



UŽITEČNÉ TIPY:
Pomůcky pro ovládání PC

PŘEDSTAVUJEME:
Sportovní klub vozíčkářů Praha

CESTOVÁNÍ:
Poznejte krásy Kroměříže

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE • WWW.VOZKA.ORG

3/2015

Rybaření na vozíku

VOZKA

Téma pro diskusi:
Kmenové buňky

18. září 2015

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XVIII.



B. Hůlka: Stačí lidi popostrčit, aby se kvalita jejich života změnila – str. 50



- NA COLOURS OF OSTRAVA SE CHODÍ ZA SKVĚLOU ATMOSFÉROU
- SMEČNO: PROJEKT PODPORA RODIN SE SMA A DYSTROFIEMI
- JAK ZDRAVÝ ROZUM ZVÍTĚZIL NAD ÚŘEDNÍM ŠIMLEM

Foto: Jiří Muladi

REHAPROTEX 2015

Na veletrhu REHAPROTEX na návštěvníky opět čekají zajímavé novinky z oblasti zdravotní, rehabilitační a sociální péče, řada informací z oblasti prevence a ochrany zdraví, ale také nabídka cíleně zaměřená na seniory a děti. V doprovodném programu vystoupí renomovaní lékaři a další odborníci, k dispozici budou preventivní vyšetření, poradenství a mnoho dalšího. Návštěvníci si mohou výrobky na místě zakoupit.

Letos se veletrh vrací do původního podzimního termínu. Odborná i široká veřejnost jej může na **brněnském výstavišti** navštívit **od 21. do 24. října**, poprvé od středy do soboty. Místem jeho konání bude **pavilon A**. Zúčastní se přední firmy oboru jako **ALTECH, ERILENS, HORIZONT – NARE, ITS Praha, MANUS Prostějov, MEYRA ČR, Pedikom Czech, svorto.cz., VECOM** zdvihací zařízení a další, mezi vystavovateli nechybí ani **Asociace vozíčkářů a zdravotně i mentálně postižených v ČR** nebo **Liga vozíčkářů**. V rámci projektu Pro Váš úsměv neziskové organizace otevřou prodejní centrum, kde si návštěvníci mohou vybrat z výrobků **chráněných dílen**.

Vedle zajímavých exponátů vystavujících firem se návštěvníci mohou těšit také na pestrý program **workshopů, přednášek, prezentací, soutěží i hudebních vystoupení**. To nejpodstatnější z doprovodného programu se odehraje v **Programovém centru pavilonu A**. První den veletrhu – ve středu 21. října – bude zdejší pódium patřit prezentacím humanitární organizace **ADRA** a občanského sdružení **Ratolest Brno**. Další odborné akce na tento den připravují **Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, Česká obuvnická a kožedělná asociace** a **Česká pediatrická společnost**.

Čtvrtek a pátek budou „**Dny seniorů na výstavišti**“ a to nejzajímavější opět proběhne v Programovém centru v pavilonu A. Ve čtvrtek dopoledne se zde senioři v režii Redpoint Clinic seznámí s výhodami sportovních aktivit ve vyšším věku, se správným dávkováním a provedením různých cvičení, ale také s problematikou životosprávy a doplňků stravy. Posluchači se zároveň dozvědí, jak přizpůsobit pohybovou aktivitu onemocnění srdce, cukrovce, onemocnění pohybového ústrojí nebo dechovým obtížím. Ve čtvrtek po celý den bude fyzioterapeut prezentovat téma speciální neurorehabilitační programy v Sanatoriích Klimkovic. Odpoledne se do seniorského programu

zapojí Oční klinika Gemini s přednáškou na téma péče o zrak, Knihovna Jiřího Mahena s prezentací svých aktivit a organizace Rada seniorů ČR a Svaz důchodců. Chystají se také ukázky cvičení na balónech, nordic walking, a o zábavu se na pódiu postarají Lucie Bihárová a Vladimír Hron.

Nově na veletrhu dostanou velký prostor lékaři s programem „**Lékaři vzdělávají pacienty**“, kteří chtějí svými informacemi působit na pacienty a ovlivňovat jejich přístup k prevenci chorob. Páteční dopoledne bude patřit přednáškám na témata význam fyzické aktivity pro zdraví, nebezpečné nákazy a prevence kardiovaskulárních onemocnění. Přednášet budou takové osobnosti jako předseda České lékařské společnosti JEP prof. Štěpán Svačina, předseda České společnosti tělovýchovného lékařství Martin Matoulek nebo primárka Kliniky infekčních, parazitálních a tropických onemocnění Nemocnice Na Bulovce Hana Roháčová. Odpoledne se návštěvníci mohou těšit na ukázkou cvičení tai chi, prezentaci Chytré lékárny s kontrolou plosky chodidla, měřením cukru v krvi apod., na představení seniorské organizace Ženy 50 a také na několik vystoupení Jiřího Helána. Páteční program ještě bude patřit seniorům, ale nejen jim, **v sobotu 24. října jsou na brněnském výstavišti zvány hlavně rodiny s dětmi**.

V sousedství Programového centra návštěvníci po celé čtyři dny naleznou **Rekondiční centrum a Fyzioterapeutické centrum**, kde budou vedle poradenství probíhat i praktické ukázky cvičení. Informace se zaměří nejen na seniory, ale také na pohybový režim dětí různého věku, prevenci vadného držení těla aj.

Státní zdravotní ústav, Oddělení podpory zdraví Brno na veletrhu opět otevře **Fórum pro zdraví s poradenstvím** v oblastech jako zdravý životní styl, snižování nadváhy, prevence závislosti na alkoholu, tabáku a drogách, prevence úrazů a sexuálně rizikového chování, výchova ke zdraví dětí a mládeže aj.

Veletrh REHAPROTEX společně s **Medical Fair Brno** budou pro návštěvníky otevřeny vždy **od 9 do 17 hodin, v sobotu 24. října pouze od 9 do 15 hodin**. Vstupenka stojí 100 korun, při registraci na webových stránkách veletrhů 80 korun a zlevněná 50 korun. Držitelé Senior pasu zaplatí za vstup pouze 20 korun.

Další informace naleznete na www.rehaprotex.cz.





Letem světem

Praha tvoří unikátní mapu přístupnosti

Komplexní zmapování bezbariérovosti metropole je cílem projektu, na kterém pracuje pražská radnice. Rozsahem se jedná o unikátní projekt, který nemá v ČR obdobu. Pro mnoho Pražanů i návštěvníků Prahy (maminky s kočárky, senioři nebo lidé se zdravotním postižením) je cestování městem nesmírně náročné. Mnohé budovy mají bezbariérový vstup skrytý za rohem, řadu bariér ve veřejném prostoru lze obejít nenápadnou zkratkou. Projekt tyto informace shromáždí podle jednotné metodiky a poskytne zájemcům ve formě mapy. Tu bude magistrát rozvíjet postupně a přibývat by měly další a další vrstvy. Snad nejdůležitější je bezbariérovost dopravy, kde se zejména v rámci veřejné dopravy daří bariéry odstraňovat díky programu *Praha bezbariérová*.

Pepa.cz a KČT podporují turistiku osob s handicapem

Slevový portál Pepa.cz nadále rozšiřuje svoji nabídku pro turisty – nově nabízí pobyty s bezbariérovým přístupem primárně pro osoby s handicapem nebo sníženou pohyblivostí. Zároveň zahajuje jednání s Klubem českých turistů (KČT), který také značkuje stezky určené pro turisty-vozičkáře.

V ČR je více než 30 000 osob na vozíku, osob se sníženou pohyblivostí pak může být až půl milionu. Jejich možnosti při trávení volného času například domácí turistikou jsou velmi omezené. Standardem pobytů s bezbariérovým přístupem se kromě nízkoprahového vstupu do objektu stává také možnost ubytovat se v pokoji, který umožňuje pohyb lidem na vozíčku včetně možnosti vozík bezpečně uložit. Další informace na www.pepa.cz.

Služba pro lidi s mozkovou příhodou

Klub pro osoby po mozkových příhodách otevírá v Praze ERGO Aktiv, o. p. s. Vychází z dánského konceptu „club house“. Vytváří tím bezpečné zázemí pro uskutečnění vlastních aktivit členů klubu, vytvoření nových přátelství a trávení volného času. Klub, jehož první setkání

proběhlo 1. července, se přibližuje reálnému životu a slouží účastníkům k hledání cest a objevování vlastních možností, čerpá ze skupinové dynamiky a potenciálu komunity. Umožní členům aplikovat kompetence bez dohledu terapeutů, rodiny či zaměstnavatele – odpovědnost je předána do jejich rukou. Více informací na <http://ergoaktiv.cz/klub-house>.

Bezbatour rozšiřuje služby

Cestovní kancelář Bezbatour, která se zabývá cestováním lidí s postižením, přichází s projektem *Bezbalinka*. Jedná se o telefonickou linku, která poskytuje informace o bezbariérovém cestování po ČR. Bezbalinka zaměstnává osoby s tělesným postižením.

Informační linka je v provozu ve všední dny od 9 do 17 hodin na telefonním čísle 773 114 444, které zdarma poskytl společnost Vodafone.

Minimální mzda se od ledna zvýší na 9 900 korun

Vláda schválila návrh, kterým se od 1. ledna 2016 zvýší minimální měsíční mzda o 700 Kč na 9 900 Kč a minimální hodinová mzda z 55 na 58,70 Kč. Minimální mzda pro zdravotně postižené se navýší o 1 300 Kč na 9 300 Kč. Minimální mzda v ČR je stále jedna z nejnižších v EU.

Podpora zaměstnávání OZP více než 2 mld. Kč

Ke konci června letošního roku evidoval Úřad práce ČR 58 552 osob se zdravotním postižením (OZP), tedy 13 % z celkového počtu uchazečů. Na podporu jejich zaměstnávání poskytl během šesti měsíců letošního roku celkem 2,089 mld. Kč. Jedná se například o příspěvek na zřízení chráněného pracovního místa, příspěvek na podporu zaměstnávání OZP, slevu na dani a další možnosti.

Děti svým čtením přispěly na Plavecké léto plavců s handicapem

Čtenáři zapojení do projektu *Čtení pomáhá* umožnili dětem, mládeži i dospělým se zdravotním postižením přes léto plavat, trénovat a závodit. Na realizaci třítydenního *Plaveckého léta* ve Strakonících, které tradičně vrcholí závody *Strakonice Cup*, totiž načtli 120 tisíc korun. Do letošního, již 23. ročníku projektu, se zapojilo 120 plavců. Třítydenní pobyt naplněný intenzivním programem pořádá *Plavecká akademie bez bariér*, která je projektem organizace KONTAKT bb.

Webové stránky projektu: www.ctenipomaha.cz.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	8–13
VZDĚLÁVÁNÍ	14–15
ZAMĚSTNÁVÁNÍ	15
ZDRAVOTECHNIKA	16–19
BARIÉRY	17
ZDRAVOTNICTVÍ	20–25
KULTURA	26–31
SPORT	31–43
DOPRAVA	44
CESTOVÁNÍ	45–49
POBYTY	47
LITERÁRNÍ DÍLNA	50–51
LIDÉ, VZTAHY	51–53
PORADNA	54–56
VĚDA A TECHNIKA	57
VOLNÝ ČAS	58–61
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	62

NAPSALI JSTE NÁM	6
POZVÁNKY	2, 19
PŘEDSTAVUJEME	36
VAŘÍME	58
ERGOTERAPIE PRO RADOST	59
KVÍZ	60

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA

Anekdota

*V ordinaci zvoní telefon.
„Pane doktore, mám nemocné dítě.“
„A jak je staré?“
„Stará je v pořádku, ale to dítě už modrá.“*

Aforismy

K životu potřebujeme srdíčko, které tluče, ale i srdce, které hladí.

Snadnou cestou se daleko nedojde. Je tam velká tlačeníce.

Neodmítejme osud, vždyť nevíme, kam nás chce dovést.

Patricie Holečková
<http://aforismy.webnode.cz>

Editorial

Hold Janu Černému,
strojvůdci pendolina

Navzdory výstražnému světlu vjel polský řidič kamionu na železniční přejezd ve Studénce a způsobil tak srážku s pendolinem, při které zemřeli tři lidé, 18 bylo zraněno a celková škoda

přesáhla 150 milionů korun. Za obecné ohrožení z nedbalosti sice hrozí řidiči vězení od tří do deseti let, ale životy to bohužel nevrátí, utrpení neodstraní a na našich železničních přejezdech nic nevyřeší.

Ostatně podívejme se na statistiku, která hovoří velmi tvrdě: V ČR je téměř 9 000 železničních přejezdů na 9 500 kilometrech tratí – tedy téměř přejezd na každém kilometru, což je evropský unikát. Každoročním výsledkem tohoto stavu je přibližně 170 havárií. A konkrétně železniční přejezd ve Studénce patří k nevytíženějším v zemi – podobná nehoda se tady dokonce stala už v roce 1990. Z toho vyplývá, že spoléhat na změnu chování a mentality řidičů je velmi ošidné, zatímco výstavba nadjezdů a uplatňování nových technologií by – přes velké náklady – byly ve výsledku určitě efektivnější. Nehledě k tomu, že na přejezdu ve Studénce bylo kamerou opětovně zaznamenáno několik desítek řidičů, kteří jeli na červenou...

Nicméně jedna pozitivní věc z celého smutného případu jednoznačně vysvítá. Osud strojvůdce pendolina Jana Černého, který při zmíněné havárii přišel o nohu, se dotkl srdce mnoha lidí. Na sbírku s číslem účtu 4026277399/0800, kterou založili jeho spolupracovníci mj. na pořízení kvalitní protézy, dorazilo na začátku srpna přes dva a půl milionu korun. Sběrka potrvá až do ukončení léčby, všechny peníze půjdou nemocnému. Finanční pomoc strojvůdci, ale i rodinám obětí vlakového neštěstí i zraněným cestujícím schválili radní Moravskoslezského kraje, o vyplacení další finanční podpory mělo v září jednat krajské zastupitelstvo.

Na diskusních fórech navíc spousta lidí ocenila profesionalitu Jana Černého, se kterou stačil snížit rychlost vlaku. Lidé mu přejí, ať se s tragédií vyrovná co nejlépe, a také vyjadřují uznání jeho skvělým kolegům a přátelům.

Redakce magazínu VOZKA se k tomu připojuje.

Jiří Muladi

Podpořte
svého Vozku!

Magazín VOZKA vychází nepřetržitě od r. 1998. Jeho cena se za tu dobu měnila pouze jednou, a to v roce 2012 – cena ročního předplatného (4 čísla) se zvýšila ze 100 Kč na 160 Kč. Přesto je cena magazínu stále dotovaná.

Jelikož náklady na výrobu magazínu neustále narůstají (zpracování, cena tisku, distribuce atd.), nabízíme možnost **soukromým dárcům i firmám** podílet se na financování oblíbeného celostátního magazínu pro lidi s těžkým tělesným postižením, zejména vozíčkáře, ale i méně pohyblivé seniory a lidi s lehčími formami postižení.

Uvítáme každou finanční částku, kterou se rozhodnete podpořit vydávání magazínu VOZKA. Uveďte do zprávy pro příjemce kromě slova DAR i jméno a adresu, my Vám zašleme potvrzení o přijetí daru.

Děkuje Vaše redakce VOZKY

Způsob
podpory

■ Poštovní poukázkou typu A

Adresa majitele účtu: Ostravská organizace vozíčkářů o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava – Zábřeh

Ve prospěch účtu – č. účtu/kód banky: 256261415/0300

Zpráva pro příjemce: DAR – jméno a adresa

■ Bezhotovostní převod
na účet

Číslo účtu/kód banky: 256261415/0300

Popis: DAR – jméno a adresa

Pozvánka
pro členy OOV
na valnou
hromadu

Srdečně vás zveme na valnou hromadu Ostravské organizace vozíčkářů (OOV), která se bude konat jako obvykle v jídelně bezbariérového Domu s pečovatelskou službou (DPS) na Horymírově ulici v Ostravě-Zábřehu dne **15. října 2015 ve 14 hodin**.

Program:

- Zahájení,
- volba mandátové a návrhové komise,
- zpráva o plnění plánu činnosti a finančního plánu za rok 2014 a 1.–8. měsíc období roku 2015,
- zpráva kontrolní a revizní komise za rok 2014 a 1.–8. měsíc období roku 2015,
- plán činnosti a finanční rozpočet na rok 2016,
- diskuse,
- schválení návrhu usnesení,
- závěr.

Těšíme se na vaši bohatou účast!

Správní rada

Kanceláře CZEPA
na nové adrese

Závěrem července proběhla úspěšně kolaudace **nových prostor České asociace paraplegiků – CZEPA v Praze 14 na Černém Mostě**. V prostorách o rozloze 203 m² najdete kancelář sociálního úseku, pracoviště fyzioterapie, kanceláře pro potřeby chodu organizace i konferenční prostor pro cca 25 účastníků.

Nová adresa: Dygrýnova 816, Praha 14. Ostatní kontakty zůstávají stejné – viz. www.czepa.cz.

(red)

Oprava

V minulém čísle Vozky (č. 2/2014) jsme na str. 31 v popisku fotografie u textu *Ostravští vozíčkáři pomáhají studentům* mylně uvedli, že druhou zleva na ortopedickém vozíku je p. Kateřina Slavíková. Správné příjmení je už několik let **Plánovská**. Tímto se p. Kateřině Plánovské omlouváme.

Redakce

Očima Moniky Henčlové

Husa, nebo labuť?

Vzdělávání je bezva proces: člověk alespoň neumře úplně blbý. Sice jsem totálně chromá, přesto studuji na Karlově univerzitě. Letos jsem se výrazně věnovala dějinám, konkrétně těm církevním. Samozřejmě jsem nemohla vynechat Mistra Jana Husa, letos jsme přece slavili 600 let od jeho mučednické smrti. Šlo mu jen o víru a pravdu, přesto byl označen za kacíře. Chtěl přiblížit Písmo svaté obyčejným lidem. V jeho době byla totiž bible psána latinsky, čemuž většina obyvatel vůbec nerozuměla. Jan Hus ji chtěl přeložit do srozumitelné řeči, do češtiny 15. století. Tehdy ale ani kazatelé neuměli latinsky, a tak si něco brebentili, lidé tomu stejně nerozuměli a nakonec všichni řekli: amen... To však s vírou nemá nic společného. Jan Hus chtěl bibli a víru v boha přiblížit všem lidem a za to byl nakonec upálen. Byl také proti odpustkům – vždyť ti nejchudší dávali poslední peníze bohatým biskupům a věřili, že jim díky penězům bude odpuštěno. Tak to ale nefunguje, pouze bohatí mohli díky odpustkům rozšiřovat své majetky.

Vrstevník Jana Husa prohlásil: „Upekli jste husu, ale labuť nikdy nechytíte.“ Husou byl označen Jan Hus a labuť **víra, naděje a láska**, která v něm byla a která má stále vliv na celou generaci.

Musím ještě vzpomenout na výročí 500 let od mučednické smrti Mistra Jana Husa v r. 1915, kdy mu byl na Staroměstském náměstí postaven pomník. Ten je tam stále. Tehdy probíhala první světová válka. A tak až v roce 1925 prezident Tomáš Garrigue Masaryk vyvěsil na Pražském hradě vlajku s kalichem. Samozřejmě jen v ten slavný den. Mimochodem – nápis na české standartě Pravda vítězí pochází také od Jana Husa.

Až na konci 20. století se papež Jan Pavel II. omluvil za všechnu tu nespravedlnost spáchanou na Mistru Janu Husovi. Češi jsou prostě úžasní – Jan Hus byl reformátorem už v 15. století a všemi uznávaný Martin Luther až ve století 16.

Zajímalo by mě, kolik vozíčkářů žilo v 15. století? Myslím, že vozy byly používány pouze k přepravě věcí a rozhodně ne k přepravě jednotlivců. Kdo v té době nebyl fyzicky schopen, asi nežil. Samozřejmě kromě pár žebráků na schodech kostelů. A co my dnes? Sice nejsme fyzicky stoprocentní, ale můžeme žít, můžeme pracovat, můžeme studovat a hlavně si můžeme stěžovat a chtít víc...

600 let od upálení Mistra J. Husa

Kurz Výuka na počítači zdarma

Organizace **Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s.** se sídlem v Ostravě na ulici Bieblova 2922/3 poskytuje v rámci sociálně aktivizačních služeb pro osoby se zdravotním postižením zcela bezplatně kurz **Výuka na PC**. Cílem tohoto kurzu je rozšiřovat dovednosti a zkušenosti uživatelů uplatnitelné v profesním životě a tím podporovat jejich začlenění na trhu práce.

Kurz má celkem **deset lekcí**, každá lekce trvá 1,5 hodiny. Při výuce zaručíme individuální přístup, který umožní přizpůsobit se požadavkům osob se zdravotním postižením.

Náplní kurzu je například:

- zapnutí a vypnutí PC, práce s myší;
- internet – vyhledávání, kopírování textu a obrázku, tvorba e-mailu a práce s e-mailem (odesílání, přijímání,

přikládání přílohy);

- základy práce ve Wordu – úprava textu, odrážky a číslování, řádkování, záhlaví a zápatí, tabulka;
- tvorba životopisu ve Wordu;
- hledání pracovních míst na internetu
- tvorba složek, práce se složkami atd.

Více informací se můžete dozvědět na těchto kontaktech – tel.: 596 115 318, e-mail: sasov@czp-msk.cz, www.czp-msk.cz.



*Ing. Simona Balázsová
Centrum pro zdravotně postižené
Moravskoslezského kraje o.p.s.*

**Chystáte akci pro vozíčkáře?
Napište nám o tom do Vozky!**



Na konci června se letos již poosmé na Masarykově náměstí v Ostravě uskutečnila akce Lidé lidem, na níž se představili poskytovatelé a uživatelé sociálních služeb.

V jednotlivých stáncích i na pódiu zde byly připraveny kreativní dílny, nejrůznější soutěže, brýle navozující opilecké vidění, klauni, divadelní, hudební i taneční vystoupení. Kromě nabízených sociálních služeb byli přítomni i zdravotníci. Zájemci si tak mohli nechat změřit hladinu cukru v krvi nebo stav tukové hmoty, změřit tlak a získat další zdravotní úkony i rady. Pro děti byly pak připraveny interaktivní dílny, sestavování obrázků, malování a sportovní aktivity. Mezi zúčastněnými se pohybovali také klauni, kteří mimo jiné bavili děti vytvářením různých zvířátek z balónek. Atraktivní byly i ukázky policejní kynologie a hipologie.

(di)

Foto: www.kpostrava.cz

Černá kronika

Trable, dramata a kuriozity

Ukradla mu 19 500 Kč, když spal!



Okradený vozíčkář Kryštof P.

Foto: Facebook

Obrázek podařené asistentky Nikoly od července sdílelo na Facebooku tisíce lidí. Důvodem má být údajná krádež 19 500 korun, o které měl přijít vozíčkář Kryštof P. Zlodějkou peněz je podle něj právě jeho asistentka Nikola. Ta ke krádeži měla využít chvíle, kdy usnul. Případem se zabývají děčínští kriminalisté a ti potvrdili, že celou věc opravdu vyšetřují jako krádež. Jeho bývalá přítelkyně Nikola Kryštofovi slíbila, že i po jejich rozchodu mu pár dnů v týdnu bude dělat asistentku. Nějakou dobu to fungovalo, ale na konci července začal Kryštof postřádat jak Nikolu, tak i 19 500 korun.

Strážníci opravili vozíčkáři auto

Krušnou chvíli zažil vozíčkář z Havlíčkovobrodské, který letos v lednu přijel do krajského města na hokej. Ještě před tím, než se vypravil na zimní stadion, přijel vyřídit spáchaný dopravní přešpek, kterého se dopustil předchozího týdne. Když chtěl opustit parkoviště u služebny policie, nemohl z místa odjet. Třiačtyřicetiletý muž měl totiž vůz upravený tak, aby mohl plyn ovládat ručně páčkou, ale kloub na zmíněné páčce praskl. Auto tak bylo nepojízdné.

Bezradného muže si všiml jeden ze strážníků a také civilní pracovník městské policie, kteří během půl hodiny závadu opravili. Vděčnost vozíčkáře za nezištnou pomoc neznala mezí...

Zabil svého postiženého bratra, pak sebe

Dvaapadesátiletý muž zavraždil ve Stanislavicích na Karvinsku letos v červ-

nu svého o 13 let staršího postiženého bratra. Po hrůzném činu se pak oběsil v domě, kde společně žili.

Muž měl před smrtí svého postiženého bratra týrat, podle nařízené soudní pitvy zemřel po brutálním napadení. Mladšímu bratrovi zřejmě poté došlo, co udělal, a tak se rozhodl ukončit i svůj život. Kriminalisté vyloučili, že by na smrti oběšeného mohl mít podíl někdo další.

Vozíčkář vykradl newyorskou banku



Snímek Kelvina Dennisona z bezp. kamery

Newyorčana na ortopedickém vozíku zatkli počátkem letošního července – dva dny po tom, když za bílého dne ukradl v bance 1 212 dolarů. Zloděje zachytila bezpečnostní kamera, a tak se podařilo policistům zadržet Kelvina Dennisona v nemocnici, kde ho lidé poznali.

Kelvin žádal úředníky v pobočce banky Santander Bank v newyorské čtvrti Queens o všechny peníze, které tam mají, s tím, že je ozbrojený. Peníze dostal, vyjel z banky ven a ztratil se v davu. Podle vyjádření policistů je Kelvin na ortopedickém vozíku od doby, kdy se poranil střelnou zbraní.

Pracovnice banky podvedla postiženého mladíka

Jednoduše a snadno chtěla přijít k osobnímu automobilu devětadvacetiletá žena. V autobazaru si letos v červenci zakoupila na dvousettisícový úvěr osobní automobil VW Passat. Žádnou ze splátek ale za skoro půl roku neuhradila. Jako pracovnice banky ale využila handicapu dvaadvacetiletého muže, který není způsobilý k právním úkonům. Na jeho jméno si v bance zřídila účet a následně i čtvrtmilionový úvěr. K tomu falšovala potřebné údaje a doklady, například prohlášení o vyšší příjmu.

Když byl nic netušícímu muži úvěr bankou poskytnut, jednoduše z něj své dluhy doplatila. K účtu získala také osobní kreditní kartu, z níž stačila vybrat dalších deset tisíc korun. Po krátké době ale podvod vyšel najevo. To když mladý muž úvěr, o němž neměl tušení, nesplácel a banka splátky urgovala. Následně vše oznámila policii. Žena je nyní stíhána pro úvěrový podvod.

Invalidní důchodkyně zadržela pachatele

Příběh statečné 55leté ženy se odehrával letos v březnu na Plzeňsku. Ženu uklízející dům zaujal muž utíkající vnitřní částí zástavby. Zaregistrovala i policejní vůz se zapnutými majáky. Došlo jí, že se muž skrývá právě před policisty. Když se muž posléze rozběhl proti ženě, aby strážcům zákona unikl, pokynula mu, aby vběhl do domu.



Statečná žena ukazuje, kudy muž běžel...

Muž to pochopil jako možnost úniku, žena však k jeho překvapení vchod zamkla a policisty přivolala.



... a tady mu naděje na únik sklapla

Policisté pak už jen upřesnili, že se jedná o celostátně hledaného pachatele.

Manželé se napakovali na lidech s postižením

Vykutálení manželé z Pardubic si udělali nelegální byznys ze zaměstnávání postižených lidí – obohatili se na dotacích o několik milionů korun. Letos v květnu vyšlo najevo, že osmapadesátiletý muž a jeho o šest let mladší manželka jako jednatelé a společníci žádali v letech 2012 až 2013 o dotační příspěvek na podporu zaměstnání osob se zdravotním postižením. Nepoctivá dvojice poskytovala o svých zaměstnancích lživé údaje. Například tvrdili, že 21 lidí pracuje v konkrétní provozovně v Pardubicích, ti přitom dělali doma. Na další zaměstnance zase pobírali příspěvky na jiné činnosti, než lidé skutečně prováděli. Úřad poskytoval na zaměstnance několikatisícovou částku, lidé ale peníze neviděli. Manželé svým podřízeným vyplatili jen část. Povedená dvojice si tak přišla na více než 3,3 milionu korun. Oběma hrozí až osmi-leté vězení.

Zdroj: Extra.cz, Policie ČR, Krimi Plzeň, Krimi story, EuroZprávy

(bf)

Kolpingova rodina Smečno

Projekt Podpora rodin se SMA a dystrofiemi

Ráda bych prostřednictvím tohoto článku informovala čtenáře o projektu Kolpingovy rodiny Smečno, který je zaměřen na péči o znevýhodněné rodiny a jejich podporu. Projekt *Podpora rodin se SMA a dystrofiemi* se zaměřuje na pomoc dětem, které trpí vzácným, ale bohužel neléčitelným onemocněním, jehož název se zkráceně šifruje do tří písmen SMA (spinální muskulární atrofie), nebo různými typy svalových dystrofií.

Tyto děti se narodily s vrozeným genetickým onemocněním, které ve velké míře ovlivňuje jejich život. Tráví jej totiž převážně na elektrických ortopedických vozíčkách. Jsou bystré, chytré, více či méně úspěšně integrované do běžných škol a naštěstí obvykle obdařené specifickým smyslem pro černý humor, který jim pomáhá elegantně překonat srážky s bariérami v lidském chování. Jen k soběmenšímu úkonu potřebují pomoc druhé osoby – nejlépe šikovného asistenta.

Speciální rodinné pobyty

Děti se SMA nebo dystrofiemi se zpravidla díky svému zdravotnímu stavu nemohou účastnit běžných táborů a jiných prázdninových rekreací. Letos jsme pro



S lektorkou Ivanou děti na táboře secvičily skvělé divadelní představení *Jsem živel!*



Netradiční disciplíny na olympiádě

ně přichystali již 5. ročník speciálních pobytů. Probíhají v bezbariérovém objektu rodinného centra Smečno (okr. Kladno).

Pobyt pro rodiny je zaměřen na to, aby si rodiče, kteří po celý rok pečují o své nemocné dítě, mohli odpočinout. Pro děti je připraven program, děti si převezme do péče vyškolený asistent a rodiče se alespoň pár dní v roce mohou věnovat svým zálibám a jezdit na výlety, aby načerpali síly na další týdny náročné péče. Během pobytu mohou rodiče absolvovat několik odborných přednášek. Letos jsme se zaměřili na oblast sociálně-právní.

Letní tábor

Tábor pro děti se SMA nebo dystrofiemi je určen školákům, kteří si chtějí vyzkoušet pobýt týden bez rodičů. Pro děti je připravena celotáborová hra. Letos jsme za dobrodružstvím vypluli, a to akcí *Vzhůru na palubu!*, při které jsme navštívili různé ostrovy a v táboře uvítali zajímavé hosty, protože jezdit na výlety s tolika vozíky není možné. Táborová hra dětem dopřeje zážitky, na které pak celý rok vzpomínají. Navíc si tady najdou nové kamarády, kteří mají podobné problé-

my, a naučí se „řešit“ si své požadavky s někým jiným než s rodiči či asistenty.

Poradenství

Během roku naše organizace poskytuje rodinám odborné poradenství při výběru vhodných kompenzačních pomůcek, pomáhá při řešení problémů integrace takto nemocných dětí do běžných škol a poskytuje i nezbytnou psychologickou podporu. Vzhledem k tomu, že rodiny mají omezenou možnost cestování, uskutečňujeme osobní konzultace formou návštěv v rodinách.

Někdy do roka mají rodiny možnost účastnit se psychorelaxačních víkendů. Pro děti je připraven program, do péče



Lovení rybiček je skvělá zábava, zároveň posiluje oslabené ruce



Program na rodinných pobytech zajišťuje Bára – pacientka se SMA

je přejímají asistenti, zatímco rodiče mají prostor pro sdílení svých zážitků a zkušeností. Navíc jsou pro ně připraveny odborné přednášky a semináře.

Kontakt a další informace: Kolpingova rodina Smečno, sídlo: U Zámku 5, 273 01 Smečno, doruč. adresa pro vedení

org.: Rodinné centrum, Wilsonova 546, 274 01 Slaný, tel.: 777 558 778, ludmila.janzurova@dumrodin.cz.

*Mgr. Markéta Vlčková, koordinátorka projektu, konzultantka domácí péče
Kolpingova rodina Smečno
Foto: archiv Kolpingova rodina Smečno*



Hrát fotbal na električáku vyžaduje znalost chování svého vozíku a zručnou ruku



Výuka interaktivní formou

Skok po hlavě do vody – vteřina radosti... a zbytek života na vozíku

CZEPA realizuje preventivní kampaň BanalFatal!

Desítkám lidí se tradičně během letních měsíců stane při skoku do vody úraz páteře a míchy. Důsledkem je trvalé ochrnutí a život na vozíku. Česká asociace paraplegiků – CZEPA letos reaguje na tuto alarmující situaci preventivní kampaní BanalFatal! – filmový spot „Nejsi skokan“ reálně zobrazuje fatální úraz při banálním skoku po hlavě do vody.

K úrazu dochází při skoku po hlavě do jakékoliv vody. Nejen neznámé, ale i té, kam se již léta chodíte koupat. Příčinou úrazu je náraz o dno, o předmět, který není pod hladinou vidět, ale i o samotnou hladinu. Při skocích do vody dochází k poškození míchy v oblasti krční páteře a ochrnutí celého těla (nohou, trupu i rukou). S tím souvisí nejen doživotní pohyb na vozíku, ale i problémy s inkontinencí moči i stolice, u mužů jsou časté poruchy sexuálních funkcí. Může dojít také k trvalé poruše dýchání.

Spot „Nejsi skokan“ bylo možné vidět na kanálech České televize, která je hlavním mediálním partnerem projektu, nyní ho můžete zhlédnout na webových stránkách www.banalfatal.cz.

Semináře ve školách

Součástí kampaně jsou také semináře na školách s týmem instruktorů včetně vozíčkářů. Při nich učí žáky, jak chránit své tělo, a přitom žít naplno. Kromě protiuřazových spotů jim promítá také reálná videa úrazů lidí, kteří se za různě „banálních situací“, např. v partě při skoku do vody po hlavě, natočili. Tým BanalFatal! v čele s hercem Hynkem Čermákem, mluví o rizicích i následcích neuváženého jednání. Účastnice semináře na Střední průmyslové škole kamenické a sochařské v Hořicích o programu řekla: „Máme ve škole různé prevence, ale tento seminář si budu pamatovat navždycky. Netušila jsem, jak je snadné ochrnutí. Budu na sebe více opatrná.“

CZEPA ráda uskuteční seminář i ve vaší škole, napište si o něj! Bližší informace na www.banalfatal.cz.

Dopad kampaně je hmatatelný

„Ačkoli jsou prázdniny již za námi, aktuálně na spinálních jednotkách v České republice podle našich informací leží výrazně menší počet pacientů s míšním

poraněním, které vzniklo skokem do vody,” uvedla ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA Alena Jančíková. „Máme z dopadu naší kampaně radost a vyzýváme všechny k opatrnosti a vyvarování se nebezpečným skokům po hlavě do vody“.

Skutečné příběhy vozíčkářů ochrnutých po skocích do vody

Martin B. – skok do vody ve 27 letech, 5 let na vozíku



„Měli jsme s kamarády naplánovanou celodenní túru se zakončením na Máchově jezeře. Večer jsme popíjeli v kempu a před spaním se šli vykoupat. Díky své hlouposti a vypitému alkoholu jsem skočil nepovedenou šipku ze břehu v místech, která jsem neznal a kde byl sotva metr vody...“

Václav M. – skok do vody v 15 letech, 27 let na vozíku



„Jezdili jsme se koupat k jednomu jezu nedaleko mého bydliště. Nebylo to

tedy žádné neznámé místo. Do vody jsme tady skákali skoro každý den. Jednou mi to nevyšlo a narazil jsem hlavou na dno...“

Petra F. – skok do vody ve 23 letech, 12 let na vozíku



„V roce 2003 jsem se jednoho letního dne jela s přítelem a kamarády koupat k řece. Byla jsem tam podruhé a tentokrát se přidala k lidem, kteří tam skákali do vody. Chtěla jsem skočit šipku, ale při rozběhu mi podjela noha, takže jsem neskočila tam, kde bylo dostatek vody, ale na kraj... Nyní mi je 35 let a mám 13letého syna.“

Mírek S. – skok do vody ve 25 letech, 8 let na vozíku



„Po náročném pracovním dnu, sedmácti hodinách za volantem a lehké dopravní nehodě z důvodu mikrosnánku jsem vyrazil z Prahy kousek za Jindřichův Hradec do jednoho kempu. Přijel jsem

v noci, takže jsem spal v autě. Ráno jsem začal chystat známému oslavu padesátých narozenin. Když bylo odpoledne vše připraveno, šel jsem k vodě. Dobře to tam znám – je to bahňák s max. 60 cm vody. Nikdo tam se mnou nebyl a já si osmnáct hodin před úrazem nepamatuji, takže to bylo asi takto: Nevyspalý, přehřátý ze slunce a po třech pivech jsem skočil, nejspíš šipku, zaryl jsem se do bahna a zůstal pod vodou. Šly si tam hrát nějaké děti, ty na mě šláply a já se vynořil. Děti zavolaly pomoc...”

Antonín V. – skok do vody v 18 letech, 33 let na vozíku



„Jednoho dne jsem uspořádal s přáteli rozlučkový večírek, měl jsem brzo odjet do zahraničí. Součástí rozlučky bylo i popíjení alkoholu, hra na kytaru a opékání špekáčků na ohni. V noci mě napadlo, že bychom se mohli jít koupat do místního rybníka. Ale když jsme tam dorazili, do vody se mi moc nechtělo. Seděl jsem na břehu rybníka, když se jeden z kamarádů rozběhl a skočil do vody. V tu chvíli se ve mě nahromadil adrenalin a odvaha tam skočit taky. Při skoku do vody jsem nějak blbě ohnul hlavu a při nárazu o hladinu jsem si zlomil krční obratel C5. Ochrnul jsem od krku dolů s částečnou hybností horních končetin...”

Michal H. – skok do vody v 21 letech, 24 let na vozíku



„Stalo se to na Vltavě, ve Zvíroticích. Udělal jsem při skoku chybu – prostě neuváženost. V místě bylo jen 80 cm vody.”

Tomáš S. – skok do vody v 15 letech, 19 let na vozíku



„V 15 letech se mi obrátil život vzhůru nohama. Byl jsem normální kluk, hrál jsem fotbal. Jednou jsme se šli s kámošem koupat, rybník jsem moc neznal, ale byli jsme domluveni, že přijdou i holky a bude legrace. Holky nepřišly, po pár hodinách radovánek jsme už chtěli jít domů, když jsme je viděli přicházet. Kamarád mě přemlouval, ať už jdeme domů. Já ale chtěl zůstat. Skočil jsem znovu a odřel si břicho o dno, ale ani to mě neodradilo od dalšího skoku. Při něm jsem už věděl, když jsem letěl do vody, že je něco špatně. Vzal jsem to hlavou o dno a zlomil si páteř...”

Lenka Z. N. – skok do vody ve 13 letech, 23 let na vozíku



„Šla jsem s kamarádkou k rybníku (písečáku), kde jsme potkaly kamarády. Blbli jsme, honili se a házeli do vody. Když už byl podvečer, chystala jsem se domů, oblékla se a chtěla jít na autobus. Jednoho z kluků ale napadlo, že mě hodí ještě jednou do vody. Nechal mě svléknout kalhoty (abych měla aspoň něco suché) a strčil do mě. Letěla jsem šipkou po hlavě a narazila na dno. Mám zlomený 5. a 6. krční obratel.”

Jiří Č. – skok do vody v 16 letech, 9 let na vozíku

„Bylo mi 16 a se třídou jsme byli na školním výletě u rybníka Kalich. Všichni jsme skákali do vody, v atmosféře party nebyl prostor pro rozumné přemýšlení. Zlomené krční obratle po jednom skoku mi přerušily míchu...”



Pavel B. – skok do vody ve 22 letech, 3 roky na vozíku



„Při oslavě ukončení studia jsem posilněn alkoholem skočil do bazénu na zahradě...”

Česká asociace paraplegiků – CZE-PA je nezisková organizace, která sdružuje vozíčkáře po poranění míchy z celé ČR.

Vychází z přesvědčení, že člověk na vozíku může a má právo žít kvalitním a aktivním životem – v rodině, v zaměstnání, s volným časem vyplněným zájmy a koníčky, stejně jako všichni ostatní lidé bez handicapu.

Posláním organizace je hájit zájmy vozíčkářů po poranění míchy, usilovat o vytvoření podmínek pro jejich plnohodnotný život a pro integraci do většinové společnosti. Více o projektech na stránkách: www.czeпа.cz.

Plavba se sbírkou pro vozíčkáře



Lucie Leišová se svým týmem a handicapovaným Radkem, na jehož podporu plavala z Českých Budějovic do Prahy

Zdroj: Facebook Lucie Leišové

Jako nejmladší Evropanka přeplavala Lucie Leišová loni v červenci Gibraltarský průliv. Letos, v rámci projektu Vltava 2015, kdy uplavala 180 kilometrů z Českých Budějovic do Prahy, chtěla pomoci vozíčkáři Radku Duchoňovi ke koupi handbiku. Podpořila ji přitom česká pobočka Mezinárodní ceny vévody z Edinburghu (DofE) a Konto bariéry.

Lucie se rozhodla pomoci právě Radkovi, protože stejně jako ona má velmi blízký vztah ke sportu, ale v jeho případě zasáhla voda nešťastně a po skoku do vody ochrnl.

„Obdivuji jeho energii a životní optimismus stejně tak jako neuvěřitelnou sílu, se kterou se vyrovnal s handicapem a zvládl návrat do běžného života,“ uvedla.

Lucii Leišovou k tomuto výkonu inspiroval britský komik, který před několika lety zdolal srovnatelnou vzdálenost v řece Temži a na charitu vybral více než milion liber. Start měla v Českých Budějovicích a na cestě do Prahy ji každý den čekalo deset kilometrů s tím, že připojit se k ní mohl kdokoli, sportovec i nesporevec. Způsoby a styly „spoluplavby“ byly libovolné, povinná nebyla ani výdrž celých deset kilometrů. Sbírká pro Radka probíhala po celou dobu plavby.

V cíli byla po deseti dnech – a šťastná, že svůj závazek splnila.

„Jsem moc ráda, že mám plavbu za se-

bou. Místy to bylo dost těžké, ale vždycky jsem si vzpomněla, proč plavu, a to mi ohromně pomohlo,“ přiznala Lucie.

Radek Duchoň utrpěl úraz páteře před pěti lety. Pohybuje se pouze na vozíku a před časem měl možnost vyzkoušet si jízdu na handbiku. Tento sport jej uchvátil, ovšem na pořízení kola potřebuje nasbírat skoro 190 tisíc korun (pojišťovny ho nehradí).

„Byl by to nejen dobrý způsob rehabilitace, ale i jediná možnost, jak si vyjet na výlet s kamarády,“ posteskl si Radek, který Lucii fandil ze břehu při startu. Plavkyni pak vítal i po závěrečné etapě v Modřanech.

(di)



Lucie Leišová po desetidenní plavbě Vltavou

Foto: <http://lucieleisova.cz>

O krok blíže svobodě pohybu?

Eurokomisařka Thyssenová ohlásila zavedení evropského průkazu pro mobilitu

Během akce s názvem *Budování bezbariérové Evropy: evropský průkaz pro osoby se zdravotním postižením*, pořádané europoslancem Markem Plurou v Evropském parlamentu na konci června, eurokomisařka Thyssenová veřejně oznámila, že v létě bude vyhlášena výzva pro členské země EU k předkládání projektů k vytvoření systému pro evropský průkaz pro mobilitu.



Eurokomisařka Marianne Thyssenová

Průkaz usnadní cestování osob se zdravotním postižením do jiných členských zemí EU a umožní jim dostat tytéž výhody a slevy v oblasti kultury, volného času, sportu a dopravy za stejných podmínek, jaké mají osoby se zdravotním postižením příslušné země. Bude mít jednotný design a bude založen na vzájemném uznávání stávajících průkazů, podobně jako u evropského parkovacího průkazu („modrý znak“). Za vydávání průkazu budou zodpovědné členské státy EU.

Zavedení průkazu od r. 2016

Eurokomisařka Thyssenová uvedla, že členským státům bude k dispozici 1,5 milionu euro na zavedení průkazu pro mobilitu na začátku roku 2016. Komisařka zdůraznila, že svoboda pohybu je základ-

ním právem, jehož by měl mít možnost užívat každý, a vyjádřila svou naději, že průkaz bude milníkem na cestě k tomuto cíli.

Místopředsedkyně Evropského fóra zdravotně postižených (European disability forum, EDF) Gunta Anča k tomu řekla: „Průkaz pro mobilitu je skvělá iniciativa, která vyzdvihuje právo osob se zdravotním postižením v EU na svobodu pohybu. Je velmi důležité, že každý projekt financovaný EU v rámci této výzvy zahrnuje aktivní zapojení organizací osob se zdravotním postižením. Úkolem EDF je spolupracovat s evropskými institucemi na prosazení průkazu. Členové EDF by měli činit totéž na úrovni jejich národních vlád. Průkaz pro mobilitu nemá nic společného s charitou. Má co dělat s respektováním základního práva na svobodu pohybu a práva osob se zdravotním postižením aktivně se zapojovat do společnosti na rovném základě s ostatními občany“.

Podle předsedy Národní rady osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR) Václava Krásy je tento průkaz zásadní věcí. „Umožní využít například stejnou slevu u dálničních poplatků na rakouské dálnici, jakou mají místní občané se zdravotním postižením. NRZP ČR již dlouhodobě prosazuje myšlenku jednotného evropského průkazu osob se zdravotním postižením, a tudíž by bylo správné, aby se ČR do této iniciativy zapojila.“



Gunta Anča – místopředsedkyně Evropského fóra zdravotně postižených

A co Evropský zákon o přístupnosti?

Ačkoli EDF průkaz pro mobilitu vítá, upozorňuje zároveň, že jedním z nejdůležitějších témat, která by se měla společně s průkazem řešit, je Evropský zákon o přístupnosti. Na ten se čeká už velmi dlouho. Průkaz pro mobilitu může mít totiž skutečný význam pouze tehdy, když bude v první řadě přístupné zboží a služby pro osoby se zdravotním postižením v EU...

(red)

Každá noha dobrá Pro Paraple se běželo už po šestnácté

Poslední májovou neděli se za příznivého slunečního počasí v pražských Letenských sadech odehrál už 16. ročník benefičního Běhu pro Paraple – na podporu všech, kteří běžet nemohou. Centrum Paraple sem přišlo podpořit přes tisíc lidí. Celkový výtěžek, kterým Parapleti přispěli jednotlivci i firmy, činí 873 707 Kč.



Tradiční běhy veřejnosti na 100 metrů volným stylem startoval jako vždy zakladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák, kterého u startovní pistole střídal anebo solidární závod samy běžely další známé osobnosti, např. Karel Šíp, Pavel Nový, Pavel Šporcl a Barbora Šporclová Kodeťová s dětmi, Miroslav Táborský, Petr Brukner, Marcela Augustová nebo Lejla Abbasová. S úspěchem se setkal i nověji zařazený běh na 4 km. V programu nechyběly závody handbiků, divadlo a atrakce nejen pro děti. Benefici uzavíral večerní dvojkonzert Michala Hruzy a kapely Jelen.

„Jsem mile překvapen, kolik lidí dokáže uběhnout čtyři kilometry pro Paraple. Potěšila mě ostatně i krásná nálada, která na místě mezi návštěvníky běhu panovala,“ uvedl zakladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák.

Účast byla oproti předchozím ročníkům opět rekordní, závodů na tradičních 100 m se zúčastnilo přes 450 lidí. Dobře obsazený byl i běh na 4 km, kam se registrovalo přes 300 běžců. Akci podpořili na místě další návštěvníci, kteří přímo neběželi.

„Vybraná částka, jež úctyhodně pře-

sáhla naše očekávání, bude využita na činnost a služby sociální rehabilitace poskytované Centrem Paraple klientům s poškozením míchy,“ dodává ředitelka Centra Paraple Margita Pištorová.

Centrum Paraple děkuje všem účastníkům, kteří Běh pro Paraple přišli podpořit, všem dobrovolníkům, kteří pomáhali s přípravami, a také všem partnerům, bez jejichž významné pomoci by akce nemohla proběhnout.

Podrobnější informace k programu i vlastnímu posláním akce najdete na webu www.behproparaple.cz.

Centrum Paraple usiluje v širokém komplexu poskytovaných služeb i pravidelně pořádaných veřejných akcí a kampaní o to, abychom všichni vnímali vozíčkáře jako rovnoprávné členy společnosti a pomáhali jim toto právo uplatnit.

V České republice přibude každým rokem více než 250 lidí, kteří se v důsledku onemocnění nebo úrazu s poškozením míchy mohou pohybovat jen pomocí ortopedického vozíku. Centrum Paraple jim nabízí sociálně rehabilitační pobytové a ambulantní programy, tematické kurzy, vzdělávání a individuální poradenství.

Pomáháme lidem ochrnutým po poškození míchy přizpůsobit se nové životní situaci, zlepšit fyzický a psychický stav, dosáhnout co největší míry soběstačnosti a nezávislosti, vrátit se do svého přirozeného prostředí a získat předpoklady ke společenskému i pracovnímu uplatnění.

Nedílnou součástí služeb je práce s rodinou klienta, aby se i ona co nejrychleji přizpůsobila vzniklé situaci a snížilo se její psychické, fyzické i ekonomické zatížení v souvislosti s péčí o postiženého člena.

Centrum Paraple můžete podpořit zasláním dárcovské SMS ve tvaru DMS PARAPLE na číslo 87 777 pro jednorázový příspěvek nebo DMS ROK PARAPLE pro příspěvek každý měsíc po dobu jednoho roku. Cena jedné DMS je 30 Kč. Centrum Paraple získá 28,50 Kč. Více na www.darcovskasms.cz.

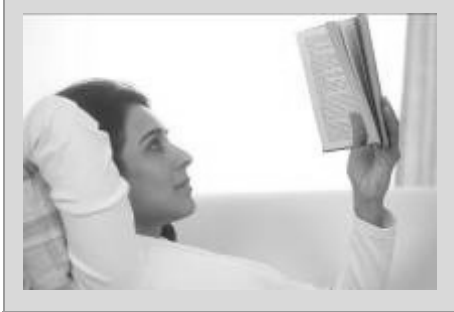
Příspěvt můžete přímo i na účet Centra Paraple jednorázově či trvalým příkazem. Číslo sbírkového konta: 932932932/0300.

Centrum Paraple
(red)

Foto: M. Salajka

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



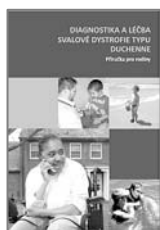
Jak překonat vztek a podrážděnost



Zachovejte chladnou hlavu. Davies William, 192 str., 269 Kč, Grada (2014).

Proč mě rozčilují věci, které jiné nechávají chladnými? Proč všechny neirituji tytéž situace? Je vztek sám o sobě vždy špatný? Položili jste si někdy podobnou otázku? Kniha je určena těm, kteří mají pocit, že nezvládají své negativní emoce a často řkají nebo dělají věci, kterých později litují. Dozvíte se, jak je to s podrážděností a vztekem, jak fungují vaše přesvědčení a zábrany a jak s nimi můžete pracovat. Naučíte se rozpoznávat vaše osobní spouštěče hněvu a používat prospěšnější metody při posuzování situací, v nichž často „ztrácíte hlavu“. Čtenář zde nalezne rady, jak si dlouhodobě udržet lepší náladu a zpříjemnit tak život nejen sobě, ale i svému okolí.

Diagnostika a léčba svalové dystrofie typu Duchenne



Příručka pro rodiny. Vydala Asociace muskulárních dystrofií v ČR.

Tato příručka je určena rodinám a shrnuje výsledky mezinárodního konsenzu ohledně lékařské péče při svalové dystrofii typu Duchenne (Duchenne muscular dystrophy, DMD). Toto úsilí bylo podpořeno Centry pro kontrolu a prevenci onemocnění USA (CDC) ve spolupráci se zástupci pacientských skupin/sdružení a sítí TREAT-NMD.

Doporučení vycházejí z rozsáhlé studie za účasti 84 odborníků na diagnostiku a péči při DMD, kteří byli vybráni tak, aby byla pokryta celá šíře medicínských oborů a specializací. Tito odborníci nezávisle ohodnotili jednotlivé metody péče používané při DMD za účelem posouzení,

do jaké míry je každá z nich „nutná“, „vhodná“ či „nevhodná“ v různých fázích onemocnění DMD. Celkem vyhodnotili více než 70 000 různých scénářů. To jim umožnilo vytvořit metodické pokyny, které dle shody většiny odborníků představují „nejlepší praxi“ pro péči při DMD.

Ke stažení: <http://www.amd-mda.cz/socialni-poradenstvi/158/diagnostika-a-lec-ba-svalove-dystrofie-typu-duchenne>.

Duševní pružnost v každodenním životě



Nešpor Karel, 144 str., 199 Kč, Portál (2015).

Kniha je čtivá a praktická, nevyžaduje zvláštní vzdělání. Lze ji číst hezky od začátku do konce nebo si podle potřeby a nálady vybírat, co se vám právě hodí. Najdete rady, jak rozvíjet duševní pružnost a čemu se raději vyhnout, jak uplatnit duševní pružnost v běžném životě. Kdo potřebuje duševní pružnost? My všichni, ale zvláště ti, kdo něco tvoří, kdo v životě zabloudili (možná se dopouštějí stejných nebo podobných omylů a hledají lepší cestu) nebo ti, kdo jsou vcelku spokojeni, jen by si přáli mít život zajímavější...

Brambory na vloupačku



Sundbergová-Ingelman Catharina, 344 str., 359 Kč, Argo (2014).

Švédská autorka přináší čtenáři komediální kriminálku, v níž popisuje neutěšené poměry ve švédských domovech pro seniory. Čtyři klienti Domova Diamant strádají špatnou stravou, špatným zacházením a leccím jiným, a tak se rozhodnou spáchat majetkový trestný čin. A kořist, stejně jako Robin Hood, darovat chudým a starým. Chopí se tedy svých chodítek a vyrazí. Jak to dopadne? Prozradíme jen, že se zapletou s podsvětím a že to pro ně nebude vůbec nic jednoduchého. Kniha už vyšla ve 24 jazycích.

Všímavost



Cesta ke zklidnění myslí pro ty, co nestíhají. Sinclair Michael, Seydel Josie, 224 str., 299 Kč, Grada – Alferia (2015).

Všímavost je velice jednoduchá technika cvičení myslí, která nezabere více než pár minut denně, přesto dokáže váš život naplnit, udělat vás spokojenějšími a zbavit vás podrážděnosti a neklidu. Zlepšíte svou

výkonnost a schopnost soustředění na úkor spěchu a stresu. Posílíte své sebevědomí, odolnost a optimistický přístup. Získáte více času i energie, prohloubíte kreativitu, zvýšíte efektivitu. Autoři ukazují, jak rozvíjet a praktikovat všímavost jednoduše a účinně kdykoliv během dne, bez ohledu na to, kde právě jste nebo co děláte. Moderní podání knihy odlehčené typickým britským humorem zaručuje příjemné a lehké čtení.

Jak s dětmi mluvit o smrti



Goldman Linda, 88 str., 175 Kč, Portál (2015).

Dá se smrt zvrátit? Proč lidé umírají, co se po smrti stane s tělem, dostanu se do ráje, setkám se s Bohem? Smrt je náročné téma, zejména pro děti. Autorka se zabývá myšlenkami na smrt a pocity, které v souvislosti s ní děti prožívají. Ať již se děti vyrovnávají se smrtí blízké osoby, domácího mazlíčka nebo samy žijí s nevyčísitelnou nemocí, hledají dospělí jen obtížně odpovědi na otázky svých dětí týkající se smrti. Linda Goldman jako zkušená poradkyně a terapeutka přináší knihu jako užitečného pomocníka pro rodiče, vychovatele a učitele dětí každého věku.

Deset tváří úzkosti



Úzkostné poruchy a jejich překonání. Mor-schitzky Hans, Sator Sigrid, 256 str., 375 Kč, Portál (2014).

Populární a přitom seriózní přehled psychosomatiky zahrnuje všechny důležité orgány a jejich nejčastější psychosomatické onemocnění. Autoři se soustřeďují na tělesné poruchy bez zjevných organických příčin (somatoformní a disociativní poruchy) a na tělesné poruchy s psychologickými faktory (psychosomatické poruchy v užším smyslu). Popisují řadu somatoformních a psychosomatických poruch podle různých orgánových oblastí – srdce, krevní tlak, dýchání, žaludek, střeva, kůže, ženské orgány, uši, krk, nos, hlas, oči, zuby nebo pohybové ústrojí. Součástí každé kapitoly jsou kromě kazuistické demonstrace také psychosomatické koncepty, dotýkající se jak psychologických faktorů dané oblasti, tak praktických terapeutických postupů.

(bf)

Objevili jste bezbariérovou knihovnu? Dejte o ní vědět do Vozky!

TRH PRÁCE

versus lidé s fyzickým postižením

ANEK KDE HLEDAT POMOCNOU RUKU?

V současné době probíhá ve Svazu tělesně postižených v České republice, z. s., projekt s názvem „Chci práci bez bariér“, který je zaměřen na rozšíření schopností osob se zdravotním postižením v oblasti hledání práce.

„Náš projekt běží již od února tohoto roku, nábor klientů proběhl v první části projektu, abychom mohli začít s aktivitami, jako jsou vzdělávací semináře, a následně pokračovat s klienty individuálně a aktivně v hledání vhodného pracovního uplatnění či hledání dalších možností,“ říká konzultantka projektu Daniela Řezáčová.

„Projekt byl vytvořen se záměrem pomoci 30 lidem se zdravotním postižením, po dobu devíti měsíců se s nimi snažíme průběžně pracovat. Někdy není lehké udržet motivaci na stabilní úrovni, ale často se také stává, že klientův zájem graduje, když vidí další možnosti vlastního rozvoje“ doplňuje ji druhá konzultantka projektu Michaela Řiháčková.

Smysluplná pomoc

Díky projektu našlo práci již osm lidí, mezi nimi i paní Jírová. Nyní pracuje ve Svazu postižených civilizačními chorobami v České republice, z. s., v oddělení PR a sponzoringu. Jak se v pracovní pozici cítí?



„Pro mě byl poloviční úvazek nejlepší volba, celý bych ještě nezvládla. V práci asistuji v oddělení PR a je pro mě velmi důležité, že mi práce dává smysl. Obnovuji si znalosti z administrativy a moc mě baví organizace různých aktivit“.

Další z klientů, pan Jindřich Kouba, se chystá v rámci projektu absolvovat rekvalifikační kurz Pracovník v sociálních službách. Když mu byl kurz nabídnut, neváhal.

„Jsem rád, že si mohu rozšířit obzory a jsem přesvědčen, že budu mít větší uplatnění na trhu práce. Myslím, že pomáhat druhým v oblasti pečovatelských je pro mě to pravé, takže když jsme se na konzultaci dostali k možnosti nabídky kurzu, popadl jsem ji, jak se říká, všemi deseti.“

Podle projektového týmu je projekt „Chci práci bez bariér“ smysluplnou pomocí.

„Pracujeme jako tým i pro klienta. Každý z nás vnášíme do konkrétních situací jiný úhel pohledu, touto cestou nacházíme společně s klienty to nejpřirozenější řešení a ideální, vyvážený posun klienta zejména v oblasti pracovního uplatnění. Samozřejmostí je i citlivé vnímání zpětné vazby a spokojenost klientů, což je ta nejhezčí odměna,“ říká Andrea Bělovská, členka týmu.

Kontaktní údaje: Michaela Řiháčková, mob. 606 848 952, e-mail: michaela.rihakova@gmail.com, web: www.svaztp.cz.

Michaela Řiháčková,
STP v ČR, z. s., srpen 2015
inzerce



EVROPSKÁ UNIE

EVROPSKÝ SOCIÁLNÍ FOND
PRAHA & EU: INVESTUJEME DO VAŠÍ
BUDOUCNOSTI

Život bez bariér v Nové Pace nabízí spolupráci

Sériová výroba automatické spojky
a projekty pro lidi s postižením
z oblasti elektroniky a strojírenství

Josef Fučík je čínorodý vozíčkář se spoustou energie a nápadů. V Nové Pace je mimo jiné zakladatelem občanského sdružení Život bez bariér. Přibližně před rokem toto sdružení hledalo šikovného servismana či vývojáře, jenž by byl schopen správně seřadit ruční ovládání spojky ve služebním Fordu Transit. Proč?

„Ford používáme pro přepravu zdravotně postižených a seniorů. Vzhledem k úpravám jej mohou řídit i vozíčkáři používající elektrický vozík. Pro naše sdružení je Ford velice důležitým dopravním prostředkem, který umožňuje integraci osob s těžkým zdravotním postižením. Ti mohou dodávku používat zcela samostatně a přepravovat ostatní zdravotně postižené klienty sdružení či se sami dopravit do místa určení,“ uvedl Josef Fučík.

Potíže s ovládáním spojky

„Kvůli chybnému naprogramování ovládání dochází k častému vypadávání zařazených rychlostí, což představuje pro vozíčkáře, který nemůže pedál spojky stlačit nohou, naprosto krizovou situaci. Sám totiž nenastartuje a neodjede, popř. zůstane někde trčet,“ říká Josef.

Sdružení si díky nápadům a šikovnosti svých zaměstnanců vymyslelo a sestrojilo dočasný nouzový prostředek pro ovládání pedálu spojky – přidělalo násadu na smeták

ták, se kterou může vozíčkář v případě potřeby pohnout, stlačit tak pomocí nainstalovaného systému pedál spojky, následně zařadit a nouzově dojet do místa určení.

Nová řídicí jednotka

Nyní už v Nové Pace vyvinuli a vytvořili díky Fondu Partnerství řídicí jednotku HOFU (automatická spojka pro řidiče s postižením dolních končetin). Názorně v praxi ji lze vidět na této adrese: <http://www.youtube.com/watch?v=qh9UQfhh80o&feature=youtu.be>.

Nyní nabízejí spolupráci zájemcům o sériovou výrobu řídicí jednotky, jakož i o spolupráci v projektech z oblasti elektroniky a strojírenství – pro lidi s postižením.

„Budeme vděční za jakoukoli formu vstřícnosti k naší neziskové organizaci. Naši spolupracovníci se zdravotním postižením rádi využijí i zboží s mírnou vadou, mimo technickou specifikaci, z výstav atd., popř. s mírnou slevou či barterem za naše výrobky. Uvítáme i jiné formy spolupráce po vzájemné dohodě,“ uvádí Josef Fučík.

Kontakt: Život bez bariér, z.ú, Lomeňská 533, 509 01 Nová Paka, Česká republika, tel.: 493 724 159, 731 070 142, info@zbb.cz, www.zbb.cz.

(di)



Dočasný nouzový prostředek pro ovládání pedálu spojky – násada na smeták

Veletrh REHACARE v Düsseldorfu nabídne přehlídku pomůcek a služeb pro lidi s postižením

Veletrh REHACARE je světově nejvýznamnější akcí v oblasti rehabilitace, pečovatelské a zdravotní péče. Jedná se o komplexní přehlídku pomůcek a služeb pro každý druh postižení. K vidění jsou pomůcky pro mobilitu a zvládnání každodenního života, pro poskytování péče doma či ve zdravotnických zařízeních, komunikační technika, novinky v bezbariérovém bydlení, nápady pro volný čas, cestování a sport. Letos se koná od 14. do 17. října v Düsseldorfu.

Loni se veletrhu zúčastnilo 902 firem z 36 zemí a 51 250 odborných návštěvníků, včetně 8 000 zahraničních obchodníků ze 40 zemí.

Klíčovými tématy letošního ročníku budou pomůcky pro každodenní život, automobil a cestování, bezbariérové bydlení a sport. Nezbytným doplňkem veletrhu jsou přednášky s praktickými tipy, včetně prezentace inovativních produktů.

Na minulém ročníku REHACARE byla např. předvedena jednoduchá a přitom velmi účinná pomůcka pro nakládání ortopedických vozíků do kufru auta, tzv. **Rolliroller**. Její funkci lze snadno pochopit z přiložených fotografií.



Rolliroller je kolečko se dvěma nátrubky nasazovanými na rukojeti složeného mechanického vozíku



(di)

Jak zdravý rozum zvítězil nad úředním šimlem

Pavel Carbol

Dovolte mi nejprve představit vám naši krásnou obec – **Pustou Polom**. Leží v okrese Opava, mezi Opavou a Ostravou, na severozápadě můžete vidět Jeseníky, na jihovýchodě Beskydy. Jelikož se to hodně plete s Velkou Polomí, připomínám, že naše obec leží mezi obcemi Budišovice a Hlubočec. Ale teď k tomu hlavnímu. Obec Pustá Polom má kolem sebe krásnou přírodu, najdete tady několik cyklotras, což láká k rodinným výletům nebo k výletům vhodným pro vozíčkáře.

Dlouho jsme se v naší obci potýkali s problémem nevyhovujícího autobusového stanoviště pro nás vozíčkáře. Přes naši obec jezdí dostatek nízkopodlažních spojů, protože leží sedm kilometrů od Centra sociálních služeb a Rehabilitačního ústavu v Hrabyni. Příjezd a vystupování takový problém nebyl, ale odjezd ano.

Asi dva roky jsem stále upozorňoval bývalého starostu obce a zastupitelstvo, že nástupiště směrem na Hrabyni a dále na

Opavu a Ostravu není vhodné pro nástup osob se sníženou schopností pohybu, vozíčkáře a rodiče s kočárky. Vedení obce reagovalo tak, že na to nemá peníze a že se musí vyřídit povolení. Já se tedy zeptal: Jaké peníze? Jaké povolení? Odpověď žádná. Přitom by stačilo seříznout obrubník, odebrat podlož a tím se vytvoří náklon pro nájezd vozíku či kočárku.

Takže nezbyvalo nic jiného, než počkat, jak dopadnou příští obecní volby. Na druhém jednání zastupitelstva v březnu 2015 jsem opět osobně předal návrh na úpravu nástupiště novému starostovi. Asi tomu nebudete věřit, ale na přelomu června a července bylo nástupiště upravené. Navíc jako bonus údržba obce upravila i konec nástupiště ve druhém směru!

Mám z toho, a určitě nejsem sám, velkou radost, že konečně má obec Pustá Polom autobusové stanoviště s bezbariérovým přístupem na nástupiště.

Zdravý rozum zvítězil...



Nástupiště směr Hrabyně (Opava; Ostrava) před úpravou – nájezd I., II.



Nástupiště směr Hrabyně (Opava; Ostrava) po úpravě – nájezd I. (podobně i nájezd II.)

Tvůrce prvního ministerstva zdravotnictví na světě

JULIUS TANDLER – muž, který změnil světovou politiku. Narodil se v roce 1869 v Jihlavě. Vyšel z chudých poměrů, ale dokázal vystudovat lékařství ve Vídni. Živil se jako anatom, učil na vídeňské univerzitě, stal se univerzitním profesorem.

Válka pro něj byla především ekonomickou válkou. Jeho pozornost se soustředila na vyrovnání ztrát z bojišť. Podle něj bylo proto nutné vytvořit rozsáhlý program pro zvýšení porodnosti a snížení dětské úmrtnosti. Dále tvrdil, že je povinností společnosti pomoci všem, kdo jsou v nouzi. Měl za to, že pokud může společnost zajistit zdraví jednotlivce, pak na něj má nárok každý.

Proto začal prosazovat nutnost založit ministerstvo, které by se zabývalo zdravím obyvatelstva. V lednu 1917 navštívil císaře Karla a ten s jeho myšlenkou souhlasil. Tak se zrodilo **ministerstvo zdravotnictví habsburského Rakouska**, které bylo vůbec prvním ministerstvem zdravotnictví na světě. Prvním ministrem zdravotnictví se stal haličský vědec Ivan Horbačevskij. Na tomto ministerstvu začal Tandler po válce – již v Rakouské republice – pracovat jako podtajemník. Od r. 1920 byl odpovědný za zdravotnictví a sociální záležitosti na vídeňské radnici. Začal budovat sociální systém založený na síti jeslí, školek, poraden pro těhotné a matky, manželských poraden a zubních ordinací pro děti, jež v té době neměla obdoby nikde ve světě.

Podařilo se mu také úspěšně omezovat rozšíření tuberkulózy a dalších chorob mezi obyvateli města. Vídeňské nemocnice měly díky němu to nejmodernější vybavení. Každá vídeňská matka dostala zdarma pleny a další nutné věci. Všechny novorozence také navštívila sociální pracovnice. Obdobně též podporoval sport u dělníků a zakládal sirotčince.

Jeho systém se stal vzorem pro celý svět, a tak Tandler od počátku 30. let působil jako specialista na hygienu obyvatelstva ve Společnosti národů. Od roku 1933 pracoval na pozvání nankingské vlády v Číně, o tři roky později se přesunul do Moskvy, kde měl být poradcem vlády sovětské. Avšak ještě téhož roku tam zemřel.

Tandlerem založené instituce se ve světě se staly standardem.

(dz); zdroj: Marek Pavka,
<http://www.ceskatelevize.cz>

Technické pomůcky výrobního družstva nevidomých Spektra

Ovládání domácnosti z počítače a pomůcky pro zpřístupnění počítače

Výrobní družstvo nevidomých Spektra bylo založeno v roce 1989 a specializuje se na moderní kompenzační pomůcky pro klienty se zrakovým, tělesným, sluchovým či kombinovaným postižením. Družstvo trvale zaměstnává přes 50 % zdravotně handicapovaných pracovníků a může svým odběratelům poskytovat náhradní plnění podle zákona 435/04 Sb. Nabídka pro klienty s tělesným postižením je orientována na zpřístupnění počítače, diagnostiku, případně využití počítače ke komunikaci s okolím. O této nabídce bychom rádi informovali čtenáře *Vozky*.

Zpřístupnění počítače

Počítač je důležitým nástrojem pro práci, získávání informací a komunikaci s okolím. Pokud má uživatel problémy s jemnou motorikou, často nedokáže ovládat počítač pomocí standardní klávesnice a myši.

Vhodné řešení je nutné pečlivě vybrat vzhledem k diagnóze, druhu postižení a účelu použití. Na pořízení pomůcek přispívá Úřad práce ČR podle zákona 329/2011 Sb.

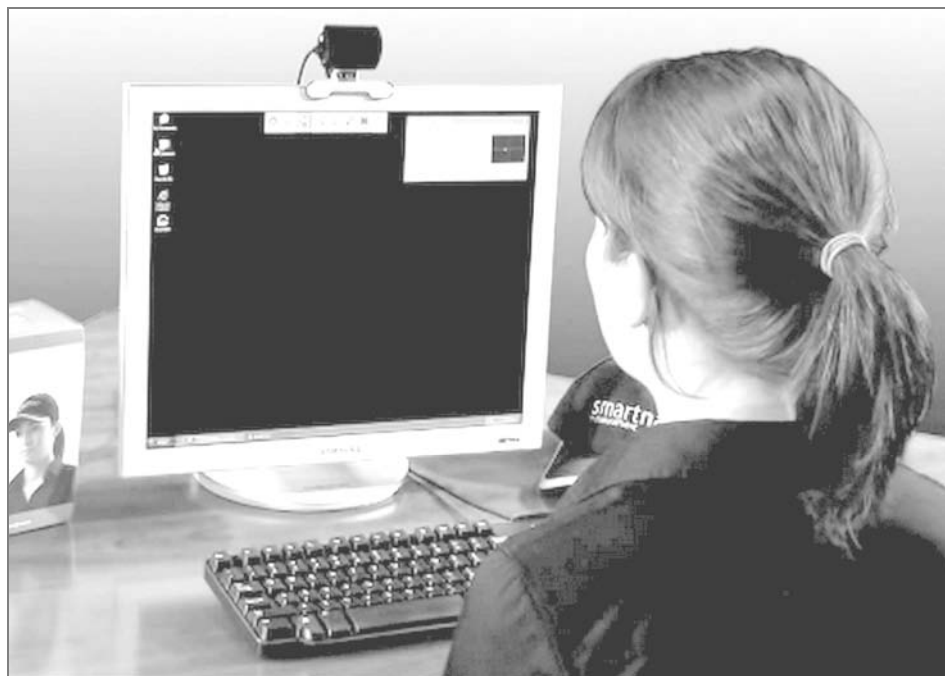
Prostředky pro alternativní způsoby ovládání počítače:

- velkoplošné klávesnice, volitelně s krytem či ochrannou fólií;
- statické myši (trackbally, joysticky) k ovládání počítače, telefonu či tabletu;



Trackball

- alternativní myši ovládané pohybem hlavy, úst, očí nebo jen drobným pohybem v obličeji;
- široká nabídka příslušenství – opěrky, držáky a montážní prvky.



Ovládání počítače hlavou pomůckou SmartNav



Ovládání počítače hlavou – vysílač

Ovládání domácnosti

Prostřednictvím počítače může uživatel ovládat spotřebiče ve svém okolí, a to nezávisle na tom, jakým způsobem je počítač zpřístupněn. Vysílač se připojuje do USB portu počítače a předává povely pro:

- ovládání televize, rádia nebo klimatizace;
- zapínání a vypínání spotřebičů připojených do sítě, např. ventilátoru, osvětlení apod.
- ovládání telefonu.



Vysílač pro ovládání domácnosti

Pokud máte zájem o více informací nebo přímo o vyzkoušení a zápůjčku zařízení, obraťte se na nás. Rádi vám pomůžeme s výběrem vhodné pomůcky a vyřízení žádosti o příspěvek na nákup pomůcky.

Do příštího čísla pro vás připravujeme pomůcky pro zvětšování textu a velikosti obrazovky počítače.

Romana Šejvlová, Spektra, v.d.n.,
Zátišská 1914/1, 143 00 Praha 4
tel.: 736 625 556, 241 763 416
sejvlova.romana@spektra.eu
<http://spektra.eu/cs/>

(reklama)

Pozvánka

Ostravská výstava ŽIVOT BEZ BARIÉR slibuje nevšední zážitek

Ostravské výstavy, a.s., zvou na čtvrtý ročník výstavy Život bez bariér, která se bude konat od 16. do 18. října 2015 na Výstavišti Černá louka Ostrava. Výstava by měla odpovědět např. na otázky: Jak aktivně trávit důchodový věk? Jak usnadnit a zpříjemnit seniorům život? Jak pomoci lidem s postižením vést plnohodnotný život? Jaké změny a úpravy vyžaduje zdravotní omezení? Jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby?

Z otázek je patrné, že výstava bude zaměřená na seniory a osoby s různými druhy postižení. Jejím cílem bude pomoci těmto lidem k integraci do společnosti ve všech sférách jejich činnosti.

Široká škála kompenzačních pomůcek

Na výstavě najdete pestrou nabídku firm poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy bydlení či vozidel, možnosti trávení volného času a cestování. K vidění budou praktické ukázky a prodej pomůcek pro seniory, lidi s postižením a děti – např. speciálně upravená vozidla, schodolezy, sportovní kočárky pro oblíbené venkovní aktivity, kočárky a vozíky určené pro děti a dospívající a další kompenzační pomůcky.

V průběhu výstavy bude probíhat tur-



Asistenční a canisterapeutičtí psi jsou atraktivní i pro malé děti



Výstava je příležitostí pro konzultace s odborníky o kompenzačních pomůckách

naj v ping-pongu pořádaný Sportovním klubem vozíčkářů Ostrava. Můžete si nechat vyšetřit zrak, nechat si poradit od specialistů na výživu nebo navštívit stánek Knihovny města Ostravy pro handicap.

Hlavním partnerem výstavy je pro letošní rok Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra, která se výstavy bude také účastnit a u které si budou návštěvníci moci změřit tlak a vyhrát spoustu věcných cen.

Speciální vstup pro vozíčkáře a jedna novinka

Připraven je také bohatý doprovodný



V nabídce budou i automobily pro přepravu vozíčkářů

program na pódiu. Návštěvníci budou moci zhlédnout ukázky výcviku vodičích a asistenčních psů, taneční vystoupení seniorů, hudební vystoupení skupiny Trigon band, vyzkoušet si taoistické tai chi a zúčastnit se dalších zajímavých ukázek.

Pro vozíčkáře a návštěvníky s kočárky bude letos otevřen i vstup do pavilonu, který najdou z boční strany od tramvajové zastávky Výstaviště.

I my se snažíme do našich aktivit zahrnout další druhy pomoci potřebným lidem. Pokud budete chtít, můžete se k nám připojit. Zakoupením vstupenky totiž přispějete jednu korunu na sbírkové konto Pomozte dětem.

Výstava Život bez bariér probíhá souběžně s výstavou **Kreativ**, která je určena všem, kteří rádi tvoří a mají rádi originální výrobky – bižuterii, keramiku, oblečení, doplňky apod.

Otevírací doba: 16.–17. října 10–18 hod., 18. října. 10–16 hod.

Vstupné: dospělí 70 Kč, důchodci, studenti, děti, ZTP 50 Kč. Hromadný vstup pro školy (minimálně 20 osob) 20 Kč. Platí VIP karta 2015.

Další informace na <http://www.cernalouka.cz/>.

Na vaši návštěvu se těší Ostravské výstavy, a.s.

Text. foto: Výstaviště Černá louka



ŽIVOT BEZ BARIÉR

Senior • Handicap • Kids

16. – 18. října 2015 Výstaviště Černá louka Ostrava

„Letní den“ v Hamzově léčebně

Nový rehabilitační pavilon slavnostně otevřen

„Letní den“ v Hamzově léčebně na konci července měl mimořádně pestrý program. Nejenže zde po rozsáhlé rekonstrukci otevřeli pavilón „I“, přivítali sportovní hvězdy a přichystali pro veřejnost řadu akcí, ale večer tudy ještě projížděl nejdelší cyklistický závod na území České republiky – Opel Handy Cyklo Maraton.

Přestavba pavilonu, který slouží pacientům se zvýšenou ošetrovatelskou péčí, vyšla na 28 milionů korun s tím, že další tři miliony stálo vybavení pokojů a pracoven. Na úhradě celkové částky se podílely ministerstvo zdravotnictví, evropské granty a samotná léčebna.

Z pavilonu „I“ se vychází do života...

V prostorných sprchách pavilonu není problém vykoupat imobilního pacienta na koupacím lůžku, stěny jsou obloženy speciálním materiálem, který zabraňuje poškození v místech největší zátěže. Pavilon má nový systém dorozumívacího zařízení mezi sestrami a pacienty, nechybí tady lůžkový výtah a v některých pokojích jsou speciálně upravené skříně pro vozíčkáře.

Vysoký komfort a vlídné prostředí okomentoval ředitel léčebny Václav Volejník slovy: „Pacienti, kteří k nám přijdou na rehabilitační léčbu, mají vycházet do života, ne ležet v nemocnici. My jsme podle předpisů nemocnice, ale pacient se tady musí cítit i jako doma, aby to bylo přívětivé a hezké.“

Sportovní celebrity léčebnu chválí

Návštěvníci z řad veřejnosti si kromě rekonstruovaného pavilonu mohli pro-



Slavnost otevřel ředitel léčebny Václav Volejník



Oficiální otevření nového rehabilitačního pavilonu

hlédnout i další chloubu léčebny, Hamzův park a arboretum, s výkladem dlouholetého „dobrého ducha“ a odborného garanta parku Václava Větičky. Pak začala be-

sesta a autogramiáda sportovců v čele s úspěšným biatlonistou a bývalým pacientem léčebny Ondřejem Moravcem. Vedle něj návštěvníci přivítali rovněž atletickou legendu, mistryni světa a Evropy, světovou rekordmanku v běhu na 800 metrů i úspěšnou trenérku Jarmilu Kratochvílovou a stříbrné paralympijské medailisty z Londýna Radka Procházku a Leoš Lacinu.

„Strávil jsem tady celkem jedenáct měsíců, osm měsíců v kuse jsem nebyl doma, což je pro devítiletého kluka poměrně dlouhá doba,“ zavzpomínal Ondřej Moravec na dobu, kdy mu lékaři Hamzovy léčebny léčili klouby.

„Je to tu ohromné, jsem ráda, že jsem se sem podívala, nový pavilon je pro pacienty velkou pomocí. Přála bych jim, aby se rychle uzdravovali,“ dodala bývalá atletka a trenérka Jarmila Kratochvílová.



Autogramiáda: (zleva) Radek Procházka, Leoš Lacina, Ondřej Moravec a Jarmila Kratochvílová

Prezentace neziskovek

Pořadatelé „Letního dne“ si mimo jiné kladli za cíl ukázat široké veřejnosti dnešní možnosti, které život se zdravotním postižením nabízí. Kromě toho uvítali i dvacítku organizací, které se nějakým způsobem věnují problematice integrace lidí s tělesným postižením do společnosti – od výrobců zdravotní a kompenzační techniky přes organizace zajišťující vzdělávání a poradenství až po subjekty přímo zajišťující pracovní uplatnění a volnočasové aktivity tělesně postižených.

Návštěvníci si pak na vlastní kůži mohli vyzkoušet některé paralympijské sportovní disciplíny, včetně jízdy na handbiku nebo tricyklu.



Prezentace neziskových organizací...



... a dodavatelů kompenzačních pomůcek



Pěkného dne si užívali i vozíčkáři

A úspěch měla i prezentace neziskových organizací, pomáhajících zdravotně postiženým sdružených v **Koalici nevládek Pardubicka**, nebo taneční vystoupení maminek s dětmi pod hlavičkou **Rodičného centra DaR (Děti a Rodiče) Luže**. Příjemnou atmosféru v parku dokreslovaly stánky chráněných dílen, které prodávaly výrobky svých klientů.

Text, foto: Jiří Muladi



Šéfredaktor Vozky Pavel Plohák si prohlíží oddělení vodoléčby



Děti si hlavně chtěly hrát...

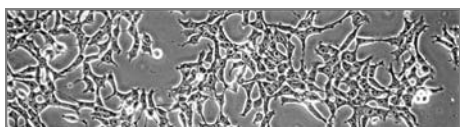


Ukázka tréninku na handbiku – večer tudy projížděl Opel Handy Cyklo Maraton

Téma pro diskuzi: Kmenové buňky

Příběh Aleny Suderové

Kmenové buňky (stem cells) jsou nediferencované živočišné buňky, které mají schopnost se dělit a přeměnit se na jiný buněčný typ. Tato schopnost umožňuje tělu vytvořit nové buňky a opravit tak poškozené části těla, které se skládají např. z buněk, které se neumí dělit.



Narodila jsem se v neděli a maminka mi vždy říkala: „Lidé, které Bůh poslal na Zemi v neděli, jsou jeho vyvolení“. A to jsem si s velkým respektem uvědomila nyní, kdy už jsem šestým rokem vlivem nevyléčitelné nemoci stále mezi vámi, navzdory všem lékařským prognózám. Nepohyblivá a odkázána na péči manžela a blízkých. Sama se neumyji, neobléknu, nenajím. Ale žiji a miluji vše a také vše přijímám. Jak to vše začalo?

Krátce před mými 50. narozeninami jsem začala pociťovat zvýšenou únavu, bolely mě svaly, chytaly křeče, téměř denně mě bolela hlava. Přičítala jsem tyto symptomy velkému pracovnímu vytížení – mé a manželovo podnikání, čerstvě narozený vnouček, s kterým jsem chtěla být co nejvíc...

Začala jsem to řešit, tak jako většina lidí, které znám, prášky. Ty růžové bonbónky se staly nepostradatelné v mé kabelce, zrovna tak jako rtěnka nebo hřeben. Vždy na chvíli ulevily od bolesti, ale za čas už jsem musela brát tři čtyři, aby mi pomohly. Ráno jsem nebyla schopna vylézt z postele – musela jsem vypít dávku kafe jako pro pět lidí, abych začala fungovat. Vůbec jsem si nepřipouštěla, že bych mohla být nemocná. Já, která byla vždy zdravá a doktora navštívila, jen abych měla odškrtnutou prezenci. „Dovolená mě znovu postaví na nohy,“ řekla jsem si a šla do cestovky koupit zájezd k moři. A tam to začalo...

Prostě jsem upadla...

Poslední den před odletem jsem šla koupit ještě nějaké suvenýry a na rovině upadla, jako kdyby mi někdo podseknul kolena. „Jsem já to nemešlo,“ pomyslela

jsem si a sedřená až do krve se vrátila do hotelu. Vysvětlovat manželovi, co se mi stalo, se mi nechtělo, prostě jsem zakopla. Ráno jsme odletěli domů. Příhodu mi připomínalo už jen pár strupů, které hlydily jinak krásně opálené tělo. Cítila jsem se odpočatá a naskočila jsem znova do rozjetého vlaku. Asi za čtrnáct dní po dovolené jsem byla vyřizovat něco ve městě a vracela se k autu na parkoviště. Na přechodu se to stalo znovu – šla jsem k zemi jako pytel brambor. Naneštěstí nejelo žádné auto...

A tak začala má nemoc, tři zlověstná písmenka, která mi změnila život tak, že sedm let po báječné dovolené sedím v ortopedickém vozíku a bez pomoci manžela a rodiny se ani nenajím. „Díky“ nemoci jsem ale pochopila, že život je i tak krásný. Umět žít je studium jediné velké UNIVERSITY. Víra a láska jsou hlavními předměty v každické vteřině života. Proto věřím, že se zase jednou podívám na svět vzpřímená.

Má nemoc má, jak už jsem naznačila, tři písmena: jsou to počáteční písmena mého jména ALena Suderová, tedy ALS (amyotrofická laterální skleróza). Jak symbolické že?

NÁZOR „PRO“

„Musíte být statečná,“ řekl mi lékař a držel mě za ruku. A já pochopila, že mi neumí pomoci. Lékaři neznají příčinu ani lék na ALS, která člověka postihuje odumíráním nervových buněk vedoucích ke svalům, čímž dochází k rychlému ochrnutí celého těla. Pacienti umírají do pěti let, většinou se udusí. S tím se nemožu ztotožnit. JÁ NE.

Vrátila jsem se sama k sobě

A tak jsem nastoupila cestu plnou naděje a víry, že já budu ta Ivice, která byla kolikrát v boji zraněná, ale i když chromá, tak živá... Dnes vím, že jsem dostala přes prsty, a místo sebelítosti jsem začala hledat příčinu uvnitř sebe. Bylo to velmi bolestné – duševně, ale i fyzicky. Nekonečné dny, týdny, měsíce a „nakonec“ dva roky lidského utrpení. Až jednoho dne jsem procitla, vrátila se k sobě, k mému



Alena Suderová

Já. Pochopila jsem, proč se mi to vše děje. Pochopila, poděkovala a přijala. A začaly se dít věci...

Díky internetu jsem „náhodou“ narazila na článek o výzkumu kmenových buněk profesorky Evy Sykové a zjistila, že provádí lékařskou studii právě u nemoci ALS. Napsala jsem jí e-mail, přičemž už druhý den přišla odpověď, že si na mě udělá čas a abych za ní přijela. Byl listopad 2013 a já dostala druhou šanci. Pak už vše nabralo rychlý spád...

Klinická studie

Týden před Vánoci jsem poznala „malou velkou“ ženu, prof. MUDr. Evu Sykovou, DrSc., ředitelku Ústavu experimentální medicíny Akademie věd ČR, od r. 2012 senátorku PČR (nestr. za ČSSD) a zakladatelku spolku Buněčná terapie. Ale hlavně člověka s velkým srdcem a touhou pomáhat.

Účast v klinické studii je velmi nákladná a státem zatím nepodporovaná. Takže pacientovi nezbývá, než sehnat sponzory na materiální zabezpečení. I přes tuto skutečnost jsme se s rodinou rozhodli do toho jít, a to v duchu hesla „Je lepší být zdravý a chudý, než bohatý a nemocný“. Pomohla tedy rodina i přátelé.

Dne 16. ledna 2014 mi odebrali kostní dřen a o tři dny později do páteřního kanálu vpravili čisté kmenové buňky... Po měsíci jsem cítila narůstající sílu a rozhodně chci jít dál a podstoupit další aplikace. Chci ukázat všem, že to má smysl. Paní profesorce Sykové vyjadřuji velkou úctu a dík za její práci.

Pacienti mají zájem o kmenové buňky i za vlastní peníze

Prof. MUDr. Eva Syková, DrSc., vede program, ve kterém jsou pacienti s ALS léčeni vlastními kmenovými buňkami, aplikovanými do prostoru mezi mozkiem nebo míchou a mozkomíšními obaly. Co přesně nemocným o potenciálním přínosu této terapie říká?

Máme řádně schválenou klinickou studii fáze I/IIa, v jejímž rámci nelze slibovat nic – už z podstaty věci, že je to klinická studie. V žádném případě jim neslibujeme vyléčení, to jim říkáme, že je velmi nepravděpodobné. Je jim řečeno, že u zvířat tento postup vedl k pozitivnímu efektu a že by možná i u nich mohlo dojít k zpomalení průběhu choroby. Pacienti jsou informováni ústně i písemně, informovaný souhlas má několik stran, takže mají dostatek prostoru vše si rozmyslet a na cokoli se zeptat.

• Jak je tento program financován?

Na provedení studie jsme měli peníze od různých sponzorů, z nichž jsme pokryli veškeré náklady. Jako u každého jiného klinického hodnocení zde byla jasně definovaná vstupní kritéria. Pacient například nesměl být v příliš pokročilém stadiu nemoci, což bylo nutné už jen proto, abychom ho mohli sledovat dostatečně dlouhou dobu. Problém s financováním nastal tehdy, když nemocný tato kritéria nesplňoval. Patří sem i skupina nemocných, kteří chtějí aplikaci opakovaně. Z prací na animálních modelech vyplývá, že podáním kmenových buněk zpomalíme průběh choroby, buňky po určité časové období působí a potom je nutné je dodat znova. Je tu jediná možnost – dát těmto pacientům buňky mimo klinickou studii. Zákon o léčivech v § 8 odst. 3 takové podání léku umožňuje.

• Tito nemocní tedy musí hradit částku 150 000 Kč za aplikaci?

Oni si to neplatí... Jedna možnost je, že si seženou sponzora. V cizině to funguje zcela běžně, pacienti mají své sponzory. U nás je spousta nadací, které se podobným směrem zaměřují.

Někteří nemocní s míšním poraněním chtěli přispět na další výzkum. I za tímto účelem jsme založili nadaci Buněčná terapie. Ta příspěvky shromažďuje, přispívají do ní firmy, pojišťovny i někteří vědečtí pracovníci. A mohou do ní přispět i pacienti...

• Ti to ale evidentně vnímají jinak než jako dobrovolný neadresný dar. Ve svých výpovědích říkají: Kdo chce tuto léčbu, musí na účet nadace složit 150 000 korun...

Takto jim to ale nikdy neříkáme. Je

však pochopitelné, že někde se ty peníze vzít musí. Často uhradí celou částku tuzemská biotechnologická společnost Bioinova, která se specializuje na vývoj buněčných terapií. Jedné pacientce ji uhradila darem pojišťovna. Jsou i lidé, kteří nám dají méně, my jim seženeme zbytek. Jsou i takoví, kteří nám dají i dvojnásobnou částku. To je různé. Když neexistuje jiná léčba a je to nekomerční záležitost, protože my z toho žádný zisk nemáme, tak ti pacienti si na to peníze dát mohou.

Teprve nyní na opakovanou aplikaci připravujeme klinickou studii, počítá se v ní s aplikací i třikrát za sebou. Na její financování podáváme grant k nově vzniklé agentuře pro zdravotnický výzkum, která jako jediná může tyto klinické studie podpořit. Pacientům ale běží čas a chtějí to hned. Jde o lidi, kteří nemají jinou šanci, žádný lék...

• Aby mohl být uplatněn zmíněný § 8, musí jít o léčbu dostatečně odůvodněnou vědeckými poznatky. Je to skutečně tento případ?

Například u zvířat se skutečně život prodloužil, a to až o 37 procent. V humaní medicíně ale zatím víme, že pacienti léčení v rámci studie se cítí lépe. O kontrolované studii pak už rok jednáme s investory. Jsme docela daleko v jednání se švýcarskými partnery, kteří by chtěli financovat studii fáze III, kde by už byla kontrolní skupina s placebem. Zároveň jednáme s velkým českým investorem. Jsou to nové věci, které jsou velmi svázané jak národní, tak evropskou legislativou.

NÁZOR „PRO“, ale...

• Není z hlediska pacientů mimořádně zatěžující, že někteří „těžce“ zaplatili jednu dávku a nyní se ukazuje, že by aplikace měla být opakována?

Když si někdo kupuje za tři miliony Porsche a je podnikatel, proč by si nesměl uhradit léčbu, která mu může pomoci?

• Jenže zrovna na webu vaší nadace je příběh otce dvou dětí, který rozhodně o drahém vozu neuvažuje. Jednou peníze sehnal, má dluhy už teď, žije z invalidního důchodu a shání peníze na další aplikaci...

Já jim opakovaně říkám, že jim to nemusí vůbec pomoci, a jak už jsem říkala, v mnoha případech jim částku zcela uhradí naše nadace. Kdo ale má tedy ty peníze dát, když je sponzorů málo? Ve společnosti Bioinova, která buňky zpracovává, má náš ústav majoritní podíl, nemůže



Prof. MUDr. Eva Syková, DrSc.

však do ní dávat veřejné prostředky. Její zaměstnanci jsou vědci, ti nemohou pacientům platit léčbu. A jen těžko můžeme poslat pryč lidi, kteří za námi chodí, pláčou a chtějí to vyzkoušet i za vlastní peníze.

• Nakolik i v této oblasti platí, že kde jsou velké peníze, tam jsou také podvodníci?

Občas to s pacienty řeším, když se ptají, zda mají jet za touto léčbou do zahraničí. Obvykle to nebudí důvěru. Podle mého názoru mohou jet tam, kde dostanou registrovaný, jasně definovaný přípravek. Je obrovský rozdíl, jestli jim dáváte něco schváleného SÚKL a evropskou agenturou, nebo jestli je podvádíte. Naděje spojovaná s podáváním kmenových buněk je obrovská, není ale vždy podpořená dostatečnými vědeckými poznatky. V poslední době jsou tyto buňky, a to na celém světě, aplikovány mimo klinické studie a v nemocných jsou vyvolávány neopodstatněné naděje, že jim tato léčba pomůže. Znam z zahraničí příklady, kdy na soukromou kliniku přijde pacient s jakoukoli diagnózou a dostane kmenové buňky – často takové, které pravděpodobně nejsou příliš účinné, protože nejsou rozmnožené a správně zpracované.

• To se přeneslo i do České republiky...

Ano, do ortopedických indikací, kdy jsou pacientům s artrózou, odhlédnuto jakého stupně, ambulantně podávány kmenové buňky z tukové tkáně mimo studii a pacienti už pak nejsou dále sledováni. To nelze považovat za terapii lege artis. Výjimkou jsou podle mého názoru nemoci, kde žádná jiná léčba neexistuje – jako právě ALS. Jedině tam je zdůvodněno, že když existují experimentální práce s pozitivními výsledky, probíhá schválená klinická studie, tak je možné přípravek použít i mimo klinickou studii. ▶

Prof. Vladimír Beneš: Budoucnost mají kyborgové, ne kmenové buňky

Když se v Praze konal kongres s názvem *Současné limity neurochirurgie*, přijeli na něj lékaři z celého světa (zástupci 86 zemí). Akci zorganizoval Vladimír Beneš, prezident Evropské asociace neurochirurgických společností a přednosta Neurochirurgické a neuro-onkologické kliniky 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Ústřední vojenské nemocnice. Podle jeho vlastních slov jsou kmenové buňky u úrazů míchy slepou uličkou – lidem více pomohou modulační techniky, tedy neuroprotézy a stimulatory v mozku a míše.

Odborným zahraničním tiskem proběhla zpráva, že polský hasič Darek Fidyka je prvním pacientem, který začíná chodit po úspěšné transplantaci čichových buněk. Tzv. OEC buňky jsou jediné, které se u lidí rozvíjejí po celý život.

• **Zlepšení zdravotního stavu u tohoto pacienta dává naději na uplatnění této metody i v dalších případech. Co si o tom myslíte?**

Čichové buňky jsou v nervovém systému specifické, protože jsou jedinou jeho součástí, u které se objevuje regenerace. Tato jejich vlastnost se samozřejmě studuje. Ale to, že by pacient chodil po poranění míchy, to je podvod. Je to obchod s nadějemi. Zatím neexistuje žádná metoda, která by člověka po poranění míchy postavila na nohy, je-li poranění úplné. Ovšem jde-li o částečné poranění a něco vede dolů, tak je vždy určitá šance a relativně dost slušná, že se ten člověk rozpohybuje a dokáže se zrehabilitovat. Stačí relativně málo míšních vláken, aby se funkce dokázaly obnovit.

• **Před dvěma lety dostal za výzkum kmenových buněk Nobelovu cenu Shinya Yamanaka...**

A varoval před jejich předčasným užitím v klinické medicíně. Měli bychom ho brát vážně. Celý náš organismus je naprogramovaný. Máte gen umírání, gen špatného řidiče, gen alkoholismu... Všechno je určeno genetickou stavbou a pravděpodobně máme zakódováno i to, že centrální nervový systém neregeneruje. Není schopen obnovit, co je jednou ztraceno. Proto je poranění mozku a míchy nejhorší v medicíně a my pacientovi umíme nabídnout jen rehabilitaci a kompenzační pomůcky, ale stále neumíme napravit to, co už bylo jednou třeba úrazem nebo nádorem ztraceno.

• **Mají tedy kmenové buňky podle vás budoucnost, nebo ne?**

Jejich výzkum zatím nemá žádný

praktický dopad. Nikde na světě dosud nevím o tom, že by byly zařazeny mezi regulérní léčebné postupy. Všude se používají jen v rámci výzkumu, klinických pokusů či obchodu s nadějí. A takových obchodů je hodně. Třeba Číňané kmenové buňky za peníze píchají do všeho, komukoliv a jakkoliv. U nás je teď rozšířené dávat je do chrupavek v kolenech, přitom to absolutně nefunguje. Je to pitomost a jen tahání peněz z lidí.

• **Vy jste neurochirurg, jak můžete vědět, že to u chrupavek nefunguje?**

Znám pár lidí, i neurochirurgů, kteří se touto problematikou v laboratoři zabývají a mají ji nastudovanou. Vždyť logické by bylo takové využití u degenerovaných plotének. Pokud člověk uvažuje realisticky a exaktně, což neurochirurg musí, je zjevné, že jsme jen v rámci výzkumu – a to ještě laboratorního, ne klinického. A na začátku, ne těsně před klinickým použitím.

• **Nedělají se pokusy s kmenovými buňkami i u páteře a mozku?**

Ano, běží pokusy u poranění míchy, roztroušené sklerózy či amyotrofické laterální sklerózy, ale výsledek je zatím nulový. Nikde není randomizovaná studie a nikde není jasně prokázáno, že za zlepšení u těch, kteří kmenové buňky dostávají, jsou zodpovědné právě ony. Nejsem si ani jist, zda proklamované zlepšení je opravdu objektivní změna. Jakmile jde o pacienta s neúplným poraněním míchy, už důkaz začíná být hodně na vodě. Ti selepší i spontánně a rozhodující je rehabilitace. Ještě jsem neviděl pacienta s prokázaným úplným přerušením míchy, u kterého by se pod místem poranění objevila jakákoliv, byť i zcela minimální funkce. Ani jsem o něm neslyšel. Takže kmenové buňky mohou nanejvýš vylepšit stav sekundárního poškození u neúplné léze. I to by bylo cenné, ale na druhou stranu, to umíme i bez nich.

NÁZOR „PROTI“

• **Třeba je to jen otázka času, kdy se studie prokáží jako užitečné...**

Výzkum je sice slibný, ale myslím, že kmenové buňky zatím měly zůstat v laboratořích a výzkumných ústavech. Klinické použití je může pouze zdiskreditovat a celé oblasti ublížit. Laboratorní výzkum je obvykle nesmírně zajímavý, vzrušující, ovšem ne vždy jsou poznatky převoditelné do humánní medicíny. Třeba u míchy je prokázáno, že rok po poranění zbývá jen sedm procent motorických neuronů v mozku. A každý den „umírá“



Prof. Vladimír Beneš

jedno procento nervosvalových plotének.

• **Tedy co se nestihne zotavit brzo po úraze, to už se nevyřeší?**

Nervové vlákno regeneruje jeden milimetr za den. Když si to spočítáte od hlavy ke kotníku, tak dorůst nestihne. Třeba rekonstrukce brachiálního plexu (nervové pleteně, která se stará o celou horní končetinu) přináší jen regeneraci svalů paže, ale dál pod loket už se nedostane, protože je to prostě daleko. Poranění periferních nervů, které vystupují z páteře u bederní oblasti, se už nikdy nezregeneruje, protože tyto nervy jsou příliš dlouhé. A to mluvíme o periferních nervech. Mícha je součástí centrálního nervového systému a ten neregeneruje vůbec.

• **Pokud není budoucnost v kmenových buňkách, v čem ji hledat?**

U těchto poranění bych ji spíše viděl v neuroprotézách. Tedy v zařízeních, která dokážou snímat, co se děje v mozkové kůře, když chce pacient třeba s něčím pohnout a vyvolá umělý pohyb. Neuroprotézy umí dekodovat a opět zakódovat potenciály v kůře a vyslat je prostřednictvím softwaru do stimulatorů třeba periferních nervů nebo do kurzoru počítače. Takové protézy už jsem viděl. Jejich prostřednictvím třeba chodil zcela ochrnutý pacient, dokonce jel na bicyklu. Nebo nevidomý s pomocí dvou kamer řídil auto. Ale viděl jsem je už před 25 lety a zatím to nemá příliš praktické uplatnění.

• **Čím to je?**

Dřív se říkalo, že namodelovaný pohyb je natolik energeticky náročný, že třeba ujít sto metrů pro paraplegika je stejné, jako byste třeba vylezli na Mount Everest. My už dokážeme pomalu monitorovat každý jeden neuron a snímat z něj evokované potenciály. Dokážeme dekodovat složité vzorce, které třeba znamená stisk ruky. Vytvořit je není nic jednoduchého, ale počítače a veškerá technika je dnes tak miniaturizovaná, že se třeba

Podzim jako láska

Věra Schmidová

neurostimulátory vejdu de facto do kosti lebky. Právě zařízení, která stimulují mozek nebo svaly, jsou budoucností medicíny. Ta nejnovější zařízení mají už i schopnost sebeučení.

• **Kdyby se podařilo neurostimulaci zdokonalit, znamenalo by to, že by třeba pacient nemusel brát žádné léky nebo si píchat inzulin?**

Ano, to si všechno lze představit a také to znamená, že tyto výzkumy nebude podporovat žádná renomovaná farmaceutická firma. Větev si řezat nebudou, ale zdroje se určitě najdou. Zvědavost a potenciál jsou ohromné. Techniku už víceméně máme a musíme najít její správné využití – určit její hranice a možnosti. Najít přesně místa, která ovlivňovat, zjistit, jakou frekvencí a jak často je stimulovat, a taky zjistit, zda nejsou nějaké vedlejší efekty. Sama operační metodika je pak velmi jednoduchá, protože jde o jeden návrt do hlavy a zavedení elektrody. V našem oboru se občas v této souvislosti užívá termínu kyborg, tedy kybernetický organismus. Jde o člověka, jehož část těla funguje pomocí počítače. To je oblast neuroprotéz.

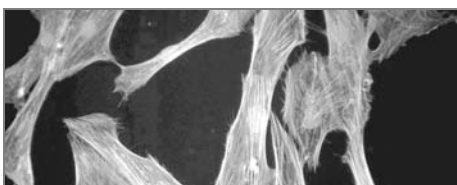
V případě modulačních technik upravujeme a podporujeme existující funkce. Stimulací teoreticky zvýšíme uměle paměť třeba o 50 procent, to se již týká výroby nadlidí. To samé platí u svalové hmoty, pomocí stimulace by se zapojilo mnohem více svalových vláken než při běžné funkci nervového systému, který funguje velmi racionálně. A najednou tu máme jedince s nadlidskou silou. Zrak za minimálního světla, sluch na velké vzdálenosti, vysoká diskriminace čichu. A to jsme jen u smyslů. Když už ovlivňujete jednu funkci, proč by to nešlo u jiné?

• **Není to hra s ohněm?**

Modulace funkcí mozku a míchy je reverzibilní, to znamená, že to můžete zrušit, a to je velká výhoda této metody. Třeba psychochirurgie skončila, protože byla destruktivní a navždy. Tam měl člověk jednou pro vždy dráhy přetáté, byl jiným člověkem a už se to nedalo vrátit. Celý mozek je vlastně jenom elektrika. O nic jiného při přenášení vzruchů nejde. Tím je neurologie krásná, protože je logická – všechno základní se odehrává v daných mozkových centrech a drahách. Takže spíše než do technických otázek se v budoucnosti dostaneme k otázkám etiky.

Zdroj: www.tribune.cz, idnes.cz

Téma připravil Jiří Muladi



Málokdo miluje podzim. Máme s ním totiž spojený chlad, tmu, smutek, deprese...

Ano, na podzim se ochlazuje, teplých dnů ubývá, aby nakonec zmizely úplně. Teploty se snižují pod třicítku, pod dvacítku, pod desítku...

Ubývá i sluníčka – teda aspoň se nám tak jeví, tak to vnímáme. Dny se zkracují, ráno je déle tma, vstáváme za šera, potom i za tmy a to se vstává velice blbě, člověku se nechce.

Navečer už se stmívá, přijdou dny, kdy už se stmívá odpoledne, člověku se chce zachumlat v teplé posteli... Nejradyji by vystrčil nos zase až na jaře.

Přijdou deště, mrholení, vítr.

Člověk, zvláště pokud sedí na vozíku, se začíná více oblékat – jedna vrstva, druhá vrstva, třetí, čepice, šál – choulí se do sebe, balí se do svého kokonu, izoluje se tak od okolního světa, i od lidí. Mračí se, nemá chuť se usmívat. Má pocit, že všechno kolem je šedé, mokré, studené, špinavé, že příroda umírá – opadalo listí, stromy ční jako kůly v plotě, země je holá a studená...

Z tohoto pohledu na podzim a na svět

kolem vznikají deprese. Přichází samota, smutek a pláč. Myslíme si, že to k podzimu prostě patří. Je to ale pouze naše představa, a to právě díky našemu pohledu na svět. Zkusme se na to podívat z pohledu koloběhu života.

Aby mohla zeleň, mláďata a vůbec příroda na jaře vyrazit, probudit se, začít nový život, na to potřebuje hodně síly, hodně energie. A tu musí načerpat v zimě, to je všeobecně známo. V zimě si všechno musí odpočinout a nabrat nové síly. Ale z čeho? Na to se musí připravit. A právě k tomu slouží podzim – zklidnit se, utiší se, udělat si velké zásoby, pokud je z čeho. Proto se na podzim všechno stahuje dovnitř, do sebe, zklidňuje se, aby mohla nastat tichá zima plná spánku a odpočinku. Aby úplně všechno spalo, odpočívalo, načerpávalo nových sil, nového elánu, aby zase na jaře mohl vzniknout nový život, mohl se uskutečnit ten zážrak rození se...

Proto je podzim tak důležitý. A pokud na něj přestaneme hledět jako na nevlídné období plné smutku a deprese, ale začneme ho vnímat jako období zklidňování se, shromažďování energie a zásob na nadcházející období klidu, zamilujeme si ho. Nebýt totiž láskyplného podzimu, neměl by z čeho propuknout na jaře nový život.



TAK CO MYSLÍŠ, SANCHO, JAK LETOS DOPADNE NA MINISTERSTVECH, KRAJÍCH A OBCÍCH NAŠE BITVA O DOTACE?!

Milan Linhart

Umělci malující ústy a nohama

Cristóbal Moreno-Toledo, ŠPANĚLSKO

Cristóbal Moreno-Toledo se narodil v Cordóbě a od narození trpí svalovou dystrofií. Proto už základní vzdělání absolvoval s tužkou v ústech. S velkým nadšením se jako samouk začal věnovat malování. Později malbu dálkově studoval na institutu Parramon v Barceloně. Jeho styl malby má nejbliž k impresionismu a expresionismu – široké tahy štětcem se štědrá dávkou barev v krásných teplých odstínech. Nejčastěji používá olejové nebo akvarelové barvy, rád pracuje i s rytinami nebo keramikou. Zaměřuje se na portréty nebo akty, ale rád maluje i krajinu.

Cristóbal Moreno-Toledo vydal několik básnických sbírek a knih krátkých pří-



Cristóbal při tvorbě

běhů. Zalíbení našel v natáčení videí a tvorbě ledových soch. Členem Světové asociace umělců malujících rukama a no-



Cristóbal jako člen bratrstva Vera Cruz de Córdoba se v roce 1992 setkal s Papežem Janem Pavlem II

hama se stal v 60. letech. Velmi rád pořádá výstavy a vede kurzy pro nové členy sdružení.

*Zdroj: www.vdmfk.com
Zpracovala Hana Klusová*



Holčička, olej na plátně



Žena, olej na plátně

Na Colours of Ostrava se chodí za skvělou atmosférou

Jiří Muladi



Tři sta programových bodů, 16 venkovních i vnitřních scén, 75 zahraničních a 57 domácích kapel, filmy, workshopy, nový Family park i doprovodné aktivity v Dole Hlubina a na dalších místech...

„Je to historicky nejrozsáhlejší program i nejvyšší počet scén. Takový jsme na mezinárodním hudebním festivalu Colours of Ostrava ještě neměli,” konstatovala ředitelka multižánrového festivalu Zlata Holušová.

Do Ostravy dorazili v červenci hudebníci a kapely z 31 zemí světa – od Jižní Afriky po Mexiko, od Austrálie po Island, od Pákistánu po Izrael. S nejpočetnější výpravou 36 lidí přijela islandská zpěvačka Björk (její vystoupení bylo značně kontroverzní), naopak jihoafrická formace Abavuki si našla sama ubytování v roubence v Beskydech s venkovní saunou. K hlavním hvězdám patřili také Kasabian, Rudimental, St. Vincent, Mika, Clean Bandit, Caribou, José González, The Cinematic Orchestra, Rodrigo y Gabriela nebo Swans.



Monika Eichenbaumová přišla na Colours of Ostrava už podesáté

Mimořádnou pozornost pak vzbudil jednorázový společný projekt kapely Zrní s Janáčkovou filharmonií Ostrava, dále například Tata Bojs, kteří koncert na Colours of Ostrava využili pro nahrávání skladby na nové desce, Lenka Dusilová a Baromantika, Bratří Ebenové, Strombo-



Jedna ze scén, tzv. stagi

li, Michal Hruža, Aneta Langerová, Sto zvířat, Vladimír Mišík a další.



Lukáš Mikula zažil festivalovou atmosféru pětkrát – a je podle něho čím dál lepší

Hlasy svobody

Jednou z letošních novinek byla scéna nazvaná Voices of Freedom, diskusní scéna Moderních dějin.cz a Evropské komise věnující se „otázkám nedávné minulosti, aktuální přítomnosti i neisté budoucnosti.“

V areálu Dolních Vítkovic si pak návštěvníci mohli vychutnat novou adrenalinovou vyhlídku s kavárnou z osmdesátimetrové BOLT TOWER (původně vysoké pece) nebo zažít speciální festivalový program interaktivní expozice ve Velkém a Malém světě techniky.

Festival navštívil i ostravský primátor Tomáš Macura. „Líbí se mi to celé, ne-

vím, co vybrat, nechodím sem kvůli koncertům, ale kvůli atmosféře. Ta pospolitost lidí mi připadá fantastická,“ řekl.



Jakub Šusta: „Já jsem vozíčkářem jen na chvíli, po zranění. Ale jsem celkem překvapen, že někteří lidé zde na vozíčkáře kašlou – sám pak budu určitě ohleduplnější.“

Ano, zatímco na jiné festivaly se chodí na pečlivě vybrané, oblíbené protagonisty, Colours si návštěvníci vychutnávají jako hudební, kulturní a společenský happening. Ostatně důvěra ve schopnosti organizátorů je tak veliká, že deset tisíc lístků bývá tradičně prodaných už v době, kdy se ještě vůbec neví, kteří umělci v létě na festivalu vystoupí.

Letos z rekordních 43 700 návštěvníků (čímž byl opět překonán tuzemský festivalový rekord), bylo 1 500 dětí, 500 seniorů a 680 lidí s postižením. A právě ►

k vynikající atmosféře festivalu přispěli i samotní návštěvníci: byli vstřícní, laskaví směřji se...



Tomáš Dvořák: „Až na některé drobnosti se dá říci, že tento festival je opravdu bezbariérový. A jinak se tady všechno stihnout nedá, člověk si z bohatého programu musí vybírat.“



Už popáté v řadě byl součástí multižánrového hudebního festivalu Colours of Ostrava projekt Colours bez bariér. Stejně jako v minulých letech nabídl řadu výhod pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P – například zvýhodněnou cenu vstupenky, u ZTP/P doprovod zdarma, speciální tribuny nebo možnost objednat si zdarma asistenta, který poskytuje servis při pohybu v areálu po celou dobu festivalu.

„V loňském roce navštívilo festival téměř 500 držitelů průkazů ZTP a ZTP/P z celé České republiky i ze zahraničí. Letos to bylo ještě o 180 víc. Rádi jsme jim opět nabídli nadstandardní servis,“ konstatovala vedoucí projektu Colours bez bariér Katarína Kijonková.

„V rámci spolupráce s Českou průmyslovou zdravotní pojišťovnou jsme se snažili usnadnit těmto návštěvníkům pobyt na festivalu tak, aby si mohli bez starostí užívat hudbu a další program v atraktivním bezbariérovém areálu Dolní oblasti Vítkovic. Zároveň jsme lidem s postižením umožnili přepravu osob po Ostravě speciálně upravenými automobily, tzv. BB Taxi (bezbariérové taxi), rezervaci bezbariérového ubytování v ostravských hotelích či místa ve stanovém městečku spolu s parkováním.“

Pro návštěvníky se zdravotním postižením byla k dispozici také speciální

mapa festivalového areálu se zvýrazněnými místy určenými pro ZTP a ZTP/P: bezbariérová WC, tribuny, výtahy, sprchy, stanové městečko, parkoviště i stanoviště BB TAXI. Mapa byla doplněna o praktické rady pro zdravotně znevýhodněné návštěvníky festivalu s tím, že dostupná byla zdarma v Info Pointu a na speciální pokladně Colours bez bariér.

ALDIO: dobré renomé

Jak mezi klienty, tak i mezi pořadateli různých akcí, jako je třeba právě festival Colours of Ostrava, má dobré renomé *Alternativní doprava imobilních osob* (ALDIO) Ostravské organizace vozíčkářů. Speciálně upravený vůz FORD TOURNEO Custom M1 sloužil lidem s postižením po celou dobu konání festivalu.



Jedna z řady klientek, které řidič Aldia Radomír Hoza pomohl s dopravou na festival, byla Veronika Vítková. Nejvíce se těšila na vystoupení Anety Langerové

„Objednávku od paní Kijonkové jsme dostali s měsíčním předstihem,“ uvedla Marie Báňová, vedoucí střediska ALDIO. „Vozidlo bylo přistaveno dle ujednání ve 14.00 hodin dne 16. 7. a poslední jízdy byly v pondělních nočních a ranních hodinách 20. 7. Celkem jsme uskutečnili 312 jízd s klienty a ujeli 1 390 km. Jízdy organizovala Monika Macháčková – koordinátorka a dispečerka projektu Colours bez bariér a řidičem našeho speciálního vozidla byl Radomír Hoza.“



Zlata Holušová je ředitelkou a srdcem festivalu

Colours of Ostrava objektivem



Foto na památku



Festivalový mumraj



Nevšední vozík s nevšedním vozíčkářem



Open air odpočinek



Jako na jarmarku



Zabavit se dalo různě



Osmdesátimetrová BOLT TOWER je původně vysoká pec...



...a její vyhlídka je přístupná i vozičkářům



Bezprostřední hrátky dětí



Jedna z ulic festivalu



Stanové městečko



Design zóna



Staletý genius loci

Poezie z Vašeho pera

Ivo Krajíček
Čekání

*Čekání na čas milování
na hříčky se slovy,
kdy štěstím zazvoní
staré podkovy.*

*Čekání na čas,
kdy vykvete každý strom
i stéblo.
Na dráty nade vsí
hejno vlaštovek sedlo.*

*Čekání na čas,
kdy vykvete bronzem
dívčí šije i drobný kotník
a pár letních střevíčků
opustí botník.*

*Čekání na čas
zrání jahodí,
kdy vůni jahod
se rtů slíbat chce se.
Pár milenců varování
straky zahodí
a v skrytu lesa obejmě se.*

*Čekání na čas,
kdy zvadne první stéblo
a potom poslední.
Slunce už nehřeje,
snad trochu k poledni.*

*Čekání na čas
dospělých dětí,
později vnuků.
Čekání na čas,
kdy zubatá zavolá
do stínu smutečních vrb a buků.*

Strakonice
25. 5. 1977

Johana Lucie Malardová
Spoutaná

*Cítím se jak spoutaná,
za nikoho provdaná.
Ale našla jsem cit,
s nímž je mi líp.*

*Spoutaná bez železných pout,
brzy bude, láska, soud.
Který tě usvědčí,
nebude ti do řeči.*

*Spoutaná velkou samotou,
obdařená tichou prázdnotou.*

*Přesto tak svobodná,
co se tomu vyrovná.
Pocity mě spoutávají,
ničtí mě, když uhýbají.
Chci je dobře znát,
chci, abys měl mě rád.*

Hrabyň
8. 6. 2015

Johana Lucie Malardová
Ticho

*Nastalo hrobové ticho,
zmizní ty lidská pýcho.
Dopřáno bude trpícím,
těm života lidského volícím.*

*Marnivý bohatství mamon,
plný bezcenných papírů šanon.
Mě víra v něj pomůže,
a všechno zlo přemůže.*

*Tichá píseň v uších zní,
čekám až se rozední.
V srdcích všech lidí,
co mají oči a nevidí.*

*Děti, sed'te všichni tiše,
pan učitel na tabuli píše.
Křídou sněhově bílou,
nic nezmůžeš fyzickou silou.*

Hrabyň
8. 6. 2015

Johana Lucie Malardová
Prorok

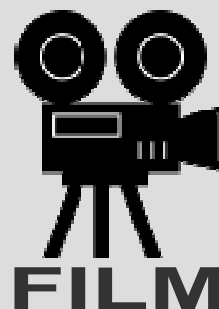
*Předvídám jak dobrý prorok,
jsem jen člověk, ničtí otrok..
Poznám svoji cenu
a zažiji velkou změnu.*

*Prorokoval dobré časy,
miluji ho, On jej spasí.
Stál při mně, když jsem spala,
jeho blízkost jemně hrála.*

*Prorok tajemný lehce,
ryby plují v čisté řece.
Volně mohou ony dýchat,
ty budeš lektvar míchat.*

*Příliš silná intuice
otevřela mi hranice.
Dala k přemýšlení prostor,
tvrdí je svůj názor.*

Hrabyň
11. 6. 2015



Pořád jsem to já (Still Alice)

Zkouška lásky, lidskosti
a trpělivosti

Drama režiséra Richarda Glatzera a Washe Westmorelanda **Still Alice** v hlavní roli s Julianne Moore, Alecem Baldwinem a Kristen Stewart zazářilo na torontském festivalu v roce 2014. Richard Glatzer, který zemřel letos v březnu ve věku 63 let, trpěl chorobou ALS (amyotrofická laterální skleróza), kvůli které nemohl mluvit. Komunikoval pomocí aplikace iPad, která převádí text na řeč.

V americkém snímku herecky exceluje Julianne Moore v roli profesorky postižené Alzheimerovou nemocí. Moore si za sugestivní výkon vysloužila řadu cen včetně Oscara. Podle bestselleru neuroložky a spisovatelky Lisy Genovy ztvárnila profesorku lingvistiky na Columbijské univerzitě v New Yorku – doktorku Alice Howland, padesátiletou ženu a matku tří dětí – Anny (Kate Bosworth), Lydie (Kristen Stewart) a Toma (Hunter Parrish). Jejího manžela Johna Howlanda hraje citlivě Alec Baldwin.

Když je Alici diagnostikována raná forma Alzheimerovy choroby, procházejí vzájemné vztahy v rodině tou nejnáročnější zkouškou – zkouškou lásky, lidskosti i trpělivosti... Děj filmu se odvíjí chronologicky. Od zjištění diagnózy nemoci, kterou Alice získala dědičně, přes první příznaky (ztráta orientace a paměti), které se postupně a jistě zhoršují. Progres Aliciny choroby je vyjádřen věcně, civilně, bez zbytečných sentimentálních výlevů a násilného ždímání emocí. Filmu se daří se držet hranice vkusu. Divák se tedy dočká silného dramatu, tvůrci představují Alzheimerovu chorobu tak, jak se může odehrávat ve skutečném životě.

„Kéž bych měla rakovinu“ – povzdechne si Alice v jednu chvíli, tak je pro ni těžké ztrácet sama sebe. Postupně se jí mění život...

„Tohle nejsme my, to je naše choroba“ – upozorňuje už nemocná Alice.

Nakonec ji čeká demence, která vede k závislosti nemocného na každodenní pomoci druhých. Pryč jsou vzpomínky, pryč jsou znalosti, pryč je osobnost jako taková. Čím víc máte, tím víc ztratíte, a to bez ohledu na to, že jde jen o moudrost a znalosti. Pouze krátký čas si nemocná Alice může namlouvat, že projevy plíživé nemoci lze oddálit, ne však přelstít, protože právě onemocnění určuje chaotická pravidla...

Ke stažení: <http://www.ulozto.cz/xqEcaQbB/still-alice-2014-cz-tit-avi/>.



Pořád jsem to já (Still Alice). Drama, USA, 2014, 100 min.

Režie: Richard Glatzer, Wash Westmoreland, kamera: Denis Lenoir, scénář: Richard Glatzer, Wash Westmoreland.

Hrají: Julianne Moore, Kate Bosworth, Shane McRae, Hunter Parrish, Alec Baldwin, Seth Gilliam, Kristen Stewart, Stephen Kunken, Erin Darke, Orlagh Cassidy, Victoria Cartagena a další.

Blanka Falcňíková



Režiséři Richard Glatzer (na vozíku) a Wash Westmoreland na představení filmu.

Gula v Lanžhotě

Pétanque v podání vozíčkářů přinesl lité sportovní boje

Už se stalo tradicí, že se v měsíci červenci scházíme na Gule – turnaji v pétanque vozíčkářů. Hru definuje francouzská encyklopedie *Le Petit Larousse*: „Hra s koulemi pocházející z jižní Francie, v níž je terčem dřevěná kulička, tzv. prasátko, a která se hraje na neupraveném terénu.“ Pétanque hráli už staří Římané a asi okolo roku 600 před Kristem jej římsí vojáci přivezli do jižní Francie. Dnes se již hraje po celé Evropě a nejen ve Francii je možno ke hře popíjet dobré vínečko...

Na jihu Moravy začali tradici turnajů v pétanque manželé Juřicovi ve Valticích, když před 15 lety uspořádali první ročník s názvem *Valtická gula*. Organizovali celkem třináct ročníků. Vloni turnaj poprvé zorganizovali manželé Večeřovi a Zdeněk Balga, a to v Lanžhotě.

Bitvy jako řemen

Na letošním ročníku se sešel v Lanžhotě rekordní počet 25 hráčů z celé Moravy a Kraje Vysočina. Tropické letní teploty borce a borkyně (sedm něžných sportovkyň) vůbec neodradily. Hrál se v pěti základních skupinách po pěti hráčích. Vítězové jednotlivých skupin bojovali ve finále o první až páté místo, dru-

zí v základních skupinách o šesté až desáté atd. Každý startující tak sehrál osm zápasů.

Bitvy byly náročné a někdy velmi dlouhé; výsledky 12:10 vypovídají o houževnatosti a snaze strhnout vítězství na svoji stranu. Každá úspěšná koule, tedy bod, se počítá. Při rovnosti bodů dvou hráčů rozhoduje jejich vzájemná hra, ale při rovnosti bodů u více hráčů rozhodoval právě poměr jednotlivých bodů.

Způsobem přijel – zahrál – zvítězil se na prvním místě umístil Milan Bartůněk z Velkého Meziříčí, který hrál za ParaCENTRUM Fenix Brno. Gule se účastnil úplně poprvé. Na druhé místo tak odsunul zkušeného borce Martina Zábojníka, třetí skončil Vojtěch Vašíček (oba SK Moravia Brno). Čtvrté místo pak obsadila statečná žena, paní Magdaléna Kubešová z Krnova. Loňský obhájce vítězství Marek Šrůtka (ParaCENTRUM Fenix Brno) skončil na krásném šestém místě.

Lia Vašíčková

**Chystáte akci pro vozíčkáře,
nebo se již uskutečnila?
Napište nám o tom do Vozky!**



Vítězná trojice – uprostřed vítěz Milan Bartůněk, po jeho pravici druhý Martin Zábojník a po levici třetí Vojtěch Vašíček

Letní medailové žně plavců s tělesným postižením

Plavecký program KONTAKTU bB nese zaslužené ovoce

Celkem 58 medailí získali naši plavci na letošních Světových hrách juniorů IWAS v nizozemském Stadskanaalu a na Evropských paralympijských hrách mládeže v chorvatském Varaždinu. K tomu navrch přidali tři finálové starty na Mistrovství světa v plavání IPC.

Všichni reprezentanti se pak sešli se svými kolegy na tréninkovém kempu ve Strakoncích, kde vstřebávali v průběhu tří týdnů intenzivní dvoufázovou plaveckou výuku a rehabilitační, jógové a taneční cvičení, které orámoval doprovodný program společenských her.

Světové hry juniorů IWAS

■ 2.–8. července, Stadskanaal, Nizozemsko.

Po loňském vynikajícím startu na Světových hrách juniorů plavecký tým Českého svazu tělesně postižených sportovců (ČSTPS) znovu potvrdil, že patří ke světové elitě a doložil tak unikátnost plaveckého programu KONTAKTU bB. Her se zúčastnilo celkem 14 plavců sportovních klubů SK KONTAKT Karlovy Vary, SK KONTAKT Praha a SK KONTAKT Brno pod vedením šéftrenéra Jana Nevřky.

„Byla to záplava osobních rekordů. Jedná se o rozvojové závody, kde se mají šanci potkat junioři do 23 let z celého světa. V letošním roce nebyla plavecká část her až tak obsazená, ale všichni plavci ze sebe vydolovali to nejlepší a získali další cenné zkušenosti,“ hodnotí závody Jan Nevřka, autor plavecké metodické řady KONEV, díky které je do plaveckého programu zapojeno na 300 plavců všech věkových a výkonnostních kategorií v Praze, Brně, Karlových Varech a Českých Budějovicích.

„Oproti loňským hrám ve Stoke Mandeville bylo vzhledem k velikosti startovního pole jednodušší získat medaili, ale i tak to byla obohacující sportovní i společenská mezinárodní zkušenost“ říká Vít Šašek, plavec sportovního klubu SK KONTAKT Karlovy Vary.

Evropské paralympijské hry mládeže

■ 16.–19. července, Varaždin, Chorvatsko.

Na hrách reprezentovaly Českou republiku (ČR) dvě plavkyně SK KONTAKT Praha ČSTPS. Pět zlatých a tři stříbrné medaile zajistily pro ČR 6. místo v celkovém hodnocení 22 účastnických zemí v rámci čtyř sportů (atletika, plavá-



Reprezentační tým na světových hrách juniorů IWAS

ní, stolní tenis a boccia). Děvčata reprezentovala příkladně. Monika Mikuškovcová získala dvě stříbra a jednou si vyrovnala osobní rekord. Anežka Floriánková proměnila svoje starty v získání pěti zlatých a jedné stříbrné medaile a až na jednu disciplínu vše v osobních rekordech. Z Varaždinu se děvčata vrátila na plavecké soustředění do Strakonice.



Před startem

„Jsem ráda, že se mi ve Varaždinu podařilo vylepšit osobní rekordy z předchozích závodů ve Stadskanaalu. Tam byla atmosféra o něco intenzivnější, protože

nás jelo víc a navzájem jsme si mohli víc fandit,“ říká Anežka Floriánková, třináctiletá plavkyně sportovního klubu SK KONTAKT Praha.



Děvčata s první získanou medailí

„Obě plavkyně potvrdily, že se máme v budoucnu na co těšit, předvedené výkony jsou vzhledem k jejich věku velkým příslibem do budoucna,“ dodává Radka Kučírková, předsedkyně ČSTPS, která děvčata na závodech doprovázela.

Mistrovství světa v plavání

■ 13.–19. července, Glasgow, Velká Británie.

Na mistrovství světa reprezentovali ČSTPS Tomáš Hlavinka ze SK KON-



Individuální úpravy vozidel pro ZTP



Montáž u zákazníka nebo zápůjčkové vozidlo



Kvalita, bezpečnost a bezproblémový provoz



Individuální přístup a řešení na míru

PROTEC
metal

www.protec-metal.cz

info@protec-metal.cz

+420 734 750 344

+420 777 788 903

INVA CAR

český výrobek

Úpravy vozidel pro ZTP



>> Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova <<



ukázkové vozidlo



www.invacar.cz Tel. 383 388 186
Mob. 775 677 603

Průmyslová 464, Katovice 387 11, E-mail: info@invacar.cz

ROHO



antidekubitní podložky a matrace

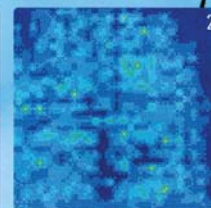
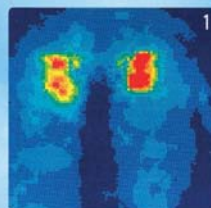
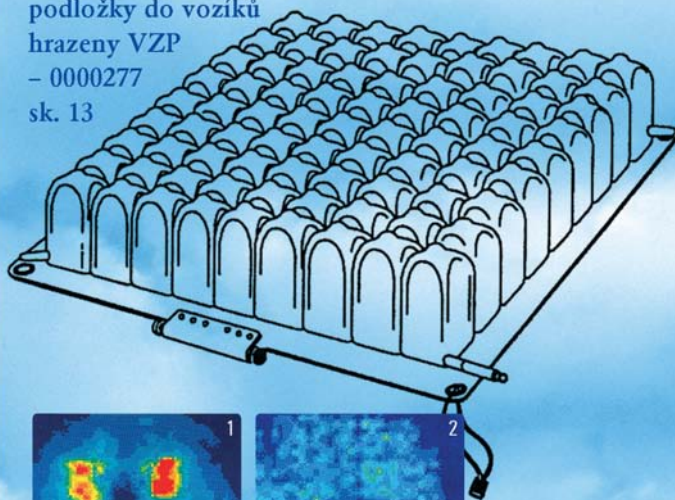
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 0000277

sk. 13



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

Dovází: CZ. TECH Čelákovice, a.s.
Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: roho@cztech.cz
www.roho.cz

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

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

NOVINKA



Actreen® Hi-Lite

Nová generace potahovaných močových katetrů

- Katetr vhodný pro děti, ženy a muže
- Určený k intermitentní močové katetrizaci
- Je připraven ihned k použití díky potažení hydrofilním gelem
- Snadné zavádění díky novému bezdotykovému systému
- Nově v délce 41 cm pro muže
- Nezalamuje se, je snadno složitelný
- Diskrétní pouzdro je součástí každého balení

Více na www.actreen.cz



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

B. Braun Medical s.r.o. | Divize OPM | V Parku 2335/20 | CZ-148 00 Praha 4
Tel. +420-271 091 111 | Fax +420-271 091 112 | www.bbraun.cz

NOVÝ KÜSCHALL CHAMPION MECHANICKÝ AKTIVNÍ SKLÁDACÍ VOZÍK

- Hliníkový rám nabízí všechny barvy a konfigurace. Nabízí téměř neomezené způsoby, jak přizpůsobit Váš vozík.
- Champion přichází s novým titanovým rámem.
- Karbon byl vždy symbolem elegance pro produkty na vysoké úrovni.
- Unikátní horizontální skládací mechanismus

KONTAKT

Jana Masaryka 1713
500 12 Hradec Králové
+420 495 220 684
sivak@sivak.cz
www.sivak.cz

HLINÍK = VARIABILITA

ŽIVOTNOST = TITAN

KARBON = DESIGN A VÝKON

SIVAK

medical technology s.r.o.

Magazín pro vozičkáře VOZKA

■ Sledujte týdenní novinky na internetových stránkách Vozky www.vozka.org

- souhrnné krátké zprávy ze života a pro život na vozíku z celé ČR
- aktuální články, které se nedostanou do tištěného Vozky
- diskusní témata, bonusy (videa, prezentace, flash hry) aj.

■ Nechte se informovat e-mailovými zprávami redakce Vozky

- monitoring zpravodajství médií
- novinky ve vývoji sociální reformy
- anonce kulturních, společenských a sportovních aktivit organizací, které se věnují lidem se zdravotním postižením
- nabídky organizací poskytujících služby lidem se zdravotním postižením
- informace, rady a doporučení Národní rady osob se zdravotním postižením ČR
- uzávěrky nových čísel Vozky, zprávy pro dopisovatele Vozky a jiné zajímavosti

Jak postupovat? Jednoduše zašlete žádost o zaslání redakčních informací e-mailem na adresu sfredaktor@vozka.org s uvedením svého příjmení, jména a města, ve kterém bydlíte.

VOZKA – Váš časopis, Váš web



Magazín o životě a pro život na vozíku
Rady, inspirace a motivace

- ▶ Jednotlivá čísla
- ▶ Inzerce
- ▶ Přihláška k odběru
- ▶ Návštěvní kniha



Úvodem Aktuality Stručně o Vozkovi Redakce Publikujte i Vy Sponzoring Soutěže Kalendářium Odkazy Bonus Diskuse

Aktuality

Přijďte si zaběhnout či zašlapat pro Centrum Paraple



BĚH PRO PARAPLE VE VELKÉM OSEKU

5. září 2015 - Velký Osek, Veltruby (Petr Rypka, red)
Zveme vás na běžeckou Eleven Velkooseckou podzimní „12“ a zároveň na Běh pro Paraple ve Velkém Oseku. Závodů se uskuteční 24. října v krásném prostředí Národní přírodní rezervace Libický luh.
Celý článek

Czech Open 2015 – Para Table Tennis



5. září 2015 - Ostrava (Tomáš Staniček, red)
Česká asociace stolního tenisu a TJ Ostrava pořádají ve dnech 22.–27. září v bezbariérovém sportovním areálu na Varenské ulici v Ostravě 11. ročník mezinárodního turnaje handicapovaných

Pozvánka na výstavu Život bez bariér 2015



3. září 2015 - Ostrava (Výstaviště Černá louka Ostrava, red)
Ostravské výstavy, a.s., připravily na 16.–18. října čtvrtý ročník výstavy Život bez bariér. Konat se bude opět na Výstavišti Černá louka v Ostravě.

Vyhledávání... 

Čtvrtek, 10. září 2015

Svátek má Irma

Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Pondělí
 17 °C	 18 °C	 22 °C	 24 °C	 23 °C

Počasí podrobněji

▼ Reklama



Ruční ovládání automobilu pro zdravotně postižené

Tříkolky a jiná vozítka nejen pro zdravotně postižené

Krátké zprávy

Online diskuze s odborníky na RS

Praha, ČR (www.aktivnizivot.cz, red) Diskuze přes Google Hangouts proběhne 25. května od 17 hodin. Na otázky odpoví lékař neurolog či odborník na problematiku zaměstnávání.

- Konference O roztroušené skleróze (ne)jen pro rodinu
- Online diskuze s odborníky na RS
- Lipanka zve na letní tábory a ozdravné pobyty



Český výrobce pohybových léčebných přístrojů **Kalpe**



Rotren Solo

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

V nabídce 16 typů profesionálních přístrojů pro pohybovou rehabilitaci končetin!

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



Motren Duo 1

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

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

Rehabilitační půjčovna pohybových léčebných přístrojů, motodlah a rotopedů.



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



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



ALDIO

Speciální doprava pro imobilní osoby

Ostravská organizace vozičkářů, spolek
Dispečink Ostrava:
tel./zázn.: 596 786 353 (8-14 h)
Řidič: 605 926 013





S námi nejdál !

Vývoj, konstrukce, výroba, montáž

Doporučíme vhodnou značku a typ automobilu s ohledem na vaše potřeby.

Zajistíme Vám speciální autoškolu s upravenými vozy.

Půjčíme Vám náhradní vůz s ručním ovládním.

Máme vlastní odtahovou službu.

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

www.facebook.com/rucniovladani

Zastoupení pro Slovensko

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





OPEL HANDYCARS

SLOBODNÝ POHYB BEZ BARIÉR.

Program mobility osôb so zdravotným postihnutím.

- automatická prevodovka u väčšiny modelov
- cenové zvýhodnenie pre zdravotne postihnutých
- výhodný spotrebiteľský úver s kartou ccs v hodnote 200 €
- poistenie s asistenčnou službou pre celú Európu na 5 rokov zadarmo
- sociálne poradenstvo
- komplexné servisné služby
- špeciálne úpravy vozidiel

5 rokov
záruka*



Opel Poistenie Opel Finance

www.opel-handycars.sk infolinka: 0800 101 101 opel@handycars.sk

Kombinovaná spotreba a emisie: CO₂: 3,8 – 7,3 l/100 km, 99 – 163 g/km.

*Dvojročná výrobná zákonná záruka a ďalej trojročná zmluvná záruka Opel v spolupráci so spoločnosťou CG Car Garantie Versicherungs-AG. Zmluvná záruka Opel je poskytovaná bezplatne dilerom Opel.



Wir leben Autos.

TAKT Praha a Vendy Dušková z SK KONTAKT Karlovy Vary pod vedením trenéra Štěpána Caganě. Vendy v devíti startech předvedla sedm osobních zlepšení. Šest disciplín proměnila ve tři finálové účasti a splnila čtyři limity pro letní paralympijské hry, které se budou konat v Rio de Janeiru příští rok.



Vendula Dušková a Tomáš Hlavinka reprezentovali pod hlavičkou Českého svazu tělesně postižených sportovců na Mistrovství světa v plavání IPC



Vendula Dušková na dráze číslo 9 (vpravo) se chystá na start finále 400 m volný způsob

„Plavalo se mi dobře, bazén i atmosféra byly vynikající a tři finále předčily mé očekávání. Největší radost mám ze splně-

ných kvalifikačních limitů do Ria. Musím přiznat, že šest disciplín a devět startů bylo fakt náročných“ hodnotí závody nadějná plavkyně.

Tomáš startoval v disciplíně 50 m prsa a s výsledným časem moc spokojený nebyl. Jeho výkon je do velké míry ovlivněn polohou, kterou se jeho nohy rozhodnou ve vodě zaujmout. Ještě 15 metrů před koncem měl skvěle rozjeto a byl na postupové pozici, ale pak se nohy rozhodly pokrčit a to je něco, s čím se nedá dělat nic. V konečném pořadí Tomáš obsadil 10. místo.

„Závody to byly pěkné, ale z mého osobního pohledu nevydařené. Po podřepném startu na dubnovém mistrovství Německa v Berlíně jsem očekával účast ve finále a hlavně osobní zlepšení,“ komentuje svou účast na mistrovství Tomáš Hlavinka, plavec sportovního klubu SK KONTAKT Praha.

XXIII. Plavecké léto ve Strakoncích

■ 12. července – 1. srpna

Plavci ze všech středisek KONTAKTU bB se sešli ve Strakoncích, kde se

konalo tradiční soustředění plavců s tělesným postižením. V tomto roce na něj přijelo 120 sportovců od začátečníků, přes současné až po bývalé reprezentanty, o které se staralo více než 50 trenérů, asistentů a dobrovolníků. Hlavní náplní jsou dva plavecké tréninky denně, které spolu s rehabilitačním a kondičním cvičením vytvářejí prostor pro zlepšení fyzické kondice. Každý turnus je završen plaveckými závody Strakonice Cup, kde mají plavci i personál možnost ukázat pokrok, jehož v uplynulých dnech dosáhli.

„Je skvělé vidět počty zúčastněných plavců a jejich plavecké dovednosti, které se rok co rok zlepšují. Nejde nám primárně o reprezentaci. Hlavním smyslem je celoroční činnost ve střediscích KONTAKTU bB s plavci všech úrovní bez rozdílu věku a postižení. Výsledky z posledních závodů dokazují, že získávání medailí bez dlouhodobé systematické práce a široké základny plavců není možné,“ komentuje soustředění Martin Kovář, čtyřnásobný paralympijský vítěz v plavání a jeden ze zakladatelů KONTAKTU bB.

Radka Kačírková
předsedkyně ČSTPS



Strakonice: Seminář s plavci, kteří se účastnili mezinárodních závodů



Strakonice: Individuální plavecká výuka – výklad

Letošní Generali Survival byl opravdu náročný

Úderem dvaadvacáté hodiny středoevropského času se v sobotu 13. června zarazila stavidla času 14. ročníku náročného outdoorového závodu Generali Survival 2015, který i letos navštívila takřka kompletní česká outdoorová špička. Základnou se opět staly Poněšice u Hluboké nad Vltavou.

„Letos se závodníci důkladně rozhlédnou po Jihočeském kraji,“ řekl ředitel závodu Martin Pádívý, když se připravovala trasa akce. Jeho slova se naplnila mírou vrchovatou. V konečném zúčtování se pětinasobní vítězové z týmu *Black-HILL/Salomon/EPO* Jaroslav Krajník a Pavel Kurz toulali krajem skoro o čtyři hodiny déle než loni. Snad za to mohlo úmorné horko, které spalovalo kraj teplotami nad třicet stupňů, snad pocit zodpovědnosti, který donutil organizátory potrápít závodníky opravdu velkou porcí pohybu.

Původní prohlášení, že v závodě bude od všeho trochu, je s odstupem možné poopravit, že všeho bylo víc než dostatek. Tváře těch, kteří dorazili před setměním do cíle závodu, to alespoň naznačovaly. Stovky kilometrů v nohou i desítky kontrol rozvěšených po stromech a keřích. Horko a myšlenka na sobotní večer. Žejdlík a postel. Je až s podivem, jak se touhy pořadatele na stanovišti a závodníka v půlce závodního dne překrývají a kopírují...

Byl to ročník přísný k závodníkům i pořadatelům. A byl úspěšný ve všech bodech. Nikdo nevzdal!

Vyrovnaný souboj vozíčkářů

I letos byl závod zároveň **otevřeným mistrovstvím vozíčkářů** (už šestým), tedy každý z nich s „chodákem“ jako partákem v soutěžní dvojici. Nastoupilo pět párů a svedlo nevídaně vyrovnaný souboj o vítězství. Mistry republiky se nakonec, s relativně těsným náskokem, stali Luděk Benada a Tomáš Hlavsa z týmu *Za 5 minut dvanáct*, když se jim vyplatila taktika hodně spíchat a méně hledat.

Svoji neporazitelnost potvrdily i při svém třetím startu dámy z týmu *Modrobílá síla* – Martina Bochenková a Kamila Foglarová. V kategorii smíšených dvojic letos vybojovali vítězství Simona Karochová a Oldřich Novák z týmu *EPO NHCAR*.

Letošní ročník posunul závodníky i pořadatele v jejich možnostech dál a ukázal, že hranice je čistě subjektivní pojem, který se dá stejně rychle překročit, smazat, popř. nikdy nedosáhnout. Všichni jsme



o zkušenost bohatší a nezbyývá, než nabyté zkušenosti přetavit do patnáctého ročníku. Nejde sice ještě o plnoletost, ale člověk si může dovolit zase víc. Tak za rok!

Kateřina Vetešníková
koordinátor GENERALI SURVIVAL

Foto: Míra Rygl

Chtěli byste chytat ryby na ortopedickém vozíku? Český rybářský svaz vám vychází vstříc v celé ČR

Na nejatraktivnějších revírech vyčleňují členové olomouckého Českého rybářského svazu, z. s., místa svým handicapovaným kolegům. Patřícně k nim upravují přístup a označují je speciálními cedulemi. Pamatují i na prostor na parkovišti, aby to na břeh neměli zbytečně daleko.

„Udělal jsem velký krok kupředu a podpořil rybaře s handicapem,“ řekl o novince předseda Českého rybářského svazu (ČRS) Michal Šefčík. Osm olomouckých vyznavačů Petrova cechu s tělesným postižením přístup svých kolegů oceňuje. „Pro vozíčkáře nepřipadá v úvahu, aby objížděl revíry a hledal vhodné místo, kde bude chytat,“ uvedl Jaroslav Pokorný, který se k vodě bez ortopedického vozíku nedostane. „Vše je o lidském přístupu.“

Bodují i střední Čechy

Handicapovaným rybářům se zlepšily podmínky pro chytání ryb i ve středních Čechách.

„Vytvoření míst a mapy s vhodnými místy pro handicapované rybaře byl i náš dluh z minulosti, kdy jsme se sice o něco pokoušeli, ale nikdy jsme naši snahu nedotáhli do konce. Nyní chceme přilákat k rybaření i handicapované rybaře z jiných krajů,“ sdělil předseda Středočeského územního svazu ČRS Dušan Hýbner. „Prostor vhodný k rybaření musí být bezpečný, břehy stabilní nebo uměle zpevněné a pokud možno co nejnižší. Výběr míst jsme konzultovali s handicapovanými rybáři,“ dodal.

Seznam přístupných míst

Nová místa by mohli v budoucnu využít také imobilní rybáři v jiných krajích. Jak řekl vedoucí hospodářského úseku ČRS Branislav Ličko, místa pro handicapované rybaře otevírají kontinuálně v rámci celého ČRS.

„Jejich seznam je volně dostupný na našich webových stránkách, kde si u jednotlivých revírů mohou handicapovaní rybáři najít symbol, který označuje místo se snadným příjezdem a parkováním pro handicapované. Přitom systém je otevřený, takže kdokoli do něj může vkládat nová nalezená či vybudovaná vhodná místa pro handicapované rybaře,“ uvedl Ličko.

Podle loňské statistiky ČRS chytá ryby v České republice 6 264 zdravotně znevýhodněných rybářů. Ti mohou vyu-



žívat slevu na rybářskou povolenku a úlevu od brigád.

Kladrubské sdružení handicapovaných rybářů

Jedinou organizací, která od roku 1985 sdružuje handicapované rybaře v ČR, je Kladrubské sdružení handicapovaných rybářů. Má 150 členů, kteří se mimo jiné účastní domácích a mezinárodních soutěží.

Právě v rámci 38. ročníku závodu v lovu ryb na udici na Vojkově rybníce absolvoval ČRS, místní organizace Božičany (Karlovarský kraj), jednu premiéru: byla zde otevřena rybářská plocha s bezbariérovým přístupem pro imobilní rybáře.

„Myšlenka vybudovat takové místo vznikla už v roce 2013 a po částech byl tento bezbariérový přístup k vodě budován až do stávající podoby,“ zavzpomínal hospodář božičanské organizace Václav Šnajdr. „Teď nás ještě čeká finální úprava povrchu příjezdové cesty a značení lovného místa orientačními tabulemi. Poté by mělo být vše kompletní. Zároveň však uvažujeme o výstavbě stejně přístupného místa pro vozíčkáře i na našem druhém rybníku Bahňák v Lesní ulici v Chodově.“

Další informace: na stránkách ČRS: <http://www.rybsvaz.cz>.

Územní svazy ČRS

- **ÚS města Prahy:** Rybářská 3/5, 147 00 Praha-Podolí, tel.: 222 248

109-10, info@rybaripraha.cz, <http://www.ryba.ripraha.cz>.

- **Středočeský ÚS:** K Novým domkům 82, 159 00 Praha-Lahovice, tel.: 224 934 984, crs_sus@volny.cz, <http://www.crs-sus.cz>.
- **Jihočeský ÚS:** Rybářská 237, 373 82 Boršov nad Vltavou – Poříčí, tel.: 387 250 451, jcev@crsrb.cz, <http://www.crsrb.cz>.
- **Západočeský ÚS:** Tovární 281/5, 301 00 Plzeň 3 – Jižní Předměstí, tel.: 377 223 569, 602 321 168, us@crsplzen.cz, <http://www.crsplzen.cz>.
- **Severočeský ÚS:** Střekovské nábřeží 975/51, 400 03 Ústí nad Labem – Střekov, tel.: 475 531 004, 475 534 074, 721 329 351, crsusti@crsusti.cz, mikolasova@crsusti.cz, <http://www.crsusti.cz>.
- **Východočeský ÚS:** Kovová 1121, 500 03 Hradec Králové – Slezské Předměstí (pošta Hradec Králové 3), 495 214 940, bialek@regis.cz, <http://www.vcus.regis.cz>.
- **Moravskoslezský ÚS:** Jahnova 890/14, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory, tel.: 596 620 583, sekretariat@rybsvaz-ms.cz, <http://www.rybsvaz-ms.cz>.

(di)

Ilustr. foto: www.chytej.cz



Představujeme:

Sportovní klub vozíčkářů Praha

Sportovní klub vozíčkářů Praha (dále SKV Praha) byl založen v září 1991 stolními tenisty na vozíku. V letech 2003–2004 přibývají další oddíly – florbal, orientační závod a lyžování. Nyní klub zastřešuje sedm sportovních oddílů: florbal, lyžování, orientační závod, outdoor, potápění, stolní tenis a tanec. Má více než 100 členů.

Letos klub spustil komunitní projekt **Vozíčkáři na Plechárně**, významnou pozornost získal další projekt **Spojenci sportovců na vozíku**, ve kterém sportovní nadšenci, ať už rekreační či závodní, podporují sportovce na vozíku z SKV Praha.

Mezi poslání klubu patří nejen vytváření zázemí pro rekreační i vrcholové sportovce na vozíku, pořádání sportovních a volnočasových akcí či podpora členů při účasti na domácích a zahraničních soutěžích, ale také vytváření prostoru pro setkávání a společná sportování lidí s handicapem a tzv. zdravých, a to včetně jejich rodin a příznivců.

Zástupci klubu propagují sport lidí s postižením a co je důležité – **seznamují s ním zájemce na začátku sportovní činnosti – radí, jak a také kde na to.**

Předsedou klubu je Bohuslav Hůlka, aktivní sportovec na vozíku a také dlouholetý přispěvatel magazínu Vozka, kde čtenářům přináší především reportáže z domácích i světových soutěží v orientačním závodě a dříve i z florbalu.

Bohuslav Hůlka: Radost ze sportu je jen jedna, společná pro nás pro všechny

• **Bohuslave, historie vzniku vašeho klubu musí být pro všechny sportovní nadšence, a to nejen pro ty s postižením, velmi zajímavá. Jak to tehdy bylo?**

Když náš klub v roce 1991 vznikl, byli jsme první organizací, která měla název Sportovní klub vozíčkářů. Existují i další kluby s tímto názvem, vesměs jsou to organizace, které se zabývaly, podobně jako tehdy my, stolním tenisem. Teprve v roce 2003 jsme mezi naše aktivity zařadili florbal. Pod vedením Lenky Honzátkové z Centra Paraple zde vznikl základ současného ComAp Teamu. O rok později jsme se sešli už asi v počtu osmi lidí s tím, že naši organizaci rozšíříme o další sporty. Tomáš Lisý založil oddíl lyžování, Honza Kašpar, který už není mezi námi, si vzal na starost motorové čtyřkolky. Já jsem byl nadšený z orientačních závodů,

takže jsme založili také oddíl orientačního závodu. V roce 2007 jsme „vyměnili“ čtyřkolkáře, kteří odešli do jiné organizace, za potápěče, v roce 2011 jsme spojili outdoorové sporty do vlastního oddílu a loni jsme přibrali oddíl tance.

Naši členové se od začátku rekrutovali převážně z řad klientů Centra Paraple. Měli zájem o sport, u nás si ho zkusili a už u nás zůstali. Tak je tomu z velké části dodnes. Propojení s Centrem Paraple funguje i na bázi sdílení speciálních sportovních pomůcek. Cílem spolupráce je, abychom novým zájemcům o určitý druh sportu mohli společně nabídnout co nejširší spektrum těchto pomůcek.

Zejména v posledních letech se nám často ozývají i zájemci o sport, kteří se o nás dozvěděli z internetu nebo díky časopisům pro postižené, jako jsou Vozka nebo Vozíčkář.

• **Jak to fungovalo? Přece jenom – různé sporty vyžadují jiné podmínky, pomůcky, přípravu na soutěže, pomoc asistentů...**

No právě. Systémy fungování jednotlivých oddílů a jejich cíle jsou různé. Některé jsou založeny na soutěživosti a z toho vyplývající nutnosti pravidelné přípravy, jiné jsou nesoutěžní, založené na zážitku, takže spojit to vše dohromady pod jednu organizaci není jednoduché. Je pravda, že jsme se s tím nějakou dobu trošičku potýkali – musíte zajistit spravedlivé rozdělení finančních prostředků, ty ovšem musíte nejprve sehnat.

Důležité je jejich transparentní vyúčtování a s tím souvisí i důvěryhodné prezentování toho, co děláme. Pro naši důvěryhodnost děláme maximum – například dobrovolně necháváme auditovat naše hospodaření. Ale to klade prezentační a administrační nároky nejen na režijní složku klubu, ale i na jednotlivé oddíly a jejich sportovce.

V současnosti se nám docela daří eliminovat potenciálně problematické věci, které by mohly vyvstávat z různorodosti našich sportovních odvětví. Dokonce se nám daří i propojovat sporty mezi sebou. Např. někdo, kdo se donedávna jenom potápěl, si jde vyzkoušet jiný sport, třeba jachting, někteří florbalisté zase vyrážejí na cyklistické nebo zážitkové akce apod. Oddíly také sdílejí asistenty, protože sehnat dobrého sportovního asistenta není snadné.

• **Takže co nabízíte případným zájemcům o sportování na vozíku?**

Pro lidi, kteří si chtějí vyzkoušet něja-



Bohuslav Hůlka

kou disciplínu, např. v outdoorovém oddílu, který se v posledních letech velmi dobře rozjel, máme vždycky na půl roku dopředu plán akcí, tedy na léto i na zimu. Vždy k tomu vydáváme speciální letáky a obesíláme periodika, abychom případné zájemce informovali o tom, co, kdy a kde chystáme. Informace naleznete samozřejmě i na našem webu a facebooku.

V létě se oddíl věnuje cyklistice, paraglidingu, vodáckým akcím a vždy zařadí nějakou novinku. Teď v létě jsme o vodáckém víkendů vyzkoušeli jachting, wakeboarding (vodní lyžování za člunem), jízdu na vodním skútru, sea kayaky a horkou novinku paddle board, což je pádlování na „nafukovacím prkně“, na které se dá připevnit i vozík. Ohlasy byly skvělé.

• **Ty novinky – jak se k nim dostáváte? Zřejmě sledujete trendy...**

U těchto outdoorových novinek se samozřejmě nebráníme tomu, když nějaká organizace přijde s nabídkou, že nějaký sport je vhodný pro vozíčkáře a jestli by si to někdo od nás nechtěl zkusit. Pak jsme spíše prostředníkem, tedy „hláskou troubou“, aby se lidé o nových možnostech sportování vozíčkářů vůbec dozvěděli. Ale i naši zástupci oddílů sledují, co je ve sportu nového, vybírají a testují nové sportovní terény, pomůcky atd. Pokud bychom „zamrzli“ na nějakém stereotypu, mohli bychom ztratit atraktivitu. Adrenalin ale s sebou nese vždy vyšší míru rizika, a my nechceme být vyhlášení tím, že

provozujeme něco, co ohrožuje zdraví nebo život. Například není možné vyrazit potápět se v moři bez absolvování mnoha hodin kurzů v bazénu a náročné teorie, čili bez získání potřebného osvědčení.

• A co zimní sporty?

Především zájemcem ukazujeme, jak se dá s handicapem lyžovat. Ne každému jeho postižení umožňuje věnovat se všem lyžařským disciplínám. V zimě provozujeme sjezdové lyžování na monoski, biski nebo kartski, k běžeckému lyžování používáme od loňska sledge soupravy. Lyžujeme nejen u nás, ale i v zahraničí, zkušenější lyžaři s námi jezdí i na ledovec. Někdo u nás získá dostatek zkušeností na to, aby dál pokračoval samostatně či se svým asistentem, jiní s námi jezdí pravidelně, přece jen při lyžování s partou bývá větší zábava.

Zima bývá také tradičním obdobím plesů, což je vrchol sezóny pro oddíl tance. Ten vytváří vlastní taneční choreografie, nacvičuje je a prezentuje nejčastěji právě na plesech.

• Váš klub se úspěšně věnuje i soutěžním sportům...

Ano. Některá sportovní odvětví, např. stolní tenis či florbal, mají strukturu po celé republice, takže se účastníme českých ligových a pohárových soutěží a také a nás spadne pořádání jednoho ligového kola nebo turnaje Českého poháru. Kromě toho se stolní tenisté účastní i regionální soutěže, kde hrají se stolními tenisty bez handicapu. U dlouhodobě etablovaných sportů jsou sportovci rozděleni do příslušných kategorií podle handicapu. Tato tzv. klasifikace je ovšem docela „věda“, ale soutěž by pak měla být férovější a s lepší šancí získat nějakou medaili.

Kromě těchto dvou sportů máme jako soutěžní ještě oddíl orientačního závodu. Ten ovšem regionální pokrytí nemá. Pokud vím, jinde na světě organizace zaměřená na tyto orientační disciplíny vozíčkářů neexistuje. Vozíčkářů či tělesně postižených orientáček je málo. U nás závodí odhadem asi 15 vozíčkářů, na světových soutěžích, např. ve Skandinávii, potkáváme jen o málo víc vozíčkářů dohromady z celého světa. Orientační disciplína, které se my účastníme na těchto soutěžích, je konstruovaná tak, abychom ji mohli absolvovat společně s orientáčky s jiným tělesným postižením nebo bez něj. Na mistrovství světa, kde je např. 120 závodníků, se jen občas objeví vozíčkář na stupních vítězů – předloni se podařilo v paralympic kategorii zvítězit naší závodnici Janě Kostové, která náš orientační oddíl nyní vede.

Bohužel, moc nových závodníků nám nepřibývá. Tento sport není tak atraktivní jako ty adrenalinové – je to sport „hla-

vou“. Orientáček vyžaduje především schopnost dlouhodobého soustředění, což ovlivňuje např. i počasí. Soutěžit tři hodiny v těchto aktuálních srpnových vedrech je pro závodníka, který má problémy s termoregulací, velmi náročné. Na nedávném mistrovství světa v Zářebu nám zase přšelo, to jsme si pro změnu užili „bahenní koupele“...

• Outdoorové disciplíny jsou ale taky náročné, např. na vybavení, asistenci, na kvalitní terén, kde se dají provozovat. Je určitě třeba trochu odvahy...

Pokud má zájemce o sport sklon k aktivitě, je radost něco dělat. Tady je vidět význam toho, co děláme. Spoustu lidí stačí trošku popostrčit a kvalita jejich života se potom výrazně změní. To je i naše všeobecná rada: Přijďte si některou disciplínu s námi vyzkoušet a pak uvidíte, co vše se dá zvládat a jakou radost a energii to může přinášet.

Co se týče asistence, součástí všech našich aktivit je zajištění sportovní asistence tam, kde je potřeba – například pro transport sportovních vozíků, handbiků či pro pomoc s překonáváním bariér. Pokud naši sportovci potřebují osobní asistenci, např. kvůli hygieně, zajišťují si ji sami.

• Nedávno nám do redakce psala paní z Nymburka, která chtěla zjistit, jak a kde mohou začít sportovat děti s postižením či na vozíku někde poblíž jejich bydliště. Problém regionální dosažitelnosti takovýchto sportovních aktivit se objevuje u zájemců o sport, kteří nám volají či píšou do redakce, stále častěji.

Já bych to neviděl tak černě... Pro pravidelnou soutěžní sportovní činnost lidí s různými stupni postižení existují ve všech regionech sportovní organizace.

Máme teď v chodu projekt, který za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR představuje možnosti, které přináší sport na vozíku. Přednášíme na spinálkách a rehabilitačních ústavech. Zůstávají zde naše nástěnky, kde na příbězích našich členů ukazujeme možnosti aktivního sportovního života. Naši základní filozofii je, aby sport byl prostředek k aktivnímu životu.

Součástí projektu bude i rozcestník na webu, kde bychom chtěli koncentrovat informace o sportovních organizacích z celé republiky. Bude tam jejich seznam (katalog) a reference vozíčkářů o činnosti těchto organizací. Doufáme, že v době, kdy budete číst toto číslo Vozky, bude rozcestník už dostupný na našem webu www.skvp Praha.org pod položkou Sporty jinde.

• Obecně je situace ve sportu postižených v Česku dnes velmi problematická, spory v paralympijském hnutí stále neskončily...

Ano, je to tak. Každá zastřešující organizace si chrání, co má pod křídly, účelově podepisují memoranda o spolupráci, ale skutek utek. Pohybují se v této oblasti už dvanáct let, ale vyznat se v tom je i pro mě dost složité. A co takový člověk po úraze, když chce začít sportovat? Proto např. chystáme i ten zmíněný rozcestník. Nedělám si iluze, že to bude všespatitelné místo, ale zkusíme tomu trošičku pomoci. Už našťástí nejsme v si- ▶



Sportovní klub vozíčkářů Praha je spolkem, který má více než 100 členů zapojených do sedmi sportovních oddílů.

Hlavním posláním klubu je:

- vytvářet podmínky občanům s tělesným postižením ke sportovní činnosti, a to od rekreační po vrcholovou;
- pořádat sportovní a volnočasové akce, umožňovat svým členům zúčastňovat se domácích i zahraničních sportovních akcí pořádaných jinými organizacemi;
- napomáhat integraci vozíčkářů do společnosti, vytvářet prostor pro setkávání a společný sport lidí s postižením a bez něj;
- poskytovat možnost sportovního i volnočasového využití i rodinám vozíčkářů a jejich přátelům;
- provádět osvětovou činnost v oblasti sportu lidí s postižením.

SKV Praha pořádá každoročně **benefiční florbalový turnaj firem**, v chodu má významné projekty **Spojenci sportovců na vozíku** a **Vozíčkáři na Plechárně**.

Osobností roku 2014 byla zvolena Michaela Krunclová, která se významnou měrou podílela na chodu tří oddílů, úspěšně prezentovala sport vozíčkářů a do práce klubu vnášela pozitivní energii.

V loňském roce klub uspořádal **38 přednášek** a v současnosti úspěšně prezentuje svou činnost v **rehabilitačních ústavech a spinálkách** po celé ČR.

Kontakt: Sportovní klub vozíčkářů Praha (SKV Praha), sídlo: Ovčárcská 471, 108 00 Praha 10 – Malešice; kancelář: Poliklinika Parník, Generála Janouška 902/17, 198 00 Praha 9; www.facebook.com/skvpraha, www.skvp Praha.org.

tuaci z roku 2007, kdy byli sportovci nuceni k podpisu přestupu z jednoho svazu do druhého, aby mohli reprezentovat. Někteří z nich raději ukončili kariéru, aby se takto nemuseli „podepsat“. Náš spolek má už dostatečně silné partnery i zázemí, aby úspěšní kluboví sportovci mohli dojít až do reprezentace. U nás to opravdu není klišé, když řekneme, že táhneme za jeden provaz. To se o našem paralympijském hnutí říct nedá.

Vnímání sportu samo o sobě je navíc diskutované na všech úrovních od ministerské až po tu komunální, jestli vlastně to, čemu se věnujeme, je vůbec sport. Nedá se to často měřit, porovnávat. Ministerstvo např. nastaví podporu paralympijským sportům, převezme se to i na nižších úrovních, a potom náš nejrozšířenější vozíčkářský sport – florbal – není sportem paralympijským, takže má výrazně těžší možnosti dosáhnout na prostředky. Ale to trochu odbočujeme...

Pokud se tedy na nás obrací zájemci o sport, který má regoinální strukturu, směřujeme ho na jeho nejbližší organizaci. Se sportovci v ostatních sportech nejsme ale nikterak omezení na Prahu. Naopak. Sportujeme po celé republice, a dokonce i v zahraničí. Navíc se v klubu snažíme být otevření právě těm novým zájemcům o sport na vozíku. Když si chce někdo vyzkoušet sport, kde je cílem všech v oddílu dosáhnout nějakého výsledku – tedy u těch soutěžních disciplín –, nesmí se stát, že bychom ho odpálkovali s tím, že na něj nemáme čas, protože se zrovna připravujeme na nějakou soutěž. Ten člověk musí dostat dobrou šanci se s tím sportem seznámit a rozhodnout se, zda se mu bude věnovat a na jaké úrovni.

• Co ještě máte či chystáte nového?

Na našem webu přibude sekce Naši sportovci, kde budou jejich příběhy. Jsou velmi inspirující nejen pro sportovce na vozíku.

Příští rok na jaře bude u nás velká akce v orientačním závodě – Mistrovství Evropy v Jeseníku v disciplíně trail-o.

Konkrétní program zimních akcí se zájemci dozví na našem webu, prozatím ještě hotový není. Jsme spolek, takže naše činnost by měla být v maximálně možné míře ovlivněná přáními našich členů. Sbíráme od nich impulsy a podle toho fungujeme. Např. loni jsme při jedné diskusi zjistili, že spousta z nás má malé děti, takže když vyrazíme na sportovní akci a rodinu necháme doma, vlastně je tím šidíme. Začali jsme tedy pořádat akce pro vozíčkáře s rodinami. Nebylo to sice nic jednoduchého, ale stálo to za to a mělo to velký ohlas. Zorganizovali jsme první handbikovou akci, potom lyžařskou. Zjistili jsme, že se vlastně jedná o novou dimenzi naší činnosti. Říkáme tomu Ro-

dinné akce. Prozatím máme kapacitu na organizování jedné akce v létě a jedné v zimě.

Na druhou stranu akci, o kterou už po několika opakováních přestal být zájem, zrušíme. Zpětná vazba od našich členů je pro fungování klubu zásadní.

• Takže nových zájemců o sportování na vozíku přibývá?

Skutečně aktivních lidí na vozíku je málo. Statistiky uvádějí, že přes dvě stě lidí ročně skončí po úrazech či různých onemocněních na vozíku. Spousta z nich je později velmi pasivních. To je velká škoda. My se snažíme dělat vše pro to, abychom jim nabídli aktivní a atraktivní životní styl bez ohledu na postižení. Žádný náš sport není izolovaným sportem pouze pro lidi s postižením. Snažíme se, aby tam hranice vůbec nebyly. A asi se nám nikdy nestane, že bychom nějakému novému zájemci sdělili – je nám líto, ale místo u nás nemáme. To platí nejen pro lidi s postižením, ale i pro ty, kdo by si rádi vyzkoušeli roli sportovního asistenta – těch je stále nedostatek.

Pro získání podpory pro sportování na vozíku mezi veřejností jsme rozjeli náš klíčový projekt Spojenci sportovců na vozíku. Ten by měl lidem dodat motivaci dosáhnout svých sportovních cílů nejen kvůli sobě, ale také pro sportující vozíčkáře. Tímto způsobem vlastně sportujeme společně.

Pavel Plohák

Oddíly a projekty SKV Praha

■ Florbal: SKV Praha ComAp Team

Florbal je nejrozšířenějším kolektivním sportem lidí s postižením. V ČR je



Stříbrné extraligové medaile ComAp Teamu sluší

Foto: T. Devera

deset extraligových týmů. Zástupci oddílu se podílí nejen na vedení České federace florbalu vozíčkářů, ale také na realizaci reprezentačních akcí.

Po základní části Česká pošta Extraligy vozíčkářů 2014/2015 skončil ComAp Team na druhém místě a automaticky postoupil do květnového play-off, kde po mnoha letech bojoval o kov nejčestnější. Superfinále s UNITED České Budějovice nakonec sice po velkém boji prohrál 0:3, ale všichni hráči týmu podali heroický výkon. Chyběla trocha štěstíčka při proměňování mnoha šancí, zvláště ve třetí části hry.

Cíl, který si tým před zahájením sezóny dal, tj. získat medaili, byl splněn.

Kontakt a další informace: vedoucí týmu Dominika Horáková, zastupuje Vladimír Mařík, floorball@skvp Praha.org.

■ Lyžování

Lyžování vsedě je skvělým zimním pohybovým zážitkem ne čerstvém vzduchu. V oddílu se ke sjezdovému lyžování využívají **monoski, biski i kartski**, k běžeckému **sledge lyže**.

Lyžařské akce – jednodenní či víkendové – jsou určeny jak začátečníkům, tak i pokročilým lyžařům. Lyžuje se v Čechách, na Moravě i v blízké Evropě.

Letos v březnu proběhl první oddílový lyžařský kurz pro rodiny s dětmi. O jeho úspěchu svědčí ohlasy nejen na sociálních sítích.

Kontakt a další informace: Michaela Krunclová, zastupuje Mirek Dobrovolný, outdoor@skvp Praha.org.

■ Orientační závod

Orientační závod prověřuje orientační schopnosti, rozhodnost, všímavost a představitost. Nabízí prostor jak rekreačním

sportovcům, tak těm, kteří mají vyšší ambice a hledají výzvy.

V České republice se lze věnovat různým disciplínám. **Rychlostní orientační závody** jsou organizovány v terénu sjížděném jak pro zdatnější paraplegiky na mechanickém vozíku, tak pro více postižené vozíčkáře na elektrickém vozíku nebo s doprovodem. Větší část aktivit oddílu však v současnosti představují závody v **trail orienteeringu** (trail-o), integrační disciplíně, která se již několik let úspěšně rozvíjí i v naší republice a která je jedinou mezinárodně uznávanou disciplínou orientačních závodů, ve které je možné reprezentovat Českou republiku i na mezinárodní úrovni. Trail-o i jeho novější odnož **TempO** jsou disciplíny zaměřené především na přesné čtení mapy a rychlé a správné rozhodování. Obě disciplíny jsou otevřené všem bez rozdílu handicapu a přinášejí tak velkou výzvu při soupeření se zdravými závodníky.

Členové oddílu už několik let patří k české reprezentaci. Pravidelně se účastní mistrovství světa, mistrovství Evropy (příští rok bude v u nás v Jeseníku), klub podporuje účast svých členů na dalších kvalitních závodech po Evropě, v rámci přípravy na vrcholné podniky roku. Letošního MS v trail-o v Chorvatsku se zúčastnili tři členové oddílu. Nejlepšího výsledku dosáhla Jana Kost'ová, a to 6. místa v kategorii paralympic a 4. místa v týmové soutěži. Pavel Dudík byl 14., Bohuslav Hůlka 16.

Kontakt a další informace: Jana Kost'ová, zastupuje Bohuslav Hůlka, orienteering@skvp Praha.

■ Outdoor

Oddíl nabízí **rekreační i adrenalinové sporty** a také se soustředí na zapojení rodin svých členů a přátel do aktivního společného života. Pořádá především vodácké a cyklistické akce, ale rejstřík aktivit je mnohem pestřejší: wakeboarding, kiting (využití tažné síly „draka“), paragliding, jachting, lanové akce atd. na různých místech ČR i v zahraničí, převážně v Rakousku. K loňským novinkám patřila akce na Rujáně, kde se účastníci učili kítovat.

Zajišťuje také zapůjčení speciálního sportovního materiálu – handbiky, lodě s upravenými sedačkami či wakeboardy – a poradenství v této oblasti.

Kontakt a další informace: Michaela Kruncllová, zastupuje Mirek Dobrovolný, outdoor@skvp Praha.

■ Potápění

Oddíl sdružuje aktivní potápěče upoutané na ortopedický vozík, kterým se snaží vytvořit podmínky pro provozování tohoto technicky náročného sportu. Sou-

časně je neméně důležitou činností i zprostedkování potápění novým zájemcům.

Aby se mohl vozíčkář vydat do světa pod vodní hladinou, a to nejen u nás, ale ▶



Handicapy mizí, radost zůstává...

Foto: archiv SKV Praha



Bohuslav Hůlka na trati orientačního závodu

Foto: J. Pasz



Vedoucí outdoorového oddílu M. Kruncllová na kartski

Foto: J. Pasz

i v zahraničí (Egypt, Elba), je třeba splnit následující podmínky:

- zajištění **technického vybavení** (potápěčské výstroje),
- zajištění **výcviku potápění** zkušenými instruktory s praxí ve výcviku vozíčkářů,
- zajištění **pomoci na suchu i ve vodě při vlastním potápění**.

O tom, jak trénink v bazénu či potápěčská výprava probíhá, jste si mohli přečíst v minulém Vozkovi (č. 2, str. 44–45).

Kontakt a další informace: Tomáš Kratochvíl, zastupuje Milan Laštůvka, potapeni@skvp Praha.org.



Pod vodou *Foto: archiv SKV Praha*

■ Stolní tenis

Sportovci oddílu se pravidelně zúčastňují soutěží Českého poháru, Pražského stolního tenisu (i s nehandicapovanými), MČR jednotlivců i družstev nebo Středoevropské ligy. Klub pořádá turnaj Enersys Cup (v rámci ČP).

Nejvýkonnější hráč oddílu Honza Mrázek začal loni usilovat o nominaci na paralympiádu.

Kontakt a další informace: Pavel Fiala, zastupuje Jan Mrázek, pingpong@skvp Praha.org.

■ Tanec

Nejmladší oddíl klubu, založen byl loni v květnu. Soustředění a tréninky probíhají v Praze (Centrum Paraple, v budoucnu Plechářna) a Plzni. Oddíl pořádá workshopy pro veřejnost, vystupuje veřejně na společenských akcích (v zimě jsou to hlavně plesy), spolupracuje s taneční skupinou E-motion.

První oddílová kompletní choreografie má název „Dance and Change“.

Oddíl stále hledá nové zájemce o disciplínu, kde se pojí sport s uměním.



Soustředění na vítězný míček

Foto: archiv SKV Praha

Kontakt a další informace: Martina Henrichová, zastupuje Eliška Komorová, tanec@skvp Praha.org.

■ Projekt Spojenci sportovců na vozíku

Náklady na sport vozíčkářů jsou vysoké. Ceny speciálních sportovních pomůcek – vozíků, lyží, kol atd. – , bez kterých by vůbec sportovat nemohli, mnohdy přesahují možnosti jednotlivce. Vozíčkáři také potřebují kvalitní asistenty a zvláštní organizaci všech akcí s ohledem na bezbariérovost a specifické potřeby. To vše má pomoci zajistit stěžejní projekt spojení sportovních nadšenců ať už rekreačních či závodních.

Pomoci můžete využitím kterékoli z níže uvedených možností (nebo vymyslete možnost jinou...):

- Věnujte SKV Praha malou částku (například 1 Kč) za každý uběhnutý,

uplavaný, na čemkoli ujetý kilometr, vstřelený gól, slezený metr či zvednutý kilogram (princip lze aplikovat na jakýkoli sport). Nezáleží na tom, jaké časové období si pro podporu zvolíte. Může jít o vaše občasně sportování pro kondici, pravidelný trénink nebo jen jeden výlet, závod či turnaj.

- Požádejte známé, kamarády, členy rodiny, spolužáky, kolegy, aby znásobili vaší podporu tím, že i oni věnují SKV Praha stejnou malou částku za každý váš kilometr (metr, kilogram, gól...). Pokud budete chtít, rádi vám zástupci klubu pomohou. Poskytnou vám text s žádostí o podporu, který vašim blízkým pouze rozešlete.
- Zprostředkujte podporu na tomto principu v rámci sportovní akce, závodu nebo turnaje. Malou částku za každý ujetý nebo uběhnutý kilometr či vstřelený gól apod. věnují účastníci.



Spojení sportu a umění při tanci

Foto: J. Krejčová



Žijeme na vodě

Foto: J. Pasz

- Zprostředkujte podporu na tomto principu ve pravidelné lekci ve fitcentru. Malou částku za procvičenou minutu nebo při spinningu ujetý kilometr věnují klienti.
- Zprostředkujte podporu na tomto principu ve škole, kde učíte nebo kam chodí vaše děti. Zapojit se mohou jednotlivé třídy nebo celé školy. Podpora může být vázána na tradiční školní turnaj, hodiny tělocviku nebo sportovní kurz.
- Zprostředkujte podporu ve firmě, kde pracujete. Firma může věnovat malou částku v závislosti na sportovním výkonu zaměstnance (např. 1 Kč za každý gól vstřelený zaměstnancem při florbale, který hraje s přáteli). Spolupráce může probíhat dlouhodobě nebo například jeden měsíc. Firma může klub také podpořit v souvislosti se sportem provozovaným při teambuildingu.



S vozíkem na vodní hladině

Foto: H. Doležalová

- Šiřte myšlenku spojenectví, získávejte další Spojence: **Vy sportujete – my sportujeme!**

Další informace na www.spojenci.cz.

■ Projekt Vozíčkáři na Plechárně

Projekt je jedním z grantových programů **Mluvme spolu**, který podporuje společnost T-Mobile prostřednictvím Nadace Via.

Ve spolupráci s **Prahou 14 kulturní**, která Plechářnu (sportovní a volnočasové centrum na Černém Mostě, nyní před znovuotevřením po rekonstrukci) provozuje, tam vzniká možnost volnočasového

vyžití pro osoby s tělesným handicapem.

Klub by tam rád nabízel pravidelné tréninky **stolního tenisu a tancování**, případně další aktivity jako vyjíždky na **handbiku** a další.

Koordinátorkou projektu je Jana Kosťová. Více informací na <http://www.skvraha.org/projekty/vozickari-na-plecharne>.



Připravil Pavel Plohák



S přáteli za zády je nám skvěle!

Foto: J. Pasz

Opel Handy Cyklo maraton

Jedeme v tom všichni

Opel Handy Cyklo maraton (OHCM) je smíšený závod zdravých a handicapovaných sportovců, jehož hlavní myšlenkou je sportování bez bariér a integrace handicapovaných do většinové společnosti. Ideální trasa závodu je stanovena na 2 222 km s časovým limitem 111 hodin. Týmy musí projet čtyřadvacet kontrolních bodů, které tvoří rehabilitační ústavy, spinální jednotky a spinální centra. K tomu ještě každý tým jede pro svého „patrona“, pro něhož získává prostředky, které mu pomohou v jeho handicapu. Mottem letošního třetího ročníku OHCM bylo: **Jedeme v tom všichni...**

Nejdelší cyklistický závod v ČR se uskutečnil ve dnech 28. července až 1. srpna. Závodu se účastnilo 232 zdravých i handicapovaných cyklistů ve 31 smíšených týmech. První z nich vyrazili ve 12.01 hodin z místa startu, kterým bylo Václavské náměstí, napříč Českou republikou na východ Slovenska a zase zpět, tentokrát na pražskou Ladronku.

Jeli nonstop ve dne v noci, přičemž trasu si každý tým určil sám, stejně jako taktiku střídání, produkci týmu, zásobování, stravu i odpočinek. Na dobré kondici a nasazení tak závisela pouze část úspěchu – zbytek byl záležitostí taktiky, navigace a týmové spolupráce.

Novinky letošního závodu

Očekávanou změnou v pravidlech OHCM pro letošní rok bylo mimo jiné zvýhodnění týmů, které často nasazují své handicapované členy. Rivalita a závodní horečka totiž leckdy vedla týmy k omezenému nasazení třístopých cyklistů. Proto byly týmy motivovány časovým zvýhodněním třístopých kol (handbike, tricykly) a za každý ujetý kilometr nad povinný limit 100 km jim byla v cíli odečtena jedna minuta. Na webu 111hodin.cz pak bylo možné sledovat pohyb týmů téměř v reálném čase z osobního počítače, tabletu či telefonu.

Po necelých 76 hodinách nonstop týmové jízdy dorazil do cíle tým Desafio, který tak obhájil své loňské prvenství. Jeho kapitánem byl handicapovaný cyklista Luděk Benada.

Důležitá je podpora okolí

„Křční páteř jsem si poranil v době studia třetího ročníku na Obchodní akademii v Hodoníně. Na vozíku jsem už osmnáct let, tedy polovinu svého života,”



Tým Desafio s kapitánem Luděkem Benadou na handbiku

říká Luděk Benada, asistent Ekonomicko-správní fakulty Masarykovy univerzity v Brně, kde vede kurz finanční matematiky.



Luděk Benada

Univerzitu dokončil na ortopedickém vozíku jako řádný student denního studia, bez jakýchkoliv úlev nebo výjimek. Přiznává ale, že prožíval krušné chvíle.

„Z první přednášky profesora Fuchse jsem odcházel s pocitem, že školu nezvládnu. Nakonec jsem absolvoval i zahraniční stáže v Německu, Rakousku, Norsku, Španělsku a Mexiku. Byl jsem tam se třiceti dalšími v programu JOSZEF, který zaštiťovala organizace s mnohamilionovým rozpočtem.“ Dnes vzpomíná, jak se po pobytu v rehabilitačním ústavu jeho zdravotní stav dramaticky zhoršil.

„Díky rodině Helešicových z Hodonína jsem se tenkrát dostal na léčení k pro-



Handbike Ludka Benady je i krásným designérským kouskem

fesoru Kostlerovi do Vídně. Pomohl mi on a moje rodina. Můj stav se stabilizoval, i když to trvalo tři roky," vysvětluje Luděk Benada. Dnes ví, že se člověk po úrazu snadno dostane do bezvýchodné situace. „Musí mít obrovské štěstí, aby se touto fází dobře propletl. U těžšího postižení je to možné jen za silné podpory okolí," dodává.

Darovat zážitky

Autorem projektu OHCM je vozíčkář a aktivní sportovec Heřman Volf, předseda neziskové organizace Cesta za snem. Má za sebou řadu dálkových jízd po Evropě na kole s ručním ovládním a názorně dokazuje, že i na vozíku si lze plnit sny a žít aktivně.

„Maraton není klasický cyklistický závod, i když adrenalin a soupeření jsou jeho neoddelitelnou součástí. Naším cílem

je demonstrovat, že zdraví a handicapovaní mohou fungovat jako jeden tým. A pokud to je možné při extrémním závodě, proč by to nešlo i v běžném životě?“ vysvětluje Heřman Volf.

Dvě třetiny cyklistů tvoří lidé bez handicapu. Pojem smíšené týmy ale znamená, že zde jsou zastoupeni muži, ženy, junioři, senioři, amatérští sportovci i profesionálové. Mezi handicapovanými jsou pak vozíčkáři, lidé s amputacemi, zrakově nebo sluchově postižení, popř. lidé po dětské mozkové obrně.

„Naším cílem je navíc zapojit ,patronovaného' člověka z rehabilitačního ústavu nebo spinální jednotky do dění, být s ním v kontaktu, navázat nejlépe přátelství, které vytrvá i po skončení projektu. Kromě faktu, že týmy mohou vyjet zajímavé ceny, největší odměnou jim je možnost strávit společně se všemi účastníky

maratonu víkend v přírodě s bohatým sportovním a outdoorovým programem, takzvaný Zážitkový víkend v přírodě. Takže účelem projektu není primárně věnovat peníze či hmotné dary, ale darovat zážitky, nové zkušenosti, motivaci a nové kamarády," sděluje Heřman Volf.

Ředitel českého a slovenského zastoupení automobilky Opel Pavel Šilha k tomu dodává: „Každé setkání s osobnostmi, které se dokážou vyrovnávat s handicapem, je obohacující – pokaždé si uvědomuju, jak málo stačí, aby se někomu život obrátil naruby a jak nutné je ve vztahu k postiženým odbourávat překážky fyzické i mentální. Jsme hrdí, že jsme partnery takového projektu.“

Zdroj: <http://www.111hodin.cz> (di)

Vy a handbike - napište nám o tom do Vozky!

Olympiáda tělesně postižených sportovců nadchla opavskou sportovní halu

Na konci května proběhl už dvanáctý ročník Olympiády tělesně postižených sportovců, jejímž hlavním organizátorem byla opavská Základní škola pro tělesně postižené na Dostojevského ulici ve spolupráci se Základní školou Englišova a statutárním městem Opava.

Celá akce by se neuskutečnila bez podpory sponzorů, kterým patří veliké poděkování. Zvláště hlavnímu sponzorovi OSTROJ a.s., který celou akci zaštitil po finanční stránce a statutárnímu městu Opava, které nám umožnilo uspořádání olympiády ve Sportovní víceúčelové hale a zafinancovalo trička pro všechny zúčastněné sportovce. Velký dík patří i všem dalším sponzorům.

Olympiáda byla zahájena hymnou a příchodem bohyně z Olympu, která přinesla symbolický olympijský oheň a slavnostně hry zahájila. Za sportovce přečetl slib žák Jirka Benek a za rozhodčí Mgr. Jana Brunová. Všechny přítomné závodníky a hosty přivítala hlavní organizátorka her Mgr. Lenka Kopřivová a ředitel Základní školy Englišova Mgr. Jan Škrabal. Účastníky přišli také pozdravit zástupci města a Léčebného rehabilitačního centra s.r.o. Opava.

Soutěžili školáci i „dospěláci“

Sportovci byli rozděleni do patnácti kategorií. Každá kategorie měla v čele vojáka z Armády ČR. Role asistentů se ujali žáci deváté třídy ZŠ Englišova. Po

mocnou ruku při chodu na stanovištích poskytlo také opavské Střední odborné učiliště stavební. Všem tímto velmi děkujeme!

Sportovní akce se zúčastnilo téměř sto čtyřicet sportovců z mateřských, základních a středních škol z Opavy, Krnova, Ostravy, Kopřivnice, Hlučína a také z denního stacionáře Mraveneček Charity Opava. Nechyběli ani „dospěláci“ ze Slezské diakonie Široká Niva a Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením Opava. Soutěžilo se v běhu, dojezdu na jeden záběr, slalomu, hodu kuželkou, hodu raketkou, hodu na terč,

v kroku a skoku z místa. Každý soutěžící absolvoval tři soutěžní disciplíny, jejichž kombinace byla pro jednotlivé kategorie vhodně zvolena.

K tanci a poslechu hrála country kapela Collegium a za svou produkci sklídila zasloužené ovace.

Prožili jsme nádherné sportovní, společenské a kulturní dopoledne a už teď se nemůžeme dočkat další olympiády za dva roky.

Mgr. Markéta Valentová
ZŠ pro tělesně postižené,
Opava, Dostojevského 12
Foto: <http://www.skolaprotp.cz>



Vozíčkáři vytvořili nový rekord v cestování vlaky ČD

Novým rychlíkem z Opavy do Prahy ale dopravce vozíčkářům radost neudělal

Lidé upoutaní na vozík vytvořili nový cestovatelský rekord. Jen za prvních šest měsíců cestovalo spoji Českých drah (dále ČD) 2 262 osob na vozíku, kteří využili k objednání přepravy nový objednávkový systém. Oproti loňskému prvnímu pololetí je to přibližně o 300 cestujících více. Zájem o cestování vozíčkářů vlakem roste velmi prudce už několik let a v letošním roce se počet přepravených evidovaných osob na vozíku může přehoupnout dokonce přes hranici 5 000 za rok. Navíc v těchto počtech nejsou zahrnuty cesty vozíčkářů, kteří se neobjednávají. Obvykle se jedná o osoby, které cestují mezi bezbariérovými stanicemi v nízkopodlažních vlacích, využívají lehké mechanické vozíky a mají průvodce.

„Před dvaceti lety přepravovaly ČD kolem dvaceti cestujících na vozíku za rok, dnes mají takový zájem o cestování, že stejný počet běžně přepravujeme za jeden jediný den,“ říká Michal Štěpán, člen představenstva odpovědný za osobní dopravu. „Podstatný nárůst zájmu vozíčkářů o cesty vlakem jsme zaznamenali v posledních pěti letech. Během této doby jsme nasadili velké množství nových bezbariérových vozidel, značná část z nich je dokonce nízkopodlažní. Zatímco v roce 2008 jsme evidovali žádost o přepravu pouze od 222 vozíčkářů za celý rok, loni jsme už přepravili 4 310 zájemců o cestu vlakem, kteří navíc využili náš nový objednávkový systém. Pokud bude pokračovat trend z prvního pololetí letošního roku, vytvoří cestující na vozíku nový cestovatelský rekord s více než 5 000 cestami za rok.“

K překonání všech dosavadních rekordů v cestování vozíčkářů nahrávají poslední čísla za jejich přepravy. Jen během června využilo služeb ČD 528 registrovaných cestujících na vozíku. Také tento počet je rekordní. Pokud by se započítaly také neohlášené přepravy osob na vozíku, pak by byla tato čísla ještě vyšší.

ČD vytrvale pracují na zpřístupnění železnice osobám upoutaným na vozík. Mezi roky 2010 a 2015 zvýšily počet svých bezbariérových vozů a souprav přibližně o 250 kusů, z cca 350 na 600 (nárůst 70 %), a počet bezbariérových spojů v jízdních rádech stoupl z 2 122 na 4 612 vlaků (nárůst o cca 117 %). Jednoduché vyhledání bezbariérového spojení umožňuje lidem na vozíku také speciální poža-



Zájem o cestování vozíčkářů vlakem prudce roste

Ilustr. foto: www.zeleznicar.cd.cz

davek v internetovém ve vyhledávací vlakových spojení na www.cd.cz.

Rekordní počet cestujících na železnici z řad osob na vozíku nepřekvapuje Václava Krásu, předsedu Národní rady se zdravotním postižením ČR.

„Víme, že lidé na vozíku chtějí žít aktivní, plnohodnotný, občanský život. Mezi základní předpoklady naplnit ho podle svých představ je možnost cestování. Na konkrétních výsledcích ČD je vidět, že investice do odstranění bariér v dopravě to skutečně umožňuje a lidé se zdravotním handicapem toho využívají na sto procent. Ceníme si, že ČD jako národní železniční dopravce s námi vedou velmi intenzivní dialog a zpřístupnění železnice se aktivně věnují. Už přibližně dvě třetiny vlaků jsou bezbariérové a odráží se to v rostoucím zájmu vozíčkářů a jejich spokojenosti při cestování vlakem.“

Dobrá statistika nestačí

O novém spoji – IC Sprinter – z Opavy do Prahy, který ČD zavedly od 15. června letošního roku jsme psali v minulém č. Vozky (*Napsali jste nám*, str. 7). Připomínáme, že v této vlakové soupravě, vybavené moderními vymoženostmi, jako jsou např. Wi-Fi připojení, dětské kino či jídelní vůz, nyní není řazen vůz uzpůsobený pro přepravu osob se sníženou mobilitou, což vyvolalo vlnu protestů lidí postižením z Opavska.

Na to, že rychlík není bezbariérový, upozornil ještě před spuštěním jeho pro-

vozu opavský vozíčkář p. František Šenk. Tomu zástupce ČD sdělil, že dopravce zvažuje nasazení bezbariérového vozu od nového jízdního řádu.

Ohlídejme si sliby dopravce



Celou situaci kolem IC Sprinteru sleduje i senátor Senátu PČR a ředitel Centra sociálních služeb Hrabyně Vladimír Pláček.

„Rozhořčení pana Šenka a dalších lidí s postižením plně chápu. Snažím se porozumět zdůvodnění ČD, že změna trasy vlaku IC Sprinter se udála v polovině platnosti jízdního řádu. Nicméně vyjádření ČD na zařazení speciálního vozu určeného především pro vozíčkáře od nového jízdního řádu, tj. od prosince 2015, vnímám jako jednoznačný příslib, jehož splnění bude nutné si ohlídat. Na základě této informace budu tento požadavek tlu- močit i přímo ČD.“

Věřím tedy, že společným úsilím, i s p. Šenkem a dalšími lidmi s postižením, tohoto cíle dosáhneme tak, aby písnička Ivana Mládka, která zazní na peróně opavského východního nádraží, mohla zůstat v původním znění: Z Opavy, z Opavy, rychlík jede do Prahy...“

Zdroj: TZ ČD, REGION OPAVSKO

Foto: www.senat.cz

(red)

Den s handicapem v Českém Krumlově

Český Krumlov (součást světového kulturního dědictví UNESCO) má návštěvníkům co nabízet, ale pro zdravotně postižené zůstávají jeho památky, muzea, galerie i další turistické zajímavosti téměř nedostupné. Křivolaké, úzké uličky s nerovnou kamennou dlažbou, architektonické skvosty s množstvím schodů a nerovností, to vytváří handicapovaným lidem řadu obtížně překonatelných překážek. Ačkoli se nedají lehce odstranit, přece jen lze vytvořit alespoň dočasné podmínky vyhovující návštěvníkům se zdravotním postižením. Právě proto zde vznikl už před léty nápad připravit akci „Den s handicapem – den bez bariér“.

Za pomoci provizorních nájezdů a asistentů si v sobotu 12. září mohli zdravotně postižení turisté vychutnat malebnost českokrumlovského zámku, navštívit věhlasné Egon Schiele Art Centrum nebo poznat tajemné prostředí grafitového dolu.

Krásy Krumlova obdivovali během prohlídek s profesionálními průvodci, popř. i netradičně: během plavby na vozech a raftech.

Po celý den byli návštěvníkům k dispozici asistenti a studenti Střední zdravotnické školy v Českém Krumlově.

Pořadatelé se snaží každý rok připravit nějakou novinku, přičemž letos to byly nově otevřené prostory v areálu zámku – zámecká kovárna a knížecí konírna.

Centrum celé akce bylo na prvním zámeckém nádvoří, kde se rovněž konal trh chráněných dílen.



Prohlídku města vozičkáři ocenili

Foto: Lubor Mrázek



O prohlídku zámku byl velký zájem

Foto: Lubor Mrázek



Více informací o Dnu s handicapem – dnu bez bariér v Českém Krumlově naleznete na <http://www.ckrumlov.info/docs/cz/handicap.xml>. Naleznete zde nejen archív zpravodajství z této akce od roku 2004, ale i *Průvodce Českým Krumlovem i pro handicapované*.



Plavba na voru

Foto: Lubor Mrázek

Poznejte krásy Kroměříže na vozíku

Nejen nádherným arcibiskupským zámek se pyšní město Kroměříž, které leží ve Zlínském kraji a je přezdíváno *Hanácké Atény*. Od 90. let je zámek i přilehlé zahrady zapsán na seznamu Světového kulturního dědictví UNESCO.

Svou architektonickou krásou se historický střed města i zámek pyšní díky umění italských architektů F. Lucheseho a G. P. Tencally, kteří projektovali také baziliku Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku u Olomouce. Zámek nebyl nikdy v držení žádného šlechtického rodu, protože již od 13. století je výhradně sídlem olomouckých biskupů a arcibiskupů. Také proto jsou jeho sbírky nadmíru bohaté a vzácné.

Jen málokdo ví, že silueta zámku Kroměříž zdobí rovněž zadní stranu naší tisícikorunové bankovky s Františkem Palackým. Zámek se stal totiž v letech 1848–1849 dějištěm Ústavodárného říšského sněmu rakouských národů, kde měl hlavní slovo právě František Palacký. Sněm se konal ve Sněmovním sále, který patří mezi nejkrásnější rokokové interiéry ve střední Evropě a ve kterém se natáčely scény ze slavného Formanova filmu *Amadeus*. Dodejme, že tehdejší politická jednání sněmu pro český národ úspěšně nedopadla a jeho mluvčí byli rozehnáni policií a politické návrhy smeteny ze stolu.

Přístupný s bariérami



Zámek Kroměříž však není v pravém slova smyslu bezbariérově přístupná památka. A do budoucna ani nebude. Vozíčkáři si mohou prohlédnout nádvoří zámku s budovou, Podzámeckou a Květnou zahradu a Sala Terrenu. Jedná se o úchvatný prostor v přízemí zahradního křídla zámku, který sloužil k přímému vstupu ze zámku do zahrady. Pořádala se tady divadelní představení. Pokud si koupíte vstupenku, zajistí vám nájezd do Sala



Zámek Kroměříž je pýchou stejnojmenného města

Terreny ze zahrady. Bezbariérové WC je v přízemí zámku. Bezbariérová je také kavárna na nádvoří, prodejna vstupenek a přednáškové sály. Do prodejny suvenýrů se dostanete překonáním zvýšeného prahu u dveří.

Nádherné reprezentační sály

Bariérou prohlídky reprezentačních sálů zámku v prvním a druhém patře jsou kamenná barokní schodiště. Správa zámku v minulosti experimentovala s použitím mobilního schodolezu, ovšem nakonec se přece jen nejlíp osvědčí síla mužských paží. Pohyb po samotných sálech bezbariérový je. Stejně tak prohlídka zámecké knihovny, jejíž fond je srovnatelný s knihovnou Strahovského kláštera, galerie se pyšní originály slavných mistrů, jako byl např. Tizian.

Prohlídka začíná v Loveckém sále, kde mj. najdete také trofeje ulovené ruským carem Alexandrem III. a rakouským císařem Františkem Josefem I. Ti se na zámku v Kroměříži sešli v roce 1885 k politickým poradám. Následuje řada překrásných sálů – Růžový, Poradní, Carský, Malá jídelna nebo Manský. Všechny jsou vybavené přepychovými benátskými zrcadly, lustry, sochami z Carrerského mramoru, originály obrazů a freskami.

Do areálu zámku se dostanete ze Sněmovního náměstí, kde také zaparkujete. Povrch komunikací kolem zámku je rovný, nádvoří pak tvoří sypký jemný štěrk. Kola vozíků tady mohou zapadat. Vozíčkáři mají možnost lehce se pohybovat po pevném povrchu vyskládaném pís-

kovcovými deskami jak v arkádové chodbě, tak v pásu kolem celého nádvoří zámku.



Arcibiskupský zámek je pro návštěvníky otevřen v sezóně (duben–říjen) denně mimo pondělí a dnu po svátku. V září jsou otevírací hodiny od 9 do 17, v říjnu potom o víkendech od 9 do 16 hodin.

Podzámecká zahrada

Podzámecká zahrada je rozsáhlým krajinářským parkem a je bezbariérově přístupná. Najdete v ní fontány, altány, čínský pavilonek, Rybářův dům, Colloreddovu nebo Pompejskou kolonádu, kavár-



Rozsáhlá podzámecká zahrada je bezbariérově přístupná

ničky, malé zoo, upravené vodní plochy, louky a mnohá romantická zákoutí.

Zahrada vyniká bohatstvím vzácných dřevin. Povrch pěšin tvoří zpevněný šterkopísek. Přístupu do interiérů zahradních staveb mohou bránit schody. Bezbariérová toaleta je k dispozici u vstupu (ulice Na Kopečku)

Květná zahrada



Květná zahrada se svou 250 m dlouhou kolonádou se sochami z antické mytologie, barokní rotundou a nádhernou zahradní architekturou je bezbariérově přístupná. Patří k nejvýznamnějším zahradním dílům nejen u nás, ale i v celosvětovém měřítku. Je v podstatě jedinou svého druhu v Evropě. Povrchy pěšin tvoří jemný zpevněný šterkopísek.



Květná zahrada hraje všemi barvami

Bezbariérový přístup je i do studeného skleníku, ve kterém probíhají sezonní výstavy. Najdete tady občerstvení. Také vstup do teplého skleníku s tropickými rostlinami prošel za poslední tři roky úpravami. Barokní rotunda je přístupná a v zahradě je nové WC pro vozíčkáře. Zahrada vůbec prošla v posledních letech velkou renovací a rozšířením. Parkoviště najdete před vstupem do zahrady.

Ubytujte se v kojetínském Pivovarském hotelu

Necelých dvanáct kilometrů pohodlné jízdy od Kroměříže leží městečko Kojetín. Tady vám můžeme doporučit ubytování v příjemném, stylovém a hlavně bezbariérovém Pivovarském hotelu za přijatelnou cenu 600 korun za osobu nebo 950 za dvoulůžkový pokoj.

Tříhvězdičkový hotel najdete v samém centru Kojetína. Historie budovy se datuje od počátku 17. století, kdy vyhořela. Spáleniště koupila obec a vybudovala tady malý pivovar se sladovnou. V roce 1904

se objekt rozrostl o patrovou budovu, kino a sál s divadelním jevištěm. Objekt byl později prodán rolnickému pivovaru Přešov. Dnešní podobu získal rozsáhlou rekonstrukcí v letech 2006–2007.



Hotel disponuje secesním sálem, kde se konají společenské akce, nekuřáckým salonkem, stylovou pivnicí s několika druhy alkoholických i nealkoholických pív a venkovním posezením včetně rozsáhlého dětského koutku.



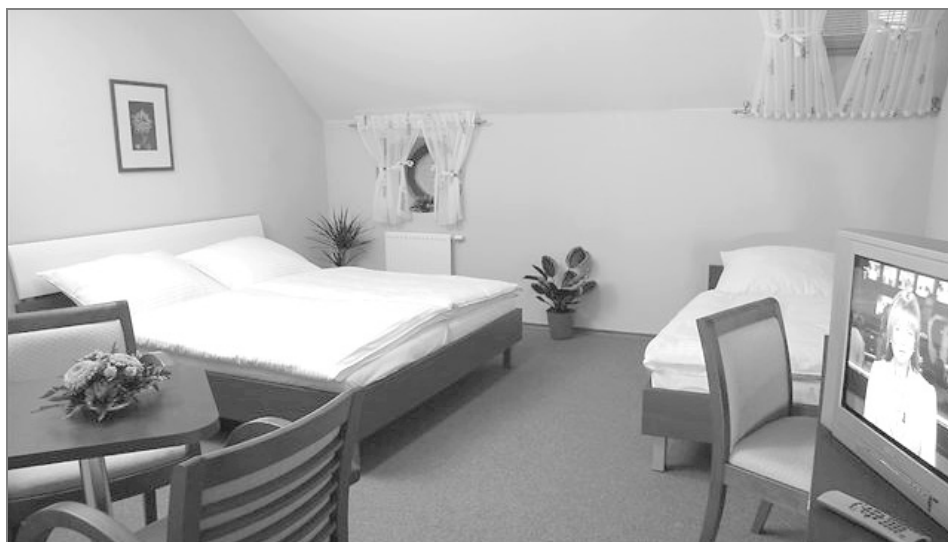
Stylová pivnice je velmi prostorná

Hotelovým hostům je zdarma k dispozici bezdrátové připojení k internetu, parkování před hotelem nebo placené vlastní hlídané parkoviště ve dvorním traktu.

Kontakt: Pivovarský hotel, nám. Dr. E. Beneše 61, 752 01 Kojetín u Kroměříže, tel.: 722 172 305, 581 277 882, info@pivovarskyhotel.cz.

*Zdroj: www.neposedime.cz,
www.zamek-kromeriz.cz,
www.pivovarskyhotel.cz*

Připravila Hana Klusová



Pokoje kojetínského Pivovarského hotelu mají dostatek místa pro vozíčkáře

Terčino údolí a Nové Hrady

Michal Pospíšil

Rád poznávám různá místa, v naší zemi je jich spousta a na většině, včetně některých ve svém okolí, jsem ještě nebyl. Každé léto se snažím zvětšit počet navštívených. Tentokrát má cesta směřovala do Novohradských hor.

Cestou z Českého Krumlova přes Kaplici jsme se zastavili v Horní Stropnici, kde je pěkný opravený kostel. Pokračovali jsme do obce Světví, kde jsme nechali auto a prošli se asfaltovou cestou, kterou ocenil můj elektrický vozík, a stinnou alejí ke tvrzi Cuknštejn z konce 15. století. Tady vlastně začíná **Terčino údolí**, které mají rádi cyklisté. Naším cílem jsou ale Nové Hrady.

Stíny horkého léta

Již na kopci vidím věž kostela sv. Petra a Pavla a kláštera Božího milosrdenství. Směřuji na náměstí, které ukrývá mezi pár stromy kašnu. Stín v tomto horkém dni působí jako oáza. Když se rozhlédnu, vidím opravenou radnici, v jejímž přízemí je restaurace. Hurá, je bezbariérová a s sjezdem do výčepu a s prostornými toaletami. Dokonce mě přes kuchyň pouštějí na dvorek, takže se mohu nabídnout venku.



Kostel sv. Petra a Pavla

Po dobrém obědě jedu nedočkavě k hradu, který patřil rodu Buquoyů. Prohlídka by asi byla možná na mechanickém vozíku. Sice do patra vedou schody, pak se ale místnosti obcházejí v rovině a dolů se zase musí po schodech. Na prohlídku se ale nedostanu, jedu se tedy přes nádvoří podívat na hradní příkop a počkám ve



Gotický hrad Nové Hrady je obklopen hlubokým příkopem Foto: www.visitjiznicechy.cz

stínu. Zklamáním pro mě byla kavárna s cukrárnou. Je to krásný prostor s venkovní zahrádkou, sice má bezbariérový vchod, ale na zahrádku vedou dva schody, škoda...



Na prohlídku hradu jsem se na elektrickáku nedostal

Nádherná krajina

Všechno jsme prošli, nasedáme do auta a směřujeme do Trhových Svinů. Znáám je, jezdil jsem tam jako kluk, mamka tu

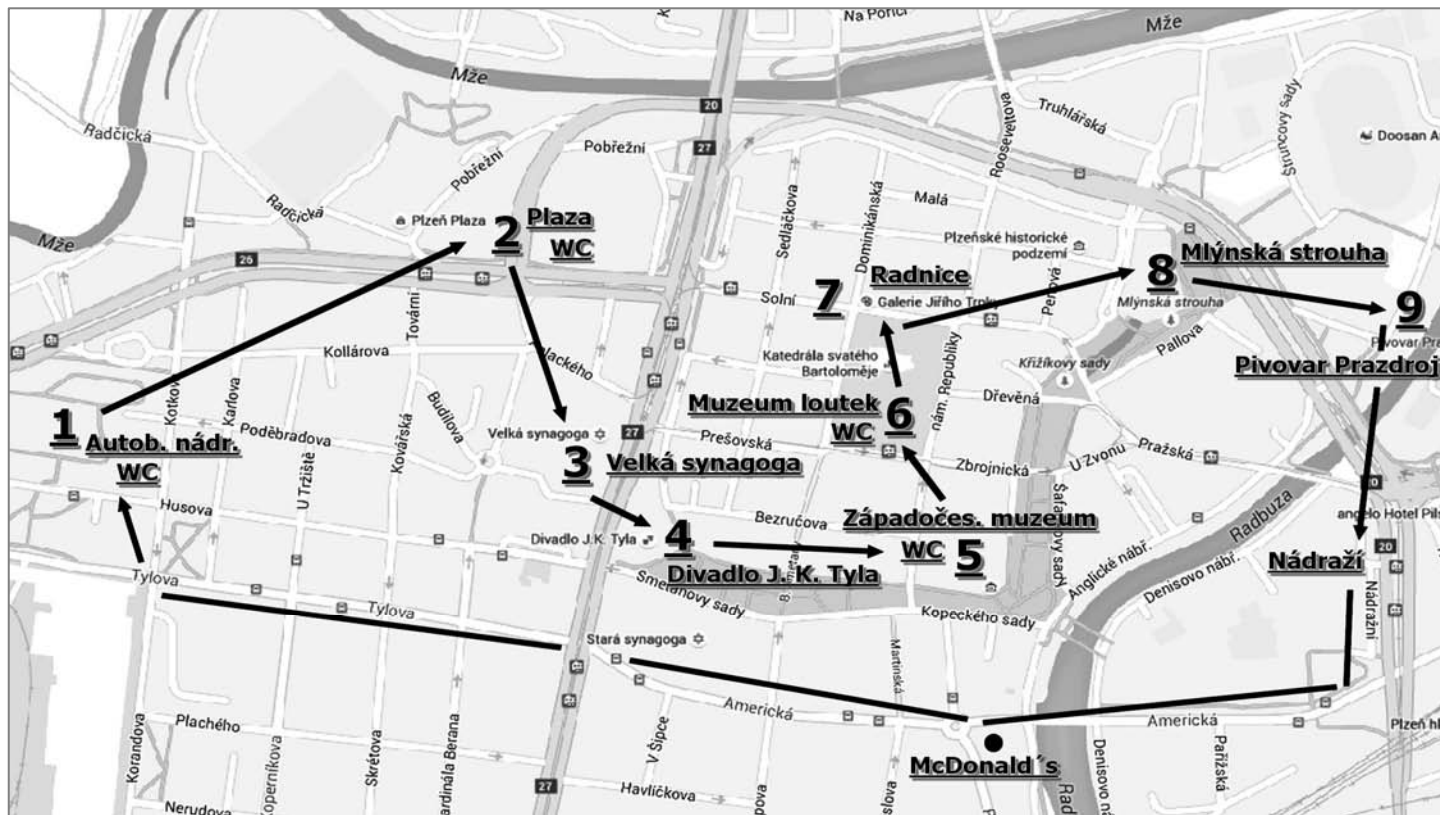
měla prarodiče. S nostalgií mjíme náměstí, zastavujeme se na hřbitově a jedeme do Vráže, kde je dobrá bezbariérová restaurace i s ubytováním. Cestou si všímám, že z Trhových Svinů do Otěvka vede nová cyklostezka. Jen se napijeme a pokračujeme do Římovu, kde je největší zdroj pitné vody pro jižní Čechy, ale také např. kostel Svatého ducha s křížovou cestou. Ta se mi na elektrickém vozíku projet nepodaří, takže směřuji na přehradu. Pohled do vody nádherně uklidňuje a dává jistotu, že vody je v ní dost. Málo platné – voda je život.

Unavení, ale plní zážitků, se vracíme do Českého Krumlova. Uvědomuji si, co je u nás zeleně, kolik jsme mjíeli rybníků, projížděli lesů, posekaných polí – snadno člověk nabyde dojmu, že žijeme v krásné a bohaté zemi...



pospmichal@email.cz
Neoznačené foto: archiv autora

Vozíčkáři Plzeňska doporučují bezbariérovou trasu městem Plzeň



V rámci roku 2015, který město Plzeň staví do pozice Evropského hlavního města kultury, navrhl výbor organizace Vozíčkáři Plzeňska trasu prohlídky města Plzně pro návštěvníky na vozíku.

Základ této trasy tvoří pamětihodnosti soustředěné v centru Plzně. Trasu lze měnit dle potřeby jednotlivce tak, aby mu vyhovovala. Všechny vytipované objekty mají i bezbariérová WC různé kvality.

Začátek trasy je záměrně umístěn na autobusové nádraží, kam případný turista dorazí (1), pro ty, kteří dorazí autem, možno začít v bodě (2), (3).

■ (2) Plaza – nákupní a občerstvovací centrum, parkování, Nové divadlo nabízí prohlídky interiérů, součástí je výborná restaurace;

■ (3) Velká synagoga, druhá největší v Evropě, otevřená je pořád kromě soboty a židovských svátků, vedle je k dispozici velké parkoviště;

■ (4) kolem divadla J. K. Tyla k Západočeskému muzeu (5);

■ (6) na náměstí Republiky do Muzea loutek;

■ (7) historická budova radnice (lyžiny, bez WC), uprostřed náměstí je přístupná katedrála sv. Bartoloměje, Národopisné muzeum (část přístupná s nájedzdy);

■ (8) Mlýnská strouha, u ní je domeček

s bezbariérovým WC;

■ (9) Plzeňský Prazdroj – prohlídky a restaurace, trolejbusem u nádraží zpět na AN.

Tipy na bezbariérové občerstvení (včetně WC) kolem navržené trasy

■ (2) Plaza, Nové divadlo – **restaurace Za oponou**;

■ (6, 7) nám. Republiky, Muzeum loutek – **kavárna, hotel Central** (vchod dvorem z boční ulice, otevřou z recepcie), **Indická restaurace** v průjezdu blízko knihkupectví Nava, **cukrárna Felina**;

■ (7) Pražská ul. – **restaurace U Salz-**

mannů (malý schůdek);

■ (5) Kopeckého sady: **restaurace El Cid**, **Martinská ulice – pizzerie**;

■ (5) od Záp. muzea je blízko k **McDonald's** na Americké třídě, za rohem je **kavárna a čajovna Kačaba**, kde podávají i teplá jídla;

■ (9) V areálu Prazdroje je **restaurace Na pilce**;

Další možnosti lze najít na webu www.plzen.eu.

Většina MHD je bezbariérová, spoje jsou vyznačeny v jízdních řádech.

*Za organizaci Vozíčkáři Plzeňska
ing. Jaroslav Vyskočil*



Nákupní a občerstvovací centrum Plaza

Nová kniha „Úsměvné příběhy vozičkářské“ • Jak začít psát?

Čtenářům Vozky dobře známé spisovatelce Věře Schmidové nedávno vyšla nová e-kniha „Úsměvné příběhy vozičkářské“, kde v jedenácti krátkých povídkách rozehraje kaleidoskop příběhů, jak sama říká, jejichž autorem je SÁM ŽIVOT...

Její první knihou je „Pší život“ (prosinec 2010, tisk), v roce 2013 následovala „Láska, sex a vozičkáři“. Kromě toho stále píše na svůj blog na iDnes.cz – veraschmidova.blog.idnes.cz – a na své stránky veraschmidova.eu. Píše glosy, fejetony a úvahy, povídky o životě na vozíku, články o baletu na vozíku nebo o zdraví.

Poslední dvě knihy si ve formátech ePub, mobi / Kindle a PDF můžete koupit na www.databook.cz, „Pší život“ pak stáhnout z <http://www.ebookeater.cz/knihy/hu-mor/psi-zivot>.

U příležitosti vydání nové knihy jsme požádali Věrku o krátký rozhovor.

Jsem pouze přepisovatelka, říká Věra Schmidová



• Co Vás inspirovalo k napsání nové knihy?

Sám život. A život na vozíku přináší různé úsměvné situace... U ostatních, méně úsměvných, se člověk na ně musí s úsměvem podívat, protože jinak by se asi zbláznil...

• Jak psaní probíhalo? Šlo to „samo“, či jste musela disciplinovaně usedat k pracovnímu stolu? Píšete na počítači?

Píší na počítači, protože jsem kvadruplegik a psaní rukou nebo na klasickeém psacím stroji je pro mě velice náročné a vyčerpávající. Na počítači se to zvládnout dá. Autorem těchto příběhů, jak

už jsem říkala, je sám život, já je pouze přepisuji, takže to šlo samo.

• Máte nějaké domácí či světové spisovatelké vzory?

Ano, mým velikým vzorem je paní spisovatelka Irena Fuchsová, autorka 32 knih – z toho 26 povídkových, a kterou znám už od roku 1989, kdy jsme spolu byly v lázních a zažily spoustu legrace.

• Chystáte něco nového?

Knížka dalších psích příběhů „Můj kamarád pes“ je těsně před dokončením, zároveň pracuji na volném pokračování knížky povídek „Láska, sex a vozičkáři“, která bude mít název „Erotika, sex a vozičkáři“. První knížka byla spíš o seznamování a vzájemném oťukávání, zkrátka o milenecké lásce. V této druhé, jak už sám název napovídá, půjde o trochu erotičtější příběhy. Ale i to k životu patří a k životu na vozíku také.

• Co byste doporučila našim čtenářům, potenciálním spisovatelům? Jak mají začít?

Já radit nemohu, ale mohu předat radu, kterou jsem kdysi dostala právě od paní spisovatelky Ireny Fuchsově: „Neboj se, sedni si a piš a piš a piš. A když budeš roky tvrdě makat, možná někdy něco napíšeš...“

Lenka a šest husích sportovců

(Z knihy „Úsměvné příběhy vozičkářské“)

Lenka dopila odpolední kafe a přemýšlela kdo ví nad čím, když ji z úvah vytrhl známý zvuk otevírajících se dveří a mamčin hlas: „Hádej, co nesu.“ Odpovědí byl strašný křik. Ne dětský, zvířecí. Otočila hlavu, aby se podívala, co že to je. Mamka položila velkou krabici na zem.

„Housata? My budeme mít housata?“ nevěřila Lenka vlastním očím a uším. „Na co? Proč? A kde?“

„Ne, my ne,“ uklidnila ji matka. „Soušedka. Musela ale jet do města, tak jí je nesu domů.“ Podívala se na hodinky. „Víš co, nechám ti je tady a skočím ještě do obchodu pro chleba, než mi zavrou.“ Mamka nečekala na odpověď, vzala tašku a už stála na chodbě.

„A co mám s nimi dělat?“ zavolala ještě na ni.

„Co bys s nimi chtěla jako dělat?“ zasmála se matka. „Oni neutečou, neboj. Z té krabice nevyskočí. Já jsem hned zpátky a odnesu jí je.“ A už byla pryč.

Je fakt – krabice byla mnohem vyšší než oni – a tak se Lenka v klidu vrátila ke svým úvahám o ničem. Jistě znáte ten pocit – pohled upřený do dálky a najednou koutkem oka zaznamenáte nějaký pohyb. Pohyb tam, kde žádný být neměl. Tak přesně ten pocit najednou měla i ona, někde se něco pohnulo.

„Co se tady může hýbat, v úplně prázdné místnosti? Nábytek? Blbost! Mimozemšťané? Blbost!“ napadlo ji. Ale žádné rozumné vysvětlení a tak se, ač nerada, vrátila do reality a pohledem začala pátrat po okolí.

„Co se tady kde mohlo pohnout? Tady přece nikdo není!“ zapřemýšlela, zatímco pohledem pátrala po místnosti. Po chvíli je objevila – housata. Pochodovala, jak se na správná housata sluší, pěkně v řadě jedno za druhým napříč obývacím pokojem.

„Jak jste se dostala ven?“ zeptala se jich. „A co já teď s vámi? Jak vás dostanu zpět do krabice, než se rozpochoďujete po celém bytě a začnete si značkovat cestičky?“ volala za nimi. Neodpověděly jí...

„Hej! Slyšíte?! Zpátky!“ Nic. Housata si klidně pochodovala dál a úplně ji ignorovala. Rozzlobilo ji to. „Tak vy tak!“ A s výkřikem: „Na ně!“ slezla ze svého ortopedického vozíku na zem a plazila se, teď už co možná nejtíšeji za nimi. Asi to nebyl jen takový obyčejný husí pochod, asi to byla nějaká vojenská přehlídka, protože si ji housata nevšimla až do té doby, než poslední dvě v řadě zákeřně zezadu chytila a vložila zpět do krabice. Lapená zvěř ale spustila tak strašný křik, že se všechna ostatní housata rozutíkala po bytě, každé jiným směrem. Nastal čas proměnit se z lovce na Sherlocka Holmese a začít s pátráním.

Pod skříní – napadlo ji prvně. A velice správně. Jedno house zalezlo pod skříní do rožku – to byl zase čas proměny z Sherlocka Holmese na loveckého psa. Ale z vozičkáře loveckého psa asi ani zázrak neudělá, tak se tam plácala a pokoušela se vplazit pod skříní. Asi to byl hodně divný a veselý pohled, protože house to psychicky nevydrželo a vzdalo se. Úplně samo a dobrovolně se vzdalo – přilezlo ke krabici a počkalo, až se Lence podaří, opět zázrakem, vysoukat těch pět centimetrů ven zpod skříně. Slušně počkalo, až ho opatrně uchopí a vloží zpět do krabice. „Hodné,“ pohládila ho za odměnu jedním prstem po hlavičce.

Byla z toho „lovu“ tak strašně unavená, že zůstala ležet uprostřed obývacího

pokoje na břicho. Zavřela oči a zhluboka oddychovala, aby nabrala nových sil na další lov. Za chvíli měla pocit, že leží na zelené louce... ne, Lenka měla pocit, že ona je ta louka a nějaký brouček jí šimral na uchu... ne, nešimral, kousal ji... ne!

Vtom se probírala ze svého snu – žádná louka... žádný brouček... obyvák... zem... její ucho a house! Dostalo chuť na její ucho! Pomalu a opatrně přibližovala svoji ruku k uchu a doufala, že se trefí a house odchytne dřív, než jí to ucho sežere. Pomalu, nenápadně, centimetr po centimetru posouvala ruku. Ve chvíli, kdy se jí zdálo, že už by mohla být dostatečně blízko, ruka jí vyletěla a jemně, s citem, dopadla na house. Začalo řvát tak strašně, lidé venku si museli myslet, že je tady vraždí, pomalu a krutě...

Navzdory protestům skončilo další house v krabici a ona se cítila málem jako hrdina. Ale jen do chvíle, než jí došlo, že jí i tak ještě dvě housata schází.

Znovu na břicho, znovu prozkoumat celý obyvák, nakouknout pod skříň, pod stolec, za gauč, za křesla... nic. „Že by uletěla?“ napadlo ji. „To asi těžko.“ Pro jistotu se ale podívala i na lustr... nic.

„Vzdávám se,“ musela uznat svoji porážku. „Netuším, kde vás hledat, užijte si svobody!“ A se čtyřmi housaty v krabici se po zadku šourala na chodbu.

„Šálí mě zrak?“ zarazila se a protřela si oči. „Vám byla zima?“ Dvě housata se usadila ve starých kožesinových bačkorách. Opatrně je přendala do krabice k ostatním.

„Wow! Geroj!“ pochválila se. „Všechna housata jsou zase v krabici!“ Už jí ale nezbyla ani troška síly na to, aby se vyšplhala zpět na vozík.

„Cvičíš?“ ozvalo se náhle za jejími zády. Mamka se vrátila v tu pravou chvíli. Než jí ale stihla cokoliv odpovědět, byla zase pryč.

„No vidíš,“ zavolala na ni z chodby, „housata jsou v klidu v krabici. Vždyť jsem ti to říkala, že z ní nemohou vyskočit.“ Dál už jí Lenka neposlouchala. Přemýšlela, jestli nemá uspořádat nějakou husí olympiádu, když se jí tady sešlo hned šest takových skvělých sportovců.



Autentický prožitek psychické krize

**Lucie Blažková
chce být soběstačná a psát poezii**

*Vím, že nejsem tvoje dítě
Vím, že splétáš různé sítě
Vím, že máš mě ráda
Vím, kdo do mě se vkrádá
Vím, chceš mě zachránit
Vím, život můj je tenká nit
Vím, ublížit nesmím
Vím, kde stoupá pekla dým
Vím...*
Kvůli Tobě nepovolím

Tuto básničku napsala vozíčkářka Lucie Blažková v Psychiatrické léčebně v Opavě pro svoji doktorku Markétu Dobrou, se kterou má, jak říká, nadstandardní vztahy. Na pobyt v léčebně se dostala (nikoli poprvé) z Centra sociálních služeb v Hrabyni, kde chtěla skokem z šestého patra spáchat sebevraždu.

„Můj život byl v troskách. Nechtělo se mi žít. A proč bych měla? Pro koho? Kvůli čemu? Děti žijí asi pět set kilometrů ode mě, v západních Čechách, bez jakéhokoliv kontaktu se mnou...“

Tak začíná její povídka, která vyšla v knize *Literární naděje České republiky*, což je výběr nejzajímavějších prací projektu *V rukojmí slov*.

• Nabízí se tedy otázka: Opravdu si myslíte, že sebevražda je nejlepším řešením takové situace?

Můj zdravotní stav je špatný. Jsem na vozíku, mám ochrnuté končetiny, špatné vidění a deprese. Kromě zmíněných rodinných problémů jsem také zbavena svéprávnosti, kdy opatrovníkem je můj otec. Ve své nemoci jsem sice nadělala nějaké dluhy a souhlasila se zbavením finanční, ale nikoli celkové svéprávnosti. Samozřejmě nyní vím, že snaha o sebevraždu byla chyba, že tak se problémy neřeší. Ovšem ráda bych z hrabyňského centra odešla, ale otec, jako

opatrovník, s tím nesouhlasí. To vnímám jako patovou situaci.

• A jak byste si představovala další život?

Zvládla bych samostatné bydlení. Zároveň bych chtěla vydat sbírku poezie, ale zatím se mi nedaří sehnat sponzory – takže tady spíš dochází k pomalému zániku literární naděje... Nicméně je pro mě důležité být co nejvíce soběstačná a samostatná. Usiluji o klid, spravedlnost a pravdu, i když nevím, zda v současné době to není spíš utopie... A city dávám do svých veršů.

• Kde publikujete?

Jsem dopisovatelkou časopisu *Esprit*, který je určen lidem s prožitkem psychické krize, jejich blízkým a odborníkům. Pořídila jsem si i penál, abych psací potřeby měla srovnané. Přispívám také do občasníku zdejší léčebny *Posel* a také do *Vozky*. A když už jsme u toho, s péčí psychiatrické léčebny na stanici 1 jsem maximálně spokojená.

Spokojenost je u paní Lucie Blažkové dobrým vykročením do další cesty životem. Popřejme jí tedy, aby k ní přidala jak správné poučení ze svého prožitku psychické krize, tak i co nejvíce autorových úspěchů. Tvůrčí činnost totiž člověka nejen povznáší, ale může být i inspirací a poučením pro jiné.

Jiří Muladi



Kalendář na pomoc dětem s DMO

Fotograf Jindřicha Štreita zajímají vztahy rodičů a dětí, ale i život lidí s postižením

Malý Tomáš trpí od narození dětskou mozkovou obrnou, navíc nemá rodiče a žije v dětském domově. Rodiče, jejichž děti jsou rovněž postiženy DMO, se ale rozhodli, že Tomášovi a jemu podobným dětem pomohou prostřednictvím charitativního kalendáře, který v Sanatoriích Klimkovice nafotil proslulý fotograf, profesor Jindřich Štreit.



Tomášek je postižen DMO a navíc vyrůstá v dětském domově

Na stránkách kalendáře spojeného s publikací budou zachyceny děti, které se v Klimkovicích léčí. Hrdinou kalendáře tak bude i desetiletý David. Jeho otec Miloš Svoboda z Asociace rodičů dětí s DMO říká: „David se před sedmi lety topil a od té doby je vážně postižený. Bohužel na to stačí opravdu čtyři minuty, kdy je mozek bez kyslíku a začnou mu odumírat buňky.“



Prof. Jindřich Štreit a Miloš Svoboda se svým synem Davidem

Fotografií dětí s dětskou mozkovou obrnou bude v kalendáři celkem třináct a Jindřich Štreit ho chce mít hotový nejspíše v listopadu.

„Zajímají mě vztahy mezi rodiči a dětmi. Rodiče jsou neuvěřitelní a fantastičtí v tom, jak děti milují a jak se o ně starají,“ konstatuje proslulý fotograf. „A při samotném focení do děje moc nezasahuji, nechávám je plynout, jak život jde. Čím méně do toho zasahujete, tím je to lepší,“ dodává Jindřich Štreit.

Text, foto: Jiří Muladi



Prof. Jindřich Štreit má k handicapovaným lidem srdečný vztah a dovede tuto problematiku ve svých fotografiích skvěle zpracovat

Foto: Jindřich Štreit



Snímek z focení pro charitativní kalendář

Nejsou parohy jako parohy a není pudl jako pudl!

Humorné i poučné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozíčkáře



Parohy, to nádherné paroží, nosí na hlavě jako ozdoby statní a krásní čtyřnozí jeleni v kdekjaké oboře. To ví každé malé děcko, které si myslí, že nejvíce paroháčů uvidí právě jen v nějakém velkém lese a v zoo.

Podle mě více parohů a paroháčů nejruznějšího věku, pro změnu těch dvounohých, je k vidění jak ve velkých městech, tak i v malých vesničkách. To vědí nejlépe všichni ti záletní nevěrníci a nevěrnice, od puberťáků až po kmety a tety.

Jakmile chlap dospěje a ožení se, může parohy nosit již pár měsíců po svatbě, aniž se naděje a aniž se o to nějak sám přičiní. O parohy jiného muže, když se vlastním tělem někde o ně rádi postaráte, tak to přesně ví jen on, ten šampion a zákonitá manželka paroháče. Ta má ostatně na té druhé ozdobě svého manžela největší zásluhu...

Takovýto paroháč se dá dlouhou dobu počítat do kategorie paroháčů veselých, protože o té své ozdobě, kterou mu na vlasatou či plešatou hlavu nasadila jeho manželka, zatím jako jediný v širokém okolí absolutně neví. Pak jsou, v etnické menšině, i velmi smutní paroháči, kteří se to nějakým nedopatřením či něčí škodolibostí dozvědí. Přijedou ze služební cesty či z práce domů o něco dříve a už je mají v přímém přenosu nasazené na hlavě. Někteří paroháči se to dozvědí od kamarádů, či od nějakého dobráka anonyma, který náhodou někde v hotýlku či vinárně viděl to, co neměl. Jsou i muži loudilové, kteří tu šanci – nasadit manželkovi záletné paničky parohy – nedostali. Protože často nechápou, o jaké relativně snadné potěšení přišli, tak to doma té záletné paničce pěkně anonymně zavaří. Pro sichr to často zavaří i tomu nenáviděnému a úspěšnějšímu záletníkovi...

Až na stará kolena jsem přišel k parohům také já. Aspoň si to myslím, že až nyní. Ale znáte to. Kdo si je dnes jistý třeba prací, natož parohy? A věřte nevěřte, svou vlastní zásluhou! Mně ovšem ty mé nádherné parohy udělaly velikou radost a posunuly mě v součtu spadlých kuželek před jednu velmi sportovně nadanou ženu-seniorku a velkou soupeřku...

Byl jsem si po letech zahrát bowling se seniorkami z klubu, kterého jsem se stal členem. V příjemné partě čtyř žen se mi hrálo dobře, až na ten malý zádrhel na

začátku. Hned prvním hodem jsem dal „pudla“ jako fík. Pro neznalce bowlingu – je to rána vedle, která měla udělat velkou paseku mezi kuželkami, ale místo toho skončila v potupném žlabu mimo dráhu. Vždy vás zaručeně našťve a udělá z vás před soupeři nemešlo. Ty to ovšem těší, že vám to dneska nejde, myslí si, že vás lehce porazí a zaříznu, když se vám to ještě párkrát povede. Ani oprava se mi následujícím hodem nepovedla a shodil jsem jen jednu kuželku. Děvčata ani náhodou neměla oko z kašparovy krávy jako já a většinou jim hned po zahájení hry více než polovina kuželek po dvou hodech spadla. Dvě dámy, někde uprostřed hry, když se rozházely a zahřály, shodily všechny kuželky. Po třetí sérii hodů jsem si připadal, že jim dělám takové bowlingové roští...

Dal jsem si velkému turka do skla, aby mi kofein více vylepšil soustředěnost na hru, jako v mládí – v minulém století – při mistráku ve stolním tenise okresního přeboru družstev. To se mi v koncovce první hry přesně povedlo. Trefil jsem třikrát za sebou střed. Neházím těžšími koulemi z rozběhu jako zdraví jedinci, ale těmi nejlehčími koulemi, osmikilovými oranžovými a ze sedu na vozíku. Koule při mém hodu nemá tu správnou a optimální rychlost, aby při zásahu kamkoli do středu kuželky rozrazila do všech světových stran, čili aby všechny popadaly. Při mé ojedinělé trefě do středu mi popadaly jen ty kuželky středové a ty nejkrajnější zůstaly stát jako nějaký svatý vyřezaný v kostele. A při tomto mém nejpopedenějším pokusu se hlasitě a docela vtípně ozvala budoucí vítězka, paní Maruška:

„Pepo! Máš nádherné parohy! Máš osmičku jako fík! Zkus ještě jednu kuželku dalším hodem shodit!“

To se mi náhodou povedlo, přestože jsem házel koulemi pořád nějak šejdrem. Ani nevím, jak a proč mi to chvílemi šlo a pak zas ne. Házel jsem furt stejně. Byl jsem za všechny své parohy moc rád a říkal jsem si jen tak v duchu pro sebe:

„Mnohem lepší je udělat si při bowlingu sám a několikrát po sobě pěkné parohy, než zase hodit několik ponižujících a blbých pudlů...“

Když se mi parohy povedlo ve stejné hře hodit ještě dvakrát, musel jsem poslouchat od spoluhráček dvojsmyslné řečičky, že mi parohy moc sluší, jak si je tak sám pěkně dělám. Ale i pochvalu, že mi to dneska po tom kafi nakonec i padá! Příště si dám tureckou kávu už před turnajem – jako takovou prevenci proti pudlům.

Při čtvrtém házení jsem si kafe už nedal. Nebyl nějak čas, jak to rychle odsypalo. Bylo nás na jednu dráhu šest a chtěli jsme stihnout odházet co nejvíce hodů. Samozřejmě úspěšných. Zcela nečekaně přišla nějaká moje záhadná vyhranost a vyházenost. Má pravá ruka většinou mířila na zřetelně světlý, několikacentimetrový střed dráhy. Když jsem trefil ten pruh, kuželky, k mé spokojenosti, parádně a hojně padaly. I ty, kterých se koule ani nedotkla. Body mi pěkně naskakovaly a dokonce jsem vedl. Ne krávu za ocas, ale v kuželkách! Jupí! Napočtvrté jsem všechny soupeřky v osobním rekordu 98 spadlých kuželek konečně poprvé porazil. Bral jsem to spíš s pocitem, že všechny mé soupeřky měly konečně jednou také den blbec, jako já při mém prvním a druhém házení, a k mé veliké radosti si to vybraly všechny najednou.

Při dalším házení před turnajem seniorů se holky tak rozjely, že hned tři – paní Maruška, Bobina a Helena – shodily přes 110 kuželek. Já jsem se plácal daleko za nimi. Měl jsem překvapivě radost, jak jim to jde a jaké různorodé tanečky-zadečky předvádějí, když jim padne „strike“! To je, pánové a dámy, desítka prvním hodem.

Jinak všem veselým a smutným ženáčům ty jejich pravé parohy nepřejí ani náhodou. Přejí jim místo pudlů jen ty bowlingové. A mohu jim všem slíbit, že ode mě, vozíčkáře paraplegika, pravé parohy nikdy mít nemůžou a ani nebudou...

Josef Procházka



SINGLEWAY

**Provozujeme seznamku handicapovaných,
jejich rodičů a příznivců**

www.singleway.eu ♥ (+420) 728 776 077



VSP

Vy Se Ptáte...,

**...Poradna NRZP
v ČR odpovídá.**

Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

Otázky a odpovědi



Důchod pečujících osob

Pečuji o sedmnáctiletou dceru (středně těžké ment. postižení, horní mez), která pobírá příspěvek na péči ve III. stupni od roku 2010. Zároveň pracuji na poloviční úvazek (mzda pět tisíc korun měsíčně). Do budoucna bych si chtěla při výpočtu důchodu požádat alespoň o dobu vyloučenou při výpočtu důchodu. Byla jsem však v minulosti se třemi dětmi postupně celkem deset let na mateřské dovolené. Prosím o informaci, kolik let se může maximálně vyloučit při výpočtu důchodu?

Zákon o důchodovém pojištění v § 16 odst. 5 uvádí, že: „Činí-li součet vyloučených dob uvedených v odstavci 4 větě druhé písm. f) a h) více než 1 825 kalendářních dnů, omezí se počet těchto vyloučených dob nad 1 825 kalendářních dnů na jednu polovinu.“

V odst. 4 ve větě druhé jsou uvedeny osoby samostatně výdělečně činné a pod písmeny f) a h) osoby:

f) soustavné přípravy na budoucí povolání studiem na střední nebo vysoké škole v České republice, a to po dobu prvních šesti vlet tohoto studia po dosažení věku 18 let,

h) teoretické a praktické přípravy pro zaměstnání nebo jinou výdělečnou činnost osoby se zdravotním postižením.

Vyloučené doby se dle uvedeného nevztahují na mateřskou dovolenou, ani na péči o osobu závislou na péči jiné osoby.

U péče o postiženou osobu je to nyní tak, že péče o dceru s příspěvkem na péči ve výši 8 000 Kč spojená s příjmem z výdělečné činnosti se vám pro výpočet důchodu od roku 2007 dokonce sčítá. Což je velká výhoda oproti původnímu započítávání příjmů u příspěvku při péči o osobu blízkou.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*



Příspěvek na péči a zaměstnání

Mám dvouletého syna, od letošního ledna mu byl přiznán příspěvek na péči ve IV. stupni. Ještě rok budu na rodičovské dovolené a v únoru 2016 bych se měla vrátit do zaměstnání. Jelikož se do zaměstnání nemohu vrátit (pečuji o syna celodenně) mám dát výpověď ze zaměstnání už teď a nahlásit se na ÚP jako hlavní pečující osoba? Nebo mám počkat, až mi skončí rodičák? Kolegyně z práce mi říkala, že mi budou chtít dát výpověď ze zaměstnání pro nadbytečnost.

Pokud máte informaci, že budete propuštěna pro nadbytečnost, rozhodně si na výpověď počkejte. S výpovědí ze strany zaměstnavatele vám náleží i odstupné. Pokud podáte výpověď vy, odstupné vám nenáleží.

Po skončení rodičovské dovolené, pokud vám výpověď do té doby nebude předána, můžete podat výpověď. Potom se můžete nahlásit na ÚP jako uchazeč o zaměstnání a pobírat podporu.

To, že jste hlavní pečující osoba, již ÚP ví. Dokládala jste to v žádosti o příspěvek na péči.

V případě podrobnější konzultace se ozvěte přímo do poradny, kontakty jsou na:

<http://nrzp.cz/cinnost-v-krajich/poradny-nrzp-cr-v-regionech.html>

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*



Odvolání

Jaká je doba na vyřízení odvolání proti nepřiznání příspěvku na motorové vozidlo pro postiženého syna?

Odvolací orgán by měl do 30 dnů, v komplikovaných případech do 60 dnů zahájit řízení, 45 dnů má posudkový lékař na vypracování lékařského posudku. Je ale třeba počítat s tím, že pokud je řízení přerušeno z důvodu posouzení zdravotního stavu, správní řád neukládá žádnou lhůtu, kdy musí být řízení znovu obnove-

no. Pokud jsou shromážděny všechny podklady pro vydání rozhodnutí, krajská pobočka MPSV vás vyzve k možnosti nahlédnout do spisu a vyjádřit se k podkladům. Pokud se k podkladům ze spisu nevyjádříte do 5 dnů, MPSV vydá rozhodnutí.

Pokud je odvolání řešeno déle než 105 dnů, je možné podat podnět pro nečinnost krajské pobočky MPSV, a to buď na vedení pobočky, případně i přímo na MPSV do Prahy.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*



Parkování ZTP

Jsem držitelkou průkazky mim. výhod ZTP. Špatně se pohybuji, a tak v případě potřeby vždy vyhledávám nejbližší parkovací místa označená pro zdravotně postižené. Jak je to s úhradou parkovného, pokud je v parkovací zóně místo pro zdravotně postižené již obsazeno? Musím parkovat v téže „frontě“ a zařadit se tam, kde je volné místo?

Parkoviště lze rozdělit do dvou skupin. První skupinou jsou parkoviště soukromá, tedy u hotelů, restaurací, obchodů apod., kde si pravidla pro placení a parkování určuje majitel. Majitel musí pouze podle vyhlášky č. 398/2009 Sb. dodržovat počet vyhrazených parkovacích míst pro osoby se zdravotním postižením (OZP). Pak záleží na majiteli, jak si parkování na svém parkovišti nastaví a zajistí.

Druhou skupinou jsou parkoviště obecní, tedy ta, která spravuje, případně pronajímá obec. I zde se majitel (obec) musí řídit pouze vyhláškou ohledně dodržování počtu vyhrazených parkovacích stání pro OZP, ale způsob a výši platby si obec nastavuje sama – převážně obecní vyhláškou.

Jak vidíte, žádný zákon neupravuje situaci, kterou řešíte. Vyhrazené parkovací místo pro invalidy je jedna věc, ale osvození od placení pro OZP je věc druhá. U každého parkoviště by měla být informační tabule, která platby za parkování,

případně slevy blíže definuje. Osobně jsem zde nikdy neviděl informaci, že osvobození za parkování pro OZP se vztahuje pouze na vyhrazená parkovací stání.

Pokud informace u daného parkoviště nenajdete, musíte se obrátit na majitele, protože to může být na každém parkovišti odlišné. U obecních parkovišť by to mělo být nastaveno stejně.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*



Používání veřejné zdravotní dopravy

Jsem držitelem průkazu ZTP/P. Mohu používat sanitní vozy z veřejného zdravotního pojištění?

Příznání průkazu ZTP/P nemá na přepravu sanitním vozem žádný vliv. Sanitku vždy předepisuje lékař a ten také určuje, zda je přeprava sanitkou nutná. Pokud byste při převozu do zdravotnického zařízení potřeboval průvodce, tak o jeho převozu v sanitce rozhoduje vedoucí sanitky. Není tedy žádný nárok na automatickou přepravu průvodce.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*



Ohlášení důchodu

Pobírám invalidní důchod 1. stupně po infarktu (od roku 2012). Po ukončení nemocenské jsem nastoupil opět do práce u stejné firmy, ale na lehčí práci. Při přiznání důchodu posudkovým lékařem jsem se ptal, jestli musím důchod hlásit zaměstnavateli. Bylo mi řečeno, že nic hlásit nemusím...

Zaměstnavateli je třeba doložit, že pobíráte invalidní důchod 1. stupně. Vy si můžete uplatnit slevu na dani ve výši 2 520 Kč ročně a zaměstnavatel si vás může započítat do povinného podílu zaměstnanců s invalidním důchodem.

Zaměstnavateli nemusíte dokládat výši důchodu, ani důvod invalidity, ale pouze to, že jste invalidní.

Potvrzení o pobírání ID vám vystaví ČSSZ na kterékoliv ze svých poboček.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Kontakty:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.poradnazp.cz, www.nrzp.cz

PROGRAM

Poradenství
a informace



Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno

bezplatná linka: **800 100 250**

e-mail:

poradna@ligavozic.cz www.ligavozic.cz

Pořízení motorového vozidla, jeho financování a odpočet DPH

V *Poradně pro život s postižením Ligy vozíčkářů* se nejčastěji setkáváme s dotazy souvisejícími s pořízením motorového vozidla a jeho financováním spojeným s odpočtem DPH.

Dotazy a odpovědi

• Jsem držitelem průkazu ZTP, ale příspěvek na automobil mi nebyl přiznán. Chci tedy financovat koupi vozu za svoje a částečně půjčkou. Zajímá mě, zda bych měl a za jakých podmínek nárok na odpočet DPH.

Nárok na odpočet DPH z motorového vozidla má osoba, která má zakoupené vozidlo z příspěvku na zvláštní pomůcku. To, že jste držitelem průkazu ZTP, nehraje v tomto případě roli.

Nepíšete, kdy vám bylo doručeno zamítavé rozhodnutí ohledně příspěvku na zvláštní pomůcku, pokud s rozhodnutím nesouhlasíte, můžete zkusit podat do 15 dnů od doručení rozhodnutí odvolání.

• Jak lze pořízení motorového vozidla financovat?

Koupi motorového vozidla je možné financovat z příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na zakoupení motorového vozidla. Tento příspěvek je poskytován osobě starší tří let, která splňuje zdravotní indikace stanovené v zákoně č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, která se opakuje ve kalendářním měsíci dopravuje a je schopna řídit motorové vozidlo nebo je schopna být převážena motorovým vozidlem.

Žádost o příspěvek se podává na předtištěném formuláři k místně příslušné krajské pobočce Úřadu práce.

V případě, že úřad žádosti nevyhoví a na pomůcku nepřispěje, je možné obrátit se na některou z nadací. Způsob, jakým se u nadací žádá o finanční příspěvek, je

nastavený vždy konkrétní nadací. Kontakty na nadace, na které se v této situaci můžete obracet, vám mohou poskytnout pracovníci poradny Ligy vozíčkářů.

• Co potřebuji vědět, když chci žádat o vrácení DPH?

O vrácení DPH může žádat osoba se zdravotním postižením na finančním úřadě v místě trvalého bydliště, a to u jednoho osobního auta zakoupeného v České republice v období pěti let v maximální výši 100 000 Kč. Nárok na vrácení zaplacené daně lze uplatnit nejpozději do tří let od konce kalendářního měsíce, ve kterém žadatel obdržel rozhodnutí příslušného úřadu o přiznání příspěvku, nebo do konce kalendářního měsíce, ve kterém se zdanitelné plnění uskutečnilo.

• Jaké náležitosti musí obsahovat žádost o vrácení DPH?

Musí obsahovat:

- osobní údaje (jméno, příjmení, trvalé bydliště a rodné číslo zdravotně postižené osoby);
- rozhodnutí úřadu o přiznání příspěvku na zakoupení motorového vozidla;
- daňový doklad nebo doklad o nákupu osobního automobilu, který byl vystaven plátcem DPH;
- na dokladu je plátec povinen uvést tyto údaje: své obchodní jméno, sídlo, daňové identifikační číslo, rozsah a předmět daňového plnění, datum nákupu, sazbu daně a její výši.

• Můžu žádat o vrácení DPH při koupi ojetého vozu?

Žádat o vrácení DPH lze i při koupi ojetého vozu, ale je důležité si předem ověřit u prodejce, zda je plátcem DPH a zda může vystavit doklad, kde bude uvedena výše daně. Toto jsou důležité podmínky, bez kterých nelze o vrácení daně žádat.

*Ivana Hájková,
Poradna pro život s postižením
Liga vozíčkářů,
ivana.hajkova@ligavozic.cz*

(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

Kontaktní osoby:
Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

- **telefony:**
596 914 660 (11–14 h, po–pá)
596 131 202 (14–16h po–pá)
uvedená doba je bez záruky
- **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 obvody Ostrava-Jih, Slezská Ostrava, Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz, Vítkovice, Radvanice a Bartovice a Martinov, Nadace Lesy ČR, Nadace Rozvoje zdraví, Stavební firma Procházka s.r.o., Projekční kancelář Ing. Milan Blasbalg, Zdravotní pomůcky Tomáš Vlček.

S fotákem „bezbariérovou“ Ostravou



K vyhrazenému místu pro vozíčkáře na travě přes chodník netřeba komentář...

Co možná nevíte

Na území statutárního města Ostravy se nacházejí byty zvláštního určení (bezbariérové byty), které jsou situovány do níže uvedených lokalit:

- sídliště Starý Zábřeh, Tarnavova ul. (měst. ob. Ostrava-Jih), celkem 8 b. j., z toho 6 b. j. velikosti 1+2 standardní, 2 b. j. velikosti 1+3 standardní;
- sídliště Dubina, ul. J. Škody, (Ostrava-Jih), celkem 16 b. j., z toho 12 b. j. velikosti 1+2 standardní, 4 b. j. velikosti 1+3 standardní;
- sídliště Bělský Les, ul. Vaňkova (Ostrava-Jih), celkem 16 b. j., z toho 12 b. j. velikosti 1+2 standardní, 4 b. j. velikosti 1+3 standardní;
- Hornopolská ul. (Moravská Ostrava a Přívoz), celkem 2 b. j., z toho 1 b. j. velikosti 1+1 standardní, 1 b. j. velikosti 1+3 standardní;
- ul. Slavíkova (Poruba), celkem 4 b. j. velikosti 1+2 standardní;
- ul. U Rourovny (Svinov), celkem 2 b. j., z toho 2 b. j. velikosti 0+1 standardní;
- Muglinov – DPS (Slezská Ostrava), celkem 7 b. j., z toho: 4 b. j. velikosti 0+1 standardní, 3 b. j. velikosti 1+1 standardní;
- Starý Zábřeh, ul. Horymírova – DPS (Ostrava-Jih), celkem 8 b. j., z toho 8 b. j. velikosti 1+1 standardní;
- Lidická ul. – DPS (Vítkovice), celkem 4 b. j., z toho 4 b. j. velikosti 0+1 standardní;
- ul. Gen. Hrušky – DPS (Mariánské Hory a Hulváky), celkem 4 b. j., z toho 4 b. j. velikosti 1+1 standardní;
- Bělská ul. – DPS (Ostrava-Hrabová), celkem 2 b. j., z toho 1 b. j. velikosti k+2 standardní, 1 b. j. velikosti k+1 standardní;
- I. Sekaniny 16/1812 – DPS ASTRA (Ostrava-Poruba), celkem 4 b. j., z toho 1 b. j. velikosti 0+1 standardní 3 b. j. velikosti 0+2 standardní;
- Bartovice – DPS (Radvanice a Bartovice), celkem 6 b. j., z toho 3 b. j. velikosti 0+1 standardní, 3 b. j. velikosti 1+1 standardní;
- Nová Bělá – DPS (Nová Bělá), celkem 2 b. j., z toho 1 b. j. velikosti 0+2 standardní, 1 b. j. velikosti kk+1 standardní;
- Polanka nad Odrou – DPS (Polanka nad Odrou), celkem 1 b. j. velikosti 0+1 standardní;
- Prudká ul. (Hošťálkovice), celkem 1 b. j. velikosti 1+2 standardní;
- sídliště Bělský Les, Horní ul.102/3033 (statutární město Ostrava,) celkem 18 b. j., z toho 1 b. j. velikosti kk+1 standardní, 6 b. j. velikosti kk+2 standardní, 5 b. j. velikosti 1+2 standardní, 6 b.

j. velikosti 1+3 standardní a 12 garážových stání (Horní ul. 102/3033).

Podrobnější informace naleznete v odkaze: <https://www.ostrava.cz/cs/urad/magistrat/odbory-magistratu/odbor-majetkovy>.

Text: převzato z www.ostrava.cz

Cestování vozíčkáře v MHD Ostrava



Vozíčkář musí stát zády ve směru jízdy ke sklopeným sedačkám, vozík musí být zabrzděn. Doporučuji se držet madla!

Nová bezbariérová tramvajová zastávka



Zastávka **U Hradu** je situována pod ulicí Bohumínskou v úseku Výstaviště – Důl Zárubek.



Zastávka byla zprovozněna po kolaudaci v sobotu 16. května 2015, a to jako občasná s provozem každodenně od 9.30 do 18.30 hod. Zastavuje na ní prozatím pouze tramvajová linka č. 4.

Text, foto: (mf)

Připravil Mirek Filipčík

Zajímavosti z vědy a techniky

Ohebný elektrický obvod • „Cítící“ protéza • Kryoprezervace

Na pomoc ochrnutým lidem

Ohebný elektrický obvod o tloušťce jedné pětiny potravinové fólie a vážící méně než ptačí pírkó vyvinuli vědci Tokijské univerzity. Doufají, že jejich dílo pomůže např. zcela ochrnutým lidem nebo lidem s protézami.

Tým vědců uvádí, že jejich zařízení vtištěné na ultratenký film je unikátní v tom, že funguje, i když se zmačká do kuličky nebo se natáhne. Osobám, které mohou pohybovat jen jazykem, by se mohla tenká vrstva obvodu umístit na patro, kde by posloužila jako „dotyková plocha“ pro ovládání nějakého komunikačního zařízení.

„Dá se připevnit na všechny druhy povrchů a neomezuje pohyb nositele,“ řekl o výzkumu zveřejněném v časopise Nature profesor Takao Someja. Při obtocení kolem paží nebo dalších částí těl by snímaly nervové signály, které mozek nositele vysílá při pokusech o pohyb, a předat tyto impulzy protetickým končetinám. Jejich ohebnost znamená, že lidé budou moci mít na těle víc senzorů, které budou schopné snímat biosignály na mnohem vyšším počtu míst, což by umožnilo lepší pohyb umělých končetin. Obvod o tloušťce jen dva mikrometry by ale mohl posloužit i jako senzor atletům – evidoval by tělesnou teplotu a srdeční tep během náročných tréninků.

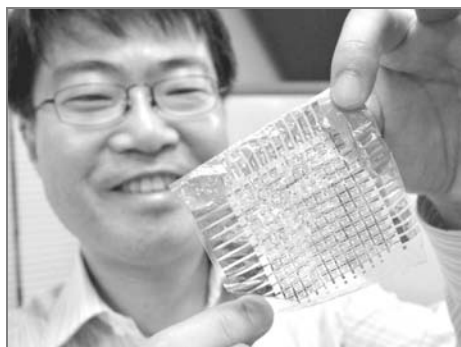


Foto: AFP

Protéza, která cítí povrch

Rakouští vědci vyvinuli první nožní protézu, která umožňuje cítit povrch, po němž se pohybuje. Informoval o tom tým vědců z vysoké školy v Linci pod vedením doktora Huberta Eggera. Muž, který náhradu amputované dolní končetiny jako první otestoval, chodí s větší jistotou, znovu jezdí na kole a vyzkoušel dokonce i lezeckou stěnu.

Nyní otestovaná protéza cítí díky spojení mezi nervovými zakončeními ve

zbytku pacientovy nohy a patou protézy. Člověk tak lépe rozpoznává povrch země i případné překážky, čímž se snižuje riziko pádu. Obnovení přenosu informací z nohy do mozku pomáhá navíc odstranit fantomové bolesti. Protéza existuje zatím pouze v prototypu. Její budoucí cena by se podle dr. Eggera v případě sériové výroby mohla pohybovat kolem 5 000 eur.



Ilustrační foto: Reuters

Ruka jako živá

Nově vyvinutou bionickou ruku, u níž byly využity nejvyspělejší technologie, představili její tvůrci jako Luke Arm po hrdinovi Hvězdných válek Luke Skywalkerovi. Jde o jednu z nejmodernějších robotických protéz, jaké kdy byly vyrobeny.

Dokáže převádět impulsy z nervových zakončení v místě amputace do počítačového jazyka a zpět do hmatových vjemů, takže uživatel protézy má pocit, jako by ovládal vlastní ruku. Její zápěstí a prsty dokáží simultánně provádět až šest různých úchytů a silové snímače umožňují přesně ovládat sílu úchopů. Protetická končetina umí zvedat nebo trhat objekty tak jemně, jako jsou třeba hrozny či vejce. Je schopna zvládnout i velmi robustní nástroje, třeba ruční vrtačku.



Foto: DARPA

Mrtvý, nebo pacient?

Možnost nechat se po smrti zamrazit v naději na pozdější oživení nalákala několik Italů: jeden se již nechal zamrazit a podobný osud čeká další, kteří za to

zaplatili desetitisíce eur.

Kryonika je postup, kdy jsou lidská těla ponořena do tekutého dusíku o teplotě – 196 stupňů. Na 2 000 lidí již podepsalo dohodu o *kryoprezervaci* a čeká na zmrazení, až jejich srdce přestane tlouci. Zatím jsou v jakýchsi cisternách těla dvou stovek osob. Kromě dvou společností, které již léta působí ve Spojených státech, Alcor a Cryonics Institute, se zrodila podobná firma v Rusku – Kryorus. V Evropě patří k největším stoupcům kryoniky Velká Británie a Německo. Roste reklama hibernace na internetu a ve světě působí asociace zkoumající, jak usnadnit a urychlit systém přepravy těl určených ke zmrazení.

„A to vše se děje v očekávání toho, až věda za padesát či sto let bude vyspělejší než dnes a lidem, kteří dnes podlehnou nějaké chorobě, bude schopna vrátit život,“ říká šéf kalifornské společnosti Alcor Max More. Ten, kdo je nyní v obecném smyslu mrtvý, se tu stává pacientem. Podle zastánců kryoniky se tedy nejedná o žádné úmrtí, nýbrž o stav očekávání vzkříšení.



Ilustrační obrázek: internet

Proti Alzheimerovi

Nový typ léčiva, na který přišli čeští vědci, by měl vylepšit aktuální léky na Alzheimerovu chorobu. Snaží se zasáhnout více cílů najednou a omezit nežádoucí účinky.

„Léčiva neumí člověka z nemoci vyléčit úplně, ale dávají si za cíl postihnout více patologických projevů dané nemoci,“ upřesňuje Jan Korábečný z Katedry toxikologie a vojenské farmacie Fakulty vojenského zdravotnictví, který vědecký tým vedl. Spolupracoval na něm s Centrem biomedicínského výzkumu Fakultní nemocnice Hradec Králové a zároveň s vědci z Itálie a Slovenska. Jan Korábečný k němu využil poznatků z práce s nervově paralytickými látkami, jako je například sarin, ke kterému se hledaly protijedy. Potrvá ale ještě 12–15 let, než se lék dostane na pulty lékáren. Celý proces stojí až miliardu amerických dolarů.

Připravil Jiří Muladi

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



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

Vaříme
v barvách podzimu

Zázrak zvaný DÝŇĚ



Podzim je časem dýní. Na náš organismus má velmi blahodárné účinky a pomáhá i zhubnout. Dýně je jedním z druhů tykví. Příbuznými dýní jsou třeba cukety a patizony. Za pravlast dýní (a tykví obecně) bývá považováno jihoamerické Peru. Pravděpodobně právě tam ji před 3 000 lety lidé začali poprvé využívat.

Dýně je pro naše zdraví malý zázrak. Z 90 procent ji tvoří voda, zbytek je vláknina, která napomáhá trávení a očistě organismu. To nejdůležitější na dýni jsou ale látky, které obsahuje – především vitamín C, B1 a B2. Dále v dýni najdete kyselinu pantotenovou, nikotinovou a fruktózu, obsahuje i hodně minerálů jako např. měď, železo, hořčík a draslík. Kromě toho je dýně močopudná, takže každý její kousek pomáhá proplachovat a léčit naše ledviny.

Když sníte dýni, pomůže vám zbavit se nejen různých toxinů, ale i tuků, protože tuky se vážou na vlákninu. Tou nejdůležitější zbraní proti tukům je ale v dýni tzv. lipolytický enzym. V těle je pomáhá štěpit a odbourávat z organismu. Zároveň má dýně nízkou nutriční hodnotu, je tedy vhodná pro redukční diety. Kdo by si dýni nezamiloval?

Druhy dýní

DÝŇĚ HOKKAIDO: Tento velkoplodý typ dýně je v České republice stále populárnější. Poprvé byla představena v Japonsku a právě odtud pochází její název. V současné době patří pro svoji výbornou chuť, schopnost vázat toxiny a pro široké spektrum vitamínů mezi nejoblíbenější produkty.

DÝŇĚ OLEJNÁ: Jak už název napovídá, pěstuje se zejména pro svá kvalitní velká semena, která nemají tvrdou slupku a jsou plná zdravého oleje.

DÝŇĚ ŠPAGETOVÁ: Také tato dýně má své místo v kuchyni, hospodyňky oceňují zejména měkkou dužinu.

Mezi oblíbené dýně patří i máslová nebo muškátová, vynikající jsou recepty z různých druhů cuket a patizonů.

Dýňový krém

Potřebujete: 1 kg dýně, 3 mrkve, 1 cibuli, česnek, sůl a čerstvý pepř.

Stejně jako v předchozím receptu dýni vydlabejte, nakrájejte na kostičky, přidejte několik stroužků neoloupaného česneku a dejte péct do rozpálené trouby na 180 stupňů. Pečte asi hodinu. Mezitím si nadrobno nakrájejte cibuli a nastrouhejte mrkev, orestujte je, zalijte vodou a 15 minut povařte. Upečenou dýni přidejte do hrnce a zalijte teplou vodou. Vařte na mírném plameni asi 20–25 minut. Opepřete a osolte. Pokud máte rádi pikantní jídla, přidejte špetku chilli, koření garam masala a trošičku kari. Stáhněte plamen pod polévkou a rozmixujte ji do hustého krému. Polévku ještě zjemněte smetanou a můžete podávat.

Dýňové placičky

Potřebujete: 1,25 kg dýně, 1 vejce, 3 lžíce hladké mouky, 2 lžíce strouhanky, 2 lžičky mletého kmínu, 3 lžičky soli a česnek podle chuti

Dýni oloupejte, nastrouhejte nahrubo, osolte, zamíchejte a nechejte půl hodiny odpočinout. Vymačkejte vodu, kterou dýně pustila, a slijte ji. Přidejte vejce, kmín, mouku a strouhanku. Vzniklé těsto by mělo být hustší než těsto na bramborák. Doporučuji smažit menší a silnější placky na malém množství tuku. Podle chuti můžete placičky potřít česnekem.

„Serebele“ podle Blanky

Lehce zavádějící název nechť vás neodradí – tento pokrm chutná opravdu fantasticky. Výsledný produkt lze označit jako omáčku, směs či dip. Někdo tomu říká dýňová „hořčice“. K této ale nepotřebujete párky, stačí kousky pečiva...

Potřebujete: 1,5 kg očištěné dýně (oloupejte a vydlabejte semínka), 3 lžíce sádla, 6 středních cibulí, 1 hlavičku česneku, 1 lžičku zázvoru, 1 lžičku papriky, sójovou omáčku, 2 malé konzervy rajské-

ho protlaku a sůl.

Na sádle osmažte dozlatova cibuli, přidejte dýni, koření, na plátky nakrájený česnek, sójovou omáčku podle chuti, osolte a duste cca půl hodiny. Nakonec přidejte rajčatový protlak a nechejte přejít varem. Tato směs se dá podávat teplá i studená. Proto jí můžete naplnit sklenice a zavařit je 15 minut při 70 °C. Lze podávat k masům, do salátu, k předkrmům či na toasty.

Dýňový koláč

Potřebujete: 400 g dýně, 3 jablka, citronovou kůru, skořici, sůl, mandle, 150 g hladké mouky, 90 g másla a 1 lžičku prášku do pečiva

Oloupanou dýni a oloupaná jablka nakrájejte na kousky a vhoďte do hrnce. Podlijte trochou vody, poduste a podle chuti přidejte cukr, citronovou šťávu a skořici. Měla by vám vzniknout hustší kaše.

Korpus udělejte tak, že z mouky, másla, špetky soli, prášku do pečiva a asi 3 lžic studené vody uhnětete těsto, které naplníte do vymazané a vysypané koláčové formy. Nakonec přidejte dýňovou kaši, posypte spařenými oloupanými mandlemi a ve vyhřáté troubě upečte. Pro ulehčení práce doporučuji zakoupit korpus hotový – pak je dýňový koláč hotový co by dup...

Dýně z pánve



Potřebujete: 750 g dýně (nejlépe Hokkaido) nakrájené na plátky a zbavené semen, 40 g másla nakrájeného na kousky, 210 g anglické slaniny nakrájené nadrobno, 1 stroužek česneku nakrájeného na plátky, sůl a pepř.

V širší pánvi rozehrňte 10 g másla a osmažte na něm slaninu a česnek dozlatova. Vyndejte z pánve, na ubrusku nechte odsát tuk. Do pánve nyní dejte dýni, podlijte 125 ml vroucí vody, stáhněte plamen a zakryté duste asi 10 minut nebo až je dýně měkká a voda téměř vyvařená.

Přidejte zbylé máslo, slaninu s česnekem a za občasného míchání restujte ještě asi 10 minut. Nakonec přisypte cibulku, osolte a opepřete, zlehka promíchejte a neprodleně noste na stůl. Přílohou může být pečivo. Tuto směs můžete podávat i k masu.

Zdroj: Thinkstockphotos,
<http://www.dynovysvet.cz/recepty-vareni-z-dyne/>

Dobrou chuť přeje Blanka!

Arteterapie pro zdraví i pro radost

Podzim v pastelových barvách

Věnce jako dekorace už nejsou jen vánoční výsadou, nejrůznější typy dekorací lze ozdobit náš příbytek v kterémkoli období. A tak se v čase podzimním můžete sami, s asistentem nebo přáteli vydat k lesu, do parku nebo se jen prostě poohlédnout venku v okolí svého domu po nějakých těch přírodních „dekoracích“. Podzim je totiž jako stvořený k tomu, abyste si z toho, co nabízí, vytvořili věnec na dveře či na stůl.

Venku můžete zdarma získat např. různobarevné listí nejrůznější tvarů. Nesbírejte ale úplně vysušené listí, ideální je z javorových stromů, ty vypadají snad nejlépe. Můžete se ale poohlédnout i po malých šiškách, po zajímavých tvarech větviček, nechat si donést nebo nasbírat zbytky z polí – klasy či malé kukuřice, najít oranžové kuličky jeřabin, šípky, žaludy, kaštiny, ořechy nebo prázdné skořápky, slaměnky, plátky sušených jablek atd.

Sádrové odlitky

Pokud se vám nechce ven (a máte plnou peněženku), věnec si ozdobíte třeba sádrovými odlitky s podzimními motivy. V prodejnách výtvarných potřeb seženete **odlévací formy** (umělohmotné, silikonové).

Postup: Sádro (odlévací prášek) smíchejte s vodou podle postupu na sáčku, vlijte do formy a nechte 1–3 hodiny zatvrdnout. Potom odlitek vyklopte a nabarvěte akrylovými barvami co nejvěrněji v podzimních barvách.

Věnec

Ve stejné prodejně pak pořídíte i **slámový (polystyrenový) korpus věnce**. Základ pro připevnění ozdob si můžete vytvořit z dlouhých prutů, např. vrbových (pedig), které omotáte drátkem. Stejně lze použít i slámu. Dále se vám bude hodit lepicí pistole, kus drátku, popřípadě nějaká barevná stuha.

Postup: Různobarevným listím začněte obalovat korpus věnce, vždy 3–4 listy utáhněte pomocí vázacího drátu.



Listům můžete obalit třeba jen polovinu korpusu, druhou polovinu např. juto-



vou stuhou. Pomocí lepicí pistole věnec ozdobte podzimními dekoracemi (přírodními nebo sádrovými). Samozřejmě si na věnec můžete nalepit ozdoby podle vlastní kreativity. Nakonec na něj přivažte silonový vlasec na zavěšení.

Růžičky z listí



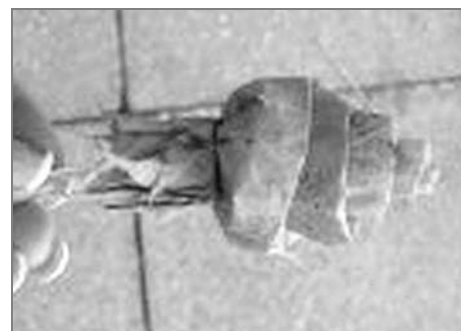
Nasbírejte velké množství javorových listů o velikosti cca 10 centimetrů (s menšími se dělá hůře). Připravte si drátek o délce 8–10 cm. Na jednu růžičku potřebujete 4–6 lístků.



Postup: Každý lístek ohněte vejčul (špičku ke stonku) a z rohu začněte volně

rolovat. Stejně pokračujte s dalším listem, nepatrně překryjte a dále obtáčejte předchozí srolovaný list.

Hotovou růžičku zavážete nad stonky drátkem. Můžete použít barvy listí podle libosti.



Tip: Chcete-li, aby listí vydrželo co nejdéle krásně barevné, vložte ho na 5–7 dní do vázy s roztokem glycerínu a vlažné vody v poměru 1 : 1. Pak listy nechejte usušit volně rozložené na stole.

Alternativa: Máte-li rádi barvy, suché listí přišpendlete k podložce a nastříkejte barevným sprejem.

Inspirace: www.montessoridoma.cz
Zdroj: *Právo*, www.novinky.cz/bydleni,
www.stoklasa.cz, www.keliwood.cz,
www.mimibazar.cz

Připravila Blanka Falcníková

Kvíz

Neuvěřitelné sportovní výkony

1. Jaká je největší naměřená rychlost, kterou se člověk dokázal kdy pomocí vlastních sil pohybovat?

- Sprinter Usain Bolt při běhu na sto metrů dokázal vyvinout neuvěřitelnou rychlost 44,72 km/h.
- Nešlo o sportovce, ale o kanadského hasiče Johna Pratha, kterému byla při cvičném zásahu při běhu k ohni naměřena rychlost 46 km/h. Zajímavostí je, že Prath navíc táhl rozvinutou hasičskou hadicí.
- Afričan Kuombo Toka trénoval na olympiádu způsobem, že závodil s africkou zvěří. Při neoficiálním měření se jeho rychlost blížila 43 km/h. Toka se nikdy na olympiádu nenominoval.

2. Netradičním sportem je nádechové potápění (freediving). Současný světový rekord (r. 2012) při klidovém zadržování dechu pod vodní hladinou drží Tom Sietas, který na jediný nádech dokázal vydržet ohromujících 22:22 min. Opravdu je to sportovní disciplína a o co při ní jde?

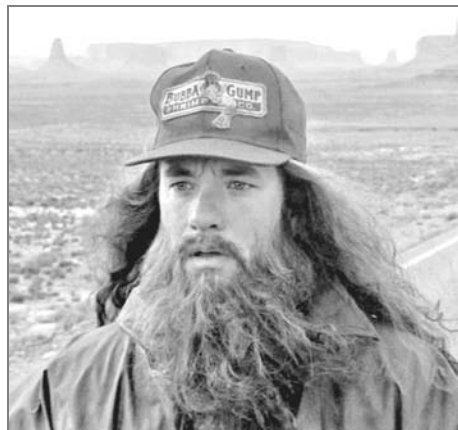
- Jde o setrvání člověka pod vodou na jeden jediný nádech, a to povinně ve stojaté vodě. Především je podle pravidel nutné, aby byla potopená celá hlava, jinak je pokus neplatný.
- Jde o setrvání člověka pod vodou na jeden jediný nádech. Rozhodčí zajišťují, aby bylo zachováno pravidlo nevydechování bublin. Rozhodčí proto musejí vydržet ještě o něco déle pod vodou, než freediver sám.
- Jde o setrvání člověka pod vodou na jeden jediný nádech, rozlišují se dvě kategorie – statická apnea (splývání freedivera na hladině) a dynamická apnea (potápění spojené s pláváním bez/s ploutvemi).

3. Ultramaraton je běh delší než čtyřicet dva kilometrů jako v případě klasického maratonu. Běhají se buď vytyčené trasy na čas, popř. je dán určitý čas, ve kterém se běžec snaží zdolat co nejdelší trať. Obvyklé délky jsou násobky délek maratonů 50, 100 km (případně mil), ale najdou se i závody přesahující hranici 1 000 km.

- Je neznámým faktem, že největším vytrvalostním běžcem všech dob je

český velikán Jára Cimrman. Ten prostřednictvím běhání čerpal inspiraci pro své převratné myšlenky. Běh, který umožňuje duševní pohodu a soustředěnost, Cimrman zkombinoval s metodami koncentrace mysli a těla, používanými v indické józe. Běhal velmi úsporným stylem, hluboce dýchal a jeho obličej připomínal zdánlivě spícího jogína. Tento způsob běhu nazýval jogging.

- Za světového rekordmana je považován Serge Girard, který za jeden rok (2009–2010, přesně za 365 dnů) zaběhnul vzdálenost 27 011 km.
- Role Forresta Gumpa ze stejnojmenného oscarového filmu byla inspirována skutečným příběhem muže z americké Alabamy, který je považován za světového běžecového vytrvalce. Běhal tam a zpět od Atlantiku k pobřeží Pacifiku. Běžel celkem více než 3 roky s přestávkami na spánek, jídlo a tělesné potřeby.



4. O mravencích je známo, že dokáží uzvednout až pětadvacetinásobek své tělesné hmotnosti. Jak je na tom člověk?

- Paul Anderson je na mnoha místech zvěčněn jako nejsilnější žijící muž vůbec. Jeho rekord je neoficiální – zdvih s osou na zádech (backlift) o celkové hmotnosti 6 000 liber (2 722 kg).
- Na starých jeskynních malbách domorodých obyvatel v Gunns Plains Caves v australské Tasmánii je ztvárněn muž, který nadnáší obrovský balvan. Podle odborného odhadu speleologů a fyziologů je váha balvanu asi 33× vyšší než hmotnost namalované osoby.
- Nepřekonaným rekordmanem ve zvedání zátěže je starořecký borec Spyridon. Jak je zaznamenáno ve starých svitcích, dokázal na antických olympijských hrách 8. července 776 př. n. l. v neoficiální disciplíně „zdvih a zhod“ manipulovat s otesaným kvádrem o váze 2 900 kg.

5. Nejčastěji objevovaným se sportem ve filmu je:

- box, který se stal legálním sportem v roce 1901.
- kriket. Vděčí za tuto filmovou proslulost Bollywoodu, centru indického filmového průmyslu sídlícího v Mumbai, o kterém je známo, že ročně produkuje o 30 % více filmů než filmaři všude jinde.
- fotbal, protože je nejrozšířenějším a nejoblíbenějším sportem na světě. Jeho historie je obsáhlejší, než se zdá – nevyalezli ho Angličané, ale původně ho objevili v Číně, kde mu říkali Cchu-t'ü a hrál se už ve druhém století před naším letopočtem.

6. V letech 1900–1920 bylo přetahování lanem olympijským sportem. Proč už není?

- Dne 12. srpna 1889 byla zapsána nejpomalejší rychlost ve sportu. Je to v přetahování lanem – 1,35 km/h. Z tohoto důvodu byla v roce 1920 tato sportovní disciplína vyškrtána z olympijského klání.
- V roce 1920 MOV přijal rozhodnutí o snížení počtu sportů na olympijských hrách. V důsledku tohoto rozhodnutí bylo z programu her vynecháno několik sportů včetně přetahování lanem.
- Je to neuvěřitelné, ale v letech 1918–1920 zaznamenal tento sport nejvíce úrazů, a to od vykloubení ramene přes přetrhání ramenních šlach, zlomeniny žeber, úrazy drobných nártních kostí až po těžké zlomeniny stehenních kostí. To byl důvod, proč olympijský výbor tento nebezpečný sport ze seznamu eliminoval.

7. Lední hokej je jeden z nejrychlejších sportů na světě. Hráči na bruslích dosahují vysokých rychlostí a vystřelený puk někdy přesáhne i rychlost 160 km/h. Vznikl koncem 19. století v Kanadě. Mezi současnými dodavateli kotoučů (puku, touše) pro světová hokejová utkání je i valašský výrobce Gufex, jehož puky nezanechávají žádné stopy na mantinelech a plexisklech. Jak vypadaly první kotouče?

- První puky v ledním hokeji byly svázané z kousků hadrů namočených ve vodě, které se nechaly zmrznout.
- V počátcích hokeje se vůbec puk po zemi nepostrkoval, ale hráči měli ploché dřevěné „naběračky“, pomocí kterých puk do prostoru protihráčů přenášeli. Vyžadovalo to hodně obratnosti...
- První puky v ledním hokeji byly uplácány z kusu kravského lejna a zmrazeny.

Správné odpovědi: 1a, 2c, 3b, 4a, 5a, 6b, 7c.

Připravila Blanka Falcníková

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na webu Vozky www.vozka.org

PRODEJ

- Prodám starší elektrický invalidní vozík zn. PUMA,



rok staré baterie, nabíječka. Vozík má el. polohovatelný úhel sedu. Prává stupačka připevněná napevno, sedák lehce poškozen. Cena 15 tis. Kč, při rychlém jednání sleva. Eva Lužná, Olo-mouc. Kontakt: Stanislav Lužný, tel. 737 257 927.

- Prodám elektrický vozík PUMA BO-



OSTER, stáří asi 5 let, bez závad, baterie 80% stav. Servisní prohlídka 09/2014, od té doby nepoužívaný. Plně funkční nabíječka. Veškerá technická dokumentace. Za-

koupen jako starší v 04/2013 za 31 tis. Kč. Nyní cena k jednání 21 000 Kč, ale není konečná. Dohoda jistá. Kontakt: silpe@seznam.cz.

- Nabízím terénní vozík. Zánovní, najeto < 300 km. Motor Honda čtyřtakt. Double terénní kola, důmyslný systém otáčení na místě, zpátečka apod. Cena 100 000

Kč. Možnost zhlédnout v Hranicích (PSČ 753 01). Tel. 602 772 714, Glos Martin, glos@cetris.cz.



- Prodám velmi zachovalý elektrický čtyřkolový vozík MEYRA pro seniory a handicapované. Stáří 5 let, používaný 3 roky. Velmi dobrý stav. Zakoupen nový, pořiz. cena 45 000 Kč. Prodejní cena 19 000 Kč. Kontakt: tel. 725 888 588 (Trutnov).



- Prodám elektrický skútr zn. Leo od firmy Sivak. Stáří 4 roky. Pův. cena 44 tis. Kč, nyní prodejní cena 8 tis. Kč, tj. za cenu nové baterie. Žádná skrytá vada. Tel. 604 480 168.



Přihláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- telefonicky:
 - tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h,
 - tel. vydavatele, Ostravské organizace vozíčkářů, spolek: 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

www.vozka.org

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Rady, inspirace a motivace
www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; 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. **Objednávky, inzerce** (redaktor, grafika, sazba, správa webu): Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174 (10-17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli:** Pavel Plohák (pp), tel.: 595 545 083, sefredaktor@vozka.org, Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falcníková (bf), Ing. Jiří Muladi (di), Hana Klusová (hk) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Monika Henčlová, PhDr. Miroslav Valina, Mgr. Milan Linhart ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **Náklad** 1 100 ks ■ **Vychází** 4× ročně v Ostravě ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **Tiskne** Repronis, Ostrava ■ **Distribuci pro předplatitele** provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postsevis, 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 ■ **Zařazování příspěvků** je výhradně na rozhodnutí redakce. Redakce si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky. ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstva zdravotnictví ČR, Magistrátu města Ostrava **OSTRAVA!!!**, Nadace ČEZ, NADACE AGEL, Nadace Jedličkova ústavu, Měst. obvodů Ostrava-Jih a Mar. Hory a Hulváky 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: Výroč. cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravot. postiž., Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodaj. a publicist. činnost, III. cena Vlád. výboru pro ZP za publicist. dílo zaměř. na problematiku zdravot. postiž. v kat. tisk. prací, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunit. plánování MS kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.



Jsmo schopní 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

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

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

Laminované a 3D samolepky - Individuální výroba samolepek a polepů vozidla

AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem ▶



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

Jan Píbal - JP SERVIS www.jpservis.eu +420 606 613 239
Oficiální partner zajišťující přestavby vozů pro program OPEL HANDYCARS



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.**

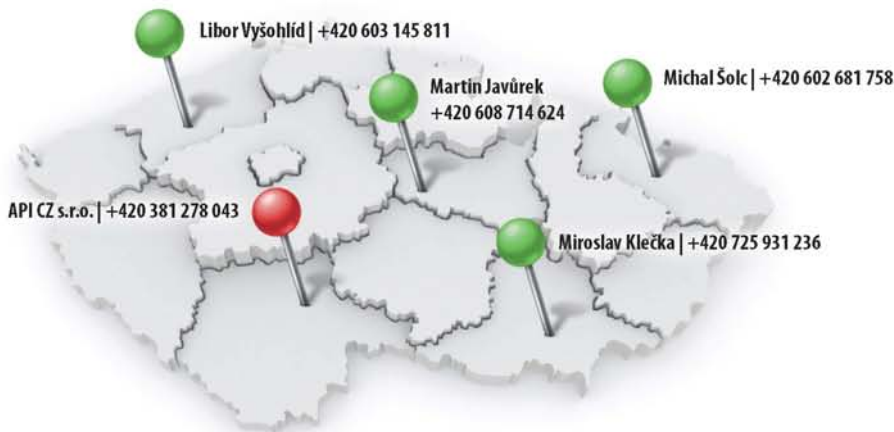
**Automobily
bez bariér.**



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.**



api

www.APICZ.com

API CZ, s.r.o. | Slapy 136, 391 76 Slapy u Tábora | T: +420 381 278 043 | info@apicz.com