



TIP VOZKY:
El. vozíky se zdvihem

ZDRAVOTNICTVÍ:
Centrum pro početí dítěte

CESTOVÁNÍ:
Tipy na výlety a dovolenou

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE • WWW.VOZKA.ORG

1/2014

Kurzy Domu Exodus

VOZKA

Příloha:
Dovolená na Šumavě

24. března 2014

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XVII.



V. Schmidová: Psaní o jiných příbězích mi pomáhá odreagovat se – str. 42



- **Bezbariérový hrad Šternberk**
- **Křehké umění Pavla Hejhala**
- **Velikonoce – zajímavosti a tipy**

Foto, fotokoláž: (di)

JP SERVIS

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



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

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

www.jpservis.eu

+420 606 613 239

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



Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štřebeň, 387 51,
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: www.jpservis.eu, e-mail: info@jpservis.eu
Oficiální partner zajišťující přestavby vozů pro program OPEL HANDYCARS

 OPEL
HANDYCARS OPEL HANDYCARS
www.opel-handycars.cz

Úpravy aut pro invalidy



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

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



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: iroa@volny.cz

internet: www.iroa.cz





Letem světem

Knihy až do domu

Krajská knihovna Vysočiny ve spolupráci s dobrovolníky a Dobrovolnickým centrem FOKUS Vysočina nabízí donášku knih a zvukových knih přímo do pohodlí domácnosti. Služba je poskytována zdarma pro zdravotně znevýhodněné registrované čtenáře s bydlištěm v Havlíčkově Brodě. V této souvislosti hledá Krajská knihovna Vysočiny pro tuto službu další dobrovolníky. Více na http://www.kkvysociny.cz/modul_sluzby/specializovane.aspx.

Handicapovaní oceňují nákupy on-line

Prestižní ocenění Obchodník bez bariér letos získala společnost Tesco, a to na základě průzkumu mezi handicapovanými lidmi, který organizovalo Konto Bariéry. K ocenění přispěla velkou měrou na českém trhu zatím ojedinělá služba Potraviny on-line, umožňující nákupy potravin přes internet. Služba je aktuálně dostupná pro obyvatele v Praze, Brně, Mladé Boleslavi, Kladně, Kolíně, Hradci Králové a okolí. Více na <http://nakup.itesco.cz/cs-CZ/>.

Nový domov pro lidi s handicapem

Od letošního dubna najde nový domov 12 handicapovaných žen a mužů, kteří potřebují vysokou míru podpory. Tzv. Domov se zvláštním režimem, který staví ostravské Centrum pro osoby se zdravotním postižením Čtyřlístek, už novou budovu vybavuje nábytkem. V Muglinově tak za podpory evropských fondů vyrostla nová atypická nízkopodlažní budova.

Jde podnikat jinak!

Krátké filmové medailonky o 16 českých sociálních podnikatelích v ČR a tři dokumentární filmy o sociálním podnikání pomohou zvýšit povědomí o sociálním podnikání. Kampaň spustila společnost P3 – People, Planet, Profit, o.p.s., v rámci mezinárodního projektu Podnikání jinak. Všechny filmy jsou volně dostupné na projektovém webu www.ceske-socialnipo.dnikani.cz. Nestátní neziskové organizace, krajské úřady, sociální podniky, zaměstnavatelé osob se zdravotním postiže-

ním a také ostatní podniky a podnikatelé se tak mohou inspirovat, jak podnikat „jinak“.

DNA na ortopedických vozících

Městská policie Ostrava plánuje realizaci zajímavého projektu – ochranu ortopedických vozíků pomocí syntetické DNA (mikroteček). Každý vozík označený syntetickou DNA je vybaven příslušnými samolepkami a upozorněními o tomto označení. Což varuje pachatele, že je tak lépe identifikován policií. Takový vozík je i zaregistrován v místní databázi Městské policie Ostrava a v Národní databázi označených předmětů syntetickou DNA. Projekt by měl začít v červenci 2014. Služba je zdarma a je určena pro občany Ostravy starší 15 let, u mladších osob je odběratelem služby zákonný zástupce.

Poradenství pro osoby s postižením

Farnost Rokycany zřídila poradenství pro děti a dospělé se zdravotním postižením, a to speciálně pedagogickou pomocí při řešení výchovných a vzdělávacích problémů nebo sociální poradenství a psychologickou pomocí pro dospělé se zdravotním postižením. Poradenství je nabízeno vždy poslední pátek v měsíci, od 13 do 14.45 hodin v prostorách římskokatolické fary v Rokycanech.

Nový atlas napovídá vozíčkářům

Na informačním centru v přízemí českobudějovické radnice si lze vyzvednout neobvyklý atlas. Na necelých sto stranách napovídá vozíčkářům, kam se ve městě dostanou bez bariér, a zároveň je třeba varuje před úřady nebo institucemi, kde se lze dostat jen stěží. Důležitá místa ve městě dostala v mapě podobné barvy jako na semaforech. Zelená znamená nulové problémy se vstupem, oranžová potíže a červená prakticky nepřístupnou „pevnost“.

Vozíčkáři využijí nové singltreky

Stavba jednosměrných přírodních tras pro horská kola, takzvaných singltreků, v těsné blízkosti Nového Města na Moravě začala v březnu. Stezky pro bikery, které vzniknou u Vysočina areny v lesích Ochoza a Plačkovce, budou určeny pro všechny věkové kategorie. Mají být nejen náročné, ale zároveň také bezpečné. Nejjednodušší část sítě singltreků by měla sloužit i handicapovaným lidem na ortopedických vozících.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	2–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	8–12
VZDĚLÁVÁNÍ.....	13–14
ZDRAVOTECHNIKA	15–17
ZDRAVOTNICTVÍ	17–20
SPORT	21
KULTURA	21–25
CESTOVÁNÍ	26–37
POBYTY	30, 32–33
MOTORISMUS	38–39
DOPRAVA	40
JAK NA BARIÉRY	40, 43
LIDÉ , VZTAHY	41–43
PORADNA	44–47
VZPOMÍNÁTE.....	48
VOLNÝ ČAS	49–53
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	54

ROZHOVORY	22–23, 42–43
HISTORIE	26
HUMOR	19, 47
VELIKONOCE	21, 36–37, 51

Přílohy

- BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA
- ŠUMAVA – TIP NA DOVOLENOU DEN PO DNI

Osobnosti

Genmjr. Prof. MUDr. **Zdeněk Kunc**, DrSc., (16. 3. 1908 – 10. 5. 1985): Významný český lékař, zakladatel československé a světové neurochirurgie, zakl. Neurochirurgické kliniky FVL UK a Ústřední vojenské nemocnice v Praze (ÚVN). Po roce 1948 v ÚVN Praha vytváří podmínky pro vznik moderní samostatné neurochirurgické jednotky a následně zde vytváří moderní kliniku. Vypracoval koncepci pomoci neurochirurgiky zraněným vojákům; jako první u nás se věnoval ošetření poranění míchy. První v tehdejší Československu operoval krční a hrudní výhřezy plotének a zavedl přední přístupovou cestu ke krční páteři. Jeho práce o chirurgické léčbě arteriovenózních malformací v řečové a motorické oblasti mozkové kůry mají světovou prioritu.

Z myšlenek moudrých

Žádná bolest se nesnáší hůř než vzpomínky na štěstí v době neštěstí

Dante Alighieri

Editorial

Média jsou důvěryhodná pramálo



Svoboda slova a tisku je dána Ústavou ČR a cenzura je u nás zakázána – to je obecně známo. Ale jak se tato fakta promítají do reality?

Každý sdělovací prostředek někomu patří a ten někdo má nějaké zájmy. Kdyby chtěl novinář psát něco proti těmto zájmům, mohl by se ústavou ohánět „do aleluja“, stejně by na pracovišti dlouho nevydržel. Jinými slovy – cenzuru vystřídal ještě spolehlivější autocenzura, což má za následek zamlčování nebo zamlžování faktů. A to je ten lepší případ. V horším případě masmédiá přinášejí materiály na objednávku – takže tady se už o objektivitě nedá mluvit vůbec.

Například „hvězdná“ kariéra Jany Nagyové začala už na MPSV, jemuž Petr Nečas šéfoval v dobách Topolánkovy vlády. Není nutné zde popisovat její tehdejší chování, možná srovnatelné s největšími papaláši minulého režimu...

Toho jsou nyní sdělovací prostředky plné – ale kde tato masmédiá byla tenkrát? Jak to, že se tyto informace neobjevily třeba spolu s „Nečasovou síťovkou“, kterou Petr Nečas vyhrožoval duchodcům a sociálně slabým v případě, že nevyhraje ODS? Místo toho jsme se časem akorát dozvěděli, že šéfka premiérového kabinetu „dře jako kůň“...

Magazín Vozka je v jiné pozici – zájmem jeho vydavatele nejsou žádné čachry. Chce přinášet informace, které vozíčkářům jejich život usnadní nebo které pomohou k lepší orientaci, případně pohladí po duši. Proto zde nemáme zapotřebí žádnou autocenzuru (a proto jsme například i jako první přinesli materiál o tom, že sKarty jsou „cinknuté“). To neuvádím kvůli chlubení, nýbrž kvůli tomu, že zde máme systém, díky kterému nám můžete dál důvěřovat – přestože obecně jsou média důvěryhodná pramálo.

Jiří Muladi

Zúčastněte se soutěže o ceny Modrého slona 2014

Sdružení Artefaktum.cz a Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje vyhlašuje již IX. ročník oblíbené celostátní soutěže o ceny Modrého slona. Akce se každoročně koná v ZOO Liberec a umělci se mohou přihlásit do některé z těchto deseti kategorií: malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, kombinovaná technika (ruční práce), literární tvorba, divadlo (malé formy, loutky apod.) tanec, hudební tvorba (hudební přednes apod.) a jiné formy zajímavé umělecké tvorby (řezbářství apod.)



Soutěž o ceny Modrého slona je důstojnou přehlídkou tvorby umělců se zdravotním postižením a jejich přátel. Nad soutěží převzala patronát řada významných osobností naší kultury, kteří aktivně pomáhají při realizaci. V prostorách liberecké ZOO se návštěvníci mohou těšit na přehlídku oceněných soutěžních prací a kulturní vystoupení.

Vyplněnou přihlášku, kterou si stáhnete z webových stránek www.czplk.cz, je nutno písemně nebo osobně doručit **nejpozději do 30. 4. 2014** na adresu: Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o. p. s., Zahradní 415/10, 460 01 Liberec XI. Podrobnější informace na tel.: 485 104 044. Přihlášená soutěžní díla je nutno zaslat nebo doručit do CZP Liberec, popř. do jednotlivých center v Semilech, Jablonci n. N. nebo v České Lípě, a to **nejpozději do 30. 5. 2014**.

Slavnostní vyhlášení Cen Modrého slona 2014 proběhne v rámci IX. ročníku „Letního setkání v ZOO Liberec“ v červnu 2014.

Je důležité, aby jednotlivá díla byla opatřena **vhodným obalem**, který bude řádně označen adresou vystavovatele. Pokud se bude jednat o výstavní soubor, je nutné přiložit jmenný seznam jednotlivých děl a jmenný seznam tvůrců.

Aktuální informace najdete na stránkách Centra pro zdravotně postižené Libereckého kraje www.czplk.cz.

(hk)

Pozvánka

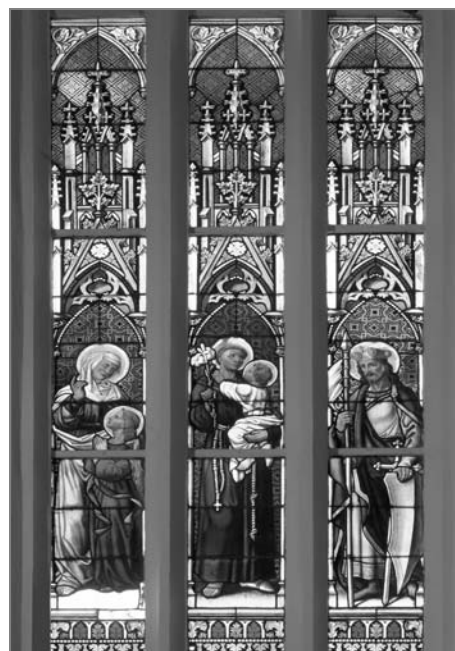
Noc kostelů

Myšlenka otevřít kostely v noci vznikla před devíti lety ve Vídni, kde také proběhla první Noc kostelů – „Lange Nacht der Kirchen“. V roce 2009 se touto zahraniční zkušeností inspirovali pořadatelé v České republice a poprvé pozvali širokou veřejnost na noční program do několika otevřených kostelů.

V loňském roce se do této akce v celé republice zapojilo více než 1 300 kostelů, ve kterých připravili pořadatelé pro návštěvníky 8 000 programů.

Letos se Noc kostelů bude konat v pátek 23. května. Bohatý program opět počítá s koncerty, komentovanými prohlídkami, workshopy nebo divadelními představeními. Návštěvníci budou mít možnost nahlédnout do kostelních sakristií, klášterních zahrad, zkusit si zahrát na varhany, vystoupat na věže, nebo sestoupit do starobylých krypt. Ne všude se vozíčkáři dostanou, ale atmosféru „kostelní noci“ mohou zakusit při sledování kulturních akcí apod.

Více informací: [Http://www.nockostelu.cz/](http://www.nockostelu.cz/) (informace a programy Noci kostelů ve všech kostelech v ČR, kontakty na kostely a informace o nich a jejich historii...)



(di)

Foto: <http://kultura.hrdeckralove.cz/>

Pozvánka

Orientační běžci budou soutěžit v Přerově



Oddíl orientačního běhu TJ Opava bude v letošním roce pořádat orientační závod pro zdravotně handicapované v úplně novém a netradičním prostoru. Po loňském květnovém závodě v Hrabyni jsme se s pravidelnými účastníky našich závodů z přerovského sdružení ALFA HANDICAP dohodli připravit tento závod v jejich městě. Bude to sice pro náš oddíl pořadatelsky i finančně náročnější, ale díky spolupráci s dalším subjektem, občanským sdružením HANDI JOBS z Dětmarovic, bychom měli tu akci zdárně zvládnout.

K závodu využijeme pěkného parku na okraji Přerova a doufáme, že jak magistrát města, tak i nedaleká Střední zemědělská škola nám vyjdou vstříc a umožní nám tuto akci v plně šíři uspořádat.

Současně se závodem zdravotně postižených se chystáme pozvat také aktivní orientáky na orientační závod ve štafetovém sprintu dvojic. Tato pozvánka platí rovněž i pro všechny ostatní zájemce, kteří si chtějí orientační běh vyzkoušet na nenáročném trati pro veřejnost.

Datum závodu byl stanoven na neděli **4. května 2014**, akce začne již v dopoledních hodinách. Více informací a přihláška na www.voziky.opava.cz, popř. www.orientacnibeh.opava.cz.

Miloš Rychlý
oddíl orientačního běhu TJ Opava
Ilustr. foto: Hrabyně 2013



Pozvánka

Sajmon v akci

ZŠ speciální a MŠ speciální Nový Jičín zve na výstavu kompenzačních pomůcek a hraček



Sajmon „v akci“

Na ranči **Hermelín** v Novém Jičíně se několikrát měsíčně pořádají jezdecké tréninky pro děti s nejrůznějšími typy postižení. Díky programu THING BIG Nadace O2 získala tamější **ZŠ speciální a MŠ speciální** nového tréninkového koně Sajmona. Hipoterapeutické jízdy s ním organizuje šestadvacetiletá Kateřina Dudková.

„Jezdí k nám přibližně čtyřicet dětí a všem se věnujeme individuálně. Je úžasné sledovat, jak jim hipoterapie pomáhá. Například jedna holčička se k nám dostala, když jí byl rok a půl. Měla za sebou třináct operací, často plakala a my ji konejšili. A teď? Skoro byste ji nepoznali. Koně si zamilovala a my ji z něj takřka nemůžeme sundat,“ říká Kateřina Dudková.

Prodejní výstava

Kromě toho však ZŠ speciální a MŠ speciální Nový Jičín realizuje řadu dalších

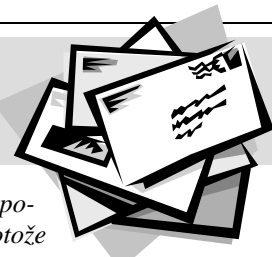
aktivit. Jednou z nich je **výstava kompenzačních pomůcek a hraček**, která proběhne **14. května** (od 9 do 16 hodin).

„Jde o výstavu pro širokou veřejnost, přičemž výrobky a poradenství vystavujících firem využijí klienti všech věkových kategorií, s různým typem zdravotního postižení,“ konstatuje Marie Čablová, vedoucí Speciálně pedagogického centra při Základní škole speciální a Mateřské škole speciální. „Výstava je navíc spojená s prodejem, takže návštěvníci se mohou těšit na rehabilitační kočárky a vozíky, autoseadačky, chodítka, berle, antidekubitní program, speciální hračky a didaktické pomůcky, velmi kvalitní výtvarný materiál vhodný i pro děti se zdravotním postižením, soubor kvalitních počítačových programů a další zajímavosti.“

(di)

Kompenzační pomůcky nejen pro děti

Napsali jste nám



Humpolec a bariéry

Město Humpolec je známé unikátní polohou na dálnici D1 a z minulosti především kvalitními látkami z firmy SUKNO, stejně jako česko-belgickým pivovarem Bernard či neexistujícím přistěhovalcem Hliníkem. Ale jak Humpolec vnímá návštěvník na vozíku?

Musím hned v úvodu říci, že lehké to není. V Humpolci se ubytovat bezbariérově takřka nelze, protože místní hotely a penziony tuto službu skoro nenabízí. Všude schody a výtahů je poskrovnu.

Co se týká jídla, v tomto ohledu už je to o něco lepší. **Hotel Na Plovárně** (Vilová 1638, www.hotel-humpolec.cz) poblíž hokejového stadionu umožňuje navštívit restauraci bez stresu. Vstupní dveře jsou sice poněkud těžší, ale jdou zvládnout a vnitřního prostoru je pro vozíčkáře také dost. WC je trochu nešťastně umístěné na chodbě, ale personál je ochotný a klíč rád zapůjčí. Ceny jsou i pro invalidní občany v mezích a naobědvat se tu dá. Parkovat lze přímo před objektem, ale vyhrazená parkovací místa tu nejsou. Kromě absolutní špičky kolem poledne však s parkováním není problém. Jediným záparem je fakt, že majitelé tohoto hotelu nepočítali s klientelou zdravotně postižených a nezadržili ani jeden bezbariérový pokoj. Tento objekt byl postaven před několika lety a na přespání vozíčkáře poněkud zapoměli.

Druhou možností, kde se dá najít, je hotel **Fabrika** (Školní ulice 511, www.fabrikahotel.cz). Budova je dva roky v provozu, byla postavena na místě bývalých strojíren. Zde je vchod poněkud v mírném náklonu, kvadruplegici se bez pomoci asi neobejdou, ale vjet se dá. Zdatnější vozíčkář by to možná zvládnul sám. Parkovat lze před objektem, jsou zde vyhrazená dvě parkovací místa. Cenové relace za jídlo jsou vyšší, WC je dostupné bez klíče, možnost ubytování zde asi bude, ale nemám to prověřené.

V Humpolci je zpřístupněné **Muzeum Aleš Hrdličky** (Horní náměstí 273, www.infohumpolec.cz). Je tam plošina, takže expozice je i pro vozíčkáře dostupná. V knihovně na Dolním náměstí je rovněž bezbariérový přístup. Sice poněkud krkolomnější, ale památkáři jiný typ nepovolili, takže nejprve musíte plošinou vyjet tři schody a pak výtahem.

Poliklinika, kde jsou obvodní, někteří odborní a zubní lékaři (ulice Masarykova) má hlavní vchod se spoustou schodů, takže vozíčkář musí použít vchod boční, kde je výtah. Malé parkoviště je i před

tímto bočním vchodem, ale je zde nutné dosti složité vycouvávat, takže parkování tady moc nedoporučuji. Ulice před poliklinikou je navíc trvale obsazena vozy, proto je lepší zastavit u supermarketu Lidl a po chodníku dojet k výtahu.

Vchod do chirurgické ambulance společnosti Chirmed je bezbariérový a nachází se blízko již zmíněného výtahu (nápis je černý a dobře viditelný).

Tolik tedy krátká informace o městu Humpolec, jež se pyšní titulem Město pro byznys.

Zbyněk Loskot,
Humpolec

Sbírka asistentů „exotů“

Jako osoba s těžkým tělesným postižením jsem se musela stát „zaměstnavatelem“ svých osobních asistentů.

Ted' by měl asi následovat výčet věcí, které musím, které nesmím, které bych měla, které rozhodně ne. Samozřejmě velmi podobný výčet by měl být u osobních asistentů. To jsou fakta, která všichni známe a ve kterých musíme žít. Já bych se s Vámi jen chtěla podělit o perličky, které jsou možná k smíchu, možná k pláči, ale rozhodně v těchto případech musím zapřemýšlet o odevzdání jejich občanských průkazů a zbavení jich svéprávnosti. Tak se bavte...

Jsem kvadruparetička a přišla o mě pečovat dívka s velkým nožem u pásku. Na můj vyděšený dotaz, co to má znamenat, jen řekla, že má právo se ozbrojovat a bránit. Bránit přede mnou, když hýbu jen hlavou, a v mém bytě, kde běhají dva malí bišonci? V tom případě mám právo ji vyhodit...

Nebo mi jedno děvče oznámilo, že by za tři dny práce u mě potřebovala vydělat na měsíční nájem. Zeptala se mě, co asistentky mají v první řadě udělat. Odpověděla jsem, že v jejím případě by bylo nejlepší si v první řadě umýt nohy... V bytě jsem sice měla otevřená okna a ležela jsem na lůžku, takže já byla vlastně v pohodě, moje dvě psí holčičky však po několika metrech chůze padly do bezvědomí a veškerý hmyz se obloukem vyhýbal mé zahrádce... Budete se divit, ale také jsem ji vyhodila.

Dost mě překvapil jistý mail od zájemkyně o práci osobní asistentky. Dočetla se totiž, že roztroušená skleróza je infekční, a tak chce příplatek za riziko! Holka jedná vzdělaná...

Dostávají mě také lidi, kteří nemají vůbec žádnou praxi a zkušenosti, rozhodně nebudou uklízet byt a také nebudou

pracovat na počítači, protože jim nejde česká gramatika a vůbec počítač je děsně složitá věc. Já jsem podle nich ubohý blbeček, který si má např. prostitucí vydělávat víc peněz, aby je mohl zaplatit. Jak myslíte, že jim odpovídám?

Také byste nevěřili, kolik na můj inzerát reaguje mužů. Sice uvádím, že chci pečovatelské ženy, ale oni se holedbají, že se královsky postarají o moji osobní hygienu a počítač ani nebudou potřebovat. Já na své osobní hygieně velmi bazíruji, ale rozhodně nehodlám být útlukem pro hloupé zoufalce.

Také jsem si všimla, že ženy starší než já mají potřebu mi vykládat o svých úžasných životech. Ony přeci jako jediné ví, co potřebuji, takže končí u hlášky: „Já tě zachráním, i kdyby tě to život stálo.“

Předpokládám, že téměř každý z Vás má podobné zkušenosti. Přesto ale věřím, že všichni budeme ještě nějakou dobu ve svém domácím prostředí, protože kromě exotů zbývá ještě několik rozumných, šikovných lidí, kteří jsou ochotní se o nás postarat.

Monika Henčlová

Vývoj v sociálním státě

Také jste dostali dopis z České správy sociálního zabezpečení s výměrou důchodu? V průměru zvedli důchody o 45 Kč měsíčně. To asi není reakce na inflaci české měny. .. Snažila jsem se přijít na to, o co se náš sociální stát pokouší, když nám zvedne důchody o takovou částku. A už to mám:

Český stát opět hledal inspiraci v historii. Historicky vzato se osoby se zdravotním postižením házely ze skály podle starověkého modelu ze Sparty. Nebo podle středověkého modelu se z nich dělali zvoníci nebo šašci na šlechtických dvorech. Nebo podle novověku a modelu Ádi Hitlera se jim nabídl koktejl chemikálií, které všechny byly označeny jako jed...

Ještě tu však nebylo ponižování a zesměšňování státem a politickým vedením. To je model 21. století v České republice.

Důchody nám přece zvedli, a že se za to nedá žít, je sice smutné a vlastně tragické, ale nic jiného se vlastně nedá dělat. Ano, jsem nadšená z neustálého vývoje. Naše země se může pochlubit, že skutečně nestojí na jednom místě a neustále se něco mění. A zlepšuje...

Monika Henčlová

Černá kronika

Řidička přehlédla vozíčkáře



Přes přechod přejíždějícího muže na elektrickém invalidním vozíku přehlédla koncem ledna v Praze-Holešovicích žena za volantem. Vozidla v pravém jízdním pruhu zastavila a muž vjel na přechod. Auto v levém pruhu mu ale přednost nedalo a došlo ke střetu, při němž vozíčkář utrpěl pohmožděninu nohy, a také mu vznikla hmotná škoda na vozíku.

Žena se sice zajímala o jeho stav, ale poté odjela a nenechala na sebe kontakt. Invalida zjistil poškození vozíku až později, když klidně pokračoval ve své cestě.

Traktoristu oslnilo slunce, střetl se s vozíčkářkou



Až tři roky nepodmíněně hrozí muži za usmrcení z nedbalosti. Téměř dva roky po tragické nehodě zjišťuje soud v Lounech, co přispělo ke srážce traktoristy s vozíčkářkou. Žena střet nepřežila. Traktorista se hájí tím, že ho oslnilo slunce, přibuzní vozíčkářky naopak tvrdí, že před sebou vezl na vidlicích velký balík slámy, přes který neviděl.

Nehoda se stala na okresní silnici. Jednatřicetiletá handicapovaná Zuzana se vypravila před pátou hodinou odpoledne na svém elektrickém vozíku na výlet k nedalekému koupališti. Proti ní přijížděl traktor se dvěma přívěsy plně naloženými slámou. Zuzanin přítel, který jel na druhé straně silnice na kole, se traktoristu snažil na ženu na vozíku upozornit. Traktorista se u soudu matce omluvil, na své výpovědi ale trvá. Soud byl odročen.

Firmy zneužily 600 miliónů

Škodu ve výši 600 miliónů korun mělo způsobit 16 firem, které zaměstnávaly invalidy a pobíraly na ně příspěvek od státu. Tři obvinění, kteří firmy ovládali,

zaměstnávali několik tisíc invalidů. Pačatelům hrozí až deset let za mřížemi.

Případem se Útvar odhalování korupce a finanční kriminality zabýval několik let. Trestná činnost spočívala v tom, že firmy zneužívaly příspěvky na zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Dotace na každého zaměstnaného invalidního pracovníka činí osm tisíc korun, postiženému však vypláceli do výše dvou tisíc. Zbytek peněz používali obvinění pro svou potřebu.

Opilý vozíčkář nadával strážníkům

Hlídkka městské policie Brno nabízela koncem prosince loňského roku pomoc devětapadesátiletému muži, který nebyl schopný vlastními silami ovládat svůj vozík. Místo vděku se však strážníci dočkali podrážděné reakce. Muž hlasitě křičel a ani přes opakované výzvy hlídky nechtěl přestat. Protože byl vozíčkář pod vlivem alkoholu a chováním ohrožoval okolí, přijeli si pro něj zdravotníci a i k nim se choval invalidní muž velmi nevybíravě. Muž se dopustil přestupku proti občanskému soužití a po vystřízlivění bude muset své chování vysvětlit u správného orgánu.

Kauza údajného znásilnění vozíčkáře znovu před soud



Obžalovaný O. Franc Foto: čtk

Pražský vrchní soud v úterý zrušil osvobozující rozsudek nad bývalým sanitářem Oldřichem Francem, kterého obžaloba viní ze znásilnění ochrnutého pacienta v novobydžovské nemocnici. Kauza se tak vrací k novému projednání ke Krajskému soudu v Hradci Králové.

Franc byl obžalován, že před dvěma lety čtyřikrát zneužil pacienta, který je po dětské mozkové obrně. Bezbranného nepohyblivého muže přes jeho nesouhlas údajně osahával na intimních místech, jednou se prý pokusil o soulož. Pacient se poté svěčil personálu nemocnice a uvedl, že mu Franc vyhrožoval zabitím, pokud by o jejich sexu s někým mluvil. Sanitáři hrozilo až dvanáct let vězení.

Franc u soudu vinu odmítl, předtím však policistům sexuální kontakty s pacientem přiznal. Tvrdil však, že ho k nim donutil právě jeho svěřenec, který vyhrožoval, že se oběsí. Později však padesátiletý muž, který je podle části soudních znaleců lehce mentálně retardovaný, svou

výpověď zcela změnil a sex s mladíkem vytrvale odmítal. Zastal se ho i personál nemocnice, který ho popsal jako spolehlivého, nekonfliktního a ochotného zaměstnance. Pacient se prý velmi často dožadoval jeho pozornosti, a to i v době po údajném spáchání činu. Sexuologové u France nezjistili žádné homosexuální sklony.

Krajský soud loni France zprostil obžaloby. Podle soudců nebylo prokázáno, že se skutek stal. Žalobce se však odvolal a u odvolacího soudu včera poukazoval na to, že k sexuálním kontaktům došlo, a soud tedy nemůže kauzu uzavřít s tím, že se skutek nestal. Odvolací senát nakonec rozhodl, že hradecký soud musí svůj závěr znovu a lépe zdůvodnit.

Vozíčkářka na monoski srazila malého chlapce

Handicapovaná žena na monoski narazila o posledním lednovém víkendu na sjezdovce v Přemyslově v Jeseníkách zezadu do pětiletého chlapce. Čtyřiatřicetiletá žena dítěti způsobila zlomeninu stehenní kosti. Malého lyžaře musela převést sanitka do nemocnice v Šumperku. Policisté ženu podezřívají z trestného činu ublížení na zdraví z nedbalosti.

Narazil do sanitky

Houkající sanitka plzeňské záchranky převážející na konci ledna pacientku s epilepsií se srazila s autem VW Sharan, které řídil vozíčkář (40). Ten při výjezdu z parkoviště nad Kauflandem odbočoval doleva, i když tam je příkázané odbočení vpravo. „Narazil do sanitky, která jela po hlavní,“ uvedla policejní mluvčí Dagmar Brožová. Pacientce ani řidiči VW se naštěstí nic nestalo.

Kanada v slzách: 32 obětí požáru v domě seniorů



Kanada truchlí nad oběťmi tragického požáru v domově pro seniory. Ten 23. ledna v provincii Quebec usmrtil 32 místních obyvatel.

Na místě zasahující hasiči dostali do bezpečí asi dvacítku lidí, viděli a slyšeli však v hořící budově další staré lidi, vesměs invalidy, které nedokázali zachránit. Mezi mrtvými jsou i vozíčkáři či osoby s jinak ztíženým pohybem. Většinu obyvatel domova bylo přes 85 let.

(bf)

Česká asociace paraplegiků – CZEPA a její edukační a preventivní programy

Česká asociace paraplegiků – CZEPA působí v České republice již dvacátým čtvrtým rokem. Založena byla jako občanské sdružení s názvem Svaz paraplegiků a jedním z jejích cílů bylo vybudovat zařízení, ve kterém by byla poskytována komplexní péče lidem s poškozením míchy.

To se podařilo, Centrum Paraple se sídlem v Praze poskytuje širokou škálu zdravotně sociálních služeb stále, avšak už jako samostatný subjekt (o. p. s.). Jeho oddělením si od roku 2010 CZEPA „uvolnila ruce“ a do svého strategického plánu činnosti zařadila kromě jiného i rozvoj své působnosti v jednotlivých regionech a také preventivní a edukační programy. S nimi bychom vás rádi seznámili především proto, že se jich také můžete zúčastnit.

Prevence

Jednou z aktivit České asociace paraplegiků – CZEPA je snaha působit různými prostředky na laickou veřejnost především v oblasti prevence úrazů s následky poškození míchy. Na své klienty – vozíčkáře – v oblasti sekundární prevence působí asociace edukací o potřebných preventivních opatřeních jako je zdravý způsob života, správná pozice sedu na vozíku, způsob ochrany před vznikem dekubitů atd. Snahou pracovníků i dobrovolníků asociace je vzdělávat i odborníky ve zdravotnické a sociální oblasti. Pracovníci CZEPA se přímo podílí na vzdělávání studentů, fyzioterapeutů a ergoterapeutů i dalších odborníků.

Preventivní a edukační programy probíhají různými formami a jejich cílem je informovat širokou veřejnost o problematice lidí s poškozením míchy a zároveň poukázat na možnosti a podmínky pro jejich plnohodnotný život, uplatnění na trhu práce, možnosti sportování, být rodiči, ač na vozíku.

Výstavy fotografií ze života vozíčkářů

CZEPA nafotila dvě kolekce fotografií ze života vozíčkářů s názvy „Umíme se postavit na vlastní nohy“ a „NeOdhalení“, které jsou prezentovány široké veřejnosti formou putovních výstav v jednotlivých regionech Čech a Moravy. Fotografie skutečných vozíčkářů ukazují, že pokud vytvoříme vhodné podmínky pro život

lidí s poškozením míchy, mohou se vrátit do práce, mnohdy i ke svým zálibám, být atraktivní a žádaní, mohou si říct: **Pořád jsem to já.**

Publikační činnost

Osvětovými publikacemi určenými klientům a jejich blízkým na téma poškození míchy přibližuje CZEPA změny ve funkci organismu a radí, jak se s důsledky ochrnutí a s pohybem vsedě na vozíku vypořádat. Pro lékaře jsou určeny dvě brožury – průvodce léčbou a rehabilitací spinálních pacientů a správným výběrem typu vozíku. CZEPA má na svém kontě již 21 DVD tematicky zaměřených na různé oblasti života lidí s poškozením míchy (úpravy bydlení i automobilů, cvičební sestavy s využitím rehabilitačních pomůcek včetně cvičení ve vodě, jak se chránit před dekubity či jakým způsobem se přesouvat, šlachové transfery u tetraplegiků a další).

Poradny

Formou **interaktivních poraden** na spinálních jednotkách a v rehabilitačních ústavech seznamují pracovníci asociace pacienty s dlouhodobým procesem léčebné a sociální rehabilitace, ve kterém je potřeba pokračovat i po návratu do domácího prostředí. Noví vozíčkáři tak při poradnách dostávají kromě ústních informací i boxy – desky, ve kterých již řadu informačních i edukačních materiálů mají vloženu. Klienti také dostávají seznam bezbariérových ambulancí ať už rehabilitačních, urologických či neurologických, které se CZEPA ve spolupráci se svoji členskou základnou snaží průběžně monitorovat.

Setkávání vozíčkářů s poskytovateli soc. služeb

CZEPA považuje za velice důležité, aby handicapovaní lidé věděli, kam se a na koho v místě bydliště v případě jakýchkoli obtíží obrátit. Proto asociace pořádá v různých krajích ČR tzv. **regionální setkání vozíčkářů** i místních poskytovatelů služeb. Setkání mají preventivní, edukační, informační i zážitkový charakter. Účastníci se dovídají o nových pomůčkách, které si mohou hned vyzkoušet, nabízena je účast na modelové cvičební jednotce a kontrola nastavení vozíku, ale také je nabízeno poradenství

o správném sezení včetně přístrojového měření rozložení tlaku na sedacích partiích. Letos plánuje CZEPA opět dvě setkání, a to **Libereckého a Jihočeského regionu.**

Praktické semináře

V letošním roce zahájila CZEPA ve spolupráci s firmou Medicco pořádání **praktických edukačních seminářů** na téma správného sezení a výběru vozíku. Semináře se budou konat každé dva měsíce v některém regionu. Prvním místem setkání se stalo v únoru Integrační centrum sociálních služeb Kosatec v Pardubicích a dalšího semináře se můžete zúčastnit **24. 4. v Nové Pace v Centru bez bariér.**

Konference

V letošním roce se koná v pořadí již čtvrtá **odborná multioborová konference**, která má benefiční charakter – její výtěžek půjde na nákup vozíku pro nové pacienty brněnské spinální jednotky. Pražská, ostravská i liberecká spinální jednotka již vozíky získaly. Na odborném programu se podílejí lékaři, fyzioterapeuti, ergoterapeuti, zdravotní sestry, sociální pracovníci i samotní vozíčkáři.



Vzájemné předávání informací a zkušeností pokaždé posune péči o spinální pacienty. Konference se koná **10. 4. 2014 ve FN Brno Bohunice.** Zváni jsou srdečně všichni, které problematika vozíčkářů zajímá – odborníci i laici.

*Zdeňka Faltýnková, fyzioterapeutka
a ergoterapeutka, zdravotní specialista
CZEPA*

Portál žijící vlastními příběhy

ŽijusHandicapem.cz



Portál **ŽijusHandicapem.cz** vznikl s myšlenkou sdružovat lidi s handicapem i bez něj, aby se dobře bavili a podporovali se navzájem. Přináší zajímavé články a rozhovory, ale nejen to. Především chce podporovat vás a vaše aktivity. Buďte aktivní a založte si svůj blog. Oslovte svou prezentací možné sponzory nebo se zapojte jako sponzor a pomozte handicapovaným splnit jejich sen. Pište články, publikujte své zážitky, zprávy a pozvánky, inzerujte, nabídněte práci, komentujte, doporučujte nebo jenom sdílejte...

Jednou z rubrik, kterou určitě oceníte při plánování výletů či dovolené, je **S handicapem na cestách**. Jsou zde tipy a osobní zkušenosti vozíčkářů s přístupností zajímavých míst a památek. Také ostatní rubriky jako **Zdraví, Sport, Kultura a akce, Rozhovory, Rodina a děti, Volný čas nebo Vzdělávání a práce** přináší řadu užitečných a hlavně ověřených informací a rad.

Co je to blog?

Blog je něco jako internetový deník nebo magazín. Je to snadná možnost, jak si vytvořit zdarma vlastní internetové stránky. Zaměření blogu je zcela na vás, vašich zájmech, které chcete sdílet s ostatními. Blog slouží jako fotogalerie, zápisník názorů a myšlenek, místo pro oznamování novinek širší pro diskuzi s přáteli. Příspěvky na blogu se píšou podobně jako ve Wordu. Blog si můžete založit po jednoduché registraci přímo na stránkách portálu ŽijusHandicapem.cz, kde už své příspěvky sdílí desítky bloggerů.

„Hyper“aktivní šéfredaktor



Šéfredaktor portálu Tomáš Mošnička

Kolem portálu ŽijusHandicapem.cz se točí zajímavá parta lidí. Už životní příběh šéfredaktora Tomáše Mošničky by vydal

na samostatný článek. Tomáš je od roku 1995 na ortopedickém vozíku po úrazu páteře při motocyklových závodech. Motorky jsou ale stále jeho velkým koníčkem, vedle rybaření a sportu. Tomáš je totiž vzpěrač – mistr světa ve vzpírání tělesně postižených a závodník na handbiku. Stručný výčet jeho úspěchů zahrnuje zlato z MS ve vzpírání v roce 2000, 3. místo z ME 1998, titul Mistra ČR 2000–2006 vyjma roku 2004, kdy byl druhý, a mnoho českých rekordů a úspěchů i v soutěžích se zdravými sportovci (Silák Sedlčan, World Sport pohár atd.). Loni absolvoval třetí sezónu v cyklistice a obhájil 3. místo v Českém poháru. Jako zatím první vozíčkář a jediný handbiker absolvoval a dokončil známý závod horských kol Nova Author cup (65 km v extrémních podmínkách a na zapůjčeném MTB handbiku). Více se o Tomášovi dozvíte na jeho stránkách <http://www.tomasmosnicka.cz>.

Mladický spisovatel Vítek Souchop

Loni se zadařilo portálu zprostředkovat podporu v podobě iPad2 pro Vítku Souchopa a silničního kola pro Jakuba Trefného, a to díky spolupráci s generálním sponzorem D.I.SEVEN FACILITY s.r.o.

Devítiletý chlapec s Aspergerovým syndromem (autistická porucha), Vítek Souchop, je nadějným spisovatelem a přispívá redakci svými články. Jeho povedené příběhy vás vtáhnou do děje hned na začátku a v napětí vás zaručeně udrží až do konce.



Vítek Souchop přebírá sponzorský dar iPad2

Vítek by chtěl být režisérem. Je výjimečně inteligentní (IQ 133 již v pěti letech), má různé zájmy a výborný prospěch ve škole. Vítek nesnáší čekání, nudu a vždy se musí nějak zabavit. Proto rád čte, někdy maluje, rád někam cestuje a má neustálou potřebu získávat nové informace. Jinak přichází problémové

chování. Svůj iPad nyní využije k zaznamenání nápadů či myšlenek, k natáčení videa nebo k fotografování.

V rubrice **Galerie dobročinných obrázků** si můžete prohlédnout Vítkovy obrázky. Koupí obrázku pak podpoříte Vítkův režisérský sen.

Jakub Trefný, naše paralympijská naděje

Druhým obdarovaným je Jakub Trefný, který získal na míru postavené silniční kolo. Kuba se narodil s vrozenou vývojovou vadou levé dolní končetiny. Celkově je kratší o 40 cm. Levé chodidlo tak dosahuje na úroveň kolene jeho pravé, zdravé nohy. Celkem podstoupil sedmnáct závažných operací včetně pokusu o prodloužení stehenní kosti. Bohužel, bez úspěchu. I přesto je Kuba normální kluk s mnoha zájmy a slušným prospěchem ve škole.



Slavnostní předání daru Jakubovi na Galavečeru vyhlášení nejlepších handicapovaných cyklistů (MTB a silniční handbike)

Sportovních koníčků má Kuba hodně, cyklistika je ale v této chvíli prioritou. Společně se svými rodiči pracuje v tréninku nejen na technice jízdy, ale připravuje se i na závody v zahraničí. Zde ho čeká opravdová konkurence. Proto bude muset přidat v náročnosti tréninku, rodiče pak ve financích. Kuba si vybral horská kola, což je technicky mnohem náročnější. O to pozoruhodnější je, že se právě pro tuto disciplínu rozhodl. Jeho vzor je náš nejúspěšnější paralympijský cyklista všech dob Jiří Ježek.

Zdroj: Některé pasáže jsou se svolením celé převzaty z portálu ŽijusHandicapem.cz, www.disevenfacility.cz/o-diseven-facility/partnerstvi-sponzoring/ www.tomasmosnicka.cz
Zpracovala Hana Klusová

Sami jsou postižení, přesto pomáhají druhým Občanské sdružení Free Will



Sdružení **Free Will** bylo zaregistrováno v květnu loňského roku a už od počátku pomáhá těm nejpotřebnějším. Snaží se hledat způsoby, jak co nejvíce kompenzovat nelehkou situaci lidem se zdravotním postižením, dětem z dětských domovů, seniorům a osobám těžce nemocným. Vítaná je jakákoliv přínosná spolupráce.

Známe potřeby lidí s postižením

„Naše občanské sdružení jsme založili společně s mou kamarádkou Marií a sestrou Irenou. Od mládí cítíme všichni kladný vztah k lidem, zvířatům a životu celkově. Rádi všem pomáháme,“ říká jeden ze zakladatelů sdružení Pavel Badač. „Myslíme si, že máme dobré předpoklady k tomu, aby naše konání bylo efektivní a pro mnohé užitečné. S mou starší sestrou Irenou máme totiž sami od mládí zdravotní omezení. Žijeme s nervosvalovým onemocněním – svalovou dystrofií pletencového typu. Umíme si tedy poměrně dobře představit každodenní starosti lidí se zdravotním postižením, známe jejich potřeby,“ dodává Pavel.

V současné době sdružení pracuje na několika projektech. Jedním z nich je **Free Village**. Víze místa, které bude všem zájemcům o bydlení komunitního typu poskytovat pevné zázemí a teplo domova. Plně bezbariérová svobodná vesnička zbudovaná na klidném místě v beskydských horách. Konkrétní podoba celého projektu se ještě vyvíjí, ale jasné je, že půjde o domečky postavené z přírodních materiálů a celý komplex bude hospodařit trvale udržitelným způsobem.

Nebe na zemi

Tento projekt by měl být jednoduchým systémem pomoci, který je určen pro široký okruh potřebných, s minimálním počtem prostředníků. **Přímá podpora člověka poskytovaná konkrétní osobě, přírodě, životnímu prostředí.**

V rámci tohoto unikátního projektu mohou potřební lidé požádat Free Will o podporu např. ve formě přímých finančních darů, hmotných darů, poskytnutí jednorázové či pravidelné služby. Podle územních krajů a podskupin typů žadatelů si pomoc nabízející člověk může snadno vybrat konkrétní osobu, které pomůže. Žádající o pomoc vloží podle jednodu-

chých pokynů svou žádost o podporu na <http://www.freewillos.cz/nebe-na-zemi/>.

Mobilní bazénový zvedák v Belarii

Plavání je hojně vyhledávanou sportovní aktivitou vozíčkářů, avšak možností si bezpečně zaplavat v bezbariérově upraveném bazénu zase tolik není. Obtížný je především přístup do veřejných bazénů a koupališť. Sdružení Free Will pořídilo mobilní bazénový zvedák do hotelu Belaria v **Hradci nad Moravicí**.



Hotel má bezbariérové prostory, rehabilitaci a vnitřní i venkovní bazén. Místo je vhodné k pořádání rekondičních pobytů.

Otevřené mistrovství ČR v šachu tělesně postižených

Sdružení Free Will podpořilo Rehabilitačně sportovní centrum TJ Respekt



Z Mistrovství ČR v šachu tělesně postižených s mezinárodní účastí, Belaria 2013

Frenštát v pořádání otevřeného mistrovství ČR v šachu tělesně postižených mužů a žen s mezinárodní účastí 2013.

Hra šachy je jeden z mála sportů, kterému se mohou věnovat i osoby s velmi těžkým postižením. Tento turnaj by se měl na Belarii konat každý rok, a to opět s mezinárodní účastí. Podrobné informace včetně možností podpory budou na webových stránkách sdružení.

Práce pro lidi se zdravotním postižením

Sdružení spolupracuje s terénními pracovníky, chráněnými dílnami i neziskovými organizacemi.

Terénní spolupracovníci se v ulicích českých měst snaží veřejnost blíže seznámit se sdružením a nabízejí možnost podpořit jeho činnost zakoupením výrobků, které pochází většinou z chráněných dílen, nebo je vyrábějí přímo ve svých domovech znevýhodněné skupiny spoluobčanů, na které je prioritně zacílená podpora sdružení.

Terénní spolupracovníci jsou převážně lidé se změněnou pracovní schopností, lidé v invalidním důchodu, ve starobním důchodu či pár let před ním, rodiče samostatně starající se o nezaopatřené děti, lidé sociálně slabí, kteří díky svému znevýhodnění mají problém získat pracovní uplatnění. Tito lidé spolupracují se sdružením na základě plné moci a dohody o provedení práce.

Kontakt a další informace: Free Will o.s., 742 74 Tichá 349, okr. Nový Jičín, tel.: 775 987 263, 777 683 308, 777 566 321, info@freewillos.cz, www.freewillos.cz.

(hk)

Jak se žije v BRÁNĚ

Nová kniha o „tichu v sobě i mezi námi...“



Na sklonku roku 2013 se na svět vyklubala nová knížečka „Slyšeti ticho“, kterou napsaly děti a mladí se zdravotním postižením z integračního klubu BRÁNA.



Knížka „Slyšeti ticho“ je malá ručně vyráběná kapesní knížečka příběhů a básní pro potěchu i zamyšlení. Děti a mladí z BRÁNY v ní píšou o tichu v sobě i mezi námi, o svých starostech i nadějích a otevírají nám tak nový pohled na svět.

Ticho je pro mne spojeno s tmou.

Ve tmě jsem sám se sebou, se svými myšlenkami.

Necítím strach, jen mám zvláštní pocit, že se něco stane, ať je to cokoliv.

Ticho a tmu mám sice rád, ale přeji si, ať je rychle za mnou.

Každý z nás ticho občas potřebujeme, ale věčné ticho bych zažít nechtěl!

David Skiba

Je to naše v pořadí již třetí knížka, která vznikla z literární soutěže. V roce 2012 vydala BRÁNA již dvě knížky, které napsaly děti a mladí lidé se zdravotním postižením. Kniha „Kočičí příběhy“ je sbírka příběhů, pohádek a obrázků s kočičí tematikou pro radost a potěšení. Druhým autorským počinem z pera našich Bránáků byla knížka „Chci ti říct...“, plná sdělení o jejich trápeních, radostech i přáních.

Knížky integračního klubu BRÁNA dávají možnost dětem a mladým s handicapem projevit svého spisovatele ducha a vypsát se z toho, co je trápí, nad čím přemýšlejí a co dřívě v jejich nitru.

Všechny tři knížky je možno zakoupit, a to přímo v Bráně, za cenu 120 Kč. Zakoupením této knížky podpoříte akce integračního klubu BRÁNA pro děti a mla-

dě lidí s tělesným postižením a zároveň uděláte radost sobě nebo svým blízkým pěkným a milým dárkem.

V BRÁNĚ se žije skvěle

BRÁNA je integrační klub, který nabízí aktivity dětem a mladým lidem se zdravotním postižením ve věku od 7 do 35 let. Nyní chodí do klubu 30 dětí a mladých převážně s tělesným postižením, kteří chtějí svůj čas trávit aktivně – něco nového se naučit, v něčem se zdokonalit, tvořit, sportovat nebo se jen tak bavit, ale hlavně svůj volný čas zajímavě prožít.

Za rok pro ně BRÁNA uspořádá na 190 akcí. Bránáci se scházejí v malých skupinkách, aby rozvíjeli své dovednosti ve vybrané oblasti (nyní máme skupinku sportovní, rukodělnou, výtvarnou, skupinku hudba-tanec-divadlo, základy první pomoci).

Děti a mladí s postižením využívají i individuální setkávání, kde se zdokonalují v konkrétní činnosti, znalosti či dovednosti, kterou si chtějí zrovna osvojit (nákupy, šití, internet, jak na poštu, jak si vyvolat fotky apod.).

Skupinka „dospělých“ se schází nad tématy, která potřebují řešit, s lektorem i bez.

BRÁNA otevřená všem jsou klubová setkání pro všechny z BRÁNY (soutěžní, hrací, čtecí, zpívací, povídací). Pořádáme výtvarné, fotografické a literární soutěže, ze kterých vznikají autorské knížky, přáníčka a pexesa. Pravidelný keramický kroužek a čtenářský koutek nabízí čas pro rozvoj motoriky, fantazie, kreativity, seberealizaci i zklidnění.

Rádi pořádáme dvakrát ročně tematicky zaměřené oblíbené víkendové pobyty (jarní alias velikonoční, podzimní tedy předvánoční, třídní od pátku odpoledne do neděle odpoledne).

Chceme v létě opět **pořádat tábor s bocciovou**, sportovní hrou podobnou pétanque upravenou pro hráče na vozíku, a nově i poznávací pobyt. Chceme tím umožnit dětem a mladým s handicapem trávit čas prázdnin tak, jak je běžné pro ostatní děti – v přírodě, s kamarády, s dobrodružstvím a zážitky.

Jsmo vděční za jakoukoli podporu, která nám umožní akce pro děti a mladé s handicapem realizovat. **Hledáme i dobrovolníky**, kteří nám na akcích budou pomáhat. Naši činnost můžete podpořit i na: ČS Ostrava č. ú.: 1660723399/0800



spec. symbol: 444 nebo vzkaz pro příjemce: DAR pro BRÁNU.

Kontakt a další informace: Centrum pro rodinu a sociální péči z. s., Projekt VÝZVA – integrační klub BRÁNA, Sylabova 19, 703 86 Ostrava – Zábřeh, Šárka Němejcová, 774 244 083, snemejco.va@prorodiny.cz, www.prorodiny.cz.

Ing. Martina Kurdzielová
administrátor projektů

Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.



Dobrý skutek pomáhá

U zrodu občanského sdružení Dobrý skutek (r. 2005) stála skupinka lidí, kterou v jejich úsilí pomáhat druhým spojovala stejná myšlenka: učinit tuto pomoc efektivní a transparentní pro všechny zúčastněné. Prioritou byla snaha umožnit všem, kteří chtějí pomáhat, svobodně si vybrat toho, komu chtějí pomoci, a mít nad poskytnutou finanční pomocí maximální kontrolu.

Důležitou součástí původní myšlenky bylo „dobré skutky“ odměnit některým z originálních předmětů, které na podporu projektu věnovaly významné osobnosti ze světa sportu, kultury a šoubyznysu.

Sdružení umožňuje cíleně podporovat ty, kteří se ocitli ve složité životní situaci a bez pomoci druhých se v dané chvíli neobejdou. Podpora je realizována prostřednictvím finančních sbírek, které jsou zveřejňovány na **webových stránkách občanského sdružení Dobrý skutek** www.dobryskutek.cz.

Jedním z těch, jež projekt aktivně podporují, je Jaromír Jágr, který říká: „Od dětství mám v paměti slova svých rodičů, že udělat něco pro druhého a nic za to nežádat je výrazem dobra a postoje člověka k člověku... Ale až mnohem později jsem přišel na to, že to v jistém smyslu vnímám také jako svoji povinnost, dělat v životě něco nejen pro sebe... A věřte mi, že příležitostí k dobrým skutkům je všude kolem stále dost a dost, jen se neumíme dívat. A proto mám Dobrý skutek rád – je to příležitost vidět a konat.“

Sbírka pro Tomáška

„Dobrý den, jmenuji se Radka Berková a chtěla bych Vás požádat o pomoc pro syna Tomáše... Zjistili, že má mikrocefalii (těžkou vývojovou poruchu projevující se předčasným ukončením růstu mozku a obvykle i celé hlavy). Je příznakem řady dalších závažných onemocnění. U Tomáška se mimo jiné jedná o spastickou diparézu (postižení dolních končetin), poruchu zraku a zpomalení sychomotorického vývoje. Tomáškoví je šest let a po mentální stránce odpovídá ročnímu až dvouletému dítěti. Tomík se ale moc snaží a za každý krůček vpřed jsme moc rádi. Je to naše sluníčko a velký bojovníček.“

Navštěvuje rehabilitační stacionář, kde má veškerou péči: rehabilitaci, logopedii, klinického psychologa a paní učitelku, která ho učí poznávat věci denní potřeby. Je to nejlepší zařízení, které

v okolí máme, a jsme velmi rádi, že se tam syn dostal. Toto zařízení však musíme platit, stejně tak pomůcky, které potřebuje k životu, jsou hodně finančně náročné. Naše finanční situace je taková, že nejsme schopni na všechno našetřit.

Proto bychom Vás chtěli požádat o příspěvek na léčbu KLIM-THERAPY. Touto léčbou bychom chtěli docílit, aby se synovi spravila rovnováha a možná by se i sám rozhodl. Léčba má i další účinky, které by Tomáškoví mohly pomoci, jako je růst svalstva, normalizace svalového tonu, podpora motoriky, aj. Absolvovali jsme konzultaci s panem primářem a ten nám léčbu pro Tomíka doporučil. Bohužel však tuto léčbu u nás pojišťovny nehradí a částka je vysoká: 46 060 Kč...“

Tato sbírka dopadla dobře a svým dílem k tomu přispěly i členky občanského sdružení Senior v Ostravě. „Okamžitě, jak jsme se o příběhu Tomáška Berky dozvěděly, jsme se rozhodly mu pomoci, a to sběrem plastových víček,“ říká Irena Machilová, která má tuto aktivitu takzvaně pod palcem. „Ostatně, není to naše první akce tohoto druhu, máme už čtyřletou zkušenost, takže s organizováním žádný problém není...“

„A jsou do toho zapojeny i celé rodiny našich členek. S tím, že když sbírka pro Tomáška skončila, opět najdeme konkrétní případ, v němž budeme touto formou dále pomáhat,“ dodává další z agilních členek občanského sdružení Senior Marie Kalinová.

(di)



Tomášek Berka

Nová služba Osobní asistence v Paprsku Vyškov

Poradna a půjčovna pomůcek Paprsek ve Vyškově otevřela novou službu Osobní asistence. Zdravotně postiženým, pacientům po úrazech nebo nehodách a seniorům nabízí pomoc se zajištěním chodu domácnosti, s osobní hygienou, se zajištěním a přípravou stravy nebo s osobní péčí. Osobní asistenti doprovodí klienty do školy, zaměstnání, na úřady, do lázní, na táborové pobyty nebo také na kulturní představení. Osobní asistence je provozována dle požadavků uživatele 24 hodin denně včetně víkendů a svátků.

Zájemci o asistenční službu mohou organizaci kontaktovat osobně na adrese **Lípová 364/2 ve Vyškově** nebo **telefonicky 515 531 354, 739 598 764, 605 428 639, popř. také na e-mailu pujcovna.vy@seznam.cz**. Podrobnější informace naleznete na webových stránkách www.paprsek-vyskov.cz.

Co Paprsek nabízí

Asociace pracuje se zdravotně postiženými dětmi, mládeží a jejich rodinami. Podílí se na vzniku koncepcí rehabilitačních programů a péče. Organizuje vzdělávací akce, odborné semináře, kurzy, školení a další akce. Poskytuje sociální služby. Organizuje specifické pobytové, volnočasové, táborové a sportovní akce a další aktivity pro děti a mládež se zdravotním postižením a jejich rodiny. Vydává publikace a informační materiály, zajišťuje poradenské a kontaktní služby.



„Nikdo není zbytečný na tomto světě, kdo ulehčuje břemeno jiných.“ (Charles Dickens)

Kontakt a další informace: Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, o. s., klub Paprsek, tel.: 515 537 06, 724 993 367, paprsek.vy@seznam.cz, Poradna a půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek Paprsek, Lípová 364/2, 682 01 Vyškov, tel.: 515 531 354, 739 598 764, 605 428 639, e-mail: pujcovna.vy@seznam.cz, www.paprsek-vyskov.cz.

(hk)

EXODUS nabízí kurzy soc. rehabilitace

Sdružení občanů Exodus opět nabízí celoroční program pobytových sociálních rehabilitací určených zdravotně postiženým. Kurzy budou probíhat v **bezbariérovém domě Exodu v Třemošné**. Ceny jednotlivých kurzů zahrnují kromě celotýdenního programu také ubytování a celodenní stravování. Po domluvě je možné zajistit osobního asistenta.

Kurzy začínají **14. dubna Tvořivým týdnem a deskovými hrami** a končí **Dramatickým kurzem**, který proběhne od **20. do 26. října 2014**.

Tvořivý týden a deskové hry: 14. 4. – 20. 4. 2014

Čeká na vás mnoho výtvarných technik: korálkování, filcování, výroba z plyšových drátků, malování na hedvábí, keramika atd. Zahrajete si různé deskové hry, nebude chybět celodenní výlet a skupinová rehabilitace. Cena: 2 200 Kč.

Poznávací a výtvarný kurz: 9. 6. – 15. 6. 2014

Na kurzu nejen poznáte okolí, ale také si vyrobíte něco hezkého. Navštívíte plzeňskou zoo, zámek Kozel, plzeňský pivovar, klášter v Plasích a mnoho dalších míst. Budete malovat na hedvábí, na svíčky, naučíte se vyrábět svícný a keramiku. Součástí kurzu je i skupinová rehabilitace. Cena: 2 200 Kč.

Výtvarný a relaxační kurz: 7. 7. – 13. 7. 2014

Cílem kurzu je naučit se mnoho nových výtvarných technik. Na programu je i kvalitní relaxace v relaxační zahradě. Naučíte se vyrábět košíky, zvládnete ubruskovou techniku nebo výrobu keramiky. Nebude opět chybět celodenní výlet. Cena: 2 200 Kč.

Poznávací kurz a digitální fotografie: 14. 7. – 20. 7. 2014

Týden poznávacích zájezdů po Plzeňsku a k tomu mnoho dalších aktivit, jako např. výtvarné techniky, relaxace, práce s digitální fotografií, skupinové rehabilitace a bowling. Cena: 2 200 Kč.

Kurz výtvarné techniky: 28. 7. – 3. 8. 2014

V kurzu se naučíte vyrábět košíkářské předměty, šperky a svíčky. Zvládnete ubruskovou techniku, batikování, malbu na hedvábí, textil, sklo apod. Součástí kurzu je celodenní výlet, koncert, bowling



Dům Exodus v klidné části Třemošné na Plzeňsku

nebo skupinová rehabilitace. Cena: 2 200 Kč.

Relaxační kurz: 11. 8. – 17. 8. 2014

Kurz je zaměřený na potřebný odpočinek a relaxaci. Na programu je arteterapie, muzikoterapie a canisterapie. Součástí kurzu je celodenní výlet nebo pobyt v relaxační zahradě. Proběhnou i keramický a výtvarný kurz nebo skupinová rehabilitace. Cena: 2 200 Kč.

Sportovní a relaxační kurz: 1. 9. – 7. 9. 2014

Kurz je zaměřen na sport v tělocvičně (baseball, florbal, basketbal aj.), jeho součástí je canisterapie, plavání, petank, bowling aj. V programu je skupinová rehabilitace, celodenní výlet, pobyt v solné jeskyni, muzikoterapie, arteterapie a promítání filmů. Cena: 2 200 Kč.

Dramatický kurz: 20. 10. – 26. 10. 2014

Kurz nabízí účastníkům hry s dramatickým zaměřením, činnosti s prvky dra-

materapie, navštívíte divadelní představení. Součástí jsou i celodenní výlet, bowling nebo cestovatelská přednáška-

V každém kurzu se mohou zájemci zúčastnit semináře zaměřeného na soc. poradenství, problematiku bydlení, rodiny, uplatnění se na trhu práce a další.

Pokud Vás některá z nabídek zaujala a jste činní nebo přímo pracujete v nějaké organizaci, která má totožnou cílovou skupinu – tedy zdravotně postižené, rádi pro vás připravíme individuální jednodenní i vícedenní kurz takzvaně na míru, dle vašich požadavků.

V případě dotazů či zájmu o některý z uvedených týdenních kurzů nás v co nejbližší možné době kontaktujte z důvodu omezené ubytovací kapacity. Padesáti-procentní zálohu nutno uhradit nejpozději dva týdny před začátkem kurzu.

Kontakty: Petra Pacáková, Dis, tel. 377 856 839, 605 053 226, pacakova@exodus.cz, www.exodus.cz, U Zvonu 51, 330 11 Třemošná u Plzně.

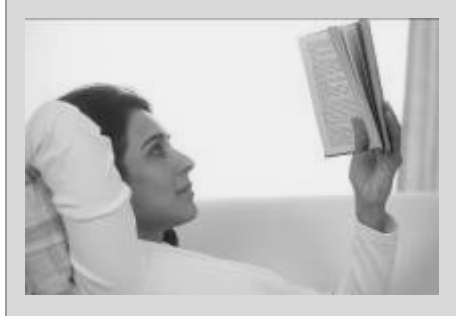
*Petra Pacáková
Sdružení občanů Exodus*



Klienti a pracovníci Domu Exodus

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Vše okolo tetraplegie



Faltýnková Zdeňka, Česká asociace paraplegiků – CZEPA.

Porozumění tomu, co se stalo, je pro zúčastněné složité, avšak pro zvládnání nové životní situace zásadní. Publikace by měla být v tomto ohledu pomocníkem. V obsahu najdete témata: Jakou má mícha funkci, Co se stane při poškození míchy a jaká je prognóza, Jaké jsou zdravotní důsledky poškození míchy, Jaké mohou vzniknout komplikace, Jak probíhá léčba a rehabilitace – spinální program v ČR. Součástí jsou také osobní příběhy konkrétních mužů a žen s tetraplegií.

Publikaci je možné si vyzvednout v kanceláři CZEPA či na akcích asociace. Zájemcům ji zašleme na dobírku za cenu poštovného: Česká asociace paraplegiků - CZEPA, Ovčáráská 471/1b, 108 00 Praha 10 – Malešice, www.czepa.cz nebo ke stažení na http://www.spinalcord.cz/_userfiles/dokumenty/publikace/czepa-vse-okolo-tetraplegie.pdf.

Jak na to



Příklady dobré praxe v deinstitutionalizaci.

Publikaci plnou příběhů lidí, kteří přešli z ústavní péče do běžného života, vydalo ministerstvo práce a sociálních věcí a nabízí ji i v elektronické podobě. Vše se uskutečnilo v rámci projektu „Podpora transformace sociálních služeb“ financovaného z Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.

Publikaci „Jak na to“ mohou využít odborníci i široká veřejnost. Má za cíl podpořit změnu dalších ústavních zařízení na domácnosti v běžném prostředí, tedy na praktických příkladech ukázat, že to jde. Publikace přináší konkrétní příběhy

lidí, kterým se díky novému domovu mimo ústav změnil celý život. Jde o vyprávění s dobrým koncem, kdy se další dobré věci dějí: lidí opouštějících ústavy přibývá.

Publikaci, která má 75 stran a vyšla v nákladu 400 ks, si lze stáhnout z adresy: <http://www.mpsv.cz/cs/14687>.

Tělesné postižení jako fenomén i životní realita



Diskursivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení. Novosad Libor, 168 str., 259 Kč, Portál.

Knihy se zabývá otázkami, co je lidské tělo, čím je dáno „jáství“ a jak spolu souvisí tělesnost, pohyb a transcendence, v čem spočívá tělesná jinakost a z jakých hledisek je nazírána, jak a čím definujeme normu, stigma, odlišné tělo a tělesné postižení. Naznačen je vývoj tzv. studií postižení, terminologie, postojů k osobám s tělesným postižením i jejich inkluze. Čtenář zde nalezne pasáže o efektivní komunikaci a koordinované rehabilitaci, o překážkách, které musí lidé s tělesným postižením řešit apod.

Příručka pro osoby se zdravotním postižením v roce 2014



Publikace, kterou vydalo ministerstvo práce a sociálních věcí, přináší aktuální informace o pravidlech i pomoci na trhu práce a ze sociálního systému. Zabývá se např. průkazem osoby se zdravotním postižením, posuzováním zdravotního stavu, uplatněním osob se zdravotním postižením na trhu práce, sociálními službami atd.

Ke stažení na: http://p12.helpnet.cz/sites/default/files/soubory/prirucka_ozp-1-3324.pdf.

Sebeovládání



Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat! Nešpor Karel, 152 str., 235 Kč, Portál.

Rozumné sebeovládání je klíčem ke svobodě, lepšímu zdraví, dobrým vztahům a úspěchu.

Tato kniha je vhodná téměř pro každého, kdo potřebuje zlepšit sebeovládání v některé oblasti života – tedy naučit se zvládat např. stres, silné emoce, jídelní chování, nakupování či různé rizikové návyky.

Zajímavost a názornost textu zvyšují četné příklady a příběhy, mnohdy z každodenního života. Na nich pochopíte, že životní klid je především vaší záležitostí, nehleďte na okolí.

Nápadník 2014



Aktuální verzi oblíbeného sborníku rad a informací pro život s postižením vydala Liga vozíčkářů. Publikace obsahuje kompletně aktualizované údaje včetně novel zákonů platných od 1. 1. 2014, její součástí jsou i nejčastější dotazy ke každé kapitole. Nápadník je distribuován jednotlivým zájemcům, k dispozici je také v rehabilitačních ústavech, několika fakultních nemocnicích a dalších ústavních a zdravotnických zařízeních. Postup, jak si jej zájemci mohou objednat, je podrobně popsán na: <http://www.ligavozic.cz/klienti/poradna-pro-zivot-s-postizenim/napadnik>.

Optimismus, pesimismus a prevence deprese



Křivohlavý Jaro, 144 str., 199 Kč, Grada.

Můžeme se domnívat, že život je procházka růžovou zahradou. Realita však ukazuje, že tomu je jinak. V životě se dostáváme do různých situací. Někdy jsme překvapeni událostmi, o nichž jsme si nikdy nemysleli, že by mohly potkat zrovna nás. Kniha informuje o laboratorních pokusech, při nichž byl experimentálně navozen pesimismus nejprve různým zvířatům a posléze i lidem. Porovnává projevy uměle navozeného pesimismu s příznaky depresí. Ukazuje, kdy a kde je vhodnější volit optimismus, kde jsou jeho meze a kde je vhodnější přiklonit se k pesimismu. Podrobně popisuje postupy, jak se z pesimismu dostat k optimismu a vymanit se z pout deprese. Zdůrazňuje důležitost zážitků úspěchu ve zvládnání drobných úkolů v dětství. Přináší empiricky potvrzené informace o vlivu optimismu a pesimismu na naše zdraví, na sportovní výkony i na pracovní úspěchy. Publikaci jistě ocení nejen studenti psychologie, medicínských oborů a odborníci v pomáhajících profesích, ale především laická veřejnost.

(bf)

Objevili jste bezbariérovou knihovnu? Dejte nám o ní vědět!

Redakce: Pavel Plohák, 737 238 933, P.Plohak@seznam.cz

Sdružení DMO POBYTY pomohlo mladé ženě s dětskou mozkovou obrnou

Osmadvacitiletá Dana Vávrová z Bělé pod Bezdězem je od narození handicapovaná. Má dětskou mozkovou obrnu ve formě kvadruparézy, což je částečné ochrnutí všech končetin. Onemocnění je u Dany spojeno s dalšími přidruženými projevy, například zrakovým postižením. I přes takto rozsáhlý handicap je však Dana veselá holka, co se dokázala postavit na nohy. Bohužel její kolena dostávají velmi zabrat a jejich stav, spolu s ostatními klouby v těle, odpovídá základnímu postižení.

Účinná pomůcka: rehabilitační chodící pás

V roce 2012 Dana prodělala ortopedickou operaci a s největší pravděpodobností ji ještě nějaké další neminou. Vloni v prosinci se rozhodlo občanské sdružení **DMO POBYTY** Daně pomoci a vyhlásilo pro ni veřejnou sbírku na **rehabilitační chodící pás do domácnosti**. Uplynul rok a sbírka mohla být s radostí ukončena, protože potřebné peníze se podařilo vybrat a potřebný rehabilitační pás za 90 tisíc korun zakoupit. Odborníci po pečlivém posouzení Danina zdravotního stavu vybrali pás Steelflex PT 10, který je jednou z neúčinnějších pomůcek, díky níž má Dana šanci na zlepšení stavu a zkvalitnění života. Nejedná se o pouhé krátkodobé rozhýbání, ale o celoživotní potřebu udržování pohyblivosti kloubů a celého pohybového aparátu.

Vybrat peníze na rehabilitační pás nebyla práce jednoduchá. Předsedkyně občanského sdružení DMO POBYTY, která sama od narození trpí dětskou mozkovou obrnou, spolu s desítkami svých dobrovolných spolupracovníků objížděla po celý rok nejrůznější akce v okrese Mladá Boleslav, na kterých se svým stánkem prodávala tužky na podporu sbírky. Řada dalších jednotlivců i firem přispívala na sbírkové číslo účtu. Poděkování za pomoc při organizaci sbírky patří především Heleně Šádkové ze společnosti Help Centrum, s r. o., dále náměstkovi mladoboleslavského primátora Adolfo Beznoškovi, programovému řediteli Rádia Signál (dříve Jizera) Luboši Dvořákovi a Petru Novákovi z obecně prospěšné společnosti Spokojený domov.

Výběrem peněz na rehabilitační pás pro Danu Vávrovou však možnost finančně přispět sdružení nekončí. Organizace nadále potřebuje finance na realizaci svých pobytů, které pořádá několikrát do roka na různých místech ČR. Ačkoliv asistenti na pobytech (z nichž každý má 24 hodin denně na starosti jednoho klienta) dělají svou práci dobrovolně, bez finančních nákladů se pobyty neobejdou. Finance jsou potřeba například

na cestovné či materiál v souvislosti s doprovodným programem pro klienty.

*Za realizační kolektiv
Bc. Petr Novák, Kateřina Maxová*

Poděkování

Chtěla bych touto cestou velice poděkovat všem, kteří se jakoukoliv částkou podíleli na pořízení rehabilitačního chodícího pásu pro mou dceru Danu Vávrovou. Pořízení pásu byla pro naši rodinu jenom nereálná utopie. Do doby, než se objevily dvě úžasné ženské, pro které to byla výzva. Netušila jsem, jaká je to mravenčí práce, kolik času musela Katka Maxová z organizace DMO POBYTY Daně věnovat a hlavně, kolik času musela Helena Šádková „ukrást“ své rodině, aby mrzla venku na sněhu a prodávala tužky. Peníze na pás se vybíraly rovný rok.

Pás má Dana doma, ve svém pokoji, a pravidelně na něm procvičuje chůzi. Víme, že chodit se dá prakticky všude, ale pro někoho, pro koho je chůze možná pouze s berlemi, bez držení se ve stoji neudrží a kdo je silně slabozraký, pro toho je také chůze v terénu velice obtížná. Dana musí sledovat okolí, aby nespadla, nenarazila, aby se jí nepodsmecky berle – a potom není možné soustředit se na to, aby byla narovnaná, aby správně zdvihala nohy apod. Věříme, že každodenní trénink v chůzi Daně pomůže, a to jak s nácvikem chůze či rehabilitací svalů, tak i s nácvikem rovnováhy.

Pro nás to byl obrovský vánoční dárek a splněný sen. Víme, že se na akci skládali stovky lidí, desítky firem, rádio Jizera i město Mladá Boleslav, ale bez Katky a Heleny by se celá akce nikdy neuskutečnila a proto ten největší dík patří především jim.

*Dana Šabatová, matka Dany Vávrové
Bělá pod Bezdězem*



Hlas je šance

Titulek je zároveň názvem projektu, který těžce handicapovaným lidem umožňuje ovládat počítač hlasem. Kurzy této speciální výuky uspořádalo loni sdružení Polovina nebe, které se už sedm let věnuje podpoře zdravotně postižených lidí při jejich integraci do společnosti.



„Dvanáct z osmadvaceti účastníků obdrželo certifikát o absolvování následného rekvalifikačního kurzu, jedenáct z nich dokonce získalo zaměstnání,“ uvedla předsedkyně sdružení Polovina nebe Daniela Rázková.

Kromě výuky ovládání počítače hlasem umožnil projekt handicapovaným lidem také vyhodnocení jejich schopností, aby věděli, jakému oboru by se mohli věnovat, i rekvalifikační kurzy, jejichž zaměření organizátoři konzultovali s budoucími zaměstnavateli jednotlivých účastníků.

„Zkušenost s hlasovým ovládním PC mě inspirovala k sepsání povídky Asík 2, která vyhrála první místo v literární soutěži Internet a můj hendikep 2013,“ říká účastník projektu Michael Vidura.

Podobně pomohlo školení i Miroslavu Klimešovi, jenž je po nešťastném skoku do bazénu ochrnutý natolik, že z prstů na ruku používá pouze malíček. Nyní ovládá počítač hlasem a na poloviční úvazek pracuje pro webovou stránku, která pomáhá dalším handicapovaným.

„Mám to na čtyři hodiny denně, vkládám inzeráty pro tělesně postižené,“ upřesňuje.

Projekt podporovaný z evropských peněz bude pokračovat i v roce 2014. Po Praze, Králověhradeckém a Jihomoravském kraji by měl pomoci k práci handicapovaným lidem i v dalších regionech.

*Foto: Právo
(di)*

Elektrické vozíky se zdvihem sedadla

Vozka v tomto čísle představuje nabídku tří firem, které nabízejí elektrické vozíky s zdvihem sedadla, popř. elektrické vozíky, u kterých lze elektricky zvedací sedačku doplnit.

Nejde o reprezentativní přehled, ale o tip na velmi užitečnou pomůcku. Tyto vozíky, popř. zvedací systémy, umožňují větší nezávislost vozíčkáře v exteriéru i interiéru. Jsou bezpečné jak při jízdě, tak ve stabilizované poloze při současném využití všech rozsahů pohybu zdvihací sedačky.

ORTOSERVIS s.r.o.

Společnost nabízí osm modelů elektrických vozíků, které mohou být doplněny elektricky zvedací sedačkou. Vozíky jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou, sedačka ale nikoli.

- **Vozíky Permobil**



U elektrických vozíků Permobil lze elektricky zvedací sedačku doplnit na všechny modely i sedací systémy (včetně dětských vozíků).

Cena sedačky: 20 40 Kč.

- **P25**



Na vozík P25 lze elektricky zvedací sedačku doplnit za cenu 19 880 Kč.

Kontakt: ORTOSERVIS s.r.o., Středisko Praha, Ronkova 13/353, 180 00 Praha 8, tel.: 266 313 652, fax: 266 313 652 linka 11, ortoservis@ortoservis.cz, www.ortoservis.cz. Otevírací doba: po–pá 8.30–12, 12.30–17 hod. Po telefonické konzultaci i mimo tuto dobu.

Středisko Brno: Minská 100, 616 00 Brno (Žabovřesky), tel./fax: 541 240 393, brno@ortoservis.cz. Otevírací doba: po–pá 8.30–12, 12.30–17 hod.

Středisko České Budějovice: Staroměstská 2608, 370 04 České Budějovice, tel./fax: 387 432 502, cb@ortoservis.cz. Otevírací doba: po–pá: 9–11.30, 12–17 hod.

Středisko Opava: Pivovarská 7/71, 746 01 Opava, tel./fax: 553 775 226, opava@ortoservis.cz. Otevírací doba: po–pá: 8–12, 13–17 hod.

SIVAK medical technology s.r.o.

Společnost má více typů vozíků, u kterých je možný zvedací systém, ale zástupce firmy vybral dva z nich.

- **PUMA 40**



Elektrický vozík PUMA 40 byl navržen pro velmi náročné uživatele. Nabízí vynikající jízdní vlastnosti v exteriéru i interiéru. Poskytuje veškeré moderní funkce, které jsou potřeba pro maximální nezávislost vozíčkáře v každodenním životě.

Velká stabilita zajišťuje příjemnou jízdu a plynulé zastavení. Díky **individuálně nastavitelnému sedadlu Sedeo** má vozíčkář vynikající podporu a maximální pohodlí. Zvolit si může **přední nebo zadní náhon**.

Motory Schmidt a 60Ah baterie umožňují jízdu rychlostí do 6 km/h.

Systém odpružení FTSS (vozík nevybočí z trasy i při velmi nerovném terénu) zaručuje bezpečnou jízdu i v náročném terénu. Led osvětlení zajišťuje vysokou svítivost. Vozík obdržel mnoho evropských ocenění (jak design vozíku, tak i výrobní design).



Cena vozíku: 134 620 Kč, je hrazena zdravotními pojišťovnami plně pod kódem: 07/0135324, zvedací systém je ale hrazen uživatelem podle konkrétní zakázky, kterou zástupci firmy zájemci doporučí.

- **KITE**



Díky **unikátnímu patentovanému systému D.S.T.** je u tohoto vozíku zajištěn vynikající jízdní komfort a trakce. Technologie „Dual Swing Technology“ působí horizontálně a vertikálně, což umožňuje nezávislé a kombinované pohy-

by, zvyšuje se tak trakce zajišťující bezpečnou a komfortní jízdu.

Vozík KITE s pevným rámem je dodáván ve standardu s anatomicky tvarovaným komfortním sedadlem, kompletním osvětlením a 70 Ah bateriemi.



Cena vozíku: 129 870 Kč, je plně hrazena zdravotními pojišťovnami pod kódem: 07/0135331, zvedací systém je hrazen uživatelem.

Kontakt: SIVAK medical technology s.r.o., Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové, tel.: 495 220 684, sivak@sivak.cz, www.sivak.cz.

LPN s.r.o.

- **Vela blues 300 lift**

Vozík má otočné sklopné sedadlo (360°) s pohybem nahoru a dolů. Rychlost 8 km/h.

Cena: 40 000 Kč, pojišťovna nehradí, jsou možné splátky bez navýšení.

Kontakt: LPN s.r.o., Dvořákova 1526, 763 61 Napajedla, tel. 773 488 161, info@lpnvoziky.cz, www.lpnvoziky.cz.



Prodejna má otevřeno po-pá od 8 do 16.30 hodin, po domluvě je možné navštívit prodejnu i mimo pracovní dobu.

(pp) (dz)

**Máte zajímavý tip
na zdravotnickou pomůcku?
Pošlete nám jej do redakce!**

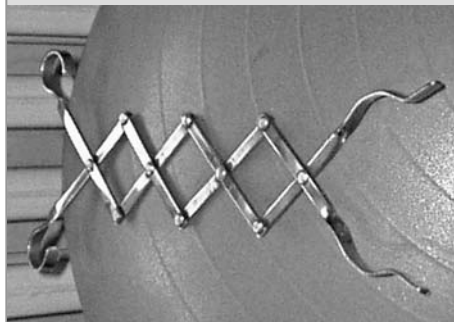
Chtrost nejsou žádné čáry



O jednoduchém nápadu a pomůcce nám do redakce napsal ostravský vozíčkář Milan Viktorin:

Už patnáct let jsem bez noh – vysoký amputák po autonehodě. Jezdím na mechanickém vozíku na zahrádku do Výškovic k Odře, ale i na hříbky za Hrabyň nebo do Kyjovic či do Bělského lesa.

Posílám tip, jak může vysoký amputák na vozíku převážet lehčí náklad. Stačí kousek tenké desky (např. ze zbytků plovoucí podlahy) zasunuté pod sedák, aby přesahovala pod košík. Vše je pak uchyceno gumovými popruhy s háčky („pavoukama“). Tak jezdím na hříbky za Hrabyňák, a všude, kde je přístupná cesta. Hříbky sbírám pomocí křížového podavače (viz foto).



(di)

Pozor na bakterie mazlíčků!

Ačkoli se říká, že na psím jazyku jsou zdravé bakterie a lízání ran má na člověka blahodárný účinek, Christine Caron z kanadské Ottawy má bohužel úplně jinou zkušenost. Malý Buster z plemene shih-tzu ji během hraní lehce pokousal a ona mu poté dovolila olízt rannu. Bakterie *Capnocytophaga canimorsus* ale způsobily této ženě, matce čtyř dětí, septický šok.



Lékaři bojovali o její život, na šest týdnů musela být uvedena do umělého spánku a nakonec za nevinnou hru s domácím mazlíčkem zaplatila třemi končetinami: levou rukou a oběma nohama pod kolena. Kromě toho devětačtyřicetiletá Christine Caron nemá zdravotní pojištění, takže si nemůže dovolit protézy, a její dluh u pojišťovny se vyšplhal na dva miliony korun. Její rodina proto zřídila veřejnou sbírku a doufá, že se pro Christine najde dost peněz, aby se navrátila do života.

Foto: dailymail.co.uk
(di)

Piešťanské ADELI Medical Center léčí, APPA pomáhá postiženým

Jeník Dostál: „Chci dokázat nemožné...“

Jmenuji se Jeník Dostál. Když mi bylo v roce 2004 24 let, stal jsem se spolu s bratrem a dalšími lidmi obětí tragické autonehody. Můj bratr je už v pořádku, já však stále bojuji s nepřízní osudu. Byl jsem do té doby veselý, společenský, sportovně založený mladý kluk, který měl plány do života (osobní, v práci, ve sportu...). Vše se změnilo a já už desátým rokem bojuji o to, abych dokázal „nemožné“...

Nikdo mé rodině neoznámil, co se stalo. Dostala až tušení z nočních zpráv, které se nakonec potvrdilo. Okamžitě za mnou přijeli, za bratrem druhý den. Dozvěděli se vážnou diagnózu – axonální poranění mozku. Když mne po cca týdnů začali odpojovat, vyřkli lékaři diagnózu *vigile coma*. Mysleli si, že člověk v kómatu je na tom stejně, jako tomu bývá v mnoha filmech – probudí se a nic si nepamatuje. Není to však pravda. Po čase jsme zjistili, že pokud je takto postižený stabilizován v zahraničních nemocnicích, dostane se mu **komplexní rehabilitace**, aby se zachránilo to, co se dá, a on tak neztratil šanci na „normální život“. U mě se v té době nic takového nestalo.

Z ARO do hospice

Byl jsem převezen z ARA z FN Bohunice, kde už jsem nemohl být, na oddělení ARO v Ivančicích. Zde mi, dle svých možností, určitě pomohli a za to jsme jim já i moje rodina vděční. Ani tady jsem však nemohl být tak dlouho, dokud se můj stav nezlepší (stojí to hodně peněz pojišťovny), a tak jsem byl převezen do hospice. Tady vypadalo všechno „perfektně“. Brzo se však zjistilo, že se tu opravdu neléčí, ale pomáhá spíše umírajícím lidem. Brzy se u mě objevila proleženina, trpěl jsem vážnými infekcemi, které mne ohrožovaly na životě. Rodina se rozhodla, že u mne bude od rána do večera a nespustí mne z očí. Polohovali mě, prováděli hygienu, dávali zábaly při vysokých horečkách, snažili se se mnou cvičit a zařídit fyzioterapii. Pořídili mi motomed a vozík, abych mohl jít ven...

Po roce se mí blízcí rozhodli, že musím jít domů, a tak se začali školit. Rodina se vzdala skoro všeho – práce, svého dosavadního života, jen aby mi pomohli a dostali mě z nehoršího. A to se povedlo. Za těch uplynulých deset let nemám žádnou proleženinu, nemám velké spazmy končetin, netrpím tolik epileptickými záchvaty, dokážu sám šlapat na motome-

du. Chodím ven, rád se totiž dívám na fotbal, občas zajedu na výlet, směju se, prostě žiju v rámci možností. Navštívil jsem rehabilitaci v Praze nebo Brandýse. Neurolog při poslední kontrole zjistil, že se díky tomu můj stav pomaličku zlepšuje.

ADELI v Piešťanech

Moje rodina se snažila o komplexní rehabilitaci v domácím prostředí. Tu ale pojišťovny neproplácejí, a tak vše musí zařídit a platit moje rodina. Velmi málo fyzioterapeutů jezdí rehabilitovat za pacienty domů. Bylo u nás už mnoho takových, kteří to většinou vzdali, neměli zkušenosti, šlo jim pak jenom o peníze, a tak museli odejít... Máme už jen dva fyzioterapeuty, kteří se snaží, abych nebyl spastický. Hodně mi to pomáhá.

Začátkem roku jsme si s rodiči a sourozenci v pořadu *Modré z nebe* všimli, že do ADELI Piešťany jezdí i lidé v kómatu a mají výsledky. Tak jsme se rozhodli, že se o to pokusíme. Napsat do pořadu jsme odmítli, protože jsme zjistili, že to může trvat i rok a úspěch nám nikdo nezaručí. Požádali jsme tedy o rehabilitaci na tři týdny a ono to vyšlo i přes to, že mám dýchací kanylu a peg zavedený do žaludku (*spec. typ podávání stravy hadičkou přes břišní stěnu do žaludku, pozn. red*).

I když jsme v EU, pojišťovna nám tuto rehabilitaci nezaplatí. Museli jsme si tak vše uhradit sami, ale nelitujeme toho. V ČR taková možnost rehabilitace neexistuje.

První krůčky...

Cvičil jsem tam od rána do večera. Měl jsem tam vše, co jsem potřeboval a neměl šanci získat doma – logopedii, se kterou pokračuji i v domácím prostředí, biofeedback, cvičení v obleku ADELI, masáže, laser, hyperbarickou komoru, manuální terapii... Za ty tři týdny jsem zde udělal krůčky. Krůčky, které mohou změnit můj život ještě k lepšímu. A k tomu je potřeba další návštěva tohoto rehabilitačního zařízení, dle doporučení alespoň minimálně dvakrát do roka na dva týdny. Na další pobyty ale už moje rodina nemá peníze.

A proto se snažím získat finanční podporu, která může změnit nejen můj život, ale i život mé rodiny a mého okolí. Moji rodiče už nejsou nejmladší a zaslouží si klidné, bezstarostné stáří s pocitem, že udělali vše, co mohli, abych se o sebe



jednoho dne dokázal postarat sám nebo s minimální pomocí.

Mockrát děkuji komukoli za jakýkoli dar a věřím, že můj příběh může pomoci i dalším takto postiženým lidem a rodinám.

Jeník Dostál, Hrušovany u Brna,
Jihomoravský kraj

ADELI Medical Center



Mezinárodní rehabilitační centrum v Piešťanech – **ADELI Medical Center** – již 10 let pomáhá v **léčbě neurologických poruch pohybu. Intenzivní a individuální terapii** v tomto centru absolvovaly tisíce pacientů z celého světa, většina z nich opakovaně.

Denně vykazuje přes 200 zaměstnanců centra maximální úsilí ve snaze pomoci pacientům ke zlepšení zdravotního stavu a tím k lepšímu životu. Léčba je určena dětem a dospělým trpícím dětskou mozkovou obrnou a také těm, jejichž život krutě změnila autonehoda, mozková mrtvice, klíšťová encefalita či jiná událost s následkem poškození mozku, která tyto lidi upoutala na ortopedický vozík či na lůžko.

V roce 2010 byl v Centru otevřen nový mezinárodní projekt **Rizikové děti** pro děti od 6 do 24 měsíců, jejichž matky měly problémy v době těhotenství (dítě zaznamenalo výkyvy ve správném vývoji během perinatálního období nebo v pozdějším věku). Ranou rehabilitací – programem **ADELI BabyMed** – se dá mnoho zachránit a rizikové dítě dostává reálnou šanci, že se jeho postižení zcela upraví anebo se alespoň zabrání poškozením a deformacím, které se v pozdějším věku nedají napravit vůbec. Více najdete na www.rizikovedeti.sk.

Centrum zahájilo také **léčbu hyperbarickou oxygenoterapií**. Jde o moderní léčebnou metodu, která pomáhá zásobovat mozek zvýšeným obsahem kyslíku. Terapie je proto vhodná i pro pacienty a pacientky s apalickým syndromem (bdělé kóma) ve stádiu remise i pro léčbu Locked-in syndromu. Mimo jiné má také pozitivní vliv na regeneraci svalů a hojení zranění po sportovním výkonu. Na to, aby se mozkové buňky mohly správně vyvíjet, je pro děti s asfyxií mozku kyslík mimořádně důležitý. Správná a intenzivní rehabilitace v kombinaci s terapií v hyperbarické komoře umožňuje dosáhnout vynikajících výsledků. Více na www.oxym.ed.sk.

Výjimečnost Centra spočívá v intenzitě a individuálnosti léčby. Terapie touto intenzivní neurorehabilitací trvá v průměru dva až čtyři týdny. S pacienty pracují specialisté pět až šest hodin denně, šest dní v týdnu. Celkově každý pacient absolvuje okolo 30 hodin terapie za týden. Terapeutický plán je vždy sestaven pacientovi na míru s ohledem na jeho zdravotní stav a potřeby, což umožní co nejefektivnější dosažení stanoveného cíle.

Jde především o zvýšení kvality života a samostatnosti, podporu schopností řeči

a chůze a dalších schopností. Výsledkem by mělo být dosažení nezávislosti na rodinných příslušnících a v ideálním případě opětovného začlenění do pracovního života.

■ **Kontakt a další informace:** ADELI Medical Center, Hlboká 47, 92 101 Piešťany, Slovakia, tel.: +421 337 915 900, fax: +421 337 718 108, www.adeli-center.com.

Asociace pomoci postiženým ADELI působí i v ČR



ASOCIACE POMOCI POSTIŽENÝM ADELI

Začátkem července 2013 bylo v České republice zaregistrováno občanské sdružení **Asociace pomoci postiženým ADELI (APPA)**. Svou činností chce navázat na úspěšné působení občanského sdružení stejného jména, které od května roku 2009 působí ve Slovenské republice.

APPA vznikla při ADELI Medical Center, které je zároveň i jejím hlavním partnerem. Jejím hlavní úlohou je **pomoc s financováním rehabilitační léčby v ADELI centru, ale zároveň i poradenská a konzultační činnost pro tělesně postižené a jejich příbuzné**. Na rehabilitační léčbu v Centru na Slovensku částečně přispívají dvě slovenské pojišťovny – Union a Dôvera. Se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou se momentálně rokuje.

Za období od května 2009 do současnosti se ve prospěch slovenských pacientů podařilo získat nemalou sumu – 1,7 mil. eur. V Centru se však léčí i mnoho dětí a dospělých z České republiky a podobně jako na Slovensku, i oni potřebují finanční pomoc. Proto se APPA snaží rozvinout aktivity, které umožní financování rehabilitační péče i českým pacientům.

Hlavním cílem asociace je tedy pomoci českým pacientům či jejich rodinám získat finanční prostředky na rehabilitační pobyt v Centru. Plánovanými aktivitami je **Charitativní aukční salón** ve spolupráci se slovenskou APPA, dále pak **organizování benefičních akcí všestranného charakteru po celé České republice a společné projekty s českými nadacemi a sponzory**.

APPA se kromě vlastních aktivit pokusí navázat kontakty s partnery v České republice a vyzývá subjekty s podobným cílem – pomoc tělesně postiženým dětem a dospělým – ke spolupráci ve prospěch lidí, kteří pomoc skutečně potřebují.

■ **Kontakt a další informace:** ADELI Medical Center, APPA – Asociace pomoci postiženým ADELI, Hlboká 47, 921 01 Piešťany, tel.: +421 337 915 908, fax.: +421 337 718 108, Lucie Pawerová, DiS, pawerova@adeli-method.com, mob.: +421 948 182 816, www.appa.eu.

■ **Registrační adresa:** APPA – Asociace pomoci postiženým ADELI, Sosnová 369, 739 61 Třinec 5, Česká republika.

Chcete-li pomoci, své příspěvky pošlete na konto Asociace pomoci postiženým ADELI

Fio Banka – transparentní účet:
2000559145/2010 pro převody v CZK
2300559147/2010 pro převody v EUR

Do zprávy pro příjemce prosím napište jméno pacienta, kterému jsou peníze určeny

*Lucie Pawerová, Dis
ADELI Medical Center, APPA
red*



Kamarádka má špatný signál na mobilu a vy prej zajišťujete perfektní pokrytí!

Milan Lihart

Lékaři umí pomoci handicapovaným lidem se založením rodiny

Fakultní nemocnice Brno – jako jediná v Česku – otevřela centrum, které tělesně postiženým poskytne komplexní pomoc s počtím dítěte. „Kromě chirurgů se na takovém zákroku podílejí psychologové, ortopedi, sexuologové a další odborníci,“ uvádí přednosta kliniky úrazové chirurgie Michal Mašek.

V nemocnici už začali pomáhat se založením rodiny mladému páru ze Znojemska. Třicetiletý Jiří před třemi lety po autohavárii úplně ochrnil na spodní část těla. S manželkou Evou mají čtyřletou dcerku Karin, nyní se chtějí pokusit o další dítě.

„Když se manžel po devíti měsících vrátil domů, na podobné věci jsme neměli myšlenky. Ale nyní, když máme zařízení s bezbariérovým přístupem, jsme se rozhodli vyzkoušet asistovanou reprodukci,“ říká Eva.

Podle odborníků muži po úrazu páteře často ztratí schopnost ejakulace. „Tuto překážku odstraní elektrostimulátor a vibrostimulátor, díky kterým je možné odebrat spermie a dosáhnout umělého oplodnění zavedením spermie injekcí do vajíčka,“ vysvětluje sexuoložka fakultní nemocnice Tařána Šrámková a dodává: „Naším cílem je návrat lidí ochrnutých od pasu dolů do plnohodnotného společenského života.“

Těhotenství a roztroušená skleróza

Optimisticky vyznívá i výsledek výzkumu z Fakultní nemocnice Motol – otěhotnět a donosit zdravé dítě mohou při správně vedené léčbě také ženy s roztroušenou sklerózou. Dříve byly pacientky od těhotenství odrazovány s tím, že zhorší průběh jejich nemoci.

„V průběhu let jsme sledovali pětapadesát maminek s roztroušenou sklerózou a pouze pět mělo v těhotenství lehkou ataku nemoci,“ říká lékařka Eva Meluzínová z Fakultní nemocnice Motol. „Vážnější komplikace nehrozí, pokud žena naplánuje těhotenství v souladu s průběhem nemoci a je po celé těhotenství v péči gynekologa i neurologa.“

Podle nejnovějších doporučení může pacientka otěhotnět, když rok před počtím neměla záchvat nemoci, výsledky vyšetření na magnetické rezonanci se nezhoršily a nebere léky, které mohou

poškodit plod. Většina pacientek bere vitamin D, případně kortikoidy v dávce, která neohrozí vývoj plodu. V těhotenství si tělo tvoří hormony chránící matku i dítě. Hormonální výkyvy jsou jen v první třetině, pak se stav srovná.

Rodiče se ale často ptají, zda nemoc bude mít i dítě. „Studie říkají, že pokud má jeden z rodičů roztroušenou sklerózu, tak je tříprocentní pravděpodobnost, že

onemocní i potomek. Pokud mají roztroušenou sklerózu oba rodiče, stoupne riziko na 30 procent,“ objasňuje Eva Meluzínová. Také riziko potratu není podle ní u žen s roztroušenou sklerózou větší než u žen zdravých, vývoj plodu totiž není touto nemocí ovlivňován.

Zdroj: Mladá fronta DNES (di)

Co je svalová dystrofie?

Svalová dystrofie je široký termín pro označení genetických onemocnění, které postihují svalstvo. Jsou to genetické vady, pro které je typické ochabování svalstva. Snižuje se síla ve svalectech a dochází k postupnému úbytku svalové hmoty. Takto postižení brzy ztrácí možnost chůze a sebeobsluhy. V pozdější fázi nemoci mnohdy potřebují ke svému životu dýchací přístroj. Lék na toto onemocnění zatím neexistuje, lze jen částečně zpomalit průběh oslabování svalstva.

Asociace muskulárních dystrofií v ČR je organizací s celostátní působností a poskytuje takto postiženým potřebné informace o zdravotních i sociálních dopadech tohoto onemocnění, léčbě, nových poznatcích z výzkumu a mnoha dalších oblastí.
www.amd-mdm.cz

Činnost naší organizace můžete podpořit **zasláním DMS**.

Jednorázové heslo ve tvaru: **DMS AMD**

Heslo pro opakované zasílání DMS jednou měsíčně po celý rok: **DMS ROK AMD**

DMS odešlete na číslo: **87 777, SMS je 30,- Kč, AMD bude připsáno 27,- Kč z každé SMS, službu zajišťuje Fórum dárců.**

www.darcovskasms.cz, www.darujspravne.cz, www.donorsforum.cz

Číslo transparentního sbírkového účtu: 6280211001/5500

**Asociace muskulárních dystrofií v ČR, Petýrkova 1953, 148 00 PRAHA 4,
Tel.: +420 272 933 777, IČ: 16190254, e-mail: info@amd-mdm.cz,
web: www.amd-mdm.cz**

Hedvika Rychnovská: Přece si nenecháme vzít, co nás baví a posiluje

Čtyři tituly mistryně světa v para agility, v závodě handicapovaných psů – to jsou úspěchy Hedviky Rychnovské z Jihlavy. Z letošního šampionátu v Maďarsku přivezla další zlato.

Aktivní sportovkyni Hedvice Rychnovské obrátila závažná nemoc život naruby. Místo atletiky, sjíždění divoké řeky nebo třeba jezdeckví si najednou musela hledat klidnější koníčky. Nakonec jí učarovali psi.

„Když jsem onemocněla a moje zdravotní postižení mi nedovolovalo dělat původní sportovní aktivitu, začala jsem s manželem jezdit jako jeho poradce pro technické zázemí na závody agility. A když jsem mu asi radila až moc, tak se na mě jednou ze srandy rozzlobil a přihlásil mě na závody.“

Paní Rychnovská se nového úkolu chopila a do výcviku borderteriéra Matýska se pustila se vši vážností. „Byli jsme pak na třech mistrovstvích světa para agility, kde získal dvakrát titul a jednou byl na druhém místě.“

Šampion odešel, nový se zrodil

Zdravotní prokletí jakoby se ale přeneslo i na pejska. Šampion Matýsek ovšem boj s rakovinou nezvládl. Hedvika Rychnovská proto začala cvičit nového pejska – Bivoje.



„Předloni jsme vyjeli na zkušenou do belgické Wise, kde se nám podařil získat titul mistra světa handicapovaných spor-

tovců. V roce 2013 jsme se nominovali a jeli na další mistrovství světa do maďarské Gyuly.“ Tam Bivoj titul obhájil.

A co Hedvika Rychnovská vzkazuje lidem s handicapem, kteří se věnují para agility?

„Začít, nebát se, vydržet – připravit se nejdříve na to, že se svým postižením jste sami, nikdo vás nebude šetřit, ale protože jsme silné natúry, tak to nevzdat a vytrvat. Přece si nenecháme vzít to, co nás baví a především posiluje. Pořád budeme „jít“. A zároveň děkuji všem, kteří nám fandí, kteří mi předávají rady a nebojí se mi říct pravdu rovnou, i když není milá... Berou mě, jaká jsem, bez skrupulí a krás.“

Trocha historie PAWC

Mezinárodní mistrovství agility (ParaAgility World Cup – PAWC) pro sportovce s trvalým zdravotním postižením má svůj počátek v roce 2002. Její zakladatelé chtějí ukázat, že i lidé se zdravotním postižením mají sportovního ducha a agilní schopnosti.

Již na prvním ročníku PAWC, který se konal v Maďarsku, měla Česká republika svého zástupce – Jitku Lebedovou. V historii PAWC naši zemi reprezentovali tito závodníci: René Gabriel, Marie Köllnerová, Jitka Lebedová, Radmila Nováková, Marie Pangráčová, Zuzana Rozová, Hedvika Rychnovská a Martina Špačková. Řada z nich má doma mistrovskou trofej za vítězství.

Kdo na PAWC soutěží?

Závodníci jsou rozděleni do 7 skupin podle míry mobility. Skupina 1 a 2 jsou soutěží na elektrických vozících a na ručních vozících. Skupiny 3 až 5 jsou odstupňovány podle stupně omezení pohybu. Skupina 6 zahrnuje závodníky, jejichž omezení neovlivňuje mobilitu, např. postižení zraku, sluchu či postižení rukou apod. V sedmé skupině jsou soutěžíci se zdravotním mentálním postižením.

Jak se závodí?

Parkúry PAWC mají maximální délku 150 m a 16 až 18 překážek. Rozhodčí stanovuje pouze standardní čas, maximální čas není omezen. Posuzování je běžné, psi překonávají běžné výšky překážek ve small, medium a large. Vyhodnocení v rámci skupiny probíhá součtem tří běhů bez ohledu na kohoutkovou výšku psa.

(di)

Pravý význam Velikonoc se vytrácí

Věra Schmidová

Velikonoce jsou v prvé řadě významným křesťanským svátkem, největším a nejdůležitějším – oslavují **zmrtvýchvstání Ježíše Krista**, ke kterému došlo třetí den po jeho ukřižování.

Velikonoce jsou svátkem pohyblivým a velikonoční neděle se slaví vždy prvním nedělí po prvním jarním úplňku. Takže nejdříve 23. března, nejpozději 25. dubna.

Velikonoce podle katolické tradice začínají vlastně už Zeleným čtvrtkem, pokračují Velkým Pátkem, Bílou Sobotou a nedělním Vzkříšením. Trvají padesát dní až do Letnic, slavnosti Seslání Ducha Svatého.

Symbolem křesťanských velikonoc je **beránek**, který představoval v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. Zároveň Židé na Velikonoce pojídali beránka jako připomínku svého vysvobození z Egypta. V křesťanství je beránek jedním ze symbolů Ježíše Krista,

Dále pak **kříž**, nejdůležitější z křesťanských symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Tento trest patřil k trestům nejvíce krutým a ponižujícím.

Velikonoční bohoslužba začíná zapálením ohně, který symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí, pak **velikonoční svíce**. Ta je v mnoha kulturách chápána jako znamení života. Tato svíce se potom zapaluje po celou velikonoční dobu až do Letnic.

Dalším z velikonočních symbolů jsou **vajíčka**, jako symbol nového života.

Kočky pak symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Tradičním křesťanským zvykem je jejich svěcení na Květnou neděli a jejich spálení v příštím roce o Popeleční středě.

Ale Velikonoce neslaví jen křesťané, i pohanské národy slaví Velikonoce jako **svátky jara, oslavu nového života, svátky plodnosti**. Z toho důvodu jsou také symbolem těchto oslav opět **vajíčka** (která zde symbolizují plodnost, zrod nového života) a **pomlázka**, která se splétá z mladého proutí (opět symbol nového života).



Jana Fialová představuje Nakladatelství UMÚN „Ne ruka, to duše maluje...“

Výstavy v letošním roce – Rozhovor s malířem Pavlem Hejhalem

Výjimečná díla se nemusí zrodit vždy jen pod rukama umělce, někdy vznikají podobně jako polibky – ústy – či tak, jako se dotýkáme každý den země – nohama. Tvůrci z Nakladatelství UMÚN (Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama) tvoří svá díla tímto způsobem, protože jsou handicapovaní a rukama malovat nemohou. Ani takové náročné omezení jim však nebrání vytvářet díla vynikající kvality.

O tom, jak došlo k založení Nakladatelství a o mnohém dalším hovořila jednatelka Nakladatelství Jana Fialová s magazínem Místní kultura a rozhovor poskytl i čtenářům Vozky.

• Čtenáři Vozky už vědí, že Nakladatelství UMÚN působí v České republice už více než 20 let. Co stálo za jeho vznikem?

Nakladatelství bylo založeno po výstavě obrazů pana Petra Šrámka (malovaných nohou), která se konala v Liberci v roce 1993. Výstavu připravili studenti na vysokoškolské koleji a zpráva o výstavě proběhla tiskem. Díky této informaci kontaktoval pana Šrámka a Ústav sociální péče v Hodkovicích nad Mohelkou, kde pan Šrámek žije, zástupce Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama a odvezl si několik jeho obrázků k výtvarnému posouzení. Panu Šrámkovi bylo v témže roce uděleno stipendium a pod vedením Sdružení bylo založeno Nakladatelství UMÚN v České republice. Vedle pana Šrámka u nás působí deset dalších malířů, kteří jsou stipendisty Sdružení.

• Čemu se mohou umělci díky tomuto stipendiu věnovat?

Handicapovaným malířům je poskytováno pravidelné měsíční stipendium, které je určeno k nákupu výtvarných potřeb a hrazení individuální výuky malování. Tímto způsobem mají možnost rozvíjet svůj talent. Je velmi zajímavé prohlížet si obrázky umělců ve sledu, jak vznikaly, a vnímat pokrok a vývoj v jejich tvorbě. To přináší radost nejen jim samotným, ale všem lidem, kteří jim v životě pomáhají.

• A co zahraniční stáže nebo výstavy?

Většina malířů nemůže cestovat samostatně bez doprovodné asistence. Některým z nich se přesto podařilo zúčastnit se mezinárodních výstav pořádaných Celosvětovým sdružením malířů a setkat se tak i se svými kolegy z jiných zemí.

• Který handicapovaný umělec tvořící ústy či nohama se ve světě nejvíce proslavil?

Nejvíce je ve světě znám pan Erich Arnulf Stegmann, zakladatel Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama. Ve dvou letech onemocněl dětskou obrnou a ochrnul na obě ruce. V době, kdy děti začínají kreslit, mu nehybné ruce nahradila ústa. Naučil se jimi psát, kreslit a později vytvářel dlátem vedeným ústy i sochy. Po druhé světové válce hledal a našel ve světě lidi se stejným osudem a zájmem o malování. V roce 1957 společně založili sdružení a pan Stegmann se stal jeho prvním prezidentem. S využitím svého organizačního talentu vytvořil v řadě zemí nakladatelství, která vydávala a vydávají tvorbu malířů v podobě reprodukcí na práních a v kalendářích. Díky této aktivitě malíři získávají finanční prostředky prodejem své tvorby. To bylo a stále je hlavní myšlenkou: založit sdružení, díky němuž nebudou lidé s handicapem odkázáni jen na podporu společnosti, ale nabídnou svou práci, jako to dělají ostatní lidé.

• Kde je možné si tyto unikátní přání a kalendáře zakoupit?

Nakladatelství rozesílá nabídky – balíčky přání a kalendářů poštovními zásilkami před Vánocemi a Velikonocemi. V balíčku je i nabídkový list s vyobrazením drobných dáreků a knížek s motivy malovanými ústy a nohama. Kromě toho si můžete zboží prohlédnout na internetu, využít možnosti objednávky přes internet nebo telefonicky. Objednané výrobky jsou rovněž zasílány poštou. Zakoupit je lze i na výstavách, které Nakladatelství pro malíře pravidelně několikrát ročně organizuje na různých místech republiky. Snahou je výstavy s předstihem inzerovat již v rozesílaném balíčku přání. Pozvánky na výstavy, které jsou organizovány v jiných obdobích, jsou vždy umístěny na webových stránkách Nakladatelství www.umun.cz.

• Kdy se budou konat nejbližší výstavy Nakladatelství UMÚN?

Nejbližší děle plánovaná výstava bude v Olšanech u Prostějova v květnu, další pak v září v Minigalerii Odolena Voda. Máme nabídku i na výtvarnou dílnu, která je v jednání. Výtvarných dílen se malíři zúčastňují často. Je to velmi zajímavé, když si společně s malíři mohou i běžní

návštěvníci vyzkoušet malování bez rukou. V rámci dílny vznikají přátelské neformální besedy, které odstraňují bariéru mezi tělesně postiženými a zdravými. Nejpřirozeněji reagují děti, které spontánně kladou otázky a zjišťují, že i člověk na vozíku má stejné pocity jako ony a i přes svůj handicap může být veselý, šťastný, žít v rodině, mít a vychovávat děti. Tuto skutečnost vycítíte na každé výstavě obrazů malovaných ústy a nohou, z barev a nálady obrazů.

• Kde je možné získat další informace o práci umělců?

Pokud zájemci o malování nemají možnost navštívit výstavu nebo výtvarnou dílnu, mohou se s malíři setkat prostřednictvím krátkých filmů, které jsou umístěny na webu Nakladatelství. Na snímcích se malíři sami představují, ukazují, jak malují atd.



Zakladatel sdružení umělců Erich Arnulf Stegmann (* 4. března 1912, † 5. září 1984 Německo)



Nechci lítost, Erich Arnulf Stegmann

Výstavy v letošním roce

■ První z výstav proběhne v Olšanech u Prostějova v prostorách fary a nové školky. Vernisáž je plánována na 21. května v 18 hodin a samotná výstava potrvá do 22. června. Pokud se rozhodnete výstavu navštívit, dejte o sobě vědět

na telefonním čísle 604 982 221.

■ Další výstavu bude hostit **Minigalerie Odolena Voda**, a to **od 4. do 30. září**. Zahájena bude **vernisáží 4. září od 18 hodin**. Galerie je přístupná **každý čtvrtek od 15 do 17 hodin**, jinak po objednání na telefonním čísle 603 268 206.

■ A nakonec se chystá **slavnostní akce – výstava obrazů Petra Šrámka k jeho 60. narozeninám**. Termín bude upřesněn na webových stránkách Nakladatelství, předběžně je stanoven na **září–říjen v Městském divadle v Jablonci nad Nisou**. O případných změnách vás budeme samozřejmě informovat i my na webových stránkách Vozky www.vozka.org a ve druhém letošním čísle Vozky.

Kontakt a další informace: Nakladatelství UMÚN s.r.o., Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel/fax: 485 161 712 (od 9 do 16 hodin), umun@umun.cz, www.umun.cz.

Křehké umění Pavla Hejhala



Pavel Hejhal, foto: archiv Nakladatelství UMÚN

Pavel Hejhal si v roce 2002 poranil páteř při autonehodě a celkově ochrnul. V té době studoval SPŠ ve Volyni (obor nábytkářství). O rok později se od své rehabilitační sestry Lenky dozvěděl o liddech s podobným postižením, kteří malují ústy, a začal to také zkoušet. Po 2,5 letech pobytu v nemocnici se mohl vrátit domů a díky své obrovské vůli i ke studiu, které v roce 2007 úspěšně ukončil maturitou.

Kromě malování rád tráví čas s nejbližší rodinou a přáteli, jezdí na výlety, rád pracuje s počítačem a zajímá se o vše nové. Je také velmi otevřený k možnostem sdílet svůj život s postižením s žáky a studenty na různých besedách. Malíř Pavel Hejhal nyní žije v Milevsku. Pomocí speciálních nástavců na tužky se věnuje kresbě ústy, ale zkouší i jiné techniky.

• Jaké byly vaše výtvarné začátky?

Ke svému handicapu jsem přišel úrazem. Když mi bylo devatenáct, měl jsem autonehodu, při které jsem si poranil krční páteř včetně míchy a ochrnul jsem. Při následném pobytu v nemocnici ke mně

docházela rehabilitační sestra Lenka a vyprávěla mi o malířích, kteří tvoří ústy a nohama. Vybízela mne, ať také zkusím psát či malovat ústy. To bylo asi půl roku po nehodě. Nejprve jsem si myslel, že se zbláznila, že se to přece nikdy nemohu naučit. Nenechala se odbýt a já to nakonec na zkusil. Čmáral jsem obyčejnou tužkou na papír, psal jsem. Zprvu mi to moc nešlo, ale brzy se mi začalo dařit vést jednotlivé tahy lépe, tak aby z toho vznikaly tvary, které jsem sám chtěl. Začalo mne to bavit a zkoušel jsem kreslit dál a dál. Také to bylo příjemné krácení času v nemocnici. Nebylo to jen zírání do stropu či neustálé sledování televize. Najednou jsem zase sám něco vytvářel. Měl jsem z toho radost a začalo mě to naplňovat. Takto jsem tedy začínal někdy v srpnu 2003.

• Čím a jak malujete? Jaké výtvarné techniky vás zajímají?

Své obrázky tvořím hlavně pastelkami. Dále tužkou, uhlem, olejovými pastely a také jsem zkusil pár věcí vypálit pájkou do měkkého dřeva. Mezi prvním pokusem s tužkou v ústech a prvním obrázkem květiny pastelkami uběhlo asi půl roku. Učím se neustále, pořád zkouším nové věci. Po stránce technické to vypadá asi tak: sedím na polohovací posteli a před sebou mám stolek se stojánkem na papír. Papír je tedy na stojánku postaveném téměř kolmo na plochu stolu. Pastelky jsou upnuté v nástavcích s dřevěnými konci pro uchopení ústy. Vyberu si požadovanou barvu a kreslím na papír před sebou.

• A co nápady na obrázky? Jak k vám přicházejí? Je to spíše blesk z čistého nebe, nebo je nosíte dlouho v hlavě?

Nápad na obrázek se mi v hlavě zrodí třeba z toho, co jsem prožil, nebo co jsem viděl ve skutečnosti či v televizi. Takový soubor různých podnětů, pocitů a vjemů.

• Máte nějakého oblíbeného umělce?

Nemám žádného konkrétního oblíbeného umělce. Líbí se mi věci realistické.

• Malujete spontánně, intuitivně? Nebo u samotného malování přemýšlíte? Zapomenete na svět okolo?

Při malování se mi líbí, když vidím, jak dílo vzniká. Mám radost, že něco vytvářím a naplňuje mě to. Myslím tedy na svůj obrázek a radost z tvorby.

• Může být tělesný handicap i něčím přínosný?

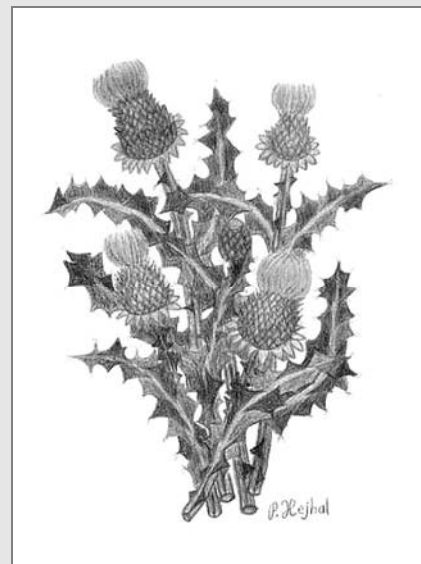
Určitě díky handicapu člověk přehodnotí své priority. Týká se to asi hlavně handicapu získaného spíše než vrozeného. Člověk začne vidět svět trochu jinými očima. Svůj životní příběh jsem popsal v práci „Internet otvírá nové možnosti“ pro soutěž Internet a můj handicap, kterou pořádají sdružení BMI a Křížovatka.cz.

Vůbec mě nenapadlo, že s ní získám první cenu.

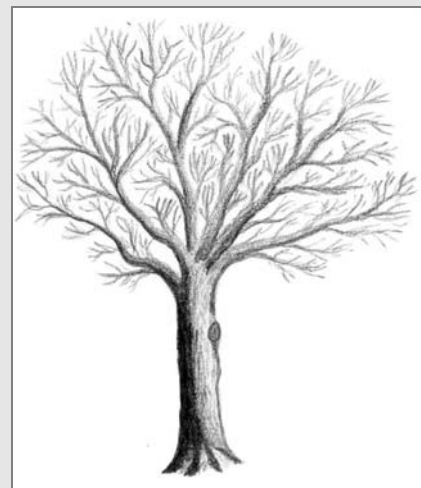
S úsměvem na rtech a tužkou v ústech jde všechno líp!



Moudrý podzim



Bodlák obecný



Strom

Zpracovala Hana Klusová

Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Malgorzata Maria Waszkiewicz, POLSKO



Malgorzata se narodila v roce 1973 ve Wloclaweku. Od narození je postižená mozkovou obrnou. Nemoc jí způsobila celkové ochrnutí horních končetin a nezřetelnou řeč. Stále potřebovala pomoc druhé osoby, protože ruce má zcela nefunkční. Za to má hezké nohy, které jí nahradily ruce v mnoha ohledech. Zájem o umění měla již od dětství.

Od roku 1998 se za podpory jiného postiženého umělce a s vypětím mnoha sil vrhla na malování. Postupně ji umělecká tvorba začala naplňovat a jak sama říká – našla v ní, kromě rodiny a víry v Boha, smysl svého života. Je stipendistkou Sdružení a ve své tvorbě spatřuje velkou Boží milost. Žije s manželem a dcerou šťastný rodinný život a její obrázky dělají při pravidelných výstavách radost druhým.



▲ Stavení, olejomalba



▲ Kytice, olejomalba

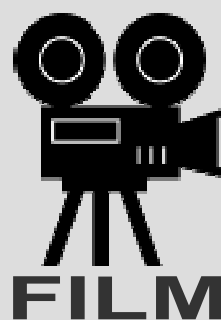


▲ Chvilka snění, olejomalba

◀ Letní krajina, olejomalba

Zdroj: www.vdmfk.com
Přeložila Hana Klusová

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



Na dřev (Rouille et d'os, De)

Silný příběh

Divácky poctivé – napadlo mě, když jsem se dodívala na dvouhodinový francouzsko-belgický film z roku 2012 **Na dřev** režiséra Jacquesa Audiarda. Věrně zahráné – strach, bolest, beznaděj... Odehrává se tu zvláštní vztah mezi postiženou ženou a drsným boxerem živícím se ilegálními pouličními zápasy.



Alimu (Matthias Schoenaerts) byl do péče svěřen jeho pětiletý syn Sam, s nímž se ale sotva zná. Jsou bez domova, a tak se Ali uchýlí ke své sestře Anně (Corinne Masiero) do jihofrancouzského města Antibes. Ali, muž obdivuhodné síly, dostane práci jako vyhazovač v nočním klubu a Sam začne chodit do školy. V klubu se Ali seznámí s rezervovanou Stephanie (Marion Cotillard), která ve vodním parku vystupuje s kosatkami, což ji vbrzku bude stát více, než by si sama přála. Přichází totiž o nohy... Co všechno se musí stát, aby si jeden uvědomil, na čem ve skutečnosti záleží? Třeba až „díky“ tragické události, kdy Ali málem přijde o syna, si uvědomí, co vlastně chce.

Ve filmu se na hlavní postavy kupí jeden průšvih za druhým a je fascinující, jak životem i tak procházejí. No musejí, řekl by někdo. Je to silný příběh o netradičním vztahu. Herečka Marion Cotillard už přes-



vědčila o tom, že je skvělá (Oscar za Edith Piaf). Tady to opět dokazuje i s pokérovánými pahýly nohou. A příjemně překvapil i Matthias Schoenaerts. Chvilí ho má člověk rád, chvíli ho nechápe. Chvilí buran, pak ten nejcitlivější muž pod sluncem...

Když se novináři na tiskovce zeptali Jacquesa Audiarda, jakým trikem dosáhl toho, že herečka je na plátně skoro neustále bez nohou, odpověděl: „Jaký trik, prostě jsem jí je uříznul.“ Drsný vtípek vzápětí uvedl na pravou míru, přiznal, že jí navlékl zelené punčochy a pak zelenou barvu v počítači smazal...

Kolečkové křeslo navržené pro natáčení tohoto filmu mělo speciální prostor pod sedačkou, kam si Marion Cotillard vždy schovala nohy. Během natáčení se Marion starala o svého pětiměsíčního syna, který byl zrovna v období, kdy probřečel téměř celé noci. Marion byla tedy i reálně velmi fyzicky i psychicky vyčerpaná, což si maskéři pochvalovali.

A co říct závěrem? Ve filmu nemusí stříkat krev, aby bylo jasné, že jde o život...

Film ke stažení na: <http://ulozto.cz/x8ErieXu/na-dren-2012-cz-dabing-mkv>

Blanka Falcníková

Na dřevě (Rouille et d'os, De). Drama, Francie / Belgie, 2012, 120 min. Režie Jacques Audiard, scénář Jacques Audiard, Thomas Bidegain, kamera Stéphane Fontaine, hudba Alexandre Desplat. Hrají: Marion Cotillard, Matthias Schoenaerts, Armand Verdure, Bouli Lanners, Céline Sallette, Corinne Masiero a další.

Poezie z Vašeho pera

Milan Linhart

Příroda – velký umělec

*Příroda maluje obrazy –
strom, louku, pole, nebe a květy,
to je ten velký umělec,
bez akčních gest a bez palety.*

*Když se dívám na tu krásu,
musím nechat malování,
zůstávám stát v pokoře, tiše,
oddám se snění, rozjímání.*



Milan Linhart

Jen jednou

*Jen jednou chtěl bych zkusit létat,
dělit se s ptáky o nebe,
plachtit si vzduchem jako orel
a přitom myslet na Tebe.*

*Rogalo splní mé dávné touhy,
závistí jistě všichni hned zblednou.
Ikarem byl jsem okamžik pouhý,
já vskutku letěl,
ale jen je d n o u!*



Milan Linhart

Pomlázka

*Namaluj mi, srdíčko,
na červeno vajíčko,
až k vám přijdu na pomlázku,
dám ti pusku na líčko!*

*Uřízni si, Jeníčku,
jalovcovou větvíčku,
až k nám přijdeš na pomlázku,
dám ti velkou hubičku!*



Jarmila Králová

Věrný Vozka

*Ať je teplo nebo mráz,
Vozka věrně je při nás.
Vozku veze každému,
malému i velkému!*

*Vítr fouká, hrom burácí,
věrný Vozka čas neztrácí.
Slovem slunce vytváří,
duhou rady prozřítí.*

*Klid a smích do srdcí dává
nejedna myšlenka hravá.
Do chodu dobré věci dá,
co utiskuje rozvrtá.*

*Vozka jako sůl ochutí
vše co není nám po chuti.
Zdráv buď Vozko, jezdi k nám!
Že jedním z nás jsi, není klam.*

Jan Eskymo Welzl

Legendární světoběžník, cestovatel, dobrodruh, polární lovec, eskymácký náčelník a český vynálezce. Tím vším byl Jan Welzl, rodák ze Zábřehu na Moravě. Neprávem nedoceněný a opomíjený, přitom bezvýhradně srovnatelný s mnohem známějšími osobnostmi, badateli a výzkumníky Vojtou Náprstkem, Emilem Holubem, Enriccem Stankem Vrázem nebo novodobějšími cestovateli Zikmundem a Hanzelkou. Welzl jako všeměl má své srovnání s fiktivní postavou Járy Cimrmana a snad se stal předlohou pro jeho vytvoření. Veřejnost však stále o jeho existenci moc neví, proto je dobré představit si ho.

Od zábřežského tvarohu přes Sibiř až na Aljašku

Jan Welzl se narodil 15. srpna 1868 v Zábřehu na Moravě. Jeho brzy ovdovělá matka se živila jako hokynářka a mlékařka. Díky její živnosti přezdívali malému Welzlovi „tvarohový Hanes“.

Ve svých 16 letech se vydal poprvé do světa na zkušenou. Pěšky prošel Vídeň, Janov a celý Balkán. Po ukončení vojenské služby se nechal v Hamburku najmout na zámožskou loď jako topič, strojník a pomocník v kuchyni. Poté pracoval na stavbě transsibiřské magistrály, projel se psím spřežením napříč Sibiří, lovil medvědy a prodával kožešiny. Pobýval na



Jan Eskymo Welzl

Aljašce, poznal zlatonosný Yukon a přeje White Horse a Five Fingers.

Arctic Bird

V roce 1903 byl na Novosibiřských ostrovech zvolen eskymáckým náčelníkem a nejvyšším soudcem. Jeho jméno znali po celém severu. Bílí polárníci mu říkali Arctic Bird nebo Arctic Bismarck, domorodci mu říkali Moojok Ojaak (pojídač medvědů).

V roce 1924 ztroskotal u Seatlu. Zachránil se, ale americké úřady ho jako nežádoucího cizince vyhostili ze země. Welzl se vrátil do Evropy. Jezdil po moravských městech a pořádal besedy a přednášky o svých neuvěřitelných dobrodružstvích.

Perpetum mobile

Naposled se vrací na „Zlatý sever“ v roce 1930. Žije v Dawsonu a pracuje pro zdejší železniční společnost. Po poražení zad pobírá doživotně státní podporu. Pracuje na svém vynálezu „perpetum mobile“. Žije samotářsky, bez přátel a pouze se svým psem. Daleko od lidí, konvencí, uprostřed ledových plání umírá 19. září 1948 ve věku 80 let. Pohřben je na dawsonském hřbitově.

Literát

Za svého posledního pobytu na Moravě byl pozván redaktoři Lidových novin do Brna, aby sepsal paměti do literární podoby. Nesmrtelnost mu zajistily romány „Po stopách polárních pokladů“, „Ledové povídky“, „Trampoty eskymáckého náčelníka v Evropě“ a především „Třicet let na Zlatém severu“.

Muzejní expozice Eskymo Welzla

Město Zábřeh na Moravě věnovalo svému slavnému rodákovi jednu ze svých expozic v Městském muzeu v domě Pod Podloubím na Masarykově náměstí, tedy v domě, kde se Jan Eskymo Welzl narodil. A na jeho počest zřídilo rovněž Welzlovu naučnou stezku, která seznamuje návštěvníky se zajímavými místy a historickými pamětihodnostmi města. Výchozím bodem je vlakové nádraží se sochou Welzla. Stezka pokračuje po hrázi rybníku Oborník, založeného v 16. století slavným šlechtickým rodem Tunklů, hlavním náměstím se zámek a měšťanskými domy, mariánským morovým sloupem z roku 1713, kašnou z roku 1829, kostelem z let 1741–1744, v jehož věži je farní muzeum s expozicí liturgických

předmětů a s výstavou o historii farnosti.

Milan Linhart

Kontakt na muzeum E. W.:

■ Muzeum Zábřeh: Žižkova 1, 789 01 Zábřeh, zabreh@muzeum-sumperk.cz, tel.: 583 413 646, www.muzeum-sumperk.cz, odkaz Muzeum Zábřeh.

■ Expozice E. Welzla: Dům Pod Podloubím, Masarykovo náměstí, Zábřeh.

Do výstavních prostor muzea je bezbariérový přístup.



Dům Pod Podloubím v Zábřehu

Vlastivědné muzeum Šumperk – přístupnost

Přístup zařízení Vlastivědného muzea v Šumperku pro osoby s omezenou možností pohybu a orientace:

- **Muzeum Zábřeh:** zcela bezbariérové díky rozsáhlé rekonstrukci. Expozice E. Welzla: Dům Pod Podloubím, bezbariérový přístup do výstavních prostor muzea.
- **Muzeum Šumperk:** bezbariérový přístup do vstupního podlaží (výstavní síň, rytířský sál, infocentrum), WC.
- **Galerie Šumperka:** bezbariérový přístup do galerie i přednáškového sálu.
- **Klásterský kostel Zvěstování Panny Marie, Šumperk:** bezbariérový přístup do hlavní lodi, vedlejší lodi sv. Jana Nepomuckého a České kaple.
- **Muzeum Mohelnice:** bezbariérový přístup do vstup. podlaží (výstavní síň), WC.
- **Památník Adolfa Kašpara, Loštice:** bezbariérový přístup do vstupního podlaží (stálá expozice z dějin města), WC.
- **Lovecko-lesnické muzeum Úsov:** bezbariérový přístup do vstupního podlaží a na nádvoří.

Zdroj: www.muzeum-sumperk.cz

Evropou Bez Bariér

Expedice handbikerů Brémy–Gibraltar 2013

II. část reportáže Radka Krupy

Náročných projektů se už nebojíme

Osobně jsem začal účast např. v ultramaratonech organizovat už v roce 1999, kdy jsme se s kamarádem Radimem Lančou zúčastnili čtyřadvacetihodinového závodu cyklistických dvojic „Okolo Lichnova“. Byli jsme historicky první Češi na takovémto závodě. Tehdy jsme závodili na obyčejných ortopedických vozíčkách opatřených tzv. hollybikem. Bylo to jedno kolo s „pedály“, poháněné rukama a opatřené základními převodníky (14 rychlostí...). Tehdy jsme ujeli 128,5 km. Tohoto závodu jsme se pak účastnili každoročně až do r. 2007, kdy byla organizace závodu přerušena až do letošního roku.

Když jsme pak zorganizovali v roce 2006 objezd Vysokých Tater v rámci mezinárodního prestižního cyklistického závodu „Okolo Vysokých Tater“, měl tehdy za sebou už přejezd z Brna do Říma (za papežem) brněnský handbiker Dušan Petřvaldský. Takže si myslím, že historii takových podobných expedic můžeme datovat na počátek nového tisíciletí.

Z počátku se objevovaly jen expedice, kde byl hlavní osobou jen jeden handbiker, např. Petřvaldský – přejezd ČR a SR, Heřman Wolf – do Paříže, Říma a Norska, Radek Krupa – objezd ČR tzv. na těžko, výprava ZTP osob z Moravskoslezského kraje po Podunajské stezce v r. 2011.

V roce 2013 jako by se pytel s expedicemi handbikerů roztrhl. Vedle naší expe-



O stravu a vaření se každý den starali všichni asistenti, nejvíce však jejich ženská část. Do jednoho se i střídali na kolech jako doprovod handbikerů. Na snímku Radka Bartoňová z Olomouce

dice do Gibraltarů se vydali tři handbikeri na průjezd Islandem a taky parta vozíčkářů s handbiky cestovala přes část Rakouska. Uskutečnil se závod např. Česko-Slovenskem atd. Rekreační jízda a cestovatelské projekty na handbiku zažívají boom a konečně si vozíčkáři i se svými rodinami uvědomili, že tak mohou zbouřat další bariéry ve svém životě...

Takto náročnou expedici, jakou byla naše 3 200 km dlouhá štafetová jízda z Brém do Gibraltarů, zatím nikdo z Čechů nezorganizoval.

Jak probíhala příprava?

Vzhledem k tomu, že účastníci expedice pochází z různých měst – Ostravy, Frýdku-Místku, Olomouce, Kopřivnice a Brna – nikdy se nám nepodařilo setkat se na cyklistickém tréninku. Také všichni z nás pracují nebo minimálně studují na vysokých školách, proto volný čas společný pro všechny nebylo možné napláňovat. Proto se každý připravoval individuálně. Čtyři z handbikerů měli najeto přes 1 000 km. Zdálo by se, že to není dostatečná vzdálenost pro tak náročnou akci. Ale tím, že jaro v tomto roce skoro neexistovalo, mohli jsme být s tréninkem spokojeni.

Co vše musí mít s sebou členové expedice

Tím, že jsme neměli financí nazbyt, počítali jsme s tím, že budeme spát „pod širákem“ nebo ve stanech. Byli jsme tedy vybaveni veškerým materiálem ke kempování. Měli jsme samozřejmě vše důležité k vaření společně se stravou, kterou jsme si buď nakoupili doma nebo získali sponzorsky. Mimo jiné i od společnosti



Každý člen expedice měl své povinnosti. Lucie a Ondra plánovali trasu následujícího dne. A osvědčili se na jedničku



Technické problémy přímo na cestě byly výjimkou a postihovaly jen Radka – hold smolař...

Expres Menu. S produkty této firmy jsem měl skvělé zkušenosti z minulého roku, kdy mě kompletně vybavila při sólovém objezdu České republiky. Proto jsem opět tuto stravu doporučil vedení expedice a majitelé společnosti nám skvěle vyšli vstříc – zachránili nás, neboť některé vybavení expedice se shánělo na poslední chvíli. Velkým plusem a vlastně darem shůry bylo, že nám celý měsíc při nocování v kempech nebo v přírodě nespadla ani kapka deště.

Velmi důležité pro zdar celé expedice byly náhradní díly na handbiky. Neméně důležité bylo cyklistické oblečení (i náhradní). Věděli jsme, že kempy v západní Evropě jsou často vybaveny pračkami, takže jsme si vzali třeba i prací prášek. Jako správní Moravané jsme museli mít ve výbavě i slivovici, no a samozřejmě spoustu piva. Pivo je u sportovců skvělý dodavatel vypocených kalorií, slivovička pak skvělým lékem proti případným žaludečním potížím z vody, kterou jsme nabírali v kempech, kašních ale i třeba od lidí „domorodců“ po trase.

Ke komunikaci s rodinami a přáteli jsme měli sebou nejenom mobily, ale i iPad a minibook, pomocí kterých jsme chtěli posílat fotky a zprávy na Facebook a médiím. Ovšem byli jsme velmi nepříjemně překvapeni, jak málo byly kempy vybaveny wifi připojením k internetu. Proto jsme naše první zprávy o cestě posílali esemeskami šéfe expedice, která došla až s druhou částí doprovodného týmu, a ta je pak zveřejňovala na Facebooku.

Pokračování příště

Bezbariérový hrad Šternberk

Výjimečné interiéry a překrásné okolí lákají k prohlídce

Bezbariérové památky Olomouckého kraje

Státní hrad Šternberk ležící na výběžku Nížkého Jeseníku nad městem Šternberkem v Olomouckém kraji zve na bezbariérové prohlídky. **Zpřístupněná je prohlídka 1. trasy Liechtensteinské sbírky, která zahrnuje kapli, chodbu, rytířský sál a renesanční pokoje vybavené mobiliářem posledních majitelů.** Délka prohlídky je 40–50 minut.

Bezbariérový přístup do hradu vede přes zámecký park. Návštěvníci vstupují po rampě (přes dva schody nahoru) přímo do prvního patra hradu, do chodby před Rytířským sálem. Do sálu překonají po šikmé mobilní rampě dva schody dolů, kde se připojí ke skupině běžných návštěvníků. Nevidomí návštěvníci mají možnost haptického kontaktu s vybranými exponáty.



Realizovat bezbariérovou trasu se podařilo až po několika neúspěšných žádostech o dotaci (facebook)

Bohatá historie hradu

Hrad Šternberk, původně obranné středověké sídlo s dochovanou válcovitou věží a zbytky opevnění hlavního paláce, láká návštěvníky nevšední atmosférou. Půvabné kulisy hradu dotváří okolní lesopark a dnešní podhradí.



Hrad založil v polovině 13. století Zdeslav z Chlumce a ze Šternberka, příslušník starého českého šlechtického rodu. Původně obranné sídlo bylo ve 14. století přestavěno a rozšířeno. Biskup Albert II. ze Šternberka, významný církevní hodnostář a vlivný diplomat, využíval hrad jako svou rezidenci. Pozornost biskupa se upírala především ke kapli, kterou nechal vyzdobit ve stylu panujícím tehdy na dvoře Karla IV. Během prohlídky vás překvapí členitost hradu, jeho velká rozloha a bohatá výzdoba od gotiky až po secesi. V 16. století proběhla díky rodu Berků z Dubé a Lipé renesanční rekonstrukce hradu. Po rozsáhlém požáru byl hrad rozšířen o renesanční křídlo.



Návštěvníci oceňují především nevšednost vnitřních prostor

Historie hradu je nejen bezprostředně spjata s rodem Šternberků, ale i s pohnu-

tými chvílemi českých dějin – s husitskými válkami, s životem potomků českého krále Jiřího z Poděbrad i s třicetiletou válkou, během které město i hrad značně utrpěly.

Kolem roku 1699 koupil sídlo kníže Jan Adam Ondřej z Lichtenštejna. V držení jeho rodu zůstal hrad až do roku 1945. Hrad nebyl dlouhou dobu užíván a chátral. Teprve v roce 1886 bylo rozhodnuto o jeho generální rekonstrukci podle projektu vídeňského architekta Karla Gandolpha Kaysera v duchu romantického historismu. Vzniklo luxusní sídlo splňující požadavky moderního aristokrata Jana II., který postupně vybavil své sídlo historickým mobiliářem, obrazy, nábytkem, plastikami a gobelíny.

Kontakt a další informace: Státní hrad Šternberk, Horní náměstí 6, 785 01 Šternberk, hrad.sternberk@email.cz, tel.: 585 012 935, www.hrad-sternberk.cz.

Otevírací doba: duben – víkendy a svátky 10–17 h., květen, červen – mimo pondělí denně 10–17 h., červenec, srpen – mimo pondělí denně 10–18 h., září – mimo pondělí denně 10–17 h., říjen – víkendy a svátky 10–17 h.

Foto: <http://www.hrad-sternberk.cz/fo-tovideo/>

benecykl

Kola pro radost

Tříkolka **Veleon**



Unikátní naklápěcí tříkolka s parametry klasického kola. Ocení ji lidé s pohybovým hendikepem nebo ti, kteří mají problém s udržení rovnováhy při rozjezdu a dojezdu. Sportovci si užijí hravosti díky možnosti naklápění (carvingu).

www.benecykl.cz

BENECYKL s.r.o.

Chvalovka 1342/9 • 635 00 Brno Bystrc
T: +420 515 549 224 • info@benecykl.cz



MANUS

PROSTĚJOV

manuspv@manuspv.cz www.manuspv.cz

výroba, montáž a servis

- šikmé schodišťové plošiny pro imobilní osoby
- svislé zvedací plošiny pro imobilní osoby
- domácí výtahy
- nájezdové rampy
- mobilní schodolezy

MANUS Prostějov, spol. s r.o.

Za drahou 4332/4, 796 87 Prostějov

tel.: 582 360 558, fax: 582 301 244

Život
bez
překážek



ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení.

Brzdu a plyn /páčka/.

Další úpravy dle dohody.

KOVOVÝROBA - soustružnické a frézařské práce, výroba dílů dle výkresové dokumentace.

TŘÍKOLKY PRO DOSPĚLÉ

- standart, s třístupňovou převodovkou, možnost doplnit i elektromotor, úpravy dle přání zákazníka.

Možnost náhradního plnění.



Informace:

META Plzeň s.r.o.

Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz





Nakladač vozíku do odsuvných dveří - oceněný exponát na veletrhu Reahaprotex 2013 v Brně

Rozjed'te se s námi

vývoj, konstrukce, výroba, montáž

Doporučíme vhodnou značku a typ automobilu s ohledem na vaše potřeby.
Spojíme Vás s nejbližším dealerem značky vozu, případně doporučíme autosalon dle našich zkušeností (denně se u nás vyskytují nové vozy všech značek z celé ČR).
Představíme vám program pro hendikepované dané automobilové značky.
Máme vlastní odtahovou službu.
Zajistíme náhradní vůz s ručním ovládním.
Upravíme Váš vůz nejlepším možným způsobem.

JOSEF HURT, Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem
Tel. / mob.: +420 321 781 363 / +420 608 977 274
E-mail: info@rucniovladani.cz
www.rucniovladani.cz

Zastoupení pro Slovensko
Tel.: +420 608 977 274, e-mail: malina@rucniovladani.cz



Schodolezy

MOŽNOST PŘÍSPĚVKU
ÚŘADU PRÁCE

- *Potřebujete se stát mobilní a nezávislý a zdolávat většinu schodišť i mimo svůj domov (u lékaře, v divadle, na chatě, u příbuzných...)?*
- *Chcete, aby váš schodolez pěkně vypadal?*
- *Potřebujete velký dojezd schodolezu?*
- *Potřebujete schodolez s co nejjednodušší manipulací při zatáčení a ovládání (aby se při zatáčení a manipulaci se schodolezem nemuselo tlačit do řídicích páčků, což vyžaduje určitou fyzickou zdatnost) – platí pro pásové schodolezy?*
- *Potřebujete, aby byl schodolez skladný a zabíral minimum místa?*
- *Máte nejen atypický vozík a potřebujete ho uchytit?*
- *Máte dostatečně široké schodiště a podestu?*



POKUD JSTE SI NA VĚTŠINU ODPOVĚDÍ ODPOVĚDĚLI ANO, TAK JE TU PRÁVĚ PRO VÁS UNIKÁTNÍ PÁSOVÝ A KOLEČKOVÝ SCHODOLEZ LG.

PÁSOVÝ SCHODOLEZ S NEJJEDNODUŠŠÍ MANIPULACÍ



KOLEČKOVÝ SCHODOLEZ S NEJVĚTŠÍM DOJEZDEM A SNADNOU OBSLUHOU PRO TOČITÁ SCHODIŠTĚ



**BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ NÁVŠTĚVA,
VYZKOUŠENÍ A PORADENSTVÍ**

Zvedání a přesun
s lehkostí motýla

Volejte zdarma 800 888 783 | www.solift.cz

solift
specialista na zvedání a přesun

Čechyňská 8
602 00 Brno

Tel.: +420 734 579 989

info@solift.cz
www.solift.cz

Stropní zvedáky

**MÁTE MÁLO MÍSTA V KOUPELNĚ?
NEHCETE NÁKLADNĚ PŘESTAVOVAT SVOJI KOUPELNU?
POTŘEBUJETE ULEHČIT PRÁCI A NÁMAHU VAŠEMU PEČOVATELI?**

Stropní systémy v pevném nebo mobilním provedení jsou určeny pro zvedání a přesun většiny klientů. Stropní systémy najdou uplatnění i v místech, kde není dostatek prostoru pro konvenční pomůcky...



**MOŽNOST PŘÍSPĚVKU
ÚŘADU PRÁCE**

Proč zvolit naše stropní systémy:

- profesionální zařízení s dlouhou životností
- individuální a variabilní použití, které uspokojí všechny Vaše potřeby
- moderní design a provedení
- nadstandartní záruka 3 roky
- nosnost 190 až 360 kg
- možnost dálkového ovládání
- rychlá a jednoduchá montáž do jakéhokoli materiálu
- největší výběr vaků (závěsů) pro všechny klienty na trhu



**BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ NÁVŠTĚVA,
PROJEKT A PORADENSTVÍ**

Volejte zdarma 800 888 783
www.solift.cz

solift
specialista na zvedání a přesun

Čechyňská 8
602 00 Brno

Tel.: +420 734 579 989

info@solift.cz
www.solift.cz

Nejširší nabídka elektrických vozíků na českém trhu k vidění a vyzkoušení v předváděcím centru v Hradci Králové. Předvedení a zaměření je možné dle dohody i ve Vašem bydlišti.



KITE

KÓD ZP: 0135331/sk.07
plně hrazen ZP

Proč KITE?

- bezkonkurenční DST technologie
- = horizontální a vertikální odpružení
- bezpečnější a komfortnější jízda
- anatomicky tvarované komfortní sedadlo
- velká škála příslušenství a doplňků



PUMA

KÓD ZP: 0135324/sk.07
plně hrazen ZP

Proč PUMA?

- navržen pro velmi náročné uživatele
- funkčnost, komfort a dokonalý design
- FTSS systém = pomoc při zachování směru jízdy
- velká škála příslušenství a doplňků
- ocenění za design výrobku 2013
- ocenění reddot za design výrobku 2012
- ocenění za výrobní design 2011



Velká nabídka elektrických skútrů pro všechny Vaše požadavky - od základních „městských“ až po „terénní“ pro náročné uživatele.



LEO

Proč LEO?

- nejlepší poměr = cena / výkon
- dojezd až **38 km** na jedno nabití!
- rychlost 8 km/h
- jednoduše rozložitelný pro převoz bez použití nářadí
- LED osvětlení šetří baterii
- antikorozní úprava
- Certifikován ministerstvem dopravy pro ČR!



Cena: 44.525,- Kč
S tímto kupónem máte nárok na 10% slevu na tento skútr!
Akce platí do 30.4.2014



Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové, Tel.: +420 495 220 684, E-mail: sivak@sivak.cz

www.sivak.cz

paha@sivak.cz, ostrava@sivak.cz



Český výrobce pohybových léčebných přístrojů **Kalpe**



Rotren Solo

Pasivní, asistované a aktivní cvičení dolních a horních končetin pro dospělé i děti od 3 let

V nabídce 16 typů profesionálních přístrojů pro pohybovou rehabilitaci končetin!

Léčba s přístroji Motren - Rotren snižuje výskyt a intenzitu spasmů, zlepšuje pohyblivost končetin, podpoří krevní oběh včetně srdce, zvětší objem svalů a omezí další bolestivé symptomy.



Motren Duo 1

Pronájem pohybových léčebných přístrojů a motodlah od 55 Kč/den, rotopedy pro rehabilitaci od 35 Kč/den!

Záruční doba 3 roky = záruka kvality, rychlé dodání přístrojů. Nejnižší ceny na trhu! Přístroje od 7 985 Kč. Vyzkoušejte přístroj zdarma v pohodlí Vašeho domova. Nově v nabídce přístroje speciálně pro paraplegiky!

Rehabilitační půjčovna pohybových léčebných přístrojů, motodlah a rotopedů.



Výroba, prodej, půjčovna a servis pro ČR a SR: KALPE - Ke Kapličce 193, 252 41 Dolní Břežany - Praha západ
email: kalpe@volny.cz tel: +420 241 910 688, +420 737 289 275 www.kalpe.cz Facebook a YouTube: Kalpe.reha



LUDVÍK ALEŠ s.r.o.

ÚPRAVY VOZIDEL PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

kompletní sortiment od firmy Hurt, Quidosimplex, Invacar

montážní středisko v Hodoňovicích u Frýdku-Místku

dlouholeté zkušenosti s úpravami automobilů

bezplatné poradenství



Kontaktujte nás

Tel.: +420 606 737 239

E-mail: upravivozidel@seznam.cz

Web: www.upravivozidel.cz

GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E

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

ottobock.

Potřebujete **levný záložní vozík?**

Nemáte nárok na vozík od pojišťovny a **potřebujete nový?**

Nechcete repasovaný, použitý, čištěný, starý vozík od pojišťovny a **chcete nový?**



5000,- Kč
včetně 15% DPH

Máme pro Vás řešení:

Centro S1

Základní vozík za výjimečnou cenu

Nový vozík v šířích sedu
42,5 cm, 45 cm nebo 50 cm

Má tyto přednosti:

kola z plné gumy
skládací – 82 x 94 x 28 cm
odklopné podnožky
odklopné bočnice
naklápěcí pomůcka
polstrované područky
vykrojené bočnice
velká přední kolečka
nosnost 100 kg
hmotnost cca 18,5 kg

☛ Vozík si objednejte dnes
a my jej již zítra odesíláme!

Oldřich Mareš
M +420 724 129 969
mares@ottobock.cz



7000,- Kč
včetně 15% DPH

Máme pro Vás řešení:

Start M0

Odlehčený hliníkový vozík za výjimečnou cenu

Nový vozík v šířích sedu
38 cm, 43 cm, 45,5 cm nebo 50,5 cm

Má tyto přednosti:

kola z plné gumy
skládací – 98 x 101 x 37 cm
odklopné podnožky
odklopné bočnice
naklápěcí pomůcka
polstrované područky
vykrojené bočnice
velká přední kolečka
nosnost 125 kg
hmotnost cca 15,7 kg

Otto Bock ČR s. r. o. · Protetická 460 · 330 08 Zruč-Senec
T +420 377 825 044 · F +420 377 825 036 · email@ottobock.cz · www.muivozik.cz

Bezbariérové památky Olomouckého kraje

Zámek Velké Losiny



V areálu zámku se mohou návštěvníci **bez obtíží pohybovat po zámeckém parku a nádvoří**. Prohlídková expozice se nachází v 1. patře, kam je nutné návštěvníka na vozíčku vynést. V rámci **Losinského kulturního léta** se na nádvoří konají divadelní představení a koncerty. **Bezbariérová toaleta je k dispozici na nádvoří**. Parkoviště je vzdáleno 200 m od objektu.

Kontakt a další informace: Správa státního zámku Velké Losiny, Zámecká 268, 788 15 Velké Losiny, tel./fax: 583 248 380, kastelán ing. Marcela Tomášková, tomaskova.marcela@npu.cz, tel. 602 582 878, zamek.velkelosiny@seznam.cz, www.zamek-losiny.cz.

Otevírací doba: duben a říjen – víkendy a svátky 9–16 h., začátek poslední prohlídky v 15 h., není otevřena II. prohlídková trasa; květen–červen – denně mimo pondělí 9–17 h., začátek poslední prohlídky v 16 h.; červenec–srpen – denně mimo pondělí 9–18 h., začátek poslední prohlídky v 17 h.; září – denně mimo pondělí 9–16 h., začátek poslední prohlídky v 15 h.

Olomouc: soubor barokních kašen a sloupů



Sloup Nejsvětější Trojice v Olomouci (Wikipedie)

Všechny kašny včetně **Morového sloupu Panny Marie** a čestného sloupu **Nejsvětější Trojice** zapsaného na seznamu UNESCO, jsou vozíčkářům bez problémů přístupné. Pouze v zimních měsících je nutné sledovat dlažbu s mrazivými pásy na Horním náměstí, které mohou při troše nepozornosti způsobit návštěvníkovi pád. Bezbariérové toalety jsou umístěny na Horním náměstí v restauraci Caesar v budově radnice a v Hanácké restauraci na Dolním náměstí. Parkování je možné na vyhrazených místech.

Olomoucký hrad



Areál Olomouckého hradu, pohled s nejvyšší věže katedrály sv. Václava, foto: Wikipedia

Přemyslovský hrad je jeden z nejvýznamnějších hradních areálů u nás. Románský biskupský palác s bohatou ornamentální výzdobou pochází z 12. století. Nástěnné malby patří k nejkvalitnějším dochovaným památkám pozdně gotického a raně renesančního malířství na Moravě.

Hrad se nachází na tzv. Václavském pahorku v historickém centru Olomouce. Toto místo je také němým svědkem nikdy neobjasněné vraždy posledního Přemyslovce Václava III. V areálu jsou umístěny expozice Arcibiskupského muzea. Po celý rok se zde pořádají kulturní akce a edukační lektorské aktivity, které se konají v objektu Mozartea. V budově muzea jsou instalovány bezbariérové toalety. **Každou středu a neděli je vstup zdarma.**

Kontakt a další informace: Informační centrum Olomouc (IC Olomouc), Horní náměstí – radnice, tel.: 585 513 385, - 392, infocentrum@olomouc-tourism.cz, www.olomouc-tourism.cz.

Prohlídky: leden–prosinec – út–ne 10–18 h.; st a ne vstup zdarma.

Svatý Kopeček u Olomouce



Svatý Kopeček, premonstrátský klášter s bazilikou Navštívení Panny Marie

Areál baziliky Navštívení Panny Marie je bezbariérový. Pro návštěvu vozíčkáře je vhodný celý komplex. V chrámu se konají koncerty chrámové hudby a v areálu pravidelné poutě. K dispozici je tady bezbariérová toaleta. Přístup do ní je buď ze sakristie baziliky, kde je ale potřeba překonat dva schody, nebo zcela bezbariérový s nutností obejít celou baziliku. Všechna parkoviště jsou zde placená.

Kontakt a další informace: Římskokatolická farnost Svätý Kopeček, Sadové náměstí 1, 772 00 Olomouc – Svätý Kopeček, tel.: 585 385 342, fsvatykopeckuo@ado.cz, www.svaty-kopecek.cz.

Na Svätý Kopeček lze dojet autobusem linky 11 (jízdní řád) z olomouckého Hlavního nádraží, zastávka „Svätý Kopeček, bazilika“.

Chrámy je otevřeno denně od 8.30 do 17 h., s výjimkou pondělního odpoledne.

Hanácké skanzen v Příkazích



Jeden z dvou domů s dochovanými hanáckými žudry

Skanzen je z velké části bezbariérový. **Soubor staveb lidové architektury** tvoří památkově chráněná usedlost se stodolami a zahradou. Všechny stavby pocházejí z 19. století. Bohatý mobiliář skanzenu umožňuje nahlédnout do života Hanáků v dobách minulých. Najdete zde tradiční vybavení kuchyně a světnic, řemeslnickou dílničku s mnoha druhy náradí. Vidět můžete i ukázkou starých školních pomůcek. Během letní sezóny se tady konají folklórní akce. V areálu skanzenu je bezbariérová toaleta a parkování přímo u vstupu.

Kontakt a další informace: Soubor staveb lidové architektury (Hanácké skanzen), 783 33 Příkazy 54, tel.: 776 576 598, 724 592 675, svec@olomouc.npu.cz, www.hanackeskanzen.cz.

Otevírací doba: květen – 10–16 h., jen víkendy a svátky; červen–srpen – 10–17 h., denně mimo pondělí; září – 10–16 h., denně mimo pondělí; začátky prohlídek v 10, 11, 13, 14 a 15 h., v červnu až srpnu i v 16 h.

Bezbariérové ubytování

Dobrym místem pro vaše ubytování a centrem, odkud budete vyrážet na výlety po Olomouckém kraji, může být **penzion U Parku ve Velkých Losinách**.



Penzion se nachází přímo naproti lázeňského parku, 3 minuty chůze od termálního koupaliště.



Prostorný přízemní bezbariérový apartmán

Celková ubytovací kapacita je devět pevných lůžek a čtyři přistýlky. V zahradě je možnost posezení u venkovního krbu. V uzavřeném objektu je parkoviště pro čtyři vozy. **Součástí budovy je příjezdová rampa pro vozíčkáře. Přízemní bezbariérový apartmán** má velikost cca 100 m², k dispozici jsou v něm čtyři pevná lůžka s možností dvou přistýlek. Apartmán splňuje normy EU pro bezbariérovost. Je vhodný i pro pohyb s velkým elektrickým vozíkem.

Kontakt a další informace: Penzion U Parku, Komenského 233, 788 15 Velké Losiny, Ing. Hana Petruželová, Karafiátová 8, 796 04 Prostějov, tel.: 777 555 668, 777 691 077, info@penzionuparku.cz, www.penzionuparku.cz.

Zdroj: <http://www.hrad-sternberk.cz>,

<http://www.npu.cz>

Zpracovala: Hana Klusová

Ohlédnutí

Boženy Šimkové

Duhový dům

Dlouho očekávanou výstavbu „něčeho“ na Hulváckém kopci jsem bedlivě sledovala. Při první příležitosti (Den otevřených dveří) jsem si **Duhový Dům**, jehož název vzešel s hlasovací ankety, v doprovodu manžela prohlédla.

Měli jsme štěstí na velmi příjemnou průvodkyni, která nám dávala na naše otázky vyčerpávající odpovědi. Paní Mgr. Nikola Šimíčková, vedoucí střediska, je prostě člověk na svém místě...

Byla jsem nadšená barevností a moderně zařízených prostorů a bytů. Místní obyvatelé mají širokou možnost seberealizace v dílnách, využívají fyzioterapii atd. Duhový dům kromě stacionáře a bydlení poskytuje i odlehčovací služby.

Odlehčovací týdenní službu jsem už využila. Můžu říct, že všude je cítit pohoda, láskyplnost, ochota a zájem o člověka. Jsou tady velmi dobře sestavené kolektivy ošetřovatelů. Byla jsem s péčí velmi spokojená. Velmi příjemné prostředí a profesionální přístup ošetřovatelů dokáže své... Kež by takových zařízení bylo více.

Paní Šimíčkové přeji hodně úspěchů ve vedení Duhového domu.

Tip na posezení u kávy

V červnu roku 2013 byla otevřena v areálu zdravotního střediska Mediland v Ostravě – Bělském Lese na ulici Zdeňka Chalabaly velmi útulná cukrárna-kavárna **Domestico**. Přivítá vás tady bezbariérové, příjemné a klidné prostředí uprostřed krásné udržované zahrady, s dobrou dostupností MHD a možností parkování u budovy.

Beskydy vstřícnější

Horská chata na Prašivé

Horská chata na Prašivé leží v CHKO Beskydy v nadmořské výšce 706 m. Jedná se o architektonicky jedinečnou dřevěnou chatu z roku 1921. Poblíž chaty je rozsáhlá, nádherná zelená louka, kde si můžete dokonale odpočinout.



Kouzelný pohled na okolní krajinu stojí za to: opodál stojící dřevěný kostel sv. Anto-

nína z roku 1640 je úchvatný, stejně jako pohled do údolí



Přístup do chaty je bezbariérový, celé přízemí restaurace rovněž



Chata má i nové samostatné WC pro vozíčkáře

K chatě dá dojet autem z Vyšní Lhoty.

Virtuální prohlídka chaty a jejího okolí je k dispozici na <http://www.chatanaprasive.cz>.

Bezručova chata na Lysé hoře



Nově budovaná **Bezručova chata** na Lysé hoře bude zpřístupněna i lidem s postižením asi v červnu 2015. A podle toho, co o ní víme, se máme opravdu na co těšit...

Oba tipy nám předal ing. Stejskalík, aktivní člen Klubu českých turistů, který má na starost technickou sekci při výstavbě nové Bezručovy chaty a s kterým jsme se seznámili na Lysé hoře při jednom z našich výletů.

KLIKA na návštěvě Kryštofova údolí

Liberečtí Bílí Tygři nás vzali do Muzea betlémů

Na Vánoce se dávají dárky od srdce. Náš klub zdravotně znevýhodněných **KLIKA** jeden takový dárek dostal od Komunitního střediska Kontakt v podobě výletu do Kryštofova údolí, kde se nachází Muzeum betlémů.

Přijel pro nás objednaný bezbariérový autobus Dopravního podniku města Liberce a Jablonce n. Nisou, který nás bezplatně zavezl až na místo. Cesta nám rychle utekla, a když jsme vystoupili v Kryštofově údolí, měli jsme si nejprve prohlédnout **Jírův betlém**. Plni očekávání jsme vyhlíželi příjezd dalšího autobusu, který měl přivést **hokejisty týmu Bílí Tygři Liberec**. Po přivítání, kterého se nám dostalo od majitele muzea, se nás hned ujali hokejisté, kteří nás začali postupně vynášet nejprve do prvního patra muzea, kde je výstava betlémů a následně do půdních prostorů, kde se nachází výstava starých hraček a informace o historii obce. Při prohlídce, kterou jsme se zaujetím pozorovali, jsme si s hokejisty popovídali o jejich sportovních výkonech a vůbec o tom, jak žijí profesionální sportovci.

Po prohlídce nás museli všechny postupně snést dolů, a protože měli s obsluhou vozíků malé zkušenosti, dávali jsme jim cestou rady. V místní hospůdce nám hokejisté udělali autogramiádu a všichni jsme si popřáli hezké Vánoce a hodně zdraví do nového roku. Okolo čtvrté hodiny jsme se rozloučili s majitelem muzea a šli se podívat na **venkovní orloj**.



Vozíčkáři v Muzeu betlémů

Ten vznikl přestavbou trafostanice, je osazen 22 řezbovanými figurami, z toho 18 je pohyblivých. Autorem těchto nádherných řezbovaných figur je známý liberecký výtvarník a řezbář Václav Plechatý, autorem pohybové mechaniky je Jiří Olmar. Veřejnosti byl poprvé představen v září 2008.

No a pak už jsme se rozloučili a zároveň poděkovali všem, díky kterým jsme se mohli akce zúčastnit, a to zcela zdarma. Dokážete si představit krásnější vánoční dárek? My ne...

Za klub Klíka Kateřina Chalupová

Kontakt a další informace: Klub **KLIKA** (neboli Klub libereckých kamarádů) je určen zdravotně handicapovaným osobám starším 18 let, Komunitní středisko **KONTAKT** Liberec, Palachova 504/7,



Do a ze schodů vozíčkářům pomohli liberečtí hokejisté



Expozice dobového interiéru původních chalup v Kryštofově údolí

Liberec, vedoucí klubu: Hana Hrušková, tel.: 603 940 975, e-mail: hruskovahana@seznam.cz, Bc. Kateřina Králová, tel.: 722 032 566, e-mail: kralovka.kaca@seznam.cz, každý čtvrtek od 17 do 19 hodin v klubovně č. 3 (podkroví KSK).

Klub nabízí svým členům vzájemné setkávání na pravidelných klubových schůzkách, kromě toho se mohou zúčastňovat volnočasových aktivit společenských, kulturních, vzdělávacích nebo sportovních. Členové klubu mezi sebou rádi přivítají i dobrovolníky, kteří by jim při realizaci plánovaných akcí pomáhali.



Originální orloj vznikl přestavbou místní trafostanice

Slunná Makarská riviéra je vhodná i pro handicapované

Alena Zrůnková

Pláže Makarské riviéry, kterou lemují pohorí Biokovo, jsou pro mnoho turistů již obvyklým místem letního odpočinku. Turistický ruch tady kvete už desítky let. Staré vesnice tu sousedí s moderními hotely a horské srázy střídá infrastruktura vybudovaná pro lepší dostupnost oblíbených destinací.

Nejezdím se opalovat, ale léčit

O Makarské, Biokovce a o její bezbariérovosti mi vyprávěl ne jeden obrnář. Proč na Makarskou šetříme celý rok a každý rok sem jezdíme? Celý rok nosím neprodyšný laminátový přístroj. Když přijdu na pláž, vložím v 10 hodin nohy do moře a vytáhnu je v 16 hodin a tak to dělám po celých deset dnů. Pochopitelně jsem namazaná krémem se slunečním ochranným faktorem +50 a na hlavě mám čepici. Nezajímá mě rakovina kůže, ani jestli jsem opálená. Kvůli toho tady nejezdím. Kdyby totiž nebylo moře, tak mám na noze samé ekzémy.



Unikátní výtah do moře pro vozíčkáře je pouze na pláži pod hotelem Biokovka

Na stejné místo jezdí také jeden ruský vozíčkář s manželkou a tchyní, a to na celý měsíc. Neplave, jen sedí na molu a zhluboka dýchá vlhký mořský vzduch. Makarská je jedním slovem prostě perla Chorvatska. Kamínková pláž, která nám nejvíc vyhovuje a kde se neboří berličky do písku. Na Makarské nejsou kameny jako třeba v Pule nebo Poreči. Nejsou u vstupu do moře žádné řasy, ježci ani hvězdice. Tím, že se nachází mezi horami Biokovo, je tam stále počasí.



Na promenádě. V pozadí hory Biokovo

Pláž dla invalidov

Pro nás je ovšem nejdůležitější **výtah**, který nás dá do moře a zase vytáhne. Makarské pláže jsou přeplněné lidmi. Kdo chce mít klid, musí zastavit o něco blíž, např. v **Tučepi**. Invalidé tady mají vymezenou pláž s cedulí „Pláž dla invalidov.“

Hotel Biokovka je nad pláží a je bezbariérový s vlastním bazénem. V hotelu poskytují i léčebné procedury. Lehátko si tady můžete půjčit za 40 kun na den. Zaměstnanci důkladně zametají písek na molu, aby někdo neuklouzl, a bezpečně spouštějí výtahem handicapované do moře.

Ubytování

Chorvatsko máme celé projeté od Istrie až dolů na jih. Nejdříve se stanem, pak už přišly na řadu hotely, no a teď jezdíme do apartmánu v soukromí. Tento typ ubytování je za desetidenní pobyt o deset tisíc korun levnější než např. hotel Biokovka nebo Merkur. Vše má ale své kouzlo.



Přístav v Makarské

V Biokovce jsme byli dvakrát po sobě, vždy jsem přibrala čtyři kila. Všechno bylo výborné – strava i služby. V apartmánu v soukromí zase nejsem vázaná na čas. Vařím pouze snídaně a večere si užíváme v místních hospůdkách, protože milujeme ryby. Ubytování v soukromí objednávám přes počítač pomocí překladáče. Oslovím několik vilek, hlavně zdůrazním, že tam nesmí být ani jediný schod.

Apartmenty v soukromí nejsou zařízeny pro těžké invalidy. Žádná madla u WC, dveře jsou 60 cm, takže tam vozík neprojde. Vozíme s sebou židličku do sprchy a kobereček do koupelny. Známe to, všude jsou krásné lesklé podlahy... My musíme mít zátěžové koberce, protože stačí kamínek nebo kapka vody a jsme na zemi. To např. na Biokovce jsou pokoje přímo určené invalidům – k dispozici jsou madla, zvýšený WC atd.

Jedině autem

Na Makarskou riviéru je to z Kopřivnice 120 km. Střídáme se v řízení auta po dvou hodinách. Krásné dálnice vedou až k moři. Teď otevřeli před Makarskou nový tunel, který zase cestu urychlil. Vozíme s sebou dva skútry, proto auto není zrovna lehké na ovládání, a navíc naše ramena díky polio již za moc nestojí.

Cesta je velice únavná. Směrem tam jedeme dva dny. Přespáváme u benzínky v autě. Zpět jedeme 16 hodin v kuse. Je ale dobré přespat v hotelu. Hned po přejetí chorvatských hranic jsou dva bezbarié-



„Plaža dla invalidov“ pod hotelom Biokovka. Na této pláži je i již zmíněný výtah do moře

rové hotely. Spaní v autě není nic moc. Nemůžeme kvůli skútrům ani položit sedadla. Byla jsem v Rusku, Německu, ve Francii, v Řecku – takže můžu porovnávat.

Na Chorvatech se mi líbí jejich chování, vždy vám bez řečí se vším pomohou a bez problémů se s nimi domluví. Jejich červené víno plné slunce, jejich písničky o lásce a moři... Miluji zpěváka Ludo Hrníče. Prostě není co řešit. Víím, že pokud nám to zdraví dovolí, pojedeme letos znovu.

Zadar

O sto kilometrů blíže než Makarská je historické město Zadar a **bezbariérový hotel Puntamika**. Zvedák do moře tady ale nenajdete. Přesto je tady krásně, co naplat – Chorvatsko je prostě skvělé...

Někdo jezdí k moři v létě, někdo zase na podzim. Např. poslední týden v červnu je ubytování levnější než v červenci. Moře je stejně teplé jako na podzim, kdy je pro změnu zase dříve tma. Na Makarské se začíná žít ve 22 hodin. Promenáda se táhne podél pobřeží až do přístavu a je

plná hospůdek a krámků, kolotočů nebo diskoték – jak se říká – prostě to tady žije.

Všem moc pobyt na Makarské doporučuji. Konkrétně jdou k bezbariérovému ubytování určitě využít čtyři adresy, které jsme všechny vyzkoušeli:

- <http://www.makarska-croatia.com> + email: zdenko.jurcic@st.t-com.hr,
- Mario.Dodig@allianz.hr,
- ana.frankovic2@gmail.com,
- versna@makarska.com.hr.

Vždy s dozvíte konkrétní podmínky ubytování pro tělesně postižené.

Foto: autorka

Bezbariérové Chorvatsko s Vítkovice Tours

Nejlepší zkušenost s výběrem dovolené v Chorvatsku mají vozíčkáři s cestovkou **Vítkovice Tours**. Ta nabízí bezbariérové ubytování ve 26 hotelích. Všechny jsou tří- až pětihvězdičkové a na pobyt nyní dostanete **až 20% slevu**.

Ceny se pohybují od 8 490 Kč do 18 900 Kč/osobu na týden s polopenzí,

děti za výhodnou cenu nebo zdarma. **Všechny hotely s bezbariérovou úpravou jsou nové nebo nově rekonstruované.** Při výběru ubytování si dejte pozor na podmínky parkování. Někde je parkovací místo v ceně zájezdu, jinde můžete zaplatit až 11 EUR na den, což je opravdu hodně. Férová cena je kolem 1,5 EUR na den.

Apartmány jsou levnější volba. Zde se ceny pohybují kolem již od 2 500 Kč.

Podrobný přehled zájezdů najdete na webu <http://www.ckvt.cz>. V sekci „Pokročilé vyhledávání zájezdu“ zaškrtněte „bezbariérový přístup“ a hned se vám zobrazí celá nabídka i s fotografiemi. Výběr letovisek pokrývá celé pobřeží od severu až po Makarskou. Největší výběr je v oblasti Istriie.

Cestujte levněji na vlastní pěst

Při plánování vaší dovolené zkuste využít **spolehlivý rezervační server www.booking.com**.

Díky němu se vám otevrou možnosti levného a spolehlivého samostatného cestování. Nejde o nic dobrodružného. Jen vás díky slevám, které tento server spravující na několik set tisíc hotelů a ubytovacích zařízení po celém světě, přijde cestování levněji. Vše je garantováno a detailně popsáno.

Server komunikuje také v češtině a milióny spokojených zákazníků jsou přesvědčující zárukou poctivosti. Stránka se těší velké oblibě u cestovatelů z celého světa. Mezi hlavní výhody patří zejména nízká cena, vysoká bezpečnost celého ubytovacího procesu včetně transakce pomocí platební karty. Za rezervaci neplatíte žádné poplatky. Platí se jen ubytování.



Makarská riviéra

Foto: <http://svetmadosah.com/>

Zpracovala Hana Klusová

Klub invalidních dobrodruhů

Miroslav Valina

Pořád jsem nezapomněl na historickou první zahraniční misi klubu **KID** v jeho dějinách. Jeli jsme do Bavorska, s jasným cílem – dobýt místní, bezmála jedenáct set metrů vysoký kopec **Hohen Bogen** a opuštěnou mohutnou věž, kdysi užívanou armádami NATO k pozorování území někdejšího Československa. Věž, která teď na vrcholu kopce zůstala jako betonová vzpomínka z dob studené války.

Sípající, čoudící, nepředstavitelně páchnoucí staříčká Karosa s plošinou pro vozíčkáře, následovaná dvěma mikrobusey, statečně vyšplhala před nevěřícími, užasými zraky domorodých Bavorů úzkou, prudce stoupající vojenskou silnicí bez svodidel opravdu až do cíle. Těžko říct, jestli se v Bavorsku někdy někde promítal film Trhala fialky dynamitem – jestli se promítal, místní obyvatelé museli mít pocit, že ten film ožívá přímo jim před očima...

A to se samotná betonová věž teprve tyčila nad námi.

Jako v hororu

Dostat se na vozíku do horních pater téhle věže není problém, jezdí tam pořád ještě funkční výtah, problém je dostat se k výtahu. Nesloužil totiž vozíčkářům, ale vojákům, a jde se k němu bunkroidním prostorem v úpatí věže, který měl odolat i jadernému výbuchu. Sympaticky hororové prostředí vlhkých, studených betonových chodeb, kam sluneční světlo nemá šanci proniknout. Přítmí s nažloutlým svitem žárovek, kabely a potrubí na betonových stropech a betonových stěnách, kaluže vody na betonových podlahách. Beton – a spousta úzkých, příkrých, perforovaných kovových schodů. Ty vedou, mimo jiné, taky ze vstupní chodby směrem dolů, k onomu výtahu. Proč o těch



Dobýváme hrad Rabí

schodech píšu? Když se mi po nich, po d'ábelsky strmé rampě ze smrkových prken, co nám narychlo opatřil náš bavorský průvodce Michael, podařilo sklouzat – o sjíždění nemohla být řeč – a cesta do výtahu, a tedy do věže, a tedy k pohádkovému výhledu hluboko do české kotliny byla volná – napadlo mě, že teoreticky, podle zákonů mechaniky, je vlastně, dá se říct, vyloučené, abychom po téhle rampě cestou zpátky vyjeli nahoru. A jeden z těch, kdo mě cestou dolů zuby nehty přibrzdňovali (snad Karlos, nebo Jeník – o autorství se pak ucházel větší počet různých týpků...), na to odpověděl suchou, nezapomenutelnou hláškou: „Míro, já vím, že máš dva doktoráty, ale teď – prosím tě – **nepřemejšlej**.“

Těžko říct, fyzika asi vážně nepřipouští možnost lidskou silou vytlačit po šikmé ploše se sklonem 60 stupňů břemeno

vážíci čtvrt tuny (to jest člověka na elektrickém ortopedickém vozíku). Víím ale jedno – že jsem na těch schodech při zpáteční cestě ani chvilku nepřestal věřit, že žádná z rukou, co nás táhly a tlačily nahoru, prostě nepovolí – protože jsou to ruce kamarádů...

Proč by vozíčkář nemohl sjíždět řeku?

Právě to slovo – kamarádi – bych použil, kdybych měl jedním slovem popsat **Cestovní klub KID**. Samozřejmě, že KID je zkratka pro Klub invalidních dobrodruhů, ale zároveň je to anglické slovo, které znamená něco mladého, hravého, zlobivého... a přesně takový se klub KID snaží být. Tohle sdružení bylo oficiálně založeno 17. listopadu 2010 v plzeňském Café Baru, jeho činnost v podobě neformální party lidí se zdravotním postižením i bez postižení ovšem sahá až do poloviny 90. let minulého století, kdy v téhle partě vzkřela u táborového ohně ve Zdeslavi u Čisté na první pohled vcelku absurdní otázka: „Proč by vozíčkář, svalový dystrofik nebo člověk s jiným postižením nemohl jet třeba na vodu?“

Klub se ve svých aktivitách zaměřuje na přípravu, organizování, realizaci a podporu akcí turistického, ale i kulturního a sportovního charakteru, jichž se společně účastní lidé bez ohledu na to, zda jsou jakkoli omezení věkem nebo zdravotním stavem. Klub se snaží přispívat k aktivizaci zdravotně postižených a seniorů, k jejich mobilitě, informovanosti, k od-



Cesta studenoválečným bunkrem na Hohen Bogenu



Překážky jsou na světě proto, aby byly překonávány...



Poutník v chorvatských horách

straňování architektonických, dopravních a zejména psychických bariér mezi lidmi.

Nejčastějším typem klubové akce jsou cesty malých skupin (8–9 členů), které tvoří lidé s omezenou schopností pohybu, doprovázení asistenty a přáteli. KID už podnikl pro své členy, ale i nečleny výpravy po Plzeňském kraji a po České republice (pobyty ve Strašicích v areálu bývalých kasáren, dnes muzea Středních Brd, pobyty v Lutové u Třeboně a zejm. tradiční, v letošním roce jedenácté květnové Putování, k němuž patří plavba vodáků zdravých a vodáků s postižením, včetně vozíčkářů po Berounce), a jeho členové se vydali i na cesty k turistickým cílům v Bavorsku (cesta „v korunách stromů“ v Bavorském lese, zmíněný výstup vozíčkářů na rozhlednu Hohen Bogen aj.), Rakousku, Itálii (výjezd zdravotně postižených fanoušků na zápas SSC Neapol – FC Viktoria Plzeň), Chorvatsku a Rumunsku (české vesnice v Banátu).

S humorem jde opravdu všechno líp

Klub ale pořádá a spolupořádá, a to nejen pro své členy, i sportovní, kulturní a zábavné akce, u nichž je společným jmenovatelem smysl pro dobrodružství,

smysl pro humor a v první řadě sounáležitost všech zúčastněných. Od roku 2011 každoročně pořádá bezbariérové bowlingové turnaje, turnaj ve stolním tenise na vozících „Plácpong“, hudební festival Handicap Rock Fest a např. v roce 2011 uspořádal v Mýtě bezbariérový paintballový turnaj s názvem „Zastřel si svého asistenta“.

Pro letošní rok potom klub KID přichystal svým členům, příznivcům a kamarádům následující akce:

■ **12. dubna – Country hec boj** – soutěže v netradičních, více méně sportovních disciplínách, sál RDS TOTEM v ulici U Jam v Plzni (v sousedství klubovny CK KID),

■ **17.–21. května – XI. ročník Národního putování** (tentokrát Dolany–Nadryby–Hubertus),

■ **23. srpna – Maškarní bál na vodě** se startem na vodáckém tábořišti U Dolanského mostu,

■ **6. září – Účast při plavbě netradičních plavidel** v Plzni po Radbuze,

■ **11. října – IV. Handicap Rock Fest** na Ranči Šídlovák 2014,

■ **8. listopadu – Pyžamový bál** s kapelou COUNTRY KID, sál RDS TOTEM v ulici U Jam v Plzni (v sousedství klubu

bovny CK KID),

■ **13. prosince – Mikulášský bowling**, místo konání je v jednáni – pravděpodobně klub Ěčko v Guldenerově ulici v Plzni,

■ **27. prosince – Povánoční zpívání** ve Zruči – předsilvestrovské setkání všech kamarádů.

A kromě toho samozřejmě další cesty, pobyty a zážitky, klubové večery v Klubovně CK KID, kterou si členové klubu zbudovali svépomocí zrekonstruováním (včetně úprav, díky nimž je klubovna kompletně bezbariérová) opuštěného nebytového prostoru, kde má klub nyní zázemí pro své akce a turistické výpravy, pro činnost zájmových kroužků – zkrátka pro všechny, kdo chtějí prožít dobrodružství a mají kuráž za ním vyrazit bez ohledu na to, kolik jim je let a jestli náhodou třeba potřebují, nebo nepotřebují k téhle cestě vozík...

Foto: archiv autora

Více informací lze najít na webových stránkách klubu www.ckkid.cz, na webových stránkách autora www.valina.cz anebo v autorově knize **Kam bez bariér**, kterou v roce 2012 vydalo nakladatelství Albatros.



V korunách stromů v Bavorském lese



Makarská riviéra...

Chcete ve svátcích navštívit nejbližší kostel?

Jak vznikly křesťanské Velikonoce? • V ČR je pětina věřících lidí • Navštivte Lurdy

Odstraňte starý kvas, abyste byli novým těstem, vždyť vám nastal čas nekvašených chlebů, neboť byl obětován náš velikonoční beránek, Kristus. Proto slavme velikonoce ne se starým kvasem, s kvasem zla a špatnosti, ale s nekvašeným chlebem upřímnosti a pravdy (1 Korintským 5).

Tento verš Nového zákona ukazuje, že křesťané **Velikonoce** slavili už dvacet let po zmrtvýchvstání Ježíše Krista a dávali jim křesťanský význam. Název svátku *Pesach*, řecky *pascha*, raní křesťanští autoři spojují se slovem *paschein*, trpět. Obsahem svátku se tak stává připomínka Kristova utrpení. (Oproti tomu v Egyptě, v Alexandrii je svátek vykládán podle jeho původního významu, kde *pesach* znamená „přejít“ Izraelitů Rudým mořem při odchodu z Egypta.)

Pravidla pro určení data Velikonoc stanovil roku 325 První nikajský koncil. Podle nich připadají velikonoční svátky na **neděli následující po prvním jarním úplňku**. Pokud první jarní úplňek připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Pondělí velikonoční podle těchto pravidel může připadnout na den v rozmezí od 23. března do 26. dubna.

Kostely: Pozor na označení „Bezbariérový přístup“

Katolická církev v České republice se dělí na dvě církevní provincie.

Českou církevní provincii tvoří Arcibiskupství pražské, Biskupství česko-budějovické, královéhradecké, litoměřické a plzeňské.

Moravskou církevní provincii tvoří Arcibiskupství olomoucké, Biskupství brněnské a ostravsko-opavské. Obhospodařují přes 7 000 kostelů a kaplí. Přibližně pětina z nich je vozíčkářům přístupná, ale jejich seznam neexistuje. Přesto třeba Arcibiskupství pražské má ve svém katalogu 171 kostelů s poznámkou „bezbariérový přístup“ (adresa je hodně složitá, ale stačí do vyhledávače zadat: Bohoslužby – Katalog AP – WWW).

Pro vozíčkáře v celé republice nyní přinášíme podstatné informace o katedrálách, včetně dat, pomocí kterých si může každý na internetu najít informace o kostelích a bohoslužbách, jež ho zajímají.

Stačí si vybrat příslušný vikariát a postupně v něm rozkliknout názvy farností.

Tam najdete konkrétní informace, které vám umožní rozhodnout se pro návštěvu



Papež František na Svatopetrském náměstí ve Vatikánu Foto: elsonfuturista.spaceblog.com.br

vu konkrétního kostela nejbližže vašemu bydlišti.

Arcibiskupství pražské

- **Katedrála sv. Víta, Václava a Vojtěcha**

Katedrála je bezbariérově přístupná díky kovovým rampám před vstupy v západním průčelí. Pohyb v prostoru katedrály je bezbariérový. Pro vozíčkáře zůstávají nepřístupné podzemní prostory katedrály s prezentovanými archeologickými nálezy, základy rotundy sv. Víta a baziliky sv. Víta, Václava a Vojtěcha s klášterem kostela pražského. Přehledný model odkrytých nálezů starších sakrálních staveb, předchůdců dnešní katedrály, je umístěn v pravé podvěžní místnosti. Pro vozíčkáře nedostupná je také věž katedrálního chrámu.

Základní údaje o Arcibiskupství pražském: Rozloha: 8 990 km², počet obyvatel: 2,062 mil., katolíků: 370 tis., kostelů a kaplí: 881.

Web: <http://www.apha.cz>.

Biskupství česko-budějovické

- **Katedrála sv. Mikuláše**

Katedrála se nachází se v centru Českých Budějovic a je bezbariérová. Základní kámen farního kostela pro královské město byl položen okolo roku 1265. Od května 2011 byla katedrála z důvodu celkové opravy uzavřena, slavnostně byla

otevřena 1. června 2013.

Základní údaje o Biskupství česko-budějovickém: Rozloha: 12 500 km², počet obyvatel: 743 tis., katolíků: 237 tis., kostelů a kaplí: 511.

Web: <http://www.bcb.cz>.

Biskupství královéhradecké

- **Katedrála sv. Ducha**

Majestátní gotická cihlová stavba katedrálního kostela sv. Ducha byla založena r.1307 královnou Eliškou Rejčskou. V letech 1788–1789 proběhly barokní úpravy chrámu a o 100 let později architekt F. Schmoranz přistoupil k náročným stavebním úpravám – regotizaci. **Katedrála není bezbariérová.**

Základní údaje: Rozloha: 12 270 km², počet obyvatel: 1,255 mil., katolíků: 307 tis., kostelů a kaplí: 1 008.

Web: <http://www.bihk.cz>.

Biskupství litoměřické

- **Katedrála Sv. Štěpána**

Za vlády knížete Spytihněva byl v Litoměřicích v roce 1057 postaven románský kostel, který byl v roce 1664 zbořen. Na jeho místě byla v roce 1668 postavena dnešní barokní katedrála. Její interiér je bohatě vyzdoben v černé a zlaté barvě. Uvnitř katedrály jsou obrazy Karla Škréty. Věž katedrály postavil v roce 1889 litoměřický stavitel F. Sander na místě původní nízké barokní zvonice.

Mimo mší a dalších akcí je katedrála nepřístupná a není bezbariérová.

Základní údaje: Rozloha: 9 640 km², počet obyvatel: 1,330 mil., katolíků: 162 tis., kostelů a kaplí: 1 137.

Web: <http://www.dltm.cz>.

Biskupství plzeňské

• Katedrála sv. Bartoloměje

Katedrála (původně kostel svatého Bartoloměje) je gotický trojlodní chrám stojící na náměstí Republiky v Plzni. Byl založen pravděpodobně společně s městem kolem roku 1295. Vznikem Plzeňské diecéze v roce 1993 se z farního kostela stala katedrála, která byla o dva roky později zařazena mezi národní kulturní památky. Její kostelní věž je vysoká 103 m (nejvyšší kostelní věž v České republice). **Interiér katedrály je bezbariérově přístupný.**

Základní údaje o Biskupství plzeňském: Rozloha: 9 236 km², počet obyvatel: 795 tis., katolíků: 142 tis., kostelů a kaplí: 574.

Web: <http://www.bip.cz>.

Arcibiskupství olomoucké

• Katedrála sv. Václava

Katedrála sv. Václava sice není nejstarším kostelem na území města Olomouce, ale nepochybně je nejvýznamnější. Nejen proto, že po celou dobu své existence byla kostelem biskupským a později arcibiskupským. Odehrávaly se zde dějinné události důležité nejen pro město, ale také události svým významem daleko překračující hranice Moravy – například když zde roku 1469 část českých a moravských pánů a zástupců měst prohlásila uherského krále Matyáše Korvína za krále českého. Katedrála má také v jedné ze svých věží zavěšený největší olomoucký zvon vážící 8 tun, který je zasvěcený sv. Václavovi a Nejsvětější Trojici. **Přístup má bezbariérový, po plošině u hlavního vchodu.**

Základní údaje: Rozloha: 10 088 km², počet obyvatel: 1,376 mil., katolíků: 570 tis., kostelů a kaplí: 1 289.

Web: <http://www.ado.cz>.

Biskupství brněnské

• Katedrála Sv. Petra a Pavla

Katedrála se nachází na místech původního brněnského hradu s hradní kaplí z 11. a 12. století. Ta byla ve 13. století přestavěna na gotický chrám, který byl v 15. a 16. století upravován. Od roku 1777 je zde sídlo Biskupství brněnského. Během třicetileté války katedrála vyhořela. V letech 1889–1908 došlo k novogotickým úpravám a přistavění dvou věží vysokých 81 m. Po archeologickém průzkumu, který probíhal na počátku 90. let,

je pro veřejnost zpřístupněna románsko-gotická krypta. **Terén ke katedrále je dosti strmý, proto lze tento přístup osobám na vozíku doporučit pouze za doprovodu asistenta.** Katedrála Sv. Petra a Pavla je přístupná hlavním vchodem, kde je gumový rošt a schodek o výšce 2 cm. Nejbližší bezbariérové WC však nalezneme v **Diecézním muzeu.**

Základní údaje: Rozloha: 10 597 km², počet obyvatel: 1,354 mil., katolíků: 533 tis., kostelů a kaplí: 1 153.

Web: <http://www.biskupstvi.cz>.

Biskupství ostravsko-opavské

• Katedrála Božského Spasitele v Ostravě

Tato trojlodní novorenesanční bazilika je druhým největším chrámem na Moravě a ve Slezsku. Zdobí ji dvě 67 m vysoké věže z r. 1889. Hlavní loď je 14 m široká, 22 m vysoká, boční lodi jsou široké 7 m a vysoké 10 m. Nad hlavním oltářem se nachází fresková malba Klanění beránkovi, kterou namaloval ostravský malíř J. Stalmach. **Katedrála není bezbariérová.**

V Ostravě je však bezbariérový přístup do novogotického kostela Neposkvrněného početí Panny Marie na náměstí Svatopluka Čecha v Ostravě-Přívoze a do kostela Ducha Svatého v Ostravě-Zábřehu. Druhý jmenovaný je moderní atypickou zcela bezbariérovou (vč. WC) sakrální stavbou.

Základní údaje: Rozloha: 6 273 km², počet obyvatel: 1,315 mil., katolíků: 420 tis., kostelů a kaplí: 580.

Web: <http://www.doo.cz>.

Oficiálně je v naší republice pětina věřících lidí

Z definitivních výsledků Sčítání lidu, domů a bytů 2011 vyplynulo, že skoro pět milionů osob neodpovědělo na dobrovolnou otázku po náboženské víře. Při předcházejícím sčítání v roce 2001 neodpovědělo 900 000 osob.

Za uplynulých deset let výrazně poklesl počet osob, které se hlásí ke konkrétním církvím. U tří největších církví v zemi se dokonce úbytek pohybuje kolem tří pětín. K římskokatolické církvi, které ubylo přes jeden a půl milionu osob, se hlásí jen o něco více než milion věřících.

Zvýšil se však počet osob, které se přihlásily k malým církvím nebo k víře jako takové na téměř tři čtvrtě milionu. Relativní podíl věřících (přes pokles jejich absolutního počtu oproti minulému sčítání) se mírně zvýšil.

Směrem od západu na východ republiky vzrůstá religiozita obyvatel, přičemž nejvyšší je trvale při východní hranici republiky se Slovenskem. Např. ve Zlín-

ském kraji počet věřících činil 37 % a v okrese Uherské Hradiště 45,6 % obyvatel.

Naopak mezi regiony bez náboženské víry se řadí trojice krajů v pořadí Ústecký, Karlovarský a Liberecký.

V roce 2011 na otázku neodpověděla téměř polovina osob. Osob bez vyznání činil 34,5 %. Mezi věřícími se 14 % hlásilo k církvi nebo náboženské společnosti, věřících nepřihlašujících se k žádné církvi představovalo 6,8 % všech obyvatel.

Lurdy 2014

České velkopřevorství Suverénního řádu maltézských rytířů vás srdečně zve ke společné účasti na své řádové pouti k Panně Marii Lurdské. Pout' začíná 1. května 2014 v 9 hod. Do Lurd budeme jako v uplynulých letech cestovat letecky, speciálním letadlem z Prahy.



Pokud byste se chtěli pouti zúčastnit s námi postupujte následovně:

1. Vyberte si příslušný formulář s přihláškou na pout' – na www.lurdy.eu, sekce **Přihlášky** – vyplnění on-line.

Důležité! Zvažte, do jaké skupiny chcete být zařazeni:

- nemocný ubytovaný v Accueil – především vozíčkáři, či jinak těžce nemocní,
 - nemocný ubytovaný v hotelu – nemocní, chodící,
 - zdravý ubytovaný v hotelu – jako poutník,
 - zdravý ubytovaný v hotelu – jako člen týmu.
2. Vyplňte přihlášku on-line.
 3. Dostanete vyznění o vašem zařazení na pout' a s ním vám bude přidělen osobní variabilní symbol.
 4. Provedte úhradu nákladů na pout' na účet č. 43-4998480287/0100 s použitím přiděleného variabilního symbolu
 5. Včas dostanete další informace a organizační pokyny, jak bude probíhat odlet do Lurd atd.

Termín konání: 1. 5. – 5. 5. 2014, náklady: 14 000 Kč za osobu, předpokládaný počet účastníků: 189 osob.

Ke kontaktu využijte pouze e-mail lurdy@lurdy.eu.

Připravil Jiří Muladi

Test aut pro řidiče na vozíku (bez přisedání)

Josef Fučík, zakladatel občanského sdružení **Život bez bariér**, vytvořil zajímavý test dostupných aut pro řidiče na vozíku (bez přisedání) pro městský provoz, pro dva až pět pasažérů. Hledal co nejmenší a nejlevnější auto na běžné ježdění do práce, za nákupy, sportem apod.

„Jelikož do kategorie dodávek u nás spadají hodně používané typy jako Mercedes Vito a VW Transporter (většinou s plošinou vzadu nebo z boku), velmi se mi zúžil výběr,“ uvádí. „Vozidla pro jednoho pasažéra a elektropreravníky typu Chairiot/Kenguru jsem také vyškrtl. Hodnotil jsem tedy pořizovací cenu, co nejmenší spotřebu, užité vlastnosti, pozici v žebříčku kradených vozů, ale také možnost opravy a dostupnost náhradních dílů po dobu až 15 let.“

Nejvyšší příčku by jasně obsadilo **Daihatsu Deca Deca**, kdyby to zatím nebyl jen koncept. Vnitřní variabilitou a spotřebou je jedinečné a dosud ničím nepřekonané. Takže má symbolickou „startovací“ nulu a nezbyvá, než trpělivě čekat na zahájení výroby.

Při stejném počtu bodů se stal vítězem **Renault s Peugeotem**. **Citroen Duo** přišel o body, protože je jen dvoudmístný.

Kia Soul eMotion je málo rozšířena v EU, což znamená, že za deset let to bude u ní horší s náhradními díly (a servis až v Itálii). **VW Caddy** zase přišel o body kvůli ceně a vysoké pozici v tabulce kradených vozů. Měl také největší rozměry při parkování, ovšem i největší výdrž.

Bohužel, **žádný z vozů nemá v ČR dealera**. Jednoho českého úpravce jsem na webu u francouzského výrobce našel, ale telefonicky mi bylo sděleno, že pro



Foto 01: Daihatsu Deca Deca



Foto 1: Peugeot Partner/Renault Kangoo

malý zájem tento vůz nedělají. (Jsem u zahraničního výrobce uveden jako český dealer, ale zájemci v ČR odpovím, že pro malý zájem auto neprodávám? To mi teda hlava nebere. A nedivím se, že všichni řidiči na vozíku, které znám, si dovezli auta ze zahraničí.)

Jaké auto používáte Vy? Napište nám



Foto 3: Kia soul eMotion



Foto 4: Volkswagen Cady



Foto 2: Citroen Berlingo Duo

Výsledky testu:

0 Daihatsu Deca Deca – viz foto 01: <http://cdnlive.cadesignnews.com/tokyo2013/index.php/tag/deca-deca/>

1 Peugeot Partner/Renault Kangoo – viz foto 1: <http://www.youtube.com/watch?v=aBRpsHISafc>

2 Citroen Berlingo Duo – viz foto 2: <http://www.gmcoachwork.co.uk/Citroen-Berlingo-Duo.html>

3 Kia soul eMotion – viz foto 3: <http://www.youtube.com/watch?v=kLXbyaDytG4>

4 Volkswagen Cady – viz foto 4: <http://www.youtube.com/watch?v=3RLRjKHlFaU>

(di), J. Fučík

ZTP Servis radí a zajišťuje

Nástup do auta bez složitého přisedání a jízda přímo na připoutaném vozíku

Ano, vlastnit auto, do kterého je radost nastupovat, je snem každého vozíčkáře. Když jsem před několika lety řešil v naší rodině problém se složitým a v zimních měsících i nebezpečným přisedáním z vozíku do auta a zpět, a to i několikrát denně z důvodu jízdy do zaměstnání, návštěvy lékaře, vyřizování na úřadě a nákupu v obchodech, začal jsem se vážně zajímat o vozidlo, kde by bylo možné přepravovat osobu sedící přímo na vozíku. Takové vozidlo s nájezdovou plošinou lze i u nás objednat, ale problém byl, že i když jsme na vozidlo dostali příspěvek a počítali jsme s částečným vlastním financováním, zdaleka to nestačilo na jeho pořízení a provedení dodatečné úpravy.

Nechtěl jsem se smířit se skutečností, že vlastnit takové vozidlo, které by nám opravdu ušetřilo tolik starostí s náročným přisedáním, by z důvodu naší finanční situace nebylo možné. Na radu kamaráda jsem začal pátrat po speciálně upraveném ojetém vozidle v zahraničí a po několika dnech mi přišla nabídka koupě auta za dostupnou cenu. Náš problém s přepravou byl natrvalo vyřešen. Protože naše vozidlo téměř denně používáme a na parkovištích nás při vyklopení rampy často lidé s podobným problémem oslovují, rozhodl jsem se pomáhat s pořizováním takto upravených ojetých vozidel všem, kdo o tuto pomoc projeví zájem.

Jak na to

Od roku 2005 jsem pomohl už několika rodinám ojeté auto nejen vyhledat



a u nás přihlásit, ale hlavně perfektně technicky připravit tak, aby spolehlivě sloužilo po co nejdelší dobu.

Ideální je kontaktovat mě s předstihem ještě před uplatněním nároku na příspěvek, abychom vhodné vozidlo měli čas vyhledat a skvěle připravit. Specializují se na VW CADDY používané vozíčkáři v EU, které jsou už vybaveny nájezdovou plošinou a fixačními pásy a kde je možné díky vnitřním rozměrům přepravovat mimo třech běžných pasažérů i jednu osobu na běžném ortopedickém vozíku nebo i na větším elektrickém. Řízení těchto typů vozidel je velmi snadné a lehkost jejich ovládání si pochvalují nejen rodinní příslušníci, ale i osobní asistentky nebo pečovatelky, které dnes často za volant usedají. Každého klienta osobně navštívím, aby si mohl jízdu v takto upraveném vozidle vyzkoušet se svým řidičem, a pomůžu řešit jeho další individuální požadavky. Největší odměnou je pro mě spokojený zákazník a jeho

rodina. Veškeré obavy ze složitých přesunů z vozíku do auta a zpět zmizí a pohodlné využívání auta si všichni pochvalují.

Výhody vozidla

- Snížená podlaha,
- nízká nájezdová rampa,
- vejde se do běžné garáže,
- pohodlná a rychlá manipulace s osobou na vozíku,
- bezpečná a rychlá přeprava,
- osobní konzultace s možností vyzkoušení vozidla,
- možnost automatické převodovky,
- schváleno pro přepravu osoby na vozíku.

Neváhejte mě kontaktovat s jakýmkoliv dotazem. Rád pomůžu k ideálnímu autu i vám.



OJETÁ VOZIDLA PRO PŘEPRAVU 

Miloš Lacman
Pražská 6/F, 669 02 Znojmo
tel.: 603 228 422
ztpservis@seznam.cz

www.ztpservis.cz

Reklama

Nová přeprava handicapovaných lidí v Plzni

Zdravotně postižení lidé v Plzni budou moci od prvního dubna využít mimořádnou přepravu: dva speciální autobusy a jedno osobní auto. Nový systém přitom nabízí nepřetržitě dispečerské služby a možnost objednat si přistavení vozu na potřebný čas. Jak dopravu, tak i provoz call centra a dispečinku zajistí **Plzeňské městské dopravní podniky** na základě smlouvy uzavřené s městem.

„Nové vozy budou ráno dopravovat handicapované děti do škol, odpoledne je budou svážet a v mezidobí budou přepravovat tělesně postižené spoluobčany,“ vysvětluje program minibusů generální ředitel plzeňských městských dopravních podniků Michal Kraus. „O víkendech pak budou minibusy k dispozici na objednání pro přepravu všem, kteří budou mít zájem,“ dodává. Speciální linka Z 72, která byla zřízena za účelem přepravy zdravotně postižených občanů a seniorů v době nedostatečné obslužnosti města bezbariérovými spoji, byla zrušena kvůli nedostatečné vytíženosti.

Nový systém vychází z opakovaných průzkumů a reflektuje potřeby cílových skupin, jak v případě call centra, tak i non stop dispečinku a přepravy. Doprava na zavolání je ovšem zpoplatněna. **Nástupní taxa pro každou přepravovanou osobu a její doprovod** je pro dospělého a dítě ve věku od šesti do patnácti let **deset korun. Za každou jednotlivou jízdu po městě zaplatí dospělý 20 a dítě deset korun, mimo Plzeň pak 11 korun za kilometr.**

Dva nové vozy mají přepravní kapacitu šestnáct plus jeden s možností úpravy počtu sedaček a vejde se do nich až šest vozíků. Třetím vozem je osobní automobil se speciální úpravou.



Tato přeprava je k dispozici **seniorům nad 70 let a lidem, kteří vlastní průkazy ZTP nebo ZTP/P.** Za rok poskytovaných služeb (od dubna 2014 do března 2015) zaplatí město dopravním podnikům 4,7 milionu korun. Na konci roku bude vyhodnocena efektivita všech nových služeb a rozhodne se o případném prodloužení smlouvy.

Foto: www.ceskatelevize.cz
(di)

Schodiště s integrovanou šikmou nájezdovou rampou



Jak nápaditě integrovat do schodiště šikmou nájezdovou rampu pro rodiče s kočárky a vozíčkáře (pro ty však z hlediska bezpečnosti zásadně s doprovodem), ilustruje tento snímek z Patio Bella Vista v Santiagu, Chile Zdroj: www.acessibilidadenapratca.com



Schodiště s šikmou rampou v parku Tjuvholmen v Oslu, Norsko

Zdroj: <http://hoff-andersen.blogspot.cz>



Schodiště na vstupu do budovy evropského parlamentu na Rue Wiertz v Bruselu. Nutno však dodat, že příčná bezpečnostní zábradlí v případě většího náporu osob stoupajících po schodech způsobují omezení průchodnosti schodiště.

Zdroj: www.cjwalsh.ie

(dz)

SENSEN: sympatická zkratka pro Senzační seniory

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře



Není to povídání koktavého o jeho snu. Je to opravdu zkratka pro **Senzační seniory**, projekt, který před rokem vznikl v Nadaci Charty 77 Kontě BARIÉRY.

Je to o aktivních lidech, kteří nechtějí jenom odpočívat. Každým rokem přibývají tisíce nových seniorů, kteří odchází do starobního důchodu. Také přibývá mnoho pochybovačných a nadřazených hlasů, vyjadřujících skepsi nad jejich náplní života. Přitom všichni moc dobře víme, jací umějí být dnešní šedesátníci–osmdesátníci. Zdaleka to nejsou jen nemocní, nerudní a nesnášenliví dědkové a babky. Naopak, mnoho z nich je obdivuhodně vitálních, aktivních a schopných rozdávat něco hodně pozitivního ze sebe. SENSEN takové seniory podporuje a loni těsně po Mikuláši vyhlásil **Laureáty ceny Senior roku 2013** ve dvou kategoriích: **Nejlepší senior, seniorka a nejlepší klub senzačních seniorů**.

Slavnostní vyhlášení vítězů probíhalo v duchovním centru **Pražská křižovatka – kostel sv. Anny**. Před kostelem se sešly davy seniorů. Kdo si myslí, že když se před nimi otevřely dveře, začali jimi důstojně procházet, tak se velice mýlí. Tito „aktivní“ človíčkové vzali dveře útokem, div že je nevyvrátili. A jen díky tomu, že dělali čest svému označení „aktivní“, zvládli tento sportovní závod bez zdravotní újmy. Během několika minut byla všechna místa k sezení v kostele obsazena. Zbytečná byla starost organizátorů o pořadatelskou službu u dveří, která měla prohlížet vstupenky... Uvnitř to však už byli zase ty dámy a sem tam i nějaký pán, kteří se ve slavnostních oděvech tvářili velice důstojně. Celý večer byl skutečně velmi slavnostní. Ceny rozdávaly a proslovy vedly, jak už i my senioři říkáme, velké celebrity naší doby. Paní Božena Jirků, pan Janouch a překvapivě i velmi štíhlá herečka Simona Stašová.

Bylo nominováno celkem **116 jednotlivců a 43 klubů z celé české republiky**. Říkat, že porota měla těžkou roli při svém rozhodování, je mlácením prázdné slámy. I když ženy v tomto věku většinou co do počtu ve společenských organizovaných činnostech chlapy převálcovávají, v jednotlivcích zvítězil muž – pan **Zdeněk**

Joukl. Na svých stránkách www.joukl.cz vytváří sociální projekty, v nichž se zabývá problémy nejen seniorů. V Jizerských horách provozuje kiosk, kde lidé platí za občerstvení tolik, kolik sami uznají za vhodné. V bývalé kočárkárně panelového domu upravil místnost, kde zdarma každý den celých 24 hodin nabízí počítač s přístupem na internet. Pan Zdeněk měl čtyři samostatné fotografické výstavy. Až v důchodu zjistil, že umí psát i básničky. Hned několik krátkých rozdal před vyhlášením přítomným lidem i porotě. Jednu z nich herečka Simona Stašová pohotově zarecitovala. Rozhovor Zdeňka Joukla pro Český rozhlas najdete na odkazu <http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3020625> v čase 46:44.

Jako nejlepší klub bylo vybráno **Komunitní centrum Prádelna Praha 5**. Klub vznikl spontánně ze skupinky seniorů, kteří se původně scházeli na kurzech práce s počítačem, ale postupně se okruh aktivních seniorů rozrůstal zejména díky podpoře projektu SENSEN. Tato podpora umožnila rozšířit pestrost a četnost nabídky aktivit. V současné době klub svým členům nabízí: Pravidelné kurzy PC, internetovou kavárnu jako místo setkávání, poradnu s digitální technikou, zdravotní gymnastiku, dva seniorské taneční soubory, zpěv s harmonikou nebo stolní tenis. Kromě pravidelných aktivit se senioři zúčastňují letních poznávacích výletů mimo Prahu, výtvarných dílen, fotografických a vzdělávacích seminářů, společenských večerů a koncertů. Senioři si sami aktivně spoluvytvářejí zajímavé programy a podílejí se na přípravě akcí pro širokou veřejnost.

Nakonec zmiňuji **zvláštní cenu poroty, kterou získal PhDr. Zdeněk Mahler**, spisovatel, muzikolog a scénárista, který již několik desítek let vzbuzuje respekt u všech generací. Slavnostní atmosféru ve vznešeném prostředí ještě výšperkoval koncert **Českého národního symfonického orchestru s věhlasným dirigentem Liborem Peškem a sólistkou Dagmar Peckovou**. Náhle onemocnělého klavíristu Ivana Moravce nahradila jeho kolegyně Jitka Čechová. Skladbami Leoše Janáčka a Wolfganga Amadea Mozarta potěšila všechny diváky.

Nakonec se konal raut. Tu se však senioři už tak „aktivně“ nechovali a většina z nich odešla domů. Pohoštění bylo dost

a bylo připravené se vkusem, chutně, zdravě, těšilo oči i jazýček a mezi nápoji bylo i červené víno. Ještě před kostelem doznávaly v seniorech dojmy z překrásného večera. Nemuseli za symfoniky a za paní Peckovou jet až do Teatru La Scala v Miláně nebo do Carnegie Hall v New Yorku. Viděli zadarmo a na vlastní oči naše světové hudební hvězdy.

Při tomto prvním vyhlášení výsledků Laureátů ceny Senior byli i zástupci seniorů z Klubu Seniorů Řepy z Prahy 17, kteří se do soutěže SENSEN také přihlásili. Jako odměnu dostali osm vstupenek na tuto mimořádnou společenskou akci. Zatím tedy jen jako přihlížející účastníci... Kdoví v jaké roli budeme vystupovat koncem letošního roku, až se bude vyhlášovat druhý ročník SENSENu.

To si piště, že do něj náš Klub Seniorů Řepy i několik jednotlivců jistě přihlásíme. Více o SENSENu na stránkách www.sensen.cz.

*Josef Procházka
t. č. Klub Seniorů Řepy, klub přátel
zdravého pohybu a rozumu*



Mezinárodní duchovní středisko Pražská křižovatka v bývalém kostele sv. Anny v Praze na Starém městě

Občas je mi těžko, ale nemusí o tom vědět každý

S Věrou Schmidovou o životě i o smrti...

Spisovatelka, publicistka, baletka, sportovkyně, psychoterapeutka, manželka a v neposlední řadě žena na vozíku. Takový výčet synonym mi vyskočil při pomýšlení na Věru Schmidovou z Olomouce. Měla jsem s ní možnost hovořit jednoho únorového podvečera a zajímalo mě toho hodně. Naštěstí má Věrka velké srdce a laskavý přístup, takže ochotně na mé otázky reagovala.

• Máte, paní Věro, dost široký rozptyl zájmů – čím jste původně?

Původně mám kvalifikaci fyzioterapeutky, pracovala jsem jako rehabilitační sestra na Slovensku. Vztah k tělu jako takovému jsem měla asi odjakživa, neboť jsem se věnovala závodně tanci, také jazzgymnastice. No a pak přišel pro mě zlomový rok 1986...

• To už přišla ta chvíle, kdy jste musela přijmout ortopedický vozík jako součást vašeho života?

Ne, tehdy jsem se ale poprvé setkala se smrtí, což mě poznamenalo, nutno dodat, že veskrze pozitivně. Lékaři mi v rámci vyšetření píchlí závadnou kontrastní látku, následkem čehož jsem nejprve upadla do klinické smrti, a poté jsem byla šest týdnů v komatu. Velmi těžko jsem se z této situace dostávala ke zdraví, a nebýt zážitků z klinické smrti, ani nevím, jak by se mi to vše psychicky zvládalo.



Věrka balet: Věrka přiznává, že zájem o speciální balet jí přináší hodně radosti.

• Co jste zvláštního zažila během klinické smrti?

Vznášela jsem se nad svým tělem, ani se mi nezdálo jako mé. Velmi mě ale zajímalo, co se tam s tím „mým“ tělem děje, proč ho píchají, proč ho řežou. Do té doby jsem byla naprostý ateista, ale v té chvíli jsem cítila, že došlo k setkání s Bohem, a ani na chvíli jsem nezapochybovala, že je to On. Cítila jsem teplo, světlo, lásku.

• Říká se, že v okamžiku umírání člověku proběhne celý život...

Ano, to jsem také vnímala, ale to už tak příjemné nebylo. Znovu jsem prožívala okamžiky, kdy jsem někomu ublížila – a to jsem pak ucítila jeho bolest sama na sobě, v srdci, v duši... Najednou jsem přesně viděla, cítila, chápala, co se děje, jak všechny ty křivdy cítí ten druhý. Přesto jsem se cítila v bezpečí, dívala se na své tělo dolů a nechtělo se mi zpět.

• Jak jste se tedy zpět dostala?

Mé fyzické tělo v té chvíli nedýchalo, lékaři mi udělali tracheotomii a to mě stáhlo zpět do těla. A pak to bylo velmi těžké, po té svobodě zpět k bolesti, k ochrnutí, ke ztrátě paměti. Jediné, co mi fungovalo, byla víčka – otevřela jsem oči. Musela jsem se učit otevírat ústa, zkoušet vydávat zvuky... a k tomu všemu si nic nepamatujete, nevíte, proč a kde se nacházíte... Byl to stav podobný, jako mívají lidé po mozkové mrtvici, pochopila jsem, proč to někteří chtějí vzdát. Uděláte jeden krok dopředu a dva zpátky. Je to boj.

• Pak ale něco zafungovalo...

Přesně tak, pomohla mi moje sestra, která mi do nemocnice přinesla magneták a pouštěla mi moje oblíbené sklady od skupiny Queen a Scorpions. Měla jsem v hlavě doslova bílo... Při poslechu hudby se ale najednou vytvořila malá bublinka, stoupala nahoru, tam praskla a objevila se jedna malá vzpomínka. Později se vytvářely další bublinky a já pozorovala toto: když bublina šla nahoru a praskla, vzpomínka se ukázala, když šla bublina dolů, vzpomínka nikde... Na některé věci jsem si nevzpomněla dodnes. Rehabilitace byla při nejlepší vůli neúčinná, byla jsem kvadruplegik. A opět, naštěstí, mi někdo pomohl. Tentokrát můj bývalý šéf, primář rehabilitace, který použil Vojtovu metodu. A ta zafungovala. Začala jsem se pomaličku hýbat... No a postupně jsem se z celé té šlamastiky dostala. Trvalo to rok. No a pak trvalo několik let, než jsem se



Věrka se svým psím kamarádem Kubíkem, který si zasloužil celou knihu

byla schopna pohybovat alespoň o berlích.

• Čím vás tato zkušenost obohatila?

Pro mě to bylo těžké v tom, že jsem byla ze zdravotnického prostředí. A najednou jsem se ocitla na té druhé straně – na straně pacientů. Poznala jsem, jak se někteří zdravotníci chovají k lidem, kteří jsou závislí na jejich péči. Ani jim kolikrát nedochází, jak to vnímají pacienti, jak je jim těžko...

• Pak přišla jako blesk z čistého nebe autonehoda..

O několik let později, v roce 1995, jsem se při autonehodě dostala pod kamion, krvácela jsem do mozku a opět jsem ztratila kontrolu nad svým tělem... Říkala jsem si, stálo mi to za to, ta dřina, abych mohla chodit a znovu normálně žít? A pak autonehoda a už definitivně život na vozíku. Tehdy jsem musela pochopit, že tělesný pohyb už k mému životu patřit nebude... Stále sice cvičím, abych udržela na nějaké úrovni svou fyziognomii. Především si ale dělám radost – věnuji se divadlu, baletu a psaní. Ale také jsem např. studovala psychoterapii...

• Od těla k duši – co jste tím sledovala?

Možná jsem chtěla porozumět sama sobě. Následně jsem ale zjistila, že jsem chtěla porozumět jiným, abych případně mohla pomoci svým přátelům, když se na mě obrátí s nějakým problémem.

• Zmiňovala jste psaní. Co vám přináší?

Občas mi bývá, jako každému člověku, těžko. Pak mi psaní pomáhá se zaob-

rat jinými příběhy, pomáhá mi se odrea-
govat. Žiji život se svými postavami
z povídek. Navíc mi dělá opravdu dobře,
jak mě moji čtenáři oceňují, že jim takřk-
ajácí píší z duše... Také mi přicházejí
reakce na mé povídky až z USA nebo
Kanady. Je zajímavé, kam až se hrdinové
mých povídek dostanou, že?

• **Jak to vůbec začalo?**

Vyprávěla jsem si s přáteli o mých zá-
žitcích na vozíku, poslouchala zážitky
jiných lidí na vozíku... Mám vždy snahu
i ty těžší věci posunout do humornější
roviny. No a kamarád mi jednou řekl: To
už musíš napsat, ať si to vychutná víc lidí!
A tak vznikly Povídky o vozíčkářích.

• **Říkáte humornější rovina, mohou
ale být všechny ty příběhy veselé?**

Záleží na přístupu. Kdysi mi moje
moudrá sestra řekla: Pamatuj si, že smut-
né lidi nemá svět rád... Jasně, že mám
také své dny! Ale nemusí to na mě všichni
hned vidět. A asi i proto mám snahu i ty
smutné povídky trochu odlehčit.

• **Co vás štve jako člověka? S čím se
často mezi lidmi potýkáte?**

Určitě je to lhostejnost, když jsou lidé
sobečtí a nezáleží jim na druhých, když
ublížíme nevinným dětem, nevinným
zvířátkům. Jak často se setkáváme s tím, že
člověk raději otočí hlavu, aby nemusel
pomoci...

• **Jste příjemná a krásná žena, je ně-
co, co se vám nelíbí na ženách?**

Když se ženy chtějí za každou cenu
vyrovnat mužům, taková ta přehnaná
emancipace. Vždyť žena má na světě své
místo, stejně jako ho má i muž...

• **A co vztahy mezi lidmi s tělesným
postižením a tzv. zdravými, Vnímáte
tady stále ještě nějaké bariéry?**

Ano. Např. při poskytování pomoci za
každou cenu, když prostě není potřeba.
Když mě berou jako člověka s mentálním
postižením a třeba mi automaticky tykají.
Říkám vždycky: Já jsem na nohy, ne na
hlavu... Proti mentálně postiženým samo-
zřejmě nemám nic, je to jen průměr...

• **Co vás v životě těší?**

Když si rozumím s lidmi, když mě
pohládí manžel, když je se mnou můj
velký kamarád – pejsek Kubík, čistokrev-
ný voříšek, o kterém je moje knížka Psí
život. Nyní je nově v prodeji má kniha
o sexualitě vozíčkářů „Láska, sex a vo-
zíčkáři“. Je to kniha povídek o lidech na
vozíku. Díky této knize mě pozvali do
Paraplete, kde jsem měla loni besedu.
A to mě také velmi potěšilo... Mé pří-
spěvky si čtenáři mohou přečíst na blogu
veraschmidova.blog.idnes.cz a aktuality
o mně i mé tvorbě na mém osobním
webu.

Na konci rozhovoru mi bylo jasné, že
výčet synonym, kterými lze charakterizo-

vat paní Věru Schmidovou a který jsem
uvedla na začátku rozhovoru, není zdale-
ka úplný... Teď vím, že je to především
velmi příjemný a přátelský, no zkrátka
srdíčkový člověk.

Děkujeme, paní Věrko...

S Věrou Schmidovou rozmlouvala
Blanka Falcníková

Odkaz na stránky Věry Schmidové:
<http://veraschmidova.eu/>



**Láska, sex a vozíčká-
ři, Věra Schmidová, str.
88, e-kniha, cena: 69 Kč.**

Soubor 31 povídek
popisujících vztahy mezi
lidmi, navazování vztahů,
city, lásku a sex, život ve
vztahu i život bez vztahu. Ke stažení na
<http://www.databook.cz/laska-sex-a-vozic-kari-1852>
ve formátech ePub, mo-
bi/Kindle, PDF.

**Ukázky z knih
Věry Schmidové**

„Proč se pořád tak mračíte, Radku?“
„Vy byste se taky mračila, sestřič, kdybys-
te ze dne na den zůstala na vozíku a přišla
o všechno. O své sny, představy, ideály...“
„Nejste ani první, a obávám se, že ani

poslední. Rozhlédněte se kolem. Je tady
spousta vozíčkářů a nemračí se, žijí! Já
vím, je to kruté, ale život jde dál.“ Radek
si povzdychl: „Mít osmadvacet a invalidní
vozík...“ Potom však mávl rukou a chys-
tal se k odjezdu. „Nebudu vás zatěžovat
svými problémy,“ řekl ještě mezi dveřmi.
„Mě tím nezatežujete, ale probereme to
raději někde jinde, co říkáte?“ zavolala
ještě za ním...

(Úryvek z povídky *Jak Radek málem
prosouložil vozík*)

Jak můj pejsek Kubíček přestával být
šťěnětem a stával se z něho dospělý psí
muž, začínaly ho čím dál tím víc zajímat
pachové stopy hárajících fenek. Nakonec
se dopracoval až k očichávání zadečků
fenek skutečných. Ač má 30 centimetrů
v kohoutku a osm kilo i s postrojem, od
začátku ho zajímaly pouze feny velké
(vlčák, dobrman, doga...). A pokud natre-
fil na velkou černou fenu, byl štěstím bez
sebe. Na jeho obranu musím říct, že těmto
fenám byl taky sympatický a rádi se s ním
pusinkovaly a olizovaly. Toť ale vše. Jak
ale Kubíček dospíval v psího muže, pře-
stávalo mu to stačit a začal se snažit
o víc... V té chvíli ho ale feny odkoply
bokem. Kubíček se nevzdával...

(Úryvek z povídky *Kterak Kubíček
o panictví přišel, a já skoro o nervy*)



Zatímco některé nerovnosti a bariéry nemusejí chodci ani vnímat, pro vozíčkáře
mohou znamenat riziko úrazu nebo přímo nepřekonatelnou překážku. Právě tento
případ se týkal přístupu na pobočku České pošty v budově Rokytnice 413 (Kotovo)
ve Vsetíně. Poukázal na něj pan Luděk Trombala a ke cti města Vsetín je nutno po-
dotknout, že jako správce této nemovitosti se o vyřešení problému ideálně postaral
(viz foto). Nepochybně přitom nešlo o horentní sumu – mnohem více je to projev
dobré vůle a uznalého stanoviska vůči vozíčkářům. Zároveň však tento případ může
určitě sloužit jako vzor pro stovky jiných míst v jiných městech naší republiky. (di)

VSP

Vy se ptáte...,

...Poradna NRZP
v ČR odpovídá.

Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

Otázky a odpovědi

Používání veřejného WC pro TP

Jsem osoba s průkazkou ZTP, chodící (po operaci páteře), nyní o berlích.

V poslední době se při nutnosti použití veřejného WC, kdy chci použít WC pro invalidy, setkávám s tím, že ho prý mohou používat pouze vozíčkáři s průkazkou ZTP/P. Můj dotaz se tedy týká toho, zda mám možnost používat toto WC i já (průkaz ZTP), popř. zda mám nárok na Euroklíč.

Toalety pro invalidy používat můžete, nejsou určeny pouze lidem na vozíku. Podrobné informace o projektu Euroklíč najdete na www.eurokeycz.com.

Euroklíč je možné zakoupit osobně nebo na dobírku v **Národní radě osob se zdravotním postižením ČR**, Partyzánská 1/7, 170 00 Praha 7, kontaktní osoba: Michaela Kubíčková, asistentka předsedy NRZP ČR, m.kubickova@nrzp.czt, telefon: 266 753 421.

Cena Euroklíče je 400 Kč včetně DPH. Pokud budete chtít Euroklíč poslat na dobírku, k jeho ceně se připočítává poštovné. Euroklíč je k dispozici pouze osobám s průkazkou ZTP nebo ZTP/P, je nutné to doložit. Při jeho prodeji s vámi bude vyplněna tzv. Evidenční karta Euroklíče.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Parkovací průkaz pro TP

Může držitel průkazu TP žádat o parkovací průkaz?

Je mi líto, ale dle zákona o silničním provozu § 67 vydá parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností osobě, která je držitelem průkazu ZTP s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou nebo držitelem

průkazu ZTP/P. Na průkaz TP tedy parkovací průkaz vydat nelze.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Ošetřovné

Matka pečující o dospělého postiženého syna ve II. stupni musela s mladším (nemá ještě deset let) do nemocnice. Po dobu její nepřítomnosti pečoval o dospělého syna otec, ale ošetřovné mu později přiznáno nebylo s odůvodněním, že si rodina měla někoho zaplatit z příspěvku na péči, protože ten je právě na to určen. Je to tak správně?

Je to opravdu tak. Pokud někdo pečuje o člověka s příspěvkem na péči, nemá nárok na ošetřovné. Na ošetřovné by byl nárok pouze v případě, pokud by příjemce příspěvku na péči onemocněl nějakou závažnou nemocí a **potřeboval by ošetřování nad rámec svého zdravotního postižení**. Např. vozíčkář dostane zápal plic, tedy potřebuje ošetřovné nad rámec svého zdravotního postižení.

Na jedno zdravotní postižení nelze čerpat více sociálních dávek, tedy příspěvek na péči a ošetřovné.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Alimenty, úlevy na dani

Syn je letos plnoletý, byl mu přiznán invalidní důchod III. st. (průkaz ZTP/P). Je studentem. Já jsem rozvedená, pobírám na syna alimenty, ale nejsem si jistá, zda na ně mám nárok. A ještě jeden dotaz: mohu za těchto podmínek mít u svého zaměstnavatele úlevy na studující dítě a úlevy na dani na jeho průkaz ZTP/P?

Zákon o rodině č. 96/1963 Sb. v platném znění v § 85 hned v první větě k výživnému uvádí: „Vyživovací povinnost rodičů k dětem trvá do té doby, pokud děti nejsou samy schopny se žít.“

Stejně tak Ústavní soud ČR ve stejné

věci rozhodl v Brně dne 24. července 2013 pod číslem I. ÚS 1996/12, že **vyživovací povinnost přiznáním invalidního důchodu nezaniká**. Pokud byste měla s platbou alimentů od otce dítěte problémy, je třeba je řešit na Oddělení sociálně právní ochrany dětí, kde s vámi situaci krok po kroku budou řešit.

Zákon o daních z příjmů v § 35c k vašemu druhému dotazu uvádí: „Poplatník má nárok na daňové zvýhodnění na vyživované dítě žijící s ním v domácnosti, ve výši 13 404 Kč ročně. Daňové zvýhodnění může poplatník uplatnit formou slevy na dani, daňového bonusu nebo slevy na dani a daňového bonusu. Za vyživované dítě poplatníka se pro účely tohoto zákona považuje dítě vlastní, osvojené, dítě v péči, která nahrazuje péči rodičů, dítě druhého z manželů a vnuk (vnučka), pokud jeho (její) rodiče nemají příjmy, z nichž by mohli daňové zvýhodnění uplatnit, pokud je

- a) nezletilým dítětem,
 - b) zletilým dítětem až do dovršení věku 26 let, jestliže nepobírá invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně a
1. soustavně se připravuje na budoucí povolání; příprava na budoucí povolání se posuzuje podle zákona o státní sociální podpoře,

2. nemůže se soustavně připravovat na budoucí povolání nebo vykonávat výdělečnou činnost pro nemoc nebo úraz, nebo

3. z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu je neschopno vykonávat soustavnou výdělečnou činnost.“

Z uvedeného je zřejmé, že sice splňujete podmínku, že syn nemá 26 let, ale nesplňujete podmínku, že nepobírá invalidní důchod III. stupně. Na úlevu na dani tedy nárok nemáte.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Posudek o invaliditě

Chtěla bych se zeptat na to, jak posudkový lékař stanoví pokles pracovní schopnosti zdravotního postižení uvedené v kapitole XIII. odd. E položce 1c

v příloze vyhlášky 359/2009 Sb., kde je rozmezí mezi 30–40 %? Měla jsem invalidní důchod 1. stupně několik let, kdy míra poklesu pracovní schopnosti byla 33 %. Prošla jsem opětovně veškerá vyšetření. Výsledky byly stejné, v některých případech byl dokonce zjištěn zhoršený zdravotní stav. I přesto mi posudková lékařka přiznala pouze 30 % a invalidní důchod mi zanikl.

Posudkový lékař stanovuje míry poklesu pracovní schopnosti dle vyhlášky č. 359/2009 Sb. paragrafů 2–4, kde se uvádí: „Pro stanovení procentní míry poklesu pracovní schopnosti je nutné určit zdravotní postižení, která jsou příčinou dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu pojištěnce, a jejich vliv na pokles pracovní schopnosti pojištěnce.

- V případě, že příčinou dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu pojištěnce je více zdravotních postižení a v důsledku působení těchto zdravotních postižení je pokles pracovní schopnosti pojištěnce větší, než odpovídá horní hranici míry poklesu pracovní schopnosti určené podle rozhodující příčiny dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, lze tuto horní hranici zvýšit až o 10 procentních bodů.

- V případě, že dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav pojištěnce nemá vliv, popřípadě má jen nepodstatný vliv na schopnost pojištěnce využívat dosažené vzdělání, zkušenosti a znalosti a na schopnost pokračovat v předchozí výdělečné činnosti a v důsledku toho je pokles pracovní schopnosti pojištěnce menší, než odpovídá dolní hranici míry poklesu pracovní schopnosti u příčiny, popřípadě rozhodující příčiny dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, lze tuto dolní hranici snížit až o 10 procentních bodů.

- V případě, že dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav pojištěnce je stabilizovaný nebo pojištěnec je adaptován na své zdravotní postižení a v důsledku toho je pokles pracovní schopnosti pojištěnce menší, než odpovídá dolní hranici míry poklesu pracovní schopnosti u příčiny, popřípadě rozhodující příčiny dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, lze tuto dolní hranici snížit až o 10 procentních bodů.

Který z uvedených bodů použije posudkový lékař ke konkrétnímu posudku a stanovení míry poklesu pracovní schopnosti, je pouze na jeho zvážení.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Invalidní důchod

Byl mi přiznán invalidní důchod I. stupně. Po přezkumu, na který jsem

nebyla pozvána, je posudku napsáno, že invalidita I. stupně dále trvá. Po dotazu na OSSZ mi bylo sděleno, že již nebudu volána ke komisi. V lékařských zprávách mám uvedeno, že vyhlídka na zlepšení zdravotního stavu není možná. Je tedy možné, že již nebudu volána ke komisi? Do důchodu má několik let.

Pokud je váš zdravotní stav neměnný, pak je samozřejmě možné, že si vás posudková komise nemusí roky na přezkum zvat. Dnes se již vše zaznamenává do počítačů, které případnou kontrolu připomínají. Nelze však vyloučit, že po pár letech si vás vytáhnou a namátkově přezkoumají, s tím musíte počítat. Také může dojít k přezkumu v případě, že se změní vyhláška pro posuzování invalidity, ale to dnes můžeme jen stěží předjímat.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Limit ve výši příspěvku

Potřebuji vědět, zda se do limitu dle zákona 329/2011 Sb. § 10 odst. 6 počítá příspěvek na venkovní zdvižnou plošinu ve výši 595 000 Kč přiznaný dle vyhl. 182/1991 Sb., který byl vyplacen firmě Vecom 23. 1. 2012. Pokud ano, nejedná se také o případ nepřipustné pravé retroaktivity jako u příspěvku na auto, protože v době rozhodování se o tom, zda podat či nepodat žádost o plošinu, jsem neznala skutečnosti dle zákona 329/2011 Sb., které mění obsah i rozsah závazku v náš neprospěch? Mám těžce handicapovanou dcerku, která ani nesedí, a potřebovala bych si zažádat o stropní pojezdové systémy, protože už je pro mne každý její přesun fyzicky vyčerpávající. Pokud se bude příspěvek na plošinu do limitu započítávat, tak ho máme téměř vyčerpaný a já bych si podat žádost na pojezdové systémy nemohla.

Díval jsem se jak do zákona č. 329/2011 Sb. o poskytování dávek pro osoby se zdravotním postižením, tak do prováděcí vyhlášky 388/2011 Sb., ale i do přechodných ustanovení, odpověď na váš dotaz jsem nikde nenašel. Volal jsem tedy přímo na MPSV, kde mi pracovnice sdělila, že pro započítávání do limitů dle zákona 329/2011 Sb. § 10 odst. 6 je rozhodující skutečnost, kdo příspěvek vyplatil. Pokud by příspěvek vyplatila obec s rozšířenou působností, která ho schválila, pak by se do limitů nezapočítával. Pokud však příspěvek vyplatil úřad práce, pak se do limitů započítává.

Rozumím tomu, že tuto skutečnost jste nemohla vědět, a proto doporučuji se

obrátit na MPSV s žádostí o zmírnění tvrdosti zákona. Pokud vám nevyhoví, zvážil bych možnost se s MPSV soudit.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Nová žádost o PNP vs. probíhající soudní řízení

Ihned po změně sociálního systému na začátku roku 2012 jsme pro našeho syna postiženého fenylketonurií (léčba této nemoci spočívá především v dodržování striktní diety chudé na fenylalanin, a to především v dětském věku, kdy hrozí nenávratné poškození mozku a jeho funkce. Zároveň u těchto pacientů může daná dieta navodit deficienci některých esenciálních aminokyselin, minerálů či vitamínů, které je tak dobré nahrazovat vhodnými doplňky stravy, pozn. red.) zažádali o PNP. Po nepřiznání tohoto příspěvku ze strany ÚP a po následném zamítnutí odvolání u MPSV jsme podali správní žalobu. Bylo zahájeno soudní řízení, to trvá již téměř rok, dosud však nebylo uskutečněno ani jedno jednání. Máme si na ÚP podat novou žádost o PNP, nebo musíme čekat až do soudního rozhodnutí?

Pokud nebylo ukončeno správní řízení u jednoho správního orgánu (soudu), nelze zahajovat řízení v téže věci u jiného správního orgánu (správní řád § 48, překážky řízení).

Z uvedeného plyne, že nebude-li ukončeno soudní řízení, nemůžete si opětovně podávat žádost o příspěvek na péči na úřadu práce.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Výměna sKarty

Je stále platné datum výměny do konce března tohoto roku pro sKarty, které slouží pouze jako průkaz ZTP/P?

Jako platební karty sKarty skutečně končí 31. 3. 2014. Pokud ji jako platební kartu nemáte, pak ji můžete dál používat jako průkaz ZTP/P, a to **nejdéle do 31. 12. 2015.** Do té doby budou všichni držitelé průkazů přezkoumání a bude jim vydán průkaz nový.

Ti, kteří sKartu používají jako platební kartu, musí na úřad práce nahlásit jinou formu výplaty do 31. 3. 2013, jinak jim bude dávka chodit složenkou.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



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

OSTRAVA!!! PORUBA
OSTRAVA!!! JIH
OSTRAVA!!! STARÁ BĚLA
OSTRAVA!!! BARTOVICE
OSTRAVA!!! STANÁ BĚLA
OKD

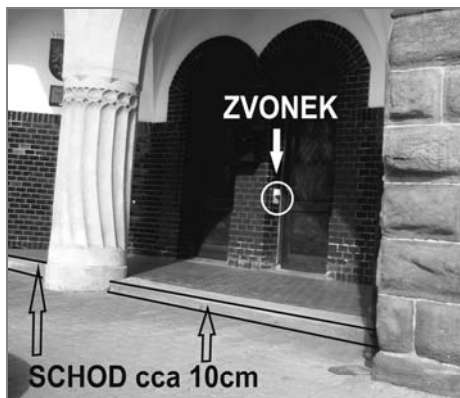
Kontaktní osoby:
Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

- **telefony:**
596 914 660 (11–14 h, po–pá)
596 131 202 (14–16 h po–pá)
- **e-mail:** poradnaov@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 obvody Ostrava-Jih, Poruba, Stará Bělá a Radvanice a Bártovice, Nadace rozvoje zdraví, Nadace OKD, Stavební firma Procházka s.r.o., Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg, Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlček.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



No comment

Co na to říci? Nic! Zde nepomůže ani tvrzení, že se objekt nachází v městské

památkové zóně, protože by mělo být samozřejmostí, že vozíčkář dosáhne přes schod na tlačítko zvonku. Jak vidíte, nedosáhne, a to se jedná o vstup do úřadu městského obvodu!

Text, foto: (mf)

Novinka na našich stránkách

Na našich webových stránkách <http://bariery.xf.cz/> naleznete v odkaze „SCHÉMA, MAPY, PLÁNY“ schéma sítě linek tramvají a vyznačení bezbariérových zastávek v Ostravě.

Jednotlivá nástupiště tramvajových zastávek jsou zde rozlišena nejen podle přístupu na nástupiště, ale i podle výškového rozdílu mezi hranou nástupiště a podlahou nízkopodlažního vozidla. Od toho odvisí úhel sklonu vysunutě plošiny.

Kategorie bezbariérové přístupnosti zastávek

-  **ZELENÁ:** zcela splňuje podmínky bezbariérového užívání staveb nástup možný bez doprovodu
-  **SVĚTLE MODRÁ:** splňuje podmínky bezbariérového užívání pro osoby na ortopedických vozících
-  **MODRÁ:** přístup na nástupiště, ale výškový rozdíl mezi nástupní hranou zastávky a podlahou nízkopodlažního vozidla je vyšší než 160 mm pro nástup a výstup vhodný doprovod
-  **FIALOVÁ:** přístup na nástupiště, ale výškový rozdíl mezi nástupní hranou zastávky a podlahou nízkopodlažního vozidla je vyšší než 160 mm - příkrý sklon výklopné plošiny z tramvaje, problematický přístup na nástupiště nebo malá šířka nástupiště, pro nástup a výstup nutný doprovod
-  **ČERVENÁ:** bariérová nebezpečná pro nástup a výstup s doprovodem

Většina nástupišť je osobně prověřena osobou na ortopedickém vozíku.

Text: (mf), obrázek: (T. Dvořák)

Co je třeba pochválit

Ostrava se dočkala rekonstrukce dalších dvou tramvajových zastávek. Jedná se o zastávky Krajský úřad a Křižíkova, jejichž nástupiště nyní splňují všechny parametry přístupnosti dle platných právních předpisů.



Pohled na nástupiště Křižíkova



Nízkopodlažní tramvaj VarioLF3 na nástupišti Křižíkova



Pohled na nástupiště Krajský úřad

U obou rekonstrukcí byly použity Kasselské obrubníky, a proto tyto zastávky mohou využívat nejen tramvaje, ale i autobusy. Tento bezbariérový stavební prvek je tvarován tak, že zasahuje i do okraje vozovky a tvoří v ní žlábek, který vede kola autobusu co nejbližší k nástupní hraně zastávky. Samotná nástupní hrana je zaoblena tak, aby odvalováním kola nedocházelo k poškozování pneumatik.



Detail Kasselského obrubníku na nástupišti Krajský úřad

Obrubník zároveň zajišťuje optimální výšku nástupiště, aby bylo co nejbližší úrovni podlahy nízkopodlažních vozů. Tato úprava usnadní výstup a nástup například osobám se sníženou pohyblivostí (hlavně osobám odkázaných na ortopedický vozík, starším lidem atd.) i cestujícím s kočárky, ale urychlí i odbovování ostatních cestujících.



Nízkopodlažní tramvaj Škoda – Inekon LTM Astra na nástupišti Krajský úřad

Text: (mf), foto:(mf) a D. Filipčíková

Bezbariérové veřejné WC

Fórum Nová Karolina má své zapří-
sáhlé odpůrce, ale i příznivce. Z hlediska
osob odkázaných na ortopedický vozík
má však jedno pozitivum – přístupné WC.

WC se nachází v podlaží označeném
PATRO 2 a dostanete se k nim prostor-
nými výtahy z každého podlaží.



Vstup k bezbariérovým WC, které mají
zvlášť kabínu pro ženy i pro muže



WC je vzorně udržované

Při první návštěvě tohoto komplexu
doporučuji návštěvu této místnosti nene-
chávat na poslední chvíli. Pro některé se
můžou tyto obrovské prostory stát bludiš-
tům...

Text, foto: (mf)

Připravil Mirek Filipčík

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

Zrušení poplatku za pobyt v nemocnici

Na základě rozhodnutí Ústavního sou-
du ČR je od 1. 1. 2014 zrušen poplatek za
pobyt ve zdravotnickém zařízení. Histori-
cky byl zaveden ve výši 60 Kč za den,
v posledních letech se však vyšplhal až na
částku 100 Kč. Od ledna se však poplatek
zcela ruší. Současná koaliční vláda nezva-
žuje opětovné zavedení tohoto příspěvku.

Nová kritéria pro přiznání průkazů OZP

Od 1. 1. 2014 se opětovně mění krité-
ria pro přiznání jednotlivých průkazů
osob se zdravotním postižením – TP, ZTP
a ZTP/P, a to **na konkrétní zdravotní
indikace dané přílohou 4 vyhlášky
č. 388/2013 v účinném znění**. Ruší se
tedy ustanovení dané tzv. „sociální refor-
mou“, kdy byly průkazy navázány na
stupeň přiznaného příspěvku na péči nebo
na nezvládnutí základní životní potřeby
„mobilita“ či „orientace“. **Staré průkazy
OZP (přiznané dle kritérií platných do
31. 12. 2013) budou platit zřejmě nejdé-
le do data konce roku 2015.**

Změny v příspěvku na mobilitu

**Nárok na příspěvek na mobilitu bu-
de nově odvozen od vlastnictví průkazu
ZTP či ZTP/P podle kritérií platných
od 1. 1. 2014.** Rozhodnutí o příspěvcích
na mobilitu (dle legislativy do 31. 12.
2013) budou platit nejdéle do konce roku
2015.

Od ledna platí u příspěvku na mobilitu
podobné omezení, jako již delší dobu platí
u příspěvku na péči. **Pokud je osoba celý
kalendářní měsíc ve zdravotnickém za-
řízení, příspěvek na mobilitu jí za tu
dobu nenáleží.** Osoba, které je příspěvek

na mobilitu vyplácen, může nově požádat
ÚP o výplatu příspěvku ve čtvrtletních
splátkách, tzn. vždy jednou za tři měsíce
zpětně, celkem tedy 1 200 Kč.

Příspěvek na zvláštní pomůcku

Do zdravotních indikací pro přiznání
příspěvku na zvláštní pomůcku bude
doplněn zdravotní stav – „**anatomická
ztráta dolní končetiny ve stehně s mož-
ností oprotézování**“.

Na tuto indikaci bude možné přiznat:

- motorové vozidlo,
- speciální zádržní systém,
- schodišťovou sedačku včetně instala-
ce,
- datečnou úpravu motorového vozi-
dla,
- stavební práce spojené s uzpůsobením
koupelny a WC.

Lucie Marková, Dis.,
Poradna pro život s postižením
Ligy vozíčkářů,
lucie.markova@ligavozic.cz
(red)

Anekdota

Dlužíte-li bance sto tisíc,
jste v háji.

Dlužíte-li bance sto milionů,
je v háji banka.

Lidi o mně říkají, že jsem
flegmatik.

Mně je to ale jedno...

Jak jsem si užil oprotézování v NDR

František Šenk vypráví vnučatům i čtenářům Vozky

Ano, dnes už jsem opravdu dvojnásobným dědečkem, ale tehdy, v roce 1967, jsem měl dvaadvacet a fůru odhodlání změnit k lepšímu to, co mě potkalo...

Jako osmnáctiletý jsem při úrazu přišel o obě nohy nad koleny, po nemocnici následovala rehabilitace v Chuchelné, na kterou nedám nikdy dopustit. Taky si ještě pamatuji tehdejší radu primáře týkající se mé budoucnosti: „Vždyť můžeš na vozíku číst...“

To se mi ani trochu nelíbilo a plán, že se naučím znovu chodit mě neopouštěl. Následoval dopis do Výzkumného ústavu protetického v Praze – a ejhle, odpověď byla po čase velice nadějná: v rámci mezinárodní spolupráce mezi NDR a ČSSR bude vysláno několik pacientů od nás na tzv. oprotézování do NDR. Tam měli těch zkušeností víc, beznohých dřívějších vojáků fůry a protetiku na vyšší úrovni než u nás. Následovalo vyšetření přímo profesorem z Rudolf-Elle-Krankenhausu, z místa mého budoucího téměř půlročního pobytu. Snad mi ke kladnému vyřízení mé žádosti pomohla i má kostřbatá němčina ze střední školy. Ale byli jsme reprezentanti ČSSR, a tak se nás sešlo na počátku roku 1967 celkem šest ještě na měsíčním soustředění v Kladrubech.

V jeden únorový den jsme se vměstnali do dvou sanitek dvanáctsettrojek a krátce po poledni jsme už seděli na našem devítilůžkovém pokoji v bývalém lazaretu pro vojáky – k obědu dokonce pozvali i řidiče sanitky. Polévka byla hustá, nudlová, ale housky jsme si k ní nebrali, protože bychom se přejedli před dalším chodem. Nepřejedli, další chod byla mistička pudingu – od té doby vím, co je to eintopf...

Následovaly týdny, kdy jsem byl nucen učit se německy, abych se domluvil. Objevoval jsem na vozíku zákoutí toho malého duryňského městečka a nedělalo mi potíže dojet až asi tři kilometry na svém tzv. kladrubáku (znají jen vozíkoví veteráni, tehdy to byl v NDR málem Mercedes mezi vozíky, oni tam měli jen ta široká křesla s jedním malým kolem vzadu...) až k dálnici – tu jsme viděl poprvé v životě. A u dálniční restaurace parkovala dokonce auta z toho druhého Německa, protože ona dálnice byla oficiálním koridorem z NSR do západního Berlína. Nasávali jsme novou atmosféru a nové poznatky, zboží bylo trochu jiné než u nás, ale ve stejně chudém výběru... a děvčata? Líbila se nám ta dvě naše, později přijela za stejným účelem děvčata z Maďarska a Bulharska. Domlouvali jsme se všelijak – ale mladí lidé těch slov většinou moc nepotřebují...

Nadešel První máj a my jsme byli jako oficiální hosté ze zahraničí pod hlavní tribunu, dokonce nám dali hotové transparenty,



Vozík-salon aneb top-technika let šedesátých v Chuchelné – vpravo tříkolka, vlevo největší model čtyřkolka – Kladrubák a modelky

takže jsme všele zdravili východoněmecké dělníky a rolníky... Pochodovaly děti, dospělí, rázným krokem štrádovali hasiči v helmách, které jsme znali z tzv. bojových filmů jako helmy Wehrmachtu, pochodovali muži se psy (něco jako Svazarm u nás), protože „Jeder Hundspottler ist ein Kämpfer für Frieden und Sozialismus“ – neboli volně přeloženo – „Každý psí sportovec je bojovníkem za mír a socialismus...“

Kolegové na pokoji se střídali, dokonce už odjeli všichni Češi a Slováci, jen já měl pořád nějaké problémy, dostal jsem totiž nějaký ekzém z hmoty, která se při výrobě protézy k jejich utěšňování používala, protože jsem trvale z té zdravé stravy a pohybu hubnul. A tak se stalo, že na našem velkém pokoji byli i pacienti ze tří světadílů – od Řeků, bývalých partyzánů, žijících nyní u nás, až po různé partyzány a revolucionáře z Afriky či Latinské Ameriky, kteří přišli o nějaký ten úd. Po ránu jsem tak třeba jako jediný rozuměl pozdravu jedné postarší sestry „Ausländr raus!“ – což s černochem v rohu pokoje zjevně moc nepohnulo a jen bylo slyšet zachrastění jeho majetku – provrtaných mincí na šňůře na jeho krku. No a když dojeli Kubánci a partyzáni z Dominikánské republiky, došlo už i ke družbě.

Rodolfo se mě jal učit španělsky – záhy jsem odhalil proč. Pravou rukou nemohl psát dopisy na Kubu ženě ani mnoha seňorítám, tak jsem to dělal já – zda tam tomu někdo rozuměl, nevím, psal jsem, jak mi bylo diktováno. Ještě dnes si pamatuji závěr – „Muchos carridos y todos – Rodolfo“ – čímž se omlouvám všem, co španělsky rozumí...

Závěr pobytu Latinoameričanů byl pro

mne dojemný – Rodolfo se objevil s dárkem pro mne – kubánskou vlajkou a knižními publikacemi o Kubě, kterými nakonec podělil, což mě trochu rozladilo, kdekoho, protože jich měl plný kufr a potřeboval v něm místo. Nakonec nám prozradil, že není raněným revolucionářem, ale mládežnickým funkcionářem. To tak jednou tak jeli po velkém flámu někde přes hory v americkém autě, kterých tam je ještě teď plno, jenže u toho jejich neměli dveře a on v nějaké zatáčce z auta vypadnul. A tak přišel o pravou ruku...

Když už jsem byl bohatě obdarován, musel jsem s ním jet do drogerie, tam nakoupil tašku toaletního mýdla, protože jak řekl: „Jedno mýdlo – jedna seňorita!“ Jen na jednom jsme se nedohodli. Chtěl, abych mu přivezl na ruzyňské letiště deset nebo lépe více dederonek (pro mladší – silonové bílé košile z materiálu dederon) pro pilota kubánského letadla.

Kde je dnes Rodolfo, nevím. Bude už postarším dědkem s havanem v ústech, třeba má i dobrý důchod a na havana má a svou protézu, jak vyhrožoval, nevyhodil do nejbližší škarpy...

A tak nadešel i den loučení pro mne, s touto tehdy vrcholnou exotikou. Skutečně jsem začal chodit, dokonce o dvou hůlkách. V sanitce mě zavezli na hranice, tam jsem přesedl do sanitky československé a později vysadili znovu v Kladrubech, kdy jsem se ještě měsíc „aklimatizoval“.

Je pravdou, že nebýt toho úspěšného pobytu v NDR, netroufl bych si už za pár měsíců jít do práce. Takže... Ale to už byl začátek další kapitoly tak snad přišťě...

Zajímavá věda

Realita času (proti teoriím s nesmysly)



Řadu sporných momentů způsobuje v teoriích fyziků tajemný fakt, že čas je neviditelný a nehmotný. Všichni víme, že jej ničím hmotným nelze uchopit. Jenže ve skutečnosti neu-

míme plynutí času ani měřit. Žádné hodiny totiž nepracují na principu vodoměru, neprotéká jimi čas, jsou to jen mechanické hračky. Co ukazují, to má základ v dohodě lidí, a ne ve skutečném plynutí času. Stručně řečeno: změníme dohodu, nebo planetu, a změníme hodnoty na cifernících – ale plynutí času se to nijak nedotkne.

Patálie s hodinami

Když neumíme čas uchopit ani měřit, zvolili jsme si, že ho budeme vyjadřovat v zastoupení. Tímto oficiálním zastoupením jsou sekundy. Etalonem pro vyjadřování času sice nemusela být právě sekunda, ovšem i kdybychom čas vyjadřovali pomocí čtvrtsekund nebo tuctosekund, opět by se na plynutí času nezměnilo vůbec nic. Pouze bychom dostali jiná čísla v příslušných přepočtech všech jednotek. Místo 40 metrů za sekundu bychom tedy uváděli třeba 10 metrů za čtvrtsekundu. Nedodržení takového řádu a pevných pravidel by jinak fyziku, jakožto seriózní vědu, zrušilo.

Spolu s tím je však nutno respektovat i další fakt. Čas je vyjádřen ve fyzice převrácenou hodnotou frekvence ($T = 1/f$), z čehož vyplývá, že každá změna frekvence zároveň znamená změnu v plynutí času. Ale je tady jedno velké ALE: musíme rozlišovat, o jaký čas jde, zda subjektivní, nebo objektivní.

V chladu se totiž frekvence všem subjektům snižují, takže subjektivní čas jim plyne jinak, než v horkém prostředí.

Například stejný atom cesia, z jehož kmitů je odvozena sekunda, bude mít na severním pólu subjektivně jiný počet kmitů (bude kmitat nižší frekvencí), než na Sahaře. Oproti tomu objektivní časový údaj, že vesmír existuje 14 miliard let (je-li to pravda), platí pro celý vesmír – bez ohledu na rozdílné plynutí času ve všech jeho subjektech, ať už ve fotonech či planetách, mrazivých či žhavých, včetně třeba zrodu anebo zániku hvězd.

Rychlost světla a budoucnost

Od dob Alberta Einsteina panuje v hlavách fyziků pevné přesvědčení, že kdo by (nedovoleně) překonal rychlost světla, předběhl by obrazy přítomnosti a cestoval by tak časem do budoucnosti. Jenže to je nesmysl:

objektivní čas totiž plyne naprosto nezávisle na přítomnosti či nepřítomnosti světa.

A pokud jde o subjektivní čas (frekvence) všech fotonů, těm je úplně jedno, zda se s někým potkají hned, nebo až za osm minut – jak je tomu například u paprsků světla, které k nám putují ze Slunce. Nebo snad Země, k níž fotony teprve přiletí, žije oproti Slunci v budoucnosti? Kromě toho, ve vodě je rychlost světla asi o čtvrtinu nižší, než ve vakuu – žili tedy kosmonauti na stanici Mir v budoucnosti, když něco viděli dřív než potápěči, ke kterým přicházely „opozděně obrazy přítomnosti“?...

Svázat plynutí času s rychlostí světla zkrátka není vědecké, nýbrž dětinské.



Rozum kontra deformace

Když se fotony od vesmírných těles vzdalují, tak červenají a když se jim přibližují, modrají. Tento jev se nazývá *červený posuv* – a jakou má souvislost s plynutím času? Fotonové hodiny umístěné v různých vzdálenostech od středu tělesa (tedy vystavené různým gravitačním silám), by z důvodu červeného posuvu ukazovaly různé plynutí času. To fyzikové považují za jeden z důkazů pro platnost teorie relativity. Pravda je však úplně jinde.

Když foton překonává gravitační sílu tělesa, stejně jako třeba raketa po startu, tak energii ztrácí – proto musí červenat. A když letí směrem k tělesu, rostoucí přitažlivá síla mu energii dodává, čímž se foton posouvá k modré barvě spektra (kmitá vyšší frekvencí). To značí, že fotonové hodiny vystavené různě silným účinkům gravitačního pole zkrátka nemohou jinak, než ukazovat různě.

Sečteno a podtrženo

Například na planetě s jinou gravitací bychom měli změněné frekvence, což ve výsledku znamená jiné plynutí subjektivních časů. Ale etalon pro objektivní čas, v našem případě jedna sekunda, musí trvat stejně dlouho na Slunci, na Zemi i na Síriu, prostě všude. Odlišné kmity mechanických hraček zvaných hodiny musíme zkrátka chápat příkladně takto: když v gravitačním poli planety Y ukážou hodiny 1,3 sekundy, v celém vesmíru uplyne náš etalon (sekunda) objektivního času. To je realita.

Jiří Muladi

Z historie časoměřičů

Nejstarší sluneční hodiny jsou známy z archeologických vykopávek v Knowthu (Irsko). Mají přibližně 7 000 let.

Vodní hodiny, čili klepsydra (řecky „zloděj vody“) byla původně nádoba s malým otvorem ve dně, kudy voda pomalu vytékala. Ve starověkém Řecku se klepsydra užívala například k odměřování veřejných projevů, ke střídání hlídek a podobně.

Přesýpací hodiny představovaly jednu ze spolehlivých metod měření času při mořeplavbě, takže byly patrně používány již v 11. stol. (i s kompasem) pro navigaci lodí.

První kvadrové hodiny pak zkonstruoval Christian Huygens (1656).

Zato kapesní a náramkové hodinky spatřily světlo světa až na konci devatenáctého století. Jejich automatizovanou výrobu založili v roce 1892 Charles a Robert Ingersolovi (za pomoci Henryho Forda). Netrvalo dlouho a vznikly legendární „Dollar watches“, o nichž reklama hlásala: „Hodinky, které proslavily dolar“.

Z historie metru

Jak vznikl metr? Francouzské národní shromáždění přijalo 30. března 1791 návrh francouzské akademie věd, že metr je roven jedné desetimilióntině vzdálenosti od rovníku k severnímu pólu Země.

Následovaly pak různé definice téhož metru a na sedmnáctém jednání o váhách a mírách (CGPM) 21. října 1983 bylo rozhodnuto takto: metr je vzdálenost, kterou urazí světlo ve vakuu během časového intervalu $1/299\,792\,458$ sekundy. Pikantní na tom ovšem je, že moderní definici metru vlastně získali fyzikové tak, že dříve definovaným metrem změřili dráhu $299\,792\,458$ metrů a pak ji vydělili číslem $299\,792\,458$.

Ani Švejk by to lépe neuměl, co říkáte?

Z historie vozíků

Nejstarší zmínkou o kolečkové židli je rytina na čínské kamenné rakvi z 6. století. O tisíc let později pak řečtí a římské lékaři používali pojezdovou židli k přemísťování nemocných a tělesně postižených.

Prvním historicky doloženým konstruktérem ortopedického vozíku byl německý hodinář Stephan Farfler, jenž byl od dětství (po úrazu) těžce tělesně postižen. Vozík si zkonstruoval ve dvaadvaceti letech (1655).

Postupně pak dochází k vylepšování ortopedického vozíku, a to jak v oblasti designu, tak i pohodlí a snížení hmotnosti. První motorizovaný vozík byl vyroben v roce 1916 v Londýně a roku 1932 inženýr Harry Jennings sestavil skládací vozík pro svého paraplegického přítele Herberta Everesta, s nímž pak založil společnost na výrobu těchto vozíků. (di)

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

JARO Teplá večere? Nuda... Zkuste SALÁT!

Příprava salátu nebývá tak pracná a vy i rodina oceníte, že se v noci nebudete převalovat se špatnými sny po večerním těžkém jídle. Dobře připravený salát totiž docela klidně můžete podávat například s opečenými tousty jako samostatný chod. Ale nejen to – nahradí i přílohu k opékané rybě, pečenému kuřeti či hovězímu steaku. A navíc – na jaře dopřejete organismu čerstvé vitamíny a odlehčenou stravu.

Při přípravě jarních salátů vyzkoušejte i jiné odrůdy listové zeleniny, než jste zvyklí používat. Nejčastěji je používáno čínské zelí, tím samozřejmě nic nezkazíte. Doporučujeme vyzkoušet chuťové varianty dalších salátů, např. lehce oříškového **polníčku**, příjemně nahořklé červené **čekanky**, ostřejší **rukoly** a kromě salátu ledového a hlávkového sáhněte v obchodě i po svěžích salátech **lollo biondo** a **lollo rosso**.



Polníček



Salát lollo (biondo a rosso)

Naše rada: Salát kupujte co nejčerstvější, s tuhými, tedy nezvadlými listy. Uchovávejte ho ve spodní přihrádce lednice. Pokud jste koupili salát v plastovém obalu, před uložením v lednici ho vybalte. Nejlepší je, když koupený salát hned spotřebujete – jen tak máte jistotu, že bude křehký a křupavý.

Příprava: Salát důkladně omyjte a osušte. Odstraněním vody zajistíte, že vám voda nezředí zálivku. Ta pak k listům lépe přilne. Zálivku přidávejte do salátu až jako poslední, abyste neměli místo křehkých kousků ze salátu povadlé hadry. Nakonec salát dozdobte hoblíčkami parmazánu nebo aromatického sýra, ale stačí i tvrdý sýr.

Tip: Jídelniček si můžete zpestřit zelenými poklady z přírody. Například salát ze **smetanky lékařské** se běžně připravuje v italské a francouzské kuchyni. Je to bylina s léčivými účinky, která podporuje trávení, cenná je pro organismus zejména obsahem vitamínu C a provitaminu A. Místo škrobu obsahuje inzulín, vhodnou složku stravy pro diabetiky. Salát z pampelišky má mírně nahořklou chuť. Stačí však, když necháte listy hodinu máčet ve studené vodě, hořčiny se vyluhují, lístky nabobtnají a chuť bude podstatně lepší. Zálivku připravte sladkokyselou, s olivovým olejem a citronem. Salát uděláte vydatnější, když do něj přidáte vajíčka uvařená natvrdo, prolisovaný česnek, případně mladou cibulku, doplníte kouskem šunky a posypete tvrdým sýrem. Podobně jako pampelišku lze připravovat i salát z mladých lístků **sedmikrásky**, méně známé je využití lístků **šťovíku**.

Salát alternativa

Potřebujete: Hlávkový salát, hrst květů sedmikrásek natrhaných v čistém prostředí, svazek červených ředkviček, 2 lžíce olivového oleje, 2 vajíčka, půl lžičky pikantní hořčice, citronovou šťávu, trochu feřichy nebo petrželky, sůl, pepř.

Postup: Hlávkový salát, ředkvičky a květy sedmikrásek dobře omyjte, nechte okapat, lístky sedmikrásky a salát natrhejte do mísy, ředkvičky pokrájte. Přidejte nakrájená, natvrdo uvařená vejce, dochuťte citronovou šťávou, hořčicí, olejem, solí a pepřem. Podávejte s čerstvým pečivem.



Pestrý zeleninový salát

Salát s pórkem, jablky, sýrem a ořechy

Potřebujete: Ledový salát, pórek, jablko, 100 g vlašských ořechů, 100 g nivy nebo jiného sýra s modrou plísní.

Postup: Ledový salát natrhejte na malé kousky, pórek nakrájejte na kolečka. Jablka omyjte, rozčtvřte, vyřízněte jádřince a nakrájejte na tenké plátky. Do mísy naaranžujte salát, pórek, jablka, posypte ořechy a na kostky nakrájenou nivou, dochuťte zálivkou (voda, citronová šťáva, olivový olej).



Zeličko raníčko

Vejce natvrdo ochlaďte a oloupejte, zelí (musí být vážně rané) nasekejte najemno, přidejte nakrájenou okurku, ředkvičky, nasekanou cibulku a nakrájená vařená vajíčka. Štědře pokapejte olivovým olejem a dochuťte pouze trochou soli. Pokud neseženete rané zelí, lze ho nahradit ledovým salátem (nekrájet, trhat na kousky ručně).

Janin těstovinový salát se sušenými rajčaty

Potřebujete: 200 g těstovin (fusilli – dlouhá těstovinová větvena, spirálky), 4 ks sušených rajčat, hrst cukrových lusků, 100 g čerstvého špenátu, 1 stroužek česneku, 1/2 červené cibule, sůl, čerstvě mletý pepř a kapku olivového oleje nebo oleje z nálevu sušených rajčat.

Postup: Těstoviny uvařte ve slané vodě, z lusků vyloupejte hrášek (lze nahradit mraženým), sušená rajčata nakrájejte na kousky a červenou cibuli na čtvrtkolečka. Česnek nasekejte najemno, zlehka ho orestujte na lžici oleje. Čerstvý špenát spaňte horkou vodou a přidejte na chvíli k česneku. Pak vše promíchejte a dochuťte čerstvě mletým pepřem a případně i lžící oleje navíc.

Meloun a rajčata? Proč ne?

Potřebujete: 1/2 medového melounu (žlutá dužnina, zelená kůra), asi 2 rajčata, 100 g balkánského nebo feta sýru, olivový olej a kapku bílého vinného octa na dochucení.

Postup: Meloun zbavte kůry a rajčata omyjte, oboje nakrájejte na menší kousky, balkánský sýr na ještě menší. Do salátu nalijte trochou olivového oleje a kapku vinného octa. Podává se s rozpečenou francouzskou bagetou.

Dobrou chuť přeje Blanka!

Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Velikonoční výzdoba za babku...

Máme tady Velikonoce, proto jsme pro vás připravili několik tipů, jak si ozdobit velikonoční sváteční stůl či připravit jednoduché dekorace do bytu.

Skládání ubrousků

Návod jak složit z ubrousku velikonočního zajíčka (Kelliwood.cz)



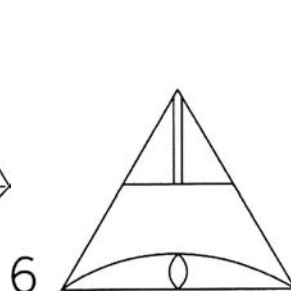
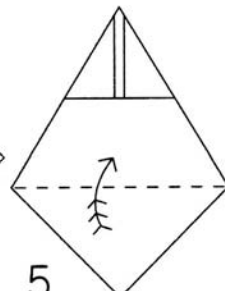
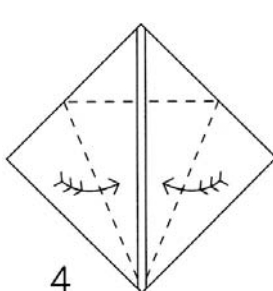
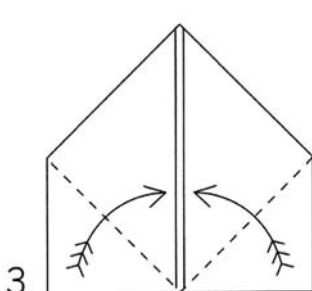
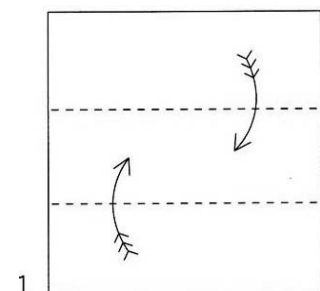
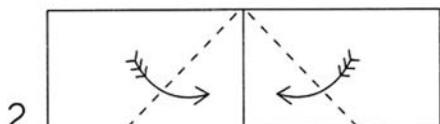
Zajíček se nejlépe skládá z čtvercového naškrobeného plátěného ubrousku. Skládejte pečlivě podle nákresu vždy ve směru šipek. Sklady jsou naznačeny čárkovaně. V místech skladu si můžete pomoci pravítkem, přes které ubrousek složíte a sklad přejedete např. lžící.

Po posledním skladu (6) zasuňte zadní rožek do protilehlého skladu, aby bylo možné vytvořit kulatou základnu zajíčka a ubrousek hezky na stole stál.

Ozdobte si „velikonoční stromek“

Trochu to připomíná zdobení stromku vánočního, takže žádné velké překvapení

Postup skládání zajíčka z ubrousku



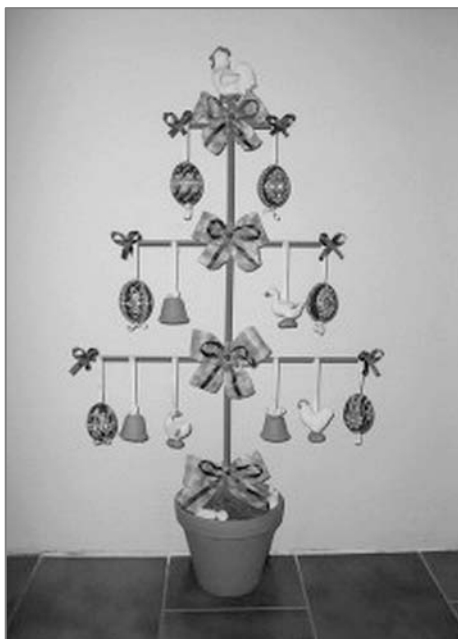
to pro vás nebude. A záleží jen na vás, jaké pro vaši velikonoční nádhru vyberete ozdoby – vajíčka, květinčky, ptáčky, zajíčky či kuřátka. Kreativně se meze nekladou, ale i zde se přimlouváme, aby méně bylo více.

Potřebujete: Větvičky přírodní nebo umělé, nějakou nádobu (květináč, vázu, kyblík...), něco, do čeho větev uchytíte – aranžovací hmotu, montážní pěnu, kameny aj., velikonoční trávu papírovou či pro tento účel vypěstovanou.

Postup: Pokud se vám podařilo najít větvičky dokonalé v přirozeném tvaru a barvě, určitě je tak ponechte a už je ničím nevylepšujte. V opačném případě větvičky podle potřeby ovažte barevným papírem nebo barevnými stuhami, popř. nastříkejte barvou a svažte k sobě. Připravenou nádobu vyplňte aranžovací hmotou, do které větvičky zapíchejte a upevněte. Povrch ozdobte „trávou“.

Finále bude v nazdobení takového stromu – a to už záleží na tom, co si vyrobíte, nabarvíte apod.

Další variantou je trochu minimalistická verze velikonočního stromu – spojte



k sobě dřevěné tyčky o průměru půl centimetru ve tvaru několikanásobného kříže. Ve spojích strom ozdobte mašlemi a „na větve“ pověste ozdoby, např. barevná velikonoční vajíčka, ptáčky apod.

Zdroj: lifessweet.webnode.sk/, keliwood.cz, amoska.estranky.cz

Připravila: Blanka Falcníková

Kvíz

Proč se říká...? aneb Úsloví na tapetě

Někdy chceme vyjádřit něco, co vidíme, že se děje, nebo něco, co kdosi jiný dělá, co nejvíce přesně nebo trefně. Pak nám k tomu dobře poslouží ustálená úsloví, za kterými si většina z nás dobře danou situaci představí. Víte ale, jak taková úsloví vznikla nebo co vlastně znamenají? Zkuste si to v našem kvízu...

1. Slyší trávu růst...

- Je to člověk s přebujelou fantazií nebo podezřívavostí – vidí strašáky i tam, kde nejsou a nikdy nebyli
- Je to člověk na vysoké pozici ve firmě či na úřadu, který je tak dobře informovaný, že ví o každém šustnutí
- Jde o hudebníka s absolutním sluchem. Tímto označením se vzdává hold jeho citlivosti na čistotu tónů

2. Být v sedmém nebi. Kde je sedmé nebe?



- Sedmé nebe se jmenovala část visutých zahrad Semiramidiných oplývající krásou a svěžím ovzduším
- Vzniklo v teologické terminologii a označuje sedmé nejvyšší patro nebeské říše, kde sídlí i Bůh. Dostat se tam mohli jen ti nejhodnější z nejhodnějších
- Nejde o duchovní nebo náboženské místo, ale o historické. Ve vesničce Nebeská Rybná v Orlických horách zavedl v roce 1311 tehdejší majitel panství a hradu Liberka pan Vilém Rychmburk právo rybářské, které rybářům umožňovalo ponechat si každou sedmou vylovenou rybu pro sebe a svou rodinu. Taková ryba se v hantýrce označovala „Sedmá nebeská“, rodina rybáře pak měla hojnost, tedy byla v sedmém nebi

3. Proč se kují pikle?

- Pikle pochází z anglického *pickle* (dareba), který když něco plánoval, zaručeně to bylo něco špatného – tedy kul pikle
- Pochází z názvu malé bodné zbraně, která šla snadno ukryt, a byla tak vhodná k zákeřnému útoku. Slovo *pikel*, jak se zbraň nazývala, vzniklo pravděpodobně z latinského slova *pungere* (píchnout). Kout pikle by poté mohlo odkazovat na přípravu těchto zbraní, které byly určeny k zákeřnému útoku
- Původ slova je z italského *piccolo* (malý) – počestěle pikolík. Pikolíci jsou čišníci učni, kteří když jen trochu mohou, tak se ulívají. V houfu pak na mistra „kují pikle“



4. Vztít někoho na paškál

- Český zabijačková tradice – pašák (prase) bylo zabito a sněženo, odtud přeneseně – vztít někoho na paškál
- Pochází z cikánského „*paš o paňori*“ – u vody stála. Voda je pro toto etnikum velmi důležitou součástí jejich zvyků, součástí přírody, k níž měli v minulosti velmi blízko. U vody se odehrávala řada rituálů, jedním z nich byla i pravdomluvení před romským králem. Tak vzniklo brát na paškál
- Paškál zn. velikonoční svíci, vztít na paškál pak vzniklo tak, že k velikonoční svíci byli lidé v kostele voděni při přísahání. Tedy vztít na paškál – někoho vyslechnout

5. Kdo může být padouchem?

- Souvisí to s pádem – museli byste doslova odpadnout ze šibenice. Padouch byl syn provinilce, který byl odsouzen k smrti, ale který nakonec nebyl popraven. V jednom starém českém rukopisu: *Ty děti slovů paduši, protože otec jejich padl pro skutek v súd a od súdu k smrti*
- Souvisí to s ohromnou italskou řekou Pád – v minulosti (15. století) do našich krajů přicházeli za prací bývalí říční nádeníci od Pádu, byli to chlapi velicích, silní a drsní, neměli daleko k tomu, aby vytáhli při hádce nůž

a použili ho. Odtud se vžil výraz „padouch“

- Souvisí s obcí Padochovem, kde bylo v minulosti kárné zařízení pro lehčí provinilce, např. malé krádeže. Ten, kdo se vrátil z Padochova, bych „padoch“, později „padouch“

6. Mít u někoho vroubek

- V minulosti byly hospody a kupecké krámy roubenými stavbami, dlužná částka byla zřejmě putykářem zaznamenána zásekem do trámů stěn. Podobný význam má i úsloví *mít u někoho vroubek* anebo někomu něco *připsat na vrub*. Při řádném (zevrubném) vyrovnání se z vrubů dluh sečetl a záseky ve stěně se sekerou vyhladily
- Vruboun** je rod brouků, kteří se živí výkaly. V současném – teenagerovském – pojetí vznikl z tohoto vyjádření slangový výraz: *Ty sis to u mě posr...*
- Úsloví vzniklo ze slova *rabiát* – hrubián, neurvalec, násilník, který ubližoval druhým

7. Proč se říká pardon?

- Podle *parduny* – konopného lana, kterým jsou přidržovány horní konce stěžňů a čnělek směrem nazad a na strany k lodním bokům. Stávalo se, že se lano přetrhlo a konce stěžňů padaly dolů a zranily námořníky. Ten, kdo byl za dobré uchycení zodpovědný a padající kusy uviděl, zvolal: „Pardun!“ Výraz se vžil jako omluva předem
- Středověký rytíř *Pardaillan* – vyhlášený svým vytříbeným chováním, který se stal vzorem pro výchovu mladých šlechticů. Napsal lexikon chování, který se stal ve své době základem pro výchovu ve šlechtických domech. Traduje se, že jednou jistému mladému muži jistá šlechtična vytkla, že se nechová vhodně, přičemž onen mladík se ohradil jménem rytíře: „No, Pardaillan!“ – tedy dnešní „pardon, no promiňte!“
- Z francouzského *pardonner* (pardoné) = odpouštět a pardon = odpuštění, milost, promiňte!

8. Říká se: „Na svatého dyndy, nebude to nikdy“. Co znamená slovo „dyndy“?

- Primitivnější housle neboli skřípky podle staročeštiny
- Přizvukování neboli křoví – vokály ke zpěvu sólisty. Poprvé s tímto výrazem přišli členové skupiny Katapult
- Vzniklo ze slova *vydyndat*, tedy někoho „ukecávat“ k nějaké činnosti. Dyndy – plané řeči.

Správné odpovědi: 1a, 2b, 3b, 4c, 5a, 6a, 7b, 8c.

Připravila Blanka Falcníková

Datum	Akce, místo	Pramen - str.	Pořádá, informace
OPAKUJÍCÍ SE AKCE			
celoročně	Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči, areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka	JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
úterky	Basketbal – tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén).	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz
úterky, čtvrtky	Florbal na mech. 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
středy	ELIM - Klub seniorů, ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
čtvrtky	Vozíčkářské ragby, tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
celoročně	TJ Baník Ostrava, sportování s postižením – tréninky, soutěže: volejbal, tenis, stolní tenis, kuželky.	Vozka 11/4 – 48	Zájemci se mohou hlásit předsedovi klubu p. Kožušníkoví, 732 937 989.
čtvrtky 17–19 h.	Klub Prosaz – Klub pro těles. postiž. a přátele, Komunitní centrum sv. Prokopa, Praha 5	Vozka 10/4 – 74	Sdružení Prosaz, www.prosaz.cz
třetí čtvrtky v měsíci	Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro mladé od 15 do 35 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
první pátek v měsíci	Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro děti od 7 do 15 let se zdrav. postižením, Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
JEDNORÁZOVÉ AKCE 2014			
V průběhu roku	Celoroč. akce AZP Kopřivnice – http://azp.webnode.cz	Vozka	AZP Kopřivnice, http://azp.webnode.cz
V průběhu roku	Celoroč. akce o. s. JITRO Olomouc – sdružení rodičů a přátel postiž. dětí – www.jitro-olomouc.cz	Vozka	JITRO, www.jitro-olomouc.cz , 585 425 781
V průběhu roku	Celoroč. akce Spolku Trend Vozíčkářů Olomouc – www.trendvozickaru.cz	Vozka	Trend Vozíčkářů Olomouc, 585 431 984, 582 777 702, www.trendvozickaru.cz
V průběhu roku	Celoroč. akce a pobyty centra Dům rodin Smečno (pro děti se spinální svalovou atrofií) – www.dumrodin.cz	Vozka	Dům rodin Smečno, www.dumrodin.cz , 312 547 075
V průběhu roku	Celoroč. sportovní aktivity Sport. klubu vozíčkářů Praha – www.skvp Praha.org	Vozka	SKV Praha, predseda@skvp Praha.org , www.skvp Praha.org
V průběhu roku	Celoroč. sportovní aktivity Sport. klubu vozíčkářů Ostrava (stolní tenis) – www.skvostrava.cz	Vozka	SKV Ostrava, www.skvostrava.cz
14.–20. 4.	Tvořivý týden a deskové hry, Třemošná u Plzně	V 2014 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně, 377 856 839
24. 4. a každé 2 měsíce v dalš. regionu	Správné sezení a výběru vozíku – seminář, Centrum bez bar. Nová Paka. Každé 2 měsíce v dalších regionech	V 2014 – 1/8	CZEPA
30. 4.	Soutěž o cenu Modrého slona 2014, přehlídka tvorby umělců se zdrav. postiž. a jejich přátel – přihláška	V 2014 – 1/4	CZP Libereckého kraje, www.czplk.cz
1. 5. v 9 h	Lurdy 2014 – pouť k Panně Marii Lurdské, Francie	V 2014 – 1/37	„Řád maltézkých rytířů“, lurdy.@lurdy.eu
4. 5.	Orientační závod pro zdrav. handicapované, Přerov	V 2014 – 1/5	Oddíl orientačního běhu TJ Opava
12. 4.	Country hec boj – soutěž v netradič. disciplínách, Plzeň	V 2014 – 1/35	CK KID, www.ckkid.cz
14. 5., 9–16 h	Výstava kompenzač. pomůcek a hraček. ZŠ speciální a MŠ speciální Nový Jičín	V 2014 – 1/5	ZŠ speciální a MŠ speciální Nový Jičín
17.–21. 5.	XI. ročník Národního putování, Dolany–Hubertus	V 2014 – 1/35	CK KID, www.ckkid.cz
23. 5.	Noc kostelů, v ČR cca 1 300 kostelů	V 2014 – 1/4	http://www.nockos telu.cz/ .
23.–24. 5.	Národní abilympiáda 2014 + ABI-REHA, Pardubice	Vozka	ČAS, o.s., www.abilympiada.cz
9.–15. 6.	Poznávací a výtvarný kurz, Třemošná u Plzně	V 2014 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
21.–22. 6.	Výstava Nakladatelství UMÚN, Olšany u Prostějova	V 2014 – 1/22	Nakladatelství UMÚN / 604 982 221
7.–13. 7.	Výtvarný a relaxační kurz, Třemošná u Plzně	V 2014 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
14.–20. 7.	Poznávací kurz a digitální fotografie, Třemošná u Plzně	V 2014 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
17.–20. 7.	Colours of Ostrava, multižánrová hudební přehlídka	Vozka	http://www.colours.cz/
28. 7. – 3. 8.	Kurz výtvarné techniky, Třemošná u Plzně	V 2014 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
11. 8. – 17. 8.	Relaxační kurz, Třemošná u Plzně	V 2014 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
23. 8.	Maškarní bál na vodě, start na vodáckém tábořišti U Dolanského mostu – veřejnost jen jako diváci	V 2014 – 1/35	CK KID, www.ckkid.cz
1.–7. 9.	Sportovní a relaxační kurz, Třemošná u Plzně	V 2014 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně

Informace jsou přebírány jednorázově z uvedených zdrojů a není záruka jejich aktualizace

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory a z prostředků:

- Ministerstva zdravotnictví ČR
- Statutárního města Ostravy
- Nadace OKD
- Městs. obvodu Ostrava-Vítkovice

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na webu Vozky www.vozka.org

KOUPĚ

• Koupím toaletní vozík s mísou a s velkými zadními koly. Tel.: 776 233 065.

PRODEJ

• Prodám za přijatelnou cenu 4 250 Kč nepoužitý ortopedický mechanický vozík. Je koupen ve vlastní režii. Nosnost 120 kg, šíř. sedáku 43 cm. Vhodný též do schodolezu. Součástí je zcela nová antidekubit. podložka Wafle. Kontakt: M. Klosová, Ostrava, tel.: 604 948 657.



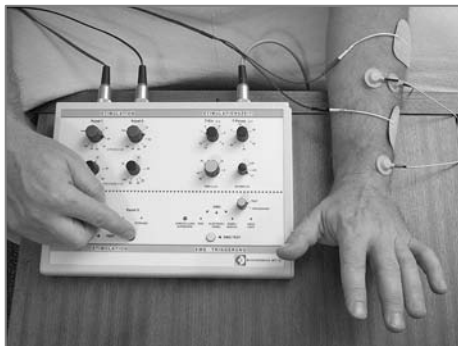
• Prodám přístroj Myofeedback MfT Z2 (sér. č. Z2/0966) pro IMF terapii, se kterým jsem jako paraplegik cvičil – posiloval svaly končetin. Více info: <http://www.ambulatorium.cz/index.php?page=imf>; <http://www.ambulatorium.cz/pdf/imf-navod.pdf>. Přístroj je plně funkční, výborný stav. Původní cena: 154 340 Kč. Prodej. cena: po vzáj. dohodě. V příp. zájmu mne kontaktujte na: Vaněk Jakub,

Už jste uhradili předplatné Vozky?

**Pokud si nejste jisti, kontaktujte redakci:
tel. 596 783 174
(10–17 h)**

**Vozka má od r. 2013
nový účet:
256261415/ 0300**

Lubojaty 74, 742 92 Bílovec., tel. 602 713 532, mail: yacub16@seznam.cz.



SLUŽBY

• Provádím masáže v bytech zákazníků – i vozíčkářů – v Ostravě a přilehlých okresech. Shiatsu, reflexní terapie, masáže horkými lávovými kameny, bylinné čajové směsi. Masáže vleže (přivezu vlast-

Příhláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- telefonicky:
- tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h,
- tel. vydavatele, Ostravské organizace vozíčkářů o.s.: 596 786 353 (8-13 h)
- e-mailem: sfredaktor@vozka.org (redakce)
- dopisem: adr. Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30
- více informací: www.vozka.org

Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

- Roční předplatné: minimálně 160 Kč/rok/4 čísla.

Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.

- Číslo účtu pro platbu: 256261415/0300,
- specifický symbol: 201
- variabilní symbol: VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO
- zpráva pro příjemce: „VOZKA“, „Jméno a město předplatitele“
- Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).

VOZKA

**Kaleidoskop informací
pro vozíčkáře**

O vás, pro vás, s vámi

ní skládací lehátko a další potřeby), nebo vsedě. Kontakt: Pavel Jurák, Ostrava – Zábřeh, Tylova ul., tel. 725 657 555. (Pozn. red.: Vozka prověřil a doporučuje)

VOZKA

**Magazín
o životě
a pro život
na vozíku**

**Rady,
inspirace
a motivace**

www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ Magazín Vozka, č. ú.: 256261415/0300; internet: www.vozka.org. Redakce 1 - objednávky, inzercí (šéfredaktor, grafika, sazba, hospodaření, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174 (10–17 h); dzidopetr@volny.cz ■ Redakce 2 - vedoucí vydání, styk s dopisovateli (redaktor, korektor): Pavel Plohák (pp), tel.: 595 545 083, P.Plohak@seznam.cz, Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ Redaktoři: Blanka Falcníková (bf), Hana Klusová (hk), Ing. Jiří Muladí (di) ■ Stálí dopisovatelé: Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Marie Bářnová ■ Náklad: 1 300 ks ■ Vychází 4× ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: (minimálně) 160 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Vyhrazujeme si právo redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ Vydáno za finanční podpory: Ministerstva zdravotnictví ČR, Magistrátu města Ostrava **OSTRAVA!!!**, Nadace OKD, Městského obvodu Ostrava-Vítkovice aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) – rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centřům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, dále veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

Ocenění redakce: Výroční cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravotně postižených, Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunitní plánování Moravskoslezského kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.

INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL

- Úpravy sedaček
- Dětské otočné sedačky
- Nájezdové rampy
- Přesedací zařízení
- Zvedací zařízení
- Nakladače invalidních vozíků

INVA CAR



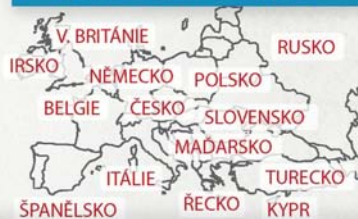
Elektrohydraulické zdviže
Výhradní zastoupení pro Českou
a Slovenskou republiku



INVAR, s.r.o.
Průmyslová 464,
387 11, Katovice

Tel.: 00420 383 388 186, 00420 383 326 027
Mobil: 00420 775 677 603
Fax: 00420 383 388 185
Web: www.invar.cz Email: info@invar.cz

výroba - montáž - export



ROHO



antidekubitní podložky a matrace

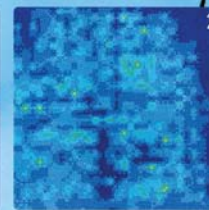
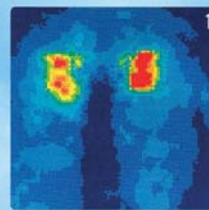
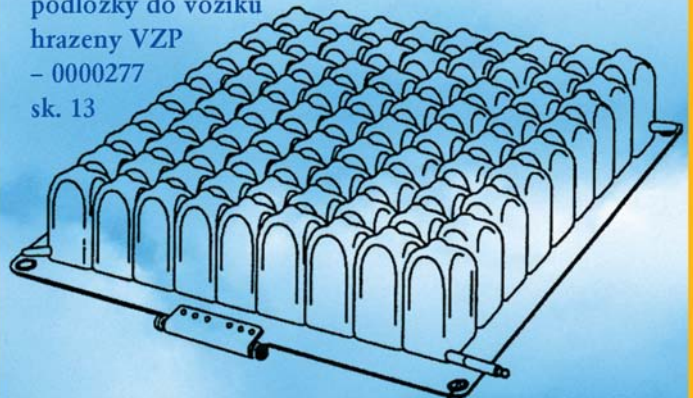
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 0000277

sk. 13



Rozložení tlaku u osoby
sedící na molitanu (1)
a na antidekubitní
podložce ROHO (2)

Dováží: 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

STROPNÍ ZVEDACÍ A ASISTENČNÍ SYSTÉM

ROOMER

KOMPLEXNÍ DOMÁCÍ PÉČE PRO HENDIKEPOVANÉ
BEZPEČNÁ ASISTOVANÁ MOBILITA V PROSTORU



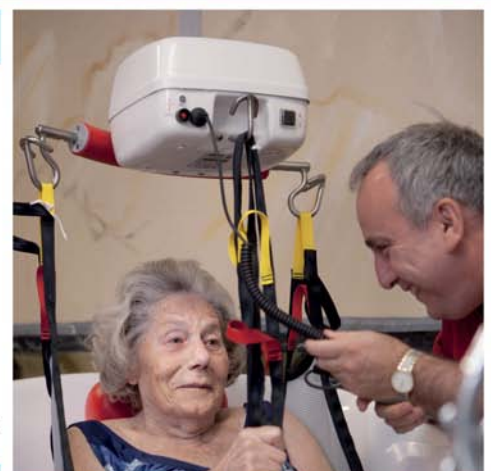
www.roomer.cz

PROČ ZVOLIT ROOMER?

- nejjednodušší a nejrychlejší transport po celém bytě bez jakýchkoliv stavebních úprav
- 3-bodové zavěšení vaku pro maximální bezpečnost a komfort
- komplexní a estetické řešení bez kompromisů
- z postele až do koupelny bez nutnosti přesedání
- výkon, výdrž, spolehlivost, tradice

JAK SI ROOMER POŘÍDIT?

- příspěvek na pořízení této pomůcky poskytuje Úřad práce ČR v minimální výši 90%
- kontaktujte nás pro bližší informace a konzultace



ZAMĚŘENÍ A VYPRACOVÁNÍ
INDIVIDUÁLNÍHO PROJEKTU
DLE VAŠICH POTŘEB

ZDARMA

PROVEDEME VÁS JEDNÁNÍM S ÚP



ERILENS s.r.o. | Papírenská 114/5 | 160 00 Praha 6

tel.: 234 123 362 | e-mail: roomer@erilens.cz | www.erilens.cz



Život bez bariér.

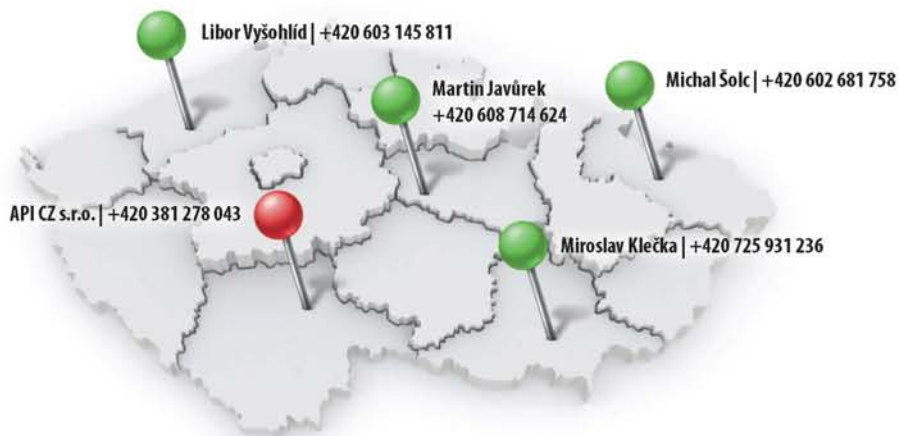
Automobily bez bariér.



Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR.

Ve všech pracují vozíčkáři, kteří Vám dokáží poradit nejen s úpravou vozidla.

- ✓ **Montáž úpravy automobilu v místě bydliště.**
- ✓ **Speciální slevové akce s automobilkami.**
- ✓ **Jediní výrobci v ČR s certifikací pro celou EU.**



www.APICZ.com

API CZ, s.r.o. | Slapy 136, 391 76 Slapy u Tábora | T: +420 381 278 043 | info@apicz.com

Dovolená na Šumavě

Tipy na jednotýdenní pobyt a výlety den po dni



Na trase v Horské Kvildě

Motto:

...budeš se těžko loučiti s pohledem na hory naše a přicházení budou chvíle, kdy vzdálen po ní zatoužíš...

Karel Klostermann,
„Básník Šumavy“

Petr Dzido

Strávili jste dovolenou na vozíku na řadě míst naší vlasti a zatím vám chybí fajfka na mapě Šumavy? Přečtěte si tedy mé zkušenosti z léta 2013, možná se vám budou hodit...

Používám mechanický vozík o šířce přes obruče 60 cm, ale měl jsem s sebou i lehký skládací neodpružený elektrický vozík zn. Rapido vhodný na asfaltové a zpevněné turistické cesty a na nepříliš hrboletý trávník. Koupil jsem jej jako starší, ovšem téměř nepoužívaný. Pro ty z vás, co se pohybujete na mechaničáku, je doplňkový električák ideální volbou pro turistiku po slušně upravených cestách. Jakýsi lepší mechaničák s pohonem. V autě zabere po částečném rozebrání podstatně méně místa než turistický handbike, který jsem si dříve půjčoval, a konečně jízda na něm nevyžaduje fyzické úsilí...

Ubytování

V příručce **Šumava pro všechny – travel manual** jsem jako bezbariérový objekt k ubytování pro vozíčkáře objevil Penzion Klose v Kubově Huti, obci severně od Horních Vltavic, které leží na silnici spojující Borovou Ladu a Lenoru. Lenora je jedním z významných vstupních míst do centra Šumavy.

Obec vznikla na počátku 18. století jako jedna z četných šumavských sklářských osad. Rozkládá se v nadmořské výšce kolem 1 000 m v místech, kudy v minulosti procházela historicky známá Zlatá stezka. Obcí vede železniční trať, jejíž zdejší nádraží ve výšce



Penzion Klose v Kubově Huti

995 m n. m. je nejvýše položeným nádražím v Česku.

V obci je několik historických budov, které jsou ukázkou původní šumavské architektury.

Bezbariérovými turistickými cíli, od sud ne příliš vzdálenými, je zejména několik šumavských slatí a lipenská Stezka v korunách stromů. Vozíčkář samozřejmě nemá možnost poznat Šumavu ve všech jejích barvitostech tak jako chodící člověk, ale ani na ty pro vozíčkáře přístupné přírodní a turistické zajímavosti nám sedm dní nestačilo.

Penzion Klose – výchozí místo naší dovolené – se nachází v dolní části idylické malé obce v blízkosti lesa Boubín. Jde vlastně o dvě samostatné budovy. Ta, kterou automobilista po příjezdu do obce mívá jako první, má tmavohnědou venkovní úpravu dřeva a není bezbariérová. Vhodná je druhá, níže položená, s přírodní světlou úpravou dřeva.

Jde o stavbu podobnou penzionům

v alpském stylu – přízemní část je zděná, zbytek dřevěný s širokými balkóny.

Po sobotním příjezdu a vystoupení z auta jsme s manželkou nejprve trochu rozladění. Dřevěný obrubník na terasu u vchodu do objektu tvoří schod a dveře mají vyšší práh. Vítají nás však příjemní majitelé – manželé Klosovi. Po otázce: „Jak vám to bude vyhovovat?“ přivolá otec syna a pouštějí se do práce – za hodinu je hotov nájezd na obrubník i přejezd přes schod.



Parkoviště před penzionem až k terase je vysypáno štěrkem. Někde je vrstva jen nepatrná a udusaná.

Nakonec nalézám přijatelnou trasu od auta ke dveřím, kudy se to dá na vozíku slušně zvládnout. (Majitelé mají v plánu celou plochu parkoviště vydláždít.)



Přízemní pokoj je zčásti zapuštěn do svahu. Spodní okraje oken v pokoji jsou proto na úrovni okolního trávníku



Vybavení pokoje a strop je ve dřevě. Kromě krátké kuchyňské linky jsou tady dvě dřevěná lůžka, skříň, stůl se židli, rohový stůl se dvěma židlemi, chladnička a malá televize

Pokoj je v již zmíněné příručce deklarován jako bezbariérový. Ovšem s nutným upřesňujícím komentářem. Vhodný je pro vozíčkáře na mechanickém vozíku se zdravými rukama anebo s doprovodem. Lůžka jsou docela nízká. Přesun z nich na vozík je proto obtížnější. Po domluvě s ochotným panem Klosem by však tento problém šel vyřešit nastavením dřevěných nohou postele.

Průjezd pokojem na vozíku z předsíně ke kuchyňské lince a oknům je v místě mezi rohem postele a rohem kuch. linky limitován šířkou vozíku. Můj mechanikář tudy projel i s rezervou.

Z předsíně do koupelny je nutno překonat cca třicetimetrový rozdíl úrovní podlah. S mírným rozjezdem mi to nečinilo zásadní problém.



WC mísa je dobře přístupná, svou levou stranou však stojí těsně u zdi



Sprchový kout kdysi bezbariérový byl, ale protože kvůli jeho umístění těsně u dveří docházelo k problémům se zatékáním, majitel zde nainstaloval sprchovací kout s vaničkou a zasouvacími dveřmi. Pro vozíčkáře bohužel nevyhovující

Prostředí penzionu Kloše v Kubově Huti je velmi přívětivé. Přízemí objektu postaveného ve stylu horského penzionu voní všudypřítomným přírodním nelakovaným dřevem. Staré předměty a fotografie v chodbě a společenské místnosti s volným přístupem k pípě s pivem dávají prostorům působivý duch starých časů. V penzionu je wi-fi připojení k internetu, elektrikař nabíjí na chodbě, kde je zásuvka u dveří do našeho pokoje. (Na dovolenou je vhodné si vzít síťovou prodlužovačku. Nikdy nevíte, zda elektrická zásuvka pro nabíjení elektrikaře, mobilu, fotoaparátu aj. bude vhodně po ruce.) Majitelé Klosovi i jejich syn jsou velmi ochotní, přívětiví a poradí v čemkoli.



Součástí útulných společných prostor penzionu je velká společenská místnost s dřevěnými stoly a židlemi, televizí, přehrávačem cédéček, řadou zarámovaných

historických fotografií a pendlovkami. Místnosti věvodí stará pec na pečení chleba u stylově řešeného baru se stále připravenou pípou na pivo. Stačí si jen natočit sklenici



K dispozici ubytovaným hostům je také prostorná a vybavená kuchyně



Okolí penzionu je kopcovité, ale velmi malebné



Podél čelní a boční venkovní stěny penzionu vede terasa (chodník) ze zámkové dlažby. Z bočního chodníku se dá pohodlně vjet na větší rovnou travnatou plochu a z ní koukat po okolí i vzdálených vrších



Pro vozíčkáře je nevhodnějším asi toto parkovací místo u dvojstromu

Ubytování v dvoulůžkovém bezbariérovém pokoji za dvě a více nocí nás v letní sezoně 2013 stálo 650 Kč/pokoj/noc. Dobrá cena.

V penzionu nevaří, ale na každé ráno si v recepci můžete objednat ke snídani čerstvé rohlíky.

Kubova Huť

Neděli věnujeme prohlídce obce. Protože se rozprostírá ve svahu, jezdit po ní bez námahy na mechanickém vozíku se dá jen na rovném trávníku u penzionu. Proto přisedám na električák. Rovina je až v horní části obce na úrovni nádraží.



Nádraží stojí poblíž rovné cesty vedoucí k hotelu Arnika

Od nádraží k hotelu vede podél lesa nejen rovná asfaltová cesta, ale souběžně s ní i bezbariérový naučný chodník z dřevěných fošen.



Hotel Arnika je jediným bezbariérovým přístupným hotelem, který deklaruje i bezbariérové ubytování. Objekt na klidném místě je zezadu kryt lesem a z oken pokojů i venkovního posezení u restaurace poskytuje nádherný výhled do údolí a na šumavskou krajinu. Vaří zde báječné hebké povidlové knedlíky s tvarohem



Nakoupit v obci se dá jen v jednom obchůdku u hlavní cesty (dovnitř přes schod pro vozíčkáře přístupný pouze s asistentem). Ve venkovní zahrádce obchůdku se však dá poobědvat. Nabídka jídel je ale omezená



Příjemnou projížďku (dá se i na mechanickém vozíku) lze absolvovat i na opačnou stranu od nádraží lesem po asfaltové cestě

Lipno – Stezka korunami stromů

Pondělí věnujeme očekávanému zlatému hřebu našeho šumavského pobytu – 675 metrů dlouhé Stezce v korunách stromů na kopci Kramolín nad Lipnem.



Závěrečná část stezky – válcovitá vyhlídková věž

Kde parkovat

Přestože mám v autě GPSku, v Lipně odbočku směřující ke stezce nenacházíme, a proto k ní vyjždíme po směrové šípce cestou s cedulí se zákazem vjezdu. Na vrcholu kopce parkujeme u budovy Horské služby. Poblíž je vstup na Stezku. Informace o správném parkingu jsou na webu Stezky – viz Kontakty a informace.



Před samotným vstupem je cca 10metrový úsek pro vozíčkáře nepříjemné hrbolaté cesty z hrubě opracovaných kamenů



Na stezce široké 2,5 m se stoupáním 2–6 % je jízda bezproblémová. Chodník je vytvořen z fošen stejné tloušťky s minimálními mezerami. Vlně se mezi smrky na 75 podpůrných pylonech. Vršky stromů na snímku vidíte ve výšce 24 metrů!



Stezka spirálovitým chodníkem navazuje na válcovitou věž o průměru 24 m až do výšky 40 m

Stoupání je pozvolné, ale táhlé. Ideální by byl električák. Ale i pro mě, netrénovaného „kancelářského jezevce“, je to s krátkými zastávkami zvládnutelné v pohodě.



Výhled shora na lipenskou nádrž, rakouské elektrárenské větrníky a do bavorských vrchů je velmi působivý

Cestou zpět vozík jede sám a je potřeba jej pouze přibrzďovat. Máte-li pogumované obruče, vyplatí se mít proti spálení dlaní kožené prstové rukavice.



Při pohledu z vrchních pater věže na terén pod sebou se zatočí hlava

Kde se najíst



Posilnit se dá poblíž lanovky u restaurace Terasa Kramolín. Jeho zahrádka je však příliš zvýšená. Dá se ale sedět na vozíku těsně u zahrádky vedle stolu, za kterým sedí váš doprovod

Toalety

Bezbariérová toaleta je vedle restaurace Terasa Kramolín.

Vyšší Brod

Plni dojmů z lipenské Stezky korunami stromů míříme do Vyššího Brodu ke komplexu Cisterciáckého kláštera.



Kde parkovat

Parkoviště je u hlavní silnice pod klášterem. Od něj vede ke klášteru do kopce asi 200 metrů dlouhá, pro mechaničák docela příkrá asfaltová cesta. K bráně kláštera, u kterého se nedá trvale parkovat, se však dá dojet autem. Vozíčkář vystoupí a doprovod sjede s autem zpět na parkoviště. Jak hlásá text na tabuli u brány kláštera, s povolením pracovníků kláštera se dá autem zajet až ke klášternímu kostelu. Nějaký náhodně nás podkavší údržbář to povoluje, a tak zajíždíme dolů až ke klášternímu kostelu. U něj je cesta svažité, hrbolatá, neupravená, takže vystoupení vozíčkáře z auta je velmi obtížné.



Nejen ze Stezky korunami stromů, ale i u horní stanice lanovky je krásný rozhled

Co si prohlédnout

Před vchodem do majestátního klášterního kostela je jeden schod, který se dá překonat s doprovodem.

Prohlídka kostela však stojí za všechny problémy. Obdivujeme nádherný interiér s přemírou vitrážových oken a několika bohatě zdobenými oltáři.



Cisterciácký klášter je znám tím, že uchovává Závišův kříž – světový unikát a národní kulturní památku ČR. K němu, a do většiny dalších prostorů kláštera navazujících na kostelní budovu, se však vozíčkář nedostane. Ale i do těch, kde se na vozíku s dopomocí přes vyšší kamenné prahy dostávám, to stojí za to. *(Nepřístupné prostory si můžete prohlédnout alespoň ve virtuální prohlídce, viz odstavce Kontakty a informace.)*



Pod kostelem je podélný jednopatrový blok, v němž se nachází poštovní muzeum a příjemná cukrárna

Do muzea vcházíme přes vyšší široký zděný práh, který na mechaničáku překonávám s malou asistencí.



Expozice je pro mě přístupná jen zčásti, ale i tak je toho k obdivování dost – např. historické poštovní kočáry nebo různé pomůcky a předměty z poštovních úřadů

Kde se osvěžit

Do cukrárny přejíždím přes nízký kamenný práh. Posezení u kávy v prostředí jako vystřiženém z obrázků naivní malířky Ivy Hüttnerové se zdá být tou správnou tečkou za dnešním výletním dnem.



Vycházíme z cukrárny s pohledem na kašnu na nádvoří za klášterním kostelem

Toalety

Kazem na příjemném prožitku z kláštera je pouze chybějící bezbariérové WC. Komu to jde, může si ulevit do bažanta v ústraní mezi keři vlevo na konci provozní části nízké budovy. Jedinými, kdo vás při tom mohou pozorovat, jsou opodál za ohradou pasoucí se klášterní kozičky...



Keramika–Sklo „U kocoura“ v Lenoře

Tečka v klášterní cukrárně však nebyla definitivní. Na zpáteční cestě do Kubovy Huti nás totiž u silnice v Houzné mezi Lenorou a Horními Vltavicemi upoutává malebný domek s cedulí Keramika – Sklo.



Ve stavení se stylovou prodejnu s uměleckou keramikou „U kocoura“ žije a tvoří pan Randák. I v zahraničí uznávané malované lenorské sklo, talíře, ale i džbánky a další pestrý keramický sortiment, to vše můžete vidět a koupit si i na vozíku pod venkovním přístřeškem.



Autor je v přímé krevní linii z rodu šumavských „krakováků“, tj. svobodných sedláků. Jeho malovaná tabulová skla různých formátů vytvářejí v oknech nádherné vitrážové průhledy. Na malovaných talířích pak můžeme nalézt známá místa Šumavy a květinové dekory. Šumavské motivy na skle a talířích zdobí interiéry objektů v Kanadě i na Novém Zélandu.

Pan Randák je navíc příjemně upovídaným společníkem, a tak zde trávíme čas delší, než by nás původně napadlo. Mimo jiné prodává i značkový med a za dobrou cenu. Bereme si ho, jako ostatně z každé dovolené, hned několik sklenic.

Horská Kvilda

Na úterý máme naplánován výlet na Kvildu a Horskou Kvildu. Během cesty hlubokými lesy rozevírajícími se do luk občas míváme chalupu na samotě. První malou obcí po cestě je Borová Lada. (Ta je výchozím místem pro výlet na bezbariérovou trasu k Chalupské slati, kde se vydáme později.). Následuje obec Kvilda přeplněná penziony a obchody, je tu infostředisko, smíšené zboží a spoustou lidí. Tady nás to k vystoupení neláká.

Po krátké cestě přijíždíme do Horské Kvildy. Jde o tichou, stylovou a idylickou náhorní obec v rozvěřeném údolí rámovaném zalesněnými vrchy. Kolem příjezdové cesty jsou řídce roztroušeny stylové chalupy a penziony. Míváme bezbariérové (vč. WC) infostředisko.

Foto: U kocoura: www.regionalni-znacky.cz

Kde parkovat, toalety

Parkujeme kousek výše nad infostřediskem u vzorově bezbariérového hotelu Rankl. Od našeho penzionu jsme ujeli rovných 30 km.



Přesedám na električák. V příručkách doporučenou bezbariérovou trasu od ho-

telu Rankl k Hamerskému potoku pro její prudký sjezd šterkovým svahem nedoporučuji.

Kde se projet

Ideální trasa pro vozíčkáře na elektrickém vozíku anebo na mechaničáku pro ty vytrénované (či s dopomocí) začíná ještě před Ranklem. A sice na odbočce z hlavní cesty u restaurace vedle bezbariérového informačního střediska. Jde o cyklotrasu k Filipově Huti.



Jedeme po perfektní asfaltové cestě přes Hamerský potok...



...kolem pastvin a farmy s dlouhosrstým a dlouhorohým skotem, který bůhví jak vidí přes chlupy zakrývající jeho oči.



Na trase od infostřediska kolem pastvin ke kapličce

U informační tabule přibližující turistovi život exotického skotu se dá odbočit doprava po polní turistické cestě, která vede dolů k hořejšímu toku hamerského potoka. Od něj pokračuje již zmíněná, v průvodci sice pro vozíčkáře doporučená, ale pro mechaničák strmě stoupající a místy šterkem znečištěná cesta z hrubého asfaltu k hotelu Rankl. Pro bytelné a silné exteriérové električáky by to problémem nebyl.

My však pokračujeme mírným stoupáním kolem dvou opečovávaných chalup k dřevěné kapličce se studánkou – dílem to místního fandý.



Kaplička je mj. kontrolním bodem turistické hry geocaching.

Od kapličky je hladký asfaltový povrch cesty krátce vystřídán hrubším.

U lesního rozcestníku se zastavujeme. Dá se pokračovat prosvětleným lesem po části 1,5 km dlouhé turistické trasy vedoucí do Horské Kvildy, ale my se vracíme zpět dolů k infostředisku a odtud k hotelu Rankl.

Od hotelu Rankl, odkud je pěkný výhled do údolí Horské Kvildy, se jdeme projít (já už na mechaničáku) dále dozadu po minimálně frekventované hlavní silnici lemované několika chalupami. Poblíž Ranklu se nachází i ubytovna Hamerka, která je uváděna i v různých přehledech bezbariérového ubytování. Ve skutečnosti je však od podzimu 2012 uzavřená.

Kde se najíst

Posilnit se jdeme do hotelu Rankl. Jeho hotelová restaurace s velmi příznivými cenami nabízí řadu jídel podávaných formou samoobslužného výběru. Stylová výzdoba připomíná, že toto místo ve výšce 1 075 m n. m. bylo v dřívějších dobách typickou šumavskou usedlostí se staletou historií, známou také jako Pollaufův hostinec. Ano, přesně ten hostinec, ve kterém se odehrává úvod románu Karla Klostermanna „V ráji šumavském“.

Kdysi toto místo vypadalo zcela jinak a život zde byl na hony vzdálen tomu dnešnímu. Na okraji rozsáhlého prosluněného kultivovaného dvora s krátce strážným trávníkem sedíme u stěny hotelu, usrkáváme kávu a přemýšlíme, jaké to tady kdysi asi bylo. Z toho všeho už zbyly

jen kroniky, archívy a několik zachovalých artefaktů dřívějších hospodářů, které jsou na trávníku k vidění.



Cena dvoulužkových pokojů v hotelu Rankl činí 1 600 Kč, tedy 800 Kč na osobu vč. snídaně.

Kostelík na Kvildě

Pokud ještě nejste unaveni, zastavte se na zpáteční cestě ve Kvildě u kostelíku a prohlédněte si jeho pěkný interiéř. Parkoviště pro vozíčkáře je přímo u kostelíku a na vstupu do něj je jen vyšší práh.



Užitečná výbava do auta

U penzionu Klose dofoukávám kola električáku. Výborně se k tomu hodí miniaturní kompresorek s přípojkou na 12voltovou zástrčku v autě. Dá se sehnat např. v marketu OBI nebo v prodejnách s autodoplňky.

Chalupská slat'

Středeční den zasvěcujeme dvěma bezbariérovým slatím.

Slatě

Slatě je název pro rašeliniště v centrální části Šumavy.

Rašelinišť vznikly dva druhy; náhorní vrchoviště na pláních a při Vltavě a jejích větších přítocích pak rašeliniště údolní.

Rašeliniště vznikla před 9 000 až 10 000 lety. Tehdy skončilo velmi chladné suché podnebí a vystřídalo ho teplejší a vlhčí.

Na rašeliništích se daří zpravidla nízkému porostu borovice bahenní či břízy trpasličí. V bylinném patře jsou pak charakteristické rostliny jako například šícha oboupohlavní, pyřeček horský a masožravá rostlina rosnatka okrouhlostá.

Kde parkovat

Výchozím místem je parkoviště u hlavní cesty poblíž Svinné Lady, ke kterému se z Kubovy Huti dostáváme přes Borovou Ladu. Parkoviště má jedno vyhrazené místo pro vozíčkáře a mobilní WC pro vozíčkáře. Nejde však o žádný luxus.



Odtud pokračujeme, já na mechanickém vozíku, odbočkou asi 500 metrů po asfaltové cestě s mírným stoupáním k vzorově bezbariérovému infocentru ve Svinné Ladě.



Uvnitř je mj. malá expozice Šumavy, kterou doplňuje i malý salonek s 3D projekcí o šumavské přírodě. Dá se zde osvěžit vodou z automatu.



Od infostřediska vede po povalovém chodníku bezbariérová naučná stezka. Chodník se klikatí porostem z břízy, borovic a kleče, který vyrůstá z vlhkého rašelinného podloží s vegetací chráněných rostlinných druhů.

Cesta končí dřevěnou terasou na okraji největšího rašelinného jezírka v ČR s plochou 1,37 ha a hloubkou 1,5 m.



Jde o podmanivé místo ve výšce 900 m n. m., které si vás získá svou tichou krásou a duši hladící poetikou. Právě přes tuto slat vedla tzv. „Kiliánova trasa“



Chodník lemuje zakrslá bříza, horská kleč, suchopýr a mnoho dalších, pro tento biotop typických a vzácných rostlin



Klid a mír na terase na konci chodníku – to jsou zážitky, které si odtud odnášíme

Kde se najíst

Poobědvat můžete v obci Nové Hutě v Penzionu U Zpěváků na bezbariérově přístupné terase, nebo v penzionu Tetřívěk s bezbariérově přístupnou venkovní terasou.

Jezerní slat'

Po obědě se vydáváme k další slati, tentokrát Jezerní. Toto vrchovištní rašelinště ve výšce 1 075 m n. m. se rozprostírá na 103,5 hektarech na náhorní plošině Šumavských plání, 2 km jihovýchodně od Horské Kvildy. Mocnost rašeliny dosahuje až 7 metrů.

Kde parkovat, toalety

Jedeme trasou Svinná Lada – Nové Hutě – křižovatka na silnici II/169 ve směru Kvilda – Horská Kvilda. Na zpevněné parkovací ploše turistického parkoviště u silnice, vybaveném mobilním WC pro vozíčkáře, vystupujeme z auta a vydáváme se lesní mírně svažitou udusanou písčito-šterkovou cestou k 120 m dlouhému povalovému chodníku.

Na počátku chodníku míváme pro vozíčkáře nepřístupnou dřevěnou rozhlednu s výhledem na rozlehlé vrchoviště s vrcholem Antýgl v pozadí.



Motýlci, jakoby je ohočil sám duch této slatě, sedají člověku na ruce, ramena i na nos

Kde se najíst

Po cestě zpět se zastavujeme v Borové Ladě. I zde se dá pojit – ve venkovním posezení restaurace U Čerta anebo váš doprovod může nakoupit v prodejně potravin u parkoviště naproti restaurace.

Prachatice

Ve čtvrtek se vydáváme do 32 km vzdáleného města Prachatice s malebným historickým centrem.

Kde parkovat

Po vjezdu do města ve směru do centra objevujeme u křižovatky poblíž budovy Prieoru a městských hradeb parkoviště pro vozíčkáře. Odsud se po několika desítkách metrů můžeme bezbariérově dostat



Jezírko Chalupské slati: Mezi pohyblivými mechovými ostrůvky se na hladině čeřeně větrem projíždějí kačeny, občas mizející pod hladinou pro úlovek

k hradební bráně a za ní do centra s historickým náměstím. Tato oblast je městskou památkovou rezervací. My ale pokračujeme autem silnicí podél městské hradby nahoru až na náměstí. Parkujeme u staré radnice s bohatě zdobeným průčelím na parkovišti vyhrazeném pro vozíčkáře.



Z kufru vytahujeme električák. Ve zdejší svahitým terénu se bude hodit více než mechanický.

Okružní trasa

Na stěně radniční budovy objevujeme elektronickou informační tabuli s akustickým popisem jednotlivých pamětihodností. Od radnice se vydáváme na okružní cestu uličkami vedoucími zadem náměstí. Vozovky historického centra jsou vydlážděny kostkami a nájezdy na chodníky jsou bezbariérové.

Po objetí vnější části náměstí přijíždíme k Děkanenskému kostelu sv. Jakuba. Na vstupu je vyšší široký práh, ale hned se mi nabízí s pomocí turista vycházející z kostela. Proč ji nevyužít...

Kde se najíst

Obědváme na náměstí na venkovní zahrádce jedné ze dvou restaurací. Při pohledu na bohatě zdobená průčelí historických domů nám chutná o to více.



Zejména u první městské brány poblíž kostela jsme se mohli, nebýt aut, cítit jako v jímém století.



Prachatice. Uprostřed snímku je restaurace, kde se dá pojmít. Dolů vede cesta k cukrárně Vanesa, kostelu sv. Jakuba, k WC a parku

V přízemí bohatě štukované a cimbuřím zdobené budovy nám otevírají svou náruč do ulice rozevřená křídla dveřnic stylové cukrárny-kavárny Vanesa. Je sice bariérová, ale po projetí blízké městské brány je bezbariérově přístupné její atrium se zahradní částí cukrárny.

Toalety

Vedle vstupu do atrie, tedy opět u městské brány, objevujeme **veřejné WC**. Jsem příjemně šokován, jde totiž o historický domek navazující na hradební zeď, přesto jsou toalety dokonale bezbariérové a pro vozíčkáře neuvěřitelně prostorné. (Napravo od parkoviště u radnice je v zapuštěném rohu náměstí Společenský sál s bezbariérovou rampou a symbolem vozíčkáře na dveřích. Pokud je otevřeno, pak i zde je bezbariérové WC.)

Park

Od veřejných toalet vede rovný asfaltový chodník parčíkem podél vnitřní strany městské hradby. Zde, v klidu mezi kamennou zdí městské hradby a řadou na sebe nalepených zadních částí starých budov, si vychutnáváme genius loci tohoto města.



Boubínský prales

Z Prachatic se vydáváme k boubínskému pralesu, přístupnému po naší cestě od obce Lenory. Přílehlou obcí jsou Horní Vltavice.

Kde parkovat, toalety

Naším výchozím bodem je parkoviště s kioskem u osady Kaplice.

Z parkoviště pokračujeme po pěkné asfaltové cestě, která vede pod železničním viaduktem k bezbariérovému infocentru (WC) NP Šumava Idina Pila.



Přijíždíme však pozdě. Infocentrum je již uzavřeno (otevřeno jen do 16 h)

Pokračujeme dál kolem lesa, jímž se spoře prodírají paprsky stále níže se sklánějícího slunce. Míjíme čistou a upravenou studánku.





K rozcestí Amortovka jsme ujeli jeden kilometr. Odbočujeme doleva. Postupujeme další jeden kilometr k lesnímu Boubínskému jezírku, tentokrát drobně kamenitou udusanou cestou



Jezírko ve výšce 920 m s největší hloubkou čtyři metry a rozlohou 0,37 ha bylo vybudováno v r. 1836, aby umožnilo plavení dřeva do sklárny v Lenoře. Dotváří vstupní prostor do Boubínské pralesa a je pěknou ukázkou citlivého začlenění lidského díla do horské krajiny

Stojí zde bouda s občerstvením a několika venkovními lavicemi. Jako hold zdejším stromům je pod přístřeškem uložena část v r. 2005 poraženého (prohnilého) mohutného kmene Krále smrků. Stár asi 350 let a vysoký přes 54 metrů měl ve výšce 1,3 metrů průměr 142 centimetrů.



Podle informací o této trase vhodné pro vozíčkáře mohou ti zdatní pokračovat ještě dále po turistické trase Knížecí – Dlouhohřbetná a Lukenská cesta. Je už

však pokročilý čas, docela chladno a baterie električáku jsou tak akorát na dojetí zpět. A tak se stejnou cestou vracíme k výchozímu parkovišti.

Naše trasa k jezírku měla 2 km tam a 2 km zpět. Na električáku a svižnou chůzí nám to trvalo necelou hodinu a půl. Do penzionu se vracíme v osm večer.

Modrava a Tříjezerní slat'

V pozdním dopoledni se vydáváme do Modravy k Tříjezerní slati.

Kde parkovat, toalety

V Modravě parkujeme na hlavním velkém turistickém parkovišti s pouze zpevněným povrchem. Na jeho okraji nabízí pár základních potravin bufet Krmelec. Čeká nás cesta dlouhá 3,2 km.



Kousek od parkoviště se na silnici u rozcestníku dozvídáme, že odtud budeme pokračovat nejprve ke 2,5 km vzdálené Rybárně. Nejprve však po silnici přijíždíme k bezbariérovému (vč. WC) objektu Dřevák. Jeho stálá expozice dřeva i výrobky z něj stojí za prohlídku.



Široké údolí s hloučky smrků, bříz, keřů a roztroušenými bílými balvany kolem klikatícího se potoka je po obou stranách rámováno převážně smrkovými lesy



Na trase k Tříjezerní slati

Za Dřevákem vede silnice přes most u Binertovy pily, za ním překonáváme krátké prudší stoupání. Po něm už následuje 2,5 km jen zvolna stoupající turistické asfaltové cesty údolím podle Roklanského potoka k Rybárně.

Jedeme cestou kolem pravého okraje lesa, který se místy otevírá do malých luk.





Přijždíme k Rybárně. Na infotabuli si pročítáme zajímavosti tohoto místa a jeho okolí. Jsme ve výšce 1 000 m n. m. a od cíle nás dělí už jen pouhý kilometr.



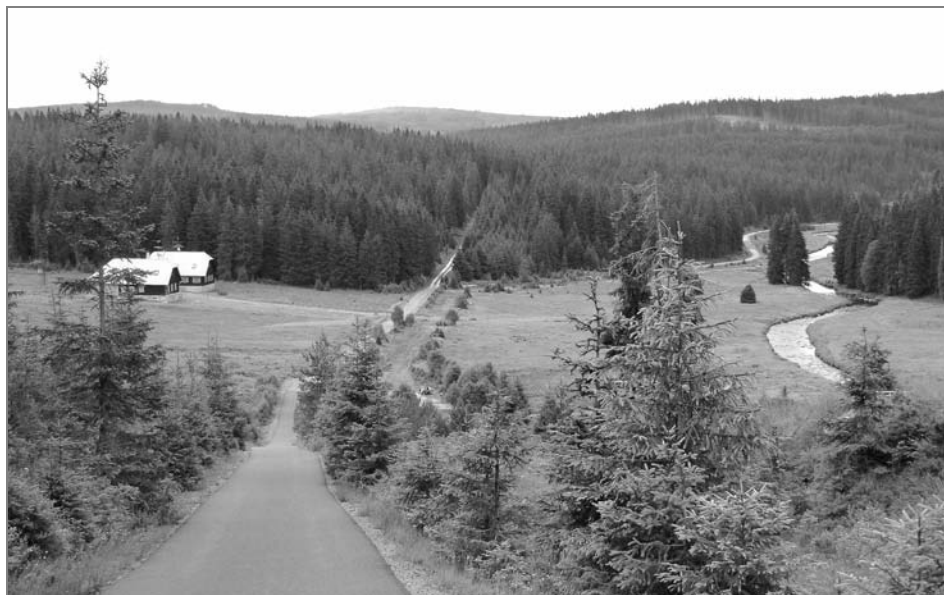
Rybárna je klasickým schwarzenberským typem hájovny. Dnes slouží jako rekreační zařízení. Její název však má pramálo společného s chovem ryb – jde jen o překlad jména posledního lesníka, který zde žil a pracoval – jistého pana Fischera

Odsud kvalitní asfaltová cesta míří prudce do kopce. Na mechanickém by to tady bez asistence nešlo. Indikátor nabití baterií elektrického se dostává do červeného pole... Vydrží do konce cesty a zpět?



Následuje mírnější, ale táhlé stoupání až k rozcestí se zastřešeným posezením. Zde si může odpočinout váš doprovod. Pokud vás na mechanice tlačil, jistě si to zaslouží...

Bezprostředně od něj vede krátká, hrubší kamenito-písčítá příjezdová cesta k romantické Tříjezerní slati. Zastavujeme u informačních tabulí. Jsou na nich všechny podrobnosti o slati, její historii, současnosti, flóře a fauně. Takovéto infotabule jsou u všech přístupných slatí.



Pohled do údolí Roklanského potoka z vrcholu stoupající cesty. Vlevo Rybárna



Jako každá bezbariérově průjezdná slat' i tato vede naučnou stezkou po poválovém chodníku. Nájezd na ni z cesty však není plynulý, přes cca 20centimetrové převýšení mi sami od sebe pomáhají dva z okolujících turistů.



Průjezd po chodníku je i na úzkém lehkém elektrickém dosti stísněný. Místy až do ramen zasahují přerostlé větve zakrslých borovic. Tento poválový chodník není nejširší a nemá obrubníky. Je třeba být opatrný, zvláště na rozcestí vedoucím

k jednotlivým jezírkům. Kdoví, zda by mne stačili i s elektrickým vytáhnout, než bych pozvolna zapadl do rašeliniště a stal se jeho novou atrakcí...



Toto je největší ze třech zdejších jezírek



Jednou ze zajímavostí na slatích jsou malé masožravé rostliny

Další trasy

Z Modrav se také dá absolvovat průjezd k doporučené bezbariérově přístupným trasám Povydí nebo Rechle.

Stožec

Sobota je naším posledním dnem před odjezdem domů. Jedeme do Stožce.

Kde parkovat, toalety

Ve Stožci zastavujeme u bezbariérového infocentra (vč. WC) s vyhrazeným parkovištěm pro vozíčkáře.



Parkoviště však není pro stálé stání. Doprovod musí auto odvézt na 100 m vzdálené hlídané parkoviště u restaurace Pstruh. Jedeme proto zaparkovat na toto parkoviště a vracíme se k infocentru pěšky a na električáku.



V infocentru je zajímavá expozice šumavské přírody. Na vše dohlíží majestátný vypcáný los

Na trávníku vedle infocentra si prohlédneme venkovní expozici šumavské přírody ve hravém stylu. Není divu, že je také vedle infocentra a přes cestu malý geopark.

Trasa

Ze Stožce vede pětikilometrová bezbariérová trasa přes Stožecká luka do Dobré. My z ní ujeli jen polovinu.

Jde o příjemnou, i když jednosměrnou projížďku na električáku rovinatou polní cestou s jemným až drobným písčitoštěrkovým povrchem. Asi 2,5 kilometru projíždíme rozlehlými lukami s pestrobarevnou květenou a řídké rostoucími břízami a smrky. Vše je v dále rámováno zalesněnými pahorky. My se za hodinu pomalé chůze a jízdy vracíme zpět. Podle příručky by měl zbytek trasy pokračovat po cestě stejného charakteru, závěrečná část v Dobré je po silnici.

Po návratu do Stožce se jdeme podívat k nedalekému místnímu nádraží. K typické nádražní budově se však dostáváme jen

zpovzdáli, protože nyní je originálním soukromým penzionem. Pro milovníky železnice musí být vyseďávání na peróně horského železničního nádraží s pohledem na kolejisti, semafore, nádražní lampy a občas projíždějící místní lokálku splněným snem...

Původní nádraží nahradila nová jednoduchá zastřešená zastávka s bezbariérově přístupným perónem.



Silnice křížuje nejen koleje železniční trati, ale také Schwarzenberský plavební kanál, kterým se kdysi plavilo dříví ze šumavských lesů

Kde se najíst

Roubená restaurace Pstruh ve Stožci ani její venkovní zahrádka pro vozíčkáře nejsou přístupné.

Po cestě do Kubovy Huti se proto zastavujeme u restaurantu-hotelu Zámeček v Lenoře. Ten je uveden v příručce o bezbariérovosti jako poskytovatel bezbar. ubytování a stravování. Ve skutečnosti je však pro veřejnost už delší dobu uzavřen.

A tak jedeme na polévku a osvědčené povídkové knedlíčky do hotelu Arnika v „naší“ Kubově Huti.



Trasa přes Stožecká luka

Návrat domů

Naše sedmidenní dovolená na Šumavě se základnou v penzionu Klose v Kubově Huti je u konce. Vozíčkář nemá šanci poznat Šumavu ve všech jejích přírodních krásách a zákoutích stejně jako chodící člověk. Ale jsem vděčen alespoň za ty příležitosti, které jsme poznat mohli. A tak jsme balili zavazadla s povzdechem, že náš pobyt mohl být ještě o další týden delší. Abychom z bezbariérových příležitostí, které na Šumavě jsou v současnosti vozíčkářům k dispozici, poznali za ten týden více, museli bychom ráno vstávat se slepicemi a honit se jako o závod. Dovolená však není o nabitém denním plánu, ale o prožití ducha míst. A o to jsme se snažili.

Kde se najíst

Po cestě z jihozápadu Čech na východ Moravy do Ostravy se na oběd zastavujeme před Prostějovem v bezbariérově přístupném motorestu Podkova v Kelčicích u dálnice R46, exit 17 Vranovice-Kelčice. Mohu ji doporučit pro venkovsky stylové prostředí a příjemnou obsluhu.

Potřeby

1. Všechny silnice v oblasti Šumavy, kterými jsme projížděli, měly většinou bezvadný asfaltový povrch. Jako by ho položili právě včera...
2. Kromě míst, která jsme projeli na vozíku, jsou zajímavé i jízdy autem šumavskou krajinou.
3. Nehoňte se, abyste stihli co nejvíce ze všech bezbariérových příležitostí. Šumava se vám odvděčí, když ji budete vnímat pomalu a pozorně. A čím více si před dovolenou přečtete o její historii, tím bude pro vás přitažlivější.

Zajímavosti o Šumavě

■ První **pojmenování Šumavy** bylo z latiny Gambreta nebo Gambreta silva. Slované říkali Šumavě prostě jen les (šuma).

■ **Šumava se rozkládá** na území tří států a je to největší zalesněné území ve střední Evropě. Geomorfologický celek podél hranic České republiky s Německem a Rakouskem se táhne asi 125 km. Šumava si díky své poloze a odlehlosti uchovala půvab a hodnoty jak přírodní, tak i kulturní.

■ **Šumava se člení** na Šumavské pláň, Železnorudskou, Trojmezenskou, Boubínskou a Želnavskou hornatinu a Vltavickou brázdu. Oblast je zalesněna hlavně smrkem, v Boubínském pralese je zachován zbytek původního porostu. Specifickou subalpinistickou floru mají ledovcové kary s jezery (Plešné, Prášílské a Laka).

■ **Nadmořská výška** je mezi 600 m (údolí Otavy u Rejštejna) a 1378 m (Plechý). Nejvyšší hora Šumavy je německý Grosser Arber s výškou 1 456 m n. m.

■ **Rašeliniště** jsou na Šumavě dvojího typu. Horská a údolní. Horské mají v podloží skálu a údolní jsou na říčních segmentech. Horské vrchoviště se také nazývají **slatě** a údolní luhy pak blata. Horské slatě leží na náhorních pláních ve výšce 950–1100 m. Rašelina se zde začala utvářet v době ledové. Nejvíce byla těžena u Soumarského mostu a na Chalupské slati u Borové Lady. Údolní luhy leží podél horních toků Vltavy a Křemelné v nadmořských výškách 700–800 m. Největší rašeliniště v Čechách je Mrtvý luh. Nenajdeme zde žádné tuňky, ale močály s houpavou půdou a bahnitou vodou. Tyto nivy jsou nejchladnějšími místy na Šumavě.

■ **Významná vstupní místa:** Železná Ruda, Kašperské Hory, Stachy, Vimperk, Lenora, Volary, Nová Pec.

■ Do šumavské krajiny patří i svérázná **vesnické chalupy**. Protože Šumava leží na rozhraní dvou stavebních stylů – alpského roubeného a středočeského roubeného – vznikl na Šumavě hybrid. Domy byly celé zděné. Roubená byla jen hlavní světnice. Všechny dřevěné části domu se natíraly volskou krví. Barva se měnila podle stáří od hnědé až po černou.

*Zdroj: Martin Uhlíř,
<http://www.photoexplorer.net/txt/cz/o-sumave.html>*

Další bezbariérové příležitosti na Šumavě

■ **Doporučené bezbariérové trasy:**

Knížecí Pláň, Horská Kvilda, Dobrá, Dobrá – Stožec, České Žleby – Mlaka, Boubínský prales, Schwarzenberský pla-

vební kanál, Povydí, Jezerní slat', Chalupská slat', Tříjezerní slat', Rechle.

■ **Tipy Správy parku Šumava na výlety pro vozíčkáře s doprovodem:**

Boubín. Vrch vysoký 1 362 metrů patří k symbolům Šumavy. Na jeho úbočí roste prales, v němž některé smrky a jedle jsou staré 300 i 400 let. Na vrchol je z **Kubovy Hutí** vyznačená naučná stezka vedoucí po šterkové asfaltce. Závěr je po poválkovém chodníku se schody. Trasa tam a zpátky je dlouhá 7,6 kilometru. Správa parku doporučuje dvoučlennou asistenci, trasa je náročná.

České Žleby. Tříkilometrová trasa vede k hraničnímu přechodu pro pěší Mlaka. Cestou se nabízejí výhledy na české i německé hory. Doporučuje se asistence, vozíčkáře je potřeba v některých úsecích tlačit.

Dobrá. Desetikilometrová trasa vede z Dobré u Soumarského mostu do blízkých rašelinišť. Trasa se dá zvládnout za tři hodiny, vede po asfaltce s menším stoupáním.

■ **Jízdy speciálním vozítkem po dalších šumavských místech:**

Od podzimu 2013 díky iniciativě Správy šumavského národního parku jezdí speciální vozítko upravené pro přepravu vozíčkářů i jinak tělesně handicapovaných. Nově vzniklých 15 okruhů vedoucích do druhých zón parku je tematicky zaměřených např. po stopách plavební dříví, Karla Klostermanna, podél Železné opony, za pašeráky, na šumavské horizonty či do skláren a zaniklých osad. Uvidí Černou horu, Bučinu, staré pohraniční roty na Březníku či Poledníku, Plešné jezero nebo jezero Laka.

Chystá se také půjčovna elektrických skútrů pro tělesně postižené s vytipovanými trasami, kam by dokázaly dojet.

Šumava v umění

■ Patrně nejznámějším šumavským umělcem je **Adalbert Stifter** (1805–1868). Rakouský spisovatel, malíř a pedagog. Narodil se v Horní Plané nad Vltavou. Studoval práva, zajímal se o fyziku, jazyky a filosofii. Dodnes je aktuální svou kritikou vyhocených vztahů mezi národy a svým vztahem k šumavské přírodě.

■ Zejména jako básník Šumavy se proslavil český spisovatel **Karel Klostermann** (1848–1923). Nejhlouběji pronikl do bytí šumavského světa, tehdy ještě zcela tajemného. Proslavil se zejména jako objevitel Pošumaví a jeho lidu, jež zobrazil ve svých románech. Ve svém díle zachytil drsné životní podmínky a nelehký život obyvatel Šumavy i rozvoj a krizi sklářského průmyslu na Šumavě v první polovině 19. století.

Kontakty a informace

1. **Penzion Kloše:** 385 01 Kubova Hut' 1, tel. 388 436 333, 777 654 879, 608 941 494, <http://www.boubin.cz/klose>, e-mail: klose@boubin.cz
2. **Šumava pro všechny – travel manual** (ke stažení v PDF): http://www.trianoncechy.cz/Brozura_Sumava.pdf
3. **NP Šumava – trasy pro vozíčkáře:** http://www.npsumava.cz/cz/1446/sekc_e/trasy-pro-vozikare/
4. **Cestujeme bez bariér na Šumavě a v Bavorském lese:** <http://itprofi.eu/designy/cbb/tipy>
5. **Stezka korunami stromů, Lipno:** <http://www.stezkakorunami.stromu.cz>
6. **Šumavské slatě:** <http://cs.wikipedia.org>, heslo „Šumavské slatě“.
7. **Chalupská slat' s mapou okolí vč. výchozího parkoviště:** <http://www.lipno-online.cz/2007102501-chalupska-slat>
8. **Jezerní slat' – turistické informace:** <http://itras.cz/jezerni-slat/> (vč. videa pohledu z rozhledny)
9. **Cisterciácký klášter Vyšší Brod** (vč. virtuální prohlídky): <http://www.klastervyssibrod.cz/>
10. **Centrum dřevařství Modrava „Dřevák“:** www.ncd.sumavanet.cz
11. **Keramika-Sklo „U kocoura“:** Vlastimil Randák, Houžná 31, 384 42 Lenora, tel.: 388 438 660, 723 721 184
12. **Krátce o Šumavě:** <http://www.photoexplorer.net/txt/cz/o-sumave.html>
13. **Šumava – historie a současnost:** http://www.cittadella.cz/europarc/index.php?p=Historie&site=CHKO_sumava_cz
14. **Šumava – historické fotografie:** <http://www.scheufler.cz/cs-CZ/fotohistorie/fotoarchiv,sumava-historicke-fotografie,5.html>

Karel Klostermann o Šumavě

■ ...ale jedno si Šumava podržela, působí jako melancholická píseň, která nezdrtitelně proniká do srdce. Bez přestání se před námi rozprostírají lesy a slatě a vyprávějí nám epopu, která nemá obdoby...

■ ...máš-li srdce citlivé, duši velebnosti přírody otevřenou, vnímavou pro krásu její, staneš v němém úžasu, budeš se klaněti Tvůrci a jeho dílům; vzdáš hold svůj naší staré Šumavě, vydají ohlas struny srdce tvého; i příšerný její ráz, jevící se hlavně za pochmurného počasí, dojde tě, jako tě dojí má smutná píseň; budeš se těžko loučiti s pohledem na hory naše a přicházeti budou chvíle, kdy vzdálen od ní po ní zatoužíš...

■ ...jsem dítě těchto hor, syn tohoto lidu...

*Zdroj: Martin Uhlíř,
<http://www.photoexplorer.net/txt/cz/o-sumave.html>*