



ODÍVÁNÍ:

Flexibilní fusak s vrškem

ZDRAVOTNICTVÍ:

Z naší LDN mě bolí srdce

CESTOVÁNÍ:

Cyklostezka Lupěně-Hněvkov

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE • WWW.VOZKA.ORG

1/2016

Vozičkáři ve StarDance

VOZKA

**Fotosoutěž
VOZKA ZOOM**

24. března 2016

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XIX.



Psychiatricka Růžena Mašková: Je lepší být bláznem neškodným... – str. 51



- **PŘEDSTAVUJEME: HANDICAP SPORT CLUB HAVÍŘOV**
- **STEZKA V OBLACÍCH NA DOLNÍ MORAVĚ**
- **SDMO – SDRUŽENÍ PRO KOMPLEXNÍ PÉČI PŘI DMO**

Foto: Jiří Muladi

VOZKA ZOOM 2016

FOTOSOUTĚŽ



Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

v letošním roce jsme pro vás připravili fotosoutěž s názvem **VOZKA ZOOM 2016**.

Fotografická soutěž má tři kategorie:

- Život kolem nás
- Sportovní momenty
- Umění ve fotografii

Pravidla fotosoutěže a podmínky účasti

1) Soutěžící mohou zasílat do každé kategorie **maximálně pět snímků** na e-mailovou adresu: vedoucivydani@vozka.org.

Všechny fotografie splňující pravidla soutěže budou zveřejněny na webových stránkách magazínu VOZKA na adrese: www.vozka.org.

Uzávěrka soutěže je **31. srpna 2016**. Potom snímky vyhodnotí odborná porota a **celkový vítěz získá hlavní cenu 5 000 korun**. **Druhé a třetí místo bude odměněno hodnotnými věcnými cenami**.

2) Zaslané fotografie přijímáme v digitálních formátech **jpeg** nebo **tiff**, v rozlišení minimálně **300 DPI**, do maximálního formátu A4.

Snímky musejí být označeny: „**Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2016**“ a příslušnou kategorií. Dále musí obsahovat **jméno, příjmení a datum narození autora**. Fotografie musí vyhovovat **etickým normám a zákonům České republiky**.

Soutěžící zodpovídají za to, že k fotografiím **mají jasná autorská práva** a že mají **řádně vypořádána práva třetích osob**, tedy osob zobrazených.

3) Organizátorem soutěže je redakce magazínu Vozka. Veškeré zaslané fotografie se po skončení soutěže stávají majetkem organizátora, který si vyhrazuje právo snímky využívat a prezentovat s uvedením autora. Organizátor si rovněž vyhrazuje právo změnit pravidla soutěže.

© Copyright 2016 | Všechna práva vyhrazena

**Rádi fotografujete? Máte snímky v „šuplíku“?
Zašlete nám je a pochlubte se nejen svým blízkým a známým!**



Letem světem

ČD loni přepravily 5 297 vozíčkářů

V loňském roce zajistily České dráhy 5 297 zaregistrovaných přeprav cestujících na vozíku, kteří si objednali přepravu prostřednictvím elektronického systému. Je to nejvíce v historii železniční dopravy. Navíc jsou každodenně přepravováni další imobilní cestující bez registrace.

VozejkMap pro lyžaře

Tvůrci aplikace VozejkMap vyzývají vozíčkáře, kteří mají zkušenost s dobře přístupnými skiareály, aby je vkládali do aplikace či napsali své podněty. Tipy a fotografie se tedy vkládají do aplikace nebo na www.vozejkmap.cz, popř. na e-mail vozejkmap@czepa.cz.

Vyšší příspěvek pro zaměstnavatele OZP

Pro zaměstnavatele zaměstnávající osoby se zdravotním postižením se zvýší částka určená na mzdové vyrovnání produktivity práce o 800 korun. Minimální mzda činí u příjemců invalidních důchodů 9 300 korun měsíčně. Zaměstnavatelé OZP i NRZP ČR usilovali o to, aby od stejného data došlo k navýšení příspěvku pro ty z nich, kteří zaměstnávají více než 50 % OZP. Senát schválil novelu, která již předtím prošla Poslaneckou sněmovnou. Za první čtvrtletí roku 2016 se navýší částky z 8 000 korun měsíčně na 8 800 korun měsíčně, z 2 000 na 2 700 korun. Dále se zvyšuje částka na zvýšené režijní výdaje z důvodu zaměstnávání OZP o 700 korun měsíčně.

MaRSu se letos zúčastnil rekordní počet měst a lidí

Celkem 268 445 korun vybrali organizátoři cvičebního Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS). Ten se letos konal už popáté. Zacvičit a podpořit tak pacienty s roztroušenou sklerózou přišlo více než 2 000 lidí z celkem 23 měst. Pomyšlný štafetový kolík si předávali celých 24 hodin v kuse. Peníze z dobrovolného vstupného a darů poputují i tentokrát na podporu cvičebních aktivit pacientů a nákup rehabilitačních pomůcek. MaRS má za úkol upozornit nejenom na samot-

nou nemoc, ale především na to, že pohyb pacientům prospívá. Letošní novinkou byl důraz na zdravý životní styl, neboť stres, kouření a nezdravý způsob života patří vedle genetické dispozice a nedostatku vitamínu D mezi faktory, které přispívají k propuknutí nemoci.

Cenu Rafael a 200 000 korun získává od Nadace Vodafone aplikace Včelka

Cena Rafael Nadace Vodafone za využití ICT inovace pro důstojnější život lidí se zdravotním postižením byla 12. března na konferenci INSCO v Kongresovém centru Praha udělena sociálnímu podniku Levebee za projekt Včelka. Online aplikace Včelka zlepšuje úroveň čtenářských dovedností, pomáhá dětem při obtížích se čtením, zejména dětem s dyslexií. Jejím dalším rozvoji napomůže 200 000 korun, které její tvůrci získali od Nadace Vodafone současně s cenou navrženou akademickým sochařem, profesorem Marianem Karlem, jehož díla jsou zastoupena v mnoha světových muzeích.

Stanice metra Můstek je bezbariérová

Dopravní podnik hl. m. Prahy 1. března 2016 v doprovodu koncertu skupiny The Tap Tap slavnostně otevřel pro cestující výtahy do stanice metra Můstek. Výstavba výtahů je součástí městské koncepce odstraňování bariér ve veřejném prostoru. Celá výstavba probíhala za běžného provozu přímo ve stanici i v přilehlých ulicích.

Nově je tak bezbariérových již 43 stanic pražského metra a jedna s proškoleným doprovodem.

Bezbariérový přístup na nástupiště linky A i B na Můstku nyní zajišťuje dvojice výtahů mezi uliční úrovní a přístupní chodbou se zdvihem téměř 24 metrů a třetí výtah mezi přestupní chodbou a nástupištěm stanic trasy A a B se zdvihem přes 16 metrů.

Náklady na výstavbu bezbariérového přístupu do stanice Můstek dosáhly 122,8 mil. Kč. Projekt byl spolufinancován z fondů EU částkou 52,045 mil. Kč. V roce 2016 kromě otevření zmiňovaného Můstku DPP předpokládá ve 2. pololetí zahájení realizace bezbariérového přístupu do stanice Palmovka. Společně s přestavbou tramvajových zastávek v rámci modernizací tramvajových tratí a doplňováním vozového parku výhradně nízkopodlažními vozidly je tak pražská MHD ještě přístupnější cestujícím s omezenou možností pohybu. DPP počítá s tím, že plně bezbariérová bude v roce 2025.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	2-7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY.....	8-15
VZDĚLÁVÁNÍ.....	16-19
ZAMĚSTNÁVÁNÍ	20-21
ZDRAVOTECHNIKA	21-24
ASISTENČNÍ PES	24
ZDRAVOTNICTVÍ	25-28
KULTURA	29-34
SPORT	35-41
CESTOVÁNÍ, POBYTY	42-45
DOPRAVA	46
MOTORISMUS	47
LIDÉ, VZTAHY	48-53
LITERÁRNÍ DÍLNA.....	52
PORADNA	53-58
HISTORIE	58
VĚDA A TECHNIKA	59
VOLNÝ ČAS	60-65
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	66

SOUTĚŽE	2, 62
ROZHOVORY	17, 25, 48, 51
PŘEDSTAVUJEME	25, 35
STARDANCE PRO PARAPLE	30

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA
VLOŽENÉ REKLAMNÍ LETÁKY

Víte, že...

... se osoby se zdravotním postižením stávají důležitým segmentem na pracovním trhu?

■ Na počátku letošního roku evidoval Úřad práce ČR **59 533 osob se zdravotním postižením (OZP)**, tedy 12,7 % z celkového počtu uchazečů. Na podporu jejich zaměstnávání poskytl během loňského roku celkem 4,38 mld. Kč.

■ V České republice žije zhruba **jeden milion lidí se zdravotním postižením**. Prostřednictvím příspěvků, které poskytuje Úřad práce ČR na vytvoření chráněného pracovního místa i na úhradu nákladů spojených s jeho provozem, se stát snaží zaměstnavatele motivovat.

■ Celková částka, kterou ÚP ČR vyplatil za rok 2015 v rámci této agendy, činila **53 184 293 Kč** (v roce 2014 to bylo za stejné období 81 855 529 Kč).

■ Ke konci ledna 2016 ÚP ČR finančně podpořil v rámci chráněných pracovních míst **1 753 OZP** (z toho jich 47 vykonává samostatně výdělečnou činnost). Celkem **82 uchazečům** přispěl ÚP ČR na provoz chráněných pracovních míst.

Editorial

Neradostný Kocourkov



V lidech roste agresivita, když vidí a cítí, že se s nimi trvale nejedná fér. To je pravý důvod toho, proč ve volbách na Slovensku a v průzkumech u nás získávají čím dál větší vliv extrémistické a „no name“ strany, na úkor tzv. stran tradičních. A politikové místo toho, aby začali s nápravou vlastních chyb, hledají chyby u voličů.

Vůbec jim nedochází, že tady žijeme v Kocourkově, ve kterém už ale přestává veškerá legrace.

Hochštapleři se zde ohánějí americkou demokracií při prznění prezidentské standardy, za což by v samotných USA byli s největší pravděpodobností zastřeleni.

Vysoce ziskové neziskovky dostávají obrovský prostor v mainstreamových médiích při prosazování cizích zájmů s tím, že evidentním lžím se říká politická korektnost.

Mladík s pornografickou minulostí tady hlásá evropské hodnoty.

Když podnikatel obere stát i konkrétní občany o miliardy korun, akorát se to označí za morální selhání – a tím to končí.

Ministerstvo školství direktivně prosazuje úpadek školství, přičemž vyrovnání nejtalentovanějších žáků s mentálně postiženými vydává za civilizační pokrok.

Ilegální migranty nikdo nestihá za fatální porušení mezinárodních i našich práv, ale kdo na to poukáže, dostane nálepku, které se v teoretické žurnalistice říká vražda pověsti...

Nejsou to fakta nová a částečně se zrcadlí i v případě, kdy svého času nesměla mladá vozíčkářka do lázní v Teplicích s asistenčním psem. Ředitel to tehdy zdůvodnil tím, že pro arabskou klientelu je pes nečistým zvířetem – a kdyby se staral jen o naše pojištěnce, musel by lázně zavřít, protože by je to neuživilo.

Pravda, tomu řediteli se ani nelze divit – ekonomické podmínky, ve kterých lázně fungují, nenastavil on. Ale řekněme si na rovinu, co se doopravdy stalo: Za „kopu jidášských grošů“ jsou u nás na prodej i práva lidí s postižením.

Jenže to nám nedělají muslimové. Ten neradostný Kocourkov dělají naši vlastní lidé...

Jiří Muladi

Vážení členové spolku Ostravská organizace vozíčkářů: Plat'te příspěvky!

Obracíme se na Vás s prosbou: členem spolku se každý z nás stal dobrovolně a s vědomím, že ročně uhradí členský příspěvek ve výši 100 Kč. Jak se nám v poslední době často stává, členové namítají, že **neplatí členské příspěvky proto, že organizace jim nenabízí akce, jichž by se mohli zúčastnit.** Uvedeme to na pravou míru...

V minulých letech jsme pořádali **velmi oblíbené plesy** s bohatou tombolou. Kupovali jsme si losy a s nadějí očekávali, že vyhraje. Výtěžek z jejich prodeje pokryl úhradu za program a hudbu. Tehdy jsme měli řadu dárců, kteří přispívali buď zbožím nebo finančně. Časem ale některé firmy přestaly existovat, popř. velice omezily příspěvky na takovéto účely. Plesy, jak si jistě pamatujete, se konaly v sále ZŠ Zdeňka Matějčka v Ostravě-Porubě. Jakmile pár metrů od školy postavili prodejnu, mnozí z návštěvníků plesu tam neváhali přecházet v plesových úborech na „nákupy“ alkoholu i potravin, aby nemuseli nic kupovat v našem baru. Tím se nám samozřejmě značně snížily tržby z jeho provozování. Mrzelo nás to, protože jsme vždy na pozvánkách uváděli, že právě výnos z plesu půjde na provoz střediska ALDIA, jehož zaměstnanci se nejvíce podíleli na přípravách.

Také **rekondice** se již neopakují. Na jejich přípravu, průběh a vyúčtování bylo zapotřebí, aby se přihlásil člověk, který by

v této činnosti pomohl hlavnímu organizátorovi, ale nikdo takový se přes naše výzvy nenašel. Je to škoda, protože mnozí z vás, kteří se účastnili týdenních pobytů v různých lokalitách, vzpomínají na prožitou společnou zážitky jen v dobrém...

Členů našeho spolku je dle vydaných členských průkazů 272, ale platby tomu zdaleka neodpovídají. V roce 2015 bylo na členských příspěvcích uhrazeno celkem 5 980 Kč. Jsou zaúčtovány na středisko Z – správní, z něhož odchází platby za výrobu a tisk roční výroční zprávy, nájem prostor a některé drobné úhrady za kancelářské potřeby nebo pohoštění na valné hromadě. Celkem to činilo 14 585 Kč. Z uvedených údajů je zcela zřejmé, že pokud se platby za příspěvky neobjeví na tomto středisku v odpovídající výši, nebude možné ani tyto minimální výdaje uhradit.

Toto zjištění nás vede k tomu, že apelujeme na členy našeho spolku, aby plnili svou povinnost uhradit členský příspěvek ve výši 100 Kč za rok.

Věříme, že se platební morálka zlepší a že nadále bude Ostravská organizace vozíčkářů se svými projekty ALDIO, VOZKA, poradenství BEZ BARIÉR či WEBOVÉ STRÁNKY OOV, které slouží nejen našim členům, ale mnoha lidem s postižením v celé ČR, plná elánu a schopností ulehčovat život vozíčkářům.

Za správní radu hospodářka OOV
Marie Bářnová



Vozíčkáři mohou pohodlně nakupovat díky speciálně upraveným nákupním vozíkům



Společnost Kaufland Česká republika odstartovala v prosinci roku 2015 nový projekt, který umožní pohodlné a příjemné nakupování i lidem na ortopedickém vozíku. Do všech prodejen Kaufland po celé republice budou pro ně postupně instalovány speciálně upravené nákupní vozíky.

Nákupní vozík se dá jednoduchým způsobem upnout k vozíku. Svou výškou a tvarem je zároveň přizpůsoben omezeným možnostem dosahu člověka upoutaného na vozík a umožňuje mu pohodlnou manipulaci s nakupovanými potravinami.

„V současné době jsou speciální nákupní vozíky instalovány ve 27 prodejnách Kaufland. Do jara 2016 bude mít takový vozík každá naše prodejna,“ řekl Michael Šperl, vedoucí oddělení mediálního marketingu a distribuce.

Společnost Kaufland Česká republika již několik let spolupracuje s organizací Centrum Paraple, které pomáhá lidem na vozíku po poškození míchy zvládnout těžkou situaci a vrátit se plnohodnotně zpátky do života. Společnost konzultovala technické provedení speciálního nákupní-

ho vozíku s klienty i terapeutů Centra Paraple. Po odstranění drobných konstrukčních nedostatků pak klienti centra nákup s tímto nákupním vozíkem úspěšně testovali v Kauflandu v Třeboni, který byl první prodejnou, kde byl tento speciální vozík instalován.

Kristýna Šmejkalová



Portál ozprace.cz – Práce pro OZP odemyká cestu k novému zaměstnání

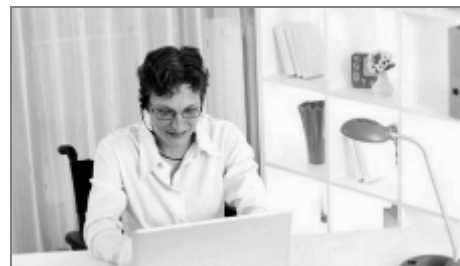


Foto: www.ozprace.cz

Myšlenka podpořit vyšší zaměstnanost zdravotně postižených přispěla ke vzniku specializovaného pracovního portálu ozprace.cz, který má dnes za sebou více než tři roky úspěšného provozu.

Provozovatel pracovního portálu je společnost Tapiko, s.r.o., která má přímou zkušenost se zaměstnáváním lidí se zdravotním postižením a rozumí tak jejich potřebám. Na druhé straně se již mnohokrát mohla přesvědčit o profesních kvalitách a vysokém pracovním nasazení zaměstnanců – osob se zdravotním postižením.

Portál poskytuje zájemcům o zaměstnání ucelené informace zahrnující rady a tipy z oblasti kolem zaměstnávání osob s postižením, včetně možnosti požádat si o pomoc s tvorbou životopisu či motivačního dopisu.

Uchazeči o zaměstnání si mohou prostřednictvím záložky VOLNÁ MÍSTA vyhledat vhodnou pracovní pozici s následným upřesněním lokality bydliště nebo se mohou rozhodnout využít záložku VLOŽIT ŽIVOTOPIS a zvýšit si tak šanci na získání vhodného pracovního místa.

Součástí nabídek práce je záložka PRÁCE Z DOMU. Obsahuje aktuálně obsazované pozice, které je možné vykonávat z domova s možností rozvrhnout si pracovní dobu dle zdravotního omezení.

Tato možnost je i součástí inzerované pracovní pozice Online marketingový konzultant – junior. Zájemci o tuto pracovní pozici se mohou hlásit na info@ozprace.cz.



Kontakt a další informace: www.ozprace.cz, tel.: 727 945 740 (v pracovní dny od 8 do 15 h), info@ozprace.cz.

Jaroslava Fuksová

Kronika

Trable, dramata a kuriozity

Vozíčkář pohlavně zneužíval a znásilňoval své nevlastní dcery, dostal osm let

Na osm let poslal nedávno Krajský soud ve Zlíně za mříže jednašedesátiletého Zdeňka Schneidera z Kroměřížska, invalidu, který před třiceti lety přišel při vážné nehodě o nohu a část jedné ruky. Podle soudu totiž po mnoho let pohlavně zneužíval a znásilňoval své dvě nezletilé nevlastní dcery. Odsouzený Zdeněk Schneider tvrdí, že je nevinný. Podle soudu se podařilo prokázat vinu obžalovaného, když především uvěřil poškozeným dívkám. „Vypovídaly velice věrohodně, takže máme za to, že to co popsaly, skutečně prožily,“ uvedl předseda senátu soudu Jiří Dufek.

Schneider se ale cítí nevinný. Potřeboval prý jen každodenní pomoc dívek. Žádný sex s nimi prý nikdy neměl. „Nic z toho není pravda. Prostě se mě chtějí zbavit. Byl jsem na obtíž,“ uvedl odsouzený muž u soudu.

Prostě mi hráblo – tu máš 15 let!



Martin Marhoul u soudu Foto: novinky.cz

Prostě mi hráblo. Tak vysvětloval dvacetiletý Martin Marhoul napadení invalidní partnerky svého nevlastního otce a posléze i útok na spoluvězně ve vazební věznici. Mladík je od dětství psychicky postižený, má kvůli tomu invalidní důchod. Soud ho za dva pokusy o vraždu poslal na 15 let za mříže a kromě vězení nařídil u Marhoula ústavní psychiatrickou léčbu. Podle soudu je Marhoul ukázkou „vadně nastavené péče o psychicky narušené lidi“.

Marhoul napadl spícího spoluvězně z Vietnamu loni v červnu v pankrácké vazební věznici. Pěťadvacetiletý muž s ním měl dříve spory, Marhoul mu prý opakovaně kradl chleba. Úder téměř osmikilovou židli směřoval na hlavu a muži způsobil tržnou ránu.

Třiatřicetiletou invalidní ženu napadl Marhoul tři týdny před útokem na spo-

lůvězně. Bydlel v bytě v Praze 5 společně se svým nevlastním otcem a jeho přítelkyní. Dvakrát ženu bodl nožem do krku, čímž mimo jiné prořal průdušnici a přeřal část nervů ovlivňujících hybnost paže. Žena silně krvácela, mladík odstrčil její ortopedický vozík od lůžka a z bytu utekl.

Invalida ubil dealera pervitinu



Invalida David J. Foto: Blesk - Jiří Nováček

Invalidní důchodce David J. z Olomouce (27) umlátil loni v květnu ve Vrahovicích na Prostějovsku svého dodavatele pervitinu. Kvůli dluhům za dávky drogy u něj musel otročit v domku a na zahradě. Hrozí mu 20 let vězení. Invalida tvrdí, že se dealera bál, že ho tento měl bít a aby neutekl, nechal ho spávat nahého. Když se snažil po dvou dnech otroctví bez jídla a vody vyplížit ven, jeho podřimující věznitel se probudil. Vrah vzal dřevěný hranol a čtyřmi ranami do hlavy dealera zabil.

Je parkování na místě pro invalidy přestupek?

Parkovat na místě pro invalidy je podle silničního zákona přestupek a hrozí za něj pokuta až 10 000 korun a odtahování vozu. Pokud jde ale o soukromé parkoviště, například u obchodního centra, strážníci přejdou okolo bez povšimnutí. Soukromé i veřejné parkoviště přitom na první pohled nerozlišíte. Podle sjednocujícího stanoviska ministerstva dopravy obecně platí, že parkoviště jsou považována za veřejně účelovou pozemní komunikaci, protože na ně může vjet každý. S tím se ztotožňuje i šéf dopravní policie Tomáš Lerch.

„Pokud se bavíme o veřejně přístupných komunikacích, což znamená běžné parkovací plochy v blízkosti hypermarketů a supermarketů, tak tam samozřejmě pravidla silničního provozu platí,“ sdělil.

Sporná jsou ale taková parkoviště, která jsou uzavřená a platí se na nich. Tedy i ta, kde jsou závory a kartičky nutné pro vjezd. Problém je však v tom, že příjíždějící řidič nemá na první pohled možnost zjistit, zda vjíždí na soukromé či veřejné parkoviště. Strážníci se ve sporných případech rozhodují podle toho, zda má parkoviště úřadem nebo magistrátem a policií schválené značky, které určují dopravní režim.

Vozíčkáře vyhodili z baru, protože nebyl schopen pít ve stoje



Troye Hitchinse vynesli z baru

Foto: profimedia.cz

Do baru v britském Birminghamu přijel loni v lednu na ortopedickém vozíku, aby se osvěžil. Kamarádi vynesli Troye Hitchinse (20), který trpí dětskou mozkovou obrnou, po schodech nahoru, ale tam mu barmani řekli, že jestli se nemůže postavit, nemá tam co dělat. Nemocného mladíka pak obzvláště ponižujícím stylem vynesli ven. Podle majitele hospody byl Troy snesen dolů kvůli bezpečnostním rizikům. Kdyby v podniku propukl požár, nemohl by uniknout výtahem. Troy byl prý vítáný v přízemní sekci hospody.

Lékař určuje seniorům, kde mohou řídit auto



Foto: zpravy.tiscali.cz

Zvláštní zákaz mohou dostat od praktického doktora senioři. Ten jim smí zatrhnout řízení mimo jejich obec. Ačkoliv to může působit podivně, je to ústupek kvůli zdravotnímu stavu sednout za volant. Jelikož ale svou obec znají, riziko ohrožení ostatních motoristů se snižuje na minimum. Zakázat jezdit mimo obec může praktický lékař po prohlídce, na kterou nyní chodí senioři v 65 letech, poté v 68 a následně každé dva roky. Motoristé s omezením mají v řidičském průkazu zaznamenán takzvaný harmonizační kód.

Nejen starší lidé se ale mohou dočkat zákazu jezdit mimo okolí bydliště. Jde například i o vozíčkáře či lidi s určitými psychickými problémy. Řada lékařských prohlídek ale zdravotní problémy neodhalí.

BESIP nedávno při kontrolní akci zjistil, že třetina z 600 řidičů šilhala a čtvrtina měla problémy s prostorovým viděním.

Zdroj: Právo, blesk.cz, novinky.cz.

(bf)

Napsali jste nám



Rezervační systém pro přepravu vozíčkářů v MHD Ostrava

Vážená redakce,

dne 29. 12. 2015 bylo ukončeno hlasování o rezervačním systému pro osoby přepravující se v ostravské MHD na vozíčkách pro invalidy. Hlasování trvalo 25 kalendářních dnů. Celkem hlasovalo 42 vozíčkářů. Výsledky hlasování si Vám dovoluji poslat přílohou. O výsledcích ankety budeme po svátcích jednat v projektovém týmu, který má rezervační systém na starost. Budeme muset rozhodnout o dalším osudu projektu. Přiznám se, že 2/3 hlasujících pro rezervační systém nebo alespoň pro jeho vyzkoušení mne zaskočil. Na základě předchozích ohlasů ze strany vozíčkářů jsem spíše očekával, že bude převažovat negativní postoj. V každém případě Vás budu dále informovat. Závěrem Vám ještě jednou moc děkuji za zprostředkování této ankety vozíčkářům ve Vašem okolí. Výsledky ankety jsou pro nás velmi cennou informací.

S pozdravem
Ing. Aleš Hladký
vedoucí dopravy DPO

Výsledky ankety

(Hlasovalo: 42 respondentů)

1. MHD v Ostravě využívám

- denně (12) (28 %)
- týdně (7) (17 %)
- příležitostně (23) (55 %)

2. Nejčastěji cestuji MHD

- k lékaři (8) (19 %)
- za nákupy (8) (19 %)
- za zábavou (11) (26 %)
- jinam (15) (36 %)

3. Zpravidla cestuji HMD

- sám/sama bez pomoci (16) (38 %)
- sám/sama s náhodnou pomocí okolí (3) (7 %)
- s asistencí (23) (55 %)

4. Rezervační systém míst pro vozíčkáře v MHD

- budu využívat, protože chci mít jistotu (12) (29 %)
- nebudu využívat, pokud bude vyhrazené místo obsazeno, počkám na následující spoj (14) (33 %)
- vyzkouším a podle toho, jak bude fungovat, se rozhodnu pro další využívání (16) (38 %)

5. Druhé vyhrazené místo pro přepravu cestujících na vozíku ve vozidlech MHD

- považuju za nutnost (22) (52 %)

- by mělo být ve všech vozidlech, kde je to technicky možné (12) (29 %)
- považuju za zbytečné (2) (5 %)
- považuju za nedostatečné, vyhrazených míst by mělo být více než dvě (6) (14 %).

Ještě k meziměstské dopravě vozíčkářů

Vážená redakce a čtenáři,

v posledním čísle VOZKY 4/2015 jsem si dovolil reagovat na článek **Diskriminace v přepravě vozíčkářů veřejnými dopravními prostředky**. Nyní se vrátím k mé reakci a doložím k bodu 1. (viz níže) a hlavně k zvýrazněnému textu i fotografii nafocené mobilní telefonem ve zmíněném spoji na lince 286. Pevně věřím, že mi hlavně vozíčkáři dají zapravdu. Dodávám, že na zmíněném spoji linky 286 jezdí autobus typizovaný pro přepravu pěti ortopedických vozíků.

1. V dopravním vozidle, kde je vyhrazeno místo pro vozíčkáře, nemají být sedačky.

Čítace (zkráceně): paní Markéta píše, že zabírají místa pro manipulaci a téměř pokaždé na nich sedí lidé. Když je „upozorní“, aby místo uvolnili tak paní nevyhoví, protože tam jsou sedačky.

Reakce: zde si myslím, že to není jen v lidech, kteří na sedadlech sedí, ale i trochu v podání, jak paní píše „upozorní“, ze strany vozíčkáře. Věřím, že kdyby paní Markéta nebo její doprovod (předpokládám, že je osoba ZTP/P) požádala slušným tónem o uvolnění místa, aby mohla zajet na vyhrazené místo, že by paní Markétě bylo vyhověno. Tedy aspoň u linek, kde je na trase CSS Hrabyně to tak funguje. **No a co se týče sklopných**



sedadel starších nízko-podlažních vozidel u přepravce ARRIVA Morava, zaplat' pánbů, že tam jsou, protože jsem se v 90 % jízdy setkal s autobusem na lince 286, který neměl madla, aby se vozíčkář mohl držet. Takže aspoň ty sedadla...

Pavel Carbol
Pustá Polom

Možná první osobní asistence: Král David a Šúnemanka

Vážení čtenáři,

o první osobní asistenci jsem se dočetla v bibli. Souhlasím, že bible není historickým důkazem o vzniku světa nebo člověka. Musíme si ale přiznat, že lidem stálo za to, o něčem psát a něco si pamatovat. Pamatovat si zákony a hlavně se pokusit jimi řídit. Pořád mluvíme o člověku, takže malovat si neomylného jedinca plného víry a odhodlání za svou víru bojovat je nesmysl. Buďme však rádi, že se pár odhodlaných a hluboce věřících našlo, aspoň lidstvo nevypadá tak zkaženě.



Král David byl bezpochyby všemi milovaný a uznávaný. Když už byl starý a nemohoucí, sehnali mu jeho lidé mladíčkou Šúnemanku. Ta měla o krále pečovat a v noci ho zahřívát (1Kr 1, 2-4). Doufala jsem, že to byl také začátek sexuální asistence, ale podle překladatelů k sexu mezi nimi určitě nedošlo. Bohužel i tady je vidět, že osobní asistence je podmíněná buď povinností, nebo penězi. Blízcí o nás pečují z povinnosti, ale cizí lidé chtějí peníze...

Co si budeme vyprávět, stárneme a s námi také naši blízcí. Jednoho krásného dne už nebudou zvládat péči o nás a tehdy nastoupí „cizí lidé“. Otrokářství už není povolené, tak musíme platit ber kde ber... Co je člověk člověkem, nebude to jinak. Lidský život je totiž možný jen za peníze. Podle mě je to smutné, ale je to realita a té neutečeme.

Monika Henčlová

KŘIŽOVATKA handicap centrum nabízí novou sociální službu

V rámci naplňování našeho motta „Pomáháme vyjet správným směrem“ jsme 20 ledna 2016 slavnostně otevřeli Centrum denních služeb. Je určeno pro lidi s tělesným nebo kombinovaným postižením, kteří žijí v domácím prostředí a potřebují pomoc jiné fyzické osoby.

Hlavním cílem služby je udržování a posilování samostatnosti. Klientům nabízíme nácvik činností zvyšujících soběstačnost a další praktické dovednosti. Ke každému přistupujeme individuálně a podporujeme uživatele nejen v plnění jejich potřeb, ale i v nalézání cesty za naplněním jejich přání. Cílem našich pracovníků je vytvořit přátelskou a tvořivou atmosféru, kde mohou naši uživatelé trávit svůj čas.



Časová dostupnost služby:
po 10–16.30 h, út–čt, 7.30–16.30 h, pá
7.30–14 h.

Více se dozvíte na našich stránkách www.krizovatka-hc.cz. Případné dotazy zodpovíme na telefonickém čísle 776 468 078 nebo nás můžete navštívit v Pardubicích na adrese Arnošta z Pardubic 2605.

*Kateřina Koubová, DiS.
koordinátor projektů
KŘIŽOVATKA handicap centrum, o.p.s.*



KŘIŽOVATKA handicap centrum, o. p. s., je nevládní nezisková organizace, která se orientuje na profesionální i zájmovou pomoc lidem s tělesným a kombinovaným postižením v pardubickém regionu. Hlavní její náplní je sociálně rehabilitační podpora lidí s handicapem, směřující k jejich aktivnímu začlenění do běžného života společnosti a k jejich pracovnímu uplatnění.

K dosažení tohoto cíle využívá pestrou škálu aktivit, jako jsou sociální poradenství, sociální rehabilitace – ergoterapie a vzdělávací kurzy, závažná terapie Redcord (závažný systém pružných lan s popruhy) a další.

Patnáct let s klienty a pro klienty

Organizace Podané ruce – osobní asistence nabízí své služby ve Frýdku-Místku, Ostravě, Prostějově a Zlíně

Organizace Podané ruce – osobní asistence poskytuje registrovanou sociální službu osobní asistence pro seniory a osoby s postižením bez omezení věku, kterým pomáháme žít způsobem co nejpodobnějším běžnému životu. Nabízíme pomoc v různých ohledech každodenního života – při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, při zajištění chodu domácnosti, při obstarávání osobních záležitostí, ale také doprovod do školy, družiny, na sportovní a kulturní akce.

Služba probíhá až 24 hodin denně a sedm dní v týdnu, podle potřeby a dle našich aktuálních personálních a finančních možností, ideálně v domácím prostředí. Působíme v Moravskoslezském, Olomouckém, Zlínském a Jihomoravském kraji. V letošním roce projekt Osobní asistence oslaví 15. výročí činnosti.

Aktivizační služba

Osobní asistence se liší od jiných sociálních služeb jak rozsahem času, tak místem poskytování služby. Seniorům i postiženým dětem či dospělým umožňuje uspokojit nejen základní potřeby, ale i kontakty s vrstevníky a okolním prostředím. Navíc je to služba aktivizační, což v praxi znamená, že asistentky nevykonávají činnosti za klienta, ale poskytují mu svou pomoc a podporu při vykonávání dané činnosti.

V případě, že klientovi jeho zdravotní stav vůbec nedovoluje určitou činnost vykonávat, provádí asistentka vše podle jeho pokynů a představ. Z celé této charakteristiky vyplývá, že osobní asistent(ka) je člověk, který klientovi poskytuje nejen fyzickou pomoc, ale i lidskou blízkost a psychickou podporu. A to je jedním z hlavních přínosů této služby.



Monika Křístková (jedna ze zakladatelek organizace) s asistentkou



Podané ruce na Adventu plném andělů

Dobrovolnická canisterapie

Kromě osobní asistence poskytují Podané ruce, z. s., také služby canisterapie, což je služba čistě dobrovolnická. Canisterapeutické týmy, které naše organizace školí a přezkušuje, pracují zejména na Moravě a ve Slezsku, ale také v Čechách.

Více než 60 dobrovolníků navštěvuje se svými speciálně vedenými a testovanými psy různá místa, kde se setkávají s klienty – nejčastěji seniory a lidmi s postižením. Canisterapie napomáhá k rozvoji citových, rozumových i pohybových schopností klientů a navíc přináší hodně radosti a potěšení. Mimo to dobrovolníci se psy chodí na přednášky do škol a na různé akce, kde psi budí zaslouženou pozornost a zájem.

Více informací o obou projektech, kontakty a další údaje najdete na našich stránkách www.podaneruce.eu. Osobně nás můžete navštívit (po předchozí telefo-

nické domluvě) na našich pobočkách ve Frýdku-Místku, Ostravě, Prostějově a Zlíně. Kontaktní osoba: Bc. Helena Fejkusová (ředitelka), tel. 777 011 059.

Bc. Jana Marková



Podané ruce®

Díky novému automobilu od NADACE AGEL se život paní Renaty pomalu vrací do zajetých kolejí

Pád z koně v říjnu 2014 obrátil mladé atraktivní třicátnici život vzhůru nohama. Při úrazu si paní Renata Fojtíková z Brna zlomila několik krčních obratlů a částečně poškodila míchu, což ji trvale upoutalo na ortopedický vozík. Prvních pár měsíců po úraze pro ni bylo velmi těžkých a už neměla chuť žít. Jen díky trpělivosti, vydatné podpoře přátel, rodiny a také NADACE AGEL se jí toto období podařilo překonat.

„Velmi mi pomohla také NADACE AGEL, která mi přispěla na nový mechanický vozík přizpůsobený mým potřebám a hlavně na automobil. Výrazně se tak zlepšila moje mobilita. Po nějakém čase snahy, pokusů a omylů mi ale došlo, že život tak, jak jsem ho znala a žila, už je minulostí. A tak jsem si pomalu začala budovat život nový a snažím se, aby byl plnohodnotný, aktivní a abych byla spokojená,“ uvedla paní Renata. Nyní si především váží toho, co má, protože „díky“ úrazu potkala spoustu hodných lidí.

Návrat do zaměstnání

Úrazem se život paní Renaty od základů změnil. V prvé řadě si musela zvyknout na nový mechanický vozíček. Trvalo to téměř rok, ale dokázala se vrátit i do svého původního zaměstnání, i když jen na poloviční úvazek a za přizpůsobených podmínek.

„Brzy mi také došlo, že potřebuji jinak upravený automobil, abych si mohla sama nakládat vozík a nemusela pořád čekat na pomoc při manipulaci s ním. Často se mi také stávalo, že jsem místo vystupování z auta vypadávala rovnou na zem, což ze začátku bylo i trošku vtipné, ale když se vám to stane víckrát a třeba v noci, tak už vás humor přejde,“ prozrazuje své zkušenosti paní Renata.

Speciálně upravený automobil

Nový speciálně upravený automobil pro vozíčkáře přijde na více než 300 000 korun.

„Příspěvek od úřadu práce nepokrývá ani polovinu nákladů a tolik hotovosti na doplacení jsem neměla,“ uvádí paní Fojtíková, proč se rozhodla oslovit s žádostí o pomoc NADACI AGEL. Nový automobil má žena sice teprve jen několik týdnů, ale už nyní jí je jasné, že se s ním její ži-



Paní Fojtíková se nyní snadno sama dostane do automobilu

Foto: NADACE AGEL

vot změnil k lepšímu. Kromě dopravy do práce bude paní Renata moci dojíždět také na plavání a různá cvičení, které ji pomáhají zlepšit zdravotní stav.

NADACE AGEL mladé ženě přispěla na nákup automobilu částkou ve výši 50 tisíc korun.

„Víme, jak složité situace musí lidé s postižením řešit, velmi rádi jsme žádosti paní Renaty vyhověli. Už samotné naložení a vyložení automobilu je náročné a každý řidič s postižením jej potřebuje přizpůsobit svým potřebám. Při setkání s paní Renatou jsem si opravdu potvrdila, že podpora nadace zde padla na úrodnou půdu. Takže jí přeju mnoho najetých kilometrů bez nehod,“ uvedla výkonná ředitelka NADACE AGEL Mgr. Denisa Rísová.

NADACE AGEL sídlí v Prostějově a fyzickým a právnickým osobám pomáhá od roku 2011. Během loňského roku rozdala téměř 2,6 milióny korun a podpořila celkem 116 žadatelů. Více informací, včetně formuláře žádosti o nadační příspěvek, najdou zájemci na webu nadace.agel.cz.

Kontakt: Nadace AGEL, Mathonova 291/1, 796 01 Prostějov, tel.: 582 315 920, e-mail: sekretariat@nag.agel.cz, <http://nadace.agel.cz/>.

Účelem nadace je prostřednictvím své činnosti nabídnout pomoc těm, kteří ji nejvíc potřebují a zároveň podpořit zájem o přirozenou lidskou pomoc směřovanou k lidem, kteří se ocitli v tíživé životní situaci.



NADACE AGEL podporuje i projekt VOZKA

**AGEL
NADACE**

Dětem s postižením z Třince pomáhá i díky aplikaci EPP Pomáhej pohybem Skupiny ČEZ a Nadace ČEZ nová venkovní plošina

Třinecká Střední škola, Základní škola a Mateřská škola na ulici Jablunkovské, kterou navštěvují děti se zdravotním postižením, má od loňského prosince konečně novou venkovní plošinu. K její úplné bezbariérovosti a radosti třinácti plně imobilních žáků a jejich rodin přispěli uživatelé mobilní aplikace EPP Pomáhej pohybem. Ti pro projekt třinecké školy vysportovali potřebný počet bodů a Nadace ČEZ jí tak na odstranění bariér věnovala 300 tisíc korun. Na konci loňského roku už s aplikací Skupiny ČEZ a Nadace ČEZ pomáhalo pohybem více než 135 000 lidí.

Třineckou školu na ulici Jablunkovské navštěvuje třináct plně imobilních žáků. V budově byla dosud jen zastaralá plošina, která nestačila k zajištění úplné bezbariérovosti. Škola tak prostřednictvím projektů hledala finance na vybudování nové venkovní plošiny.

„Rodiče někdy své děti museli nosit do třídy vlastnoručně, protože pospíchali do práce a jediná plošina naší školy neumožňovala všem třinácti dětem dostat se do tříd v krátké době současně. Nová plošina umožní konečně všem bez rozdílu rychlé a pohodlné přesuny v rámci celé budovy i venkovního prostředí,“ sdělila Marta Labojová, ředitelka škol.

Konečně bezbariérová budova

Škola se už 65 let věnuje dětem se speciálními potřebami ze spádové oblasti Třinecka, Těšínska a Jablunkovska. Odbornou péčí, předškolní, základní i střední stupeň vzdělání v několika studijních



Místostarosta Třince Radim Kozlovský zkouší novou plošinu Foto: NADACE ČEZ



Děti při oslavě 65. výročí založení školy

Foto: NADACE ČEZ



Nová plošina

Foto: NADACE ČEZ

programech poskytuje žákům od 3 do 26 let. Díky nové plošině za 1 135 000 korun, kterou jí pomohli uhradit četní dárci s dobrým srdcem z regionu i okolí, je konečně bezbariérová.

Uživatelé mobilní aplikace **EPP Pomáhej pohybem** přispěli na novou plošinu částkou 300 000 korun.

„Jsme rádi, že pohyb uživatelů naší aplikace tentokrát symbolicky pomohl k pohybu dětem se zdravotním postižením z třinecké školy, které tím umožnil poskytovat

plnohodnotné vzdělání všem žákům bez rozdílu. Aktivní veřejnost nám tak opět pomohla dopravit pomoc na místo, kde je jí opravdu potřeba,“ sdělila ředitelka Nadace ČEZ Michaela Žemličková.

Vybraným veřejně prospěšným projektům můžete pomáhat různými aktivitami – chůzí, během, bruslením, lyžováním nebo nově také tancem. Aplikace funguje i jako klasický sporttracker, který zaznamenává a generuje statistiky osobních výkonů podle různých hledisek.

Přehled všech ukončených i aktuálních projektů, ze kterých si uživatelé v rámci své sportovní podpory mohou vybírat, nabízí speciální microsite www.pomahajpohybem.cz i samotná aplikace ČEZ EPP.

Marie Pásková
Skupina ČEZ
(red)

Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ



Z naší LDN mě bolí srdce

Už si nevzpomínám, kolik let navštěvují naši léčebnu dlouhodobě nemocných (dále jen LDN, neuvádím přesný název...) blízko mého bydliště. Určitě je to přes deset let. Vždy, když tam jdu za některým ze svých klientů, hrozím se: CO tam zase USLYŠÍM a CO tam zase UVIDÍM? Název LDN napovídá, že personál tohoto zařízení má dlouhodobě nemocné léčit. Osobně bych přivítala vstřícný přístup a rehabilitaci těch, kteří ještě mohou svůj zdravotní stav zlepšit a stát se alespoň trochu soběstačnými.

Zdraví jako křehká Tiffaniho lampa

Pro většinu za nás je zdraví největší hodnotou života. Podle *Velkého lékařského slovníku* autorů Vokurky, Huga a kol. je definováno jako stav úplné duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo vady. Tito autoři dále popisují nemoc jako poruchu zdraví. Obvykle je zjištělná objektivně, bývá vnímána nemocnou osobou a stává se předmětem zdravotnických služeb.

Zdraví je křehké například jako lotosová lampa Louise Tiffaniho. Je nádherná, jemně vypracovaná, a přesto může být v jediném okamžiku při pádu zničena. I mnoho mých klientů, kterým dělám osobní asistentku v jejich domácnostech, spadne a při úrazu si něco zlomí. Bývají to i mnohočetná zranění a nezůstává jen u zlomených horních či dolních končetin. Tito klienti mají vysoký věk, trpí dalšími nemocemi a mívají osteoporózou postižené kosti. Pády pak markantně omezují jejich mobilitu. Kdo jim může pomoci? Je to empatický, trpělivý a ochotný personál naší LDN? Odpovědět si můžete po přečtení následujících zkušeností z mých návštěv tohoto zařízení na přelomu roků 2015 a 2016.

Svědění, svoboda a pomoc

Člověk je tvor společenský a většinu svého času tráví mezi dalšími lidmi. V knize *Život našich předků, rituály a obřady* s nádhernou obálkou Zuzany Kaiser jsou spojeny tři důležité věci pro vztahy mezi lidmi. Jsou to SVĚDOMÍ, SVOBODA a VZÁJEMNÁ POMOC. Naši předci – dřívější generace a nyníjší seniori – byli vedeni k tomu, aby se chovali k druhým s úctou a porozuměním. Někteří to dělali lépe, jiným se to tolik nedařilo. Celé rodiny bývaly vedeny k víře v Boha a dodržování Desatera. Náboženství usměrňovalo jejich svědomí a zároveň je vedlo ke svobodě. Soužití rozší-

řených rodin pod jednou střechou umožňovalo poznat zrození, ale i krutou a nesmrtelnou smrt. Tam, kde vedle sebe žilo několik generací, si mohli členové rodiny vzájemně pomáhat – jak to ve své knize zmínila paní Kaiser. Dnešní svět klade důraz na jinou – osobní svobodu – a to nejenom v rodinách. Právě u pracovníků v naší LDN jsem se s takovýmto přístupem setkala. SVOBODA jednotlivce upozaduje jeho SVĚDOMÍ. VZÁJEMNOU POMOC někteří vůbec nepovažují za důležitou. Dokládají to mé smutné zážitky z naší LDN...

Aktivizace a rehabilitace

Jedna má osmdesátiletá klientka se po několika pádech doma – ve skoro bezbariérovém domku – ocitla v nemocnici. Po operaci krčku stehenní kosti se následně dostala do LDN, kde měla rehabilitovat. Cílem bylo, aby opět začala chodit a vrátila se do domácího prostředí. Za svou klientkou jsem na toto pracoviště docházela skoro šest týdnů. V pracovní dny mě tam vidaly uklízečky, pečovatelky, zdravotní sestry a při vizitách po desáté hodině i ošetřující lékař se staniční sestrou. Mé návštěvy byly pravidelné, od pondělí do pátku, a personál se mě nesměle vyptával: „Vy jste z rodiny?“ Odpovídala jsem, že klientce poskytuji osobní asistenci už rok a půl. Někteří pracovníci tuto informaci přijali pozitivně a v mých návštěvách viděli přínos pro seniorku. Jiní se na mě dívali velice nelibě, protože si uvědomovali, že jim „vidím pod ruce“.

Svou klientku jsem při každé návštěvě posazovala na okraj postele, aby mohla mít spuštěné nohy, které jsem jí podložila malým schůdkem. Obložila jsem ji velkými polštáři, aby se podle potřeby mohla opřít. Když si na polohu vsedě zvykla, snědla přesnídávku, jogurt nebo kousek čokolády. Pak jsme začaly společně procvičovat ruce a nohy. Paní se dívala, jak předcvičuji, opakovala tlak a povolení sepnutých rukou, upažování, otáčení zápěstí a předloktí. Také zvedala nohy dopředu a do boku. Klientka byla někdy unavená, zvláště v úterky po koupání. Těšilo mě, že v těchto případech si procvičila alespoň ruce, aby se později mohla přidržovat chodítka.

Dobrovolníci se srdcem na dlani

Velkým přínosem pro pacienty na naší LDN jsou ochotní dobrovolníci. Podle mých zkušeností jsou to lidé s úsměvem na rtech a srdcem na dlani. Chodí za seni-

ory ve svém volném čase, chtějí je potěšit, povzbudit a pomoci jim s tím, co lidé ve vysokém věku už sami nezvládají. Jedním z dobrovolníků je pan Zdeněk, urostlý, asi 185 cm vysoký muž z Hradišťa, jak mě jednou informoval. Nejdříve na mou klientku mával, když doprovázel pacienty s chodítky na chodbě. Otevřené dveře klientčina pokoje umožňovaly kontakt s vnějším světem.

Pan Zdeněk klientku přicházel chválit a říkal jí, že si může zkusit stát u chodítka. Když viděla, že bude mít vysokou oporu z obou stran, souhlasila. Celkově se paní za měsíc a půl (v mé přítomnosti) postavila čtyřikrát. Další pokusy prováděly rehabilitační sestry. Klientka k nim moc důvěru neměla, protože jsou nižšího vzrůstu než ona. Přesto jsme si s rodinou seniorky dělali naději, že klientka na LDN opět zvládne své první krůčky, podruhé v životě. Nestalo se tak. Za zmínku stojí, že rehabilitační sestra vyjádřila dceři mé klientky velikou pochvalu za dopolední aktivizaci maminky.

Chybí úcta a důstojnost

Když jsem jednou v prosinci přišla na návštěvu za svou klientkou, viděla jsem v nemocnicích a sociálních zařízeních zcela nevídanou věc. Po hlavní chodbě přede mnou kráčel drobný senior v noční košili zvané „anděl“. Na sobě pod ní ani nad ní neměl vůbec nic! Spodní prádlo ne-bo inkontinenční pomůcka by mi byly milejší. Ale holý zadek pacienta je na veřejné chodbě, kde chodívaly i další návštěvy, příliš! Přitom šel s doprovodem personálu...

Na kurzu pro ošetřovatelky nám mnohokrát připomínali, že klienty nemáme oslovovat: „Babi“ nebo „Dědo“. Opět jsem zažila šok, když jsem slyšela – před dalšími návštěvami dvou pacientek na pokoji mé klientky – „Miláčku, Myško, Zlatičko – zvedněte nožičky!“ Pracovnice středního věku takto familiárně oslovovala takřka devadesátileté ženy...

Co k tomu dodat? Kde je úcta a důstojnost? Většina z nás je hrdá na své jméno a příslušnost k určité rodině – rodu. Někteří demenční lidé zapominají svá příjmení, ale slyší a reagují na svá křestní jména. Mám s tím osobní zkušenost, i když jsem si na to také musela nejdříve zvyknout.

Ach, ten personál...

Začátkem ledna 91letá pacientka opakovaně prosila personál o výměnu baterií v nástěnných hodinách, které visely blíž-

ko jejího lůžka. Tato v prostoru a čase orientovaná žena používala ke čtení časopisů a dopisů lupu. S doprovodem a oporou o chodítko si ráda vykračovala po chodbě. Chtěla zůstat dlouho pružná a soběstačná. Nástěnné hodiny jí umožňovaly zorientovat se v čase, když někdy v průběhu dne usnula.

Poprvé požádala jednu pracovníci o výměnu baterií v těchto hodinách v pátek. V pondělí jsem opět přišla navštívit svou klientku, ale ručičky na hodinách se ani nepohnuly. Později jsem byla očitým svědkem třetí prosby. Tato paní si vyslechla odpověď: „Baterie má staniční. Řekněte jí zítra při vizitě!“ Seniorka poprosila, ať to pracovnice staniční někam poznačí. „Zítra. Dneska už tu není. Má to zamčené. Nahlaste jí to sama!“ Nekompromisní odpověď paní hodně zklamala. Bylo mi seniorky velice líto, ale pomoci jsem jí nemohla. Jak jsme v některých situacích bezmocní! Milá komunikativní žena se ještě pátý den od prvního nahlášení zastavených hodin dívala na prázdnou stěnu. Takové nezvyklé chování personálu jsem opravdu nečekala! Hodiny někdo raději sundal, než by do nich vložil nové baterie...

Budit – nebudit, kouřit – nekouřit?

Šestý týdnů na pokoji klientky je dost na to, aby člověk postřehl i to, co by raději kolikrát neviděl. Jednou – v 11 hodin – vešel do pokoje velice rázně mladý muž. Podle oblečení to byl jeden z pracovníků naší LDN. V tuto dobu personál posazuje pacienty, aby byli připraveni na oběd. Vpravo za dveřmi pokoje velice tvrdě spala (více než hodinu) skoro 90letá paní. Při mé předešlé návštěvě mi řekla, že měla zlomené oba krčky kostí stehenních. Mladý pracovník se nerozpakoval a prudce s ní zatřásl. „Bude oběd, vstávejte!“ Seniorka v tu chvíli musela zažít obrovský šok. Muž nelenil, rychle z paní sundal deku, posadil ji a přisunul k ní stolek. „Bude oběd, bude oběd!“ – hlasitě opakoval stále dokola. Paní se očividně ze závratné rychlosti posazování nemohla vůbec vzpamatovat. Vůbec se neorientovala, co se vlastně děje, pouze vyděšeně koukala. Pracovník zrakem zkontroloval zbytek osazenstva pokoje. Zjistil, že další tři ženy sedí a sledují jeho počínání. Spokojeně odešel. Dotyčné paní to chvíli trvalo, než se zklidnila a uvědomila si, že zřejmě bude doba před obědem, takže jí donesou jídlo. A přinesli! Až po půl hodině od tohoto super rychlého posazování...

Při návštěvách své klientky jsem nejdříve uvažovala, jak si personál na jiných LDN organizuje pauzy na kouření? Při svých příchodech a po hodině strávené s klientkou jsem vídala před hlavním

vchodem některé pracovníky sedět na připravených židlích a kouřit. Většinou to byly dvojice, jednou i trojice kuřáků. Kdo v tu dobu, kdy oni mají „kuřpauzu“, pečují na pokojích o pacienty? Je zbylého personálu dostatek? Při svých rozhovorech s přáteli a známými jsem často vyslechla povzdech: „Je jich tam málo!“ Když může vedoucí v jednu chvíli postrádat tři pracovníky, tak asi zrovna tristní nedostatek personálu na naší LDN není... Samozřejmě se ale můžu mýlit.

Ještě jedna perlička

Při vizitách jsem odcházela z pokoje na chodbu, aby se pacientky mohly ošetřujícího lékaře dozvědět o svém zdravotním stavu v soukromí. Dveře pokoje bývaly v tuto dobu zavřené, ale byla to výjimečná situace! Personál očividně preferuje dveře doširoka otevřené, zřejmě proto, aby se nemusel zdržovat otevíráním. Možná taky proto, aby se na pokojích více větralo. Čekám, čekám a najednou slyším: „Okoupala jsem je, příjdu na pokoj a tam strašný smrad.“ Asi i pacientky v nejbližších pokojích s otevřenými dveřmi nevěřili vlastním uším. Dotyčná roztrpčená pracovnice před ošetřovnou měla velice zvučný hlas. Neměla ani za máku chuť řešit neočekávanou situaci na popisovaném pokoji.

Všichni, kdo můžeme chodit na WC, jdeme samozřejmě vykonat potřebu sami. Ale na LDN je lidí schopných postavit se na své vlastní nohy a dojít z lůžka na toaletu minimum. Ti, kteří jsou odkázáni na pomoc s očistou (po malé i velké straně), většinou cítí stud. Nechtějí obtěžovat, ale nemají dostatek vlastních sil. Ti, kteří mají své síly vynakládat ve prospěch nemocných a postižených seniorů, to dělat nechtějí. V podobných situacích či případech konstatuji, že VŠECHNO JE V LI-DECH! Pokud někteří pečují o seniory s empatií, trpělivostí a láskou – není jim ani intimní hygiena na obtíž. Ale nesmí chodit do práce v takovýchto zařízeních jen proto, že někde musí vydělávat peníze!



Láska a vytrvalost rodinných příslušníků

Rodina mé klientky dlouho uvažovala, jestli si imobilní maminku po pobytu na LDN vezme domů. Ale potřeba čtyřia-

dvacetihodinové péče vyžaduje služby několika pracovníků, což by ani s přispěním všech sil dospělých dětí nešlo v domácnosti zvládnout. Pro celou rodinu bolestné rozhodnutí přišlo z kraje tohoto roku. „Maminka bude muset do domova pro seniory.“ Vždy obdivuji lásku, úctu a vytrvalost rodinných příslušníků, kteří se o své nemocné, postižené a zestárlé rodiče či prarodiče starají na 100 procent. Na úkor svého času a často i zdraví (kdy zvedají imobilní osoby, přemísťují je na vozík, postel nebo toaletu), jen aby měli své milované doma... Patří jim obrovské poděkování!

Blýská se na lepší časy

S novým rokem proběhlo stěhování klientky do domova v nedalekém městě. Rodina i klientka si přáli, abych osobní asistenci poskytovala i v novém působišti. Souhlasila jsem a vydala se na „místo činu“. Protože vedoucí tamního personálu se mnou chtěla mluvit, mé první kroky vedly za ní. Nestačila jsem se divit, jaké zvěsti o stavu a hybnosti mé klientky přišly z naší LDN.

Vyslechla jsem si: „Paní prý neusedí ani s oporou. Nepodařilo se ji vertikalizovat.“ ŠOK! Měsíc a půl práce rehabilitačních sester i dobrovolníků, dopoledních osobních asistencí, dalších návštěv rodinných příslušníků... To vše seniorce nic nepřineslo?

S touto ochotnou vedoucí pracovníci jsem se dohodla, že jí a tamním rehabilitačním sestrami ukážu, co vše jsem s klientkou na LDN dělávala. Jedna pracovnice na pokoj přinesla další dva velké polštáře. Klidně a nahlas jsem říkala klientce, že ji budu posazovat, sundám deku a až bude mít nohy dole, obložím ji polštáři. Vše jsme dělaly pozvolna a s popisováním jednotlivých kroků. Vedoucí i rehabilitační sestra ocenily, že paní SAMA dává nohy z postele dolů. S polštáři kolem těla byla klientka spokojená. Obula jsem jí kotníkové papučky s kožesímkou a přes nohy přehodila běžovou deku, kterou má tak ráda...

Zůstává záhadou, co sledoval personál LDN tým, když negoval veškerou aktivizaci klientky, o kterou se snažily i tamní rehabilitační sestry. V mé přítomnosti personál zapisoval i vertikalizaci, a to na žádost zmiňovaného dobrovolníka Zdeňka do tiskopisu na čele postele...

Přesto mám stále naději, že jednou na naší LDN bude pracovat personál, který bude CHTÍT o naše seniory opravdu PEČOVAT!

Milí čtenáři, možná máte u vás dobré zkušenosti s personálem LDN. Prosím, napište o nich do VOZKY a podělte se s námi o milé a hezké zážitky!

Zuzana Bárová, DiS.

Arpida: Pomoc při nonstop péči u dětí s postižením



Českobudějovická Arpida poskytuje pomoc 26 rodinám při péči o postižené děti, o něž se rodina musí starat 24 hodin denně. Je to jediná organizace v Jihočeském kraji, která takzvanou respitní péči nabízí.

Tato péče se týká rodin, jejichž členové mají fyzické nebo mentální postižení. „Zatím je stav našich klientů setrvalý, ale očekáváme nárůst tohoto počtu. Souvisí to s dospíváním a stárnutím klientů,“ říká sociální pracovník z Arpidy Jan Šesták.

Respitní péče je žádaná

Respitní péče se týká například česko-budějovické rodiny Zdeňky Dočkalové, jejíž syn David je tělesně i duševně postižený.

„Je mu 26 let. Navzdory problémům se dnes už umí velmi dobře pohybovat. Neumí však mluvit a duševně je na úrovni dvouletého dítěte. Obrátili jsme se proto na organizaci Arpida, která začala respitní péči nabízet. O Davida se starají jednou měsíčně přes víkend a my s manželem

máme čas si odpočinout a na chvíli žít takovým tím běžným životem,“ uvedla Davidova maminka.

Respitní služba je podle Šestáka finančně náročná, zvláště u cílové skupiny dětí a mladých dospělých s tělesným a kombinovaným postižením.

„Část nákladů, přibližně třetinu, hradí rodiny, zbývající prostředky musí Arpida získat z jiných zdrojů – ucházíme se o různé dary či granty.“

V České republice žije přes milion lidí s různým typem a mírou zdravotního postižení. Nejčastěji jde o osoby starší 60 let, asi 85 000 z celkového počtu jsou lidé do 30 let. Nejčastější příčinou postižení je onemocnění, avšak u přibližně 200 000 lidí je příčinou vrozený handicap. Asi 300 000 lidí v Česku má postižení těžké či velmi těžké.

Kontakt a další informace: Arpida, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením, z.ú., U Hvízdala 1402/9, 370 11 České Budějovice, tel.: 385 777 011, 385 520 834, info@arpida.cz, ww w.arpida.cz. (di)



Podkrkonošská společnost přátel dětí zdravotně postižených v Semilech organizuje čtyřdenní festival Patříme k sobě



Ilustrační snímek z festivalu Patříme k sobě, který pravidelně pořádá Podkrkonošská společnost přátel dětí zdravotně postižených v Semilech.

Podkrkonošská společnost přátel dětí zdravotně postižených v Semilech byla založena před 23 lety. Sdružuje rodiny i odborníky v oblasti péče o děti s postižením. V bohaté činnosti zde převládají akce spolkového charakteru – sportovní, kulturní i vzdělávací, rekondiční pobyty pro děti i celé rodiny.

Členskou základnu tvoří 70 rodin a čtyři desítky členů z řad přátel a pracovníků v zařízeních sociálních služeb, psychologové i pečovatelé. Během roku intenzivně komunikují s rodiči a institucemi a pořádají zajímavé akce.

„Největším projektem, který organizujeme, je čtyřdenní festival Patříme k sobě, v němž jde o setkání lidí se zdravotním postižením, kteří k nám přijíždějí s rozmanitým kulturním programem. Tento festival město Semily dokonce výrazně zviditelnil,“ říká dětská psychologka Věra Picková. „Kromě toho pořádáme pohled do činnosti zdravotně posti-

žených dětí a dospělých pod názvem Tak to umíme my, kde se pletou košíky, maluje na textil, vyrábějí knižní záložky a podobně.“

V letošním roce mimo jiné navštíví zdravotně postižení z Podkrkonošské společnosti pohádky v Jičíně, zajedou na Semilský pecen nebo podniknou tradiční výlet za divadlem.

„Připraveny jsou také sportovní akce, například Krakonošův trojboj, turnaj v přehazované a soutěž v bowlingu,“ dodává předsedkyně společnosti Jaroslava Boudná. „Je nesmírně důležité, aby se rodiče a přátelé lidí s postižením potkali, sdělovali si zkušenosti a trávili společně volný čas.“

Kontakt a další informace: Podkrkonošská společnost přátel dětí zdravotně postižených Semily, z. s., Nádražní 213, 513 01 Semily, tel.: 481 625 414, podkrkonos.spol@seznam.cz, <http://www.podkrk.eu>. (di)

GLOBUS vychází vstříc seniorům, rodičům s dětmi i vozičkářům

Společnost Globus se snaží již téměř dvacet let vycházet vstříc přáním svých zákazníků a vnímat jejich potřeby, ať už jde o rodiče s kočárky, seniory nebo vozičkáře. Cílem je jim co nejvíce zjednodušit přístup do nákupní zóny a zpríjemnit čas v samotném hypermarketu. Posuny v kvalitě nákupních podmínek si společnost nechala prověřit u hypermarketu v pražských Čakovcích od kvalifikovaných auditorů. Ti hodnotili celkem přes šedesát kritérií, vedle jiných například vybavení nákupních prostor, nabídku služeb a chování obsluhy. Výsledkem je certifikát „Prodejna vstřícná generacím“, který si od sdružení HDE (zastřešující organizace německých maloobchodních společností) převzali zástupci Globusu 22. ledna 2016.

Širší parkovací místa pro vozičkáře

„Starší zákazníci mají k dispozici například odpočinkové zóny s lavičkami a pítky, které jsou umístěné ve středové uličce. Mohou si zde nerušeně udělat pauzu a osvěžit se během svého nákupu, což ocení také rodiče s kočárky. Nechybí ani bezbariérový přístup do prodejen nebo širší parkovací místa pro vozičkáře. Už v roce 2013 jsme rozšířili parkovací stání na 2,8 metru a prodloužili na 5,1 metru. Cílem našeho pilotního projektu bylo vylepšit a sjednotit podmínky nakupování všem skupinám zákazníků. Jsme moc rádi, že výsledky auditu naše snahy potvrdily,“ říká Václav Procházka, ředitel hypermarketu Globus Čakovice.

„Každodenní nakupování by mělo být pro všechny lidi, pokud možno, bezstarostné a bezbariérové. Maloobchodníci, kteří se přizpůsobují potřebám nakupujících, získají nejen spokojenější, ale i věrnější zákazníky. Cílem je, aby se pozornost vůči generacím mohla stát všude v maloobchodu žitou realitou, podobným způsobem to funguje například v Německu,“ dodává na závěr Marta Nováková, prezidentka Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR.

(red)

Sledujeme pro vás

Pokračování tématu z VOZKY č. 1/2015:

Rozvířené vody v problematice vzdělávání handicapovaných žáků

Inkluze ve školství: Půjde o jeden neúspěch za druhým?

Cílem inkluze ve školství je začlenit do kolektivů na základních školách děti s lehkým mentálním postižením, mimořádně nadané děti, jakož i školáky s dalšími zdravotními a sociálními handicapami. Výuka má být přizpůsobena jejich potřebám. Se zvládnutím potíží, odlišností či zdravotních omezení, mnohdy jde o kombinovaná postižení, mají pomoci asistenti i nové školní pomůcky.

Zastánci inkluze, což jsou především vrcholoví představitelé Evropské unie, úředníci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), někteří politikové a „neziskovky“, které jsou za podporu inkluze financovány, mimo jiné tvrdí, že k žádným závažným změnám nedojde. Už dnes prý chodí do běžných základních škol 45 853 dětí v inkluzi a do speciálních škol chodí celkem 23 877 dětí. V novele zákona pak mají rodiče (tak jako dosud) na výběr, kam dítě pošlou.

Oproti tomu odpůrci inkluze (prezidentem ČR počínaje, přes politiky, naprostou většinu pedagogů a rodičů dětí s handicapem konče) uvádějí, že pokud inkluze skutečně začne, bude to nezdařený experiment, který dětem i učitelům uškodí.

Se zavedením inkluze na školách v ČR se po deseti letech diskuzí počítalo od letošního září. Plán vyvolal bouřlivé debaty a u některých rodičů také obavy z toho, jak jejich potomci tento přechod zvládnou. Proto se nakonec MŠMT rozhodlo, že inkluze bude zavedena postupně a vyčlenilo si na vytvoření těchto změn dva školní roky, tedy období od letošního září do září 2018.

Integrace znamená, že žák se dokáže zařadit do systému, dokáže v něm fungovat a z hlediska sociálního systému (např. třídy) nepředstavuje komplikaci. Třída může fungovat jako celek a integrované dítě se mu víceméně přizpůsobí.

Inkluze znamená kombinaci vnitřní diferenciaci s důkladnou individualizací. Výhodou jsou individuální vzdělávací potřeby každého žáka a vzdělávací systém se postaví tak, aby bylo možné optimálně pracovat s každým žákem podle toho, co potřebuje.



Dosavadní praxe

Aby se dítě dostalo do základní školy praktické (dříve zvláštní), musí projít důkladnými testy pedagogicko-psychologické poradny, která dává k tomu kroku doporučení. V podstatě se do takových škol mohou dostat pouze děti s IQ nižším než 70 (což znamená, že jsou na základních školách nevzdělatelné). K tomu musí tento přestup podepsat rodiče – když to nepodepíší, dítě se trápí na normální ZŠ. Podle mnoha odborníků máme pro takové děti nejlepší školství na světě. Je to systém praktických škol se zvláštními osnovami přizpůsobenými možnostem těchto dětí, v nichž jsou třídy s menším počtem žáků a speciální pedagogové, kteří pět let studovali svůj obor. Používají metody a formy práce, které rozvíjejí děti podle jejich schopností a žáci zde zažívají pocit úspěchu.

Po zavedení inkluze

Odborníci se vyjadřují v tom smyslu, že v běžné základní škole o 30 žácích ve třídě bude po nějaké době inkludované dítě rezignovat, nebude stačit a bude se setkávat s jedním neúspěchem za druhým. Učitelé jsou zde sice v naprosté většině velmi kvalitní, ale jsou vzděláni v jiném oboru. Se speciální pedagogikou se na vysoké škole setkali jen okrajově (asistenti jakbysmet) – toto se často nebere v úvahu. Takže snaha zavést bezbřehou inkluzi za každou cenu bude mít negativní vliv na všechny děti a povede k odlivu běžných dětí do soukromého školství.

Pedagog Petr Kukul uvádí příklad: „Problém je v tom, že děti s lehkým mentálním postižením se prostě potřebují učit jinak. Jinými metodami, formami, v jiném tempu... Je skvělé sledovat basketbal a je skvělé sledovat basketbal vozíčkářů, obojí je nádherný sportovní zážitek. Ovšem sledovat, jak mezi zdravými hráči zoufale přejíždí vozíčkář, přes kterého každou chvíli někdo upadne, musí být spíše tristní.“

Otevřený dopis ministryně školství Kateřiny Valachové rodičům dětí s postižením

Článek Blesku: Obavy a nejistota. Ty provázejí i maminku nemocného Ládička (13 let) z Bochova na Karlovarsku. Ládiček chodí do speciální a praktické školy v Bochově od první třídy. Chlapec má 2. stupeň zvlášť těžkého postižení. Navíc trpí epilepsií a má poruchy soustředění. Chodit do školy, kde výuka probíhá hrou ve skupince osmi žáků a pod dohledem ještě jednoho asistenta, je pro něj nezbytné. O to všechno by teď měl přijít?

„Syn má z toho už teď psychické problémy. Občas o tom mluví a říká, že se bojí. Tyto děti snášejí změny mnohem hůř než ty zdravé,“ říká maminka Markéta Silovská (50). „Obávám se, že do školy nebude chtít chodit, doteď ho to tam ale moc bavilo. Tahle novinka dětem víc ublíží, než prospěje,“ dodává paní Silovská.

Kateřina Valachová na úvod dopisu vysvětluje: *Volím tento netradiční postup*

otevřeného dopisu, který reaguje na příběh jedné konkrétní maminky, ale je vlastně adresovaný všem rodičům dětí s mentálním postižením, neboť se domnívám, že je to právě v tuto chvíli velice důležité. Ládík má z myšlenky, že by měl chodit do normální školy, psychické problémy. Jeho maminka se obává, že přechod mezi normální děti nezvládne...

Milá paní Silovská a milý Ládíku,

chci vás ubezpečit, že rozhodně neplánuji komplikovat dětem a jejich rodičům život a násilím posílat všechny děti do hlavního vzdělávacího proudu základního školství. Šanci mají dostat ty děti, které tam patří a které dokáží jejich pedagogové s pomocí podpůrných opatření vzdělávat. Rodiče hrají v rozhodování podstatnou roli. Váš případ (stejně jako řada dalších) je zde popsán bohužel velmi stručně. V popisu chybí přesnější specifikace mentálního postižení Ládíka, druhý stupeň, jak se zde uvádí, je bohužel příliš široká terminologie.

Společné vzdělávání směřuje k podpoře všech žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, jeho cílem je podpořit všechny žáky, a to jak na základní škole, tak na školách, které jsou označovány jako školy „speciální“. Vždy je sledován na prvním místě prospěch žáka. Školské poradenské zařízení, které posuzuje vzdělávací potřeby dětí a žáků, musí vždy vycházet z charakteru speciálních vzdělávacích potřeb žáka a z jejich zdravotního stavu, o kterém rozhoduje lékař. Vše, co může rozhodovat o způsobu podpory žáka ve vzdělávání a ovlivnit tak jeho vzdělávací dráhu, posuzuje ve spolupráci s rodiči žáka a školou, na které má být žák vzděláván.

Na veřejnosti se šíří již delší dobu informace, že do běžných škol budou ze škol speciálních převáděni žáci, aniž by se přihlíželo k širokému spektru okolností, které o způsobu vzdělávání žáka rozhodují. Dokonce se někteří lidé domnívají, že se nebude přihlížet k rozhodnutí rodiče. Není tomu tak, zákon i prováděcí vyhláška hovoří zcela jasně, že se vždy přihlíží k tomu, co žák vzhledem k charakteru speciálních vzdělávacích potřeb bude skutečně potřebovat.

Paní Silovská, pokud je situace skutečně taková, jak vyplývá z popisu uvedeného v článku v Blesku, pak se nemusíte obávat žádné změny ve vzdělávání svého syna. Z popisu obtíží chlapce vyplývá, že jeho speciální vzdělávací potřeby jsou takové, že není žádný důvod ke změně, pokud byste ji neiniciovala Vy sama.

Chci Vás ubezpečit, že se nemusíte bát, stejně jako mnoho dalších rodičů a žáků. Je mi skutečně velmi líto, že k podobnému materiálu rodičů a veřejnosti vůbec dochází.“

Iva Švarcová: To je nad moje chápání



Iva Švarcová, foto Blesk

Iva Švarcová je vědecká pracovnice Pedagogického ústavu ČSAV a Výzkumného ústavu pedagogického. Má za sebou pět desítek let práce za vysokoškolskou katedrou, přičemž nyní se věnuje už jen vědecké práci a psaní publikací. Co si myslí o inkluzi?

Je to velice škodlivý nesmysl. Nepatřím k těm, kteří říkají: inkluze ano, ale... Já říkám ne. Nejsem pro, aby se lidé s mentálním či jiným postižením segregovali od ostatní populace, ostatně, mentální retardace není nakažlivá. Ale taková inkluze, kdy se všechny děti dají do jedné třídy s tím, že budou prosperovat, je iluze.

• Jak se to dotkne postižených dětí, které budou ve třídě se zdravými žáky?

Velmi. Takové dítě nezažije pocit úspěchu. Když se ho bude učitel snažit zapojit do vzdělávacího procesu a zeptá se ho, kolik je dva a tři, a dítě řekne sedm, celá třída se rozřehtá. Když se to stane pětkrát či šestkrát, podle odolnosti dítěte, už prostě neodpoví. Jiné naopak bude těžko snášet tu svoji víceméně podřadnou roli a bude dělat rošťárny.

• Mentálně postižené dítě tedy pozná, že je pozadu?

Když mu pedagog dá jedničku za to, že místo odpovědi do testu namaloval kytičku, není tak hloupé, aby nepochopilo, o co jde. Že to není skutečné hodnocení. Smysl inkluze, včlenění, je tak popřen. Dítě nebude přijato jako rovnocenná bytost a úspěšné také nebude. Když si představím šestileté postižené dítě, kterému jsou v hlavě tři roky, jak sedí v první třídě a cítí se osamocené, je mi ho hrozně líto.

• Co se stane s českým školstvím v inkluzi?

Takzvaně zdravé děti budou utíkat. Mám obavu, že ve školách inkluzivních zbudou jen děti, které budou postižené – ať už zdravotně nebo sociálně – a děti, jejichž rodiče nebudou mít finanční prostředky na to, aby je zařadili do jiných škol. Povede to k privatizaci základního školství.

• Celý plán je podle vás asociální?

S tím bych souhlasila. Umožňuje rozvinutí sociálních rozdílů mezi dětmi. Kdo bude mít peníze na to, aby se inkluzi vyhnul, využije toho.

• Jaké jsou limity dítěte s LMP (lehkým mentálním postižením)?

Je na úrovni IQ 50 až 70. Má problém se zobecňováním, s pamětí, s pozorností, s vnímáním. Když přijde do první třídy, začne ztrácet na ostatní děti v momentě, kdy vezme tužku do ruky. Na konci první třídy jsou rozdíly markantní. A dítě s LMP není schopné ani absolvovat základní školu, dokonce ani sedmý ročník.

• Jak tyto integrované děti prospívají v běžném vzdělávacím proudu?

Je to individuální. Někde dobře, jinde špatně. Není žádný zájem udělat nějaké odborné porovnání, jak jsou úspěšní žáci základních škol praktických a integrovaní žáci základních škol. To kdyby provedli, tak je to klíčové. Ukázalo by se, kteří z těch žáků jsou úspěšnější. Ale chtělo by to velký vzorek... A inkluzi by to nejspíš shodilo se stolu.

• Proč tedy na inkluzi tak moc trvají?

To je nad moje chápání.

• Jak bude vypadat třída po inkluzi?

Jak na které základce. Je třeba i možné, že někde ani inkludivaní žáci nebudou, protože postižených dětí až tolik není. Ale v některých obcích to může být chaotické. Pětadvacet zdravých žáků, mezi nimi několik dětí cizinců, kteří neumí česky, jeden žák retardovaný, jeden s poruchou chování, jeden se smyslovým postižením.

• Jak to bude zvládat učitel, který nevystudoval speciální pedagogiku?

Těžko. U dětí cizinců po několika měsících jazyková bariéra sama zmizí. Mentální retardace je bariéra, která se odstranit nedá. Strašně se spoléhá na asistenty, jenže to není speciální pedagog. Co bude s dítětem během výuky dělat? Vymalovávat si? Kreslit kytičky? Na chemii, když se budou probírat soli, kreslit sůl? Podle mě role asistenta nakonec bude v tom, aby dítě udržel koncentrované, aby moc nerušilo vyučování a aby mu ostatní neublížovali. V podstatě ho bude segregovat.

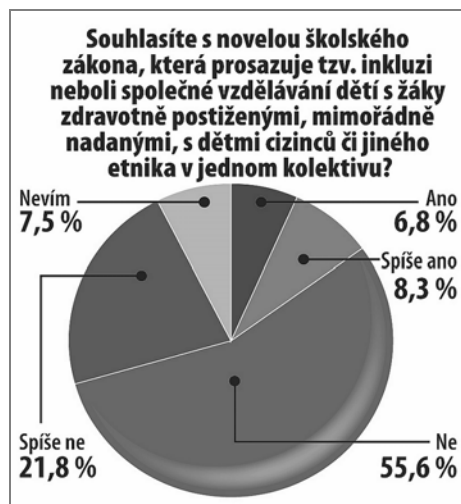
Nerušte speciální školy

Lubomíra Moudrá je zkušená kantorka, která má hluboké zkušenosti jak se základním, tak i speciálním školstvím. V otevřeném dopisu ministryni školství, který uveřejnily Kulturní noviny, upozorňuje na rizika, když se z inkluze stalo ideologické zaříkadlo a mimo jiné píše:

Vezměte, prosím, v úvahu podněty speciálních pedagogů. Nevím, kdo v současné době za ministerstvo školství má mandát k jednání s EU. Měl by to být v každém případě odborník s širokým ►

vhledem do problematiky. Nevěřím tomu, že bychom nedokázali své speciální školství před EU obhájit a vysvětlit. A nevěřím také tomu, že by to odborníci v EU nedokázali pochopit. Chce to jen více dialogu. V každém případě by lidé, kteří rozhodují o změnách, měli problematiku znát. V první řadě to znamená navštívit speciální školy a seznámit se s jejich fungováním. Není problém k nám příslušné lidi z EU pozvat.

Je možné, že v jiných zemích je speciální pedagogika organizována jinak. Není však dobré nutit všechny pracovat podle jednoho „jedině správného“ modelu. Je to o komunikaci a také o naší schopnosti se obhájit. Pamatuji se na dobu těsně po sametové revoluci. Tehdy k nám přijeli speciální pedagogové ze Západu, aby nám předali své zkušenosti. Když jsme jim vše ukázali a provedli je po speciálních školách, řekli nám: „My vás nemáme co učit, my se budeme učit od vás.“ Tehdy byla speciální pedagogika u nás na světové špičce. Nenechte ji, prosím, upadnout do chaosu, už jen kvůli těm profesorům, vyhlášeným kapacitám, kteří ji před lety u nás zakládali a dobře věděli proč.



Grafy: SANEP a Blesk – Květoslav Popelka

Jak inkluzi vnímají politici?

Senátor Jaroslav Doubrava: „Vím z praxe, že mezi rodiči jsou z inkluze

velké obavy, že mají vážné a podle mého názoru oprávněné obavy o kvalitu vzdělávání svých dětí. Jsem přesvědčen, že ony speciální školy měly i pro postižené děti, postižené i zanedbanou výchovou doma, výhodu právě v těch speciálně postavených výukových programech. Ustoupit od nich byla chyba, a jak říká pan prezident, v konečném důsledku vzdělanosti dětí uškodí. Vrtá mi ale i hlavou nepříjemná otázka. Není to záměr? On se totiž ne-vzdělaný národ lépe ovládá...“

Poslanec Karel Rais: „Domnívám se, že zavádění inkluze je rychlé a že mělo alespoň rok počkat. Měli být proškoleni speciální pedagogové. Všude ve světě je postupnému zavádění inkluze věnováno 5–7 let. Otevřenou otázkou nejsou ani tak finance, ale neproškolení odborníků, asistentů a dalšího personálu, kteří mají pomáhat postiženým dětem. Osobně mi chyběla výraznější komunikace s rodiči postižených dětí.“

Senátor Milan Pešák: „Jako vystudovaný speciální pedagog, který nejdelší část své profesní kariéry prožil v prostředí služeb pro nevidomé a také kombinovaně handicapované lidi vím, že inkluzivní ideologie opět poráží zdravý rozum

Až pochopíme, že pro postižené děti je současný trend devastace speciálního školství škodlivý, bude již pozdě.“

Europoslankyně Michaela Šojdrová: „Inkluzivní vzdělávání musí být především podpořeno finančně, protože vyžaduje velké nasazení na straně učitelů a škol. V každém případě musíme sledovat zájem dítěte a jeho maximální rozvoj. Inkluze musí být ve prospěch všech dětí ve třídě. Aby tomu tak bylo, je nutné podpořit učitele v jejich přípravě, v zajištění asistentů, školních psychologů, zkrátka inkluze je náročný proces. Pana prezidenta bych jen upozornila, že na mnoha školách se o inkluzivní vzdělávání snaží a jsou úspěšní, je to za cenu velké obětavosti učitelů i rodičů. Tyto školy si zaslouží podporu a ocenění.“

Předseda Národní rady osob se zdravotním postižením ČR Václav Krása: „Novela školského zákona a související vyhlášky nepřinášejí tolik nového. Cílem novely je pomoci školám zvládat náročnou situaci se vzděláváním dětí s rozličnými vzdělávacími potřebami. Tyto děti budou v běžných základních školách, a to nezávisle na novele. Je naopak velmi dobře, že ministerstvo školství na tuto situaci reaguje a školám se snaží zajistit pro tuto situaci vhodné podmínky.

Celá diskuse se zužuje především na děti s mentálním postižením, což je poměrně malá skupina žáků. Není však pravda, že tito žáci budou ostatní žáky zdržovat ve studiu. U těchto žáků je dvojnásobná možnost vzdělávání. Buď skupinová in-

tegrace – tedy vlastně jedna třída ve škole, kde se vzdělávají tito žáci, nebo vzdělávání dle individuálního vzdělávacího plánu. Myslím si, že obavy veřejnosti, že se na ně valí zcela něco nového, nevyzkoušeného, jsou liché.“

Hlas lidu

Dagmar: „Nevím, co bych mohla udělat, aby se ministryni Valachové nepodařilo prosadit, co zamýšlí. Víím, co říkám, protože sama mám zkušenosti ze speciálního školství. Naše nedonošené dítě, tělesně handicapované mozkovou obrnou (nechodící a se spastickými rukama, s normálním intelektem, později nadprůměr) potřebovalo speciální školství a individuální přístup ve všem. Pod citlivým vedením laskavých pedagogů ve speciální škole při Kociánce v Brně získala naše dcera tolik informací, vědomostí a podnětů, že má dvě maturity a já se s ní nemohu měřit...“

Petr: „Inkluze je opět jen nástroj na parazitování neziskovek, tentokrát ve školách. Díky ilegálům již máme řadu neziskovek pro začleňování imigrantů, tak proč si nenamastit kapsu na dětech. Přitom cílem těchto neziskovek není samotné začleňování, ale jen předstírání. Důkazem je například jejich ‚efektivita‘ v romské otázce. Kdyby skutečně začleňovaly, tak by po pár letech musely skončit a přišly by o příjem.“

Alena: „Ministerstvo školství již potichu speciální a praktické školy ruší. Tvrdí sice že ne, ale lžou. Snižují těmto školám rozpočty, omezují dostupnost peněz, a to tak, že ředitelé, aby vůbec udrželi školy v chodu a poskytli svým žákům kvalitní výuku, řeší, kde sehnat sponzory, kde eventuálně ušetřit apod. A kdo to odnáší? Kantoři speciální pedagogiky i děti. Tím ministerstvo vyvíjí tlak, aby to speciální pedagogové vzdali a přijali inkluzi...“

Richard: „Lidství spočívá v tom, že budeme respektovat člověka takového, jaký je. S jeho nadáním i slabiny, prostě budeme respektovat jeho hranice. Inkluze tyto hranice setře. Takže to vypadá, jako by ze strany několika ministrů vlády šlo o záměr, aby se z národa postupně stala tupá masa lehce ovladatelných lidí, kteří půjdou ‚vstříc multikulturním zítřkům‘...“

Tomáš: „Každý nový ministr školství má utkvělou představu, že se zapíše do dějin svou reformou školství. Výsledkem je ovšem rozpad fungujícího systému. Pak se konstatuje, že tento pokus byla chyba, a přijde nový ministr a vše jde znovu dokola. Jen školství a žáci utrpí újmu, kterou si ponese zbytek života. To bude i osud inkluze...“

Téma připravil a stále pro vás sleduje Jiří Muladi

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Kudy do pohody



Tisíc rad, jak se uklidnit. Karel Nešpor, 168 str., 179 Kč, Portál (2016).

Kniha je čtivá, praktická a čtenáři v ní najdou snadno použitelné návody. Autor jasně, srozumitelně a důkladně vysvětluje, že vnitřní mír je tajemná zahrada, ve které se daří tělesnému zdraví, dobrým nápadům a příjemným duševním stavům, jako je pohoda, veselost nebo spokojenost.

Kniha je rozdělena do následujících částí: mír těla, mír myslí, mír srdce a mír a střízlivost. V přílohách najdou čtenáři shrnutí a přehledy, které usnadní využití knihy v každodenním životě. K silným stránkám knihy patří smysl pro humor, někdy i ironie.

Základy arteterapie



Rozšířené vydání. Jaroslava Šicková-Fabrici, 304 str., 419 Kč, Portál (2016).

Autorka nabízí přehled cílové skupiny klientů, pro něž je kniha vhodná a přibližuje cíle arteterapie. Zabývá se kresbou a malbou v kontextu arteterapie, největší prostor však dostává činnost s hlinou. Jsou zde popsány jednotlivé arteterapeutické techniky práce s hlinou a způsoby jejich aplikace pro různé cílové skupiny klientů. Nové vydání bylo rovněž doplněno o význam a využití výtvarných materiálů a médií v arteterapii (fotografie, sklo, písek, sádra, kámen).

Rady pro nejbližší



Na webových stránkách První krok naleznete řadu praktických informací, které se týkají péče o člověka s postižením.

Věnují se např. tématům: jízda v rovném terénu, manipulační techniky

a ošetrovatelské úkony, přesun klienta, přesun klienta do auta, přesun klienta na lůžko, přesun klienta z auta, přesuny z vozíku a zpět, složení vozíku a jeho naložení.

Adresa: <http://www.prvnikrok.cz/rady-a-cviceni/rady-pro-nejblizi>.

Rádce pacienta



Příručka ke zlepšení bezpečí pacienta 2016.

Ministerstvo zdravotnictví vydalo publikaci Rádce pacienta 2016. Obsahuje řadu užitečných informací a rad v oblasti komunikace se zdravotnickými pracovníky, dále doporučení jak si zvolit lékaře či nemocnici, seznamuje s jejich právy dospělé i dětské pacienty a obsahuje rovněž všechny důležité kontakty. Publikace je určena všem, kteří se chtějí lépe orientovat ve zdravotnických zařízeních, ve zdravotnické legislativě, v problematice poskytování zdravotních služeb apod. Ocení jej především starší občané a senioři, chronicky nemocní či rodiny s dětmi a další. Nově se zde objevují informace o zřízení institutu ombudsmana pacientů přímo na Ministerstvu zdravotnictví ČR, o právech osob zdravotně znevýhodněných, specifika domácí péče a pečovatelské služby a mnoho dalších užitečných témat včetně financování českého zdravotnictví.

Elektronickou verzi publikace si můžete stáhnout na: http://p12.helpnet.cz/sites/default/files/soubory/radce_pacienta_2016_cz-13692.pdf.

Bezbariérové ČVUT – Informace o přístupnosti objektů ČVUT pro osoby se zdravotním postižením



Středisko pro podporu studentů se specifickými potřebami ELSA ČVUT provádělo od roku 2012 mapování přístupnosti jednotlivých fakult a součástí školy. Vloni byla tato

aktivita zakončena projektem za podpory MHMP, v rámci kterého Středisko ELSA vydalo tuto publikaci.

Jedná se o soubor 14 sešitů, které obsahují podrobné informace o přístupnosti budov pro osoby s omezením pohybu a orientace – vstupů, výtahů, toalet, výukových a jiných prostor. Jednotlivé sešity popisující konkrétní budovu jsou zdarma k dispozici na vrátnicích objektů. Celá publikace je k odběru Středisku ELSA, v Centru informačních a poradenských služeb ve Studentském domě nebo v In-

formačním centru ČVUT. Samozřejmě je možné získat publikaci i v elektronické podobě – na stránkách www.elsa.cvut.cz.

Amputace a první protéza – praktický návod



Tato publikace na webových stránkách PROTEOR CZ je

určena všem, kteří se ocitli v nelehké životní situaci způsobené amputací končetiny.

Seznámí vás s tím, jak by měla vypadat rehabilitační péče po amputaci. Jak ji může sám postižený velmi usnadnit anebo naopak zkomplikovat a znemožnit tím vybavení protézou.

Příručka ke čtení i stažení: <http://www.proteor.cz/clanky/prirucka-pro-amputovane/>.

Jak žít co nejdéle ve své domácnosti?



Diakonie ČCE vydala novou příručku, která obsahuje praktické a srozumitelné informace o tom, jak přizpůsobit domácnost, v níž žije senior.

Publikace má za úkol informovat širokou veřejnost o některých možnostech, jak lze upravit domy a byty tak, aby vyhovovaly specifickým potřebám seniorů nebo osob se sníženou pohyblivostí a soběstačností a mohli tak zůstat ve svém přirozeném prostředí.

Příručka přináší praktické rady, jak přizpůsobit bydlení v těch oblastech, které představují pro starší lidi problém, ať se jedná o architektonické nedostatky a bariéry, o zabezpečení domácnosti nebo o oblast drobných sebeobslužných činností. Najdete v ní i informace o pomocných službách a možnostech, kde získat finanční příspěvky.

Brožuru si můžete zdarma stáhnout na: <http://www.dustojnestarnuti.cz/bydleni/projekt-jsem-tady-jeste-doma/>.

(bf)

Objevili jste zajímavou knížku nebo publikaci? Dejte o ní vědět do VOZKY!

Redakce: Pavel Plohák, t.: 737 238 933, sfredaktor@vozka.org

Po knihách se ptejte v nejbližší bezbariérové knihovně

Lidem s roztroušenou sklerózou se práce hledá těžko. Pro zaměstnavatele jsou přitom přínosem

„Mám roztroušenou sklerózu“, tři jednoduchá slova, která ale většina firem od svých zaměstnanců nikdy nezaslechne. Důvodem bývá strach ze ztráty práce, obava z předpojatosti budoucích zaměstnavatelů, odmítnutí kolegů, ale i to, že se řada lidí s diagnózou dosud nesmířila. Nemoc se týká většinou mladých lidí v produktivním věku, tedy mezi 30 a 40 lety.

„Žila jsem hekticky, v práci se cítila nepostradatelná. Když mě překvapila nemoc, vše se změnilo. Přestože jsem ve firmě pracovala tři roky, po přiznání diagnózy se atmosféra změnila k horšímu. Nakonec jsem odešla,“ vzpomíná pacientka s roztroušenou sklerózou (RS) Hana Navrátilová. V upřímnosti však nepolevila a o nemoci otevřeně hovořila nadále.

„Vyplatilo se mi to. Našla jsem místo ve firmě, kde jsem zůstala dalších 18 let, nikdo neměl s nemocí problém. Věděli, že když budu několik dní ze zdravotních důvodů chybět, v dalších dnech to zase doženu. Pracovala jsem stále na plný úvazek,“ doplňuje Hana Navrátilová, která stála u zrodu Nadačního fondu IMPULS, jenž podporuje pacienty s RS a provozuje Registr pacientů s roztroušenou sklerózou ReMuS.

Přiznat, nepřiznat?

Protože pacienti s RS vypadají zcela zdravě, není pro ně těžké nemoc před zaměstnavatelem tajit.

„Pro tuto nemoc je typické střídání období záchvatů (atak) a období zdánlivého klidu. Toto střídání nelze přesně předpovídat. Lidé často trpí zvýšenou únavou,“ popisuje nemoc doc. MUDr. Dana Horáková, Ph.D., z Centra pro demyelinizační onemocnění I. LF UK a VFN v Praze.

„V našem Centru pro léčbu RS je registrováno přes 1 000 pacientů. Většina svoji nemoc před zaměstnavatelem nepřizná z obavy, že pracovní místo vůbec nezíská. Pokud již zaměstnání jsou, obávají se, že na ně bude kvůli tomuto sdělení nahlíženo jinak. V případě, že se lidé začnou potýkat se zdravotními problémy, často se snaží přejít na zkrácený úvazek. K tomu ale nejsou zaměstnavatelé příliš vstřícní. Naše poradenství zahrnuje i to, zda o své nemoci zaměstnavateli říci a případně jak. Změnu zdravotního stavu včetně přiznané invalidity pacienti většinou sdělují až ve chvíli, kdy jejich zaměstnávání může firmě přinášet výhodu – slevu na dani až do výše 60 000 korun,“

popisuje Mgr. Lucie Valouchová, která zajišťuje sociální poradenství zdravotně znevýhodněným pacientům ve FN Plzeň.

„Ze své praxe si vybavuji mladou slečnu s RS, která přecházela virózy bez čerpání pracovní neschopnosti a snažila se podávat stejné výkony jako ostatní zaměstnanci. Způsobila si tím bohužel jen prudší postup nemoci s častějšími atakami,“ vysvětluje Lucie Valouchová.

Podle slov své ředitelky Hany Potměšilové má Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP) s prací lidí s RS různé zkušenosti dle typu firmy.

Státní správa a samospráva? Špatný příklad

„V malých firmách rodinného typu není obvykle žádný problém, pacienti se nebojí přiznat nemoc svému okolí a to je přijímá.“ Naopak nejhorším příkladem jsou podle ní státní správa a samospráva, přestože právě tento segment by měl jít ostatním příkladem.

„Lidé, kteří v této oblasti pracují, se stávají terčem šikany, a proto nemoc nepřiznají a případné zdravotní problémy svádějí na ‚společensky přijímanější‘ boreliózu či chronické bolesti zad. Státní správa většinou neplní státem dané kvóty, podle nichž musí každá firma nad 25 zaměstnanců dát práci čtyřem procentům lidí se zdravotním postižením. Pokud tak neučiní, odvádí do státního rozpočtu za každého chybějícího zaměstnance s postižením okolo 70 000 korun, nebo vše kompenzuje náhradním plněním například v podobě nákupu výrobků z tzv. chráněných dílen,“ doplňuje Potměšilová.

U nadnárodních firem záleží podle jejich slov na tom, jak dbají na etické kodexy, zda mají nastavenou společenskou odpovědnost firem. Pokud ano, pak se k zaměstnancům chovají vstřícně.

„Stát by měl zrušit náhradní plnění a trvat na tom, aby firmy znevýhodněným jedincům umožnily pracovat,“ říká Potměšilová a shoduje se v tom s přední českou neuroložkou, profesorkou Evou Havrdovou.

„Zaměstnavatelům bych vzkázala, ať se nebojí dávat práci lidem s RS. Jejich personalisté by měli poznat, zda tento člověk o práci stojí a má potřebnou kvalifikaci. Pokud ano, bude cenným přínosem pro firmu,“ doplňuje prof. MUDr. Eva Havrdová, CSc., vedoucí MS Centra Neurologické kliniky I. LF UK a VFN v Praze.

Podle prof. Havrdové ukazují data ze zahraničních registrů a klinických studií, že moderní, biologické léky umí nemoc u velké části pacientů stabilizovat, oddálit invaliditu a při včasné nasazení prodloužit období pracovní neschopnosti. Tato léčba dokáže snížit únavu a počet dní, které si musí vybírat pacient jako pracovní volno, klesá. Lidé s RS se ale především nesmí bát o své nemoci mluvit. „Efekt léčby hodnotíme právě podle schopnosti jedince pracovat – je to jeden ze základních parametrů, který sledujeme,“ uvedla profesorka Havrdová.

Negativní zkušenosti se zaměstnáním má produkční Hana Ulmanová „Lidé v práci si mysleli, že jsem líná a simuluji. Kvůli nemoci jsem se potýkala s únavou. Přestože jsem říkala, že jsem nemocná, napětí v práci přetrvávalo, až jsem dala výpověď sama. Od té doby jsem pracovala na živnostenský list, abych se nemusela nikomu zpovídat,“ mluví o svých zážitcích Hana Ulmanová.

RS tají Marta z Prahy. Po půlročním cestování po světě začala hledat práci. „Získala jsem certifikát daňového specialisty. Chtěla jsem kvůli nemoci práci na zkrácený úvazek, denně jsem čtyři hodiny trávila jejím intenzivním hledáním. Obešla jsem desítky firem, některé zahraniční. Na zkrácený úvazek mne nechtěl vzít nikdo. Rezignovala jsem a pracuji na celý úvazek v menší poradenské firmě. Můj zaměstnavatel o nemoci neví,“ přiznává.

Z dat z českého registru ReMuS, který dosud shromáždil data o 7 099 pacientů z celkem 13 specializovaných RS center, vyplývá, že více než polovina pacientů pracuje na plný úvazek (54,8 %) a dalších 13 % na částečný úvazek. Většina sledovaných (53,8 %) nepobírá žádné sociální dávky. Pacienti nyní netrpělivě čekají na připravovanou novelu zákona o zaměstnanosti, která srovná minimální mzdu u zdravotních jedinců s těmi postiženými – dosud se lišila a to je jedním z důvodů, proč pacienti svoji nemoc tají.

Na celém světě RS trpí 2,5 miliónů nemocných, v Česku se odhaduje počet pacientů na 17 000. Rizikovými faktory nemoci jsou kromě genetické dispozice EB virus, kouření a nedostatek vitamínu D. Informace o roztroušené skleróze lze nalézt i na portále www.rskompas.cz.

Mgr. Markéta Pudilová

Kamil může znovu pracovat

Zařídili mu bezbariérové prostředí v ostravském call centru O2

Před třemi lety měl Kamil Sobek nehodu na motorce, ochrnl na spodní část těla a zůstal upoutaný na ortopedický vozík. Zapojit se znovu do života pomohl Kamilovi jeho šéf, který inicioval přestavbu pracoviště – ostravského call centra O2 – na bezbariérové.

Kamil v O2 pracuje skoro dvanáct let, nejprve jako operátor zákaznické linky. „Pamatuji si, že mě to hrozně bavilo, a proto jsem měl téměř raketový start,“ vypráví. „Během půl roku jsem postoupil a práce mě bavila dál. Nějakou dobu jsem byl supervizorem a následně jsem se zúčastnil výběrového řízení na pozici manažera, které jsem vyhrál,“ dodává.

Po nehodě na motorce začal Kamilův šéf zařizovat přestavbu ostravského call centra. Rekonstrukce jeho prostor na bezbariérové zahrnovala stavební a zámečnické práce, úpravu elektroinstalace, zdravotně technické instalace, úpravy pro zdvihací plošinu a toalety. Vše stálo 400 000 Kč, zdvihací plošina 280 000.

„Návrat do práce byl pro mě novým impulsem a silným momentem, který mi



pomohl. Ani náhodou jsem nechtěl sedět doma nebo se užírat v rehabilitačním centru,“ říká Kamil. „A že je taková práce pro lidi s handicapem v bezbariérovém pro-

středí vhodná, to jsem poznal na vlastní kůži. Chce to pouze trochu odvahy...“

*Anna Havliková
(di)*



ÚPRAVY VOZIDEL PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ






kompletní sortiment od firmy Hurt, Quidosimplex, Invacar

montážní středisko v Hodoňovicích u Frýdku-Místku

dlouholeté zkušenosti s úpravami automobilů

bezplatné poradenství

Kontaktujte nás
Tel.: +420 606 737 239
E-mail: upravivozidel@seznam.cz
Web: www.upravyvozidel.cz
GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E
LUDVÍK ALEŠ s.r.o., Hodoňovice 221, Baška 739 01

FUSAK pro paraplegiky

jako flexibilní oblečení pro každou příležitost

Jarmila Králová

Ráda bych se se čtenáři VOZKY podělila o svojí zkušenost s pohodlným a velmi praktickým způsobem oblékání pro paraplegiky „zmrzlíky“.

Od prvního použití v roce 1990 jsem nikdy nelitovala změny ve svém šatníku. Místo kalhot používám **fusak od pasu dolu**. Malým fíglem z něj vizuálně může být i sukně.

Vymyslela jsem design a dcerka – šikovná krejčová – mi fusaky šije podle speciálního stříhu, který se může použít na letní, zimní, společenské nebo sportovní oblečení. Mám i kostýmky, které se různě kombinují. Záleží jen na použitém materiálu či zateplení. Fantazii se meze nekladou...



Návod na použití, přesuny a další praktické rady

■ Neřeším například kupování různých bot. Fusak mi ochotně schová i zimní



papuče, teplé punčochy nebo termofor, případně deku nebo malý fusak – přešitý na botu, mám-li v létě ledové nohy.

■ Případná náhradní plena je v něm decentně po ruce a nevypadne.

■ Moje paní doktorka na něm zvláště oceňuje to, že mi dobře udržuje polohu nohou a kolen.

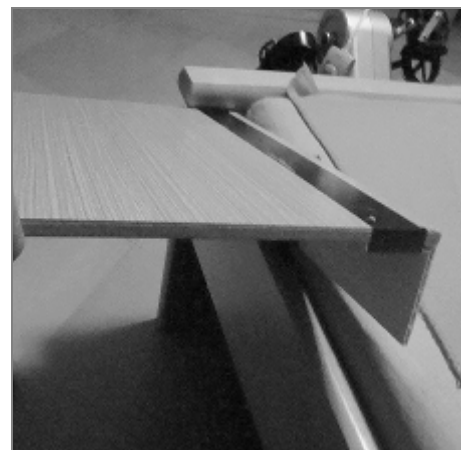
■ Protože fusak na mě čeká připravený na vozíku, mám spodní část těla oblečenou velmi rychle, snadno a bez námahy. Stačí se přesunout a zapnout zip.



Lůžko – přesouvací deska – vozík

■ **Přesun z postele na vozík:** Nemám dostatečnou zdatnost. Přesouvám se na

pleně, která klouže „prdelkovaním“ vzad (kloužu se zadkem směrem z postele na vozík), pak přes „přesunovací desku“ – pomůcku, kterou jsem vymyslela a můj šikovný manžel vyrobil. No a pak fusak doplním oblečením podle toho, co hodlám podnikat. Samozřejmě na to myslím už při jeho výběru.



Přesouvací deska mezi lůžkem a vozíkem

■ **Přesun do auta:** Je jako v kalhotách, jen místo jedné nohy se na potřebné místo dají naráz obě nohy. Aby přesun kamkoli byl snazší, na látkových fusacích mám pod zadek našitou šustákovou čtvercovou část.

Používání fusaků není jen čistě praktickou záležitostí, ale je vlastně módním trendem. Lidé mě často chválí za to, jak jsem na vozíku upravená.

„Zmrzlík“ v zimě i v létě

V zimě jsem si oblíbila kombinaci tří fusaků s nánožníkem.

1. Flisový můžete použít k zateplení kdykoli do jakéhokoli fusaku
2. Šustákový zateplený larisou
3. Šustákový, který to vzhledově jistí a hned tak nepromokne.



Pro zimy, kdy napadne hodně sněhu, mám zimní oblečení – zateplený fusak na kšandách a bundu.



Pro letní fusaky se osvědčil dvojcestný zip, protože když je horko, stačí od kotníků zip otevřít a větrat.



Lehký letní fusak s dvojcestným zipem



Autorka článku ve svém posledním modelu – fusaku s kabátkem.

Přikládám kontakt na mou dcerku pro ty, co by nějaký fusak chtěli, ale nemají vhodnou švadlenu nebo krejčovou. Vysvětlí vám, jak naměřit míry na velikost fusaku a koupí látky. Cena za ušití základního pytle je 500 Kč bez materiálu.

Kontakt: www.lgmoda.cz, tel.: 603 167 538.

Foto: archiv autorky

**Přišli jste také na zajímavou vychytávku?
Napište nám o tom do VOZKY!**

Značení kompenzačních pomůcek syntetickou DNA

Rekapitulace roku 2015

Je za námi nejen rok 2015, ale už i první tři měsíce roku 2016. Přišel čas informovat čtenáře magazínu VOZKA o tom, co se v projektu podařilo a co se musí ještě dopracovat.

Vše začalo v lednu 2015 přípravou besedy ohledně značení ortopedických vozíků na Centru sociálních služeb v Hrabyni, která nakonec proběhla 25. února i za účasti zástupců NRZP ČR Ostrava a MP Opava.

Tehdy jsem si sám říkal, jaký asi bude mezi tamními klienty zájem, jak asi přijmou mezi sebe strážníky městské policie? Nakonec právě zmínění strážníci jsou velmi oblíbení na CSS i doposud a mě to osobně moc těší.

Malý zádrhel

Když se konala samotná beseda, hned po skončení projevilo několik obyvatel centra zájem označit si své ortopedické vozíky syntetickou DNA. A tady mě překvapila nepříjemná zkušenost: zájemcům slíbila označení MP Opava přímo v areálu centra, ale slib nesplnila. Takže nezbylo nic jiného, než zklamané vozíčkáře uklidnit a ujistit, že vozíky jim označí strážníci MP Ostrava ve spolupráci s pobočkou NRZP v Ostravě a Hospicem sv. Lukáše v Ostravě – Výškovicích.

Akce



Petr Sivek

Mezi prvními obyvateli centra, kteří si nechali označit své vozíky, byla paní ▶

Pavčina Svobodová a paní Lenka Nováková, dále pánové Oldřich Brantl a Petr Sivek.

Nemohu opomenout ještě pana Františka Kratochvíla z Opavy, který se vydal s vozičkáři za značením do Ostravy jako jejich kamarád. Někteří potřebovali asistenty a také jsme museli sehnat mobilní zvedák k přesunu z vozíku, který se měl značit na vozík rezervní. V tomto případě nám vypomohla paní doktorka Jana Režnarová, vedoucí zařízení Charity Matky Terezy a Hospice sv. Lukáše. Proto bych ji rád touto cestou poděkoval za pomoc a bezplatné poskytnutí mobilního zvedáku a vozíku.



Pavčina Svobodová



Oldřich Brantl

Závěrem bych rád poděkoval nejen této odvážné trojici, ale i paní Lence Novákové a panu Františku Kratochvílovi za to, že nám pomáhají šířit myšlenku značení mezi své spoluobyvatele.

Dále bych rád poděkoval Mgr. Zuzaně Miklušové, vedoucí pobočky NRZP ČR v Ostravě za spolupráci, poskytnutí místnosti pro značení vozíků.

Pavel Carbol

www.facebook.com/zivotsvozikem

Helppes organizuje světové konference



Psí pomocníci aneb „Ať je náš hlas slyšet napříč světem“ – to je hlavní téma Mezinárodní konference Assistance Dogs International (ADI) a Assistance Dogs Europe (ADEu), která bude uspořádána ve dnech 15. až 17. 5. 2016 v Praze. Tyto konference se konají pravidelně každý rok a vždy se střídají hostitelské organizace z USA a Evropy. Nezisková organizace Helppes – Centrum výcviků psů pro postižené, o.p.s., je hostitelkou poprvé v jedné ze zemí tzv. bývalého východního bloku.

Souběžně se koná také konference Animal Assisted Intervention International (AAIL). Do Prahy tak přijede přes 200 odborníků z celého světa a proběhne okolo 50 seminářů, workshopů, panelových diskuzí a přednášek zabývajících se tematikou psích pomocníků – asistenčních, vodících, signálních a terapeutických psů pro osoby s nejrůznějšími druhy handicapů. Mezi přednášejícími budou odborníci z Anglie, Austrálie, Belgie, Chorvatska, Nizozemska, Španělska a USA.

K zajímavým tématům konference ADI/ADEu budou patřit panelové diskuze a semináře o welfare psů ve výcviku (řádné zacházení se zvířaty), TTouch workshop (jemná a efektivní technika práce s tělem, která pomocí masáží, bandáží, vědomých doteků a cvičení napomáhá najít harmonii zvířatům i lidem), jakož i semináře o výcviku psů pro osoby trpící

Alzheimerovou chorobou a jinými handicap. Nebudou chybět ani přednášky na téma rozvoje dovedností k vybudování nezávislosti klientů či semináře na téma efektivního používání sociálních médií, fundraisingu a práce s dárci.

V rámci závěrečných příprav přijeli do Prahy prezident ADEu pan Danny Vancoppennolle z Belgie a člen prezidia ADEu Peter Gorbing z Anglie. Účastníci se na konferenci do Prahy velmi těší, protože mimo hlavní program jsou pro ně připraveny i další zajímavé aktivity, jako je prohlídka Prahy nebo slavnostní Český večer.

Další informace: Helppes – Centrum výcviků psů pro postižené, o.p.s., 252 05 Hvozdnice 147, tel.: 603 769 864, info@helppes.cz, www.helppes.cz.

(di)



Představujeme:

SDMO – Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně, z. s.

Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně, z. s., je nezisková organizace, která byla založena v roce 1991 a která zajišťuje zdravotně postižené osoby s dětskou mozkovou obrnou (DMO) a jejich blízké. Sdružení vzniklo s cílem zkvalitnit život lidí s DMO.

V roce 2005 se díky dotaci z Evropského sociálního fondu podařilo zrealizovat projekt, jehož výsledkem bylo zřízení **Střediska ucelené rehabilitace při DMO**. Nyní poskytuje zdravotní a sociální služby včetně psychologického poradenství na základě konceptu komplexní rehabilitace a mezioborové spolupráce.

Středisko sídlí na ulici Klimentská 9 v Praze I a jeho ředitelkou je MUDr. Ivana Rymešová.

Ivana Rymešová:
Motivují nás pokroky, úspěchy a spokojenost klientů.
Radujeme se i z malých dílčích krůčků



• **Paní ředitelko, vaše organizace je unikátní v tom, že poskytuje jako asi jediná v České republice tolik služeb pro osoby s dětskou mozkovou obrnou takzvaně pod jednou střechou...**

Myšlenku poskytovat zdravotní, sociální, psychologické a další služby na jednom místě přinesla zakladatelka našeho sdružení PhDr. Štěpánka Šprynarová před dvaceti lety. Od té doby poskytujeme ve Středisku ucelené rehabilitace tzv. komplexní služby. Všechno závisí ale na grantech, dotacích či sponzorských darech, protože díky nim můžeme všechny služby poskytovat zdarma. Samozřej-



Fyzioterapie pomáhá klientům předejít komplikacím

Foto: SDMO

mě bychom rádi v této dobré praxi pokračovali i do budoucna.

• **Je těžké shánět prostředky na provoz střediska?**

Rok od roku je to náročnější. Státní dotace jsou pro naši podporu zásadní. Vynikající spolupráci máme např. s Magistrátem hlavního města Prahy (MHMP) a Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR (MPSV), kteří nás podporují dlouhodobě. Za to jim moc děkujeme. Podporuje nás i Ministerstvo kultury a Úřad vlády ČR, pomáhají nám i některé městské části – Praha 1, 3, 4 a 13 –, které přispívají sice mnohem menší částkou, ale pro nás velice podstatnou. Pokud vypadne třeba jen jeden grant, už to pro nás znamená mnohem více napnout síly do soukromé sféry. Rádi bychom pokračovali dál, a proto uvítáme jakoukoli pomoc, ať už finanční nebo materiální. Stačí se na nás obrátit a rádi potenciálním donátorům sdělíme osobně, na co se nám zrovna peněz nedostává.

• **Co svým klientům nabízíte a o co vaše organizace usiluje?**

Prostřednictvím širokého spektra poskytovaných služeb je podporujeme v dosažení maximální možné samostatnosti a nezávislosti. Snažíme se také o to, aby se aktivně zapojili do celospolečenského života. To působení je dvojitý: jde nám o to, aby lidé se zdravotním postižením byli přijímáni okolím s respektem a ohledem na jejich potřeby. Stále pracujeme na osvětě, nyní i skrze sociální síť.

Dětská mozková obrna je dlouhodobé neprogresivní postižení hybnosti a postury (polohy těla ve stoje) způsobené poškozením vyvíjejícího se mozku v prenatálním, perinatálním a časném postnatálním období.

Klasifikace onemocnění:

- spastická forma – dále se dělí na hemiparézu, diparézu a kvadruparézu,
- dystonicko-dyskinetická forma (dříve atetický syndrom),
- mozečková forma,
- smíšená forma.

• **To není zrovna jednoduché, co vás motivuje pokračovat dál?**

Zejména pokroky a úspěchy našich klientů. Malé dílčí krůčky, které se týkají třeba udržitelného zdravotního stavu bez dalšího progresu jejich onemocnění. Máme radost, když se jim podaří najít práci. Těší nás ale i to, když uspořádáme nějakou společenskou aktivitu, které se naši klienti zúčastní ve velkém počtu a s entuziasmem. Může se to zdát jako obyčejná a běžná věc, ale kdo je jen trochu obezřetný s DMO, tak pochopí, kolik úsilí a práce za tím vším je. A náročné to je i pro klienty samotné, ať už kvůli dopravě na určité místo nebo někdy složité anabázi s obstaráním si asistence. A když se zúčastní také tzv. zdraví hosté, je to pro nás všechny obohacující. ▶

• **Jak vidíte budoucnost vašeho střediska? Plánujete např. nějaké nové služby nebo chcete zlepšovat ty stávající?**

Stále je co zlepšovat, zdokonalovat a rozšiřovat. Tedy pracujeme na tom, abychom naše služby mohli poskytovat dalším klientům, aby je vyhledávali a oblibili si je. Paletu služeb chceme rozšířit také o kognitivní trénink, ovšem závisí to na tom, zda na něj získáme potřebný grant. Letos bychom také rádi nabídli některé aktivity speciálně jen dětem s DMO, protože zájemců z jejich řad přibývá a my jim chceme naše služby více přizpůsobit. Žádáme grant například na zahájení výtvarného kroužku, přemýšlíme i nad muzikoterapií určenou právě jen pro děti. Rádi bychom také nabídli naše přednášky široké veřejnosti, i proto budeme rádi za novou spolupráci s ostatními neziskovými organizacemi v Praze nebo blízkém okolí.

Služby SDMO

Sociálně aktivizační služby (SAS)

Sociální služby poskytujeme s ohledem na individualitu každého klienta a jeho aktuální situaci. Zaměřujeme se na podporu, rozvoj schopností a dovedností osob s dětskou mozkovou obrnou, které jsou potřebné pro uplatnění ve společnosti i osobním životě.

Klienti mohou využít **individuální a skupinové aktivity** dle své potřeby a situace. Všechny sociální služby jsou jako služby sociální prevence poskytovány klientům zdarma.

Kontakt a další informace: Mgr. Zuzana Finková, sdmo@dmoinfo.cz.

Arteterapie



Foto: SDMO

Při arteterapii využíváme působení účinků výtvarné tvorby na člověka. **Provcvičujeme jemnou motoriku, rozvíjíme vnímání a poznávání** – naši klienti se učí nové věci o sobě, svém stavu a možnosti ho měnit, učí se relaxovat či se aktivizovat. To vše se děje v procesu výtvarné tvorby. Výsledkem není obrázek, ale to, co se v nás děje při jeho tvorbě. Není nutné umět kreslit, důležité je se do tvoře-

ni pustit a užít si jej...

Kontakt a další informace: Bc. Michaela Čadková Svejkovská, Dis, sdmo@dmoinfo.cz.

Muzikoterapie



Foto: SDMO

Naše pravidelná hudební setkávání mají muzikoterapeutický efekt pro skupinu i jednotlivce. Náplní každého sezení je **aktivní provozování hudby se zpěvem a s doprovodem perkusních nástrojů** se zaměřením na individuální potřeby klientů.

Setkání nejsou jen příjemně stráveným časem, ale také podporují a rozvíjejí sociální a komunikační dovednosti, jemnou i hrubou motoriku, hudební dovednosti a dávají prostor k sebevyjádření.

Kontakt a další informace: Mgr. Anna Neuwirthová, Ph.D., sdmo@dmoinfo.cz.

Fotokroužek

Fotografování je uklidňující aktivitou, čehož využíváme při našem fotokroužku. **Klientům pomáhají tvořit naše speciální pomůcky, díky nim si mohou skrze fotografování osvojit i specifický způsob komunikace**, který tato tvorba nabízí.

Fotíme jak v interiéru, tak v exteriéru, abychom nudné teoretické poučky dokázali převést do praxe. Každoročně pořádáme **výstavu našich snímků** a výsledky tvorby jsou také součástí tištěných **kalendářů a brožurek**.

Kontakt a další informace: Pavel Šťastný, sdmo@dmoinfo.cz.

Psychologické poradenství



Foto: SDMO

Podpora psychologického poradenství je nedílnou a důležitou součástí naší



Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně, z. s.

SDMO – Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně, z. s., už 25 let zkvalitňuje život lidem s mozkovou obrnou. Od roku 2005 provozuje v Praze Středisko ucelené rehabilitace při DMO, kde poskytuje zdravotní a sociální služby včetně psychologického poradenství na základě konceptu komplexní rehabilitace a mezioborové spolupráce. Služby se řídí individualitou každého klienta. Všechny jsou bezplatné a poskytují se na jednom místě.

Nabídka služeb

■ **Sociálně aktivizační služby (SAS):** poradenství v oblasti řešení obtížné životní situace; podpora při hledání osobního, pracovního a společenského uplatnění; podpora rozvoje a upevňování různých dovedností; sociálně právní poradenství; poradenství a podpora při výběru a zajištění kompenzačních pomůcek; ergoterapie, arteterapie, muzikoterapie a fotokroužek.

■ **Zdravotnické služby:** individuální fyzioterapie, neurologické a rehabilitační poradenství; diagnostika a konzultace; rekondiční pobyty.

■ **Psychologické služby:** poradenství a psychoterapie; konzultace v oblasti osobních a vztahových problémů; zlepšování duševní pohody.

■ **Volnočasové aktivity:** kurz tvůrčího psaní; dámský klub; společenské akce (výstavy, divadlo, výlety...).

Dárcovství

Podporu lze zaslat obecně pro celé SDMO, popř. konkrétnímu klientovi. Podrobnosti sdělí rádi pracovníci SDMO. Číslo účtu: 1926847349/0800.

Kontakt: SDMO – Sdružení pro komplexní péči při dětské mozkové obrně, z. s., Klimentská 9, 110 00 Praha 1, tel.: 602 727 472, sdmo@dmoinfo.cz, www.dmoinfo.cz; www.facebook.com/sdmocz. Provozní doba: 8–16.30 h. Kontaktní doba pro SAS: po–pá 10–12 h, 13–14 h nebo po telefonické dohodě.

komplexní péče, díky níž je možné **pomoci našim klientům především s negativními způsoby prožívání**, které se objevují jako psychická nadstavba a průvodní jevy jejich somatického postižení. Podporuje je při hledání motivace či řešení náročné životní situace.

Kontakt a další informace: Mgr. Martin Prokeš, sdmo@dmoinfo.cz.

Fyzioterapie

Fyzioterapie podporuje klienty v jejich aktivitách z hlediska pohybového systému. Pomáhá v rozvoji fyziologických motorických projevů, vyvážených svalových souher, tlumí nadměrně vysoké napětí svalů a udržuje rozsahy pohybů v kloubech. Působí preventivně proti následným komplikacím, které v průběhu života provází zdravotní stav klientů.

Díky grantové podpoře **může být klientům poskytována celoročně a je tak kontinuální podporou pro udržení či rozvoj schopností klientů.**

Kontakt a další informace: Mgr. Kateřina Kovaříková, sdmo@dmoinfo.cz.

Ergoterapie



Foto: SDMO

Ergoterapii usilujeme o rozvoj motoriky a schopností, podporujeme tak soběstačnost, aby každý zvládl běžné denní, zájmové nebo pracovní činnosti a aby byl klient schopen uplatnění v zaměstnání.

Pomáháme zprostředkovat a **vybrat klientům vhodné kompenzační pomůcky včetně poradenství s úpravou domácího prostředí**, které klade nároky na komplikované postižení našich klientů. Klienty podporujeme v tom, aby se v co největší možné míře účastnili běžného života, přičemž respektujeme plně jejich osobnost a možnosti.

Kontakt a další informace: Bc. Helena Fuchsová, sdmo@dmoinfo.cz.

Rekondiční pobyt



Foto: SDMO

Každoročně pořádáme **týdenní pobyt** pro naše klienty. Smyslem pobytu je intenzivně navázat na celoroční pravidelnou sociálně aktivizační a rehabilitační péči, zprostředkovat klientům pobyt v jiném prostředí a v přírodě.

Rodinám a pečujícím osobám zároveň poskytujeme odlehčení **respitní péči** a pomáháme k socializaci klientů v rámci programu rekondičního pobytu.

Přednášková a vzdělávací činnost



Foto: SDMO

Témata přednáškových akcí plánujeme na základě potřeb a dotazů klientů i názorů odborných pracovníků. Jejich smysl je vzdělávací, preventivní i edukační, včetně informací k zajištění bezpečného života klientů v domácím prostředí i na ulici či v přírodě. Společné setkávání klientů vytváří prostor pro sdílení jejich názorů a představ. Naučí se vnímat, že se mohou spolehnout na naši pomoc. ▶

Společenské akce



Foto: SDMO



Účastníci fotokroužku fotí v pražských exteriérech, ale učí se i fotky upravovat v programech

Foto: SDMO



Zleva starosta Prahy 1 Oldřich Lomecký s ředitelkou SDMO Ivanou Rymešovou na výstavě fotografií klientů

Foto: SDMO



Z výstavy prací členů fotokroužku

Foto: SDMO

Organizujeme setkání nejen při příležitosti významných dnů v roce, ale např. i tradiční Halloweenskou párty, karneval, masopust a vánoční setkání, což si naši klienti umějí náležitě užít.

Pořádáme je pro potěšení a společnou relaxaci a vždy nestačíme žasnout, jak se skvěle přijímají. Sdílení společného času

jim dává pocit sounáležitosti a stává se pro ně velice atraktivní. Neostýchají se bavit, tančit, veselit se a prožívat naplno daný přítomný okamžik.

Kontakt a další informace ke vzdělávací a společenské činnosti: Bc. Lucie Zikmundová, DiS., sdmo@dmoinfo.cz.



Z výstavy prací členů fotokroužku

Foto: SDMO

Pohádkový ples pro rodiče s handicapovanými dětmi se vydařil

Ostravský Projekt VÝZVA nabízí své služby už 14 let

Projekt VÝZVA poskytuje pomoc rodinám s dětmi s těžkým postižením a ve VOZKOVI jsme o něm už několikrát psali. V roce 2002 jej založili manželé Lenka a Milan Svojanovští v rámci občanského sdružení Centrum pro rodinu a sociální péči v Ostravě. Vedle je k tomu osobní zkušenost: jejich syn se narodil s dětskou mozkovou obrnou, která jej upoutala na ortopedický vozík. A když rodiče složitě hledali pro svého syna asistenční péči, napadl je právě projekt VÝZVA.

Od té doby sestavili tým spolupracovníků, s nimiž vytvořili řadu služeb a aktivit pro pomoc rodinám s handicapovanými dětmi. Kromě toho se však umí všichni společně i dobře pobavit, což dokázali na Pohádkovém plesu Centra pro rodinu a sociální péči, který v únoru uspořádali v Katalickém domě ve Staré Bělé.

(di)

Projekt VÝZVA jim nabízí čtyři služby. **RODINNÝ PRŮVODCE** poskytuje odborné sociální poradenství a podporu při řešení obtížné životní situace osobě se zdravotním postižením do 35 let, její rodině a osobám pečujícím. Kromě odborného poradenství nabízí knihovnu, půjčovnu kompenzačních, rehabilitačních a didaktických pomůcek, pořádá motivač-



ní setkávání pečujících osob a organizuje celostátní aktivitu rodičů dětí s těžkým zdravotním postižením ZA LANO.

Služba OASA poskytuje osobní asistenci u dětí a mladých lidí do 30 let se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Osobní asistence umožňuje dětem a mladým se zdravotním postižením žít tak, jako jejich zdraví vrstevníci. Pomáhá jim rozvíjet jejich dovednosti a schopnosti, trávit jejich volný čas podle jejich přání, získávat nové zážitky a životní zkušenosti a být sami sebou.

RESPIT poskytuje odlehčovací službu osobám, které pečují o dítě či mladého člověka od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením. Odlehčení a odpočinek pečujícím osobám nabízí prostřednictvím krátkodobé občasné asistence u jejich dětí, podle jejich okamžitých potřeb, aby si mohli odpočinout, vyřídit si potřebné záležitosti, mít čas pro sebe a nabrat potřebné síly. V rámci odlehčení nabízí RESPIT i rehabilitační asistenci, kdy asistenti pravidelně cvičí s dětmi či mladými se zdravotním postižením v domácím prostředí rehabilitační cvičení potřebná pro udržení a rozvoj jejich zdravotního stavu.

Integrační klub BRÁNA nabízí sociálně aktivizační činnosti pro starší děti a mladé lidi se zdravotním postižením ve věku od 12 do 35 let. BRÁNA pořádá individuální setkávání, skupinové setkávání (muzická, tvořivá, keramická, dramatická dílna), skupinku sportovní, setká-

vání dospělých, čajovnu, výlety a pobyty.

Kontakty a další informace: Centrum pro rodinu a sociální péči z.s., ww.prorodiny.cz, Projekt VÝZVA – areál Ostravské univerzity, bývalý areál nemocnice Zábřeh, Syllabova 19, 703 86 Ostrava – Vítkovice, tel.: 552 301 404, vzva@prorodiny.cz.

Odborné sociální poradenství **RODINNÝ PRŮVODCE** – tel.: 774 244 256, pruvodce@prorodiny.cz.

Osobní asistence OASA – tel.: 552 301 407, oasa@prorodiny.cz.

Odlehčovací služba **RESPIT** – tel.: 552 301 405, respit@prorodiny.cz.

Integrační klub **BRÁNA** – tel.: 552 301 408, brana@prorodiny.cz.

Jiří Muladi



Hvězdy StarDance tančily pro Paraple



Foto: © ČT / Mikuláš Křepelka

Sobotní večer 28. listopadu od 20 hodin patřil na ČT1 poprvé benefici Hvězdy StarDance tančí pro Paraple, která navázala ve velkolepém stylu na proběhlých 21 ročníků tradiční televiz-

ní Dobročinné akademie. Prezident Centra Paraple Zdeněk Svěrák tu mimořádně vystoupil v roli páteho z porotců a spolu s tanečními páry se v trojicích ve zcela originálních choreo-

grafiích představili klienti centra – tedy tanečnice a tanečníci na vozíku.

V příjemné společnosti moderátorů Marka Ebena a Terezy Kostkové byli diváci svědky na parketu vskutku famózních výkonů. Marek Eben ostatně přispěl před závěrečným zhodnocením i vlastním tanečním sólem a neméně poutavá byla vystoupení dalších profesionálních tanečníků a dětí, jež přímý přenos orámovala.

Jsme poctěni, že při této příležitosti došlo k setkání zakladatele Centra Paraple pana Svěráka s dalším ze vzácných, letitých patronů panem Ebenem. Podpořit do sálu přišly Paraple i další osobnosti, mj. Michal Horáček, Pavel Nový, Miroslav Táborský, Jana Doleželová, Vladimír Kroc nebo Zbigniew Czendlik.

Zdeněk Svěrák: Vozík noblesní podívanou nepokazil, ale posvětil

V tomto speciálním nesoutěžním kole žádný pár soutěž neopustil, naopak přibyli tanečníci na vozících. Namísto standardních SMS hlasů měli diváci příležitost podpořit Centrum Paraple zasláním DMS a taktéž mohli zasílat finanční dary po telefonu.



Foto: © ČT / Mikuláš Křepelka

Z celkové částky 12 301 943 Kč věnovali diváci finanční dary a dárcovské SMS ve výši téměř 5,5 milionu korun. Součástí výtěžku se stala také sbírka z benefiční Tančírny StarDance, kterou Česká televize na podporu Centra Paraple uspořádala během společenského večera ve Slovanském domě. Sledovanost samotného benefičního večera StarDance pak přesáhla jeden milion diváků.

Taneční trojice se v průběhu večera postupně představily ve složení: Leoš Mareš, Katarina Štumpflová a Petr Fila; Radek Banga, Tereza Bufková a Anna Krátká; Jitka Schneiderová, Marek Dědík a Zdeněk Zezulka; Lukáš Pavlásek, Lucie Hunčárová a Nina Křehotová a nakonec trio téměř akrobatické Marie Doležalová, Marek Zelinka a Jan Krauskopf.

„Vozík noblesní podívanou rozhodně nepokazil, ale naopak posvětil,“ vyjádřil Zdeněk Svěrák svoje uspokojení na konci přenosu. Skvělé, nečekané taneční výkony přirovnal ke vzdoru osudu těch, kteří, ač nemohou chodit, dokázali přece tančit.

„Tento díl pořadu StarDance by měl pomoci vnímat lidi na vozíku jako spoluobčany, kteří mezi nás patří. Tím, že byli na parketu součástí taneční kreace, dáváme najevo, že ani v životě by neměli jít po úrazu z kola ven,“ dále vzkazuje zakladatel a patron Centra Paraple Zdeněk Svěrák veřejnosti.

Ojedinelý benefiční večer je nadále možné zhlédnout v záznamu na webu Centra Paraple www.paraple.cz a na stránkách pořadu www.star-dance.cz.



Foto: © ČT / Mikuláš Křepelka

Pomáháme vozíčkářům najít cestu dál

Získané prostředky využije organizace na udržení nezbytné kvality multioborové péče pro lidi, kteří se, nejčastěji po úraze, ocitají s poškozením míchy na vozíku. Celková darovaná částka přesahující 12 milionů korun znamená vítanou a skutečně zásadní finanční pomoc, bez níž by se služby Centra Paraple neobešly.

Generální mediální partner: Česká televize.

Přispívat na činnost Centra Paraple můžete i nadále zasláním dárcovské SMS: DMS PARAPLE na číslo 87 777 nebo

DMS ROK PARAPLE na číslo 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

Vendula Kodetová
Centrum Paraple



CENTRUM PARAPLE

Centrum Paraple, o.p.s. – Ovčáráská 471/1b, Praha 10, 108 00, tel.: 274 771 478, paraple@paraple.cz, www.paraple.cz.

Sbirkový účet: 932 932 932/0300.



Foto: © ČT / Mikuláš Křepelka

Poezie z vašeho pera

Johana Lucie Malardová Zářící hvězda

Vyšla hvězda a září
Vykouzlí mi na tváři
Spontánní úsměv
Já slyším bujarý zpěv

Mého ztrápeného já
Smysl mi vrátí a dá
Tvoje odhodlání
Pro mé pousmání

Přeji si, aby ta hvězda
Nikdy mi nezhasla
Chci, ať se mi to nezdá
Krásu jsem našla

Stačil mi indián
Tebe já málo znám
Jedno určitě vím
Okouzliš šarmem svým

Veronice Jaglářové ze srdce a upřímně
Hrabyně
4. 2. 2016

Jarmila Králová Neviditelné šaty

K čemu je oděv, ten co nás halí?
Jaký má smysl se oblékat?
Umělci vytváří moderní vzory,
švadlenky šaty, co nechtějí nic zakrývat,
tak k čemu oděv, nač se oblékat?
Snad k tomu, aby zbytek látky
mohl lidskou nedokonalost zakrývat?
Možná – snad.

Já však znám i jiné zakrytí,
co není vidět.
Tak jako císařovy neviditelné šaty.
Ten oděv má název – tajemství.
A k čemu slouží ty šaty z tajemství?
Bláhový král!

Myslel, že lidé místo nahého těla,
které sám viděl, uvidí šaty.
Pak přišlo dítě a řeklo pravdu.
Král nemá šaty a je nahý!
A král pochopil, že jen pro ostudu
byly mu šaty z tajemství.

Taktéž i my máme své šaty
z tajemství šité na skutky bez víry.
Když je použijeme jako král,
jsme bláhoví.

Což naše skutky Jehova nevidí?
I dítě to ví!

Tak před kým zakrývat chceme
svá provinění?
Vždyť lidé nesoudí tam,
kde Bůh dává odpuštění.

Johana Lucie Malardová Moudrý krtek

Nikdy neztrácej úsměv
Starosti odejít nech
Do jejich lhně
Do pekla výhně

Den, kdy ses narodila
Byl šťastný, moje milá
Moc dobrého jsi nezažila
V dětství ses dobře necítila

Krtek žije pod zemí
Jsi hodná, zdá se mi
Snad to není omyl
Ten by mě zabil

Krtek mi někdy napoví
Moje srdce osloví
Nabídne mi pomoc
Cítí mojí bezmoc

Aleně Stramové ze srdce a upřímně
Hrabyně
5. 2. 2016

Jarmila Králová Tajemství

Srdce nabízí z tajemství šaty,
nepěkné mizí a zlé se ztratí.
Vytoužený obdiv získává,
kdo bez víry vlastní
skutky schovává.

Všichni se chceme cítit příjemně,
z tajemství šaty kryjí nás jemně.
Pro lidský obdiv lidé šidí.
Srdce bez tajemství
Jehova vidí.

Před Bohem upřímně věrný chce stát,
z lásky své srdce Bohu chce dát.
A ve svém srdci bude se kát.
Kdo Boha miluje,
z víry má šat.



Hasta la vista!

Příběh plný humoru,
nadsázky, lásky a touhy

Komedie s prvky dramatu belgické proveniencí z roku 2011 v režii Geoffreya Enthovena a ze scénaristického pera Piera De Clercq vypráví příběh tří mladíků po dvacítce – Philipa, Larse a Jozepa, kteří milují víno a ženy. Jenže jsou stále panicové, a tak si pracně vymůžou u rodičů souhlas s výletem za krásami Francie a Španělska pod záminkou ochutnávání vína. Vydají se na cestu s vidinou prvních sexuálních zážitků. A tak jako lásku nic nezastaví, ani naše tři chlapíky plné touhy nezastaví dokonce ani jejich handicap: jeden je slepý, druhý na vozíku a třetí zcela ochrnutý. Film vznikl na motivy skutečného příběhu Asty Philpota a jeho přátel.



Zlatou nití příběhu je humor, který pomáhá vyrovnat se s nelehkou situací, silná touha zase dokáže posouvat lidské



hranice. Říká se, že cílem může být cesta, v příběhu tři kamarádů spojených handicapem to platí dvojnásob. *Hasta la vista!* je výborně zvládnuté drama, roadmovie tří kamarádů, pro něž výlet znamená i podstatný krok v jejich životě. Těmto sympatákům musíte od začátku filmu chtít nechtít fandit. Členkou partičky se stane i na první pohled nesympatická řidička. Jinak to ani nejde...



Z filmu byly cítit pozitivní emoce, a i když tušíte, jak to skončí, pořád se na film hezky kouká. Navíc musím tvůrce pochválit za to, že ona část příběhu, která nutně musela nastat, není předramatizovaná... A také za reálnost postav a přirozené dialogy.

Těm třem týpkům z *Hasta la vista!* se mě povedlo dojmout i rozesmát...

Ke stažení:

<http://ulozto.cz/xhmtrY6k/hasta-la-vista-come-as-you-are-2011-cz-tit-avi>.

Blanka Falcniková



Hasta la vista! Drama / Komédie / Road movie. Belgie, 2011, 115 min.

Režie: Geoffrey Enthoven, scénář: Pierre De Clercq.

Hrají: Robrecht Vanden Thoren, Gillies De Schrijver, Tom Audenaert, Johan Heldenbergh, Kimke Desart, Veerle Baetens, Isabelle de Hertogh, Jean-Paul Dermont.

Krakonoš měl problémy s vozíkem

Herci Františku Peterkovi je už 94 let



Stáří se s Františkem Peterkou, Krakonošem z Krkonošských pohádek, zrovna nemazlí. Od vážné autonehody v roce 2001, po níž podstoupil 42 operací a měl zlomené obě nohy, je v nemocnici skoro víc než doma. Téměř půl roku strávil v péči lékařů kvůli zlomenému krčku a byl také hospitalizován s infekcí na plicích. Nakonec mu doktoři objevili na jazyce podezřelý nález...

Teď mu snad konečně svítá na lepší časy – rakovinu díky ozařování úspěšně porazil.

„Někdo mi říkal, že kdesi nahoře mám protekci. Já o tom teda osobně nevím,“ tvrdí František Peterka, jenž se 17. března dožil 94 let. „Možná při něm stál i mocný vládce hor Krakonoš,“ dodává primárka onkologie Magda Macháňová.

Po zlomenině krčku, kvůli níž byl dlouho v nemocnici, se pan Peterka dostal na ortopedický vozík, jenže kvůli rozbitému kolečku z něj během čtyř měsíců třikrát vypadl.

„Musel jsem se odstrkovat berlemi, jak se to kolečko netočilo. Proto se mi stávalo, že jsem se najednou propadl a ono

se to na mě zbortilo,“ svěřil se Krakonoš. „Ale to byly rány! Až jsem si říkal, jestli se mi něco nezlomilo... Musel jsem si dávat velký pozor. Syn to naolejoval, ale za chvíli to bylo zase stejné.“

Když mu deník Aha! vyměnil v liberecké nemocnici vozík za funkční, radost Krakonoše, který ještě před pár dny bojoval s infekcí plic, byla nepopsatelná.

„Nemám slov, to je neuvěřitelná nádhara! Dali jste mi obrovský dar,“ děkoval herec se slzami v očích. „Ono se točí! Já teď k tomu nemusím používat berle,“ jásal František Peterka, na kterém bylo vidět, že je skutečně šťastný.

Mezi jeho nejslavnější role patří kromě pohádkových televizních postav Krakonoše (Krkonošské pohádky) a Fantomase (Arabela) zejména komedie, v nichž hrál po boku Ivy Janžurové – *Hodíme se k sobě, miláčku*, *Co je doma, to se počítá* nebo *Zitra to roztočíme, drahoušku*. František často říká, že s nikým se nedokázal tak nádherně pohádat jako právě s Ivou Janžurovou, třebaže v soukromí na sebe nikdy naštvání nebyli.

(di)



Umělci malující ústy a nohama

Štěpánka Korchová, ČR (1987–2015)

Štěpánku postihla v osmi letech první mozková příhoda, která se za pár let opakovala. Od té doby byla upoutána na ortopedický vozík. Její rodina má blízký vztah s rodinou Tomáše Janouška (maluje ústy), který navázala v motolské nemocnici v Praze, když tam byli Štěpánka s Tomášem hospitalizováni.

Štěpánka vystudovala střední školu v oboru „Management“ a dále se vzdělávala v tomto oboru na Západočeské univerzitě v Plzni. Její zhoršující se zdravotní stav jí neumožnil tato studia dokončit. Později opět zahájila studium na Vyšší odborné škole v Chebu v oboru Sociální práce.



Mlýn



Ptáčci



Štěpánka Korchová

Žila se svými rodiči u Aše a kromě malování mezi její zájmy patřila četba, historie a příroda.

Štěpánka zemřela v červnu 2015.



Lilie

Zdroj: www.umun.cz
(red)

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

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



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



OPEL **HANDYCARS**

SVOBODNÝ POHYB BEZ BARIÉR.

Program mobility osob se zdravotním postižením.

- automatická převodovka u většiny modelů
- cenová zvýhodnění pro TP, ZTP, ZTP/P
- výhodný spotřebitelský úvěr s kartou CCS v hodnotě 5 000 Kč
- pojištění s asistenční službou pro celou Evropu na 5 let zdarma
- odpočet DPH držitelům státního příspěvku
- komplexní servisní služby
- speciální úpravy vozů

5 let
záruka*



Opel Pojištění Opel Finance

www.opel-handycars.cz infolinka: 800 101 101 opel@handycars.cz

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

*Dvouletá výrobní zákonná záruka a dále tříletá smluvní záruka Opel.
Smluvní záruka Opel je poskytována bezplatně dealerem Opel.





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



Kalpe Český výrobce pohybových léčebných přístrojů



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, podpoří trávicí soustavu i lymfatický systém a omezí další bolestivé symptomy.



Motren Duo 1

Pronájem pohybových léčebných přístrojů a motodlah od 50,-Kč/den, rotopedů pro rehabilitaci za 35 Kč/den

- záruční doba 3 roky = záruka české kvality
- výroba rotopedů s tradicí od roku 1990
- individuální úpravy dle přání
- vyzkoušení přístroje zdarma po celé ČR a SR
- profesionální záruční i pozáruční servis
- široká nabídka příslušenství
- nejnižší ceny rehabilitačních přístrojů na trhu
- rychlé dodání přístrojů a rotopedů
- tisíce spokojených zákazníků



Výroba, prodej, půjčovna a servis pro ČR a SR: KALPE - Ke Kapličce 193, 252 41 Dolní Břežany - Praha západ
www.kalpe.cz email: kalpe@volny.cz tel: +420 737 289 277 +420 241 910 688 Facebook a YouTube: Kalpe.reha

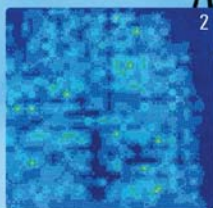
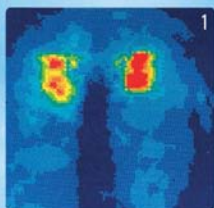
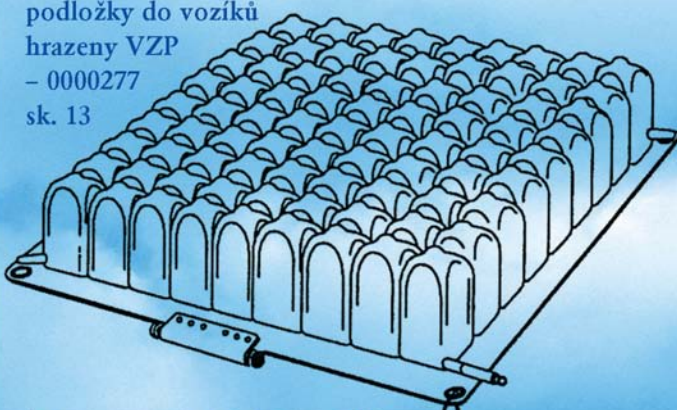
ROHO



antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků
hrazeny VZP
- 0000277
sk. 13



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

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

INVA CAR

- > Úpravy sedaček <
- > Zvedací zařízení >
- > Přesedací zařízení <
- > Nájezdové rampy, zdviže <
- > Kotvení invalidních vozíků <
- > Nakladače invalidních vozíků <

Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ
Tel.: 383 388 186, mob.: 775 677 603
E-mail: info@invacar.cz, www.invacar.cz

INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL



Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova.
Zavolejte 775 677 603 a my k vám přijedeme.

Představujeme:

Handicap sport club Havířov

Handicap sport club (HSC) Havířov vznikl v roce 2012. Sdružuje děti, mládež i dospělé s tělesným postižením, především spastickým, stejně jako jejich rodiče, asistenty, spoluhráče, příznivce a přátele.

„Naší hlavní činností je organizace, rozvoj, zvyšování nabídky a vytváření podmínek pro sportovní a volnočasovou činnost osob s postižením, přičemž prioritním sportem je u nás boccia,“ říká předseda klubu Martin Kučera. „Jsme členem Českého svazu tělesné výchovy i České federace Spastic Handicap (ČFSH) a jsme stále otevření novým sportovcům. Klub má široký záběr: působí v kraji Moravskoslezském, Olomouckém i Zlínském. Máme tři tréninková centra – v Havířově, Ostravě a Olomouci,“ vysvětluje Martin.

„V případě zájmu o trénink boccii lze zjistit kontakt na příslušného trenéra na stránkách www.hschavirov.cz a ten sdělí bližší informace. Mimo klasickou sportovní činnost, jako jsou tréninky, turnaje a sportovní soustředění, se věnujeme také akcím propagujícím boccii,“ doplňuje Martin Kučera.

HSC Havířov má 107 členů, z toho 30 se zdravotním postižením. Další jsou rodinní příslušníci, rozhodčí a fanoušci.



BOCCIA

Krátká exkurze do historie

První zmínky o této hře sahají do období starého Egypta. Svědectví o tom vyprávějí malby postav házejících míčem nebo kulatými kameny z let 5200 př. n. l. Navzdory změnám a dalšímu vývoji zůstal princip hry stejný – dostat se svým kamenem (dnes míčem) co nejbližší cílovému objektu.

V České republice začíná historie boccii rokem 1994, kdy první nadšenci měli možnost seznámit se podrobněji s tímto sportem. Pravidelně trénovat se začalo od roku 1995 v tělovýchovných jednotkách a sportovních klubech sdružených do České federace Spastic Handicap. Dnes boccii hraje aktivně v 11 klubech přibližně 120 boccistů. Každoročně se koná řada turnajů včetně mistrovství republiky. Do paralympijského programu je boccia zařazena od roku 1984 a mezi jednotlivými olympiádami se konají mistrovství světa a Evropy a Světový pohár.

Pravidla

Smyslem hry je umístit co nejvíce míčků své barvy (červené nebo modré) blíže bílému míčku (tzv. Jackovi) než



HSC Havířov má 107 členů, z toho 30 se zdravotním handicapem. Další jsou rodinní příslušníci, rozhodčí a fanoušci.

Hlavní poslání klubu:

- organizace,
- rozvoj,
- zvyšování nabídky
- a vytváření podmínek pro sportovní a volnočasovou činnost osob s postižením, především pro sportovní disciplínu boccia.

Klub pořádá každoročně velký **turnaj v integrované boccii** v havířovské Městské sportovní hale.

Kontakt: Handicap sport club Havířov, Datyňská 1105/1d, Havířov 736 01, hschavirov@gmail.com, www.hschaavirov.cz, www.facebook.com/HSCHaavirov.

soupeř. Celá hra je rozdělena do čtyř samostatných směn (v případě týmů do šesti směn). Každá směna začíná vhozením Jacka do hracího pole.

Na konci každé směny se počítají body: kolik míčků má blíže vítězný hráč (pár, tým), než je nejbližší míček soupeře, tolik se ve směně získá bodů. Body z jednotlivých směn se sčítají a celkově vítězí hráč (pár, tým), který během čtyř směn (v případě týmů šesti směn) nasbírá více bodů.

Míčky

Pro hru je potřeba vždy 13 míčků. Šest červených míčků pro jednoho hráče (pár, tým), šest modrých míčků pro druhého hráče (pár, tým) a jeden bílý – Jack.

Herní divize

Jednotlivci BC 1: V této divizi soutěží hráči zařazení v rámci klasifikace CP-ISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association, světová organizace pro osoby s poruchou hybnosti a příbuznými neurologickými stavy, ►

založená v r. 1978) jako CP1 nebo CP2 (hráč nohou). Hráčům smí asistovat jeden sportovní asistent, který musí setrvat ve vymezeném prostoru za odhodovým boxem. Tito asistenti vykonávají úkony, jako jsou seřazení nebo stabilizace hracího vozíku, podání míče hráči nebo uválení míče (získání požadovaného tvaru).

Jednotlivci BC 2: V této divizi soutěží hráči zařazení v rámci klasifikace CP-ISRA jako CP2 (horní). Hráči nemohou mít sportovního asistenta, ale mohou v jejich herním čase žádat o asistenci rozhodčího, aby jim podal míček, který jim upadl, popř. při vstupu na kurt.

Jednotlivci BC 3: V této divizi soutěží hráči s těžkou pohybovou dysfunkcí všech čtyř končetin, kteří používají pomocné prostředky. Hráči nejsou schopni ovládat vozík a jsou závislí na pomoci asistenta nebo na elektrickém vozíku. Hráči nevytvoří vytrvalý stisk (úchop) nebo uvolnění, ale mohou mít schopnost pohybu v paži. Funkční rozsah pohybu je však nedostatečný k tomu, aby umožnil přesné umístění míče na kurt. Každý hráč má povoleného sportovního asistenta, který setrvává v odhodovém boxu, avšak musí zůstat zády k herní části kurtu a s očima odvrácenými od vlastní hry.

Jednotlivci BC 4: V této divizi soutěží hráči s těžkou pohybovou dysfunkcí všech čtyř končetin v kombinaci s chabou dynamickou kontrolou trupu, jež jsou jiného než mozkového původu nebo degenerativně mozkového původu. Hráč je schopen projevit dostatečnou zručnost k důslednému zpracování a odhodu míče do hracího pole kurtu. Lze si také povšimnout nedostatečné kontroly hladkosti a rychlosti pohybu a synchronizace. Hráči nemohou mít sportovního asistenta. Hráči mohou ve svém herním čase žádat o asis-

tenci rozhodčího, pouze aby jim podal míček, který jim upadl, nebo při vstupu na hrací část kurtu.

Oblíbenost boccii roste

Boccia se v naší republice významně rozšiřuje. Zejména u mladých handicapovaných sportovců, kteří v ní našli nejen zálibu, ale také motivaci do života.

V ČR má boccia velkou podporu, a to především díky paralympionikům, kteří v tomto sportu naši republiku reprezentují ve světě.

Jubilejní turnaj v integrované boccie

Po úspěšných čtrnácti turnajích se uskutečnil 19. března 2016 v Městské sportovní hale jubilejní 15. havířovský turnaj v integrované boccie O pohár primátora. Zúčastnily se jej tři až šestičlenné týmy s nejméně jedním hráčem s tělesným handicapem. Přítomni byli i hokejisté AZ Havířov. Součástí turnaje pak byl doprovodný program, který vyvrcholil afterparty.

Cílem této sportovní události je zapojit zábavnou a přátelskou formou širokou veřejnost do pohybových aktivit lidí s handicapem. „Od turnaje se už tradičně očekávalo vzájemné pochopení na první pohled odlišných světů lidí s handicapem a bez handicapu,“ uvedla ředitelka turnaje Kateřina Šajnarová.

V rámci doprovodného programu, který byl letos novinkou, si mohly týmy vyzkoušet i několik speciálních aktivit. „Všem účastníkům byla k dispozici laserová střelba, smyslové pexeso a spousta dalších her, které prověřily jejich koncentraci a týmového ducha,“ dodala Kateřina.

Tradičně se turnaje zúčastnili také ho-

kejisté AZ Havířov „Boccisté nám již přirostli k srdci. Účastnili jsme se společného focení kalendáře a pravidelně hrajeme jejich turnaje,“ prozradil manažer havířovských hokejistů Patrik Rimmel.

Jak díky účastníkům, tak i díky podpoře města Havířov a dalším sponzorům se boccia dostává do povědomí široké veřejnosti a turnaje se tak staly každoroční tradicí.

Slavné osobnosti plní přání boccistů

Unikátní kalendář nafotili havířovští boccisté. Jeho součástí jsou například fotbalisté Baníku Ostrava, ostravské extraligové volejbalistky, hokejisté Havířova i hlavní trenér české fotbalové reprezentace Pavel Vrba. Všichni budou navíc v průběhu roku 2016 plnit boccistům jejich tajná přání. Celý kalendář je možné zhlédnout nebo též zakoupit na webu Handicap sport klubu Havířov.

„Nechtěli jsme nafotit jen obyčejný kalendář, ale vymyslet něco, co má příběh,“ říká předseda klubu a spoluautor nápadu Martin Kučera. „Společně s kamarádem Mirkem Hodečkem, který je zároveň autorem všech fotografií, jsme po dlouhém přemýšlení přišli s návrhem Kalendáře přání boccistů 2016. V každém měsíci figuruje boccista klubu se svým patronem, který se zároveň zavázal ke splnění přání. Například zažít atmosféru přímo v kabině před prvoligovým utkáním hokejistů Havířova, letět vrtulníkem nebo se zúčastnit mistrovství Evropy ve fotbale, které proběhne ve Francii ve dnech 10. června až 10. července 2016.

Vše bude následně zdokumentováno a vydáno v Kalendáři splněných přání





Libor Delong při rozcvičování

boccistů 2017. Vznikne tak dvanáct originálních příběhů," vysvětluje Martin.

V letošním kalendáři figurují sportovní týmy kraje, jako jsou havířovští hokejisté, extraligové volejbalistky, fotbalisté Baníku Ostrava či triatlonisté z SK Fuga.

Na focení přistoupil i trenér české fotbalové reprezentace Pavel Vrba, který k tomu řekl: „Jsem rád, že se takové akce mohou zúčastnit. Navíc jsem žil v Havířově, takže i to je mi blízké. Ke všemu to dělají kluci, pro něž je boccia srdeční záležitostí.“

Do tvorby se zapojili i lokální politici, populární kapela Nebe či moderátorský tým rádia Kiss Morava. Cílem kalendáře je především osvěta boccii jako plnohodnotného paralympijského sportu.

„Máme sice v klubu třináct aktivních boccistů, ale jsem přesvědčen, že v našem kraji je potenciál daleko vyšší,“ láká při této příležitosti do klubu nové hráče Martin Kučera.

Projekt Zdravá Boccia

Podpořit hráče HSC Havířov při tréninku a cvičení – to bylo cílem projektu Zdravá Boccia. Profesionální péče v oblasti fyzioterapie byla financována z programu Think Big nadace Telefónica. Díky tomu mohou hráči dosahovat lepších výsledků při správném cvičení – využívají nové cvičební pomůcky, manuál i videonahrávky.

Cvičební manuály pro 11 hráčů představují pomůcku vypracovanou fyzioterapeutem po individuálních cvičebních jednotkách. Rovněž je sestavena univerzální baterie cviků, seřazená do kategorií pro další hráče klubu. Vybrané, zejména

složitější cviky, jsou prezentovány videonahrávkou.

Cílem cvičení je rozvoj správných pohybových aktivit a kompenzace těch nežádoucích. Všechny cviky jsou přizpůsobeny hráčům v sedící pozici na ortopedickém vozíku, aby bylo možné cvičit bez větších nároků na vybavenost, přípravu a specializovaný personál. Důraz je kladen na jednoduchost a názornost provedení, aby se cvičení na tréninku či doma nemusel účastnit fyzioterapeut. Při

cvičení jsou použity speciální cvičební pomůcky, kterými klub disponuje. Některé cviky a techniky je hráč schopen provádět sám, při jiných může být nápomocen asistent, trenér, rodinný příslušník či jiná osoba postupující na základě manuálu nebo videonahrávky.

Poděkování městu Mohelnice za podporu

Město Mohelnice loni ze svého rozpočtu opět finančně podpořilo našeho hráče **Jana Bajtka** projektem **Individuální podpora handicapovaného sportovce**. Jan Bajtek si díky této podpoře zakoupil novou, špičkovou a momentálně nejlepší sadu míčů na boccii – Victory balls, které jsou ve světě k máni. Mít kvalitní míče je pro hráče nezbytné a tato sada splňuje všechny požadavky. Mimo to se mohl Honza v loňském roce zúčastnit díky této podpoře dvou mezinárodních akcí, turnaje na Slovensku a v Polsku. V konkurenci nejlepších slovenských hráčů obsadil se svým klubovým kolegou čtvrté místo. V Polsku se pak zúčastnil turnaje jednotlivců a v konkurenci evropských hráčů obsadil druhé místo.

Podpory města Mohelnice si klub i samotný Jan Bajtek velmi váží a věří, že se díky další podpoře bude moci Honza zúčastnit i příštích špičkových boccistických akcí.

Děkujeme!

HSC Havířov

Připravil Jiří Muladi



Martin Kučera a Kateřina Šajnarová představují kalendář přání boccistů

RÚ Kladruby vs. RÚ Hrabyně:

V plavecké štafetě o překonání kanálu La Manche letos zvítězili všichni zúčastnění



Pátý ročník – to už se dá označit jako tradiční sportovní akce – plavecké štafety na 33,6 km (vzdálenost mezi Anglií a Francií přes kanál La Manche), souboje mezi sportovci RÚ Hrabyně a RÚ Kladruby, přinesl na začátku ledna úžasné sportovní, kulturní a společenské zážitky. Kdo si ho nechal ujít, může jen litovat...

Každý tým plave ve svém vlastním plaveckém bazénu, přičemž v Kladrubech probíhal letos již jedenáctý ročník překonání kanálu La Manche. Před pěti lety se k plavcům v Kladrubech přidali i plavci z Hrabyně a tak vzniklo neobyčejné a fair play sportovní zápolení.

Plav, jak umíš!

Podle pravidel se štafety účastní plavci, kteří jsou současnými nebo bývalými pacienty obou ústavů. Start je ve tři hodiny ráno. Ne snad kvůli tomu, že ranní ptáče dál doskáče, ale protože se předpokládá konec ve večerních hodinách téhož dne. Každý plavec si odplave, kolik si troufne. Pro někoho jsou dva bazény maximum, jiní si dokáží odplavat sto délek. Styl plavání není stanoven. Záleží na druhu postižení. Někdo plave kraulem, jiný si to vystříhne podložený žízalami na parník a ještě s asistencí.

Jedním příkladem plavce z řad býva-

lých pacientů je Jiří Seiner. V RÚ Hrabyni se učil postavit na vlastní nohy a udělat prvních pár kroků po polytraumatu, které mu způsobila vichřice Emma začátkem března 2008. Dnes učí na gymnáziu v Hranicích. Protože nemohl opustit své žáky kvůli blížícímu se pololetí, vydal se do Hrabyně na štafetu až odpoledne po vyučování. Odplaval si svých 320 metrů a spěchal na zpáteční autobus. Někdy to vyjde jinak, než bychom si přáli...

Pohádkový den

Kladrubský La Manche a stejně tak hrabynský není jen o sportovním výkonu. Je to společenská událost, kdy přijede spousta bývalých pacientů, kteří si mají vždy co říct. Pokud se poohlédnu zpět na historii zdolávání La Manche v Hrabyni, jako bývalý pacient se ho pravidelně zúčastňuji, od druhého ročníku bylo vždy zvoleno nějaké téma – např. styl námořnický, havajský nebo divoký západ. Letos bylo vše pohádkové. A to i přeneseně. Prostě jedná nádherná pohádka. O dekorace zimního království se postarala Daniela Stuchlá a opravdu se jí to podařilo. Organizaci celého klání měly na starost vedoucí fyzioterapie Alice Bysková, Kateřina Bálková a Martina Korhelíková. Startovní pole plavců měla v péči Janka Trgiňová. Hudební doprovod a komento-

vání programu bravurně zvládlo jeho královské veličenstvo Lukáš Kotzmunda.

Tanečky jako ze StarDance...

Ovšem to, co si připravily fyzioterapeutky, nemá v historii akce obdoby! Celkem nacvičily tři ukázky z pohádek a dále pak se třemi vozmeny připravily originální taneček na téma pohádky Princové jsou na draka.

Z tanečku Sněhurky a sedmi trpaslíků bylo zřejmé, že to Sněhurka se svými rozvernými trpaslíky neměla zrovna jednoduché. Excelentní taneční výkon předvedly báryšně spolu s Ivánkem v pohádce Mrazík. Mě se nejvíc líbila ukázka z pohádky Tři oříšky pro popelku. Droběna v podání Heleny Šindelářové si pohrávala s princem jako s pírkem – zahrál si ho pan doktor ze spinální jednotky Marian Dupkala. Něžnou Popelku ztvárnila Hana Petrovská. Zázitek ze všech tanečků podtrhla nápaditá choreografie Katky Bálkové.

Lat'ka posazená hodně vysoko

Na závěr celého klání vystoupily fyzioterapeutky posílené paní primářkou ze spinální jednotky Hanou Davidovou co by akvabely. Ale vzhledem k tomu, že vystoupení bylo v pozdějších hodinách – k mé lítosti jsem ho neviděl. Čekala mě



ještě tříhodinová cesta domů, tak jsem opustil bazén ještě před celkovým závěrem...

Jaké bude téma příštího ročníku? To ještě nikdo neví. Jedno je ale nad slunce jasné – letos zvedli všichni zúčastnění laťku neuvěřitelně vysoko. Bude opravdu velice obtížné letošní výkony překonat. A to je jeden z mnoha důvodů, proč se těšit na příští ročník štafety La Manche!

Protože všichni bojovali podle hesla zakladatele novodobých olympijských her, barona Pierre de Coubertina, platí, že důležité není vítězství, ale samotná účast, užívání si neobyčejných chvil s přáteli a kamarády. No a celá soutěž v tomto duchu bezesporu proběhla, takže z toho plyne, že neprohrál nikdo! Všichni jsme vítězové!

*Miroslav Župka
Foto: Luboš Kalousek*



Kapr JONÁŠ KEŠNAR

byl na šampionátu handicapovaných plavců úspěšný



Jonáš Kešnar vpravo

Foto: Roman Pišný

V brněnském bazénu Za Lužánkami bojovalo 16. ledna více než sto handicapovaných plavců z šesti evropských zemí o tituly. Na 21. národní šampionát dorazili špičkoví závodníci z Litvy, Rakouska, České republiky, Řecka, Maďarska a Slovenska – klání v Brně totiž skýtalo jednu z posledních možností, jak zaplavat limit pro letošní paralympiádu v Brazílii nebo květnové evropské mistrovství v portugalském Funchalu.

V těžké konkurenci výtečně obstál čtrnáctiletý Jonáš Kešnar, člen jindřichohradeckého klubu Kapři.

„Byl v naprostém klidu, ale ve vodě to rozbílal na plné pecky,“ popsal Kešnarův projev trenér SK Kapři Ivan Jůna.

Výsledky jindřichohradeckého mládka, který úspěšně závodí též za Plavecký klub J. Hradec, kde poráží i plavce bez handicapu, jsou skvělé. Coby junior startoval na tak vrcholné akci vůbec poprvé. Byl absolutně nejmladší v juniorské kategorii (patnáct roků mu bude teprve ve druhé polovině června), ale mezi 32

účastníky skončil na celkovém 5. místě.

„Nemám k tomu co dodat. To umístění je skvělé, jsem moc spokojen,“ radoval se Ivan Jůna nejen ze souhrnného pořadí, ale hlavně ze zisku dvou bronzových medailí, které Jonáš Kešnar (plave s klasifikací postižení IPC SB9) získal na tratích

100 a 400 metrů volný způsob mužů.

XXI. Mistrovství ČR pořádal sportovní klub SK KONTAKT BRNO ve spolupráci s KONTAKTEM bB – Plaveckou akademií bez bariér a z pověření Českého svazu tělesně postižených sportovců.

(di)



A než mi vlezete na ty schody, umyjte si kola!

O účasti handicapovaného sportovce Marcuse Rehma na olympiádě rozhodne vědecká analýza

O pravou nohu pod kolenem přišel Markus Rehm ve třinácti letech poté, co se mu po pádu do vody při wakeboardingu dostala do lodního šroubu. „Věděl jsem, že noha musí pryč a nakonec mi to ani nebylo líto – tak moc to bolelo...“ vzpomíná.

Díky karbonové protéze, která váží necelý kilogram, sportoval dál. Už třikrát vyhrál paralympijské mistrovství světa ve skoku do dálky a také paralympiádu v Londýně.

Má za sebou i úspěchy mezi zdravými, když v roce 2014 vyhrál německý šampionát a loni triumfoval na mítinku v Hengelu. Někde ale musel závodit mimo soutěž. A Rehm by se takovému scénáři nebránil ani na olympiádě.

„Pro mě to není o medailích. Rád bych se práva na medaili vzdal, pokud bych tam mohl být,“ řekl pro BBC.



Foto: Sportschau.de



Mechanická pomůcka nesmí atletovi poskytovat výhodu

Zatím na olympiádu do Ria nesmí. Mezinárodní federace IAAF v minulosti odmítala i start Pistoria, ten si ale právo startu vymohl prostřednictvím nákladných právnických analýz.

Pro Rehmovu kauzu je klíčové pravidlo, podle něhož nesmí žádný atlet používat mechanické pomůcky. A pokud ano a chce se postavit zdravým atletům, musí prokázat, že mu neposkytují žádnou výhodu. Právě to je u Marka Rehma sporné. Karbonovou protézou na levé noze se totiž odráží. A i když běhá pomaleji než atleti světové špičky, dokáže skákat přes osm metrů.



Foto: <http://www.markus-rehm-88.de/>

„Musel bych jeho rychlost změřit, ale od oka bych řekl, že jsem nikdy neviděl nikoho skočit tak daleko z tak pomalého rozběhu,“ hodnotil britský dálkař Chris Tomlinson, který měl možnost Rehma pozorovat při tréninku.

Německý olympijský výbor se ale Rehma zatím nominovat do Ria nechystá. Sám závodník ale chce ještě bojovat a bude se snažit sehnat prostředky na vědec-

kou analýzu, která by jednoznačně určila, zda má oproti zdravým soupeřům výhodu, nebo ne.

„Kontaktovali jsme IAAF, potřebujeme vědět, co přesně chtějí změřit. Potom uvidíme. Sám to ale nezvládnou, je to hodně peněz,“ vysvětluje sedmadvacetiletý Markus Rehm. Předpokládané náklady jsou podle něj někde kolem 300 000 eur.

(di)

Už jste se někdy procházeli pod kupolí nebe?

Vozíčkáři na Stezce v oblacích. Na mechaničáku v pohodě



Nemyslíme tím např. pořekadlo *stavět si vzdušné zámky*, ale opravdovou túru „do oblak“. Tedy na Dolní Moravě na Stezce v oblacích, která se nachází poblíž chaty Slaměnka nedaleko horní stanice lanovky Sněžník, v nadmořské výšce 1116 metrů n. m. Je vysoká 55 metrů a na vrchol se pohodlně dostanete po dřevěné cestě i s kočárky či na mechanickém ortopedickém vozíku.

Ti odvážnější mohou k cestě dolů využít unikátní 101 metrů dlouhý nerezový tobogán s okýnký. Ze samého vrcholu se naskýtají dechberoucí výhledy na celý masiv Králického Sněžníku s malebným údolím řeky Moravy, v dále pak i hlavní hřebení Jeseníků, Suchý vrch a Krkonoše.

Tato unikátní stavba nabízí nejen nádherné výhledy. Své návštěvníky zároveň vzdělává a baví. Z informačních tabulí po celé délce stezky se dozvíte zajímavosti o okolí této stavby, historii zdejšího údolí a mracích jako meteorologickém jevu.

Návrh projektu stavby pochází z dílny architekta Zdeňka Fránka, který působí od roku 2012 jako děkan Fakulty umění a architektury na Technické univerzitě v Liberci.

Atrakce jaksepatří!

Alespoň pro váš doprovod...

Pro milovníky dobrodružství a zábavy je v objektu připraveno několik atrakcí

jako jsou **odpočinková síť, rukáv, hnízda nebo tunel na lávce**. Rukáv je atrakce tvořená hustou sítí určená k prolezení z jednoho patra lávky do druhého. Odpočinkovou síť využijí malí i velcí návštěvníci k relaxaci před nebo po výstupu na stezku. Pro cestu dolů mohou návštěvníci využít již zmíněný, částečně průhledný tobogán, který je několika klopenými zatáčkami bezpečně dopraví dolů k samému úpatí rozhledny.

Aktuální provozní dobu naleznete na stránce www.dolnimorava.cz/aktuality-provozni-doby. Prodej vstupenek probíhá na pokladně u spodní stanice lanovky Sněžník (chata Marcelka) a také na po-

kladně ve vstupním objektu Stezky v oblacích. Ke stezce i zpět dolů vás pohodlně dopraví lanovka Sněžník dle aktuálních provozních dob. Lanovou drahou směrem ke Stezce v oblacích lze přepravovat kola, kočárky, kočárky (vozíky) za kola, ortopedické vozíky skládací nebo obyčejné mechanické do 50 kg. Ostatní dle konzultací v Infocentru Marcelka na tel. 602 378 150.

Další informace a aktuální ceník dle ročního období na www.dolnimorava.cz/s-tezka-v-oblacich.

(red)

Foto: Olomoucký deník



Pozvánka na turistickou akci

Po stopách Eskymo Welzla pro hendikepované

Klub českých turistů Zábřeh pořádá 11. června 2016 druhý ročník turistické a poznávací akce určené lidem s jakýmkoli druhem postižení a bez rozdílu věku.

Pochod Po stopách Eskymo Welzla pro hendikepované odstartuje v 9 hodin a jeho ukončení se předpokládá na 14 hodinu. Start a cíl je na začátku nové cyklostezky Lupěné–Hněvkov, u železničního skanzenu. K dispozici je parkoviště a bezbariérové WC.

Údolím Moravské Sázavy

Trasa běží krásným údolím Moravské Sázavy po bývalém tělese dráhy. Povrch tvoří hladký asfalt, převýšení je minimální. Trasa vede od železničního skanzenu v Lupěném po cyklostezce 6232 směrem na Hoštejn. Jediná krátká odchylna od 6232 je po cca 2,5 km, ihned po jediném krátkém klesání musíte pokračovat nikoliv rovně (rovně je vyznačena 6232), ale doprava pod železniční trať. Dále již nelze zabloudit. WC pro hendikepované je u železničního skanzenu, kiosek s občerstvením a běžným WC je zhruba 2 km od startu u skanzenu. Jako místo startu je možno zvolit buď železniční skanzen Lupěné nebo opačný konec trasy – Hoštejn nádraží.

Při startu u železničního skanzenu je možnost si zvolit délku trasy od 1 do 10 km podle vlastního uvážení – na trase se účastníci mohou kdykoliv otočit a vrátit se stejnou cestou do cíle opět u skanzenu. Při otáčce až v Hoštejně bude trasa měřit 5 + 5 km.

Možnost začít na nádraží v Hoštejně předpokládá absolvovat trasu 5 km z Hoštejna do cíle u železničního skanzenu



v Lupěném. Tato alternativa může být výhodná pro ty, kteří cestují vlakem od České Třebové a chtějí se vracet vlakem ze stanice Lupěné.

Doprovodný program a přihláška

Součástí akce bude kvíz, měření tělesných hodnot od VZP nebo prodej koláčků. Na trase bude turistům k dispozici kiosek s prodejem nápojů. V rámci startovního (10 Kč) obdrží účastníci něco drobného k snědku.

Akce je finančně podpořena městem Zábřeh, Olomouckým krajem, TOP Instruments Zábřeh a dalšími organizacemi.

V případě, že se hodláte zúčastnit, vyplňte prosím „Přihlášku k pochodu“ na www.kctzabreh.cz nebo se přihlaste přímo na kontaktech: Ing. Aleš Kostelka, CSc., tel.: 602 416 413, ales.kostelka@gmail.com; Ing. Helena Kouřilová, tel.: 602 512 712, helena.kourilova@gmail.com.

Účast je ale možná i bez předchozího přihlášení. Loni se akce zúčastnilo 74 turistů s postižením z celé ČR (včetně doprovodů).

Více informací na www.kctzabreh.cz.

**Eskymo Welzl**

Jan „Eskymo“ Welzl se narodil v Zábřehu na Moravě na území tehdejšího Rakouska-Uherska. Byl polárním lovcem, zlatokopem a cestovatelem. V letech 1892–1928 žil v arktických končinách. Jeho vyprávění literárně zpracovali R. Těsnohlídek (Eskymo Welzl), E. Valenta a B. Golombek (Třicet let na zlatém severu). Od roku 1929 se usadil v severozápadní Kanadě, kde také zemřel.

Knižně vydané zážitky jsou působivé nehledanou exotikou a svěžím podáním drsného života v podmínkách tvrdého boje o existenci.

Aleš Kostelka, Helena Kouřilová
Neoznač. foto: <http://www.kctzabreh.cz>



Socha Eskymo Welzla v Zábřehu na Moravě
Foto: www.zivotnacestach.cz

Střípky z loňské dovolené

„Jsme nevinní“ a Prachovské skály

Mirek Filipčík

Svéhlavý majitel hotelu

Báječných vzpomínek z loňské dovolené je mnoho, ale není čas je všechny sepsat. Základnu celého pobytu jsme měli na kraji oblasti Rožďalovicka, regionu lesů a rybníků. Nocleh jsem objednával v penzionu, který (než jsme dojeli) povýšil na hotel, ale některé služby má na úrovni ubytovny.

Co říci na to, že restaurace, bar, bowling a fitness mají v hotelu otevřeno pouze občas? Nebo na to, když vás majitel přijde ve 22 hodin pokárat, že se na venkovním posezení baru bavíte, protože on ráno vstává do práce? Když jsme zjistili, že v hotelu mimo nás není nikdo a „domorodcům“ to nevaří, určitě se mu moc spokojeně neusínalo.

Nejlepší z toho všeho byl několikrát hlasitě opakovaný monolog dvoumetrového bratrance z Osudů dobrého vojáka Švejka za světové války „Já jsem nevinný, já jsem nevinný...“

Naštěstí bezbariérovost, kuchař a ochota personálu nepřijemnosti vyvážila.

O co jsem se však s vámi chtěl podělit, je návštěva Prachovských skal. Náhdera, ale...

Prachovské skály

Po příjezdu nastal problém s parkováním, neboť počet turistů konkuruje počtu stromů. Když se nám na prvním parkovišti podařilo zaparkovat a chtěli jsme vysedat, arogantní hlídač parkoviště nám suše sdělil, že auto, které táhlo elektrické vozíky v přívěsu, tady parkovat nemůže, protože zabírá dvě místa.

Dosud jsem neviděl tak rozohněného vedoucího stavby s vysokoškolským profesorem, kteří chtěli dotýcnou osobu umlátit umělou nohou, bleskurychle poskytnutou našim kamarádem s přezdívkou Skipy. Tomu totiž chybí ruka a noha, takže občas skáče jako klokan. (Pro nepamětníky: Skipy bylo jméno klokana ze stejnojmenného seriálu.)

Na dalším parkovišti jsme narazili na úplně jiný přístup. Hlídači zastavili kolonu, umožnili bezpečný průjezd i parkování, vše s úsměvem... A navíc od nás nechtěli ani poplatek!

Ani těch několik málo nepřijemných zážitků nedokázalo pokazit tuto fantastickou dovolenou. Navštívili jsme množství nádherných míst v přírodě nebo zajímavé památky.

Takže díky, Tomáši i vy ostatní!



Cesta nebyla vůbec jednoduchá...



... ale výhled stal za naši námahu



Všichni jsme nevinní...

Slezský venkov přístupný všem

Milan Linhart

Obec Holasovice leží devět kilometrů západně od Opavy. Stejnomená řeka, která tudy protéká, tvoří přírodní hranici mezi Českou republikou a Polskem. Název obce pochází pravděpodobně od slovanského jména Holasičů. Ten zde sídlil v 9. století. Archeologický výzkum a četné nálezy několika desetiletí dokládají nejen přítomnost, ale i osídlení pravěké a starověké. Právě na místě významné holasovické archeologické lokality vznikla v nedávné době zajímavá expozice. Jedná se o Muzeum Slezský venkov, zásadní projekt stejnojmenného občanského sdružení. Veřejnosti bylo zpřístupněno v roce 2011. Muzeum se nachází v centru obce v areálu bývalého velkostatku (dvora). Jsou zde vystaveny ukázky slezské vesnice do poloviny 20. stol. s důrazem na tradice z období 1. republiky.

Expozice je umístěna ve třech objektech. V bývalém ovčíně najdete expozici venkovského bydlení a skladování potravin, prádelnu, obchod – tzv. koloniál, sbírku žehliček a kuchyňských vah. Ve stodole „odpočívá“ nepřehledné množství zemědělských strojů, koňských a vlnských postrojů, různých částí zařízení hospodářských dvorů a polní nářadí. Ke stodole přiléhá objekt bývalého šrotovníku, dnes recepce s možností posezení a občerstvení. V kůlně se nalézají v přízemí kovárna, stolařská dílna a dobová technika. V patře byla instalována obecná škola, knihovna, ševcovská krejčovská zařízení, archeologická expozice, nálezy z období 2. světové války a další zajímavosti ze života slezského venkova. Exponáty pocházejí z celého Slezska, zejména z okolí Opavy. Většina z nich byla zachráněna zdejšími nadšenci, neboť by zcela určitě skončila na skládkách, ve sběrnách nebo v kamnech.

Rozsáhlý historický areál

Muzeum Slezský venkov prezentuje život na vesnici v tomto krásném, bohatém a multikulturálním kraji, v němž žili v minulosti zruční a pracovití lidé různých národností. U starších návštěvníků vyvolává prohlídka nostalgii a vzpomínky na mládí. Mladší generace obdivuje zručnost a dovednost našich předků.

Historie areálu, v němž dnes Muzeum Slezský dvůr sídlí, začíná již ve středověku. Při dělení Opavska v roce 1377 připadly Holasovice krnovskému knížectví. V roce 1523 koupil panství Jiří z Hohen-



Foto: www.slezskyvenkov.cz

zolernu. V roce 1623 byl krnovský velkostatek udělen Karlovi z Lichtenštejna. Lichtenštejnové drželi panství až do roku 1926. Po rozparcelování velkostatku po roce 1918 vznikl z holasovického hospodářského dvora zbytkový statek, který koupil statkář Ludvík Havlíček. Tomu ho nejdříve v roce 1938 zabavili Němci a po roce 1948 komunisti. Prostor dvora byl postupně zastavován, až vznikl rozsáhlý areál s dvěma nádvořími propojenými průjezdem ve stodole. Přístup zajišťovaly dvě brány. Většina staveb byla postavena či přestavěna v 19. století. Nejstarším objektem je barokní sýpka z konce 18. století.

Po roce 1989 byl statek navrácen potomkům bývalého majitele. Část dvora vlastní obec Holasovice. Některé z budov poskytla občanskému sdružení Slezský venkov ke zřízení regionálního muzea. Kromě stálé expozice se zde koná řada společenských a kulturních akcí – jarmarky, hudební a divadelní představení, přednášky, besedy apod. Areál holasovického dvora se tak stává centrem kulturního života obce. Obec se může pochlubit ještě jednou zajímavostí. Narodil se zde Pavel Křížkovský, hudební skladatel a teoretik, tvůrce českého sborového zpěvu. Na místě, kde stával jeho rodný dům, mu vystavěla Matice slezská památník. Na návsi stojí barokní socha sv. Floriana.

Návrat do dětství

Odbor zrakově postižených Klubu českých turistů Ostrava navštívil obec v rámci svých jednodenních akcí na konci listopadu. Prohlídka Muzea Slezský ven-

kov byla pro naše členy neobyčejným zážitkem. Téměř každý z nás má ještě v živé paměti předměty, které zde vystavují. Pod našimi rukama ožívaly vzpomínky na dětství, mládí, na život na venkově. Najdete tady kuchyňské váhy, staré žehličky, mlýnky na kávu, nádobí, příbory, kuchyňský nábytek, vyšívání dečky, toaletní stolky, svaté obrázky, šicí stroje, školní předměty atd. Dodnes ještě mnoho z nás doma uchovává po své babičce některé z těchto předmětů. Jsou to takové naše malé poklady...

Chcete-li se i vy vrátit na chvíli do let svého mládí, zavzpomínat a pokochat se a jste-li někde od Opavy, zajďte si do Holasovic. Návštěva tamního venkovského muzea určitě stojí za to. Pro těžce tělesně postižené včetně vozíčkářů je pohyb po areálu holasovického dvora vcelku bezproblémový. Prohlídka samotných expozic a vstupy do jednotlivých budov jsou možné s menšími úpravami nebo s pomocí asistenta.

(Kontakt na muzeum: 747 74 Holasovice 203, www.slezskyvenkov.cz, tel.: 608 880 559 – pozn. red.)



Centrum sociálních služeb Hrabyně nabízí dopravu osob s postižením

Hrabyňské CSS nabízí nejen lidem s postižením dopravu **klimatizovaným autobusem** zn. IVECO s plošinou nebo **osobními vozy** zn. Ford Transit, které jsou rovněž vybavené plošinou.

Autobus IVECO



Autobus IVECO

Kapacita vozu je 51 sedících osob. Možnosti úpravy vozu: 8 ortopedických vozíků + 23 sedících, případně další kombinace.

Cenové podmínky: Za 1 km 23,14 Kč bez DPH / 28 Kč vč. DPH.

Čekací doba: 158,67 bez DPH / 192 Kč vč. DPH. Čekací doba se účtuje za každou započatou čtvrt hodinu.

Vůz Ford Transit



Vůz Ford Transit

Kapacita vozu je 8 sedících. Možnosti úpravy: 5 ortopedických vozíků + 2 doprovody, případně další kombinace.

Cenové podmínky: Za 1 km 15,70 Kč bez DPH / 19 Kč vč. DPH.

Čekací doba: 158,67 Kč bez DPH / 192 Kč vč. DPH. Čekací doba se účtuje za každou započatou čtvrt hodinu.

Kontakt a další informace: Renáta Bendová, tel.: 553 607 841, 606 143 510, bendova@csshrabyne.cz.

Renáta Bendová
(red)



Díky čtyřem desítkám sponzorů má lounská organizace Svazu tělesně postižených (STP) novou Dacii Dokker.

„My jsme připlatili 115 000 korun, aby auto mělo klimatizaci a také úpravu na plyn. Dalšíh padesát tisíc poskytlo Konto Bariéry na tolik potřebnou otočnou sedačku,“ říká Zdeňka Mocňáková, předsedkyně okresní organizace STP. „Je to už naše druhé sociální vozidlo – to první sloužilo osm let, od prosince 2008.“ Celou akci koordinovala firma Kompakt.

Foto: Deník / Zdeněk Plachý, (di)



Nezištná služba handicapovaným v Příbrami. V případě, že se příbramským vozíčkářům porouchá na cestě elektrický vozík nebo „dojde šťáva“, mají štěstí – mohou si telefonicky přivolat pomoc. Tu jim poskytnou dobrovolní hasiči z jednotky SDH Březové Hory, kteří mají k dispozici auto s plošinou se speciálními úchyty pro přepravu zdravotně postižených osob na vozíku. Dodejme, že tak záslužnou činnost provádí hasiči ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu.

Foto: Město Příbram; (di)

Elektrický vozík nabíjený speciální autonabíječkou umožňuje vozíčkářům pohodlné cestování autem

„Při rozšíření turistických aktivit pro naše klienty jsme zjistili, že je potřeba mít možnost dobít elektrické ortopedické vozíky při přejezdech v autě mezi jednotlivými turistickými destinacemi,“ říká Josef Fučík, zakladatel novopacké organizace **Život bez bariér**, která poskytuje služby osobám se zdravotním postižením.

„Hledali jsme proto na trhu autonabíječku električáků, ale na nic jsme nenarazili. Proto jsme se v roce 2014 obrátili na české výrobce elektroniky. Nakonec nám nabídla spolupráci firma Eprona, a.s.,“ popisuje Josef příběh výrobku, který nyní Život bez bariér uvádí na český trh.

Zásuvku v přírodě nenajdete

„Eproně jsme předali informace o tom, co potřebujeme a jak by měla nabíječka fungovat. Její lidé pak produkt vyvinuli a my jsme jej rok testovali,“ vysvětluje Josef. Rád totiž jezdí na pár dní do přírody, vůbec tráví v autě hodně času. Autonabíječka se mu plně osvědčila. Už se po vystoupení z auta nemusí pít po klasické zásuvce...



„Takový chodák si těžko představit situaci, kterou jsem si já osobně několikrát prožil: stojím s vybitým vozíkem a ostatní mohou pokračovat v túře. Anebo vám asistent zapomene dát přes noc vozík nabít a vy se ráno nemůžete vydat na cestu,“ popisuje Josef situace, které nová autonabíječka elektrických vozíků dokáže vyřešit. „Dnes už se dá nabíjet cestou v autě mobil i notebook, je to zcela běžné, ale vozík je přece mnohem důležitější pomůckou,“ říká Josef Fučík.



Jednoduchá obsluha

Jak autonabíječka elektrických vozíků funguje? Zapojí se do cigaretového autozapaalovače, eurokonektoru na vozíku a dobíjí vozík za jízdy. Kabely jsou dost dlouhé, takže dosáhnou od palubní desky až k vozíčkáři, který například sedí v zadní části dodávky. Nabíječka může být využita v jakémkoliv dopravním prostředku, který má dvanáctivoltovou autozásuvku.

Organizace Život bez bariér také zajišťuje servis produktu po dobu dvou let.

„Dojednáváme také různé formy spolupráce, takže určitě budeme informovat o případných vyjednaných slevách. Při nepříznivé finanční situaci už teď lze požádat o příspěvek na pořízení autonabíječky u Nadace Charty 77,“ doplňuje Josef Fučík.

Naše nabíječka pro EIV a tříkolky do auta a všech prostředků, které mají autozásuvku

- Umožňuje dobít pomůcku během jízdy
- Pasuje do 95 % elektrických vozíků a tříkolek
- Nevybijí autobaterii v případě vypnutí motoru
- Lze připevnit ke konstrukci vozu
- Je přenosná

Více informací získáte na webových stránkách www.zbb.cz, tel.: 603 828 353 či e-mailu nabijecka@zbb.cz.

Budeme také moc rádi za jakékoli postřehy či názory, které se týkají problematiky nabíjení elektrických vozíků. Určitě se nám budou hodit při dalších inovacích.

*Jitka Fučíková
Život bez bariér, z.ú.*

Vlastnosti

- nabíjí baterie 24V ze zdroje 12V
- montážní příruba
- nabíjecí charakteristika „IU“
- jištění autopojistkou
- autozástrčka DIN 4165
- výstupní kabel s konektorem XLR
- přirozené chlazení

Technické údaje

Vstupní napětí	10 V...15 V
Vstupní proud	Max. 12,5 A
Jmenovité výstupní napětí	24 V
Nastavené výstupní napětí	27,5 V
Nastavený výstupní proud	4 A
Jištění výstupu (proti zkratu)	15 A
Teplota okolí	-10 až +40 °C
Stupeň krytí	IP20
Rozměry (š x v x h)	150 x 90 x 50
Hmotnost	1 kg

Bourání bariér a nápad za 100 000 korun

Projekt CHODICILIDE.CZ vyhlašuje soutěž „Řekni to po svém“

„Řekni to po svém“ – to je výzva především pro mladé lidi, aby využili moderní reklamní formáty k oslovení veřejnosti a k propagaci rovnocenné komunikace i soužití s lidmi s různým typem zdravotního postižení. Mediální díla z oblasti grafiky, audio i video tvorby mohou od 1. dubna do 13. května vkládat do galerie na stránkách projektu www.chodicilide.cz, kde je bude moci zhlédnout a ohodnotit „lajky“ široká veřejnost.

„V reklamě, a v sociální kampani především, je nejdůležitější dobrý nápad. Nejúspěšnější jsou díla, která dokážou zaujmout, pobavit, provokovat. Lze jimi zapůsobit tak silně, aby lidé změnili svůj postoj a svoje chování,“ říká manažerka projektu chodicilide.cz Slávka Hocká. „Mnozí mladí lidé mají na svět svůj jasný názor, umí věci trefně formulovat a hravě si poradí s moderními formáty a technologiemi. My jim teď chceme dát šanci, ať se vyjádří po svém.“

Pust'te kreativitu na špacír!

Výzva ideální pro studenty, kteří se chtějí vyjádřit, něco naučit a možná tak odstartovat svou budoucí kariéru. Pro odbornou porotu bude rozhodující především originalita nápadu, síla sdělení a účinnost prověřená počtem „lajků“ v galerii.

„Vymysli a navrhni billboard, inzerci, plakát, banner, TV spot, videoklip nebo třeba virál, který pomůže bořit bariéry mezi námi!“ tak zní zadání. Každý týden po dobu trvání soutěže nominují členové odborné poroty tři nejpůsobivější příspěvky do boje o odměnu 100 000 Kč.

Výsledky výzvy se budou vyhlašovat v rámci **Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech** – kromě odměny za nejlepší dílo bude možné získat i několik cen poroty. Navíc se autoři nejúspěšnějších výtvorů stanou součástí týmu projektu chodicilide.cz a budou moci spolupracovat i na dalších aktivitách této sociální kampaně.

Realizátorem projektu je Nadace Sirius, která hledá systematická a účelná řešení problémů dětí s důrazem na jejich prevenci. Maximálně využívá české a mezinárodní zkušenosti a příklady dobré

praxe, spolupracuje s předními odborníky. Za dobu svého působení od roku 2008 podpořila částkou téměř 170 milionů korun řadu projektů zaměřených na ohrožené rodiny a děti. Více informací na www.nadacesirius.cz.

Tři příběhy z projektu chodicilide.cz

Každý svého štěstí strůjcem

Takové je motto **Petra Valcháře**, kterému většina kamarádů říká Valchy. Přestože je na vozíku, může se pochlubit profesí, na kterou by nestačila většina tzv. zdravých lidí. Je totiž akrobat...

• Jak ses dostal tam, kde jsi dnes?

Chvilí mi trvalo, než jsem se na život vsedě aklimatizoval. Navštěvovali mě kamarádi, takže jsem úplně sám pořád nebyl. Dařilo se mi jednat s úřady a mezi tím jsem hledal práci. Po dvou měsících mi pomohla Česká asociace paraplegiků, která mi přepsala nabídku La Putyky.

• Jak jsi „přišel“ ke svému postižení?

Dřív jsem byl hodně aktivní sportovec. Bavily mě jak všechny zimní, tak míčové letní sporty, ale i jen tak jsem si rád vyběhl. Osudným se mi stal pobyt v Texasu. Při jednom z večerů, v květnu 2011, kdy jsme přejížděli na čtyřkolkách z farmy po polní cestě, se stala vážná nehoda. V rychlosti nás se spolujezdkyní, kamarádkou z Texasu, rozhodila nerovnost na cestě, ale mé naučené ovládání motorky se na čtyřkolce neuplatnilo. Kamarádku to vyhodilo první a já jsem se převalil dál se čtyřkolkou. Tuhle část znám už jen z vyprávění, protože jsem si také poranil hlavu. Helikoptérou mě přepravili do vzdálené nemocnice a posléze jsem zůstal na ortopedickém vozíku. Měl jsem totiž zlomeninu páteře v hrudní oblasti, Th 5.

• Před úrazem jsi studoval, pokračoval jsi ve studiu i po úraze?

Studoval jsem v Olomouci na Fakultě tělesné kultury. Během studia jsem před dokončením Bc. na rok přerušil a vyrazil jsem do světa za poznáním a nabráním



Petr Valchář

zkušeností. Jak jsem se vrátil, docela porouchán, věděl jsem, že nemá smysl tuhle školu dokončit, ale spíše po nějaké chvíli začít studovat nějaký užitečnější a efektivnější obor, který bych uplatnil.

Teď spolupracuji s La Putykou a na poloviční úvazek pracuji jako prodáváč sportovních potřeb. Obě práce se tak dají skloubit, i když je to někdy pořádně náročné.

Fotograf a sportovec

Honza Povýšil měl rád sport, věnoval se závodně hokeji a také vodnímu pólu. Měl našlápnuto na úspěšnou sportovní kariéru. V patnácti udělal přijímačky na průmyslovku a před prázdninami odjel se školou na pár dní do Itálie. Tam se na skluzavce v akvaparku zranil tak nešťastně, že prožil klinickou smrt a ochrnul. Nejprve si pobyl v nemocnici v Itálii, po převozu pokračovala jeho léčba doma.

Po dvou měsících se Honza mohl pustit do rehabilitace, následujícího půl roku strávil v Kladrubech. Začal bojovat o to, aby se mohl vrátit do normální školy. Možná i díky na první pohled drsným metodám tatínka a staršího bratra, kteří ho neustále bičovali k aktivitě, nepodléhal skepsi a dělal velké pokroky. Bratr ho také přivedl k plavání. V bazénu se Honzovi hodně dařilo, už dva roky po úrazu si přivezl první medaili z paralympijských her.

„Moji kamarádi mě strašně kazí a já jsem cvok a nechám se vyhecovat ke každé ptákovině. Takže s mým kamarádem Fanoušem zkusíme MMA (smíšené bo-

jové umění). Bojové sporty mě vždycky bavily. Sport je pro mě velmi důležitý. Rodiče mě k němu vedli od útlých dětských let. Jako skoro každý český kluk jsem začínal ledním hokejem, pak jsem hrál pozemní hokej – v něm jsem byl dost dobrý. No a když jsem se zlomil, tak jsem začal plavat. K tomu jsem teď přidal ještě ragby a často mě najdete v posilovně.“

• Takže sport je tvůj hlavní koníček?

To je hlavně i práce, vlastně i z dalšího koníčku se stala práce. To jsem začal jezdit na závody nejdříve s malým foťákem, pak větším, postupně se z toho stala závislost a nakonec jsem se stal jedním ze dvou fotografů Českého paralympijského týmu.

• A to tě živí?

Mám vlastně čtyři práce. Na poloviční úvazek pracuji v jedné PR agentuře, kde mám na starosti Facebook a další sociální sítě. Stejně tam pořád visím, tak tam alespoň mohu dělat i něco užitečného, baví mě vymýšlet různé kampaně. V druhé práci funguji jako analytik provozu. Kromě toho trochu koketuju s trenérinou plavání a fitness. Učím se na kamarádech pro jiné lidi. A k tomu ještě musím stíhat závodně plavat.

Z depresí mi spolehlivě pomůže hudba

Adéla Hanáková od mala trpí svalovou dystrofií, a když se jí navíc stal úraz, tak si plně uvědomila sílu rodiny. Nejvíce volného času tráví se svou roční dcerkou Adélkou a s manželem. Společnost jim dělá i psi smečka, Bert a Iwan.



„Pracuju na škole, kterou jsem vystudovala. Měla jsem obrovské štěstí, dělám to, co mě naplňuje, mohu komunikovat se studenty a mohu jim i něco málo ze sebe předat a hlavně mohu publikovat. Pocházím z Chomutova a po běžné základní škole jsem se dostala na šestileté gymnázium. Po maturitě jsem si dala roční kurz angličtiny a pak jsem odešla na opačný konec republiky. Vystudovala jsem magisterské studium logopedie na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Udělala jsem doktorát v oboru speciální pedagogika a tomu oboru se věnuji dodnes,“ vysvětluje Adéla.

• Bylo těžké vyrovnat se s postižením?

Svalovou dystrofii (projevuje se úbytkem svalové hmoty) u mě zjistili v devíti letech. V současné době se pohybuji na ortopedickém vozíku. Kdysi o mně někdo řekl, že mám duši bojovníka. Možná že to zní trochu jako klišé, ale neberu své postižení jako boj s něčím, ale jako výzvu, jak se naučit život brát takový, jaký je. Jedna hodně moudrá kamarádka mě naučila, že každá duše si vybírá svůj úděl, být může být složitý pro život ve fyzickém těle.

Je pravda, že jsem měla v životě momenty jako „Proč zrovna já?“, ale pak si člověk uvědomí, že život je takový, jaký si jej uděláme. Stále častěji si uvědomuji, že nedílnou součástí mého života jsou lidé, bez kterých si nedokážu život představit. Teď mám na mysli všechny své asistenty, pomocníky, prarodiče, ale i studenty.

• Když přece jen přijdou chmury, co je zažene?

Z depresí mi spolehlivě pomůže hudba. Miluji ji. Každou chvíli si něco zpívám. Když mi je nejhůř, sednu si k pianu, něco si zazpívám a hned mám pocit, že má život zase lepší smysl. Se svým stejně postiženým bratrem jsem natočila před několika lety CD „Kapka štěstí“. Naše spolupráce tím neskončila – s bráchou a jeho ženou Zuzkou jsem spolupracovala i na dalším CD s názvem „Já žiju“. Mým největším hudebním vzorem byla, je a dlouho bude Zuzka Navarová.

Kristýna Rojíková
(di)



Jan Povýšil

70 LET slastí života se nevzdávajícího vozíčkáře

Klub seniorů Řepy**Zahájení nového roku 2016 • Haló, haló, co se stalo?!****Nový rok 2016
v Klubu seniorů Řepy**

Ve středu 6. 1. 2016 se konalo slavnostní zahájení nového roku 2016. A začali jsme zvesela. Hned při prezentaci dostal každý SENIORSKOU ZDRAVICI 2016 od vedení klubu a sálem se jemně ozývaly melodie valčíků v podání našeho klavírního dua Marie a Radovan.

Šunkové chlebičky, koláč, šampaňské a víno už parta šikovných členů roznášela na stoly. Když bylo vše připravené, předseda klubu Pepa slavnostně zahájil nový aktivní rok, a to s přáním zdravíčka, štěstíčka, úspěchu a spokojenosti všem našim členům. Společně jsme si zazpívali tři krásné písničky. První byla slovenská: Tancuj, tancuj, vykrúcaj... Druhá byla moravská: Na tú svatú Kateřinu... Třetí byla česká: Kdyby byl Bavorov...

To bylo radosti! Každý dostal ze zpěvu jedničku s hvězdičkou. Nastalo hodování a bylo veselo. Koláč, který upekla Maruška (samozřejmě podle receptu manžela Lojzika), chutnal všem. Šampaňské, červené i bílé vínečko, které zabezpečilo duo Pepa a Mírek, nám rozproudilo v žilách krev a už jsme zpívali Jede píseň okolo, okolo stola... A v paměti se objevovaly další písničky, jedna za druhou. Největší úspěch měla píseň Na silnici do Prášil, jeden mladý cestář žil a píseň Generál Laudon jede skrz vesnici... Musím pochválit i klubového sólistu Petra, rodáka z Moravy, který nádherně zazpíval písničky svého mládí.



Na závěr našeho sezení zazněly zdravice od jednotlivých členů klubu. Samozřejmě se přálo zdraví, láska a výhra v pétanque, naše Jana nám popřála „světový mír“ a sklídila za to velký aplaus!

Rozešli jsme se s konstatováním, že spolu je nám v našem seniorském klubu dobře a že se máme rádi. Na konec přidávám báseň-zdravici našeho předsedy Pepy

o našem sportování a pétanque. Stojí určitě za přečtení!

Za KSŘ Ria

**Seniorská údržba těla a duše
Zdravice 2016**

*Pohyb nás vždy pobaví,
sportujeme pro zdraví.
Jsme jak malý děti hravý,
petank nás nejvíce baví.*

*Při zápasech během roku
nachodíme tisíc kroků.
Radost z hráčů v týmu přýští,
těší nás už souboj příští.*

*Naše hraní nemá chybu,
hrajem druhou pražskou ligu.
Jsme už seniorští kmeti,
soutěží s námi i děti.*

*Do mladých se dáme,
a když formu máme,
často je i udoláme.
To je o nás všude známé!*

*Není větší dobrota
při podzimu života,
než dělat, co nás baví.
Díky, koule malý!*

*Téměř každé sezení
poděkuji členům všem
za vítězné zprávy,
z hřišť i z haly.*

*Naše řepská sokolovna,
to je duše posilovna.
A ta naše řepská hřiště,
o nich více někdy příště.*

Haló, haló, co se stalo?!

Nevíte? Někdo slavil...

A co?: 70 let

Fakt? A kdo?: Josef Procházka

Kdo to je?: Nejlepší předseda SenSen Klubu seniorů Řepy, Senior roku 2014.

Nevěříme. Skutečně? Tenhle mladík?

Co proto dělá?: No, sportuje. Hraje pétanque, bowling, uncurling, střílí z luku apod.

A rozumí tomu?: To by jste se divili, rozumí všemu...

A co běh a štafety?: Také, ale po úraze má pomocníka – ortopedický vozík.

Stále nevěříme?: Skutečně. A víte, že je to bývalý šestinásobný maratonský běžec?

Nepovídejte...: Fakt, běžel úspěšně i ko-

šický maratón.

A myslí mu to? No aby ne... Je spisovatelem – píše povídky, publikuje a je autorem tří knížek.

Kde a kdy slavil?: Na zasedání Klubu seniorů Řepy, 3. 2. 2016 v KC Průhon Řepy.

A pohostil Vás?: To si pište! Zabezpečil osm kilogramů kuřecích a vepřových řízků a 15 litrů vína.

A zbylo něco?: Nic, všechno zkonsumovalo 41 přítomných členů klubů.

A co vy?: No samo, dárečky a čtyři super bábovky.

Jaké dárečky?: Soška bohyně Viktorie – symbol „jeho“ vítězství. A příspěvek ke koupi koulí na pétanque francouzské značky MS, s nimi už hrají Mistři Světa...

A co hostě?: Ředitel a zástupkyně Centra sociálně zdravotních služeb pro Prahu 17.

Bylo veselo?: Jak by ne. Zpívali jsme, tancovali, povídali si a hodovali...

Za KSŘ Ria



Josef Procházka (na fotografii uprostřed) je dlouholetým externím redaktorem magazínu VOZKA, spisovatelem, předsedou nejúžasnějšího klubu SenSen – Klubu seniorů Řepy, vždy milý a citlivý otec a dědeček, parták do pohody i nepohody, prostě lidská bytůstka, jak má být...

Všichni čtenáři našeho magazínu ho znají z jeho pravidelných příspěvků a humorných i poučných povídek. Kdo se s ním setkal a ještě setká osobně, má štěstí...

Přejeme Ti, Pepíku, i když opožděně, hodně zdraví, vnitřního klidu a harmonie a dalších sedmdesát let s námi! Hodně štěstí!

*Redakce magazínu VOZKA
a jeho čtenáři*

Je lepší být bláznem neškodným...

Lidé jsou našťvanější než kdysi, říká psychiatrička Růžena Mašková

Přestože v současné době oslavila 83 let, vitalitu a dobrou náladu by jí mohl závidět leckterý padesátník. Jako soudní znalkyně v oboru psychiatrie zná stovky historek, od úsměvných až po nejtragičtější, ale na své bližní se dívá s neobvyklým pochopením. Nejtvrdší slova, která od ní můžete slyšet, jsou akorát „ježkovy chlupy“ nebo „pane na nebi“... MUDr. Růžena Mašková.

„Jako lidé máme zákony, legislativní i morální, které díky zdánlivému vývoji a zpupné inteligenci nedodržíme a tím si škodíme,“ říká. „To u zvířat nevidíte – jejich emoce jsou ryzi a v případě věrnosti i lásky mnohem spolehlivější než u lidí. Vzpomínám si třeba na případ, kdy jedna podvodnice navštívila babičku s tím, že je z magistrátu a u příležitosti narozenin jí přinesla dárek: kotě. Babička byla nadšená, uvařila podvodnici kafe a po návštěvě zjistila, že jí ze skříně zmizelo 5 000 korun. Ale všechno špatné je k něčemu dobré. Ta babička je dodnes šťastná z toho, že má kočičku a ve vztahu k ní té ztráty peněz nelituje.“

Lidé jsou našťvanější než kdysi a především zloději a podvodníci se rozmnožili. Nejvíce tím trpí jednodušší a bezbranní lidé.

• **Mimochodem, vztah ke zvířatům pomáhá i lidem s nejrůznějšími handicapy...**

To jistě, ale zvláště u duševně postižených lidí je na místě opatrnost. Jsou leckdy impulzivní, agresivní a zvířata si pak musejí nechat líbit výpady, kterým nemožnou rozumět. Viděla jsem, jak slepec alkoholik kopal do svého psa. To člověku nejen nepomáhá, ale když se něco takového opakuje, jeho agrese čím dál víc roste.

• **Můžete obecně porovnat chování lidí v naší společnosti z hlediska vaší padesátileté praxe psychiatričky?**

Lidé jsou našťvanější než kdysi a především zloději a podvodníci se rozmnožili. Nejvíce tím trpí jednodušší a bezbranní lidé, především z řad seniorů a lidí s postižením. A protože mám pravidelné služby na záchytce, vidím z praxe, že k nárůstu počtu alkoholiků dochází u žen a lidí nad 65 let. Oproti tomu u mladých se rozmáhá kombinace alkoholu a drog, což je velmi nebezpečná kombinace.

• **Není to zároveň odraz partnerských vztahů a atmosféry v rodinách?**



Růžena Mašková

Foto: (di)

Samozejmě. Tolik rozvodů a nemanželských dětí v minulosti nebylo. A přitom recept na šťastné manželství není nijak složitý. Platí zde pravidlo číslo 1: žena má vždycky pravdu. A jestli ji náhodou nemá, platí pravidlo číslo 1...

• **V minulém režimu se například pojem „psychická újma“ před soudem neřešil. Co se v lidech po psychické stránce změnilo, že nyní se řeší – a ne málo?**

Na to si každý může najít různé důvody, ale já v tom vidím především chamtivost. Když budete mít skutečnou psychickou újmu, nebudete mít chuť, náladu, ani čas lítat po soudech.

Recept na šťastné manželství není nijak složitý. Platí zde pravidlo číslo 1: žena má vždycky pravdu. A jestli ji náhodou nemá, platí pravidlo číslo 1...

• **A kdo poradí psychiatrovi, když duševně strádá?**

To je problém. Říká se, že podstatu nemocí, jež léčí, psychiatři neznají, a proto léčit neumí, ale svým sebevědomím to

umí zatajit. To je také důvod, proč je na psychiatry a jejich pacienty spousta vtípů. Navíc svým způsobem je blázen každý, je ovšem důležité být bláznem neškodným. Mnohem horší pak jsou sociopati. Chudáci policisté, kteří musejí takové případy v terénu řešit – a to jim ještě legislativa občas hází klacky pod nohy. Pane na nebi...

Svým způsobem je blázen každý, je ovšem důležité být bláznem neškodným. Mnohem horší pak jsou sociopati.

• **Je těsně po Velikonocích – jak by se dal vyložit váš povzdech „pane na nebi“ v tomto kontextu?**

Lidé by byli možná překvapení, kdyby věděli, kolik biologů a lékařů je věřících. Například řada chirurgů ví, že neumí život dát, že to je v rukou někoho jiného. A já vnímám Velikonoce jako vyvrcholení Kristova vykupitelského díla, kdy Bůh dokázal, jak má lidi rád. Jak nám nejen slovy, ale i skutkem řekl: lidé, vzpamatujte se!

Jiří Muladi

VĚRA SCHMIDOVÁ: Slivovicová pralinka, Jaro

JOSEF PROCHÁZKA: Líbací Ája

Slivovicová pralinka

Začátkem zimy mi moje známá přinesla malou lahvičku.

„Je to nastrouhaný zázvor zalitý slivovicí. Je to hodně silné, buď víc než opatrná. Ale až někdy zmrzneš na kost, zachrání tě,“ sdělila mi. Protože alkohol zrovna v oblíbené nemám, odložila jsem skleničku na policičku, kde na ni sedal prach.

Jednou koncem zimy jsem byla s pejskem dlouho venku, protože snědl kosti a ty ne a ne vyjít ven. Foukal silný ledový vítr a já se domů vrátila zmrzlá na kost. Přemýšlela jsem, jak rozmrznout, když mi do očí padla lahvička se zázvorem. Rozhodla jsem se ten zázrak vyzkoušet.

Otevřela jsem skleničku, přiložila k ústům a... V té chvíli jsem dostala křeče do ruky, která držela otevřenou lahvičku u mých úst. Ta se díky tomu převrátila a já měla v ústech asi půl deci slivovice s nastrouhaným zázvorem. V té samé chvíli se mi chtělo kýchnout, já se zhluboka nadechla a vdechla onen zázračný nápoj do sebe!

Co následovalo, se dá jednoduše popsat: Oheň! Hrůza! Zbytek lahvičky jsem na sebe vylila v záchvatu šíleného kašle. Slivovice se zázvorem opouštěly mé plíce všemi otvory – ústy v šíleném kašli, nosem za neuvěřitelného pálení a určitě i očima, protože i ty slzy pály jako žhavá magma. A pokoušelo se to propálit mi zevnitř ušní bubínky a vytrysknout ušima ven...

Seděla jsem na vozíku, celá mokrá od slivovice s nastrouhaným zázvorem, všude plno papírových kapesníků a ubrousků. Aby toho všeho nebylo málo, někdo zazvonil. Byl to pošťák. Ve dveřích nasál silnou slivovicovou vůni, když uviděl moje hrůzou zježené vlasy, červené oči a nos, mokrou a okrášlenou kousky zázvoru....

Posťák se usmál a spiklenecky na mě mrkl. „Položím vám to sem a podepíše to za vás,“ nečekal na odpověď a zavřel za sebou dveře. Takovouto blbou shodu náhod prostě nevymyslíš...

Jaro

Konečně! Konec šera, depresí, smutku, samoty... Sluníčko svítí déle a intenzivněji, pohladí po tváři i po duši, usmívá se. Stačí vyjít ven a rozhlédnout se kolem.

Světlo, slunce, nové rostlinky, nový život...

Malé semínko po dlouhé zimní samotě ve tmě a ve studené zemi se vrhlo do nerovného boje s hromadou tvrdé hlíny nad ním. Přes veškerý její odpor se semínko dere za sluncem dál a dál s obrovskou vírou ve své vítězství. A zvítězí i navzdory tomu, že se to zpočátku zdálo jako nemožné. Dere se přece za sluncem, za životem a to mu dodává obrovskou sílu „vyhrát“. Podívejte se na trávu, jak se dokáže prodrat i tvrdým asfaltem. To mě vždy fascinuje, ta obrovská síla malinkého semínka trávy...

Kdosi kdysi řekl, že tomu, kdo byl zasažen tvrdou ránou osudu, tomu byla dána obrovská síla, aby to zvládl. Asi to tak nějak bude. Vždyť být vozičkářem vůbec není sranda a není to jen v tom, že člověk nemůže chodit. Je to i spousta jiných, přidružených zdravotních problémů, které se objeví dříve nebo později. Člověka na vozíku často potká i spousta ponižování a výsměchu od okolí, schytá pár ran na těle i na duši...

Co když nám v zimě zase přibýlo pár dalších problémů, došly nám síly, přepadl nás smutek, deprese? Otázky typu: „Jak dál?“ a „Má to vůbec smysl?“ a „Proč?“

Co tak s novým jarem setřást tohle všechno a zase zvednout hlavu, zas a znovu se zhluboka nadechnout čerstvého jarního vzduchu plného nové energie, podívat se na sluníčko, usmát se na něj a začít znovu.

Zkuste to taky tak! Vyrzte ven, zhluboka se nadechněte a s novou silou (nacherpanou z jarního sluníčka) a vírou se vrhněte do dalšího života, abyste zvládli často těžký osud. Nic jiného nám, lidem odkázaným na ortopedický vozík, ani nebývá. Dostali jsme novou šanci...

Ano, někdo ji propije, někdo proberečí, ale dá se a měla by se využít mnohem efektivněji. Vždyť proto jsme ji dostali, abychom to ukázali a dokázali světu. Člověk na vozíku to nikdy neměl, nemá a ani nikdy nebude mít lehké. Ale nesmí se vzdávat! Nikdy! Musí být jako to semínko...



Líbací Ája

Naše Ája je fenka nádherného bílého špice. Je to taková malá, chlupatá psi holčička. Hlídá náš dům a hlídá i naše dvě malé a krásné holčičky, vnučky Lucinku a Terezku, které v domečku s námi bydlí.

Panička ji často koupe, je proto voňavoučká jako děťátko. Když ještě nebyly vnučky na světě, byla miláček rodiny číslo 1. Já jsem se v rodinném žebříčku po pár letech dostal za vnučky, za Áju a ještě za kocoura Fouse...

Po mém úraze na kole a následném ochrnutí mě Ája v rodinném domku v Dolních Zálezlech denně olizovala a pusinkovala, mnohem více než má tenkrát zákonitá, nyní už jen bývalá, první manželka. Byl jsem rád, že mě alespoň někdo na celičském světě (z ženského rodu) miluje. Získával jsem si ji tím, že jsem měl pro ni vždy po ruce nějaký kousek od snídaně, oběda či večeře – nějaké masíčko nebo jinou laskominku. Nechal jsem to na talíři, který vždy vyluxovala dočista.

I mou bývalku ráda olizovala na tváři. Lákala k sobě Áju slovy: „Ukaž Ájo, koho máš na celém světě nejraději! Svoji paničku, vid’?“

Já bych ještě dodal velitele a vůdce smečky, protože když jsem ležel rok a půl v elděnce v Ryjčích, Áju si vychovala k obrazu svému. Mě, ochrnutého vozičkáře, ty psi něžnosti přestaly jednoho dne navzdýcky bavit, když jsem uviděl něco, co jsem měl už vidět dávno a čeho si ani babička Helena nikdy naštěstí nevšimla.

Posťák nám jednoho krásného dne přinesl celoroční vyučování spotřeby elektrické energie a já jsem měl pro ženu dvě tradiční zprávy. Chtěla samozřejmě jako první slyšet tu zprávu dobrou! A ta byla, že nám vrací 1 222 korun za elektřinu.

„A ta druhá zpráva je jaká?“ ptá se.

A já říkám: „Líbilo se mi moc, jak tě Ája miluje a jak tě pěkně a s láskou olizuje. Ty nejenže držíš, ale ještě ji nastavuješ tváře a rty... A víš, co si před chvílí Ája olizovala v kuchyni v koutě? Svoji buchtičku...“

Když pak manželka pelášila do koupelny umýt si pusku, tiše a spokojeně jsem se smál.

Od té chvíle musí nádherné a přítulné Áje ode mě stačit, že ji podrhu za ušima, na bříšku a dostane jako vždy dobré papů, které ji pořád nechávám.

Pivovar jako chráněná dílna



Zaměstnanci pivovaru

Foto: Ivo Oskar Osvald

„Když pivo jednou někam přivezeme, většinou je to tak, že už ho tam pak chtějí pořádkem,“ říká Petr Jakubiček ze spolku Propolis, který v Chřiči na Plzeňsku provozuje malý pivovar pCH!

Pivovar je výjimečný tím, že jde fakticky o chráněnou dílnu zaměstnávající lidi s postižením. Letos se rozrostl, protože spolek Propolis získal grant 315 000 korun od Nadace VIA, která ocenila osm projektů spojujících byznys a dobročinnost.

„Za peníze z grantu podnik nakoupí zařízení na mytí vratných skleněných láhví a jeden ležácký tank. Myčka láhví umožní plnění piva do vratného skla a rozšíří produktové portfolio podniku: nově tak bude možné vyrábět lahvové pivo i domácí pivní limonádu,“ uvedl za nadaci Zdeněk Mihalco.

Pivo Nebožtík

Pod vedením profesionálního sládky vaří v Chřiči pivo devět lidí.

„Šest s mentálním postižením a tři s fyzickým. Mentálně postižení dojíždějí z Ústavu sociální péče Zavidov a o práci se tu skoro perou, je to pro ně jako výlet,“ konstatuje správce pivovaru Petr Jakubiček.

Zaměstnanci mají kromě samotného vaření na starost také úklid nebo přípravu dřeva. Protože jim s novým tankem a myčkou skla přibude práce, dostanou posilu. „Od léta nebo spíše od podzimu přibereme jednoho či dva další pracovníky,“ dodává správce.

V Chřiči vaří jedenáctku ležák Pazdrát a třináctku Nocturno. Dělají však i speciá-

ly, například Nebožtík, pivo „černé jako smrt“. K máni je v plastových nebo skleněných nevratných lahvích. I to se změní.

„Plast není ideální a nevratné skleněné lahve zase zbytečně zvyšují cenu piva,“ vysvětluje dále Petr Jakubiček. Jak se bude jmenovat připravovaná pivní limonáda, to v Chřiči ještě nevědí. Doufají však, že si na ní lidé také pochutnají.

„Bude to nealkoholický nápoj z vysladovaného ječmene, chmele a dalších přísad, který se ale nenechá zkvásit,“ prozrazuje správce pivovaru.

Pivovar pCH! funguje jako chráněná dílna od léta 2015 v obnoveném barokním areálu pivovaru a za jeho provozování stojí spolek Propolis, jenž ve Chřiči spravuje také Muzeum každodennosti

Kontakt a další informace: Pivovar Chřič, 331 43 Chřič 2, tel.: 374 440 180, 603 216 581, info@pivovarchric.cz, www.pivovarchric.cz.



pCh!
PIVOVAR CHŘIČ
ZALOŽEN 1567 OBNOVEN 2014

OBĚTI

trestné činnosti mají svá práva!

Poradna NRZP ČR v Ostravě poskytuje bezplatné poradenství pro lidi s postižením a seniory, kteří byli poškozeni trestnou činností

Byli jste okradeni nebo na vás byl spáchán podvod, např. v rámci podomního prodeje? Víte za jakých podmínek mají nárok na finanční odškodnění oběti trestné činnosti? Nejen na tyto otázky se můžete zeptat v poradně NRZP ČR v Ostravě díky projektu *Oběti trestných činů mají svá práva!* Pokud patříte do skupiny lidí se zdravotním postižením nebo jste senior, můžete využít bezplatnou odbornou poradenskou pomoc.



Ilustr. foto: <http://static.boredpanda.com>

Díky zákonu o obětech trestných činů je nyní možné aplikovat celou řadu postupů a pomoci v této problematice a cíleně problémy této zranitelné cílové skupiny řešit. V rámci projektu nabízíme bezplatně ►

odborné sociální poradenství v těchto oblastech:

- Právo na bezplatnou odbornou pomoc,
- právní pomoc a poskytování právních informací (v souvislosti se zák. o obětech trestných činů č. 45/2013 Sb., právní zastoupení u soudu neposkytujeme),
- právo na informace,
- zveřejňování informací o totožnosti obětí,
- podání vysvětlení a výslech zvláště zranitelných obětí,
- právo na peněžitou pomoc,
- náležitosti žádosti o peněžitou pomoc,
- informace o subjektech poskytujících pomoc obětem trestných činů,
- další psychosociální pomoc oběti.

Poradenství je poskytováno **ambulantně, telefonicky a e-mailem**. V případě osobní schůzky na adrese poradny je dobré si **předem domluvit termín a čas konzultace**.

Odborní poradci jsou vyškolení na tuto problematiku a cílovou skupinu osob s postižením. Dovedou adekvátně reagovat na problémy zvláště zranitelné oběti a poskytnout jim efektivní a včasnou pomoc.

Kde nás najdete?

Ostravská poradna NRZP ČR sídlí na ulici 30. dubna 2944/1 (zastávka Důl Jindřich, naproti ÚP Ostrava), 702 00 Moravská Ostrava a Přívoz. Nachází se v přízemí výškové budovy a má bezbariérový přístup.


Další kontakty: tel.: 596 110 282, 736 751 206, www.nrzp.cz, Skype: poradnaostrava, poradnaostrava@nrzp.cz.

Konzultační hodiny: po 8–12, 13–17 h; út 8–12 h; st 8–12, 13–16 h; čt 8–12, 13–16 h.

*Mgr. Markéta Dunděrová
Poradna NRZP ČR v Ostravě*

Projekt je financován za podpory Nadace rozvoje zdraví a Národní rady osob se zdravotním postižením ČR.



 **Národní rada osob se zdravotním postižením ČR**

PORADNA pro život s postižením

Práce při invalidním důchodu? A proč ne?!

Od našich klientů dostáváme velmi často dotazy, které se týkají práce při invalidním důchodu. Mnozí z nich mají obavy, aby jim stávající stupeň invalidního důchodu nebyl snížený, popř. aby o svůj důchod nepřišli úplně ve chvíli, kdy si vydělají nějaké peníze navíc. Vysvětlení této problematiky si můžeme ukázat na konkrétním příkladu z praxe.

■ **Dotaz z poradny: Pobírám invalidní důchod (plný) a příspěvek na péči v částce 8 000 Kč. Mohu si přitom vydělat nějaké peníze?**

Výdělečná činnost při pobírání žádného ze stupňů invalidního důchodu ani příspěvku na péči **zákonem nijak omezena není**. To se týká **výše výdělku, rozsahu pracovního úvazku, ani typu pracovního poměru** (pracovní smlouva, dohoda o pracovní činnosti, dohoda o provedení práce či podnikání na živnostenský list).

Omezením může být pouze váš zdravotní stav – je tedy potřeba vykonávat takovou práci, kterou s ohledem na zdravotní stav zvládáte.

Nicméně u **invalidního důchodu III. stupně je ještě třeba rozlišit, zda je osoba schopna či neschopna výdělečné činnosti za zcela mimořádných podmí-**

nek. Podle vyjádření úseku metodiky Lékařské posudkové služby ČSSZ může totiž u osoby, která je invalidní ve III. stupni a není schopna práce za zcela mimořádných podmínek (tuto informaci zjistíte z posudku o invaliditě), dojít ke **snížení stupně invalidního důchodu z III. na II., pokud tato osoba pracuje na vyšší pracovní úvazek**.

V praxi jsme se dosud setkali s odebráním nebo snížením stupně invalidního důchodu z důvodu, že osoba vykonávala výdělečnou činnost, pouze v několika ojedinělých případech. Pokud byste nastoupil do práce a skutečně by došlo ke snížení stupně invalidního důchodu, máte samozřejmě právo podat proti tomuto rozhodnutí námitku, popř. správní žalobu (v případě neúspěchu námítky).

Pokud má osoba v posudku o invaliditě uvedeno, že není schopna výdělečné činnosti za zcela mimořádných podmínek, ale subjektivně se domnívá, že výdělečné činnosti schopna je, lze zvážit podání opravných prostředků i z tohoto důvodu (změna posudku z „není schopen“ na „je schopen“).

*Zodpověděli pracovníci Poradny pro život s postižením Ligy vozíčkářů
www.ligavozic.cz/poradna
poradna@ligavozic.cz
(red)*

Jaké máte zkušenosti s prací při invalidním důchodu? Napište nám o tom do VOZKY!

**Redakce: Pavel Plohák,
sefredaktor@vozka.org,
tel. 737 238 933**



Ilustr. foto: VOZKA (dz)

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace
 poradenství BEZ BARIÉR
 Ostravské organizace vozíčkářů
 Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!! OSTRAVA!!! OSTRAVA!!!
 OSTRAVA-JIH PORUBA VÍTKOVICE
 OSTRAVA!!! OSTRAVA!!! OSTRAVA!!!
 SLEZSKÁ OSTRAVA RADVANICE A BARTOVICE MICHÁLKOVICE
 OSTRAVA!!! OSTRAVA!!! OSTRAVA!!!
 MARTINOV MORAVSKÁ OSTRAVA A PŘÍVOZ LESYČR

Kontaktní osoby:
Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

- **telefony:**
 596 914 660 (11–12 h, po–pá)
 596 131 202 (12–14 h 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, Michálkovice a Martinov, Nadace Lesy ČR, Nadace Rozvoje zdraví, Stavební firma Procházka s.r.o., Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg a Zdravotní pomůcky Tomáš Vlček.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Celkový pohled na umístění lavičky a zvonku „vedle“ opěradla Foto: Lucie Filipčíková

Co na tom, že zvoněk pro přivolání pomoci je označen grafickým symbolem vozíku a je umístěn od země cca 90 cm, když některý „dobrák“ zde zřídil posezení

na lavičce. A aby byla zabezpečená proti posunutí a vandalové ji nemohli odnést, je důkladně přišroubována k zemi. Chodící člověk si může před schody odpočinout. Ale co vozíčkář? Pokud je sám a nikdo nepůjde kolem, má smůlu. Ledaže by sebou vozil nějakou metrovou hůl, kterou by dosáhl na tlačítko zvonku.



Pohled zblízka

Foto: Lucie Filipčíková

Další zastávka MHD po rekonstrukci

V rámci rekonstrukce ulice Nádražní byla provedena i úprava tramvajové zastávky MHD Stodolní.



Tramvajové nástupiště Stodolní

Před úpravou se zcela nevhodně nastupovalo přímo z komunikace. Vzhledem k nedostatku místa byla možná pouze rekonstrukce na **zastávkový mys**. Jedná se o rozšíření chodníku směrem k tramvajovému pásu s nástupní hranou z bezbariérového obrubníku. Provoz automobilů je veden po kolejích.



Detail zastávkového mysu s tramvají

V roce 2015 se Dopravnímu podniku města Ostravy podařilo zrekonstruovat i řadu dalších tramvajových nástupišť zastávek MHD. O tom už jsme psali...

ANKETA

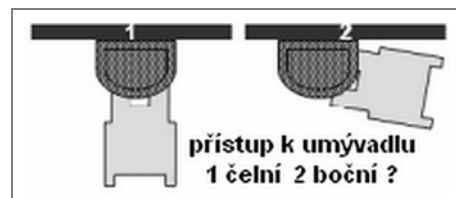
Bezbariérové bydlení a hygienické prostory



Všem, kteří již dotazník vyplnili, mnohokrát děkujeme za ochotu!

Vás, kteří jste z jakýchkoli důvodů doposud nereagovali, prosíme, abyste si našli malinko času a dotazník vyplnili nyní. **Podrobnější informace a formuláře naleznete na webových stránkách:**

http://bariery.xf.cz/
 v odkaze **ANKETA**.



Proč? Přispějete ke zpracování ucelené analýzy požadavků uživatelů na vlastní byt a bytový dům v rámci řešeného projektu, na kterém se podílí i **poradenství Bez bariér spolku Ostravská organizace vozíčkářů**. Jde o projekt TA ČR č. TD03000279 s názvem „Bydlení jako činitel sociálního začleňování“, jehož řešitelem je Fakulta stavební VŠB-TU Ostrava.

Některé výstupy z tohoto projektu budou také publikovány na stránkách magazínu VOZKA. Konečným cílem by mohlo být zásadní přepracování stávajícího prostředí českých technických norem ve vztahu k problematice bydlení (normy Obytné budovy a Zařiditelnost bytů). Mohlo by se to dotknout i samotné vyhlášky č. 398/2009 Sb., o obecných a technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb.

Text, foto: (mf)

Připravil Mirek Filipčík

Vy Se Ptáte..., Poradna NRZP ČR odpovídá

Evidence na ÚP a příspěvek na bydlení

Jsem evidovaná na ÚP a nyní mi úřad našel práci. Kvůli synovi potřebuju práci na poloviční úvazek, ale nabídli mi na plný. Pokud tuto práci odmítnu a vyřadí mě z evidence, odejmou mi příspěvek na bydlení?

Pokud jste evidovaná na ÚP, stát za vás hradí zdravotní pojištění, které je ze zákona povinné platit. Pokud vás vyřadí z ÚP a vy už nebudete pojištěncem státu, budete si muset pojištění hradit sama.

Pro nárok na příspěvek na bydlení nemá evidence na ÚP žádný vliv. Pokud ale pobíráte i dávky pomoci v hmotné nouzi, tedy příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení, tak na tyto dávky by případná neevidence na ÚP vliv měla.

Pokud vás z ÚP sankčně vyřadí, můžete se znovu přihlásit až po šesti měsících.

*Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Platnost nového průkazu ZTP

Výměna průkazu ZTP proběhla v pořádku, ale po převzetí jsem zjistil, že nová průkazka má dobu platnosti jen do 17. 5. 2025, tedy 10 let. Ovšem na staré průkazce je platnost bez časového omezení. Na můj dotaz na ÚP mi odpověděli, že je to tak v pořádku. Myslíte si, že je to správné? Pokud ne, prosím poradte, co mám dělat?

Do konce roku 2011 se platnost průkazů mimořádných výhod (TP, ZTP a ZTP/P) vydávala dle zákona o sociálním zabezpečení, kdy doba platnosti průkazu mohla činit u občana ve věku do 20 let nejvýše 5 let, 20 až 50 let nejvýše 10 let a nad 50 let bez omezení.

Od 1. 1. 2012 však vydávání i dobu platnosti upravuje zákon o dávkách pro osoby se zdravotním postižením, který říká, že nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením trvá po dobu platnosti výsledku posouzení schopnosti pohyblivosti a orientace žadatele o průkaz. Platnost tohoto výsledku posouzení může být časově omezena nebo je bez časového omezení. Doba trvání nároku na průkaz osoby se zdravotním postižením je sou-

částí výroku rozhodnutí o přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením.

Současně s vydáním průkazu osoby se zdravotním postižením krajská pobočka Úřadu práce určí dobu platnosti tohoto průkazu jako veřejné listiny. Doba platnosti průkazu osoby se zdravotním postižením jako veřejné listiny je nejvýše 5 let u osob do 18 let věku a nejvýše 10 let u osob starších 18 let. Tato doba nemůže být delší, než je doba, po kterou trvá nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením.

Zákon platný od roku 2012 tedy časové omezení umožňuje, záleží jen na výroku v rozhodnutí.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Chráněné pracovní místo a nařízení práce přesčas

Pracuji ve firmě – dříve založené jako chráněná dílna pro invalidy. Jsem ČID 1. stupně. Počet zaměstnanců 200–254, dle webových stránek je invalidních zaměstnanců 1., 2. nebo 3. stupně asi 140. Firma má nyní chráněná místa (nikoli dílny) pro invalidní občany. Pracuji na zkrácený úvazek 7,5 hod. Tento úvazek mi doporučila závodní lékařka na základě mého zdravotního stavu. Může mi bez dohody se mnou zaměstnavatel nařídit přesčas? Řekli nám, že na chráněné dílny se nehraje a že se nemáme ohánět zákoníkem práce.

Dnes jsem byla na základě toho na inspektorátu práce, ale tam všichni zaměstnanci mlčí... Nikdo mi nechce pomoci. Jak mám postupovat dál?

Práci přesčas je možné konat jen výjimečně, každopádně vám za ni náleží odměna či náhradní volno.

Zaměstnavatel ji může zaměstnanci nařídit jen z vážných provozních důvodů. Nařízená práce přesčas nesmí u zaměstnance činit více než 8 hodin v jednotlivých týdnech a 150 hodin v kalendářním roce.

Zaměstnavatel může požadovat práci přesčas nad uvedený rozsah pouze na základě dohody se zaměstnancem. Neposkytne-li zaměstnavatel náhradní volno v době tří kalendářních měsíců po výkonu práce přesčas nebo v jinak dohodnuté

době, přísluší zaměstnanci k dosažené mzdě výše uvedený příplatek. Je-li v pracovní smlouvě dojednána mzda s přihlédnutím k případné práci přesčas, na mzdu a příplatek nemáte nárok.

Na dodržování povinností vyplývajících z právních předpisů dohlíží Státní úřad inspekce práce, který také může vyžadovat odstranění zjištěných nedostatků a ukládat pokuty. Proto se na něj obraťte s podnětem na prošetření dané situace. Podrobnosti naleznete na jejich webových stránkách www.suip.cz.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Parkovací karta

Je parkování s parkovací kartou vydanou na základě průkazu ZTP na vyhrazených parkovacích místech (se symbolem vozíčkáře) bezplatné? Na internetu jsem se dočetla, že ano. Trochu mě překvapilo, že paní na ÚP, kde jsem zařizovala průkaz ZTP, mi tvrdila, že parkovací karta neopravňuje k bezplatnému parkování, ale pouze k využití vyhrazeného místa...

Paní z ÚP měla naprostou pravdu. Parkovací karta vás opravňuje k užívání vyhrazeného parkovacího místa, ale nikoli bezplatnému. Rozlišujeme, zda jde o veřejné parkoviště s vyhrazeným parkovacím místem nebo o vyhrazené parkovací místo pro konkrétní osobu před bydlištěm. Úhradu parkovného na veřejném parkovišti stanovuje příslušná obec (město). Stejně tak cenu parkovného, jeho vybírání, slevy či případně možnosti bezplatného parkování pro držitele průkazu. Tyto informace si můžete vyhledat na stránkách konkrétní obce (města). Zřízení vyhrazeného parkovacího místa osoby před bydlištěm a jeho užívání je od poplatku osvobozeno, ovšem vyznačení je nutné si uhradit.

Legislativa (zákon o pozemních komunikacích, o silničním provozu, prováděcí předpisy) držitele parkovacího průkazu ZTP osvobozuje od poplatku při používání dálnic a rychlostních silnic. Pouze ale v ČR. V ostatních zemích je nutné si zjistit příslušnou právní úpravu. Dále v jednotlivých případech a je-li to naléhavě nutné, nemusí po dobu nezbyt-

ně potřebnou řidiči motorového vozidla označeného parkovacím průkazem pro osoby se zdravotním postižením drogovat zákaz stání a zákaz stání vyplývající z dopravní značky „Zákaz stání“; přítom nesmí být ohrožena bezpečnost a plynulost provozu na pozemních komunikacích. Mohou opět v jednotlivých případech naléhavé nutnosti vjíždět i tam, kde je značka „Zákaz vjezdu“ omezena dodatkovými tabulkami „Jen zásobování“, „Mimo zásobování“, „Jen dopravní obsluha“, „Mimo dopravní obsluhu“ a taktéž do oblasti označené dopravní značkou „Pěší zóna“.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Omezení svéprávnosti

Moje 30letá dcera má Downův syndrom, IQ 40, příspěvek na péči 8 000 Kč. V roce 2005 byla zbavena způsobilosti k právním úkonům trvale. Já jsem opatrovník.

Nyní, po změně zákona, proběhlo nové šetření. Soudem určená primářka psychiatrie, která dceru vyšetřovala, uvedla ve znaleckém posudku, že dcera není schopna právně jednat ani v běžných záležitostech každodenního života. Čili nic se nezměnilo. Nový rozsudek ale ano. Dcera se omezuje ve svéprávnosti tak, že nemůže samostatně právně jednat v žádných záležitostech, s výjimkou běžných záležitostí každodenního života. Moc tomu nerozumím. Jelikož chci pro dceru to nejlepší, nevím, jak se mám zachovat – jestli se odvolat. Lhůta pro odvolání je 15 dnů. Co se pro dceru mění změnou rozsudku? Může to mít vliv i na výši příznávného příspěvku na péči?

Podle nové zákonné úpravy už nelze svéprávnost omezit plně, ale pouze omezit. S tím souvisí to, že daná osoba je schopna jednat v každodenních záležitostech (např. jednoduchý nákup svačiny), aby rozhodnutí nebylo v rozporu se zákonem.

Zda má v tomto případě smysl odvolání, za vás posoudit nemůžeme. Pokud si myslíte, že rozhodnutí není v zájmu dcery, odvolání podejte. Pro dceru se nic nemění. Omezení svéprávnosti nemá žádný vliv na přiznání, změnu, případně odebrání příspěvku na péči.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Hlášení ÚP a ukončení hospitalizace

Jakou formou se musí hlásit ukončení hospitalizace příslušnému pracovišti ÚP? Požadavek, abych zaslal propouštěcí zprávu z nemocnice, považuji

za zcela nepřijatelný...

Zákon o sociálních službách konkrétně neuvádí formu, jakou má být nahlášeno, že byla hospitalizace v nemocnici ukončena. V § 21 zákona o sociálních službách se však uvádí, že příjemce příspěvku je povinen:

a) písemně ohlásit příslušné krajské pobočce ÚP do osmi dnů změny ve skutečnostech rozhodných pro nárok na příspěvek, jeho výši nebo výplatu;

b) na výzvu příslušné krajské pobočky ÚP osvědčit skutečnosti rozhodné pro nárok na příspěvek, jeho výši nebo výplatu, a to ve lhůtě do osmi dnů ode dne doručení výzvy, neurčila-li krajská pobočka ÚP lhůtu delší.

Pokud jste byl hospitalizován a ÚP vás vyzve, abyste ukončení hospitalizace doložil propouštěcí zprávou, pak je to vaší povinností. Úřad nemusí zajímat, s čím jste byl hospitalizován, ale zajímá jej především počet dnů, které jste byl hospitalizován. Pokud počet dnů hospitalizace překročí kalendářní měsíc, pak vám za tento měsíc nenáleží výplata příspěvku na péči. Jedná se o zcela legitimní požadavek ÚP, který tím předchází zneužívání dávek.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Příspěvek na péči

Můj tchán je postižený a pobírá také příspěvek na péči. S manželem se o něj staráme, převážně tedy já, ale tchán nám nedává žádné peníze. Je přesvědčený o tom, že příspěvek patří pouze jemu a naší povinností je se o něj starat zadarmo. Dá se s tím něco dělat?

Ač to v zákonu o sociálních službách není uvedeno přímo, již z názvu „Příspěvek na péči“ je zřejmé, že příspěvek je určen k zaplacení péče. Nelze si jej spořit, nakupovat za něj cokoli jiného než služby pro svou osobu.

Pokud tchán toto nepochopí a příspěvek vám nebude za poskytnutou péči dávat, obraťte se na ÚP, kde o příspěvek žádal. Úřednice může pánovi vysvětlit, že takto to dělat nemůže, ale také tchána upozorní na to, že mu úřad může příspěvek odejmout právě z důvodu, že jej nevyužívá, jak má.

Dle zákona o sociálních službách § 20 krajská pobočka ÚP ustanoví zvláštního příjemce příspěvku, jestliže oprávněná osoba:

a) nemůže příspěvek přijímat;

b) nevyužívá příspěvek nebo nemůže příspěvek využívat k zajištění potřebné pomoci.

Zvláštní příjemce může být pečující osoba, tedy vy nebo váš manžel, ale také registrovaný poskytovatel sociální péče,

který sídlí v okolí tchánova bydliště.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Příspěvek na nákup mot. vozidla a vratka DPH

Jsem zdravotně postižený s těžkou vadou pohybového ústrojí podle § 9 odst. 2 a odst. 4 zákona č. 329/2011 Sb. Dostal jsem příspěvek na nákup motorového vozidla. Zároveň mám přiznání možnost vrácení DPH, podle § 85 zákona č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty. Ovšem vozidlo chci koupit v Německu od plátce DPH a na finančním úřadu mi řekli, že vrátit DPH mi můžou pouze v případě, že vozidlo zakoupím v ČR. Dívám se na příslušný § 85 zákona č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, kde vůbec není, že nelze vrátit DPH při nákupu vozidla ze země EU. Jak to tedy je?

Pokud si koupíte automobil v Německu, pak v Německu zaplatíte jak cenu vozidla, tak také DPH. Ta je odvedena německému FÚ. Jelikož tato daň nebyla zaplacená FÚ v ČR, nemůže vám ji také vrátit.

Zákon o DPH sice nic takového neuvádí, jak správně pišete, ale také neuvádí, že je možné vracet daň, která byla přijata v jiné zemi. „Výměna, převod či promíjení“ DPH mezi jednotlivými státy EU, alespoň co vím, neexistuje.

Už jsem se s podobným případem setkal. Tehdy byl požadavek na vrácení DPH zamítnut, z čehož plyne, že FÚ podal správnou informaci.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Mateřská a rodičovský příspěvek

Pečuji o svou patnáctiletou postiženou dceru, má III. stupeň postižení. Vzhledem k tomu nemohu pracovat, proto jen pobíráme péči, mobilitu a jako rodina máme přídatky na ni a pro společné osoby v domácnosti. Jsme tříčlenná rodina. Nyní čekáme narození druhého dítěte a na sociálním odboru mi bylo řečeno, že pokud nemám příjem, nemám nárok na mateřskou dovolenou. Až se dítě narodí, rovnou budu pobírat rodičovský příspěvek.

Je tomu opravdu tak? Jsem z toho dost rozhozená, že stát se ke mě stává tímhle způsobem. Nejsou ještě nějaké jiné možnosti dávek?

Dle zákona o státní sociální podpoře § 44 má nárok na porodné žena, která porodila své první nebo druhé živé dítě, nepřevyšuje-li rozhodný příjem v rodině součin částky životního minima (ŽM) ►

rodiny a koeficientu 2,7.

Jste-li tříčlenná rodina – vy, manžel a 15letá dcera –, pak vaše ŽM je $3\,140 + 2\,830 + 2\,450$ (počítám, že dcera už měla 15 let) = 8 420 Kč \times 2,7 = 22 734 Kč (částka se může lišit). Pokud nepřevyšují příjmy vaší rodiny částku 22 734 Kč, pak nárok na porodné mít budete, v opačném případě na něj skutečně není nárok.

Co se peněžité pomoci v mateřství týká, zde se jedná o jiné podmínky dle zákona o nemocenském pojištění, kde se v § 32 uvádí, že podmínkou nároku na peněžitou pomoc v mateřství je účast pojištěnce na pojištění alespoň po dobu 270 kalendářních dní v posledních dvou letech přede dnem nástupu na peněžitou pomoc v mateřství. Uvedené nemocenské pojištění se odvádí z výdělečné činnosti, a pokud jste v posledních dvou letech nepracovala a nezískala minimálně 270 dnů pojištění, pak skutečně nárok na peněžitou pomoc v mateřství nemáte. Začnete rovnou pobírat rodičovský příspěvek.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Lázně a příspěvek na péči

Tatínek dcery s mentálním postižením pobírající příspěvek na péči jedou do lázní. Mají v té době nárok na příspěvek na péči, když otec bude během pobytu o dceru pečovat?

Zákon o sociálních službách k vašemu dotazu v § 14 a uvádí, že příspěvek se nevyplácí, jestliže je oprávněně osobě po celý kalendářní měsíc poskytována zdravotní péče v průběhu hospitalizace. To neplatí v případě, kdy je s oprávněnou osobou k hospitalizaci přijata jako průvodce fyzická osoba, která byla uvedena v žádosti o příspěvek, jako osoba poskytující pomoc. Podmínka celého kalendářního měsíce není splněna, pokud k hospitalizaci došlo první den v kalendářním měsíci nebo k propuštění z tohoto zařízení došlo poslední den v kalendářním měsíci.

Je-li tedy tatínek dcery uveden jako pečující osoba, pak o příspěvek na péči nepřijdou.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Poradna NRZP

Kontakty:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.poradnazp.cz, www.nrzp.cz

Prac. doba: po, st: 8.30–12, 12.30–17 h; út, čt, pá: 9–12 h.

Z historie

Státní knihovna medicíny USA (The National Library of Medicine, USA)



Amputovaní vojáci během „vátky boxerů“ (Boxer war) v Číně (1900–1901) ve vojenské nemocnici



1. svět. válka: Voják po amputaci ve vojenské nemocnici Waltera Reeda, Washington D. C., USA

Zajímavosti z vědy a techniky

Největší „zabijáci“ Čechů • Magnetic Particle Imager • Spermoti

Proti „zabijákům“ Čechů

Kardiovaskulární choroby patří k největším „zabijákům“ Čechů. Například infarkt myokardu postihne každoročně v ČR víc než 22 000 lidí. Asi 6 000 na jeho následky zemře. Výjimkou dnes nejsou ani dvaceti či třicetiletí pacienti. Včasně odhalení nebezpečně zvýšené hladiny tuků v krvi má zásadní význam pro případnou léčbu.

„Ateroskleróza neboli kornatění tepen, vzniká v důsledku ukládání tukových látek do cévních stěn. Příznaky se objeví až při kritickému zúžení cévy nebo jejím uzavření. Projevy pak závisí na části těla, kterou postižená céva zásobuje, tedy například akutní infarkt myokardu, centrální mozková příhoda, zúžení tepen zásobujících tenké a tlusté střevo či uzávěr tepen dolních končetin,“ vysvětluje internista Ladislav Krajčí ze společnosti *synlab czech s.r.o.* Hladina celkového cholesterolu by neměla přesáhnout 5 mmol/l, hodnoty HDL cholesterolu by se měly pohybovat nad 1 mmol/l a LDL cholesterolu do 3 mmol/l.

Preventivní program Zdraví národa hrazený společností *synlab czech* poskytl v únoru příležitost všem zájemcům ověřit si bezplatně svůj zdravotní stav. V roce 2015 se ho zúčastnilo 17 443 lidí, o rok dříve 11 694 účastníků.

Třetí ve světě

V České republice začíná fungovat průlomová technologie v zobrazování živých organismů – 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze slavnostně otevřela 9. února 2016 Centrum pokročilého preklinického zobrazování (Center of Advanced Preclinical Imaging, CAPI). Bude sloužit pro výzkum, který je nutný k vývoji nových léčiv, ale neodhrává se ještě na pacientech. Unikátem je přístroj využívající zcela novou tomografickou technologii zobrazování paramagnetických částic (Magnetic Particle Imager, MPI), kterou lze významem přirovnat k objevu rentgenových paprsků. Jde teprve o třetí komerční instalaci tohoto přístroje ve světě.

„Centrum je jedinečné v tom, že zde lze vyšetřovaný organismus zobrazit všemi metodami a získané obrazy vzájemně sloučit. Zjistíme tak mnohem víc informací o pozorovaném objektu,“ uvedl vedoucí centra RNDr. Luděk Šefc, CSc. „Například při pozorování nádoru může-

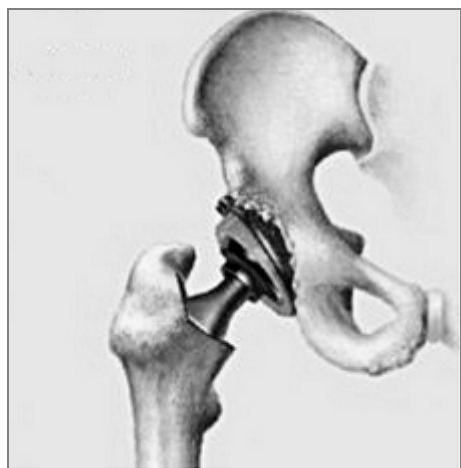
me současně znázornit nádor v pozici podle kostry, měkkých orgánů, cévního řečiště, pozorovat množství mrtvých buněk a také třeba akumulaci fluorescenčně značených imunitních buněk (optické zobrazení),“ dodal.



Magnetic Particle Imager, MPI

Kloubní náhrady

V lidském těle je téměř 180 kloubů. Kloubními obtížemi pak trpí podle průzkumů každý pátý člověk v Evropě. Po šedesátce má osteoartrózu, degenerativní onemocnění kloubů, až sedmdesát procent lidí. Ale časté jsou potíže také u mladých výkonnostních sportovců nebo u těch, kteří prodělali úraz.



Při artróze je „nemocná“ hlavně kloubní chrupavka. Zprvu v ní dochází pouze k biochemickým změnám a ztrátě vody. Rentgenové snímky ve druhém a třetím stadiu choroby už ukazují „roztřepené“ kousky na konci kloubů a ve čtvrtém, nejzávažnějším stupni artrózy, se v kloubu již o sebe velmi bolestivě při každém pohybu třou jen kosti bez chrupavky. Na kloubu vznikají kostní výrůstky – osteofyty – a je deformovaný. Pohyb je téměř nemožný a postižený trpí bolestmi i v noci. Konzervativní farmakologická a rehabilitační léčba v tomto stadiu už nemohou pomoci, šanci jsou chirurgické zákroky s kloubní-

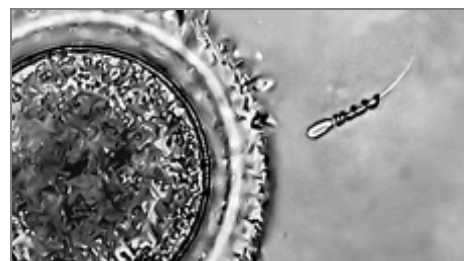
mi náhradami. K výraznému zlepšení výsledků v uplynulých pětadvaceti letech došlo například při implantacích umělého kyčelního kloubu.

Spermoti jsou pro oko neviditelní

Lidem majícím problémy s počítím svítá nová naděje. Líné spermie by totiž v blízké budoucnosti mohli rozpohybovat miniaturní roboti. Němečtí vědci, kteří je vytvořili, jim říkají spermoti a zatím byli testováni jen na býcích. Německým biologům se podařilo ulovit jejich spermie a jednotlivé „plavce“ vsadit do speciálních magnetických nanotrubiček. Právě na principu magnetů nová technologie funguje.

Vědci díky principu přitahování a odpuzování jednotlivých pólů dokážou spermie nasměrovat přesně tam, kam potřebují. Robotický pomocník vypadá pod mikroskopem na první pohled jako obleček, který se navlékne na spermii. Pouhým okem jej člověk ale zpozorovat nedokáže. Je dlouhý pouze 50 mikrometrů a v průměru má méně než 8 mikrometrů.

Primárně sice spermoti mají sloužit k směřování spermií během umělého oplodnění, stejně tak ale mohou být nositeli léků, jež mají být přesně cíleny na konkrétní místo. Místo velkých dávek léků budou spermoti nasměrováni pouze na postiženou oblast, a to pouze ve stopovém množství, aby se zbytečně nezatěžoval organismus. „Možnosti jsou prakticky neomezené,“ uvedl profesor Oliver Schmidt, který v drážďanském institutu pro nanotechnologie vedl výzkum zabývající se spermoty. Zdůraznil však, že v lidském těle se setkáváme s úplně jinými látkami, se kterými zvířata nepřijdou do kontaktu. Ukázalo se například, že kofein dokáže tempo spermotů zrychlit asi o 30 procent. „Teď musíme zjistit, co jim naopak škodí,“ uzavřel Schmidt. Spermoti tak před sebou mají ještě několik dlouhých let výzkumu, jednou ale od základů změní svět medicíny.



Připravil Jiří Muladi

Handicapovaní rybáři na veletrhu FOR FISHING 2016

Organizaci handicapovaných rybářů Kladruby pozvala pořádající společnost ABF, a.s., zastoupená panem Michalem Sedláčkem. Děkujeme, že nám umožnili naši prezentaci široké rybářské veřejnosti a poskytli nám stoprocentní podporu a servis po celou dobu trvání veletrhu.

Po čtyři dny jsme se snažili návštěvníkům veletrhu přiblížit naši činnost. Smečkáme před našimi kamarády na vozíku, kteří po celou dobu vydrželi na stánku a aktivně debatovali s návštěvníky o svých rybářských zkušenostech a úspěších. Společně jsme účastníky veletrhu informovali o dění na revíru Záhorská, o závodní činnosti – Mistrovství České republiky a Mistrovství světa handicapovaných rybářů, o Dětských rybářských závodech a připravovaném rybářském kroužku.

Bezbariérová lovná místa

Velký zájem o informace jsme zaznamenali v souvislosti s našimi lovnými místy – bezbariérovými přístupy pro handicapované na rybářských revírech v České republice, na jejichž budování se naše organizace podílí spolu se Středočeským územním svazem Českého rybářského svazu, z. s.. Věříme, že se nám též podařilo získat několik nových členů do našich řad, které bychom rádi zapojili do aktivní rybařiny a ukázali jim novou cestu do života mezi „zdravé“ občany.

Pro návštěvníky jsme si dále připravili široké spektrum praktických i upomínkových předmětů s logem naší organizace, které nám za velmi příznivé ceny zhotovil velkoobchod Puchoň. Přátelskou atmosféru též podpořil náš kvalitní likér Handy Kapka z německé dílny Sonntag Neudorf a výtečný staročeský špek od společnosti Maso Třebovle. Jejich darováním i prodejem jsme se snažili handicapované zviditelnit a získat nějaké ty finanční prostředky pro podporu a chod organizace.

Mořský rybolov v Norsku? Paráda!

Silným zážitkem pro nás bylo setkání s rybářskou modlou Jakubem Vágnerem. Věříme, že si na nás najde čas a podpoří nás v našich rybářských aktivitách.

Až doslova neuvěřitelným setkáním byla návštěva pana Zatřepálka, který nám přislíbil možnost mořského rybolovu pro naše členy v Norsku. Již nyní se na zájezd do této atraktivní rybářské destinace těšíme.



Maximální podporu jsme opět zaznamenali od našich největších partnerů, společnosti Tropic Liberec a společnosti Šan-ger zastoupené panem Kolouškem, kteří nás aktivně podporují již druhým rokem.

S přispěním Tropicu jsme na veletrhu získali tři silné nové partnery z řad známých firem. Děkujeme též Středočeskému územnímu svazu a všem lidem kolem jejího předsedy Dušana Hýbnera, kteří nám jsou vždy nápomocni a s nimiž razíme

úspěšnou cestu vpřed pro naše handicapované rybáře Českého rybářského svazu MO Kladruba.

Mediální i osobní podporu nám přislíbil i náš budoucí čestný člen Petr Vondráček, rokenrolový mág, herec a moderátor, který se rozhodl do naší organizace vstoupit. Velkou radost nám udělal i Milan Špalek ze skupiny Kabát, který s námi pořídil pár fotografií.

Celkově musíme naši přítomnost na

největším rybářském veletrhu v ČR hodnotit velmi dobře a věříme, že se nám lidé s otevřeným rybářským srdcem ozvou a svými možnostmi nás budou chtít podpořit. Více na [www: http://www.handicap-rybary.cz](http://www.handicap-rybary.cz).

S úctou a Petru zdar!

*Jan Porhansl a Tomáš Kučera
hospodář a zástupce hospodáře*



Termíny závodů ČRS MO Kladruba 2016

■ **Jarní závody:** 30. dubna; závody pro max. 40 handicapovaných rybářů a členů ČRS MO Kladruba; revír: nádrž Záhorská – 411 120.

■ **Mistrovství ČR handicapovaných rybářů v plavané:** 13.–15. května; Mladá Boleslav, revír: Jizera 4 – 411 027.

■ **Dětské závody jarní:** 18. června; závody pro děti do 15 let, které nemusí být registrovanými rybáři – cílem je přimět děti k rybářské činnosti; revír: nádrž Záhorská – 411 120.

■ **24hodinové závody:** 15.–16. července (12. 8. – 13. 8.); závody pro max. 35 handicapovaných rybářů a rybářů, kteří jsou členy ČRS; revír: nádrž Záhorská – 411 120.

■ **Podzimní závody:** 17. září (24. 9.); závody pro max. 40 handicapovaných rybářů a členů ČRS MO Kladruba; revír: nádrž Záhorská – 411 120.

■ **Dětské závody podzimní:** 10. září (17. 9. 2016); závody pro děti do 15 let, které nemusí být registrovanými rybáři; revír: nádrž Záhorská – 411 120.



Modrý slon vstupuje do druhého desetiletí

Startujeme oblíbenou celostátní soutěž!



Do XI. ročníku soutěže o Cenu Modrého slona se můžete přihlásit jako jednotlivci nebo ve skupině. Připravili jsme pro vás deset kategorií umělecké tvorby se závěrečnou několikadenní přehlídkou v interiérech liberecké zoo.

Posláním projektu je zapojení lidí se zdravotním postižením a jejich přátel do kulturních aktivit, při kterých nejsou oproti ostatním podstatně znevýhodněni a mohou významně přispět k rozvoji kulturní úrovně nejen své, ale i společnosti jako celku. A že mají vaše výtvarné úspěchy, jste se mohli přesvědčit v uplynulých deseti ročnících. Nádherná výtvarná díla, strhující divadelní či pěvecká vystoupení nenechala žádného návštěvníka či diváka v klidu – emoce radosti, obdivu a sounáležitosti mnohdy vyjadřovali aplausem vstojem.

Díla umělců s postižením jsou nejen důkazem nezdolné vůle k překonání ži-

votních překážek, ale hlavně přinášejí významná svědectví o tvořivé podstatě lidského bytí... Přihlaste se do soutěže a naplňte s námi společně motto projektu: „Bez bariér v duši i v životě”.

Tady jsou soutěžní kategorie: **malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, kombinovaná technika** (např. ruční práce, koláže...), **literární tvorba, divadlo** (např. malé formy, loutkoherectví...), **tanec, hudební tvorba** (např. hudební přednes, skladba...) a **jiné formy zajímavé umělecké tvorby** (řezbářství, umělecké zpracování skla atd.).

Jak na to?

Vyplněnou přihlášku, kterou najdete na www.czplk.cz, je nutno písemně nebo osobně doručit **nejpozději do 16. 5. 2016** na adresu: Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o.p.s., Zahradní 415/10, 460 01 Liberec XI (tel.: 731 653 002).

Informace o organizaci Setkání v liberecké zoo obdržíte prostřednictvím našeho portálu www.czplk.cz.

Přihlášená soutěžní díla zašlete nebo doručte do CZP Liberec, Zahradní 415/10 Liberec XI., popř. do jednotlivých center Libereckého kraje (Semily, Jablonec n. N., Česká Lípa), a to **nejpozději do 30. 5. 2016**. Slavnostní vyhlášení Cen Modrého slona 2016 proběhne v rámci XI. ročníku „Letního setkání v liberecké zoo v červnu 2016. Vystavovatelé berou na vědomí, že jejich díla budou vystavena na veřejnosti

v uvedeném termínu v liberecké zoo.

Organizátoři se zavazují, že jejich díla budou použita pouze k výstavním účelům v rámci soutěže. Z důvodů přehlednosti a k řádnému navrácení děl vystavovateli je zapotřebí, aby jednotlivá zasláná díla byla opatřena vhodným obalem, který bude řádně označen adresou vystavovatele.

Další informace k soutěži naleznete na www.czplk.cz a www.artefaktum-info.cz. Kontakt: Helena Latislavová, e-mail: Ladislavova.h@seznam.cz.

*Helena Latislavová
hlavní koordinátorka projektu*



Vaříme s VOZKOU

Rychle a jednoduše



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

Poctivá polévka k obědu či večeři

Jídlo, po kterém se jen zapráší

Polévka je obvykle pokrmem, který připravuje žaludek na hlavní chod. Jsou ale i takové, z nichž se najíte do sytosti. Hustá polévka plná zeleniny tak může nahradit oběd nebo večeři.

Polévka před výplatou

„Tuto polévku učila moji mámu její máma,“ napsala nám paní Růžena. Vařila ji, když v peněžence ani v lednici toho před výplatou už moc nezbylo.

Potřebujete: kousek sádla, vejce, hladkou mouku, sůl, pepř a kmín.

Připravte si zásmažku – na sádle osmažte mouku, zalijte asi půllitrem vody, přidejte přes vidličku vejce, osolte, trochu opepřete, dodejte kmín a alespoň 10 minut vařte. Pokud toho zbylo doma víc, můžete přidat bramboru, zeleninu či opečenou housku.

Chilli bramboračka



Potřebujete: 4 brambory, 2 stonky řapíkatého celeru, 1 mrkev, 1 cibuli, 2 lžíce másla, 1 lžičku hladké mouky, ½ lžičky mletého chilli nebo chilli vloček, 1 litr zeleninového vývaru, pepř, sůl, kmín

a čerstvou petrželku.

Nadrobno nakrájenou cibuli orestujte na máse. Přidejte kmín a zasypte lžící mouky. Pak přidejte zeleninový vývar, řapíkatý celer a kolečka mrkve. Vařte asi 10 minut a přidejte nakrájené brambory. Když změkne zelenina, přidejte chilli, sůl i pepř a před podáváním přidejte do polévky trochu nasekané petrželky. Pokud v lednici najdete anglickou slaninu, opečte ji do křupava na pánvi a podávejte spolu s polévkou.

Polévka z červené řepy



Potřebujete: 1 červenou cibuli, 1 chilli papričku (jalapeños), 3 lžíce olivového oleje, 3–4 červené řepy, 150 ml červeného vína, 500 g pasírovaných rajčat, 500 ml vody nebo vývaru, čerstvý tymián (hodí se i rozmarýn), sůl, pepř, 3 stroužky česneku, 4 lžíce kysané smetany

Cibuli nakrájejte nadrobno a spolu s nadrobenou chilli papričkou nechte změkhnout na rozpáleném oleji. Přidejte oloupanou a najemno nastrouhanou řepu, ještě dvě minutky smažte a poté zalijte vínem. Víno nechte odpařit, přidejte pasírovaná rajčata, vodu (vývar), osolte a povařte asi 15 minut do změknutí. Pak rozmixujte na krém a ochuťte tymiánem, solí, pepřem a prolisovaným česnekem. Podávejte se lžící kysané smetany a čerstvým pečivem. K cibulovému základu můžete také přidat kostičky slaniny nebo uzeného masa.

Mrkvová polévka s opečenou slaninou

Potřebujete: 1 kg mrkve, 2 střední brambory, střední cibuli, máslo, 50 g slaniny, muškátový oříšek, pepř, sůl, pažitku, parmazán a zakysanou smetanu.

Cibuli nakrájejte na půlkolečka a nechte zezlátnout na máse ve větším hrnci. Přidejte na užší kousky nakrájenou mrkev. Asi po 5 minutách zalijte vodou (mrkev musí být ponořená), přidejte brambory nakrájené na menší kousky a nechte vařit v osolené vodě asi 20–25 minut. Poté hrnec odstavte z plotýnky a pomocí tyčového mixéru rozmixujte

uvařenou směs na krém. Dochuťte solí, pepřem a nastrouhaným muškátovým oříškem.

Před podáváním si na pánvičce osmažte slaninu nakrájenou na delší proužky a těmi pak polévku ozdobte. Posypte nastrouhaným parmazánem a pažitkou.

Krémová pórková polévka s balkánským sýrem

Potřebujete: 1 větší pórek, 1 velkou cibuli, olivový olej, kousek másla, 1 litr vody a balíček balkánského sýra.

Na olivovém oleji a máse orestuje nakrájenou cibuli a na kolečka nakrájený pórek. Až se cibule a pórek rozvoní, zalijte vodou. Přidejte na kousky pokrájené brambory a vařte do změknutí. Do polévky rozdrobte balkánský sýr a vše do hladka rozmixujte. Podávat můžete s opečenými krutony.

Polévka z povadlého salátu

Potřebujete: 1 malý salát nakrájený na kousky, 1,5 litru zeleninového vývaru, 1 pórek, 1 cibuli, 150 ml smetany, sůl a pepř.

V hrnci osmažte cibuli, přidejte pórek nakrájený na malé kousky, potom salát. Po chvíli zalijte zeleninovým vývarem. Přiveďte k varu a vařte 15 minut, dokud zelenina nezměkne. Sejměte z plotny, nechte trochu vychladnout a rozmixujte do hladka. Dejte opět vařit a za stálého míchání přidávejte smetanu. Osolte a opepřete.

Sytá svačínová polévka



Potřebujete: 200 g cibule, 3 lžíce sádla, 450 g brambor, 150 g měkkého salámu, lžičku sladké papriky, špetku pálivé papriky, 250 ml kysané smetany, 2 lžíce hladké mouky a sůl.

Drobně naseknou cibuli orestujte na sádle, přidejte nakrájené brambory, potom salám, osolte a přisypte sladkou a pálivou papriku. Chvilí restujte, pak zalijte vodou a vařte až do změknutí brambor. Nakonec přidejte smetanu, ve které předtím rozmícháte mouku. Polévku před podáváním hustě posypte petrželkou.

Inspirace: prozeny.cz, recepty.cz, zachranjidlo.cz

Dobrou chuť přeje Blanka!

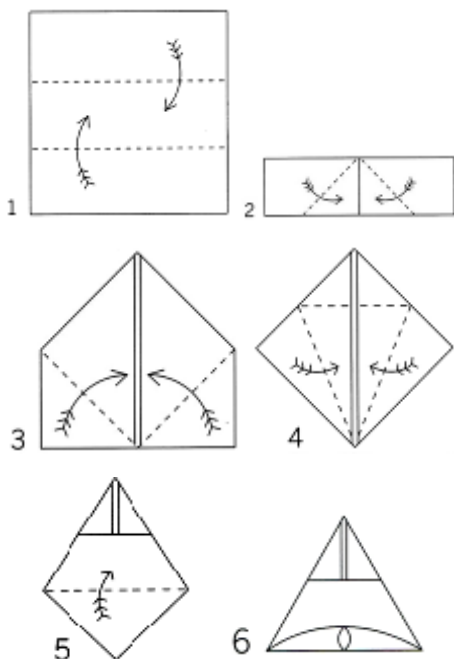
Arteterapie pro zdraví i pro radost

Jarní krášení

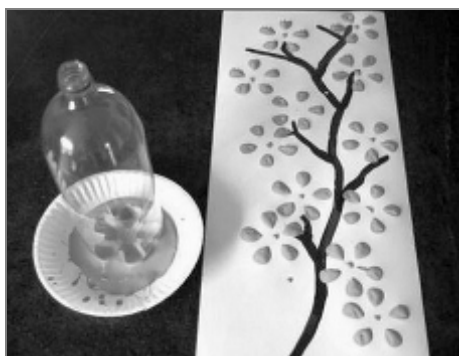
Velikonoce jsou za námi, přesto jaro ještě míváme ve dveřích. Pojďme vyzdobit byt či dům pomocí několika technik, které můžeme sdílet s našimi blízkými nebo si pohrát sami.

Skládání ubrousků

Obrázkový návod, jak složit z ubrousku ušáka:



Kvetoucí strom: „Namalujte“ obraz za pár vteřin



Co les dá...



Jarní malování s dětmi. Obrázky jsou připnuty kolíčky k šňůrou vypletené „nástěnce“

Návod pro všechny, kteří neumí malovat. Nejprve si na připravenou čtvrtku papíru namalujte kmen stromu i s vedlejšími větvemi. Do misky nebo talíře namíchejte hustější barvu, do ní pak namáčejte dno plastové lahve a obtiskněte jako květy k namalovanému kmenu.

Můžete různě kombinovat barvy, aby jaro u vás bylo co nejveselejší.

Jarní papírová zahrádka

Potřebujete pouze barevné papíry, lepidlo, nůžky a kreativitu...



Inspirace: Internet
Připravila Blanka Falcníková

Kvíz

Všehochuť

Kvízové otázky Blanky Falcníkové v tomto čísle VOZKY jsou jako vždy opět velmi záladné (což lze ostatně tvrdit i o odpovědích...), tentokrát ale ještě o kapku více...

1. Knoflíky se jako běžnější součást oděvů šlechty a bohatých měšťanů rozšířily až v 17. století. Proč mají pánské a dámské košile obráceně zapínání?

- a) V 16. a 17. století vrcholily čarodějnické procesy. V jejich průběhu posílili muži svou dominantní roli nad ženskou částí lidstva a prosadili si, že bude rozdíl i v tomto směru. Pravá strana jako symbol dominance byla přičtena mužům, ženám zbyla strana levá. Umístění knoflíků byla jen malá část celého tohoto procesu.
- b) Módní pařížský krejčí Luis Ninon, který působil v kolem roku 1652 v Paříži, začal šít podobné kabátce pro muže i ženy. Stávalo se pak, že si ženy a muži kabátce zaměnili a byla ostuda. Ninon proto odlišil kabátce různým zapínáním.
- c) Muži se oblékali sami a byli to větší praváci, knoflíky mají proto na pravé straně. Ženám do jejich mnohdy komplikovaných rób často pomáhaly sluzky, pro které bylo praktičtější zapínání vlevo, jelikož k ženě přistupovaly zepředu a byly také většinou praváčky.

2. Naši předkové používali k čištění zubů směsi na bázi mýdla, drčené křídly nebo dřevěného uhlí. První pasty se nevyráběly v tubách, nýbrž v zavařovacích sklenicích, popřípadě keramických dózách. Pasta v nádobách rychle vysychala a ztrácela na kvalitě. Odkdy je zaznamenána moderní historie systematické dentální hygieny, v tomto případě používání zubní pasty v tubě?

- a) První tuby začal vyrábět někdy kolem roku 1800 řezník Fritz Hartmann ze střívek porážených prasat, které zbyly po zabíjačce. Začal do nich totiž tlačit sádlo, které od něj odebírala místní lazebnice Susi Erdmann. Tento nápad po jeho smrti Susi zpeněžila, prodala ho firmě Elmexan.
- b) Syn amerického stomatologa a výrobce zubních past Washingtona Shef-

fielda si při studiu v Paříži všiml malířů vytlačujících na palety barvy z hliníkových tub. V roce 1892 se tak zrodila myšlenka výroby pasty v tubě.

- c) Nápad na uchování polotuhých hmot vznikl v hlavě inženýra chemie Františka Mazala kolem roku 1860 a zahrála si zde roli náhoda. Byla jedná mírná zima a Mazalův syn si hrál na dvorku v blátě. Jak to děti umějí – nacpal si do rukavic hojnou dávku bláta a protože některé prstíky měl už od odbrané, bláto začalo vytékat ven. Starý Mazal si toho všiml a nápad na tubu byl na světě.

3. První doklady o směsích na čištění zubů pocházejí už ze starověkého Egypta před 5 000 lety. Zubní pasta se používala i ve starověké Indii a Číně kolem roku 500 př. n. l. Zubní směsi obsahovaly sůl, mátu či pepř. První pasty byly ve formě prášku, kolem roku 1850 se objevila pasta ve formě krému pod názvem Crème Dentifrice. Která firma poprvé uvedla na trh zubní pastu v tubě?

- a) Firma Colgate v roce 1896.
- b) V roce 1821 firma Librexiv, která později přešla k jiné branži.
- c) Firma Elmexan v roce 1914.

4. Zívání je velmi prospěšné pro náš organismus. Z těla se vyplaví toxiny, prokrví se mozek a zaplaví nás množství endorfinů. Zívání v návaznosti na to zvyšuje krevní tlak a zlepšuje soustředění. Proč je zívání tak nakažlivé?

- a) Podle posledních vědeckých objevů jde o nevědomý neverbální projev dominance. V současnosti je sále ještě vidět ve zvířecí říši, např. u psů nebo lvů. Tím, že člověk zívne, hodně otevře ústa a dává najevo převahu. Druhá strana se pak nechce nechat zastrašit, tak podvědomě učiní totéž.
- b) Vědci se shodují na tom, že se jedná o projev sociální empatie, kterou se mezi lidmi upevňují vazby. Čím bližší si jsme, tím větší je možnost, že se zíváním nakazíme.
- c) Nejde o nakažlivost, ale o to, že v současné době jsou lidé mnohem více nervově unaveni než v minulosti. Ještě začátkem minulého století se tento projev mezi lidmi nevyskytoval.

5. Proč si nevidíme na špičku nosu?

- a) Ve skutečnosti svůj vlastní nos nevidí nikdo z nás. Může za to náš vlastní mozek! Právě ten vymazává nos z našeho zorného pole.
- b) Ve skutečnosti si na nos můžeme vidět všichni, ale někdo zanedbává gymnastiku oka, která tomu napomáhá.
- c) Podle Darwinovy teorie se nos vyvíjel zkracováním. Kdysi jsme si na cho- bot viděli, protože jsme to potřebovali.

V současnosti už tento aspekt není pro člověka důležitý.

6. Často máme husí kůži v návalu silných emocí během velkých životních okamžiků nebo při vzpomínce na ně. To souvisí s uvolňováním adrenalinu a zpracováváním těchto silných pocitů. Jedním z důvodů je zvětšení prostoru mezi chlupy, které tak dokážou zadržet více vzduchu a vytvořit kolem těla vrstvu tepelné izolace. Co způsobuje takzvanou „husí kůži“?

- a) Způsobuje to zrychlený průtok krve v podkoží, kde jsou kořeny chlupů a vlasů. Ve chvíli, kdy dojde k nějaké aktivizaci emocí, začne krev proudit rychleji a dráždí kořinky, ty pak reagují napřímením.
- b) Jedná se o fyziku – kolem našeho těla se v době stresových událostí tvoří aktivní energetické pole, které ochlupení lidského těla „zvedá“ (přitahuje jako magnet). Takže jde o úkaz zvenčí a ne zevnitř našeho těla.
- c) Je to fyziologická reakce těla; začíná vnějším podnětem (chladem, strachem, vzrušením). Nervová soustava reaguje výbojem, který stáhne svalová vlákna kolem chlupů, čímž je napřímí a pokožka tam vypadá jako oškubaná drubež. Je to příprava těla na boj nebo na útěk v případě strachu, stresu nebo ohrožení. Napřímené chlupy opticky zvětšují živočicha, kterému se může snáze podařit odstrašit potenciálního útočníka.

7. Určitě jste si už všimli, že staří lidé jsou výrazně chlupatější než ti mladí – porost na těle jim roste všude, s výjimkou hlavy. Starým lidem, především mužům, rostou chloupky z těch nejpodivnějších míst – například z nosu nebo z uší. Proč jsou staří lidé tak chlupatí?

- a) Lidské tělo se věkem opotřebovává a řada funkcí se zvolňuje. K tomu patří i práce ochlupení. U mladých lidí se ochlupení těla pravidelně každých 1–2 měsíce obměňuje, u stařích pak zůstává a jen pomalu přibývají chloupky další. Tím se jejich počet na těle zvyšuje a vypadají, že jsou chlupatější.
- b) Jde o vývojovou záležitost – v minulosti se mladí lovci pohybovali rychle, tudíž jim stačilo ochlupení na těle vzhledem k jejich věku. Také by jim silnější ochlupení bránilo v lovu. Starší lovci pak tyto mladé spíše jistili, byla jim u toho zima, takže jim příroda dopřála silnější vrstvu ochlupení.
- c) Nejde o záležitost fungování těla – kdo se hodně holí, ten má pak více chlupů i jinde.

Správné odpovědi: 1c, 2b, 3a, 4b, 5a, 6c, 7a.

Připravila Blanka Falcníková

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete
podat také na webu Vozky
www.vozka.org

ASISTENCE

• Hledám na občasnou výpomoc s nákupy studenta z Ostravy nebo Ostravy-Hrabůvky s řidič. průkazem. Jsem invalida a bez asistence se z bytu nedostanu. Finančně a konkrétně se domluvíme. Prosim, žádná lehká váha, já vážím dost. Bližší informace osobně. Vlad. Kaloč, 700 30 Ostrava-Hrabůvka, Mjr. Nováka 29, tel. 603 741 541. Ochotu vždy odměním.

BYTY

• Prodám velký bezbariérový byt 4+1 v osob. vlastn. ve Svitavách. Je plně zařízen a postaven pro vozičkáře. Svitavy jsou na rovině s velkým bezbariér. zázemím. Byt situován v malém byt. domě 5 min. od centra v klidné zóně. Dva vchody, elektrická plošina. + nájezd. Lze jej užívat v jedné části i jako prac. nebo komerční. V ceně kuchyň, upravená koupelna, vestav. skříně, rampa, madla a spousta úprav a vychytávek pro vozičkáře. Podlah. plocha 134 m². Byt má vlast. plyn. kotel, malou zahradu, přístřešek u vchodu. Je zateplen a náleží k němu sklep i půda. Prodej. cena: 3 365 000 Kč. Svitavy mají bezbariérové sportoviště, školy, bazén a cyklostezky a spoustu restaurací. Kontakt: HIS WORK s.r.o, Riegrova 2246/2a, 568 02 Svitavy, tel.: 461 315 458.

PRODEJ

• Prodám: ► Elektrický čtyřkolový skútr „STERLING-EMERALD“, nový, v záru-

ce, 1× použitý. Obě nápravy odpruženy, barva červená. ► Nový gelový podsedák Jay Easy 44 × 42. Cena dohodu. Tel.: 605 968 265, e-mail: dobson@email.cz.

• Prodám rehabilitační lehátko VS 260 K bez koleček, ložná plocha 90 × 190 cm. Konstrukce pomerančová, koženka. Původní cena 19 000 Kč, nyní cena dohodu. Telefonní číslo: 773 094 832.

• Prodám mechanický odlehčený vozík Eurochair 1.850 Meyra, šíře 40 cm, polohovací záda (3 stupně), adaptér – posunutě těžiště vhodné např. při vložení ortézy pro sed,



dělené stupačky, rychloupínací kola s obručemi a náhradní duše a pláště. Barva modrá. Stabilizační vzpěra, nové plast. kryty na kola (průhledné, barevné – Meyra), nová přední i zadní rychloupínací kola bezúdržbová. Cena 8 000 Kč. Kontakt: tel. 775 199 833, Chrudimsko.

• Prodám otočnou vysouvací autosedačku spolujezdce „TORNOUT“ + loketní opěrky. V provozu necelě 3 roky. Cena 25 000 Kč. Kontakt: Ludvík Dobeš, tel.: 605 968 265, dobson@email.cz.

• Prodám handbike Schmicking. Rám: Aluminium, šíře sedu 36 cm; kliky: Aluminium, 26 cm; řazení: Shimano Deore XT; přehazovačky: Shimano Deore XT; kazeta: SRAM 9 koleček; řetěz: Shimano; brzdy: Shimano Dura ace; přesmykač: Shimano, 3 kola; kola: 26 palců s Tufo pláštěvkami, DTswiss náboje; zadní nárazník. Cena 46 000 Kč. Kontakt: Jan Strcula, tel.: 734 309 539, strcula@email.cz.

• Prodám elektrický invalidní vozík Handicare PUMA YES repas, zakoupen 7/2014 u firmy BOGO, v záruce. Držák na berle – lze odmontovat, joystick se dá přemontovat na kteroukoli ruku, šíře

Příhláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- **telefonicky:**
- tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h,
- tel. vydavatele, Ostravské organizace vozičkářů, 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
- **vice 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).**

www.vozka.org

sedáku se dá nastavit od 42 do 50 cm,



nabíječka je součástí. Cena původní 27 350 Kč, nyní za 19 000 Kč, lze dohodou. Kontakt: tel. 731 572 980 (Frenštát pod Radhoštěm, okr. Nový Jičín).

VOZKA

Magazín
o životě
a pro život
na vozíku

Rady,
inspirace
a motivace
www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozičkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín Vozka**, č. ú.: 256261415/0300 ■ **Facebook:** <https://www.facebook.com/magazinvozka>, internet: www.vozka.org ■ **Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, sefredaktor@vozka.org ■ **Objednávky, inzerce (redaktor, sazba, grafika, web):** Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10-17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falcníková (bf), Ing. Jiří Mulaří (di) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Monika Henčlová, Mgr. Milan Linhart ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **Vychází 4× ročně v Ostravě** ■ **Tiskne Repronis, Ostrava** ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1 100 ks ■ **Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeob. obchod. podmínkami pro předplatitele** ■ **Články (podepsané i zkratou) 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, Nadace ČEZ, NADACE AGEL, Nadace Jedličkova ústavu, Městs. obvodů Ostrava-Jih a Mar. Hory a Hulváky, společnosti Ostravské komunikace 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, 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.



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

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
19 let profesionální práce v oboru

Jan Píbal - JP SERVIS www.jpservis.eu +420 606 613 239



FOTOGRAFICKÁ SOUTĚŽ „S Actreen® žiji naplno“

Podělte se o momenty, které jste
prožili v letošním roce díky Actreen™
a vyhrajte kameru **GoPro HERO4**.

Nahrajte svou fotografii na
www.actreen-soutez.cz

Nejlepší fotografii na základě hlasování odměníme
a spolu s dalšími devíti vystavíme v Café B. Braun.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE





**Život
bez bariér.**

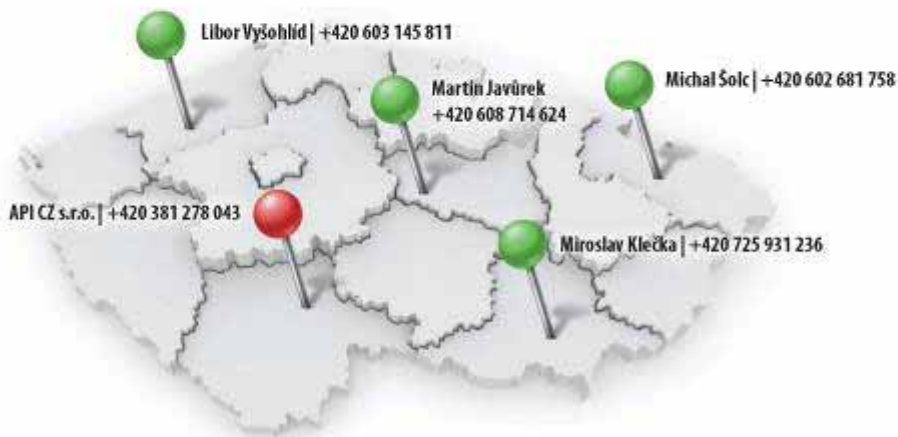
**Automobily
bez bariér.**



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