rozhodnout i do několika týdnů. Minimální poplatek je 800 korun, potom jsou to 3 procenta z hodnoty předmětu sporu, takže záleží na tom, jakým způsobem bude spor ohodnocen.

Co pacient potřebuje k tomu, aby se na rozhodčí soud mohl obrátit?

Musí si opatřit dokumenty, výpisy ze své zdravotnické dokumentace, které prokazují, že skutečně trpí nějakou určitou nemocí, že potřebuje nákladnou léčbu, která mu byla smluvním zdravotnickým zařízením odmítnuta, a jeho zdravotní pojišťovna se postavila odmítavě k vyřízení jeho dotazu, kde tu péči může čerpat.

Rozhodčí soud pro zdravotnictví je společný projekt ministerstva zdravotnictví, Platformy zdravotních pojištěnců a Hospodářské komory. Tyto strany se ale musí na rozhodčím soudu s pacientem dobrovolně domluvit.

Sdružení ambulantních specialistů před tím lékaře varuje. Přihlásit se k rozhodčímu soudu znamená vzdát se klasického soudního sporu, což v důsledku může celou záležitost zablokovat.

(bf)

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: poradnaoov@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, Vodohospodářské služby Ing. Martin Jaroš, Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlček.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Mezinárodní konference pro těžce zdravotně postižené a také osoby odkázané na

ortopedický vozík a bezbariérové WC „připravené pro vozíčkáře“

Poučení:

Nikdy se nespolehat na informaci (i na akcích pro vozíčkáře), že s bezbariérovým záchodem to je bez problémů, a ověřit si vše předem a osobně. Pokud totiž spoléháte na to, že je vše v pohodě, tedy v suchu, než seženete nápravu, nemusíte již být v pohodě a ani v suchu...

Tak jako já.

Foto, text: (mf)

Tramvajové nástupiště v Ostravě

I přes omezené možnosti vyplývající ze snížení objemu zdrojů, pokračuje snaha systémově připravit a zrealizovat rekonstrukce a stavby vybraných tramvajových nástupišť.

Podle poslední aktualizace plánu rekonstrukcí nástupišť se můžeme v následujících letech dočkat změny stavu na následujících tramvajových zastávkách. Ještě v letošním roce se předpokládá výstavba nástupišť nově zřizované tramvajové zastávky **Karolína** a estetizace nástupišť (tramvajových i trolejbusových) přednádražního prostoru **Hlavní nádraží**. Současně již také probíhají stavební práce, v rámci kterých budou v prvním čtvrtletí roku 2013 zprovozněna rekonstruovaná nástupiště **Svinov nádraží**. Na nástupní zastávce **Zábřeh** započala pro-

jektová příprava, která by měla v letošním roce vyústit v realizaci zastávky se zvýšeným jízdním pásem (zastávka vídeňského typu).

Na rok 2013 jsou již připraveny rekonstrukce nástupišť **Krajský úřad** a **Křížkova**, které by měly být financovány z dotačních zdrojů. V následujícím roce můžeme očekávat zprovoznění – v rámci stavby terminálu **Hranečník** – nových nástupišť v této lokalitě i nástupišť nově zřízené zastávky **Slezsko-ostrovský hrad** (v rámci stavby cyklostezky).

Letos začne příprava projektů, které čeká realizace v dalších letech. Konkrétně se jedná o nástupiště **Náměstí republiky**, **Dílny DPO**, **Městský stadion** a **SPORT ARÉNA** na ul. **Závodní**, **Kotva**, **Luna** a **Prostorná**.

O dalším průběhu přípravy rekonstrukcí tramvajových nástupišť vás bude informovat v některém z dalších čísel *Vozky*.

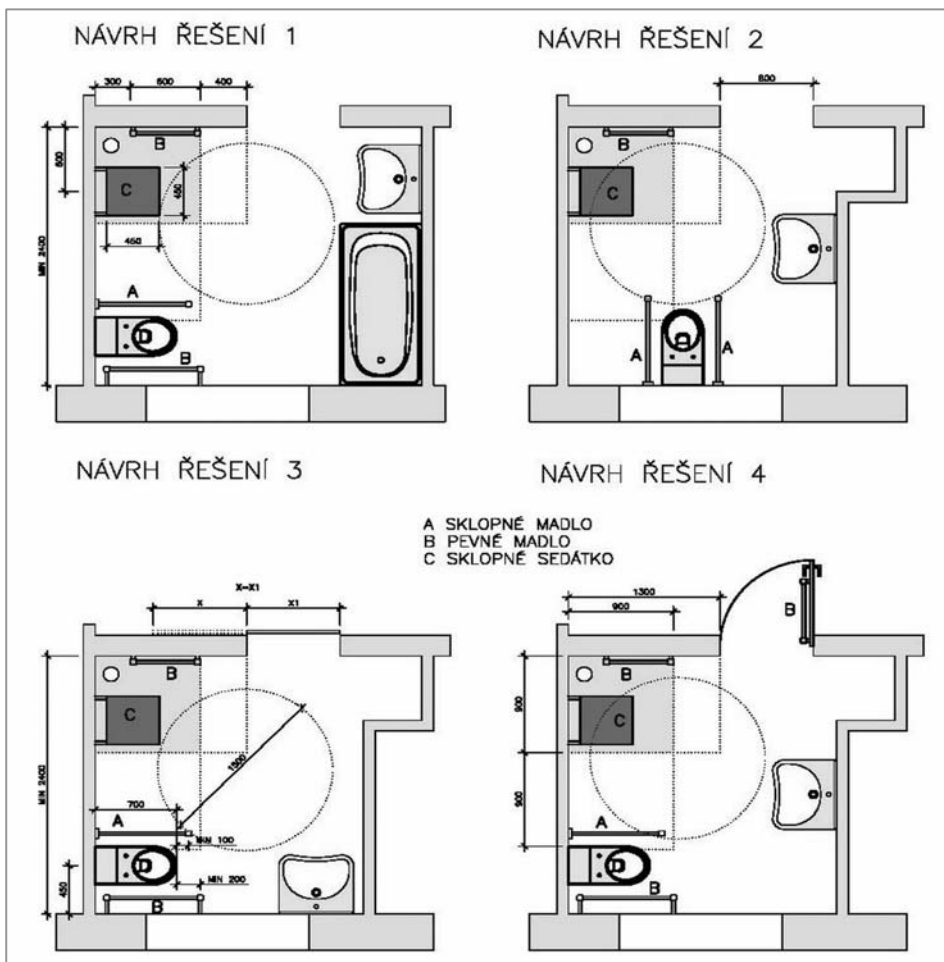
Ing. Břetislav Glumbík
Bc. Martin Chovanec

Co možná nevíte

Naše poradenství **Bez bariér** provádí architektonické studie stavebních a technických řešení bezbariérových úprav (viz obrázek)

Výkres, text: (mf)

Připravil: Mirek Filipčík



Unikátní motorky pro vozíčkáře

Nový koncept tříkolového skútru Honda HDX3

Nadšenci z občanského sdružení **Adrenalin bez bariér** pracují na projektu jednostopého motocyklu s ručním řízením. Dokonce ve spolupráci s ČVUT chtějí „vychytat všechny mouchy“ tak, aby motorka získala povolení k řádnému provozu na českých silnicích. Základním prvkem vyvíjeného motocyklu jsou ruční řazení a brzdění a stabilizační kolečka s vlastním motorkem u zadního kola.

Oproti tomu v zahraničí se vozíčkáři už mohou prohánět na motorce Conquest. Nejde sice o typickou motorku, spíše o tříkolku s automatickou rampou a plošinou pro upevnění vozíčku. Handicapovaný motorkář na ni jednoduše najede, rampa se za ním zavře a může vyrazit na spanilou jízdu. Přitom jde o pořádně výkonný „vozík“: pod kapotou se mu vzpíná 109 koní a dokáže uhánět rychlostí téměř 70 km/h.

Pomocníkem vozíčkářů při transportu by v budoucnu mohl být i nový koncept tříkolového skútru Honda HDX3. Enrico Battistini, šéf oddělení Hyperdivision – Mobility Motorcycles o projektu říká: „Kompletně přepracovaný skútr Honda SH má totožnou přední část, ale vzadu má přepravovací plošinu mezi dvojicí kol. Zadní otevřená část má částečně vysouvající nájezdovou hranu a nad zadními blatníky jsou madla, díky kterým se vozíčkář pohodlně vytáhne do tříkolky.“

Honda HDX3 pohání dvojice čtyřdobých jednoválcových motorů o objemech 125 a 150 ccm. Vzhledem k současným trendům je v plánu i elektromotor.

(di)



Conquest: Motorka či spíše tříkolka s plošinou pro vozíčkáře.



Koncept tříkolového skútru Honda HDX3.



Motorka s ručním řízením občanského sdružení Adrenalin bez bariér.

Rekonstrukce WC v „umakartovém jádru“

Rozšíření zárubní z 60 na 80 cm bylo hlavním cílem přestavby WC, kterou nechal provést vozíčkář paraplegik v bytě panelového domu.

Při původní šířce zárubní 60 cm se s vozíčkem o šířce přes obruče 60 cm dalo k míse najet jen v kolmém směru. Přesun, byť s pomocí pevných madel, tak představoval pokaždé komplikovanou a namáhavou činnost, kterou bylo s přibývajícím věkem vozíčkáře zapotřebí řešit.

Původní stav:

Místnost WC široká 86 cm je součástí tzv. umakartového jádra. Levá stěna odděluje WC od místnosti koupelny. Pravá stěna – vnější stěna jádra – sousedí s panelovou příčkou. Odstraněním pravé stěny a části čelní stěny nalevo od zárubně je možné prostor rozšířit a vsadit zárubně široké 80 cm.

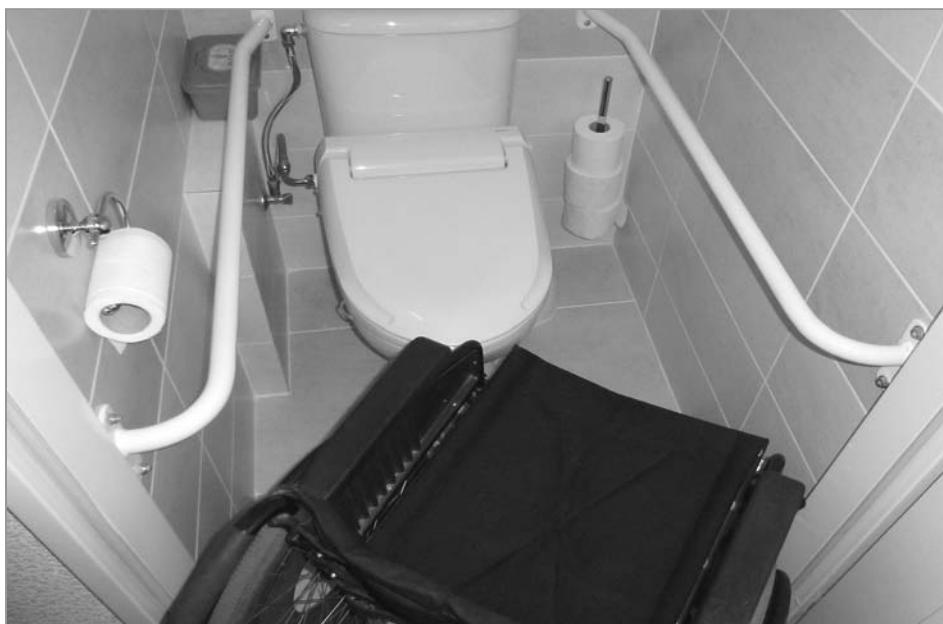
Nový stav:

Nové řešení se zárubní o šířce 80 cm a s profilem na míru umožňuje najetí vozíku vůči míse šikmo pod úhlem 45°. Místnost má mírně zvětšenou šířku na 88 cm. Posunutí záchodové mísy vlevo od osy místnosti, čímž se zvětšil prostor ze strany přesunu, a pevná madla snížená na výšku 74 cm a od stěn vzdálená 8,5 cm tak, že umožňují zasunutí lokte mezi madlo a stěnu, lépe umožňují přesun a boční přitahování trupu při hygieně.

Vypínače, které byly původně na zbytku odstraněné čelní stěny, jsou přesunuty na levou stěnu. Zadní plechové kryty šachty a strop řemeslníci demontovali. Následně vytvořili novou zád' ze sádrokartonových desek o tl. 12 mm s dvojitými přístupovými dvířky. V dolní části zadní stěny za mísou nainstalovali elektrickou zásuvku pro připojení elektronického bidetu.



Původní stav se zárubněmi o šířce 60 cm.



Zárubně rozšířené na 80 cm konečně umožňují šikmý příjezd vozíku k míse a spolu s pevnými madly i pohodlnější přesun z vozíku na mísu.

Levou pokřivenou umakartovou stěnu obložili sádrokartonovými deskami podlepenými vyrovnávajícím tmelem. Ze sádrokartonu zhotovili nový strop. Všechny stěny opatřili velkoplošným keramickým obkladem, na podlahu položili velkoplošnou dlažbu.

Vodovodní potrubí vycházející z levé stěny bylo zakryto. Kryt je ve výšce potrubí lehce demontovatelný, neboť je ke spodní části sloupku, s nímž kryt tvoří jeden celek, uchycen silikonovým tmelem.

Stávající WC mísu firma osadila elektronickým bidetem, představujícím podstatné zvýšení kvality a snadnosti hygieny – zejména u paraplegiků a kvadruplegiků.

Cena rekonstrukce

Jak se dalo očekávat, jednalo se o dosti velký objem pracných rekonstrukčních prací, které se spolu s materiálem (zejm. sádrokartón, různé montážní prvky, tmel, lepidlo) a novými dodávkami (zejm. zárubně, dveře, madla, el. bidet) nakonec odrazily i v ceně dodávky „na klíč“, která činila zhruba 60 tis. Kč.

Zajímavé informace na téma rekonstrukce bytového jádra vč. cenové nabídky s rozpisem položek naleznete např. na www.rekonstrukcebytu.net.

Závěrem je nutno připomenout, že od roku 2012 může obec zdrav. postiž. osobám finančně přispět na úpravu koupelny a WC, ale již jen na stavební práce a s nimi nezbytně související materiál (nikoli na obklady, podlahové krytiny, sanitu apod.). Více na jiném místě tohoto čísla.

Text, foto: (dz)



Pravou stranu místnosti po odstranění vnější stěny jádra tvoří panelová příčka.



Zadní plechové kryty šachty a strop, který se opíral o pravou stěnu jádra, řemeslníci odstranili.

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

NA POŘADU DNE ČESNEK Chřipka? Angína? Cholesterol? Cukrovka? NE: Česnek!

Česnek je jednou z nejcennějších potravin na Zemi. Bohužel jeho charakteristický zápach řadu lidí omezuje – nechtějí si ho pak dovolit pojídat příliš často a ve větší míře.

Již staří Číňané, Řekové a Římané užívali česnek pro jeho antiparazitární a celkově posilující účinky. Avšak syrový stroužek česneku může u někoho vyvolat trávicí potíže, pálení žáhy či jiná podráždění, např. kvůli zhoršené funkci jater, slinivky či žlučníku.

Česnek obsahuje velké množství významných látek – minerály (vápník, železo, hořčík, sodík, draslík, fosfor, zinek, jod, selen, mangan, měď), vitamíny (A, B1, B2, B6, C, niacin, kyselina listová), enzymy. Jednou z jeho nejvýznamnějších složek je alliin, který se přeměňuje na allicin, silné přírodní antibiotikum. Allicin má velmi široké spektrum působení na mikroorganismy, ničí jak viry, tak bakterie, díky tomu tedy česnek považujeme za jedno z nejučinnějších přírodních antibiotik.



Vybrali a vyzkoušeli jsme několik receptů tak, abychom vás navnadili konzumovat více této kvalitní potraviny, ale

nejen to. Přinášíme vám recepty jednoduché a levné. Sáhnete po čerstvém česneku, který by měl být na pohmat pevný a trochu se „drát“ ze slupky ven.

Pečený česnek

Pečením v celku ztrácí česnek svoji ostrost a jeho chuť je potom příjemně nasládlá a oříšková. Výborně se hodí ke grilované bagetce s máslem, ke kozímu sýru nebo jen tak!

Postup: Seřízněte paličce česneku vršek asi ve 3/4 česneku tak, aby byly vidět všechny stroužky svrchu. Poté zakápněte olivovým olejem a dejte péci do trouby (kameninová miska, plech, rošt) 45–50 minut. Je vhodné česnek zabalit do alobalu a před dokončením dopéct jen tak. Pečte při nižší teplotě, dokud česnek krásně nezžhnědne a nezměkne – stroužky musí být téměř tekuté! Hotové stroužky potom vymačkejte, nebo nechejte jen tak na hraní mlsnému hostovi.

Vyzkoušejte pyré z pečeného česneku zamíchat do pomazánky nebo do másla – určitě nebudete zklamáni! Konzumujte s nakrájenou vícezrnnou bagetou, namaзанou pravým českým máslem. Česnek můžete také péct v žáruvzdorných mističkách, podlitý trochou vody. Překryjte alobalem a pečte 45 minut, na rozdíl od pečení s olejem získáte jemnější chuť bez karamelového nádechu.



Česnekové špagety s nivou

Ingredience: 400 g špaget, sůl, 3 lžíce másla, 3 stroužky česneku, 1 feferonka, asi tak 100 g nivy, čerstvá petrželka.

Postup: Špagety uvařte v osolené vodě, scedte a nechte okapat. Prolisovaný česnek krátce osmahněte na másle, přidejte nadrobno nakrájenou feferonku a promíchejte se špagetami. Na hrubém struhadle nastrouhejte lehce zmrazenou nivu a spolu se snítky čerstvé petrželky přimíchejte ke špagetám. Česnekové špagety s nivou jsou snadné a velice rychlé.

Česneková pomazánka s majonézou

Ingredience: 20 dkg tvrdého sýra (např. eidam), sklenička majonézy, 5 stroužků česneku.

Postup: Sýr nastrouhejte nejmenno a smíchejte s majonézou a utřeným česnekem. Tím nemusíte šetřit – 5 stroužků je základ, ale podle chuti můžete klidně přidat. Pomazánka je vhodná na jednohubky z bílého pečiva a doporučujeme je dozdobit kouskem kyselé okurky. Pro ty z vás, kteří rádi experimentují a také dbají na zdravější stravu, doporučujeme nahradit část majonézy kysanou smetanou, nízkotučným roztíratelným sýrem či tvarohem. A nakonec – zkuste přimíchat majoránku – dodá tomu skvělou chuť!



Česnečka trochu jinak

Ingredience: 25 stroužků česneku, 1 cibule, 1 střední brambora, 25 g másla, 750 ml zeleninového vývaru, 30 ml smetany, 3 snítky čerstvého tymiánu, střídka z jednoho krajíce chleba, olivový olej.

Postup: Neoloupané stroužky česneku nařízněte, dejte do zapékačské misky, zakápněte olejem, zakryjte alobalem a pečte na 170 stupňů asi 35–40 minut. Upečené stroužky nechejte vychladnout. V hrnci rozehejte máslo, přidejte pokrájenou cibuli a kousky brambor. Osmahněte, zalijte vývarem, přidejte tymián a povařte. Vychladlý a upečený česnek vyndejte ze slupky a přidejte jej do polévky, kterou dále vařte, dokud nezměknu brambory. Pak vyndejte snítky tymiánu a polévku do hladka mixujte. Zjemněte smetanou a zahustěte střídkou z jednoho krajíce chleba. Můžete ještě jednou rozmixovat. Podávejte s krutony.



Dobrou chuť přeje Blanka!

Proč jsou Velikonoce svátkem? A co znamenají?

Začneme hádankou zvanou stigmatizace. Před staletími byla považována za zvláštní vyznamenání, kdy křesťané pokládali Kristovy rány, získané zázračným způsobem, za mimořádnou přízeň.

Ale stigmatizace se objevuje i v současné době. Například v roce 1998 se u kanadského faráře Gerarda Critche objevily rány ukřižovaného Krista. Duchovní nejprve pociťoval „nevysvětlitelnou bolest“ v zápěstí, na nohou a na boku a z jeho ran prosakovala krev. Církevní hodnostáři se odmítali k věci vyjádřit a poslali duchovního do nemocnice, kde lékaři prohlásili: „O existenci krvácejících ran kněze není pochyb, není však známo, jak vznikají. Objevuje se krvácení, které nelze lékařskými prostředky zvládnout – stojíme před záhadou.“

Bankéř Allen Stanford pak nechal duchovního dovézt soukromým letadlem do New Yorku k vyšetření. Sám přitom dosvědčuje: „Na duchovním se dva tisíce let po narození Ježíše Krista objevují rány, které měl Kristus. Objevují se mysteriózním způsobem. Silně krvácí a mimo to z nich vystupuje olejovitá kapalina. Vědecké vysvětlení neexistuje...“

Úplněk po jarní rovnodennosti

Křesťané slaví Velikonoce na paměť tzv. Velké noci z počátků našeho letopočtu, kdy se podle Bible uskutečnilo zmrtnýchvstání Ježíše Krista.

Ale Hebrejci tento svátek slavili ještě dřív, což dokladují zmínky v samotné Bibli: Bylo dva dny před velikonoce, svátkem nekvašených chlebě. Veleknězi a zákoníci přemýšleli, jak by se Ježíše Isti zmocnili a zabili ho. Říkali: „Jen ne při svátečním shromáždění, aby se lid nezbouřil.“ (Marek 14, 1–2)

Zmíněný svátek nekvašených chlebě Hebrejci nazývají Pesach (Přechod) a slaví jej na památku odchodu z Egypta pod vedením Mojžíše. Při sporu s faraonem tehdy anděl pobil prvorozené syny Egyptanů, ale domy Hebrejců, označené krví beránka, vynechal. (Mimochoodem, tento úkaz je spojen s tradicí mnohem dřívější, kdy kočovné nomádké kmeny obětovaly s příchodem jara beránka a jeho krví potřeli tyče stanů na ochranu před zlými duchy. Maso pak připravili na otevřeném ohni a společně snědli.)

Hebrejci slavili Velikonoce při úplňku jarního měsíce nisanu. Aby se křesťané v Jeruzalémě od pravověrných Židů odlišili, přeložili Velikonoce na první neděli po tomto úplňku. V egyptské Alexandrii

pak prosadili pravidlo, že se velikonoční svátky mají řídit podle prvního úplňku po jarní rovnodennosti. V Římě zase platilo, že Velikonoční neděle má být krátce po úplňku, takže se zpočátku stávalo, že na různých místech nebyly svátky slavěny ve stejné době. Nakonec se problémem zabýval první křesťanský koncil, který císař Konstantin Veliký svolal v roce 325 do Niceje (dnes turecký Iznik). A jeho účastníci se dohodli na alexandrijském principu určování termínu Velikonoc.

Pěťadvacátý březen

S Velikonoce úzce souvisí i pozdější určení našeho letopočtu. V roce 525 požádal biskup Petronius římského mnicha Dionýsia Exiguuse, aby sestavil velikonoční tabulky, podle nichž by se dal spolehlivě určovat termín nejvýznamnějších křesťanských svátků. Jako hluboce věřící křesťan se mnich rozhodl, že bude počítat nový kalendář od data narození Ježíše Krista. Jak je zjistil? Podle křesťanské tradice vstal Kristus z mrtvých v neděli 25. března za panování císaře Tiberia. (Pěťadvacátý březen se pro křesťany stal vůbec pozoruhodným. Považovali ho také za den, kdy byl stvořen svět, a rovněž za den početí Ježíše Krista.) Dionýsius zjistil, že podle jeho tabulek připadne nejbližší velikonoční neděle na 25. březen v roce 563. Poněkud diskutabilním a leckdy zpochybňovaným způsobem tak dospěl k roku Kristova narození.

Šest nedělí

Na vlastní Velikonoce se křesťané připravují půstem trvajícím 40 dnů, který začíná Popeleční středou. V tento den kněz dělá věřícím na čele kříž svěceným popelem se slovy „Pomni, človče, že prach jsi a v prach se navrátíš“.

První postní nedělí je Černá, jako smuteční oděv, který má připomínat ukřižování Krista.

Následující neděle nese název Prazná – od postního pokrmu zvaného pražmo. Prazení nedozrálého obilí patřilo k nejstarším způsobům jeho úpravy a zároveň konzervace.

Zajímavý název má postní neděle třetí v pořadí: Kýchavá. V tuto neděli se totiž sloužila mše za odvrácení moru, jehož prvními příznaky bylo nadměrné kýchání. Od té doby také pocházejí prohlášení „Pozdrav Pán Bůh“ a „Dejž to Pán Bůh“.

Neděle uprostřed postního období se jmenuje Družebná. Název lze odvozovat od družby (např. Kecalá z Prodané nevěsty), který ten den spolu se ženichem mohl

navštívit domácnost vyhlédnuté nevěsty a připravovat námluvy.

Smrtná postní neděle je v pořadí pátá. Tradice spojené s umučením Krista se tu prolínají se starými pohanskými zvyky (vynášení Smrtholky, Moreny, Morany, Mořeny, Mařeny) po překonaném zimním období.

Poslední, šestá postní neděle, je nejznámější – jmenuje se Květná. Její název připomíná den příchodu Krista do Jeruzaléma, kdy mu davy jásajících lidí stlali cestu čerstvě osekávanými palmovými ratolestmi. U nás tento den světlí kněz kvetoucími ratolestmi kočiček, které pak rozdává účastníkům mše.

Pašijový týden

Pondělkem po Květné neděli začíná pašijový týden na památku Kristova příjezdu do Jeruzaléma proto, aby spolu se židovským národem oslavil nejdůležitější svátek jejich roku – Pesach. Každý den tohoto období má své jméno: Modré pondělí, Šedivé úterý, Škaredá středa (v tento den Jidáš zradil Krista), Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota. Neděle se označuje jako Hod boží velikonoční.

V noci ze soboty na neděli se odehrál zázrak Kristova zmrtnýchvstání. Proto se nazývá Velkou nocí. V neděli, na Boží hod velikonoční, Kristus vstal z mrtvých. Stalo se tak za svítání „prvního dne v týdnu“, neboli „prvního dne po sobotě“ (která byla podle židovského kalendáře posledním dnem týdne). Svým zmrtnýchvstáním dovršil Boží stvořitelské a vykupitelské dílo. Proto se křesťané v tento den začali pravidelně scházet k eucharistickému „lámání chleba“ a tento den nazvali „dnem Páně“.

Pondělí velikonoční je dnem uvolnění a veselí, dnem vzývajícím nový život a zajišťujícím zdraví. Tradiční vyplácení pomlázkami (slovo pomlázka pochází od pomladit), neboli velikonoční hodování, má člověku symbolicky předat posilující životadárnou mízu stromů. Chlapci chodí dům od domu za děvčaty s pomlázkami, šlehají je a vinšují. Za to dostanou malovaná vajíčka.

(di)



Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Veselé Velikonoce aneb hody, hody, doprovody...

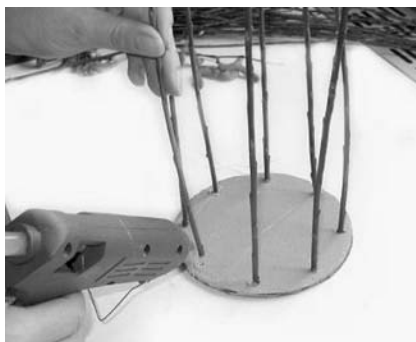
Velikonoce jsou nejdůležitější křesťanské svátky, ale jarní rovnodennost je neméně důležitá i pro osoby, které jsou spíše zaměřeny tento svátek slavit z hlediska pohanských zvyků...

V každém případě jde o to, abychom si jarně prosvětlili naše obydlí, abychom vzdali úctu přicházejícímu jaru jako počínajícímu novému životu. A ať už slavíte Velikonoce, jak se vám nejlépe líbí, do několika málo dekorací se můžete pustit sami nebo ještě lépe se svými blízkými.

Slepička z papíru jako dekorace na stůl nebo závěs na zeď či do prostoru

Podle vzoru si z tvrdšího papíru vystříhnete jednoduchý tvar slepice, doporučuji si pro každou slípku pořídit dva kusy a slepit je dohromady. Pokud se rozhodnete pro závěs, pak při slepování vložte mezi papírové slípky připravený provázek – vhodný je silnější, rezný nebo lýkový.

Také si předem připravte motouzek, lýko nebo mašličku, kterou uvážete pod slípku



Velikonoční klíčka.

na provázku – docílíte nejen toho, že případně nebude klouzat dolů, ale také jí „uděláte“ nohy. A nezapomeňte červenou pastelkou nebo fixem obarvit zobáček a hřebínek.

Pokud se rozhodnete pro dekoraci na stůl, pak doporučuji také slepit ze dvou kusů a obarvit zobák a hřeben. Protože se kreativně meze nekladou, slípku si můžete i přizdobit – nalepit lýko jako nožky apod. Přinášíme vám ještě další vzor – tvar ovečky. Postup je obdobný.

Ozdobná velikonoční klíčka

Potřebujete kousek kartonu z tlustší lepenkové krabice ve tvaru kruhu o průměru 10–15 centimetrů, do kterého si navrtáte po obvodu 8 dírek. Pak se s rodinkou projdete do přírody a přinesete si 8 prutů v délce asi 40–50 centimetrů – nejlépe vrbových. Pozor, abyste po sobě v blízkém parku či lesíku nenechali zpustošené křoviny! Pomocí nožičky upravte spodní (tlustší) část prutu tak, aby šla zasadit do kartonového kruhu. Doporučuji do dírky předem vtlačit malé množství lepidla, aby pruty lépe držely.

Poté všech 8 prutů v horní části svažte dohromady ozdobným lýkem nebo mašlí. Klíčku máte připravenou – už záleží jen na vaší kreativitě, co do ní naaranžujete.

Živá jarní příroda doma

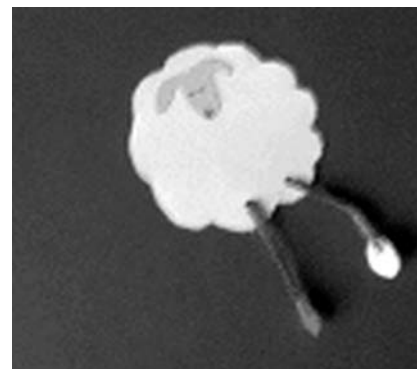
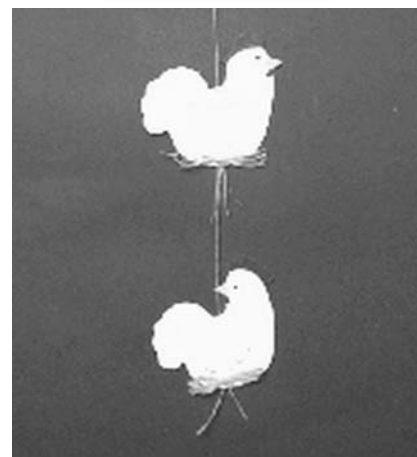
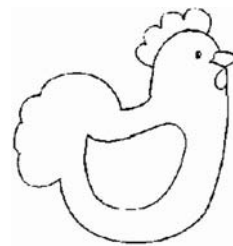
Vyberte doma širší a nižší misku nebo květináč a vložte dovnitř vatu. Na ni pak dva nějaké držáčky na pozdější umístění malovaných kraslic nebo ozdobných předmětů (např. slepiček z papíru). Okolo nasypete řeřichová semínka a poctivě zalévejte. Řeřicha vyklíčí na vlhké vatě celkem rychle. Na rozdíl od obilí nemusí klíčit ve tmě. Jakmile máte vyklíčený zelený kobereček, umístěte na držáčky např. skořápky od vajíček nebo kraslice či jiné velikonoční ozdoby. Protože řeřicha dorůstá dost rychle, vydrží ozdoba na stole právě tak akorát přes svátky, potom můžete řeřichu ostříhat a posypat s ní třeba vařená vajíčka nebo chleba s máslem.

Zdroj: www.terescinotvoreni.wz.cz,
bobrik.cz, www.tvorivyamos.cz

Připravila: (bf)



Naklíčená řeřicha v misce s dekorací.



Slípky a ovečky – šablony a hotové výrobky.

Kvíz

Koruna ke korunce

1. Tipnete si, kolik váží jedna korunová mince?

- a) 2,6 g
- b) 3,6 g
- c) 4,6g



2. Ve které z těchto skandinávských zemí se neplatí korunami?

- a) Švédsko
- b) Norsko
- c) Finsko

3. Kdo nechal vytvořit Svatováclavskou korunu?

- a) Karel IV.
- b) Jan Lucemburský
- c) Rudolf II. Habsburský



4. Pro kterou královnu byl postaven Letohrádek královny Anny na Pražském hradě?

- a) Annu Jagellonskou
- b) Annu Svídnickou
- c) Annu Falckou



5. V pohádkách vystupuje také mnoho korunovaných hlav. Jak se jmenuje mladík, který v pohádce Boženy Němcové Čertův švagr dostal královskou korunu i ruku princezny?

- a) Ondra
- b) Martin
- c) Petr

6. Když si budete chtít prohlédnout středověký klášter Zlatá Koruna, pojedete (i kdyby jen „prstem po mapě“) do Čech

- a) jižních
- b) středních
- c) západních



7. Koruny stromů navštěvují různí ptáci. Zvláště nálety špačků však zahrádkáři rádi nemají. Pod kterým latinským názvem se skrývá tento pták?

- a) Turdus merula
- b) Sturnus vulgaris
- c) Aptenodytes forsteri



8. Víte, že i jedna část vodní dýmky má název korunka? Jen tak pro zajímavost (ne z mé vlastní zkušenosti, ale z encyklopedie): jak se jmenuje vodní dýmka, určená speciálně pro kouření marihuany?

- a) bong
- b) long
- c) strong

9. Známější je určitě pojem zubní korunka, i to, že potřebujeme-li ji, musíme za ni zaplatit hodně korunek (Kč). A to podle materiálu, který se k její výrobě používá. Budete-li chtít tu nejlépejší, kterou vyberete?

- a) porcelánovou
- b) pryskyřičnou
- c) keramickou



10. Pozorujete občas hvězdnou oblohu? Mezi nejstarší známá souhvězdí patří to s latinským názvem Corona borealis (hezky je báje o jejím vzniku!). Jaké pojmenování má v češtině?

- a) Severní koruna
- b) Jižní koruna
- c) Koruna princezny Ariadny



11. Která hokejová reprezentace je známá pod názvem Reprezentace tří korunek?

- a) finská
- b) kanadská
- c) švédská



12. Minerální voda Korunní vzniká několik set metrů pod zemí v oblasti

- a) Doupovských hor
- b) Horních Moštěnic
- c) Novohradských hor



Správné odpovědi: 1b, 2c, 3a, 4a, 5c, 6a, 7b, 8a, 9b, 10a, 11c, 12a

Sestavila: Milena Zahumenská

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.
2× 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.
úterky	Basketbal – tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevo-zprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén).	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz.
úterky, čtvrtky	Florbal na mech. vozíčkách – 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.
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. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh.	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081.
JEDNORÁZOVÉ AKCE			
Rok 2012			
3.–5. 4.	NON-HANDICAP – specializovaná výstava pro zdravotně postižené, Výstaviště Praha-Holešovice.	Vozka 12/1-25	Incheba Expo Praha, www.incheba.cz/non-handicap.
17. 4., 9–16 h	Výstava a prodej kompenzačních pomůcek a hraček , Základ. škola speciální a Mateřská škola speciální, N. Jičín.	Vozka 12/1-5	Speciálně pedagogické centrum Nový Jičín, 556 706 262; spc.nj@specskolanj.cz.
25. 4. 6. 6; 17.00–18.40 h.	Budoucnost s otázkami , seminář a setkávání pro rodinné příslušníky a blízké lidi se zdrav. postiž., o. s. Dřlny tvorivosti, Podskalská 1252/24, Praha 2.	Vozka 12/1-5	Bc. Lenka Křížková, 222 511 488, 774 372 796, dilny_tvorivosti@seznam.cz, www.dilnytvorivosti.cz.
5. 5.	Trail-o, orientační závod pro vozíčkáře , Haná orienteeing festival, sportovně-rekreační areál Bohemaland u Zlatých hor.	Vozka 12/1-42	TJ Opava, oddíl orientačního běhu, www.ofestival.eu, www.sop.noblesa-opava.cz.
19. 5.	Sportovní hry handicapovaných dětí a dospělých , XV. ročník, Kopřivnice.	Vozka 12/1-5	http://azp.webnode.cz, azp.koprivnice@seznam.cz.
25.-26. 5.	Národní abilympiáda – soutěžní přehlídka pracovních i volnočas. dovedností pro dospělé lidi s jakýmkoli zdravot. postiž., ČEZ aréna (zimní stadion), Pardubice.		Česká abilympijská asociace, 466 304 366, abilinfo@abilympics.cz, ww.abilympics.cz.
26. 5.–1. 12.	Tvoříme duši – setkání umělců s postiž., 26.–27. 5. zámek Zákupy, 12.–17. 6. ZOO Liberec, 6. 10. Semily, 1. 12. Jablonec n. N.	Vozka 12/1-4	Centrum pro zdrav. postiž. Libereckého kraje, Helena Latislavová, 731 653 002.
7.–9. 6.	MEZI NÁMI/Handicapiáda – výstava kompenz. a rehabilit. pomůcek s doprovod. progr. Výstaviště Flora, Olomouc.		Výstaviště Flora Olomouc, ústředna 585 726 111, info@flora-ol.cz.
8.–10. 6.	Survival bez hranic – 24hodinový outdoorový závod v přírodním víceboji dvojic + 2. ročník vozíčkářů.		Svaz paraplegiků, martin.padivy@amu.cz, 777 60 25 30, www.survival-bezhranic.cz.
9.–10. 6., od 14 h.	Horní Lhota , setkání lidí s handicapem a jejich přátel, sportovní areál v Horní Lhotě.	Vozka 12/1-74	Tomáš Vlk, tel. 725 763 361, e-mail: tomasvkl64@seznam.cz.
1.–14. 7, 15.–29. 7., 13.–19. 8.	Letní tábory a ozdravný pobyt , Lipanka, Lipová-lázně, Jeseníky, pro osoby se zdravot. postižením.	Vozka 12/1-4	CID Praha, 224 817 724, 775 937 707, www.volny.cz/pecicka-cid.
16.–19. 10.	Rehaprotex Brno , veletrh kompenzačních a rehabilitačních pomůcek, 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

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.,
- Městského obvodu Mor. Ostrava a Přívoz

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: www.vozickari-ostava.cz

PRODEJ

- Prodám vanový elektrický zvedák Capri a nástavec na WC. Velmi levně, nepoužité věci. Tel.: 556 745 301.
- Prodám levně tlačicí chodítko na 4 kolečkách opatřené nákupním košíkem, brzdami a sedátkem. Je skládací. (Pořizovací cena: 4 000 Kč). Kontakt: Milada Glabazňová, Ostrava. tel. 605 880 586.

KOUPĚ

- Koupím levně plně funkční mechanický vozík s alespoň 55 cm širokou sedačkou. Jen Ostrava a blízké okolí. Tel. 732 577 019. Foto prosím zašlete na e-mail: dalibormacha@seznam.cz.

BYTY

- Prodám byt 2 + 1 v Opavě-Kateřinách. Plně zařízený pro invalidní osobu. Posuvná plošina od výtahu, nájezd do domu pro vozíčkáře, v bytě zabudované zvedací a posuvné zařízení Roomer, snížená kuchyň, madla, upravené WC, sprchový kout aj. V dosahu lékárna, zdravotnické středisko, pošta, pekárna a obchody. Okolí vhodné k procházkám. Volný koncem roku 2012. Cena: 1 120 000 Kč. Kontakt: vlada.opava@centrum.cz.

ASISTENCE

- Nabízím lidem se ZTP pomoc v domácnosti, doprovod na úřady, na akce nebo cokoli jiného. OV, Ha, FM a okolí. Pracovní zkušenosti: r. 2004–2005 – zajišťování volnočasových aktivit jako dobrovolník pro o. s. Adra, r. 2000–2003 – pomocný sociální pracovník, Charita Frýdek-Místek. Hledáte-li osobního asistenta, volejte: Pavel Šmíra, Frýdek-Místek, tel.: 732 315 700.

Zveme Vás do Horní Lhoty

na pohodové setkání lidí s handicapem a jejich přátel

Ve dnech 9.–10. 6. 2012 se v Horní Lhotě (okr. Ostrava-město) koná tradiční setkání lidí s handicapem, jejich rodinných příslušníků a kamarádů.

Přijďte v sobotu ve 14 hodin do sportovního areálu v Horní Lhotě. Ukončení pobytu plánujeme v neděli dopoledne. Jako vždy vás čeká skvělá zábava, sportovní zápolení a nějaké to překvapení. Nocleh je zajištěn v ubytovně, která je součástí areálu, připraveno bude i občerstvení. **Akce se koná za každého počasí!**

Blíží informace a přihlášky:
Tomáš Vlk, tel. 725 763 361, e-mail: tomasvlk64@seznam.cz.

Už jste uhradili předplatné Vozky?

Pokud si nejste jisti, kontaktujte naši redakci
tel. 596 783 174
(10–17 hod.)

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

PŮJČOVNA KOMPENZ. POMŮCEK A SCHODOLEZŮ

- Cena dohodou. Tomáš Vlk, 725 763 361, 553 655 177, tomasvlk64@seznam.cz.

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, b.ú.: 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 (dj) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Milena Zahumenská, Josef Procházka, Radek Krupa, Mgr. Milan Linhart, Dagmar Sedláčková ■ **Technická spolupráce:** Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Hana Klusová, Marie Bářňová ■ **Náklad** 1 450 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 zkratou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Vyhrazujeme si právo** redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstva zdravotnictví ČR, Statutárního města Ostrava

OSTRAVA!!! Nakladatelství UMÚN, 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; Centrum 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.



Hole a berle



Chodítka



Toaletní křesla



Sedačky do vany



Sedačky do sprchy



Nástavce na WC



Polohovací lůžka



Domácí péče



Dětské kočárky



Mechanické vozíky



Elektrické vozíky



Elektrické skútry

WWW.DMAPRAHA.CZ

Svoboda pohybu.

Nájezdová FLEXI RAMPA

Snadná přeprava vozíčkáře.

- Jednoduchým pohybem lze rampa sklopit do roviny
- Žádné omezení zavazadlového prostoru
- Rychlá montáž



Úpravy vozidel bez omezení



Naším cílem je zlepšení života handicapovaných lidí a jejich plnohodnotné zapojení do života. Proto z každé zakázky přispíváme na konto bariéry.

pro více informací volejte na: **381 278 043**
nebo navštivte naše internetové stránky

APICZ s.r.o., Slapy 136, CZ-391 76 Slapy u Tábora, tel/fax: +420 381 278 043, api@seznam.cz

WWW.APICZ.COM