



**ZDRAVOTECHNIKA:**  
Výstava Život bez bariér

**SPORT:**  
Češi na MS v boccie v Pekingu

**CESTOVÁNÍ:**  
Vozičkář na slunném Kypru

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE • WWW.VOZKA.ORG

4/2014

Cestujete po železnici

# VOZKA

Vychytávka:  
mobilní schody s plošinou

17. prosince 2014

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XVII.



Mirka Šimková: Hrajeme s kartami, které nám osud rozdál – str. 48



- **OUTDOOROVÝ DEN NAPŘÍČ HANDICAPY**
- **UNIKÁTNÍ BYDLENÍ PRO SENIORY A LIDI S HANDICAPEM**
- **SENIOR ROKU JOSEF PROCHÁZKA ŠÍŘÍ I Z VOZÍKU ENTUZIASMUS**

Foto: (di)

# JP SERVIS

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



VESELÉ VÁNOCE A ŠTASTNÝ NOVÝ ROK 2015,  
VÁM PŘEJE FIRMA JAN PIBAL - JP SERVIS



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

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



[www.jpservis.eu](http://www.jpservis.eu)

+420 606 613 239

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

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

 OPEL  
HANDYCARS OPEL HANDYCARS  
[www.opel-handycars.cz](http://www.opel-handycars.cz)

## Úpravy aut pro invalidy



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

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



**IROA-HDC s.r.o.**

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: [iroa@volny.cz](mailto:iroa@volny.cz)

internet: [www.iroa.cz](http://www.iroa.cz)





## Letem světem

### Vyhlášeny Neziskovky roku 2014

V ocenění Nadace rozvoje občanské společnosti se hodnotí profesionalita práce a efektivita v oblasti managementu i finančního řízení a inovační přístup. Z celkově 135 přihlášených organizací (vloni 120) vybrala odborná komise v kategorii malých neziskovek **o. s. Lata** – programy pro ohroženou mládež, mezi středně velkými **o. s. PFERDA** – sdružení pro všestranný rozvoj osob s mentálním postižením a z velkých organizací **Charitu Opava**. V Ceně veřejnosti mezi 15 semifinalisty obhájila loňský titul **o. p. s. Helpes – Centrum výcviku psů pro postižené**.

### Knihovna roku 2014

**Knihovna Jiřího Mahena** v Brně získala ocenění za zavedení služby „**Lekotéka – hračky a pomůcky pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami**“. Projekt navazuje na soustavnou práci knihovny s lidmi se speciálními vzdělávacími potřebami. Cílovou skupinou jsou děti s různými druhy handicapů. Knihovna vytváří soubor didaktických pomůcek a hraček, se kterými pracovníci poboček během besed pracují. Pedagogové, kteří se svými žáky docházejí na besedy, si mohou stejně jako rodiče vybrat konkrétní pomůcky a hračky, které lze později vypůjčit. Záměrem je podpořit rozvoj motorických a komunikačních dovedností a vytvářet pozitivní vztah ke knihovně a čtenářství.

### S Disway na výlety bez bariér



Jiří Maule, tvůrce sítě Disway

**Disway** je komunitní síť pro zdravotně postižené uživatele. Umožňuje výměnu zkušeností z cestování a nabízení ověřených tipů na možné výlety a dovolené bez bariér. V současnosti už nabízí hodnocení

tří tisíc míst z pohledu vozíčkářů. Více na: <http://www.disway.org/cs>.

### Firemní sportovci podpořili sport vozíčkářů

Jedenáctý ročník tradiční florbalové benefice firem, jehož cílem byla nejen finanční podpora činnosti Sportovního klubu vozíčkářů Praha a přiblížení sportu handicapovaných veřejnosti, se uskutečnil druhou listopadovou sobotu v Praze. Každý firemní tým odehrál pět florbalových zápasů na nohou a jeden na vozíku proti florbalovému ComAp týmu SKV Praha. Kromě toho si mohli účastníci i návštěvníci akce v rámci bohatého doprovodného programu vyzkoušet stolní tenis s vozíčkáři, potápění v akváriu, orientační běh, jízdu na kole pro vozíčkáře (handbike), seznámili se s tancem na vozíku i mnoha speciálními pomůckami pro sport handicapovaných a vyzkoušeli si i běžné úkony na civilním i sportovním vozíku.

### Příručky pro neformální pečovatele

Diakonie ČCE vydává další tři nové příručky z edice **Rady pro pečující** v rámci projektu Pomáháme pečovat. V roce 2013 vydané Rady ošetrovatelské, Rady pro komunikaci a Rady sociálně-právní doplnily nyní **Rady rehabilitační, Rady lékařské a Rady pro závěr života**. Všechny publikace i DVD je možné získat zdarma v regionálních pracovištích projektu. Jejich seznam je uveden na webovém portálu [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz).

### Bankou bez bariér 2014 se stala Česká spořitelna

V rámci třináctého ročníku ocenění domácích finančních institucí a jejich produktů **Fincentrum Banka roku 2014** soupeřily bankovní ústavy popáté i v kategorii **Banka bez bariér**. Hodnotiteli jsou sami lidé s handicapem – vozíčkáři a lidé se sluchovým postižením. V této speciální kategorii, jejímž garantem je Konto Bariéry, zvítězila Česká spořitelna.

### Kancelář ombudsmana pro zdraví

**Nadační fond Stránský** založil **Kancelář ombudsmana pro zdraví**. Jejím cílem je lidem pomáhat poznat a uplatňovat svá práva ve zdravotnictví. Lidé se na ni mohou obracet zejména v případech, kdy byla porušena jejich práva pacientů, která jsou dána právním řádem ČR, či potřebují-li se poradit, jaká práva (a povinnosti) vůbec v našem zdravotním systému mají. Služby jsou bezplatné. Podání je možné zaslat písemně prostřednictvím formuláře dostupného na [www.ombudsm.anprozdravi.cz](http://www.ombudsm.anprozdravi.cz).

(bf)

## Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ .....	2–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY.....	8–16
BYDLENÍ .....	15–16
VZDĚLÁVÁNÍ.....	17–19
ZAMĚSTNÁVÁNÍ .....	18–19
ZDRAVOTECHNIKA .....	20–23
ZDRAVOTNICTVÍ .....	24–25
SPOLEČENSKÉ AKCE .....	26–29
KULTURA .....	26–31
SPORT .....	32–34
CESTOVÁNÍ, POBYTY .....	35–43
DOPRAVA .....	42–46
LIDÉ, VZTAHY .....	47–55
LITERÁRNÍ DÍLNA.....	54–55
PORADNA .....	56–60
ZAJÍMAVOSTI .....	61–65
VOLNÝ ČAS .....	66–69
INZERCE, VZKAZY, TIRAŽ .....	70

VAŘÍME .....	66
ERGOTERAPIE PRO RADOST.....	67

### Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA  
**PENĚŽNÍ POUKÁZKA**  
INFOLIST K PLATBÁM POUKÁZKOU  
VÁNOČNÍ POZDRAV

## Osobnosti

**Claudius Galénus (Galén)**  
(\*131, † v rozmezí let 201 až 210).

Při seznamování se s učením Aristotela a Platóna si osvojil jejich názor na člověka jako bytost. Studium a na cestách získal zkušenosti v anatomii a o léčivech. Působil v gladiátorské škole, kde se seznámil se zraněními gladiátorů. Pro císaře Marca Aurelia vybudoval dobře fungující lékařský servis pro armádu. Poblíž Říma budoval komplex lázní, v nichž postavil léčbu na solidních chirurgických základech. Vytvořil dílo, které ovlivnilo vývoj medicíny na dalších 1 500 let. V jeho pojetí byl mozek sídlem duše, srdce sídlem zmužilosti, odvahy a hněvu, játra pak sídlem lásky a emocí. Velkou váhu připisoval stravování a dietním režimům, pohybu a používání různých léků. Při léčebných postupech využíval pobytu na čerstvém vzduchu a účinek slunce.

### Valašské moudrosti

*Štěstí nezávisí  
na penězoch.*

*Ale v limuzíně sa bečí  
líp než v autobuse!*

## Editorial

## Dobré skutky vždycky vyvolávají dobrý pocit



„Jsem si vědom toho, že budu udělovat během svého funkčního období ještě mnoho státních vyznamenání. Ale žádné z nich mě nenaplnuje takovou úctou a pokorou jako právě dnešní vyznamenání dvou velkých Britů,“ řekl prezident Miloš Zeman na adresu bývalého britského premiéra Winstona Churchilla a Sira Nicholase Wintona. Oba obdrželi naše nejvyšší státní vyznamenání: Řád bílého lva.

Za Winstona Churchilla jej – in memoriam – převzal jeho vnuk Nicholas Soames, ovšem 105letý Nicholas Winton přiletěl do Prahy osobně českým vládním speciálem (i přes údajnou snahu rodiny ho od cesty odradit). Na závěr ceremoniálu ho pak překvapivě osobně odvezl prezident ČR na kolečkovém křesle z Trúnního sálu.

Odvážný skutek Nicholase Wintona, jenž zachránil 669 převážně židovských dětí z Československa před jistou smrtí v nacistických koncentračních táborech, budí emoce i po 75 letech. Média navíc zaznamenala typickou Wintonovu skromnost, ale stejně tak i jeho citát: „Pořádně jsme si zavařili. Nemyslím, že jsme se kdy poučili z chyb minulosti. Dnešní svět je mnohem nebezpečnější než kdy dřív.“

Na druhou stranu osobní krédo Sira Wintona zní: „Není-li to nemožné, musí existovat způsob, jak to udělat.“ A to je heslo, které při pomáhání jiným může do života uvést každý...

Člověk si to nemusí ani dávat jako novoroční předsevzetí. Stačí si jen do hloubi duše uvědomit, že vše, co dělá, má dělat ze srdce, s rozvahou a pevnou vůlí lemovanou skromností. Taková vůle pak nezůstane jen u hloubání, nýbrž dojde až ke skutkům dobra. A třebaže ne každý bude Nicholase Wintonem a ne každý obdrží státní vyznamenání, dobré skutky přece jen v každém rozeznávají strunu vyššího Já – a vždycky vyvolávají dobrý pocit.

*Jiří Muladi*

## Novinky ze zdravotnictví a sociálních služeb

### Rozhodnuto: poplatky se ruší

Výdaje občanů na zdraví (tzv. soukromé výdaje), kam patří i poplatky u lékaře, nákup volně prodejných léků či doplatky na receptové léky, stouply od roku 1990 téměř čtyřicetkrát: z 1,2 miliardy korun na loňských 44,4 miliardy korun.

Nejvyšší hodnoty dosáhly soukromé výdaje v ČR v roce 2009 (ve druhém roce zavedení regulačních poplatků), a to 48 miliard. Pravicová vládní koalice plánovala zvýšit spoluúčast na 22 procent, ale současná vláda většinu poplatků ruší. **Od ledna 2015 budou lidé platit jen 90 korun na pohotovosti plus doplatky za léky a platby za volně prodejné léky.**

Zrušení regulačních poplatků, kromě platby za pohotovost, má koaliční vláda v programovém prohlášení. Pravicová opozice naopak byla pro jejich zachování.

Stokorunové platby v nemocnicích zrušil od letošního ledna Ústavní soud s tím, že pro řadu občanů činí nemocniční péči nedostupnou. Proti návratu k platbě 60 korun v nemocnicích soud nic nenamítal, koalice se ale rozhodla ji neobnovovat.

Výpadek příjmů ambulancí a lékáren bude činit podle propočtů z loňska asi 3,27 miliardy korun. Lékaři mají dostat kompenzace prostřednictvím úhradové vyhlášky do výše vybraných poplatků za loňský rok. V případě farmaceutů chce ministerstvo zavést zvláštní výkon vydání léčebného přípravku na recept, který by byl hrazen z pojištění.

### Počet OZP v ČR mírně vzrostl

V současné době žije v ČR celkem 1 077 673 osob se zdravotním postižením, jejichž podíl na celkové populaci ČR je 10,2 % (muži 9,9 % a ženy 10,6 % – s vysokým podílem žen nad 75 let.).

Pokud jde o bydlení těchto osob, převažuje standardní byt (80 %). Bydlení v zařízeních sociální péče je relativně málo (6,4 %) a jsou obvykle v zařízeních s lůžkovou kapacitou 51–100 míst, přičemž jejich zřizovatelem je kraj a následně obec.

Nejčastější příčinou zdravotního postižení jsou nemoci (64,7 %). Vrozená postižení se podílejí 13,7 % (nejvyšší počty zdravotně postižených osob jsou v nižších věkových skupinách) a převažují u mužů. Podíl získaných postižení činí 86,3 %.

Převažující mírou zdravotního postižení je středně těžké postižení (41,4 %), následované těžkým postižením (28 %), lehkým postižením (19,7 %) a velmi těž-

kým postižením (5,8 %). Všechny čtyři míry postižení mají nejvyšší zastoupení u vnitřního typu postižení.

Z devíti sledovaných typů omezení převládá omezení mobility (23,5 %), při vedení domácnosti (18,1 %) a sebeobsluhy (16 %).

Osoby pobírající alespoň jednu z dávek sociálního zabezpečení mají značnou převahu (73,6 %), přičemž osob, které nepobírají žádnou z dávek, je jen 14 % a těch, u kterých není stav znám, je 12,4 %.

Z pohledu pohlaví je u osob pobírajících dávky sociálního zabezpečení převaha u žen (55,1 %). Rozhodující podíl ze všech dávek sociálního zabezpečení je u skupiny „jiný důchod z důchodového pojištění“ (starobní, vdovský resp. vdovecký a sirotčí): 38,2 %.

Podíl počtu zdravotně postižených osob na celkové populaci ČR se oproti předchozímu šetření zvýšil o 0,3 procentního bodu (z 9,9 na 10,2 %), významněji pak u žen (o 0,6 procentního bodu) než u mužů (o 0,1 procentního bodu).

Celkový průměr let života se zdravotním postižením se snížil o 1,2 roků.



# VOZKA na internetu:

[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

## Váš časopis Váš web

## V Motole promovala jedenáctka chlupáčů

Získat vysokoškolský diplom není hračka. Svě o tom vědí i asistenční, signální a doprovodní psi „made by Helpes“. Svěho slavnostního promočního slibu se dočkají po téměř ročním náročném výcviku. V tento slavnostní den veřejně přislíbí „službu“ svému pánu – člověku s handicapem...

Druhou zářijovou sobotu se v areálu výcvikového centra Helpes na Plzeňské ulici v Praze 5 slavilo. A že bylo co oslavovat! Nejenže se uskutečnila již **tradiční promoce chlupatých absolventů Vysokého učení helppsího, katedry ročníku 2013/2014, ale obecně prospěšná společnost Helpes při té příležitosti oslavila své 13leté narozeniny**. Akci moderovala Jana Paulová a Mirek Konvalina.

### Patroni z řad celebrit

Promující asistenty a jejich novopečené majitele přišla podpořit spousta VIP osobností – Karel a Ivana Gottovi, primátor hl. m. Prahy Tomáš Hudeček, Marta Kubišová, Barbara Nesvadbová, Debby, Leona Šenková, Veronika Rázová, Miro Žbirka, Martin France, Janis Sidovský a Pavel Vítek, Jan Bendig, Lukáš Konečný a skupina Portless.



V rámci bohatého programu zhlédli účastníci oslavy tři netradiční ukázky práce asistenčních psů. V první ukázce viděli, jak se asistenční psi mají u svých paniček a páničků. Druhá demonstrovala, jak je důležité, aby trenér věděl, co a jak přesně po psovi chce. No a ve třetí se diváci seznámili s tím, jaký význam má signální pes i jeho výrazné označení speciálním postrojem.

**Kontakt a další informace:** HELPES – Centrum výcviku psů pro postižené, o. p. s., 252 05 Hvozdnice 147, tel.: 603 769 864, info@helpes.cz, www.helpes.cz.

(hk)

## Očima Moniky Henčlové

### Revoluce

Soudružka učitelka píše na tabuli **17. listopad 1989**. Se spolužačkami jsme si ustříhli z jarmilek trikolorku a připevnili si ji na svetr...

Bylo nám jedenáct a podle informací z *velké Prahy* právě studenti měnili naši budoucnost. Jako žačka základní školy jsem měla pocit, že se podílím na změně dějin. Děti jsou ve své naivitě velkolepé...

Teď jsem o pětadvacet let starší, sedím na ortopedickém vozíku a děkuji tehdejšímu studentům. Bez *onoho dne* by většina lidí se zdravotním postižením byla uklizena v nějakém ústavu a ti „normální“ by o nich ani nevěděli. Vždycky si s hrůzou vzpomenu na film *Rekviem pro panenku*...

Jak si teď užívám!

Mohu být ve svém bytě, žít rodinný život, třeba i vychovávat děti a také pracovat, společensky žít a i svou troškou do mlýna se podílet na politice dnešního světa...

Jsmo zvyklí už jen nadávat na dnešní svět a slabý sociální systém. Kde by jsme však byli, kdyby studenti 17. listopadu 1989 nestávkovali?

Za mě jim patří obrovské díky.



## Vypsána Cena Modrého slona 2015

Bez bariér v duši i v životě

**CENA MODRÉHO SLONA**  
celostátní soutěž



**10 let projektu**  
**2006 - 2015**

Sdružení **Artefaktum.cz** a **Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o. p. s.**, vyhlašují **10. ročník celostátní soutěže Cena Modrého slona 2015**. Vypsáno je 10 kategorií: malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, kombinovaná technika (např. ruční práce), koláže, literární tvorba, divadlo a loutkoherectví, tanec, hudební tvorba – hudební přednes, skladba a jiné formy zajímavé umělecké tvorby – řezbářství, umělecké zpracování skla apod.

Cena Modrého slona je vyhlášena v rámci projektu „Tvoříme duši...“, který široké veřejnosti představuje tvůrčí činnost lidí se zdravotním postižením a jejich přátel. Jde o velmi zajímavou tvorbu, která člověka vede k hlubšímu zamyšlení a pohazení na duši.

Tradičně ve spolupráci se **ZOO Liberec** se v exteriérech a interiérech zahrady uskuteční týdenní přehlídka oceněných soutěžních prací a kulturních vystoupení. Vyvrcholením celé soutěže bude slavnostní vyhlášení Ceny Modrého slona 2015 v červnu 2015.

Vyplněnou přihlášku je nutno písemně nebo osobně doručit **nejpozději do 15. 5. 2015** na adresu: Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje, o. p. s., Zahradní 415/10, 460 01 Liberec XI.

Přihlášená soutěžní díla je nutno zaslat (doručit) na stejnou adresu nebo do jednotlivých center Libereckého kraje **do 30. 5. 2015**. Přihláška ke stažení a další informace jsou na **www.czplk.cz**.

(hk)

# Černá kronika

Trable, dramata a kuriozity

## Zloději se radovali jen chvíli

Necelou hodinu se letos v říjnu radoval osmnáctiletý mladík a jeho sedmačtyřicetiletá kumpánka z nového mobilního telefonu. Ukradli ho v Ostravě-Zábřehu čtyřadvacetiletému vozíčkáři, ale naštěstí místem přepadení projížděla policejní hlídka a ta poslala dvojici lupičů do policejní cely. Mladík je obviněn z trestného činu loupeže s trestní sazbu až deset let odnětí svobody a jeho společníce z trestného činu podílnictví. Hrozí jí, že půjde do chládku na dobu od dvou do šesti let.

## Invalida bílým koněm s 583 auty

Pětapadesátiletý invalidní důchodce z Českých Budějovic má starosti se zákonem. V letech 2010–2013 na sebe přepsal celkem 583 aut a stát tak připravil o téměř 3,4 milionu korun. Jak letos v říjnu oznámili policisté, jedná se o celkovou sumu poplatků na podporu sběru, zpracování, využití a odstranění vybraných autovraků. Invalida je totiž vlastníkem průkazu ZTP a byl tak osvobozen od placení ekologické daně, která činí tři, pět nebo deset tisíc korun.

Osobní i malá užitková vozidla muž zaregistroval, ačkoliv je fakticky nikdy nevlastnil, nepřevzal ani neužíval. Fungoval jako bílý kůň při obchodech s ojetými auty, aby jejich noví majitelé nemuseli platit ekologickou daň. Zatím však není jisté, jakou provizi za převody vozidel získával.

## Okraden při manipulaci s vozíkem

Muž z Prostějova pohybující se na ortopedickém vozíku byl okraden zatím neznámým pachatelem o tašku, kterou měl odloženou v neuzamčeném vozidle. Jednoho letošního dubnového pondělí přistoupily na parkovišti mezi Finančním úřadem v Prostějově a Společenským domem k postiženému muži, který právě vytahoval ze svého vozu ortopedický vozík, dvě ženy ve věku kolem dvaceti let s dotazem na cestu. V nestřežený okamžik k vozu přistoupily další dvě osoby, které ze sedadla spolujezdce odcizily muži tašku. Případ šetří příslušný útvar Policie ČR, škoda byla vyčíslena na 5 000 korun.

## Matka žádá smrt pro postiženou dceru

Nejvyšší soud ve Spojeném království Velké Británie obdržel v říjnu žádost

ženy, která usiluje o povolení k usmrcení své těžce postižené dvanáctileté dcery. Dítě nemůže chodit, mluvit, jíst ani pít. Nancy Fitzmauriceová se narodila slepá a s postižením hydrocephalus, při němž se nekontrolovaně hromadí v lebce mozkomíšní mok, což vede k těžkým mentálním poruchám. Dívka vyžaduje nepřetržitou čtyřadvacetihodinovou péči, její stav se neustále zhoršuje, často křičí bolestí a musí dostávat morfium a ketamin. Podle lékařů neexistuje naděje na zlepšení.

Pokud soud žádosti vyhoví, půjde o bezprecedentní případ, kdy bude legálně usmrceno postižené dítě, které dýchá bez pomoci přístrojů a netrpí konečným stádiem smrtelné nemoci.

## Zloději okradli postižené děti

Bezohlední zloději okradli na konci května postižené děti v olomouckém Středisku rané péče. Zařízení přišlo o počítače a techniku ke stimulaci dětí. Vznikla tak škoda přes 100 000 Kč.

Společnost pro ranou péči, o. s., je organizace s celorepublikovou působností, která poskytuje terénní služby rané péče, podporu a pomoc rodinám, ve kterých vyrůstá dítě se zrakovým či jiným postižením v raném věku.

## Vozíčkáře neuměli naložit do vlaku, on zavolal policii

Vozíčkář Roman Berkovec (38) z Prahy se v červnu vracel vlakem z výletu na Kolínsku. Zaměstnanci drah ho ale nedokázali s ortopedickým vozíkem dostat do bezbariérového vlaku.



Roman Berkovec si dokázal poradit...

Dva bezbariérové vlaky projely, až tím třetím mohl odjet. Navíc jen díky policii, kterou si sám přivolal. Trable s cestováním měl Roman, který je na vozík upoután kvůli dětské mozkové obrně, už i v minulosti.

Podle vyjádření ČD je nutné, aby osoba na vozíku cestu nahlásila 24 hodin předem. Vlakový personál je pak na přepravu imobilního cestujícího připraven – prohlídkou projdou plošiny, ve spojích je nasazen personál, který má i průkaz obsluhovatele plošiny...

## Tahala za autem muže na ortopedickém vozíku

Dvacetiletá Maria Adamsová se svým kamarádem v obchodním centru britského

Sunderlandu se bavili tak, že mladík si sedl na ortopedický vozík, který byl určen pro handicapované zákazníky, a ona ho v něm tahala za autem po parkovišti. Ten se přitom držel ručnίκu, který vyukukoval z kufru jejího automobilu. Vše zaznamenala bezpečnostní kamera v garážích supermarketu a otřesení svědkové.



K incidentu došlo letos v lednu, koncem října stanula řidička před soudem. Soudkyně označila její čin za „stupidní“ a kromě dvouletého zákazu řízení jí uložila zaplatit 1 400 liber (50 tisíc korun), dále čtyřměsíční zákaz nočního vycházení a rok veřejně prospěšných prací.

## Policisté dopadli postrach olomouckých škol

Kriminalistům se v září podařilo dopadnout třidvacetiletého muže, který se stal v minulých týdnech postrachem olomouckých středních, základních a mateřských škol. Vloupal se celkem do patnácti těchto zařízení. Na svědomí má však i krádeže v dalších objektech, jako jsou centra denních služeb, rehabilitační centra nebo školy pro sluchově postižené a vozíčkáře.

„Svými činy zaměstnal policisty všech obvodních oddělení v Olomouci. Na různých místech ve městě páchal rozsáhlou majetkovou trestnou činností, po které zůstala celková škoda necelých 460 tisíc korun,“ řekla Právu policejní mluvčí Marie Štrbáková. Mladíkovi hrozí až pětileté vězení.

## Korejský vozíčkář „hlupákem století“

Proslulá Darwinova cena se již uděluje 17 let lidem, „kteří se zasloužili o zlepšení genofondu tím, že se z něj sami hloupě vyřadili“. Například v roce 2010 tuto cenu získal 40letý vozíčkář z Koreje, který ze zlosti, že mu odjel před nosem výtah, najížděl tak dlouho do bezpečnostních dveří, až zahučel do výtahové šachty. Připravil se tak o život, jako smutnou vzpomínku si ale vysloužil i titul „hlupák století“.

Zdroj: Právo, PČR, ČTK,  
EuroZprávy.cz, news.com.au, Novinky  
(bf)

# Napsali jste nám



Reakce na článek  
„Kluk, se kterým si osud  
škaredě zahrál“ z minulého čísla Vozky

Vážená redakce časopisu Vozka, ráda bych reagovala na Váš článek „Kluk, se kterým si osud škaredě zahrál“, a to konkrétně na tu část, kdy Jarda Tvarůžka porovnává Hrabyni s Kladrubu.

Připomínáme:

**Hrabyně vs. Kladruby**

„Nesrovnatelné! To absolutně nemůžeš porovnávat. Rozdíl úplně ve všem. Je to 1 : 1 000 000,“ rozohní se Jarek, když přijde řeč na rehabilitační zařízení v Hrabyni a Kladrubech. „Rozdíl je až tak markantní, nejen v oblasti profesionální péče či přístupu k pacientům, v prostředí, ale i v přístupu kuchařek či uklízeček!“

...Hrabyně je betonový moloch z komunistické éry, který měl jeden cíl – zavřít a schovat postižené před zraky zdravé a prosperující populace generace údernických let. Podle Jardy tato atmosféra zde ve své podstatě dost dlouho přetrvávala. (Vozka č. 3/2014, str. 21)

Já jsem již třetím rokem následkem autonehody upoutána s míšni lézí krční páteře na ortopedický vozík a v Rehabilitačním ústavu v Hrabyni jsem strávila několik měsíců. Dodnes tam dojíždím na cvičení, jsem prostřednictvím facebooku v kontaktu jak se spoustou zaměstnanců, tak i spolupacientů. Tedy s lidmi, kteří se za tu dobu stali mými přáteli. Pokud mi to mé aktivity dovolí, účastním se většiny sportovních a společenských akcí, které se zde konají, ráda se sem vracím.

Nechápu, proč pan Tvarůžka tak negativně hodnotí profesionalitu zdejšího personálu. V rehabilitační péči s ním denně pracovala, jak jsem se ptala, jedna z nejerudovanějších terapeutek. Co se týká úrovně této péče, já jsem byla se svými terapeuty naprosto spokojená.

Pokud jde o vybavení robotickými a jinými přístroji, nemyslím si, že by Hrabyně nějak zaostávala. Hrabyně a Kladruby jsou totožné rehabilitační ústavy se stejnou skladbou pacientů a stejným nebo podobným zařízením. Já osobně jsem během rehabilitace využívala zařízení Lokomat a to je mj. součástí terapie u všech pacientů s míšni lézí, kteří v Hrabyni tráví následnou péči. Pro postižení horních končetin zde mají robota Armeo.

Unikátní robot Eksoskeleton, který pan Tvarůžka zmiňuje, patří mezi novinky

na trhu robotických pomůcek. Je bezva, že se stále vyvíjí přístroje, které pracují s plasticitou mozku a intenzivní stimulací nervových drah imobilních, ale zrovna Eksoskeleton je vhodný pouze pro lidi, kteří mají pevný trup. Pro mě by byl nevhodný, protože bych se v něm neudržela.

Musím konstatovat, že ne jeden pacient, který přijede stabilizovaný ze spinální jednotky a začne intenzivní rehabilitaci, mnohdy v začátcích bojuje s vertikací, kolabuje a robotická zařízení, ať jsou sebelepší, jsou v té chvíli kontraindikována.

To, že se Hrabyně nachází daleko od zraku zdravé populace je opravdu pouze následek minulého režimu, s tím mohu souhlasit. Kladruby jsou ale podstatně dál od civilizace než Hrabyně, která leží 700 metrů od hlavního tahu z Ostravy do Opavy. Ale na to se dá podívat i z jiného pohledu.

Rehabilitační ústav je situován v přírodě a je zde možnost krásných procházek. Každý, kdo skončil ať už následkem úrazu či nemoci na vozíku, mi jistě potvrdí, že v prvních měsících je obtížné vůbec se naučit se svým handicapem žít a zvyknout si na zvědavé pohledy lidí. Takto je možné se jim nějakou dobu vyhnout, postupně se přizpůsobit nové životní situaci a obrnit se proti „zdravé populaci“, která obvykle neví, jak se k člověku na vozíku chovat. Navíc z Hrabyně jezdí několikrát za den bezbariérové autobusy, a to jak na Opavu, tak i na Ostravu. A z vlastní zkušenosti můžu říct, že řidiči jsou velmi milí a ochotní pomáhat při nastupování i vystupování.

Netvrdím, že by v Hrabyni nebylo co napravovat a na čem pracovat, stále je třeba něco měnit k lepšímu, ale spadá-li zařízení pod Ministerstvo zdravotnictví České republiky, těžko může personál, ať už je sebeaktivnější, provádět změny, kterými by vycházel vstříc jednotlivci. Ale z mého pohledu si toto zařízení rozhodně nezaslouží tak negativní kritiku, jak ji v článku uvádí Jarda Tvarůžka.

Pokud budete mít na mě nějaké dotazy, ráda na ně odpovím.

Bc. Jitka Peřková  
jitka.petrkovska@seznam.cz

## Internetporadna

### je potřebným o kousek blíž

## Restart

Díky finanční podpoře města Olomouce mohou pracovníci sociální rehabilitace **Restart** (organizace o. s. InternetPoradna.cz) pomáhat osobám se zdravotním znevýhodněním i v místě jejich bydliště. Budova, ve které Restart sídlí, bohužel nemá bezbariérové prostory. Nyní se však pracovníci mohou s uživateli setkat i mimo prostory organizace, tedy **přímo u nich doma**. Posláním služby sociální rehabilitace Restart je podporovat dospělé se zdravotním postižením, kteří žijí v Olomouckém kraji a nacházejí se v nepříznivé sociální situaci, v jejich osobním rozvoji, dosažení samostatnosti a začlenění do společnosti.

Pracovníci mohou nabídnout pomoc při hledání zaměstnání, bydlení, získávání nových znalostí, navazování nebo udržování kontaktů apod. Restart nabízí kurzy němčiny, angličtiny, práce na PC, kurz komunikačních dovedností a pořádá celou řadu motivačních a kulturních setkání. Nabízí také individuální psychologické poradenství, pomáhá se získáním kompenzačních pomůcek, pomáhá s nácvkem soběstačnosti v domácnosti, v MHD nebo na úřadech.

#### Kontakt a další informace:

■ **Sídlo organizace** – Wurmova 7, 779 00 Olomouc, tel.: 587 406 126, re cepce@internetporadna.cz, www.socialni irehabilitace.cz.

■ **Kontakty na jednotlivé sekce:** **iPoradna – poradenský portál na internetu** – 774 724 877, office@internetporadna.cz; **Poradna pro osoby se zdravotním znevýhodněním** – 774 724 877, olomouc@internetporadna.cz; **Restart – sociální rehabilitace** – 736 447 248, restart@internetporadna.cz a **Videostudio** – 774 730 972, studio@internetporadna.cz.

Zdroj: Helpnet.cz  
(hk)

## InternetPoradna.cz

# Dobročinná akademie aneb Paraple 2014

Benefice ve znamení hvězd vynesla téměř 6 milionů korun

Dvacátý prvý ročník **Dobročinné akademie** autorů Z. Svěráka a J. Budaře odvysílaly v sobotu 15. listopadu Česká televize a Radiožurnál. Letošní benefice vynesla na pomoc vozíčkářům celkem **5 825 895 korun**. Centrum Paraple v říjnu t. r. zároveň oslavilo 20 let činnosti, proto se i Akademie nesla v narozeninovém duchu, kupříkladu uvedením společné skladby *Óda na radost* s novým textem z pera Z. Svěráka v závěru pořadu.

Ve společnosti tvůrců Zdeňka Svěráka, Jana Budaře, Jaroslava Uhlíře a dětského sboru Sedmihlásek představila benefice vpravdě hvězdnou sestavu hudebních hostů: vystoupili zde Ilona Csáková, Čechomor, Tomáš Klus a Pavel Šporcl s Vojtěchem Szabó. Pořad byl již tradičně vysílán z Žižkovského divadla Járy Cimrmana v Praze a jeho televizní sledovanost dosáhla 306 tisíc diváků.

## Zdeněk Svěrák: Jsme vděční, že nám pomáháte

„Akademie je pro mě od svých počátků dodneška takový průzkum, jak jsou naši lidé štedří. Zpráva o stavu duše českého člověka. Kolik je tady lidí, kteří myslí jen na sebe, a kolik je schopno myslet na ostatní. Není pravda, že přispívají jen lidé movití – ti, kdo dají sto, tři sta korun, jsou neméně cenní. Když už jste ovšem jednou přispěli, pak jste v dobrém smyslu ‚zavinili‘, že Centrum Paraple existuje. Jsme vděční, že nám pomáháte dál,“ vzkazuje zakladatel a patron Centra Paraple Zdeněk Svěrák všem dárcům.

Z celkové částky věnovali diváci a posluchači finanční dary a dárcovské SMS ve výši 1 073 984 korun. Zdeněk Svěrák opět převzal darovací šeky pro Centrum Paraple od významných partnerských společností. Získané prostředky využije organizace na udržení potřebné kvality multidisciplinární péče pro lidi, kteří se, nejčastěji po úraze, ocitají s poškozením míchy na vozíku. Celková darovaná částka 5 825 895 Kč znamená vítanou a skutečně zásadní finanční pomoc, bez níž by se služby Centra Paraple neobešly.

„Děkujeme České televizi a Radiožurnálu za opakovanou možnost oslovit nejširší veřejnost k podpoře sociálních, zdravotních, vzdělávacích a dalších služeb Centra Paraple. Díky patří soukromým i firemním dárcům. Bez jejich každoroční podpory bychom nebyli schopni (jako jedině zařízení s celorepublikovou působ-



nost v ČR) dlouhodobě poskytovat komplexní péči osobám s poškozením míchy a to v celém průběhu jejich života,“ dodává Margita Pištorová, ředitelka Centra Paraple.

## O nás

### Pomáháme vozíčkářům najít cestu dál

**Centrum Paraple** je informační, poradenské a rehabilitační centrum poskytující služby opakovaně až 1 400 lidem na vozíku z celé České republiky ročně. Již od roku 1994 pomáhá obecně prospěšná společnost Centrum Paraple lidem ochrnutým po poškození míchy následkem úrazu nebo onemocnění a jejich rodinám překonat těžkou životní situaci a najít cestu dál – cestou vysoce profesionalizované multidisciplinární péče a ryze partnerského přístupu k problému klienta.

Centrum Paraple si letos připomíná už 20 let své činnosti – 31. října 1994 je slavnostně otevřeli Zdeněk Svěrák spolu s Olgou Havlovou v budově bývalých jeslí v Praze 10 – Malešicích, kde sídlí dodnes.

Člověk na vozíku, paraplegik, se potýká každodenně s množstvím nejrůznějších bariér. Některé překoná sám, většinou je ovšem odkázán na pomoc lidí kolem sebe. Centrum usiluje v celé šíři poskytovaných služeb i pravidelně pořádaných veřejných akcí a kampaních

o to, abychom všichni vnímali vozíčkáře jako rovnoprávné členy společnosti a pomáhali jim toto právo uplatnit.

V ČR přibude každý rok více než 250 lidí, kteří se po úraze s poraněním míchy mohou pohybovat jen pomocí ortopedického vozíku. Centrum nabízí těmto klientům sociálně rehabilitační pobytové a ambulantní programy, tematické kurzy, či individuální poradenství. Významná je také pomoc klientům ochrnutým po poškození míchy přizpůsobit se nové životní situaci, zlepšit fyzický a psychický stav, dosáhnout co největší míry soběstačnosti a nezávislosti, vrátit se do svého přirozeného prostředí a získat předpoklady ke společenskému i pracovnímu uplatnění.

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

Přispět na naši činnost můžete zasláním dárcovské SMS: DMS PARAPLE na číslo 87 777 nebo DMS ROK PARAPLE na číslo 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Podrobnosti najdete na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz).

Více informací na [www.paraple.cz](http://www.paraple.cz).

Vendula Kodetová  
manager Centra Paraple  
pro vnější vztahy



# Sbírka prostějovských průzkumníků pro děti s handicapem vynesla bezmála 40 000 Kč

Již po šesté zorganizovali vojáci 102. průzkumného praporu generála Karla Palečka v Prostějově charitativní sbírku pro děti s handicapem. Letos věnovali průzkumníci 37 146 Kč dětem s kombinovaným postižením, které navštěvují Střední školu, základní školu a mateřskou školu JISTOTA, o. p. s., v Prostějově (dále JISTOTA). Sběrka vyvrcholila 29. října volejbalovým turnajem na hřišti Reálného gymnázia města Prostějova.

Sběrka 102. průzkumného praporu byla zahájena v prvním týdnu měsíce října a ukončena zároveň s posledním hvizdem rozhodčího v turnaji pod názvem „Volejbalák 2014“. Hned na začátku sbírky, 13. října, se 17 vojáků osobně seznámilo s prostředím a samotnými dětmi v jejich speciální škole JISTOTA.

„Nikdo z nás ve svém životě ještě neprocoval s dětmi, které mají kombinované postižení, a tak jsme se i my dnes mnohému naučili. Navíc jsme si z příjemného dopoledne odvezli i skvělé výrobky dětí, které jsme na druhý den instalovali jako malou výstavu v síni tradic 102. průzkumného praporu“ říká rtm. Mgr. Vlasta Bláhová. Řada vystavených výrobků nakonec skončila, po zaplacení symbolické částky do sbírky, v domovech nebo kancelářích průzkumníků.

## Volejbalová benefice

Prodejná výstava výrobků žáků speciální školy JISTOTA probíhala také v rámci volejbalového turnaje, kterého se účastnilo 12 týmů. Kromě týmů ze 102.



V rámci akce měli svůj program také rodiče s dětmi



Prostějovští vojáci 102. průzkumného praporu se podpoře dětí s handicapem věnují dlouhodobě

průzkumného praporu se na palubovku postavily nejen týmy z velitelství 53. pluku průzkumu a elektronického boje, 532. praporu EB, Vojenské policie, Policie České republiky, ale také z řad příznivců a podporovatelů školy JISTOTA. Vítězný pohár nakonec zvedl nad hlavu kapitán týmu z 532. praporu EB. Na pohár těsně nedosáhl tým složený z příslušníků roty logistiky 102. průzkumného praporu. O třetí místo svedl vítězný bitvu tým složený z příznivců a podporovatelů školy JISTOTA, který hrál pod taktovkou paní senátorky Boženy Sekaninové.

Po vyhlášení vítězů turnaje byla sbírka oficiálně sečtena a velitel praporu pplk. Ing. René Sabela předal ředitelce školy JISTOTA PhDr. Marii Turkové symbolický šek s částkou 36 146 Kč (1 000 Kč bylo přidáno ještě dodatečně...). Za tyto peníze se nakoupí pomůcky do učebny na podporu a rozvoj dětí s těžším postižením (pro rozvoj orientace sluchové i zrakové).

Paní ředitelka PhDr. Marie Turková byla velice překvapena částkou na šeku a srdečně všem poděkovala. „Pro naše děti je to velká pomoc. Tato částka předčila naše očekávání, takže budeme moci zakoupit i vodní lůžko, které dětem příjemný pobyt ve škole,“ dodala paní ředitelka.

Vybraná částka potěšila i velitele 102. průzkumného praporu generála Karla Palečka, pplk. Ing. René Sabelu: „Jsem hrdý

na to, že naši vojáci prokazují svou profesionalitu nejen na poli vojenského výcviku, ale i ve chvílích, kdy je potřeba někomu pomoci“.

I proto budou prostějovští průzkumníci v podobných sbírkách pokračovat. Od roku 2009 již 102. průzkumný prapor vybral na charitativních projektech (včetně toho letošního) částku 198 846 korun:

- rok 2009 – „Kutuzovův pochod“ – výtěžek byl věnován Fondu ohrožených dětí Klokánek a Dětskému domovu Plumlov,
- 2010 – „24 hodin na kole“ – výtěžek byl rozdělen mezi Dětský domov v Plumlově a dětské oddělení prostějovské nemocnice,
- 2011 – „Pochod za dětským úsměvem“ – sbírka byla věnována Dětskému domovu v Plumlově,
- 2012 – „Fotbálek 2012“ – výtěžek putoval na dětské oddělení prostějovské nemocnice,
- 2013 – „Sportovní desetiboj“ – pomoc Verunce Věvodové, pětileté holčičce z Konice, která od narození trpí kvadruparézou, dětskou mozkovou obrnou a vadou dolních končetin.

Text: npor. Mgr. Jaroslav Zoubek,  
foto: rtm. Karel Laštůvka

**Armáda dětem**

# CZEPA má skvělé projekty

**BanalFatal!: Společně proti úrazům páteře a míchy • Vozejkov: Portál nejen pro vozíčkáře**

Česká asociace paraplegiků – CZEPA, která se již čtvrt století stará o vozíčkáře po úrazu, otevřeně mluví s mladými i staršími lidmi o úrazech páteře a míchy. Její nový projekt BanalFatal! je zaměřen na prevenci při úrazech páteře a míchy, k nimž často dochází za opravdu banálních okolností, ale mohou mít (a bohužel i mívají) fatální následky...

Málokdo si uvědomuje, jak křehká a zranitelná je páteř a co následuje po poškození míchy: ovšem tyto úrazy se v České republice stávají téměř ve stodesáti případech ročně.



Semináře projektu BanalFatal! jsou určeny všem lidem, kteří pracují s dětmi a mládeží, školám i široké veřejnosti. Při účasti na semináři se navíc nikdo nemusí obávat suché teorie a depresivní statistiky – mluví na nich i ti, kteří úraz na vlastní kůži prožili.

Tahounem seminářů je mimo jiné bývalý kaskadér a herec **Hynek Čermák**. Osobně vyjíždí dvakrát měsíčně do krajů ČR a provádí svou lektorskou činnost, doplněnou videosnímky nerozvážných mladíků. Interaktivní debata pak trvá dvě hodiny a to až s uhrančivou přesvědčivostí. Takže účastníci si vyslechnou zkušené rady a pak klidně mohou dál skákat do vody a lézt na stromy, ale s rozumem...

Kontakty a informace o pořádání seminářů: [www.banalfatal.cz](http://www.banalfatal.cz).



## Vozejkov nabízí dvojnásobnou radost

Pokud jste na vozíku, asistent vozíčkáře, organizace nebo firma nabízející pro-



*Tým BanalFatal!: (zleva) Alena Jančíková, Adam Spálenský, Hynek Čermák, Andrea Hutlová a Zuzka Přibilová; chybí Ondřej Hutla*

dukty a služby handicapovaným po poranění míchy, můžete naplno využít fórum na webových stránkách **Vozejkov.cz**.

Jde o komunitní server, na kterém si vozíčkáři, jejich blízcí a kamarádi vzájemně sdílí dobré i špatné zkušenosti ze života. Provozovatelem a správcem Vozejkova je Česká asociace paraplegiků – CZEPA.

Po registraci si lze nejen prohlížet všechny obsah, ale také jej spoluvytvářet: psát svůj blog, nahrávat fotky, publikovat videa, sdílet odkazy, zapojovat se do společenství nebo nová společenství zakládat, komentovat veškeré dění i diskutovat nad problematickými tématy.

Takže v kategorii *Co mě štví – absurdita legislativy*, si lze třeba přečíst:

*Když jsem začínal pracovat v následné péči o pacienty cca před 15 lety, bývalo dobrým zvykem, že než byl pacient – vozíčkář – propuštěn do domácího prostředí, vybavili ho vlastním vozíčkem a dalšími pomůckami, které k sebeobsluze potřeboval. Domácí prostředí bylo samozřejmě předem připravené: odstraněné bariéry, zajištěný vstup, rekonstrukce koupelny atd. Všichni dobře víme, že dnes je situace úplně odlišná, ba přímo zoufa-*

*lá! Pacient dostává pomůcku až ke dni propuštění... Jak má být s ní zacvičen? A sociální šetření začíná až po příchodu domů... Nechápu, kam se tímto směrem ubíráme...*

Na Vozejkově se prostě všichni řídí heslem: Sdílená radost je dvojnásobná radost, ale sdílená starost je poloviční starost.

*Zdroj:*

*Česká asociace paraplegiků – CZEPA,  
[www.czepa.cz](http://www.czepa.cz)  
(di)*

## CZEPA – základní informace:

Česká asociace paraplegiků – CZEPA je nezisková organizace, která sdružuje vozíčkáře po poranění míchy z celé ČR. Vychází z přesvědčení, že člověk na vozíku může a má právo žít kvalitním a aktivním životem – v rodině, v zaměstnání, s volným časem vyplněným zájmy a koníčky, stejně jako všichni ostatní lidé bez handicapu.

**Kontakt:** Ovčárácká 471, 108 00 Praha 10, tel.: 775 980 952, [czepa@czepa.cz](mailto:czepa@czepa.cz), [www.czepa.cz](http://www.czepa.cz).



# Novinky z NRZP ČR

Místopředsedkyně Táňa Fišerová • Nominace na cenu MOSTY  
Důležitý náleží Ústavního soudu

V polovině října 2014 se uskutečnilo **Republikové shromáždění Národní rady osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR)**. Jednání se účastnili delegáti z 50 organizací zdravotně postižených z celé republiky. Delegáti přijali prohlášení adresované politickým představitelům ČR, ve kterém vyjadřují určitou nespokojenost s pomalostí a nekonceptností současné politické reprezentace vůči komunitě lidí se zdravotním postižením.

„Prohlášení jsme poslali politickým představitelům v ČR. Chceme postupně prosazovat jednotlivé body. Je to jakýsi akční plán pro příští rok,“ říká předseda NRZP ČR Václav Krása.

Republikové shromáždění zvolilo novou místopředsedkyní NRZP ČR za zemřelou Ing. Janu Hrdou, stala se jí paní Táňa Fišerová. Paní Fišerová je významná osobnost, která se dlouhodobě zabývá problematikou lidí se zdravotním postižením, protože má sama těžce zdravotně postiženého syna ve vlastní péči. Byla zvolena v tajném hlasování a z 50 možných hlasů obdržela 49.



Táňa Fišerová, Foto: nasipolitici.cz

Táňa Fišerová je divadelní a filmová herečka, kandidátka na prezidentku ČR v minulých prezidentských volbách, bývalá poslankyně (nez. za US), spoluzakladatelka Klíčového hnutí. V roce 1989 podepsala petici Několik vět. Angažuje se v řadě neziskových dobročinných či občanských aktivit, je například čestnou předsedkyní občanského sdružení Remedium (pro duševní zdraví), prezidentkou českého oddělení International theatre institut, členkou Amnesty International ČR. Je signatářkou Iniciativy pro kritiku reform a na podporu alternativ (ProAlt).

„Věříme, že paní Fišerová je velkou posilou týmu NRZP ČR,“ chválí volbu Václav Krása.

RS NRZP ČR schválilo také nové stanoviny, které reagují na nový občanský zákoník a budou nyní registrovány u Rejstříkového soudu.

## Nominace na cenu Mosty 2014

Tentokrát jsou pouze tři kategorie, protože se ukázalo, že řada navrhovatelů nominovala do III. a IV. kategorie podobné osobnosti. Čtvrtou cenu bude nominovat Opel.

„Při posílání návrhů především pamatujte na to, že návrhy budou přijímány pouze v písemné podobě. Je to určitá změna, protože elektronický formulář se příliš neosvědčil. Návrhy zasílejte na pana **Jana Chudého na adresu NRZP ČR, Partyzánská 7, 170 00 Praha 7**. Posledním datem k odeslání návrhu je **31. prosinec 2014**. Předávání cen se uskuteční ve čtvrtek **19. března 2015 v Brně**.

## Asistence ze strany rodinných příslušníků není pomocí bez nároku na finanční odměnu

V pátek 21. 11. 2014 vydal Ústavní soud ČR svůj náleží, který se týká asistenční pomoci ze strany rodinných příslušníků. Ústavní soud konstatoval, že **tuto péči nelze považovat za běžnou vzájemnou pomoc v rámci rodiny bez nároku na finanční odměnu**. Dále konstatoval: „Tuto péči rodinní příslušníci často vykonávají na úkor jiných ekonomických aktivit včetně zaměstnání.“

„Ústavní soud tento náleží vydal v souvislosti s případem muže, který po operaci nosní přepážky utrpěl trvalé poškození mozku. Příbuzní, kteří o něj pečovali, se dožadovali výplaty části prostředků, které dostal muž jako odškodné za toto poškození zdraví, a to právě jako úhradu za poskytnutou péči,“ vysvětluje předseda NRZP ČR Václav Krása. „Domnívám se, že toto rozhodnutí platí obecně, kdy je péče poskytována osobám blízkým jejich rodinnými příslušníky. Je to precedenční rozhodnutí v tom, že tyto osoby **mají nárok na adekvátní příjem za svoji péči, a to vzhledem k velmi nízké úrovni příspěvku na péči**. Domnívám se, že právě rozhodnutí Ústavního soudu by mělo být i pro nás impulsem k debatě o vyšší příspěvku na péči,“ uzavírá Václav Krása.

(red)

Představujeme

# MIKASA

**Denní stacionář také pro klienty s poruchou autistického spektra**

O lidech s autismem (PAS) existuje jediná trefná a přitom krásná definice: „Vnímají svět jako mozaiku, ve které chybí některé kamínky“.

Avšak někteří z nás nevědí, že autismus je celoživotní postižení, které závažným způsobem ovlivní každou oblast života daného jedince – události prožívané dítětem, školní docházku, samotné fungování v běžném životě i rodinný systém. A tak může být každodenní život pro osoby s autismem chaotický a znepokojující.

Proto MIKASA poskytuje služby i těmto lidem. Snažíme se, aby osoby z celého spektra autistických poruch zažívali v našem denním stacionáři jen příjemné a pozitivní chvíle a jejich působení u nás vždy mělo svůj příběh a význam. Cílem je také umožnit pečujícím osobám odpočinek a vypomocet jim s péčí.

Proto dbáme na to, aby autista u nás nebyl jen „rušivý, problémový či nepříznivý“ element, ale byl účinným důkazem toho, že i odmítavý nebo matoucí klient je jen osoba, která má svůj nepředvídatelný svět, a my se o něj dokážeme postarat: nastolit mu řád, ukázat mu smysl věcí, pracovat s ním a v neposlední řadě navodit mu takový pocit, že do světa, který ho obklopuje, patří a je jeho součástí.

A tak se i náš denní stacionář MIKASA rozhodl tuto „mozaiku“ autistů rozpoznat do hloubky – cíleně vzděláváme pracovníky v technikách práce s klienty s autismem a vysíláme je na praxe ve spolupráci s Asociací pomáhající lidem s autismem – APLA. Spolupráci s APLA Praha si velice ceníme a věříme, že se s nárůstem klientů bude spolupráce prohlubovat.

Nevíte-li si rady, co dělat dále s vašim dítětem s autismem, neváhejte a obraťte se na nás!

**Kontakty a další informace:** MIKASA, G-Centrum, Čujkovova 40a, Ostrava-Zábřeh, tel.: 774 498 956, mikasa.ds@mikasa-detem.cz, www.mikasa-detem.cz.

Můžete nás také navštívit kdykoli po předchozí telefonické domluvě.

Těšíme se na vás a vaše děti.

Mgr. Aneta Naivertová  
vedoucí denního stacionáře MIKASA

## Představujeme Centrum LADA



Centrum LADA, o. s., je zařízení, které v Pacově a blízkém okolí nabízí pomoc a podporu dospělým lidem s různým stupněm mentálního a kombinovaného postižení. Službu poskytujeme každý pracovní den. V mimořádných případech, díky naší nové sociální službě osobní asistence, dokážeme pružně reagovat a pomoci, kdy je zapotřebí, tedy v jakoukoliv hodinu, o víkendu i ve svátek. Jsme schopni též pomoci přímo v rodině.

Pravidelný provoz je do 6 do 17 hodin. Z toho je zřejmé, že rodiče si mohou v poklidu chodit do práce a my se o jejich blízkého postaráme. V případě nutnosti je v jakoukoliv hodinu dokážeme dopravit domů. Jsme tu proto, aby rodiny měly možnost žít přirozeným životem, bez omezování svých koníčků a zájmů, aby jejich děti, mnohdy již dospělé, poznaly jiné než rodinné prostředí, setkávaly se s novými přáteli, s novými situacemi, aby byly připraveny na jejich budoucí život.

### Připravujeme trvalé bydlení

V současné době LADA buduje i trvalé bydlení pro ty, kteří zůstanou pro po-



kročilý věk rodičů najednou bez péče a chtěli by přesto zůstat v co nejbližším kontaktu s těmi, ke kterým patří – ke svým sourozencům a rodičům.

Budovu Centra LADA najdete v Pacově v Nádražní ulici na č. 362. Prostory Centra jsou bezbariérové a obklopené velkou zahradou, v jejíž zadní části se nachází hřiště na volejbal a jiné sportovní aktivity.

Klientům naší služby nabízíme základní služby, mohou využívat i rotoped, gymnastické míče, trenážér hipoterapie (napodobuje jízdu na koni), vodní lůžko nebo saunu. Rozvíjení jemné a hrubé motoriky jsme schopni zajistit logopedií a rehabilitací. Klienti se také účastní činností na zahradě, ve skleníku, v dílně nebo pracují s keramickou hlínou. Chodíme na bowling, výstavy, do divadla apod.

### Jezdíme i na výlety

Díky vlastní nebo veřejné dopravě navštěvujeme i jiná města a akce. Častým cílem našeho cestování jsou i hrady, zámky, divadla či různá sportovní utkání.

Více se o nás můžete dozvědět na internetových stránkách [www.centrumlada.cz](http://www.centrumlada.cz) nebo přímo u nás v centru.

#### Kontakty:

777 624 008 – Jana Moravcová, ředitelka, 606 065 231 – Blanka Huderová, vedoucí přímé péče.

Blanka Huderová  
Centrum LADA,  
Pacov

**A jak se žije u Vás?**

## Centrum Arpida České Budějovice získalo certifikát ZNAČKY KVALITY

V rámci systému Značka kvality získalo Arpida, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením, o. s., při hodnocení sociální služby denní stacionáře maximální počet pět hvězd. Stalo se tak jedním z prvních zařízení v republice, které toto ocenění získalo. Certifikát má platnost tři roky a poté musí zařízení projít opět novým hodnocením. Doposud se o tuto certifikaci mohla ucházet pouze pobytová zařízení pro seniory.

„V loňském roce jsme byli vyzváni Asociací poskytovatelů sociálních služeb ke spolupráci při vytváření metodiky hodnocení ambulancí služeb. Zároveň byla Arpida pilotním zařízením, které tímto hodnocením prošlo,“ vysvětluje vedoucí sociálních služeb Arpidy Mgr. Dana Kopecká. „I pro nás to byla důležitá zpětná vazba o úrovni poskytování našich služeb. Velké poděkování patří i samotným zaměstnancům denních stacionářů za jejich obětavou profesionální práci s lidským přístupem. Navíc celý proces byl náročný i administrativně“ doplňuje ještě Dana Kopecká, která pracuje v centru Arpida již dvacet let.

„Pro nás je získání pěti hvězd velkým úspěchem a zároveň velkým oceněním, že jsou naše služby na té nejvyšší úrovni“, konstatuje ředitel Arpidy Mgr. Ing. Marek



Prezident APSS ČR Jiří Horecký a zástupkyně společnosti HARTMANN-RICO Věra Husáková s ředitelem centra Arpidy Mgr. Markem Wolgemuthem (uprostřed) při slavnostním předávání certifikátu.

Wolgemuth. „Tuto kvalitu nabízíme i ve všech ostatních typech našich služeb, které tvoří systém ucelené péče již téměř 21 let. A rozhodně nejde jenom o to, dostat ocenění kvality, ale zejména o to, udržet tuto kvalitu a neustále ji posouvat a přizpůsobovat potřebám našich klientů z cílové skupiny osob s tělesným a kombinovaným postižením.“

Slavnostní předání certifikátu proběhlo na Kongresu Asociace poskytovatelů v Táboře. Značka kvality je externí systém hodnocení kvality sociálních služeb, který je založen na udělování bodů a z něj vycházejícího přidělení hvězd. Podstatou certifikace je hodnocení kritérií ve čtyřech oblastech služby: prostorové dispozice a personální zajištění služby, podpora integrace uživatelů do běžného života, rozvoj individuálních kompetencí, péče a stravování.

Od roku 2013 je Značka kvality součástí prestižního vládního Programu Česká kvalita.

### Centrum Arpida

Centrum je nestátní neziskovou organizací, která pracující na bázi občanského sdružení a obecně prospěšné společnosti. Poskytuje komplexní koordinovanou péči v duchu uceleného systému rehabilitace (prostředky léčebné, sociální, pedagogické a pracovní) osobám s tělesným (motorickým) a kombinovaným postižením.

Při naplňování svého poslání účelně propojuje a koordinuje péči v oblasti zdravotní, sociální a výchovně vzdělávací. Zajišťuje tak odbornou činnost detekční, diagnostickou, terapeutickou, rehabilitační, respitní, výchovně vzdělávací, zájmovou, poradenskou, metodickou, posudkovou a preventivní, včetně tzv. rané péče.

**Kontakt a další informace:** Arpida, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením, o. s., U Hvízdala 1402/9, České Budějovice 370 11, tel.: 385 777 011, info@arpida.cz, www.arpida.cz.

*Martina Povišerová*

*Arpida, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením, o. s.*



*Pohled do třídy jedné základní speciální školy, ve které působí Arpida*

## Češi vyjeli handicapovaným přes půl milionu



*Symbolicky prošla Birell branou i Věra Závorková, která se už těší na nové kolo*

**Nový handbike, speciální kolo či cestovné na závody. Osm handicapovaných lidí se bude opět věnovat cyklistice. A to díky projektu Birell jízda, do kterého se aktivně zapojilo přes 100 tis. lidí. Ti projeli speciální bránou a za každého cyklistu věnoval Birell 5 Kč na nákup cyklistického vybavení. Od června, kdy projekt začal, se vyjezdilo 570 860 Kč.**

„Cílem Birellu je motivovat lidi k aktivnímu trávení volného času. Proto jsme přišli s myšlenkou, že lidé pomohou handicapovým svým pohybem. Těší mě, že se aktivně zapojilo přes 100 tis. lidí včetně osobností, jako jsou Gabriela Soukalová, Ondřej Moravec či Martin Doktor. Rád bych poděkoval všem, kteří projeli naší bránou, že vyměnili pohodlí domova za fyzickou aktivitu a pomohli tak těm, kteří to potřebují,“ řekl marketingový manažer značky Luděk Baumruk.

Celkem lidé vyjeli částku 570 860 Kč. Nejvíce průjezdů zaznamenala brána umístěná u Lipna v neděli 17. 8. V ten den jí projelo 5 865 lidí a displej se zastavil na částce 29 325 Kč. Brána putovala po všech krajích České republiky. Nejvyšší průměrnou částku za den ve výši 13 226 Kč vyjezdili Pražané, kde byla brána 4 dny.

Za vyježděnou částku teď pořídí Birell vybavení pro osm handicapovaných lidí. Ti se tak budou moci vrátit zpět na kolo a užívat si pohyb. Na nové kolo se už těší

i Věra Závorková z Kutné hory: „Sport mi dává chuť do života. Dosud jsem se věnovala jen plavání. Díky Birell jízdě budu moci usednout na kolo a věnovat se sportu ještě více.“

*Kateřina Krásová  
Plzeňský Prazdroj*



*Birell branou symbolicky projel i Petr Janiška z Prahy*

# Pozor na nekvalitní sociální služby!

Péče o seniory a handicapované se stává byznysem, který ne vždy zaručuje dobré zacházení ani poskytování potřebné a kvalitní sociální či zdravotní péče. V České republice existuje množství soukromých zařízení formálně vydávaných například za ubytovací a pohostinskou činnost, ve skutečnosti však nabízejících za úplatu sociální a zdravotní služby. Lidé, kteří užívají sociální služby, by si měli důkladně prověřit, kdo jim je poskytuje a zda k tomu má oprávnění. Kontrolou Krajského úřadu Moravskoslezského kraje (KÚ MSK) totiž v regionu opakovaně odhalili poskytování sociálních služeb bez registrace.

„Zjistili jsme, že jen za první pololetí letošního roku neoprávněně poskytovalo bytové sociální služby šest subjektů. Je to nejen v rozporu s právními předpisy, ale znamená to také velké riziko pro osoby, jež tyto služby užívají,“ uvedl vedoucí odboru sociálních věcí KÚ MSK Daniel Rychlík.

V této souvislosti může docházet k porušování lidských práv, jako je omezování osobní svobody, zásahy do soukromí a nerespektování lidské důstojnosti. V zařízeních bez registrace se mnohdy nezohledňují individuální potřeby klientů, je zanedbávána jejich bezpečnost a úkony potřebné k zajištění léčebného režimu poskytuje nekvalifikovaný personál. Nedostatečná je také úroveň stravování i ubytování. **Navíc lidem, kteří žijí v neregistrovaných sociálních zařízeních, rovněž hrozí, že přijdou o příspěvek na péči, nebo budou muset vrátit již vyplacenou „dávku“, pokud nebyla prokazatelně využita na zabezpečení potřebné péče oprávněnou osobou.**

„Potřebnou péči a sociální službu může totiž poskytovat pouze blízká osoba nebo asistent sociální péče či poskytovatel sociálních služeb, který je zapsán v registru poskytovatelů sociálních služeb. Stejně tak dětský domov a speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu,“ upřesnil Daniel Rychlík. Oproti tomu subjekt, který nemá potřebné oprávnění k poskytování sociálních služeb, může vzbuzovat dojem, že je pouze ubytovacím zařízením, jež poskytuje ubytovací služby na základě živnostenského zákona. Může jít také o fyzické osoby nabízející činnosti, které svým charakterem a obsahem odpovídají sociální službě a péči. „V obou případech lze zjistit skryté poskytování

sociálních služeb v rozporu s platnými právními předpisy. Ubytovací zařízení nemají povinnost ani kompetence zajišťovat zdravotní péči nebo sociální služby.“

## Obrana

Registr poskytovatelů sociálních služeb je veřejně dostupný na webových stránkách: <http://iregistr.mpsv.cz/>. Informace o registrovaných poskytovatelích sociálních služeb je možné získat také u sociálních pracovníků obecních úřadů a KÚ MSK.

„Pokud se občan dostane do kontaktu se subjektem, který uvádí, že poskytuje sociální službu a přitom nemá registraci, měl by se obrátit na sociální odbor krajského úřadu, abychom mohli zjednat nápravu. Problematikou se zabývá také veřejný ochránce práv – viz webové stránky: <http://www.ochrance.cz/>,“ dodal Daniel Rychlík.

## Špatný příklad

Příkladem nelegálně poskytované nekvalitní péče je **Domov důstojného stáří v Líchovech** u středočeských Sedlčan. Jde o ubytovací zařízení pro seniory bez registrace umožňující poskytování sociálních služeb. Zařízení odmítá uznat, že pro služby, které poskytuje, potřebuje oprávnění na základě splnění materiálních, personálních i odborných podmínek. Ochránce v zařízení zjistil špatné zacházení se zvláště zranitelnými seniory. Vzhledem k závažnosti zjištění se proto ochránce rozhodl informovat veřejnost i příslušné státní zastupitelství.

*Připravil Jiří Muladi*



## Humor

### Stupně zimy

- +18 °C: Obyvatelé Havaje si berou na noc dvě přikrývky.
- +10 °C: Obyvatelé helsinských činžáků vypínají topení. Rusové pěstují kytičky.
- +2 °C: Italská auta nejdou nastartovat.
- 0 °C: Destilovaná voda zamrzá.
- 1 °C: Dech se stává viditelným. Rusové jedí zmrzlinu a popíjejí studené pivo.
- 4 °C: Pes se ti snaží nacpat do postele.
- 8 °C: Bezdomovci vlézají na noc do krabic.
- 10 °C: Francouzská auta přestávají startovat.
- 12 °C: Politikové začínají mluvit o bezdomovcích.
- 15 °C: Americká auta nejdou nastartovat.
- 18 °C: Helsinští nájemníci zapínají topení. Obyvatelé Havaje už zmrzli.
- 20 °C: Dech se stává slyšitelným.
- 21 °C: Pokud vůbec dostaneš psa na vyčůrání ven, musíš ho potom ukopnout.
- 22 °C: Bezdomovci si berou dvě krabice přes sebe.
- 24 °C: Německá auta nejdou nastartovat.
- 27 °C: Pes zkouší vlézt ti pod pyžamo.
- 29 °C: Švédské automobily přestávají startovat.
- 32 °C: Bezdomovci zmrzli a jsou v krabicích stohováni za městem.
- 33 °C: Žádné normální, ani ruské auto už nejde nastartovat.
- 38 °C: Rusové si zapínají vrchní knoflíky u košile.
- 43 °C: Ruská auta nespustí už ani na vodku.
- 45 °C: Eskymáčtí psi se lámou v zatáčce.
- 50 °C: Auto se ti snaží nacpat do postele.
- 60 °C: Obyvatelé Helsinek zmrzli. Tuleni opouštějí Grónsko a stěhují se na jih.
- 70 °C: Zamrzlo peklo. Univerzita v Kuzněcku organizuje přespolní orientační závod na zahřátí.
- 75 °C: Santa Klaus opouští polární kruh.
- 120 °C: Alkohol zmrazil. Rusové jsou nasraní.
- 268 °C: Hélium zkopalnělo.
- 273,15 °C: Absolutní nula. Ustává pohyb elementárních částic. Rus, žužlaje zmrzlou vodkou, připouští, že je pořádná kosa.

# ROZVOZ ZDARMA

při nákupu nad 700 Kč

# MENŠÍ NÁKUPY

již od 69 Kč

**VYNÁŠKA DO PATER  
SAMOZŘEJMOSTÍ!**

minimální hodnota nákupu 300 Kč



**IDENA**  
váš ideální nákup



**aktuálně  
rozdáváme**

okr. Ostrava  
okr. Karviná  
okr. Frýdek - Místek



# nakupujte z pohodlí domova



**máme  
více než  
2.000  
položek  
skladem**

# 5 důvodů proč nakoupit u nás...

- dovoz ZDARMA
- rychlost nákupu
- úspora času
- šetříme peníze
- bez těžkých tašek



ušetřete za telefonování  
zavoláme Vám zpět

Vaše objednávky  
nákupu přes eshop  
nebo telefonicky

34,90 Kč  
původní cena  
**SUPER  
CENA**  
MOUKA PŠEŇIČNÁ  
HLADKÁ SVĚTLÁ 00  
EXTRA, VÝTĚŽOVÁ  
POLOHRUBÁ, HRUBÁ 1KG  
**10,90 Kč**

39,90 Kč  
původní cena  
**SUPER  
CENA**  
FARMÁŘSKÉ MÁSLO  
TATRA 200g  
**29,90 Kč**

13,00 Kč  
původní cena  
**SUPER  
CENA**  
ONDRÁŠOVKA  
S PŘÍCHUTÍ POLIBEK  
MALINY 1,5L  
**9,90 Kč**

44,90 Kč  
původní cena  
**SUPER  
CENA**  
SLUNEČNICOVÝ  
OLEJ SLUNKA 1L  
**29,99 Kč**

369,90 Kč  
původní cena  
**SUPER  
CENA**  
PRACÍ PŘÁŠEK PALMEX  
6KG, HORSKÁ  
VŮNĚ, COLOR  
**238,90 Kč**

**www.idena.cz** **774 086 048**

# Unikátní bydlení pro seniory a lidi s handicapem

Listopadový Den otevřených dveří v Domě s pečovatelskou službou Průběžná ukázal návštěvníkům naplno, jak moderní alternativní bydlení lze seniorům a handicapovaným lidem v naší společnosti nabídnout. V tomto případě totiž název Dům s pečovatelskou službou (DPS) v Ostravě-Porubě znamená bezbariérové městečko jako na dlani, s komplexními službami a navíc v sousedství lesoparku.

V areálu s altánem uprostřed náměstíčka je pět obytných dvojdomků s osmdesáti byty o rozloze od 28 do 62 m<sup>2</sup>. V centrální budově pak mohou obyvatelé využívat tělocvičnu, rehabilitační centrum, společenskou místnost s pódium a terasou, počítačový koutek s internetem, jídelnu, bufet s posezením, kadeřnictví i ordinaci zubního lékaře.

## O bydlení v satelitu je velký zájem

„Snažíme se poskytovat přímou péči v domácím prostředí osobám, které potřebují pomoc k uspokojování svých životních potřeb. A to v takovém rozsahu, aby byla zachována a podporována jejich stávající soběstačnost,“ uvádí koordinátorka-sociální pracovnice Lenka Martinová. „Zmírňujeme tak rizika jejich sociálního vyloučení a umožňujeme co možná nejdelší pobyt v jejich přirozeném prostředí.“

Byty jsou zde určeny pouze pro bydlení těch občanů, kteří vzhledem ke svému věku nebo zdravotnímu handicapu potřebují poskytování pečovatelských služeb. Jedním z takových nájemníků je i Zdena Březinová. „Bydlela jsem v pěkném jednopokojovém bytě v patře, ale protože se pohybuji na vozíku, měla jsem problém dostat se ven,“ říká. „Většinou



Přes počítač komunikuje Zdena Březinová se svými blízkými a přáteli naprosto běžně



Vozíčkářka Zdena Březinová si bydlení v satelitním městečku nemůže vynachválit

jsem jenom seděla u okna a dívala se, co se venku děje. Tady můžu bez problémů jezdit po celém areálu.“ Garsonku má jako klíčku – a na posteli plyšové hračky. „Takhle mi to vyzdobil vnučka, aby se mi tu líbilo, rodina mi pomáhala se stěhováním a zařizováním. Bydlení je zde opravdu prima. Do přírody coby kamenem dohodil, obědy mi vozí až do bytu, komu by se to nelíbilo...“

Satelitní městečko funguje od roku 2009 a jeho výstavba si vyžádala téměř 230 milionů korun. „Hned v počátku jsme tu měli jeden případ vykradení bytu,“ vzpomíná Jiřina Foldynová, ředitelka Centra sociálních služeb Poruba. „Ale od té doby máme klid a velmi dobrou spolupráci s městskou policií, jsme mimo jiné napojeni na centrální pult ochrany. Do

městečka chodí na procházku nebo do kavárničky i cizí lidé, včetně maminek s dětmi, takže nejsme izolovaní od běžného života. Sousedské vztahy jsou tu na velmi dobré úrovni a občas sem zavítají i srny, zajáci a koroptve... Není divu, že pro bydlení v takovém prostředí je značný převis poptávky nad nabídkou.“

Den otevřených dveří se uskutečnil v době „střídání stráží“, kdy Jiřina Foldynová předávala ředitelskou funkci Simoně Malinové, která byla vybrána na základě konkurzu. „Pomáhat potřebným lidem, to je práce, která u nás ještě dlouho nebude financemi patřičně oceněna,“ konstatuje Simona Malinová. „Takže bez zapojení srdce se tato práce nedá dělat. Předchozí vedení to dokázalo a já na to chci navázat.“

(di)



Ředitelky Jiřina Foldynová (vpravo) a Simona Malinová



Snímek z prohlídky městečka



## NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



### Psychiatrie pro sociální pracovníky



**Probstová Václava, Pěč Ondřej, 248 str., 375 Kč, Portál.**

Kniha je popisem projevů duševních onemocnění včetně detekce rizikových faktorů. Autoři zpracovali i charakteristiku specifických znalostí a dovedností, důležitých pro sociální práci a komunikaci s člověkem s duševním onemocněním. Autoři se zaměřili také na pracovní vztah s lidmi s duševním onemocněním, jeho prožívání sociálními pracovníky a rovněž na znalosti a dovednosti nezbytné pro šetření, včetně šetření sociálních faktorů, které se u řady duševních onemocnění významnou měrou podílejí na průběhu, vyústění onemocnění a dosažení úzdravy.

Kniha je příspěvkem na cestě k nové etapě transformace psychiatrické péče.

### Příručka psychoterapeutických technik pro práci s dětmi a rodinou



**Caby Filip, Caby Andrea, 144 str., 299 Kč, Portál.**

Autoři, kteří se pohybují zejména v oblasti práce s dětmi a dospívajícími, uvádějí 43 různých intervencí rozdělených podle toho, zda jsou obecně použitelné, nebo mají specifičtější zaměření; zda jsou k nim třeba pomůcky; zda je lze provádět v terapeutické místnosti nebo i doma. Intervence se zaměřují na řešení a na hledání úspěchů, schopností, zdrojů, dobrých nápadů a výjimek z problému či chvílí bez jejich výskytu. U každé intervence jsou také uvedeny konkrétní tipy pro použití včetně kontraindikace.

V knize je rovněž výčet různých indikací typu agrese, autismus, poruchy příjmu potravy, úzkost či školní problémy a ke každé z nich uvádějí, které z intervencí lze uplatnit při jejich léčbě.

### Sladké sny!



**Knížka o přežití. Okamžitá pomoc při nespavosti, špatném spaní a nočních můrách.**

**Croos-Müller Claudia, 40 str., 139 Kč, Nakladatelství Grada.**

Skvělá příručka pro všechny, koho trápí problémy se spaním. Místo beznaděje a prášků na spaní se znovu můžete naučit dobře spát – s pomocí ovečky Oskara, jeho přítelkyně Emilky, šťastné ovečky Vildy a dobře vyspané Růženky...

### Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti



**Cingrošová Klára, Dvořáková Klára, 144 str., 239 Kč, Portál.**

Interaktivní knihu mohou při práci se seniory využít profesionálové ve zdravotnických a sociálních zařízeních, rodinní pečovatelé, příbuzní, přátelé, dobrovolníci, zároveň však i samotní seniři či lidé dlouhodobě nemocní a lidé s handicapem.

Publikace zahrnuje 27 témat vztahujících se ke kalendářnímu roku, jejichž výběr ovlivnila česká historie a kultura. Každé téma je naplněno náměty a úkoly, v nichž se prolíná práce se vzpomínkami (reminiscence) s trénováním paměti..

**Česká asociace paraplegiků – CZEPA nabízí v elektronické formě ke stažení tyto tituly: ([www.czepa.cz/zcinost/publikace-a-dvd/publikace/](http://www.czepa.cz/zcinost/publikace-a-dvd/publikace/)):**

### Léčba a rehabilitace pacientů s míšní lézí



**Faltýnková Zdeňka, MUDr. Kříž Jiří, PhD., 15 str., vydala Česká asociace paraplegiků – CZEPA za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR v roce 2012.**

Příručka pro praktické lékaře. Cílem materiálu je přiblížit odborníkům problematiku spinálního poškození a pomoci při řešení zdravotních problémů jejich pacientů.

### Průvodce správného výběru vozíku pro spinální pacienty

**Faltýnková Zdeňka, 15 str., vydala Česká asociace paraplegiků – CZEPA za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci programu „Národní plán**

**vytváření rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením“ v roce 2013.**



Publikace je určena pro lékaře specialisty v oboru rehabilitačního lékařství, neurologie a ortopedie, kteří obvykle vozíky předepisují, a revizní lékaře, kteří jsou zodpovědní za kladné či záporné stanovisko zdravotní pojišťovny.

### Desatero moudrého vozíčkáře



**Faltýnková Zdeňka, 14 str., vydala Česká asociace paraplegiků – CZEPA za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR v roce 2012.**

Průvodce pro klienty s poškozením míchy obsahuje deset základních témat, která mj. pomohou člověku na vozíku porozumět důsledkům a komplikacím poškození míchy nebo např. jak je důležité často měnit polohu a pečovat o funkci močového měchýře a střev.

Autorka přináší řadu odborných poznatků k tomu, jak moc je důležitá pravidelná pohybová aktivita atd.

**Zdravotní postižení neznamena neschopnost**  
Stručné a názorné informační a vzdělávací produkty ve formě tištěné brožury obsahující DVD s elektronickou verzí vydalo Centrum vizualizace a interaktivity vzdělávání s.r.o., Ostrava.

### Manuál pro zaměstnávání OZP na volném trhu práce

Poskytuje přehledně zpracované informace, doporučené postupy a odkazy na další zdroje informací pro zaměstnávání OZP ve firmách. Brožovaný výtisk má 36 stran + další informace na DVD.

### Standardy diverzifikační komunikace na pracovišti

Obsahuje pravidla, postupy a praktické příklady nezbytné k překonání komunikačních bariér a stereotypů usnadňující začlenění osob se zdravotním postižením na běžná pracoviště. Brožovaný výtisk má 35 stran + další informace na DVD.

Oba materiály jsou též ve formě e-learningových kurzů, které jsou dostupné na adrese [pyramida-moodle.osu.cz](http://pyramida-moodle.osu.cz) nebo na adresách [sps.mpsv.cz](http://sps.mpsv.cz), sekce 4, záložka úřad práce a rovněž na [www.spcsr.cz](http://www.spcsr.cz).

(bf)

## Projekt Na trhu práce máme své místo! pomáhá osobám se zdravotním postížením nalézt pracovní uplatnění

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o. p. s., realizuje od 15. 4. 2013 do 31. 3. 2015 projekt s názvem **Na trhu práce máme své místo!**, reg. č.: CZ.1.04/3.3.05/96.00244. Projekt je určen osobám se zdravotním postižením, které nemají zaměstnání déle než šest měsíců. Projekt má za cíl zvýšit zaměstnatelnost těchto osob a pomoci jim získat uplatnění na trhu práce.

Podporu k pracovnímu uplatnění osob se zdravotním postižením využívají zaměstnavatelé, kterým projekt nabízí příspěvky na mzdové náklady při vytvoření a obsazení nového pracovního místa osobou se zdravotním postižením. Řada účastníků projektu již dosáhla svého stanoveného cíle a našli pracovní uplatnění například jako kompletační pracovníci, úklidoví pracovníci, prodavači, grafici, pracovníci v sociálních službách, asistenti účetní, aj.

### Zájemci se mohou do projektu stále hlásit

Projekt je spolufinancován Evropskou unií a státním rozpočtem ČR. Veškeré aktivity projektu jsou pro účastníky zdarma.

ma. Zájemci o vstup do projektu se mohou stále hlásit! Projekt je realizován na celém území Moravskoslezského kraje. Bližší informace jsou k dispozici na webových stránkách organizace ([www.czp-m.sk.cz](http://www.czp-m.sk.cz)) či detašovaných pracovištích Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o. p. s., v Bruntále, Frýdku-Místku, Novém Jičíně, Opavě a Ostravě.

**Místa realizace:** DP Ostrava (Bieblova 3, 702 00 Ostrava); pracoviště Nový Jičín (Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín); pracoviště Opava (Liptovská 21, 747 06 Opava); pracoviště Frýdek-Místek (Kolaříková 653, 738 01 Frýdek-Místek) a pracoviště Bruntál (Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál).

*Za realizační tým projektu  
Mgr. Eva Náhlíková  
sociální pracovnice*

**Jaké zkušenosti s hledáním práce  
jste měli Vy, čtenáři  
s těžkým tělesným handicapem?  
Napište nám o tom do Vozky!**



Fotografie z aktivity „Podpůrná skupina“, kdy se účastníci projektu schází a společně diskutují nad tématy z oblasti uplatnění se na trhu práce, vlastních zkušeností, bariér apod.

## Závěry kulatého stolu projektu Výzev se nebojíme

**Živá diskuze i tvrdá kritika zněly u kulatého stolu mezi účastníky setkání v rámci projektu Výzev se nebojíme pořádaného brněnským ParaCENTREM Fenix 8. října 2014 v brněnském hotelu Maximus Resort. O projektu jsme psali v minulém čísle Vozky.**

Setkání se zúčastnili mimo pořadatele zástupci Ministerstva zdravotnictví, Svazu paraplegiků, Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, Jihomoravského kraje, brněnského magistrátu a úřadu práce, FN Brno Bohunice, Svazu měst a obcí ČR, Komory zaměstnavatelů zdravotně postižených a jediného zaměstnavatele – RWE. Důležití a očekávaní hosté – zástupci Ministerstva práce a sociálních věcí ČR – se nedostavili.

Na úvod představila MUDr. L. Vašíčková ParaCENTRUM Fenix, problematiku poranění páteře a jeho následky. Ing. B. Marušincová, MSc, vysvětlila jednotlivé pracovní části a cíl projektu **Výzev se nebojíme**, kterým je řešení podmínek a zkvalitňování služeb pro zaměstnávání osob se zdravotním postižením po úrazu páteře a upoutaných na ortopedický vozík.

### V zahraničí více vozíčkářů pracuje, u nás pobírají invalidní důchod a dávky

Pak již následovala hlavní témata jako např. odborný závěr dotazníkového šetření 150 klientů v Česku a 82 zahraničních klientů partnery projektu na Slovensku, ve Slovinsku, Nizozemí a Dánsku.

Z výsledků je nutné zmínit, že způsob práce po poranění páteře se v Česku a v zahraničí významně neodlišuje, avšak v zahraničí mnohem více lidí na vozíku pracuje, v tuzemsku naopak pobírají invalidní důchod a jiné dávky. V zahraničí mnohem více lidí do práce dojíždí, zde většina pracuje doma. Práce u původního zaměstnavatele je srovnatelná, v zahraničí pak řada lidí získala práci přes inzerát a částečně přes známé i úřad práce. V Česku výrazně „vede“ získání práce přes známé

před inzeráty. Ani jeden z dotazovaných klientů nezískal práci prostřednictvím úřadu práce...

Důvody, proč lidé na vozíku nepracují, jsou všude podobné: zdravotní stav, nemají se jak dostat do práce, obávají se snížení renty atd. V tuzemsku je ale velké množství těch, kteří by rádi pracovali, ale práci nesehnali.

**Závěr z diskuze je smutný – lokální pracovní místa pro postižené jsou, ale ti se o nich nedozví, chybí aktivní úloha úřadů práce a zaměstnavatelé nemohou postižené přímo oslovit kvůli chybějící evidenci a ochraně osobních údajů. Mohou to udělat pouze přes sdružení, případně přes agentury.**

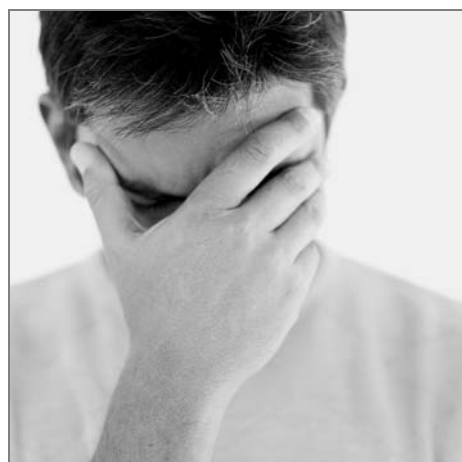
### Lékařská a sociální péče

Přítomní se seznámili také se stavem lékařské i sociální péče u nás a v zemích zahraničních partnerů projektu. Lze říci, že máme dobrý systém lékařské péče o pacienty s poraněním páteře a míchy prostřednictvím spinálních jednotek v Brně, Ostravě, Liberci a Praze.

Máme legislativu o zaměstnávání OZP, ale ti jsou spíše automaticky převáděni do invalidního důchodu, pracovní zařazení není systematicky řešeno, chybí motivace lidí a ti nevědí, kam se obrátit. Není vazba příspěvků na pracovní zařazení, není bezbariérová doprava, není plná bezbariérovost veřejných prostranství. Informovanost zaměstnavatelů je malá, činnost úřadů práce nepostačuje, na jednu pracovníci připadá 500–800 lidí a osoby se zdravotním postižením se mezi ostatními ztrácejí, i když potřebují speciální přístup a speciální informace. U OZP je třeba podle zbytkového potenciálu podpořit rekvalifikaci či vhodné pracovní zařazení. Práce musí člověku zajišťovat lepší ekonomický statut než z příjmu sociálních dávek, musí se vyplatit a vytvářet pocit dobrého uplatnění.

*Ing. Dana Wendscheová, Ph.D.*

*MUDr. Lia Vašíčková  
ParaCENTRUM Fenix*



*Ilustr. foto: MS Office*

## Studium zdravotně postižených na vysokých školách potřebuje systémovou podporu

**V České republice neexistuje oficiální souhrnná statistika s počty handicapovaných studentů vysokých škol. Podle analýzy z roku 2010, kterou si nechalo zpracovat Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), by lidí se specifickými vzdělávacími potřebami, mezi které patří i zdravotně postižení či zdravotně znevýhodnění, na vysokých školách mohlo být 0,15 až 0,45 %. Méně zřejmě na soukromých vysokých školách, které jsou však zpravidla lépe bezbariérově vybaveny než státní univerzity. Situace se ale postupně zlepšuje.**

Z dokumentu MŠMT nazvaného „Analýza současné situace studentů se specifickými nároky na vysokých školách“ rovněž vyplývá, že podpora studia těchto lidí v České republice vykazuje známky nesystemovosti, živelnosti, funkční a finanční nestability a regionální nevyváženosti. MŠMT i proto ve spolupráci s Národním ústavem pro vzdělávání (NUV) připravuje koncepci speciálního vzdělávání. Podle „Zprávy o plnění opatření Národního plánu vytváření rovných příležitostí pro osoby se zdravotním postižením na období 2010–2014“ by měla být hotová do konce letošního roku.

„Vysokoškolské vzdělání by i jako předpoklad lepšího uplatnění na trhu práce mělo být přístupné co největšímu počtu lidí se zdravotním postižením“, říká rektor Bankovního institutu vysoké školy Pavel Mertlík. „Je dobře, že si to MŠMT uvědomuje a peníze na podporu financování této oblasti meziročně navýšilo – ze zhruba 44,6 milionů korun určených v roce 2013 na 46,6 milionů pro rok letošní. V zahraničí sice bývá podpora vyšší, ale faktem je, že například ve Velké Británii je i výrazně víc vysokoškolských studentů s postižením – v akademickém roce 2008/2009 se jednalo o 7,2 % studentů z celkového počtu 939 035.“

### Bankovní institut vysoká škola to umí se studenty s handicapem

Bankovní institut (BIVŠ) jako první soukromá vysoká škola v ČR myslí i na zdravotně postižené studenty. Potvrzuje to jeho absolventka, dnes předsedkyně PROSAZ, společnosti pro sociální rehabilitaci občanů se zdravotním postižením, Iveta Pešková.

„Bankovní institut přistupuje ke zdravotně postiženým s maximální vstřícností,

avšak úplně stejně jako ke zdravým studentům, což pro mne osobně bylo velmi důležité, protože jsem při studiu neočekávala úlevy. Velmi jsem přitom ocenila, že mi škola vytvořila podmínky pro studium – přestože je budova nová a bezbariérová, stejně jsem v určitých momentech potřebovala její pomoc,“ říká Pešková. BIVŠ tak pro ni například vybírala učebny, aby do nich mohla s vozíkem, a pokud se jednalo o posluchárnu s pevnými lavicemi, vždy měla k dispozici pohyblivý stolek.

BIVŠ každý měsíc pořádá Den otevřených dveří, kde je možné zjistit potřebné informace.

V České republice žije v současné době zhruba jeden milion lidí se zdravotním postižením (OZP), 60 849 z nich na konci letošního června nemělo práci a tvořilo tak 11,3 % z celkového počtu uchazečů o zaměstnání evidovaných na Úřadu práce ČR. Při hledání pracovního uplatnění přitom hraje významnou roli právě vzdělání. A to celoživotně...

Nabídka oborů BIVŠ se v minulosti rozvíjela dle potřeb finančního, bankovního a podnikatelského odvětví. Reflektovala tak potřeby vzniklé v praxi. Studovat tady mnohou zájemci o bakalářské obory Bankovní management, Oceňování majetku, Ekonomika a management podniku, Informační technologie a management nebo magisterský obor Finance. Základní školné za semestr při výuce v českém jazyce je okolo 25 000 Kč, funguje tady ale dobře systém slev a stipendií (mezi nimi i sociální či ubytovací), takže pro studenty s handicapem platí po celou dobu studia 50% sleva.



*Bankovní institut (BIVŠ)*

**Kontakt a další informace:** Bankovní institut vysoká škola, a. s., Nárožní 2600/9, 158 00 Praha 5, tel.: 251 114 650, info@bivs.cz, www.bivs.cz.

*Štěpánka Filipová  
EMD consultant  
(red)*

# Výstava Život bez bariér byla plná novinek a inspirací

Po problémech s termíny Rehaprotexu v Brně zakořenily výstavy rehabilitačních pomůcek v jiných městech České republiky. Jedna z nich se koná pravidelně na podzim v Ostravě v bezbariérovém pavilonu A Výstaviště Černá louka, a to pod názvem Život bez bariér. Jejím cílem je pomoci lidem s různými druhy handicapů (jak zdravotními, tak společenskými) a přispět



Dlouhé fronty dokladovaly mimořádný zájem o všechny čtyři výstavy



Obchodními zástupci byli i samotní vozíčkáři



Závěsný systém pro přesun imobilních osob v domácnosti od fy EriLens

ke zlepšení jejich života, včetně integrace do společnosti. V kostce řečeno, třetí ročník výstavy Život bez bariér znamenal pestrou nabídku firem poskytujících sociální a asistenční služby, nejruznější kompenzační pomůcky, úpravy bydlení i vozidel, stejně jako možnosti trávení volného času a cestování.

Kromě praktických ukázek exponátů pro handicapované a seniory zde byl

připraven i bohatý doprovodný program a workshopy. Návštěvníci viděli výcvik



Samoobslužný schodolez Climber automatic fy Horizont-Nare kombinuje schopnosti mechan. vozíku a schodolezu. V automatickém modu na schody najíždí zcela automaticky. Jeho sedadlo i opěrka jsou naklápěcí. Úřad práce jej může hradit do výše 400 000 Kč, doplatek pak činí cca 100 000 Kč



Firmy nabízely konkrétní odborné poradenství

vodících a asistenčních psů, canisterapii, rehabilitační cviky i meditační techniky. Svě výrobky zde představila různá občanská sdružení a chráněné dílny. Navíc, na základě poptávky z minulého ročníku, byla nabídka rozšířena o dětská témata.

### Přednášky i supernovinky

Jak usnadnit handicapovaným i seniorům život, na to odpovídala rovněž řada přednášek: **Zdravá výživa, Jak se žije seniorům, Bezbariérová dovolená v Česku, Bezpečnost seniorů, Prevence rakoviny prsu** a jiné. Návštěvníci si také mohli nechat vyšetřit sluch i chodidla pro výrobu individuální ortopedické vložky.

Supernovinky pro handicapované představil například stánek Ottobock: jediný offroadový handbike na trhu se zcela



Tomáš Vlček při předvádění vozíků značky Pride



Kidwalker – dětský vozík, chodítko a stavečící zařízení v jednom od fy Ottobock slouží k nácvičce chůze a je nastavitelný dle proporcí dítěte a druhu jeho postižení



Strakonická firma Protecmetal provádí všechny úpravy vozidel. Vozíčkářům nabízí skříňovou dodávku Fiat Doblo se zvýšenou střechou, u které není pro přepravu vozíčkáře potřeba snižovat zadní podlahu



Návštěvník výstavy pod dohledem maminky a asistenčního psa...



Rodiče se zajímali o novinky pro své handicapované děti



Mechanický vozík s dopomocným pohonem v zadních kolech ostravské firmy Postelova.cz za pouhých 17 000 Kč. Baterie je umístěna vpředu pod sedadlem. Dopomocným pohonem firma vybaví jakýkoli mechanický vozík



Speciální postele a antidekubitní matrace jsou pro vozíčkáře jedním z důležitých témat

integrováním přídavným elektrickým pohonem e-mano.3, nový **vylehčený vozík s pevným rámem Voyager Evo** v karbo-novém provedení, nebo **na míru svařovaný vozík z nejtvrďšího duralu Invader**.

Se zajímavými exponáty se blýskla také firma Athamas, která dodává americké výrobky značky Pride. „V naší nabídce máme čtyřkolové i šestikolové elektrické vozíky,“ říká obchodní zástupce Tomáš Vlk. „Firma je navíc schopna přizpůsobit se potřebám klienta na požadavky různých parametrů a doplňků, jako je hloubka a šířka sedu, výška zádové opěry, různé druhy stupaček, hlavových opěrek, fixačních pásů, ovladačů atd. Kromě toho ovládání může být na pravou či levou stranu, odklopné, stolečkové – pomocí brady, hlavy a mikrojoysticku.“

Zajímavý tip pro vozíčkáře, kteří touží po druhém vozíku v základním provedení a za velmi příznivou cenu, nabízí fa Otto-bock. Odlehčený hliníkový vozík Start



*Handbike s dopohonem umístěným nad osou šlapadel vystavovala fa Ottobock. Je vybaven odpruženým sedadlem, kvalitními brzdami a baterií umístěnou za sedadlem. Jeho řetěz je dokonale chráněn krytem*



*Zastoupeny byly tři generace návštěvníků*

MO je za pouhých 7 000 Kč a základní vozík Centro S1 dokonce jen za 5 000 Kč.



*Meditační cvičení je vhodné v každém věku*



*Cvičit lze také s jednoduchými pomůckami*



*Workshopy byly rozšířeny o témata pro děti*



*Ukázky sportů pro handicapované. Na snímku basketbalisté v barvách firmy RGK*

**Souběžné výstavy**

Výstava **Život bez bariér**, jejímž partnerem byl i **Magazín Vozka**, proběhla souběžně s dalším trojlístkem výstav. V **Teple domova** byly prezentovány novinky a trendy z oblasti stavebnictví, vytápění, vybavení interiérů a exteriérů. Dalším příjemným zpestřením byla výstava **Kreativ**. Líbila se všem, kteří s potěšením tvoří a mají rádi originální výrobky – bižuterii, keramiku, oblečení, doplňky apod. Návštěvníci si zde vyzkoušeli i různé výtvarné techniky jako například embossing (vytváření reliéfu), práci s papírem, malování na hedvábí, tvoření z polymerové hmoty, razítkování, patchwork či pletení. Zvláště v čase předvánočním pak poskytla tato výstava mnohým inspi-



Výstava byla místem pro setkávání a sdílení zkušeností



Víceúčelový kočárek/vozik firmy **Benecykl**, na snímku se zimní úpravou

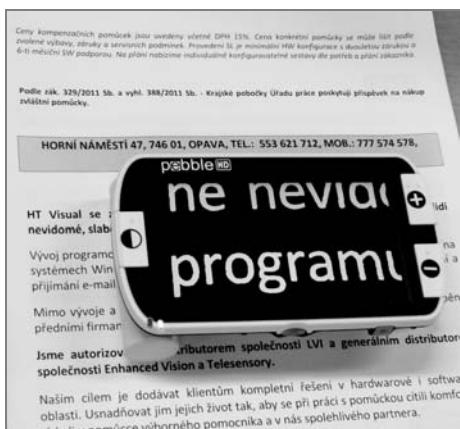


Dětské „tetování“

raci, stejně jako novinka letošního ročníku: **Sladké pečení**. I zde byly workshopy, tentokrát s ukázkami modelování marcipánových zvířátek, ozdob z cukrové modelovací hmoty nebo ozdob na muffiny.

Všechny čtyři výstavy, v čele s „vlajkovou lodí“ **Život bez bariér**, se podle pořadatelů i návštěvníků velmi vydařily a laťku pro příští ročník zvedly hodně vysoko.

(di), (dz)



**Pebble 4,3 HD** je jedním z prostředků na zvětšování textu od společnosti **Kafira**. Text z tištěného dokumentu přenáší v elektronické podobě na displej přístroje kapesní velikosti



Mechanické stupně fy **Horizont-Nare** se dají elektricky nastavit buď jako třístupňové schody, nebo jako rovinnou svisle se pohybující plošinu



Vertikalizační zařízení **EasyStand** s hydraulickým nebo elektrickým pohonem. Zařízení umožňuje sed, stoj, leh, naklápění zadního opěradla a předních stupaček i posilování horních končetin. Verze pro dospělé stojí podle vybavení 90–130 000 Kč

# Když koníci pomáhají

Hiporehabilitace má několik odvětví

**Hiporehabilitace** je souhrnný název pro rehabilitační metody, které celkově působí na energetické, emocionální, duševní a fyzické tělo člověka. Přenášením pohybu koňského hřbetu na lidské tělo dochází ke stimulaci centrálního nervového systému. Přejímání motorického pohybu koně ovlivňuje svalový tonus a zdokonaluje pohyb člověka v prostoru.

Podle typu postižení se hiporehabilitace rozdělila na další odvětví, aby nemocným přinášela co nejlepší výsledky.

## Hipoterapie

V průběhu provádění hipoterapie dochází k nácvičku pohybu vpřed. Hipoterapie je indikována u neurologických onemocnění, jako jsou dětská mozková obrna, roztroušená skleróza, degenerativní nervová onemocnění, dále u ortopedických onemocnění skoliózy, svalové dysbalance a při interních potížích – kardio-



*Vozíčkáři Jaroslavu Tvarůžkovi z Ostravy je s koníky nejlépe*



*„Když v životě najdeš cestu bez překážek, určitě nikam nevede!“*

vaskulární onemocnění, astma bronchiale nebo obezita. U klienta dochází ke zlepšením: koordinace pohybu, facilitace posturoreflexních mechanismů, normalizace svalového tonusu, narušení patologických stereotypů, zlepšení rovnováhy, k úpravě svalové dysbalance a pohybové symetrie, k obnově měkkých i tvrdých tkání nebo posílení kardiovaskulárního systému. Tuto oblast hiporehabilitace vede terapeut se vzděláním z oblasti fyzioterapie či lékařství a kurzem hipoterapie.

## Pedagogicko-psychologické ježdění

K této léčebné metodě patří i samotný kontakt s koněm. Kategorii pacientů, u kterých je tuto metodu vhodné uplatňovat, tvoří lidé s psychiatrickým onemocněním, děti i dospělí s mentálním postižením, s poruchami chování, lehkou mozkovou dysfunkcí, s logopedickými vadami, hyperaktivitou či poruchami učení.

Jízda na koni má významný psychologický vliv na sebehodnocení klienta. Navozuje relaxaci a nabízí dobré komunikační podmínky. Ježděním se vytváří interakce mezi terapeutem, koněm a klientem. Při skupinové terapii navíc mezi jejími členy. Hlavním cílem je podpora sebedůvěry pacienta prostřednictvím cvičení samostatnosti, obratnosti a odvahy, rozvoj komunikace, tlumení agresivity, výchova k zodpovědnosti a kázní.

Do terapie se zařazuje práce ve stáji i příprava koně pro ježdění (čištění a sed-



lání). Terapii vede speciální pedagog, psychoterapeut a logoped s kurzem.

## Sport handicapovaných

Lidé s handicapem se po absolvování klasické hipoterapie mohou stát samostatnými jezdci. Přispěje k tomu jezdecký výcvik v disciplíně pararežura nebo paravoltiž, a poté účast na jezdeckých soutěžích. Volba druhu výcviku závisí na individuálních možnostech klienta a jeho náročnost musí být podřízena druhu a stupni postižení.

## Rekondiční ježdění

Tato rehabilitace směřuje k obnovení výkonnostního potenciálu pacienta. Rekondiční jízdy na koni jsou tzv. aktivizačními jízdami po úrazech nebo dlouhodobých onemocněních.

## S koníky za zdravím, o. s.

Občanské sdružení, které sídlí v Šumbarku, městské části Havířova, sdružuje odborníky na hiporehabilitaci s více než dvacetiletou praxí. Všichni do jednoho jsou velcí milovníci koní už od dětství. Samotnou činnost hipoterapie a hiporehabilitace pak poskytují v Horní Suché, v pronajatých prostorách Stáje Václav v areálu Pašůvka na ulici Zelená.

**Kontakt:** S koníky za zdravím, o. s., Odlehlá 1138/6, 736 01 Havířov-Šumbark, [skonikyzaizdravim@seznam.cz](mailto:skonikyzaizdravim@seznam.cz), [www.skonikyzaizdravim.cz](http://www.skonikyzaizdravim.cz).

## Fyzioterapeutka Stáňa

Stáňa Nina (na předchozí fotografii vpravo) začínala s hipoterapií v roce 1991 v RÚ Karviná-Hranice. Poté si doplnila specializaci pro hipoterapii v institutu pro doškolování v Brně. Praxi získala jak s malými dětmi v Dětském centru Český Těšín nebo Speciální mateřské škole s rehabilitací pro děti s dýchacími potížemi, tak i s dospělými, např. v Soukromé rehabilitaci Danuše Suchánkové v Českém Těšíně.

V současnosti se mimo klasické hiporehabilitace zabývá i holistickým pojetím léčby svých klientů a studuje dálkově University of Integrated Science California. Věnuje se Reconnectivnímu léčení (žačka Erica Pearla) a nesmírně si váží Dr. Ihaleakala Hew Len a jeho metody Ho' oponopono a děkuje cestičkám života, že ji seznámily s prof. Davidem Wagnerem (léčení tachyonovou energií; zdokonalil přístroj k harmonizaci elektromagnetických polí pro restrukturalizaci určitých materiálů na subelektronické úrovni tak, že se staly anténami tachyonové energie).

Stáňa vyznává heslo: „Stojíš-li jednou nohou v minulosti a druhou v budoucnosti, obvykle přítomnost podělaš...“

Foto: archiv Jaroslava Tvarůžky a sdružení S koníky za zdravím (hk)

# Variace na Vojtovu metodu

Monika Henčlová

Kolik z vás už zažilo fyzioterapii pomocí Vojtovy metody a kolik z vás o ní alespoň slyšelo?

Prof. MUDr. Václav Vojta (12. července 1917 – 12. září 2000) byl český a německý lékař, specializací dětský neurolog. Je autorem metody reflexní lokomoce nazývané Vojtova metoda a používané k léčbě dětí s dětskou mozkovou obrnou. Metoda je založena na znalosti vývoje pohybových vzorců během života dítěte. Vývoj pohyblivosti (motoriky) člověka je určen geneticky, probíhá zcela automaticky a je pokračováním vývoje v děloze. Prostřednictvím terapeutických modelů vyvolává terapeut u pacienta svalové souhry. Cílem je vyvolat, případně obnovit vrozené svalové vzorce, které umožňují kvalitní stoj a chůzi. Původní zaměření metody na děti do čtyř let věku se s úspěchem rozšířilo i na dospělé.

Zkrátka je to mazec. Plegici možná nic necítí, ale já mám kvadruparézu a celá fyzioterapie se velice podobá lámání. Určitě víte, že v základu ležíte na břiše a máte pokrčenou pravou ruku a levou nohu. Fyzioterapeutka s vámi pracuje, pak přehodíte ruce a nohy, otočíte hlavu a začínáte to prospěšné utrpení znovu.

Teď vycházím z toho, že mám ochrnuté všechny čtyři končetiny. Prsní svaly se mi zkracují, což mi z pohledu zepředu dělá mnohem větší prsa, avšak z pohledu z boku vypadám jak visací lampa, pokud

vezmeme v úvahu, že klimbající hlava simuluje stínítko. A tak mě napadlo i bez fyzioterapeutky, ale s aktivním dohledem asistenta protahovat svaly.

### Tady je návod:

Leh na zádech, levá ruka natažená podél těla, pravá ruka pokrčená. Asistent mě překulí na břicho přes nataženou levou ruku. Mojí pravou ruku doladím na podložce do skrčené polohy a já se pokusím otočit hlavu doprava k té pokrčené ruce a koukám na svoji pravou paži. Ono se tak lépe dýchá. Mít hlavu zapíchnou do podložky je fakt nepohodlné. V této poloze vydržíte třeba 10 nebo 15 minut. Protahují se prsní svaly, ramena se rovnají, vy v klidu, bez emocí a strachu dýcháte a váš asistent vás prsty jen tak „řapká“ po zádech. Rozhodně neprovádí masáž, jen pomáhá vašemu tělu se uvolnit a protahovat.

Pak asistent natáhne vaši pokrčenou ruku a pokrčí nataženou ruku. Samozřejmě ho vedte, nic nemá výrazně bolet. Vy zase otočíte hlavu, tentokrát koukáte na svoji levou paži a zase v klidu dýcháte. Pak vás asistent otočí do původní polohy, do lehu na zádech a je hotovo...

A proč to všechno? Osobně se děsně bojím proleženin. Většinu dne trávím na vozíku, opřená o záda a zadek. Je fajn těmto dvěma částem mého těla dát trochu svobody a nechat je nadýchnout.



## Fotoreportáž

# Outdoorový den napříč handicapem

Unikátní projekt, který si dal za cíl spojit zdravé a handicapované lidi v zajímavých sportovních disciplínách, se uskutečnil v obchodním centru Forum Nová Karolina v Ostravě. Akce nesla název Outdoorový den napříč handicapem a byla připravena v rámci projektu Ostrava – Evropské město sportu 2014. Na dvanácti soutěžních a osmi nesoutěžních stanovištích si návštěvníci mohli na vlastní kůži vyzkoušet nejruznější outdoorové aktivity, které lze provádět s handicapem.

Nejnávštěvovanější atrakcí byla osmimetrová lezecká z instruktora byl respektovaný nevidomý horolezec Jan Říha. Ačkoli je odmalička nevidomý, chce vystoupat na všechny nejvyšší vrcholy všech světadílů – na Elbrusu a Kilimandžáru už byl.

Je naprosto přesvědčený, že: „Když za něčím jdete a máte vůli, dáte to.“



Lézt na osmimetrovou lezeckou stěnu zkoušeli i vozíčkáři



Ani ženy se nenechaly zahanbit



Akci provázela přátelská atmosféra



Hlavolamy

Na vyjížďky kolem obchodního centra Nová Karolína a Trojhalí pak zval Apache, výrobce kol s elektrickou dopomocí a programem pro handicapované,

zatímco Besip zajistil slalom s „opileckými brýlemi“. Jak děti, tak dospělí mohli kromě toho soutěžit ve střelbě na elektronické i foukací střelnici, hrála se Boccia,



O slavnostní zakončení se postaral zpěvák – vozičkář Radovan Gruber s doprovodným kytaristou



Trenažér na veslování vyžaduje plné nasazení



Ukázka z vystoupení klaunů

Mölkky, luštily se hlavolamy, zkoušelo se veslování, obratnost na chůdách nebo trampolíně...

Hlavním pořadatelem sportovního dne pro všechny bez rozdílu zdravotního stavu, věku i pohlaví bylo občanské sdružení **Cesta za snem**, jež má na svém kontě řadu

mezinárodních sportovních projektů na podporu aktivního života s handicapem.

„Jedno takové setkání s realitou je podle mého několikanásobně přínosnější než o tom hodiny odborně debatovat. V naší organizaci zastáváme myšlenku kamarádství místo odborníků,“ říká předseda občanského sdružení Cesta za snem, handicapovaný sportovec Heřman Volf. „Lidi je potřeba hodit do vody a nechat plavat. Téměř okamžitě si pak uvědomí, že tělesně postižený člověk není jiný. Jsme stejní jako všichni ostatní, jen některé věci musíme holt dělat trochu jinak.“

Dodejme, že cíl tohoto projektu – motivovat handicapované lidi k aktivnímu, plnohodnotnému životu a současně bourat bariery mezi zdravotně postiženými i širokou veřejností – se jednoznačně podařilo splnit. Všichni návštěvníci odcházeli z Outdoorového dne napříč handicapu spokojeni a bohatší o nevšední zážitky.

Text, foto: Jiří Muladi

**A co se děje u Vás?  
Napište nám o tom do Vozky!**



Mölkky je hra na způsob kuželek



Ze zážitkového semináře

# Senior roku 2014 Josef Procházka šíří i z vozíku entuziasmus

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů vyhlásila Nadace Charty 77 – Konto Bariéry ceny projektu SenSen (Senzační senioři). Nominovaných bylo 85 jednotlivců a 38 klubů. Slavnostní vyhlášení se uskutečnilo v zaplněném pražském Divadle ABC, přičemž členka nezávislé poroty a oblíbená herečka Simona Stašová pobavila všechny přítomné následným benefičním představením Shirley Valentine. Hlavními partnery akce byly Nadační fond AVAST, Pioneer Investments a Sanofi.

V kategorii klubů získal prvenství Společenský klub Zvonkohra z Teplic, v kategorii jednotlivců se pak stal Seniořem roku Josef Procházka – vozíčkář, jenž založil Klub senzačních seniorů v Praze-Řepích a je mj. i dlouholetým dopisovatelem Magazínu Vozka.

Konto Bariéry, stěžejní projekt Nadace Charty 77, je dlouhodobá sbírka, z níž byly za dvě desítky let rozděleny stovky milionů korun. „Náš nový projekt SenSen je určen spoluobčanům, kteří překročili střední věk, a přitom chtějí žít aktivní a plnohodnotný život. Věřím tomu, že se SenSen stane jejich spojencem se stejným efektem, jako to dokázalo Konto BARIÉRY pro lidi se zdravotním postižením,“ uvedla mimo jiné výkonná ředitelka Nadace Charty 77 Božena Jirků. „Přála bych si, aby projekt dosáhl v blízké budoucnosti věhlasu třeba Nobelovy ceny.“

## Stručná historie Konta BARIÉRY

V roce 1991 se Božena Jirků setkala se zakladatelem Nadace Charty 77 Františkem Janouchem, jenž jí nabídl místo v malém týmu nadace, kterou právě přesouval ze Stockholmu do Prahy. „Byla to pro mě výzva, nová, neprošlapaná cesta,“ vzpomíná Božena Jirků. „Nadace tehdy měla tři zaměstnance. Naší první velkou akcí byla sbírka na Konto Míša. Nasbírali jsme za dvanáct měsíců sto milionů korun. Vždycky říkám, že jsme s Františkem Janouchem učili tuhle zemi charitě. Tady lidé nevěděli, co to jsou nadace...“

Konto BARIÉRY je neopakovatelná veřejná sbírka, kterou podporují desetitisíce pravidelných dárců, rozdělila téměř čtvrt miliardy korun a pomohla zhruba 13 tisícům žadatelů. „Podpořili jsme například více než 200 škol, které díky prodeji našich pohlednic mají nové výtahy či plošiny, prostě odstraněné bariéry,“ uvádí Božena Jirků. „Přispěli jsme k tomu, aby



Senior roku Josef Procházka uměl svým projevem zaujmout jak publikum, tak i porotu

si 600 studentů při denním setkávání s handicapovaným spolužákem uvědomilo, že tito lidé patří mezi nás, mohou studovat, v jiném případě zase pracovat. Učíme společnost, aby byla tolerantnější, vstřícnější, neustále upozorňujeme na lidi, kteří jsou třeba odlišní, ale náš společný život obohacují. Zároveň v otevřeném výběrovém řízení zajišťujeme Stipendium Bariéry handicapovaným středoškolákům a vysokoškolákům. Ročně jich je kolem sedmdesáti, desítky už ukončily studia a sledujeme dál jejich životní osudy, jejich uplatnění. Kromě jiného, v jedinečném projektu Počítače proti bariérám (podporuje Microsoft od roku 1996) jsme rozdělili finanční prostředky a software v hodnotě překračující sto milionů korun.“

Na adresu projektu SenSen pak Božena Jirků dodává: „Zhruba půl roku pracovní skupina v nadaci, obklopená odborníky, dávala hlavy dohromady a dumala, co zajímavého by se dalo vytvořit pro „senzační seniory“ v České republice. Chtěli jsme, aby projekt SenSen vzbudil velký zájem cílové skupiny a aby upoutal také ostatní skupiny společnosti, které díky němu lépe pochopí, že velký nárůst počtu seniorů změnil i jejich život.“

Navazujeme na všechno, co se Nadaci Charty 77 podařilo. Opíráme se o osvědčené postupy, využíváme zkušenosti, které jsme v charitativní práci získali,

renomé, které naše nadace v neziskovém sektoru, ale i ve společnosti má. Troufnu si tvrdit, že naše nadace se svými dvacetiletými zkušenostmi s organizováním úspěšné charity má dostatek sil na takový druh aktivity. A určitě si přejeme, aby se projekt SenSen stal účinným nástrojem v boji proti vážnému a bolestivému problému zralého věku – osamění.“

## AVAST pro SenSen

Nadační fond AVAST, který během čtyř let existence věnoval už 50 milionů korun charitativním organizacím, založila společnost AVAST Software, známá zejména díky nabídce populárního bezplatného antiviru. Přestože má firma většinu ze svých 160 milionů uživatelů v zahraničí, charitativní pomoc vynakládá prioritně v České republice.

„Posláním Nadačního fondu AVAST je podporovat ty, kteří jsou ve společnosti jakýmkoliv způsobem znevýhodněni a my jim můžeme pomoci stát se svobodnějšími,“ říká předsedkyně správní rady nadace Jarmila Baudišová. „Ať už je to v oblastech svobody pohybu, seberealizace, vzdělávání či dalších základních životních potřeb – proto jsme s podporou projektu SenSen neváhali ani minutu.“

## Optimismus a smysl pro humor

Josef Procházka – mimo jiné dlouho-

letý spolupracovník redakce Magazínu Vozka – získal titul **Senior roku** za to, že:

„Organizuje nekonečné množství akcí a sdružuje kolem sebe spoustu lidí, kterým dává program a říká – pojďte, uděláme to,“ konstatuje ředitelka nadace Božena Jirků. „Ke sportu se snaží bývalý sokol přitáhnout i vrstevníky a v pražských Řepích před rokem založil klub seniorů, pro které se největší společnou vášní stal pétanque.“

„To je takové zpestření seniorského života, protože jen přijít na klub, dát si kávu a pokecat o nemocech není to pravé ořechové,“ doplňuje Josef Procházka, jemuž havárie při cyklistickém závodě v roce 1999 poškodila páteř tak, že zůstal na invalidním vozíku. „Hrajeme pétanque, bowling, účastníme se soutěží. Nejdřív jsme je všechny prohrávali, ale teď už jsme se vypracovali i k medailím. Kromě sportování chodíme na výlety a do divadel. Honím ty naše důchodce, ať něco dělají, ať jen nesedí doma a nekoukají na televizi,“ říká Josef Procházka a jedním dechem dodává: „I na vozíku může být život veselý – když je člověk optimista a není zbytečně naštvaný...“

Kromě Josefa Procházky ocenila Nadace Charty 77 dalších sedmáct lidí a klubů. Všechny spojuje nejen věk, ale právě i životní optimismus a smysl pro humor.

### One woman show

Na slavnostní vyhlášení výsledků navázalo speciální benefiční představení se Simovou Stašovou v hlavní roli.

V bravurní britské komedii Willy Rus-

sella „Shirley Valentine“ předvedla, jak se z dívky plně života stala unavená ženská, jenže... Čtyřicetiletá matka už má plné zuby role domácí služby, a tak se nechá vprovokovat bláznivou kamarádkou a z Liverpoolu odjede do Řecka, kde začne úplně nový život se spoustou dobrodružství.

„Shirley je v každé z nás,“ tvrdí Simona Stašová. „V každé ženě, která vychovala děti, svědomitě plní své mateřské i manželské povinnosti, vaří, nakupuje, uklízí, chodí do práce, a přesto jí něco v životě chybí. Je to žena, která se proklouvá zpátky k sobě samé.“

Monodrama, kde hraju asi patnáct postav, by se bez vynikajícího režiséra nedalo nazkoušet. Zdeněk Kaloč říká, že Bůh je v detailu – proto mě vedl jako houslistu, který pořád opakuje pár taktů, dokud to nezní lehce a čistě.“

Text, foto: Jiří Muladi



Nadaci Charty 77 založil ve Švédsku prof. František Janouch



Z pódia zněla moudrá slova i humor. Na snímku členky poroty projektu SenSen Simona Stašová, Božena Jirků a předsedkyně správní rady Nadačního fondu AVAST Jarmila Baudišová

## Ohlédnutí

# Boženy Šimkové

### Tanec v srdci

**Tanec v srdci** proběhl v pátek 10. října v Duhovém domě v Ostravě-Hulvákách v rámci Týdne sociálních služeb. Záštitu nad akcí převzali zlatí medailisté ze Světových tanečních her 2013 Michaela Gatěková a Jakub Mazůch.



Foto: Bílá holubice

Vychutnala jsem si krásu a ladnost tance v podání profesionálních tanečníků, i těch handicapovaných. Že to nejde dohromady? Opak je pravdou! Byl to pro mě úžasný zážitek. Vidět mladé kamarády z Duhového domu skvěle tančit i na vozíčkách. Mnozí svým výkonem a hlavně odvahou vystoupit zbožili své pomyslné hranice nedůvěry v sebe samé.

Program byl velmi bohatý: autogramiáda Michaely Gatěkové a Jakuba Mazůcha, vystoupení klientů Duhového domu, vystoupení sdružení Bílá holubice, exhibice profesionálních tanečních párů atd.

Velmi mě překvapilo, jakým zápalom pro věc se prezentovali nejen účinkující, ale také všichni, kdo se na organizaci po všech směrech vydařené akce podíleli. ■

## Humor

Vrací se chlápek ze Silvestra domů, vytáhne klíče a odemýká byt.

Najednou vyběhne majitel bytu a povídá: „Soused, prosím vás, vždyť vy bydlíte o poschodí výš!“

Chlápek se motá po domě a znovu stojí před stejnými dveřmi. Opět vyběhne souseď a vysvětluje mu, že bydlí o poschodí výš...

Ale na potřetí se už opilý chlápek neudrží a říká: „No, hlavně, že ty bydlíš všude!!!“

# Galerie UMÚN – Umělci malující ústy a nohama

## Radostné Vánoce a šťastný nový rok přejí malíři z Argentiny

Vánoce jsou jedním z nejvýznamnějších křesťanských svátků. Jsou slaveny nejen křesťany po celém světě a jsou spjaty s narozením Ježíše Krista. S Vánoci souvisí doba adventní, která slouží jako příprava na slavnost. Země jižní Evropy i Jižní Ameriky mají hlubokou křesťanskou tradici. Sám papež František pochází z Argentiny, z rodiny italských imigrantů. V mládí vstoupil do jezuitského řádu, poté vystudoval teologii a před svým zvolením působil jako kardinál v Buenos Aires. Proto přijměte vánoční pozdravení od umělců malujících ústy a nohama až z daleké Argentiny.

### Carlos Sosa

Od útlého věku trpěl ochrnutím obou ramen. Tento 50letý umělec je velmi oblíbený. V roce 1993 získal stipendium od Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama, což mu umožňuje, aby jeho veškeré práce mohly být vystaveny po celé zemi i ve světě. Pravidelně vystavuje v galerii v umělecké čtvrti La Boca v Buenos Aires. V roce 2002 jeho práce procestovaly celý svět na lodi *Fragata Libertad*. V roce 2004 byl vyznamenán prezidentem republiky. A v posledních letech spolupracuje s hudebníky i filmaři po celé zemi.



Carlos Sosa při práci



Carlos Sosa: Zrození krále

### Wolfgang Urbica

Wolfgang je původem Němec, do Jižní Ameriky se dostal s rodiči v 50. letech. Následkem poranění krční páteře po skoku do vody zůstal ochrnutý. Je samouk a své působivé obrazy maluje ústy. Zajímal se o jógu, homeopatii a akupunkturu.



Wolfgang Urbica: Dopis pro Santu

### Maria Sanchez



Maria Sanchez: Vánoční motiv

Maria se narodila ve Villa Angela v roce 1959. Ve dvou letech se nakazila virem dětské obrny, což jí způsobilo kvadruplegii. Nemoc zasáhla také plíce, takže se neobejde bez mechanické podpory při dýchání. Účastní se mnoha výstav a malování je pro ni vším.

### Marcelo Cunha

Marcelo se narodil se v roce 1962 v Catamarce. Trpí vrozenou chorobou, při níž nemá vyvinuté horní končetiny a stehna. Maluje ústy, nejčastěji olejovými barvami, akvarelem nebo tužkou. Jeho oblíbené barvy jsou modrá a terakota, stejně jako barvy krajiny, která dominuje jeho regionu na úpatí And.



Marcelo Cunha: Jesličky



Marcelo Cunha při práci

Zdroj: [www.vdmfk.com](http://www.vdmfk.com)  
Přeložila Hana Klusová

**Malujete ústy nebo nohama?  
Kontaktujte ústředí v ČR:**

UMÚN – Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama, Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel. 485 161 712, [umun@umun.cz](mailto:umun@umun.cz), <http://www.umun.cz>.

# Poezie z Vašeho pera

Johana Lucie Malardová

## Zázemí

Mám tu své zázemí, přechodnou  
stanici, na tom se nic nemění.  
Žiji tady,  
protože tu dám si rady.

Pro mě je zázemí důležité,  
co zůstává skryté?  
Nerozumím dobře tomu,  
jen vím, že ještě nepůjdu domů.

Zázemí nenahradí domov,  
máš-li slzy, tak je vylov.  
Po stráni upaluj,  
ale nikam se nevzdaluj.

Bydlím ve velkém domě,  
moje duše je asi někde na stromě.  
Sleduji ji,  
když tiše spí.

## Had

Jsem jak bájný had,  
který cítí každý „smrad“.  
Vidí to, co jiní nevidí  
slyší to, co jiní neslyší...

Had se plazí jako stín,  
cítí každý tmavý dým.  
Oči má, jimi vidí,  
za zlo se stydí.

O pomoc volá,  
za mnohé může škola.  
Ne však škola života,  
fuj, je taková slot!

Had nehezky zasyčí,  
kocour své dráčky vystrčí.  
Zlu já volám běda,  
nestojí ten, co si sedá.

\* \* \*

Radim Tchorz

## Láska a cit

Jak voní tvá hebká kůže,  
když župánek vpíjí kapky horké  
koupele.

Nápadů plná nůše,  
pohodím tě do čisté postele.  
Lákám tě do své upřímné náruče,  
chci tě milovat.  
Milovat tě všude,  
celé tvé tělo zlíbat.

Holé šlapky přitlač k sobě  
a roztoč všechny vášně.  
Reaguješ promptně,  
vše směřuje k lásce.



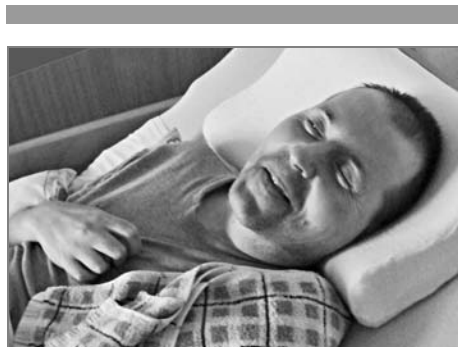
Ilustr. foto: Taras Kuščynskij: Schoulená

## Tvé krásy

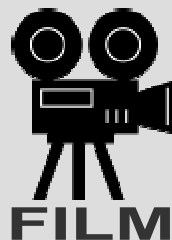
Sametová krásy pleti,  
oči dvě perly v lasturách ústřic.  
Ve vlasech třpytu slunce smetí,  
ve rtech namalovaná rybka plujíc.

Snem zapletena hlava,  
popálené srdce láskou.  
Prožitky jsou žádná sláva,  
iluze jen sprostě lžou.

Řasy hraničí drahokamy očí,  
knoflík podobný tvému nosu.  
Ta krásy všechny ničí,  
tvou milou tvářičku.



Autor básní Radim Tchorz je zcela imobilní a léčí se již 16. rokem s progresivní těžkou formou multiple sclerosis.



## Máš jen jednu šanci

Unikátní dokument o expedici  
lezkyň s roztroušenou sklerózou  
na Kilimadžáro

Film zachycuje průběh unikátní expedice pacientů nemocných roztroušenou sklerózou na nejvyšší horu Afriky Kilimandžáro a svědectví Radky Keršnerové, spoluorganizátorky výpravy. Sedmnáctičlenná výprava, v ní pět odvážných žen postižených nevléčitelnou chorobou (z toho jedna na ortopedickém vozíku), se na podzim roku 2010 chystá zdolat nejvyšší horu v srdci černé Afriky, přitom na výstup mají jen jeden pokus.

Dokument kameramana a režiséra Hanka Bernarda sleduje mimořádnou událost. Na pozadí zprvu klidného výstupu, který se s přibývajícím nadmořskou výškou mění na výstup plný napětí a emocí, odkrývají jednotlivé účastnice svůj život s nevléčitelnou nemocí, svůj pohled na svět i sebe samé.

Je obdivuhodné, že se do toho tito lidé pustili a že všichni vystoupali tak vysoko. I když úplně toho nejvyššího bodu – 5 895 m – nedosáhl nikdo, je třeba před všemi smeknout. Dokument je především o síle lidské vůle, odvaze a odhodlanosti. Neobyčejným způsobem ukazuje, že jít za svými sny má svůj význam a že nevléčitelnou nemocí život nekončí. Expedice byla dokonce první svého druhu na světě.

Film získal první místo v kategorii „Horolezecký horský film“ a také „Cenu diváků České televize“. Ocenění zaslouží rovněž hudba Hany Robinson.

Blanka Falcňíková



# Češi se zúčastnili MS v boccie v Pekingu

Letošní vrchol boccistické sezóny se uskutečnil od 19. do 28. září 2014 v čínském Pekingu. Soutěž zaštitila mezinárodní federace BISFed, která je specificky zaměřená na boccii. Na mistrovství dorazilo více než 170 sportovců z 31 zemí. Tým České republiky vedl reprezentační trenér Vladimír Nosek. Třebaže čeští reprezentanti nedovezli ani jednu medaili, určitě nelze účast považovat za neúspěch.

Z 31 účastnických zemí bylo 14 evropských. K poněkud exotickým patřily například výpravy z Bermud, Macaa nebo Izraele, k těm největším Brazílie, Velká Británie, Řecko, Portugalsko, Thajsko a Korea. Kromě jiných ale přiletěly týmy také z Kanady, Japonska atd.

## Český tým

1. Cuřínová Kateřina, SC Jedličkova ústavu Praha, BC1,
2. Serbus František, SC Jedličkova ústavu Praha, BC2,
3. Vašíček Kamil, SK Kociánka Brno, BC3,
4. Suchý Jozef, TJ ZP Nola Teplice, BC3,
5. Svojanovský Jiří, HSC Havřov, BC3,
6. Procházka Radek, TJ Léčebna Košumberk, BC4,
7. Lacina Leoš, TJ Léčebna Košumberk, BC4,
8. Hubalovský Petr, TJ Spastic Sport Praha, BC4.

## Stručné výsledkové shrnutí celého mistrovství světa za naši českou výpravu

Tým **BC3** získal velmi pěkné 10. místo z 16. Tým **BC4** tentokrát vyhořel a skončil poslední 12. A jednotlivci? Kačka (BC1) 16. ze 32, Fanda (BC2) 29. ze 48, Pepa 9. a Kamil 24. ze 48 (oba BC3) a nakonec Radek 16. a Leoš 22. ze 32 (oba BC4). Podrobnější informace na [www.spastic.cz](http://www.spastic.cz).



Porada během utkání ČR vs. Belgie



Jiří vrhá míček

## Účastníci popisují potíže

- Při cestě do Asie potkaly českou výpravu první trable v podobě zrušeného letu Air France.
- Pořadatel novým způsobem přeměřoval hrací míčky a velké množství jich vyřadil jako nevyhovující normám. **Později se zjistilo, že vadná byla šablona na měření!** Po následném přeměření putovala velká část míčků zpět ke svým vlastníkům.
- Poslat z Pekingu pohlednice? Nemožné – už kupování pohlednic bylo velmi dobrodružné, na hotelu nic, na ulicích nic, v obchodním centru pečlivě uschovaný balíček pohlednic, stejně tak v obchodě

v zakázaném městě. Poštovní známky? Nedosažitelná věc. Pošta? Nikdo pořádně neví. Poštovní schránka? V ulicích Pekingu viděl Milan Svojanovský jednu jedinou a ještě bylo možné pochybovat, k čemu vlastně slouží. Výprava poslala pohlednice až po návratu do ČR z první české poštičky, na kterou natrefila...

*Podle reportáží Jiřího a Milana Svojanovských připravila (bf)*

*Foto: archiv Milana Svojanovského*



Pepa ani Kamil nepřešli přes tuhle dívku ze Singapuru



Kačka mezi čínskými dětmi v lidových krojích



V CSS Hrabyně to žije

## Sportuje „celá rodina“

ECCE HOMO mechanických a el. vozíků a soutěž v ruských kuželkách  
oči Lucie Blažkové

Přišla jsem ke všemu „jako slepý k houslím“. Věděla jsem, že závody jsou, ale neměla jsem v plánu se jich zúčastnit. „Zlomila“ mě paní Antonie z ergoterapie, která mě i doprovázela při závodech.

Ráno jsme jely s Lenkou Christovou na horkou čokoládu z automatu, no a paní Antonie mě tady přesvědčila k účasti, Lenku bohužel ne.

Už devátý závod elektrických i mechanických vozíků a skútrů **ECCE HOMO** do místních „serpentin“ směrem k obci Hrabyně se konal 9. září v 9 hodin. Trochu moc devítek, tedy na můj vkus... Počasí ale přálo, postižených sportovců se sešlo asi třicet. V jedenáct hodin bylo v místním zeleném salónku vyhlášení vítězů ve všech soutěžních kategoriích. Obdrželi jsme diplom a ceny. První v každé kategorii vyhrál i pohár. Byla jsem mile překvapena, protože jsem nebyla v dobrém psychickém stavu. Podrobné informace o výsledcích nejsou tak důležité jako to, že já, ač špatně vidím, jsem se umístila na druhém místě v jízdě elektrických vozíků! A to jsem na startu říkala: „No, někdo poslední být musí.“ Řídím se totiž heslem: Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se...

Sportovní den pokračoval odpoledne



Fotka s ředitelem CSS MUDr. Mgr. Vladimírem Plačkem. Úplně vpravo autorka s diplomem za druhé místo v jízdě el. vozíků

**turnajem v ruských kuželkách.** Docela by mě zajímalo, proč jsou ty kuželky zrovna ruské, proč ne třeba japonské? V této soutěži jsem se neumístila, ale nevadí mi to, viz mé výše uvedené heslo...

Protože už jsem se necítila dobře, jela jsem na svůj pokoj. Tam jsem se věnovala své oblíbené činnosti, kterou je relaxace mluveným slovem. Relaxaci na CD namluvil Jiří Petřík, sanitář ostravského oddělení psychiatrie Fakultní nemocnice.

Pavla Neuwerthová mi přinesla na pokoj, jako docela úspěšnému soutěžícímu s číslem 26, opečený párek.

Na velmi zdařilém sportovním dnu, který pořádalo oddělení rehabilitace CSS Hrabyně pod vedením Bc. Mgr. Petry Kutálkové, nechyběl ani ředitel MUDr. Mgr. Vladimír Plaček.



V ruských kuželkách se autorce článku nedařilo



Před startem ECCE HOMO

Fejeton Lucie Blažkové

## Lidé v malých „autíčkách“

Je tady plný dům takových lidí. Nedívám se na ně jako na postižené lidi neschopné chůze, i když jsou někteří bez končetin. To by pro mě byl dost smutný a depresivní pohled. A jelikož se chci „vyhrabat“ z těch nepříjemných pocitů, zkusím vše vidět jinak.

Elektrický vozík je vlastně takové rychlé malé autíčko... Co se týká ceny, tak je to opravdu srovnatelné s cenou ojetého auta. Co se týká ovládání, pokud jej člověk zvládne, mohl by v klidu dostat řidičák. Elektrický vozík má své výhody. Určitě uživatelé poskytují větší samostatnost v pohybu a přiblížení se určitému cíli. Nedávno jsem byla tři týdny v ostravské fakultní nemocnici a velmi jsem ocenila, když jsem díky elektrickému vozíku mohla zdolávat i větší vzdálenosti. Problém měli ti chodící, protože mi nestačili. Měla jsem z toho legraci...

Také jsem si všimla, že chodící člověk si často vůbec neuvědomí, že „blbý“ obrubník, který lemuje chodník, je pro člověka na vozíku problém, musí se zamyslet, kudy může vlastně jet. U toho mě napadá otázka. Kam patří elektrický vozík, na silnici, nebo na chodník? Kdo znáte odpověď, můžete poradit...

A trocha černého humoru, který mě dost často drží nad vodou. Věřím, že pomůže i vám, kdo čtete tyto řádky.

**Víte, jaké jsou dvě výhody vozíčkáře? Ne?**

Nemusí hledat pracně místo k sezení a nikdy neuklouzne na vyfřeném podlaze...

Ha ha...

Jízda elektrickým vozíkem umožňuje tedy rychlejší přesun z místa do vašeho cíle. Určitou svobodu, volnost, možnost volby... Samozřejmě to vše platí pouze za předpokladu, že je člověk fyzicky schopen ho ovládat...



Autorka na električáku

## Co je svalová dystrofie?

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

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

Činnost naší organizace můžete podpořit zasláním DMS.

Jednorázové heslo ve tvaru: **DMS AMD**

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

DMS odešlete na číslo: **87 777, SMS je 30,- Kč, AMD bude připsáno 27,- Kč**

z každé SMS, službu zajišťuje Fórum dárců.

[www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz), [www.darujspravne.cz](http://www.darujspravne.cz), [www.donorsforum.cz](http://www.donorsforum.cz)

**Číslo transparentního sbírkového účtu: 6280211001/5500**



Asociace muskulárních dystrofií v ČR, Petýrkova 1953, 148 00 PRAHA 4,  
Tel.: +420 272 933 777, IČ: 16190254, e-mail: [info@amd-mds.cz](mailto:info@amd-mds.cz),  
web: [www.amd-mds.cz](http://www.amd-mds.cz)



Včera odpoledne vyrazil ke kadeřníkovi, ale v noci sněžilo!“

Milan Linhart

# Klub Paprsek na prázdninových pobytech

V sušském penzionu Athena a beskydské Rajske boudě je i díky bezbariérovému prostředí skvěle!

Je zima a nám zbývá už jen ohlédnutí za prázdninovými pobyty. První červenecový týden, pravidelně každý rok trávíme v penzionu „Athena“ u obce Suchý na jižní Moravě. Je zde skoro nejlepší prostředí, které si můžeme pro naši skupinu přát. Blízko les, voda, procházky po rovině a bezbariérové ubytování. Ano, jezdíme sem se zdravotně postiženými klienty na vícedenní pobyty, kde samozřejmě nechybí ani vozíčkáři. Řekla bych, světe div se!, bez vlastního doprovodu.“ Jsme totiž jedna z mála organizací, která pro účastníky pobytů zajišťuje vlastní personál. Vždy máme připravenou celotáborovou hru a tentokrát to byl „Útěk z Alcatrazu.“ Čtete správně, na týden jsme se všichni proměnili ve vězně. Vypadá to děsivě, ale fotografie napoví, že nám bylo móóóo dobře.

Musíme se také pochlubit, že není výjimkou, když se za námi přijede podívat náš pan senátor Ivo Bárek. Letos za námi přijel i s manželkou. Rád za námi jezdí, protože je mu s námi dobře. Už teď se těšíme na jeho další návštěvu.

## Mafiáni z Malenovic

Nadarmo se neříká: kdo hledá, najde. Na srpnový pobyt se nám podařilo zajistit nové bezbariérové středisko. Je to velice nutné, protože s námi jezdí i vozíčkáři, kterých bylo letos celkem jedenáct. A to si pište, že se nám v hotelu **Rajská bouda v Malenovicích** líbilo. Nejenže byl k dispozici výtah, ale také schodišťová plošina. Pro změnu jsme se tentokrát stali všichni mafiány, což bylo téma týdenního ozdravného pobytu. A aby nám zůstala nějaká památka na prázdniny, všichni jsme si vyráběli svého „Zlobišáka“ – jako maskota tábora. Počasí nám sice moc nepřálo, ale k dispozici bylo dostatek zastřešeného prostoru, kde jsme se mohli do sytosti všichni vyřádit. Ať to bylo tancování či různé soutěže, někteří měli možnost si poprvé v životě zahrát bowling. Věřím, že i příští rok, bude-li to možné, vyrazíme opět do Beskyd, kde se nám všem moc líbilo.

*Jaroslava Bednářová  
předsedkyně Asociace rodičů a přátel  
zdravotně postižených dětí v ČR, z. s.,  
Klub Paprsek*

## Krásně strávený čas

S Paprskem jsem jela poprvé na týdenní letní tábor, ten letošní se konal v srpnu v Malenovicích v Beskydech. Ze

začátku jsem měla z pobytu strach, protože nerada poznávám nové lidi. Bylo to však zbytečné, protože jsem tam poznala velice dobrosrdečné a milé kamarády, kteří dělají vše pro druhé.

Nejprve jsme byli rozděleni do čtyř oddílů, ve kterých byli tři vozíčkáři a k nim děti či jinak handicapovaní dospívající. Starali se o nás oddíloví vedoucí, o program pro změnu programová vedoucí Veronika, kterou jsem obdivovala, jak uměla zabavit a také včas reagovat na počasí a přizpůsobit mu program. Družstva se jmenovala podle barev, tedy červení, zelení, modří a fialoví. Letos nám moc počasí nepřálo, nebyli jsme tedy moc venku v přírodě, ale mě to nevadilo. I tak jsme prozkoumali okolí, byli na louce, kde jsem sledovala, jak děti válejí sudy a skotačí. Pozorovala jsem nedaleké lesy a hory, prostě krásnou krajinu. Hry byly velice zajímavé. Hned první večer jsme si podávali kolíčky v ústech papírky...

Většina her se týkala tématu tábora a to neslo název „A zase ta mafie.“ Předváděli jsme scénky, při kterých jsme se moc nasmáli. Vedoucí ani nebyli v těch parukách a kostýmech poznat. Na parkovišti jsme často hráli hru na úkryt.

## Rehabilitace, aquapark, tanec a táborák

Hned první den jsme také vyráběli „Zlobišáky“. Byli to takové ušáci vyrobené z ponožky. Museli jsme je nosit s sebou, byli to maskoti tábora. A kdo jej neměl u sebe, dostal trest v podobě dřepů. Moc se mi líbilo, že nás budili klepáním na dveře a pěknou hudbou, která se linula z reproduktoru na chodbě. A my se mohli klidně připravit na další den a natěšeně očekávat, co se bude v daný den dít nového.

Také jsme měli možnost využít rehabilitace. Ležet na masážním lehátku nebo si užít perličkovou koupel na nohy bylo parádní. Já jsem tam byla s Luckou, se kterou jsme se smály a radovaly, bylo totiž legrační, jak nám se nám pěna z přísady rozbujela a zaplnila skoro celou koupelnu. Bylo to uvolnění a prožitek pro každého. Kdo nebyl na rehabilitaci, trávil čas u kytary, jak už to na táborech bývá. Někdo notoval dřívky, jiný tamburínkou, ostatní jen zpívali.

Jak dokážeme být kreativní, jsme si vyzkoušeli, když jsme vyráběli auta z dostupných prostředků, jako jsou klacky, krabice apod. Mohu říci, že každý oddíl měl svůj originál. Při předvádění jsme se

všichni pěkně všichni nasmáli. Také jsme si vyráběli táborová trička, samozřejmě mafiánská.

Jeden den jsme na terase měli skvělou rozcvičku v podobě tance na hudbu. Krásně jsme si rozhýbali celé tělo. Mně se to líbilo natolik, že jsem místo výroby náramků šla cvičit, tedy znovu tančit. Byly to pohybové písničky. Prostě všechno, co Veronika připravila, se mi moc líbilo. Byla neuvěřitelně kreativní.

Jedno odpoledne jsme jeli i do aquaparku, kde jsme se ve vodě všichni vydovářili a zaplavali si. Také vozíčkáři plavali. Někteří měli kruh nebo jim pomáhali asistenti. Večer jsme na plátně shlédli, jak tančí profesionální tanečníci a potom jsme se je snažili napodobit. Šlo hlavně o legraci, zábavu a smích, jednoduše o skvělou atmosféru. Nejen při této taneční hře, ale při každé. Mám pocit, že jsem se smála od rána do večera. Jiný večer jsme měli uměle vyrobený táborák, protože nám počasí nepřálo. I u něho jsme si krásně při kytarě zazpívali.



## Poděkování

Poslední večer jsme měli rozlučkovou diskotéku, při níž se všichni náramně bavili. Bohužel, vše jednou musí skončit. A tak skončil i náš skvělý týden. Společně jsme se vyfotili, nabalili věci, rozloučili jsme se a odjeli. Někteří se slzami v očích...

Já bych chtěla poděkovat paní Bednářové za to, že to vše připravila, zajistila ubytování a chod tábora. Také bych chtěla poděkovat zdravotnici Markétě, která byla vždy poblíž a vyléčila každou bolístku, i duševní. Poděkování také patří všem vedoucím, protože nám byli nablízku, starali se o nás, byli v noci místo spánku na poradách, aby věděli, co vše udělat, aby to klaplo následující dny.

A Veronice děkuji za to, že byla milá a připravovala program, který zabavil každého – jak dítě, tak dospělého.

*Karin, dopisovatelka Paprsku  
(hk)*

# Dovolená na slunném Kypru

Michal Pospíšil

Letošní letní dovolená na Kypru byla mou v pořadí osmou „leteckou“. Všechny jsem absolvoval na mechanickém vozíku. Jak už jsem do Vozky psal dříve, letiště jsou na vozíčkáře připravena a poskytují asistenční služby, které sjednáte u odbavení zavazadel. Asistent na celou dobu, kterou strávíte před odletem na letišti, snad není třeba, přivzete ho až k celnímu odbavení, kde detektorem prohlédnou vozík, nebo až u nástupu do letadla. Asi je výhodnější zůstat na svém vozíku, protože po příletu na něj zase hned usednete a odpadá tak překládání ze zapůjčeného letištního vozíku.

## Teplíčko na vzduchu i v moři

K moři létám za zdravím, odpočinkem, ale i za poznáním. Dlouho jsem si přál dovolenou v co největším teple a v co nejteplejším moři. Kypr tyto mé priority bohatě naplnil – vzduch kolem 35 °C a voda 28 °C.

Po přistání v Larnace nás autobus převezl na západní pobřeží severně od Pafosu do letoviska Corallia Bay, kde jsme měli ubytování s polopenzí – hotel byl po rekonstrukci, sice s vysokými nájezdy (nám nevadily, ale někoho by mohly nemile překvapit), zato s výtahy. Spíše nám vadila silná „brana“ u dveří po celém přízemí hotelu. Koupelny jsou s menší vanou a WC, s vozíkem (a třeba i s asistentem) se tam hůř dostává. Celkem pohodlně



*V archeologickém komplexu Kato Pafos*

jsem se ale dostal všude – po hotelu, do jídelny i k bazénu.

## Prověřujte informace o bezbariérovosti

Inzeruje-li CK pobyty vhodné pro vozíčkáře, podívejte se raději na webové stránky a telefonicky nebo e-mailem tuto

skutečnost ověřte a přepetejte se na detaily, které by mohly nemile překvapit a dovolenou znepříjemnit. Mám zkušenost, že na konkrétní dotaz jsou pracovníci CK schopni zjistit vše o ubytování (výtahy, schody, nájezdy) a někdy vědí i o přístupu na pláž. Tentokrát jsem cestoval s CK VTT.

Na západě řecké části Kypru jsem nikde neviděl plošiny do moře ani koberce k moři (ty byly třeba na jižní Krétě), ty dřevěné byly jen na pláži v místech slu-



*Pláž v letovisku Corallia Bay*



*Strmý nájezd v rekonstruovaném hotelu*



Ford B-max

# 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.

Krásné Vánoce a vše nejlepší do nového roku !

JOSEF HURT

Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem

Tel. / mob.: +420 321 781 363 / +420 608 977 274

E-mail: [info@rucniovladani.cz](mailto:info@rucniovladani.cz)

[www.rucniovladani.cz](http://www.rucniovladani.cz)

[www.facebook.com/rucniovladani](https://www.facebook.com/rucniovladani)

Zastoupení pro Slovensko

Tel.: +420 608 977 274, e-mail: [malina@rucniovladani.cz](mailto:malina@rucniovladani.cz)





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

**KITE**

**KÓD ZP: 0135331/sk.07**  
plně hrazen ZP

**Proč KITE?**

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



**PUMA**

**KÓD ZP: 0135324/sk.07**  
plně hrazen ZP

**Proč PUMA?**

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



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



**Proč COLIBRI?**

- novinka mezi „mikro“ skútry
- výběr z mnoha barev
- rychlost 6 km/h
- jednoduše rozložitelný pro převoz bez použití náradí – systém LiteLock
- ocenění reddot za design výrobku 2014
- antikorozní úprava



**NOVINKA COLIBRI**



**Cena: 29.890,- Kč**  
S tímto kupónem máte nárok na 10% slevu na tento skútr!  
Akce platí do 30.9.2014



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

[www.sivak.cz](http://www.sivak.cz)

[paha@sivak.cz](mailto:paha@sivak.cz), [ostrava@sivak.cz](mailto:ostrava@sivak.cz)



# Actreen® Hi-Lite

## Nová generace potahovaných močových katetrů

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

Více na [www.actreen.cz](http://www.actreen.cz)



**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

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



## Český výrobce pohybových léčebných přístrojů **Kalpe**



**Rotren Solo**

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

**V nabídce 16 typů profesionálních přístrojů pro pohybovou rehabilitaci končetin!**

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



**Motren Duo 1**

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

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

**Rehabilitační půjčovna pohybových léčebných přístrojů, motodlah a rotopedů.**



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



## Moje asistentka je pěkný pes...

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

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

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



## Magazín pro vozíčkáře

# VOZKA

**Novinky ze života a pro život na vozíku:**

## www.vozka.org

## Váš časopis Váš web





*Sjezd k pláži v letovisku Corallia Bay*

nečnicků. K moři bylo po písku pro vozíčkáře daleko. U hotelu byl cca pětmetrový bezbariérový sjezd k moři, byl ale prudký, navíc ukončený deseticentimetrovým schodem. Po dvoumetrovém pásu písku už následoval vstup do moře. I přesto jsme si tuto destinaci vybrali, protože jsme vstup viděli na videu na webových stránkách CK a usoudili, že to zvládneme. A zvládli, ale zádrhel to trošku byl... Nikdy se ale nestalo, že by nám někdo nepomohl, dokonce lidé i sami pomoc nabízeli. Měl jsem štěstí – moře bylo v letovisku Cora-

llia Bay u hotelu Corallia Beach čisté a přístupné.

### **Mám rád cestování, třeba po památkách**

Letos jsem málo času trávil na pláži, ale hodně jsem cestoval – autobusem, autem i pěšky. Viděl jsem růst plody, které znám většinou jen jako zralé z obchodů – banány, grepy, pomeranče, mandarinky, citrony, melouny, hrozny, opuncie... Cestou do Agio Georgias jsme nelenili a vyšlapali kopec, na jehož vrcho-

lu je ZOO – zelená oáza ve všudypřítomné výhni. Po západním pobřeží jezdí nízkopodlažní autobus (1,5 €), mimochodem na Kypru se jezdí vlevo jako v Anglii.

Tato dovolená byla báječná i proto, že jsem navštívil mnoho památek, na které je Kypr velmi bohatý. V Pafosu je velký archeologický komplex Kato Pafos se starověkými památkami a hlavně zachovanými mozaikami (komentář k nim je i v Braillově písmu), které dokazují pře-pychový život obyvatel před 2 000 lety. V Kourionu (nedaleko Limassolu), osídleném již v mykénské době, je podobný komplex s veřejnými lázněmi, stadionem, amfiteátre, vilami, sloupy nebo oltáři... Snadno se mi do mysli podsouval obraz tehdejších obyvatel v bělostných řízách, chitonech, v uších jakoby zněly lry a flauty... Areál je postaven na útesu a pohled dolů k moři bere dech. Ani v jednom komplexu jsem neplatil, vstup je v obou 4,5 € postřehl jsem, že akceptují i studentské průkazy. Oba komplexy jsou sice dostupné, ale je třeba počítat s prašnými a kamenitými cestami; do domů s exponáty bývají chodníky nebo nájezdy, ale po celém prostoru areálu jsem se s vozíkem nedostal. Cestou tam jsme ještě zastavili u starověkého stadionu, kde sbírali vavříny sportovci. Dokonce jsem z vyhlídky viděl pláž Petra tou Roumio, kde se podle mýtu zrodila z mořské pěny božská Afrodita. To je okouzující místo...

Letošní dovolená se velmi vydařila, nemalý podíl na tom měla i kyperská kuchyně ovlivněná kuchyní řeckou i tureckou, ale to lze najít na internetu i s obrázky.

Vždy jsem ale rád, když letadlo v Praze bezpečně dosedne na přistávací plochu a já vím, že jsem doma a mohu zase spřádat další prázdninové plány...



*Kourion – pohled na mozaiky z bezbariérové plošiny*



*Kato Pafos – nájezd do objektu s archeologickou expozicí*

# Dovolená v Malenovicích

## aneb S přáteli se dostaneš i tam, kde to zdánlivě nejde

Letošní jmenování výpravy zabere asi více než jeden řádek, počasi na jedničku, u mne bylo třeba často vyhledávat chlázek.

Takže děkuji všem zúčastněným za fajně strávenou dovču, sranda, bowling, karty, výlety – občas si dal někdo na pití i kořču.



... a hurá na Lysou Horu

Jirka, Marie, Milan, Jarka, Šárka, Filípek, Majkl, Tomáš, Katka, Matoušek, Hela, Marek, Petr, Petra, Kubík, Pája, Katka, Nelinka – musím si dát doušek.

Jarda, Adéla, Tobiášek, žena Dáša, moje maličkost, pětičlenná psí smečka, i když „psí“ – jeden eunuch Pěťa a čtyři psí slečny, jména stačí, konec tečka.



Ve čtyřech měsících na Lysé hoře

Hotel Rajská bouda je přístupný pro vozíčkáře, v dále vidíte kostel, všechny koupelny jsou prostorné, výtah, plošina, na přání zvýší postel.

Snad jediné, co lze vytknout, je ne zrovna ideální čepované pivo stav, škoda, večerní výjezdy na pivo bychom omezili, a uhasili zde žíznivý splav.



Tak zdolává hory náš senior – 17letý pejsek

Na letošní dovolené se mi splnil můj dávný sen, na Lysou horu sice nedojel vozík, i tak jsem tam byl vyvezen.

Smiřování, že po více jak 35 letech nedosáhnu na vrchol ani v létě, ozvalo se: „Budeš tam, i kdybych tě měl odnést na hřbetě“.



Přestávka: pitný režim

Kdo myslíte, že se projevuje v těchto chvílích jako opravdový kamarád, no přece Tomáš, mám tě za to (jinak by se to nerýmovalo) – „vole“ – rád.

Projeli jsme Pustevny, Radhošť, pozdravili Radegasta, skoro všecko, ze samostatnosti na horách se Kuba radoval jako dospělý, já jako děčko.



Po asfaltu to ještě elektrické vozíky zvládají

Desetiletý klučina na vozíku je syn mého bratrance a jmenuje se Kubík, opět Tom nezaváhal ani chvíličku a dovezl mu na hory elektrický vozík,

radost v jeho očích byla pro všechny, hlavně rodiče a Toma, zadostiučinění, škoda, že někteří jedinci Tomášovu ochotu a sociální cítění nedocení.



V terénu se musí zapojit i doprovody

Po horách jsme ušli, ujeli, vystoupali, vytlačili obrovský Beskyd rádius, Filípek stihl neustále mudrovat a přejmenovat Radegasta na Gambrinus.

Matoušek zažil, co se stane, když se mezi dva obrovité medvědy dostane Vlč,

Petr a Jarda, skoro dvou metroví obři, jej vzali do presu, chudák nevydal ani plk.



Matoušek mezi medvědy...

Obrovitost mého bratrance Petra jsem při vstupu do výtahu zažil, i když návod psal vozíčkář a doprovod se rozjel, až „drobeček“ vystoupil.

Nejmladším účastníkem byl čtyřměsíční chlapeček Tobiášek, Tomův vnuk, byl na Lysé i Radhošti, z kočárku dělal na každého velkými kukadly kuk.



U Radegasta

I letos jsme se dostali do míst, kde „noha“ vozíčkáře nebyla nejspíše, doprovody tlačily nadoraz, snad o tom nějaký horský kronikář napíše.

Obsluha hospody U Veličků zírala hodnou chvíli jako opařená, zatímco ti, co tlačili, čekali na pivo a vyčerpáním padali na kolena.

Tak jako předešlé dovolené i tato uběhla mezi dobrými lidmi rychle, po příjezdu se mi z rozpálené Ostravy mihaly před očima krychle.



S Vlky u kaple

Vzpomínky na tyto pobyty však zůstanou v mozku vryty jak z kamene, i když kdoví, časem může být člověk šťastný jen z toho, na co si vzpomene.



S Vlky na Radhošti

Text: Mirek Filipčík  
Foto: Dáša Filipčíková

## Setkání v Lázních Velké Losiny po 40 letech

Když jsem se dostal do otevřené facebookové skupiny Lázně Velké Losiny, rozvíjela se tam zrovna diskuse na téma vzpomínek na pobyty v lázních v době školních povinností. A pak v této diskusi padl několikrát i nápad a návrh na zorganizování vzpomínkového setkání. Právě to nadšení napomohlo, že se nápadem začali někteří i vážně zabývat. Během března a dubna se přihlásilo několik zájemců. Nakonec se dohodl i vyhovující termín – 26. až 28. září 2014. Protože platí, že člověk mívá, ale život mění, dohodlo se, že během srpna proběhne druhé kolo přihlášek k setkání, které dostalo i svůj, sice dlouhý, ale přesto název: *Setkání pacientů pavilonu Šestka ve Velkých Losinách po více jak 40 letech.*

Uvědomil jsem si i skutečnost, že by bylo vhodné naplánovat alespoň minimální program. Současní majitelé lázní se k tomu postavili čelem. Vyhověli mé žádosti o realizaci exkurze v prostorách bývalého pavilonu Šestka, dnes Šárka, a pak o uspořádání společné večeře v prostorách bývalého pavilonu Trojka, dnes Eliška. Nabídli nám i možnost rehabilitace. Dohodli jsme si i nevhodnější ubytování, většina účastníků setkání souhlasila s ubytováním v **Penzionu Horinka** ve Velkých Losinách. Její základní výhodou je zcela **bezbariérové ubytování s pokoji pro vozíčkáře**. Během měsíce srpna proběhlo druhé kolo přihlášek, seznam zájemců o setkání se nakonec oproti tomu původnímu zmenšil.

### „Seznamovací“ večírek neměl chybu

Hned v den příjezdu byl seznamovací večírek, který se konal v Mira Baru. Až do pozdních nočních hodin se vzpomínalo a zpívalo. Mezi námi kolobaly (většinou ještě černobílé) fotografie z dob pobyťů na Šestce.

V sobotu dopoledne se většina účastníků sešla u pavilonu Šárka, kde na nás už čekala průvodkyně. Zavedla nás do rozlehlé místnosti, nám známé pod názvem školka, kde všechny zaujal fakt, že tam zůstal „funkční“ původní dřevěný stůl i lavičky kolem stěn. Průvodkyně velice rychle ►



Lysá hora – nejvyšší hora Beskyd; foto: www.fotolety.eu

Tipy Milana Linharta

# Navštivte Nový Jičín

pochopila, že seznamovat nás s historií není pro nás tak zajímavé, jako nás seznámit se současným stavem a výstavbou nových termálních lázní poblíž Šárky. Mohli jsme si prohlédnout i uspořádání pokojů a rehabilitací, bazénů v suterénu a také jídelnu. Než se skupina rozešla k dalším aktivitám, proběhlo spontánní společné fotografování. Parta měla sice volný program, přesto se většina sešla před lázeňskou restaurací Elišky. Tam jsme si s trochou nostalgie posteskli mj. i na tom, že doby, kdy Šestka (Šárka) sloužila jen dětem, jsou už nenávratně pryč...

V 18 hodin nám vedení lázní připravilo plánovanou večeři ve slavnostnějším stylu v prostorách nové jídelny umístěné v bývalé tělocvičně. Večeři jsme zahájili sektem, po ní se společnost přesunula do prostorů lázeňské kavárny. Společná zábava s vlastním hudebním (kytarovým) doprovodem byla prostě skvělá!

## Budeme v tom pokračovat

Dá se říci, že setkání se povedlo a bylo přijato jako vydařené. A možná právě proto se začal plánovat druhý ročník srazu ve Velkých Losinách.

Všichni se shodli na tom, že by bylo dobré pozvat k účasti na něm i další bývalé kolegy, kteří pobývali v lázních v době před dvaadvaceti léty a dříve, a to nejen z Česka, ale i ze Slovenska. Takže neváhejte!

Bližší informace najdete na facebookové skupině **Lázně Velké Losiny**, popř. na mailu [zdenek1157@seznam.cz](mailto:zdenek1157@seznam.cz).

*Zdeněk Špalek  
Karviná*



*Penzion Horinka ve Velkých Losinách*



*V penzionu jsou k dispozici čtyři bezbariérové pokoje*

**Nový Jičín je jedním z klenotů na pomyslné koruně českých, moravských a slezských měst. Za své jméno vděčí svému předchůdci, blízkému sousedovi hradu a městečku Starý Jičín. Po několika staletí sdílela obě místa stejné osudy a byla v držení stejných majitelů – od pánů z Kravař přes Cimburky k pánům ze Žerotína.**

Zatímco po třicetileté válce sláva starojičínského panství rychle upadala, město Nový Jičín zažilo několik nových rozkvětů. Tím prvním vzestupem bylo 16. století a doba renesance. Zasloužili se o něj páni z Žerotína. Z té doby pochází přestavba historického jádra města a zámku v jeho těsném sousedství.



*Novojičínské Masarykovo náměstí*

K dalšímu rozmachu města došlo po založení továrny na výrobu klobouků v roce 1799 a továrny na výrobu cigaret v roce 1873. I ve 20. století je Nový Jičín významným průmyslovým střediskem. Malebné čtvercové novojičínské náměstí s řadou honosných renesančních a barokních domů s kouzelnými podloubími po celém obvodu náměstí patří k nejjachovatelším u nás.

Z měšťanských domů vyniká renesanční budova zvaná **Stará pošta** z roku 1563.



*Měšťanský dům zvaný Stará pošta*

Město má řadu dalších památek – kostelů, část městského opevnění nebo tzv. **Španělskou kapli** vztyčenou nad hroby španělských a neapolských vojáků z období třicetileté války.

**Žerotínský zámek**, přestavěný v letech 1533–1538 Bedřichem z Žerotína a jeho manželkou Libuší z Lomnice, si uchoval svou renesanční podobu do dnešních dnů. Je sídlem **muzea s expozicemi klobouků a historických sbírek**.

Ve městě zemřel v roce 1790 slavný generál Laudon, pobýval zde generál Suvorov (1799) a před bitvou u Slavkova v roce 1805 zde nocoval ruský car Alexandr. V Novém Jičíně působili František Palacký a J. A. Komenský.

## Bezbariérové Návštěvnické centrum

V **Laudonově domě** na Masarykově náměstí bylo v nedávné době zřízeno **Návštěvnické centrum**, zaměřené na seznámení s tradicí výroby klobouků zdejší firmy Tonak. Ve vstupní části vám promítnou instruktážní film. V další místnosti je galerie a expozice sestávající z několika set klobouků – výrobků zdejší firmy. Poslední částí je tvůrčí dílna.



*Měšťanský dům zvaný U Laudona*

Všechny prostory Návštěvnického centra jsou bezbariérové včetně WC. Vstup a pohyb ve všech expozicích umožňují vozíčkářům šikmé plošiny. Při prohlídce je možné odzkoušet si velké množství různých pokrývek hlavy – produkty zdejší firmy Tonak. Zážitkovou akcí, která je součástí prohlídky, je vlastnoruční výroba a zdobení miniaturních kloboučků. Ty si pak každý může odvézt jako suvenýr domů.

Prohlídka města Nový Jičín je vhodným tipem na výlet pro osoby s těžkým tělesným postižením v jakémkoli ročním období. Zařadte si ji proto i vy do svých kalendářů!

*Mgr. Milan Linhart*

# Stupidní bariéry v Broumově

Josef Fučík



*Hrkáme se půl kiláku po kočičích hlavách z broumovského kláštera (Mimochoodem kočičáky jsou taky příšernost a příklad zakořeněné „české tuposti“ – ve Švýcarsku mají to samé zafrézováno a jezdí si i v historických částech měst po žulových kostkách na inlajnech, kolech, na vozících... Tam už dávno přišli na to, že všichni nejezdí jako dříve jen na koních...)*



*Chceme někam do parku, pak narazíme na dílo nějakých pitomců (Toho, kdo to navrhl, postavil, zaplatil a zkolaudoval, bych pro výstrahu přikoval k zábradlí – taky zcela stupidnímu)*

## Bariéry kolem nás

Monika Henčlová

Stále všichni řešíme nájezdy přes schodiště. Často se nájezd povede a je pod správným úhlem. Z jakého však je materiálu? Když je krásné počasí, po nájezdu se jede jedna báseň, co když ale zaprší nebo napadne sníh...

### Brano – blokuje samo...

Sama jsem zažila výborný nájezd: nahoru vyjedete po pohodlném a zastřešeném nájezdu, nahoře jsou však dveře na geniální systém „Brano – zavírá samo“. Na vozíku se tedy vyškrábete do kopce, dveře se otvírají směrem k vám. Chytete tedy za kliku, frajersky si chcete otevřít

dveře a ejhle! – to ale znamená před dveřmi na vozíku couvat, kličkovat atd. Dveře otevřete a zase jedete do kopečku a spěcháte a... Dveře se vám zavřou před nosem, popř. vás přímo skřípnou!

Je mi jasné, že u tohoto projektu architekt fakt uvažoval...

Je bezva si s ergoterapeutem i s architektem projít vlastní byt a vyhodnotit svoji situaci. Nejsou to jenom obrázky na PC, ale váš skutečný prostor, kterým

skutečně procházíte a ve kterém skutečně máte žít. Nenechávejte rozhodování na jiných, ale vy sami určujte pravidla.



*Této segmentové rampě chybí k dokonalosti už jen zábradlí*

*Foto: internet, komentář: (red)*



*Kdo tohle vyjede?*

*Foto: internet*



*Příklad betonové rampy do objektu. Po straně rampy je zábrázka vysoká 15 cm zabraňující sjetí vozíku*

*Foto: repro z publikace Daniela Filipiová, Projektujeme bez bariér*



*Vzorová roštová rampa vybavená zábradlím. Rošt umožňuje propadávání sněhu*

*Foto: www.altech.cz, komentář: (red)*

## Vychytávka

## Mobilní schody se svislou plošinou pro vozíčkáře



Jde o výborný zlepšovák, který umožňuje zasunout mobilní schody a obnažit svislou plošinu pro vozíčkáře. Řeší tak i problém bezbariérovosti u schodišť památkově chráněných objektů, kde památkáři nepovolí vybudování šikmé rampy nebo montáž el. plošiny. Tato vychytávka je instalována na vchodu do Sídla ústavu stavebních inženýrů (ICE) v Londýně, jehož budova byla postavena v letech 1910–1913. Vychytávku v akci lze zhlédnout na videu na adrese <https://www.facebook.com/photo.php?v=1417002491892394&set=vb.1401720420087268&type=2&theater>.

## Test (laický) alternativní dopravy pro vozíčkáře v Praze

Jmenuji se Jakub, jsem vozíčkář a bydlím v Praze. Nedávno jsem si chtěl objednat převoz, neboť jsem počítal s pozdním večerním návratem.

Začal jsem tedy na internetu zjišťovat své možnosti a ze 14 aktuálně nalezených kontaktů a diskuzí okolo kvality jejich nabídky jsem si vybral a oslovil mailem všechny společnosti, ze kterých mi vyšla velmi zajímavá statistika.

### Kdo je aktuálně schopen přepravit vozíčkáře v Praze

Jsou to tyto společnosti: **Societa, o. s.** ([www.societa.cz](http://www.societa.cz)), **Centrum Mobility CZ, o. p. s** ([www.centrummobility.cz](http://www.centrummobility.cz)), **Popelář, s. r. o.** ([www.handicap-transport.cz](http://www.handicap-transport.cz)) a **Vojtěch Paik** ([www.vozimevozickare.cz](http://www.vozimevozickare.cz)).

Veřejná doprava je hodně bariérová, bezbariérových je asi jen dvacet procent tramvají, slavné to není ani s autobusy a výtahy vedoucími do metra. Praha slíbila, že do roku 2015 vyhradí 1,4 miliardy korun na zpřístupnění stanic metra, ale skutek utek, tedy co se přístupnosti týče...

V metropoli je přibližně čtyřicet tisíc lidí s tělesným postižením. Jakmile chce Pražan na výlet do lázní či za kulturou mimo město, nemá takřka šanci. S nedostatkem peněz na přepravu vozíčkářů se potýkají i městské části. Přesto ale některé, například Praha 10 a 13, mají k dispozici alespoň jeden vůz, kterým se mohou lidé s handicapem přepravovat. V Praze 10 vozí lidi většinou k lékařům či do stacionářů, jsou to převážně předem objednané jízdy. Nejsou ale snadno dostupné, zvláště když si chce vozíčkář objednat převoz třeba ze dne na den.

### Srovnání

Přepavci **Centrum Mobility CZ** a **Vojtěch Paik** mě kromě své hlavní nabídky mile překvapili i nabídkou doplňkové služby, což je **zapůjčení (pronájem) auta** (i bezbariérové mikrobuse), a to na kratší i delší dobu za celkem přijatelných podmínek.

Pokud srovnáme cenu a další náklady, byla společnost Centrum Mobility CZ levnější a výhodnější (novější auta, levnější půjčovna, nižší spotřeba, menší kauce, transparentní obchodní podmínky a smlouva, se kterou jsem se mohl seznámit dopředu).

U Centra Mobility CZ jsem se setkal také s pojmem **autobazar s upravenými vozy**, což nikde jinde nenajdete.

Taky jsem zjistil, že tato společnost poskytuje i pomoc při vyřízení příspěvků na pořízení či úpravu automobilu, takže jsem se nakonec rozhodl pro tuto společnost.

Objednal jsem si tedy telefonicky (číslo bylo dobře pamatovatelné: 775 775 775) dopravu, abych vyzkoušel, jak je to s pohodlím u malých vozů. Následně jsme navštívili menší prodejní plochu centra, kde bylo celkem 13 vozů. Každý z vozů byl speciálně vybaven, u některých byla úprava nová, u ostatních se převážně jednalo o ruční řízení.

Líbil se mi menší vůz Volkswagen Caddy, ale jelikož nemohu jezdit sám, pouze s řidičem, nevěděl jsem, zda se do auta vejdu a budu se tam cítit pohodlně a bezpečně. Kotvící systém ale v něm funguje velmi dobře, absolvovali jsme tedy zkušební jízdu a ta mě přesvědčila,

že toto auto je pro mě zcela vyhovující. S ním bych se nebál jet do knihovny, na koncert, na výlet do jiného města, a přitom bych mohl použít svůj vozík tak, abych pak nikomu nebyl na obtíž.



*Vozidlo Centra Mobility CZ pro přepravu vozíčkářů*



*Jedno z vozidel Societa.*

## Pořízení auta, či pouze pronájem?

Líbilo se mi, že mi v Centru Mobility CZ byli schopni poradit: rozebírali hlavně způsob využití automobilu, ale také rodinné zázemí atd. Nabídli mi tři varianty. Vysvětlili mi celý proces při žádosti o příspěvek, nabídli pomoc nejen s podáním žádosti, ale také s rozpočtem a vyhodnocením dalších informací.

Poskytli mi možnost vyzkoušet si víc aut, nebyl problém si některé z nich půjčit třeba na výlet, kdybych se rozhodl že vlastní auto nepotřebuji.

Rád jsem se o tyto informace podělil se čtenáři *Vozky*, neboť si myslím, že je to důležité. Těm, kdo cestují do Prahy, může znalost této problematiky hodně pomoci.

## Přepravci vozíčkářů v Praze

- Societa, o. s. ([www.societa.cz](http://www.societa.cz)),
- Centrum Mobility CZ, o. p. s. ([www.centrummobility.cz](http://www.centrummobility.cz)),
- Popelář, s. r. o. ([www.handicap-transport.cz](http://www.handicap-transport.cz)),
- Vojtěch Paik ([www.vozimevozickare.cz](http://www.vozimevozickare.cz)).

# PENZION KORÁLEK

**Prožijte poklidnou dovolenou přímo u řeky Sázavy**

**Můžete si vybrat ze tří apartmánů, z nichž dva jsou bezbariérové. Každý má vlastní vchod, vybavenou kuchyni a sociální zařízení.**



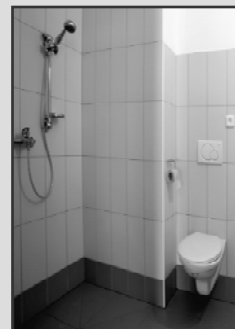
**K dispozici budete mít venkovní zastřešené posezení s grilem, dětské hřiště, bazén, trampolínu i uzamykatelnou kůlnu. Objekt je nekuřácký a pokryt wi-fi signálem.**



**Místo v klidné části města je dobrým výchozím bodem pro výlety na historicky významný sázavský klášter, na zámek Konopiště, do měst Kutná Hora, Kolín či do Prahy.** **Cena: 400 Kč/osoba/noc.**

### Více informací:

**Tel.: +420 777 597 388, [www.penzionkoralek.cz](http://www.penzionkoralek.cz), [olga.karlickova@penzionkoralek.cz](mailto:olga.karlickova@penzionkoralek.cz)**



# A zase to cestování po železnici: Jednou hot, jindy čehý...

Národní dopravce hostil zástupce PRM PASSAGE • Vlakotramvaje • Zkušenosti vozíčkářů

Do českého hlavního města se na pozvání Českých drah sjeli začátkem října členové pracovní skupiny **Mezinárodní železniční unie (UIC) PRM PASSAGE**. Skupina se zabývá **asistenčními službami pro handicapované cestující v mezinárodní přepravě**, což je náplní vyhlášky UIC 145, kterou skupina v Praze finalizovala. Mimo to byla pro zástupce z řady evropských zemí připravena prezentace na pražském hlavním nádraží, kde se jim prakticky demonstroval nástup dvou vozíčkářů do jednotky CityElefant.

## People with Reduced Mobility

PRM je sice v mezinárodní přepravě zkratkou pro lidi s omezenou možností pohybu, ale ve skutečnosti se jedná o všechny handicapované, nikoli jen vozíčkáře. Účastníci setkání se v Praze podělili se zkušenostmi ze svých vnitrostátních, ale i mezinárodních přeprav, protože každý evropský dopravce má totiž zcela odlišné zkušenosti s přepravou imobilních cestujících, které přepravují podle svých vlastních pravidel. „České dráhy v tomto ohledu učinily oproti minulým rokům výrazný posun vpřed i díky těsné spolupráci s Národní radou zdravotně postižených ČR. Máme velmi dobře fungující systém zajišťující pro cestující i dopravce snadnější vyhodnocení požadavků handicapovaných cestujících ve vnitrostátní přepravě a současně připravujeme používání takzvané „booking tool“ a jeho navázání na národní objednávkový systém. Tato aplikace bude umožňovat zajištění asistenčních služeb při jízdách z České



Z ukázky naložení vozíčkáře na mechan. vozíku prostřednictvím zvedací plošiny do příměstského vlaku CityElefant



Ukázka naložení vozíčkáře na elektrickém vozíku prostřednictvím zvedací plošiny do příměstského vlaku CityElefant. Vozíčkářem na snímku je častý uživatel vlaku a aktivista a konzultant v otázkách vlakové dopravy Ivo Krajiček z Jihlavy

republiky do zahraničí a zpět a současně i při cestování na území jiných států,“ vysvětluje Jaromír Fól z Odboru obchodu osobní dopravy ČD.

Pilotní spuštění nové služby „booking tool“ je naplánováno po doladění některých technických detailů zhruba do konce letošního roku a zajišťovat ji bude Kontaktní centrum ČD formou objednávkového formuláře nebo telefonicky.

## Další novinky

Novinkou pro handicapované cestující bude kromě zajištění asistenční služby do zahraničí i **možnost zároveň zakoupit mezinárodní jízdenku a nechat si ji zaslat poštou**. Mezi další novinky, které České dráhy pro handicapované cestující připravují, patří i **možnost cestování doprovodu zákazníků na ortopedickém vozíku do zahraničí a zpět zdarma**. V mezinárodním rozsahu byla tato služba doposud umožněna pouze průvodcům nevidomých. Služba bude k dispozici se změnou jízdních řádů od 14. prosince.

## Zaujala prezentace českých vozidel

Zahraničním účastníkům byly předvedeny jak bezbariérové přístupy po celém pražském hlavním nádraží, tak i pomůcky k snadnější orientaci při odbavení v ČD centru, nástupu do vlaků jako je například systém EZOP a hlásiče pro nevidomé, slabozraké a sluchově postižené, vodící lišty či označovací piktogramy.

Velký zájem byl o příměstský vlak **CityElefant** a jeho vybavení s ukázkou naložení cestujících na mechanickém a elektrickém vozíku prostřednictvím zvedací plošiny. Následně byla k dispozici i prohlídka modernizovaného vozu pro dálkovou dopravu s označením Bbdgme.

Prezident skupiny PRM PASSAGE David Sindall z Velké Británie ocenil připravenost a funkčnost služeb pro handicapované cestující Českých drah a sám říká: „U nás v Británii máme nejstarší železniční síť v Evropě a podle toho vypadá občas i její infrastruktura a přístup do některých stanic nebo vlaků, který je pro imobilní cestující v některých případech nevyhovující. Proto máme ještě hodně práce před sebou.“

Prezident Sindall ještě doplnil, že v Praze se ještě diskutovalo o **společné evropské kartě pro handicapované, tzv. Disability card**, která bude předmětem pracovních jednání skupiny PRM PASSAGE v příštím roce.

## Odstraňování bariér

Více než 4 400 spojů a přes 600 vozíčkářům přístupných vozidel, z toho přibližně 400 nízkopodlažních, nasazují v současnosti České dráhy. Patří jim tak přední místo v odstraňování bariér v dopravě v České republice i v celé střední a východní Evropě. Například sousední **Rakušané disponují přibližně 300 a Slovinci dokonce jen asi 60 nízkopodlažními soupravami, což je zřetelně méně,**



než u Českých drah. Společnost pokračuje v odstraňování bariér v cestování osob se zdravotním postižením také v letošním roce. Do provozu jsou uváděny nové soupravy **railjet**, které jsou vybaveny zařízením pro cestování vozíčkářů, i nízkopodlažní, bezbariérové jednotky **RegioPanter**, které jsou nasazeny do provozu v Jihomoravském kraji na linku S2.

## Budoucnost cestování mezi Prahou a Středočeským krajem: vlakotramvaje

**Vlakotramvaje** jsou běžným dopravním prostředkem na západ od našich hranic, kde tvoří často nejrychlejší způsob spojení regionu a města. Kombinují výhody vlaku (v tomto případě rychlého spojení do města) a tramvají (možnost průjezdu centrem města nebo obce). V praxi se jedná o tramvaj, která na okraji města vjede na vlakové koleje a rychle jede do nejbližších obcí a měst za Prahou.

Vlakotramvaj nepotřebuje mnoho. Dnešní tramvaje v Praze už mají upravená kola tak, aby jezdily i po železničních kolejích. Kromě drobnějších technických úprav zejména v místech výhybek stačí postavit v několika místech krátké kolejové spojky mezi tramvajovými a vlakovými kolejemi a regionální tratě elektrifikovat napájením 600 V, které tramvaje potřebují. Nezbytnou podmínkou pro provoz vlakotramvají je také úprava drážní legislativy z hlediska provozu tramvají na železnici.

Obrovskou výhodou vlakotramvaje je, že dokáže projíždět přímo centry mimo-

pražských měst a obcí bez velkých nároků na další prostor, což klasická železnice nikdy nenabídne. Zejména v těsné blízkosti hranic Prahy je dopravní situace na příjezdových silnicích mnohdy neúnosná. „Tento systém tak může zlepšit mobilitu v celém regionu,“ říká pražský radní pro dopravu Jiří Pařízek.

„Jeden z nejrozvinutějších systémů vlakotramvají funguje v Karlsruhe, Kasselu nebo Saarbrückenu v Německu. Tímto způsobem bylo zachráněno mnoho regionálních tratí, kterým hrozilo úplné zrušení. Popularita vlakotramvají v těchto městech je obrovská.“ doplňuje Pavel Procházka, pověřený řízením ROPID.

### Kdy vyjedou a kam?

Od první myšlenky, přes ověřovací studie, vypracování projektu, schválení, nalezení vhodného financování až po skutečný rozjezd prvních vlakotramvají v Praze může uplynout i deset let. V úvahu připadají tyto čtyři základní trasy budoucích vlakotramvají:

**1. Praha, Sídliště Řepy – Hostivice – Chýně.**

**2. Praha, Hlubočepy – Rudná – Nučice.**

**3. Praha, Kbely – Brandýs nad Labem – Stará Boleslav.**

**4. Praha, Kobylisy – Odolena Voda – Neratovice – Mělník.**

### Výhody dopravy vlakotramvají

**1. Spojení bez přestupů:** Z různých míst v centru města se cestující dostane do regionu bez nutnosti přestupu – pohodlně a bez starostí se tak dostane i daleko za město. Je to velice výhodné a pohodlné pro lidi s postižením.

**2. Rychlost:** Díky modernímu systé-

mu zrychlení a brzdění nepotřebuje vlakotramvaj delší jízdní čas ani při větší hustotě zastávek.

**3. Dostupnost:** Vlakotramvaj zajíždí do center regionálních měst a obcí, nemá jen jednu nástupní zastávku jako vlak, může jich být více a přímo na ulici. Opět ocení lidé s postižením, o vozíčkářích ani nemluvě...

**4. Krátké intervaly:** Stávající vozový park je více využit a i díky nasazení méně kapacitních vozidel oproti klasickým vlakům je možné jezdit mnohem častěji.

## Ze zkušeností vozičkářů

### Někdy zůstává rozum stát

O dva zážitky z cestování po železnici se s redakcí *Vozky* podělil pan **Ing. Ivo Krajčůček**.

1. „V dubnu loňského roku jsem s velkým předstihem objednal vůz pro vozíčkáře na spoj Jihlava – Praha a zpět. Vůz byl kupodivu zařazen, dokonce ten rekonstruovaný na Bbdgmee 236. Bezbariérové WC ale bylo zamčené a mimo provoz. Požádal jsem z důvodu velké potřeby průvodčího i vlakvedoucího o vyložení na řádné zastávce rychlíku v Havlíčkově Brodě. V hale mají bezbariérové WC. Rychlík byl vybaven zdvih. plošinami, stanice zase mobilní plošinou. Přes naléhavost bylo ale vyložení odmítnuto. Prý až v Kolíně...“

Oznámil jsem jim tedy, že trávící trakt nečeká a že jsem nucen vykonat v nouzi potřebu na noviny v kupé. Za cudného halení záclonek o délce minisukní jsem potřebu vykonal. Couvaje na el. ortop. vozíku jsem odvekl exkrement na novinách do prostoru pro balíky. Domnívám se stále, že mnou vykonaná potřeba by nevyprázdněné WC nepřeplnila. V následné depeši mi ČD daly za pravdu. Tady opravdu zůstává rozum stát a není co dodat...

2. Letos v březnu opět nastupuji do Bbdgmee 236 při návratu z Prahy do Jihlavy, pro nemožnost stejně vybaveného přímého spoje tedy oklikou přes Pardubice. Vše přes schválenou objednávku potvrzenou depeší. Průvodčí mi oznámil, že v Libni přistoupí ještě jeden vozíčkář. Odpovím, že to beru na vědomí, ale pokud by chtěl za mnou do kupé, tak se tam nevejdeme pro poddimenzovaný prostor. Prosim ho, aby mu to vysvětlil. Kolega vozíčkář, ve věku mých synů, přistoupil a hned se hrnul na svém mechaníčáku ke kupé, průvodčí nic nevysvětloval a rychle se vzdálil. Za mými zády se zvoláním: tak co bude? Kolín, pak Pardubice, odpovím. Na to se neptám on ▶



Tramvaj na vlakovém nádraží! U nás kuriozita, na západ od nás běžný jev

na to. Uhněte, ať tam můžu za vámi. To by šlo tak leda bez vozíku a na klín, já na to. Za nevhodných poznámek, že jsem arogantní bezohledné hovado, nacpal neurvale nohy s podnožkami dovnitř vedle mě. Většina ho zůstala třet do uličky. Tento svůj heroický výkon doprovodil komentářem, že on v žádném případě nebude cestovat na chodbě. Informoval jsem ho, že já s manželkou oba na el. ortop. vozíku cestujeme v tomto voze vždy na chodbě v prostoru pro balíky, protože kupé je zkrátka miniatura a oba se tam nevejdeme. To ho vůbec nezajímalo, jen stále dotvářel svoji teorii o mé bezohlednosti, že jej vytrvale odmítám pustit dovnitř. Z jeho osobitých meditací jsem ho vyrušil žádostí o uvolnění dveří, potřeboval jsem na záchod. Byl nucen odjet až do prostoru pro balíky. Upozornil jsem jej pro jistotu, že mám v kupé zavazadla a budu se tam vracet a jako první v pořadí s řádně objednanou cestou na to mám právo. Právil, že pojedje cca čtyři hodiny. a je ode mne bezohledné ho nechat na chodbě. Řekl jsem, že v Pardubicích přestupují, kupé je mu poté plně k dispozici a do Jihlavy pojedou už jenom na chodbě a mé ego to bude muset unést... Při mém výstupu jsme se rozloučili se vzájemnou jistotou, že si nebudeme chybět.

Jedná se o klasický příklad situace zaviněné následkem nesprávného provedení prostoru ve voze (v kupé). Takových příhod je celá řada. S manželkou jsme zažili, jak přistoupila slečna na električáku s pánskou asistencí a namířila si to do kupé. Tam zjistili, jak je stísněné, nechali tam električák a on ji odnesl v náručí do prostoru pro běžné cestující. Odsud ji opět nesl při potřebě na WC a zpět...“

### Cesta SC Pendolinem v pohodě, i když...

Svou cestu rychlovlakem Pendolino si naopak chválí paní Aneta Šírová.

„Na konci července jsme se s mou mamkou rozhodly udělat si jednodenní výlet do Prahy a zpět. Ovšem protentokrát ne autem, nýbrž vlakem. Na tento nápad mě přivedla má sestra, která si Pendolino velice pochvalovala. A proč ne? Když nám České dráhy nabízejí možnost přepravy, tak proč jejich nabídku nevyužít a nevyzkoušet kvalitu slibovaných služeb?“

A tak jsme naši výpravu nahlásily na nádraží šest dnů dopředu, zakoupily jízdenky i místenky a následující týden jsme mohly vyrazit. Poněvadž bydlíme ve Frýdku-Místku, což není na hlavní trase Pendolina, a přeprava vlakem do Ostravy by byla komplikovaná, rozhodly jsme se dopravit do Ostravy autem. Poté jsme auto nechaly stát na hlídaném parkovišti přímo ve stanici Ostrava hlavní nádraží.

Toto parkování je sice placené, nicméně funguje čtyřicet hodin denně a vozíčkáři platí polovinu ceny za celodenní parkování.

Jakmile bylo o auto postaráno, vydaly jsme se nahlásit do informační kanceláře, aby mohl personál přistavit plošinu (20 minut před odjezdem vlaku). Pracovnice nás osobně doprovodila až k vlaku, kde už na nás čekali s připravenou plošinou a úsměvem navíc.

**Cestovala jsem na mechanickém vozíku a jako jediný vozíčkář ve vlaku tam i zpět. Z tohoto důvodu pro mě byla cesta pohodlná, jelikož jsem měla kolem sebe dostatek prostoru jak na občerstvení, které jsem si mohla položit na sklápěcí stolek k tomu určený, tak následně s pomocí doprovodu na přisednutí na sedadlo. Ale kdyby jeli vozíčkáři dva, museli by stát těsně u sebe, a to jen v případě mechanických vozíků. Elektrický vozík by podle mého názoru neprojel ani dveřmi, natož aby se vešel na místo.**

Úsměv nás neopustil celou dobu, personál byl velmi příjemný a ochotný. Jejich služby neskončily ani ve chvíli, kdy Pendolino dorazilo do Prahy. Nejenže na nás čekala připravená plošina, ale stewardka nás vyvedla až před budovu hlavního nádraží...

Čas se nezastaví, a proto jsme se po příjemně stráveném dni v Praze opět musely vrátit na nádraží a hlásit se stejně jako v Ostravě. Jako doprovod k vlaku se nás ujal pán, který se velice rozčlilil, musel totiž napomenout člověka, který i přes zákaz napochodoval s kolem do informační kanceláře. No a když prohlásil: „Proč ona tady na vozíku může a já ne?!“ rozčlilil se ještě víc. My jsme si tím ale nenechaly zkazit náladu. Následně mě

opět s pomocí plošiny naložili do vlaku a cesta zpět opět proběhla bez problémů.

Po příjezdu do Ostravy nás znovu na nádraží očekával personál a doprovodil nás až k autu.

Na závěr zbývá dodat: služby fungují skvěle a tak se nebojte s vozíkem cestovat vlakem! Zážitky stojí za to!“

*Zdroj a foto: TZ ČD a ROPID  
(Mgr. Petr Šíhlauský  
a Ing. Filip Drápal)  
(pp)*

## A jaké jsou Vaše zkušenosti ze života na vozíku?

Napište nám o tom do redakce:

Pavel Plohák,

737 238 933, P.Plohak@seznam.cz

## Oprava

V článku **Jak je to s cestováním vozíčkářů po železnici** (Pohled zkušených cestovatelů – manželů Krajíčkových z Jihlavy) na str. 48 z minulého čísla *Vozky* jsme hned v první větě špatně uvedli jména manželů Krajíčkových: místo *Podle Iva a Ivany Krajíčkových... má být Podle Ivo a Ireny Krajíčkových...* Na konci článku se už šotek vzpamatoval, jména jsou uvedena správně.

Manželům Krajíčkovým se tímto omlouváme.

*Redakce*



**Koukej se okamžitě zvednout z té země! Já do tebe cpu vitamíny, léky, balím tě do teplých zábalů a peřin a ty se mi tady válíš ve sněhu.**

*Milan Linhart*

# Křišťálový kamínek 2014 získali mj. dva dopisovatelé Vozky

Ostrava se už po dvaadvacáté stala dějištěm **Evropských dnů handicapu**. Sjíždějí se na ně odborníci z celé Evropy, aby se prostřednictvím mnoha akcí věnovali problematice lidí se zdravotním postižením. Evropské dny handicapu (dále EDH) představují týden plný konferencí, workshopů, kulatých stolů a sportovních i společenských aktivit. Odborné informace z tohoto mezinárodního setkání jsou poté využívány ke zlepšování služeb lidem s tělesným postižením u nás.

Každoročně se v rámci EDH oceňují **Křišťálovým kamínkem** lidé, kteří u nás významnou měrou přispěli ke zkvalitnění života lidí s postižením. Předání ocenění proběhlo první říjnový den, v průběhu slavnostního večera na prknech Divadla Antonína Dvořáka. **Nadace TRIGON** udělila ocenění osobnostem za dlouhodobou práci a mimořádné výsledky ve prospěch osob s handicapem a také ocenila osobnosti z řad samotných tělesně postižených za mimořádný čin nebo aktivitu.

Cenu získali mj. dva pravidelní dopisovatelé Vozky, **Mgr. Milan Linhart** a **Roman Pišný**. Své výherce měla také výtvarná soutěž **Svět není černobílý**, do které se zapojily tři stovky dětí a mladých lidí. Ceny předala bývalá Miss a nynější starostka Kravař **Monika Žídková**, předsedou hodnotící komise byl známý ostravský výtvarník **Jiří Surůvka**.



*Zástupci asociace TRIGON předávají ocenění Romanu Pišnému z Jindřichova Hradce. Na vyhlášení do Ostravy nemohl přijet, nenašel vhodnou dopravu, cestuje totiž pouze v leže...*

Roman Pišný (44 let) přezdívaný „Kulich“ onemocněl Beckerovou svalovou dystrofií a přestože je již 15 let v invalidním důchodu a po zhoršení zdravotního

stavu již několik let i odkázaný na plicní ventilátor, nikdy se nesmířil s tím, že by měl složit ruce do klína. Prostřednictvím počítače je permanentně v kontaktu s organizátory sportovních akcí a zástupci sportovních klubů a neúnavně a s profesionální grácií zpracovává výsledky a zpravodajství ze soutěží.

Mgr. Milan Linhart získal ocenění za aktivní a nezištnou práci pro nevidomé a slabozraké osoby, rozsáhlou publikační činnost a za mimořádně úspěšnou reprezentaci České republiky na světových soutěžích Abilympiády.



*Mgr. Milan Linhart přebírá Křišťálový kamínek za rok 2014*

„Tímto oceněním chceme vyzdvihnout mimořádné činy lidí s handicapem a zároveň poděkovat těm, kteří problematice dětí, mládeže i dospělých s postižením věnují svůj čas, energii i kus života,“ vysvětluje význam ocenění **Olga Rosenbergerová**, ředitelka asociace.

Slavnostní večer provázelo vystoupení posluchačů Múzické školy pod vedením ředitelky **Míly Soukupové**. Mohutný potlesk vyprovázal z jeviště **Danielu Valčíkovou**, studentku operního zpěvu, která se narodila bez dolních končetin a je upoutána na elektrický vozík. Bravurně zazpívala Pucciniho slavnou árii *O mio babbino caro* a nejedno oko nezůstalo suché...

Kontakt a další informace: <http://www.asociacetrigon.eu>, [info@asociacetrigon.eu](mailto:info@asociacetrigon.eu).

(hk)

**Roman Pišný se stal Zaměstnancem roku 2014 pro osoby se zdrav. postižením na otevřeném trhu práce**

Ve čtvrtek 20. listopadu 2014 dopoledne se v refektáři Muzea fotografie

a moderních obrazových médií uskutečnilo slavnostní přijetí **Romana Pišného** starostou města **Stanislavem Mrvkou**.

**Roman Pišný byl oceněn jako nejlepší zdravotně postižený Zaměstnanec roku 2014 na otevřeném trhu práce.** Do této celostátní soutěže ho nominovalo město **Jindřichův Hradec** za **Jindřichohradecký zpravodaj**. Pan Pišný se bohužel kvůli svému handicapu nemohl zúčastnit říjnového slavnostního předání první ceny v Praze na Staroměstské radnici, proto uspořádalo město **Jindřichův Hradec** poděkování touto formou. Na akci se sešli lidé **Romanovi přátelé** a především zástupci sportovních organizací a médií, se kterými spolupracuje.

Roman Pišný se podepsal do pamětní knihy města, dále obdržel od starosty **Mrvky Cenu města Jindřichův Hradec**, děkovný list, od redakční rady **Jindřichohradeckého zpravodaje** velký dárkový koš a dále spoustu darů od sportovních organizací.



Roman již řadu let bojuje s progresivní svalovou dystrofií **Beckerova** typu, je kvadruplegikem s kontinuálním napojením na plicní ventilátor. Ani taková diagnóza mu však nezabránila v tom, aby neustále pracoval a věnoval prakticky veškerý čas své největší zálibě – sportu. Do soutěže ho za město **Jindřichův Hradec** a konkrétně za **Jindřichohradecký zpravodaj** nominovala **Marcela Kozlová**. Právě pro zpravodaj a také internetové stránky města **Jindřichův Hradec** **Roman** zpracovává kompletní servis. Kromě toho je také externím redaktorem **Jindřichohradeckého deníku**, dodavatelem obrazového zpravodajství **Týdeníku Jindřichohradecká** a také externím zpravodajem pro okres **Jindřichův Hradec** na portálech **Jihočeský sport** a **Jihočeský fotbal**.

*Ing. Karolína Průšová  
Zdroj: <http://www.jh.cz>*

## O Klárce a spinální muskulární atrofii aneb O veselé a upovídané holčičce, která je na světě moc ráda

Rozhovor s Klárkou a její maminkou jsme připravovali dlouho. Na jaře měla Klárka zdravotně obtížné období, v létě změny v souvislosti s propuštěním z nemocnice, na podzim nástup do školy. A pak nazrál čas vhodný pro povídání... Na jaře by byl rozhovor obestřen velkými obavami o Klárku, v létě by mohl působit zadýchaně, no a ten podzimní by vypadal třeba trochu školsky. Teď, v době předvánoční, je prostě ta nejlepší chvíle...

Jen na okamžik se mi podařilo vyrušit Klárku z podvečerního klidu, to aby mi trochu ostýchavě, ale upřímně sdělila, že ve škole se cítí fajn, má moc ráda spolužáky a nemusí matiku. Ne že by jí nerozuměla, ale prostě si raději povídá. Mnohem zajímavější věci ze školy ale prozradila Klárčina maminka Mirka Šimková. „Je úžasné, s jak skvělými dětmi Klárka chodí do školy. Tak například o přestávkách díky jedné nadané holčičce nacvičují krátká divadelní představení, která pak předvedou paní učitelce a spolužákům. A bývá tam role i pro Klárku,“ s úžasem popisuje maminka Mirka. Dodává, že Klárka chodí do školy každý den, má tam spoustu kamarádů, učí se velmi dobře a i přes svůj handicap krásně píše, čte a dokonce začala v hudební výchově i zpívat. „A to hudebku sabotovala už před operací,“ usmívá se Mirka.

### Asistentka Anička

Ve škole, ale nejen v ní, pomáhá při péči o Klárku kromě rodiny i její asistentka Anička. „Anička kvůli tomu, aby mohla Klárce pomáhat ve škole a aby tam Klárka mohla chodit s ostatními dětmi v místě bydliště, odešla ze své práce a nastoupila před rokem jako pedagogická asistentka v Klárčině třídě. Bohužel úvazek je to jen poloviční a navíc je velmi špatně finančně hodnocen podle tabulek krajského úřadu. Proto ještě na dalšího půl úvazku pracuje jako osobní asistentka pro Klárku mimo školní vyučování, tedy po dobu přestávek a oběda ve školní jídelně a pak také s Klárkou doma po škole,“ popisuje Mirka Šimková důležitou osobu Klárčina běžného života.

### Klárčina maminka vzpomíná

„Klárka se narodila v Plzni jedné červnové noci před osmi lety. První rok svého



*Klárka prožívá chvíle radosti a štěstí často, navzdory nemoci. Na snímku s maminkou Mirkou*

života vypadala jako zdravé miminko, kterému nic nechybí. Nikdy si ale nedokázala stoupnout, nikdy se nenaučila chodit. Těsně před druhými narozeninami jí lékaři diagnostikovali spinální muskulární atrofii (SMA) I.–II. stupně. Pro Klárku je těžké držet vzpřímeně hlavu, sama ji ani nezvedne. Vleže se nepřetočí, nedokáže se hýbat, lézt, chodit, samostatně bez opory nesedí. Je pro ni těžké ma-

lovat nebo i jen zvednout lžičku. Je schopná si hrát hlavně s drobnými hračkami, které má šanci unést. Klárka se svou nemocí už šest let bojuje, jak se dá, nejvíc asi dobrou náladou a radostí ze života. Je na ní moc vidět, jak má ráda svou rodinu, maminku, brášky a velkou ségru. Aby toho nebylo málo – když jí byly tři roky, stala se jejím tatínkovi nehoda a tragicky zemřel. V té době už

nebyla nejmladší v rodině, po ní se narodil ještě bráška Kája.“

## Těžké letošní jaro

Hned při prvním kontaktu s Mirkou Šimkovou jsem se dozvěděla, že na jaře nastaly u Klárky zdravotní komplikace. „Ano, letošní jaro nebylo moc veselé, vlastně celé ho Klárka proležela v nemocnici. Selhalo jí po těžkém zápalu plic dýchání. V dubnu bohužel muselo dojít k tracheostomii, protože už nebylo možné její dýchací cesty čistit standardní cestou. Bylo nutné odsávání pomocí cévek vedených tzv. dírkou v krku, které je míň invazivní než odsávání ústy či nosem. Klárka přišla o hlas a bylo potřeba najít nové cesty k dorozumívání s námi všemi,“ upřesňuje Mirka s tím, že malá dostala na krátkou dobu propustku domů, ale její dýchací svaly už byly tak oslabené, že po třech týdnech došlo opět k selhání dýchání.

Klárka je od té doby trvale napojená na umělou plicní ventilaci. Funkci jejích plic nahradil plicní ventilátor, který vhání vzduch do nemocných plic a pomáhá Klárce dýchat. „Klárka mu říká Venca a všichni si moc přejeme, aby fungoval a nerozbil se, protože bez něj už nemůže Klárka být – zase by skončila v nemocnici. A s Vencou může Klárka jezdit i na elektrickém vozíku, který má od jara nový díky Nadaci Konto pomoci, Národní radě



*Klárka v nemocnici, kde si zvykala na umělou plicní ventilaci. Klárka přístroji říká Venca. Pomáhá jí dýchat, což má podle maminky vliv i na zlepšení mentálních schopností. A to Klárka byla i před „Vencou“ velmi bystrá holčička*

osob se zdravotním postižením ČR a konkrétně díky iniciativě pana Krásy a všech dobrých lidí kolem něj.“

Aby Klárka mohla konečně o letních prázdninách domů, bylo třeba zařídít spoustu věcí. Klárčině rodině moc pomohl MUDr. Jiří Fremuth z Fakultní nemocnice v Plzni a také nezisková organizace Dech života a občanské sdružení Zrnka. Bez nich by Klárka v nemocnici čekala na svého Vencu asi pěkně dlouho.

## Osud rozdál karty

Sama jsem matka, tak mě zajímá, jak je Mirce Šimkové – mámě s dcerkou s takto těžkým onemocněním.

„S nemocí žijeme už spousty let. Nejhorší byla doba, kdy jsme se diagnózu dozvěděli. No a pak letošní jaro, to bylo opravdu zle, moc jsme se o ni báli. Jinak žijeme jako každá jiná rodina. Klárka je jedna z mých čtyř dětí, potřebuje víc péče, ale není rozmazlovaná. V rámci svých možností se zapojuje do pomoci doma,“ popisuje paní Mirka a dodává, že právě v tu chvíli Klárka krájí lžící bramborové knedlíky na večeři, ale kdo ví, jestli spíš neujídá...

„Pro mě jako pro mámu bylo těžké nemoc přijmout, ale už to neřeším. Prostě to tak je. Hrajeme s kartami, které nám osud rozdál, a rozhodně se nevzdáme bez boje. A co Klárčini sourozenci?

„Klárka má tři sourozence, nejstarší je dvacetiletá Zuzka, Davidovi je deset let a nejmladšímu Kájovi šest. Myslím, že jako já si prostě na nemoc a vše co s ní souvisí zvykli. Nezbylo jim nic jiného a všichni tři Klárce hodně pomáhají, jsou jí oporou, jsou jejíma rukama, v nichž ona sama nemá dost sil, jsou jejíma nožičkami, ale klidně jí i řeknou, ať chvíli neotravuje, že si nejdřív dodělají něco svého. Klukům se bude v životě hodit zkušenost, že slabším se musí pomáhat. Zuzka je velmi empatická, moc jí obdivuju, Klárka na ní hodně visí. Klárka je hodně tmelícím prvkem. Když byla dlouho v nemocnici, kluci se mnohem víc prali a vlčili, když se vrátila, dokázala je po svém holčičím způsobu pěkně usměrnit.“

Letos jste měla pětileté smutné výročí...

„Samozřejmě nám táta a můj muž hodně chybí. Zemřel v době, kdy jsme měli malé děti, jemu nebylo ani čtyřicet. Povídáme si o něm, děti mají jeho fotky, nikdy na něj nezapomeneme, navzájem si opatrujeme své vzpomínky... Ale on sám by nechtěl, abychom jen smutnili a nežili dál. Myslím, že je s námi pořád, jen ho nevidíme... a to samé říkám dětem. A taky že je na nás všechny pyšný.“

Paní Mirka na mě působí jako silná žena plná optimismu a tak mě zajímá, co jí posiluje?

„Moc mi pomáhají děti, přítel, rodina, přátelé a kamarádi. Pomáhá mi psát, mám ráda náš domov, naše psy, kočky... Jsem hodně komunikativní, mám kolem sebe pořád někoho, kdo je ochotný naslouchat, když je úzko. Miluju knížky, někdy dám i tři týdne, hlavně v noci. A od chvíle, kdy je Klárka konečně doma z nemocnice, žiju šťastná jen právě z tohohle – že může být s námi i přes umělou plicní ventilaci. Jen nejstarší dcera už studuje na druhé straně republiky, ta tu chybí, ale je zdravá, v pohodě, je už dospělá... Nabíjí mě práce pro druhé, když můžu někomu, kdo je v podobné situaci jako já před lety, říct: To zvládneme, sice pomalu, ale půjde to...“

Proto vznikla aktivita Plzeňská zastávka? „Plzeňská zastávka je občanské sdružení, které pomáhá především dvěma směry – maminkám, tatínkům a všem, kdo přišli o děti, a to i o děti v prenatálním období, no a pak vdovám, vdovcům a rodinám po ztrátě partnera, maminky, tatínka, tam kde zůstaly nezaopatřené děti, kde zůstala oslabená rodina. Spolupracujeme s kolegyní Zuzkou Pouskovou s odborníky na právo, psychologii, psychoterapii i dalšími, snažíme se pomáhat v těch nejtěžších chvílích.“

## Co je důležité, je očím neviditelné...

Nakonec jsem se nemohla nezeptat, jak se celá rodina Šimkových chystá na letošní Vánoce...

„Máme všichni vánoční svátky rádi, nejen kvůli dárkům, ale hlavně kvůli atmosféře, kterou žijeme od první adventní neděle. Zdobíme dům, dětem připravím na každý den do adventního kalendáře nějaké překvapení, posloucháme Kouzelný kalendář od M. Ebena, pečeme cukroví, všichni mi pomáhají, Klárka samozřejmě také. Dárky sice nosí Ježíšek, ale taky si je dáváme navzájem, takže je děti od listopadu pilně připravují. Letošní Vánoce budou určitě krásné, i kdyby nebyly bílé. Vím totiž, že u stromečku budeme všichni spolu. Po dramatickém jaru, kdy Klárka byla hodně nemocná a přestaly jí fungovat plíce, to totiž vůbec není samozřejmost.“

Paní Mirka je hodně sečtělá, takže mě zajímá, jestli má nějaké krédo, které je jí blízké a kterým se řídí.

„Sympatizuju s krédem Helenky Růžičkové ze seriálu Vlák dětství a naděje: *Na prašivej život jsem já pes!* Ale bližší mému srdci je nádherný citát z Malého Prince: *Co je důležité, je očím neviditelné. Správně vidíme jen srdcem.*“

Blanka Falcníková

Foto: archiv Mirky Šimkové

**Vaše příběhy**

# Nezastavitelný Taylor Morris

Taylorovi Morrisovi se 3. května 2012 navždy změnil svět. Tento 23letý specialista na výbušniny sloužící v americkém námořnictvu utrpěl v Afganistanu čtyřnásobnou amputaci všech končetin poté, co šlápl na nástražnou minu. Vzpomíná si na výbuch. Vzpomíná si, jak letěl vzduchem. Vzpomíná si, že dopadl na zem s hroznou jistotou, že jeho končetiny jsou pryč. Slyšel, jak jeho tým křičí jeho jméno. Vzpomíná si na bolest...

Poddůstojník Morris pracoval s detektorem kovů, aby svému týmu vyčistil cestu. Po výbuchu přišel o obě nohy v kolena, levou paži v lokti a pravou ruku nad zápěstím. „Jakmile jsem na minu vstoupil, věděl jsem to, pak jsem uslyšel výbuch. Cítil jsem teplo. Věděl jsem, že jsem ztratil nohy. Jak jsem dělal ve vzduchu salta, viděl jsem letět své nohy,“ popisuje Taylor. Po výbuchu neztratil vědomí, a to i přesto, že v té chvíli téměř vykřvácel k smrti. Varoval blížící se zdravotníky před nebezpečím dalšího výbuchu. Ale když se dostal do nemocnice, jeho jedinou myšlenkou bylo: „Kdy budu moci zase chodit?“



## Přítelkyně Danielle

Když se zprávu o zranění dozvěděla Taylorova přítelkyně Danielle, nekontrolovatelně se třásla a nakonec i zvracela. „Snažila jsem se namluvit si, že to bude v pořádku,“ napsala na internetových stránkách CaringBridge.org. „S Taylorem jsme toho tolik plánovali, ale nic z toho, co se právě dělo, součástí plánu nebylo...“

Morris byl letecky převezen nejprve do Kandaháru, pak do Německa a nakonec 6. května do USA, kde začalo jeho dlouhé zotavování ve zdravotním centru Waltera Reeda ve Washingtonu, D. C. Jako pátý člověk v centru přežil amputaci čtyř končetin. V předchozích válkách by

každý s takovými zraněními, jako má Morris, téměř jistě zemřel přímo na místě zranění. Díky rychlé akci svého týmu, ale stejně tak díky pokroku techniky se Morris vrátil domů. A díky novým protetickým pomůckám začíná další část svého života.

„Je moc fajn zase dělat věci sám, stejně jako dosáhnout na něco v horní polici nebo otevření chladničky bez toho, aby mi někdo pomáhal,“ chválí si Morris protetickou ruku. Dalším velkým krokem je práce, aby mohl zase chodit – i když s protézami. Přítelkyně Danielle ho povzbuzuje a doufá v pozitivní vývoj. „Má v plánu hodit na sebe džíny, jít po ulici, aby si nikdo ani nepomyslel, že nemá nohy.“



## Sen o srubu u jezera

Taylor Morris byl od dětství zvyklý pohybovat se v přírodě. Jak Taylor vyrůstal, zaujaly ho extrémní vodní sporty a horolezectví. Také zjistil, jak dokáže být klidný i pod extrémním tlakem, což se mu v námořnictvu hodilo. „Vždycky jsem snil mít srub v lese u jezera. Tradiční dřevěný s moderním interiérem,“ vzpomínal trochu smutně. S přítelkyní šetřili, aby si to časem mohli dovolit. Mysleli si, že tento sen už mohou pomalu pustit k vodě...

Ale mají dobré přátele, rodinu, kamarády. A ti měli jiné plány... Když byl na webu thechive.com zveřejněn Morrisův příběh, jeho přátelé založili PayPal účet, prostřednictvím kterého požádali o dary – finanční prostředky, které by mu pomohly postavit jeho vysněný dům u jezera. Doufali, že by se mohlo nasbírat kolem 30



tisíc dolarů, které by Taylorovi a Danielle umožnil splnit si sen o srubu u jezera. Jaké ale bylo jejich překvapení, když přišlo 250 000 dolarů za pouhé dva dny!

Dnes se Taylor účastní mnoha akcí na podporu vojáků vracějících se z bojů se zraněními, jeho příběh je pro ně posilujícím vzorem. Je také aktivní v nabídce internetového obchodování a plní si svůj sen o srubu u jezera...



(bf)

Více než 2,4 milionu Američanů sloužilo ve válkách v Afganistanu a Iráku. Z těchto bojových veteránů 1 400 přišlo k nějaké amputaci. Pro mnoho z těchto vojáků však jde život dál. A život doma je nový druh bitvy, ne s nepřátelskými bojovníky, ale spíše boj s jizvami a zraněními, které si vojáci přivezli s sebou...

Společnost pro protetiku s názvem Advanced Arms Dynamics vyvíjí špičkové technologie a nedávno představila novinku – „ruku Michelangela“, která má pohyblivý palec. Na jejich internetových stránkách jsou fotografie lidí s amputovanými končetinami při zvedání závaží, golfu a jiných aktivitách, vše s využitím protetiky. Pokroky v protetice by ještě před několika lety byly považovány za sci-fi...

# Léčba Procházkou: Jak se fyzicky i psychicky nabít

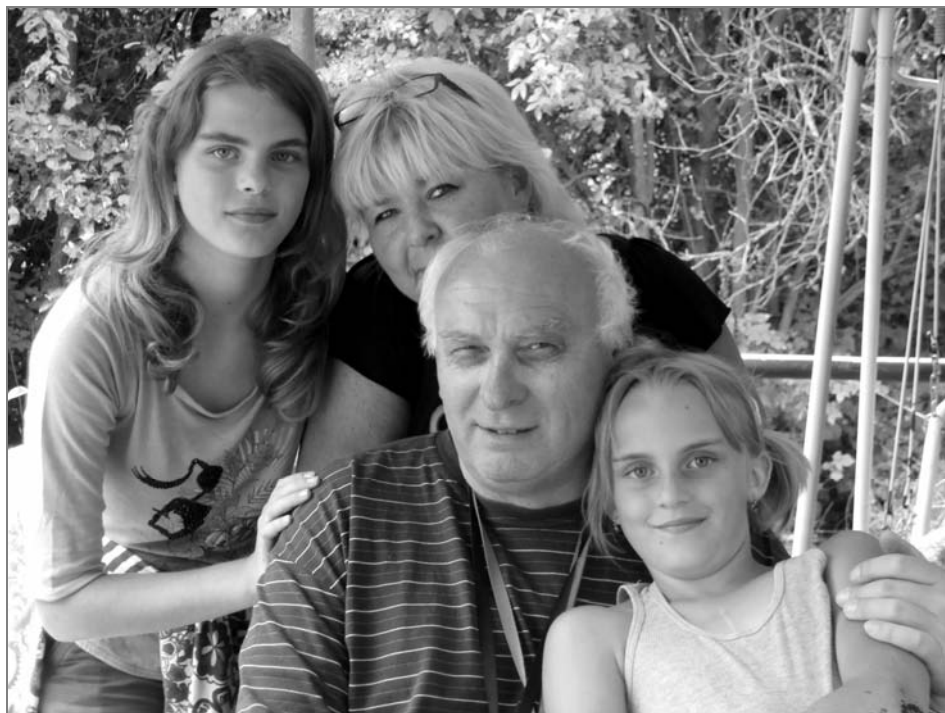
„Našemu klubu seniorů dávám vše a on mi to bohatě vrátí, někdy i zapomenu jít k lékaři...“

Když jsme se s Josefem Procházkou, kterému nikdo neřekne jinak než prostě Pepa, mj. kmenovým spolupracovníkem magazínu Vozka, humoristou, spisovatelem, sportovcem na vozíku a naposledy (a doufejme, že nadlouho...) skvělým předsedou jednoho z klubů SenSenu – Klubu seniorů Řepy (dále KSŘ), což mu vyneslo titul Senior roku 2014 (o čemž píšeme jinde...), setkali na pražském Andělu, abych pro čtenáře našeho magazínu po dlouhé době zjistil, co je u něj nového, dočkal jsem se pevného stisku ruky a úsměvu od ucha k uchu. Očekával jsem to, protože ho dobře znám. Skromnějšího a hlavně sympatičtější působícího člověka byste v té naší matičce stovčezaté marně hledali. Jeho spontánní činnost je nakažlivá a léčivá...

## • Pepo, jak ses vlastně „dostal“ na vozík?

Stalo se to v roce 1999, to jsem měl třiapadesát. Jel jsem na kole z kopce, vidím kluka, jak na mě mává, nevěděl jsem proč. Otočil jsem se po něm a prošvihnul tak několik vteřin k bezpečnému zastavení... Za mírnou zatáčkou jsem uviděl stojící traktor s rekultivátorem. Podvědomě jsem jel při okraji cesty, v šotolině. Když se přede mnou to monstrum vynořilo, hupnul jsem na brzdy a kolo strhl do příkopu. Udělal jsem kotrmelec a dopadl na záda – ale co čert nechtěl – na jediný v širokém okolí přítomný šutr. Páteř křupla...

Ve špitále jsem byl od září do prosince. Pak jsem byl tři měsíce doma. Zanedlouho se mi začal dělat pod koncem páteře dekubit, byl jsem v eldéence téměř rok, ale nezlepšovalo se to. Při koupeli jsem si do něj šáhl – a najednou džuzna jako hrom! Napsal jsem tedy do Paraplete. Odpověděli mi, že dekubit velký jako dětská hlava jsou schopni vyléčit do půl roku. V Ústí na rentgenu ale zjistili, že to vlastně dekubit není, uvnitř hnily dvě zlomené kůstky z konce páteře... Vyléčili mě až ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Podstoupil jsem plastickou operaci – vyčistili ránu, zaplnili část mého svalu ze zadku a zašili. Za měsíc jsem byl doma. Myslel jsem, že podobná



Pepa s manželkou Renátou a vnučkami Lucinkou a Terezkou

anabáze mě už v životě nepotká.

## • A potkala...

No jo. V roce 2002 jsem byl v Kladrubech a na výletě se mi u vozíku ulomilo malé kolečko. Dali mi jiný, ale pro „choďáky“. Měl nad sedákem vystouplé trubky na područky, kterých jsem si nevěšiml. Nasedal jsem na něj několikrát denně, a to bez přesouvacího prkna, které jsem tehdy ještě neznal. No a jednoho dne jsem si natrhl obě stehna ve faldech u zadku. Všiml jsem si toho sám, až když jsem večer uviděl krvavé tepláky. Takže znovu pod kudlu a zase na Vinohrady. A opět měsíc léčení... Člověk se vlastně pořád učí, na co dávat bacha. Teď už vím, že není vozík jako „vozík“...

## • Jak ses dověděl o SenSenu?

No to jsme byli na vyhodnocení soutěže klubů SenSen v kostele sv. Anny (Pražská křižovatka), loni jsme tam náš klub (KSŘ) přihlásili, ale vyhodnocení jsme nebyli. A tam jsme se dozvěděli o celém projektu. Byl tam i Zdeněk Mahler, který je partnerem jednoho ze tří projektů SenSenu – Národní kroniky, což je vlastně největší archiv velkých i malých událostí ze života každého z nás... O celém projektu jsem psal v letošním

Vozkovi č. 1, takže jen ve zkratce... Nejprve jsme si udělali klubové webovky. Oslovil jsem kluka, který se nabídl, že když ho to někdo naučí, jak a co dávat na web, bude se tomu věnovat. No a dělá to skvěle, takže teď máme svoje webovky a na rozdíl od jiných klubů jsou pravidelně aktualizovány (<http://kss-repy.sens.en.cz>). Já jsem předseda klubu – prostě mě členové (15 seniorů a 35 senierek) zvolili. Jsem snad jediný vozíčkář v republice, který je předsedou seniorského klubu.

Baví mě sportovat a soutěžit. Od svých 27 let jsem dělal u nás v Dolních Zálezlech, kde jsme žili, předsedu Sokola (téměř 40 let). Jakmile jsem se dostal do Prahy, zjistil jsem, že tady jsou možnosti pro vozíčkáře fantastické... V měsíčníku Řepská sedmnáctka jsem objevil, že pod Centrem sociálně zdravotních služeb (CSZS) funguje několik klubů, taky seniorský a pro zdravotně postižené – klub Gemini. U nich jsem byl dva roky, ale nebylo to ono. Snad pouze dvakrát za rok někde jedou, jinak rádi posedí u kávičky, pozvou si třeba nějakou kapelu nebo si vyměňují recepty... Nic pro mě. Já byl aktivní před úrazem i po něm... ▶

• **Takže sport tě nikdy neopustil, ani po těch zdravotních peripetích...**

Ne, nikdy. Zjistil jsem, že mě naplňuje sportovat v kolektivu. Ve spolupráci s dalšími několika seniory organizuju nejen sportovní akce, ale také hraju – bowling, pétanque. Sice je to samozřejmě složitější, když musím uprostřed hry jako organizátor něco řešit. Pak je soustředění na body v háji... Ale nakonec je to vždy v pohodě. Kolegové na mě spoléhají a já je nechci zklamat. Takže poradím, kde mohu a co vím a umím. Pétanque je pro seniory (i pro vozíčkáře...) skvělý. Trénujeme dvakrát týdně, od jara do podzimu, a to s kovovými koulemi, přes zimu hrajeme s koulemi do hal. Ony ty hrací koule, je jich šest, jsou nejen kovový, ale taky gumový, ty vyrábí Francouzi a jsou pěkně drahý. Sadu kovových koupíš za tři stovky, gumový stojí skoro patnáct set. Městská část a CSZS nám na ně přispěly, no a my hrajeme v sokolovně a ve škole zadarmo! Takže sportování celej rok...

Teď probíhají dvě soutěže – v bowlingu a pétanque. Vedeme si klubové rekordy jednotlivců i trojčlenných družstev. Víš, co jsme zavedli? Dráha stojí 190 Kč za hodinu, no a my dáváme symbolickou desetikorunu. Už jsme letos vybrali přes 1 500 korun. Jde to zpět na kulturu a jiné věci, které nemáme v rozpočtu. Prostě razíme cestu, že v kapitalismu není nic zadarmo a členové klubu si toho pak více váží a ta desetikoruna nikoho nezabije. Byli jsme na seniorských hrách, loni na Sorboně (FTVS KU), a byl tam taky curling, ale ne na ledě, ale na suchu (klouzavé podlaze...). My jsme z toho byli vyvalení, je to skvělá hra. Pak tam byl ještě minigolf, kriket a kanjam (létající talíře). No a my si v těchto disciplínách uděláme na sportovištích MČ Prahy 17 takový

přípravný závody, abychom si to vyzkoušeli. Na seniorských hrách už máme velké úspěchy, sedmkrát jsme byli na bedně na celostátních hrách na Kotlářce v Dejvicích. Zkoušíme taky nordic walking, štafety, běh, hody na cíl... Prostě disciplíny, které pořadatelé vypíší a my je prozatím neznáme. Štěstí pak více přeje těm připraveným...

• **Vypadá to, že život v Praze ti učaroval?**

Já jsem tady fakt šťastnej. Bydlím skvěle, v asistenčním domě v Praze 17 – Řepy, mám o dvacet let mladší ženu, synové z prvního manželství nás navštěvují, vnučky taky. Mimochodem od 12. května jsem praděda – nejstarší vnučka Irenka (22 let) má prcka, také Irčátko... Pak mám ještě dvě vnučky od mladšího syna, Lucinku a Terezku (11 a 9 let).

V sobotu 30. srpna jsme společně navštívili sportovní setkání vozíčkářů u letohrádku Hvězda, je to memoriál Zdenky Hanákové a je tam vždycky všem fajn. Dvakrát jsem tam vyhrál slalom na vozíku, jsou tam i soutěže pro děti a rodinné příslušníky. Letos jsem skončil v jízdě na mechanickém vozíku na 600 metrů druhý.

• **Vím, že vše v tvém životě neprobíhalo tak hladce, jak by se nyní mohlo zdát...**

Máš pravdu. V Praze jsem šest let. V Dolních Zálezlech, řeknu ti to na rovinu, jsem žil na vozíku, jako vězeň na Bezdězu. Když jsem přijel ze špitálu, po krátké době jsem zjistil, že bych měl s manželkou vymazat ze svého života erotiku. Tak jsem si začal psát s jednou mladší holkou, sešli jsme se v Parapleti, no a ona měl na tělesné radosti života zcela odlišný názor... Jmenuje se Renata, tehdy jí bylo čtyřicet, mi šedesát, ale fungovalo to super. Renata se zamilovala

do starýho dědka... Hlava vozíčkáře mi to rok nebrala. Byl jsem šťastný jako blecha. Rozhodl jsem se manželce na rovinu říct, že se chci rozvést a odstěhovat z kopce. Vždyť jedině, co jsem mohl, bylo sjet výtahem na zahradu a projet se na vozíku patnáct metrů tam a zpět...

Takže přišla moje úniková „revoluce“ za pestřejším životem. Manželka o mě velmi dobře pečovala, děti taky, já financoval bezbariérové úpravy v domě, no ale teď to vypadalo, že se na mě všichni vykašlou... Tak jsem to narafičil tak, že jsem jel na rehabilitaci do Hamzovy léčebny Luže-Košumberk. Už předtím jsem si v Parapleti zjistil, kde nabízejí bezbariérové bydlení. Jedinou možností byly Milovice, takže to Renata během dvou týdnů zařídila. Z Košumberku jsem měl jet domů do Dolních Zálezel, ale dal jsem řidiči dvě stovky, aby mě vysadil v Milovicích na soustředění vozíčkářů v boccie. Renata už na mě před bytem, který jsem nikdy neviděl, čekala. No a začali jsme úplně od píky – koupili jsme dvě postele, televizi, ledničku, hrnce, přřbory a to nejnnutnější k životu... veškerý majetek jsem nechal manželce a synům. V nádherných Milovicích jsme s Renatou žili bez měsíce dva roky.

• **A jak ses tedy dostal do Prahy?**

Po nějaké době jsme se seznámili s nějakými lidmi, byl mezi nimi kluk na vozíku, co chodil s holkou z Prahy-Řep, no a ten říkal, že tam jsou volné byty. Prý by to pro mě bylo ideální bydlení. Napsal jsem tedy na radnici a byt jsme získali. Přestěhovali jsme se a začali opět od začátku... Byt je skvělý, 62 m<sup>2</sup>, má prostorný balkon, je to chráněné bydlení v bezbariérovém asistenčním domě. Žijí v něm lidé s různými druhy postižení, i ležáci a senioři. Celkem je nás v domě padesát. Je tam naprosto vše, co může člověk s postižením potřebovat k životu. Když si vzpomenu, jak mě synové a kamarádi doma tahali v rukách ven, na zahradu... V Milovicích už byla alespoň plošina, i když i ta má své mouchy... Funguje tady asistenční služba, např. když je manželka v Kyjově u své matky, popř. na dovolené, a já potřebuju vykoupat, zaplatím nevysoký měsíční paušál podle počtu jednotlivých služeb a pak si účtuji za každou minutu korunu...

• **Co kultura? A samozřejmě cestování po Praze, které je s mnoha kulturními akcemi spojené? Jezdíte s manželkou třeba na výlety autem?**

Ale jó, už jsem do Vozky psal, že jezdíme do divadla, pro vozíčkáře je ideální Fidlovačka. Myslím tím jednoduchý přístup do hlediště. Nedávno kousek od nás otevřeli nově zrekonstruovaný kulturní dům, celé se to jmenuje Kulturní centrum Průhon (KC Průhon). Je tam knihovna,



Pepa v Radotíně, ve společnosti senierek řepského klubu SenSen



dělají tam různé kurzy a cvičení pro všechny generace, je tam i internetová kavárna, i vozíčkářům vše bez problémů přístupné. Máme tam klubové schůzky každou středu od 9 do 11 hodin. Chtěli bychom na Praze 17 rozjet soutěže seniorů v sudoku nebo setkávání s odborníky z různých oblastí, podobně, jako v komunitním centru Prádelna na Smíchově.

Cestování po Praze je v pohodě. Já cestuju bez problémů i sám – tramvají, autobusem i metrem. Samozřejmě si musím cestu naplánovat, protože ne všude jsou na zastávkách výstupní ostrůvky, které mají nájezd. Delší cestování, myslím tím např. nějaký víkendový pobyt apod., je pro mě ale návratem do pravěku. Hoteliéři ti napíší, že mají bezbariérový pokoj, ale nad postelí např. nemají ani hrazdičku, takže mě musí žena posadit z lehu a polohovat, v noci se nevyspí, no je to na houby... Přijedeme domů a jsme oba rozlámaní... Raději ne. Rád někam jedu ráno, nasadím si kompresní podkolenky proti oteklým nohám a večer jsem doma, u televize a ve svém pelíšku...

• **Takže teď žiješ vaším klubem seniorů...**

Jo. Ale už to není ten původní klub, do kterého jsem předloni vstoupil. Rozdělili jsme se a my jako KSŘ začali opět od píky. Starému vedení klubu Průhon vadilo, že moc sportujeme! My aktivnější jsme založili KSŘ. Jeho zřizovatelem je Centrum sociálně zdravotních služeb ÚMČ Prahy 17. Sídlí kousek od nás a kromě jiného nabízí seniorům mnoho potřebných služeb, např. holičství, kadeřnictví, perou prádlo, žehlej... Dávají nám finanční prostředky na celý rok, a to jak na sport, tak i na kulturu. Scházíme se ve zmiňovaném KC Průhon a teď jsme součástí seniorského projektu SenSen...

• **Jak to všechno stíháš? Odpovídáš někdy?**

Já věnuju našemu klubu téměř všechn volný čas. Mě to neunavuje, ale spíše psychicky i fyzicky nabíjí. Někdy zapomenu i na to, že mám jít k lékaři. Předsedou bych chtěl být ještě asi rok a čtvrt, to mi bude sedmdesát. Pak bych to někomu mladšímu velmi rád předal.

Když se v našem okolí konají dvě tři akce měsíčně, je to sranda. Když jsou čtyři akce každý týden, mám toho dost. Největší můj relax je, když soutěžím daleko od Řep a nic neorganizuju...

• **A co literatura, píšeš teď něco?**

Teď píšu jen na náš web o akcích, kterých jsme se zúčastnili. Také do Vozky. Na víc času nemám. Musím průběžně připravovat podklady a propozice k turnajům, které pořádáme, zabezpečit je spoluorganizáteli atd. Loni jsem ještě soukromě vydal s manželkou deset výtisků Erotických povídek, jen pro blízké přátele.

le. Myslím si, že by se mezi invalidy mělo více mluvit o erotice a sexu. Trochu se to už mění, i lidé s postižením se hlásí k tomu, co je v životě přece zcela přirozené.

• **Pepo, jak trávíš zimu? Pro většinu vozíčkářů je to čas neveselý...**

Zimu v Praze trávím díky bezbariérové dopravě stejně aktivně jako v létě. Jak sportovně, tak i kulturně. Jen se musím více oblékat. Hlavní mou zimní sportovní aktivitou je pétanque. Přes zimu trénujeme dopoledne dvakrát týdně hlavně v místní Sokolovně a na Společenském sále ZŠ Socháňova. Letos budeme pořádat historicky první seniorské přebory městské části v pétanque, v sudoku a bowlingu. Na tyto tři seniorské akce jsme dostali od městské části v grantu 13 000 Kč. Přes zimu chceme pozvat dva spřátelené kluby seniorů na halový pétanque. Bude i 4. ročník Zimní ligy pétanque v Uněticích, kde proti nám hrají i licencovaní soupeři.

Více času přes zimu mám i na návštěvy divadel. Moc rád jezdím s manželkou do Divadla na Fidlovače. Loni jsme viděli šest nádherných představení, hlavně s Petrem Rychlým. Nyní po rekonstrukci našeho místního Kulturního Centra Průhon, mám kulturu 300 metrů od mého bydliště i s pobočkou Metropolitní knihovny.

• **A co Vánoce, Silvestr?**

Čas vánoční miluji... Hlavně vynika-

jící štedrovečerní zeleninovou polévku s játrovými knedlíčky a v druhém chodu bramborový salát s řízečkem a vinnou klobásou. To je dar všech našich kuchařinek a to zcela jistě nad všechny dary světa. Navíc po Štědrém dni přijedou na tradiční návštěvu z Dolních Zález, bydliště mého mladšího syna Pepči, vnučky Lucinka a Terežka. To se vracím do svého mládí. Vidím, jak dychtivě rozbalují dárky a jakou z nich mají radost. Jako já, kdysi před více než šedesáti lety...

Na Silvestra rád lenoším u televize a koukám na pohádky mého mládí, které nejsou okoukané ani dnes. Alkohol moc nemusím. K šunkovým obloženým chlebičkám s vajíčkem, okurkou, paprikou a pochoutkovým salátem se ani nehodí. Přípitek „šampáněm“ na Nový rok si ale s manželkou moc rád dávám. Loni mě musela na přípitek vzbudit...

Rád chodím po celý rok na pravý Prazdroj, se ženou a hlavně s mladším synem, který v Praze pracuje jako městský strážník. V restauraci U Naftaře čepují Prazdroj z moderního pivního tanku. Pivo ve štucu se nadá srovnat s pivem z lahve. Musí mít říz...

• **Pepo, ještě jednou ti gratulujeme k zisku ceny Senior roku 2014 a přeje- me tobě i celé tvé rodině hodně zdraví, klidu a Lásky v roce 2015! Děkuju za rozhovor.**

Rozmlouval Pavel Ploháč

Foto: archiv Josefa Procházky



Pepa na startu slalomu vozíčkářů v oboře Hvězda, který již dvakrát vyhrál

# Vánoční literární dílna

## O čem sníš?

Věra Schmidová

„Letos ti dám k vánocům ten nejkrásnější dárek,“ začal Jiří.

Zdeňka se usmála. Co by to tak mohlo být? – problesklo jí hlavou.

„Něco, o čem jsi už přestala snít. Splním ti tvé největší přání.“

Znělo to zajímavě, ale o jejím největším přání nemohl ani tušit – o malém domečku plném zvedáků, kamer, elektroniky a dálkového ovládání, aby mohla být aspoň trochu soběstačná. O trávníku za domem, kde by byli aspoň tři psi... O tom všem přece nemohl Jiří ani tušit, nikdy mu o tom neříkala, nikdy před ním o tomto svém jediném velkém snu nemluvila.

„Přemýšlíš.“ Ještě chvíli ji nechával v napětí. „Vím, po čem tajně toužíš, i když jsi mi to nikdy neřekla.“

„Jsi moc hodný, pozorný, vnímavý, ale tohle vědět nemůžeš,“ zaprotestovala.

Zasmál se: „Ale jdi, ty...“ Pohladil ji po tváři. „Už mi není dvacet, aby mě to nenapadlo.“ Sedl si naproti ní a přitáhl si její ortopedický vozík blíž k sobě. Objal ji, políbil do vlasů a tiše zašeptal:

„Zítřejší... ne, zítra budeme balit... pozítří přijedu i s autem, naložím tě i s věcmi a přestěhuji tě.“

Zalapala po dechu – jak to mohl vědět? Ne, nemohl, to je blbost. A takový domeček se přece nedává k Vánocům! Ani když je malý. To je nějaký omyl. Tak se pro jistotu zeptala:

„A kam mě chceš přestěhovat?“

„No k nám přece.“

Zarazila se. Odtáhla hlavu a zahleděla se mu do očí.

„K vám?“ zopakovala.

„Ano, maminka o tom ví a souhlasí s tím.“

„Ale...“ zaprotestovala. Ani nevěděla co říct. Sice se spolu přátelili už pár měsíců, zašli spolu na kafe, povídali si u vína, chodili do kina, na výlety, telefonovali si. Ale to bylo tak všechno. O nějakém společném nepadla ani zmínka, natož aby spolu bydleli, ani k nějakému tělesnému kontaktu zatím nedošlo...

„Proč?“ vykoktala ze sebe. „Proč si myslíš, že právě o tomto sním?“ upřesnila svůj dotaz.

„Vrátíš se do normálního domu, mezi normální lidi.“ To jí vyrazilo dech.

„Ale já mám svůj byt, žiji v normálním bytovce...“

Mávl rukou: „Prosím tě! Žiješ mezi...“

„Mlč!“ Teď mu rázně skočila do řeči ona. „Je to úplně normální bytovka a žijí v ní úplně normální lidé. A když tomu nerozumíš, je to tvůj problém.“ Nadechla se a pokračovala: „Jak sis mohl myslet, že se mi tady nelíbí, že nejsem tady spokojena?“

„Normálně,“ teď nechápal zase Jiří. „Myslel jsem, že se chceš vrátit mezi lidi...“

„Mlč! I tohle jsou úplně normální lidé.“

Na chvíli zavládl trapné ticho.

„Já jsem tě pouze chtěl vzít zpět mezi lidi.“

„Mlč!“ řekla rázně. „A nech si už ty svoje pitomé poznámky o normalitě. V takovém případě ani já nejsem ve tvých očích normální. Pokud toto měl být ten můj tajný sen... Absolutně mě neznáš, nerozumíš mi.“

Chvíli se jí díval do očí. Věřil, že je sklopí a zasmějí se spolu, jak ho nachytila. Mýlil se – tvrdě mu hleděla do očí a on pochopil – nebyl to vtip, myslí to vážně. Vstal.

„To se ani neomluvíš?“ zeptala se ho.

Otočil se a nechápavě se na ni podíval: „Já?“

Zajela ke dveřím a otevřela je: „Vypadni! Tohle je zase můj dárek k Vánocům pro tebe.“



\* \* \*

## Kouzlová noc

Jiří Muladi

V kuchyni vesnického domku, přetékající vánoční atmosférou, dopékala Sabina Robotová poslední plech cukroví. Mírně unavená, mírně spokojená, usedla na židli a zadumaně – aniž věděla proč – začala vzpomínat na minulé Vánoce. Nejspíš to bylo tím, že hororů se člověk sice bojí, ale zároveň ho přitahují...

Počátek byl tehdy idylický, jako téměř u každého hororu: rozjařený manžel se objevil ve dveřích s třímetrovou borovicí. Jak pravil, má to logiku, protože Josífek má tři roky. Nelogická se ovšem ukázala být podlaha, kterou bylo nutno – alespoň lokálně – o půl metru snížit. Anebo probourat strop? Z rozporuplných úvah nakonec vylezl jednoznačný závěr: v určitých případech se musí člověk na logiku vykašlat a stromek říznout o půl metru.

Když pan Robota táhnul borovici ven z amputačních důvodů (přece si třískami nezaprasí obývací), měl proces stejný průběh, jako když ji táhnul dovnitř. Opět v poslední chvíli zachránil vázu a pendlovky, poškrábal dvoje futra i komodu, shodil odkládací stěnu v předsíni, rozmetl všechny boty a do éteru vyslal sedmáct krucifixů.

Po celkem zdařilé operaci se sekyrou, pilou a rašplí však přišel pan Robota na zlepšovák: stěhování rozložitě borovice zpět bude oknem kratší a efektivnější.

Ve své podstatě měl pravdu, akorát přítom urval záclonu a nezachránil pendlovky. A když přišel na to, že musí uříznout ještě dvacet centimetrů, protože právě tolik měří podstavec pro jehličnan, šel si koupit rum.

Mezitím Josífek, kterého maminka uklidila z dosahu slovních projevů pana Roboty do koupelny (hrej si pěkně s kapříkem...), umýval rybě hlavu šampónem. Sabina to zjistila, když byl kapr v posledním tažení a když zrovna někdo zazvonil. Měla hrůzu z legend o jedovatosti leklých ryb a sama kapra zabít nedokázala. Zmatkovala, nevěděla co s ním. Proto přišla otevřít s tuhým kaprem v utěrce a sama sebe slyšela jakoby z dálky, jak zelenému mužičkovi s džípem, jenž se sháněl po manželovi, odpovídá: „Není doma. A prosím vás, mohl byste mi opatrně přejet toho kapra?“

Lesáková zachmuřená tvář se rozjasnila při představě rybí placky na škváře. Převzal kapra, z auta vytáhnul francouzák a se slovy: „To je divné, že má pěnu u huby,“ ho majznul po hlavě, jen to křuplo. „Kuchat už musíte sama,“ dodal.

To určitě, pomyslela si Sabina. Na co mám chlapa? A proč tu není, zrovna když ho potřebuju? A vůbec, kde je tak dlouho? A co znamená to čvachtání?

Čvachtání?!

„Ježišmarjá Josef!“ vykřikla v předsíni plné vody. Dvěma skoky a pětmetrovým dojezdem po zadku se ocitla v koupelně. Tam jí kapr vypadl z ruky, probral se z francouzákové narkózy a vyfackal dlaž-

bu, že voda stříkala až do stropu.

Josífek tleskal rukama a zajíkal se směchy, Sabina se rozbředla.

Kapra to uklidnilo.

Pračka doždímala a voda z utržené hadice už jen kapala.

Aby Josífek neprochladnul, posadila ho zničená Sabina ke krbu (ani se nehni!) a začala vytírat.

„Ty tedy bereš úklid z gruntu, takhle jsme nešurovali ani na vojně,“ ozvalo se jí za zády, když byla asi v půlce. Přemítala, zda je vhodné šástnout manžela mokrým hadrem po hlavě v čase vánočním. Stejně by to asi nepochopil. „Běž dodělat ten stromek,“ řekla velmi studeným hlasem.

Pan Robota vycítil, že další konverzace by mohla spustit – bůhví proč – destrukční procesy, proto odešel do obývacího. Okamžitě však byl zpátky, vytrhnul Sabině z ruky kýbl s vodou a zmizel ve dveřích. Za chvíli jí ho vracel prázdný.

„U krbu hořela záclona,“ dodal omluvně.

Někdy měl ten její opravdu blbě vtípy. Věděla, že u krbu žádné záclony nejsou.

„Josífek si tam hrál s tou, co ji borovice utrhla,“ vysvětloval pan Robota.

Hrůzou a vztekem se na ní zjezily všechny chlupy. V nadešlém krupobití byl

její manžel překvapen tím, kolik zná Sabina sprostých slov a v jakých spojeních, tím, jak je neschopný (vždyť přece nehoří, tak o co jde?) a tím, že Sabina i s Josífkem odchází.

Za chvíli skutečně klaply dveře.

Že by opravdu odjela za tchýní do Příbrami?

Zůstal sám. Otevřel si láhev rumu, pořádně si přihnul a rozhodl se naporcovat kapra. Vidíš, taky za nic nemůžeš a dopadl jsi ještě hůř, pomyslel si a pohladil studenou vyšpulenou tlamičku. I když... V kapřím ráji to nemusí být špatné. Všechny ryby jsou němé, nemůžou nadávat, nemůžou po tobě nic chtít – bůže, tam musí být klid.

Po kaprovi přišla na řadu borovice. Panu Robotovi už pranic nevadilo, že si třískami zaprasí obývací. Ostatně i lesák Tonda, kterého potkal v džípu, se nechal obměkčit strastiplnými zážitky ze stěhování košatého jehličnanu a netrval na jeho výměně, přestože konkrétně tato borovice měla stát v kulturní místnosti mysliveckého sdružení. Kdo a kdy provedl záměnu, těžko říci – tak tam, holt, bude letos stromek poloviční. Horší je, že tahle potvora nechce stát...

Borovice se skutečně naklání tu na jednu, tu na druhou stranu, jako malá politická partaj. Proto pan Robota neustále doladřoval stojan šroubovákem či kombináčkami, sebe pak rumem. Netrvalo dlouho a jako malá politická partaj se chovali oba.

Asi po dvou hodinách přišla Sabina s Josífkem ze zimní procházky a uviděla naporcovaného kapra, stojící stromek a spícího manžela na gauči.

Josífek už byl unaven, tak mu dala rychle najíst a šup do postýlky.

„Mami, to dneska bude kouzlová noc?“ zeptal se hošík už v polosnánku. Usmála se. „Kouzlo Vánoc? To přijde coby dup. Pěkně se vyspinkej, dobrou noc.“

Do duše se jí začala vracet pohoda, akorát měla zapotřebí trochu vyvětrat rumové výpary v obývací.

Když otevřela okno, spadla garnýž, ke které byl přivázaný stromek. Ten vzal s sebou i dva obrazy...

Z předvánočního zadumání o loňském hororu vytrhnul Sabinu řinčivý zvonek a něco ve vzduchu: ve dveřích stál rozjařený manžel s borovicí. Ale ona už věděla, že to nebude stejné jako loni. Loni se žádný plech s cukrovím nepřípálil... ■

## Moje dobrá kamarádka

# Johanka Pascale Pax Maxwell Veličková

Narodila se 2. 12. 1983 v Clermont-Ferrandu ve Francii. Její otec byl ze Skotska, z Aberdeenu, už zemřel. Její matka byla z Francie, z Clermont-Ferrandu. Ta už také zemřela. Se životem jí vydatně pomáhá pěstoun Pavel Velička (i můj známý).

Když mi vyprávěla o svém dosavadním životě, „běhal mi mráz po zádech“. Johanka je na ortopedickém vozíku, má dětskou mozkovou obrnu, cystickou fibrózu, Aspergerův syndrom (určitá forma autismu) a astma.

Ráda maluje (ústy), hraje na housle, klávesy, zkouší psát poezii, baví ji PC, TV (nejraději sleduje cestopisy, seriály Ordinance v růžové zahradě, Sex ve městě, Teorie velkého třesku, Chůva k pohledání nebo hudební pořady, taky TV Šlágr), má ráda projížďky přírodou na elektrickém vozíku nebo plavání. Je všestranná, má ráda zvířata, zejména kočky, ale díky cystické fibróze nesmí nic „chlupatého“ chovat. Má tedy aspoň akvarijní rybičky.

O svém životě vypráví: „Jako dítě jsem žila ve Francii. V deseti letech mi zemřela babička, která se o mě starala. Potom jsem žila ve Skotsku s rodinou z otcovy strany, s dědou, který rád hrál

v hospodě na housle. Byli velmi chudí a žili na hausbótu.

Potom jsem se odstěhovala do Německa za jeho sestrou, protože on se už nedokázal postarat ani o sebe. Když mi bylo 15 let, děda umřel. Byla jsem tedy s tetou, která ale asi za půl roku skončila po záchvatu mrtvice v domově důchodců. Musela jsem žít sama na hausbótu. Sociálka mě ale brzo odvezla do Třebíče k nejbližším příbuzným.“

V roce 2002 se Johanka dostává do Hrabyně na ÚSP. Začala pracovat v chráněné dílně. Pak pracovala doma na PC a od pěstouna Pavla Veličky (po něm má i své nové příjmení) si koupila malý byt na „bytovkách“ v Hrabyni. V Čechách už žije asi 15 let, ale český jazyk jí dělá neustále potíže. V roce 2013 začala dokonce studovat střední školu v Ostravě, obor zpracovatel přírodních pletiv. Zpočátku byla škola i internát pro Johanku velmi těžkou zkouškou, ale nakonec to zvládla. Tolik stručně z jejího života.

Johanka je věřící, vyznání zatím vyhraněno nemá. Johanka tvrdí, že nemá moc přátel. Co jí stačí ke štěstí? Přítel (děda Velička), kočka (bohužel jen malovaná nebo plyšová) a černá káva...

Životní krédo? Světový mír...

## Můj subjektivní pohled na Johanku

Je dobrá hostitelka. Několikrát jsem u ní byla na návštěvě. Je to děvče milé, skromné, bohužel lehce ovlivnitelné (vhodný objekt k manipulaci), bystré, nadané, trpělivé, trochu bázlivé a ostražitě, s malou sebedůvěrou. Ani lidem moc nedůvěřuje, je opatrná, ale ke mně byla vždy otevřená a důvěřivá. Doufám, že její důvěru nikdy nezklamou...

Johanko, děkuji ti, že jsi to nikdy nevzdala a že jsi tady! Vážím si toho, že můžu být tvoje kamarádka.

Na úplný závěr bych chtěla Johance zejména popřát mnoho štěstí v „novém“ životě a připomenout jí slova apoštola Pavla (je to z Bible), aby raději moc nevzpomínala na to, co bylo (i když ona sama ví, že je to neskutečně těžké) a více se soustředila na to, co je teď.

*S Johankou komunikovala  
Lucie Blažková*

**Znáte inspirující příběh  
své kamarádky/kamaráda  
na vozíku?  
Napište nám jej – do Vozky.**

**VSP**

**Vy Se Ptáte...,**

**...Poradna NRZP  
v ČR odpovídá.**

## Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

### Otázky a odpovědi



#### Exekuce na invalidní důchod

Zjistila jsem že můj syn, který je dospělý a nebydlí u nás a ani zde nemá hlášené bydliště, má velké dluhy. Bojím se, aby mi něco nezabavili, popř. nedali exekuci na můj invalidní důchod. Jsem zoufalá. Ani teď nevím, kde syn je...

Pokud u vás syn nemá trvalé bydliště, neměl by vás exekutor navštívit. Pokud se tak i přesto stane a on bude trvat na „oblepení“ věcí, můžete následně podat žádost o vyloučení věcí z exekučního řízení. V žádosti o vyloučení uvedete rozhodné skutečnosti (syn u vás nebydlí) a dále doložíte, že veškeré věci jsou vaše. To se dokládá účtenkami. Předpokládám sice, že od všeho mít účtenky nebudete, ale některé zcela jistě máte založené.

Exekuce na váš důchod být uvalena nemůže, dluhy jsou vašeho syna, nikoli vaše.

*Mgr. Jana Bendová  
Poradna NRZP ČR v Brně*



#### Invalidní důchod a sociální pojištění

Můj dotaz se týká manželky, rok nar. 1958. V roce 1998 dostala plný invalidní důchod (dále ID) na problémy s psychikou (těžké opakované deprese) kombinované s neurologickým stavem (operace páteře). Plný ID pobírala do roku 2006, kdy byla v rámci snižování stavů invalidních důchodců přeřazena i přes doporučení ošetřující lékařky do II. stupně ID. Šla tedy na ÚP v Brně se zdravotní rekomandací, kterou jí dal revizní lékař ČSSZ. Tam se divili, proč jí s takovým zdravotním omezením vzali plný důchod. Nicméně tam poctivě tři roky docházela a poté byla z evidence vyřazená s tím, že pro ni stejně nic nenajdou a déle nemá smysl, aby tam byla. Pracovnice ÚP manželce doslova řekla, „že v jejím věku se pro ni stejně

nic nemění a zůstává dál státním pojištěncem...“

Zapomněla jí ale upozornit, že to platí jen pro III. stupeň, ne pro II. ani I. stupeň. Od té doby je manželka doma, stejně by nikam nemohla chodit, protože její zdravotní stav a časté návštěvy lékaře (4–5× týdně) to neumožňují. Žijeme z jednoho platu řidiče a částečného důchodu cca 5 000 Kč.

Nestěžovali jsme si, ale jednoho dne jsem si přečetl, že pokud za ni neplatí nikdo důchodové pojištění a nebude mít odpracováno 35 let, nebude mít nárok na starobní důchod. Což je zcela jiná informace, než jakou jí dala pracovnice ÚP. Na to, abychom doplatili za těch prozatímních 5 let pojištění a nadále ho z jednoho platu hradili, peníze nemáme. Ovšem je tady také reálná hrozba, že pokud by se se mnou něco stalo, manželka po šedesátce skončí na ubytovně a na sociálních dávkách mezi bezdomovci, což by jaksi vzhledem ke svému stavu nezvládla.

Nechci hledat něčí vinu, jen se snažím najít východisko s této situace, kterou žena v případě mé smrti nebude schopna zvládnout. I kdybychom byli oba v pořádku a zdraví, tak z jednoho důchodu budeme asi bezdomovci dva, protože na byt a stravu dnes jeden důchod nestačí. Jak tuto situaci řešit?

Nejprve bych upřesnil informaci, kterou jste získali ohledně tzv. státního pojištěnce. Je pravda, že pobírá-li osoba, tedy i vaše manželka, ID I. nebo II. stupně, pak je za tuto osobu hrazeno zdravotní pojištění, ale ne pojištění sociální – důchodové. Z toho plyne i fakt, že nepobírá-li manželka podporu v nezaměstnanosti, nemá smysl být v evidenci uchazečů o zaměstnání. Manželka může být vedena na ÚP v evidenci zájemců, což jí sice nepomůže, co se sociálního pojištění týká, ale má možnost docházet a informovat se na případná volná místa.

Nyní ke sdělení, že manželka nebude mít nárok na starobní důchod. Toto tvrzení bych poupravil. Záleží totiž na tom, zda v době odchodu do starobního důchodu bude nebo nebude manželka ID pobírat. Jde o to, že bude-li manželka v době do-

sažení důchodového věku stále pobírat ID, pak při přepočtu pro nárok na starobní důchod se jí sice nepřičtou doby pojištění ani se jí nezvedne výpočtový základ, ale výše starobního důchodu se bude rovnat výši ID pobíraného do té doby (§ 29, odst. 4 a § 38 ZODP). Po dovršení 65 let bude již manželka považována dle zákona o důchodovém pojištění za starobního důchodce.

Vím, že pobírat starobní důchod ve výši cca 5 000 Kč není právě příjemná představa, ale je to určitě lepší, než nepobírat nic, jak jste byl informován.

Poskytnout vám nějakou radu je velmi těžké, protože jiná možnost než dobrovolné důchodové pojištění nebo výdělečná činnost, které manželka není schopna zvládat, ať už finančně nebo zdravotně, bohužel není.

*PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně*



#### Osoba zdravotně znevýhodněná

Jaké jsou novinky ve věci statusu osoby zdravotně znevýhodněné? Mám oboustrannou středně těžkou nedoslýchavost (nosím naslouchadlo), mám sníženou pracovní schopnost o 20 procent. O status jsem si nikdy nežádala. Jaké jsou podmínky o přiznání statusu? Nyní pracuji jako osobní asistentka u postiženého dítěte. Organizace nemá finance – pracuji pouze na DPČ a o letních prázdninách jsem v evidenci na úřadu práce. Práce mě vyčerpává, pracuji v hlučném prostředí. Jsem rodič samoživitel.

Senát již schválil novelu zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti. Část 6. novely zákona upravuje, kde budou moci občané požádat o status osoby zdravotně znevýhodněné, a stanoví, že občan, který se domnívá, že splňuje podmínky osoby zdravotně znevýhodněné, musí písemně požádat Okresní správu sociálního zabezpečení. Odvolacím orgánem v této věci je Česká správa sociálního zabezpečení.

Upozorňuji jen, že o nové statusy

osob zdravotně znevýhodněných je možné požádat až od 1. 1. 2015. Pouze v těch případech, kdy status končí občanovi po nabytí účinnosti 2. části novely zákona, je možné požádat o obnovení či prodloužení statusu již v letošním roce.

Podmínky přiznání statutu osob zdravotně znevýhodněných bohužel z novely nevyplývají, nejsou zatím stanovené.

Mgr. Jana Bendová  
Poradna NRZP ČR v Brně

## Žádost o přijetí do domova se zvláštním režimem a výše příjmů

Vzhledem ke zhoršení aktuálního zdravotního stavu babičky již není možné o ni pečovat v domácím prostředí. Podala jsem několik žádostí do různých typů zařízení (domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, domovy s pečovatelskou službou). Všechna zařízení chtějí v žádosti kromě výše důchodu žadatele vyplnit i „další příjmy žadatele“ (dluhy, exekuce, příjmy z nájmu bytu či pozemku).

Chtěla bych se zeptat, zda zařízení mají právo požadovat informace týkající se těchto příjmů? Mohou být dluhy či exekuce důvodem k nepřijetí do zařízení? V případě příjmů z pronájmu bytu či pozemku jsou tyto připočteny k výši důchodu, ze kterého se následně vypočítává výše úhrady?

V souvislosti s úhradami je v mnoha smlouvách uvedeno ustanovení taxativně stanovící povinnost uživatele doložit poskytovateli výši svého příjmu. V některých případech se dokonce objevuje povinnost dokládat „změny majetku“, nikoliv jen příjmové poměry. Uvedená povinnost je pak zajišťována i smluvní pokutou.

Uvedené ustanovení je v případě, že je použito obecně a pro všechny uživatele, nesprávné a nemá oporu v právních normách. Jedná se o závazek, který má ve smlouvě opodstatnění pouze v případě, pokud uživatel hodlá využít možnosti vyplývající mu z ust. § 73 odst. 3) zákona o sociálních službách, tj. ponechání 15 % příjmu po uhrazení částek za ubytování a stravu. **Pokud uživatel hradí částky za ubytování a stravu v plné výši, je požadavek na sdělování výše příjmů absurdní a bez opory v platném právu.**

Pokud by babička měla i jiné příjmy mimo důchod, tedy z pronájmu apod., pak jsou to její příjmy, kterými má povinnost hradit náklady v domově se zvláštním režimem (např. DOZP – Domov pro osoby se zdravotním postižením). Jak jsem

však uvedl, pokud jí k zaplacení DOZP dostává důchod, dokladování dalších příjmů je bezpředmětné.

Má-li babička důchod např. 8 000 Kč, ale pobyt v zařízení stojí cca 13 000 Kč – nepočítám příspěvek na péči, který jde zařízení automaticky –, pak je logické a dle zákona, že se musí dokladovat další příjmy, ze kterých by se rozdíl doplácel, jinak by prostředky musel získat poskytovatel.

Důvody odmítnutí služby jsou taxativně stanoveny v § 91, odst. 3 zákona o sociálních službách, kde není nic o exekuci či dluhách. Zákon o sociálních službách ani jeho prováděcí předpis tuto alternativu nenařizuje, nezakazuje, prostě nijak neřeší, a proto ji poskytovatele vyžadují, aby minimalizovali své náklady. Má-li babička takové příjmy, kterými by mohla plně uhradit pobyt v zařízení domov pro osoby se zvláštním režimem, pak požadované údaje o majetku a příjmech jsou neopodstatněné a lze je chápat jako diskriminační. Spor o to, zda je to diskriminační, či ne, by však musel řešit soud, což je dlouhodobá záležitost.

PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně

## Povinnost nahlášení přiznání ID zaměstnavateli

Kamarádka měla zdravotní problémy, které měly vliv na kvalitu její práce (administrativní činnost). Zaměstnavatel jí naznačil, že pokud se to nezlepší, při snižování stavu zaměstnanců může počítat s výpovědí. Kamarádka si zažádala o ID a ten jí byl přiznán (II. stupeň). **Jak má teď zaměstnavateli sdělit, že má ID? Má se dále bát o své místo? Může ji zaměstnavatel přeradit na jiný druh práce?**

Předně by měla kamarádka vědět, že je její povinností zaměstnavateli nahlásit, že jí byl přiznán ID (zaměstnavatel skutečnost, že zaměstnává osobu se zdravotním postižením nebo ID musí evidovat a hlásit).

Zaměstnavatele nemusí zajímat výše přiznaného důchodu, ale pouze skutečnost, že byl přiznán a v jakém stupni. To kamarádka doloží rozhodnutím o přiznání ID, nebo si nechá na ČSSZ (OSSZ, MSSZ) dát potvrzení o pobírání ID (bez částky).

Ať již kamarádka má nebo nemá ID, zaměstnavatel ji může kdykoli propustit, postupuje-li dle zákoníku práce. **Žádná ochrana v zaměstnání z důvodu pobírání ID dnes již není.** Dnes se řídí přijímání či propouštění se zaměstnání u zdravotních i postižených osob stejně, tedy dle

zákoníku práce. Bude-li to pro nadbytečnost, pak ji může zaměstnavatel samozřejmě také dát výpověď, ale s nárokem na odstupné.

Kamarádka si samozřejmě může požádat i o přeložení na jiné pracovní místo, ale i zde platí, že jí nemusí zaměstnavatel vyhovět a pro nadbytečnost ji může propustit.

PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně

## Příspěvek na zvl. pomůcku na motorové vozidlo

Mám tříletá dvojčata. Jednomu je přiznán II. a druhému III. st. postižení, tudíž pobírám příspěvky na péči 6 000 a 9 000 Kč. Nedávno jsem požádala o příspěvek na automobil a můj dotaz zní: **Pokud by mi byl přiznán příspěvek např. 200 000 Kč (automobil by stál stejně) a FÚ by mi na DPH vrátil 50 000 Kč, musím tuto částku vrátit OSSZ? Ráda bych synovi zaplatila lázně...**

Vámi zamýšlený způsob získání finančních prostředků není nikde v zákonu o poskytování dávek pro osoby se zdravotním postižením konkrétně nijak řešen, ale domnívám se, že je nezákonný.

Jde o to, že pokud dostanete příspěvek na zvláštní pomůcku na motorové vozidlo v maximální výši 200 000 Kč, pak cena vozidla bude muset odpovídat této částce, a to i s přihlédnutím k možnosti vrácení DPH dle zákona č. 235/2004 Sb., § 85.

Když si auto zakoupíte a následně zdokladujete na ÚP jeho nákup, pak se bude logicky ÚP tázat, zda jste využila i možnosti vrácení DPH. Když řeknete pravdu, že jste si nechala DPH vrátit, pak nesplníte podmínku zákona o poskytnutí dávek pro OZP, protože příspěvek byl poskytnut ve výši 200 000 Kč, ale vy jste za auto dala jen cca 160 000 + DPH, které vám bylo ovšem vráceno. V § 12 citovaného zákona je uvedeno, že příspěvek musí být vrácen, nepoužila-li osoba vyplacený příspěvek v plné výši do 3 měsíců ode dne jeho vyplacení nebo ve lhůtě stanovené krajskou pobočkou Úřadu práce.

Pokud pravdu neřeknete, pak bude jen otázkou času, jestli na tuto skutečnost někdo přijde. V případě zjištění tohoto nedodržení zákona by po vás ÚP mohl nárokovat vrátit poměrnou část příspěvku případně i příspěvek celý, protože jste neuvedla pravdivé údaje, opět § 12: Oprávněná osoba je povinna tento příspěvek nebo jeho poměrnou část vrátit, jestliže se prokáže, že osoba použila příspěvek v rozporu s rozhodnutím o jeho přiznání, ►

nebo uvedla v žádosti o příspěvek na zvláštní pomůcku nepravdivé nebo zkreslené údaje.

PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně



### Přístupnost obchodů a restaurací lidem na vozíku

Upravuje nějaký zákon přístupnost obchodů a restaurací pro lidi na vozíku? Včera jsem potřebovala svému synovi (vozičkář) koupit oblečení. Do obchodu jsem se s ním dostala jen k pokladně, dál nám nebyl umožněn přístup, že se tam nedá projet a že syna mám nechat venku. Má na tohle prodejce právo? Kde se můžu bránit, pokud je toto jednání protiprávní.

Problematiku přístupnosti a užívání obchodů a restaurací (tj. staveb občanské vybavenosti) upravuje vyhl. č. 398/09 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb, §2 (podle této vyhlášky se postupuje při užívání staveb nebo zařízení občanské vybavenosti...).

Pokud objekt nevyhovuje po stavební stránce (úzké dveře, schod na vstupu, chybí bezbariérové WC), lze podat stížnost na místní stavební úřad (tj. dle polohy stavby). Pokud nevyhovuje užívání stavby (tj. malé uličky mezi regály, chybí větší zkušební kabina), lze podat stížnost na živnostenský úřad, který povolil podnikání s tím, že nejsou dodrženy požadavky výše zmíněné vyhlášky a není zajištěno bezbariérové užívání provozovny.

Úřad bude zkoumat, zda se jedná o novostavbu či rekonstrukci, kdy byla provozovna kolaudována atd.

Požadavky dle vyhl. 398/09 Sb:

- průjezd u pokladny min. 0,9 m,
- výška pultu u pokladny max. 0,8 m,
- zajištěn podjezd a předsunutá manipulační plocha š. min. 0,25 m,
- průchody mezi regály: 0,9–1,2 m,
- manipulační prostor pro otočení vozíku: kruh 1,5 m popř. 1,2 × 1,5 m,
- zkoušecí kabina: min. 1,5 × 1,5 m.

PhDr. Leoš Spáčil  
Poradna NRZP ČR v Brně



### OZP jako zaměstnanec a převedení na jinou práci

Od února 2012 pracuji ve firmě, která více jak z poloviny zaměstnává OZP. Já sama mám částečný ID týkající se pohybového aparátu. V pracovní

smlouvě mám jako druh práce uvedeno „administrativní pracovnice“ a moje pracovní doba činí 40 hodin týdně. Ráda bych věděla, zda po mně může zaměstnavatel chtít i činnosti, které nejsou v popisu práce a které kladou zvýšené nároky právě na pohybový aparát? Loni jsem například musela venku před firmou zalévat stromky, které firma nechala zasadit, což znamenalo nošení mnoha konví vody ze schodů, nyní musím dělat balení a manipulaci se židlemi, v důsledku čehož jsem si zablokovala záda. Musela jsem na injekci a od té doby beru léky. Dále nám bylo již na jaře oznámeno, že pokud půjdeme k lékaři, je v našem vlastním zájmu si absenci nadpracovat, v opačném případě budeme postiženi finančně. Prosím o sdělení, zda s námi může zaměstnavatel takto jednat.

Zaměstnavatel přiděluje zaměstnanci práci podle pracovní smlouvy. Zaměstnanec plní pracovní úkoly v rámci své týdenní pracovní doby. Zaměstnavatel vás může převést na jinou práci pouze s přihlédnutím na Váš zdravotní stav a schopnosti, popř. na kvalifikaci. **Toto převedení je zaměstnavatel povinen předem projednat se zaměstnancem. S převedením musí zaměstnanec souhlasit.**

Pokud jdete k lékaři a donesete zaměstnavateli potvrzenou „propustku k lékaři“, zaměstnavatel je povinen vaši nepřítomnost na dobu nezbytně nutnou omluvit. Pokud ovšem víte, že u lékaře strávíte delší čas, je možné vzít si na návštěvu lékaře dovolenou.

Máte-li pochybnosti o jednání svého zaměstnavatele, můžete se obrátit na Státní úřad inspekce práce (SÚIP). Ten je oprávněn kontrolovat dodržování povinností zaměstnavatele vyplývajících z právních předpisů, vyžadovat odstranění zjištěných nedostatků a případně ukládat pokuty.

Mgr. Jana Bendová  
Poradna NRZP ČR v Brně

## Poradna NRZP

Na otázky do Vozkovy poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, regionálního pracoviště pro Jihomoravský kraj.

Na poradnu se mohou obracet se svými dotazy:

- osoby se zdrav. postiž.,
- senioři,
- rodiče dětí se zdrav. postiž.,

- opatrovníci osob zbavených způsobilosti k právním úkonům,
- rodinní příslušníci,
- ostatní pečující osoby,
- další skupiny uživatelů soc. služeb.

Témata otázek, ve kterých poradna bezplatně poradí:

- příspěvek na péči,
- dávky státní sociální podpory,
- dávky a výhody pro zdravotně postižené,
- důchody,
- uzavírání a kontrola smluv o poskytování sociální služby,
- zbavení právní způsobilosti,
- věci související se sociálním zabezpečením.

## 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.

Adresa pro osobní návštěvy: Cejl 892/32 (u zastávky Körnerova), 602 00 Brno. (1. patro). Plně bezbar. přístup (výtah u zadního vchodu do budovy).

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

### Poradci:

Vedoucí poradny Mgr. Radka Pešlová – právník, poradce Mgr. Eliška Škrancová, poradce PhDr. Leoš Spáčil.

### Poznámka redakce Vozky:

Kontakty na poradny v kraji JČ, PLZ, ÚST, LIB, PAR, VYS, JM, OL a MS jsme zveřejnili ve Vozkovi č. 3/2011 (www.vozka.org/odkazy-v-hlavice/jednotliva-cisla/2011/). Nalézt je můžete také na webových stránkách NRZP – www.nrzp.cz.



# RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**  
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



**Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku**



## Kontaktní osoby:

**Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák**

### • telefony:

596 914 660 (11–14 h, po–pá)

596 131 202 (14–16h po–pá)

• e-mail: [poradnaovv@seznam.cz](mailto:poradnaovv@seznam.cz)

• <http://bariery.xf.cz>

### • adresa pro korespondenci

Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8

• osobní kontakt (nutná telefonická objednávka)

**Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí**

## Činnost projektu podporují:

Statutární město Ostrava, městské obvody Ostrava-Jih, Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz, Vítkovice, Hrabová, Krásné Pole, Plesná, Lhotka, Stará Bělá, Michálkovic a Radvanice a Bartovice, Nadace rozvoje zdraví, Stavební firma Procházka s.r.o., Projekční kancelář Ing. Milan Blasbalg, Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlček.

## S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



*Nájezd-nenájezd*

Nedávno jsem objevil opět rampy či nájezdy, které nesplňují ani sklon, ani

šířku, nejsou opatřeny správně provedeným zábradlím, navíc z osazení pantů je patrné, že se míříže otevírají směrem na tyto rampy. Sloužily vůbec někomu nebo něčemu? Asi ne, ale je jich po okolí zřízeno několik.

*Text, foto: (mf)*

## Slezskoostravský hrad je přívětivý k vozíčkářům

První písemná zmínka o existenci Slezskoostravského hradu se vztahuje k 2. srpnu 1297.



*Uvnitř hradu*

Slezskoostravský hrad byl třípodlažní stavbou s ochranným hradebním systémem. V 16. století majitelé vybudovali vstupní bránu s věží, která se dochovala dodnes. V důsledku důlní činnosti stavba poklesla o 16 m, v 80. letech 20. století prošla neodbornou rekonstrukcí.



*Přístup k informacím, suvenýrům, pokladně a bezbariérovému WC*

Doslova v „hodině dvanácté“ hrad koupilo od minulého vlastníka statutární město Ostrava. Od té doby hrad vzkvétá a dokazuje, že i historická památka může být z větší části přístupná i vozíčkářům, aniž by byl narušen kolorit hradu.



*WC přístupné pro vozíčkáře*



*Přístup k nejdelšímu řetězu vyrobeného z jednoho kusu kmene (uznaný český rekord)*

**Stálá expozice:** kovárna, dřevořezby, obřadní síň, muzejní expozice (Z domácnosti našich předků), expozice pracovních krojů, hradní betlém, Muzeum čarodějnic, Čertí škola, Permoníci a čerti v podzemí Slezskoostravského hradu, Mauzoleum Xavera Yáchyma Zahozence, mučírna a zbrojnice.



*Uvnitř jedné z hradních budov je vozíčkářům umožněn i přístup do hradní kaple*

Více informací na <http://www.cerna-louka.cz/slezskoostravskyhrad/akce>.

Vřele doporučuji k návštěvě!

*Text, foto: (mf)*

## Co možná nevíte

Není to tak dlouho, co byla v Ostravě vybudována nová nástupiště tramvajové zastávky **Kpt. Vajdy**. Donedávna zde mohli nastupovat cestující pouze přímo z komunikace. Nyní tato zastávka splňuje všechny parametry bezbariérového užívání staveb pro tělesně postižené.



Bezbariérovost ocení zejména osoby na vozíku, senioři i rodiče s kočárky, ale i ostatní cestující.

*Foto, text: (mf)*

*Připravil Mirek Filipčík*

# PROGRAM

Poradenství  
a informace



Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno  
bezplatná linka: **800 100 250**  
e-mail: **poradna@ligavozic.cz** **www.ligavozic.cz**

## Aktuálně z legislativy Co nás čeká od 1. 1. 2015

### Valorizace důchodů

Podmínky zvýšení důchodů by měly být příznivější než v minulých letech, navíc se v některých případech použije tzv. „mimořádná“ valorizace. Základní výměra důchodu (ta část, která je u všech důchodů stejná) se zvýší o 60 Kč, tedy na 2 400 Kč. Procentní výměra se pak zvýší běžně o 1,6 %. Průměrně by se tedy měly důchody zvednout o cca 200 Kč.

Mimořádná valorizace se místo té běžné použije pouze u důchodů stejných či vyšších než průměrný starobní důchod. Nová částka zvýšeného důchodu by měla přijít vždy od první splátky v roce 2015.

### Jednodušší získání průkazu OZP při změně legislativy

V budoucnu si budou moci držitelé průkazu TP, ZTP a ZTP/P vyměnit tyto průkazy bez zbytečných administrativních průtahů a správního řízení, které by znovu posuzovalo jejich zdravotní stav. Podle aktuálně platné legislativy by mělo mnoho osob s příznacím průkazem absolvovat nové posouzení zdravotního stavu pro nárok na tento průkaz.

Výměna se aktuálně týká průkazů mimořádných výhod vydaných podle předpisů účinných před 1. lednem 2012 a průkazů vydaných podle předpisů účinných v letech 2012 až 2013. Platnost těchto průkazů by měla končit nejpozději dnem 31. prosince 2015. Novela zákona, která výše uvedený systém zjednoduší, právě prochází legislativním procesem.

### Odstranění absurdity v zákoně – „podej odvolání a nedostaneš průkaz“

Liga vozíčkářů se postavila za své klienty a společně s veřejnou ochránkyní

práv jsme bojovali proti aplikaci zákona č. 329/2011 Sb., po jeho novelizaci, která je účinná od 1. 1. 2014.

V současné chvíli nastávají situace, že pokud je klientovi přiznán např. průkaz ZTP (2. stupeň) a klient s rozhodnutím nesouhlasí a podá odvolání, ÚP odmítne vydat osobě průkaz ZTP s tím, že rozhodnutí není v právní moci. Generální ředitelství ÚP si prý nechalo vypracovat právní rozbor právní síly výše uvedených paragrafů a postupuje tak, jak je výše uvedeno. Klienti však o tomto postupu nejsou předem informováni a podáním odvolání se připravují o možnost získat aktuálně příspěvek na mobilitu, požádat o parkovací průkaz osoby se zdravotním postižením a o možnost čerpat další výhody přiznaného průkazu. Odvolací řízení se pak většinou táhne i několik měsíců.

V této chvíli je v legislativním procesu na základě společné intervence ochránkyně a Ligy novela, která zajišťuje, aby osoby se zdravotním postižením mohly získat průkaz již ve chvíli, kdy bylo vydáno rozhodnutí ve věci, bez ohledu na to, zda podaly odvolání či nikoli, a mohly tak nárokovat příspěvky a výhody, které se k průkazu vážou. Tento stav fungoval před datem 1. 1. 2014 a jistě není důvod zhoršovat postavení osob se zdravotním postižením tímto novým nesmyslným ustanovením. Pokud se vše stihne, mohla by novela platit od 1. 1. 2015.

Lucie Marková,

Poradna pro život s postižením Ligy  
vozíčkářů,

lucie.markova@ligavozic.cz

(red)

## Jaké máte zkušenosti s průkazy ZTP/P?

Napište nám do redakce:  
vedouciyudani@vozka.org

## Na Ovčárnu jezdí od října elektrobuses

Vozíčkáři se dostanou  
až na Praděd

Společnost ARRIVA MORAVA zahájila provoz elektrobuse, který bude pravidelně obsluhovat kyvadlovou linku 850885 z Karlovy Studánky přes AS Hvězda až na Ovčárnu a zpět. Elektrobuses SOR EBN 10,5 v novém barevném provedení společnosti Arriva bude v provozu celoročně.

„Elektrobuses nabízí vysoký komfort cestování, jeho samotná jízda je dynamická a rychlá. Vozidlo se pohybuje velmi tiše, je ekologické, a neprodukuje škodlivé emise. Skupina Arriva je prvním soukromým dopravcem v České republice, který vlastní a provozuje elektrobuses,“ řekla při slavnostním zahájení provozu Pavla Struhalová, místopředsedkyně představenstva společnosti.

„Vozidlo, které je z velké části nízko-podlažní, je vybaveno mechanickou plošinou pro nástup pohybově handicapovaných občanů a cestujících s kočárky,“ dodala Struhalová.

Elektrobuses SOR EBN 10,5 je dvounápravový třídvéřový autobus délky 10,4 m, šířky 2,5 m a výšky 2,9 m, který má kapacitu 19 sedadel + 6 sklopných a 66 míst k stání s jedním bezbariérovým prostorem pro přepravu cestujícího na ortopedickém vozíku či dětského kočárku. Dojezdová vzdálenost na jedno nabití se pohybuje mezi 140 až 160 kilometry. Základní dobíjení vozidla bude probíhat po ukončení denního turnusu na provozovně v Bruntále. Pro mezidobíjení je zřízena malá elektrodobíjecí stanice na AS Hvězda. Elektrobuses je vybavený vnitřním informačním panelem.

Pavel Novák  
PAN Communications





# Šumava se otevírá vozíčkářům

## Unikátní projekt organizace „Pro rozvoj Šumavy“

Organizace „Pro rozvoj Šumavy“ se Správou Národního parku a chráněné krajinné oblasti Šumava uzavřela memorandum k vytvoření partnerství, vzájemné podpoře a spolupráci. Pamatuje se v něm rovněž na vytváření uceleného systému pro lidi s handicapem z hlediska poznávání i ochrany přírody, pohybu a sportu v přírodě.

„Poznávat krásy šumavské přírody musí být umožněno i lidem, kteří mají různá zdravotní postižení. V rámci našich možností jim v tom chceme pomoci jak vylepšeními současné infrastruktury, tak i většími projekty, které jim přírodu přiblíží,“ říká ředitel Správy NP a CHKO Šumava Pavel Hubený. Například loni zde začali na opravované povalové chodníky montovat okrajové vodící lišty, které mají pomoci právě vozíčkářům. Zároveň v NP Šumava vydali pro všechny tělesně postižené brožuru, v níž se lze dozvědět vše podstatné o bezbariérových stezkách a informačních střediscích.

„Jsme za tuto spolupráci rádi, protože zpřístupnění přírody postiženým osobám je jednou z priorit naší neziskové organizace,“ vysvětluje místopředseda organizace „Pro rozvoj Šumavy“ Ivan Nestával. „Snažíme se tak těmto lidem splatit dluh,“ doplňuje Vladimír Silovský, vedoucí útvaru pro veřejnost Správy Národního parku Šumava. „Přestože zanedlouho Národní park oslaví deset let existence, až dosud jsme nevydali žádnou brožuru, která by informovala o přírodních zajímavostech, jež mohou navštívit také tělesně postižení, aniž by měli problémy s přepravou.“

V NP Šumava ale není snadné vytvořit bezbariérové stezky jen podle nějakých norem. Že budou pro vozíčkáře opravdu sjízdné, to testuje bývalý aktivní sportovec Martin Švehla, který je nyní bohužel upoutaný na ortopedický vozík.

### Projekt Šumava: příroda bez překážek

Pro většinu z nás je aktivní pobyt v přírodě vyhledávanou a přínosnou náplní volného času. V přírodě načerpáme energii pro všední dny, získáme zážitky, prožijeme dobrodružství, zažijeme pocit naplnění. Pro vozíčkáře je přitom volná příroda prostorem nejkomplicovanějším.

Sdružení „Pro rozvoj Šumavy“ pracuje v posledních dvou letech na projektu **Šumava – příroda bez překážek**, který je řešením této nepříjemné a obtížně řešitelné situace. Cílem projektu je vytvoření



Už nyní Šumava vozíčkářům nabízí řadu příležitostí Foto: www.prorozvojsumavy.cz

sítě tematických center a stezek plně přizpůsobených potřebám a možnostem lidem s tělesným postižením a kumulovat tato místa do nepřilíh rozsáhlé oblasti pravého břehu Lipenské přehrady.

Základem všech lokalit jsou zachytné body – stávající objekty nebo nově vybudovaná informační centra –, která poskytnou těmto lidem potřebné zázemí (bezbariérové toalety, koupelny a odpočívárny) a budou doplněná tematickým prostorem pro navození správné atmosféry.

Na informační centra navazují povalové chodníky s šířkou dva metry, které zajistí vozíčkářům nekomplikovaný pohyb v terénu. Každá lokalita tak umožní bezproblémovou (až pětikilometrovou) procházku, navíc obohacenou tématem, které nenásilně nabídne návštěvníkům zájmovou činnost, která se může stát náplní volného času i v běžném životě.

■ **Sportovně relaxační centrum Kyseľov** nabídne širokou škálu sportovních disciplín pro tělesně handicapované. Od lukostřelby, lehké atletiky, tenisu, cyklistiky, plavání přes florbal a basketbal až po jachting, kanoistiku a veslování.

■ **Tábor bez překážek v Nové Peci** uchopí pojem „tábornictví“ jako dobrodružnou disciplínu a dopřeje lidem s postižením zážitky z delšího pobytu v přírodě, při kterém sice opustí svůj stálý komfort, ale se zajištěním všech potřeb.

■ **ZOO Šumava na Zadní Zvonkové**, se zázemím v podobě šumavského statku

z 19. století (nově zbudovaném v místě původního osídlení na historických základech), bude centrem hipoterapie a canisterapie. Na budovy statku naváže vycházková stezka po přilehlých pastvinách s původními plemeny hospodářských zvířat.

■ **Naučná stezka Lovy beze zbraní** návštěvníky seznámí s možnostmi tvořivé či umělecké činnosti v unikátní šumavské přírodě. Tato stezka také poskytne dostatek zákoutí, kde návštěvník najde soukromí ke tvorbě a relaxaci.

■ **Přežití v přírodě** zní možná trochu nebezpečně, ale v realu půjde o labyrint chodníků v lesním porostu. Správnou cestu vyberete pouze podle správné odpovědi na otázku v místě rozcestí. Hlavně ale půjde o procházku v lese...

■ **Hvězdy na dosah** využívají nízkého světelného znečištění lokality. Zde si návštěvník odpočine v přírodním amfiteátru při pozorování hvězdné oblohy.

Při naplnění naší vize vznikne ve střední Evropě unikátní projekt pro lidi se zdravotním postižením.

Projekt se momentálně nachází ve fázi přípravy studie a probíhají jednání o partnerství s vedením Národního parku a chráněné krajinné oblasti Šumava. Více o projektu a průběhu jeho realizace zjistíte na stránkách <http://prorozvojsumavy.cz/su-mava-priroda-bez-prekazek>.

Zdroj: [www.prorozvojsumavy.cz](http://www.prorozvojsumavy.cz) (di)

# Za uměním a technikou do Kopřivnice

Reportáž Milana Linharta

Město Kopřivnice leží na severu Moravy v malebném podhůří Beskyd, na okraji Palkovických hůrek v tzv. Lašské bráně. Samotné město skýtá řadu zajímavých míst. V jeho okolí je mnoho přírodních atraktivit, zajímavých měst, památek a turisticky frekventovaných tras. Patří mezi ně blízký Štramberk s Trúbou a slavnou jeskyní Šípka, historické jádro Příbořa, zřícenina hradu Hukvaldy nebo okresní město Nový Jičín s náměstím s podlouhými a zámekem.

Kopřivnice byla až do 19. století bezvýznamnou obcí. Teprve se vznikem dvou továren – továrnou na hliněné zboží v roce 1812 a továrnou na výrobu kočárů v roce 1853 – nastal rozmach. Nejprve se stala městysem a na počátku 20. stol. městem. Z historických pramenů se dovídáme o zdejším selském povstání proti vrchnosti, což dokumentuje shromáždění lidu u **Váňova kamene** poblíž města z roku 1685. Tento skalní útvar z jurského období je přírodní památkou a cvičnou horolezeckou stěnou. Z hradu Šostýn z konce 13. století, v jehož podhradí obec Kopřivnice vznikla, se do dnešních dnů zachovaly jen skromné zbytky zdiva, valy a příkopy. Město Kopřivnice nenabízí velké množství historických památek. Dominuje spíš moderní výstavba. Za zmínku stojí budova fojtství z konce 18. století a vila továrníka Josefa Šustaly z roku 1889. Sídlí v něm ovšem tři velmi pozoruhodné expozice – **Muzeum Fojtství, Technické muzeum TATRA (součástí je expozice Emila a Dany Zátokových) a Lašské muzeum v Šustalově vile**. Dvě z nich jsme s Klubem českých



Pohled do Technického muzea TATRA

Foto: sken [www.tatramuseum.cz](http://www.tatramuseum.cz)

turistů Ostrava v listopadu 2014 navštívili.

## Lašské muzeum

Hned u vlakového nádraží v parku se nachází **Lašské muzeum v Šustalově vile**. Expozice zahrnuje výstavu výrobků továrny na hliněné zboží, síň malíře a ilustrátora Zdeňka Buriana a sál s díly místních umělců.

Továrnu na hliněné zboží založil v Kopřivnici r. 1812 Ignác Raška. Firma fungovala až do roku 1962. Od výroby jednoduchých keramických předmětů – pohárů, misek, džbánů či talířů – přecházela k bohatě zdobenému luxusnímu zboží, jako jsou kachlová kamna, sporáky apod. Expozice majoliky a další výstavy, studovna a přednáškový sál vznikly ve vile,

kteřou si nechala na konci 19. století postavit rodina majitele továrny na kočáry Josefa Šustala, vnuka zakladatele firmy Ignáce Šustaly. V pestré mozaice produktů ze 150leté historie Raškovy továrny jsou v expozici zastoupena zlatem zdobená barevná kachlová kamna. Zajímavá instalace s reflektory vytváří kouzelnou světelnou atmosféru. To, co nevidomí nevidí, si mohou osahat rukama. Kachle mají výrazný reliéfní povrch. Totéž platí o vzorcích kachlí s figurálním a rostlinným dekorem v zinní zahradě. Z předmětů každodenní potřeby vynikají tzv. becherky – pohárky na pivo či kávu.

V síni věnované místnímu rodákovi malíři a ilustrátorovi Zdeňku Burianovi si každý návštěvník představí tajemný svět pravěku. Kromě vizuální prohlídky se můžete zaposlouchat do zvuků pralesa a hlasů dávno vyhynulých zvířat – mamutů, dinosaurů či ptakoještěřů. Po prohlídce všech částí expozice mohou chodící vystoupat do věže, posadit se do křesel a vstřebávat dojmy z estetického a hapestetického zážitku. Opouštíme Šustalovu vilu, procházíme parkem a ocitáme se na hlavním kopřivnickém náměstí. Zdejší **infocentrum s nájездem pro vozíčkáře** a kočárky nabízí návštěvníkům bohatý propagační materiál a upomínkové předměty mají otevřeno i o víkendech. O kousek dál stojí moderní výstavní budova Technického muzea TATRA.

## Technické muzeum TATRA je bezbariérové

Vstup i pohyb v interiéru je pro vozíčkáře zcela bez problémů. Je v něm shro-



Šustalova vila stojí v malém varčičku

Foto: sken [www.tatramuseum.cz](http://www.tatramuseum.cz)

mážděna kolekce automobilů od počátku výroby až po současnost. Najdete tu nejstarší osobní vůz v tehdejší Rakousko-Uhersku President, jemuž místní nefeknou jinak než „kočár bez koní“, všechny typy osobních i nákladních automobilů, vozy hasičské, závodní, aerodynamické, železniční i vojenské. Firma vyráběla i lehké letouny. Jeden dvouplošník je zavěšen pod stropem muzea.

Dalšími exponáty jsou motory, podvozky či karoserie. Exponátů se můžete i dotýkat, což není u podobných výstav obvyklé. Vstup po schůdkách ke kabinám nákladních automobilů je povolen dětem i dospělým. Expozici Technického muzea TATRA doplňuje výstava věnovaná atletům a olympijským vítězům Emilu a Daně Zátopkovým. Emil Zátopek patří ke kopřivnickým rodákům.

Předchůdcem firmy TATRA byla továrna na výrobu kočárů, kterou založil Ignác Šustala v roce 1853. Spolupřítel byl továrník Raška a Karel Mosler z Příbora. Fungovala až do roku 1891, kdy ji převzala firma Nesseltdorfer Wagenbau Fabrik Gessellschaft. Ta začala s výrobou prvních osobních automobilů s označením NW. Po vzniku samostatného Československa změnila název na Kopřivnická vozovka a konečně po testování vozů ve Vysokých Tatrách dostala roku 1919 svůj dnešní název TATRA.

Prodejna suvenýrů nabízí širokou škálu upomínkových předmětů s logem firmy. Občerstvit se můžete v blízké restauraci. Hádejte, jak se jmenuje? Správně, Tatra.

Muzeum Fojtství jsme s naším oddílem už párkrát navštívili. Najdete zde například kočáry z produkce Šustalovy továrny. I jeho návštěvu vřele doporučujeme. Stejně jako dvě kopřivnické expozice, které obohatily a potěšily nevidomé a slabozraké členy našeho odboru ZP KČT Ostrava.

## Kontakty:

■ **Technické muzeum Tatra**, Záhumenní 367/1, 742 21 Kopřivnice, tel.: 556 808 421 – recepce/info, recepce@tatramuseum.cz, www.tatramuseum.cz.

■ **Lašské muzeum**, Štefánikova 226/8, 742 21 Kopřivnice, tel.: 556 801 138 – recepce/info, lm-recepce@tatramuseum.cz.

■ **Muzeum Fojtství**, Záhumenní 1/25, 742 21 Kopřivnice, tel.: 556 812 610 – recepce/info, mf-recepce@tatramuseum.cz.

■ **Virtuální prohlídka** Lašského muzea, Technického muzea TATRA s expozicí Emila a Dany Zátopkových a Muzea Fojtství můžete shlédnout po vyhledání na: www.tatramuseum.cz.

# Věř a víra tvá tě uzdraví!

## Sebedrezura Věry Schmidové



Tahle věta se stala mým heslem poté, co jsem se probírala po šesti týdnech z kómatu a ač velice nerada, vrátila se mezi živé. Byla jsem totiž úplně ochrnutá a jediné, co jsem uměla, bylo otevřít oči...

Dost dlouhou dobu jsem se pomocí otevírání a zavírání očí i dorozumívala. A bylo mi všechno úplně jedno. Nechtěla jsem totiž tady na tom světě být. Nelíbilo se mi tady, chtěla jsem se vrátit tam, na „druhý břeh“, kde bylo tak krásně, klid, láska, pohoda.

Ale byla jsem tady, na tomto světě.

Pak jsem uslyšela větu pana Wericha: „Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl!“

Zamyslela jsem se.

Tímto dnem začal můj tvrdý samotréning a drezura. Předtím jsem totiž (jako zdravá) pracovala jako rehabilitační sestra, tudíž jsem k tvrdé drezuře měla velice blízký vztah...

Taky mi brzy došlo, že když se nenaučím mluvit a tvrdě se dožadovat svého, ani jedna z těch vět, které se staly mým heslem, mi nebude nic platná. A tak začal hodně tvrdý trénink a dnes vám všem můžu říct, že naučit se znovu mluvit je strašně těžké a náročné. Až tenkrát jsem pochopila tu zlost lidí, kteří se po mrtvičce znovu učí mluvit, jak a proč se vztekají, když jim to nejde. I to, proč často používají sprostá slova a nadávky.

Nebýt tenkrát několika hodně nepřijemných (a někdy i zlých) lidí okolo mě, možná bych to taky vzdala. Ale ta touha občas někomu říct, co si myslím (a někdy ho poslat), byla silnější. Když ležíte úplně ochrnutá, otláčená, ubolená a sestra, která vás má otočit, řekne jen: „Na co?“ a mávne rukou a odejde, taky byste jí asi chtěli něco říct...

Tak jsem se začala učit na povel otevírat a zavírat ústa, vydávat zvuk, špulit rty a následně to všechno sesoulat do smysluplného slova. No řeknu vám – dřina, kterou si stěžíte dovedete představit (zvláště pokud to chcete stihnout za několik týdnů a ne let...).

Co se týče mého úplně ochrnutého těla, měla jsem velké štěstí, že jako bývalou rehabku mě mé kolegyně s velkou radostí honily, mučily a trápily celé hodiny. Po půl roce tvrdé dřiny a mé neskonale pevné

vůle, že se to jednou povede, se začaly některé mé do té doby úplně ochrnuté svaly hýbat.

A mé heslo „věř a víra tvá tě uzdraví“ slavilo vítězství. Nepřeháním. Bylo totiž mnoho doktorů, ale i zdravotních sester, kteří mi chtěli „pomoc“ pochopit, že už se nikdy v životě nepohnu. Logicky mi vysvětlovali, proč to není možné, apelovali na moje znalosti z oblasti medicíny, na můj zdravý rozum... Teď chodili a divili se: „To přece není možné... tady na tom CT... podle výsledků magnetické rezonance... to prostě nejde.“

Nechávala jsem je mluvit, myslela si své, ale když odcházeli, nikdy jsem si neodpustila větu: „Věř a víra tvá tě uzdraví“.

Určitě měli někteří v tu chvíli chuť mě zabít. Místo toho mi začali vysvětlovat, že je to jenom dočasné, přechodné, že není možné, aby...

„A stejně jednou budu chodit,“ trvala jsem na svém. „Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl.“ A potichu jsem dodávala: „...a ne hnít“.

Ne hodiny, ne měsíce, ale roky tvrdé dřiny a potu – období, kdy jsem znala jen tepláky a tělocvičny, se odrazilo na mých výsledcích: naučila jsem se chodit s jednou berlí! Medicínsky nemožné se stalo skutečností. Slavila jsem velké vítězství a chodila se ukazovat doktorům, kteří mě posílali domů umřít jako těžkého ležáka.

Pak ale přišla ta nešťastná autonehoda a já se ocitla úplně na začátku a devět let tvrdé dřiny bylo v háji. Objevily se pochybnosti – mělo to všechno smysl? Devět let strávených v potu v tělocvičně a zas sedím na vozíku. Jaký to vše mělo význam? Všechno se opakuje, akorát už dnes nemám tolik síly a asi ani víry – bohužel. Tak jsem zaměřila svoji pílí jiným směrem – píšu povídky, popisují nejen své zkušenosti a zážitky a věřím, že někdo se pobaví, někdo se poučí, někdo se něco nového dozví...

A pořád říkám – když už jednou člověk je, tak má koukat, aby byl...



Foto: Shutterstock

# Protézy zachraňují zvířatům život

Dřív se zvířata, kterým chyběly části těla, utrácela. To dnes už neplatí – aspoň ne tehdy, když se dostanou do rukou odborníkům na protézy. (V následujících příkladech se shodou okolností jedná výhradně o samičky.)

## Klisna Molly

Přišla o přední nohu poté, co ji pokoušal pitbull. Protože je Molly velmi vzácná, veterináři se rozhodli zachránit jí život. Její první protéza byla vyrobená z akrylu, hliníku a laminátu. Náhradu přijala a postupem času dostala ještě dalších pět protéz. Molly žije spokojeně na ranči ve městě St. Rose (Louisiana).



Protézu, kterou právě používá, vyrobili metodou osseointegrace. Protéza tedy není připojena k povrchu končetiny, ale rovnou ke kosti. Ukazuje se, že u čtvernožců je to lepší řešení – váha zvířete se tak lépe rozkládá. Samotná protéza pro tak velká zvířata, jako jsou koně, totiž může vážit až 500 kilogramů.

## Fenka Penny

O přední packu přišla Penny kvůli rakovině kosti. Šest měsíců po operaci však dostala experimentální protézu vyvinutou na North Carolina State University.



Přestože psi umí běhat i se třemi nohama, komfort s protézou je pro Penny nesrovnatelný.

Tato protetická pomůcka vypadá velmi odlišně od normální psí nohy, přesto funguje velmi podobně. Díky speciálnímu tvaru může fenka vlkodava běhat bezpečně i po schodech. Protéza působí zároveň jako pružina, která absorbuje nárazy, pokud pes běhá po tvrdém povrchu. Právě studie tvarů byla při vývoji této protézy nejdůležitější – a může ukázat, jakou cestou se mají ubírat lidské protézy.

## Delfínice Winter

Delfíní samice Winter se před sedmi lety zapletla do sítě na lovení krabů. Rybářům se jí sice podařilo zachránit, ale o ocasní ploutev přišla. Přesto žije v Clearwater Marine Aquarium na Floridě a plave skoro stejně dobře jako dřív – díky unikátní protéze.

Na tomto projektu se spojili lékaři, chemici a inženýři. Výsledkem byla protéza vyrobená z termoplastického elastomeru, podle původní podoby ocasu, kterou biologové rekonstruovali pomocí počítačového modelu Winter. Navíc materiál, původně zhotovený jen pro delfína, se dnes využívá už i u lidí. Je méně agresivní než standardní materiály a hodí se zejména pro sportovce s amputovanou končetinou.



Maju Kazacic spojuje s Winter nejen láska k vodě, ale i podobný osud: protézy totiž mají obě (Maja přišla o levou nohu během občanské války v Jugoslávii). A byla to právě Maja, kdo učil delfíní samici znovu plavat. Zaměstnanci vodního světa se nakonec rozhodli, že zpřístupní návštěvy k Winter pro lidi s amputovanými končetinami. Mezitím se Winter stala hvězdou úspěšného rodinného filmu „Můj přítel delfín“

## Jeřáb Chrisie

Veterinářka Lee Foxová z Floridy musela v rámci svého povolání velmi často utrácet jeřáby, protože tyto ptáci jsou snadno zranitelní a na úrazy takřka vždy umírají. Když dostala za úkol uspat samici jeřába, které přerazil nohu fotbalový

míč, rozhodla se dát jí šanci.

Vybavila ptáka prozatímní protézou vlastní výroby a mezitím pátrala, kdo by dokázal navrhnout opravdu dokonalou náhražku. Nakonec našla Kevinu Carolla – muže, který je autorem protézy pro delfínici Winter. Tento specialista si nechal vyrobit odlitek druhé nohy jeřába a podle něj vyrobil další protézu, která ho proslavila. Jeřábnice Chrisie žije dodnes v rezervaci Save Our Seabirds v Sarasotě.



## Orlice Beauty

Roku 2005 našli na Aljašce orlici, které neznámý lovec ustřelil kus zobáku. Pták byl zcela vyčerpaný a hladový – bez zobáku nebyl schopný ulovit si sebemenší kořist. Tento druh orla je ale symbolem Ameriky, takže samici, později pojmenované Beauty, se dostalo té nejlepší péče.

Tým biologů a protetiků pro ni zhotovil náhradní zobák z titanu. Dodala ho společnost Boeing, která kromě letadel vyrábí také špičkové náhradní končetiny a umělé klouby. Lehký a současně pevný materiál umožnil, aby Beauty pila i přijímala potravu jako docela normální orl – jen už nikdy nesmí do přírody. Zobák v ceně několika tisíc dolarů by byl pro lovce příliš lákavou kořistí...



Zdroj: National Geographic (di)

## Zajímavá věda a technika

## Prostor má zákony, které vědci ignorují

(Pokračování z minulého čísla)

Všichni známe tři rozměry – a jedním se ještě můžeme pohybovat. Lze tedy říci, že jako subjekty žijeme v pseudo-čtyřrozměrném prostoru, ovšem vesmír jako objekt je trojrozměrný. Na druhé straně, naše mysl, emoce, ideje i sny nejsou pozemsky trojrozměrné (jinak bychom je přece viděli).

Přesto ale duchovní a duševní světy nejsou o žádný rozměr ochuzeny. Dokazují to například sny: kdyby z nich člověk nebyl probuzen, nikdy by nevěřil, že žije mimo pozemskou 3D realitu.

Systém prostorů bez mysterií si nyní můžeme uvést v přehledu:

Subjekty v geometrii počet dimenzí (rozměrů)	
Body	0 D (prostor částic)
Přímky	1 D (prostor sil)
Plochy	2 D (prostor energií)
Tělesa	3 D (prostor atomů)

Prostory s vyšším počtem rozměrů než 3 neexistují – jak by taky mohly existovat a proč? Ovšem není to tak, že by platil součet:  $0\text{ D} + 1\text{ D} + 2\text{ D} + 3\text{ D} = 6\text{ D}$ . Ve skutečnosti jsou uvedené prostory do sebe „zasunuté“ a jejich součtem je 3 D prostor. Jinými slovy, kdyby měl zmizet 3 D vesmír, zmizel by pouze jeden rozměr a všechny atomy. Částice, síly a energie (i ty uvolněné z atomů), by však existovaly dál. S tím, že všechny tyto subjekty lze studovat jak z hlediska fyziky, tak i duchovna – a jsou pro nás neviditelné.

Abychom předešli případným nedorozuměním, dodejme, že světlo je energie, kterou neumíme vidět. Lidské oko vidí pouze atomy hmoty ozářené světlem, nikoli světlo samotné.

### Začátek se záhadami bez konce

Jedním z největších bláznovství navlečených do hávu vědy je tzv. Velký třesk. Tato teorie v kostce říká: Víte, jak vznikl vesmír? Ze singularity. A jak vznikla šílenost zvaná singularita? To přece nikdo neví – ale budeme se tvářit, že nám to nevádí a od tzv. Planckova času (sekunda na mínus čtyřicátou čtvrtou) už můžeme rozvíjet báječné hypotézy.

Výhodou Velkého třesku je, že ho nelze dokázat nejen experimenty a příklady z praxe, ale ani fyzikálními zákony či logikou – proto jde o teorii, která se dá

neustále čímkoli doplňovat a modifikovat. Nevýhodou sice je, že řešení jedné záhady tímto způsobem přináší záhady nové, ale to nijak moc nevádí, neboť při takovém košťatění je aspoň pořád nad čím vědecky pracovat...

Nejzávažnější otázka Velkého třesku tedy zní: Kdy už konečně vědecký establishment pochopí, že je to zkrátka od základu špatně a žádné nástavby to nemohou spasit?

### Potenciál nekonečna

Chceme-li logicky objasnit vznik hmoty ve vesmíru, bude vhodné nejdříve si zopakovat pár zásad o zákonech prostoru. Připomeňme, že NIC nikdy nebylo (a je naprosto evidentní, že kdyby bylo, nikdy by z něho nemohlo něco vzniknout). Oproti tomu stojí fakt, že na počátku všeho byl nestvořený a nekonečný stav PRÁZDNO JE. Toto nestvořené nekonečno nemá ani jeden rozměr, nemá plynoucí čas a nemá konkrétní hmotu – zato ale obsahuje potenciál rozměrů, časů i hmot. Ovšem aby tyto rozměry (vlnové délky), časy (frekvence) a hmoty přestaly být „rozpuštěné“ v nekonečnu a začaly mít vlastní existenci, musely být vyňaty a vůči nekonečnu ohraničeny.

### Esoterická poznámka na závěr

Pokud duchovně vzdělaní lidé hovoří třeba o páté dimenzi, nelze to v žádném případě chápat jako pátý rozměr, ale jako pátou úroveň, oblast, popřípadě stupeň prostoru. Boží tvorba má totiž několik úrovní, od sebe oddělených tzv. mlžnou stěnou. Jsou to prostory s jinými frekvencemi, než jaké známe my, přičemž lidé se zvýšenými vibracemi vědomí do nich umí nahlížet. Dotyčné úrovně popisuje po svém například Kabala. Z matematického hlediska se pak dají přirovnat ke složené zlomku. Ten má v různých čitatelích i jmenovatelných různé hodnoty vlnových délek, hmoty i frekvencí (tedy života), ale jeho celková hodnota je vždy JEDNA.

V žádné z úrovní ovšem neexistují subjekty, jež by měly více než tři rozměry. Bohu to pro účely v jeho tvorbě stačí. A že to nestačí teoretickým fyzikům, kteří si hrají na „nadbohy“ tvořící teoretické vesmíry (aniž by uměli vysvětlit sílu magnetu nebo dokonce stvořit stéblo trávy), to ho opravdu vůbec nedojímá.

Jiří Muladi

### Traktor pro kvadruplegiky



Je bezbariérový, uzpůsobený i pro kvadruplegiky. Traktor, jenž byl letos vystaven na veletrhu IRMA (Internationale Reha und Mobilitätsmesse für Alle) v Brémách, umí orat, síct, sít, vláčet, hnojit... A obsluhovat ho může i rolník se zdravotním postižením. Německá firma, která se specializuje na úpravy různých vozidel, tak umožnila zemědělcům pokračovat ve svém povolání i po případném úraze. Traktor se ovládá ručně a do jeho kabiny vede zdvihací sedačka.

### Vozík (blízké?) budoucnosti



Pohodlné a účinnější ovládání, pohled z očí do očí i snazší přesedání z vozíku. Tyto vlastnosti prezentuje inovativní návrh studenta Iana Echliha ze Švýcarska. Jeho progresivní model EVO získal i prestižní ocenění James Dyson Award a představuje výraznou změnu v zaběhnutém řešení ortopedického vozíku, které se užívá už prakticky 80 let. Vozík EVO je poháněn dvěma pákami, které umožňují přirozenější pohyb. Prodloužené páky navíc usnadní pohon, takže i jízda do kopce se stává snadnější. Odpadají přitom bolesti zad i natažené ramenní a šíjové svaly, protože člověk sedí naprosto rovně. Nemalá výhoda je i v tom, že vozík lze podobně jako elektrický naklonit a vozíčkář si tak může odpočinout a ulevit svým namáhaným partiím. Zároveň lze sedačku vysunout před kola, čímž se usnadní přesedání z vozíku i nasedání na něj. Odpadá leckdy nutná pomoc asistenta a uživatel se tak stává nezávislejším.

### Syntetická DNA na vozíku

Zloději nemají žádné morální zábrany. Kradou i ortopedické vozíky. Proto městská policie v Ostravě, jako první v republice, nabídla handicapovaným lidem bezplatné značení vozíků neviditelnou značkou. Mikrotečka s údaji o majiteli, která je patrná jen pod UV zářením, se už velmi osvědčila u jízdních kol. Zájemce však nejdříve musí oslovit ostravské organizace pro handicapované, a to Rosku Ostrava, Ostravskou organizaci vozíčkářů nebo Národní radu osob se zdravotním postižením. Policie se tak jistí proti případnému zneužití.

(di)

## Vaříme s Vozkou

### Rychle a jednoduše



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

### Na Silvestra se zajímavými sladkostmi

Tyto jednoduché recepty, zejména pro milovníky čokolády, můžete využít nejen na Silvestra, ale i během roku. Protože naší volbou bude zejména čerstvé ovoce, dá se konstatovat, že tyto sladkosti budou zčásti i na zdravém základě.

#### Hroznové v čokoládě

Použít můžeme hroznové víno, jahody, kiwi, ananas či jiné ovoce.



Hroznové víno omyjeme, oddělíme od stopky. Ve vodní lázni rozehejeme hořkou čokoládu a přidáme máslo – ale jen po trošce, regulujeme tím hustotu čokolády. Víno napíchneme na párátko nebo špejli a namočíme do čokolády. Necháme v obrácené poloze ztuhnout (doporučuji zapíchnout do krabice od vajec). Po dokončení odložíme asi na hodinu do lednice.

#### Hrušky v čokoládě s náplní

V tomto případě jsou nejlepší pořádně zralé a měkké hrušky, příprava dezertu je rychlá a snadná.

**Potřebujeme:** Krém – ořechy kešu (půl šálku), půl banánu, 2 lžičky kakaa a 2 lžičky cukru – vše rozmixujeme.

**Postup:** Ve vodní lázni rozpustíme

čokoládu – nejlépe alespoň 70%, ale i čokoláda na vaření se hodí. Hrušku nakrájíme na 4 části a na každou část dáme alespoň lžici krému. Nakonec poléváme čokoládou.



Víte, že hruška má léčivé účinky? Zmírňuje trávicí obtíže a upravuje hospodaření s vodou v těle. Tyto plody jsou pro dodání vody do těla daleko vhodnější než obyčejná voda. Také spolupůsobí při odstraňování jedovatých látek z těla a napomáhají při ledvinových a močových obtížích. Podporují krevní oběh a růst organismu, proto jsou pro děti jako dělané. Navíc nevyvolávají žádné alergie, tudíž jsou vhodné jako dětská strava nebo speciální dieta.

#### Jahody v čokoládě

Hodí se zralé, sladké, ale celistvé jahody. Napíchneme je na napichovátko (špejli) a máčíme nejdříve v hořké čokoládě, po ztuhnutí namočíme ještě do bílé. Na napichovátko opěme o talíř a necháme ztuhnout.

V zásobě mám ještě jednu verzi jahod v čokoládě: Připravíme si formu na led, zde se ale docela dobře hodí vnitřek z krabice od bonboniéry. Do ní nakrájíme kousky jahod (je ale možné použít i jiné ovoce), vše zalijeme čokoládou – takovou, kterou máme rádi – a necháme v lednici ztuhnout. Pak překlápíme, rozlámeme na jednotlivé bonbonky, uložíme na talířek. Obdobně to můžeme zkusit s banánem, ten v závěru ještě můžeme obalit do oříšků, barevného cukru apod.

#### Sladké banánovo-arašídové potěšení

Opět jednoduché – tyto sladké jednohubky obsahují pouze tři ingredience. Potřebujeme banán, arašídové máslo a čokoládu. Místo arašídového másla můžeme použít například Nutellu. Banány nakrájíme na plátky. Asi 1/2 lžičky arašídového másla dáme na plátek banánu. Takto ozdobíme polovinu nakrájených banánů, které pak přikryjeme zbývajícím plátkem.

Dáme je na ták s pečicím papírem a vložíme na půl hodiny do mrazáku, aby ztuhly a dobře se obalovaly.

Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu a zchladlé banány obalíme v čokoládě pomocí vidličky. Dáme je zpět na pečicí papír, aby se nám jednohubky snadno odlepily. Po ztuhnutí ihned konzumujeme či uchováme v lednici.

#### Banán s piškoty polité čokoládou

Už se opakují, ale opět jde o kombinaci čokolády a ovoce. Banány s piškotami polité čokoládou milují hlavně děti, ale i dospělí si na nich s radostí smlsnou.

Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu. Poté si nakrájíme banán na kolečka a napíchneme postupně piškotu, banán a zase piškotu na párátko. Potom ponoříme do rozpuštěné čokolády, vyndáme a necháme okapat. Umístíme na ták a šup s tím do lednice na 15 minut.



#### Ovocný špíz v čokoládě

Banány a jahody postupně napichujeme na špejli. Nemusíme se držet jen těchto druhů ovoce, jde to i s jinými. Můžeme tím dosáhnout zajímavých barevných kombinací: jahody, ananas, ananasový meloun, lze přidat i mango. Na špejli pokapeme čokoládou.



Inspirace: [vitakucharka.blog.cz](http://vitakucharka.blog.cz),  
[www.nejkrasnejsidorty.cz](http://www.nejkrasnejsidorty.cz), [rawmania.cz](http://rawmania.cz),  
[zdravamama1.blogspot.cz](http://zdravamama1.blogspot.cz),  
[www.receptynahubnuti.cz](http://www.receptynahubnuti.cz)

Dobrou chuť přeje Blanka!

# Arteterapie pro zdraví i pro radost

## Návody na originální adventní kalendáře pro příští rok

Vzpomínáte na to utrpení v dětství, kdy se ne a ne dočkat Ježíška, tedy dne štědrovečerního? I když se doba hodně změnila, takové prožívání je dětem vlastní i dnes. Adventní kalendář může tohle trápení pomocí zmírnit. Z obchodů známe klasické okénkové kalendáře s čokoládou uvnitř. Můžeme se ale přičinit sami a spolu s dětmi si vyrobit vlastní adventníčky, kreativě se meze nekladou. Navíc proti těm kupným mají jednu velkou výhodu – můžete je naplnit tím, co sami vyberete.

Advent začíná první nedělí adventní, tedy nedělí mezi 27. listopadem a 3. prosincem, a trvá čtyři týdny. Provází jej řada svátků, například svaté Barbory – 4. prosince. Dříve adventní kalendáře znázorňovaly hlavně malebné vesničky nebo výjevy z bible. Dnes ho můžeme vyrobit pro radost a ukryt v něm malá překvapení.

Svůj originální adventní kalendář můžete uplést, uháčkovat, ušít nebo si vzít na pomoc papír, barvy, přírodní materiály, dá se taky upéct z perníku. Přinášíme vám několik nápadů, které můžete různě kombinovat podle vaší kreativity, možností, schopností či vkusu.

### Adventní kalendář z krabiček od sirek

Na kalendář potřebujeme 24 prázdných krabiček od sirek, zbytky balícího papíru a lepidlo na papír.

Z balícího papíru nastříháme pruhy, které mají stejnou šířku, jaká je šířka krabičky od sirek. Pruhy pak nalepíme na vnější obal krabičky. Pro lepší orientaci doporučuji vystříhat a nalepit na ozdobenou krabičku čtverečky nebo kolečka, na která napíšeme čísla dnů a naplníme krabičky drobnými dárky a dobrotami. Krabičky můžeme nechat v nějaké váze nebo ozdobné krabici, ze které si děti každý den jeden dárek s konkrétním číslem vytáhnou.



Adventní kalendář z krabiček od sirek



Adventní kalendář z balícího papíru. Jednotlivé sáčky jsou připíchnuté na nástěnku

Dalšími variantami jsou například: místo ozdobného papíru použijte **barevnou látku**. Ozdobené krabičky můžeme nalepit či jiným způsobem podélně připevnit k většímu kartonu tak, aby si děti mohly krabičky podle data otevřít a překvapení vyjmout.

A ještě jiná varianta počítá místo s krabičkami od zápalek s **jinými malými, většími a možná i velkými krabicemi**. Postup je obdobný, ale další pomůcky samozřejmě musíme přizpůsobit velikosti krabic. Zábavnou variantou je, když děti musejí své adventní krabičky s překvapení najít v bytě či domě.

### Adventní nástěnka

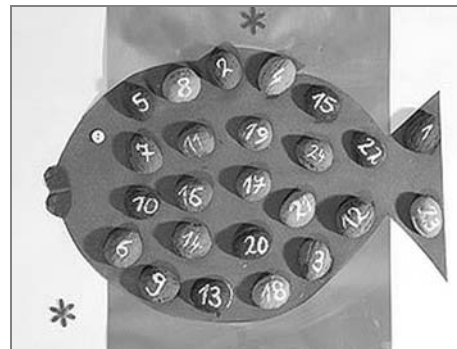
Pokud budeme obálky na sladkosti vyrábět také z vánočního papíru, vybereme ten, který má takový vzor, abyste podle něj mohli jednotlivé díly nastříhat a nemuseli je pracně měřit.

Na adventní kalendář můžete využít obyčejnou korkovou nástěnku nebo například pruh látky, který připevníte k závěsu nebo na garňož. Na podklad (nástěnka, látka) napíchneme 24 obálek, mohou být různých velikostí. Ty si můžete vyrobit sami z vánočního papíru – čtyřikrát přeložíme, jako je to u obálky, a zalepíme průhlednou lepicí páskou. Pak napíchneme špendlíkem, popř. použijeme tavnou pistoli. Do obálek podle velikosti můžeme vložit pár oříšků, malou čokoládu nebo pralinku, vejde se i malá hračka.

### Vánoční veselý kapr

Děti ocení jednoduchý adventní kalendář s vánočním kapříkem a kouzelnými šu-

pinami. Pod každou z nich se skrývá nějaký úkol, za který budou odměněny, nebo případně místo, kam jsme schovali drobné překvapení. Nakreslíme si základní tvar kapra na barevný papír či lepenku. Vystříháme a nalepíme doprostřed čtvrtky. Vydlabané skořápky od ořechů nabarvíme podle vkusu temperovými barvami a necháme zaschnout. Pak na ně napíšeme bílou barvou nebo třeba stříbrnou konturou čísla od 1 do 24. Dozdobíme okolí kapra, aby byl obrázek pestrý, protože to se dětem líbí. Vystříháme dva otvory nahoře pro vsunutí stužky na zavěše-



Adventní kalendář – veselý kapr

ni. Nakonec napíšeme úkoly či vzkazy na malé papírky a ukryjeme je do skořápek. Ty pak libovolně rozmístíme po celém kaprovi a přilepíme, nejlépe tavnou pistolí nebo vteřinovým lepidlem. Kouzelné šupiny pak budou děti každý den s radostí odlupovat!

Inspirace: [www.zena-in.cz](http://www.zena-in.cz),  
[www.chytrazena.cz](http://www.chytrazena.cz), [www.prozeny.cz](http://www.prozeny.cz),  
OBI, Fler

Připravila: Blanka Falcňáková

# Kvíz

## To nejzajímavější o sněhu...



Padá sněh, padá sněh, pojedeme na saních... Sněh je jedním z nejobdivovanějších a zároveň často nejproklánanějších kouzel přírody. Proto stojí za to, když si kvízovou formou připomeneme některé zajímavosti o sněhových vločkách, sněhové nadílce, sněhulácích...

### 1. Kde vzniká sněhová vločka?

- Uvnitř mraku zmrznou miniaturní kapičky vody na ledové krystalky. Ty se pak lepí jeden na druhý a tvoří to, čemu říkáme sněhová vločka.
- Na povrchu velkých bílých mraků zvaných kumulus, kde je největší napětí a jsou tam nejlepší podmínky teploty, tlaku a vlhkosti.
- Jakmile se nashromáždí tři kilometry nad zemským povrchem přesně dané množství ledových krystalků, které jako sněhové vločky padají dolů.

### 2. Kolik druhů shodných tvarů sněhových vloček vědci dosud odhalili?

- Vědci rozčlenili sněhové vločky podle geometrických tvarů do sedmi druhů: trojúhelníkové, čtvercové, obdélníkové, šestiúhelníkové, kosočtvercové, rovnoběžníkové a lichoběžníkové. V těchto základních tvarech jsou pak všechny vločky stejné.
- Existují čtyři tvary sněhových vloček: malinké, malé, větší a největší. Zajímavostí je, že z těch největších vloček pak vznikají sněhové kalamity.
- Sněhové vločky mají nejčastěji podobu šestiramenných hvězdiček a nikdy nemohou být dvě úplně stejné.

### 3. Kolik barevných odstínů má sněh?

- Sněh je jen bílý, protože vzniká v nebi, kde existence barev je jen lomem světla.

- Sněh není bílý, ale průhledný. Krystaly sněhu mají ostré hrany, ty v sobě lámou světlo všemi směry a lidské oko vše zaznamenává jako bílou barvu, takže sněh vidíme jako bílý nebo dokonce jemně do modra. Záleží také na tom, kde žijete. Pokud je půda do červena, budete mít pocit, že sněh má nádech růžové.
- Sněh jako bílý vidí jen lidé s vadou zraku, tzv. daltonismem.

### 4. Kde byl zaznamenán rekord ve stavbě největšího sněhuláka?

- Největšího sněhuláka postavili obyvatelé městečka Bethel v americkém Maine v roce 2008 a měřil 38 metrů. Jeho ruce tvořily stromy o délce osmi metrů.
- Největším sněhulákem se chlubí děti ze severního polárního kruhu. V loňském roce měřil 56 metrů. Je stavěn od roku 1902 a každý rok je k němu připlácána vrstva sněhu o síle přibližně půl metru. Během roku se o sněhuláka starají tak, aby byl neustále na bodu mrazu, je lehounce postřikován popraškem speciálně čištěné vody.
- Je zajímavostí struktury sněhových krystalů, že jakmile se nahromadí do výšky více než jedenácti metrů, začne se uvnitř zahřívat a taje zvnitřku. Takže nejvyšší postavený sněhulák nemůže být vyšší než jedenáct metrů.

### 5. Jak velká je největší zaznamenaná vločka?

- Největší vločka, která kdy byla zaznamenaná, spadla v roce 1887 v americké Montaně a měla průměr přes 38 centimetrů.
- Vločky se nedají změřit.
- Největší sněhová vločka má podle odhadu meteorologů a metrologů spadnout v únoru 2015 někde na území Čech, Moravy či Slezska. Má měřit asi od 45 do 50 centimetrů. Vznikne nad USA a nad Evropu ji zažene teplý Golský proud.

### 6. Existuje místo v tropech, kde se stále nachází sněh?

- V tropech existuje sněh jen tam, kde ho vyrobí uměle.
- Jedním z mála vrcholů u rovníku, který má stálou sněhovou pokrývku, je Kilimandžáro v Tanzanii.
- Všech šest vrcholů rovníkové Afriky mají stálou sněhovou pokrývku.

### 7. Jakou rychlostí padá sněh k zemi?

- Rychlost se nedá změřit, neboť vločky sněhu nepadají přímo, ale poletují chvíli dolů, a pak zase letí chvíli nahoru. V každém případě je let dolů vždy o něco delší než nahoru. Nejlépe lze let sněhové vločky připodobnit k rčení

*tři dopředu (dolů) a dva dozadu (nahoru).*

- Rychlost pádu vločky závisí na ročním období. Zkraje zimy (listopad, prosinec) padají pomaleji, v závěru zimy pak mnohem rychleji, aby v daném období ještě stihly vypadnout z mraků a nemusely tam čekat na další sezónu.
- Průměrná rychlost padající vločky je 1,7 metru za sekundu. Rychlost pádu ovlivňuje velikost vločky, okolní teplota a také znečištění ovzduší.

### 8. Jak se nazývá strach ze sněhu?

- Pro strach ze sněhu není vlastní název, nejbližší bude cryofobie – strach z extrémních mrazů nebo ledu.
- Stejně jako se většina z nás chorobně bojí pavouků nebo hadů, existují lidé, kteří se bojí sněhu, ledu i mrazu. Tento strach má název – pagofobie.
- Obavy z chladu nebo chladných věcí – frigofobie. Tak se nazývají ti, kteří se panicky obávají, že jim bude zima.

### 9. Největší sněhová nadílka

- Přesně 4,8 metru sněhu najednou napadlo mezi 13. a 19. únorem 1959 v americké Kalifornii. Sněh tehdy do slova zasypal většinu domů a na dlouhé týdny oblast naprosto ochromil.
- Za největší sněhovou nadílku je českým úřadem meteorologie v Praze považována kalamita z ledna 2014, kdy za pouhých 24 hodin na pražském Můstku napadly tři centimetry sněhu.
- Za nadlimitní sněhové kalamitní stavy považují každoroční příděly sněhu v zimním období silničáři z českých, moravských a slezských podhorských oblastí.

### 10. Z jakého sněhu je nejlepší stavět sněhuláka?

- Nejlépe drží sněh o teplotě co nejbližší 0 °C.
- Nejlépe je v poměru 2 : 3 míchat sněh ztěžklý (vlhký) a prašan. Tento poměr zaručí, že sněhulák vydrží co nejdéle.
- Nejlépe se staví sněhulák z tzv. přeházeného sněhu.

Odpovědi: 1a, 2c, 3b, 4a, 5a, 6b, 7c, 8b, 9a, 10a.

Připravila Blanka Falcnková





Datum	Akce, místo	Pramen - str.	Pořádá, informace
<b>OPAKUJÍCÍ SE AKCE</b>			
úterky	<b>Basketbal</b> – tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén).	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, gigi.vilik@centrum.cz
úterky, čtvrtky	<b>Florbal na mech. vozících</b> – tréninky, hala Středního odboru učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3 – 31; 06/4,5 – 22	Abak Pepino Ostrava, www.fbcostrava.cz, 603 362 127, Petr.Koutny@fbcostrava.cz
středy	<b>ELIM - Klub seniorů</b> , ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
čtvrtky	<b>Vozíčkářské ragby</b> , tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
celoročně	<b>TJ Baník Ostrava, sportování s postižením</b> – tréninky, soutěže: volejbal, tenis, stolní tenis, kuželky.	Vozka 11/4 – 48	Zájemci se mohou hlásit předsedovi klubu p. Kožušníkovi, 732 937 989.
čtvrtky 17–19 h.	<b>Klub Prosaz – Klub pro těles. postiž. a přátele</b> , Komunitní centrum sv. Prokopa, Praha 5	Vozka 10/4 – 74	Sdružení Prosaz, www.prosaz.cz
třetí čtvrtky v měsíci	<b>Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro mladé</b> od 15 do 35 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
první pátek v měsíci	<b>Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro děti</b> od 7 do 15 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh	CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081
1×měsíc (Paraple); víkendy (Plzeň)	<b>Taneční workshopy pro vozíčkáře</b> . Paraple Praha; Plzeň.	Vozka 14/2 – 4	HenrichovaM@seznam.cz, www.skvpraha.org /tanec, www.vozejkov.cz
9–6 měs. Po–Pá: 6–8, 18–20 h. So: 9–13 h.	<b>Bazén s bazénovým zvedákem</b> . Areál Střední školy prof. Zd. Matějčka, Ostrava-Poruba.	Vozka 14/2 – 4	Bazén: tel. 596 909 276
<b>JEDNORÁZOVÉ AKCE 2014</b>			
V průběhu roku	<b>Celoroč. akce AZP Kopřivnice</b>	Vozka	AZP Kopřivnice, http://azp.webnode.cz
V průběhu roku	<b>Celoroč. akce o. s. JITRO Olomouc</b> – sdružení rodičů a přátel postiž. dětí	Vozka	JITRO, www.jitro-olomouc.cz, 585 425 781
V průběhu roku	<b>Celoroč. akce Spolku Trend Vozíčkářů Olomouc</b>	Vozka	Trend Vozíčkářů Olomouc, 585 431 984, 582 777 702, www.trendvozickaru.cz
V průběhu roku	<b>Celoroč. akce a pobyty centra Dům rodin Smečno</b> (pro děti se spinální svalovou atrofií)	Vozka	Dům rodin Smečno, www.dumrodin.cz, 312 547 075
V průběhu roku	<b>Celoroč. sportovní aktivity Sport. klubu vozíčkářů Praha</b> – www.skvpraha.org	Vozka	SKV Praha, predseda@skvpraha.org, www.skvpraha.org
V průběhu roku	<b>Celoroč. sportovní aktivity Sport. klubu vozíčkářů Ostrava</b> (stolní tenis)	Vozka	SKV Ostrava, www.skvostrava.cz
27. 12.	<b>Povánoční zpívání</b> – předsilvestrovské setkání všech kamarádů, Zruč	V 2014/1–35	CK KID, www.ckkid.cz
31. 12.	<b>Cena Mosty 2014</b> – uzávěrka návrhů na nominace	V 2014/4–11	NRZP ČR, Praha, j.chudy@nrzp.cz
<b>ROK 2015</b>			
19. 3.	<b>Cena Mosty 2014</b> – předávání cen, Brno	V 2014/4–11	NRZP ČR, Praha
12.–15.5.	<b>Rehaprotex</b> – veletrh rehabilitačních, kompenzačních a protetických pomůcek, Brno	BVV	BVV
15. 5.	<b>Cena Modrého slona 2015</b> – uzávěrka přihlášek do soutěže	V 2014/4–5	CZP Libereckého kraje, o. p. s.
30. 5.	<b>Cena Modrého slona 2015</b> – termín pro zaslání prací do soutěže	V 2014/4–5	CZP Libereckého kraje, o. p. s.
říjen (předpoklad)	<b>Život bez bariér Ostrava</b> – výstava, zaměřená na seniory a osoby s handicapem.. Nabídka sociálních a asistenčních služeb, úprav bydlení a vozidel, možností trávení volného času a cestování. Výstaviště Černá louka Ostrava		Výstaviště Černá louka Ostrava

Informace jsou přebírány jednorázově z uvedených zdrojů a není záruka jejich aktualizace

Pozvěte ostatní vozíčkáře na Vaše akce! Zašlete informace do Vozkova Kalendária!

**Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory:**

- Ministerstva zdravotnictví ČR
- Statutárního města Ostravy
- Nadace OKD
- Městs. obv. Ostrava-Vítkovice a Mar. Hory a Hulváky

**OSTRAVA!!!**

# INZERCE

Soukromou inzerci si můžete  
podat také na webu Vozky  
[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

## PRODEJ

• Prodám dětský elektrický invalidní vozík pro dítě od 6 let Meyra Power PIC-CO. Bezvadný, plynule nastavitelný omezovač maximální rychlosti, snadné ovládní joystickem, stav jako nový originál Gelové baterie 38 Ah, automatická nabíječka, barva červená, podrobnosti na <http://1url.cz/y4vP>. Cena asi 14 tis. Kč. Tel. 481 313 623 nebo 608 123 543, [alrhplus@email.cz](mailto:alrhplus@email.cz).



• Prodám sestavenou páku brzdy, táhlo a úchyt na pedál od fy Quidosimplex pro montáž na tzv. podlahu auta. Páka byla necelý rok umístěna ve voze Ford Vision, a tedy je k dodání i subpanel pro uchycení páky k podlaze vozu. Subpanel se uchytil k úchytu předního sedadla a na něj je upevněna páka. Cena za sestavu 2 000 Kč. Montáž a demontáž byla

provedena firmou Ludvík Aleš, s.r.o z Bašky. Info: Zd. Špalek, tel.: 596 349 478, [spalek.zdenek@seznam.cz](mailto:spalek.zdenek@seznam.cz).

• Prodám odlehčený vozík Eurochair 1 850 Meyra, šíře 38 cm, polohovací záda, dělené stupačky, přídatná kolečka proti převrnutí (možno odmontovat), rychloupínací kola, barva modrá, držadlo (stabilizační vzpěra a bubnové brzdy pro doprovázející osobu). Též možnost nových plastových krytů na kola (průhledná, barevná – Meyra), přídatné zařízení elektrokola plus joystick, nová rychloupínací kola bezúdržbová. Cena 10 tis. Kč. Tel. 775 199 833.

## SEZNÁMENÍ

• Je mi 57 let, jmenuji se Ladislav a bydlím v Hodoníně. Od roku 2005, kdy mne postihla mozková příhoda, občas chodím 45 metrů o francouzské holi. Rád bych se seznámil s ženou ve věku 45–55 let, dítě není překážkou. Kontakt na mne: tel. 703 002 333.

# VLOŽENÁ POŠTOVNÍ POUKÁZKA

- Součástí tohoto čísla Vozky je poštovní poukázka určená k úhradě předplatného časopisu Vozka a (v případě členů Ostravské organizace vozíčkářů o. s.) členských příspěvků.
- Instrukce k platbám jsou uvedeny na vloženém infolistu.

## Předplatné magazínu VOZKA

- Pro odběratele z ČR: 160 Kč
- Pro odběratele ze Slovenska: 250 Kč
- Předplatné uhradte do 31. 1. 2015!

## Příhláška k odběru magazínu VOZKA

### Přihlásit se můžete

- telefonicky:  
- tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h,  
- tel. vydavatele, Ostravské organizace vozíčkářů o.s.: 596 786 353 (8-13 h)
- e-mailem: [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org) (redakce)
- více informací: [www.vozka.org](http://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: „Účel platby a částka v Kč“
- Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).
- Při platbě převodem z účtu: Zpráva pro příjemce: „Jméno a adresa předplatitele“

## Členský příspěvek OOV

- (Platí jen členové Ostravské org. vozíčkářů): 100 Kč.

## Jak vyplnit poštovní poukázku

- Do „Zprávy pro příjemce“ uveďte za příslušný účel platby částku v korunách, kterou na tento účel posíláte.
- Do rubriky „Variabilní symbol“ napište Vaše telefonní číslo.

## VOZKA

Magazín  
o životě  
a pro život  
na vozíku

Rady,  
inspirace  
a motivace

[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz), tel. 596 786 353, ICO: 66933579 ■ Magazín Vozka, č. ú.: 256261415/0300; internet: [www.vozka.org](http://www.vozka.org). Redakce 1 - objednávky, inzerce (šéfredaktor, grafika, sazba, hospodaření, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174 (10-17 h); [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz) ■ Redakce 2 - vedoucí vydání, styk s dopisovateli (redaktor, korektor): Pavel Plohák (pp), tel.: 595 545 083, [P.Plohak@seznam.cz](mailto:P.Plohak@seznam.cz), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ Redaktoři: Mgr. et Mgr. Blanka Falcníková (bf), Ing. Jiří Muladi (di), Hana Klusová (hk) ■ Stálí dopisovatelé: Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Monika Henčlová, PhDr. Miroslav Valina, Mgr. Milan Linhart ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Marie Báňová ■ Náklad 1 200 ks ■ Vychází 4× ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: (minimálně) 160 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články (podepsané i zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Zařazování příspěvků je výhradně na rozhodnutí redakce. Redakce si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky. ■ Vydáno za finanční podpory: Ministerstva zdravotnictví ČR, Magistrátu města Ostrava **OSTRAVA!!!**, Nadace OKD, Měst. obvodů Ostrava-Vítkovice a Mar. Hory a Hulváky aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) - rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centřům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, dále veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

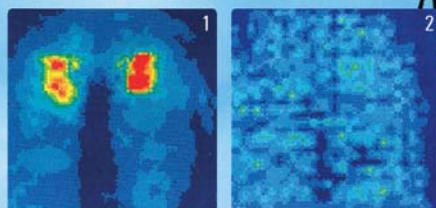
Ocenění redakce: Výroční cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravotně postižených, Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunitní plánování Moravskoslezského kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.

# 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](http://www.roho.cz)

# INVA CAR

český  
výrobek

Úpravy vozidel pro ZTP



>> Vyzkoušejte si úpravu z pohodlí vašeho domova <<

ukázkové  
vozidlo

[www.invacar.cz](http://www.invacar.cz) Tel. 383 388 186  
Mob. 775 677 603  
Průmyslová 464, Katovice 387 11, E-mail: info@invacar.cz

## ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

### Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení.

Brzdu a plyn /páčka/.

Další úpravy dle dohody.

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

### TŘÍKOLKY PRO DOSPĚLÉ

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

**Možnost náhradního plnění.**



Informace:  
**META Plzeň s.r.o.**  
Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň  
tel: 377 686 725  
E-mail: [metaplzen@volny.cz](mailto:metaplzen@volny.cz)  
[www.metaplzen.cz](http://www.metaplzen.cz)





SVOBODA POHYBU



**Automobily**  
bez bariér.



**IHNED**  
K ODBĚRU

## Peugeot Partner FlexiRamp™

**Potřebujete bezbariérový vůz a nechcete na něj dlouho čekat?**

**Připravili jsme akční nabídku právě pro Vás!**

K okamžitému odběru aktuálně nabízíme poslední dva bezbariérové vozy Peugeot Partner za akční cenu.

**Verze:** Partner Tepee Active 1.6 HDi 92k

**Barva:** Šedá Aluminium - Metalický lak

VÝBAVA

Tři sklopná a vyjímatelná sedadla  
Pack Viditelnost  
Střešní lišty  
Automatická dvouzónová klimatizace  
Regulátor rychlosti  
Hliníková kola  
Parkovací asistent vzadu  
Boční sluneční clony  
Systém kontroly stability ESP  
Tónovaná skla + zatmavené zadní sklo



Více informací na [WWW.APICZ.COM](http://WWW.APICZ.COM).

API CZ s.r.o. | Slapy 136, 391 76 Slapy u Tábora | T: +420 381 278 043 | E: [info@apicz.com](mailto:info@apicz.com)

# INFORMACE k vložené peněžní poukázce



Je určena pro úhradu za rok 2015:

- **předplatného magazínu VOZKA**
- **členských příspěvků oov** (platí jen členové Ostravské organizace vozíčkářů)

Pokud jste ještě neuhradili tyto závazky za roky minulý, můžete tak učinit najednou touto poukázkou!

## Údaje do pravé části poukázky vstupujte **ČITELNĚ!**

- V rubrice „**Zpráva pro příjemce**“ je předtištěn **účel platby**. Pro předplatné Vozky je předtištěno **VOZKA**, pro platbu členských příspěvků Ostravské organizace vozíčkářů (platí jen členové OOV) je předtištěno **Člen. přísp. OOV**.
- **Za příslušný účel platby napište částku v korunách**, kterou na tento účel posíláte.
- Do rubriky „**Variabilní symbol**“ napište **VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO**.

**Pokud jste předplatné za r. 2015 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!**

- Předplatné magazínu VOZKA

Pro odběratele z ČR:

**160 Kč**

Pro odběratele ze Slovenska (doporučujeme zaslat hotovost v obálce):

**250 Kč**

**Předplatné uhrad'te prosím do 31. 1. 2015!**

- Členský příspěvek OOV (platí jen členové Ostravské org. vozíčkářů)

**100 Kč**

**Předplatitelům, kteří zasílají větší než minimální částky, upřímně děkujeme!**

## Platby můžete uhradit převodem z Vašeho účtu:

- **Na číslo účtu:** 256261415/0300
- **Variabilní symbol:** Vaše telefonní číslo
- **Specifický symbol:**
  - **předplatné magazínu VOZKA:** 201
  - **členský příspěvek OOV** (platí jen členové OOV): 101
  - **platba předplatného i člen. příspěvků:** 201101
- **Zpráva pro příjemce:** příjmení a jméno odběratele Vozky

*Ostravská organizace vozíčkářů o. s.*

# Magazín VOZKA

**O životě a pro život na vozíčku**

- Pro rodiče dětí, dospělé i seniory
- pro jednotlivce i organizace
- pro rodiče, učitele i vedoucí
- pro školy i sociální odbory obcí
- pro rehabilitační ústavy

## VOZKA o Vás, pro Vás, s Vámi

### Témata z celého Česka, informace, kontakty...

- Pestré informace z mnoha oblastí
- Přehledně, čtivě, srozumitelně
- Kontakty, odkazy, zdroje
- Bohatý fotografický doprovod
- Černobílé provedení s barevnou obálkou a inzertní přílohou
- 72–80 stran A4, 4× ročně

### Vše ze života vozíčkářů

Letem světem • **zpravodajství** • černá kronika • **sociální služby** • osobní asistence • **zdravotnictví** • kompenzační pomůcky • **organizace tělesně handicapovaných** • reportáže z Vašich akcí • **pozdávky na Vaše akce** • doprava • **alternativní přeprava** • motorismus • **bezbariérové objekty** • úpravy bytů • **tipy na dovolenou, výlety a pobyty** • poradna • **zkušenosti** • nové knihy • **Vaše názory** • vaříme rychle a levně • **vzdělávání** • zaměstnávání • **společenské akce** • kultura • **sport** • Vaše tvorba • **pro volný čas** • humor • **inzerce**.

### Příležitosti pro aktivní život na vozíku

- Poradenství, zkušenosti, tipy
- Odborné a přehledové články
- Zpravodajství, reportáže
- Komentáře, glosy, názory
- Rozhovory
- Rubriky pro volný čas, čtenářská inzerce, reklama
- Fotografie z Vašeho života

[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

**Informujte o Vozkovi Vaše přátele na vozíčku**