

**TIP VOZKY:****Nakládání vozíku do auta****ZDRAVOTNICTVÍ:****Nemoci z dlouhého sezení****DOVOLENÁ A VÝLETY:****Areál U vodníky Slámy**

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE • WWW.VOZKA.ORG

2/2014

Tišňová péče**VOZKA****Joy Ride
Cestování s asistencí**

20. června 2014

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XVII.



V. Krása: Reformy jsou motivovány více snahou ušetřit než snahou pomoci – str. 8



- **Radek Štěpánek na velkém mezinárodním turnaji v boccie**
- **Poezie: Dovolená ve verších a obrazech**
- **Colours Ostrava bude opět bez bariér**

Foto, koláž: (di)



Dovolená bez bariér v Chorvatsku

Česká jednička
na Jadranu



Prověřili jsme:

- bezbariérové ubytování
- bezbariérové vstupy na pláže
- bezbariérové vstupy do moře a bazénů

Více informací na www.ckvt.cz nebo na tel.: 800 567 567

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



Nakládání a kompletní řešení přepravy invalidních vozíků 1-180 kg! od profesionálů **Harmar AMERICA'S LIFT LEADER**

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, Štítkov, 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



Letem světem

WC karty ulehčí život

Diagnóza pacientů s chronickými střevními onemocněními významně ovlivňuje kvalitu jejich života a mnohdy významně omezí jejich společenské aktivity. Překonat bariéry ve společnosti a ulehčit život až 40 000 českých pacientů pomohou nové WC karty, které zpřístupní nemocným veřejné i soukromé toalety. S projektem přichází občanské sdružení Pacienti IBD a garantuje ho Národní rada osob se zdravotním postižením a Evropská federace asociací pro Crohnovu chorobu a ulcerózní kolitidu. Další info: www.crohnhn.cz.

Služba pro rodiny s postiženým dítětem

V budově Polikliniky Jarov, v ulici Koněvova č. 205, vzniklo ambulantní pracoviště pro rodiny, které pečují o dítě se zdravotním postižením. Nabízí zde ergoterapeutickou poradnu a zároveň poradenství pro rodiče. Projekt podpořilo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR s podmínkou spoluúčasti klienta 100 Kč za hodinu konzultace. Služby nabízí občanské sdružení Alfa human service (www.alfabet.cz).

Děti žijící v ústavech nemají dost příležitostí

Společnost Rytmus upozorňuje, že děti a mladí lidé s mentálním nebo kombinovaným postižením žijící v ústavních zařízeních nemají stejné příležitosti ke vzdělávání jako jejich zdraví vrstevníci. Zjištění vyplývá z výzkumu, který probíhal v průběhu roku 2013 ve třech krajích České republiky a kterého se zúčastnilo 98 dětí a mladých lidí ze sedmi zařízení. Z výzkumu vyplývá, že žádné dítě z ústavu nenavštěvuje školu hlavního vzdělávacího proudu, děti se vzdělávají v prostorech zařízení, počet výukových hodin je omezen na jednotky hodin za týden a veřejní opatrovníci dětí neprosazují jiný způsob výuky a často nehájí práva svých svěřenců.

Každý desátý Čech je zdravotně postižený

Více než jeden milion lidí s různým typem a mírou zdravotního postižení na-

počítali statistici v roce 2012 v České republice. Nejčastěji se jednalo o osoby starší 60 let, nejrozšířenější bylo středně těžké zdravotní postižení (41 %) a rozhodující příčinou nemoc. To jsou základní výsledky šetření, které v roce 2013 realizoval Český statistický úřad ve spolupráci s Ústavem zdravotnických informací a statistiky ČR. Další informace na webu ČSÚ.

Konto Bariéry rozdělilo milion

Rady Konta Bariéry rozdělila mezi 70 žadatelů více než milion korun. Odsouhlasila 32 standardních žádostí, např. na mechanické vozíky, sluchadla nebo speciální autosedačky. Další žádosti posuzují členové rady individuálně.

Konto tak pomůže např. čtrnáctiletému Patrikovi z Prahy 15 000 korunami na speciální ortézu nebo přispěje 20 000 Kč osmiletému Adámkovi z Trutnovska na speciální sportovní kočárek. Mateřská škola a Speciální pedagogické centrum v Jihlavě dostalo 40 000 korun na rehabilitační brouzdaliště. Sdružení vozíčkářů Hrabyně dostalo 20 000 korun na signalizační zařízení na přivolání pomoci v nouzi.

Zaměstnavatelé chtějí pracovníky bez handicapů

Statistika ČSÚ o ekonomické aktivitě a dávkách sociálního zabezpečení vyplacených občanům se zdravotním postižením přináší širší pohled na uplatnění těchto osob na trhu práce. Oproti výsledkům předchozího šetření došlo ke změnám, většinou k horšímu. Zatímco z celkové populace ČR tvořili nepracující důchodci, resp. důchodkyně, přibližně čtvrtinu (25,8 %), u osob se zdravotním postižením to byly více než dvě třetiny (69 %). Pouze devět procent osob se zdravotním postižením bylo zaměstnáno nebo pracovalo jako OSVČ (u celkové populace to bylo 46,7 %) a 8,6 % bylo na pozici pracujících důchodců.

Publikace Jiná Praha

Pražská organizace vozíčkářů vydala novou publikaci s názvem **Jiná Praha – Průvodce přístupností pražských parků II**, která volně reviduje, aktualizuje a rozšiřuje stejnojmennou brožuru z roku 2009. Společným tématem obou vydání je pražská zeleň a možnosti, jež nabízí návštěvníkům s pohybovým omezením. Brožura může být proto praktickým a užitečným průvodcem nejen lidem na vozíku. Je zdarma k dispozici v kanceláři Pražské organizace vozíčkářů na adrese Benediktská 6, Praha 1.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	8–13
ZAMĚSTNÁVÁNÍ	14
VZDĚLÁVÁNÍ	14–15
ZDRAVOTECHNIKA	16–20
ASISTENČNÍ PES	18
ZDRAVOTNICTVÍ	20–25
KULTURA, SPOLEČEN. AKCE ..	26–29
SPORT	30–35
CESTOVÁNÍ, POBYTY	36–45
DOPRAVA	46–47
MOTORISMUS	48–52
LIDÉ, VZTAHY	53–55
PORADNA	56–60
ZAJÍMAVOSTI	61
VOLNÝ ČAS	62–65
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	66

ROZHOVORY	9, 14, 36, 56
ANKETA	44
ERGOTERAPIE PRO RADOST	63
KVÍZ	64

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA

Osobnosti

Mladějovský Vladislav, prof., MUDr. (11. 1. 1866 – 19. 11. 1935)

Zakladatel české balneologie a klimatologie. Praktikoval v lázních Gräfenberg (Jeseník) a v rakouském Kaltenleutgebenu, poté přesídlil do Rožnova pod Radhoštěm, kde vybudoval vodoléčebný ústav. Od roku 1898 strávil 34 let jako lázeňský lékař v Mariánských Lázních. Od roku 1925 se stal přednostou balneologického ústavu české lékařské fakulty. Byl autorem množství prací hlavně z obecné balneologie, klimatologie a fyzikální terapie. V Mariánských Lázních usiloval o व्यवlastnění těchto lázní z rukou německého kláštera. Účastnil se založení organizace českých lázeňských lékařů, Svazu československých lázní a zřídil a České společnosti pro fyzikální medicínu. Stál u zrodu fyziatrického ambulatoria pro léčení nemajetných.

Moudrosti pro lidi středního věku a starší

*Nejezte zdravou stravu.
Ve svém věku
potřebujete všechny
dostupné konzervanty...*

Editorial

Lidi, přestaňte se bát a žijte!



Bylo to jednoduché a přímočaré, jako úder do bubny: dva bubeníci ze skupiny Africana si získali publikum Sportovních her zdravotně postižených dětí a dospělých v Kopřivnici naprosto na svou stranu. A přestože mluvili „lámanou“ češtinou, rozuměl jim každý.

Toto mi z jejich projevu utkvělo:

„Vedle pravdivých informací o Africe mezi vámi koluje i spousta polopravd a nesmyslů,“ sdělili úvodem. „Například že v Africe panuje hlad. Copak my vypadáme hladově? Na některých místech to sice může být pravda, ale copak taková místa v Evropě nenajdete? Obecně je v Africe jídla dost, a když se o černoších říká, že mají zdravé zuby a dásně, tak je to právě proto, že my jíme hodně čerstvého ovoce, papáju, mango, ananas a podobně. Stejně tak byste neviděli moc rozdílů mezi lidmi a jejich technickými vymoženostmi ve městech u nás a u vás. Ale fakt je, že na vesnicích už je to jinak. Tam nejsou tak velké a krásné baráky jako u vás – ale na druhou stranu tam lidé nemají hypotéky a strach, co s nimi bude. Také jsme zjistili, že u vás se lidi po šedesátce považují za seniory, kteří by se měli držet v ústraní. V kontrastu s tím má moje matka osmdesát let a klidně tančí salsu. A co se týká lidí s handicapem, myslíte, že jsou doopravdy nějak omezeni? Jestli ano, tak je to jen v hlavách. Mám kamaráda vozíčkáře, který je ministrem – abych se k němu dostal, musím projít snad přes čtyři ochranky. Opravdu lze říci o takovém člověku, že žije v ústraní a že toho málo dokázal? Lidi, přestaňte se bát a prostě žijte. Žijte...“

Pak rozdali bubny a celé obecenstvo rozpumpovali. Opravdu, všichni v tu chvíli žili...

Jiří Muladi



I vozíčkář může tancovat

Plzeňská tanečnice a choreografka Martina Henrichová, nyní rok na vozíčku, již několik měsíců opět tančí a tvoří choreografie pro svojí taneční skupinu E-motion. Kromě toho pořádá taneční workshopy pro vozíčkáře v Plzni a v pražském rehabilitačním centru Paraple.

Martina založila taneční oddíl a taneční skupinu pro vozíčkáře a handicapované v rámci Sportovního klubu vozíčkářů Praha. Vítání jsou aktivní lidé s jakýmkoliv handicapem, úplní začátečníci i všichni, kdo již mají s tancem nějaké zkušenosti. Jedinou podmínkou je chuť tančit, potřeba vyzkoušet a rozšířit si své možnosti a pohybové schopnosti, odvaha pokusit se překročit hranice svého handicapu.

Workshopy se konají zhruba jednou za měsíc, v Parapleti většinou ve čtvrtek od 15 hodin a v Plzni o víkendech. O konkrétním termínu se více dozvíte nejen na stránkách SKV Praha (www.skvp Praha.org /tanec), ale také na komunitním portálu Vozekov (www.vozekov.cz/), popř. na webových stránkách Vozky (www.vozka.org).

Zájemci se mohou hlásit na e-mailu HenrichovaM@seznam.cz.

První workshop se konal 18. 5. v Sokolovně Nová Hospoda na ul. Prostřední 7 v Plzni.

(red)



Taneční workshop, rehabilitační centrum Paraple, Praha Foto: M. Henrichová



Taneční workshop, Sokolovna Nová Hospoda, Plzeň Foto: Gabriela Šmídová

Poruba má bazén pro zdravotně postižené

Velkou proměnou prošel loni bazén v areálu Střední školy prof. Zdeňka Matějčka na ulici 17. listopadu v Ostravě-Porubě. Díky projektu Modernizace, rekonstrukce a výstavba sportovišť vzdělávacích zařízení I Regionálního operačního programu NUTS II Moravskoslezsko získal bazén atrakce v podobě lavic s perličkovou masáží a hydromasážními tryskami, lehátek se vzduchovou perličkou, dvou chrličů vody a masážních trysek ve stěně bazénu a čtyř plaveckých drah v délce 23,7 metrů. K dispozici je i speciální bazénový zvedák.

Zařízení je určeno především handicapovaným žákům školy, rehabilitovat v něm však mohou i další lidé s postižením.



Bazén je vytižen. Pravidelně se zde konají plavecké soutěže (foto: archiv školy)

Bazén je provozován od září do června. V období hlavních prázdnin je uzavřen. Provozní doba: po–pá (školy a organizace) 8–18 hodin, veřejnost 6–8 a 18–20 hodin. V sobotu je otevřen pro veřejnost, a to od 9 do 13 hodin.

Děti do šesti let mají do areálu vstup zdarma. Cena za jeden vstup (dvě hodiny) je pro držitele průkazu ZTP/ZP 40 Kč, doprovod neplatí nic. Pronájem organizacím sdružující lidi s handicapem – hodina za 600 Kč. K dispozici jsou permanentky. Před areálem je parkování zdarma. Pro vstup do areálu je nutné mít u sebe v hotovosti 50 Kč na úhradu vratné zálohy na skříňku.

Kontakt: bazén – tel.: 596 909 276.

Zdroj: PRIO Ostrava – radniční zpravodaj, www.skolspec.cz

(hk)

Zdravotně postižení v roli bílých koňů?

Na počátku byla snaha státu ulevit v podnikání těm firmám, které zaměstnávají lidi s handicapem. Výsledek je ale „typicky český“: došlo k pokřivení trhu a až k milionovým ztrátám ze státního rozpočtu.

Zákon totiž zvýhodňuje firmy s více než 25 zaměstnanci, z nichž polovinu tvoří osoby zdravotně postižené (OZP). Ty mohou v tendrech nabídnout až o patnáct procent vyšší cenu než běžný zájemce – a přitom uspět, právě díky úlevě.

Ovšem zákon už nespecifikuje, zda vyhraný tendr musí plnit přímo vítěz. Stává se proto, že samotní zdravotně postižení se k práci vůbec nedostanou. Slouží pouze jako zprostředkovatelé firmám, které OZP vůbec nezaměstnávají.

V praxi to vypadá takto: Velká IT firma se uchází například o zakázku ministerstva na počítačové služby. Sama však nabídku nepodá a domluví se se zaměstnavatelem osob zdravotně postižených, který navíc v oboru vůbec operovat nemusí. Ten se do tendru přihlásí a díky zvýhodnění zakázku získá. Kvůli patnáctiprocentní úlevě klidně i za vyšší cenu, než nabídly jiné firmy. K počítačům se však ani nepřiblíží. Dodávku předá „opravdovému“ vítězi tendru a peníze navíc si mezi sebou rozdělí.

„Dokonce se stává, že o některé zakázky usilují už pouze zvýhodněné firmy,“ tvrdí místopředseda Asociace zaměstnavatelů zdravotně postižených Karel Rychtář. Ale vzhledem k tomu, že zákon nespecifikuje dodavatele zakázek, nelze hovořit přímo o trestném činu.

Ministerstvo pro místní rozvoj, do jehož gesce zákon o veřejných zakázkách spadá, však kritiku v tomto smyslu odmítá. „Důvodem zvýhodnění je začlenění osob se zdravotním postižením do společnosti a na trh práce. Mezi lidmi bez zdravotního postižení a OZP existují nerovné podmínky, které spočívají v jejich zdravotním stavu. A zákon představuje vyrovnání této disproporce, takže o křivení trhu se nedá mluvit,“ tvrdí tisková mluvčí ministerstva Radka Burketová.

Změnu k lepšímu by měla přinést připravovaná novela zákona o zaměstnanosti, kterou chystá Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. **Od příštího roku by měla propojit úlevu v ceně zakázek s chráněnými pracovními místy a tím by se zpřísnila kontrola ze strany státu.**

(di)



Indiánskou stezkou. Kolektiv zdravotně handicapovaných přátel z hodonínské Oázy připravil pro děti v rámci Dne země, který pořádalo Město Hodonín v hodonínské ZOO, dobrodružný zážitek v indiánském týpí. Děti si společně s rodiči rozšířovali vzkaz psaný „morseovkou“ a ti nejmenší si vyzkoušeli svou dovednost chytáním rybiček. Všechny děti odcházely z týpí na další stanoviště se sladkou odměnou a plyšovou hračkou za splněný úkol.

Černá kronika

Mladý opilec zabíjel



Jeden květnový nedělní večer se stal pro pětáctýřicetiletého muže na ortopedickém vozíku tragickým. Jednadvacetiletý řidič Fiatu Punto ho v Českých Budějovicích před prodejnou stavebnin srazil a vozíčkář těžkým zraněním podlehl. Mladík z místa nehody ujel. Policie ho po několika minutách dopadla. Jak k nehodě došlo a po jaké straně silnice muž na elektrickém vozíku jel, policisté prošetřují. Nicméně je jisté, že mladík měl přes dvě promile alkoholu v krvi.

Zkopali a okradli vozíčkáře

Brutální čin v režii tří patnáctiletých výrostků se odehrál v dubnu v Brně. Trojice romsky hovořících mladíků napadla vozíčkáře, který čekal na pomoc s překonáním překážky na Zvěřinově ulici. Povalili jej z vozíku a zajímali se o jeho batoh. Ležícího muže několikrát kopli a také uhodili jeho berlemi. Devětadvacetiletý vozíčkář sice ubránil hodinky, ale jiný z mladíků mu strhl z krku stříbrný řetízek. Po útoku výrostci rychle zmizeli, když část věcí po cestě odhodili. Policie po pachatelích pátrá.

Nestihl vystoupit, došlápl si na řidiče

Na jednu denní službu rozhodně dlouho nezapomene řidič pražské trolejbusové linky číslo 12. Na konci dubna kolem půl šesté večer jej během jízdy slovně napadl sedmatřicetiletý invalidní muž notně posílený alkoholem. Rozčílil se na šoféra, neboť nestačil vystoupit na místě, kde potřeboval. Přitom nerespektoval, že pro invalidní cestující jsou určena místa za kabinkou řidiče, a rovněž před vystupováním nepoužil tlačítko signalizující řidiči, že z vozu bude na zastávce vystupovat osoba s pohybovým omezením. A tak nic netušící řidič neposkytl na příslušné zastávce dost času, aby invalida s ohledem na jeho postižení a zřejmě i na míru alkoholového opojení stačil vystoupit. Muž řidiči vulgárně nadával, prorazil přepážku k řidiči a snažil se zaútočit na řidiče francouzskou holí. Po příjezdu policistů nadýchal invalida 2,69 promile, a tak putoval k vystřízlivění na záchytku.

Deset let má na zklidnění

Mrzí mě to, ale už se to s ním nedalo vydržet, řekla u soudu žena obžalovaná z vraždy nechodícího manžela. K tragickému konci manželství došlo v listopadu 2011, kdy psychicky týraná žena zabila postiženého manžela v obývacím pokoji. Nejprve ho bila pěstmi, kopala a nakonec ho bodla dlouhým kuchyňským nožem do levé části hrudníku. Muž zemřel během několika desítek minut. Žena si pak vzala prášky a zavolala záchranku. Obžalovaná u soudu vypověděla, že 35 let snášela, jak ji muž psychicky týral, ponižoval a urážel. Soud rozhodl o desetiletém trestu odnětí svobody.

Žena bez rukou přišla o 30 tisíc



Sarah Celá (55) z Jihlávky pod Javořicí se narodila bez rukou, její manžel Jiří (59) zase ve čtyřech letech přišel o nohu. Nedávno jim někdo odcizil čtyřkolku, na které byli oba závislí. Když paní Sarah cestovala s dcerou do Jihlavy, v zatáčce do nich prudce narazilo jiné auto, jehož řidič byl opilý. Výsledek? Zlomená páteř.

Před rokem požádala advokáta Vladimíra Focka z Brna, aby napsal odvolání k soudu, který pro Sarah nedopadl dobře. Právník si vyžádal zálohu 30 000 korun, ale pro svou klientku zůstajasná přestal existovat. Když mu invalidní žena oznámila, že s ním ruší dohodu a chce zpět peníze, vykázal úkony, o kterých klientka nic nevěděla. Nová advokátka se nyní kromě odvolání musí postarat, aby bylo spravedlnosti učiněno zadost i v případě povedeného advokáta.

Stařence ukradli ortopedický vozík

O tom, že se drzost zlodějí se před ničím nezastaví, se přesvědčila třiasedměsátiletá paní z Nového Jičína. Letos v březnu jí někdo z domu s pečovatelskou službou ukradl ortopedický vozík. Bez něj se stará paní nikam nedostane a na nový nemá. Vozík stál 12 000 korun a pojišťovna peníze na nový prý už nedá.

Prosázel peníze na nákup auta pro postiženou

Třiapadesátiletý muž z Kolínska údajně prosázel peníze určené na nákup auta

pro zdravotně postiženou klientku. Způsobil tak úřadu práce škodu 190 000 korun. Kriminalisté proto od dubna muže stíhají kvůli zpronevěře, které se dopustil jako zákonný zástupce těžce postižené klientky. Podle policistů použil příspěvek určený na nákup osobního auta k internetovým sázkám a všechny peníze prohrál.

Opilec s berlí terorizoval metro



Opilec rozbil kukaň ve vestibulu metra, foto Městská policie Praha

Demolování zařízení, nadávky personálu i strážníkům. Opilý invalida terorizoval jedno květnové odpoledne stanici metra Palmovka v pražské Libni. Když strážníci dorazili na místo, oslovil je muž s tím, že určitě přijeli pro něj. Pak dodal, že francouzskými holemi udeřil do okénka budky. Muž pak strážníkům sprostě nadával a osočoval je z šikany a psychologických problémů. Skončil v poutech a nadýchal 1,87 promile alkoholu.

Syn tyranizoval matku. Bral ji berle, aby nemohla chodit

Ponižování a týrání snášela více než rok seniorka (80) od syna (47). Když se opil, byl agresivní. Nyní ji kopáním do nohou a bitím doslova vyhnal z domu.

Zuřivec je řemeslník bez stálé práce a mnozí mu údajně dluží, proto si chodil za matkou půjčovat peníze. Tentokrát ale odmítla a začal zuřit. Utěrkou a rukama ji bil do hlavy a žena, která se pohybuje o dvou berlích, věděla, že je zle a chtěla se dostat z domu. Syn zatím rozmlátil židli, rozbil okno i výplň dveří. Pak vyšel za matkou ven, nadával jí, vyhrožoval a kopal ji ze zadu do nohou. Zachránila se u sousedů. Později byla hospitalizována. Útočník skončil na záchytec.

Důchodkyně se bála někomu svěřit, co by jí syn udělal, a to byla chyba. Často jí sprostě nadával, urážel, strkal do ní nebo podkopával berle, o které se opírala. Také jí je bral a odnášel pryč. V opileckém amoku vždy rozbíjel zařízení v domě. Intenzita útoků se s postupem času stupňovala. Muž byl obviněn z týrání a vykázan na deset dnů z domu. Hrozí mu čtyři roky vězení.

Zdroj: Blesk.cz, ČTK, www.ahaonline.cz, Krimi Zprávy Frýdek-Místek, PČR, Právo, tmbiz.cz

(bf)

Napsali jste nám



Bezmoc

Vloni v červnu jsem měla dle vyšetření na preventivní prohlídce u gynekologa zdravou maminku. V lednu se vyskytly problémy a maminku gynekolog poslal do prostějovské nemocnice na vyšetření pod narkózou. Vyšetření ukázalo, že maminka má v děloze něco onkologicky nedobrého. Poslali ji tedy na operaci do Nového Jičína. Prostějovská nemocnice maminku odeslala do Nového Jičína. Aby bylo jasno, píšu to raději dvakrát za sebou. Žádná protekce. Bylo nám řečeno, že takové případy, jakým je moje maminka, se posílají na operaci do Nového Jičína. Vše proběhlo celkem v klidu a bez problémů. Čekali jsme na výsledky histologie. A pak nám je z Nového Jičína volali. Nejsou dobré a máme přijet v pondělí 14. dubna dopoledne do Nového Jičína na radioterapii. Tak a taky začíná ta bezmoc...

Šla jsem k obvodní lékařce, aby mamince napsala na pondělí sanitku. Ne! Odmítla. Ať tu sanitku napíše nemocnice, která maminku do Nového Jičína poslala. Tak jsem šprála do prostějovské nemocnice, zdali mi na pondělí napíší sanitku. Taky ne! To dělá obvodní lékařka. A dali mi razítko s telefonem, jestli bude mít problémy, ať zavolá. Tak já zpět s papírkem k obvodní lékařce. Vyseděla jsem si v čekárně další hodinu. Ne! Už jsem vám to říkala jednou. Sanitku vám nenapíšu. A na důkaz svého vážného rozhodnutí volala paní dr. do VZP, nějaké podobně důležité paní dr., která řekla, co myslíte?, no jasně že ne! Žádnou sanitku mamince nedávejte. Nový Jičín je daleko, ať jezdí na ozařování do Olomouce, tam jí sanitku dáme, ale do Nového Jičína ne. Ty jo, a co mám jako dělat? To jsem se optala maminčiny ošetřující lékařky. Nevím... Tady máte lístek pro prostějovskou nemocnici, kde píšu, že sanitku nepředepíšu. Na shledanou! Ještě jsem se optala, zda-li mám zaplatit třicet korun. Prý ne.

Tak jsem nasraná s nepořízenou odešla a myslím si, že mé rozčilení způsobí, že už s maminkou k obvodní paní lékařce nebudu moci chodit. Víím, že mladá paní dr. měla svou pravdu. Ovšem měla mi poradit, co mám dále dělat. Já si vážně nevěděla rady. Tak jsem s lístkem opět spěchala do prostějovské nemocnice. No co myslíte? Dostala jsem na pondělí tu sanitku? Ano, máte pravdu, NE!

A tak půjdu zítra do VZP. Poptat se, proč maminku operovali v Novém Jičíně a proč jí teď znemožňují v této nemocnici následnou a potřebnou zdravotní péči.

Je mi z toho na blití. Maminku tohoto šetřím a snažím se vyřizovat všechno sama. Je mi jí moc líto.

Marný, smutný den. Máme tak málo času na tomto světě a tak s ním mrháme. Krásné léto...

Mila Kristová, Prostějov

Sexuální asistence

No konečně, někdo si také všiml, že osoby se zdravotním postižením, a to ať na fyzické či mentální úrovni, jsou také lidi. I tito lidé mají své potřeby, tedy i sexuální. Zatím netuším, jak je to ve světě, jak to tam vlastně funguje. Kdo, kdy, kde a za kolik? Neumím si představit, že ženy s postižením budou sexuálně aktivní bez Lásky atd.

Hele, lidi, v dubnu se uskutečnila v Brně diskuze na toto téma (více na www.ligavozic.cz) a my, lidé s postižením z ostatních měst, se přece nenecháme zahánět. Kdo chcete diskutovat na téma sexuality postižených a sexuální asistence, napište do Brna na Ligu vozíčkářů nebo do Prahy Monice Henčlové na henclovaM@seznam.cz. Je mi 36 let, jsem holka a totálně invalidní, ale bez sexu to prostě nedávám...

Pojďme diskutovat, pojďme těm paličím dubovým vysvětlit, že sex milujeme a hlavně sex chceme.

Monika Henčlová

Chlapec píše prezidentovi...

Dobrý den, vážený pane prezidente.

Než se Vám představím, chci Vám říct několik důležitých slov, abyste pochopil podstatu tohoto dopisu. Mé jméno je Emil Demeter a dovoluji, abych Vám stručně popsal svůj životní příběh. Pak lépe pochopíte, proč Vám píši tento dopis.

Narodil jsem se předčasně v 7. měsíci těhotenství. Můj porod proběhl naprosto normálním způsobem, akorát jsem měl nízkou porodní váhu a nevyvinuté plíce. Proto jsem byl umístěn do inkubátoru. Zde jsem dostal infekci, po které následovalo krvácení do mozku. Postihlo jeho část, která řídí koordinaci a pohyb.

Dále jsem normálně rostl, jen s tím problémem, že jsem se nenaučil chodit. Musel jsem každý den cvičit.

Když mi byly dva roky, jela maminka jednoho květnového dne na nákup a já jsem zůstal se sestrou doma. Když se maminka vrátila z nákupu, šli jsme jí se sestrou pomoci s uklízením nákupu do skříněk, abych měl pocit, že také pomáhám. Když byly obě v nestřeženém okamžiku otočeny ke mně zády, převrhl jsem

na sebe hrnec s polévkou. Matka mě okamžitě ze speciální židle vzala, ale než odšroubovala speciální stoleček, horká polévka se mi roztekla po celém těle. Maminka ze mě strhala oblečení, zabalila mě do mokřých ručníků a jela se mnou do fakultní nemocnice. Po 14 dnech se paní primářka rozhodla, že mě letecky převezou na popáleninové centrum ve Vinohradech. Zde jsem byl dva měsíce v umělém spánku a během něho mi prováděli plastiky. Dostal jsem se do rukou nejlepšího popáleninového odborníka, který se jmenoval Radomír Brož. Domů jsem se dostal v pěti letech... Po celou dobu léčení byla matka neustále při mně, abych byl upřímný – vůbec nebylo jasné, jestli vůbec přežiji. Nakonec všechno dopadlo dobře, teď chodím do 9. třídy, kde jsem si našel svého nejlepšího kamaráda Alexandra Prachaře.

Abych se dostal k jádru tohoto dopisu. Moje maminka byla po celou dobu mého léčení u mě a trpělivě čekala, jak to se mnou dopadne. Takových případů, jako je ten můj, je mnoho. Oběť, kterou musejí tito rodinní příslušníci podstoupit, není u nás vůbec doceněná. A tak bych Vás chtěl v závěru tohoto dopisu požádat, abyste u příležitosti „Dne matek“ vyhlásil tento den i DNEM těchto obětavých lidí.

Děkuji.

Emil Demeter

... a Kancelář prezidenta odpovídá

Milý Emile,

prezident republiky Miloš Zeman se seznámil s Tvým dopisem a požádal mne, abych se jím blíže zabýval. Příběh Tvého života je velmi dojemný. Je od Tebe krásné, že si všeho, co pro Tebe maminka a Tví blízcí udělali, vážíš tak, že jsi neváhal a požádal o jejich veřejné uznání.

Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Je to mezinárodní svátek. Pomineme-li skutečnost, že pan prezident není k vyhlašování svátků zmocněn, nedomnívám se, že by bylo moudré do této mezinárodní tradice zasahovat. V tomto případě nejde o veřejné oslavy, ale o projev úcty a poděkování, které vyslovují děti svým matkám, a to nehlédě na věk. Rozšíříš-li poděkování i na své blízké, budou jistě Tvou pozorností – stejně jako Tvá maminka – potěšeni.

S pozdravem

Mgr. Radek Augustin,
ředitel Odboru analytického
Kanceláře prezidenta republiky
(oba dopisy redakčně kráceny)

Václav Krása: Dosavadní reformy jsou mnohem více motivovány snahou ušetřit než snahou pomoci

Předseda Národní rady osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR) Mgr. Václav Krása se v aktuálním rozhovoru pro magazín *Vozka* vyjadřuje k aktuálně nejpalčivější problematice života osob se zdravotním postižením.

Počet osob se zdravotním postižením v České republice narůstá. Především proto, že populace stárne a lidé vyššího věku mají častěji nějaký zdravotní handicap. Statistický úřad zjistil, že v současné době je asi 1 100 000 osob zdravotně postižených (OZP). Jejich vzdělanostní úroveň (oproti tzv. „zdravým“) je obecně nižší – především u vysokoškolského vzdělání, kde je rozdíl opravdu velký, přibližně jedna ku čtyřem.

„Novela školského zákona, která je v současné době v připomínkovém řízení, však řeší především základní a střední školství,“ říká předseda NRZP ČR Václav Krása. „Připravuje se systém podpůrných opatření, která by mohly školy využívat k podpoře vzdělávání žáků se zdravotním postižením v tzv. hlavním vzdělávacím proudu.“

• Co přinese handicapovaným novela zákona o zaměstnanosti a jaké slovo má při jejím vzniku NRZP ČR?

Nezaměstnaných OZP je asi dvanáct procent, ale to není příliš vypovídajícím ukazatelem. Máme tady velkou skupinu OZP, já odhaduji sto tisíc lidí, kteří nejsou v evidenci úřadu práce jako uchazeči či zájemci o práci. Tím je toto procento výrazně zkeslené. Příčin nezaměstnanosti této skupiny lidí je mnoho. Obrovský vliv má nepochybně vysoká míra nezaměstnanosti, není dostatečná nabídka práce.

sKarty: Je opravdu až neuvěřitelné, že tento tunel se děl před zraky veřejnosti

Dále chybí individuální podpora jednotlivců a větší podpora zaměstnavatelů, kteří zaměstnávají OZP na otevřeném trhu práce. Podpora se zaměřuje především na tzv. chráněné dílny. Chybí nám rovněž systém ucelené rehabilitace, jenž by umožnil lidem po nemoci nebo úrazu rychlý návrat do práce. Současná novela zákona o zaměstnanosti obnovuje tzv. institut osoby zdravotně znevýhodněné. Novelu



iniciovala NRZP ČR a zaměstnavatelé zdravotně postižených.

• Jak vypadají vztahy s Ministerstvem práce a sociálních věcí současné vlády v porovnání s vládou minulou?

Nynější vztahy mezi NRZP ČR a vedením MPSV ČR jsou určitě mnohem lepší oproti vztahům, které byly za ministrování pana Drábka. Ministerstvo komunikuje s organizacemi zdravotně postižených a nepřipravuje změny, které by měly zhoršit podmínky života OZP. Na druhé straně zatím nejsou připravovány systémové změny, které by významněji zlepšily možnosti integrace OZP do společnosti.

• Můžete stručně zhodnotit sKarty a dosavadní výsledky sociální reformy?

Když se nad celým systémem zamyslíme, je až neuvěřitelné, že vláda, parlament, ale i média razantně nevystoupily proti sKartě. Systém byl založen na povinnosti příjemce dávky založit si zvláštní účet u České spořitelny, a to bez ohledu na skutečnost, že již měl bankovní účet u téhož či jiného bankovního domu. Dávky nebo jedna dávka (příspěvek na mobilitu činí pouze 400 Kč) byly posílány na speciální účet a teprve z něho si jej mohl příjemce převést na svůj účet nebo jej postupně vybírat. Smysl byl zcela zřejmý. Co nejdříve udržet finanční prostředky na sociální dávky v České spořitelně a tím generovat zisk. Další profit měly tvořit

poplatky při pohybu na speciálním účtu. Je opravdu až neuvěřitelné, že tento tunel se děl před zraky veřejnosti. Jsou známy osoby, kterého ho vymyslely a realizovaly, a přesto tomu nikdo nezabránil. V současné době se napravují věci, které se vůbec neměly stát. Podařilo se zatím zrušit sKarty, vrátit priznávaní průkazů OZP do původní podoby, snad bude obnoven institut osoby zdravotně znevýhodněné. Teď musíme ještě něco udělat s priznávaním příspěvku na péči.

• Co si myslíte o plánovaném převodu kompetencí při financování sociálních služeb na kraje?

Jsem přesvědčen o tom, že to je chybné rozhodnutí. Ve všech evropských zemích se financování sociálních služeb centralizuje, neboť se přechází na jakýsi systém pojištění na sociální služby nebo na dlouhodobou péči. Nejprve je potřeba provést systémovou změnu. Převod kompetencí na kraje je velmi pochybný už z toho důvodu, že kraje jsou největšími poskytovateli sociálních služeb a současně budou mít možnost rozhodovat o jejich financování. Kraje se tím dostávají do střetu zájmů. Je to zcela odlišná situace oproti zdravotnictví, kdy jsou také kraje největším poskytovatelem služeb, ale financování je prostřednictvím zdravotních pojišťoven.

Plánovaný převod kompetencí na kraje při financování sociálních služeb je chybné rozhodnutí

Financování sociálních služeb je jeden z velkých problémů sociálního zabezpečení a je několik způsobů jak tuto věc řešit – pojištění, dlouhodobé granty nebo prostřednictvím klienta. Dlouhodobé granty však neznamenají systémové řešení, ale pouze odložení problému financování sociálních služeb.

• Jak vnímáte problematiku ukončení platnosti průkazů OZP v roce 2015?

Na podnět naší Rady k tomu přistoupilo MPSV ČR. Výměna průkazů OZP musí být provedena k 31. 12. 2015. Nebude ovšem probíhat tak, že osoby, které mají průkaz priznaný trvale nebo na dlouhou dobu, budou zvány k novému posouzení

nároku na tyto průkazy. Ze zákona budou muset být nově posouzeny pouze ty osoby, kterým byly průkazy přiznány v letech 2012 a 2013, podle tehdy platné zákonné úpravy. V těchto dvou letech se posuzoval nárok na průkaz společně s posuzováním nároku na příspěvek na péči. Těchto lidí je asi 40 000 a budou muset být nově posouzeni. K tomu, aby došlo k prosté výměně průkazu, je však nezbytné změnit zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.

• Víte ale o potížích a nedostacích v příspěvcích pro lidi s handicapem?

Jistě, především u příspěvku na péči je situace složitější. MPSV ČR nepředpokládá systémovou změnu v posuzování míry soběstačnosti. Na dubnové schůzce u paní ministryně práce a sociálních věcí se hovořilo o tom, že míru závislosti by již neposuzovali posudkoví lékaři, ale posuzování by bylo na základě lékařské zprávy ošetřujícího lékaře a sociálního šetření. Bohužel, tato skutečnost se již v dalších jednáních neobjevila. Posílení role sociálního šetření považuje NRZP ČR jako příznivý signál změny v této oblasti. MPSV ČR však neuvažuje o zrušení vymezení tzv. deseti základních životních potřeb. V krátkodobém horizontu chce upravit metodiku sociálního šetření a případně upravit vyhlášku č. 505/2006 Sb. tak, aby bylo možné toto posuzování rozšířit. Ovšem NRZP ČR trvá na zrušení vymezení deseti základních životních potřeb, i když chápeme, že tato rozsáhlá změna zákona potřebuje nějaký čas, a tudíž jsme připraveni změnu posuzování míry závislosti provádět postupně po jednotlivých krocích.

■ Příspěvky pro lidi s handicapem: NRZP ČR trvá na zrušení vymezení deseti základních životních potřeb

• Váš názor na posuzování invalidity – jak to je a jak by mělo správně vypadat?

Tato problematika se významně změnila přijetím vyhlášky č. 359/2009 Sb., o posuzování míry invalidity. Došlo ke snížení procentních sazeb u jednotlivých diagnóz. Zásadní problém spatřuji ve skutečnosti, že při souběhu více diagnóz lze zvýšit míru invalidity maximálně o deset procent – to neodpovídá skutečným potřebám. Na druhé straně – náš systém se nesnaží nejprve najít zaměstnání osobě se zdravotním postižením, ale rovnou jí je přiznáván invalidní důchod. To není běžná praxe v jiných zemích.

• Co bude pro handicapované lidi znamenat ustavení Monitorovacího výboru Úmluvy OSN?

Po návštěvě NRZP ČR a sekretariátu

Vládního výboru pro ZPO u veřejné ochránčyně práv paní A. Šabatové došlo k výraznému urychlení přípravy Monitorovacího výboru. Podporujeme variantu, že je nezbytné zajistit, aby pod ochránčyní (Kanceláři veřejné ochránčyně práv) fungoval přímo Monitorovací výbor a nikoliv poradní orgán. Zároveň prosazujeme, že členy tohoto Monitorovacího výboru za osoby se zdravotním postižením musí generovat samy osoby se zdravotním postižením a nabídnout je ochránčyni ke jmenování členů Výboru. V této věci je zatím mezi ochránčyní a NRZP ČR trochu odlišný názor, který bude určitě překonán. Smyslem zřízení monitorovacího mechanismu Úmluvy je zajistit její plnění v podmínkách ČR. Pro doplnění – zřízení monitorovacího mechanismu ukládá článek 33 Úmluvy.

■ Naše euroatlantická civilizace prochází vleklou krizí, která se nutně musí projevit i v podpoře osob se zdravotním postižením

• Poslední otázka: Jak se podle Vás k problematice handicapovaných staví stát, jak veřejnost a jaké základní změny registrujete třeba oproti roku 2000?

To je velmi široká otázka. Obecně lze říci, a vyplývá to i z šetření, že veřejnost vnímá potřeby osob se zdravotním postižením velmi pozitivně. Za podporou rodin s dětmi jsou OZP druhou nejpříznivěji vnímanou skupinou občanů. Změny v této oblasti je třeba vnímat v kontextu vývoje celé společnosti a možná i Evropy. Naše euroatlantická civilizace prochází vleklou krizí, která se nutně musí projevit i v podpoře osob se zdravotním postižením. Myslím si, že nám chybí především odvaha k systémovým transformacím, které by vedly k mechanismům tvořícím individuální nástroje podpory každého člověka s handicapem. Naše reformy jsou mnohem více motivovány snahou ušetřit než snahou pomoci.

• Děkuji za rozhovor.

Já také. A přeji čtenářům Vozky pěkné letní dny a zdravý optimismus!

Jiří Muladi

Václav Krása ve zkratce

Narodil se 24. listopadu 1951. V 90. letech 20. století a počátkem 21. století byl poslancem České národní rady a Poslanecké sněmovny. Od roku 2002 je předsedou Národní rady osob se zdravotním postižením ČR. Je upoután na vozík.

V letech 1968–1970 vystudoval Střední ekonomickou školu v Janských Lázních, v letech 1972–1974 pak Střední ekonomickou školu v Berouně. Od roku

2007 studoval na Metropolitní univerzitě Praha, studia ukončil v roce 2013 magisterskou zkouškou.

V letech 1970–1992 pracoval v Domově důchodců obce Tvoršovice jako účetní, od února 1987 byl jeho vedoucím.

Ve volbách v roce 1992 byl zvolen do České národní rady (ČNR) za ODS. Zasedal ve výboru petičním a pro lidská práva a národnosti. Od vzniku samostatné České republiky v lednu 1993 byla ČNR transformována na Poslaneckou sněmovnu Parlamentu České republiky. Mandát v ní obhájil ve volbách v roce 1996 i 1998. Od roku 1993 do roku 2002 byl členem výboru pro sociální politiku a zdravotnictví (v letech 1996–1998 jeho místopředsedou). V lednu 1998 přešel do poslaneckého klubu nově utvořené Unie svobody. V roce 2002 pracoval pro úřad vlády České republiky jako poradce místopředsedy vlády Petra Mareše.

V komunálních volbách roku 2002 byl zvolen za Unii svobody do zastupitelstva městské části Praha 17. Mandát obhájil v komunálních volbách roku 2006, nyní již jako nestraník. Od roku 2006 do 2012 byl členem komunálního Hnutí Lepší Řepy, za které byl zvolen do tamního zastupitelstva ve volbách v roce 2010. Na Praze 17 zastával také funkci radního městské části.

Během své kariéry získal významné zkušenosti jako místopředseda Vládního výboru pro zdravotně postižené občany, místopředseda Komise pro rozvoj sociálních služeb Ministerstva práce a sociálních věcí ČR, radní Městské části Praha 17, místopředseda Občanského sdružení Klub občanů bezbariérového domu Vondroušova, člen správní rady o. p. s. Praha 10 – provozovatel azylového domu Praha 10, člen správní rady Nadace Dětský mozek a člen správní rady Metropolitní univerzity Praha, o. p. s.

Je autorem či spoluautorem několika publikací zaměřených na problematiku života osob se zdravotním postižením, pravidelně publikuje v regionálních i celostátních denících a v odborných tiskovinách

Václav Krása je ženatý, s manželkou Olgou mají dvě děti.

(red)

Zdroj: <http://cs.wikipedia.org>,
<http://www.vaclavkrasa.cz>

Kontakty

• **Václav Krása – osobní stránky:** <http://www.vaclavkrasa.cz>

• **Internetová poradna Václava Krásy:** <http://www.vaclavkrasa.cz/poradna.html>

• **Národní rada osob se zdravotním postižením ČR:** Partyzánská 7, 170 00 Praha 7 – Holešovice, tel: 266 753 421, <http://www.nrzp.cz>

Domácí tísňová péče pro seniory či lidi s postižením

Život 90 • Anděl strážný • Maxitelefon Granny
• Systémy v dalších místech ČR

Trend, který se rozmáhá. Jde o péči, která umožňuje seniorům, aby i v pokročilém věku žili doma a přitom měli na dosah pomoc, když ji potřebují. Tlačítko, skrz které služba funguje, zavolá pomoc pouhým jeho stisknutím. Je určena také pro zdravotně postižené, osoby upoutané na lůžko nebo s jiným zdravotním omezením. Výhodou je, že pacient zůstává ve svém přirozeném prostředí, bez nutnosti trvalého dohledu druhé osoby či odchodu do zařízení s trvalou péčí. Pečující osobám pak dává jistotu, že jsou s klientem neustále v kontaktu a že je v pořádku. Službu tísňové péče nabízí celá řada organizací, takže je z čeho vybírat.

Pomoc na dosah ruky

V podstatě jde o dvojí zařízení. Tlačítko, které nosí člověk na ruce nebo krku a které dokáže přivolat pomoc v případě pádu, nevolnosti nebo dezorientace. V domácnosti je nainstalováno čidlo, které dokáže samo upozornit na krizovou situaci uživatele i na nezvanou návštěvu v prázdném bytě. Stane-li se, že uživatel upadne a nestihne tlačítko použít, čidlo po nastavené době samo spustí alarm a volá dispečink tísňové péče. Služba tak dokáže zachránit život a vyloučuje riziko, že uživatel leží na zemi svého bytu zraněn a bez pomoci i několik dní.

Čidlo funguje také jako zabezpečovací systém v době nepřítomnosti uživatele. Operátorkám nahlásí, že byt opouští a čidlo pohybu se přepíná na hlídací režim. Pokud do „zakódovaného“ bytu někdo vstoupí, operátorky mají situaci ihned pod kontrolou.



Tlačítko tísňové péče může být také velkým pomocníkem v situacích, kdy senior zažívá týrání, je ohrožován nebo nucen k něčemu, co dělat nechce (je obtěžován např. podomními obchodníky nebo falešnými prodejci smluv).

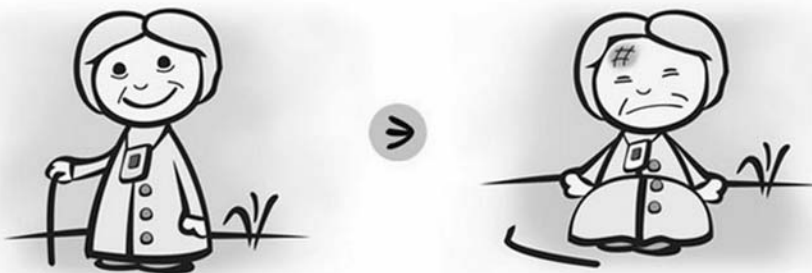
Tísňová služba Života 90

Tlačítko tísňové péče provozuje občanské sdružení Život 90 již od roku 1992. Jeho prostřednictvím vznikla tísňo-

vá služba v České republice jako taková. I když na trhu v současné době existují různé varianty, služba Života 90 zůstává v mnoha směrech jedinečná. Za víc než 20 let existence tlačítko tísňové péče ochránilo životy tisíců starých lidí nebo zdravotně postižených po celé České republice. Služba je navíc zařazena do zákona o sociálních službách, což umožňuje její hrazení z příspěvku na péči.

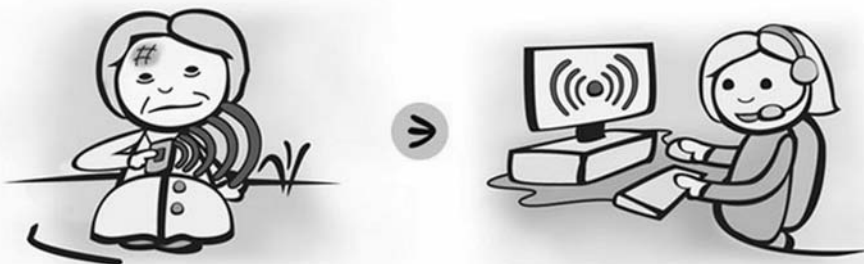
V případě krizové situace stačí jen

Jak funguje služba mobilní tísňové péče:



Monitorovaný klient má u sebe mobilní zařízení s červeným SOS tlačítkem.

→ Klient upadne venku, je napaden, nebo se mu zhorší zdravotní stav.



Klient stiskne červené SOS tlačítko a během chvíle dojde ke spojení s operátorkou dispečinku. V případě potíží je systém schopen určit polohu, kde se klient nachází.

→ Operátorka okamžitě volá zpět na zařízení, dojde k automatickému propojení hlasové komunikace s klientem a operátorka zjistí, co se stalo.



Po zjištění, co se stalo, zajistí operátorka klientovi odpovídající pomoc.

→ Operátorka volá např. rodinu, pečující osobu, sousedy, přátele, sociální službu, Policii ČR, hasiče nebo jako v tomto případě integrovaný záchranný systém.

zmáčknout tlačítko, které u sebe senior nosí. Během chvíle je propojen s dispečinkem tísňové péče, která funguje non-stop 24 hodin. S uživatelem tam hovoří operátorky. Ty zjistí, co se stalo a podle situace zorganizují potřebnou pomoc – zavolají rodině, pošlou výjezdovou službu s klíči od bytu uživatele, zorganizují příjezd záchranné služby, policie nebo hasičů. Další velkou výhodou tísňové služby Života 90 je pravidelné volání. Dispečerky jednou týdně všechny klienty obvolávají.

Podrobné informace najdete na webových stránkách www.tisnovapece.cz, kde je aktuální mapa dispečinků i podrobný popis zařízení. Volat můžete i na tel: 222 333 540–3. Služba má 1 200 klientů ve 13 krajích. Měsíční poplatek je 400 Kč.

Volejte Anděla strážného

Asistenční služba a tísňová péče **Anděl strážný** poskytuje pomoc a asistenci těm, kteří chtějí zvládnout péči o své blízké v jejich domácím prostředí a zajistit jim bezpečný a aktivní život navzdory stáří a zdravotním potížím. Na zmáčknutí červeného SOS tlačítka napojeného na pult Anděla Strážného 24 hodin denně, sedm dní v týdnu reagují odborně vyškolení pracovníci na aktuální situaci jednotlivých klientů a řeší jejich problém v rámci celé ČR.

Bezplatné infolinky:

- 800 157 157 – linka funguje každý všední den od 8 do 20 hodin.
- 800 200 007 – tato linka je v provozu nonstop.

■ Mobilní tísňová péče pro aktivnější klienty

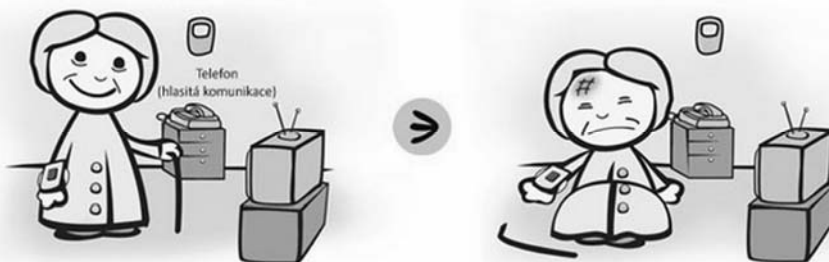


Klientům, kteří se více pohybují venku je určena **mobilní tísňová péče** – díky mobilnímu telefonu s pořizovací cenou 1 344 Kč lze využít služby s měsíčním poplatkem 275 Kč.

■ Domácí tísňová péče

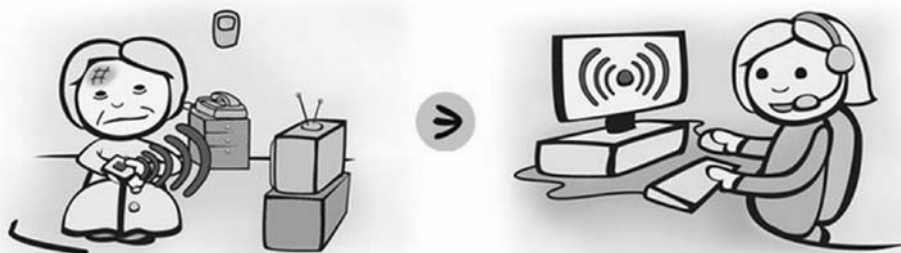


Jak funguje služba domácí tísňové péče:



U klienta v bytě je instalován bezdrátový systém s bezpečnostními prvky (pohybové čidlo na hlídání pohybu uživatele, telefon s hlasitou komunikací) a červeným tísňovým tlačítkem SOS.

→ Klient upadne ve svém bytě, při pádu se zraní a nemůže sám vstát.



Klient stiskne SOS tlačítko na ruce nebo zavěšené na krku a během chvíle dojde ke spojení s operátorkou dispečinku.

→ Operátorka okamžitě volá zpět na zařízení, dojde k automatickému propojení hlasové komunikace s klientem a operátorka zjistí, co se stalo.



Po zjištění, co se stalo, zajistí operátorka klientovi odpovídající pomoc.

→ Operátorka volá např. rodinu, pečující osobu, sousedy, přátele, sociální službu, Policii ČR, hasiče nebo jako v tomto případě integrovaný záchranný systém.

Pro klienty převážně pobývající v domácím prostředí je určen přístroj v ceně 3 300 Kč, s měsíčním poplatkem 350 Kč.

Více informací na <http://andelstrazny.eu/>.

Maximobil s tísňovým voláním



Řešení tísňové péče nabízí také **maxi-telefon Granny** od Jablotronu s osobním tísňovým tlačítkem, které je na řemínku

na ruce. Po jeho stisknutí se pošle SMS nebo spustí automatický hovor na nastavená nouzová čísla členů rodiny, sousedů nebo lékaře. Přednastavit se dá až pět telefonních čísel. Tlačítko se může navíc používat po celém bytě, třeba i ve vaně nebo sprše. Telefon má velký displej a tlačítka, takže je ideální pro lidi se zhoršeným zrakem a s problémovou jemnou motorikou. Doporučená cena je 6 000 Kč.

Více informací na <http://www.jablotron.cz/>.

Systémy úspěšně fungují, další se rozjíždějí po celé republice

Velmi úspěšný je projekt zavádění tísňových tlačítek v **Otrokovicích ve Zlínském kraji**. Již ve třech případech se podařilo díky tlačítku, které je napojené na pult centrální ochrany Městské policie Otrokovice, zachránit seniorovi život. ►

Strážníci jim poskytli první pomoc a následně je předali do lékařské péče.

Někdy se stane, že tlačítko stiskne starší občan omylem nebo je spustí například při dobíjení. V každém případě vše policisté prověřují fyzicky na místě.

V rámci **pilotního projektu příspěvku na tísňovou péči** poskytne radnice **Prahy 10** v roce 2014 lidem příspěvek na tísňovou péči. „Rozhodli jsme se poskytnout seniorům a zdravotně postiženým příspěvek na koupi zařízení tísňové péče a příspěvek na roční provoz služby tísňové péče,“ zdůvodnil rozhodnutí radních Prahy 10 první místostarosta Vladimír Novák, který má v kompetenci zdravotní služby. Nová pomoc bude určena občanům z městské části Praha 10, kteří s ohledem na svůj zdravotní stav využívají službu tísňové péče od registrovaného poskytovatele sociálních služeb.

V Praze využívá výše zmíněnou službu

bu Života 90 700 osob. Čtyři desítky z nich mají zařízení, které je možné mít i venku. Pět stovek lidí dostává pak tísňovou péči v regionech. Kromě Prahy spolek dispečinky provozuje ještě ve **Zruči nad Sázavou a v Jihlavě**. Do budoucna by rád pokryl celé území Česka. Po republice službu zajišťují ale i další organizace.

Zavedení tísňové péče pro seniory připravuje i Brno. Cílem investice za deset miliónů korun je snížení zdravotních a bezpečnostních rizik u starších lidí, a to v případě mimořádných situací, které bude vyhodnocovat služba na dispečinku. Pracoviště dispečinky bude umístěno v objektu Domova pro seniory na ulici Tábor 22. Dispečerské pracoviště bude fungovat jako profesionální asistenční služba s 24hodinovým provozem 7 dní v týdnu. Zbudování nové tísňové linky pro seniory bude spolufinancováno z pro-

středků Regionálního operačního programu Jihovýchod.

Další systémy se připravují nebo už fungují na **Břeclavsku, Třeběcku a Jablunkovsku**.

Na území Moravy a Slezska funguje služba **Dorkas Ostrava**, kterou provozuje Slezská diakonie (více na <http://www.slezskadiakonie.cz/>).



Dispečink služby Dorkas Ostrava

Připravila Hana Klusová

Koktejl sportu a příjemných překvapení v režii Nadace Agel

Netradiční akci plnou sportu, úsměvů a dobrých skutků uskutečnil Handicap sport club Havířov spolu s Nadací Agel. Martin Kučera, předseda HSC Havířov, vyhodnotil celou akci ve středisku Duhový dům Ostrava tímto způsobem: „Podpory Nadace Agel si velice vážíme, a to že si na nás udělal čas tenista Radek Štěpánek, kterého do dneška všichni znali pouze z televize nebo v lepším případě z hlediště, je pro nás všechny obrovský zážitek.“

Světově známý tenista si zde zahrál (poprvé v životě) boccii s handicapovanými sportovci, ale navíc udělal i radost třiatdvacetiletému vozíčkáři Josefu Meyerovi. Ten měl poslední měsíce velké trápení s mechanickým vozíkem, přičemž na nový, hrazený zdravotní pojišťovnou, nemá nárok. Kvůli nesprávnému sklonu stupačky od vozíku však nemá Josef nohy v pravém úhlu, jak by měly být, a dostává křeče.

„Současný vozík je navíc úzký a hrozí mi tak otláčeniny a proleženiny. Zároveň mám velké potíže s přesunem pomocí zvedáku jak do postele, tak do auta. Přenášet mě musejí dva lidé, protože sedačka vozíku je úzká a není možné zasunout pode mě plachtu od zvedáku,“ popisuje Josef Meyer své trápení. „Potřeboval bych odlehčený vozík s obručí se špunty, abych začal v rámci mých možností jezdit sám. Přitom bych posiloval svalstvo, které je momentálně ochablé, protože ho vůbec



Josef Meyer měl z předání symbolického šeku neskrývanou radost



Foto do památníku

nevyužívám. Kalkulace na takový vozík však přesáhla 60 000 korun, což si nemohu dovolit.“

Nadace Agel v tomto případě přispěla 50 000 korunami – a mladý vozíčkář vůbec netušil, že symbolický šek mu předá sám Radek Štěpánek, spolu s výkonnou ředitelkou nadace **Denisou Rísovou**. Ta nám poté poskytla krátký rozhovor.

Radost z drobností

„Handicapovaných lidí si velmi vážím. I z tohoto důvodu dělám nádhernou práci, při které se snažíme pomáhat nejen zdravotně postiženým. Člověku dává úplně jiný pohled na život, když někoho potěší, a uvědomí si, jaké má štěstí, že je zdravý. Kdokoli by měl mít v sobě pokoru a hledat radost v drobnostech. Víte, každé setkání s člověkem, kterému jsme pomohli, mi vykouzlilo úsměv na tváři. A to především, když jsem viděla, že se dotčený dívá na některé životní problémy s lehkostí a zvládá k tomu ještě navíc potěšit své okolí,“ říká Denisa Rísová.

• Jak pomáhá Nadace Agel zdravotně postiženým?

Naše nadace se věnuje osobám i sdružením, které se na nás obrátí s žádostí o pomoc. Podporujeme však i ty, které sami objevíme. Přispěli jsme na nákupy vozíčků, pomůcek zdravotně postiženým lidem, ale i na rehabilitační pobyty.

• Co jste dala této akci vy a co akce dala vám?

Jako Nadace Agel jsme nechtěli pomoci pouze jedné osobě příspěvkem na nákup nového vozíčku, ale chtěli jsme návštěvou tak významné osobnosti, jako je Radek Štěpánek, potěšit i další. Věřím, že se nám to opravdu podařilo. A co dala akce mně osobně? Nádherný den, který mě naplnil energií. Vidět všechny ty

úsměvy bylo krásné. V takových chvílích si člověk uvědomí, že spousta potíží, které často každý z nás řeší, je úplně malicherná a není třeba se kvůli nim trápit.“

• Konkrétně jste tady „zrežírovala“ ještě jedno překvapení...

Ano, když jsem se dozvěděla, že v týmu Handicap sport clubu Havířov je dívka Nikol, která již dlouho Radka Štěpánka obdivuje a vždy, když může, sleduje tenis na utkáních Davis Cupu v Ostravě, napadl mě další dobrý skutek. Podařilo se mi domluvit soukromou schůzku této fanynek s Radkem Štěpánkem.

Nikol dostala dres i čelenku Radka Štěpánka

„Pozvání na kafe s Radkem Štěpánkem jsme samozřejmě přijali a zúčastnili se ve větším počtu – s mojí maminkou, dědečkem a asistentkou Katkou. Posezení



Nikol se připravuje na hod v uvolněné atmosféře

bylo velice příjemné a osobní,“ říká Nikol Vlochová.

„Radek Štěpánek měl pro mě dvě veliká překvapení: dres, ve kterém reprezentuje Českou republiku na světových turnajích a čelenku, kterou přivezl z nedávného Davis Cupu. Oba dárky mám podepsané i s věnováním, je to prostě úžasné.

Posezení bylo příjemné, byli jsme v ostravském hotelu Park Inn, trvalo asi hodinu a půl. Stále bylo o čem povídat, Radek vzpomínal na své začátky v tenise a myslím, že by se dalo vzpomínat a vykládat ještě několik dalších hodin. Vše pro mě bylo velkým přínosem, mám ze setkání nezapomenutelný zážitek. Radek Štěpánek je prostě super hvězda reprezentace České republiky, úžasný člověk – moc si ho vážím a za vše mu od srdce děkuji. Doufám, že naše setkání nebylo poslední. Moc a moc se těším se na další.“

Text a foto: Jiří Muladi



Někdy musejí rozhodčí měřit vzdálenost od jacka (bílá koule) na milimetry

Abilympiáda s mezinárodní účastí

Abilympiáda, čili tradiční přehlídka pracovních schopností a dovedností lidí se zdravotním postižením, měla v květnu velkou mezinárodní premiéru: přijely výpravy Malty, Polska, Slovenska a Turecka.

Pořadatelé z České abilympijské asociace připravili v pardubické ČEZ Areně třiadvacet disciplín, kterých se zúčastnilo 116 soutěžících.

Po čtyřech letech přijel mezi abilympioniky herec Pavel Nový. Sám v minulosti překonal následky neznámé infekce, která mu způsobila ochrnutí celého těla a upoutala ho na ortopedický vozík, později chodil jen s pomocí francouzských holí. Do Pardubic přijel už bez nich a tradičně nalehko – v kratásech, v tričku s krátkým rukávem a s komentářem: „Ukazuje se, že handicap není to, co rozhoduje o životě. O něm rozhodují zcela jiné věci – chtění, radost, láska, zaujetí, zarputilost, pracovitost.”

Nejúspěšnější byla šestičlenná výprava z Lanškrouna, která si domů odvezla čtyři zlaté, dvě stříbrné a čtyři bronzové medaile. Vozíčkář Stanislav Svetlík z místní organizace Svazu postižených Lanškroun, která sdružuje postižené z dvaceti okolních obcí, uvedl: „Čtyři roky mluvíme o tom, že vyrazíme. V loňském roce jsme to jeli v sobotu okouknout a letos jsme se přihlásili. Ne že bychom nějak usilovně trénovali, ale jednotlivé disciplíny jsme si vyzkoušeli, abychom věděli, co nás čeká. A vyplatilo se...”

Abilympiáda je každoroční celorepubliková soutěžní přehlídka schopností a dovedností osob se zdravotním postižením v profesních i volnočasových aktivitách. V květnu 2014 Česká abilympijská asociace uspořádala v pardubické ČEZ Areně již 22. ročník. V doprovodném programu nechyběly prodejní expozice výrobků chráněných dílen, rukodělné dílny a výstava rehabilitačních a kompenzačních pomůcek ABI-REHA.

Jak byly rozdány medaile?

Aranžování květin – západní styl:

1. Jana Studená (Kožušany-Tážaly, okr. Olomouc), 2. Věra Barešová (Ostrava), 3. Milena Samková (Pardubice).

Aranžování suchých květin:

1. Milena Samková, 2. Jan Horyna (SKOK do života Hradec Králové), 3. Jan Hajný.

Batika:

1. Alena Štorková, 2. Roman Doležal, 3. Jiří Švec (všichni FILIA Brno).



Cukrářství:

1. Pavla Indrová (AKC Přerov), Nikola Hošková a Kateřina Rubášová (obě SOU a SŠ Hradec Králové).

Drátování:

1. Vladimír Zrna (PRRS Praha), 2. Pavla Indrová, 3. Ševčík Milan (Prostějov).

Dřevořezba:

1. Jan Venzara, 2. Simona Sivaková, 3. Radek Šmída (všichni SOU a SŠ Hradec Králové).

Elektromechanická montáž:

1. Stanislav Svetlík (MO STP Lanškroun), 2. Vladimír Zrna, 3. Jan Wene-moser (Ledeč nad Sázavou).

Enkaustika:

1. Lucie Jonová (Praha), 2. Libor Pavlík, 3. René Horváth (oba Effatha Krnov).

Fotografování:

1. Roman Sirůček (CAA Pardubice), 2. Miroslav Hynek (DSD Znojmo), 3. Pavel Michalík (Praha).

Keramika:

1. Milan Ševčík, 2. Helena Nejedlá (Benjamín Krnov), 3. Katka Pišanová (ROSKA Brno).

Košičkářství:

1. Anton Kozák (PRRS Praha) a Jaroslav Wojnar, 3. Jan Výlet (PRRS Praha).

Malba na sklo:

1. Anna Spanyo (Strakonice), 2. Dominik Michalski (ZPE Olsztyn, Polsko), 3. Katka Pišanová.

Malování na kameny:

1. Zdenek Šebesta, 2. Pavel Finger (oba CPTS Zbůch), 3. Eva Zářecká.

Návrh plakátu:

1. Patrik Šeba (Remedia Plus Břeclav), 2. Jaroslava Pilná, 3. Michal Horváth (DSD Znojmo).

Paličkování:

1. Jaroslava Rejentová (MO STP Lanškroun), 2. Věra Barešová (Ostrava), 3. Marianna Procházková (MO STP Lanškroun).

Pletení:

1. Marianna Procházková, 2. Anna Spanyo, 3. Jaroslava Rejentová.

Počítačová editace textu:

1. Kamila Neplechová (ROSKA Brno), 2. Pavel Stibůrek, 3. Richard Bureš.

Studená kuchyně:

1. Pavla Indrová, Pavel Michalík a Miroslav Štěpják (SOU a SŠ Hradec Králové).

Ubrousková technika:

1. Lucie Jonová, 2. Dominik Michalski, 3. Magdalena Stolarczyk.

Výroba svíček:

1. Milan Ševčík, 2. Jan Vlček (CPTS Zbůch), 3. Dobroslava Uhlířová (CPTS Zbůch) a Alena Vopatová.

Výroba šperků z korálků:

1. Blanka Svetlíková, 2. Jindřiška Holečková (obě MO STP Lanškroun), 3. Lucie Binková a Lukáš Rozsypal (Remedia Plus Břeclav).

Vyšívání:

1. Jana Studená, 2. Anna Spanyo, 3. Jaroslava Rejentová.

Zdobení kraslic:

1. Martina Karasová (CAA Pardubice), 2. Jindřiška Holečková, 3. Blanka Svetlíková (obě MO STP Lanškroun).

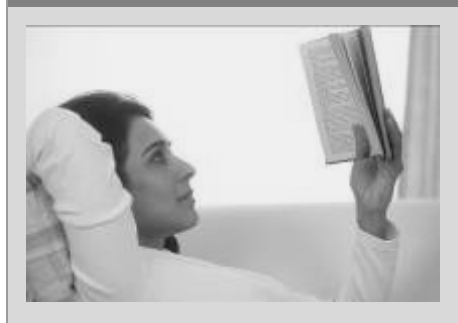
Titul **Abilympionik roku** získala Milena Samková a **Dobrovolníkem roku** byla vyhlášena Markéta Drobná (obě Pardubice).

(di)

Foto: Luboš Jeníček, www.abilympiada.cz

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Nedostatečný pocit vlastní hodnoty



Röhr Heinz-Peter, 176 str., 279 Kč, Portál.

Autor knihy pomáhá čtenáři rozpoznat sebe-destructivní vnitřní naprogramování. Nedostatečný pocit vlastní hodnoty komplikuje výrazným způsobem život mnohým z nás. Důsledkem mohou být často úzkosti, deprese, psychosomatická onemocnění nebo různé formy závislostí. Kniha poukazuje na skutečnost, že zdravému pocitu vlastní hodnoty stojí často v cestě určité vnitřní vzorce či programy. Ty lze přirovnat k softwaru, který člověku umožňuje pouze určitý typ operací. A lidé s nedostatečným pocitem vlastní hodnoty jsou obvykle „naprogramováni“ tak, že své vlastní spokojenosti stojí v cestě...

Autor vychází z poznatků a konceptů různých psychologických směrů a psychoterapeutických škol a s jejich využitím následně pomáhá, jak ze starých programů vystoupit a zaujmout nový postoj k sobě i k životu.

Citová závislost



Deetjens Marie-Chantal, 160 str., 245 Kč, Portál.

Citová závislost je velkým handicapem. Znamená, že člověk se přestane respektovat, věřit si, mít důvěru ve vztahy a žije jen pohledem toho druhého. A navíc s neodpovídající odezvou ze strany toho druhého, případně se ztrátou vztahu dotyčný citově závislý prožívá duševní utrpení. Tato závislost se projevuje nezdravě v citovém životě nejen v milostných vztazích (s důsledky násilí a nezdravé žárlivosti), ale její projevy lze nalézt někdy v přátelských a rodinných vztazích a u některých jedinců i v rámci pracovních vztahů a terapie.

Kdo je citově závislý, jak to zjišťovat,

co je zdrojem trápení a hlavně, jak se takový člověk může z citové závislosti vymanit, o tom pojednává tato kniha. Autorka nabízí řadu prostředků, které pomohou dotyčným osobám zbavit se utrpení.

Ranhojič



Gordon Noah, 680 str., 399 Kč, Euromedia Group, k.s.

Rozsáhlý román se odehrává v 11. století. Líčí bouřlivý příběh nadaného léčitele, který bojoval s nemocemi v primitivních podmínkách středověké Anglie a Persie a poznal náheru zlatého věku arabské a židovské civilizace.

Robert Jeremy Cole má zázračný dar: dokáže vycítit blízkost smrti. Je předurčen, aby léčil lidi. Vydá se do Persie za nejslavnějším lékařem doby Ibn Sínou (Avicennou), předstírá židovský původ, aby mohl studovat na věhlasné akademii. Když se ožení s křesťankou, vzbudí ve svém okolí nejprve pohoršení, ale nakonec si najde cestu k srdci sousedů.

Jak překonat vztek a podrážděnost



Davies William, 192 str., 269 Kč, Grada.

Proč mě rozčilují věci, které jiné nechávají chladnými? Proč jsem někdy podrážděnější než jindy? Proč všechny neiritují tytéž situace? Je vztek sám o sobě vždy špatný? Položili jste si někdy podobnou otázku? Pokud máte pocit, že neovládáte své negativní emoce a často říkáte nebo děláte věci, kterých později litujete, je tato kniha určena právě vám! Uznávaný psycholog v ní na mnoha příkladech z praxe srozumitelně a čtivě vysvětluje, proč se takto chováte a jak takovému chování můžete předejít.

Zázračná metoda



Radikálně nový přístup k problémovému pití.

Miller Scott D., Kim Berg Insoo, 216 str., 269 Kč, Portál.

Tato svépomocná kniha nabízí vysoce účinnou pomoc lidem, kteří mají problém s alkoholem, ale i jejich blízkým. V úvodu dostává čtenář instrukci, aby si představil, že zatímco spal, stal se zázrak a jeho problém se vyřešil. Protože dotyčný spal a nevěděl, že se zázrak udál, tera-

peut/kniha ho vyzývá, aby uvedl, podle čeho změnu poznal. Obraz „života po zázraku“ si čtenář formuluje sám na základě vlastních představ a s využitím vnitřních zdrojů a pomocí doplňujících otázek ho postupně uvádí do života. Hledá vlastní řešení, učí se rozpoznávat výjimky, tedy chvíle, kdy pro něj pití není problém, všimnout si situací, kdy se již zázrak odehrává, zvládat recidivy a nezdary.

Kniha je cenným pomocníkem i pro terapeuty a sociální pracovníky.

Dobré zprávy pro špatné dny



Keenan Paul, 192 str., 235 Kč, Portál.

Krátké duchovní úvahy prokládané příběhy ze života newyorského kněze a rozhlasového moderátora Paula Keenana jsou svědectvím o radosti ze života, v jehož centru stojí lidská duše. Žádné trápení, nepřízeň osudu, bolest a zklamání nemohou otrávit člověkem, který umí ze všech maličkostí života sbírat světlo, jež září v jeho duši a vede k pokoji.

Keenanovy příběhy jsou plné konkrétních lidí s jejich obyčejnými životy a starostmi, které se ale mění v hluboké příklady o smyslu „oduševnělého“ života, okořeněné Keenanovým laskavým humorem a shovívavým nadhledem.

Otec Paul Keenan byl ředitelem radiového vysílání pro newyorskou arcidiecézi. Deset let uváděl pořad „As You Think“, kde vedl neformální rozhovory o spiritualitě a inspiraci s řadou osobností

Lepší pozdě než nikdy



Hlaváčková Iva, 296 str., 249 Kč, Ikar.

Filmová herečka Tereza Tichá se řítí ve svém BMW mrazivou nocí po dálnici domů. Na sedadle spolujezdce leží lukrativní smlouva na hlavní roli do německého velkofilmu. Už konečně nebude na nikom závislá. Zazvoní mobil, volá její manažer. Vtom se ozve ohlušující rána... Půl roku po autonehodě Tereza konečně „odchází“ z nemocnice domů – na kolečkovém křesle v doprovodu rádoové sestry, která jí má pomoci v prvních dnech života invalidy. Co se slávou, penězi, autem a prázdným bytem, kde nikdo nečeká? Co s městem, kde se o ni nezajímá už ani poslední bulvární novinář? Tereza se rozhodne pro venkov, pro kraj svého dětství a uzavírá se před světem v domě, který zdědila po rodičích...

(bf)

Městská policie Ostrava připravila projekt ochrany majetku vozíčkářů

Forenzní značení jízdních kol a invalidních vozíků v roce 2014

Městská policie Ostrava v roce 2013 uskutečnila společný projekt Ministerstva vnitra ČR a Statutárního města Ostrava s názvem „Forenzní značení jízdních kol pomocí syntetické DNA“. Cílem tohoto projektu bylo zdarma pomoci občanům města Ostravy se zabezpečením svého majetku – jízdních kol, které se často stávají předmětem krádeže.

Se zaujetím jsme sledovali velký zájem občanů o tuto bezpečnostně preventivní aktivitu. Jedné skupiny občanů se ale projekt značení majetku pomocí syntetické DNA nedotknul a tou jsou občané s tělesným postižením. Přitom potřeba bezpečnostního značení pomůcek pro takovéto občany, jako je zejména značení ortopedických vozíků, je velmi důležitá. A to jak z pohledu nepostradatelnosti těchto pomůcek pro občany s postižením, tak i z pohledu jejich ceny.

Krizová místa

Sami jsme byli překvapeni, kolik je krizových míst, kde jsou tyto invalidní občané ohroženi majetkovou kriminalitou a kde tedy může dojít i ke krádeži jejich vozíku. Např. v panelových domech nebo domech s pečovatelskou službou musí tyto lidé přeseďat z venkovního vozíku na vozík domáci. Z důvodu nemožnosti dostatečně zabezpečit svůj venkovní vozík ovšem často dochází k jeho krádeži.

Dalšími rizikovými místy pro občany s postižením jsou městské parky, kde přeseďají ze svého vozíku na lavičku. I když jejich vozík zůstává stát na „bezpečném“ místě vedle lavičky, zlodějům to vůbec nevadí. Vědí, že se takovýto člověk nedokáže krádeži ubránit.

Při sálových sportech, kterým se tělesně postižení často věnují, rovněž hráči přeseďají na speciální vozíky, přičemž může dojít k odcizení jak jejich venkovního vozíku, tak vozíku sportovního. Vozík také může být odcizen z automobilu, popř. společně s automobilem, který tělesně postižení často používají.

Nový projekt

Majetek člověka s postižením – ortopedický vozík – je tedy stejně ohrožen majetkovou kriminalitou jako majetek – jízdní kolo – ostatních zdravých lidí.



Strážník kontroluje UV lampou, zda vozík je označen mikrotečkou s kódem

Proto jsme se rozhodli, že je třeba dát jednoznačně najevo lidem okrádajícím tělesně postižené občany, že i majetek tělesně postižených bude ochráněn novou forenzní identifikační technologií.

Projekt Ministerstva vnitra ČR a Statutárního města Ostravy s názvem „Forenzní značení jízdních kol a invalidních vozíků“, realizovaný prostřednictvím Městské policie Ostrava v roce 2014, bude tedy zaměřen také na forenzní označování ortopedických vozíků.

Stručný popis projektu

Ochrana za pomoci forenzního identifikačního značení (pomocí mikroteček) je novou metodou ochrany majetku, především s preventivním účinkem. Každý ortopedický vozík takto označený je vybaven příslušnými samolepkami a upozorněním o tomto značení. Samolepky a upozornění varují pachatele, že může být lépe identifikován policií. Pro větší

ochranu je označený vozík zaregistrován v místní databázi Městské policie Ostrava a taktéž v Mezinárodním registru forenzního identifikačního značení.

Značí se zejména venkovní mechanické a elektrické vozíky, speciální vozíky a kočárky pro děti, sportovní vozíky, ale také mohou být označeny např. schodolezy nebo handbike.

Popis metod a činností

Projekt bude realizován strážníky Městské policie Ostrava, a to od července do listopadu 2014. Realizaci projektu bude předcházet informační kampaň pro veřejnost, tedy i pro majitele ortopedických vozíků jako potenciálních obětí majetkové trestné činnosti.

Postup značení a registrace

Ortopedické vozíky budou označovány na určitých vytipovaných místech, opatřeny příslušnou nálepkou, popsány,

vyfotografovány a dále zaregistrovány do obou databází.

Kdo si může zaregistrovat svůj vozík

Tato služba je určena občanům města Ostravy starších 15 let, kteří jsou držiteli platného OP, u mladších osob jeho zákonnému zástupci.

Kde budeme značit

Značit se bude skupinově, a to na předem určených místech, která jsou pro postižené občany dostupná. Značení je možno také provést po dohodě i v bydlíšti tělesně postiženého. **Značení i registrace ortopedického vozíku (kompenzační pomůcky) je zdarma.**

Kontaktní informace

Žádosti o značení ortopedických vozíků (kompenzačních pomůcek) nebo informace o forenzním identifikačním značení zasílejte na e-mail:

prevence@mpostrava.cz.

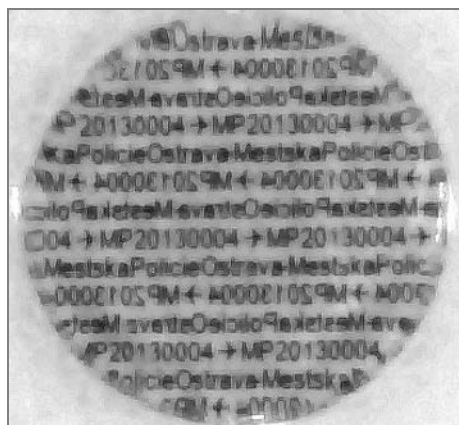
Do předmětu e-mailu prosím uveďte text „Značení ortopedických vozíků“ a nezapomeňte uvést své jméno, telefonní číslo a e-mailový kontakt. O místě a době značení budou postižení spoluobčané informováni e-mailem nebo telefonicky.

*Str. Jaromír Kolářík
Městská policie Ostrava*

Mikrotečky

Kovové mikrotečky o velikosti necelého 1 milimetru (0,8 mm) v sobě nesou jedinečný kód CodeDotDNA technologie a jsou obsaženy v roztoku lepidla a UV složky. Po nanesení na kolo nebo ortopedický vozík jsou viditelné pouze pod UV lampou a kód z nich lze přečíst speciálním přenosným mikroskopem. Pouhým okem je označení neviditelné.

Značení je odolné vodě, mlze, soli, běžným chemikáliím, mechanickému mytí a běžným teplotám a je garantováno na deset let.



Mikrotečka Městské policie Ostrava, provedení r. 2013 (zvětšeno)

Anekdota

Dva zloději vyjdou pozdě v noci z hospody a vidí, jak jim v dálce mizí zadní světla posledního autobusu.

„Co budeme dělat, tady taxíky nejezdí, jak se dostaneme domů?“ běduje jeden.

„Víš co?“ navrhně druhý, „za rohem jsou garáže dopravních podniků. Vlezeme tam a jeden autobus si ukradneme.“

„Tak dobrá,“ souhlasí první, „tak běž pro autobus, já budu hlídat.“

Druhý zloděj tam vleze, a když se půl hodiny nic neděje, vydá se ten první za ním.

„Co se děje?“, ptá se.

„Ale, nemůžu najít dvaadvacítku. Budeme muset ukrást čtyřiatřicítku a vystoupit u kostela...“

NON-HANDICAP

18. ROČNÍK VÝSTAVY PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

PRAGOMEDICA

36. ROČNÍK ZDRAVOTNICKÉHO VELETRHU

22. - 24. 10. 2014

Výstaviště Praha - Holešovice

www.incheba.cz

NON-HANDICAP

22. - 24. 10. 2014

Výstaviště Praha - Holešovice

NA POKLADNĚ VYMĚNĚTE ZA VOLNOU VSTUPENKU. Platí pouze po vyplnění.

Firma	
Jméno a příjmení	
E-mail	Web

Organizátor: INCHEBA PRAHA spol. s r.o., Areál Výstaviště 67, 170 90 Praha 7 • Holešovice • T 220 103 304 • E non-handicap@incheba.cz • W www.incheba.cz/non-handicap

V souladu s § 7 zákona č. 480/2004 Sb. poskytuji souhlas s využitím uvedených údajů pro účely rozeslání obchodních sdělení elektronickou poštou společností INCHEBA PRAHA spol. s r.o.

MČR ve výkonu vodících a asistenčních psů

Unikátní klání v pražských Letňanech

První květnovou sobotu se v Letňanech uskutečnila netradiční klání mezi majiteli asistenčních a vodících psů. **Mistrovství ČR ve výkonu vodících psů slavilo 10. výročí, MČR ve výkonu asistenčních psů se konalo popáté.**

Soutěžící a jejich psi pomocníci přišel podpořit starosta Městské části Praha 18 Ivan Kabický, který spolu s primátorem hl. m. Prahy Tomášem Hudečkem, místostarostou Prahy 5 Petrem Lachnitem a MPSV ČR přijali záštitu nad oběma mistrovskými soutěžemi.

Letošních jubilejních ročníků se zúčastnili také dva zahraniční soutěžící (oba se zrakovým handicapem). Pánové David Adams se svou labradorkou Zoey z Velké Británie a Andreas Alexander s německým ovčákem Calvinem byli spokojeni s vysokou úrovní celé soutěže, i když na stupně vítězů výkon jejich psů nestačily. Státní hymna nakonec zazněla na počest obou mistrů – **mistryně ČR ve výkonu asistenčních psů, slečny Evy Janovské a jejího labradora Bertíka, a mistryně ČR ve výkonu vodících psů, kterou se stala soutěžící s těžkým kombinovaným handicapem, slečna Viktorie Vrátilová s fenkou flat coated retrievera Atty z Annenských zahrad.**

Smyslem těchto soutěží nebylo pouze najít mistry republiky pro rok 2014, ale šlo rovněž o setkání lidí s různými typy handicapů, kteří mají stejné potřeby a zájmy. Pořadatelé – nezisková organizace **Helppes** a **Klub speciálního výcviku Českého kynologického svazu** – také chtěli nejširší veřejnosti představit práci asistenčních a vodících psů.

Helppes – Centrum výcviku psů pro postižené o.p.s.

Helppes, jako jediný v ČR a jako první organizace ze zemí tzv. bývalého východního bloku, dokázal splnit podmínky nejvyšších mezinárodních standardů v poskytování služeb tohoto druhu a získal akreditaci pro plnohodnotné členství v mezinárodních organizacích sdružujících poskytovatele těchto služeb – Assistance Dogs Europe a Assistance Dogs International.

Helppes je jediná profesionální nezisková organizace svého druhu v České republice, která je registrovaným poskytovatelem sociálních služeb. Pomáhá osobám s nejrůznějšími druhy handicapů na jejich cestě k integraci, soběstačnosti a samostatnosti prostřednictvím speciálně



Viktorie Vrátilová s fenkou retrievera Attou (vlevo) a Eva Janovská s labradorem Bertíkem

vycvičených psů. Poskytuje zcela komplexní soubor souvisejících služeb – zaškolení žadatele o speciálně vycvičeného psa, jeho výuku a proškolení, předání psa a secvícení se psem a následný servis po celou dobu aktivní služby psa. Helppes poskytuje všechny své služby pomocí profesionálního týmu nejen odborníků na výcvik psů, ale i pracovníků v sociálních službách s odborným vzděláním pro práci s osobami se zdravotním postižením. Služby jsou poskytovány na základě smlouvy o poskytování sociální služby dle zákona o sociálních službách a standardů poskytování sociálních služeb.

Výcvik psů probíhá pod vedením Zuzany Daušové – dlouholeté držitelky zlatého odznaku Vzorného výcvikáře I. stupně, mezinárodní mistryně Rakouska a Slovenska ve výkonu psů, vítězky mnoha národních i mezinárodních „psích“ soutěží.

Helppes získal Cenu veřejnosti v prvním ročníku soutěže „Neziskovka roku“ a obdržel od Nadace rozvoje občanské společnosti osvědčení pro „Zdravě řízenou NNO 2013“.

Helppes je jako jediný v ČR držitelem Certifikátu světové organizace Delta Society.

Typy speciálně vycvičených psů, které Helppes připravuje:

- asistenční psi pro vozíčkáře a osoby s tělesným postižením, balanční psi,
- vodící psi pro osoby se zrakovým postižením,
- asistenční/terapeutičtí psi pro dětské klienty,
- asistenční/terapeutičtí psi pro osoby trpící autismem,
- signální psi pro osoby trpící stavy ztráty vědomí či záchvatovými omečněními,
- signální psi pro osoby s diabetes,
- signální psi pro osoby se sluchovým postižením,
- psi se speciálním výcvikem pro osoby s kombinovanými handicapem,
- psi pro canisterapii.

Kontakt a další informace:

HELPPES – Centrum výcviku psů pro postižené o.p.s., výcvikový areál – Plzeňská, zastávka tramvaj číslo 9, 10 – “Hotel Golf”, Praha 5 – Motol, www.helppes.cz, info@helppes.cz.

Veronika Paldusová, Zuzana Daušová
Helppes
(red)

Očima Moniky Henčlové

Konference INSPO 2014

V sobotu 15. března se uskutečnila konference INSPO v Kongresovém centru v Praze. Na konferenci jsem byla už několikrát, ale poprvé jsem měla pocit, že informační technologie skutečně mohou pomáhat osobám se zdravotním postižením. A také vám prozradím důvod. Konečně jsou osoby se zdravotním postižením považovány za lidi, konečně někoho zajímá, jak žijeme a že chceme od života víc.



Sama mám kombinované postižení a každé z nich je samo o sobě mazec. Dozvěděla jsem se, a to fakt poprvé, že je to se mnou vážně síla, ale že rozhodně nade mnou nikdo neláme hůl, zkusí něco vymyslet, a pokud je každý dobrý v jedné určité věci, jsou ochotni vytvořit něco společně – umožní mi cítit se jako člověk.

Od různých vystavovatelů a účastníků konference jsem se například dozvěděla o **inteligentních kompenzačních pomůckách** (P. Peroutka, P. Uličný). Řekli nám, že počítač nebo televizi mohou ovládat pomocí **Mouthmouse**, nepotřebuji ruce, v ústech držím tyčinku, která vlastně pracuje jako myš – zkrátka click nebo double click.

Od pana T. Zdechovského z organizace **Commservis.com** jsem se dozvěděla, že IT odborníky už zajímá naše nervová soustava, že umí poznat, zda se soustředíme, umí trénovat naši paměť a jak věřím, také budou umět vyřešit můj problém s totálně nehybným tělem.

Pan R. Šímko představil tzv. **Google Glass**, což je nositelný počítač s náhlavním displejem (brýle). Pomocí očí, pohybem hlavy či hlasem mohou komunikovat s počítačem, mohou dělat fotky apod.

Samozřejmě, na konferenci proběhla spousta zajímavých informací a workshopů, ale já si dovolila seznámit vás právě s tím, co nejvíce zaujalo mě.

Konečně jsou lidé se zdravotním postižením chápáni jako lidé, mnohdy velmi inteligentní lidé, ale hlavně lidé, kteří sice potřebují v mnoha ohledech pomoc, ale kteří jsou také sami schopni pomáhat svou inteligencí jiným.

Ještě mám hlas

Dýchám a mluvím velmi slabě, z mého těla a jeho pohybu už nic víc nezbylo. Přesto mám ještě mozek a snad rozum a troufám si věřit, že také intelekt. Potřebuji studovat, pracovat na počítači, potřebuji sledovat svoje emaily a reagovat na ně, potřebuji kontrolovat zprávy na internetu, je to moje jediné spojení se světem. Co teď s tím?

Poznala jsem **občanské sdružení Polovina nebe** a jeho počítačové machry, mimochodem fakt pěkné chlapy. Věnují se zejména alternativním způsobům ovládnutí počítače, jejich výuce, zdokonalování a použití v praxi se zaměřením na hlasové technologie. Pánové umí skvělou věc, **naučí počítač poslouchat můj hlas** (také se ten program jmenuje **My Voice**). Ve finále by mi stačilo sprátelit se s tímto programem a mohu si sama přečíst e-mailly a také na ně odpovědět nebo si na internetu přečíst zprávy.

Kecám. Tak jednoduché to v mém případě není, například nyní vymýšlíme ovládnutí lupy hlasem, její rozpočívání a také zastavení. Lokálně potřebuji zvětšit text až trojnásobně. A ještě jedna věc. Polovina nebe má sice bezbariérové učeb-

ny, ale s ohledem na můj děsný zdravotní stav jsou ochotni jezdit za mnou a program upravovat přímo u mě doma.

A víte ještě co? Pánové z Poloviny nebe, a to je pro mě fakt velmi důležité, se ke mně nechovají jako k chudáčkovi invalidovi, ale jako k dospělé osobě, která jen potřebuje s něčím pomoci. Jsem člověk a ženská a toto jejich chování mi dělá dobře...



Polovina nebe o.p.s. , kontakty:

Pracoviště: Na Pankráci 1683/127, 140 00 Praha 4. Korespondence: K Doulům 65, 140 00 Praha 4, tel.: 603 836 710, 777 131 114, 725 058 108, 725 344 761, 725 344 760, e-mail: info@polovinanebe.cz, http://www.polo-vinanebe.cz.



Před více než dvěma lety Jenny a Alex z Oxfordu prožívali nejtěžší chvíle v životě. Jejich tehdy čtyřletá dcera Charlotte onemocněla meningitidou, a i když tuto nebezpečnou chorobu přežila, následky si ponese do konce života. Přišla o všechny čtyři končetiny.

Loňské Vánoce se ale po delší době opravdu veselila – rodiče jí pořídili vysněné kolo, do kterého se zamilovala ve výloze nedalekého obchodu... Kolo si ale vysnila měsíc předtím, než ji postihla nemoc. Rodiče ale nakonec přišli na řešení – kolo za v přepočtu 13 tisíc korun nechali upravit tak, aby na něm Charlotte zvládla jezdit. Nakonec se z něj stala tříkolka a speciální proměnou prošla také řídítka. Holčička tak dokáže kolo ovládat i pomocí svých pahýlů a je o krok blíže ostatním dětem...

Zdroj: Super.cz, (bf)

CZEPA pořádá semináře na téma správného sezení na vozíku

Nemoci z dlouhého sezení nelze podceňovat

Celodenní pasivní sezení je morem dnešní doby. **Sezení je totiž pro páteř tou nejnamáhavější činností, a to nejen pro lidi tzv. zdravé, ale i pro ty se zdravotním postižením.** Pro vozíčkáře je to přesto mnohdy jediná poloha, kdy mohou fungovat v běžném životě, i když s omezením. Neškodí se proto něco více dozvědět o tom, jak správně sedět na vozíku, jak si vůbec vybrat správný vozík a jak ho co nejlépe nastavit.

Ve stoje se aktivují hluboké stabilizační svaly, které páteř drží vzpřímenou, a proto na meziobratlové ploténky není vyvíjen tak velký tlak, jako když sedíme a celá váha horní poloviny těla je zatěžuje. Většina z nás tráví v sedě i více než deset hodin denně – počítač, kancelář, škola, auto, sezení doma u televize, atd. Na takový „nápor“ nebylo lidské tělo stvořeno a páteř, svalový korzet i oběhový systém značně trpí. Málokdo ví, že v pasivní sedavé poloze je také narušen oběh lipázy – enzymu, který štěpí tuky. Důsledky však mnoho z nás na sobě pozoruje.

Podle průzkumu, kterého se zúčastnilo téměř 150 000 lidí z Kanady, Austrálie a USA, lidé, kteří tráví více času v sedě, mají vyšší riziko úmrtí než lidé aktivní, a to nezávisle na dalších známých rizikových faktorech, jako je kouření, obezita či vysoký krevní tlak.

Nebezpečí sedavého způsobu života

V sedě je páteř strnule ohnutá v nevhodné pozici, která zatěžuje meziobratlové ploténky i svaly, což vede nejen k bolesti, ale dokonce k trvalé degeneraci a deformaci páteře a pohybového aparátu.

Při dlouhodobém sezení je díky nečinnosti narušen oběhový systém, dýchání i trávení a může tak docházet ke komplikovaným zdravotním problémům celého systému.

„Díky zpomalení lymfatického a krevního oběhu dochází mimo jiné i k omezení vyplavování důležitých enzymů do krve, pasivní sezení na židli má za vinu i problémy s trávením a metabolismem tuků. Ten se, kvůli nedostatečnému uvolňování štěpícího enzymu lipázy, nerozkládá a nespaluje, ale krví se dostává zpět do oběhu a je ukládán v tepnách i v podkoží. Není divu, že mnohé studie prokázaly, že lidé, kteří příliš sedí, trpí dvojnásobně až trojnásobně častěji obezitou, onemocněním srdce a cukrovkou,“ vy-

světluje Simona Malkovská ze společnosti SpinaliS.

Co je to zdravé sezení?

Předcházet bolestem zad lze i zdravým sezením. Lékaři obecně nedoporučují sedět déle než čtyři hodiny v kuse, negativní dopady dlouhého sezení na naše zdraví jsou totiž tak radikální, že ani půl hodiny cvičení denně není dostatečné k jejich překonání.

Podpořit zdravé sezení mohou i kvalitní zdravotní židle či rehabilitační míče. Při dynamickém sezení totiž tělo bezděky namáháme, jako bychom cvičili. Díky drobným pohybům se nejen zapojují svaly, které mají držet páteř ve správné poloze, ale také náš centrální nervový systém dostává potřebné informace a sám se poté snaží případné chyby korigovat.

I miniaturní balancování a vyvažování mění pasivní sezení na aktivní pohyb svalů v oblasti zad, beder a břicha. Svaly jsou díky tomu účinně zpevňovány na rozdíl od všech ostatních ergonomických židlí, které svou konstrukcí více či méně zadržují pasivně sedět ve správné poloze, kdy svaly kvůli nečinnosti ochabují.

Zdroj: novinky.cz

Naučte se správně sedět na vozíku!

Na konci února měl premiéru první edukační seminář na téma správného sezení na vozíku, výběru a nastavení vozíku. **Česká asociace paraplegiků – CZEPA** tak odstartovala společný projekt vzdělávání vozíčkářů s firmou Sunrice Medical – divize Medicco, která jako první začala se vzděláváním zdravotnických pracovníků před několika lety. Seminář se konal v krásném prostoru společenského sálu v Kosatci v Pardubicích. Byl sice určen především uživatelům vozíku, kteří jsou v důsledku špatného sedu ohroženi především dekubitami a deformitami pohybového ústrojí, ale byl užitečný i rodinným příslušníkům a odborníkům, kteří s vozíčkáři pracují.

Druhý seminář se konal na konci dubna v Centru bez bariér organizace Život bez bariér v Nové Pace. Na něm byl dostatek času na individuální konzultace i ukázkou cvičení s overbally a pružnými tahy.

Cílem seminářů je seznámit posluchače s principy správného sezení, s příčina-



mi a důsledky špatné pozice sedu a používání vozíku, s měrnými parametry vozíku a možnostmi korekce sedu prostřednictvím vhodného příslušenství vozíku. Součástí semináře je nejen praktická ukáзка nastavitelnosti jednotlivých komponent vozíku a jeho konfigurace pro individuální potřeby uživatele, ale také ukáзка různých typů sedacích polštářů. Odborné přednášky mají Zdeňka Faltýnková, fyzioterapeutka a ergoterapeutka z České asociace paraplegiků – CZEPA a Ing. Michal Vašíček, produktový specialista firmy Medicco.

Nejvíce času pořadatelé, mezi nimiž jsou i servisní technici z Medicca, věnovali konzultacím nastavení a úprav vozíku účastníků seminářů. Velký zájem byl o nabídku měření rozložení tlaku pod sedacími partiemi přítomných dospělých i dětských uživatelů vozíku přístrojem Conformat, který CZEPA za účelem prevence pro své klienty pořídila

Cvičení s overbally je vždy součástí semináře a je obvykle v režii Jiřího Suchánka, instruktora soběstačnosti z liberecké spinální jednotky. Ten ukazuje, jako vozíčkář, možnosti protahovacích a korekčních cviků podporujících vzpřímenou a symetrickou pozici sedu pomocí overballů a pružných tahů. Cvičební míče věnovala účastníkům cvičební jednotky na obou seminářích firma Medicco.

Další seminář byl plánován na začátek června ve sdružení občanů Exodus v Třemošné u Plzně. Informace o dalších seminářích najdete na stránkách www.czepa.cz.

Zdeňka Faltýnková, CZEPA

Biomechatronika: nadějeplný obor pro lidi s handicapem

Hugh Herr, muž se dvěma amputovanými končetinami, se v Laboratoři Massachusettského technologického ústavu stal průkopníkem „biomechatroniky“ – oboru, jenž kombinuje biologii, mechaniku a elektroniku za účelem vývoje účinné a na pohled živé protetiky. Povídá se, že Herrova práce je předzvěstí éry bionických superlidí.

Nový pohled na nohy

Sám Hugh Herr přiznává, že doba, kdy umělé náhražky končetin budou mít vlastní pohon a pravděpodobně pro svého majitele budou znamenat lepší schopnosti než pro lidi s vlastníma nohama, je za dveřmi. „Zatím jsou paralympionici pomalejší než olympionici, ale jednoho dne to bude naopak a chybí nám k tomu už jen krůček,“ vysvětluje s tím, že například dokončili umělý kotník, jenž je poháněn vlastními bateriemi. Ty za člověka dělají práci, kterou by jinak vykonávaly svaly upnuté ke kotníku. „Svalové testy prokázaly, že s těmito protézami pacienti musejí vynakládat o pětinu méně energie než s běžnými náhražkami bez vlastního pohonu. Navíc s nimi chodí naprosto přirozeně, od pohledu nepoznáte, že ten člověk nemá nohy.“

Podle Hugh Herra a jeho kolegů se tak mění pohled na zdravotní handicap. Jejich ústav například pomáhal sedmnáctileté dívce, která se rozhodla, že si nechá amputovat poraněnou nohu a místo ní raději bude využívat protézu. „Poranění jí neumožňovalo účastnit se atletických soutěží – ale s naší protézou dokáže normálně běhat.“

Pro zdravého člověka to může znít hrozivě, ovšem pokud má postižený možnost zkvalitnit si život technikou, asi na



Hugh Herr

svých nefunkčních orgánech přestává lpět. Hugh Herr sám přišel v sedmnácti letech o obě nohy pod kolenem po úraze při slézání skal. „Nikdy bych své protézy za organické nohy nevyměnil. Vy byste si koupili počítač, s tím, že nebudete mít možnost dalších 50 let jej vylepšovat?“

Jiné nohy za patnáct sekund

Cílem Hugh Herra je vytvořit protézy, které naše nohy předčí ve všech směrech. Prozatím se ale soustředí na specializované protézy, jež se budou využívat k jednomu účelu (běh, chůze, lezení po skalách apod.), a pak se prostě vymění. Jedním z jeho zákazníků je i Američanka Aimee Mullins, prezidentka Instrukce ženských sportů a zároveň úspěšná sportovkyně, a to přesto, že jí v útlém věku byly amputovány obě nohy pod kolena. Na stadiony nosí protézy v podobě zahnutých plochých listů z uhlíkových vláken, ale do společnosti i do práce chodí s běžnými napodobeninami lidských nohou, nazutých do slušivých střevíčků.

„Můžeme si své nohy vyměnit během pouhých 15 sekund, to zdravý člověk nezvládne,“ usmívá se Herr. „Nevím, kdo z nás si pak víc zaslouží označení handicapovaný.“



Vyměnitelné protézy Aimee Mullins

Elektronika místo míchy

Biomedicínská laboratoř Massachusettského technologického institutu se však nesoustředí pouze na náhrady nohou pro sportovce. Američanka Annete Coker utrpěla vážná zranění páteře při automobilové nehodě. Od té doby je od krku dolů paralyzovaná. Díky systému elektrod propojujících krční svaly se svaly na hrudi a rukou si však dnes může sama podat jídlo nebo umýt tvář. „Její mícha se odmítá starat o větší část těla, tak jsme se rozhodli ji prostě obejít. Spojení spodní části těla s nervy a mozkem obstarává naše elektronika,“ vysvětluje John Donoghue z Brown University na Rhode Islandu.

„Vrátilo mi to trochu nezávislosti. Li-

dé se už na mě nedívají s takovými rozpaky a je pro ně přirozenější, když hýbu alespoň rukama,“ říká Annete Coker.



Annete Coker

„Je velkým úspěchem, že Annete dokáže hýbat rukama, není to však našim konečným cílem. Chceme, aby se lidé jako ona dokázali znovu postavit na nohy,“ dodává John Donoghue. Už dříve se jeho týmu povedlo za pomoci elektrod implantovaných přímo do mozku pacienta převést myšlenky na skutečnou akci.

Američan Matt Nable, který je po útoku násilníka šest let zcela paralyzovaný, se naučil elektrodám dávat signály, díky kterým si může prohlížet internet, číst poštu, hrát jednoduché počítačové hry a také ovládat mechanickou ruku. Doslova ovládá vnější svět svými myšlenkami. „Chceme obě technologie zkombinovat a s jejich pomocí navrátit pacientům možnost samostatného pohybu. Je to otázka několika málo let vývoje,“ neskrývá optimismus Donoghue.



Frank Moss

Ještě dál ve svých plánech jde Frank Moss, ředitel biomedicínské laboratoře z Massachusettského technologického ústavu: „Naše protézy a implantované elektrody jednoho dne přestanou sloužit jako přijatelně funkční řešení pro nepohyblivé pacienty. Není daleko doba, kdy nám bionické pomůcky propůjčí lepší schopnosti a posunou hranice našich fyzických možností.“

(di)

Hiporehabilitace pomáhá i lidem s postižením

Stovky spokojených klientů, nadějných sportovců a především šťastných dětí i dospělých. Taková je vizitka České hiporehabilitační společnosti (ČHS), která působí v České republice už dvadvaadvacet let. Terapie prostřednictvím koně je stále populárnější, také proto, že dokáže pomoci nejen tělesně, ale i psychicky nemocným či lidem s jiným znevýhodněním.

Některou z forem hiporehabilitace za dobu existence ČHS využily tisíce zájemců ročně. „Máme 36 členských organizací a každá z nich pracuje zhruba se sto padesáti klienty. Ročně se tedy jedná o více jak 5 000 lidí, kterým je k dispozici téměř 180 speciálně připravených hiporehabilitačních koní,“ uvádí Věra Lantelme, předsedkyně ČHS a vyzývá veřejnost: „Právě odbornost střediska, příprava koní, vzdělání terapeutů a instruktorů je základem úspěchu a zároveň podmínkou toho, aby práce s koňmi byla bezpečná.“

Kůň pomáhá i v léčbě psychických onemocnění nebo při šikaně

Hiporehabilitace je veřejností chápána především jako metoda, jež pomáhá fyzicky postiženým, například vozíčkářům, kteří využívají zejména **hipoterapii**. Ta je však pouze jedním ze čtyř rovnocenných oborů hiporehabilitace. „Stále větší popularitu si získává psychoterapie pomocí koní, která pomáhá lidem s duševními poruchami, jako je deprese, poruchy nálad, schizofrenie či poruchy příjmu potravy. Dalším oborem jsou Aktivity s využitím koní (AVK) jako metoda speciální a sociální pedagogiky zaměřená na problémy s příliš agresivním nebo naopak submisivním chováním, šikanou a podobně. Poslední, sportovní disciplínou, je parajezdectví,“ vysvětluje Věra Lantelme.

Úspěchy hiporehabilitace

Práce s klienty různého věku i handicapu je různorodá a pokrok je potřeba vnímat velmi individuálně. „Úspěchem může být projevená radost u autistického chlapce, který po prázdninové pauze přijel ke koním, začal tleskat a říkat ‚těším‘. Jindy je úspěchem včas zahájená hipoterapie u několikaměsíčních kojenců, kterým se díky koním podaří správně popostrčit jejich vývoj a oni ‚doběhnou‘ své vrstevníky tak, že dnes by nikdo nepoznal, že se narodili i o tři měsíce dříve a lámali nad nimi hůl,“ vysvětluje Věra Lantelme a zároveň tak popisuje některé

možnosti využití koní.

Positivním příkladem je i příběh dnes již třiaadvacetiletého Honzy. S hipoterapií začal jako pětiletý, s diagnózou dětské mozkové obrny hemiparéza a jeho velkým snem bylo pořídit si vlastního koně. V pubertě už začal do sdružení docházet jako pomocník a postupně přešel z hipoterapie k aktivnímu jezdeckví. Začal se učit jezdit na koni a později se dal na westernové ježdění. Už má za sebou i skutečné závody, koupil si vlastního koně a se sdružením, kde jako chlapec začínal, je stále v kontaktu.

Česká hiporehabilitační společnost

ČHS byla založena v roce 1991 jako Československá hiporehabilitační společnost, v roce 1993 se rozdělila na ČHS a Slovenskou hiporehabilitační společnost. ČHS v současné době sdružuje 36 členských organizací ve většině krajů republiky. Jednotlivá střediska se zabývají různými metodami hiporehabilitace – hipoterapií, psychoterapií pomocí koní, parajezdectvím a aktivitami s využitím koní. ČSH se dále snaží podporovat vzdělávání pracovníků v jednotlivých disciplínách hiporehabilitace, sjednotit požadavky na výcvik, přípravu a využití koní v hiporehabilitaci s ohledem na welfare koní (*stav naplnění materiálních a nemateriálních podmínek, které jsou předpokladem zdraví organismu, kdy je zvíře chováno v souladu s jeho životním prostředím, pozn. red.*), poskytovat zájemcům o hiporehabilitaci relevantní informace, podporovat a motivovat poskytovatele hiporehabilitace zprostředkováním informací nebo rad, sdílením informací, zkušenostmi, příklady dobré praxe.

Další informace najdete na <http://www.hiporehabilitace-cr.com/>.

Příběh paní Romany

Krvácení do mozku změnilo před osmi lety paní Romaně život. Od té doby je na vozíku. Její pohyb navíc ztěžuje velmi těžká porucha čítí na pravé straně těla, především u horních končetin. Od roku 2009 Romana dochází na hipoterapii a nyní již dokáže s oporou vstát a pohybovat se i bez vozíku.

Padesátiletá Romana dochází na hipoterapii do střediska Toulcův dvůr s manželem. „Hlavní diagnózou paní Romany je kvadruparéza, která se více projevuje na pravé straně těla. Romana se pohybuje na vozíku, s oporou o manžela však už



Martin Zach se z vozíku do auta dostane sám i díky hipoterapii

teď zvládne i chůzi,“ říká vedoucí hiporehabilitace ze Sdružení SRAZ SEV hl. města Prahy Monika Šťastná Kohoutová.

Romaně pohyb komplikuje třes i porucha koordinace pohybu, tzv. ataxie, vše je navíc ztěženo o velmi těžkou poruchu citlivosti na pravé straně – hlavně na ruce. Romana proto i hůře vnímá střední osu těla. Dalším důsledkem krvácení je porucha řeči (špatná artikulace). „Paní Romanu znám již ze své minulé práce, kdy jsem jako ergoterapeutka pracovala na Klinice rehabilitačního lékařství na Albertově. Romana sem pravidelně dochází na fyzioterapii, ergoterapii, logopedii, arteterapii a taneční terapii. Několikrát se účastnila denního stacionáře či rekondičních pobytů. Od začátku spolupráce byla velmi svědomitá, cílevědomá a pracovitá, tudíž na sebe zlepšení nedalo dlouho čekat. S touto diagnózou jde však o běh na dlouhou trať,“ pokračuje Šťastná Kohoutová.

Proto paní Romana dochází na terapie stále a i po těch letech dělá pokroky. Z vozíčkářky se dostala k chůzi s vysokou oporou. S fyzioterapeutkou zkouší trénovat i chůzi v chodítku, pracuje na Therapy Masteru. Doma denně cvičí, byt má bezbariérově upravený. Podporuje ji celá rodina – manžel i oba dospělí synové. Před pár lety si poříдили psa huskyho, aby byl někdo s Romanou doma, když je

manžel v práci a synové ve škole. Čakáči je pro Romanu výborný společník a dodává jí pozitivní energii.



Na koně se paní Romana svým způsobem těšila i netěšila. Brala je jako novou výzvu, zároveň však měla strach z výšky, ve které bude sedět, a z pocitu disbalance. Začaly se objevovat první úspěchy – trup byl stabilnější, srovnalo se zapojení levé a pravé strany, zlepšilo se dýchání, čímž se zlepšila i řeč a Romanina schopnost artikulace. „Romana si k celému našemu týmu – lidskému i koňskému – vypracovala za ta léta velmi vřelý vztah. Je to bojovnice a všichni jí moc fandíme. Každou lekci zakončujeme drobnou dobrotou pro koně právě z pravé ruky, čímž podporujeme motoriku pravé ruky a citlivost. Romana je vždy nadšená, když se jí podaří koni podat kousek jablka,“ dodává Šťastná Kohoutová.

Martin Zach: Díky hipoterapii se dostanu z vozíku do auta

Snad všem je známý příběh Martina Zacha, muže roku 2009, který nedlouho po zisku titulu částečně ochrnul. Život mu změnil exhibiční skok do vody. Diagnóza zněla celkové ochrnutí, pohyblivost pouze hlavou. Martina čekala řada operací, dlouhodobý pobyt v nemocnicích a rehabilitačních ústavech. Vypadalo to, že nebude moci ovládat ani ortopedický vozík. S tím se ale Martin odmítl smířit a svou neuvěřitelnou vůlí, každodenním cvičením a optimismem se nakonec naučil vozík ovládat a pomalu se vrátil do života. A dále vyhledává adrenalin a nové zážitky a zkušenosti... Díky tomu se dostal i ke koním a k hipoterapii. Začal využívat služby sdružení **Caballinus** a i díky hipoterapii se jeho zdravotní stav a fyzické schopnosti výrazně zlepšily.

Hipoterapie pro dospělé vozíčkáře má samozřejmě oproti práci s dětmi svá specifika. Pro nasedání na koně z vozíku jsou potřeba kromě vodiče koně ještě další tři dospělé osoby a nasedací rampa. „V počátcích bylo navíc zcela nemyslitelné, že by se Martin udržel na koni sám a nespádl, tak jsme ho museli fixovat bederním pásem. Dnes je již schopný se i samostatně napřímit, rukama se vzepřít o madla

a i v kroku se na koni držet poměrně stabilně,“ vysvětluje Anna Dobisová, fyzioterapeutka sdružení Caballinus.

A jak hodnotí přínos hipoterapie sám Martin?

• **Měl jste již před hipoterapií nějakou zkušenost s ježděním na koni?**

Jenom jako malé dítě jsem seděl na poníkovi a možná dvakrát na velkém koni, jinak vůbec.

• **Jaké pocity jste měl z první jízdy a po ní? Bolely vás svaly?**

Spíš jsem řešil, jestli nepadnu, ale líbilo se mi to. Myslím, že jsem ujel tak 200 metrů a bylo u mě minimálně pět lidí. Druhý den mě bolelo snad úplně všechno a tak bylo jasné, že mě to posiluje.

• **A jak hodnotíte své pokroky?**

Pokroky jsou až neuvěřitelné – zejména v držení a posílení trupu a výrazně se

mi zlepšila stabilita. Už sedím rovně a tolik se nehrbím. Navíc se dokážu sám dostat z vozíku do auta a během jízdy mi už stačí jenom běžný pás. Jízda na koni mi také uvolňuje nohy od spazmů, což není zanedbatelný přínos.

• **Zkoušíte různé sporty, lze nějak srovnat jejich fyzickou náročnost s náročností hipoterapie?**

Každý sport má své specifické zatížení, srovnávat se to moc nedá, ale na koni posilují nejvíce komplexně – paže, záda, břicho a další svaly. Důležité je také, jak se na koni cítím. Baví mě to, pomáhá mi to, koně jsou fajn a na hiporehabilitačních pobytech je skvělá atmosféra. Beru to i jako odreagování od dalších aktivit, které dělám.

Blanka Daničková

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 svalu 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. Léčba 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-md.cz

Činnost naší organizace můžete podpořit zasláním DMS.

Jednorázové heslo ve tvaru: **DMS AMD**

Heslo pro opakované zaslání 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-md.cz,
web: www.amd-md.cz

V Lesním parku Klimkovice potkáte i vozíčkáře ze zahraničí

Klimkovická sanatoria slaví dvacet let od svého založení



Základ Lesního parku Klimkovice byl vybudován v roce 2011, kdy byly dokončeny práce na výrobě dřevěných hracích prvků a nosičů informačních tabulí podél nově zrekonstruované lesní cesty o délce 350 metrů. Současně zde byla umístěna dřevěná umělecká díla, jež vznikla na sochařském sympoziu.

„Už během první fáze projektu nás postupně začali oslovovat tělesně handicapovaní spoluobčané, kteří na jedné straně vítají možnost další vyjížděky mimo obestavěný prostor lázní, na straně druhé je pro ně přístup k jednotlivým uměleckým dílům i hracím prvkům složitý,“ uvádí Jakub Unucka, předseda OS Čisté Klimkovice. „Proto ve spolupráci s několika organizacemi tělesně handicapovaných, Klubem českých turistů a Sanatorií Klimkovice vznikla myšlenka Lesní park bez bariér.“

Relaxace v přírodním parku

Ekologická a hrací část Lesního parku Klimkovice je tvořena kombinací dřevěných hracích prvků, houpaček, informačních panelů a odpočinkových laviček, zasazených do prostředí přírodního lesa. Pro odpočinek a meditace slouží dvojice altánů. Všechny prvky jsou spojeny bezbariérovými komunikacemi a přemostěními tak, aby byly dostupné pro všechny. Informační panely pak nesou informace o procesech v přírodě, vlivu člověka na kvalitu ovzduší, zejména spalováním nekvalitních paliv a odpadů v lokálních topeništích. Hravou formou poukazují na jednoduché změny v našem chování, které mohou přispět ke snížení emisí a ochrannou funkci lesa. Návštěvníky parku jsou

jak lázeňští hosté, tak krátkodobí turisté a návštěvníci z Ostravska.

„Právě využití jedinečných klimkovických lázní a jejich okolí jako alternativního turistického centra pro občany Ostravska je jednou z podpůrných myšlenek tohoto projektu,“ vysvětluje prokurista Sanatorií Klimkovice Jozef Dejčák. „Shodou okolností jsme také před třemi lety ve spolupráci se specializovanou rehabilitační klinikou v Michiganu zavedli jeden z nejžádanějších programů Klim-Therapy.“



Park je obohacen o dřevěná umělecká díla

Specializované zařízení

Klimkovická sanatoria, která letos slaví dvacet let od svého založení, se tak postupně mění z klasických rehabilitačních lázní na vysoce specializované zařízení zaměřené na rehabilitaci pacientů s různými stupni poškození mozku. Ročně tudy projde přibližně 4 000 klientů, z nichž výraznou část tvoří hosté z arabských zemí a Ruska.

Areál lázní je však díky svému nadstandardnímu bezbariérovému přístupu navštěvován vozíčkáři také ambulantně, a to i při mezinárodních setkáních nebo sportovních utkáních.

Po zpevnění lesní cesty se tedy vozíčkářům otevřela možnost pohybu i v „opravdovém“ lese. Na základě připomínek samotných lidí s postižením a odborných zdravotních pracovníků byl vypracován projekt zpřístupnění téměř všech herních i naučných prvků i pro vozíčkáře.

Další informace: <http://www.lesni-park.cz/pohybovy-areal/>

(di)

Sanatoria Klimkovice mají nový program pro děti s poruchami mozku

Sanatoria Klimkovice u Ostravy zahájila nový program **RehaBasic** pro klienty s těžkými poruchami mozku. Dětské pacienty při něm využívají novou rehabilitační místnost zvanou **snoelezen**. Metoda je v Česku ojedinělá.

Program RehaBasic pomáhá lidem, kteří nejsou schopni vlastní aktivity a při fyzioterapii s terapeutem nespolupracují. Vedoucí rehabilitace Romana Holáňová řekla, že se v takových případech používá takzvaná **bazální stimulace**. V příjemném prostředí tmavé místnosti snoelezen speciální pracovníci navodí dětem pocit pohody, uvolnění a klidu, dětské pacienty pak bezděky zaměří pozornost na nějaké podněty. Tmavé prostředí stimuluje nervovou soustavu, takže se v něm organizmus zklidňuje. „Ovlivní se tím i funkce jako dýchání v návaznosti na krevní oběh, trávení v návaznosti na peristaltiku střev i koncentrace,“ uvedla speciální pedagožka Lenka Břenková.

Podle Romany Holáňové program doplní základní aktivní terapii, která je pro dětské pacienty náročná fyzicky i psychicky, a zlepší její výsledky. „Zlepšuje se kontakt těch dětí, jednak s rodiči, jednak s terapeuty, lépe reagují na různé podněty.“

(red)

Jak na poruchy vyprazdňování u pacientů s roztroušenou sklerózou

Poslední výzkumy ukazují, že obtíže s vyprazdňováním, tzv. anorektální dysfunkce, se vyskytují u pacientů s roztroušenou sklerózou častěji, než si myslíme. Zácpa se dle dostupných studií pohybuje v rozmezí 18–43 %, poruchy s udržením stolice přibližně u 3 %. Často jsou tyto poruchy kombinované – tedy pacienti trpí hlavně zácpou, výrazným a častým nutkáním na stolicí s jejím občasným únikem, jelikož nezákladnou včas doběhnout na toaletu.

Tyto poruchy způsobuje několik faktorů – nedostatek vůlí ovladatelné kontroly zevního análního svěrače, nižší hodnota jeho maximálního stažení, rektální (střevní) přecitlivělost vedoucí k nutkání na stolicí i při jejím malém objemu a také snížení či úplné vymizení anální citlivosti. Svůj podíl mají zřejmě i porušené vjemy tzv. vegetativního systému, které zapříčiňují zhoršení vnímání střevního obsahu a nedostatečné vnímání nutkání na stolicí. Problémy s vyprazdňováním stolice jsou komplikované a ještě ne zcela prozkoumané.

Projekt pomoci pacientům s inkontinencí

Na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol vznikl před rokem projekt věnující se těmto obtížím. U pacientů s poruchami neudržení stolice (inkontinence) již byly zaznamenány povzbudivé výsledky. Pacient podstoupí vyšetření rehabilitačním lékařem a je poslán na rektální manometrii. Rektální manometrie se provádí na interní klinice – gastroenterologické ambulanci. Pomáhá zmapovat sílu zevního i vnitřního análního svěrače, klidové napětí svěračů, čas výdrže maximálního stažení svěrače, objem minimální náplně ve střevě vyvolávající puzení na stolicí a maximální tolerovatelný objem stolice. Vyšetření je bezbolestné, takže se není třeba ničeho obávat.

Poté je zahájena intenzivní individuální fyzioterapie. Dle bydliště pacienta je možné absolvovat rehabilitaci ambulantní nebo během dvoutýdenní hospitalizace na klinice. Cvičení vychází hlavně z metodi-

ky **Dynamické neuromuskulární stabilizace prof. Koláře**. Fyzioterapie se kombinuje s pravidelným domácím cvičením dle instruktaže a také eventuálně s terapií biofeedbackem. Po třech a následně po šesti měsících je provedeno kontrolní vyšetření.

Pokud trpíte těmito potížemi, zapojte se do cvičebního programu a napište na email: martina.kovari@fnmotol.cz, nebo zavolejte na tel. 224 439 292 – sekretariát prim. MUDr. Martiny Kóvári, Rehabilitační klinika 2. LF UK a FN Motol, Praha.

Zdroj: <http://www.aktivnizivot.cz/>
(hk)



Hele, mladej, ať si vás v těch kurzech nácvičku chůze učeť, co chtěj, já to vaše vosahávání tím vašim prodlouženým tykadlem považuju za prachobyčejné sexuální harašení, což je trestný!

Milan Linhart

Poezie z Vašeho pera

Loňská dovolená

*Text: Mirek Filipčík
Foto: Dáša Filipčíková*

Zanechala úžasné vzpomínky, dovolená loňská,
šílené trasy, horko, zima, občas chyběla
i síla koňská.

Pro více lidíček na vozíku není
jednoduché sehnat ubytování,
nakonec se ukázalo, že v penzionu Sněžná
takové je k máni.

A kdeže se to ta naše více než desetičlen-
ná banda vypravila?

No přece malebné městečko Volary
na Šumavě navštívila.

Čtyři elektrické vozíky, tři pejsci, dvě děti
a nějací chodáci,
večer co večer se z výletu ostravská banda
únavou potácí.



Před penzionem

Penzion Sněžná je přestavěn z tradiční
staré chalupy,
z pokrmů paní kuchařky se nám slastně
ježily chlupy.

Z přestavěné dřevěnky na vás dýchla
našich předků minulost,
takže na drobné bariérové nedostatky
neměli jste tu správnou zlost.



Občas bylo třeba někoho zkrotit

Plánované večery probíhaly sic vesele
a bujaře, ale kdeže,
znavení z náročných výletů, do půlnoci
byli všichni vleže.

Ráno hurá na vydatnou snídani, naložit



Ostravská banda

elektriky a šup do aut,
chtěli jsme vidět co nejvíce, jako nějaký
výzkumník či astronaut.



Od Soumarského mostu

Na vozících a pěšky jsme navštívili
vodáckou oblast Soumarský most,
vodácká hospůdka, malinový likér,
výborná polévka, no bylo toho dost...
Vodáci a můj dvoumetrový bratranec
na kole, prostě bezva banda,
nádherné počasí, zvláštní barva řeky,
správní lidi a stálá sranda.



Vodácká hospůdka u břehů Teplé Vltavy

Zpět od Teplé Vltavy došly síly pěším
i Markovu elektrickému vozíku,
aspoň zmlknul, měl totiž strach, že ho
nepotáhnu a nechám někde u patníku.
Zpět žena zakopávala, až švihla sebou
o asfaltovou cestu, ticho jak v kostele,
pouze odřeniny...

Účastníci výletu byli rádi, že si znavení
leheme na postele.



Boubínským pralesem

Neodolal nám ani nádherný Boubínský
prales,
na to, že už nemůže, si stěžoval akorát
naš pes.

Od jezírka místo pohodlně zpět, raději
po kameni oklikou,
když jsme informační centrum zazřeli
opět,
měli jsme radost velikou.

Jihozápadními Čechy na vozíku

Ve mě zanechala největší zážitek nádherná jízda v korunách stromů, někteří si toho užívali, ti co se bojí výšek, těšili se domů. Domluva byla zajímavá. Národní park Bavorský les je velice hezký, německy a anglicky ani slovo, my známe jen rusky a česky.



V korunách stromů

Zmáklí jsme i historické město Krumlov, jejda spadla mi tužka, nádherná architektura, do kopce na zámek to byla pořádná fuška. Druhý den se někteří vydali sjet Vltavu na raftech a stále řvali ahoj, vrátili se až pozdě v noci a svaly z veslování měli jak bájný Bivoj.



Na krumlovském zámku s dobrými přáteli



U jezírka v Boubíně

a tak jsem raději hlídal penzion a na sluníčku hrál svou šedivou palici. Tuto dovolenou jsme opět bloudili, najelo o mnoho kilometrů více, oproti ostatním jsme však projeli Temelín, Tábor i České Budějovice.



Přesun vozíčkářů na raft

Co napsat na závěr? Děkuji své ženě, Šárce, Káči, Helci, Matouškoví, Filípkovi, Tomovi, Míšovi a Markovi, snad někde ještě pojedeme, kdo ví? Byla to s kamarády a kamarádkami nádherně prožitá dovolená, přežili jsme a v pořádku se vrátili, jen žena Dáša spadla na kolena...



Obr.: <http://www.sumavaregion.cz/>

Postřehy

Derniéra představení *Řeč duše* se uskutečnila 24. dubna v ostravském divadle loutek. Pozvánku na toto skvělé představení jsem dostala od sdružení Bílá holubice při mém odlehčovacím pobytu v Duhovém domě. Bílá holubice je občanské sdružení na podporu umělecké a sociální integrace občanů se zdravotním handicapem, které spolupracuje s profesionálními umělci.



Z představení Řeč duše

A musím za možnost vidět toto představení velmi poděkovat! Při něm jsem zapomněla na starosti a chaos současného světa – světa moci, byznysu, vnitřní i vnější nesvobody. Pro mě je vzácnou perlou. Perlou probouzející se lásky, naděje na změnu, vděčnosti...

Bylo moc dojemné, krásně esenciálně lehké. Měla jsem slzy v očích a po těle jemné vlny chvění citu. Buňky těla přijímaly světelnou výživu, radostí až tančily. Bylo tam vidět vše, co v životě prožíváme – boj s těžkými nemocemi a jak tuto výzvu či dar každý zvládáme svým postojem, který může povznášet a posilovat růst vědomí. Vážíme si tak každé krásné chvíle v životě, každého nádechu, doteku, úsměvu, pohlazení... Máme své sny. Sny o lehkosti, volnosti svobodného rozletu do života bez hranic. Jako motýl, který opustí svoji kuklu a létá z květu na květ a nasává esence, vůně života. Také toužíme vzlétnout. Svými pestrobarevnými křídly dělá radost všemu. Jako my, když máme kolem sebe skvělé lidi, kteří nás mají rádi a podrží nás ve všem, nebo když děláme to, co nás baví. Kde je láska, pokora, vděčnost, tam síly temna nemají šanci. *Řeč duše* je jiná než řeč ega. Zaměřuje se spíše na obraz než na děj, nabízí nám stínohru symbolů...

Milovaný OSHO říká: „Pokud bude hodně lidí jednoduše vysílat lásku, své písně, své nadšení, celé místo se stane svatyní... Život není nic jiného než příležitost, aby láska vykvetla. Pokud žijeme, ta možnost tady je až do posledního dechu. Uvolněte se a důvěřujte v lásku. A dovolte jí, aby si vás vzala celou.“

Božena Šimková

Galerie UMÚN

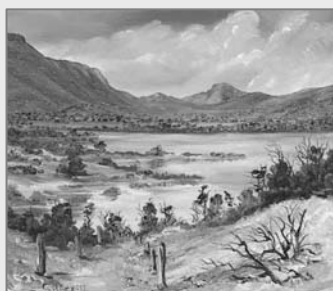
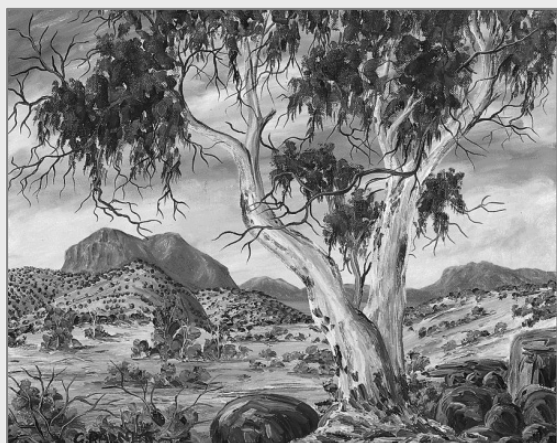
Umělci malující ústy a nohama

Reverend Glenn Barnett, AUSTRÁLIE

Glenn Barnett se narodil v jižní Austrálii v roce 1947 a jako chlapec si užíval potulování v buši, miloval atletiku a fotbal. Ve 14 letech opustil školu, aby začal pracovat v autodílně. O rok později utrpěl při potápění nehodu, která zapříčinila jeho ochrnutí. Stal se kvadruplegikem upoutaným na vozík.

Jeho dráhu umělce odstartoval malý chlapec, který jej požádal o obrázek. Glenn se od té chvíle chopil tužky, kterou už z úst nevyndal. Po zhlédnutí televizního programu věnovanému Sdružení umělců MFPA se rozhodl sdružení kontaktovat a získat tak podporu pro své výtvarné plány. Při své tvorbě si nejvíce oblíbil vodové barvy, olejovky a také akrylové barvy. Na svých obrazech zachycuje nedotknutou australskou krajinu. Vystudoval dějiny umění na univerzitě v Adelaide. Svou osudovou ženu, zdravotní sestru, potkal v nemocnici. Od roku 1971 jsou manželé.

Kromě malování vyplňuje jeho život náboženská činnost. Vystudoval teologii a v místní farnosti slouží mše a pracuje s církevní komunitou.



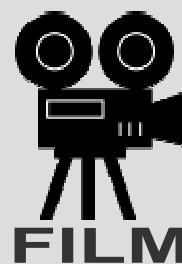
- ▲ Na opačné straně jezera
- ◀ Australské vnitrozemí
- ▼ Rozvodněná řeka (výřez)



Více o autorovi vč. videa: <http://www.vdmfk.com/worldwide/en/nc/artists.html>

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. 485161712, umun@umun.cz, www.umun.cz



Kde je Fred (Wo ist Fred?)

Komedie s prvky černého humoru

Německá rodinná komedie režiséra Anno Saula v hlavní roli s německým hercem Tilem Schweigerem. Ten je českému divákovi známý z oceněného filmu Klepání na nebeskou bránu z roku 1997, ale také z řady filmů hollywoodské produkce. Však už také Schweiger pro samou slávu a více příležitostí do LA přesídlil.

Hlavní postava filmu Fred chtěl jenom udělat dojem na syna své snoubenky a obstarat pro něj basketbalový míč podepsaný Mercuriem Müllerem, hvězdou basketbalového klubu Alba Berlín. Mercurio však svůj rekordní míč vždycky po zápase hodí jen na tribunu s tělesně postiženými. Fred tak dostane „geniální“ nápad a rozhodne se předstírat, s pomocí svého přítele Alexe, že je na vozíčku. Tím se absolutně změní jeho dosavadní život... Chvilí to vypadá, že míč od Mercuryho nebude pro Freda žádný problém. Stát se na chvíli postiženým mu přece nemůže ublížit. Ale to by nebyla komedie, aby se něco nezamotalo. Nebudeme prozrazovat...



Fred se Schweigerovi docela povedl, vcelku zdatně obstál při imitaci osoby s postižením, ovšem nemálo mu v této hadačůře pomáhá technika – elektrický vozík s počítačem a komunikačním zařízením. Ačkoli německé filmy vyhledávám až na doporučení, tato nenáročná

sranda se tvůrcům určitě vydařila. Místy je sice až trochu ujetá, místy až trochu trapná, místy přitažená za vlasy... Neočekávejte žádné pro diváka těžké chvíle, prostě jen zdařilou crazy komedii s prvoplánovým humorem.



Co lze na filmu ocenit, je odvaha tvůrců pustit se do žánru komedie s tak vážným námětem, jako je problematika života lidí na vozíku. Zvláště když se stále přesvědčujeme o tom, že lidé kolem nás lidi s postižením nedávají – vadí jim, nevědí, jak se k nim mají chovat, jak s nimi mluvit. Přitom recept je jednoduchý – normálně...

Ke stáhnutí s českým dabingem na www.ulozto.cz.

Blanka Falcňíková



Kde je Fred (Wo ist Fed?). Komedie, Německo, 2006, 107 min. Režie Anno Saul, scénář Ken Daurio, Cinco Paul a Bora Dagtekin, kamera Petr Nix, hudba Marcel Barsotti. Hrají: Til Schweiger, Alexandra Maria Lara, Jürgen Vogel, Anja Kling, Christoph Maria Herbst, Pasquale Aleardi, Tanja Wenzel a další.

Colours opět bez bariér

I letos chtějí pořadatelé oblíbeného festivalu **Colours of Ostrava** nabídnout kvalitní servis návštěvníkům s pohybovým a zrakovým znevýhodněním, a to opět v rámci projektu **Colours bez bariér**. Partnerem projektu je Česká průmyslová zdravotní pojišťovna. Festival proběhne od **17. do 20. července v oblasti Dolní Vítkovice**.

Servis pro lidi s postižením

Stejně jako v minulém roce nabízí pořadatelé řadu výhod pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P – jako jsou například **zvýhodněná cena vstupenky, u ZTP/P doprovod zdarma, speciální tribuny, možnost objednat si zdarma speciálně vyškoleného asistenta, který poskytne servis při pohybu v areálu po celou dobu festivalu**. Na požádání také zajistí dopravu osob po Ostravě speciálně upravenými automobily, tzv. **BB Taxi**.

Návštěvníci se zdravotním znevýhodněním si mohou rezervovat **bezbariérové ubytování v ostravských hotelích**. Těmto návštěvníkům nabízí organizátoři festivalu také možnost **rezervovat si místo ve festivalovém stanovém městečku včetně parkovacího místa přímo u hlavního vchodu do areálu festivalu**.

Pro lepší orientaci návštěvníků se zdravotním znevýhodněním bude k dispozici speciální mapa a především informační centrum – **Info Point Colours bez bariér** přímo před hlavním vchodem do areálu.

Od 22. května funguje kontaktní e-mail: **bezbarier@colours.cz** a kontaktní telefon **731 932 768**. Na těchto kontaktech získáte všechny potřebné informace k projektu a zároveň si na nich můžete zarezervovat níže popsané služby.

Vstupné

Pořadatelé nabízejí možnost zakoupení čtyřdenní vstupenky na festival za cenu **450 Kč** držitelům průkazu ZTP a ZTP/P. Vstupenky si můžete koupit pouze na místě, doprovod pro ZTP/P má vstup zdarma.

Bezbariérové stanové městečko

V letošním roce nabízí pořadatelé návštěvníkům ubytování ve dvou kempech – na Slezskoostravském hradě a vedle festivalového areálu. V rámci kempu vedle festivalového areálu vyčlení prostor speciálně určený pro zdravotně znevýhodněné návštěvníky, kde nabízí:

- 20 postavených stanů, každý z nich je určen pro dvě osoby – ubytování zdarma,
- 30 míst pro postavení vlastního stanu – poskytnutí prostoru zdarma,
- 15 parkovacích míst – zdarma.

Kapacita stanového městečka je omezena a je předem nutná rezervace stanu, místa pro postavení stanu i parkovacího místa. Uzávěrka rezervací byla stanovena na 7. července 2014. Na základě rezervace vám bude vystaven e-ticket s čárovým kódem (zaslání e-mailem). Při vstupu do stanového městečka se společně s e-ticketem musíte prokázat i průkazem ZTP, případně ZTP/P.

Asistence

Asistenti jsou organizováni prostřednictvím informačního centra – Info Pointu Colours bez bariér – a prostřednictvím nonstop linky projektu Colours bez bariér, kde se zájemci o asistenční služby registrují. Budou se pohybovat po festivalovém areálu v tričkách s označením osobního asistenta Colours bez bariér.

Speciální vybavení a zařízení pro vozíčkáře

Pro vozíčkáře budou k dispozici dva zvláštní vstupy, kde budou přednostně odbavováni. Každý držitel průkazu ZTP a ZTP/P obdrží na Info Pointu Colours bez bariér oproti vratné záloze 100 Kč vlastní klíček do bezbariérového WC.

Na všech scénách budou blokována místa k sezení pro návštěvníky se sníženou pohyblivostí a jejich doprovod (speciální tribuny). Aula Gong nabízí vozíčkářům plně bezbariérová WC, speciální výtah a vyhrazená místa před hlavním jevištěm

K dispozici bude i speciální mapa festivalového areálu, kde jsou zvýrazněna všechna místa určená speciálně pro ZTP a ZTP/P, mapa je doplněna o praktické rady pro zdravotně znevýhodněné návštěvníky festivalu a bude dostupná zdarma při prodeji vstupenek nebo v Info Pointu Colours bez bariér.

Zdroj: www.colours.cz (red)



Skvělá parta na celostátních hrách sportovců s handicapem

Tradiční sportovní hry zdravotně postižených dětí a dospělých se uskutečnily v Kopřivnici během třetího květnového víkendu. Ačkoli počasí poněkud zkrátilo plány pořadatelů, sportovní zápolení s podtitulem Memoriál Petra Douska proběhlo v plné parádě. Šestnáctý ročník této akce byl zároveň obohacen kulturním programem, v němž se blýskl Městský dechový orchestr, mažoretky, country kapela Kondoři a bubneři skupiny Africana.



Ilona Mazalová (vlevo) se věnovala i předstartovní přípravě



Házení na terč



Střelba ze vzduchovky

„Jako obvykle, na našich sportovních hrách vítáme účastníky z Kladna, Prahy, Hrabyně, jižní Moravy, ale i z Košic,“ uvedla předsedkyně Asociace zdravotně postižených (AZP) Irena Kučerková. „A zatímco se v jiných krajích se podobné soutěže většinou z finančních důvodů ruší, nám se daří za podpory města a desítek sponzorů hry udržet.“

S organizací her aktivně pomohli i štramberští skauti, kteří svým elánem a přístupem k handicapovaným znamenali příjemné osvěžení nejen v jednotlivých disciplínách, ale i na slavnostním večeru.

„K zápolení v deseti sportech se letos registrovalo 287 účastníků s různými dru-



Vyhrát si mohly i maminky s dětmi



Bubneři skupiny Africana uměli publikum dobře „rozpumpovat“

hy a stupni postižení, ovšem i lidé zcela zdraví,“ říká organizátorka a „dobrá duše“ sportovních her Ilona Mazalová. „Právě jejich setkání patří k hlavním devízám, pro obě strany – je to velmi příjemné a zároveň přínosné, vždyť za uplynulých šestnáct let zde vznikly i mimořádně přátelské vazby.“

Její slova dokládají například koláče, které na tuto akci už tradičně peče další členka AZP Jarka Drílková. „A mohu vám sdělit, že třeba vyjádření pana Leopolda Fabíka mi způsobilo ‚knedlík v krku‘. Ten mi prozradil, že má tři nejkrásnější dny v roce: když je na našich hrách, když my potom na oplátku přijedeme k nim do Hrabyně a když se podobné sportovní dny konají v Praze,“ doplnila Ilona Mazalová.

Déle než půl roku trvající příprava se tedy jednoznačně vyplatila – a přestože ve slalomu na vozíku, střelbě z luku, ze vzduchovky a v dalších disciplínách se soupeřilo mnohdy velmi srdatě, výsledné časy, body ani metry nebyly tím nejdůležitějším. „Všichni samozřejmě mají radost, když se jim podaří nějakým výkonem uspět, ale to, co k nám lidi každoročně přivádí, je především výborná atmosféra a skvělá parta lidí,“ dodává Irena Kučerková.



Rybolov „na suchu“ nebyl nic snadného



Lukostřelba



Poradenství – jak se nenechat napálit v otázkách financí

Sportovní hry Kopřivnice 2014

Výsledky

Kategorie muži

1. Bindr, Křepice
2. Petr Navrátil, Olomouc
3. Karel Zrůnek, Kopřivnice
4. Zdeněk Myška, Kopřivnice
5. Milan Ševčík, Prostějov
6. Sebastián Mrázek, Kladno
7. Milan Orosz, Košice
8. Rostislav Svoboda, Kopřivnice
9. Štěpán Knura, Hrabyně
10. Aleš Brandýs, Biskoupky u Brna
11. Leopold Fabík, Hrabyně
12. Oldřich Brantl, Hrabyně

Kategorie ženy

1. Anna Oroszová, Košice
2. Pavla Kmeťová, Kladno
3. Emílie Gaubová, Ženklava
4. Alena Zrůnková, Kopřivnice
5. Alena Sroková, Hrabyně
6. Věra Brandýsová, Biskoupky u Brna
7. Štěpánka Venglářová, Kopřivnice
8. Drahomíra Polachová, Kopřivnice
9. Milena Polášková, Kopřivnice
10. Květoslava Cochlarová, Hrabyně
11. Helena Stařinská, Hrabyně



Doprovodný program – vystoupení jednoho z několika tanečních souborů

Text a foto: Jiří Muladi

Orientační závod v Přerově se vydařil

Nový terén v parku Michalov • Obrovský zájem o Trail – tempo

V neděli 4. května 2014 proběhl další z řady orientačních závodů pro zdravotně postižené, který byl jeho dlouholetými pořadateli z TJ Opava tentokrát situován do překrásného a jarním sluníčkem vyhřátého parku Michalov v Přerově. Po předcházejících dvou chladných a deštivých dnech připravilo počasí účastníkům akce krásný nedělní den a jen občasný ostřejší vítr dával najevo, že se jedná o příspěvek samotné přírody ke zdaru této akce.

Nově zmapovaný a pro orientační závody zatím nepoužitý terén se ukázal být svou plochostí a kvalitním povrchem cest velmi vhodným terénem pro tento druh závodu. Pouze kratší úseky v areálu Střední zemědělské školy, kde byl přímo u shromaždiště účastníků postaven start a cíl závodu, se vyznačovaly mírnými nerovnostmi.

Favorité nezklamali, ani rekordmanka z Hrabyně

Ke startu se prezentovalo 47 účastníků, kteří byli rozdělení podle druhu vozíku a způsobu absolvování tratě do pěti kategorií. Trať měly délku 2–2,7 km a závodníci museli ve stanoveném pořadí a v co nejlepším čase nalézt své na mapě zakreslené kontroly.

V kategorii mechanický vozík, která je považována za elitní, zvítězil závodník z SKV Praha **Bohumil Hůlka**, který absolvoval 2,7 km dlouhou trať se 17 kontrolami za 27,33 minut a potvrdil tím svou roli favorita. Na druhém místě se umístil **Petr Krystek** z Bohdíkova, který startoval za stejný klub, a třetí byl **David Nanke** z Kravař. Jediná žena v této kategorii, **Alena Sroková** z Hrabyně, se může pochlubit tím, že jako jediná ze startovního pole absolvovala všech 14 ročníků, které pořadatelé z TJ Opava zatím uspořádali.



Petr Krystek po dojezdu do cíle



Petra Severýnová a její doprovod u kontrolního místa v překrásném prostředí parku

V kategorii elektrický vozík zvítězil další z favoritů, a to **Milan Lučný** z Havířova, který svou pozici z loňského roku obhájil těsně před **Petrou Severýnovou** z Vrchlabí a **Jiřím Michelfeitem**. Ti si oproti loňským výsledkům prohodili pořadí na druhém a třetím místě.

Jako obvykle byla nejvíce obsazena kategorie vozíků s doprovodem, kde zvítězil dlouholetý účastník těchto závodů **Jan Kratochvíl** z Opavy před bývalým vynikajícím orientačním běžcem a nestorem tohoto sportu v České republice **Borisem Dvorským** z Holešova a domácí přerovskou závodnicí **Kateřinou Papežikovou**.

V kategorii zdravotně postižené mládeže zvítězila **Jana Hrubá**. Její dvojče Lenka si naopak statečně počínalo v kategorii příchozích, ve které zvítězil **Daniel Zedek**.

V akci i dvoučlenné štafety

Přadatelé využili nádherného prostředí přerovského parku a sousedící městské části k tomu, že pod názvem **PRECHEZA CUP** připravili i souběžnou akci pro veřejnost – velice atraktivní **orientační závod dvoučlenných štafet**, kterého se zúčastnila čtyřicítka sportovců, a to jak amatérů, tak i aktivních orientačních běžců. A aby toho nebylo málo, v areálu Střední zemědělské školy byla předvedena další orientační disciplína, a to **Trail – tempo**, která se těšila také velkému zájmu zúčastněných, že muselo být

dokonce posunuto na pozdější dobu i vyhlášení vítězů. Velkou devizou této disciplíny je to, že v ní mohou startovat za rovných podmínek jak handicapovaní, tak i zdraví sportovci.

Úspěch organizátorů

Celodenní akce proběhla za velké spokojenosti všech zúčastněných, k čemuž kromě již zmíněného přívětivého počasí přispělo hlavně dobré organizační zajištění akce, výborná sportovní úroveň všech soutěží, připravené občerstvení pro účastníky a díky sponzorským příspěvkům i věcné ceny nejen pro vítěze, ale pro všechny zúčastněné. Z jejich ohlasů a reakcí je zřejmé, že prožili v Přerově moc hezkou neděli, vyplněnou nejen sportovními zážitky, ale i setkáními se svými přáteli a kolegy.

Poděkování patří proto nejen pořadatelům z oddílu orientačního běhu TJ Opava, sdružení občanů se zdravotním postižením přerovského regionu Alfa handicap Přerov a občanskému sdružení Handy Jobs Dětmárovice, ale i dalším, kteří se o zdárný průběh akce jakýmkoliv způsobem zasloužili – Magistrátu města Přerova, Střední zemědělské škole, Technickým službám, přerovským hasičům a městské policii a firmě Precheza a. s. Velké poděkování také našim sponzorům, kterými tentokrát byli Meopta, Kazeto, Pivovar Zubr, Multisys, Emos, Aqua speed a Saspira.

Za tým pořadatelů Miloš Rychlý

Paralympijské hry v Soči braly dech

Podobně jako ve Vancouveru před čtyřmi lety, i v Soči čeští sledge hokejisté obsadili na paralympijských hrách páté místo. A stejně se vedlo i spastiku Tomáši Vaverkovi při premiéře snowboardingu: skončil pátý, od stupňů vítězů ho dělily pouhé tři sekundy.

Naši sledge hokejisté mohli po předchozích bodových ztrátách s Norskem a Švédskem postoupit do semifinále pouze v případě, že by suverénní Kanadu porazili v normální hrací době. Ovšem bezbrankový stav držel tým v čele s gólmánem Michalem Vápenkou do poloviny utkání, kdy se ve 23. minutě střelou do horního rohu české branky prosadil Westlake. V dalším průběhu se už javorové listy neprosadily, ale třebaže si čeští sledge hokejisté v závěru vytvořili několik velkých šancí, postup do bojů o medaile pro ně skončil.

„Zahráli jsme parádní zápas, nemusíme se za něj stydět. Škoda, že nám utekl postup mezi nejlepší čtyři,“ povzdychl si brankář národního mužstva Michal Vápenka.

„Sportovně je to pro nás neúspěch, jeli jsme na paralympiádu pro medaili, ale vzhledem ke konkurenci a tomu, kam se sport dostává, je to úžasné,“ zhodnotil trenér sledge hokejové reprezentace Jiří Bříza. „Navíc mám ke klukům obrovský respekt, k tomu, co předvádějí – zvlášť potom, co jsem si sám vyzkoušel do těch sáněk sednout a projet se na ledě.“

Paralympiáda už není přívěskem olympiády

Vedoucí výpravy Roman Suda zklamaný není. „Naše expedice nebyla příliš početná, šance na medaili tedy až tak velká nebyla,“ vysvětlil. Jeho slova potvrdila i výkonná předsedkyně Českého paralympijského výboru Alena Erlebachová: „Už jenom to, že se naši sportovci do Soči vůbec kvalifikovali, je přece ohromný úspěch, který se hned tak někomu nepodaří.“

Roman Suda si zároveň pochvaloval atmosféru na sportovištích, kdy získal pocit, že paralympiáda není jakýmsi doplňkem olympiády, že je to samostatná událost. „Co se týče atmosféry i zázemí, bylo to srovnatelné.“ Dodal, že o tom mluvil i s Jakubem Flejšarem, trenérem Tomáše Vaverky (a Evy Samkové, zlaté olympioničky právě ze Soči). „Řekl nám, že paralympijská atmosféra mu osobně přišla zajímavější.“

Paralympijské střípky

• Nominace českých sportovců: Patrik

Hetmer (alpské lyžování – slalom, obří slalom), Miroslav Máčala (alpské lyžování – trasér Patrika Hetmera), Oldřich Jelínek (alpské lyžování – slalom, obří slalom, super-G, superkombinace), Stanislav Loska (alpské lyžování – slalom, obří slalom), Tomáš Vaverka (snowboardcross), Jiří Berger, Erik Fojtík, Michal Geier, Zdeněk Hábl, Miroslav Hrbek, Libor Hulín, Zdeněk Krupička, Pavel Kubeš, Tomáš Kvoch, David Motyčka, David Palát, Jiří Raul, Zdeněk Šafránek, Michal Vápenka (všichni sledge hokej).

• V Soči usilovalo o medaile přibližně 1 600 handicapovaných sportovců z pětácti zemí. Maskotem paralympijských her byla sněhová vločka a paprsek světla.

• Bylo rozdáno celkem 72 sad medailí, nejúspěšnějším v pořadí národů bylo jednoznačně domácí Rusko (80 medailí). Mezi úspěšné výpravy se zařadily také Německo, Ukrajina, Francie, Kanada, Rakousko, USA nebo Slovensko (7 medailí, z toho tři zlaté).

• Na protest proti postupu Ruska na Krymu se slavnostního zahájení paralympijských her zúčastnil pouze jediný ukrajinský zástupce ze 74členné výpravy – vlajkonos Mychajlo Tkačenko, kterého diváci na stadionu přivítali ohromným potleskem.

• Závěrečný ceremoniál byl působivým programem před 45 000 diváky, během něhož se na ploše stadionu vystřídalo téměř 500 účinkujících – profesionálních artistů, tanečníků i handicapovaných umělců. Ohromný barevný nápis IMPOSSIBLE složený z kostek Tetrisu se zde následně změnil na motto „I'm possible“ a umocnil tak hlavní myšlenku sportu handicapovaných: **nic není nemožné, život je o úžasných schopnostech, ne o vnímání nedostatků.**

• „Hry byly naprosto dech beroucí, a to z hlediska jejich dopadu, který je daleko širší, než se paralympijské hnutí odvažovalo doufat. Soči byla velkolepá přehlídka sportu a ukáзка síly lidského ducha – a to nejen z hlediska špičkových sportovních výkonů, ale i z hlediska organizace, která byla naprosto bezproblémová,“ vyhodnotil celé hry šéf mezinárodního paralympijského výboru (IPC) sir Philip Craven.

• Organizátoři zimních olympijských her a paralympijských her v Soči nakonec ohlásili zisk pět miliard rublů (102 milionů eur), což je o 36 milionů eur více, než byl zisk z OH 2012 v Londýně.

• XII. Zimní paralympijské hry se uskuteční v roce 2018 v jihokorejském Pchjongčangu. V roce 2016 čeká české para-

lympioniky účast na letní paralympiádě v Riu de Janeiro.

Foto: zdroj – cath.cz
(di)

Paralympionici mezi školáky

Po návratu z dějiště Her v Soči se stali paralympionici (především sledge hokejisté) hosty v besedách se školáky. Náhorně tak dětem ukazovali, že i s handicapem lze dosáhnout sportovních a jiných úspěchů.



Zdeněk Krupička mezi školáky, foto: Deník

„Hodně lidí to bere tak, že když je člověk na vozíku, tak nemůže nic. A my jim tyto představy opravujeme,“ říká sledge hokejista Zdeněk Krupička. Spolu se svým kolegou, gólmánem Michalem Vápenkou i s olympioniky rychlobruslaři Kateřinou Novotnou a Vojtěchem Loudíkem navštívili 6. Základní školu v Mladé Boleslavi. Ve velké tělocvičně pak pro žáky třetího až pátého ročníku uskutečnili interaktivní besedu. Žáci měli možnost zeptat se reprezentantů na pocity a dojmy z olympiády, na nejzajímavější sportovní momenty a další věci, nejen z oblasti sportu. Během tohoto setkání školáci soutěžili v různých disciplínách společně se sportovci za mohutného povzbuzování spolužáků oblečených v národních barvách. Besedu, kterou natáčela i Česká televize, řídil sportovní redaktor Radiožurnálu Pavel Petr za asistence učitelky Zdeňky Kulasové.

Velký úspěch sklidil Michal Vápenka, který si před očima přítomných obrátil koleno o 360 stupňů – což samozřejmě dokáže díky protéze levé nohy...

(di)



Mezinárodní týmová boccia v Havířově s rekordní účastí

Do turnaje se zapojili vozíčkáři i hráči bez handicapu



Vítězové turnaje: 1. Apropa, 2. Anonym, 3. Zkoulečtverecneuděláš

Rekordních více než 130 účastníků se poslední březnovou sobotu zúčastnilo v Městské sportovní hale havířovského turnaje v integrované boccii. Oproti předchozím ročníkům se tentokrát do zápasů zapojili vozíčkáři i hráči bez handicapu. Výsledky potěšily pořadající – pohár primátora zůstal po dramatickém finále doma, vítězem se stalo družstvo Apropáků z Havířova. Nejsympatičtější tým byl přítomnými zvolen celek Města Havířova. Další klání v boccii se bude v Havířově konat začátkem října.

Sportovní klání družstev 11. havířovského turnaje v boccii, tentokrát integrované, předcházelo exhibiční utkání zástupců havířovského magistrátu, krajské

radnice, hokejového Azetu, rádia Kiss Morava a Nadace Agel. Do vlastního turnaje se přihlásilo a zapojilo rekordních více než 130 závodníků sdružených do třiatřiceti týmů, v hale se tak pohybovalo 40 vozíčkářů. Podle slov zástupce pořadatele Martina Kučery z Handicap sport clubu Havířov byl turnaj opět mezinárodní, týmy vyslali i Poláci a Slováci.

Pohár primátora zůstal doma

Vítězství si po jednoznačném finále odnesli Apropáci z Havířova a kromě věcných cen a poháru primátora převzali také putovní pohár. Druhé místo obsadil brněnský celek Anonym a třetí pozici vybojoval tým Zkoulečtverecneuděláš, v jehož řadách zápolil Radek Procházka,

paralympijský medailista a pravidelný účastník havířovských turnajů v boccii.

A nejsympatičtější tým? Výlučně ženský tým – Město Havířov. Z rozhodčích pak nejvíce sympatií u ostatních vzbudila slovenská sudí Lenka Bitterová.

„Jsme velmi potěšeni za takový zájem. Je to signál, že boccia se v Havířově rozvíjí. Ve spolupráci s týmem lidí se nám daří budovat v lidech pozitivní vztah k tomuto paralympijskému sportu,“ uvedl Martin Kučera a dodal, že první víkend v říjnu proběhne v rámci 12. havířovského turnaje v boccii 3. kolo první ligy, na které se sjede absolutní boccistická špička z celé republiky.

Foto: <http://hschavirov.cz>
(bf)



Finále: Tým Apropa (v popředí) versus tým Anonym (v pozadí)



2. místo – Anonym Brno

ROHO



antidekubitní podložky a matrace

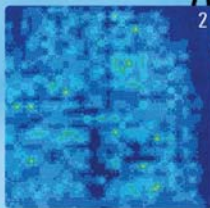
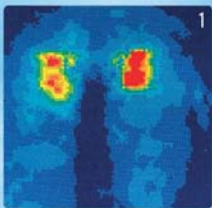
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 0000277

sk. 13



Rozložení tlaku u osoby sedící na molitanu (1) a na antidekubitní podložce ROHO (2)

Dovází: CZ. TECH Čelákovice, a.s.

Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice

tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: roho@cztech.cz

www.roho.cz



Moje asistentka je pěkný pes...

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

Potřebujete přítele do nepohody? Co třeba čtyřnohého? Pomocné tlapky o.p.s. cvičí a zdarma předávají asistenční psy zdravotně postiženým již od roku 2001. Můžete tak získat nejen přítele do nepohody, ale také pomocníka, který Vám umožní nastoupit cestu k nezávislosti. Výcvik je "šitý na míru". Typ postižení, věk nebo bydliště nerozhodují.

Pomocné tlapky o.p.s.,
V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Pízenec,
Tel.: 724 007 779, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz



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: upravyvozidel@seznam.cz

Web: www.upravyvozidel.cz

GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E

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

POTŘEBUJETE VYŘEŠIT ZVEDÁNÍ A PŘESUN VAŠEHO BLÍZKÉHO?

POTŘEBUJETE VYŘEŠIT PŘEKONÁVÁNÍ SCHODIŠTĚ
NEBO JINÝCH BARIÉR?

CHCETE SE STÁT NEZÁVISLÝM, LIBOVOLNĚ SE KOUPAT
ČI POUŽÍVAT TOALETU?

solift
specialista na zvedání a přesun

VYUŽIJTE JEDNO Z NÁSLEDUJÍCÍCH ŘEŠENÍ:

Proč zvolit **pásové schodolezy LG:**

- Velice jednoduché otáčení a manipulace o 360° díky 4 výsuvným kolečkům
- Neuvěřitelná výdrž baterie (až 60 poschodí)
- Bezkonkurenční skladnost úchopových prvků
- Rozložení na 2 části pro přesun v autě
- Možno přizpůsobit na téměř všechny mechanické vozíky
- Vhodné pro rovná schodiště s podestami



MOŽNOST PŘÍSPĚVKU ÚŘADU PRÁCE min. 90%



Proč zvolit **kolečkové schodolezy:**

- V provedení se sedačkou nebo pro mechanický vozík
- Jednoduchá a bezpečná manipulace
- Neuvěřitelný dojezd až 2400 schodů
- LED světlo na přisvícení na schodišti
- Nastavitelná výška kormidla a hlavové opěrky
- Rozložení na 3 části pro přesun v autě
- Vhodné pro rovná i točitá schodiště

Proč zvolit **stropní zvedáky:**

- Individuální řešení pro libovolné místnosti
- Nosnost 160kg až 360kg
- Mechanický nebo elektrický pojezd
- Převěšování nebo pevná instalace
- Mobilní nebo pevné provedení



**BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ NÁVŠTĚVA,
VYZKOUŠENÍ A PORADENSTVÍ**



Proč zvolit

schodišťové sedačky:

- Individuální řešení pro libovolné schodiště
- Nosnost 125kg
- Profesionální digitální zaměření a projekt
- Pouze jedna kolejnice s bezpečným vedením
- Pohon dvěma motory se záložní baterií

VOLEJTE ZDARMA 800 888 783

Nejširší nabídka elektrických vozíků předních světových výrobců 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 30.6.2014



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



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).
Zajistíme Vám speciální autoškolu s upravenými vozy.
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



Radek Štěpánek: Porážky mě dělají lepším

Mezi zdravotně postiženými lidmi je o boccii (paralympijská hra podobná petangu) čím dál větší zájem. V Moravskoslezském kraji sdružuje její příznivce Handicap sport club Havířov – a právě s jeho členy se utkal světoznámý tenista Radek Štěpánek ve středisku Duhový dům Ostrava.

„Musím uznat, že boccia je poměrně náročná – ne fyzicky ale strategicky. I když jsem hrál s boccisty pouze chvíli, zjistil jsem, že velmi záleží na strategii. Bylo mi ctí si tento sport vyzkoušet,“ sdělil Radek Štěpánek po utkání.

• Baví vás i jiné sporty?

Rád si zahraju fotbal, squash, nohejbal, baví mě i lyžování, ale musím být opatrný, abych si nepřivodil zbytečné zranění. Až skončím kariéru, tak si určitě tyto sporty dopřeji v plné míře.

• Řadu let jste hrál vrcholový tenis s oční vadou... Je obdivuhodné podávat špičkové výkony s několika dioptriemi na každém oku. Jak to zpětně vnímáte?

Nepociťoval jsem žádné problémy, byl jsem asi zvyklý na to, co vidím, a nepřišlo mi nic divné. Je ale pravda, že po vyšetření se doktor divil, jak vůbec můžu trefit míč. A když jsem řekl, že hraju profesionální tenis a jsem mezi padesáti nejlepšími na světě, tak málem upadl.



Chvilka napětí: skončí míček tam, kde by měl? – Foto z utkání, které Štěpánek svedl s příznivci Handicap sport clubu Havířov



I Radek Štěpánek poznal, „zač je toho v boccie loket“

• O váš zrak pečují v Refrakčním Centru Praha. Neměl jste nutkání obrátit se na odborníky v zahraničí?

V USA mi vybrali špatné kontaktní čočky, se kterými jsem měl problémy při hraní pod umělým osvětlením a někdy i v halách. Až díky zkušenostem, znalostem a citu výborného primáře Petra Nováka jsme po systematickém dvouměsíčním výběru našli čočky, které mi byly příjemné. Díky tomu mám dnes čočky, se kterými nepociťuji žádné omezení.

• Co pro vás tenis znamená?

Zaměstnání a zábavu v jednom. Je málo lidí na světě, kteří mohou upřímně říct – mám práci, která mě baví. Tenis je můj život, točí se kolem něj všechno, co v životě dělám, a jsem za to rád. Díky tenisu poznávám různé země, kultury, spoustu zajímavých lidí. Na druhou stranu to ale znamená i spoustu času v letadlech, změny časových pásem, tréninky, fyzickou přípravu a pořád v plném tempu, týden co týden. Je to sport, kterému musíte věnovat 24 hodin denně, protože každá věc může ovlivnit výkon.

• Když přijdou případné prohry – jak se s nimi vyrovnáváte?

To je to největší umění – vyrovnat se s porážkami. Je potřeba je vstřebat, moc dlouho se v nich nepitvat a hlavně se z nich poučit. A potom se vrhnout znovu do tréninku. Mě porážky dělají lepším, protože je nemám rád.

• Zkusme skončit vesele, vždyť i při boccie jste rozdál plno úsměvů. Vzpomenete si na nějaký vtíp?

Těch slušných je poskrovnu... Ale ano. Přijde chlap do baru a poručí si pět velkých panáků. Vyzunkne je, poručí si čtyři, pak tři, pak dva – a dost těžkým jazykem nakonec řká barmanovi: To je divný, čím míň piju, tím víc jsem ožralej...

(di)



Předseda HSC Havířov Martin Kučera s Radkem Štěpánkem

Projekt Joy Ride pomáhá cestovat i dětem s postižením

LAYNO Tour: moderní cestovka z Opavy

Přidej se ke skupině mladých lidí a pomoz těm, kteří neměli v životě tolik štěstí jako ty. Moderní cestovní kancelář z Opavy zaměřuje své projekty na mladé lidi, kteří se mohou zúčastnit originálních tematických zájezdů. Letní pohodu si užijí u moře na stylové oslavě maturit nebo ocení sportovní adrenalinový výlet či brouzdání po metropolích. V zimě zase vyrazí s partou na pořádnou lyžovačku a na snowboard.

Cestovka však také myslí na mládež s handicapem, pro kterou není až tak lehké cestovat samostatně.

Asistenty jsou klienti



Na víkendovém pobytu

Většinou prvním problémem na zájezdech dětí s postižením je věkový rozdíl, který vytváří bariéru mezi dětmi a jejich asistenty. A pak také nákladnost většiny zájezdů, kdy děti s handicapem neplatí jenom za sebe, ale většinou také za svého asistenta. A právě proto vznikl projekt **Joy Ride**. Na neziskových zájezdech **LAYNO Tour** tak dělají asistenty mladí lidé z řad klientů cestovky. Ti navíc platí dobrovolnou cenu, takže se tím snižují náklady pro děti.

Projekt Joy Ride se nevěnuje pouze zájezdům, ale i sportovním a kulturním aktivitám, které pomáhají spojovat postižené děti s jejich vrstevníky.

Bezbariérový srub Březiny

Ve spolupráci LAYNO Tour se Základní školou pro tělesně postižené na ulici Dostojevského v Opavě a Klubem Eliška (klub přátel postižených dětí) proběhl začátkem května víkendový pobyt v areálu **Dětského bezbariérového centra Březiny** (DBC B) v Kateřiněch v okrese Vsetín. Útulný bezbariérový dřevěný



srub netradičního architektonického vzhledu je zasazený do krásné přírody.

Před budovou je vydlážděný prostor s bezbariérovým ohništěm, vedle budovy se rozkládá louka, kde se může stanovat nebo sportovat. K centru vede asfaltová komunikace a k dispozici je vlastní parkoviště. Asi 200 m od hlavního vstupu se nachází hasičská nádrž, v létě vhodná pro vodní radovánky v letním období či bruslení v zimě.

Budova je ze všech stran obklopena lesy a valašskými kopci. V interiéru je k dispozici společenská místnost, která je vybavena audiovizuální technikou.



Krb ve společenské místnosti

Dominantou srubu je krb se středovým sloupem, kde je možné připravovat pokrmy na roštu. Prostor je velmi variabilní a nabízí možnost přizpůsobit nábytkovou dispozici vlastním potřebám.

Dále je zde kompletně vybavená počítačová místnost s kvalitním softwarem, připojením na internet, tiskárnami, kopírkou, skenerem, ale i elektronické šipky a stolní fotbal. V objektu se také nachází plně vybavená kuchyň a sociální zařízení přizpůsobené pro lidi s postižením.



Srub je unikátní

Jak být dobrým „cestovním asistentem“?

Na výlet se jelo nízkopodlažním autobusem přizpůsobeným pro vozíčkáře, popř. vlastními vozidly. Zájezd byl organizován pro 15–25 dětí a stejný počet asistentů. Vhodný kandidát na práci „cestovního asistenta“ je člověk, který nejlépe disponuje vybavením či schopnostmi, které dětem maximálně zpříjemní celý výlet. Ať jde o hudební nástroje, sportovní vybavení, čtyřkolky, nafukovací loď, hry, foto a video techniku... Prostě cokoli, co mladé zabaví. Samozřejmě také musí být dětem neustále nablízku – pomáhat jim při jídle, hygieně, přemísťování atd.

V LAYNO Tour mají mladí lidé velkou touhu pomáhat. A to je moc dobře!

Kontakt a další informace: LAYNO Tour s.r.o., Mánesova 310/8, 746 01 Opava, tel.: 723 203 435, 607 143 797, info@laynotour.cz, <http://laynotour.cz/>.

Zdroj: <http://laynotour.cz/>,
www.breziny.cz
(hk)

Víkend v Kateřinicích

Projekt JOY RIDE pro děti a mladistvé s handicapem

Mezi Základní školou pro tělesně postižené v Opavě na Dostojevského ulici, Klubem tělesně postižených dětí Opava a cestovní kanceláří LAYNO Tour byla v rámci projektu JOY RIDE navázána spolupráce v organizování zájezdů pro handicapované děti a mladistvé.

Při realizaci rekreačních pobytů v tužemsku nebo v zahraničí se potýkáme s řadou problémů. Jsme rádi, že jsme našli cestovní kancelář, která nám pomáhá odstraňovat bariéry a uskutečňovat naše představy týkající se aktivního trávení volného času našich klientů.

První víkend v květnu jsme tak mohli prožít v krásném prostředí **Dětského bezbariérového centra v Kateřinicích**. Dřevěný srub netradičního architektonického vzhledu, zasazený do krásné přírody uprostřed Vsetínských vrchů, nám poskytl zázemí pro řadu aktivit, které si mohly děti a mladí lidé s handicapem „zažít“ snad i poprvé v životě, kupříkladu paintball, jízdu na čtyřkolce, na raftu, střelbu z luku či ze vzduchovky. Každý si vlastnoručně namaloval tričko a vyrobil button (placku) pro sebe a své nejbližší.

Věnovali se nám mladí lidé, kteří zastávali nejen pozici asistentů – pomáhali při převozech, hygieně, sebeobsluze a stolování –, ale byli zároveň i skvělými kamarády. Ve volných dnech následujícího týdne jsme se pak s nimi sešli ještě jednou u společného opékání a videoprojekce.

Dlužno říct, že nás společný pobyt nestál ani korunu díky sponzorům, které organizátoři oslovili. Srdečný dík i jim.



Chtěli bychom touto cestou poděkovat cestovní kanceláři LAYNO Tour za skvělé zážitky. Můžeme se jen těšit na další...

Projekt JOY RIDE

S projektem JOY RIDE (zájezdy a akce pro handicapované děti) se cestovní kancelář LAYNO Tour hlásí do soutěže **Social Impact Award**.

Social Impact Award je mezinárodní soutěž zaměřená na projekty v oblasti sociálního podnikání. Z celkem 52 projektů se spolu s projektem JOY RIDE dostalo do finále dvanáct projektů, z nichž vzejdou čtyři vítězové – tři volí odborná porota a jednoho široká veřejnost. Každý z vítězů vyhraje mimo dalších cen také

3 000 EUR. Ty chce tým LAYNO Tour v případě výhry využít v plné výši na nákup dalšího potřebného vybavení pro děti s handicapem, které bude na zájezdech JOY RIDE využíváno. Podpořte, prosím, i vy tento projekt. Opravdu stojí za to!

Hlasujte na stránkách www.socialimpactaward.cz/community-voting/. Děkujeme!



Foto: JARHEAD studio

Text: Vanda Tomová,
ZŠ pro tělesně postižené, Opava,
Dostojevského 12



Dětské bezbariérové centrum Březiny (DBCB)

Kateřinice 348, 756 21 pošta Ratiboř;
Kontakt. osoba: Pavel Drábek, tel. 737
249 211; rezervace@breziny.cz,
<http://www.breziny.cz>

DBCB je místem pro všechny, kteří se chtějí setkávat, bavit, vzdělávat i odpočívat, a především společně odstraňovat bariéry mezi lidmi. Je situováno v údolí obce Kateřinice u Vsetína.

Vozíčkáři na cestách

Navštivte Pálavu • Disway: cestovatelská soc. síť pro lidi s postižením

Penzion Markéta



Penzion Markéta

Na úpatí Pálavských vrchů v obci Horní Věstonice najdete místo pro klidnou dovolenou v bezbariérovém Penzionu Markéta. Jde o nově zrekonstruovanou chalupu s kapacitou zhruba 30 osob. Ideální místo pro rodiny s dětmi či skupiny přátel. Vozíčkáři zde mají k dispozici jeden čtyřlůžkový pokoj se zcela bezbariérovým přístupem. Útulné prostorné pokoje a apartmány s vlastní plně vybavenou kuchyňkou a koupelnou nabízí komfortní soukromí. Celý objekt je pokryt WiFi připojením zdarma. Penzion se nachází v mírném kopci, v klidné ulici. Pro vaši dovolenou nabízí týdenní turnusy s nástupem v sobotu.

Víno a cimbálková



Součástí penzionu je **vinný sklípek** s kapacitou až 50 osob. Nabízí prostory k pořádání oslav, rautů, vše za poslechu tradiční cimbálové muziky. Těšit se můžete také na grilování selete či víkendovou moravskou domácí zabijačku s výslužkou.

Na dvoře penzionu se v letním parnu můžete zchladit v **přírodním koupacím jezířku s vodopádem**. Děti zde mají venkovní hrací koutek s houpačkami, průlezkami a pískovištěm. Hosté mají k dispozici posezení pod krytou terasou s grilem. Stravování si každý návštěvník zajistí vlastní, např. v místních restauracích. Parkování je k dispozici v uzamknutém dvoře.



Bílé pálavské skály a Horní Věstonice

Kontakt a další informace: Penzion Markéta, Markéta Samková, Horní Věstonice 193, tel.: 723 458 843, 723 948 907 marketa.schulzova@seznam.cz, www.penzion-marketa.cz. Cena ubytování: dospělí 400 Kč osoba/noc, děti 3–10 let 250 Kč.

Horní Věstonice

Obec Horní Věstonice se rozkládá na úpatí **Pálavských vrchů** a zasahuje do ní i **chráněná krajinná oblast Pálava**, **přírodní rezervace Věstonická nádrž** a malou částí také **národní přírodní rezervace Děvín**. Obec se nachází v okrese Břeclav a byla založena kolem roku 1312 na tehdejší hradu Děvičky. V roce 1334 získali mikulovské panství a hrad Děvičky Lichtenštejnové na rovných 500 let. Za pozornost stojí místní kostel sv. Rosalie, budova fary, kříž u kostela, socha sv. Floriana na návsi a boží muka na odbočce do Perné při cestě do Mikulova.

Příroda a vinařství

Vína z Pálavy, která zrají na vápencovém podloží, jsou jedinečná. Pálava je jedno z nejteplejších oblastí ČR. Podmínky pro pěstování vinné révy jsou tady ideální. V létě zahřátá skála pomáhá rychlejšímu dozrávání zlatých hroznů, které jsou plné aromatických látek. Dalším faktorem, který dělá toto místo kouzelným a jedinečným, jsou **vodní nádrže Nové Mlýny**. Zvlhčený vzduch vyprahlý slunečním zářením a odraz z vodní hladiny poskytuje révě dvojnásobné množství světla než v jiných pěstitelských oblastech.

Termální lázně Therme Laa, Rakousko



Hrad Burg Laa an der Thaya

Pouhých 35 km od Znojma na rakouské straně leží **malebné lázeňské městečko Laa an der Thaya** (česky Láva nad Dyjí). Místní termální lázně **Therme Laa** jsou hojně navštěvovány také českými turisty. Stylové hotely nabízí wellness pobyty, které jsou ale finančně náročné. Jedna noc ve dvoulůžkovém pokoji vyjde na 140 euro. Samotné městečko však stojí za výlet. Najdete zde krásný hrad **Burg Laa an der Thaya**, Novou radnici a krásnou přírodu v okolí.

Laa je od roku 2010 zahrnuta do integrovaného dopravního systému Jihomoravského kraje (jako jediné místo v Rakousku). Zajíždí sem linka č. 104 z Brna, ve všední den co hodinu, o víkendu co dvě hodiny. Cesta z ÚANu Brno na konečnou u termálního koupaliště trvá asi hodinu a čtyřicet minut.

Mikulov – město mnoha tváří



Malebné zákoutí Mikulova

Mikulov je důležitým hraničním městem v Rakousku, kterým táhla celá staletá dějina. Tak například po bitvě u Slavkova se na místním zámku, který vévodí panoramatu města s Pavlovskými vrchy, dojednaly mírové podmínky mezi Francií a Rakouskem. Aby zde bylo 60 let poté, po porážce rakouských vojsk v bitvě u Sadové, podepsáno Mikulovské příměří mezi Rakouskem a Pruskem.

Na východě Mikulova se tyčí Svatý kopeček, na severu vrch Turoid. Mezi ním a zámek ještě ční vápencový pahorek se zříceninou Kozí hrádek, který poskytuje rozhled na celé město založené ve 12. století. Na **mikulovský zámek**, který stojí na místě původního románského a gotického hradu a dnes v něm sídlí muzeum vinařství, se může dostat i vozíčkář.



Autem se dá zajet až k zámku. Na vozíku se dá pohybovat po pěkném rovinatém zámeckém parku



S dopomocí tlačení vozíku se dá zajet až na nádvoří zámku. A stojí to za to!

Mikulov byl také po staletí důležitou židovskou obcí. Usídlili se zde po roce 1421 židé vypovězeni z Vídně a Dolních Rakous. Jako v pořadí druhý zemský ra-

bín zde v 16. století působil slavný tvůrce Golema rabi Jehuda Löw. Dnes je památkou na kdysi slavné rozsáhlé židovské ghetto s 317 domy jen barokní synagoga, která slouží jako židovské muzeum a rozsáhlý židovský hřbitov s několika tisíci náhrobků. Jeho nejstarší a nejcennější částí je tzv. „rabínský vršek“ s náhrobky moravských zemských a místních rabínů a příslušníků nejbohatších mikulovských rodin.

Zdroj: www.google.com,
www.penzion-marketa.cz, (dz)

Foto mikulovský zámek: (dz)

Projekt Disway

Projekt Disway – je sociální síť, která umožňuje sdílení informací o turisticky zajímavých místech nejen u nás, ale zejména ve světě, **o jejich přístupnosti pro lidi s různými druhy postižení, ať už se jedná o vozíčkáře, nevidomé nebo neslyšící.** Projekt vyvíjí tým vozíčkářů z České republiky, kterým jde především o propojování handicapovaných cestovatelů. Ve světě i u nás rychle přibývá ubytovacích zařízení, hotelů, kulturních zařízení nebo cestovních společností, které podporují cestování handicapovaných lidí. Bohužel se ale stává, že uváděné informace neodpovídají skutečnosti.

„Informace o bezbariérovosti jsou pro cestovatele – vozíčkáře velice důležité. Spolu s mojí maminkou jsme navštívily s vozíkem 25 zemí na 4 kontinentech, od USA, přes Brazílii, JAR, Indii, až po Thajsko. Jsem ráda, že mohu být součástí projektu Disway a pomoci tak ostatním cestovatelům prožít méně stresující dovolenou,“ doplňuje Marie Harcubová, známá cestovatelka a ambasadorka projektu Disway. O jejich cestách si můžete také přečíst např. na jejím facebookovém profilu <https://www.facebook.com/CestovaniNejenNaVoziku>.

Podpořte projekt!

Zakladatelem projektu je Jiří Maule, vývojář v Good Sailors. „Věříme, že Disway pomůže handicapovaným pohodlně cestovat a ušetří je nemilých překvapení. Zároveň věříme, že se najde dostatek partnerů, kteří podpoří vývoj a provoz tohoto projektu,“ vysvětluje Jiří Maule. Prvním, kdo projekt finančně podpořil, je Nadace Vodafone a tým Disway jedná s dalšími organizacemi, které projekt velmi zaujal.

Projekt Disway (<http://disway.org>) se nezaměřuje jen na Českou republiku, ale od začátku míří na celý svět. Podobný projekt, který by spojoval databázi přístupných míst se sociální sítí pro handicapované, na světě nemá obdoby.

Zdroj: Helpnet.cz
red

Nebojte se cestovat!

Casamundo
(vyhledávač ubytování)
Airixo
(Vyhledávač letenek)

Casamundo (www.casamundo.cz) je vyhledávač ubytování po celé Evropě a USA. Nabízí přes 300 00 rekreačních zařízení, jako jsou apartmány, domy či chatky. A to i v tak odlehlých místech, jako je například finské Laponsko. Mezi nejoblíbenější destinace klientů Casamundo patří Střední Dalmácie, Benátsko, Ostrov Kréta, Zlínský kraj nebo jižní Čechy.

Vyhledávání je velmi snadné. Zvolíte destinaci a období, kdy chcete cestovat, zadáte další kritéria a speciální přání – bezbariérové ubytování. Kliknete na tlačítko „hledat“ a zobrazí se vám celá řada objektů v dané lokalitě. Nyní si můžete vybrat ubytování a zarezervovat. Dostupnost a ceny si zkontrolujete tak, že zadáte preferovaný termín a upřesníte počet osob. Pokud se vám zobrazí cena, je možné daný objekt zarezervovat, ale až poté, co vyplníte všechny potřebné osobní údaje. Pozor! Rezervace jsou závazné.

K informacím se dostanete také na bezplatné lince 800 776 767, a to v pondělí až pátek od 8.30 do 17 hod, nebo na e-mailu info@casamundo.cz.

CASAMUNDO

Airixo: revoluční vyhledávač letenek

K samostatnému cestování neodmyslitelně patří přeprava. Co nejrychlejší a také nejlevnější. Kromě charterových letů přes sezónu toho z České republiky za rozumné ceny příliš mnoho nelétá. Z toho důvodu přinášíme tip na rezervaci levných letů např. z jižního Polska, odkud Slezané rádi cestují. Jižní Polsko zahrnuje letiště Krakow, Wrocław, Katowice aj.

Airixo vám ve vteřině vyhledá a zkombinuje let přímo na míru co nejlevněji, a to odkudkoliv a kamkoliv. Do hůře dostupných oblastí, např. pobřeží Portugalska, Skandinávie apod., vám vyhledá spoj se všemi přestupy za celkovou cenu všech navazujících letů. Evropa je pokryta dokonale. Výborně pak také Amerika, Asie a Afrika. Brouzdat po Airixo je už samo o sobě cestovatelským zážitkem.

Více na <http://airixo.com>.

(hk)

Náš víkend v Praze

Reportáž Pavly Košuličové

Polovina března, víkend před námi. Jedeme společně vlakem Hodonín–Praha. V kupéčku je příjemná nálada, pár hodonínských přátel – vozíčkářů, tělesně postižených i zdravých – se dobře baví: zpívají písničky, svačí, povídají si, těší se na výlet... Připravit program pro tak pestrou skupinu je náročnější, ale ne nemožné. Důležité je, že chceme být spolu.

Je to prostě paráda: jen tak si projít hlavní město, teď na jaře všechno kvete, připomenout si dlážděné chodníky starého města, cítit to v otřesech vozíku a masáži zadku... I to patří k výletu. Celou dobu svítí sluníčko.

Ubytování odpovídá ceně, žádný luxus, ale na dvě noci super. Jen mi velmi vadí cigaretový odér, který je ve všech zdech pokoje, dokonce i v koupelně. Správce ubytovny je taky na vozíku a hlavně náruživý kuřák. Neuvěříte: ještě se chlubí, že měl mrtvičku, hulí ale vesele dál! Pojišťovna mu léčení samozřejmě zaplatila... Pro toho, kdo si svou nemoc nezavinil sám, ale peníze nejsou!

Po příjezdu, v pátek odpoledne, máme domluvenou návštěvu u poslance Otto Chaloupky. Je totiž z Hodonína. Poté následuje komentovaná prohlídka Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, kde na nás dýchne trocha historie i současné atmosféry míst, které známe jen z televizních zpráv. Ale před tím ještě musíme všichni projít bezpečnostním rámem, šatnou, kde odložíme zbytečnosti, a pak už si v pečlivě připraveném seznamu jmen odškrtnou (po předložení OP) jednotlivá jména členů výpravy.



Tak tady to je, kde se rozhoduje o zítřku mém a vůbec všech Čechů. Každý divák u televize je podle mě velmi unavený z politických hašteření, která tady probíhají. A že je to někdy pěkná ostuda!

Ale co – sednout si za stůl, kde jinak sedí Kalousek či Bohumil Sobotka a další, je docela zvláštní. No a pak ještě společná fotka pod státním znakem ČR. Je teplý večer a my se po malých skupinkách rozcházíme někde povečeřet, abychom se za slabé dvě hodinky opět potkali u Divadla Na Fidlovačce. Jdeme na komedii s názvem „Habaďůra“ v hlavní roli

s Petrem Rychlým. Moc se nám všem líbila. Mimochodem – hrála tam i Liliana Malkina, kterou znáte z filmu Kolja. A o čem hra byla? Linda Swanová objeví v prádelníku svého manžela Erika dámské prádlo nadměrných velikostí a vzápětí se v jejich domě objeví vrchní kontrolor ze sociálního úřadu. Následuje mumraj nečekaných situací a ztřeštěných záměn, při kterých se diváci královsky baví. Všichni byli spokojeni, jen Ríša B. dělal stále problémy, protože se nestihl najíst...

V sobotu jsme se vydali do Troje – bezmála patnáctikilometrový výlet z Libně po břehu Vltavy. U Výstaviště v Holešovicích začala blikat Ríšovi baterie, a tak se raději vrátil sám na ubytovnu (jela zrovna bezbariérová tramvaj). Ten má smůlu...

Až v Troji nás čekaly velké kopce cestou do Botanické zahrady. Moc tam toho nekvetlo, jen keře, ale nevadilo nám to – byl slunný den, a tak jsme se vyhřívali na lavičkách. Líbil se nám tropický skleník Fata Morgana, má bezbariérový přístup.

Cestou zpátky jsme chtěli na Vyšehrad, ale bylo už dost pozdě, projeli jsme se tedy na Václavák a pak zpátky metrem a tramvají do Libně. Vystoupili jsme o dvě zastávky dřív a v jedné pizzerii jsme si dali k večeři těstoviny. Druhý den ráno jsme se už vydali na cestu domů, do Hodonína.

Jsem moc ráda, že se všem náš výlet do metropole líbil. Díky všem za podporu při plánování a uskutečnění výletu!



Na vozíku do Lhoty za vodníkem Slámou



Lhota u Opavy je malá obec ležící zhruba napůl cesty mezi Opavou a Ostravou. Je součástí Háje ve Slezsku a je k dosažení z areálu Rehabilitačního ústavu v Hrabyni s výraznou koncentrací lidí se zdravotním postižením. Pro ty z nich, jenž jsou majiteli elektrických ortopedických vozíků, je přístup do obce Lhota u Opavy docela jednoduchou záležitostí. A co tak výjimečného v této obci existuje, aby sem začaly proudit davy handicapovaných z hrabyňského areálu a z okolí?

Tím výjimečným místem se stal **areál lhotského mlýna U vodníka Slámy**. Jde o bývalý vodní mlýn, jakých bylo v minulosti v této lokalitě přes sto. Dochovalo se jich jen pár a většinou už dávno neslouží svému účelu. A pokud se některý z nich znovu probudí k životu, určitě se v něm nebude mlít mouka... Dnes tam vznikají technické památky a skanzeny, které jsou doplněny ubytovacími zařízeními s restauracemi, v nichž se konají různé společenské, kulturní či sportovní akce. Nejde tedy pouze o zřízení muzeí jako neživých němých svědků minulosti, ale o živý projekt s perspektivou do budoucna.

Areál bývalého vodního mlýna ve Lhotě zahrnuje dvoupatrovou budovu, v níž je zčásti umístěna expozice mlýnského zařízení a ve zbylé části bude zřízen hotel. Další přízemní budova dnes slouží jako restaurace. Kousek za ní jsou koňské stáje a ještě o kousek dál se v jakési minizoo pohybují osli, poníci, kozy a drůbež. Louka s rybníčkem je posázena ovocnými stromy s popisky. Návštěvníci zde najdou odpočívadla se stoly a lavič-

kami. Ozdobou areálu je bylinková zahrada a tzv. „svatební koutek“ s malým pódiumem a posezením s kouzelnými sedícími plastikami venkovského páru. Místo dostalo název podle postavy hastrmana, umístěného u vstupu do areálu.

Vše, až na expozici mlýnského muzea, je téměř bezbariérové. Část je dlážděná, část z betonu a větší část má přírodní charakter bez výrazných terénních nerovností. Ve zdejší restauraci najdete i WC pro vozíčkáře.

Areál mlýna u vodníka Slámy se pomalu ale jistě dostává do povědomí široké veřejnosti i díky akcím, které se zde konaly a budou konat. Ať už to jsou jarmarky, sportovní akce apod. Já jsem se tady na konci září zúčastnil přehlídky vznášedel, která byla spojena se simulací záchranářství při dopravních nehodách, a také jejich závodů. Vše doplňovaly nezbytné stánky s nejrůznějšími specialitami.

Místo má svou jedinečnou atmosféru. Stojí za to navštívit ho mimo větších akcí pro veřejnost a vychutnat si ho v klidu. V opačném případě sledujte jejich webové stránky a následně si vyberete tu „vaši“ akci.

Věřím, že vozíčkáři z blízkého okolí si místo oblíbí a budou se do mlýna u vodníka Slámy ve Lhotě u Opavy rádi vracet.

Milan Linhart

Kontakt na areál: Mlýn U vodníka Slámy, Mlýnská 1, 747 92 Háj ve Slezsku, uslamy@uslamy.cz, tel.: 724 975 261, <http://mlyn.uslamy.cz/muzeum.html>.

Cestování pro vozíčkáře Očima Moniky Henčlové

Určitě víte, že předseda NRZP pan Mgr. Václav Krása vyzval všechny vozíčkáře k focení a hlavně k popsání své dovolené na Jadranu. Každý, kdo tam bude a zároveň bude mít pod zadečkem ortopedický vozík, má fotit vzhled pokojů, popsat šířku dveří na WC, počet madel v pokoji a také popsat zařízení, jakým se vozíčkář dostává do moře nebo do bazénu.

Já jsem nechtěla k moři, jen jsem se chtěla podívat do Paříže. Žádná cestovní kancelář nemohla nabídnout pobyt v Paříži ani prohlídku tohoto města pro osobu s těžkým tělesným postižením. Asi vám nemusím vyprávět, jak mě tento postoj naštvál.

Obrátila jsem se na předsedu Asociace cestovních kancelářů pana Viliama Siveka. Vysvětlila jsem mu, co chci, v čem si české cestovní kanceláře neumí poradit a požádala jsem ho o nápravu. Nejprve mi řekl, že to není problém, ale za dva dny už to problém byl. No a s přibývajícím dnem se ještě zvětšoval...

Česká strana se pouze umí postarat o mé naložení do letadla a umí doufat, že mě v Paříži z toho letadla někdo dostane. Cesta z letiště do hotelu není možná, protože není bezbariérová a pokud bude zajištěna bezbariérová doprava, bude na jejich požádání a strašně drahá. Ubytovaní v bezbariérovém hotelu je možné pouze za spoustu euro a projížďka městem mi nebyla doporučena, protože neumí zajistit bezbariérovou dopravu a kočíči hlavy po staré části Paříže by ze mě spíš vyklepaly duši...

No bezva.

K moři nechci, do Paříže nemůžu, tak se projdu za domem a vezmu i své dvě psi holčičky. Jedna už spíš než bišonka připomíná lachtana, takže procházka ji udělá vyloženě dobře...



Evropou Bez Bariér

Expedice handbikerů Brémy–Gibraltar 2013

III. část reportáže Radka Krupy

Štafetová expedice

Celá expedice byla plánována jako štafetová jízda všech pěti zúčastněných handbikerů. Chtěli jsme denně ujet 150–250 km při vystřídání všech handbikerů. V prvních dnech štafetové jízdy jsme hledali nejlepší a nejrychlejší systém střídání. Nedařilo se nám plnit časový i kilometrový plán, takže jsme propadali beznaději, že se nám dojet do cíle nepodaří. Dlouhé hodiny jsme trávili v expedičních autech, do kempů jsme se vraceli velmi pozdě v noci a pak zase v velmi brzo ráno vstávali. Proto se spánek všech členů výpravy smršknul na 4–5 hodin, což bylo při tak obrovském sportovním i psychickém zatížení velmi málo. Samozřejmě se to projevilo následující noc. Tehdy jsme se v celém týmu trochu pohádali, nálada nebyla bůhvíjaká. Ale i když byste čekali, že bude další dny jen všechno špatně, hádka vyčistila ovzduší a nakonec jsme byli skvělý tým velmi komunikativních lidiček, které organizačně nádherně vedli Katka Marečková, zodpovědná za každodenní servis v kempech a hospodaření s financemi, a Ondra Ješina, který měl na svých bedrech trasování a plánování každodenních cyklistických kilometrů. Za prvních 14 dnů expedice se celá skupina tak parádně stmelila, že plány do dalších let už organizujeme s přispěním některých členů této skupiny a s myšlenkou, že chceme případnou



Jedna z mála prohlídek pamětihodností...

letošní expedici uskutečnit opět spolu.

Trasu dlouhou 3 200 km jsme ujeli za 19 dní. Za tuto dobu jsme my – vozíčkáři – měli jen dva dny volna. Při tzv. pracovních dnech, kdy jsme jezdili, jsme vstávali okolo 4. či 5. hodiny, do kempu jsme se vraceli nejpozději okolo 19. hodiny. Zpět z Gibraltaru jsme jeli v autech 54 hodin. Věřte, či nevěřte – na regeneraci byl čas

až po dojezdu domů! Na pořádné vyspání jsme pak potřebovali tři dny.

Na zábavu čas nebyl

I když jsme původně plánovali návštěvu francouzského Toulouse, španělských měst Granady či Barcelony, neměli jsme na to vůbec čas. Abychom se podívali po městech a jejich památkách, potřebovali bychom tak ještě týden času navíc. I koupání ve Středomoří jsme museli omezit jen na dvě hodiny, přitom bylo v plánu zůstat a relaxovat na pláži minimálně jeden celý den. Navíc jsme byli po dojetí do cíle na Gibraltarů strašně unaveni. Všem jako by sundali ze zad těžký batoh a my jen unaveně odpadli – tu tíhu odpovědnosti dojet do vysněného cíle. Proto jsme návštěvu kulturních a zejména historických památek museli omezit jen na města a místa, které jsme přímo projížděli na trase.

Velmi jsme litovali, že se nocovalo v kempu asi 18 km od trasy pelotonu Tour de France, a my neměli čas jeden den zůstat a zhlédnout tuhle obrovskou cyklistickou show.

Moderní západ Evropy, ale...

Projeli jsme malou částí Německa, kousíčkem Nizozemí, Belgie, Francií a samozřejmě Španělskem. Také ale územím



Ve francouzských Lurdech. Od vozíků nám podle očekávání nepomohly...

Velké Británie, neboť málo lidí ví, že Gibraltar je výsostným územím tohoto ostrovního státu na jihu Španělska.

Mnohdy jsme si připadali jako u nás doma v Česku. Na severu Francie a Španělska jsme v kempech potkali velmi nepříjemné lidi, většinou šlo o jejich zaměstnance. V Belgii mají nádherné kopce a Ardenské pohoří, ale hrozné cesty a velmi málo bezbariérových kempů. Z Belgie jsme si odváželi velmi špatné zkušenosti. V Německu jsme hodně bloudivi. Připadalo mi, že tam mají těch orientačních tabulek až přespříliš. Naopak učiněný ráj je pro cyklisty v Nizozemí, což vidíte i v počtu obyčejných cyklistů na cyklostezkách, kterými je Holandsko



Čas na telefonáty, esemesky a novinové zprávy...



Prádlo jsme prali v kempech vybavených pračkami

prošpikováno. Ve Francii narazíte na cyklostezky jen ve vyhlášených turistických oblastech nebo až na jihu země. Ale všude je velmi hodně cest 2. a 3. třídy, příjemných, kvalitních, bez velkého provozu. Francie zase byla asi nejkrásnější co do počtu historických měst a památek, které jsme měli možnost vidět. Od střední Francie jsme potkávali velmi příjemné lidičky a vždy, když jsme se blížili k jihu ať už Francie či Španělska, přibývalo pozdravů od projíždějících řidičů.

Španělsko má zcela nejlepší cesty z celé Evropy. Je neskutečné, jak je tam nádherný asfalt, i když jsou tam letní teploty, o kterých se nám ani nezdá. Přesto tam nikde nenarazíte na cestu s rozteklým asfaltem, jako se to někdy stává u nás. Do Španělska se ještě minimálně

jednou určitě vrátíme, je to nádherná země, i když střed Španělska nám připadal velmi vybydlený a opuštěný. Sever i jih jsou neskutečně nádherné a Španělé by nám mohli být vzorem svým životním stylem. Klídek a pohodička, žádný spěch...

Příště dokončení seriálu



Ryby chutnají nejlépe pečené přímo na břehu moře



Příjemné osvěžení v peřejích moře



Testování nosnosti našich vozíků

Anketa Vozky

Ptáme se vozičkářů:

Jezdíte na letní dovolenou? Jak a kde ji trávíte?

I lidé na vozíku, stejně jako všichni ostatní, potřebují dovolenou, potřebují změnu zaběhnutého stereotypu, potřebují si odpočinout fyzicky i psychicky. K tomu nejčastěji využívají léto, a to hlavně z toho důvodu, že zima pro člověka na ortopedickém vozíku bývá hodně náročná a těžká (jak ze zdravotního hlediska, tak co se jízdy po venku na vozíku týče). Proto využívají raději léto a svoji dovolenou tráví různě. Někdo rád cestuje na stále nová místa, prostě musí změnit prostředí, někdo je raději doma. Někdo jezdí pořád na stejné místo, kde už to má vykoušené a prověřené. Prostě co člověk, to jiná představa o správné dovolené.

Václav (58), Praha

Já jezdím na dovolenou pravidelně. Žiju v Praze a potřebuju vypadnout ven, do přírody. Mám chalupu a už mnoho let jezdím jenom tam. Mám ji uzpůsobenou, je daleko od lidí, v lese, před ní louka a potok, za ní les. Ticho a klid, ani televizi tam nemám. Beru si pouze knížku a tranzistor (já jsem stará škola). A hromadu svíček. Mám tam sice elektriku, to ano, ale stejně si po večerech raději naliju sklenku vína, zapálím pár svíček, zapnu starý praskající tranzistor a zavřu oči... To je, panečku, dovolená!

Během roku překládám knihy a občas pracuji jako tlumočnick. V Praze si lidí, světla, počítačů a hluku užiju až až, tak aspoň dovolenou trávím v klidu.

Antonín (50), Uherské Hradiště

My jezdíme s manželkou na dovolenou každý rok. Místa měníme, ona je zdravá, pomůže mi. Jezdí s námi buď dcera s přítelem nebo naši známí, všechno zdraví lidé. Už jsou zvyklí na to, že potřebuju nějakou pomoc, občas i nějaký ten schodek zdolat. Takže zas až tak úplně bezbariérové to být nemusí. My se ale vždy snažíme vybírat taková místa, kde bych to měl pohodlné. Hledáme je hlavně na internetu.

Jak už jsem říkal, místa měníme, protože máme rádi změnu. Jezdíme hlavně do Maďarska, to jsme si vcelku obľíbili, ale třeba i do Bulharska, Řecka nebo Itálie. Nejčastěji ale asi do jižních Čech, je tam nádherně. Ale opět – pokaždé někam jinam... Hlavně aby tam byl les a rybník, to ke správné dovolené potřebujeme.

Petr (53), Žďár nad Sázavou

Já jsem nejraději doma. S kamarádem podnikáme jednodenní výlety, ale na noc jsme už doma. Někdy si vyrazíme ke známým na jižní nebo severní Moravu, strávíme u nich celý den, opečeme rybu, dáme si nějaké víno, zazpíváme si, vzpomínáme... Nebo jedeme na tři dny ke známým na Slovensko. Tam já jezdím moc rád – Slovensko miluji. Cestou navštívíme pár krásných a zajímavých míst, koupíme si ovčí sýry a bryzdu. Paráda!

Marek (50), Olomouc

Nejraději jezdím s naším spolkem vozičkářů do Březejce. Už to tam známe, nic nás nepřekvapí. Všechno je tam uzpůsobeno pro vozičkáře, máme s sebou vlastní asistenty, kteří nás velmi dobře znají. I okolí je tam vhodné pro pohyb na vozíku – vyasfaltované chodníky, upravené cestičky. Je tam prostor pro různé sportovní hry a jiné aktivity vozičkářů. Hrajeme např. ruské kuželky, stolní tenis, petank, bocciu a různé míčové hry. Samozřejmě nesmí chybět ohniště na opékání špekáčků. Jeden rok jsme tam měli canisterapii i jízdu na koních.

S asistentem můžete jezdit po lese a sbírat houby, a těch tam bývá požehnaně, nebo jahody. Je tam koupaliště, pro zdatnější plavce rybník. Prostě ideální místo na dovolenou pro lidi na vozíku a přitom v lese, daleko od lidí. Co se týče vnitřních prostor – místa je tam všude dost. Pokoje jsou velké, v chodbách, koupelnách i záchodech se v pohodě můžete pohybovat i na elektrickém vozíku. Tam se mi líbí, tam jezdím velmi rád.

Jana (38), Praha

Moje dovolená musí být někde v lázních, na týden, na deset dní. Zaplatím si tam pobyt a užívám si. Trošku si protáhnu tělo, nechám se důkladně promasírovat, můžu si zajet do kavárny a strávit večer tam, ale taky si můžu lehnout a spát už třeba v sedm večer. A nemusím přemýšlet, jestli se tam nebo onam dostanu, vždy si totiž vybírám lázně vhodné pro vozičkáře.

To je lahoda! Nemusím jezdit na nákupy, vařit, uklízet, nemusím se starat vůbec o nic. Všichni se tam starají o mě, běhají okolo mě... Občas to potřebuji. A vždy jsou tam po ruce lidi, kteří mi pomůžou, přitom je nemám pořád za zadkem jako asistenty doma.

Do lázní si s sebou беру vždy nějakou knížku. Celý týden žádná televize nebo počítač – pouze klid, pokoj, samota. A hodně spánku a lenošení. Někdy třeba vylezu z postele až na oběd – to si můj zadek odpočine! A on to taky potřebuje, ne?

Věra (50), Olomouc

Ráda spojím příjemné s užitečným, proto jezdím na různé vzdělávací a ozdravné kurzy do Koutů nad Desnou, do hotelu Dlouhé Stráně, a to už mnoho let. Mají tam jedno patro přizpůsobené vozičkářům, včetně koupelny a WC. Výtahem se dostanu všude, tedy kromě restaurace. Ale to mi vůbec nevádí, jídlo mi vždy přivezou, kam si řeknu. I kafe a pití. Jsou tam moc fajn lidi, hodní a ochotní.

Kvůli jízdě po venku si s sebou musím brát i vozík elektrický, terén je tam hodně náročný, kopcovitý, ale krásný. Cestičky jsou asfaltové, dobře upravené. A když jsou někde schody, vždy se to dá nějak objet. Ta krása, to okolí – stojí to za to! K dispozici je i sauna, můžete si domluvit i masáže. Dovolená tam opravdu stojí za to – něco se naučím, protáhnu si tělo, odpočinu si, nadýchám se dobrého horského vzduchu, dušičku potěším krásným výhledem po okolí a vyspím se kolik chci a potřebuji. Mají několik pokojů a apartmánů upravených pro vozičkáře, takže i pro váš doprovod je to ubytování na úrovni. Doporučuju!

Michal (38), Olomouc

Já jsem na vozíku od dětství a jezdíval jsem s rodinou vcelku hodně. Dnes žiju s přítelkyní, máme tři děti a už ani času ani peněz na dovolenou moc nezbyvá.

Ale ano, několikrát jsem byl v Březejci, kde je to pro vozičkáře ideální. Taky jsme byli s přítelkyní v Děřichově a moc se nám tam líbilo. Chtěli bychom si tam zajet znovu, záleží to ale na financích. A taky na tom, jestli pojedou děti s námi. Oni totiž jezdí na týdenní ozdravné pobyty zrovna v létě a všechno to sladit – jejich pobyty, naše volno a ještě vyjít s financemi, to je trošku problém... Letos jsme totiž museli koupit nové auto. Takže vůbec netuším, jak naše letní dovolená dopadne.

Jo, plány jsou – zajet si k moři, někdy. Zatím o tom pouze sníme. Ale jednou to určitě vyjde!

Připravila Věra Schmidová

Památky se stávají pro vozíčkáře přístupnějšími

Památky a historické objekty jsou pro lidi na vozíku zpřístupněny jen částečně. „Trend je však takový, že se přístupnost památek postupně zlepšuje. Byl jsem například v Bystrém u Poličky, kde přestavují tři sta let starou budovu na hotel a na imobilní klienty tam pamatují,” říká Josef Rychter z destinační společnosti Východní Čechy.

Podobně to vidí i vozíčkář Tomáš Potůček z Pardubic, který konstatuje, že v krajském městě se již pohybuje po památkách, ale i jinde, poměrně bez problémů. „Pokud cestuji mimo město, hodně využívám server vozejkmap.cz, kde sami uživatelé se zdravotním postižením zanášejí všechny potřebné údaje o památkách, kempech či institucích,” vysvětluje Tomáš Potůček.

Jeho optimismus potvrzuje i fakt, že se podařilo instalovat výtah na zámku a v Galerii Jonáš v Pardubicích, přístupné je rovněž Regionální muzeum a Muzeum loutkářských kultur v Chrudimí.

Zámek v Litomyšli



Podobně chvályhodný počín se povedl třeba v Litomyšli. „Díky schodolezu je litomyšlský zámek poprvé po čtyři sta padesáti letech bezbariérový,” uvádí kastelánka Zdeňka Kalová. „Ale handicapovaný člověk by se měl na prohlídku objednat předem a přijet o něco dřív, protože cesta do prvního patra mu bude trvat déle.”



Pásový podvozek se jednoduše připevní ke standardnímu ortopedickému vozí-

ku, popř. může vozíčkář předsednout do vozíku dodaného spolu se schodolezem. Užitečná pomůcka stála sto patnáct tisíc korun. Jednou třetinou přispělo město a přibližně čtyřicet tisíc přišlo od soukromých dárců i firem. Zbylou částku financoval zámek a Národní památkový ústav.

Zámek v Litomyšli (památká UNESCO) se díky této novince stal jedním z mála v republice, který umožnil vozíčkářům bezbariérový přístup do patra.

Kontakt a další informace: Státní zámek Litomyšl, Jiráskova 93, 570 01 Litomyšl, tel.: 461 615 067, 775 422 218, litomysl@npu.cz, www.zamek-litomysl.cz.

Nový výtah na zámku v Lanškrouně



Rovněž Lanškrounský zámek se letos otevřel vozíčkářům. Město dalo v nejstarší historické stavbě instalovat výtah za 2,7 milionu korun. Sál zámku je tak od května zpřístupněn pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace.

„Nebylo jednoduché ve východním křídle výtah umístit, projektantům se to ale nakonec podařilo,” uvedla starostka města Stanislava Švarcová. „Od počátku byl také záměr, aby s pískovcovým ostěním a v antracitové barvě výtah ladil s budovou.”

Lanškrounský zámek je dominantou města, o jeho prostory se dělí městské muzeum (zázemí a expozice), kulturní centrum (zázemí a sál) a městský úřad (obřadní síň).

Virtuální prohlídka zámku na <http://www.lanskroun.eu/customers/lanskroun/ftp/File/virtualni-prohlidky/nam-a-jiraska.html>.

Kontakt a další informace: Zámek Lanškroun, nám. A. Jiráka 1, 56 301 Lanškroun, tel.: 465 324 328, muzeum@muzeumlanskroun.cz, www.muzeumlanskroun.cz.

(di)

Foto: www.zameklitomysl.info,
www.lanskroun.eu

Autonavigace



Automobilový navigační přístroj je elektronický přístroj využívající signálu z družice GPS, který slouží k snadnému dosažení cíle automobilem. Přístroje fungují jako přijímače signálu GPS, který vyhodnocují pro získání potřebných dat, jako je poloha a aktuální rychlost, a ve spolupráci s integrovaným software a mapovými podklady dává uživateli informace o blížící se odbočce, odhadu potřebného času k dosažení cíle, průměrné rychlosti cesty apod.

Navigační zařízení jsou často považována za neomylná, ale jde pouze o pomůcku, která má usnadňovat řízení po neznámých cestách. Nekritickým přijímáním pokynů navigačního systému se řidič může vystavit značnému riziku.

Přenosné navigační přístroje jsou koncipované pro snadnou instalaci a opětovnou demontáž z vozu. Jejich velkou výhodou oproti vestavěným navigacím je především cena, která je zpravidla několikanásobně nižší.

V současnosti všechny navigátory určují polohu stejným způsobem – za pomoci signálu GPS (Global Positioning System). Jde o vojenský globální družicový polohový systém provozovaný Ministerstvem obrany USA, s jehož pomocí je možno určit polohu a přesný čas kdekoli na Zemi nebo nad Zemí s přesností do deseti metrů. (S použitím dalších metod lze přesnost zvýšit až na jednotky centimetrů.) Část služeb tohoto systému s omezenou přesností je volně k dispozici i civilním uživatelům.

Vývoj byl zahájen v roce 1973. V letech 1978–1985 byly vypouštěny družice. Rozvoj autonavigací začal roku 2000, kdy byla vypnuta úmyslně zaváděná chyba do systému GPS a přesnost určení polohy se zvýšila ze stovek metrů na desítky až jednotky metrů. Od té doby se navigační přístroje neustále zdokonalují.

V současné době se systém využívá v mnoha oborech lidské činnosti. Na provoz GPS se ročně vynakládá přibližně 600 až 900 milionů amerických dolarů z rozpočtu USA (2006–2008).

(dz)

Zdroj: *Wikipedie*

Doprava Aldio: Ceny jízdného se zvýšily

Klientům **Alternativní dopravy imobilních osob (Aldio)** v Ostravě slouží od loňského září nový FORD TOURNEO Custom M1. Oproti dřívějšímu vozidlu je motoricky perfektní, s nižší spotřebou, vybavený pohodlným moderním interiérem a klimatizací v přední i zadní části vozu.

Ostravská organizace vozíčkářů získala nový vůz ze společného projektu Konta Bariéry a nadace Globus ČR **Auta bez bariér**. Vedoucí střediska Aldio Marie Báňová k tomu říká: „Tento velkorysý dar nám umožnil pokračovat už patnáctým rokem v přepravě ostravských vozíčkářů. Nejdříve jsme však museli nechat provést profesionální úpravy, na nichž se finančně podílel Magistrát města Ostravy – odbor dopravy a odbor sociálních věcí, školství, sportu a volnočasových aktivit, dále pak Nadace Agrofert Holding, Ostravské vodárny a kanalizace a. s. Všem jmenovaným srdečně děkujeme“.

Nicméně na provoz Aldia dolehla v letošním roce velmi nepříjemná věc: středisko neobdrželo dotaci z Moravskoslezského kraje, což výrazně snížilo plánované příjmy. „To nás donutilo ke zvýšení ceny jízdného,“ vysvětluje Marie Báňová. „Kromě toho jsme od roku 2008 jízdné nezvyšovali, ačkoliv ceny za pohonné hmoty se neustále měnily směrem nahoru. Věříme, že naši klienti nám dají zapravdu



a s ohledem na zachování tolik potřebné služby se smíří s vyšší cenou a zůstanou i nadále věrni našemu Aldiu.“

ceník dopravy Aldio

1. Individuální přeprava

A. V pracovních dnech:

(1 doprovod pro občana s průkazem ZTP/P zdarma)

• V rámci hranic města Ostravy:

- 6.30–15 hod.: 60 Kč/osobu/1 jízdu pro zákazníka bez příspěvku na dopravu, 90 Kč/osobu/1 jízdu pro zákazníka s příspěvkem na dopravu, 120 Kč/osobu/2 jízdy pro zákazníka bez příspěvku na dopravu,
- 15–6.30 hod.: 10 Kč/km (počítá se cesta vozidla tam a zpět) + 20 Kč za každou započatou 1/4 hod. čekací doby až do skončení přepravy.

• Mimo hranice města Ostravy:

- 90 Kč/osobu + 10 Kč/km (počítají se km mimo město) a to cesta vozidla tam a zpět + 20 Kč za první hod. čekací doby + 20 Kč za každou další započatou 1/4 hod. čekací doby až do skončení přepravy.

B. Ve dnech pracovního volna a o svátcích:

- Mimořádná doprava 17 Kč/km (počítá se cesta vozidla tam a zpět + 20 Kč za první hod. čekací doby + 20 Kč za každou další započatou 1/4 hod. čekací doby až do skončení přepravy)

2. Pro organizace sdružující ZP osoby nebo hromadná přeprava osob s průkazy ZTP/P a ZTP

- 20 Kč/km (počítá se cesta vozidla tam a zpět + 20 Kč za každou další započatou 1/4 hodinu čekací doby až do skončení přepravy.

Detailní ceník viz www.vozickari-ostava.cz.

Marie Báňová, (di)



Multifunkční bezbariérové vozy Českých drah zlepši cestování v dalších rychlících, zamíří i na Vysočinu



České dráhy aktuálně zavádějí modernizované, multifunkční a klimatizované vozy do dalších rychlíků. Už v dubnu se objevily ve spojích na lince R5 Praha – Ústí nad Labem – Karlovy Vary – Cheb, následně na lince R11 z Brna přes Jihlavu do Českých Budějovic a Plzně a přibližně od poloviny června by měly jezdit také na linkách R8 a R9 z Prahy do Brna přes Vysočinu a dále z Brna do Ostravy.

Multifunkční vozy mají nejen bezbariérové prostory pro vozíčkáře včetně prostorného WC, ale všem cestujícím nabízejí komfortní klimatizované prostory, elektrické zásuvky 230 V pro napájení drobné elektroniky a místa pro 12 jízdnicích kol.

Komfort v ČD railjetu

„Multifunkční, bezbariérové a klimatizované vozy pro rychlíky hned na čtyřech linkách jsme získali jednak z výroby, jednak nahrazením současných souprav Praha – Wien jednotkami ČD railjet (Siemens Viaggio Comfort), ale také jejich přesunutím z expresní linky Praha – Ostrava – Žilina. Na této lince využívají vozíčkáři hlavně jednotky Pendolino a dále do Českého Těšína, Karviné, Havířova, Třince a dalších míst mohou cestovat bezbariérovými nízkopodlažními soupravami CityElefant,“ vysvětluje ředitel odboru obchodu osobní dopavy Jiří Jeřeta.

Nové vysokorychlostní jednotky Siemens Viaggio Comfort poskytnou společně s profesionálním palubním personálem a nadstandardními službami cestujícím

vše, co moderní cestování po železnici vyžaduje. Do pravidelného provozu budou pod produktovou značkou ČD railjet nasazeny v prosinci 2014, a to na linku Praha – Brno – Vídeň – Graz. V rámci zkušebního provozu se však s těmito jednotkami budete moci na českých kolejích setkávat již od poloviny roku 2014. ČD zakoupily celkem 7 jednotek, které budou z vídeňského závodu Siemens dodávány postupně.

Díky této úpravě řazení souprav ČD podstatně rozšířily možnosti cestování vozíčkářů, a to ve zcela nové kvalitě klimatizovaného moderního interiéru. Vychází tak vstříc přáním vozíčkářů a jejich organizací na rozšíření tras, na kterých mohou pohodlně cestovat v bezbariérových vozech. Změna se totiž dotkla především linek, na kterých zatím tyto vozy nejezdily. České dráhy tak letos pokračují ve zvyšování kvality poskytovaných služeb především v běžných rychlíkových spojích. Od nového jízdnicího řádu zařadily větší počet klimatizovaných vozů 1. a 2. třídy na rychlíky Praha – České Budějovice – Linz. Tento trend bude pokračovat nasazením modernizovaných klimatizovaných vozů 1. a 2. třídy do rychlíků Brno – Břeclav – Písek – Olomouc (linka R13) nebo Ústí nad Labem – Mělník – Kolín (linka R23). Pro tyto spoje se připravují také modernizované osobní vozy 2. třídy.

Mgr. Petr Štáhlavský
tiskový mluvčí ČD
(red)

Jak jsem školila zaměstnance Českých drah

Přišla jsem k tomu velmi nahodile. Blízký člen rodiny onemocněl. Rozhodli jsme se celá rodina navštěvovat jej v jiném městě průběžně. Já si vybrala v týdnu středu a dopravu vlakem.

První cestu jsem Českým drahám předem neohlásila. Přes výtky zaměstnanců (pokladna, průvodčí, strojvůdce) jsem si prosadila svůj záměr a naléhavost odjet směr jiné město. Navíc plošina měla nefunkční stykače v podlaže. Omluvila jsem se všem, poděkovala a že příští cestu si dle doporučení objednáám přes www.cd.cz/vozikari.

Tak se též stalo. Nejprve jsem si myslela, že stačí zatelefonovat na nádraží do Ostravy-Svinova (výchozí stanice odjezdu) a nahlásit požadavek. Budiž, představta to byla krásná, leč svět techniky kráčí vpřed... Vyplnila jsem přes internet požadované kolonky. A v klidu se těšila na bezproblémovou cestu. Objednávku mi totiž schválili, nebylo se čeho bát.

Cesta začala na nádraží...

Perlička č. 1: Strojvůdce hledá návod k obsluze plošiny, ten nakonec nacházím já vedle otevřených dveří do vagonu – tlačítko s emblémem vozíčku a pod ním hledaný návod. Čtu jej nahlas a vida... strojvůdce plošinu zprovozuje.

Perlička č. 2: Cesta zpět. Plošina není kompatibilní s výškou nástupiště, je mi doporučeno odjet zpět do Ostravy jiným vlakem, příště prý mám napsat do požadavku i číslo nástupiště. Přesun na jiné nástupiště. Tam mě čekají dva zaměstnanci ČD s tím, že mě naloží ručně! Vyřešila jsem oči a že to teda ne, že mi můžou pokazit vozík. Jsou ale rychlí a šikovní – a chápejí, poslechli mou radu – vozík nadzvedli asi o jeden centimetr a aktivovali plošinu...

Perlička č. 3: Při jednom odjezdu z Ostravy vyjždíme s patnáctiminutovým zpožděním, tak dlouho trvala aktivace plošiny. A to přes důslednou snahu o zkvalitnění dopravy – strojvůdce ještě dlouhé minuty před odjezdem vlaku plošinu pro jistotu kontroloval...

Jinak byli všichni ke mně milí, vstřícní, ochotní a stále se omlouvající. Sama sebe se však ptám: k čemu tento systém vlastně je? Nakonec – těším se na nové poznatky při dalších jízdách...

Božena Šimková

Vozkům tip:

Pomůcky a úpravy auta pro snadnější nakládání mechanického vozíku samotným vozíčkářem (do vozidla či na jeho střechu)

Vozka v tomto čísle představuje nabídka tří firem, které poskytují pomůcky či úpravy auta pro snadnější nakládání mechanického vozíku samotným vozíčkářem do vozidla (kufr, zadní sedadlo) či na jeho střechu (střešní box).

Nejde o reprezentativní přehled, ale o tip na velmi užitečnou pomůcku.

API CZ s.r.o.

■ Robot



Robot je na trhu osvědčený nakládací systém pro ortopedické vozíky a lze ho použít pro většinu typů vozidel. Nakládání a vykládání vozíku trvá jen 80 sekund.

Abyste pohodlně naložili či vyložili vozík do kufru vozidla, není třeba žádný zásah do karoserie nebo interiéru vozidla. Robot také zvládne naložit vozíky s tuhým rámem, pokud to dovolí velikost zavazadlového prostoru.

V případě potřeby je robot snadno odnímatelný a lze tak plně využít zavazadlový prostor.

Výhody: jednoduchá obsluha pomocí dálkového ovladače, nakládání do zadní části vozidla, malá potřeba bočního místa (na šířku dveří), všechna místa k sezení zůstávají zachována, nízká váha, možnost naložení či vyložení vozíku i v případě, že za vámi v těsnosti parkuje jiné vozidlo

Pořizovací cena: 225 219 Kč s DPH. Pojišťovna nehradí, dotováno příspěvkem od státu.

■ Střešní box ROOF SPIDER



Tento střešní box je zařízení, které umožňuje **nakládání vozíku z obou stran vozu**. Nezáleží tedy na tom, zda jste řidič či spolujezdec. Pomocí ovladače

naložíte vozík bez pomoci druhé osoby. Vozík uložený v ROOF SPIDER neznečiští interiér ani zavazadlový prostor.

Technické údaje: nosnost 25 kg, hmotnost 55 kg, roz. 139 × 130 × 54 cm, doba nakládání 30 s, elektrické ovládání.

Pořizovací cena: 169 188 Kč s DPH.

Pojišťovna nehradí, dotováno příspěvkem od státu.

■ Střešní box CHAIR TOPPER



Tento systém umožňuje snadné nakládání vozíku na střechu vozu. Jednoduchá a rychlá obsluha zajišťuje uživateli samostatnost při cestování. K nakládacímu boxu je vhodné doplnit do vozidla otočnou sedačku Turnout.

Technické údaje: nosnost 20,5 kg, hmotnost 55 kg, roz. 139 × 130 × 54 cm, pohon 12V elektromotor, doba nakládání 30 s, elektrické ovládání.

Pořizovací cena: 98 187 Kč s DPH.

Pojišťovna nehradí, dotováno příspěvkem od státu.

Kontakt: API CZ s.r.o., Slapy 136, 391 76 Slapy u Tábora, tel.: 381 278 043, www.apicz.com. Pobočky:

- Brno: Miroslav Klečka, tel.: 725 931 236, mklecka@apicz.com.
- Frýdek-Místek: Michal Šolc, tel.: 602 681 758, michal.solc@apicz.com.
- Děčín: Libor Vyšohlíd, tel.: 603 145 811, libor@apicz.com.
- Vysoké Mýto: Martin Javůrek, tel.: 608 714 624, martin@apicz.com.

JP SERVIS

Úpravy, které firma Jan Píbal – JP SERVIS nabízí, jsou úspěšně prověřované a stále zdokonalované v praxi už od roku 1998. Jejich cenu lze kalkulovat až po zjištění všech nutných technických podmínek na vozidle a samozřejmě podle požadavků zákazníka.

■ Posuvné dveře – JP Systém



Toto zařízení umožňuje postižené osobě snazší nakládání vozíku **do prostoru zadních sedaček vozu**. Systém konstrukce a výroby firmy Jan Píbal – JP SERVIS je úspěšně prověřovaný a stále zdokonalovaný v praxi již od roku 1998.

Posuvné dveře dodává firma v mechanickém či elektrickém provedení. Dveře po otevření odjedou na nosném rameni do zadní části vozu. Tím vznikne dostatečný prostor k bezproblémovému naložení vozíku (cca 48–53 cm). Posuvné dveře při plném otevření kopírují podélnou linii vozidla, netřčí tedy do boku. Při uzavírání zajedou do předních úchytnů a zadního původního zámku dveří.

Úpravu lze provést u většiny čtyřdveřových vozů, a to jak na straně řidiče tak i spolujezdce. Pro ještě pohodlnější naložení vozíku je možné nainstalovat do zadní části vozu **vyrovnávací podložku** prostoru za řidičem, která srovná podlahu do roviny. (Není v ceně posuvných dveří.)

■ Elektrický jeřábek interiérový

K manipulaci s mechanickým ortopedickým vozíkem není v tomto případě zapotřebí téměř žádné fyzické síly ze strany uživatele. Pomocí tohoto zařízení snadno a bez cizí pomoci naloží sama těžce tělesně postižená osoba vozík do automobilu na **místo mezi přední a zadní sedačky**.

Parametry: nosnost 25 kg, napájení 12 V autobaterie.



Jeřábky se ovládají přímo na zařízení, a to pomocí kabelu nebo bezdrátově (dle požadavků zákazníka). Tato zařízení nezabírají ve voze téměř žádné místo a lze je nainstalovat do většiny typů vozů. Ortopedický vozík musí být vždy ve vozidle zajištěn schválenou upínací soupravou.

■ Vyrovnávací podložka prostoru za řidičem



Tato úprava vyrovnává v prostoru zadních sedaček vozu podlahu do roviny. Zajišťuje bezproblémové nakládání a vykládání ortopedického vozíku do a z pro-

storu zadních sedaček. Tvar a velikost podložky je **vyrobena přesně na míru dle konkrétního typu vozu**.

Vyrovnávací podložka je snadno vyjímatelná.

Kontakt: Jan Píbal – JP SERVIS, Na Městečku 137, 387 51 Štětka, tel.: 383 393 249, 606 613 239, info@jpservis.eu, www.jpservis.eu.

Josef Hurt – ruční ovládání

■ Odsuvné dveře



K této úpravě firma doporučuje použít také otočnou sedačku nebo přesedací desku, které umožní bližší přístup k nakládacímu prostoru a pomohou při nastupování. Úprava odsuvných dveří neovlivňuje standardní funkce vozu, neboť zůstává zachováno sklápění sedaček, elektrické stahování oken či centrální zamýkání.

Pro maximální pohodlí je možné odsuvné dveře vybavit elektrickým ovládním. Zavírání a otevírání probíhá automaticky podržením tlačítka. Elektrický pohon v podstatě nezabírá prostor navíc. Uchytení dveří nezabírá vstupní prostor pro naložení vozíku, jsou použity nové panty a pevnost uchycení dveří je zachována.

Úpravu firma zapisuje do TP.

Orientační cena: mechanické dveře 50 000 Kč, elektrické dveře 78 000 Kč.

■ Nakladač vozíku do odsuvných dveří

Nakladač mechanického ortopedického vozíku v kombinaci s odsuvnými dveřmi umožňuje naložení vozíku do osobního automobilu za použití minimální síly. Pro tuto úpravu doporučuje firma vozy s co největším prostorem u vstupu zadních dveří. Nakladač je možné použít také do vozů s odsuvnými dveřmi ze sériové výroby.

Nakládat lze vozíky se skládacím rámem, u některých vozů lze naložit vozíky i s pevným rámem. Lze použít i těžší vozíky. V kombinaci vhodného vozu a vozíku lze použít variantu nakladače, který po otočení zajíždí do zavazadlového prostoru (např. Škoda Roomster). Nakladač

Ize snadno demontovat. Pojede-li tedy vozem více lidí, umístí se nakladač do kufru a sedák se vloží na původní místo.



Pro snadnější nastoupení do vozu je vhodné použít přesedací desku nebo otočnou sedačku, čímž se získá větší prostor pro manipulaci s vozíkem.

Orientační cena: 60 000 Kč.

■ Naviják pro naložení vozíku



S pomocí navijáku řidič sám bez asistence zvedne vozík nad úroveň podlahy automobilu a naloží jej do zadní části vozu. Pro usnadnění manipulace s vozíkem doporučuje firma použít otočnou sedačku nebo přesedací desku.

Orientační cena: 23 000 Kč.

■ Nakládací jeřábek



Na obrázku je jeřábek umístěn do prostoru odsuvných dveří, tudíž jeřábek dokáže obsluhovat osoba z místa řidiče a vozík může naložit do prostoru za předními sedačkami. Jeřábek má u základny pohyblivé druhé rameno, tudíž určení polohy vozíku je snadnější. Na obrázku používá uživatel k nastupování otočnou sedačku a v kombinaci s jeřábkem a ručním ovládním je mu zaručena kompletní samostatnost. Toto řešení lze použít pouze u vozů, kde je dostatečný prostor dveří pro průchod konkrétního vozíku.

Orientační cena: 60 000 Kč.

Firma nabízí i střešní box (viz výše API CZ)), který ale nevyrábí.

Kontakt: Josef Hurt, Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem, tel.: 321 781 363, 608 977 274, info@rucniovladani.cz, www.rucniovladani.cz.

Financování vozidla a jeho speciálních úprav

V článku prezentované pomůcky nejsou financovány zdravotními pojišťovnami. Na vozidlo a jeho speciální úpravy (ruční ovládní, speciální sedadla, úpravy dveří, pomůcky pro nakládání vozíku apod.) však může tělesně postižená osoba získat **příspěvek na zvláštní pomůcku** a čerpat daňovou úlevu.

1. Příspěvek na zvláštní pomůcku na zakoupení motorového vozidla

Příspěvek na zvláštní pomůcku poskytovaný **na zakoupení motorového vozidla** – zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.

• Komu je příspěvek vyplácen

Příspěvek na zvláštní pomůcku posky-

tovaný na zakoupení motorového vozidla je určen osobě starší tří let, která splňuje zdravotní indikace stanovené v příloze zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, a která se opakovaně v kalendářním měsíci dopravuje a je schopna řídit motorové vozidlo nebo je schopna být převážena motorovým vozidlem; splnění podmínky opakovaného dopravování se prokazuje čestným prohlášením.

• Kde o příspěvek požádat

Vyplácení příspěvku je v kompetenci krajských poboček Úřadu práce.

• Výše příspěvku a lhůta pro jeho poskytnutí

Výše příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na pořízení motorového vozidla se stanoví s přihlédnutím k četnosti a důvodu dopravy, k příjmu osoby a příjmu osob s ní společně posuzovaných podle zákona o životním a existenčním minimu a k celkovým sociálním a majetkovým poměrům. Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na pořízení motorového vozidla činí 200 000 Kč. Příspěvek lze poskytnout opakovaně po uplynutí lhůty deset let od data nabytí právní moci rozhodnutí o přiznání předchozího příspěvku.

Vyplácení příspěvek na zvláštní pomůcku nebo jeho poměrnou část je osoba, které byl tento příspěvek vyplácen, povinna vrátit, jestliže

- nepoužila tento příspěvek do tří měsíců ode dne jeho vyplacení nebo ve lhůtě stanovené krajskou pobočkou Úřadu práce na pořízení zvláštní pomůcky,
- nepoužila vyplácený příspěvek v plné výši do tří měsíců ode dne jeho vyplacení nebo ve lhůtě stanovené krajskou pobočkou Úřadu práce,
- v období před uplynutím 120 kalendářních měsíců po sobě jdoucích ode dne vyplacení příspěvku poskytnutého na pořízení motorového vozidla přestala být vlastníkem zvláštní pomůcky,
- v období před uplynutím 120 kalendářních měsíců po sobě jdoucích ode dne vyplacení příspěvku poskytnutého na pořízení motorového vozidla přestala zvláštní pomůcku užívat (s výjimkou případu, kdy osoba se přestala opakovaně dopravovat nebo pozbyla schopnost být převážena motorovým vozidlem z důvodu změny zdravotního stavu),
- se přestala opakovaně dopravovat nebo přestala být schopna převozu motorovým vozidlem,
- použila příspěvek v rozporu s rozhodnutím o jeho přiznání, nebo se prokáže, že osoba, uvedla v žádosti o příspěvek na zvláštní pomůcku nepravdivé nebo zkrleslé údaje.

2. Příspěvek na zvláštní pomůcku na pořízení speciální úpravy

Pokud potřebujete na automobilu provést **speciální úpravy**, můžete na ně zkusit získat **příspěvek na zvláštní pomůcku**. (Příspěvek na potřebné speciální úpravy lze žádat i na automobil, který si pořídíte z vlastních financí, bez příspěvku na zakoupení motorového vozidla).

3. Vrácení daně z přidané hodnoty

S příspěvkem souvisí i **daňová úleva** – při koupi auta je možné zažádat na finančním úřadě v místě trvalého bydliště o vrácení daně z přidané hodnoty. Tento nárok najdete v zákoně č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, § 85. Osoba se zdravotním postižením má nárok na vrácení DPH u jednoho osobního auta zakoupeného v ČR v období pěti let v maximální výši 100 000 Kč. Nárok na vrácení zaplacené daně lze uplatnit nejpozději do 3 let od konce kalendářního měsíce, ve kterém jste obdrželi rozhodnutí příslušného úřadu o přiznání příspěvku na zakoupení osobního automobilu, nebo od konce kalendářního měsíce, ve kterém se zdanitelné plnění uskutečnilo.

Vrácení daně můžete uplatnit i **při nákupu staršího ojetého vozu**. Je však třeba si vždy dopředu ověřit u prodejce, zda je plátcem DPH a zda vám může vystavit doklad, kde bude DPH vyčíslena. Bez toho nelze o její vrácení požádat. U auta zakoupeného v bazaru se DPH vrací (až na ojedinělé případy) pouze z rabatu autobazaru.

Daňová úleva je vázána pouze na příspěvek na zakoupení vozidla, není možné ji uplatnit na vůz, který si koupíte celý za své prostředky.

Další zajímavé informace a kontakty, které se vám mohou hodit, pokud uvažujete o žádosti o tento příspěvek, naleznete na webu projektu **Auta bez bariér** – <http://autabezbarier.kontobariery.cz/ho.me.aspx>.

(dz)(pp)



O unikátní vozítko Elbee je mezi handicapovanými lidmi velký zájem

Originální osobní auto pro vozíčkáře vyrobila strojírenská firma z Loštic na Šumpersku. Bez pomoci další osoby do něj řidič zepředu najede na ortopedickém vozíku, spustí přední stěnu s přístrojovou deskou i s volantem a po nastartování může odjet.

Vozítko, které už bylo představeno na mezinárodním veletrhu motocyklů a čtyřkolek v Brně (Motosalon 2014), má název Elbee, což je anglický přepis monogramu jednatele strojírenské firmy Ladislava Brázdila. Vývoj trval 10 let a největším oříškem bylo propojit řízení s přední nápravou. Auto, které dosahuje rychlosti až 80 kilometrů v hodině, pohání benzínový motor, jehož průměrná spotřeba je kolem pěti litrů na 100 kilometrů. V Lošticích jich zatím vyrobili pět, ale mezi vozíčkáři je o ně takový zájem, že do konce roku musí udělat dalších dvacet.

„Jedná se o typ vozu, který se dosud nevyrobí v České republice ani v Evropě,“ říká projektový manažer Ladislav Brázdil mladší. „Díky dálkově ovládaným odklopným dveřím s rampou lze do něj najet s ručním i s elektrickým vozíkem, jenž se uvnitř jednoduše zafixuje.“

Elbee splňuje zákonné podmínky pro státní příspěvek na zakoupení a úpravu vozidla, lze jej řídit od 17 let s řidičským oprávněním B1 a stojí okolo 400 000 Kč. Váží čtyři sta kilo a na šířku má jen metr třicet, přičemž malé rozměry auta umožňují parkovat i čelem k chodníku.



Vozík je po najetí na místo řidiče zafixován k podlaze za trn, který je spolu s jeho ovládním doplněnou součástí vozíku

Jedním z potenciálních kupců vozidla je ostravský handicapovaný mladý podnikatel Lukáš Král. „Dosud jsem nebyl schopný samostatné jízdy a byl jsem odkázán pouze na hromadnou dopravu nebo na převoz jinou osobou,“ uvedl. „Elbee je převratné v tom, že si díky ně-

mu může vozíčkář sám zajet nakoupit, k lékaři, na úřady, případně i do práce. Vnímám to jako další krok k začlenění handicapovaných lidí do společnosti.“



Elbee umožňuje parkování kolmo na chodník. Do vozítko se na vozíku najíždí pozadu. Ruční ovládání vč. volantu resp. řídicí je na sklopné přídi, která se spolu s najížděcí rampou sklápí pomocí dálkového ovládání



Za volantem vozítko Elbee

Parametry Elbee

Kategorie:	LE (těžká čtyřkolka)
Konstrukční rychlost:	80 km/h
Délka:	2 479 mm
Šířka:	1 330 mm
Výška:	1 725 mm
Šířka vnitřního průjezdu:	770 mm
Váha:	400 kg
Motor:	benzínový, 300 ccm
Maximální výkon:	12,5 kW
Průměrná spotřeba:	4,5 l/100 km

Pozn.: Na žádost redakce o doplnění dalších parametrů Elbee firma dosud neodpověděla...

Více informací:

ZLKL, s. r. o., Moravičanská 581/29, 789 83 Loštice, odd. péče o zákazníka: tel.: 731 190 737, e-mail: info@elbee.cz, www.elbee.cz.

(di), (dz)

Foto: repro video ČT 1

Co je to OPĚRKOVÝ SYNDROM

Může se to stát: Někdo narazí zezadu do vašeho auta. Pomačkané plechy, někdy ani to ne, zdá se, že je všechno v pořádku... Na druhý den vás ale začíná intenzivně bolet hlava, máte závratě, třeba i hůře vidíte. Tento stav není radno podceňovat – může jít o tzv. **opěrkový syndrom**.

Až ve 40 % případů takto postižení lidé projdou řadou nejrůznějších vyšetření, která docela často neodhalí žádnou zjevnou příčinu problémů. Úraz totiž často naruší pouze funkci poraněného orgánu (svalů, páteře, plotének, měkkých tkání atd.), ale nezpůsobí v nich žádné viditelné změny, které by se daly zachytit pomocí snímků z rentgenu, CT, magnetické rezonance nebo dalších běžných vyšetření. Pacienti pak reálně trpí vážnými problémy, někteří dokonce zbytečně konzultují svůj stav s psychiatrem, aniž by se tím řešily jejich zdravotní potíže.

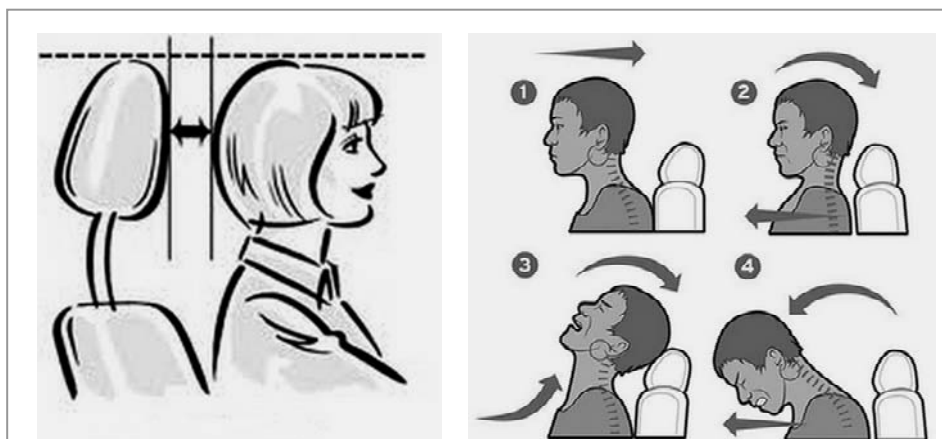
V případě takového poranění krční páteře je na místě, abyste co možná nejdříve navštívili odborníka – otoneurologa, specialistu, který se zabývá otázkami rovnováhy. Ten vás správně vyšetří a bude řešit vzniklá poranění. Jinak pacientovi hrozí, že se zdravotní problémy vyvolané zdanlivě banální dopravní nehodou nebo jiným úrazem stanou chronickými, občas mohou dokonce způsobit invaliditu.

O jaké potíže se jedná?

Seznam je obsáhlý a proměnlivý, může se projevit během jednoho dvou dnů. Mohou se objevit bolesti hlavy, případně nevolnost. Často to záhy přejde, a tak nad tím mávnou rukou. Potíže se ale mohou objevit později – za několik týdnů až měsíců – trvalé bolesti hlavy, šíje, ramen a zad, pískání v uších nebo další potíže se sluchem, závratě a poruchy rovnováhy, nevolnosti, pocit na zvracení nebo mdloby, obzvláště tehdy, když musí předklonit hlavu (při jídle, čtení, psaní, sezení na židli či při sledování televize), nevysvětlitelná únava, slabost rukou nebo horší koordinace pohybů s nimi, poruchy zraku, psychické potíže aj.

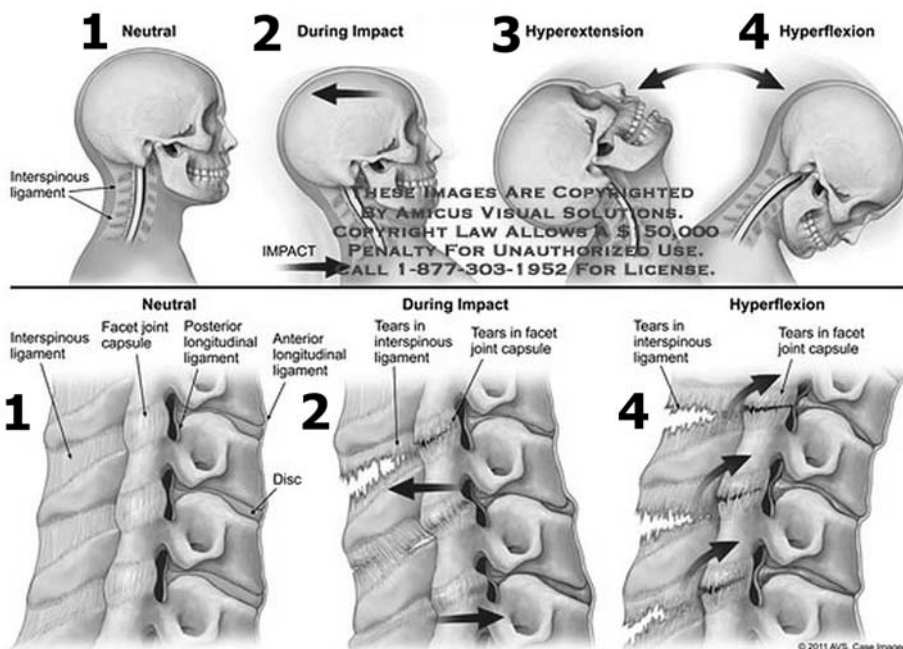
Co se při úraze děje?

Při nárazu páteř řidiče velmi trpí – hlava letí prudce dopředu a pak hned dozadu, na krk působí obrovské síly. Ty způsobí, že se krční páteř a svaly v této oblasti protáhnou o několik centimetrů. Odborníkům připomíná ta prudká křivka šlehnutí bičem. Proto těmto úrazům říkájí **whiplash injury**, odborně česky **bičové trauma**.



Ideální nastavení opěrky vůči hlavě

Fáze pohybu hlavy při čelním nárazu vozidla



Anatomie jednotlivých fází pohybu hlavy při čelním nárazu vozidla

Záludnost celé situace spočívá v tom, že **zdravotnický systém není na diagnostikování uvedených potíží dobře nastavený**. A lidé je podceňují – pak má 10 až 15 % pacientů kvůli tomu celoživotní následky. Až 50 % všech dopravních úrazů je spojeno s whiplash injury. Může však k němu dojít i při sportu a dětských hrách.

Vyšetření

Speciální diagnostika vypadá takto: Pacient stojí na deskách s čidly napojenými na počítač se speciálním programem. Zaujímá různé pozice a přístroj měří drobné odchylky od správného postoje. Díky nim pak pomáhá vytipovat, kterou oblast úraz zasáhl a je potřeba ji léčit. Tento přístroj vymyslel Reuven Ko-

hen-Raz z Univerzity v Jeruzalémě. (více na www.whiplash.cz/cs/tetraz/).

Nejlepší je prevence

Tyto úrazy může zmírnit **správné nastavení opěrky hlavy v autě – její vrchol by měl být zároveň s temenem hlavy nebo o něco výš. Vzdálenost mezi hlavou a opěrkou by neměla být větší než pět cm. Čím je větší, tím horší bývají zranění.**

Zdroj: Právo (bf)

Pozn. red.: Zároveň je důležitý správný posed se zády opřenými po celé výšce do opěradla. Dlužno dodat, že výškové nastavení opěrek je standardem, nastavení v dopředném směru však mají jen některé z nich.

Literární soutěž ArtBotič a Klíč ke štěstí

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozíčkáře



ArtBotič

Řepští senioři z našeho **Klubu seniorů Řepy (KSŘ)** dokázali opět svoji všestrannost. Tři členové klubu se zúčastnili **3. ročníku literární soutěže**

ArtBotič v próze a v poezii. Soutěž byla mezinárodní, tedy pro české i slovenské seniory. Letošní téma znělo: „Klíč ke štěstí“. Slavnostní vyhlášení výsledků proběhlo 12. května v nádherném a důstojném Emauzském klášteře v Praze 2.

V poezii získala druhé místo paní **Jana Tesařová**, v próze byl taktéž druhý předseda **Josef Procházka**. Zvláštní uznání poroty ArtBotiče získala naše kronikářka, paní **Marie Novotná**.

Práce všech tří seniorů budou dostupné k přečtení na webu KSŘ na <http://kss-repy.sensen.cz>.

Svou povídku vám nabízím rovnou, protože na „**klíč ke štěstí**“ nesmí nikdo dlouho čekat...

Klíč ke štěstí

Po velmi těžkém úraze na kole v roce 1999, kdy jsem trvale skončil na ortopedickém vozíku, mě ani v tom nejbujnějším snu nenapadlo, že po patnácti letech živoření najdu vůbec nějaký ten svůj alespoň malinký klíček ke štěstí...

Tím mým nejnovějším a nejlepším klíčkem ke štěstí je vynikající parta řepeckých senierek a seniorů. Oni mě, vozíčkáře ochrnutého od prsou dolů, mezi sebe vzali, založili jsme Klub řepeckých seniorů – klub přátel aktivního pohybu a zdravého rozumu. Navíc mě zvolili za svého předsedu. Já s nimi nejen úspěšně hraji, soutěžím, ale také hlavně organizuji seniorské soutěže v bowlingu, v pétanque a v atletických disciplínách. Spolu se účastníme a závodíme na sportovních soutěžích pořádaných v rámci města Prahy. Mám prostě více času, chuti a hlavně hodně zkušeností z mládí na organizaci těchto soutěží než ostatní senioři, sportem v životě moc nepolíbení.

Dříve jsem zvládl dvacet let organizovat s členy Sokola Dolní Zálezly závody běžců, kde startovalo během nedělního dopoledne i čtyři sta běžců ve věku od dvou let až po osmdesátileté veterány ve dvaceti kategoriích. Sám jsem uběhl šestkrát maratonský běh, Mezinárodní maratón mieru v Košicích patřil k vrcholům mé sportovní kariéry.

Zvládnout seniorské závody a turnaje

jen s několika desítkami účastníků je proti tomu přeci jen hračka. Také je pěkné vidět rozzářené oči spokojených seniorů, stejně jako to vidáváme u dětí, když jsou nadšené. Je třeba podotknout, že někteří senioři ještě často několik hodin denně pracují v různých zaměstnáních. Mnohé babičky hlídají nejen vnoučata, ale také pomáhají mladým movitějším rodinám. Drtivá většina těch dříve narozených a soutěživých lidiček si i přesto udělá čas na naše sportovní a přátelská zápolení.

Jsem moc rád, že se mezi nimi se svou životní bojovností a věčným optimismem neztratím. Navíc mnohé svými špičkovými výkony nejen porazím, ale také jim i přátelsky poradím, jak se mohou i oni ve svém věku ještě zlepšit. Nebojím se je i upozornit na to, co dělají očividně špatně. Většinou mé životní rady poslechnou a zlepší se.

To se potom často stává, že za mnou někdo z našeho klubu přijde po zápase z vedlejšího hřiště, kde se hrál pétanque, a řekne mi: „Pepo, kdybys viděl, jak mi po tvé radě ty ‚done‘ (hody vysokým obloukem) šly, tak bys mě určitě pochválil!“

Mám konečně zase velikou radost z toho, že opět mohu dělat to, co jsem dělal po celý svůj život – sportovat s příjemnými lidmi, stejné krevní skupiny, jako jsem já. To nadšení při turnajích v bowlingu by nám mohli závidět i mladí.

Naše rekordy v bowlingu samozřejmě

sleduji a zaznamenávám. Máme v klubu už 14 seniorů, kteří překonali stobodovou hranici. Seniorky svým počtem sice vládnou nám seniorům, ale nejlepší výkon se podařil našemu seniorskému mladíčkovi, šestasedmdesátiletému Jendovi Šnoblovi. Dokázal shodit 119 kuželek.

Většina našich senierek a seniorů propadla „francouzskému“ kouzlu halového pétanque. Je jasné, že na jaře, jak jen trošku vykoukne sluníčko, začínáme hrát venku s kovovými koulemi a nesměle si i opalujeme naše pobledlé, ale spokojené tváře. S prvními slunečními dny jsme také objevili kouzlo nordic walkingu. A nebyli bychom to my, řepští senioři, kdybychom nevymysleli český název této bohubilé aktivity – „Seniorská chůze s hůlkami“, prostě SCHSH. Při několikakilometrových výletech v okolí bydliště poznáváme nejen krásy Prahy, ale ještě si vylepšujeme fyzičku!

Řekněte mi lidičky, není tohle ten pravý klíč ke štěstí a pravé nefalšované spokojenosti českého seniora? Tyto aktivity vás navíc nic nestojí.

A tak: **Každému človíčkovi na světě přejí hlavně zdraví a hodně kousků takového životadárného štěstíčka, které potkalo Procházka Pepička v Klubu seniorů Řepy!**

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



Velmi úspěšná skupinka seniorů KSŘ z Prahy 17 – Řepy po vyhlášení literární soutěže ArtBotič. Uprostřed Pepa Procházka

O televizi Noe, zrcadlu i tajemství handicapovaných

Povídání s ředitelem televize Leošem Ryškou

Noe (hebrejsky Noah) znamená klid nebo pohodu. Je příznačné, že pod tímto názvem už osmým rokem funguje televize spol. s r. o. Telepace v Ostravě, která si dala do vínku heslo: **Televize dobrých zpráv. V dnešní uspěchané (leckdy i rozeštvané) době je přítom o její pořady čím dál větší zájem, o čemž svědčí více než stovka smluv na vysílání, a to nejen v rámci České republiky, ale i celé Evropy.**

„Stále považujeme existenci naší televize za velký zázrak – je nekomerční, nezisková a závislá pouze na divácích,“ říká **ředitel TV Noe Leoš Ryška**. „Jejímu rozjezdu ovšem předcházela třináctiletá činnost s širokým záběrem, spojená s dětmi, mladými lidmi, se seniory a zejména s kamerou.“

• Ten zázrak ovšem nespočívá jen v absenci reklamy, nýbrž i v tom, že prosperujete, přestože jdete proti „proudu doby“...

Je to tak. Jsme zaměřeni především na šíření pozitivních hodnot, jako jsou všeobecná snášenlivost mezi lidmi a rozšiřování duchovního i kulturního obzoru. TV Noe je od samého počátku koncipovaná jako názorově a nábožensky snášenlivá, apolitická, a zároveň se snaží být pomocníkem i prostředníkem pro ty, kteří potřebují odpočinek, radu, pomoc či ochranu. Vysílání rovněž stavíme na tradičních křesťanských hodnotách. A řekl bych, že právě duchovní hloubkou, zdravým životním stylem s cílevědomým omezením

násilí a nemravností se dost lišíme od vysílání jiných stanic.

• Máte zmapováno, pro koho vysíláte, tedy vaši diváckou veřejnost, včetně jejich ohlasů?

Jistě. Noe je televizí s etickým rozměrem a je určená pro celou rodinu. Odhadujeme, že nás sleduje asi 200 000 diváků týdně. Peplemetry sice nemáme, ale hodně se dá odvodit i z jiných čísel. Máme například šestadvacet tisíc adresných dárců z různých míst republiky, od kterých nám přichází přibližně sto tisíc korun denně. Máme také klub přátel TV Noe nebo kamarády v KaNoe. Každý den dostáváme desítky dopisů a mailů. To je úžasná zpětná vazba, v níž se odráží náš cíl: oslovovat široké spektrum diváků všech generací a skupin včetně sociálně slabých nebo handicapovaných občanů a národnostních menšin. My na ně opravdu pamatujeme i programovou skladbou, většími titulky, klidnější hudbou. Nezanedbatelný prostor také dáváme neziskovým organizacím. A ještě jedna věc ke zmíněným dárcům: jedna divačka se nás rozhodla podpořit tím, že nám zdarma dala do užívání část statku ve Břvích. Takže máme studio i v Praze.

• Můžete uvést konkrétní „ochutnávku“ vašich pořadů?

Vyrábíme několik relací zaměřených na vážnou hudbu, například Má vlast s Václavem Hudečkem, kdy putujeme po krásných místech naší vlasti, včetně hradů a zámků. Pokaždé se tam koná nějaký



Leoš Ryška: Denně přichází do TV Noe desítky dopisů

koncert, který nasnímáme, postříháme a odvysíláme. O tyto konkrétní věci je hodně velký zájem v zahraničí. V cyklu Jak poznávat svět si pak Jura Pavlica zve zajímavé hosty, kde si popovídají, zahrají, a protože jde o pořad v přímém přenosu, diváci tam mohou volat své dotazy. V Astronomickém magazínu jsme zase vysílali zatmění Slunce v přímém přenosu a mohl bych pokračovat Harfou Noemovou, pořady pro folkaře, publicistikou Jde o život, soutěžemi pro diváky, kulatými stoly, Dětskou televizí a tak dále.

• Jak vnímáte roli zdravotně znevýhodněných lidí v naší společnosti?

Myslím si, že jsou pro naši společnost velmi užiteční, protože těm, kteří jsou citliví, nastavují jiný pohled. Říká se, že společnost je tak silná, jak je nejslabší její jedinec. Mám za to, že lidé s handicapem jsou velkým požehnáním pro ostatní, kteří ho nemají. Jednak si zdravý člověk snadněji uvědomí, jak velkým darem je zdraví. A člověk handicapovaný dává možnost nebo prostor ke konání dobra. Buď sám dělá něco úžasného nebo učí zdravého člověka být lepší... To je důležité i v rodinách, kde mají například postižené dítě – sourozenci pak mají velmi vyvinuté sociální citění a jsou daleko lépe vybavení do života. Když to posunu do duchovní roviny, tak často se díky handicapovaným přihodí v takovéto rodině nějaký zázrak. Zároveň vnímám, že člověk s postižením je bohatší, někdy i vnitřně krásnější, než ten, kdo si žije v pohodě a nemá žádné problémy.



Ve studiu TV Noe

Samozřejmě v uvozovkách, protože každý má nějaký problém...

• **Proč podle vás existují (kolikrát i těžké) handicapy?**

Za prvé představují jakési zrcadlo společnosti. S tím, že všichni bychom měli myslet na toho nejslabšího jedince a jeho přínos. A pak je v tom i nějaké tajemství. Ale víme, že to tajemství má nějaký smysl. Lidé s handicapem díky svému kříži



Letos slaví Telepace v Ostravě jednadva-
ceti leté výročí své existence. A od loň-
ského roku má pro svých 62 zaměstnanců
i školku.

utrpení pomáhají vykupovat svět. Jsou velkým požehnáním pro ostatní. Oni si sice své postižení dobrovolně nevybrali, ale pokud je přijmou, tak ho mohou proměnit v něco úžasně krásného.

• **Noe je vnímána jako křesťanská televize – kolik prostoru tedy dáváte duchovním pořadům?**

Když jsme to kdysi počítali, vyšlo nám asi deset procent. Čtyřikrát týdně uvádíme bohoslužbu v přímém přenosu, v neděli je Mše svatá nebo nějaká slavnost či přenos z Říma. K tomu také patří pořad Večer chval, kdy přijede kapela, opět hraje na živo, a do toho mohou lidé psát svoje prosby a vyznání. Kolikrát se v tu chvíli chce tolik lidí modlit, že nás jejich textovky téměř zavalují. Úplně nás to zaskočilo. A jsou to i závažné esemesky typu „Bože, odpusť mi, co jsem udělal mým dětem, dodnes vůbec nevím, kde jsou. Pokud se to podaří, ať se s nimi někdy setkám. Moc jsem jim ublížil...“

• **Náš rozhovor bychom asi měli skončit něčím veselejším...**

Můžeme. Jednou jsem zvedl telefon, ve kterém mi paní s přerývaným vztekem v hlase vyčítala, že jsme neodvysílali jistý dokument z Řecka. Začal jsem se jí omlouvat s tím, že živé přenosy se tu a tam pro-

táhnou, čímž se někdy naruší programová skladba. Ale následně z toho vysvitlo, že paní mi nechtěla vynadat. Sdělila mi, že měla mrtvičku, a proto mluví s potížemi. Ovšem díky televizi Noe se jí daří tento handicap čím dál lépe zvládat, neboť volá svým kamarádkám a o shlednutých pořadech s nimi mluví. Jenže to jsem pak zase chvíli nemohl mluvit já – jak mě to dojalo a potěšilo.

S Leošem Ryškou rozmouval
Jiří Muladi

Mgr. Leoš Ryška (*1963), katolický kněz, salesián, režisér a filmový producent. Společně s Martinem Holíkem založil TV NOE. Spravuje farnost Heřmanice. Je jednatelem společnosti Telepace, s.r.o. a ředitelem Festivalu dobrých zpráv. S kamerou procestoval řadu míst v Asii, Africe i Latinské Americe. Řada jeho snímků získala ocenění na tuzemských i zahraničních filmových festivalech.

Podrobnosti o tom, jak si naladit TV Noe lze najít na adrese: <http://www.tvnoe.cz/jak-prijimat-tv-noe.html>

The Tap Tap načerno

Kapela šíří nakažlivou vlnu černého humoru českými městy

Veřejným koncertem kapely The Tap Tap byla v polovině března v galerii Atrium na Žižkově zahájena **výstava vtípů o lidech s handicapem**, jejichž autory jsou kreslíři známí především z časopisu Sorry. Patronem pražské výstavy je dlouholetý spolupracovník kapely The Tap Tap Ondřej Ládek, známý jako Xindl X.

„Všechny vystavené vtípy prošly tvrdou cenzurou členů The Tap Tap, nejtemnější odstín černé legrace je tedy testován přímo ‚u zdroje‘ a zaručen. Hlavním účelem výstavy je upozornit na význam černého humoru jako důležité schopnosti komunikovat o vážných věcech s nadhledem. Zároveň se jedná o první z koncertů celostátního turné nazvaného **The Tap Tap načerno** pořádaného na podporu sbírky na dostavbu areálu Jedličkova ústavu a škol,” říká kapelník The Tap Tap Šimon Ornest. Vzdělávací centrum Studéo, které bude významnou součástí dostavby areálu Jedličkova ústavu, umožní lidem s postižením na sobě pracovat. Tříletou sbírku na jeho dostavbu pořádá občanské sdružení TAP ve spolupráci s kapelou The Tap Tap, Jedličkovým ústavem a Magistrátem hl. m. Prahy. Podrob-

nější informace o sbírce najdete na www.sbirkajus.cz.

Turné spojené s výstavou bude od pražské premiéry putovat po celé České republice. Průběžně aktualizovaný seznam koncertů najdete na www.ttt.nacer.no.cz.

„Rádi bychom ukázali, že dostavba areálu Jedličkova ústavu a škol se netýká jen Pražáků. Skoro každý z minulých či současných členů The Tap Tap se narodil a vyrostl mimo naše hlavní město a do Prahy se vypravil hlavně kvůli lepším možnostem vzdělání, jež handicapovaným lidem nabízí především Jedličkův ústav. Jeho dostavba se tedy týká všech. Proto každý z koncertů bude ‚zaštitovat‘ ten z členů naší kapely, který pochází přímo z daného města nebo



z jeho okolí,” říká mluvčí kapely a její hvězdný moderátor Ladislav Angelovič.

Více informací včetně průběžně aktualizovaných míst turné najdete na i na facebookových stránkách kapely The Tap Tap, které mají už téměř sedm tisíc příznivců.

(red)

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!!! RADVANICE A BARTOVICE

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:** poradnaoov@seznam.cz
- **http://bariery.xf.cz**
- **adresa pro korespondenci:**
Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8
- **osobní kontakt** (nutná telefonická objednávka)
Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu podporují:

Statutární město Ostrava, městské ob-
vody Ostrava-Jih, Poruba, Stará Bělá
a Radvanice a Bártovice, Nadace rozvoje
zdraví, Nadace OKD, Stavební firma
Procházka s.r.o., Projekční kancelář Ing.
Milan Blasbalg, Zprostředkování prodeje
zdravotních pomůcek Tomáš Vlček.

**S foťákem „bezbariérovou“
Ostravou**



Vyhrazené parkoviště?

Více překážek na tomto vyhrazeném
parkovišti snad ani vytvořit nešlo. Pomi-
nu-li, že pojízdná plocha je provedena
z dlažebních kostek, má převýšení (stu-

peň) výšku cca 350 až 450 mm a žlaby
pro odtok vody tvoří z parkovacího místa
jakousi nepřístupnou pevnost, či tvrz.

Na závěr jen mohu popřát příjemné
a bezproblémové parkování...

Text, foto: (mf)

Co vás trápí v Ostravě

Poslední dobou mají někteří z vás
problémy s řidiči nízkopodlažních vozů
MHD ohledně přepravy na elektrických
tříkolkách či čtyřkolkách.

Na vysvětlení přinášíme **stanovisko
DP Ostrava**, které jsme obdrželi:

*Podmínky přepravy osob na ortope-
dickém vozíku jsou definovány ve Smluv-
ních přepravních podmínkách Dopravní-
ho podniku Ostrava a.s. K přepravě po-
hybově postižených osob na speciálních
tříkolkách nebo čtyřkolkách se můžeme
nad rámec tohoto předpisu vyjádřit pouze
individuálně, a to za předpokladu, že k da-
nému kompenzačnímu prostředku obdrží-
me konkrétní technické parametry, zejmé-
na hmotnost, rozměry, tvar, ostré hrany
apod. Nejvhodnější je přímo stanovisko
výrobce o tom, že daná kompenzační
pomůcka splňuje veškeré platné předpisy
a lze ji využít i při přepravě v prostře-
dích městské hromadné dopravy.*

Podotýkám, že zdravotně postižení
i senioři, kteří nejsou schopni chůze, si
tyto přepravní prostředky pořizují čím dál
častěji. Slouží jim k cestám za lékařem, za
nákupy či i za kulturou. Proto doporučuji
situaci nepodceňovat a **raději si takové
stanovisko při nákupu ihned vyžádat.**

Text: (mf)

Zastávka MHD Hlavní nádraží

Možná jste si všimli, že po estetizaci
(rekonstrukci) prostoru před Hlavním

nádražím se již nedá vystoupit a nastoupit
z nástupiště do tramvají.

Před rekonstrukcí to fungovalo takto:
nástup bez problémů, při vystoupení bylo
nutné počkat, až řidič popojede na rovnou
část nástupiště. Od rekonstrukce předná-
dražního prostoru nikoliv. Proč? Tady je
vysvětlení z DP Ostrava:

*Je potřeba si uvědomit, že tramvajová
zastávka „Hlavní nádraží“ nikdy nebyla
vedena v seznamu zastávek s bezbariéro-
vým nástupem a výstupem z vozidla ve
smyslu platné legislativy. Výstup a nástup
imobilních cestujících na nástupní zastáv-
ce je možný pouze za podmínky, že tram-
vaj přistaví na vnější kolej. Až do listopa-
du 2013 zajížděla naprostá většina spojů
tramvajových linek č. 1 a 8 na vnější kolej
obratě, a také platilo Vámi zmiňované
opatření. Takový postup sice nebyl zcela
v souladu s provozními předpisy, nicméně
v zájmu pohybově postižených cestujících
byl tolerován. Výstup a nástup cestujících
na ortopedickém vozíku z linky č. 2 na
Hlavním nádraží nebyl nikdy možný,
protože tato linka zajížděla na vnitřní
kolej bez nástupního ostrůvku.*



Výstup z tramvají v oblouku



Celkový pohled na tramvajovou, trolejbusovou i autobusovou zastávku MHD Hlavní nádraží



V oblouku nedosáhne sklopná plošina na hranu nástupiště

Změna způsobu řazení vozidel na obratišti Hlavní nádraží ale nemá s provedenou estetizací (revitalizací) přednádražního prostoru nic společného. V listopadu 2013 totiž prošla organizace tramvajové dopravy rekonstrukcí, přičemž došlo ke změně v počtu vozidel současně stojících v prostoru obratiště Hlavní nádraží. Druhá úprava organizace tramvajového provozu byla provedena v lednu letošního roku, kdy se změnil způsob řazení jednotlivých vozidel. Důvodem byla nutnost minimalizovat zpoždění při odjezdu z prostoru obratiště Hlavní nádraží v případě, že tramvaje přijedou v jiném pořadí, než udává platný jízdní řád. Spoje tramvajových linek č. 1, 2 a 8 tak během dne zajíždějí na vnitřní nebo vnější kolej podle aktuálních provozních podmínek.

Dopravní podnik si je vědom, že nynější situace imobilním cestujícím komplikuje přepravu. Na dotčeném obratišti proto bylo provedeno šetření s cílem nalézt jiné možnosti, jak cestujícím na ortopedickém vozíku výstup umožnit.

S ohledem na výše uvedenou skutečnost, že výstupní i nástupní zastávka Hlavní nádraží neprošla stavební rekonstrukcí a cca 90 % tramvajové smyčky je situováno v oblouku, nejsme v současné době schopni zajistit plnohodnotný a především bezpečný pohyb imobilních cestujících. Je nám velice líto, ale cestující na ortopedickém vozíku tak nově na zastávce Hlavní nádraží vystupovat nemohou. Nezbyvá nám než imobilním cestujícím doporučit dopravovat se na Hlavní nádraží s využitím spojů trolejbusové dopravy.



Nízkopodlažní tramvaj na vnější i na vnitřní koleji. Z vnější koleje by byl nástup možný



Nástupiště trolejbusů

Osobně jsem celou situaci prozkoumal a opravdu výše uvedené platí. Je to vlastně i z důvodu stálého navyšování nízkopodlažních spojů, za což si DP Ostrava zaslouží pochvalu.

Takže lidičkám odkázaným na vozíčky nezbyvá, pokud chtějí odjet vlakem z Hlavního nádraží, využít trolejbusové dopravy. Nástupní a výstupní zastávka trolejbusů u Hlavního nádraží vyhovují podmínkám bezbariérového užívání. Škoda, že to nemůžeme říct o samotném Hlavním nádraží...

Proto všem doporučuji pro cestu vlakem využívat vlakové nádraží Ostrava-Svinov, které splňuje parametry přístupnosti, stejně jako přílehlý Terminál MHD Svinov (mosty), kde jezdí tramvajové i autobusové bezbariérové spoje.



Z vnitřní koleje nástup pro vozíčkáře není možný

Možná vás napadne, proč nedošlo i k rekonstrukci celého tramvajového obratiště u zastávky Hlavní nádraží. Důvodů je více – technické problémy, finanční náročnost a pak taky to, že investorem revitalizace přednádražního prostoru nebyl DP Ostrava.

Ve výhledu do roku 2020 se však plánuje provedení **celkové rekonstrukce tramvajové tratě, aby byl na smyčce Hlavní nádraží zajištěn i bezbariérový přístup do tramvají.**

Doufejme, že do té doby České dráhy upraví bezbariérově i Hlavní nádraží! Nyní musí vozíčkáře zaměstnanci ČD převést přes kolejiště mimo hlavní budovu nádraží. V případě, že chcete cestovat např. společností LEO Express, setkáte se s obrovskou neochotou.

Text, foto: Mirek Filipčík

Pochvala za rekonstrukci zastávky (přestupního uzlu) Křižíkova



Pohled na bezbariérovou zastávku Křižíkova

Bydlím v Petřkovcích a občas za dobrého počasí jedu MHD do Poruby nebo Zábřehu. Dřív jsem využíval nízkopodlažní autobus č. 56 a na konečné Černý potok jsem přestoupil na tramvaj č. 11. Tady ale nastává problém (stejný jako u Hlavního nádraží) – nízkopodlažní tramvaje č. 11 a 14 se řadí na točně na vnitřní a vnější kolej, do tramvaje je tedy možné nastoupit pouze z vnější koleje, nikoli z ostrůvku. Proto jsem přivítal ukončenou rekonstrukci zastávky Křižíkova.



Nízkopodlažní část tramvaje KT8D5 s elektronicky výsuvnou plošinou na nástupišti zastávky Křižíkova

V současné době tedy nasednu na bezbariérový spoj, autobus č. 56, a ten mě zaveze po tramvajovém svršku až na zastávku Křižíkova, kde pouze vystoupím z autobusu a počkám na příslušnou nízkopodlažní tramvaj. Při delším čekání mohu nástupní ostrůvek opustit **bezbariérovým vstupem na chodník** a podívat se po okolí. Tímto krokem se zastávka Křižíkova stala přestupním uzlem pro mnoho vozíčkářů, za což bych chtěl poděkovat všem, kdo se na rekonstrukci podíleli.

Foto: (mf)

Text: Tomáš Dvořák

VSP

Vy se ptáte...,

...Poradna NRZP
v ČR odpovídá.

Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

Otázky a odpovědi



Exekuce

Co nesmí zabavit exekutor? V bytě bydlím já a tři malé děti ve věku sedm a pět let a tři roky (autista).

Zajistit majetek k provedení exekuce lze nejvýše v rozsahu bezpečně postačujícím k uhrazení vymáhané pohledávky, jejího příslušenství, včetně příslušenství, které se pravděpodobně stane splatným po dobu trvání exekuce, pravděpodobných nákladů oprávněného a pravděpodobných nákladů exekuce.

K provedení exekuce více nebo všemi zákonem stanovenými způsoby lze přistoupit současně nebo postupně. Nebrání-li to účelu exekuce, provede se exekuce ukládající zaplacení peněžité částky příkázáním pohledávky, srážkami ze mzdy a jiných příjmů, správou nemovité věci, pozastavením řídicího oprávnění nebo zřízením exekutorského zástavního práva na nemovitých věcech. Pokud způsoby provedení exekuce nepostačují k uhrazení vymáhané peněžité pohledávky, jejího příslušenství, nákladů oprávněného a nákladů exekuce, provede se exekuce ukládající zaplacení peněžité částky prodejem movitých věcí a nemovitých věcí nebo postižením závodu.

Vyškrtnutí věci ze soupisu definuje § 68 zákona č. 120/2001 Sb., o soudních exekutorech a exekuční činnosti (exekuční řád) takto:

(1) Ten, jemuž svědčí právo k věci, které nepřipouští exekuci (dále jen „navrhovatel“) může podat návrh na vyškrtnutí věci ze soupisu. Návrh lze podat do 30 dnů ode dne, kdy se navrhovatel dozvěděl o soupisu věci, a to u exekutora, který věc pojal do soupisu. Opožděný návrh exekutor odmítne.

(2) O návrhu na vyškrtnutí věci ze soupisu rozhodne exekutor do 15 dnů od jeho doručení. Nebyl-li návrh odmítnut pro opožděnost, rozhodne exekutor o návrhu na základě znaleckých posudků, zpráv a vyjádření orgánů, fyzických a právnických osob, notářských nebo exekutor-

ských zápisů a jiných listin, předložených navrhovatelem společně s návrhem.

(3) Exekutor vždy vyškrtne věc ze soupisu, souhlasí-li s tím oprávněný. Exekutor vždy vyškrtne věc ze soupisu, pokud během exekuce vyjde najevo, že povinnému nepatří či patřit nemůže.

(4) Žalobu na vyloučení věci podle § 267 občanského soudního řádu může navrhovatel podat u exekučního soudu do 30 dnů od doručení rozhodnutí exekutora, kterým nevyhověl, byť jen zčásti, jeho včas podanému návrhu na vyškrtnutí věci ze soupisu. O tom musí být navrhovatel exekutorem poučen. Od podání návrhu na vyškrtnutí věci ze soupisu do uplynutí lhůty podle věty první a po dobu řízení o žalobě nelze sepsané movité věci prodat.

(5) Shledá-li exekutor pravděpodobným tvrzením osoby přítomné při soupisu, že věc je ve vlastnictví třetí osoby, bezodkladně tuto třetí osobu písemně uvědomí o provedení soupisu a poučí ji o právu podat návrh podle odstavce 1.

(6) K žádosti osoby, která tvrdí, že věc pojatá do soupisu je v jejím vlastnictví, exekutor sdělí údaje potřebné k uplatnění práva podle odstavce 1.

(7) Byla-li věc zajištěná podle § 66 odst. 1 vyškrtnuta ze soupisu nebo vyloučena z výkonu rozhodnutí, exekutor věc bez zbytečného odkladu předá navrhovateli na místě, kde ji zajistil, nedohodně-li se s navrhovatelem jinak. Neposkytne-li navrhovatel exekutorovi potřebnou součinnost při předávání věci, věc se navrhovateli předá v sídle exekutora.

Doporučujeme se obrátit na Poradnu při finanční tísní, která se touto problematikou přímo zabývá. Odkaz: www.financnitisen.cz.

Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně



Umístění nesvéprávné osoby do domova se zvl. režimem

Jak mám jako opatrovník postupovat při umístění nesvéprávné osoby z psychiatrické nemocnice do domova se zvláštním režimem, pokud výše inva-

lidního důchodu dotyčného nedosahuje částky požadované úhrady za ubytování a stravu a musí uživateli zůstat alespoň 15 % jejího příjmu. Celková částka činí 360 Kč/den při dlouhodobém využívání sociální služby, tj. 10 951 Kč měsíčně. Invalidní důchod činí pouze 10 411 Kč a to jsou veškeré peníze k dispozici. Žádost o příspěvek na péči jsem předběžně podala.

Zákon o sociálních službách v § 91, odst. 3 uvádí, v jakých případech může poskytovatel odmítnout uzavřít smlouvu o poskytování sociálních služeb. Nikde zde není uvedeno, že by poskytovatel nemohl uzavřít smlouvu v případě, že klient nemá dostatečné příjmy. Každý poskytovatel žádá na svou činnost dotace na MPSV, kraji, obci, a z těchto prostředků má dorovnávat chybějící částky, které nepokryje od klientů.

I v případě, že nebude mít klient dostatek prostředků, může být do zařízení přijat a má stále právo na to, aby mu zůstalo minimálně 15 % z příjmů, tedy z důchodu. Bude-li této osobě přiznán příspěvek na péči, tak ten v případě celoročního pobytu bude náležet celý zařízení, ve kterém mu budou poskytovány služby. Je však potřeba si dobře přečíst smlouvu, aby zde bylo ujednání ohledně vrátek v případě, kdy klient v zařízení není.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Úleva od daně z nemovitosti u držitele průkazu ZTP/P

Je i v roce 2014 možná úleva od placení daně z nemovitosti, pokud je manžel držitelem průkazu ZTP/P? Je možné uplatnit nárok na osvobození platby daně z nemovitosti, pokud ve společné domácnosti s námi žije náš syn, který je držitelem průkazu ZTP/P a má u nás trvalé bydliště?

Úleva je možná za zákonných podmínek, tedy dle § 9 odst. 1 písm. n) zákona č. 338/1992 Sb., o dani z nemovitých věcí, jsou od daně ze staveb a jednotek osvobozeny: „budovy obytných domů ne-

bo jednotky ve vlastnictví držitele průkazu ZTP nebo ZTP/P, který je příjemcem příspěvku na živobytí nebo je osobou společně posuzovanou s příjemcem příspěvku na živobytí, a to v rozsahu, v jakém slouží k jejich trvalému bydlení“.

Nárok je možný uplatnit pouze u vlastníka, je-li tedy syn spoluvlastníkem, pak ano. Daňové přiznání se podává k 31. lednu. Na změny skutečností rozhodně pro daň, které nastanou v průběhu zdaňovacího období, se nepřihlíží. Každopádně změny údajů je poplatník povinen oznámit příslušnému územnímu pracovišti finančního úřadu do 30 dnů ode dne, kdy nastala. Pokud poplatník zjistí, že daň má být vyšší nebo nižší než poslední známá daň, podává dodatečné daňové přiznání. Dodatečné daňové přiznání je třeba podat nejpozději do konce měsíce následujícího po tomto zjištění a ve stejné lhůtě také rozdílnou částku uhradit.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*



Osoba pečující

Žiju 11 let ve společné domácnosti s přítelem, je po úraze paraplegik. Pokud bych opustila zaměstnání a zůstala s ním doma jako osoba pečující, na co mám vlastně nárok? Musím si sama platit zdravotní a sociální pojištění? Zároveň bych chtěla jako sociální asistent pomáhat známému po mozkové příhodě.

Žijete-li s přítelem ve společné domácnosti a přítel pobírá příspěvek na péči ve II.–IV. stupni závislosti a jste zároveň nahlášena jako první pečující osoba, pak jste tzv. státní zaměstnanec a tudíž je za vás hrazeno sociální i zdravotní pojištění.

Doporučuji však nechat si na úřadu práce tuto skutečnost potvrdit a s potvrzením zajít na zdravotní pojišťovnu a na ČSSZ. Důležité je to především u zdravotní pojišťovny, protože zdravotní pojištění je ze zákona povinné, a pokud by neměli informaci o tom, že jste pečující osoba, měli by vás za neplatce a mohli by po vás pojistné vymáhat.

Zvládnete-li to, můžete samozřejmě pečovat i jako asistent sociální péče pro jinou osobu, ale zde je potřeba sepsat s touto osobou smlouvu a nahlásit tuto skutečnost také na úřadu práce.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*



Žádost o průkaz ZTP

Jsem na biologické léčbě – perzistentní astmatik těžkého stupně, nekontrolovatelný stav s těžkou plicní nedostatečností a těžkou plicní obstrukcí. Chtěl

bych si požádat o průkaz ZTP. Podle současné vyhlášky bych se měl, podle mého názoru, posuzovat podle tohoto bodu: i) těžké postižení pohyblivosti a celkové výkonnosti již při lehkém zatížení při interních a onkologických postiženích. Můžete mi prosím, tento bod konkrétně na mém případě upřesnit? Zajímá mě z čeho bude posudkový lékař vycházet. Na internetu jsem vysvětlení tohoto bodu nenašel.

Pro účely řízení o přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením se posuzuje zdravotní stav a schopnost pohyblivosti a orientace žadatele o průkaz v souladu s § 34b zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Při posuzování schopnosti pohyblivosti a orientace se hodnotí:

a) zdravotní stav a funkční schopnosti fyzické osoby,

b) zda jde o dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav,

c) zda jde o podstatné omezení schopnosti pohyblivosti nebo orientace a závažnost funkčního postižení.

Zdravotní stavy, které lze považovat za podstatné omezení schopnosti pohyblivosti a orientace jsou uvedeny v příloze č. 4 k vyhlášce č. 388/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, ve znění pozdějších předpisů. Při posuzování podstatného omezení schopnosti pohyblivosti a orientace u zdravotního stavu, který není uveden v prováděcím právním předpise, se hodnotí, kterému ze zdravotních stavů v něm uvedených funkční postižení odpovídá nebo je s ním funkčními důsledky srovnatelné. Funkčními schopnostmi se rozumí tělesné, smyslové a duševní schopnosti, znalosti a dovednosti nezbytné pro schopnost pohyblivosti a orientace. Při posuzování se funkční schopnosti fyzické osoby porovnávají se schopnostmi stejně staré fyzické osoby bez znevýhodnění a hodnotí se s využitím běžně dostupných kompenzačních pomůcek. Při posuzování zdravotního stavu se vychází z existence dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu a zhodnocení jeho funkčního dopadu na schopnost pohyblivosti a orientace. Pro účely tohoto zákona se dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem rozumí zdravotní stav, který podle poznatků lékařské vědy trvá nebo má trvat déle než 1 rok.

Pro posouzení není rozhodující diagnóza zdravotního postižení, ale jeho nepříznivé důsledky na funkční schopnosti. Tuto skutečnost dokládají lékařské nálezy a zprávy, ze kterých na základě klinických, laboratorních, zobrazovacích nebo jiných vyšetření vyplývá rozsah a tíže omezení funkčních schopností.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Poradna NRZP ČR v Ostravě nabízí bezplatné odborné sociální poradenství

Každý z nás se už bezesporu dostal do situace, kdy musel řešit nějaký problém. A mnohdy se stává, že při jeho řešení je potřeba odborné pomoci, případně rady a nasměrování.

V souladu se zákonem o sociálních službách zaregistrovala NRZP ČR na sklonku roku 2006 sociální službu s názvem **Poradenství pro uživatele sociálních služeb**. Vzhledem k tomu, že NRZP ČR je veřejně známou a uznávanou organizací, která se dlouhodobě zabývá obhajobou práv a zájmů osob se zdravotním postižením, je převážná část poskytnutých intervencí směřována na oblast ochrany práv osob se zdravotním postižením.

Možnost vytvořit svá poradenská centra v regionech byla velkou příležitostí rozšířit tuto službu a nabídnout osobní konzultace a urychlení řešení problémů osob se zdravotním postižením (OZP). Služby odborného sociálního poradenství nabízí v současnosti **šest poraden na regionálních pracovištích NRZP ČR v Brně, Ostravě, Olomouci, Pardubicích, Plzni a velká poradna v Praze**.

Poradna NRZP ČR pro Moravskoslezský kraj v Ostravě sídlí na adrese **30. dubna 2944/1 naproti Úřadu práce v centru Ostravy**, je tedy výborně dopravně dostupná. Samozřejmostí je bezbariérový přístup a také individuální řešení každé situace klienta.

Cílem poraden je poskytovat rady, informace, pomoc a podporu osobám, které se ocitly v nepříznivé životní situaci a které nejsou schopny tuto situaci řešit vlastními silami ani za pomoci blízkého okolí. Na poradnu se mohou obrátit osoby se zdravotním postižením bez ohledu na druh a rozsah zdravotního postižení, seniory, jejich rodinní příslušníci a osoby z blízkého sociálního okolí osob se zdravotním postižením a seniorů v rámci celé ČR, které se dostaly do obtížné životní situace a nedovedou ji řešit vlastními silami, rodiče dětí se zdravotním postižením, opatrovníci osob omezených resp. zbavených způsobilosti k právním úkonům, rodinní příslušníci a ostatní pečující osoby. **Pokračování ►**

Poskytované služby jsou zdarma

Poradny NRZP ČR nabízí bezplatné, nezávislé, diskretní a nestranné odborné sociální poradenství v následujících oblastech:

- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí klienta,
- podpora práv klientů v občansko-právních záležitostech (bytová problematika, občanské, rodinné a pracovní právo),
- sociální a sociálně právní poradenství,
- speciálně pedagogické poradenství,
- odborné sociální poradenství pro osoby se sluchovým handicapem ve znakovém jazyce (poradna Praha),
- problematika opatrovnictví u osob zbavených nebo omezených způsobilosti k právním úkonům a problematika zbavování nebo omezování způsobilosti k právním úkonům,
- poradenstvím v oblasti odstraňování bariér a bezbariérových úprav bytů a bytových domů,
- poradenství týkající se rehabilitačních, kompenzačních a reedukačních pomůcek,
- zprostředkování další odborné pomoci, návazných specializovaných služeb a spolupráce s pomáhajícími organizacemi,
- podpora klientů při projevech diskriminace v oblasti zaměstnávání, bydlení atd.,
- konzultační, informační a přednášková činnost.

Poradenská témata

- Příspěvek na péči
- Státní sociální podpora
- Pomoc v hmotné nouzi
- Průkaz OZP (nově karta sociálních systémů, která současně slouží jako průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P)
- Příspěvek na mobilitu
- Příspěvky na nákup kompenzačních pomůcek (vč. příspěvku na pořízení motorového vozidla)
- Zaměstnávání osob se zdravotním postižením
- Vyhledávání vhodných sociálních služeb

V případě potřeby se lze obrátit na kvalifikované poradkyně NRZP ČR v Ostravě, kontaktní údaje jsou: poradna-ostrava@nrzp.cz, tel: 596 110 282, 736 751 206. Adresa: 30.dubna 2944/1, 702 00 Ostrava.

Informace o ostatních poradnách NRZP ČR: www.nrzp.cz.

*Mgr. Zuzana Kašpárková
vedoucí poradny / poradce NRZP ČR
pro Moravskoslezský kraj*

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

Přezkoumání nároku na průkazy TP, ZTP či ZTP/P z důvodu změn v legislativě

Nová vláda se nyní snaží reagovat na nechuť občanů k další nutnosti přezkoumat nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením TP, ZTP či ZTP/P.

Způsob určování nároku na průkaz osoby se zdravotním postižením (dříve průkaz mimořádných výhod) se totiž za poslední léta celkem třikrát změnil a v souvislosti s těmito změnami by mělo jít do 31. 12. 2015 velké množství osob na přezkoumání nároku na průkaz. Říká to aktuálně platný zákon o dávkách pro osoby se zdravotním postižením č. 329/2011 Sb., ve svých přechodných ustanoveních.

Ministerstvo práce a sociálních věcí se však chystá tento zákon **novelizovat tak, aby osoby nemusely podstoupit přezkoumání nároku na průkaz a nárok by tedy vznikl automaticky ze zákona**. Tato situace se však týká **pouze osob, kterým končí platnost průkazu 31. 12. 2015 nebo později** (včetně osob, které mají přiznaný průkaz tzv. „trvale“). Pokud končí některým osobám platnost průkazů dříve, je třeba standardně požádat o vydání nového průkazu na příslušné pobočce ÚP – v těchto případech dojde i k přezkoumání nároku na průkaz dle aktuálně platných podmínek.

Chystané změny v porodném

V Knihovně připravované legislativy se nyní nachází také novela zákona o státní sociální podpoře č. 117/1995 Sb., která by měla rozšířit nárok na dávku porodné. Podle novely by měly mít nárok na dávku **nově i rodiny s vyššími příjmy, než je tomu nyní**. V současné chvíli mají nárok pouze rodiny, jejichž rozhodný příjem nepřevyšuje 2,4násobek životního minima. Od roku 2015 (pokud novela stihne projít celým legislativním proce-

sem) by měly mít nárok i rodiny, jejich příjem nepřevyšuje 2,7násobek životního minima rodiny.

Zároveň by nárok na porodné mohl vzniknout i na druhé dítě, v této chvíli lze čerpat pouze na první narozené dítě.

V současné chvíli činí výše porodného 13 000 Kč, v případě vícečetných porodů pak 19 500 Kč. Na základě novely by mělo činit porodné 13 000 Kč na první dítě a 10 000 Kč na dítě druhé.

Chystané změny v důchodovém systému

Současná vláda se také chystá v roce 2016 zrušit druhý pilíř důchodového spoření, tak jak jej nastavila vláda předchozí. Do té doby se bude zřejmě setkávat speciální komise z řad odborníků i zástupců různých politických stran napříč celým spektrem, která bude řešit **budoucí podobu důchodového systému a také to, jak finance z druhého pilíře v roce 2016 vypořádat**.

Nový důchodový systém by měl spravedlivěji stanovovat výši důchodů, a to třeba i s ohledem na vychovávané děti či jiné „náhradní doby“ důchodového pojištění. Otázkou je, zda změna nebude znamenat zvýšení odvodů sociálního pojištění z kapes zaměstnanců, zaměstnavatelů a OSVČ. Na konečnou podobu návrhu nového systému si však budeme muset ještě nějakou dobu počkat.

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

Potřebujete poradit?

Kontaktujte poradny publikující ve Vozkovi:

- Poradna Národní rady osob se ZP
- Poradenství a informace
- RIPA K

Zajímavá věda

Prostor má zákony, které vědci ignorují

Nic se neděje, tam nic není, nic se tu nevleze, o nic nejde... Takových vět nás životem provázejí spousty. Kdo však doopravdy ví, co je NIC? Zkusili jste už někdy od někoho získat definici objektu NIC? Korektně nám ji neřeknou nejen učitelé, ale dokonce ani vědci – a přitom právě tato definice je důležitější, než třeba veškeré filosofie o Velkém třesku. Stojí totiž na skutečném počátku správného porozumění života i vesmíru, což znamená, že tato definice (i její přesné pochopení) je mimořádně důležitá.

Proč NIC nikdy nebylo?

Začneme právě definicí: NIC je, když není hmota, není ani jeden rozměr (natož 3D prostor) a není čas. S tím lze nepochybně souhlasit. Ale pozor: když říkáme „NIC je“, pak objektu NIC přiznáváme existenci, tudíž čas. Tím pádem už to není NIC, nýbrž reálný objekt PRÁZDNO, který má vždypřítomný čas pro svou existenci. Nemá sice rozměr, nemá hmotu, ale existuje – což by bez času nešlo. Zároveň to znamená, že podle uvedené definice takový objekt už nemůžeme označit slovem NIC. A tím se také vyvrací, že by NIC mohlo vůbec kdy existovat, neboť ve skutečnosti jde o objekt PRÁZDNO JE (a není v něm evidentně jediný rozměr nebo cokoli hmotného.)

V žádném případě se nejedná o slovíčkaření, nýbrž o nahlédnutí do velmi tajemné komnaty Boha. Po Genesis v ní sice nebylo ještě vidu ani slechu, ovšem v přeneseném smyslu tady už lze chápat PRÁZDNO jako „nebe“ a vždypřítomné JE jako „zemi“. Jinak řečeno: Prázdnou, a s ním spojený vždypřítomný (stojící) čas, jsou dva různé, „na sobě ležící“ nestvořené i nekonečné objekty podmiňující počátek všeho. Právě z nich povstal podle egyptské mytologie „praoceán Nun“, a podle řecké mytologie „počáteční chaos“...

Obvyklá otázka ateistů: „Kdo stvořil Boha z ničeho?“ je tedy scestná, protože objekt NIC nikdy neexistoval a neexistuje. Oproti tomu Prázdnou má existenci bez počátku a bez konce.

Bez tvaru a bez rozměru

Jestliže je něco bez počátku a bez konce, je to nekonečné. Ani nekonečno však neumí pedagogové v našich školách správně vysvětlit a dokonce mu přisoudili vlastnosti, které nikdy nemělo a mít nemůže. Uveďme si stručně: Nekonečno ne-

má začátek, nemá konec, je jenom jedno a je nedělitelné (ostatně, odkud kam by se dalo dělit a udělat mu v tom předělu konec?). Proto z nekonečna nemůžeme získat dvě polonekonečna nebo dokonce několik nekonečten. To taky znamená, že nekonečno nemá žádný tvar, tudíž ani žádný rozměr, neboť jinak by se rozdělilo dalo. Jinými slovy, nekonečno je „doma“ v bezrozměrném prostoru: OD. Z uvedeného také vyplývá, že nemůže existovat jednorozměrný, dvoj ani trojrozměrný útvar, jenž by byl nekonečný. Žádný takový útvar totiž nemůže s nekonečnem splynout.

Pro doplnění si řekněme, že ve fyzice jsou bez rozměru pouze ty částice, které se měří v coulombech (mají jen hmotnost a frekvenci, tedy subjektivní čas – rozměr jim chybí).

Matematický guláš z přímek

Od bezrozměrného nekonečna přejdeme nyní k jednorozměrnému prostoru.

Když učitel ve třídě narysuje křídou na tabuli rovnou čáru a tvrdí, že je to jednorozměrná přímka, vytváří v hlavách žáků nesprávnou představu o jednotlivých rozměrech. Přímku v realitě totiž neumíme vidět. Aby se lidskému oku objevila, musíme na ni „obléknout“ atomy křídou, nebo jiné kreslicí hmoty. Tyto atomy jsou však pochopitelně trojrozměrné a tudíž nejsou totéž co jednorozměrná přímka (pouze ji ilustrují). A když učitel udělá z přímky tzv. číselnou osu s tím, že vpravo je plus nekonečno a vlevo minus nekonečno, vaří v hlavách žáků matematický guláš, který se pak neblaze promítá především do výsledků teoretických věd. Jak už jsme si totiž řekli, nic jednorozměrného nemůže být nekonečné: takže přímku sice umíme mít libovolně dlouhou, ale nikdy nekonečnou, neboť je „z jiného světa“ než nekonečno – není z prostoru OD, nýbrž 1D... Dodejme, že jeden rozměr ve fyzice mají síly. Měří se v newtonech a patrně už nepřekvapí, že samotné síly vidět neumíme (můžeme pozorovat jen jejich účinky na trojrozměrnou hmotu).

Příště si řekněme, **jak je to s plochou**. To zjistíme, že pokud k ploše (2D) není kolmo přidán třetí rozměr, lidské oko ji nevidí. Je to podobné jako u přímky: každou plochu vnímáme a umíme měřit jenom tehdy, když je vyplněna trojrozměrnými atomy hmoty. Bez nich ji zkrátka vidět nedokážeme...

Jiří Muladi

Obava o serióznost vědecké obce

V připomínkách k plánu péče šumavského národního parku se objevila pasáž, kde jsou handicapovaní nazýváni mrzáčky. Tělesně postižení se proti tomu ohradili. Požadují od vedoucího oddělení výzkumu biodiverzity Czechglobe Akademie věd ČR Pavla Kindlmanna vysvětlení a omluvu. Ten tvrdí, že není autorem připomínky o tělesně postižených.

Plán péče v kapitole o turistickém a rekreačním využíváním parku navrhuje zlepšit nabídky pro handicapované a další návštěvníky s omezenou pohyblivostí. K tomu je vložena poznámka, v níž mimo jiné stojí: „Řešením není zvýšit počet autobusů s důchodci a mrzáčky na Březník či Poledník. Na rozhlednu stejně nevystoupí a z Březníku se do okolních lesů stejně nepodívají.“ Národní rada osob se zdravotním postižením ČR považuje tuto poznámku za zcela nepřijatelnou.

Fyzik Hawking radí fotbalistům Anglie

Světově známý britský fyzik na vozíku Stephen Hawking před mistrovstvím světa v Brazílii vypracoval teorii, která by měla pomoci Anglii k ukončení 48 let dlouhého čekání na triumf. Hawking analyzoval data od posledního vítězství Anglie v roce 1966, aby zjistil, jaké jsou ideální podmínky pro získání trofeje a jak konečně uspět v penaltovém rozstřelu.

„Navzdory názoru bulvárních médií přítomnost partnerek přímo v dějišti nemá na výsledek žádný vliv,“ napsal vědec. Anglie by podle něj měla hrát v červených dresech a v rozestavení 4–3–3. „Červená dodá hráčům sebevědomí a soupeř je může vnímat jako agresivní a dominantní.“ Hawking se také pustil do analýzy penaltových rozstřelů, které jsou pro Angličany noční můrou, protože vyhráli jediný z osmi. „Základem je rychlost, takže je třeba mít rozběh delší než tři kroky. Když máte kratší, šance na úspěch činí 58 procent, zatímco při delším to už je 87,“ uvedl např. fyzik...

Evropané rituálně zabíjeli postižené, tvrdí archeolog

Dávni Evropané v době takzvaného mladého paleolitu (zhruba před třiceti až deseti tisíci lety) praktikovali rituály, při nichž obětovali mladé tělesně postižené lidi. Odvážnou teorii, která vzbudila rozruch v odborných kruzích, zveřejnil uznávaný italský antropolog Vincenzo Formicola v červnovém čísle časopisu Current Anthropology.

(di)

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



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

LÉTO V jednoduchosti je síla a CHUŤ!

Přichází léto. Nevím jak vy, ale mně se v létě nechce vařit žádné složité recepty. Ale jíst se musí a pochutnat si, to se musí ještě víc. A tak sáhnu po jednodušších receptech, některé přišly od naší čtenářky Jarmily Temerové, které za to velmi děkujeme!

Vločkové překvapení

Tento jednoduchý recept je tak jednoduchý, že není možné po něm nesáhnout...

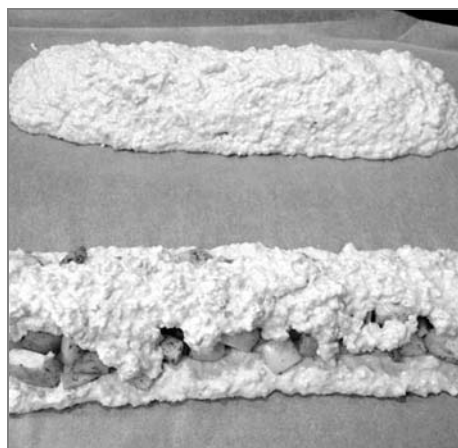
Naše čtenářka píše: „Uděláme rovnou dvě štangle, co říkáte? Dá se udělat i jako miništanglička, ale až ochutnáte, tak pochopíte, že by to byl holý nesmysl...“



Potřebujete: 2 hrnky vloček, půl hrnku vody, 2 jogurty s 1–2 lžičkami medu, větší jablíčko, skořici a oříšky.

Postup: Vločky smícháme s vodou a přidáme jogurt s medem, zamícháme. Jablko nakrájíme a smícháme se skořicí. Začneme nakládat na pečicí papír (kterému moje malá příbuzná říká *ječící papír*). Jako první vrstvíme vločky, pak naložíme jablíčka a celé pokryjeme další vrstvou vloček tak, aby jablka pokud možno nikde nevykukovala.

Vložíme do předehřáté trouby na 200 stupňů a pečeme 30 minut. Jíme po vychladnutí s kávičkou, zeleným či bylinkovým čajem.



Když už máme ty vločky...

Ovesné vločky jsou lehce stravitelné, obsahují lehce rozpustnou vlákninu, která reguluje cholesterol a glukózu v krvi. Ovesné vločky pomáhají snižovat krevní tlak, oves má posilující účinky, blahodárně působí na nervovou soustavu a tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy.

Na přelomu 18 a 19. století vegetariáni bratři Kelloggové tuto potravinu zavedli pro mnišky nízkou nutriční hodnotu jako zbraň proti masturbaci. Pak byla založena i firma Kellogg. Zda se i na založení firmy podílela sexuální zdrženlivost bratří, historie nepopisuje. Nicméně nabízím vám recept na jednoduchou a velmi zdravou snídani.

Potřebujete: misku ovesných vloček, trochu převařené vody, med, ovoce dle chuti (jablko, banán), oříšky a skořici.

Postup: Než půjdete spát, zalijte misku s ovesnými vločkami vlažnou převařenou vodou a nechte do rána. Ráno vmí-

chejte med dle chuti a stejně tak přidejte ovoce, ořechy a skořici. A pak už jen konzumujte...

Ještě něco ke kávičku...

Zajímavou chuťovku ke kávě si určitě udělejte, je výtečná!



Potřebujete: listové těsto, větší balíček piškotů, kompotované meruňky či broskve, 2 pudinky v prášku, 1 litr mléka a 4 lžíce cukru.

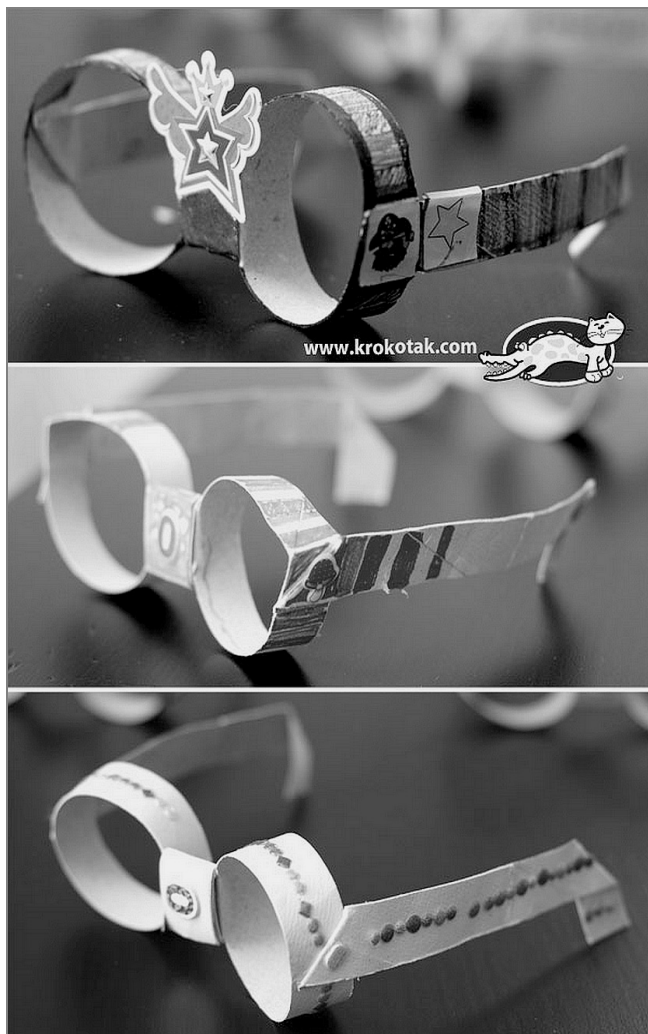
Postup: Listové těsto rozdělte na poloviny, jednu rozválejte a položte na plech. Na těsto narovnejte piškoty a na ně okapané kompotované meruňky (broskve). Všechno zalijte pudinkem uvařeným z 1 litru mléka, dvou pudinkových prášků a cukru. Navrch položte druhou polovinu rozváleného těsta. Pečte krátce, aby těsto zůstalo světlé. Po vychladnutí nakrájejte na řezy a pocukrujte.



Dobrou chuť přeje Blanka!

Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Sluneční brýle z prázdné rolky od toaletního papíru – radost nejen pro děti



Obr. 1: Výzdobě papírových brýlí se meze nekladou

Jste připraveni na veselé léto? Můžete si naplánovat a sdílet několik hezkých chvil se svými dětmi při práci designéra slunečních brýlí. Nebo třeba vymyslet nějaké avantgardní brýle pro jednoho z nejslavnějších nositelů této ozdoby – anglického zpěváka sira Eltona Johna, který je zálibou ve výstředních brýlích znám. S pomocí několika pomůcek (třpytivé i obyčejné samolepky, barvy, fixy, barevné papíry, kousky látek...) můžete zažít spoustu legrace a udělat velmi krásné papírové brýle.

Budete potřebovat: nejlépe rolku z vypotřebovaného toaletního papíru nebo třeba papírových kuchyňských utěrek. Pokud nemáte, můžete si zakoupit tvrdý karton, který podle tvaru rolky z toaletáku slepíte. Nejlepšího výsledku docílíte při použití hladké a tvrdší rolky, trochu zdeformujte a nastříhajte podle vzoru na obr. 2.

Pak udělejte nástřihy tak, aby vám vznikl základ brýlí (obr. 3). Nakonec zpevněte střed brýlí a složte podle vzoru rámečky, které se vkládají na uši (obr. 4). A pak už jen zdojte a užijete si bláznivých brýlí.

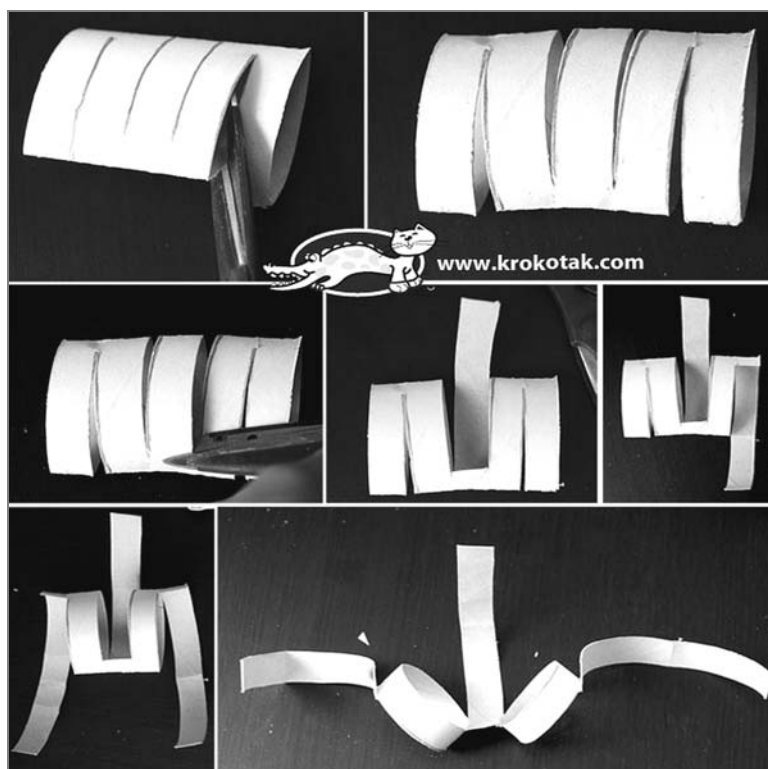
Pokud se vám bude chtít, můžete ve hře s rolkami od toaletního papíru pokračovat – vyrobte si s dětmi například korunku pro princeznu...

Zdroj: krokotak.com

Připravila: Blanka Falcnková



Obr. 2: Rolku mírně zmáčkněte a nastříhajte



Obr. 3: Udělejte nástřihy pro základ brýlí



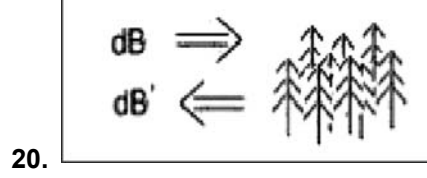
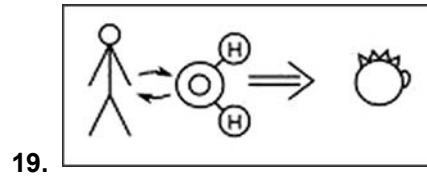
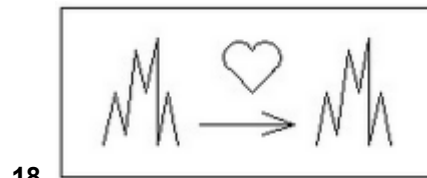
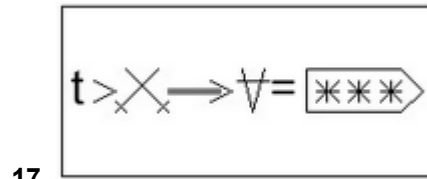
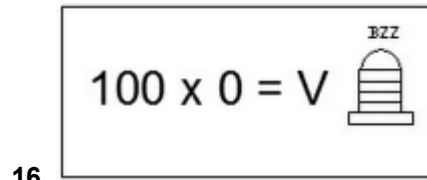
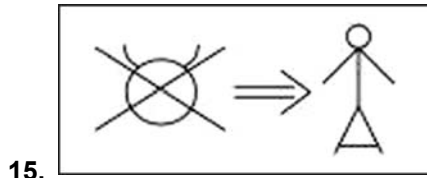
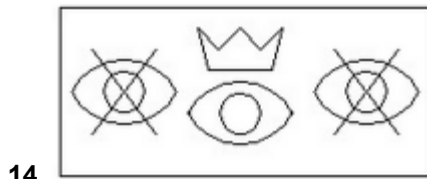
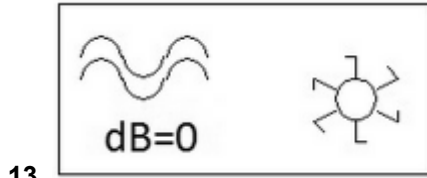
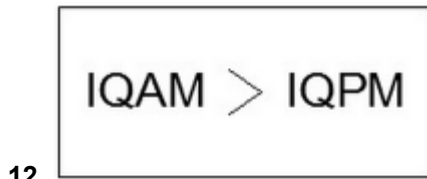
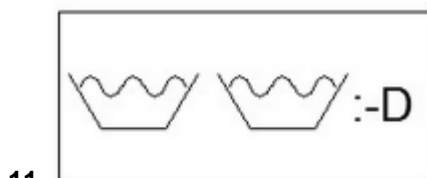
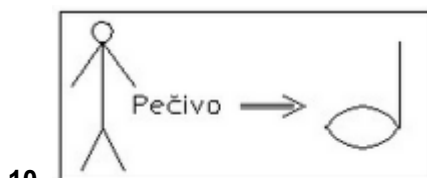
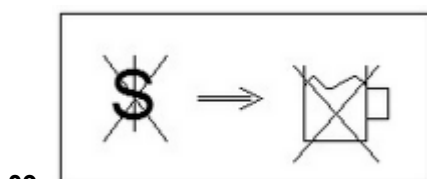
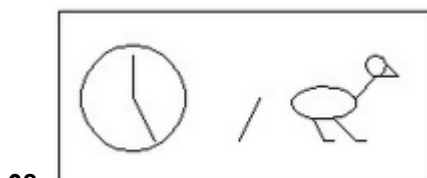
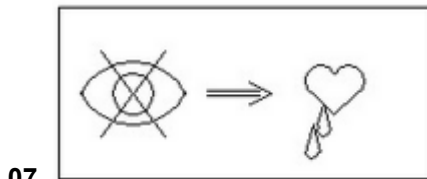
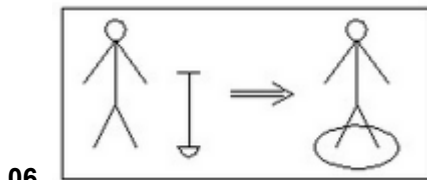
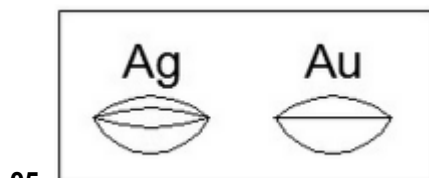
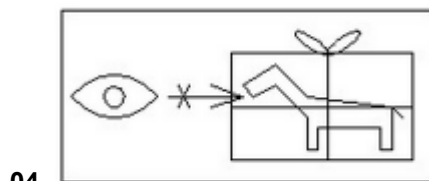
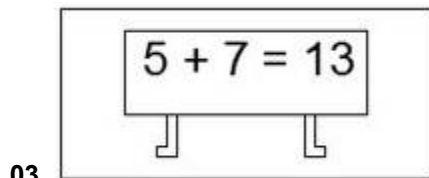
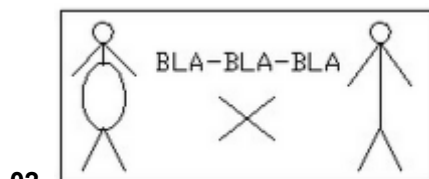
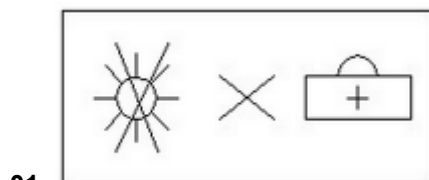
Obr. 4: Střed brýlí zpevněte a složte rámečky

Kvíz

Znáte dobře česká přísloví?

Přísloví nás provázejí celý život, nacházíme v nich životní moudrost, vzpomínáme, jak nás jimi rodiče či prarodiče častovali a jak nám někdy pěkně lezly na nervy. Nicméně – přísloví – jako ustálený stylizovaný výrok, jenž obsahuje obecně platné zásady nebo zkušenosti mravoučné povahy, jsou používány poměrně hojně. Smyslem přísloví je jakési morální ponaučení, výstraha či pokárání, které nabylo platnosti věkem věků.

Aktuálnosti nabylo v posledních několika letech, zejména jako malované hity Facebooku. Přinášíme vám proto ukázkou některých z nich. Zkuste, zda je dokážete rozluštit.



Přiřadte:

- A. Bez peněz do hospody nelez.
- B. Lež má krátké nohy.
- C. Když se dva perou, třetí se směje.
- D. Po bitvě je každý generál.
- E. Láska i hory přenáší.
- F. Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.
- G. Tichá voda břehy mele.
- H. Stokrát nic umožní vola.
- I. Sytý hladovému nevěří.
- J. Co oči nevidí, to srdce nebolí.
- K. Kam čert nemůže, tam nastrčí ženskou.
- L. Mluví stříbro, mlčí zlato.
- M. Ranní ptáče dál doskáče.
- N. Jednooký mezi slepými král.
- O. Darovanému koni na zuby nehleď.
- P. Ráno moudřejší večera.
- Q. Kam nemůže slunce, musí lékař.
- R. Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá.
- S. Koho chleba jíš, toho píseň zpívej.
- T. Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.

Výsledky:

1 – Q, 2 – I, 3 – B, 4 – O, 5 – L, 6 – R, 7 – J, 8 – M, 9 – A, 10 – S, 11 – C, 12 – P, 13 – G, 14 – N, 15 – K, 16 – H, 17 – D, 18 – E, 19 – F, 20 – T

Připravila: Blanka Falcníková
Zdroj: www.komik.cz

Datum	Akce, místo	Pramen - str.	Pořádá, informace
OPAKUJÍCÍ SE AKCE			
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. vozících – tréninky, hala Středního odboru 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. Kožušníkov, 732 937 989.
čtvrtky 17–19 h.	Klub Prosaz – Klub pro těles. postiž. a přátele , Komunitní centrum sv. Prokopa, Praha 5	Vozka 10/4 – 74	Sdružení Prosaz, www.prosaz.cz
třetí čtvrtky v měsíci	Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro mladé od 15 do 35 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
první pátek v měsíci	Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro děti od 7 do 15 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
1×/měsíc (Paraple); víkendy (Plzeň)	Taneční workshopy pro vozíčkáře . Paraple Praha; Plzeň.	Vozka 14/2 – 4	HenrichovaM@seznam.cz, www.skvpraha.org /tanec, www.vozejkov.cz
9–6 měs. Po–Pá: 6–8, 18–20 h. So: 9–13 h.	Bazén s bazénovým zvedákem . Areál Střední školy prof. Zd. Matějčka, Ostrava-Poruba.	Vozka 14/2 – 4	Bazén: tel. 596 909 276
JEDNORÁZOVÉ AKCE 2014			
V průběhu roku	Celoroč. akce AZP Kopřivnice	Vozka	AZP Kopřivnice, http://azp.webnode.cz
V průběhu roku	Celoroč. akce o. s. JITRO Olomouc – sdružení rodičů a přátel postiž. dětí	Vozka	JITRO, www.jitro-olomouc.cz, 585 425 781
V průběhu roku	Celoroč. akce Spolku Trend Vozíčkářů Olomouc	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)	Vozka	Dům rodin Smečno, www.dumrodin.cz, 312 547 075
V průběhu roku	Celoroč. sportovní aktivity Sport. klubu vozíčkářů Praha – www.skvpraha.org	Vozka	SKV Praha, predseda@skvpraha.org, www.skvpraha.org
V průběhu roku	Celoroč. sportovní aktivity Sport. klubu vozíčkářů Ostrava (stolní tenis)	Vozka	SKV Ostrava, www.skvostrava.cz
7.–13. 7.	Výtvarný a relaxační kurz , Třemošná u Plzně	Vozka 14 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
14.–20. 7.	Poznávací kurz a digitální fotografie , Třemošná u Plzně	Vozka 14 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
17.–20. 7.	Colours of Ostrava , multižánrová hudební přehlídka, Dolní Oblast Ostrava – Vítkovice	Vozka 14/2 – 29	http://www.colours.cz/
28. 7. – 3. 8.	Kurz výtvarné techniky , Třemošná u Plzně	Vozka 14 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
11. 8. – 17. 8.	Relaxační kurz , Třemošná u Plzně	Vozka 14 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
23. 8.	Maškarní bál na vodě , start na vodáckém tábořišti U Dolanského mostu – veřejnost jen jako diváci	Vozka 14 – 1/35	CK KID, www.ckkid.cz
1.–7. 9.	Sportovní a relaxační kurz , Třemošná u Plzně	Vozka 14 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
4.–30. 9., každý čtvrtek 15–17 h	Výstava Nakladatelství UMÚN , Minigalerie Odolena Voda	Vozka 14 – 1/22	Nakladatelství UMÚN / 603 268 206
Předběž. září–říjen, upřesnění na webu	Výstava Nakladatelství UMÚN – Petr Šrámek , Městské divadlo, Jablonec nad Nisou	Vozka 14 – 1/22	Nakladatelství UMÚN, www.vozka.org
6. 9.	Plavba netradičních plavidel v Plzni po Radbuze – veřejnost jen jako diváci	Vozka 14 – 1/35	CK KID, www.ckkid.cz
10.–12. 10.	Život bez bariér – výstava . Souběž. výstava: Teplá domova a Kreativ . Výstaviště Čer. louka Ostrava		Černá louka, http://www.cerna-louka.cz/vystavistecernalouka/akce/
11. 10.	IV. Handicap Rock Fest , Ranč Šídlovák	Vozka 14 – 1/35	CK KID, www.ckkid.cz
20.–26. 10.	Dramatický kurz , Třemošná u Plzně	Vozka 14 – 1/13	Dům Exodus, Třemošná u Plzně
22.–24. 10.	Non-Handicap – 18. specializovaná výstava pro zdravotně postižené; Areal Výstaviště, Praha-Holešovice	Vozka 14 – 2/17	Incheba Praha, 220 103 304, 725 733 481, http://www.incheba.cz/non-handicap

Informace jsou přebírány jednorázově z uvedených zdrojů a není záruka jejich aktualizace

Pozvěte ostatní vozíčkáře na Vaše akce! Zašlete informace do Vozkova Kalendária!

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory:

- Ministerstva zdravotnictví ČR
- Statutárního města Ostravy
- Nadace OKD
- Městského obvodu Ostrava-Vítkovice

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete
podat také na webu Vozky
www.vozka.org

PRODEJ

- Prodám elektrický vozík STORM 4. Výborný strav, polstrované sedadlo a opěradlo, tachometr, na jedno nabití dojezd 40 km. Cena: 12 000 Kč. Zájemci volejte na tel. 731 110 646, 737 812 459. Při rychlém jednání možná sleva.
- Prodám za přijatelnou cenu, tj. 3 800 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 anti-dekubit. podložka Wafle. Kontakt: M. Klosová, Ostrava, tel.: 604 948 657.



- Prodám os. automobil KIA Rio 1.4i 16V Samba, hatchback, benzín, 71 kW, r. v. 2008, 30 000 km, červená metalíza, STK 9/2015, klimat. manuální, poloautomat. spojka, střešní nadstavba pro mechan. vozík (obě provedeno firmou Aleš Ludvík, býv. firma API), 1. majitel. ABS,

alarm, CD přehrávač, dálk. centr. zamyk., děl. zadní sedadla, el. ovl. oken a zrcátka, imobilizér, nastavitel. volant, posilovač řízení, park. asistent, venkov. teploměr, vyhřív. zrcátka. Další výbava: 2x airbag,



AUX, mlhovky, plní EURO III, USB, výšk. nastavitel. sedadlo řidiče. Vůz zakoupen jako nový v ČR, pravidel. servis u dealera, záruka najetých km. Navíc 4x Alu disky s letními pneu. Cena 125 tis. Kč – dohoda možná. Další foto na požádání pošlu e-mailem. Kontakt: tel. 604 365 038; e-mail: rarova@atlas.cz.

- Prodáme cyklovozík Benecykl Kozlík Handy Tourist s kompletní výbavou (bubnové brzdy, joggingové kolečko, batoh, pláštěnka, ochranná síť aj.). Vhodný pro zdravot. hendikep. dítě. Málo používaný, stáří cca 5 let, výborný stav. Dcera nám již vyrostla a je pro ni malý. Cena 15 tis. Kč, příp. dohoda možná. Kontakt: email antero@antero.cz; tel. 723 221 868.



Přihláška 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: sefredaktor@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

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 - objednávkový, 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 Falcniková (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 Báňová ■ **Náklad** 1 200 ks ■ **Vychází** 4x 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.

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

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





Život bez bariér.

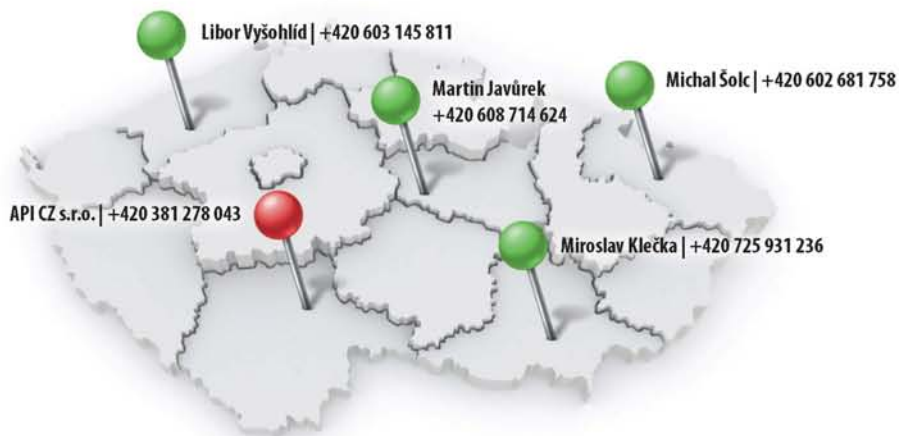
Automobily bez bariér.



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