



VOZKA

www.vozka.org
ročník XXIII
březen 2020

Magazín o životě a pro život na vozíku

1



Modely sakrálních staveb
Jana Blizňáka

Magický tanec
Marisy Hamamoto

**Navštivte bezbariérový zámek
Kynžvart**

Foto: fototéka NPÚ



Ocenění Zlatý Rehaprotex
na veletrhu Rehaprotex v Brně 2019



PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | servis

ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**

rychlost | skladnost | jednoduchost
jedinečný způsob pohybu

www.RUCNIOVLADANI.cz

www.HURT-e.cz

HURT s. r. o.

Bambousek 664

281 26 Týnec nad Labem

Česká republika

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

E-mail: info@rucniovladani.cz

www.facebook.com/rucniovladani

Poradce pro Moravskoslezský kraj - tel. +420 724 314 876

Poradce pro Zlínský a Olomoucký kraj - tel. +420 736 617 416



Letem světem

Neziskovka roku 2019

Už po sedmé udělovala Nadace rozvoje občanské společnosti (NROS) společně s partnery ocenění Neziskovka roku. Během slavnostního večera v pražské Malostranské besedě převzaly v polovině ledna prestižní titul a nádhernou trofej ve tvaru hranolu z optického skla neziskové organizace ve čtyřech kategoriích (malá, střední a velká organizace, Cena veřejnosti).

V kategorii Malá neziskovka získala 1. místo Tělocvičná jednota Sokol Milovice, kategorii Střední neziskovka ovládla Na počátku, o.p.s., a Velkou neziskovku vyhrála Linka bezpečí z.s. Cenu veřejnosti si už podruhé vydobyl Hospic sv. Jana N. Neumanna, o.p.s., z Prachatic.

Výlety bez bariér

Máte omezenou pohyblivost a plánujete vyrazit na výlet? Využijte tipů portálu Aktivní život.cz v sekci *Výlety bez bariér*.

Najdete tam prověřená doporučení na ubytování v celé ČR, k návštěvě knihoven, hradů a zámků, přírodních koupališť, pražských divadel a mnoho dalších tipů.

Máte sami nějakou praktickou a pozitivní zkušenost s návštěvou zajímavého místa? Napište o ni na email: info@aktivnizivot.cz.

Duhové křídlo 2020

Pardubický kraj a Národní rada osob se zdravotním postižením Pardubického kraje vyhlašují osmý ročník ceny, která je udělena zaměstnancům, organizacím a dobrovolníkům, kteří pracují v sociálních službách ve prospěch osob se zdravotním postižením. Cena je udělována v kategoriích Profesionál, Dobrovolník/Filantrop, Poskytovatel sociálních služeb a Cena Michala Hašta za celoživotní práci ve prospěch osob se zdravotním postižením.

Návrhy na nominace do jedné nebo více kategorií mohou podávat fyzické i právnické osoby na příslušných formulářích, které lze vyplnit a elektronicky podat na www.duhovekridlo.cz. V tištěné podobě si je mohou vyzvednout v sídle NRZP Pardubického kraje, Erno Košťála 1013,

530 12 Pardubice. Uzávěrka došlých návrhů bude k 31. květnu 2020.

Vítěze všech kategorií organizátor vyhlásí na slavnostním předáváním cen 30. září 2020 od 15 hodin v Multifunkčním centru Fabrika ve Svitavách.

Jan a Václav Neckářovi pomáhají lidem s afázií

AfaSlovník, první aplikace v Česku, která učí pacienty po mrtvici mluvit, je po měsících testování v ostrém provozu. Její spuštění symbolicky k Evropskému dni logopedie (6. března) doprovázela osvětová kampaň věnovaná afázii. Tváří kampaně je zpěvák a herec Václav Neckář, který si onemocněním sám prošel. Aplikace, jejíž vývoj podporuje Nadace Vodafone, dosáhla před oficiálním spuštěním na 1200 uživatelů z řad pacientů i logopedů. Seznámit se s ní můžete také 12. října v Kongresovém centru Praha na konferenci INSPO.

Více na: afaslovník.cz.

Na Sněžku pro Filipa



Letošní osmý ročník charitativního výstupu na Sněžku se bude konat pro Filipa Veselého

z Litvínova, kterému lékaři museli amputovat obě nohy pod kolenem.

Peníze Fila potřebuje na sportovní protézy, které nehradí pojišťovny. Tradiční akce Nadačního fondu Klapeto by se měla uskutečnit poslední květnovou sobotu – 30. 5. 2020 v Peci pod Sněžkou.

Více na: www.klapeto.eu.

Krizová linka EDA slaví pět let a bude se rozšiřovat

Už pět let se mohou lidé v obtížné situaci obracet na krizovou linku EDA. Tato služba, určená pečujícím o děti se závažnou diagnózou, ohrožením vývoje či postižením, je v Česku jediná svého druhu. Každoročně se na ni formou telefonického hovoru nebo chatu obrací několik stovek klientů, zejména rodičů. Stále častěji jsou to ale i lidé, kteří sami potřebují pomoc.

„Plánujeme působnost linky rozšířit tak, abychom mohli pravidelně poskytovat krizovou intervenci i těmto klientům,“ dodává Petra Mžourková, ředitelka organizace EDA.

Zájemci se mohou na linku obrátit bez jakýchkoliv obav, protože je zcela anonymní a je zdarma. Kromě telefonické linky 800 405 060 je k dispozici chat na: www.elinka.iporadna.cz. Na stránkách www.eda.cz mohou klienti využít také e-mail: linka@eda.cz.

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–5
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	6–13
VZDĚLÁVÁNÍ.....	14–18
ZDRAVOTECHNIKA	19–23
ZDRAVOTNICTVÍ	24–27
KULTURA	28–32
SPORT	33
DOPRAVA	34–36
CESTOVÁNÍ	37–46
POBYTY	14–17, 43
PORADNA	47–51
LIDÉ, VZTAHY	52–58
LITERÁRNÍ DÍLNA	56–57
HISTORIE	59
VOLNÝ ČAS	60–62
ČTENÁŘSKÁ INZERCE, TIRÁŽ	63

ROZHOVORY	33, 44, 52
SOUTĚŽE	55, 32, 60
HUMOR	56, 57

NEBE A DUDY	11
NOVINKY V LÉČBĚ RS	26
KRIZOVÁ MODRÁ LINKA	35
TANZANIÍ NA VOZÍKU	38
BEZBAR. ZÁMEK KYŇZVART	40

Víte, že...

... mezi obyvateli ČR ve věku 15 a více let, kteří žili v soukromých domácnostech, bylo podle výběrového šetření Českého statistického úřadu v roce 2018 přibližně 13 % osob se zdravotním postižením? Celkem se jednalo o 1 152 000 lidí...

■ U více než poloviny (56 %) z nich posoudil zhoršený zdravotní stav lékař a byl jim přiznán invalidní důchod nebo příspěvek na péči či na mobilitu nebo získali průkaz osoby se zdravotním postižením (TP, ZTP, ZTP/P).

■ Žen se zdravotním postižením bylo v Česku více než mužů a představovaly 56 % všech osob se zdravotním postižením.

■ Struktura příčin zdravotního postižení se liší v závislosti na věku. U osob starších 80 let hrají větší roli nemoci (85 % výlučně a 10 % v kombinaci s jinou příčinou), u nejmladší věkové skupiny 15 až 34 let je příčinou zdravotního postižení z 61 % vrozená vada (51 % výlučně a v 10 % v kombinaci s onemocněním) a z 8 % úraz. Úrazy byly sice nejméně častou příčinou vzniku zdravotního postižení, ale u osob ve středním věku 35 až 64 let se podílely na vzniku postižení z 15 % (včetně kombinací úrazu a jiné příčiny).

Kronika

Inspirativní příběhy a počiny

Handicapovaný mladík z Francie studuje v České republice



Maël Boissinot

Zdroj: Michal Bělský, idnes.cz,
foto: Jihočeská univerzita

Francouz Maël Boissinot je prvním handicapovaným zahraničním studentem na Jihočeské univerzitě v programu double degree – studiu, jehož absolventi získají dva vysokoškolské diplomy. Jako kvadruplegik upoutaný od narození na ortopedický vozík bere svůj roční pobyt na jihu Čech i jako výzvu.

„Samozřejmě jsem měl na začátku strach, protože jakákoliv cesta je pro mě organizačně náročná. Ale vždycky jsem se chtěl při studiu podívat mimo Francii, což se mi díky spolupráci univerzity podařilo,“ říká pětadvacetiletý Boissinot, který ve Francii studuje španělštinu pro mezinárodní obchod na Université de Bretagne-Sud v Lorientu a v Budějovicích ten samý obor na filozofické fakultě. Velkou roli v jeho pobytu na jihu Čech sehrálo také univerzitní Centrum podpory studentů se specifickými potřebami.

Největší rozdíly mezi studiem vidí hlavně v době, kterou musí ve škole strávit.

„Ve Francii máme mnohem více přednášek a seminářů, na druhou stranu ale nemusíme dělat tolik úkolů a seminářních prací. Odlišný je taky systém zkoušení, protože doma musím všechny zvládnout do dvou týdnů maximálně na dva pokusy, tady je to pro mě o dost jednodušší,“ říká Boissinot.

Výběr cílového města byl pro něho jasnou volbou už jenom kvůli partnerství, které obě univerzity mají. Studenti jedné z nich totiž mohou získat v bakalářském programu druhý titul, a to díky ročnímu pobytu na druhé univerzitě. Boissinot nezastírá, že ho lákala právě tato možnost.

„Dozvěděl jsem se to od českých kolegů, kteří byli na pobytu u nás ve Francii. Samozřejmě je to hlavní důvod, proč jsem do toho šel. České Budějovice jsou město s krásnou architekturou a velkým množ-

stvím zeleně v centru,“ vysvětluje. Pochvaluje si i místní veřejnou dopravu.

„Překvapila mě úroveň autobusů, které jsou pro vozíčkáře skvěle přístupné. Ale hlavně městská doprava funguje i v noci, to skutečně oceňuji,“ líčí Boissinot.

Kromě města mu učarovala i samotná univerzita. Chválí si zejména výuku jazyků nebo otevřenost kampusu.

„Mohu tu být se spoustou spolužáků, s nimiž se setkáváme ve studentském klubu. Skvělé je, že se tu také naučím něco málo česky. Zatím tedy umím jen pár frázi, ale pomáhá mi to v komunikaci s asistenty,“ říká Boissinot.

Mladý Francouz se ale nespokojí jen s výukou v areálu Jihočeské univerzity. Na konci letního semestru totiž plánuje absolvovat stáž v českobudějovické Mardetě.

„Je to zatím velmi čerstvé a je to pro mě hlavně nutnost, protože ji ke svému studiu musím mít hotovou. Nebýt jednoho z kamarádů na univerzitě, který mi dal tip, těžko bych teď nějakou měl,“ vysvětluje s tím, že zde bude pracovat na pozici asistenta manažera exportního oddělení.

„Je to přesně ten obor, který studuji. Myslím si, že bych mohl díky znalosti francouzštiny i španělštiny firmě skutečně pomoci,“ konstatuje Boissinot, který si zároveň chválí i zázemí společnosti. Jako vozíčkář si totiž musí hlídat každý detail běžného života, zejména toho pracovního, a plánovat tak veškerý svůj pohyb s předstihem.

Jeho roční pobyt však není jen studium nebo pracovní stáž, Boissinot si najde čas i na své koníčky.

„Díky volnějšímu studijnímu plánu je to pro mě jednodušší. Rád jezdím s kamarády do města a přivezl jsem si s sebou z Francie kytaru, na kterou moc rád hraji,“ říká student a dodává, že nejraději má rockovou a metalovou muziku.

„Rád si k tomu také zaspívám, ale to raději v soukromí,“ vypráví se smíchem.

Turista roku? Vozíčkář zvládl návštěvu Punkevních jeskyní



Václav Uher na dně Macochy

Zdroj: Vladimír Klepáč, Právo,
foto: archiv Václava Uhra

Pokud by se letos na konci roku v Moravském krasu udělovalo ocenění

turista roku, byl by zřejmě horkým kandidátem pětadvacetiletý Václav Uher z Prahy. Ten si totiž zajel po 25 letech do Punkevních jeskyní. Vše zvládl úplně sám, přestože je upoutaný na elektrický vozíček.

Nejnáročnější nebyla cesta vlakem ani prohlídka podzemí, ale přejezd mezi Blanskem a vstupem do jeskyní.

„Jde o osmikilometrovou trasu, kterou lze s přestávkami na obdivování přírody a rampouchů u cesty zvládnout za hodinu a půl,“ řekl Právu Uher.

Jeho výprava z hlavního města až do srdce Moravského krasu ukázala, že ji jsou schopni uživatelé elektrických vozíčků zvládnout sami, a to i za mrazivých dní a bez cizí pomoci. Uher má sice asistenta, ten mu ale onemocněl. A tak si den dopředu vyhledal nízkopodlažní vlak, který jej pak přepravil z Prahy až na blanenské železniční nádraží.

Od další cesty jízdy s vozíčkem do srdce krasu ho neodradilo ani mrazivé počasí. Vozíček si to jel rychlostí 12 km/h ke Skalnímu mlýnu, který je turistickým centrem krasu, a pak dál Pustým žlebem až ke správní budově Punkevních jeskyní. Tam už měl rezervovaný vstup.

„Mile mě překvapila laskavost všech pracovníků správy jeskyní. Na vstup do podzemí jsem si měl počkat, ale vzali mě přednostně. Naštěstí jsem prý skupinkám turistů nezpůsobil potíže,“ doplnil Uher.

Podzemí měl téměř sám pro sebe. Jeskyněři mu vyčlenili hned dvě průvodkyně. Jedna se postarala o výklad, druhá pomáhala s vozíčkem ve strmějších úsecích.

Při prohlídce se dostal až na suché dno propasti Macochy, kde byl naposledy před pětadvaceti lety, a to jako desetiletý školák se svojí rodinou.

Asi nejsilnějším zážitkem byla prý zastávka u jezírka v Předním dómu. Má totiž dokonalou akustiku, a tak slouží i jako koncertní sál. V sále, v němž jsou osvětleny jen četné krápníky, zazpívala jedna z průvodkyň vozíčkáři *Kyrie eleison*, tedy známou církevní skladbu *Pane, smiluj se*, která má v jeskyni jedinečný náboj.

Čtenáři VOZKY vědí, že Václav Uher patří k dobrodruhům na vozíčku. Pouští se na něm i na daleké cesty. Projel na něm třeba Andalusii. Ochrnul v roce 2001 po pádu ze stromu, kdy se coby student lesnického učiliště pokoušel ve výšce pěti metrů přeskočit z koruny jednoho stromu do koruny sousedního.

„Byla to klukovina. To ale neznamená, že život končí. Cestovatel z řad vozíčkářů musí být jen o něco trpělivější a usměvavější než ostatní. Pak mu mnozí na jeho výpravách rádi pomohou,“ dodal Václav s úsměvem.

Napsali jste nám



Díky, České dráhy!

České dráhy poslaly spolku Ostravská organizace vozíčkářů (správní radě prostřednictvím jejího předsedy Tomáše Dvořáka) odpověď na jeho podnět ke změně přístupnosti čekárny ČD Lounge ve stanici Ostrava-Svinov (VOZKA č. 4/2019, str. 6).

Vážený pane Dvořáku, rádi bychom touto cestou reagovali na Váš podnět ve věci umožnění pobytu hendikepovaným cestujícím jiných železničních dopravců v čekárně ČD Lounge stanice Ostrava-Svinov.

Péči o své zákazníky, se zvláštním důrazem na uživatele invalidních vozíků, považují České dráhy za svůj prvořadý úkol, přičemž z Vašeho podnětu není patrné, zda jste se v této věci obrátili na dopravce, jehož služeb člen Vaší organizace při své cestě využil, případně jaká byla jeho reakce.

Positivně vnímáme Vaše alespoň částečné pochopení pro dodržení postupu našeho zaměstnance, neboť speciální čekárny ČD Lounge jsou opravdu určeny výhradně cestujícím Českých drah. Zároveň bychom se jen velmi neradi pouštěli do polemiky ohledně využití těchto prostor.

Po vyhodnocení celé situace v širších souvislostech jsme náš postoj v případě ČD Lounge Ostrava-Svinov korigovali a v mimořádných případech, zcela nad rámec našich přepravních podmínek, budeme připraveni v obdobných situacích (chladné počasí, aktuálně volná kapacita) uživateli invalidního vozíku, využívajícímu služeb jiných dopravců, vstup do této speciální čekárny umožnit.

S pozdravem

Ing. Radovan Šindlář, MPA
Manažer Regionálního pracoviště
organizační jednotky
Zákaznický personál Ostrava
České dráhy, a.s.

Na pobyt v RÚ Chuchelná vzpomínám rád

(Reakce na článek Milana Linhartu z VOZKY č. 4/2019, str. 28–29)

Zdravím celou redakci a přeji vše dobré v roce 2020.

Dostal jsem nový magazín č. 4 a překvapeně jsem si přečetl článek pana Milana Linhartu o rehabilitačním ústavu v Chuchelné. Jsme lidé různí a každý vnímáme situace jinak. Jsem oboustranný amputař, pohybuji se na mechanickém

vozíku. Je to už skoro osm let, co jsem pět týdnů pobýval v Chuchelné. Vzpomínám na pobyt rád. V přestavěném zámku se mi líbilo, je pravda, že chodby jsou úzké, moc místa tam není, ale s tím se těžko něco dá dělat.

Venku jsme jezdili různě, třeba na hřiště na pivo, samozřejmě jsem byl několikrát v cukrárně i v obchodě, i do kostela jsem se podíval. Na rozdíl od pana Linhartu jsem neměl žádný problém se do zmíněných míst dostat. Ani na personál si nemohu stěžovat. Lékaři i sestry byli milí a ochotní. Ostatní spolubydlíci si taky na nic nestěžovali a s personálem neměli problémy. Bohužel jsem byl v Chuchelné pouze jednou, ale na pobyt tam stále velmi rád vzpomínám.

Napsal jsem svůj názor na RÚ Chuchelná a byl bych rád, kdyby si díky němu čtenáři „poopravili“ pohled na toto velmi prospěšné zařízení, který mohli získat po přečtení článku pana Linhartu.

Antonín Beneš,
Následovnice

Život bez bariér v Nové Pace: Dobrá rada nad zlato

Vážení,

v Nové Pace v prostorách bývalé nemocnice a kláštera sídlí nezisková organizace Život bez bariér, z.ú.. Hlavní činností je poskytování sociálních služeb, zaměstnávání lidí se zdravotním postižením, nabídka přechodného ubytování a rozsáhlá půjčovna kompenzačních pomůcek. Co konkrétně můžeme zájemci nabídnout? Jak můžeme pomoci? Mnozí se na nás obrátí s prosbou o pomoc. Ráda bych se podělila o několik případů dobré praxe:

- (Syn si zlomil nohu a potřebovala bych pro něho na dobu rehabilitace invalidní vozíček...)

Naše pracovnice zkontaktovala syna, informovala o možnostech rehabilitace a zapůjčila na dobu léčby vhodný invalidní vozík z naší půjčovny kompenzačních pomůcek.

- (Máme osmdesátiletou maminku na lůžku a nevíme, jak vše zajistit...)

Sociální pracovník odborného sociálního poradenství navštívil rodinu přímo v místě bydliště. Poradí, jak pečovat o své blízké. Poskytne informace ohledně příspěvků, pomůže navrhnout bezbariérovost v domě, poradí kde zapůjčit vhodnou kompenzační pomůcku, předá kontakty na sociální služby v okolí a s rodinou je

nadále v kontaktu.

- (Máme postiženou sestru, která nemá dostatek finančních prostředků, nechce být sama doma...)

Sestru jsme kontaktovali a nabídli jí bezplatnou službu sociální rehabilitace. Zde se naučila činnostem, které byly přínosem pro uplatnění se na trhu práce nebo pro práci přímo v naší chráněné dílně. Nabídli jsme jí možnosti dalšího vzdělávání nebo další navazující aktivity v rámci Lady clubu.

- (Manžel je dlouhodobě nemocný, nemůže pracovat, nemá důchod...)

Naše sociální pracovnice pomohla dotyčnému vybavit invalidní důchod, průkaz mimořádných výhod. Nabídla možnosti zápujčky vhodné kompenzační pomůcky. Organizace vlastní i bezbariérovou dopravu pro případný doprovod k lékaři.

- (Starám se o postiženého syna, nechodím do práce a jsem psychicky přetížena...)

Sociální pracovnice nabídla možnost umístění syna v denním stacionáři. Syn bude ve skupině sobě rovných, maminka si psychicky odpočine. Může si najít zaměstnání na kratší pracovní úvazek. Tím se zlepší jak finanční situace rodiny, tak i psychická dosavadní zátěž. Sociální pracovnice může i poradit a nabídnout vhodnou psychologickou poradnu nebo službu, která by pomohla v dané situaci.

- (Jsme v důchodu, děti bydlí daleko, nemáme nic moc na práci, rádi bychom se někam podívali...)

Informovali jsme seniory o poskytovaných službách sociální rehabilitace a denní stacionář. Nabídli možnost využít Gentleman club a Lady club. Jedná se o organizované aktivity na přání (výstavy, výlety s doprovodem), které jsou určeny pro tyto cílové skupiny.

- (Máme tatínka, který bydlí sám v domečku a již tuto situaci nezvládá...)

Sociální pracovník kontaktoval rodinu i tatínka. Nabídl možnost využít přechodné ubytování v našem bezbariérovém zařízení, popř. další námi poskytované služby – denní stacionář nebo sociální rehabilitaci.

Život bez bariér už více než 15 let pomáhá lidem se zdravotním postižením, seniorům ale i laicky pečujícím. Cílem je, aby každý kdo se na nás obrátí, našel pomoc pro zkvalitnění svého života. Veškeré informace jsou uvedeny na internetových stránkách www.zbb.cz.

Jitka Fučíková
Ředitelka Život bez Bariér, z.ú.

Představujeme:

Služby Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s., detašovaného pracoviště Bruntál

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s. už přes 10 let poskytuje sociální služby osobám se zdravotním postižením a seniorům na Bruntálsku. Posláním naší organizace je pomáhat osobám se zdravotním postižením a seniorům, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci, potřebují pomoc a podporu, poradit, zapůjčit kompenzační pomůcky či aktivně a smysluplně vyplnit svůj volný čas.

Rádi bychom vám blíže představili naši službu osobní asistence a s tím související službu individuální bezbariérové dopravy.

Osobní asistence

Osobní asistence je určena pro osoby starší šesti let, které z důvodu vysokého věku nebo zdravotního postižení potřebují pomoc druhé osoby. A to na místě a v čase, které si klient sám vybírá. Službu může klient čerpat v bytě, v domě nebo i na chalupě a může ji využít i při návštěvě nemocnice, vyřizování na úřadech nebo při studiu.

Osobní asistent nebo osobní asistentka pomáhá klientovi zařadit se zpět do běžného života, setrvat ve svém přirozeném prostředí a budovat sociální vazby s okolím. Stává se jeho společníkem, partnerem a prodlouženou rukou. Motivuje klienta k udržování nebo zlepšování stávajících schopností a dovedností, k samostatnému jednání a rozhodování, nakolik jeho zdravotní stav uvedené dovoluje. Osobní asistence také pomáhá klientovi opět prožívat a pěstovat jeho záliby a koníčky, kterým se kvůli zdravotnímu postižení nemohl věnovat. Také je vhodnou alternativou k ústavní péči, která nemusí být pro každého klienta přijatelnou volbou.

Osobní asistenti a osobní asistentky jsou lidé různého věku, pohlaví, původu, vyznání a zálib, ale jedno mají společné. Jsou to kvalifikovaní pracovníci s odpovídajícím vzděláním a srdcem na pravém místě, kteří chtějí pomáhat potřebným. Skrze povolání osobního asistenta nebo osobní asistentky naplňují svůj sen, a to být užiteční pro ostatní. Pomáhají osobám se zdravotním postižením překonávat zdánlivě nepřekonatelné bariéry, a tak zkvalitňují jejich každodenní životy.



Osobní asistentka pečs s klientkou dort

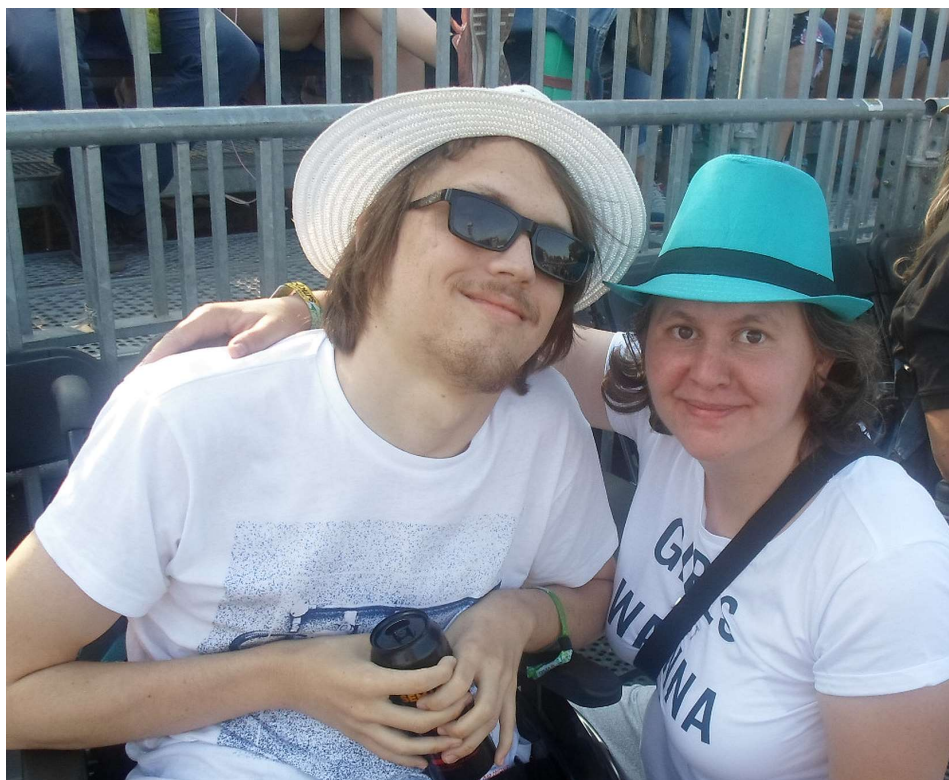
Individuální bezbariérová doprava i pro vozíčkáře na mechanickém

Klienti osobní asistence také mohou využívat službu individuální bezbariérové

dopravy. Detašované pracoviště Bruntál má k dispozici automobil Škoda Fabia kombi, s pomocí kterého mohou osobní asistentky přepravovat klienta i s potřebnou kompenzační pomůckou. Jsme schopni přepravit mechanické ortopedické



Služební automobil pro přepravu klientů osobní asistence



S klientem na festivalu Colours of Ostrava



Vánoční dílny pro děti a mládež



Karlova Studánka skrze objektiv fotoaparátu klienta osobní asistence



Osobní asistentka s klientkou při návštěvě kavárny

vozíky, speciální kočáry a různé typy chodítek.

Individuální bezbariérová doprava je možná v rámci celého Moravskoslezského kraje a využít jí mohou osoby se zdravotním postižením starší šest let. Osobní asistentka může jet s klientem na úřad, k lékaři, na nákup, do salonu krásy, na koncert, do školy – v podstatě kamkoliv, kam si klient přeje a kde se bez pomoci osobní asistentky neobejde.

Prostřednictvím individuální bezbariérové dopravy mohou osoby se zdravotním postižením i cestovat, a to na památky nebo místa, která jsou pro ně uzpůsobena. Oblíbenou destinací našich klientů jsou např. horské lázně Karlova Studánka, protože zde může osobní asistentka doprovázet klienta na mechanickém vozíku. Horské lázně dbají na bezbariérové přístupy do kaváren nebo restaurací a nabízí také možnost využití procházek v jedinečné přírodě Hrubého Jeseníku.

Pokud vás služba osobní asistence nebo individuální bezbariérové dopravy zaujala a chcete se dozvědět více informací, obraťte se prosím na níže uvedené telefonní číslo a domluvte si schůzku s koordinátorem osobní asistence.

Více informací o naší organizaci a nabízených službách naleznete také na našich webových stránkách www.czp-msk.cz.

Kontakt: Osobní asistence Bruntálsko, Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál, tel.: 554 718 068, 774 993 215, kontaktní osoba: Bc. et Bc. Karolína Čechilová.

*Foto: CZP MSK o.p.s., Bruntál
Karolína Čechilová*

(red)

Víte o novinkách z MIKASY?

Organizace rozšířila službu Sociální rehabilitace a připravuje projekt Homesharing – sdílení péče o děti s autismem

Nezisková organizace MIKASA z.s. rozšířila svou službu Sociální rehabilitace do dalších měst. Od 1. ledna 2020 nově působí v Opavě a Frenštátě pod Radhoštěm.

V rámci služby odborníci organizace s klientem nacvičují dovednosti, které mu dělají problémy. Učí se nakupovat, cestovat, zvládat administrativu nebo získat pracovní návyky. První fáze nácviků probíhá v tréninkových místnostech. V druhé fázi nácviků si klient procvičí vše, co se v tréninkových místnostech naučil – v reálném přirozeném prostředí.

Součástí služby je také podpora klienta při pohovorech či jednáních na úřadech. Díky tomu si klienti zvyšují sebevědomí. Čím více toho klient umí, tím sebejistějším se stává.

„Vnímáme to jako přirozenou součást cesty k samostatnému, nezávislému životu,“ uvádí sociální pracovníce Mgr. Veronika Lukešová.

Sociální rehabilitace MIKASA je zdarma díky příspěvkům Evropské unie, státu, Moravskoslezského kraje a jednotlivých měst. Jakoukoli další podporu organizace určitě ocení (materiálovou, finanční, nabídnutí bezplatných služeb – IT podpora, administrativa apod.).

Sociální rehabilitace v Opavě a Frenštátě pod Radhoštěm

■ **Opava** – Rooseveltova 886/47, kontakt: Mgr. Veronika Lukešová, tel.: 732 384 709, sropava@mikasazs.cz, provoz: středa 9–17 h.

■ **Frenštát pod Radhoštěm** – Kalusova 1170 (Klub důchodců), kontakt: Mgr. Veronika Lukešová (stejný tel., srfrenstat@mikasazs.cz), provoz: pondělí 9–17 h.

Veškeré informace o službě Sociální rehabilitace najdete na stránkách <https://mikasazs.cz/aktivita/socialni-rehabilitace-mikasa>.

Homesharing

Spolek MIKASA za finanční podpory Moravskoslezského kraje a odborné spolupráce se spolkem Naděje pro děti úplňku (homesharing.cz) připravuje realizaci projektu Homesharing pro Moravskoslezský kraj. Projekt na základě irského modelu přináší do České republiky nový koncept pomoci rodinám dětí s autismem



Sociální rehabilitace

(od útlého věku po dospělost). Jeho testováním se zabývá už rok v Praze a Středočeském kraji spolek Naděje pro děti úplňku a v Pardubickém kraji Rodinné integrační centrum.

Cílem homesharingu je odlehčit rodinám s dětmi s autismem v náročné péči. Rodiny s dětmi s autismem, mentálním a kombinovaným postižením jsou zatíženy téměř neustálou péčí o své děti, a to



Ilustrační foto: homesharing.cz

bez možnosti odpočinku, regenerace fyzických a psychických sil. Často se potýkají s nedostatkem či nedostupností sociálních služeb či volnočasových aktivit, a tak je péče o dítě s autismem plně na rodině.

Hostitel

Homesharing je sdílení péče o dítě s autismem prostřednictvím hostitelů. Hostitelem může být jakákoli plnoletá osoba, která je trestně bezúhonná. Může jít o pár, rodinu, případně jednotlivce, kteří mají základní zázemí a dobrý zdravotní stav (ať už po stránce fyzické či psychické). Předpokladem pro to, aby se stal člověk hostitelem dítěte s autismem, je především pozitivní nastavení vůči lidem s handicapem, tolerance, empatie, chuť poznávat nové věci, učit se a sdílet, ale také mít volný čas, který by naplnil smysluplnými aktivitami s dětmi s autismem.

Hostitelé procházejí vstupními konzultacemi, vzděláváním a následně jsou seznamováni s rodinami, ve kterých budou působit. Potom podle vlastních možností a potřeb rodiny zajišťují na přechodnou dobu (hodina, dvě, půlden, víkend) péči o dítě s autismem a umožní rodičům odpočinek, možnost zařídit si potřebné věci, věnovat se partnerovi nebo dalším dětem.

Dítě s autismem získá prostřednictvím Homesharingu nové podněty, nové zkušenosti a schopnosti, rozvíjí sociální vztahy. Vytváří se také svět dítěte bez rodičů, který vede dítě k větší samostatnosti.

Zájemci z řad pečujících nebo o hostitelsství mohou kontaktovat paní Ivanu Malcharovou na e-mailu homesharing@mikasazs.cz, popř. na telefonu 737 355 123.

Zdroj: Vendula Pělučová
MIKASA z.s.
(red)



Sociální rehabilitace

V Havířově si můžete objednat odlehčovací službu

Provozuje ji organizace Santé

Lidé, kteří se dlouhodobě starají o své blízké, jež trpí mentálním či kombinovaným postižením, mohou od nového roku využívat odlehčovací službu. Tu zavedla příspěvková organizace Santé Havířov. Po takovéto službě volali rodiče klientů Santé několik let.

„Odlehčovací službu jsme zřídili na žádost rodičů, opatrovníků, kteří poskytují celodenní péči o své blízké,” řekla ředitelka Santé Michaela Rosová.

„Jako rodiče jsme moc rádi. Je velmi náročné pečovat každý den o dítě s postižením. Dosud jsme využívali stejnou službu v Ostravě. Dceru jsme museli odvézt a celý týden tam byla bez kontaktu se svým okolím, kamarády. Takto bude s nimi celý den v práci a hlavně bude pod dohledem,” uvedla maminka jedné z klientek Santé.

Odlehčovací služba pro lidi s mentálním či kombinovaným postižením starších 15 let se nachází v domě s chráněným bydlením. Délka jednorázového pobytu nesmí přesáhnout patnáct dnů. Celkově ale během roku může jeden klient využít službu až na po dobu tří měsíců.

Respitní péči zajišťují také sociální služby města. Ta je ale určená zejména seniorům. Podobnou službu poskytují už několik let také Sociální služby v Karviné.

Kontakt a další informace: Odlehčovací služba Santé Havířov, Nerudova 351/12, 736 01 Havířov-Město, sociální pracovnice Bc. Kateřina Povolná, DiS., tel.: 596 813 176, 604 952 744, e-mail: socialnichb@sante-havirov.cz.

Zdroj: denik.cz, sante-havirov.cz



Oprava a omluva čtenářům

V článku *Národní rada osob se zdravotním postižením ČR radí a informuje – Úprava úhrad zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz z veřejného zdravotního pojištění od 1. 1. 2019* z minulého čísla VOZKY jsme chybně uvedli na str. 21 (část *Další změny*, třetí odrážka shora) číslo zákona o veřejném zdravotním pojištění: č. 8/1997 Sb. ...

Správně má být uvedeno: **zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění.**

Za chybu se čtenářům omlouváme.

Redakce

**VĚC,
kterou můžeš dát
i získat
ZADARMO**



úsměv

Realizaci projektu VOZKA podporuje Ministerstvo zdravotnictví České republiky



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Nové Centrum pro rodinné pečující v Praze poskytuje ucelené poradenství zdarma

Celesta Praha otevřela v lednu 2020 Centrum pro rodinné pečující, jehož cílem je zásadně zlepšit podmínky pro poskytování rodinné neformální péče o seniory v Praze. Činnost Centra je zaměřená na podporu rodinných pečujících, jejich provázení péčí, koordinaci sdílené sociální, zdravotní a ošetrovatelské péče a jejich psychosociální podporu. Činnost Centra je financována z Operačního programu Zaměstnanost z prostředků Evropské unie a státního rozpočtu ČR. Všechny aktivity centra jsou poskytovány pečujícím bezplatně.

V Centru získáte kontaktní místo a osobu (poradce pro rodinné pečující), která vaši situaci nahlédne v celé šíři. Co vám to přinese? S poradenstvím snadněji překonáte roztržičnost podpory a dostupných služeb. Vytěžíte tak maximum ze stávajících systémů sociálních, zdravotních a komunitních služeb či dílčích služeb orientovaných na neformální pečující. Multidisciplinární tým centra vám poskytne kompletní poradenství „pod jednou střechou“, aniž byste museli sami hledat zdroje pomoci u řady institucí.

Naše služby

V prvé řadě s vámi probereme vaši životní situaci a poskytneme komplexní a individuální přístup k jejímu řešení.

Pomůžeme s orientací v systému sociálních a zdravotních služeb a zajistíme pro vás ty nejhodnější.

Poskytneme vám informace a průběžnou podporu, která znatelně ulehčí péči o blízkého člověka.

Můžete si vybrat z řady vzdělávacích aktivit, které pořádáme. Jsou to odborné workshopy s praktickými nácviky zaměřené nejen na různé aspekty péče, ale i relaxační techniky pro pečující osoby.

Workshopy

Praktické workshopy (čtyřhodinové kurzy) využijete při péči. Při jejich plánování vycházíme mj. z poptávky našich klientů. Věnujeme se různým aspektům péče a ošetrovatelství, jako jsou prevence dekubitů, pooperační rehabilitace v domácím prostředí, péče o diabetika, stravování diabetika, podiatrická prevence, prevence pádů a úrazů v domácím prostředí, využívání kompenzačních pomůcek a další.

Orientujeme se také na specifika různých zdravotních postižení, jejich rozpoznání a prevenci: Alzheimerova choroba, Parkinsonova nemoc, cévní mozková pří-



hoda (CMP), infarkt myokardu (IM), deprese nebo úzkostně panické poruchy ve stáří. Organizujeme psychorelaxační setkání, jejichž cílem je pečujícím poskytnout psychosociální podporu a relaxaci. Jde o celodenní setkání moderovaná psychologem, která jsou zaměřená na načerpání sil, sdílení zkušeností a poskytování si vzájemné podpory v síti podobně angažovaných lidí.

Chápeme, že pečující osoby nemají času nazbyt. Proto na dobu všech námi pořádaných akcí pro pečující osoby poskytujeme příspěvek na zajištění péče, případně vám pomůžeme se zajištěním

osobní asistence pro pečovanou osobu. Při účasti na čtyřhodinové akci je pečujícímu vyplacen na místě oproti podpisu v hotovosti příspěvek ve výši 500 Kč, v případě osmihodinové akce 1000 Kč. Způsob zajištění této péče pečující nijak nedokládá.

Kontakt a bližší informace: Celesta Praha, z. ú. Centrum pro rodinné pečující v Praze, kancelář: Řehořova 992/10, 130 00 Praha 3, tel.: 775 976 383, poradce pro rodinné pečující: Mgr. Stanislav Skalický – cprp@celestapraha.cz, tel. 774 529 960, <http://celestapraha-pecujici.cz>.

*Tým Celesta Praha
(red)*



Česká asociace paraplegiků – CZEPA u příležitosti 30 let výročí svého založení zmapovala, jak se změnil život vozíčkářů nejen po úrazu míchy před 30 lety a dnes

NEBE A DUDY

Mnoho překážek ale zůstává

Mapování probíhalo v oblastech lékařské péče, rehabilitace, městské i dálkové dopravy, bezbariérovosti úřadů, studia nebo zábavy.

V roce 2018 žilo v České republice 14 420 lidí s diagnózou paraplegie a tetraplegie (zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR). Každý rok přibývá cca 250 lidí po poranění míchy, z nichž průměrně 170 se bude pohybovat pouze na vozíku. V roce 1990 byla bezbariérovost, která je pro integraci vozíčkáře klíčová, takřka neznámým pojmem.

Situace se zlepšila především ve velkých městech. V Praze je dle tabulky Dopravního podniku Praha nízkopodlažních přibližně 74 % tramvají a autobusů z jejich vozového parku a 74 % stanic metra (45 z 61), v Brně je 75 % všech spojů MHD nízkopodlažních, v Ostravě 71 %.

Vozíčkáři na rozdíl od minulosti působí na volném trhu práce, roste bezbariérovost škol, kin, divadel či úřadů. Některá čísla už nejsou ale tak „slavná“. Takřka 70 % spojů, které vypraví České dráhy, je sice bezbariérových, ale to samé platí podle Správy železniční a dopravní cesty jen o 54 % nádraží. Převážně tak často provází komplikace. Česká pošta má podle údajů idnes.cz z konce roku 2019 jen 39 % bezbariérových poboček, 997 míst je přístupných tzv. euroklíčem, většinou jde o veřejné WC pro vozíčkáře.

„Za třicet let jsme se samozřejmě velice posunuli. Určitě v bezbariérovosti, i když tam zůstávají velké mezery. Vyhlášku o přístupnosti veřejných staveb máme už od roku 1994, avšak často se nedodržuje a nedělá se maximum pro to, aby bezbariérovost byla standardním řešením. Nerozumím tomu, že po třiceti letech od revoluce jsou bezbariérové toalety používané jako úklidové místnosti. Mám to brát jako důkaz, že se s vozíčkáři v naší společnosti nepočítá?“ ptá se Alena Jančíková, ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA, sama 25 let na vozíku.

„Velký posun vidím především ve zdravotní péči, ve vývoji a dostupnosti kompenzačních pomůcek. Pokud se stal člověku úraz míchy před třiceti lety, umíral často v krátké době nikoli na ochrnutí, ale na komplikace s tím spojené – uroinfekce a dekubity. V dnešní době se vozíčkáři cévkují, což pomáhá předcházet smrtelným komplikacím. Kvalitní zdravotní, kompenzační a sportovní pomůcky se složitě sháněly ze zahraničí, dnes jsou dostupné na českém trhu. Díky internetu jsou dostupné informace, můžeme z domu komunikovat i pracovat, vyřizovat osobní záležitosti. Ochrnutí lidé na vozíku mají dnes vlastní děti, elektronická doba nabízí např. hlasové ovládání počítače, dokonce i domácnosti. Není ostuda se na vozík posadit, je ostuda „zůstat sedět“ – zůstat pasivní při dnešních možnostech,“ říká Alena Jančíková.

Mise: přežít

Největší výzvou pro osobu, která v minulosti utrpěla úraz míchy, bylo bez nadsázky přežít. Namísto „péče“ v okresních nemocnicích jsou dnes k dispozici čtyři specializované spinální jednotky a při správné péči se délka života vozíčkáře neliší od většinové společnosti. Na tehdejší dobu vzpomíná jedna ze zakladatelek CZEPA (dříve Svaz paraplegiků, založen v roce 1990), spinální specialista Zdeňka Faltýnková.

„Mám v živé paměti situaci v raných devadesátých letech. Když jsme se v organizaci dozvěděli o člověku po úrazu, který umíral ve spádové nemocnici, kde bohužel nedostával – ani to nebylo v tehdejších možnostech – potřebnou péči, organizovali jsme doslova záchranné mise a žadonili o přesun na jedinou tehdejší spinální jednotku při Úrazové nemocnici v Brně. Jsem přesvědčena, že jsme takto zachránili život mnoha lidem. Dnes vysoce odbornou zdravotní péči dostane téměř každý člověk s poraněním míchy. I když to neznamená, že nedochází ke komplika-

cím, pokrok je to neuvěřitelný,“ uvedla Faltýnková.

Velká sláva: První spinální jednotka v roce 1992

U zrodu první specializované spinální jednotky při Úrazové nemocnici v Brně stál prof. MUDr. Peter Wendsche, CSc.

„Dne 16. dubna 1992 se podařilo společným úsilím MZ ČR a Úrazové nemocnice v Brně přivést po tříleté stavební úpravě k životu ojedinelé zdravotnické zařízení – Spinální jednotku. Další jednotky později následovaly na podkladě tzv. Spinálního programu pro ČR, na kterém jsme intenzivně spolupracovali s MZ ČR a dalšími organizacemi. Lidé s poraněním nebo onemocněním míchy tehdy neumírali na vlastní poranění, ale na komplikace, které se v průběhu jednotlivých fází vyskytly. Jsou to hlavně plicní, urologické, kardiovaskulární a kožní potíže (dekubity). Těmto komplikacím lze předcházet jedinečně tak, že všichni specialisté spolupracují u lůžka, kde pacient leží, a ne, aby byl pacient přemístován z jednoho specializovaného oddělení do druhého. Ruku v ruce s vyvinutím této ucelené, tzv. komprehenzivní péče šel pokrok operačních metod úrazů nebo nádorových onemocnění,“ uvedl Peter Wendsche.

Žádné pomůcky, tedy ani hygienické

Jeden z klientů tehdejší péče, Ladislav Kratina, kterému se stal úraz v roce 1989, na tu dobu nerad vzpomíná.

„Před 30 lety byla péče o lidi na vozíku hrozná. Umírali na zdravotní komplikace, kterým se dalo předejít. Kompenzační i hygienické pomůcky byly nedostupné. Veřejnost nebyla na lidi na vozíku zvyklá, protože často žili v ústavech, a tak nevěděla, jak se k nim má chovat. Nedalo se dostat téměř do žádných veřejných budov a obchodů a nevím o tom, že by ▶

1990



2020

VOZÍČKÁŘI (NEJEN) PO ÚRAZU MÍCHY PŘED 30 LETY A DNES



LÉČBA

Neexistuje spinální jednotka, ta vzniká až roku 1992 v Brně. Pacienti často umírají na dekubity (foto, záměrně rozostřeno) a selhání ledvin.



VOZÍKY

El. vozík Meyra, "modrý tank" (foto), váží přes 200 kg a je těžko ovladatelný. Mechanické vozíky váží okolo 27 kg.



VZDĚLÁNÍ

Existuje pouze několik škol zaměřených na zdravotně handicapované, místa naprosto nestačí. Vozíčkáři se vzdělávají mimo většinu.



ZAMĚŠTNÁVÁNÍ

Před rokem 1989 vozíčkáře zaměstnávala pouze družstva jako Obzor (foto), Meta nebo Drutěva. Tato situace se po r. 1990 zlepšuje jen pomalu.



LÉČBA

V Praze, Ostravě, Liberci (foto) a Brně jsou 4 spinální jednotky s 61 lůžky. Pacienti se při správné péči mohou dožít průměrného věku.



VOZÍKY

Dnešní elektrické vozíky mají mnoho užitečných funkcí a váží okolo 150 – 170 kg. Mechanické mohou mít 5 – 8 kg.



VZDĚLÁNÍ

Počet bezbariérových škol roste. Stále je však pro mnoho žáků a studentů obtížné sehnat vhodnou školu poblíž bydliště.



ZAMĚŠTNÁVÁNÍ

Vozíčkáři působí na volném trhu práce. Stát podporuje zaměstnávání zdravotně handicapovaných 4% kvótou, většina firem ji ale neplní.

existovala jakákoliv bezbariérová doprava. Tu dobu jsem doslova přežil jen díky neuvěřitelné obětavosti svých rodičů. Nyní máme specializovaná pracoviště i správně cílenou léčbu a rehabilitaci. Veřejnost většinou ví, že máme fyzický handicap, ale hlavu v pořádku. Bezbariérovost ve větších městech existuje, i když je na malých městech (natož pak na vesnicích) stále nedostatečná. Sociální služby a dávky jsou na dobré úrovni a zátěž pro rodinu, která se rozhodne o svého člena

postarat, je přijatelná. Horší je to pro ty, kteří jsou zcela fyzicky nesoběstační, ale to je asi pochopitelné – neumím si představit, že by to bylo v budoucnu možné výrazně zlepšit a ufinancovat.“

Česká asociace paraplegiků

Organizace byla založena v únoru roku 1990 jako Svaz paraplegiků, který hájil práva lidí po poranění míchy. V roce 1994 Svaz paraplegiků založil Centrum Paraple. Od začátku své existence Svaz

paraplegiků usiloval o kvalitní zdravotní péči – spinální program a otevření spinálních jednotek.

V roce 2010 se Centrum Paraple osamostatnilo a v roce 2011 se organizace přejmenovala na Českou asociaci paraplegiků – CZEPA. Mezi dlouhodobé služby patří odborné zdravotní a sociální poradenství; k novějším pak například startovací byty, tréninkové bydlení pro tetraplegiky, VozejkMap – aplikace mapující bezbariérové místa v ČR, komunitní a infor-

mační portál Vozejkov.cz, Hvězdný bazar – tréninkové pracoviště či preventivní program pro mládež BanalFatal! V roce 2018 vznikla služba Peer mentoring – zkušení vozíčkáři provázejí lidi po poranění míchy v nové těžké životní situaci.

Více o projektech na internetových stránkách www.czepa.cz.

Zdroj:
Česká asociace paraplegiků – CZEPA

(red)



	<p>BYDLENÍ Bezbariérové byty existují, ale je jich velmi málo. Mnoho vozíčkářů žije v ústavech. Děti často vyrůstají v Jedličkově ústavu (foto).</p>		<p>BYDLENÍ Praha vlastní 501 bezbar. bytů (+ další vlastní MČ). V některých městech a obcích ale nejsou byty žádné. Celkově kapacita nestačí.</p>
	<p>MHD 4 stanice metra provizorně přístupny. 1. osobní výtah má od r. 1992 Hl. nádraží (foto). 1. nízkopodlažní vozy MHD: Ostrava 1997, Brno 1997.</p>		<p>MHD 45 stanic metra bezbariérových. Nízkopodl. spoje: Brno 75 %, Ostrava 71 %. Praha: 74 % nízkopodl. tram. a autobusů, provozovaných DPP</p>
	<p>DÁLKOVÁ DOPRAVA První bezbariérové vlaky ČD zavádějí okolo roku 1988. Počet tehdy přepravených vozíčkářů za rok je podobný jako dnes za den.</p>		<p>DÁLKOVÁ DOPRAVA Bez bariér je jen 54 % nádraží. Bezbar. spoje: Leo Express 100 %; ČD 70 %. Špatná situace u autobusů.</p>
	<p>AUTOMOBILY Úpravy na ruční řízení se často dělají podomácku. Příspěvek na auto činí 15 000 Kč, může být zvýšen na dvojnásobek.</p>		<p>AUTOMOBILY Úpravy provádějí certifikované dílny. CZEPA provozuje půjčovnu vozů s ručním řízením. Příspěvek na auto činí max. 200 000 Kč.</p>
	<p>SPORT A ZÁBAVA Možností je málo, zvláště pro tetraplegiky, např. stolní tenis s pálkou přivázanou k ruce. Divadla a kina nejsou bezbariérová.</p>		<p>SPORT A ZÁBAVA Vozíčkáři plavou, lyžují, potápí se, provozují cyklistiku, lukostřelbu (foto) tanec, míčové sporty. Ve městech jsou bezbariérová divadla a kina.</p>

Zdroje: Fotografie: archiv CZEPA, archiv prof. Petera Wendscheho, archiv Petra Šiky, archiv DPP, Spinální jednotka Liberec, Jan Šilpoch, Jan Povýšil, Mistrovství Evropy v paralukostřelbě 2018, archiv Ludka Nevoral, Ortoservis s.r.o, Obzor, České dráhy, a.s; Metropolitní univerzita Praha, o.p.s.

Data a údaje: CZEPA, Ortoservis s.r.o, MPSV, Dopravní podnik hl. m. Prahy, akciová společnost, Dopravní podnik města Brna, a.s., Dopravní podnik Ostrava a.s., SŽDC, www.metro.cz, webové stránky Leo Express, webové stránky spinálních jednotek, České dráhy a.s, Radek Musílek, Petr Šika **Děkujeme!**

Čtyři dny plné lyžařských a sáňkařských aktivit i her na sněhu

Žáci Základní školy pro tělesně postižené z Opavy si opět užili lyžařský výcvik v Andělské Hoře



Také v letošním školním roce díky podpoře statutárního města Opava, které nám každoročně poskytuje finanční příspěvek na lyžařský výcvik, mohli žáci naší školy vyjet do střediska Ski Annaberg v Andělské Hoře, kde během měsíce února prožili několik skvělých dnů plných radostných zimních aktivit.

Přípravy jsme zahájili už několik týdnů před prvním výjezdem. Kromě organi-

začních záležitostí, jako je doprava a zajištění zázemí, bylo potřeba pečlivě připravit lyžařskou výstroj. Každou volnou chvíli se poměřovalo, přeměřovalo a pak vybíralo, popisovalo a chystalo vše potřebné.

Pilování lyžařské techniky

Žáci byli rozdělení do výkonnostních kategorií. Družstev bylo pět: lyžaři, lyžaři začátečníci, monoski, sáňkaři spolu s bo-

bisty a turisté. Skupiny ale nebyly uzavřené a žáci mohli po domluvě přecházet z jednoho družstva do druhého podle aktuální zdravotní kondice či únavy. Nebo také podle individuálních lyžařských pokroků.

Lyžaři trénovali techniku sjezdu, stabilitu nebo jízdu na vleku. Všichni opravdu udělali velký pokrok. Sáňkaři si užívali jízdy i výstupu do kopce a posilovali svou kondici, podobně na tom byla parta turistů, která podnikla několik výšlapů ke kostelu sv. Anny a spoustu procházek v jeho okolí.





Všechn pedagogický personál uplatňoval své schopnosti povzbuzovat, motivovat, usměrňovat a vést, i když to občas nebylo úplně jednoduché. Ano, při obouvaní několika párů lyžáků se člověk docela zapotí, stejně jako při hledání odložených batůžků či rukavic.

Monoski šla na dračku

Velikou oblibu u všech dětí měla jízda na monoski. Jak už čtenáři VOZKY vědí, je to speciální lyže se sedátkem upravená pro vozíčkáře. Ovládá ji proškolený instruktor, v naší škole tedy instruktorky. Díky monoski se tak na svah dostanou i děti, které tělesný handicap v samostatném pohybu omezuje. A věřte, že si dokážou každou jízdu s radostí užít. Pro lyžaře a sáňkaře je svezení na monoski zase velkou motivací a odměnou. Proto velký dík našim instruktorkám, protože každý den jezdily bezpečně a až na hranice svých fyzických sil.

Počasi bylo během těch čtyř dnů všelijaké. Zažili jsme poryvy větru, prudké sněhové přehánky, tající sníh, mrholení i slunečnou modrou oblohu s exkluzivním výhledem na Praděd. Všechno, co jsme si naplánovali, jsme zvládli (a ještě mnohem víc).

Neocenitelná pomoc

Poděkování patří i třem studentům ze Středního odborného učiliště stavebního Opava, kteří jeli spolu s námi a byli vždy tam, kde bylo potřeba. Nosili lyže, sáně, pomáhali obouvat lyžáky. Ochetně asistovali při individuální výuce lyžování a měli s dětmi velikou trpělivost.

Moc děkujeme!

*Mgr. Hedvika Janošiková
ZŠ pro tělesně postižené, Opava,
Dostojevského 12*



Lyžařský kurz neměl chybu: Nádherné počasí a skvělé sněhové podmínky na sjezdovkách

Žáci speciální ZŠ a MŠ Ukrajinská 19 z Ostravy-Poruby
lyžovali s Ondrou Bankem



Červenohorské sedlo v Jeseníkách nás v týdnu od 13. do 17. 1. 2020 odměnilo příznivými podmínkami pro lyžování a pobyt na horách. Přes všeobecný nedostatek sněhu jsme mohli využít přístup ke sjezdovkám už od hotelu, kde máme obrovské zázemí a podporu pro naše lyžaře. Personálu opět patří obrovské poděkování za veškeré služby a hlavně za pochopení, že organizovat lyžařský kurz pro žáky s postižením není vůbec jednoduché.

Odměnou nám bylo nadšení a zájem dětí o zlepšení lyžařských dovedností, které byly znatelné už po třech dnech

OSTRAVA!!!



na svahu. Úspěšnost lyžařského kurzu a prospěšný pobyt na horách potvrdila i přízeň počasí.

Žáci mohli lyžovat na modré nebo žluté sjezdovce, a to dopoledne i odpoledne. Po obědě si mohli krátce odpočinout. Večer hráli šprtec, ping-pong nebo stolní fotbal, ve čtvrtek si užili bazén.

Velkým překvapením bylo setkání s naším nejúspěšnějším lyžařem Ondrou Bankem, který v současné době společně se svým bratrem Tomášem trénuje Ester Ledeckou. Ondrovi děkujeme za krásnou fotografii a milou vzpomínku na neobyčejné lyžařské zážitky.

Tato akce byla realizována díky finanční podpoře Statutárního města Ostrava.

*Foto: archiv školy
Jarmila Stanovská
ZŠ a MŠ Ukrajinská 19*



NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Spolupráce s nepřítelem



Jak vyjít s lidmi, s nimiž nesouhlasíme.
Adam Kahane, 128 str., 249 Kč, Portál (2019).

Spolupráce byla a je stále nezbytnou součástí pracovního i soukromého dění. Pokud chceme, aby vzniklo něco, na čem nám opravdu záleží, často musíme spolupracovat s lidmi, i když s nimi nesouhlasíme. Mnohdy je třeba i nemáme rádi nebo jim nedůvěřujeme či nerozumíme.

Autor, který má zkušenost s vyjednáváním v nejrůznějších kontextech ve více než padesáti zemích světa, popisuje rozdíl mezi konvenční spoluprací a tzv. pružnou spoluprací, která nás nutí vyjít mimo sebe samé. Ta první předpokládá společné cíle a jasné dohody, zatímco druhá systematicky experimentuje s různými perspektivami, nutí postupovat po malých krůčcích bez předem daného celkového plánu a nezřídka vyzývá ke změně vlastní pozice.

Velmi praktickou a inspirativní knihu zakončuje popis šestitýdenního kurzu pružné spolupráce.

Jak na péči?



Příručka pro ty, kteří pečují doma o blízkého člověka.

Vydavatelem e-publikace je Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP), 52 str.

Péče o blízkého člověka, který potřebuje pomoc z důvodu stáří, zdravotního postižení či dlouhodobé nemoci, je po všech stránkách náročná práce. Proto je dobré vědět, že i když se rozhodnete o blízkého pečovat, nemusíte v tom být nutně sami. Existují možnosti podpory, místa a lidé, na které se můžete obrátit pro radu či pomoc.

Materiál vznikl v rámci projektu Podpora neformálních pečujících II realizovaného Fondem dalšího vzdělávání.

Příručka vám může pomoci se získáním základních a důležitých informací v péči o blízkou osobu, poslouží jako rozcestník v začátcích a v průběhu péče. A poradí, kam se obracet dále. Tvůrci doufají, že pečujícím usnadní orientaci v této problematice a ušetří čas, který budou moci věnovat svým blízkým nebo sami sobě.

Příručka je ke stažení na: <https://www.nfozp.cz/download/prilohy-clanku/jak-na-peci-prirucka-pro-ty-kteri-pecujidoma-o-blizkeho-cloveka.pdf>.

Jak dobýt hrad



Památky takřka bez bariér 2.

Milan Jančo, Ondřej Šefců, vydavatelem e-publikace je Národní památkový ústav, 290 str.

Seznam vybraných nemovitých kulturních památek přístupných pro osoby se sníženou schopností pohybu.

Národní památkový ústav spravuje 104 nejvýznamnějších národních kulturních a kulturních památek České republiky. Zastoupeny jsou mezi nimi hrady a hradní zříceniny, hrady a tvrze přestavěné na zámky, zámky, vily 20. století, kláštery a hospitaly, kostely, hrobky, komponovaná krajina se souborem barokních plastik, soubory lidové architektury (skanzeny) a technické památky. Téměř všechny památky ve správě NPÚ jsou veřejnosti zpřístupněné.

Dlouho platilo nepsané pravidlo, že hrady, zámky, kláštery a další památky ve správě NPÚ jsou dostupné jen fyzicky zdravým a zdatným. Průvodce *Jak dobýt hrad* si klade za cíl ukázat, že je tomu jinak. I když i tato publikace, aby byla pravdivou a důvěryhodnou, se nemohla vyhnout konstatování: „památky nejsou bezbariérově přístupné“, „přístup je možný s pomocí“, „přístup je možný s pomocí asistence“ nebo „přístup je možný s pomocí přátel“.

Informace z průvodce můžete brát i jako doporučení jak strávit volný čas právě ve skupině blízkých, se skupinou přátel, kterým lze plně důvěřovat.

Společná návštěva památky, i když s nějakou bariérou, dá nepochybně víc než návštěva zcela bezbariérové památky, učiněná vozičkářem zcela samostatně, bez přátel a blízkých, a tím i bez možnosti podílet se o zážitky, zkušenosti a radost, kterou objevování a poznávání nového přináší.

Publikace je ke stažení na: <https://www.npu.cz/publikace/bezbarier2.pdf>.

Skryté nebezpečí zdravých potravin



Steven R. Gundry, 280 str., 369 Kč, Grada (2018).

Jíte dostatek zeleniny, ovoce, luštěnin a dalších potravin, které jsou považovány za zdravé, a přesto vás trápí zdravotní potíže a přibíráte na váze? Chcete se vyléčit i z nemocí, s nimiž si západní medicína neví rady? Publikace přináší náhled na to, jaké potraviny jsou skutečně zdravé.

Odhaluje bílkovinu lektin, která je obsažena v mnoha rostlinách a dalších potravinách, které běžně konzumujeme. Autor, vystudovaný lékař, srozumitelně vysvětluje, jak lektiny přispívají ke zhoršování zdravotního stavu a proč zejména průmyslové zpracování zemědělských produktů stojí za tím, že se mnohé potraviny staly spíše škodlivými než prospěšnými.

Knihy vás provede ozdravnými programy, během kterých nahradíte potraviny podporující zánětlivé procesy vhodnými alternativami posilujícími prospěšnou mikroflóru ve střevě. Získáte také vzorové jídelníčky pro jednotlivé fáze ozdravných programů a recepty, včetně těch pro vegetariány.

Němý svědek



Audiokniha. Agatha Christie, interpret: Lukáš Hlavica, 279 Kč, OneHot-Book, CD MP3.

Tučně dědictví po tetičce Emily – to je zápletková detektivka *Němý svědek* (1938).

Příbuzní už se ho nemohou dočkat, ale tetička jako na potvoru ne a ne umřít, a za života nechce pustit ani chlup. A to přitom všichni peníze tak zoufale potřebují! Nakonec se do toho vloží pes Bob a nastraží na milou Emily past v podobě míčku zapomenutého na schodech...

(red)

Publikace si můžete vypůjčit ve vaší nejbližší bezbariérové knihovně

Bezbariérové knihovny v Ostravě:
<http://www.kmo.cz/>

Konference INSPO o technologiích pro osoby se specifickými potřebami se kvůli pandemii koronaviru překládá na 12. října



Zákaz konání akcí s více než 100 účastníky ovlivnil také termín jubilejního 20. ročníku konference INSPO o technologiích pro osoby se specifickými potřebami, který se měl konat 28. března (pozvánka VOZKA č. 4/2019, str. 18, pozn. red.). Největší akce o informačních a komunikačních technologiích určených pro lidi se zdravotním postižením v České republice proběhne v pondělí 12. října 2020 v Kongresovém centru Praha.

Na rozdíl od předchozích ročníků se bude letošní 20. ročník konat poprvé ve všední den, a to v pondělí.

„Najít volný termín byla výzva, ale jsme rádi, že se to díky vstřícnosti Kongresového centra a zejména Střediska Teiresiás Masarykovy univerzity podařilo. Bez entuziasmu a technického umu jeho pracovníků si už několik let nedovedeme pořádání konference představit,“ říká Jaroslav Winter, předseda pořádajícího BMI sdružení.

O účast na konferenci byl letos nebývalý zájem. Koncem února bylo přihlášeno o 130 účastníků více než loni ve stejnou dobu a rekordních 40 vystavovatelů. Zájemci se mohou nadále registrovat na www.inspo.cz/registrace. Již přihlášení účastníci mají možnost lístky vrátit, nebo si je ponechat pro nový termín.

„Tato konference je natolik unikátní svým zaměřením a rozsahem, že přesun na říjnový termín rozhodně nemůže ohrozit její návštěvnost. Naopak posun data konání může být výzvou pro nové projek-

ty, které v současnosti své technologie dokončují a mohou je za šest měsíců předvést právě na INSPO,“ říká Adriana Dergam, místopředsdkyně správní rady Nadace Vodafone.

Program konference i s přehledem vystavovatelů je na www.inspo.cz/inspo-2020. Konferenci pořádá BMI sdružení s pomocí spolku Křižovatka.cz. Generálním partnerem konference INSPO je již sedmým rokem Nadace Vodafone, která dlouhodobě podporuje využívání technologií pro lidi se speciálními potřebami. Partnery jsou Autocont, ČSOB, Microsoft, McDonald's, Skupina ČEZ, Teiresiás a Vojenská zdravotní pojišťovna, mediálními partnery pak ČTK Protext, portál Helpnet a Inspirante.cz. Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. Záštitu konferenci poskytli ministr zdravotnictví Adam Vojtěch, Ministerstvo práce a sociálních věcí a primátor hl. m. Prahy Zdeněk Hřib.

Zdroj: Helpnet.cz



Olomoucký PETIT HW-SW

otevřel na svém webu bazar pomůcek pro ovládání informačních a komunikačních technologií

Do bazaru lze vkládat nabídku i poptávku použitých pomůcek. Máte-li doma nebo ve vaší škole pomůcku, kterou už nevyužíváte, můžete ji přes tento bazar nabídnout dalším zájemcům.

Pro zařazení nabídky nebo poptávky anebo v případě zájmu o nabízený produkt kontaktujte e-mail bazaru: petit@petit-os.cz. V případě více zájemců o koupi inzerovaného produktu rozhoduje pořadí (datum a čas) doručených e-mailů. Do e-mailové zprávy uveďte tyto informace:

- zda nabízíte nebo poptáváte,
- kontakt (jméno, adresa, telefon),
- název pomůcky,
- stručný popis pomůcky,
- nabízené/poptávané příslušenství, původní obal, manuál aj.,
- stáří pomůcky,
- míra opotřebení, poškození,
- vámi požadovaná/předpokládaná cena (+ původní cena nového výrobku),
- fotografie (i více a s detaily), pokud možno kvalitní.

Více na internetové adrese bazaru <https://petit-os.cz/index.php/bazar>.

Kdo je PETIT HW-SW?

Firma působí v České republice už od roku 1997. V prvopočátcích se věnovala především vývoji softwaru pro děti s postižením – program *Méda* byl prvním českým originálním počítačovým programem pro děti s mentálním a kombinovaným postižením.

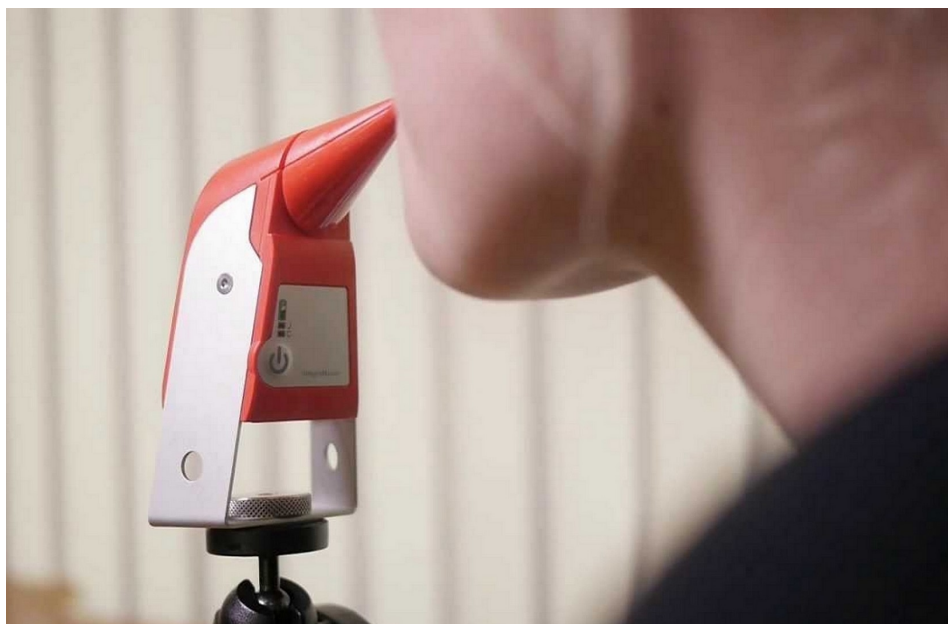
Činnost firmu postupně dovedla i k nabízení pomůcek a programů pro snadnější ovládání počítačů lidmi s tělesným postižením – firma byla první společností, která se touto problematikou zabývala. Pomůcky firmy PETIT HW-SW dnes pomáhají lidem všech věkových kategorií.

Kromě pomůcek firma nabízí také servis jí dodávaných zařízení, poradenství při výběru a používání pomůcek i při jejich financování. Nabízí také školení zaměřené na používání vybraných pomůcek a programů.

Produkty firmy na jejím e-shopu: <https://petit-os.cz/index.php/eshop>.

Kontakty: PETIT HW-SW, Jiří Menšík, Wellnerova 1, 779 00 Olomouc, tel. 585 223 716, 777 600 819, e-mail: petit@petit-os.cz, <https://petit-os.cz>.

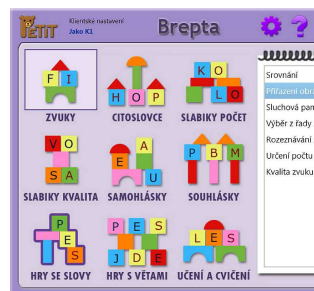
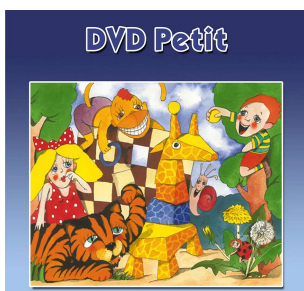
Zdroj: Helpnet, PETIT HW-SW



IntegraMouse Plus včetně držáku Magic Arm – přístroj pro ovládání kurzoru myši mikropohyby úst. Vhodný pro těžce ochrnuté klienty. V době tvorby tohoto článku se přístroj s původní pořizovací cenou 57 900 Kč v bazaru nabízel za 20 000 Kč



Ze sortimentu PETIT HW-SW: Sada pro ovládání počítače pomocí bezdrátové klávesnice Clevy bluetooth a bezdrátové trackballové myši Optimax Trackball



Ze sortimentu PETIT HW-SW: Logopedický software

Zdravotnické pomůcky pro všechny generace

- Kompenzační pomůcky pro méně pohyblivé
- Inkontinenční pomůcky
- Ortopedické a rehabilitační pomůcky

-5%



Slevový kupon:

Sleva 5 %
na nákup zdravotnických pomůcek
na www.dentimedshop.cz

Kód slevy: VOZKADENTI

Dentimedshop 



MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

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

Pomocné tlapky o.p.s. je obecně prospěšnou společností, která cvičí a **ZDARMA** předává asistenční psy zdravotně postiženým spoluobčanům. Ti tak mohou získat nejen přítele do nepohody, ale také neocenitelného pomocníka, který jim umožní nastoupit cestu k nezávislosti.

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec, telefon: 724 279 599
www.pomocnetlapky.cz, info@pomocnetlapky.cz

ALDIO

Alternativní doprava imobilních občanů



Provozuje:

Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Dispečink: tel. 596 786 353 (8-14 h)

Sedm katétrů na den

Změny v předepisování zdravotnických prostředků v ČR

Od 1. ledna 2019 vešla v platnost novela zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, která upravuje výši finančních limitů na zdravotnické prostředky a zároveň je umožňuje kombinovat.

Od začátku prosince 2019 dochází k několika zásadním změnám v úhradovém systému zdravotnických prostředků hrazených na poukaz. Přinášíme přehled těch, které se týkají katétrů, urinálních sběrných sáčků a proplachových systémů.

Úhrady zdravotnických pomůcek

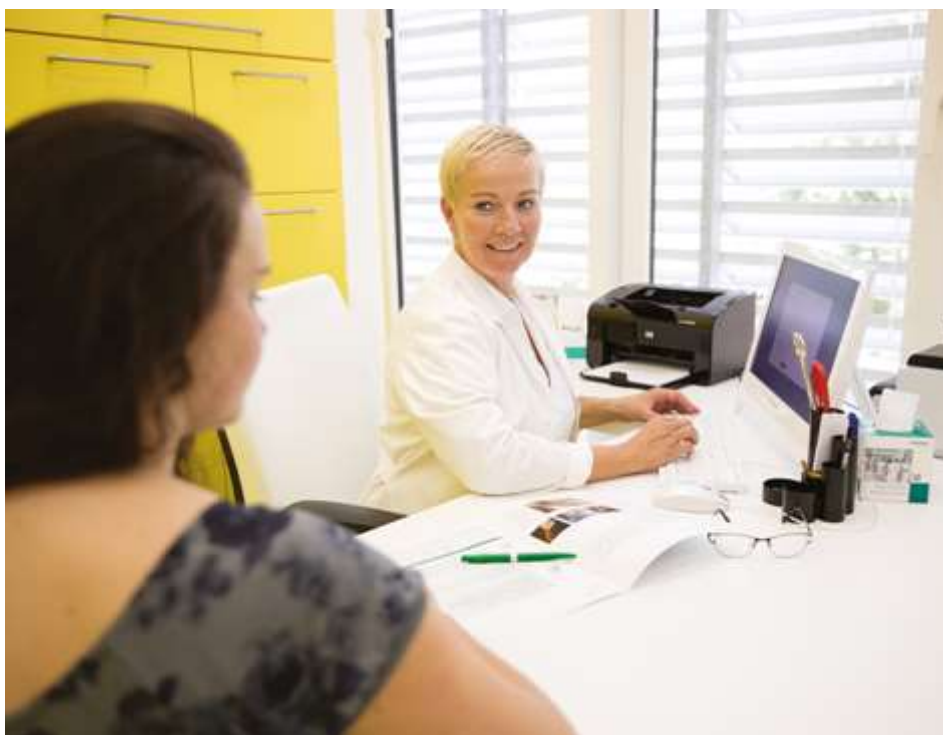
Pro vyprazdňování – katétrů pro intermitentní katetrizaci

- Maximální limit u všech druhů katétrů pro intermitentní katetrizaci je **210 ks/měsíc**.
- Nepodléhá schválení revizního lékaře.
- Lze předepsat pouze na tři měsíce.

S novou změnou novely příslušného zákona máte nyní nárok na sedm katétrů na den. Stačí, když v případě potřeby požádáte o jejich předepsání svého ošetřujícího lékaře.

Pro sběr moči – urinální sběrné sáčky

- Limit je **15 ks/měsíc**.
- Pacienti s nefrostomií **20 ks/měsíc**.



Pro proplachové systémy

- Limit je **15 ks/měsíc** (50% doplatek). Není třeba schválení revizním lékařem.

Jak získat úhradu?

Nemusíte mít obavy, že si nebudete vědět rady. Je to velmi jednoduché. Navštivte specialistu, který může některou z pomůcek předepsat:

- **Katétrů** mohou diagnostikovat ve všech ordinacích, které stanovuje

zákon: ordinace nefrologická a urologická.

- **Urinální sběrné sáčky** mohou diagnostikovat ve všech ordinacích, které stanovuje zákon. Mezi ně patří ordinace gerontologická, gynekologická, chirurgická, nefrologická, neurologická, pediatrická, urologická, interní a praktický lékař.
- **Proplachové systémy** mohou diagnostikovat ve všech ordinacích, které stanovuje zákon. Mezi ně patří ordinace nefrologická a urologická.

Inzerce

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

„S Actreen®
žiji naplno!“

NAPIŠTE SI O VZORKY

Prosím o zaslání vzorků:

- Actreen® Glyc Set
- Actreen® Lite Cath
- Actreen® Mini Cath
- Actreen® Mini Set
- Actreen® Hi-Lite Cath
- Actreen® Hi-Lite Set

Odpovědní listek zašlete na adresu:

B. Braun Medical s.r.o.
V Parku 2335/20, 148 00 Praha

Jméno, příjmení, titul*

Adresa*

E-mail

Tel.

Datum*

Podpis*

*povinné údaje pro zaslání

Svým podpisem zároveň udělují souhlas k tomu, aby v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů v znění pozdějších předpisů (dále jen „Zákon“) společnost B. Braun Medical s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, IČ: 48586285 (dále jen „Správce“) zpracovávala mé osobní údaje v rozsahu, který uvádím na tomto odpovědním listku, za účelem zaslání vzorků a dalších marketingových materiálů, informací o akcích a novináckých Správce. Tento souhlas udělují na dobu nezbytnou k dosažení účelu zpracování, nejdéle však na dobu 2 let od dne udělení tohoto souhlasu. Jsem si vědom svých práv, které mi vyplývají ze Zákona, zejména možnost vzít kdykoliv souhlas zpět, žádat informace o zpracování mých osobních údajů, požadovat odstranění závadného stavu.

Actreen® Hi-Lite Cath a Set

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ
A KATÉTRŮ SE SBĚRNÝM SÁČKEM

- Bezpečný, zdravotně a ekologicky nezávadný katétra
- Snadné zavádění, složitelnost, nezalámá se
- Připraven ihned k použití
- Sběrný močový sáček s kapacitou 1l a s anti-refluxní chlopní
- Lehký a skladný
- Diskrétní balení
- Velikost už od CH 06

Actreen® Mini Cath a Set

POTAHOVANÉ MOČOVÉ KATÉTRY S OCENĚNÝM
REVOLUČNÍM DESIGNEM SPECIÁLNĚ PRO ŽENY

- Bezpečný, diskrétní katétra v délce pouhých 9 cm
- Ekologicky nezávadný
- Okamžitě k použití bez nutnosti další aktivace, kdykoliv a kdekoliv
- Diskrétní pouzdro jako součást každého balení
- Designový močový katétra
- Anti-refluxní chlopeň
- Sběrný močový sáček o objemu 700 ml



Garance lubrikace
60 minut od otevření



Hladké otvory
na konci katétru



Lubrikační vlastnosti
zůstávají zachovány
v teplotním rozsahu
- 20 až + 55 °C



Actreen linka
B. Braun
777 363 343

Informační linka
pro ovládnutí se pacienty
Provoz patientské linky
ve všední dny v čase 9-16 hod.

B. Braun Medical s.r.o. | www.bbraun.cz

INVACAR ÚPRAVY VOZIDEL PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ



**Otočné sedačky, nakladače invalidních vozíků,
nájezdové rampy, hydraulické zdviže, přisedací zařízení,
kotvení invalidních vozíků, nástupní schůdky a další...**

**INVACAR, s.r.o. Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ
Tel.: 383 388 186, mobil: 775 677 604
E-mail: info@invacar.cz, www.invacar.cz**

Co je nového v Hamzově léčebně?

Muzeum zdravotnictví roste, nový exoskelet UNILEXA a trenážer chůze pro děti Prodrobot

Základní malá expozice Muzea zdravotnictví v areálu Hamzovy odborné léčebny pro děti a dospělé v Luži-Košumberku (Hamzova léčebna) se už v současných prostorách nemá kam rozšiřovat. Projekt rozvoje muzea, který již podpořil i hejtman Pardubického kraje Martin Netolický, proto velmi dobře pomůže umístění nových exponátů, které léčebna systematicky vyhledává.

Druhou částí Muzea zdravotnictví – mimo věcných exponátů – je písemnictví. V samostatné části muzea se zatím třídí řada dnes již historických učebnic, dokladů, formulářů, ale i kompletních chorobopisů z doby založení léčebny, tedy už téměř 120 let starých.

Léčebna předpokládá, že všechny tyto artefakty budou sloužit nejen pro milovníkům historie, ale i jako zajímavé poučení pro běžné návštěvníky areálu léčebny.

Větší část parku, ve kterém je léčebna umístěna, totiž tvoří Hamzovo arboretum, dnes již oblíbené místo rodinných výletů, ale také místo pro výuku školních dětí. Hamzův park je členem Unie botanických zahrad. S nastávajícím jarem rozhodně stojí za návštěvu. Otevřen je denně.

Hamzova léčebna testuje přístroj pro chůzi lidí s ochrnutím nohou

Hamzova léčebna testuje nový typ takzvaného exoskeletu. Tato rehabilitační zdravotní pomůcka umožňuje chůzi lidem s částečným nebo celkovým ochrnutím nohou. Zařízení vyvinul český start-up MEBSTER, který založil a vede Michal Gloger. Výhodou jeho exoskeletu je mi-



Trenažer chůze pro děti Prodrobot

mo jiné podstatně nižší cena ve srovnání se zahraničními výrobky.

„Člověk je stvořen, aby chodil, aby stál. Zlepšuje to, když se člověk i po poranění míchy na vozíku dokáže postavit, potažmo ujít pár kroků. Má to jak psychický přínos pro člověka, tak vliv i na kardiovaskulární aparát,“ uvedl primář Pavel Remeš. Omezuje se podle něj také riziko osteoporózy, zlepšuje se vyprazdňování a soběstačnost pacienta.

Léčebna přístroj získala díky sponzoringu, testovat ho bude zhruba rok. Podle Remeše jej bude moci využívat několik

desítek pacientů. Pro domácí podmínky si lidé mohou pořídit další typ pomůcky upravený na míru podle jejich potřeb.

Pomůcku si může pacient připevnit vsedě, po vztyčení jej podepírá a umožňuje mu chodit. Přístroj je mechanický, nevyužívá žádné baterie či pomocné motorky a je lehký. Jeho cena se pohybuje podle použitého materiálu a typu mezi 200 tisíci a 350 tisíci Kč. Vyrábí se ve variantách pro zdravotnická centra a pro domácí použití.

Podle Michala Glogera výrobce jedná se zdravotními pojišťovnami, aby jej



Muzeum zdravotnictví buduje léčebna ve svém areálu pod hradem Košumberkem

z velké části hradily. Zahraniční robotické exoskelety stojí 100 tisíc až 150 tisíc dolarů (2,3 až 3,5 milionu Kč).

Předání daru ČSOB

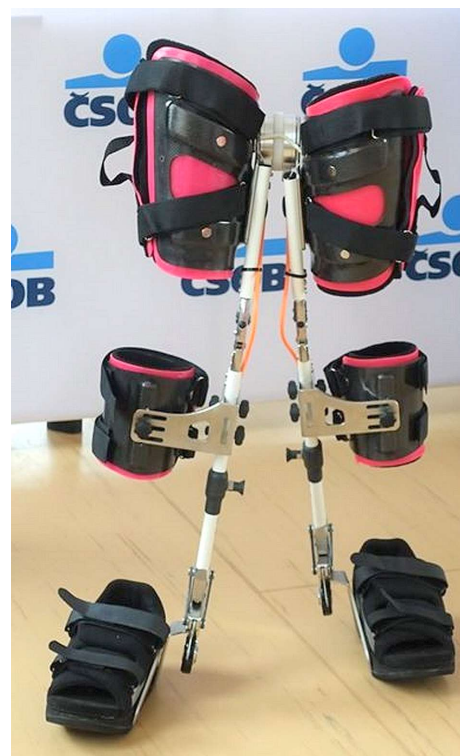
Na konci února pořádala ČSOB, firma MEBSTER a Hamzova léčebna na Spinální rehabilitační jednotce slavnostní předání daru exoskelet UNILEXA. Program Start-it @ČSOB podporuje české začínající firmy. Vývojáře z Mebsteru podporuje už od jejich začátku v roce 2018. A tak vznikla i unikátní zdravotnická pomůcka exoskelet UNILEXA. ČSOB se rozhodla dvě zařízení UNILEXA zakoupit a věnovat, jedno Hamzově léčebně a druhé ParaCENTRU Fenix v Brně.

„Poděkování za tento dar patří jak vývojářům ze společnosti MEBSTER, tak



Ze slavnostního předání Exoskeletu UNILEXA. Třetí zleva Michal Gloger z Mebsteru, druhý zprava ředitel Hamzovy léčebny Václav Volejník

ČSOB, která vývoj podpořila a produkt nám darovala. Zařízení budeme testovat zhruba rok. Jsme rádi, že naši lékaři a fyzioterapeuti mohou se zařízením UNI-



Exoskelet UNILEXA

LEXA pracovat společně s našimi pacienty, kterým by měl pomoci dosáhnout nové úrovně pohybu a tím i odstranění části handicapu, který je omezoval,“ uvedl Václav Volejník, ředitel Hamzovy léčebny.

Robotický trenážér chůze pro děti Prodrobot

Pokročilou technologii – robotický trenážér chůze pro děti Prodrobot – nově využívají i pacienti v Hamzově léčebně. Jeho součástí je zpětnovazební systém, na kterém může terapeut sledovat spolupráci pacienta při cvičení. Robot se stal mezi dětmi hned od začátku velmi oblíbenou procedurou.

Prodrobot nachází uplatnění u pacientů trpících paraplegií, u cévních mozkových příhod, které mají za následek poruchy chůze, u osob s Parkinsonovou chorobou, které trpí zpomaleným pohybem, svalovou ztuhlostí, poruchou motoriky chůze a poruchami držení těla. Je účinný i v případě poruch chůze a postury u polyneuropatií různého původu (toxického, metabolického nebo autoimunologického – například Gullain-Barrého syndrom) provázených oslabením svalů různé intenzity až po chabou obrnu (včetně) nebo u pacientů s dětskou mozkovou obrnou, u nichž poruchy pohybu spočívají především v oslabení a spasticitě svalů. Uplatní se také u pacientů s onemocněními svalů – například u svalové dystrofie provázené postupujícím oslabováním a zánikem svalů, v případě vertikalizace a iniciace pohybu.

Zdroj: Hamzova léčebna, ČTK (red)



Trenažér chůze Prodrobot v pracovní poloze

Novinky v léčbě roztroušené sklerózy

prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc.

Pro léčbu RS platí, že by měla být zahájena co nejdříve od stanovení diagnózy. Léčebně je totiž ovlivnitelná jen časná fáze onemocnění, tj. fáze zánětu.

Fáze, kdy dochází k úbytku neuronů (neurodegenerace), je stále léčebně neovlivnitelná. Inovativní léčba má na pacienty s RS zcela zásadní dopad, a to zejména na nově diagnostikované pacienty. U těch musí být díky nařízení vlády 307/2012 Sb., o místní a časové dostupnosti zdravotních služeb, zahájena biologická léčba do čtyř týdnů. Nečeká se tedy na počet a četnost atak nemoci, jak tomu bylo u pacientů diagnostikovaných před účinností tohoto nařízení.

Na pacientech, kteří mají přístup k inovativní léčbě, vesměs na první pohled nepoznáte, že jsou nemocní. Pracují, sportují, mají děti. Mohou žít „obyčejný“ život jako zdraví lidé. Nelze ale říci, že by neměli žádné zdravotní obtíže, jen nemusí být viditelné.

Vývoj léčby v Česku

V roce 1996 byl v ČR schválen k použití první interferon beta, o pět let později přichází do ČR glatiramer acetát.

Od roku 2005 odborníci publikují data o kortikálních lézích u RS, což bylo umožněno díky vyšším rozlišovacím schopnostem přístrojů MR.

V roce 2006 se začíná léčit monoklonální protilátkou natalizumabem, o čtyři roky později přichází první tableta fingolimod. V roce 2012 pak další monoklonální protilátka – alemtuzumab a objevuje se teriflunomid – další tableta k léčbě RS.

Rok 2014 přináší schválení dimetylfumarátu, tablety k léčbě.

Před třemi roky byl schválen perorální kladribin, který cílí na B i T lymfocyty. Je určen pro pacienty s velmi aktivní RS.

V roce 2018 dochází ke schválení (v EU) ocrelizumabu – prvního léku na progresivní formy RS.

A co můžeme očekávat nyní? Vzhledem k velkým investicím do vývoje léčiv určitě další nové možnosti léčby.

Akutní terapie RS

Tato léčba znamená léčbu každého vzplanutí onemocnění – tj. léčbu každé ataky. Ataka znamená, že se po dobu delší než 24 hodin objevují nové neurologické potíže, popř. jsou to potíže, které pacient měl, ale vymizely, nebo se významně zhoršily potíže již přítomné. Ataku je nutné léčit vždy, a to jak na začátku one-



MUDr. Eva Kubala Havrdová na přednášce o RS

mocnění, tak i tehdy, pokud již pacient bere dlouhodobé léky.

Akutní terapie spočívá v podání kortikosteroidů, konkrétně methylprednisolonu (Solumedrol) do žíly nebo orálně. Na léčbu ataky se užívá dávka 3–5 g Solumedrolu, většinou rozděleně po 500 mg – 1 g v jednotlivé dávce. Při nesnášenlivosti methylprednisolonu můžeme použít nitrožilně dexametazon. Na tuto úvodní dávku je možné navázat podáváním kortikosteroidů v tabletách (Prednison, Medrol), a to s postupným snižováním dávek. Toho se většinou využívá po těžkých atakách nebo tehdy, když ještě není pacient na chronické léčbě.

Dlouhodobá terapie RS

Dlouhodobá terapie RS má snížit výskyt atak a celkově zpomalit průběh onemocnění. Tato dlouhodobá léčba se označuje také jako terapie DMD (z angl.

disease modifying drugs; léky modifikující průběh onemocnění).

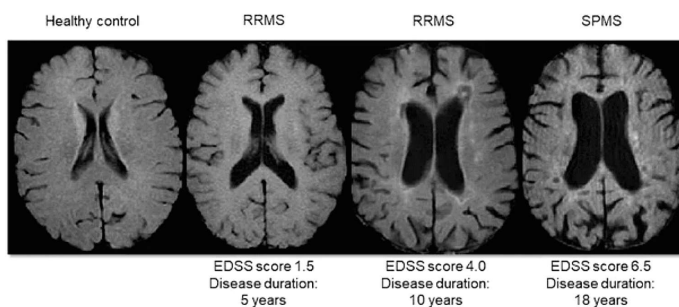
Léčba by měla být zahájena co nejdříve při stanovení diagnózy RS. V současnosti je ze zákona stanovena časová lhůta zahájení léčby čtyři týdny od konzultace specialisty neurologa, který potvrdí diagnózu a léčbu indikuje. Tato pravidla léčby jsou platná pro nemocné s RS, kteří mají první příznaky RS, první ataka nemoci je označována jako CIS – klinicky izolovaný syndrom.

Roztroušená skleróza v sekundárně progresivní fázi, čili ve fázi postupného horšení bez relapsů, není indikována k léčbě preparáty první či druhé volby, protože v klinických studiích žádný z těchto léků neměl očekávaný účinek.

Více v podrobné přednášce na kanálu YouTube: <https://youtu.be/2eBqiZr5jZ8>.

Zdroj: Aktivní život

Výsledek neléčeného zánětu: atrofie CNS



Postup atrofie centrálního nervového systému, zde v mozku: po 5, 10 a 18 letech

Jak pečovat o kůži a minimalizovat nežádoucí účinky, které mohou nastat po aplikaci subkutánních injekcí u pacientů s roztroušenou sklerózou?

Radí Marie Míčová, zdravotní sestra RS centra FN Plzeň

Po celé České republice jsou Centra pro roztroušenou sklerózu (RS centra), kde pracují vysoce specializované týmy, které pečují o pacienty s RS. Při aplikacích léků subkutánně (podkožně) je nutné hodně vědět o lidské kůži. Je to největší orgán našeho těla, který se skládá z pokožky – tu tvoří několik vrstev kožních buněk, škára, která je tvořena sítí elastických a kolagenových vláken, sítí nervových vláken a kožních cév. Nejhlubší vrstvou je podkožní tkáň, kterou tvoří řídké vazivo a tuk.

Funkce kůže

Abychom injekce aplikovali správně, je nutné, aby naše kůže byla zdravá. Kůže plní řadu funkcí. Jednou z nejdůležitějších je **ochrana lidského těla proti vniknutí škodlivých látek**.

Další jsou **smyslové funkce** – díky zakončení nervových vláken v kůži vnímáme teplo, chlad, bolest, tlak, zkrátka jakékoli změny na kůži.

Termoregulace pomáhá udržovat teplotu lidského těla pomocí kožních cév a potních žláz a zároveň zabráňuje nechtěnému odpařování tekutin z našeho těla. Kůže skladuje tuk a tím se podílí na látkové výměně tuků, minerálů, vitamínů a jiných látek.

Spolu s ledvinami kůže plní i funkci **vyučovací** – vylučuje chemické látky, vodu, tuky, soli a dusíkaté látky, které jsou v našem těle přebytečné.

Další důležitou funkcí je **resorpce**. Zdravá kůže je schopná absorbovat jen malé množství škodlivin, poškozená naopak velké množství škodlivých látek – špínu, prach, alergeny atd. Kůže se stává více náchylnou k infekcím a zánětlivým reakcím.

Abychom tedy mohli dlouhodobě aplikovat subkutánní injekce, musíme mít zdravou pokožku.

Co způsobuje oslabení pokožky?

Oslabení pokožky způsobují především **nevhodně zvolené čisticí, mycí a kosmetické přípravky**, které nadměrně odmašťují povrch těla. Nevhodný je **suchý vzduch, dlouhodobý pobyt v klimatizovaném prostředí, časté vystavování se vodě**, která odplavuje mastný kryt pokožky, nebo **nadměrné opalování** na slunci i v soláriu.

A samozřejmě **nedostatečný příjem tekutin** kůži ztenčuje, ta postupně vysychá a stává se citlivou a náchylnou k zánětům. Jaké tekutiny byste měli správně přijímat? Určitě je to pramenitá voda, černý i zelený čaj, tekutiny s vitamíny nebo bylinkami. Nedoporučují se nápoje, které obsahují umělá sladidla.

Také nedostatek bílkovin, minerálů či vitamínů – **podvýživa** – má vliv na kvalitu kůže. Může způsobovat její oslabení, významné změny k horšímu mohou nastat při nedostatku vitamínu C a zinku.

Dlouhodobé **emocionální tlaky a stresové situace** poškozují kůži tak, že může dojít ke zhoršení její kvality.

Na nedostatečnosti naší pokožky se podílí různé **nemoci** – neléčená cukrovka, snížená funkce štítné žlázy, atopický ekzém nebo lupénka.

Některé oděvy (látky) obsahují **umělá barviva**, která mohou být pro naši kůži při nošení toxická. Často mohou vznikat i alergické reakce. Při aplikaci subkutánních injekcí tak mohou vznikat záněty.

Velmi důležitý je **dostatek pohybu**. Pak budeme mít zpevněnou a zdravou kůži.

Ochrana

Pokud je ochranný film kůže narušen působením výše zmíněných vlivů, dostává se kůže do ohrožení. Neplní funkci ochranné bariéry, snadněji tak do těla vnikají škodlivé látky. Kůže se stává náchylnější k zánětům, svědí a je drsnější. Proto



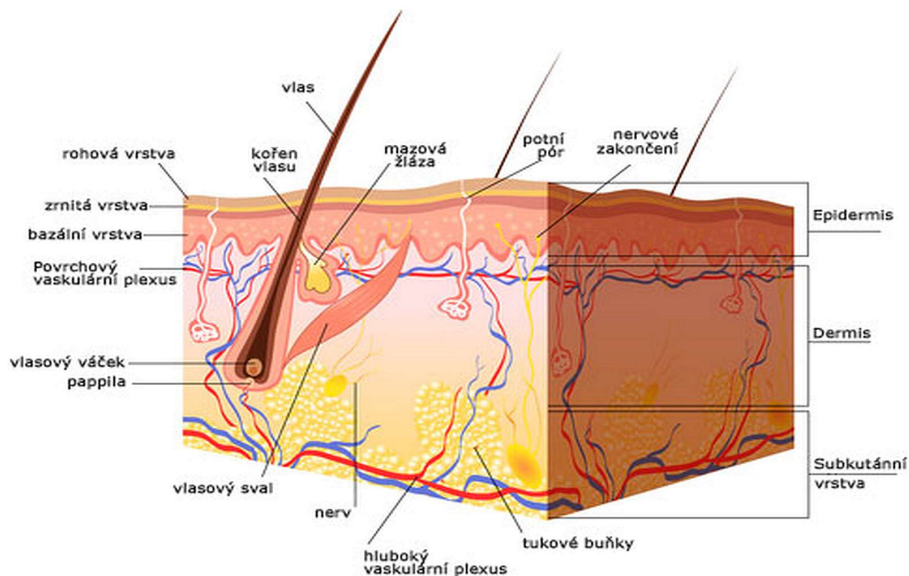
bychom měli věnovat zvýšenou pozornost výběru šetrných prostředků, které zajistí zvlhčení a promaštění.

Vhodné jsou k tomu krémy s vitamínem E, aloe vera nebo vyzkoušené a dlouhodobě používané prostředky, které dělají kůži konkrétního člověka dobře.

Jak subkutánní injekce působí?

Pravidelná aplikace léků snižuje množství a závažnost relapsů, zpomaluje rozvoj nemoci a prodlužuje tak pracovní schopnost a délku aktivního života. A to je hlavní důvod, proč striktně dodržovat pravidla péče o naši kůži – zdravá pokožka umožňuje bezproblémovou aplikaci subkutánních injekcí.

Foto a zdroj: YouTube kanál Aktivní život (red)



Struktura kůže

Zdroj: <https://www.selavis.cz>

David L. Cawthorne: Malování mi dalo důvod vstát z postele

**Britský malíř je hrdý na to,
co umělci malující ústy a nohama z celého světa dokážou**

„AMFPA (Association Of Mouth And Foot Painting Artists, *Asociace umělců malujících ústy a nohama*) mi dala důvod vstát z postele, rozšířit své obzory a umožnit mi větší nezávislost. Ale co je nejdůležitější – být hrdý na všechny její umělce,“ říká David L. Cawthorne, který se narodil v roce 1962 v hornické obci Castleford v anglickém regionu Yorkshire.

V 18 letech David utrpěl na sportovišti školy Fryston Colliery úraz krční páteře. Během svého pobytu v nemocnici se seznámil s různými formami ergoterapie, z nichž ho nejvíce zaujala malba. To ještě netušil, že z koníčku se vlastně stane poslání. Jeho nádherné obrazy krajín, zejména těch, které zahrnují vodu v podobě rybníků, jezer nebo i moře, jsou jedinečné. A jak říkají někteří návštěvníci výstav,



David L. Cawthorne



Robin ve sněhu (výřez)



Květiny

Umělci v ČR

UMÚN – Nakladatelství umělců
malujících ústy a nohama

Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30
tel. 485 161 712, umun@umun.cz
www.umun.cz

kterých se David se svými obrazy zúčastnil, dokážou člověka dostat do přítomnosti, klidu, rovnováhy...

David se v roce 1983 oženil se svou láskou Gillian, Díky její podpoře jeho malířské schopnosti vzkvétaly. V roce 1998 se stal přidruženým členem MFPA a zúčastnil se řady mezinárodních konferencí o malování. David rád pracuje ve společnosti dalších umělců, což mu podle jeho slov přináší řád a disciplínu. Pracují společně v jednom ateliéru ve Wakefieldu.

(red)



Na skále (výřez)



Cesta do Betléma



Foyer budovy Krajské knihovny Františka Bartoše ve Zlíně
Vavrečkova 7040, Zlín

Nakladatelství UMŮN
a Krajská knihovna Františka Bartoše ve Zlíně
Vás srdečně zve

*na výstavu prací
umělců malujících
ústí a nohama*

„Ne ruka, to duše maluje“

5. 5. - 31. 5. 2020





Už zase skáču přes kaluže

O chlapci s velkým srdcem

Dnes skočíme trochu do historie – připomínáme první film Vladimíra Dlouhého. Bylo mu 12 let, když ho režisér Karel Kachyňa obsadil do snímku *Už zase skáču přes kaluže* (1970), který natočil podle námětu ze stejnojmenné novely Alana Marshalla.

Mladý Vladimír Dlouhý podal v roli Adama herecký výkon, který byl předzvěstí jeho další úspěšné kariéry. Při zhlédnutí snímku můžeme zavzpomínat i na další české herecké legendy – Karla Hlušičku, Zdena Hadrbovcovou, Jaroslava Satoranského a další významné herce. Jejich herecké výkony jsou prostě skvělé.

Na začátku filmu vidíme moravské městečko Tlumačov na přelomu století. Syn zaměstnance proslulého hřebčína sní o tom, že i on bude umět krotit ušlechtilé jezdecké koně. Obyčejné klukovské dovádění ale stáčí příběh jinam – nachlazení při schovávačce ve vodě spouští dětskou mozkovou obrnu. Ani poté, co ochrne na dolní končetiny, není ochoten vzdát se svého snu být rajťákem. Bere totiž jako samozřejmost, že bude znovu chodit, což se také později opravdu stane.

A tak se statečný a cílevědomý chlapec vrací z nemocnice domů s vozíkem a berlemi. Opět chodí do školy, kde ho děti berou jako rovnocenného kamaráda. I sám Adam si chce dokázat, že je schopen dělat věci jako ostatní. Zvládne se poprat, podniká dobrodružné výlety a dokonce se jako jediný z vesnice naučí plavat. Nakonec si Alan splní i svůj dávný sen: naučí se jezdit na koni a zbavuje se potřeby vozíku a hole.

Pokud jste film ještě neviděli, doporučuji se na něj podívat. Neznám silnější příběh o lidské motivaci, vnitřním a vnějším boji s postižením. Je inspirativní a nadčasově aktuální. Film získal Stříbrnou mušli na MFF v San Sebastianu a Velkou cenu na MFF v Teheránu.

Blanka Falcníková



Už zase skáču přes kaluže, Československo, 1970, 87 min.

Režie: Karel Kachyňa, scénář: Ota Hofman, Karel Kachyňa, Jan Procházka, kamera: Josef Illík.

Hrají: Vladimír Dlouhý, Zdena Hadrbovcová, Karel Hlušička, Vladimír Šmeral, Darja Hajska, Josef Karlík, Bořivoj Navrátil, Michal Dlouhý, Jaroslav Satoranský, Zdeněk Kryžánek a další.

Poezie z vašeho pera

Jarmila Králová

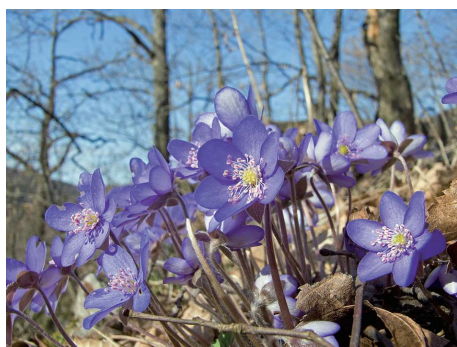
Fialkový květ

A zase přijde jaro a krásná bude zem.
Louky plné květů ráno přivítají
další krásný den.
Stromy obléknou si šaty svatební,
modrou okrášlené nebe
se trylkem rozezní.

Vzduch vůní zasytí zas vůně fialek,
co vánek roznese jí všem
lidem do dálek.
Hvězdy dál budou svítit a slunce bude
hřát,
přestože dál chybět bude,
kdo věrně měl tě rád.

Nevím, jak dlouhá bude doba čekání
na splnění slibu Boha
a času vzkříšení.
Kolik jar lásko budu sama vyhlížet
fialkové políbení,
co má jara květ?

Pak přijde další jaro, krásnější než teď.
Spolu strání poběžíme,
jara vítat květ.
Bude to naše jaro, Bohem daný svět.
Šťastní s láskou přivítáme
fialkový květ.



Hřejivá láska

Budu tvým mráčkem a tvou budu věží,
květinou v louce i ochranná hráz.
A teplým krbem bys byla svěží,
aby tě milá nezničil mráz.

Tvým mráčkem budu v poledním čase,
aby tě nespálil sluneční žár.
Varovnou hodinou udeřím zase,
aby čas přesný ti rozvalu dal.

Květinou v louce, aby ses smála.
Kdože to kouzlo něhy ti dal?
Rád budu hrází pro tebe milá,
aby tě nesmetl prudký příval.

Tvou budu miskou, která tě sytí,
ty nesmiš poznat, co je to hlad.
Stehem ti budu anebo nití,
abys věděla, že tě mám rád.

A já?
Mně běda!
Mohu jen stát.
Stojím tu jak spoutaná...
Byla to jen reklama? Mnohoslibná
reklama?
Hřejivá láska, mám se tě vzdát?



Hledání ve vzpomínkách

Utíkám do vzpomínek, když hodně smutno
mi je.
Za tebou utíkám, když čas se prodlužuje.
Hledám tvé objetí, možnost se přitulit,
s láskou povídání, co teď nemůžu mít.

Tvou lásku hledám, co mi jiný nemůže
dát,
ani když řekl by, tebe mám nejvíc rád.
Utíkám do vzpomínek, když bez tebe
musím žít.
Žít věčně jen s tebou, umím si představit.

Manželství skončilo, vzpomínka zůstává,
proto k ní s nadějí srdce mé chodívá.
Manželství skončilo, když nemoc tě zabila.
Vzkříšení ukáže, zda láska skončila.

Píseň deště

Do oken bubnují kapky.
To dešť zpívá písničku svou.
Bez deště život je krátký.
K životu kapičky zvou.

Po dešti směje se tráva
a radost klíčky vydává zem.
Štědrou svou úrodou dává.
Šťěstí tím dává nám všem.

Děšť svou vůni vzduch promíchá
a volně se dýchá nám všem.
Chraňte svou zemi nám říká,
k životu byla daná vám všem.

V kapičce deště se skrývá
láska toho, kdo stvořil zem.
Pták zpěvem dík Bohu zpívá,
co dal si nejhezčí ze jmen.



Zhořklý tanec

V dnešní uspěchané době,
kdy každý si chce užívat,
bývá velmi jednoduché
s partou vyjít tancovat.

Seznámit se jen tak krátce,
z náhlé lásky díl svůj brát...
Když pak dítě z toho vznikne,
z velké lásky je jen pád.

Nejsem na to připravený.
Ženy mají rozum mít!
Nemohu být připoutaný.
Měla jsi se víc chránit!

Chceš s dítětem zůstat sama?
Nemusí se ti to stát.
Nechceš přeci rodit dítě?
Já se nechci tátou stát!

Nikde žádné – „miluji tě“,
vaše dítě má vzít kat.
Milovaný nechápe tě.
A ty nechceš život brát...

Nominujte do celostátní ankety REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2020



Také letos se chystá projekt REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ (RHH), a to už jeho 4. ročník. Cílem ankety je oceňovat a přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením, ale i těch, kteří se jim věnují. A kteří mohou ostatním sloužit jako vzor.

Z hlediska geografického se jedná o akci regionální (Ostrava, Moravskoslezský kraj a okolí) i celostátní.

V letošním ročníku RHH bude opět uděleno 12 cen za mimořádný počin, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích: **Hrdinové handicapu** (příběhy obdivuhodných výkonů), **Pečující v handicapu** (sebeobětující se osobnosti), **Projekty handicapu** (projekty organizací a filantropů) a **Emisaři handicapu** (vzory z domova i ze zahraničí).

V projektu jsou konkrétně oceňováni lidé s handicapem, jakož i ti, kteří se jim věnují a které nominuje široká veřejnost i instituce. Jejich zajímavé životní příběhy jsou pak součástí reprezentační publikace.

Adresa pro přihlašovací formulář a nominace: www.hecportal.cz (organizátor ankety). Uzávěrka je **22. 8. 2020**. Plánovaný termín slavnostního vyhlášení je 22. září 2020 v aule Krajského úřadu MSK. Organizátor si vyhrazuje právo změny.

Text a foto z r. 2019: (di)



Nad životními příběhy handicapovaných hrdinů leckdy žasnou i ti nejmenší



Vedoucí denního stacionáře Nesa Aleně Poulové (druhá zprava) a její kolegyni Janě Brabcové předali ocenění náměstek hejtmana MSK Jiří Navrátil (vpravo) a senátor Jiří Carbol



Pohled do publika

Brno by v červnu mělo přivítat už 9. ročník her mladých sportovců z celé Evropy

O Evropských hrách handicapované mládeže Emil Open 2020 s jejich prezidentem Pavlem Zbožínkem

Loni se zúčastnilo Evropských her handicapované mládeže přes 800 nadšených sportovců ze 17 evropských zemí. Všichni si pochvalovali skvělou atmosféru na sportovištích i mimo ně.

Na to, co pořadatelé z Nadačního fondu Emil chystají na hrách pro letošní rok, jsme se zeptali prezidenta Emil Open Pavla Zbožíňka.

• Můžete našim čtenářům sdělit termín her a kdo se jich může zúčastnit?

Rád. A děkuji, že tímto mohu na hry pozvat i vaše čtenáře. Termín jsme letos vypsali na 24.–28. června a hry jsou určeny pro děti a mládež se všemi typy zdravotního postižení ve věku od 10 do 26 let. Primárně se zaměřujeme na mladé začínající sportovce nebo dosud nesportující mládež, kterou chceme ke sportu přivést. Jsou samozřejmě i pro pokročilé vynavače pohybu – ti soutěží v kategorii Master. Takže se může zúčastnit každý, kdo má rád sport. Prostě Emil Open.

• Co se vlastně za nezapomenutelným názvem Emil Open skrývá?

Částečně jsem vám odpověděl v předchozí otázce, když jsem zmiňoval cílovou skupinu, na kterou jsou hry zaměřeny. Oslovujeme různá školská a sociální zařízení, sportovní oddíly a organizace – tuzemské i zahraniční. Hlavním cílem je přivádět mladé lidi ke sportu a ukázat jim, že to prostě jde! Proto jsou hry také takovým společenským setkáním, na kterém si užijeme spousty srandy a zábavy. To ale nemění nic na tom, že sportovní část bereme velmi vážně a díky partnerství Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, která je jejím odborným garantem, je na vysoké úrovni.

Těch cílů je celá řada a mají své výsledky. Je mnoho úspěšných současných sportovců, kteří začínali právě na Emil Open. Důležité je, že hry jsou opravdu pro všechny a jedinou kvalifikací je chuť se hýbat a zkusit si nějaký sport. Proto zařazujeme i celou řadu ukázkových sportů. Odbouráváme i finanční překážky. Účastníkům (sportovce a nezbytně nutný doprovod) hradíme ubytování i stravu a neplatí ani žádné startovné. Na hry se tak dostávají i děti z různých zařízení, které by si čtyřdenní pobyt v Brně dovolit ne-



Prezident Emil Open Pavel Zbožínek

mohly. A přál bych vám vidět rozzářené oči kluků a holek, kteří právě poprvé vstoupili na opravdový atletický stadion.

• To musí být ale finančně dost náročné – 824 účastníků...

Ano, to je. Bez finanční podpory Jiho-moravského kraje a města Brna bychom si vůbec tuto událost nemohli dovolit pořádat. To samé platí o brněnských univerzitách, kde jsou účastníci ubytováni, kde se stravují a na jejichž sportovištích závodíme.

V loňském roce se nám také podařilo získat pomoc od osmi krajů, které svým sportovcům uhradily ubytování a stravu. Letos se snažíme u Asociace krajů ČR o to, abychom docílili finanční podpory od všech 14 krajů. Jsme moc rádi, že tento záměr už podpořila Komise Rady Asociace krajů pro sociální věci a Komise pro školství a sport. Samozřejmě se snažíme oslovovat i firemní partnery.

• Budeme držet palce. V jakých sportech se bude letos vůbec soutěžit?

Mezi tradiční sporty Emil Open patří atletika, plavání, stolní tenis, boccia a bocce. Letos bychom rádi zařadili znovu

para golf. Bavíme se také o možnostech uspořádat kemp pro nováčky v basketbalu na vozíku a pro ragby vozičkářů. Je tu ale například i myšlenka uspořádat přehlídku pohybových skladeb. Nebudou chybět ani ukázkové sporty. Je ještě brzy na přesné informace, ale snažíme se, aby vše proběhlo, jak jsme si naplánovali.

Ale Emil Open samozřejmě není jen o sportu. Chystáme i zajímavý doprovodný program. Cílem je, abychom si Brno opět všichni užili a třeba i s vašimi čtenáři. V současné době (před uzávěrkou VOZKY č. 1/2020, 23. 3.) stále pokračujeme v přípravách Emil Open 2020 v termínu 24.–28. 6. Pokud by stále trvala omezující opatření z důvodu zdravotního ohrožení účastníků kvůli pandemii koronaviru, hry se v červnu neuskuteční. V současné době probíhají jednání se sportovišti a ubytovny ohledně nalezení zářijového termínu. Do 30. dubna budeme veřejnost informovat o termínu spuštění 2. kola při-hlášek, nebo o posunutí Emil Open 2020 na září.

Foto: Emil Open
(red)

ČSAD Liberec nabízí vozíčkářům možnost skupinového cestování autobusem po vlastech českých i evropských

Cestovní komfort kromě plošiny doplňují portálová hrazda a kuchyňka

Společnost ČSAD Liberec ve spolupráci s krajským úřadem Libereckého kraje koupila autobus s plošinou, který je kompletně vybavený pro potřeby vozíčkářů, a to včetně speciální bezbariérové toalety.

Autobus VDL Futura FHD2-129/410 za zhruba 2,6 milionu korun přinese významný komfort pro tělesně postižené cestující. Má vyjímatelné sedačky a může v něm cestovat až 15 vozíčkářů, 20 sedících cestujících a průvodce. Kromě toho má zabudovanou portálovou hrazdu, která cestujícího může přepravit z vozíku na kteroukoliv sedačku či WC. Součástí výbavy je i komfortně vybavená kuchyňka s ohřevem vody a kávovarem.

Vzhledem k tomu, že podobných autobusů je u nás opravdu nedostatek, nabízí ČSAD Liberec pronájem tohoto autobusu pro cesty v tuzemsku i do zahraničí všem organizacím vozíčkářů z celé České republiky.

„Jsme velice rádi, že se někdo o lidi s postižením zajímá a že se tento nákup uskutečnil. Byla by škoda této možnosti nevyužít,“ řekl Pavel Svoboda, náměstek hejtmana Libereckého kraje pro resort sociálních věcí.

Autobus zatím nemá stanovený přesný jízdní řád a jeho cesty se budou řídit aktuální a konkrétní poptávkou od organizací věnujících se osobám s tělesným postižením. Liberecký kraj i společnost ČSAD Liberec budou možností, jak co nejlépe bezbariérový autobus využít, probírat na společných jednáních.



Cena za pronájem bude vždy domluvená individuálně s jednotlivými zájemci a bude se odvíjet od druhu a délky zájezdu. Každopádně by ale měla být podstatně nižší než klasický komerční nájem.

Kontakt: provozní ředitel ČSAD Liberec Martin Liška, tel.: 482 423 269, mobil 739 682 145, martin.liska@csadlib.cz.

*Eva Vosáhlová
OBZOR Liberec*



Větší bere

Milan Linhart

V sobotu po obědě nebývá doprava v Ostravě příliš vytížená. Sedím v prázdné tramvaji na sedadle hned za kabinkou řidiče. Na zastávce MHD Kino Luna přistupuje starší pán s holí. Pohledem zkontroluji prázdná sedadla. Jenže ten stařík je v úvahu nebere a míří rovnou ke mně. Jakmile je přede mnou, nasadí zlý kukuč a začne svou holí klepat do nohy sedadla. Tramvaj se rozjíždí a on se ani nemusí držet madla.

„Tak to bych teda nedal,“ pomyslel jsem si. „Chtěl jste něco, pane?“ zeptal jsem se. Ticho. Jen to ťukání holí se zintenzivnilo. Nechám ho být, snad ho to přejde. Nepřešlo.

„Že byste se tak postavil, mladíku!“ poručil mi a hůl v jeho ruce začala kmitat před mým obličejem.

„A proč?“ divím se.

„No protože jste asi mladší, ne...“

„Ale vždyť tady je tolik místa, že si můžete vybrat,“ opíšu rukou oblouk do středu vozu.

„Jenže tady je místo pro invalidy, vy nevidíte tu hůl?“

„A vy nevidíte, že mám hole dvě?“ zvednu své francouzské berle a také mu jimi zamávám před nasupeným obličejem.

„Jenomže vy jste mladší,“ nechtěl se vzdát děda. Přestalo mě to bavit, a tak jsem se rozhodl provokatéra ignorovat. To

ovšem agresora ještě víc rozdráždilo. Nervózně sebou škubal, točil se na všechny strany, hledal někoho, kdo by mu pomohl. Marně.

„Jsem zvědavý, co uděláte teď, he?“ třesoucí se ruka vystřelila proti mé tváři. „Budu tady sedět, mám na to nárok. Tohle je ZTP, chlapečku!“ držel mi před očima svou legitimaci zdravotně postiženého.

„To je toho,“ vyndal jsem svou průkazku. „Já mám ZTP/P. To je o jedno P víc. A větší bere, proto tady zůstanu!“

Vzteklý stařík se otočil k řidiči, bouchl několikrát do plexiskla kabinky.

„A vy to tak necháte? Vy se nezastanete starého, nemocného člověka?“ běsnil stařík.

Řidič zastavil tramvaj, otevřel kukaň a zařval: „A mám toho akorát dost!“

Namířil prstem na prázdná sedadla a zavelel: „Okamžitě si sedněte, nebo si vystoupíte!“

Dědek se poslušně odšoural k volnému místu a sedl si.

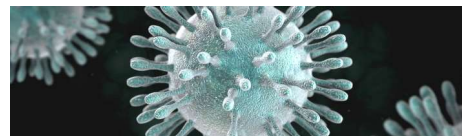
„Sedět a mlčet, jasné?“ dodal řidič a přísně se na provinilce podíval. Děda vystoupil o dvě zastávky dál, ale jeho nenávislné pohledy jsem na sobě cítil ještě dlouho potom.

„To víte, pane, každý jsme nějaký,“ řekl řidič, když jsem vystupoval. „Tak hodně štěstí a pevné nervy,“ dodal s úsměvem.



Ilustr. foto: Silverije – CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org>; koláž VOZKA

Krizová linka důvěry řeší obavy lidí z koronaviru



Na pracovníky Modré linky se stále častěji obracejí lidé, kteří řeší obavy z budoucnosti a pociťují úzkost z obtížné a nejisté situace. Odborníci doporučují, že jen vyslovení obav a svěření se druhému člověku pomáhá. Pracovníci krizové linky důvěry jsou v pohotovostním stavu denně od 9 do 21 hodin. Služby Modré linky jsou aktuálně posíleny a cílem je být co nejvíce k dispozici pomocí telefonů, e-mailu, Skypu či chatu. Lidé se na linku mohou obracet bezplatně a anonymně, vždy je dozorován Kodex pracovníků linky důvěry.

„Témata rozhovorů většinou nejsou veselá, jelikož se nám lidé svěřují se svými problémy, trápením, nepříjemnými zážitky, smutky, samotou a traumaty. Někdy býváme úplně první, kteří daný problém slyší, protože se mnohdy člověk bojí svěřit svým blízkým nebo prostě neví, kde hledat pomoc. Potřebuje vyslechnout, poradit a podpořit,“ uvádí Hana Regnerová, ředitelka Modré linky.

V současnosti Modrá linka zaznamenává telefonáty, chaty a e-maily týkající se aktuální situace související s koronavirovou nákazou. Lidé musí zůstat doma, a ne vždy je to prostředí, ve kterém se cítí dobře, mnohdy na ně doléhá samota a někdy jsou vyčerpávající rodinné vztahy. Izolace od společenského ruchu či možnosti každodenních aktivit je pro mnohé velká psychická zátěž a může vyvolávat až úzkostné stavy.

„Při této nouzové situaci se otevírají otázky ohledně zdraví a vlastní budoucnosti. Neznáme odpovědi na všechny otázky, mnohdy ani žádné univerzální nejsou. Jde o to, že člověk nahlas vysloví či napíše svou obavu, pak může dojít k určitému psychickému uvolnění a možnosti hledat pro sebe řešení či cestu k vlastnímu uklidnění. Lidé by neměli cítit ostych ani obavy a uvědomit si, že konverzaci mohou ukončit kdykoliv,“ dodává Hana Regnerová.

Kontakty: telefony jsou dostupné každý den od 9. do 21. hodiny – 608 902 410, 731 197 477, Skype: modralinka, help@modralinka.cz, chat.modralinka.cz (od 12. do 21. hodiny).

Hanka Lukešová Bartáková

Zlepšuje se kvalita cestování vozíčkářů vlakem? Podle bývalé ombudsmanky nikoliv

Z výzkumu veřejného ochránce práv *Přístupnost vlakové přepravy pro lidi používající vozík z konce loňského roku* vyplývá, že **vlaková přeprava pro lidi s postižením je nedostatečně přístupná. Lidé používající vozík se na většinu nástupišť vůbec nedostanou, to samé platí o železničních stanicích a zastávkách. Ne všechny vlaky na českých železnicích mají dostatečně široké dveře vagonů, aby jimi projel elektrický vozík. Nedostatky jsou i v poskytování informací o přepravě lidí s vozíkem.**

„Česká republika uznala právo lidí s postižením na přístupnost, která je předpokladem jejich nezávislého života. Zavázala se přijmout opatření k zajištění přístupu lidí s postižením k dopravě a dalším službám, odstraňovat překážky a zavádět standardy přístupnosti. Realita je ale jiná,“ konstatovala bývalá ombudsmanka Anna Šabatová (od 19. 2. 2020 je novým ombudsmanem Stanislav Křeček).

Oslovila pět nejvýznamnějších společností zajišťujících železniční dopravu na území České republiky: ARRIVA vlaky, s. r. o., České dráhy, a. s., GW Train Regio, a. s., Leo Express Global, a. s., a RegioJet, a. s.

Následně se obrátila na Ministerstvo dopravy (MD), Drážní úřad (DÚ) a Správu železniční dopravní cesty (SŽDC), u nichž zjišťovala přístupnost nádraží a nástupišť. Zaměřila se přitom i na ověření, do jaké míry jsou naplňovány požadavky přístupnosti stanovené nařízením EU o technických specifikacích pro přístupnost železnice osobám s postižením (TSI PRM). K požadavkům patří např. trasy bez bariér, přístup do vlaků, přístupnost informací aj.

Přístupnost stanic a nástupišť je nízká

SŽDC zajišťovala k 15. 4. 2019 správu celkem 2578 železničních stanic a zastávek. Dostat se do jejich budov a na nástupišť, aby mohli železniční dopravu využít, je však pro lidi s pohybovým omezením značně komplikované.

Bezbariérový přístup má jen 452 stanic, tedy pouhých 18 % z celkového počtu. Dostat se bezbariérově do budovy stanice a pak i k pokladně je možné pouze na 140 stanicích, tj. pouze v 5 % z nich. Ani když se dostanou do budovy a k po-

kladně, nemají lidé na vozíčku vyhráno. Bezbariérový přístup na všechna nástupišť je totiž k dispozici jen na 504 stanicích či zastávkách, tedy jen na 20 % z nich. Alespoň jedno nástupišť je pro tyto lidi přístupné na dalších 112 stanicích. Samotní dopravci pak upozorňovali na nedostatečně široké perony pro výstup, chybějící výtahy či výškové rozdíly, kvůli kterým nelze manipulovat s plošinou pro nástup lidí používajících vozík.

Vyšší úroveň bezbariérovosti je podle výzkumu patrná ve stanicích ve větších městech nebo na stanicích, které zajišťují odbavení cestujících také v mezinárodní přepravě.

S elektrickým vozíkem do vlaku? Problém...

Lidé s elektrickým vozíkem potřebují, aby šířka dveří byla alespoň 80 cm, jinak neprojedou. Takovou minimální šířku vyžaduje i nařízení EU o technických specifikacích, ale ne všechny vozy podmínku splňují. Přepravci obvykle uvádějí, že se na ně tento požadavek přístupnosti nevztahuje, protože se týká vozů vyrobených po 1. červenci 2008 nebo vozů modernizovaných. Ombudsmanka proto doporučila ministerstvu a úřadu zavést vhodná opatření ke zpřístupnění vozů vyrobených i před tímto datem. Taková opatření by měla být právně závazná a vyamatelná.

Podle výzkumu tak pouze přepravce Leo Express Global garantuje ve všech svých vozech přepravu lidí používajících elektrický ortopedický vozík. Všechny vagony přepravce jsou nízkopodlažní a umožňují bezpečné nastoupení i lidem s omezenou pohyblivostí. Vstupní dveře mají šířku 90 cm a to samé platí i pro dveře uvnitř pro vstup do oddílu pro cestující.

České dráhy podmínku přístupnosti splňují přibližně u 70 % motorových jednotek. Dostatečně široké jsou v těchto případech jak vstupní dveře do vozu, tak ostatní vnitřní dveře a uličky. Bariéru představují zejména přejezdové můstky mezi vozy. Přibližně 70 % vozů je vybaveno plošinou, případně jinými možnostmi vstupu do vozu (skládací rampa pro najetí do vozu, nízkopodlažní nástupní prostor).

Také **vlakové vozy dopravce ARRIVA vlaky splňují podmínky přístup-**

nosti pouze částečně. Všechny jsou sice vybaveny dveřmi o šířce 105 cm, takže i cestující na elektrickém vozíku se dostane dovnitř, ale vstup do oddílu pro cestující má šířku 70 cm, takže musí cestovat v prostoru u toalety. Vozy nejsou nízkopodlažní, na vybraných stanicích využívá dopravce mobilní zvedací plošiny. Ve stanicích, kde plošiny nejsou, využívá přepravce kolejničky vytvářející nájezdovou rampu, jimiž jsou vozy vybaveny.

Lidé s elektrickými vozíky se naopak nesvezou s dopravcem RegioJet. Všechny jeho vozy jsou schopny přepravit pouze cestující na menším ortopedickém vozíku do šířky maximálně 60 cm. Protože všechny motorové jednotky přepravce byly vyrobeny před rokem 2008, požadavky přístupnosti se na ně nevztahují a přepravce uvedl, že bude tyto požadavky plnit, až pokud bude pořizovat nové vozy.

Objednávkový systém není komfortní

Pokud nejsou vozy nízkopodlažní, případně nemají vozidlovou plošinu či jinou alternativu pro vstup, půjčují si soukromí dopravci mobilní plošiny od Českých drah. Ty disponují celkem 89 staničními mobilními plošinami.

Požadavky na zapůjčení staniční plošiny musí přepravci uplatnit v předstihu standardně 48 hodin kvůli zajištění kvalifikované obsluhy. Cestující tak musí cestu dopředu plánovat, nemohou čas a trasu jízdy operativně měnit podle svých potřeb, musí ji naopak uzpůsobit časům, kdy je možné staniční plošinu využít.

Soukromí přepravci navíc namítají, že cena za zapůjčení mobilní plošiny je příliš vysoká. Dá se tedy předpokládat, že pokud je s přepravou člověka používajícího vozík spojen náklad 3000 Kč a více, není pro přepravce motivující této možnosti využívat a aktivně ji cestujícím na vozíku inzerovat. Z výzkumu vyplývá, že přepravci využívají staniční plošiny jen minimálně, jde pouze o jednotky za rok.

Výzkumnou zprávu ombudsmanky si můžete stáhnout na stránce: https://www.ochrance.cz/fileadmin/user_upload/CRPD/Vyzkumy/Vyzkum-vlaky-2019.pdf.

Manuál k bezpečnému cestování osob se zdravotním postižením na železnici, který vydala NRZP ČR, najdete na jejích stránkách www.nrzp.cz.

(red)

POvedené objevy: deset nejzajímavějších míst

Brožuru vydala Pražská organizace vozíčkářů

Deset nejzajímavějších míst s bezbariérovým přístupem popsala Pražská organizace vozíčkářů (POV). Publikace je ke stažení zdarma.

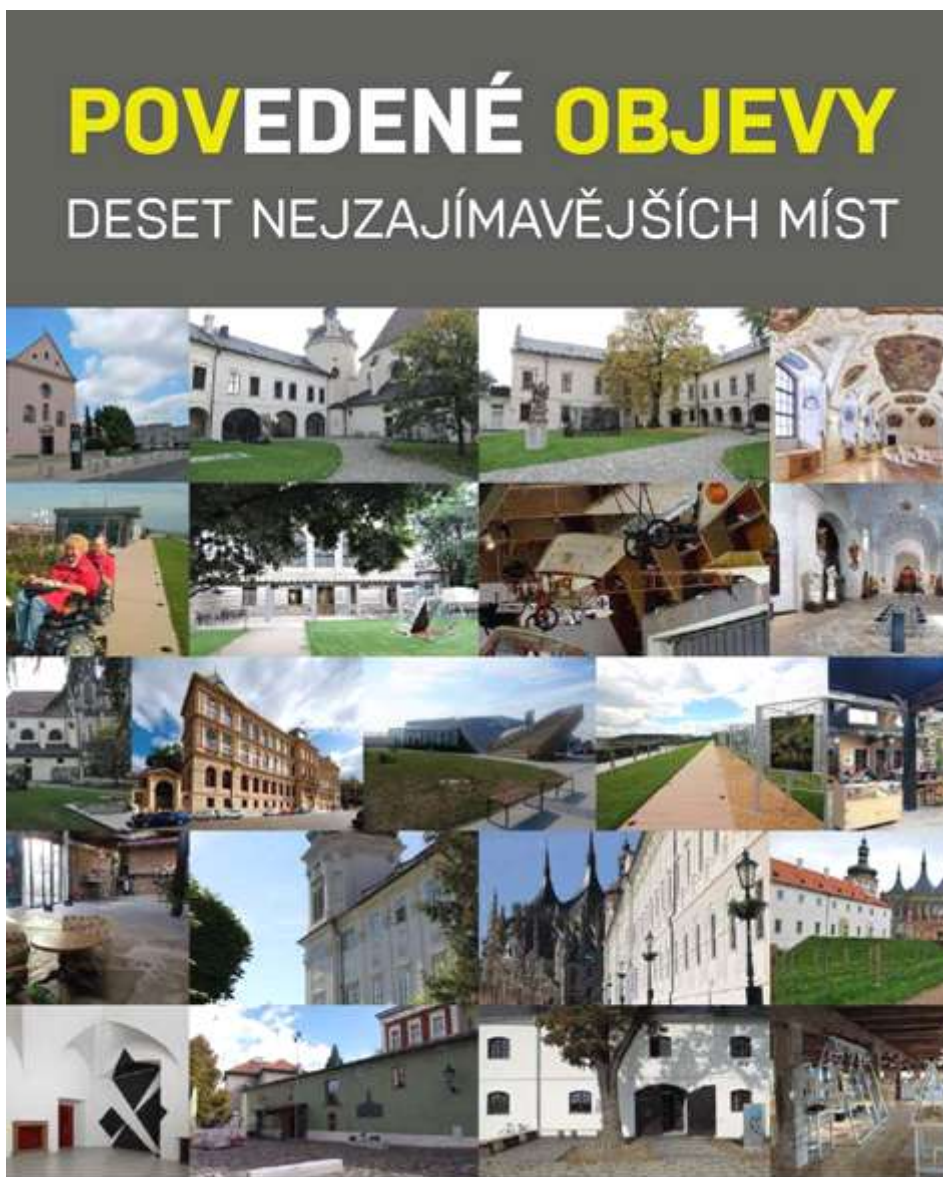
Profesionální mapování přístupnosti veřejného prostoru, kterému se organizace věnuje už pěknou řadu let, její specialisty často zavede do schovaných, ale i obecně známých, přesto turisticky nedocenených budov, parků nebo zahrad, kde – jak často říkají – zůstanou chvíli užasle stát, než se dostanou ke slovu měřáky, tužka, papír a pustí se do práce. Opravdovou radost jim pak udělá promyšlený bezbariérový přístup, upravené hygienické zázemí nebo například rafinovaně řešený výtah.

V publikaci týmu POV najdete deset takových objektů. Například Galerii Středočeského kraje, barokní refektář Dominikánského kláštera sv. Jiljí, olomouckou Pevnost poznání (psali jsem o ni ve VOZKOVI č. 1/2019 na str. 48–49, pozn. red.) nebo kavárnu Vnitroblok v pražských Holešovicích.

Zpracovatelé publikace věří, že brožura může být inspirací pro všechny, kdo hledají zajímavá bezbariérově přístupná místa v Praze i celém Česku.

Výběr připravili z kolekce článků, které jste pod titulem *POvedený Objev* mohli najít každé pondělí na stránkách Přesbariéry.cz. Publikaci si můžete stáhnout na odkazu presbariery.cz/cz/publikacni-cinnost/publikace.

*Zdroj: Přesbariéry.cz
(red)*



Tanzanií na vozíku nebo na traktoru?

Zuzana Bárová

Na čem byste se chtěli přesunovat po Africe vy? Moje maličkost chodí ráda pěšky a obdivuje krásy květeny, zvířectva, polí, luk, lesů a hor navštívených v různých koutech naší země. Ladislava Blažková z Brna si moc vybrat nemůže. To bylo tak...

Loni v září slavila Obchodní akademie Olgy Havlové v Janských Lázních 25. výročí založení školy. Veškerý personál školy a studenti – nyní i minulé – se podíleli na celotýdenním programu oslav. Beseda s prezentací fotografií z Tanzanie se uskutečnila hned první den a že bylo hodně veselo. V aule školy vedle mě seděla bodrá češtinářka. Tak moc a často jsme se zážitkům Lad'ky smály, až jsme se za břicha popadaly. Velmi optimistické děvčátko má totiž obrovský dar vyprávět s nadsázkou a černým humorem v podstatě o čemkoli.

Není traktor jako traktor...

Ale zpět do Afriky! Lad'ka v ní strávila začátek roku 2016. Původně bylo jejím snem doprovázet duchovního Jana z Brna. Ten chtěl chudým Afričanům přivést dva starší traktory značky ZETOR. V Tanzanii je velice úrodná půda, ale lidé ji nestačí jen ručně obdělávat.

Lad'ka na tuto odvážnou cestu potřebovala spolehlivého asistenta. Ale kde ho vzít? Úvaha jednoho kamaráda, že by to mohl být on, se nesetkala s příznivou odezvou. Této dobrodružné vozíčkářce přivedl Bůh do cesty pedagoga Libora, který se stal naprosto spolehlivým kapitánem lodi. Sám je léta velký cestovatel, navštívil dokonce i Himálaj.

Lad'ka shrnula své vyhlídky slovy: „Věděla jsem stoprocentně, že i když se v Africe něco posere, třeba i já, Libor to zvládne vyřešit!“

Štědrá česká pomoc v kontejneru

Některé africké země jsou velice chudé a Tanzanie je jedna z nich. Lad'ka nám obšírně vyprávěla, jak si můžeme pronajmout nákladní kontejnery: malé za 70 tisíc a velké za 90 tisíc Kč. Nekupte to! Raději – zaplaťte to! Přátelé otce Jana naplnili velký kontejner dvěma traktory, oblečením a hračkami. Vše odeslali obrovskou lodí na africký kontinent.

Lad'ka nám vyprávěla o elektřině – pro nás zcela samozřejmé věci. Milí čtenáři, můžete si denně rozsvítit, nabít mobil nebo powerbanku? Nic z toho obyva-



telé Tanzanie pravidelně nemohou. Elektrická energie je puštěna dvakrát týdně na hodinu. Nikdo ale neví, kdy to bude! Proto se celá skupina Evropanů rozhodla nakoupit ještě solární panely, aby byli tamní lidé soběstačnější.

Vozíčkáři v Tanzanii

V aule obchodní akademie bylo asi 30 vozíčkářů a většina z nich seděla na elektrických vozících. Lad'ka začala přemýšlet nahlas: Jak žijí postižení lidé v Africe?

„Nemají se moc dobře. Nefunguje tam žádný sociální systém, nemají žádné dávky ani důchody. Získat vozík je tam pro každého opravdu velká věc,“ řeklo děvčátko smutně. Aby mohli tamní vozíčkáři přežít, když je jejich rodina zavrhlá jako přítěž, musí žebrať.

Bílá Evropanka na novém vozíku

Černoši se nestačili divit. Lad'ka pro ně byla neskutečnou atrakcí! Bílá vozíčkářka z České republiky oblečená v čistém oblečení. Seděla na vozíku, který nebyl po babičce! Má majetek!

Překvapení a nadšení lidé na Lad'ku mávali, fotili ji a některé z žen jí dokonce chtěly dělat osobní asistentku až do konce života. Za jedinou věc: letenku do Evropy! Jenom tam!

V průběhu cesty do Ifakary navštívila skupina přátel „luxusní“ restauraci. Lad'ka se v myšlenkách přenesla do jámy lvové a popisovala nám, jak to tam vypadalo.

„Luxusní restauraci poznáte podle toho, že vám k jídlu dají vidličku! Ta se





neumývá, protože si ji přece každý může sám oblíznout!“

Chutný Zanzibar

Dále jsme se dozvěděli, že typický nedělní oběd Afričanů je maso s přílohou banánů a rýže.

„Kdo nemá rád banány, ať tam ani nejezdí!“ radila nám Ladka. Další chuťovkou je limonáda z cukrové třtiny. Zapálená vozíčkářka se dostala k černému „limonádníkoví“ s jednoduchým strojem, špinavým kbelíkem, sklenicí a brčkem, které už mělo spousta lidí v ústech. Přesto – výsledná limonáda byla, podle nadšené Ladky, „slast v ústech“.

Nezapomenutelným zážitkem pro ni byla návštěva ostrova s karetami obrovskými. Ladku na vratké loďce vezl přemýšlivý převozník.

„Vozík jsem ještě nevezl!“ komentovala s úsměvem fotografii, kde hladí obrovskou želvu. „Je to jedno z mála zvířat, které přede mnou neutěče.“

Obrovská show: přivezli traktory!

Přátelé jeli s traktory do cíle své cesty po vlastní ose. Po cestách necestách to trvalo hodně dlouho, protože i africká D1 je v období dešťů velice rozblácená. Těžký terén moc nezvládala technika ani Evropani. Před očima měli všichni svůj cíl – Ifakaru!

Když do ní po velkých útrapách docestovali, pustili místní rozhlas a přišli i školáci, aby všichni společně mohli obdivovat ty zázraky techniky. Nadšení běloši začali navíc vyrábět rámy na solární panely. Také přivezli ke kostelu barel

vody z místní řeky. Obvykle tam přináší vodu děti, ale ty se občas vrátí pochroumané od ostrých zubů krokodýlů...

Černošští sirotci a nalezcenci

Emocionálně náročnou situaci zažila Ladka v dětském domově. Bylo v něm umístěno čtyřicet dětí. Hračky a lízátka drobotinu nadchly, ale nevěděly, že si mají z cukrátky sundat obal. V domově řádila cholera. Varování z úst personálu je mělo vystříhat jakéhokoli kontaktu s těmito maličkými černoušky. Na jedné fotografii jsme viděli nádherné pětiměsíční batole.

Ladka se nás zeptala: „Copak jsem mohla nechat zabalené lízátko v dětské puse?“ Láskyplné srdce vozíčkářky je více než strach z cholery.

Ladka připojila také informace o vzdělávacím systému. V Tanzanii chodí děti do školy šest let a pak se některé vydají na střední školu. Proč jen některé? Protože do města je to daleko a většina z nich se tam nedostane.

Mají si tyto děti s čím hrát? Ano, třeba třicet dětí v jedné obci mělo jeden míč a bubínek. Tyto dvě hračky si vzájemně půjčovaly a nádherně si společně vyhrály.

Cesta na dřev...

Na závěr besedy jsme slyšeli Ladčino upřímné a otevřené shrnutí návštěvy Tanzanie.

„Byla to důležitá cesta v několika rovinách. Jedna z nich je – handicap není limit! V Africe to bylo kolikrát na dřev. Všechno se ale zvládlo a plynulo. A pak platí, že kdykoli se pro něco rozhodneš, najdou se lidé, kteří ti pomohou. Takoví lidé jsou pro mě i pro vás přímo poklad...“



Další důležitou rovinou cesty do Afriky bylo to, že si Ladka uvědomila, že stále řešíme malichernosti. Například v Brně plánovali podobu nějakého letáku. Bude na něm žlutý nebo modrý pruh? Ladka zhasla světlo. Ostatní nechápali, ale pak začali debatovat o elektríně.

Z kohoutku nám teče čistá nezávadná voda – ne kalná, kterou berou Afričani přímo z řeky. Kdykoli Ladka v Brně zavolá, přijde osobní asistent...

Co říci – napsat závěrem? Ano, je důležité vážit si lidí kolem sebe a neustále si uvědomovat, v jakém žijeme komfortu. To vše, co dnes a denně vozíčkáři v Evropě řeší, jsou malé věci. Žijeme zcela odlišným způsobem života – podle Ladky je na jiném levelu.

Více informací najdete na facebookové stránce *Tanzanie na vozíku a traktorem*.

Foto: Tanzanie na vozíku a traktorem

Státní zámek Kynžvart



Bezbariérový skvost plný pokladů a jeho park vás nabijí energií

Zámek Kynžvart se nachází v krásné krajině mezi Mariánskými Lázněmi, Františkovými Lázněmi a Karlovými Vary. Je zasazený v romantickém údolí, obklopuje ho anglický park, kterým vedou půvabné pěšiny a cesty, třpytí se v něm hladina více jak deseti rybníčků a zdobí ho drobné zahradní stavby. Láká vás návštěva zámku a jeho okolí? Neváhejte a přijďte, stojí určitě za to. Celý zámek je bezbariérový.

K zámku vede několik letitých alejí. Můžete přijet vlakem na nádraží Lázně Kynžvart, které je také bezbariérové. Od nádraží k zámku už je to jen asi 20 minut pohodlné chůze, na vozíku cestu absolvujete bez problémů. Autem můžete přijet

k zámeckému parkovišti, kde jsou parkovací místa pro vozíčkáře.

Snadný vstup

Po vstupu do areálu zámku přes čestný dvůr, kde projedete zpevněným povrchem z jemného bílého šterku, zamíříte přímo na pokladnu zámku. Majitelé průkazu ZTP/P obdrží volnou vstupenku pro sebe i doprovod. V pokladně si můžete zapůjčit klíč od prostorného bezbariérového WC nebo koupit průvodce zámekem s mapou celého areálu. Ta se vám bude hodit při průzkumu zámeckého parku.

V přízemí zámku se nachází kavárna s výbornými zákusky, tousty a dalším občerstvením. Do kavárny vede jeden schů-

dek. Ovšem nejlepší je využít venkovní posezení s malebnou vyhlídkou do parku.

Prohlídkové trasy

Zámek Kynžvart má dvě prohlídkové trasy. Obě se nachází v 1. podlaží, kam vás na požádání vyveze moderní výtah. Dostanete se k němu z průjezdu v jižním křídle, kde jsou i toalety. Doprovázet vás bude průvodce. Výtah mohou využít vozíčkáři i rodiny s kočárkem.

Jedna prohlídková trasa vede zámeckými reprezentativními interiéry. Zde se nachází množství vzácných diplomatických darů, sál se stolem prostřeným pro slavnostní banket při příležitosti návštěvy



Klemens Václav Metternich – nejslavnější z rodu Metternichů



Pohled na zámek z parku přes jednu z mnoha vodních ploch



Jídelna se stolem prostřeným k podávání dezertů. Dort sachr na zlateném nástolníku nám připomíná, že poprvé připravil mladý učeň Franz Sachr svůj čokoládový dort v roce 1832 v paláci knížete Metternicha



Zlatené nástolníky nasvíceny svícemi při večerní prohlídce hlavního sálu



Zelený salónek byl společenskou místností sloužící k setkávání a trávení společného času rodiny

samotného císaře. Uvidíte, jak se podávala zmrzlina v 19. století, oblíbené želé z vzácných likérů i patrový čokoládový Sachrův dort, který byl poprvé připraven Franzem Sachrem v kuchyni kancléře Metternicha.

Další prohlídková trasa vede do muzea, které založil kancléř Metternich. Prohlédnete si zbrojnici, knihovnu, kabinet kuriozit s více jak 2000 předměty z celého světa a egyptské mumie. Knihovna kancléře Metternicha patří mezi největší zámecké knihovny v České republice a je v ní mnoho vzácných rukopisů i prvotisků. Veškeré vstupy do místností a chodeb mají pro vozík dostatečnou šířku.

Přijďte na červnový jarmark

V přízemí se nachází kaple zasvěcená svatému Antonínovi. Vjedete do ní po předchozí domluvě přímo ze zámeckého dvora. V kapli se pořádají sňatky ▶



Richardova knihovna se 6 tisíci knih nese jméno svého zakladatele. Kníže Richard byl synem a dědicem kancléře Metternicha



Zámek Kynžvart je jedno z mála míst v České republice, kde můžete vidět pravé egyptské mumie. Jedná se o dary egyptského místokrále z roku 1826



Chopinův festival v Mariánských Lázních je jedním z nejstarších hudebních festivalů v České republice. V rámci Chopinova festivalu jsou koncerty i na zámku Kynžvart

církevní i světské. Svatební obřady se také konají v Lesní kapli přímo v parku a na ostrůvku jezera, ke kterému vede malý můstek.

V zámeckém parku se budete pohybovat po zpevněných cestách. Lepší to ale bude s asistentem či doprovodem. Snadněji se tak dostanete po trase od staré kovárny na vrchol svahu, kde najdete i čajový pavilon nebo císařskou vyhlídku. Nebo se můžete vydat k zámeckému pivovaru.

Zajímavé akce, ze kterých si určitě vyberete

Na zámku se konají přednášky, výstavy, koncerty a mimořádné prohlídky pro děti i dospělé. Pravidelně pořádáme jarmark a mši na svátek svatého Antonína, což letos připadá na sobotu 13. června. Úžasné jsou i prohlídky s odborníkem na téma historické stolování.

Radost a energii, která zámek proudí, pocítíte hned při příjezdu k zámku. A co potom třeba po půldenním nebo celodenním pobytu! Přijďte ji načerpat.

Foto: fototéka NPÚ

Vladimíra Launerová
Správa státního zámku Kynžvart
(red)

Skvělý Sachrův dort

Ingredience: na potření: meruňková marmeláda; na polevu: čokoláda na vaření 240 g; na těsto: mouka hladká 160 g, čokoláda na vaření 160 g, vejce 6 ks, cukr krupice 80 g, máslo 160 g a špetka soli.

Postup: Nejdříve našlehejte do pěny změkklé máslo s moučkovým cukrem. Vejce rozklepnete a oddělte žloutky od bílků. Mezitím rozpustíte ve vodní lázni čokoládu do těsta. Stačí obyčejná čokoláda na vaření, ale čím kvalitnější, tím bude dort lepší. Do máslové pěny pomalu přidávejte rozpuštěnou čokoládu. Pak přidejte 6 žloutků a pomalu šlehejte do pěny.

Z bílků, špetky soli a krupicového cukru si vyšlehejte tuhý sněh. Obě hmoty pomalu spojte dohromady a nakonec pomalu přisypte hladkou mouku. Těsto, které není tekuté – musí být pevně našlehané, dejte do vymazané a vysypané dortové formy. Klidně může mít menší průměr než 24 cm. Pečte při 175 °C zhruba 45 minut.

Vychladlý korpus rozřízněte napůl a potřete meruňkovou marmeládou (i zvenku). Nechte na chvíli zchladit v lednici a nakonec na celý dort rovnoměrně naneste čokoládovou polevu z rozpuštěné čokolády. Nechte ztuhnout.

A pak už dort nakrájejte a můžete podávat. Dobrou chuť!



Provenienční znak, dle kterého poznáme, že kniha patřila dceři kancléře Metternicha Leontině

Otevírací doba v roce 2020

- **Únor, březen:** úterý a čtvrtek – 13 a 15 hodin – čas začátku prohlídky celým zámekem (doporučujeme přijít 15 minut předem);
- **Duben:** sobota a neděle – 9–16; úterý a čtvrtek – 13 a 15 hodin – čas začátku prohlídky celým zámekem
- **Květen, červen:** úterý až neděle 9–16 hodin;
- **Červenec, srpen:** úterý až neděle 9–17 hodin;
- **Září:** úterý až neděle – 9–16 hodin;
- **Říjen:** sobota, neděle – 9–16 hodin; úterý a čtvrtek – 13 a 15 hodin – čas začátku prohlídky celým zámekem;
- **Listopad:** úterý a čtvrtek – 13 a 15 hodin – čas začátku prohlídky celým zámekem.

Větší skupiny prosíme o objednání na tel.: 773 776 630, e-mailu kynzvalt@npu.cz.

Vstupné:

■ **Zdarma okruh I** – Zámecké interiéry knížete Metternicha a **okruh II** – Muzeum a kabinet kuriozit pro držitele průkazů ZTP, ZTP/P a jejich průvodce;

■ **Okruh I** – plné vstupné 160 Kč, snížené 110 Kč (pro děti do 18 let, studenty s kartou ISIC, seniory nad 65 let);

■ **Okruh II** – plné vstupné 160 Kč, snížené 110 Kč;

■ **Okruhy I a II při zakoupení současně** – sleva: plné 260 Kč a snížené 180 Kč.

Web: www.zamek-kynzvalt.eu.



Na zámku Kynžvart tradičně probíhají vánoční prohlídky zaměřené na vánoční a adventní zvyky. Prohlídkové okruhy bývají slavnostně vyzdobeny a naplněny vůněmi frankišků, citrusů či skořice. V zámecké kapli bývá poté program završen adventním koncertem



Oblíbeným dezertem v 19. století byla želé, které se připravovaly ze vzácných likérů



Zámecký skleník

Sdružení EXODUS opět zve do Třemošné na oblíbené kurzy sociální rehabilitace

Naučte se korálkování či filcování nebo si zkuste adrenalinové slaňování

Také v roce 2020 vám rádi nabízíme celoroční program pobytových sociálních rehabilitací určených zdravotně postiženým. Týdenní kurzy jsou určeny pro zájemce se zdravotním postižením a stojí 2500 Kč. Budou probíhat v bezbariérovém domě Exodus Třemešná (Plzeňský kraj).



Ceny zahrnují kromě programu také ubytování a celodenní stravování.

Dopravu si klienti zajišťují sami. Po domluvě je možné zajistit osobního asistenta. Pro organizace zdravotně handicapovaných můžeme připravit jedno i vícedenní kurz na míru podle konkrétních požadavků.

V případě zájmu o některý z kurzů nás kontaktujte v co nejbližší době – ubytovací kapacita je omezená.

Kontakt a další informace: Petra Pacáková, Sdružení občanů Exodus, U Zvonu 51, 330 11 Třemošná, tel. 605 053 226, e-mail: pacakova@exodus.cz.

Poznávací a výtvarný kurz

1.– 7. 6. 2020

Chcete poznávat okolí Třemošné a k tomu si vyrobit něco hezkého? Pak je pro vás ideální tento složený kurz. Navštívíte plzeňskou zoo, zámek Kozel, Plzeňský pivovar, klášter v Plasích a mnoho dalších míst. Z výtvarných technik pro vás připravujeme malování na hedvábí a svíčky, výrobu svíců, keramiky atd.

Při skupinové rehabilitaci se příjemně uvolníte.

Výtvarný a relaxační kurz

22.–28. 6. 2020

Cílem kurzu je naučit se spoustu nových výtvarných technik. Ale také si skvěle odpočinete a uvolníte v relaxační zahradě.

Naučíte se výrobě košíků, ubrouskové technice nebo výrobě keramiky. Nebude chybět ani celodenní výlet, skupinová a relaxační cvičení.



Poznávací kurz a digitální fotografie

6.–12. 7. 2020

Týden poznávacích zájezdů po Plzeňsku, výtvarné techniky, relaxační metody, práce s digitální fotografií, skupinové rehabilitace a oblíbený bowling. Láká vás něco víc?

Relaxační kurz

13.–19. 7. 2020

Na programu je arteterapie, muzikoterapie a canisterapie s asistenčními psy. Vypravíte se na celodenní výlet a uvolníte se při relaxačních cvičeních na zahradě. Nebo třeba při výrobě keramiky či malování.

Tvořivý týden a deskové hry

27. 7. – 2. 8. 2020

Čeká na vás mnoho nových výtvarných technik. Naučíte se korálkování, filcování, tvorbu z plyšových drátků, malování na hedvábí a výrobu keramiky.

A samozřejmě vás opět čekají moderní deskové hry pro začátečníky i pokročilé, při kterých si potrénujete paměť nebo fantazii. Nebude chybět celodenní výlet a skupinová rehabilitace.

Kurz výtvarných technik

3.–9. 8. 2020

Naučíte se výrobě košíkářských předmětů, šperků, dekorací a svíček. Zvládne-

te ubrouskovou techniku, batikování, malbu na hedvábí a sklo.

Těšit se můžete na celodenní výlet, koncert nebo třeba na bowlingový turnaj. Ale také na skupinové rehabilitace a další aktivity.

Sportovní a adrenalinový kurz

14.–20. 9. 2020

Čeká vás sport v tělocvičně (baseball, florbal, basketbal), ale i plavání, pétanque nebo bowling. Nebo adrenalinové motokáry, jízda na raftu nebo slaňování. Zahrajete si šipky a stolní fotbal.

Pro odpočinek pak pobyt v solné jeskyni, muzikoterapie, výroba keramiky a promítání filmů.

Designový kurz

19.–25. 10. 2020

Kurz je zaměřen na navrhování bytového designu či základy architektury. Naučíte se, jak správně využít prostor, který má sloužit osobám se sníženou pohyblivostí, aby zůstal atraktivním bydlením. Kurz je vhodný pro osoby, které si chtějí udělat obrázek o současných trendech bytového designu a naučit se tvorbě vychytávek pro příjemnější a hezčí bydlení.

(red)

Foto, obr.: Sdružení občanů EXODUS

Kurzy sociální rehabilitace

Nad modely sakrálních staveb Jana Blizňáka spousta lidí žasne

Všechno, čemu se věnuju, dělám v pohodě, říká frýdecko-místecký umělec



Dřevěné modely v expozici paskovského zámku

Precizním miniaturám kostelů a dalších sakrálních staveb se Jan Blizňák věnuje déle než třicet let. Každý rok vytvoří nový model jedné ze staveb, které jsou v Beskydech a v podhůří. Každý detail upravuje tak pečlivě, že se od originálu opravdu liší jen svou velikostí.

Jeho modely našly stálé místo na zámku v Paskově. Vyjímají se na stojanech na velké mapě a každý v jiné výšce, což má navozovat, v jaké skutečné nadmořské výšce se v Beskydech nacházejí.

A jelikož je výstava v přízemí zámekové budovy bezbariérová, nezbyvá než vás prostřednictvím rozhovoru s autorem pozvat do paskovského zámku.

Navštívit můžete i jedinečný zámekový park – evropsky významnou lokalitu, a to díky výskytu chráněného brouka páchníka hnědého. Najdete tady stromy, které se pyšní věkem 300–400 let, romantická zákoutí v severní části s vodním tokem Říčkou nebo skupinu soch řeckých bohyň a boha Herkula jako alegorii na bájně řecké dějiny. Mimochodem železniční stanice Paskov má bezpečný bezbariérový přechod pro cestující v úrovni výpravní budovy.

• Můžete ve stručnosti představit vaši tvorbu sakrálních modelů? Jak je je-

jich tvorba náročná, třeba i s ohledem na finance?

Mohu. Jejich ucelený soubor 27 kusů je v současné době už trvale vystaven na zámku v Paskově. Další čtyři modely mám doma pro aktuální použití. Uspořádal jsem přes 30 výstav na zámcích, v muzeích a knihovnách, aniž by to modelům ublížilo – používám na ně speciální balení do beden.

Co se týká spotřeby materiálu a finančních nákladů, lze říci, že jsou zanedbatelné, tak do 1000 korun za model. S časovou náročností je to ovšem už jinak. Nejmenší zvonička si vezme 100 až

200 hodin, větší kostel přes 1000 hodin. Ale vzhledem k tomu, že mám i jiné zájmy, snažil jsem se mít každou stavbu hotovou do jednoho roku.

• Čím se po umělecké a řemeslné stránce liší váš první model od posledního?

V podstatě ničím zásadním. Akorát jsem balzu v případě střešní krytiny u kostelů Bílá, Řepiště, Grůň a kaple v Bílé nahradil smrkem. Takže šindele jsem štípal ze špalíčků na milimetrové destičky tak, aby i jejich počet na střeších modelů odpovídal skutečnosti. Kostely dělám v měřítku 1 : 50, zvoničky pak 1 : 20.



Paskovský zámek

Foto: ing. Miroslav Lysek

• **Studujete architekturu, případně jiné obory? A vůbec, jakým způsobem probíhá stavba modelů, jak se vyrovnáváte třeba s detaily?**

Před zahájením projektu samozřejmě jedu k originální stavbě, vše změřím, nakreslím a pořídím fotodokumentaci včetně detailů. Pak dělám rysy v přesném měřítku. Pravda, někdy se přitom nelze vyhnout improvizaci, která však výsledný model neovlivní. Vycházím ze základních principů tesařského řemesla, architekturu a jiné návazné obory jsem nestudoval. Ovšem bez odborné literatury bych se neobešel.

• **Je pro vás práce na sakrálních modelech uklidňující, nebo se při ní dokážete i „vytočit“? Třeba když něco nejde podle vašich představ...**

Většinu času trávím chozením po horách, věnuji se i turistickému značení, pochůzkám stráže CHKO Beskydy a podobně, takže stavba modelů pro mě znamená vyplnění zbytkového času. Přednost má totiž moje práce v kině ve Frýdku-Místku, kde působím jako promítač filmů. A vytočit se jen tak nenechám, protože ať dělám cokoli, dělám to v pohodě.

• **Jak jste se ke svému koníčku vlastně dostal? Jak ho vnímá vaše rodina a jaké na něj máte ohlasy?**

Už ve školním věku jsem měl rád práci se dřevem – v otcově kolářské dílně jsem se hrabal ve veškerém nářadí. Pak jsem začal se stavbami modelů letadel a lodí, ale časem mi sakrální modely připadaly více smysluplné. Vytyčil jsem si tehdy cíl: vytvořit jejich přesné modely jako němé svědky minulosti v našem regionu. A rodina? Zvláště má druhá žena byla úžasná v tom, že mě ve všem podporovala.

Co se týká ohlasů, nechci se chlubit, ale spousta lidí nad modely v úžasu kroutí hlavou. A to i v Polsku a Německu, třebaže tam jsem nedělal výstavy v plném rozsahu.

• **Kdyby vás chtěl někdo následovat, co byste mu poradil? Čeho by se měl vyvarovat a v čem se zároveň zdokonaľovat?**

Nejsem z těch, kteří mají snahu radit. Každý má přece osobitý styl. Ale měl-li bych potenciálnímu následovníkovi něco říci, tak asi tohle: aby byl důsledný, trpělivý, houževnatý, cílevědomý a manuálně zručný. Aby znal kvalitu dřeva, technické kreslení a nebál se improvizace i časové náročnosti. Pak jeho modely budou skvělé.

• **Co v souvislosti s vašimi modely považujete za největší odměnu a jak se k vašemu dílu staví různé instituce?**

Už jsem řekl, že celý soubor je trvale vystaven na zámku v Paskově. Jsem tím velmi poctěn, vážím si toho. Chci zároveň



Zhotovitel modelů Jan Blizňák

Foto: ing. Miroslav Lysek

poděkovat všem, kteří se tohoto projektu zúčastnili, zvláště pak starostovi města Paskov a koordinátorovi Petru Baďurovi i fotografu Miroslavu Lyskovi. A osobní odměnou pro mě je, že jsem dosáhl svého cíle – vytvořil jsem kompletní soubor modelů celodřevěných kostelů v regionu, jaký není nikde jinde.

lů, tak i našeho města, které se postupně mění z místa průmyslem přesyceného na centrum poznání, pohody a odpočinku.“

(di)

Přístupnost zámku Paskov

■ Pro vozíčkáře je do zámku zřízen nový vchod.

■ V sezóně je výstava přístupná o sobotách a nedělích od 10 do 17 hodin.

■ Jinak lze absolvovat návštěvu zámku po domluvě s paní Gabrielou Klimundovou, kulturní referentkou, Město Paskov, tel. 555 333 623, mobil 702 210 559, e-mail: gabriela.klimundova@mesto-paskov.cz.

■ Bližší informace o Zámku Paskov: <https://www.mesto-paskov.cz/>.



Sochy v zámeckém parku

Foto: www.mesto-paskov.cz

Město Bohumín chystá projekty, které ocení i vozičkáři, senioři nebo rodiny s dětmi

Těšte se na nový bezbariérový dopravní terminál nebo obří lesopark Na Panském



Lesopark Na Panském – vizualizace

Téměř 120 milionů korun by chtěli letos Bohumínští získat z dotací na svých dvanáct projektů. Realizovat díky nim chtějí třeba nový dopravní terminál před vlakovým nádražím, plovoucí mola s přístavištěm na Vrbickém jezeře nebo obří lesopark pro příští generace.

„V tuto chvíli už máme oficiálně přiklepáno třeba deset milionů korun na vznik obřího lesoparku Na Panském pro budoucí generace. Ten začne vznikat letos v květnu a celkové náklady na jeho vybudování budou osmnáct milionů korun,“ řekl bohumínský místostarosta Lumír Macura.

Dalších deset milionů získalo město z česko-polského projektu na rozšíření rekreace u Vrbického jezera. Nové vodní atrakce zpestří pobyt u vody jako milovníkům koupání, tak příznivcům projížďek v lodičkách. Na nové pláži u stávající betonové cesty totiž vyroste plovoucí přístavní můstek a plovárna, kde se bude lépe pohybovat i vozičkářům. Plavci určitě ocení plovoucí mola, na kterých si po sportovním výkonu mohou odpočinout, aniž by museli na břeh.

S realizací by radnice ráda začala v první polovině roku, aby už v létě mohly novinky sloužit návštěvníkům jezera.

Nový dopravní terminál

„O vůbec největší dotaci žádáme na nový dopravní terminál u vlakového nádraží. Odhadované celkové náklady jsou 61,5 milionu a dotace představuje 49 milionů,“ uvedl Macura.

„Už teď víme, že máme velkou šanci ji získat,“ řekla radniční projektová manažerka Hana Gonsiorová.

„Za dotacemi stojí obrovský kus práce, úředničiny a obří byrokracie. Ale naši lidé si s tím umí výborně poradit. Někdy řeší až kocourkovsky absurdní požadavky

poskytovatelů. Naštěstí vědí, jak na to. Díky tomu jsme vloni obdrželi ze státních či evropských fondů na naše akce 53 milionů korun,“ uvedl Lumír Macura.

Největší dotační injekce, a to téměř 27 milionů korun, šla vloni na přestavbu bývalé školní budovy na centrum sociálních služeb. Více než 11 milionů přistálo městu na cyklostezku v budoucím lesoparku Na Panském, kterou mohou využívat i turisté na ortopedických vozících.

Město Bohumín
(red)



Dopravní terminál – vizualizace

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Společensky účelné pracovní místo

Všude se dočtu, že zřízení společensky účelného pracovního místa zaměstnavatelem je určené uchazečům o práci, kteří jsou registrovaní na úřadu práce. Je možné zřízení společensky účelného pracovního místa také pro zájemce o zaměstnání?

Právní úpravu společensky účelného pracovního místa naleznete v § 113 zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti:

„Společensky účelnými pracovními místy se rozumí pracovní místa, která zaměstnavatel zřizuje nebo vyhrazuje na základě dohody s úřadem práce (dále ÚP) a obsazuje je uchazeči o zaměstnání, kterým nelze zajistit pracovní uplatnění jiným způsobem. Společensky účelným pracovním místem je i pracovní místo, které zřídil po dohodě s ÚP uchazeč o zaměstnání za účelem výkonu samostatné výdělečné činnosti. Na společensky účelná pracovní místa může ÚP poskytnout příspěvek.“

Z právní úpravy skutečně vyplývá, že společensky účelná pracovní místa se zřizují či vyhrazují přímo pro konkrétního uchazeče o zaměstnání, a to na základě dohody mezi ÚP a zaměstnavatelem. Nicméně za společensky účelné pracovní místo je považováno i takové pracovní místo, jež zřídí uchazeč o zaměstnání za účelem výkonu samostatné výdělečné činnosti.

Z uvedeného vyplývá, že zřízení či vyhrazení společensky určeného pracovního místa není možné pro zájemce o zaměstnání, kteří nejsou v evidenci uchazečů o zaměstnání na ÚP.

Zaměstnávání osob na vozíku

Pracuju na úřadu městské části, kde neustále hledáme nové zaměstnance. Když jsem se vedoucího ptal, zda se do výběrového řízení může přihlásit adekvátně kvalifikovaný kamarád vozičkář, můj dotaz projednával s vedoucím odboru a pak mi sdělil, že by to asi

nešlo kvůli tomu, že zde nemáme zřízené WC pro invalidy. Přestože kamarád by záchod vůbec využívat nepotřeboval, a i kdyby ano, je v těsné blízkosti obchodní centrum s bezbariérovou toaletou. V budově úřadu se nachází výtah a jedinou nutnou úpravou by byla demontáž prahů ve dveřích. I přesto z důvodu absence bezbariérového WC nemůže úřad takovou osobu zaměstnat. Toto stanovisko se mi zdá nesprávné, a proto bych rád znal váš názor na danou věc. Ještě by mě zajímalo, jestli má i úřad nějaké výhody ze zaměstnávání osob se zdravotním postižením – konkrétně vozičkářů, které by mohly vedoucího motivovat k jejich zaměstnání.

Pokud bude vyhlášené výběrové řízení, kde váš kamarád splňuje dané předpoklady pro výkon příslušné pozice, je vhodné, aby se do výběrového řízení přihlásil a počkal na rozhodnutí úřadu.

V případě, že se zaměstnavatel rozhodne přijmout zaměstnance na vozíku, musí mu zajistit podmínky pro výkon práce. Mezi ně patří také přístup na bezbariérovou toaletu. Tuto povinnost ukládá § 12 odst. 2 vyhlášky 398/2009 Sb., příloha č. 3 bod 5.

Vzhledem k tomu, že pracujete na úřadu, jedná se o veřejnou budovu a ta by měla být přístupná i pro lidi na vozíku. Je možné jednat s vedením úřadu o možnosti vybudování bezbariérové toalety.

K výhodám pro zaměstnavatele: Může být zřízeno chráněné pracovní místo na základě dohody s ÚP. Zaměstnavateli je ze strany ÚP poskytován příspěvek na jeho zřízení dle § 75 zákona o zaměstnanosti.

Dále může zaměstnavatel uplatnit nárok na příspěvek na úhradu provozních nákladů vynaložených v souvislosti se zaměstnáváním osob se zdravotním postižením, který je mu poskytován také ze strany ÚP. Pokud půjde o zaměstnavatele s 50 % zaměstnanců se zdravotním postižením, může uzavřít s ÚP dohodu o uznání za zaměstnavatele na chráněném trhu. Tento zaměstnavatel má pak také nárok na příspěvek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na chráněném trhu práce podle § 78a zákona o zaměstnanosti.

Pro doplnění uvádím, že zaměstnavatel, který zaměstnává 25 a více zaměst-

nanců, má povinnost zaměstnávat alespoň 4 % osob se zdravotním postižením. Pokud tento podíl nespĺňuje, může formou náhradního plnění splnit tuto povinnost odběrem výrobků nebo služeb od zaměstnavatelů zaměstnávajících více než 50 % osob se zdravotním postižením.

Případně musí odvádět částku do státního rozpočtu za nesplněnou povinnost.

Držitel průkazu ZTP/P a jeho jízda autobusem bez doprovodu

Syn je držitel průkazu ZTP/P. V naprosté většině cestuje s doprovodem, jsou ale situace – například když doprovod vystoupí o tři stanice dřív, kdy s tím buď řidič, nebo revizor měli problém. Ráda bych věděla, jestli je toto v nějakých předpisech řešené. Tedy zdali člověk s průkazem ZTP/P má nárok na přepravu bez doprovodu?

Z vašeho dotazu nevyplývá, v čem spatřovali řidič či revizor problém. Povinnost mít doprovod u držitelů průkazu ZTP/P není upravena v žádném právním předpisu.

Držitel průkazu ZTP/P sice mají vážně poškozenou motoriku, nicméně jsou svéprávné bytosti schopné vyhodnotit své možnosti a potřeby. Fyzická poškození jsou různá, některá umožní bez problémů samostatně jezdit v místě bydliště nízkopodlažní tramvají, ale při cestě do neznámých míst autobusem již dotyčný pomoc potřebovat může. Jindy zase dokáže samostatně nastoupit a vystoupit i z vozidla s vysokou podlahou, ale jeho motorika horních končetin už nezvládne bez asistence např. zapnout bundu.

Vyhrazené parkování pro držitele průkazu ZTP

Kde lez nalézt v zákoně informace ohledně vyhrazeného parkovacího místa pro držitele průkazu ZTP?

Zřizování vyhrazeného místa pro osobu se zdravotním postižením (OZP) se řídí dle § 25 odst. 6 písm. c) bod 4. zákona č. 13/1997 Sb., o pozemních komunikacích, ve znění pozdějších předpisů. Na zřízení vyhrazeného parkování není právní nárok. Konkrétní podmínky pro zřízení vyhrazeného parkovacího místa ►

jsou v gesci odboru dopravy či odboru technických služeb daného města či městské části, který žádost o zřízení vyhrazeného parkovacího místa pro OZP posoudí a rozhodne o jejím schválení či neschválení.

Doporučujeme se obrátit přímo na příslušný odbor ve vašem městě s žádostí o poskytnutí potřebných informací, za kterých je vyhrazené parkovací místo pro OZP zřizováno.

Limit doplatků na léky pro osoby, kterým byl invalidní důchod 3. stupně převeden ze zákona na starobní důchod

Pokud osoba pobírala invalidní důchod 3. stupně a v 65 letech jí byl převeden ze zákona na starobní důchod, má tato osoba od prvního ledna 2020 limit pro doplatky na léky také pouze 500 Kč (pokud předloží zdravotní pojišťovně potvrzení, že jí byl ID 3. stupně ze zákona převeden na starobní), nebo musí čekat, až jí bude nad 70 let?

Dle zjištěných informací jsou limity doplatků na léky řízeny dle věku pojištěnce. V případě, kdy pojištěnec pobírající 3. stupeň invalidního důchodu dosáhl věku 65 let, je automaticky limit navýšen na 1000 Kč. Následně pak v 70 letech opět snížen na částku 500 Kč.

Osvobození od rozhlasových a televizních poplatků

Po úrazu z ledna roku 2009 mám těžké trvalé poškození sluchu, zraku atd. Mám ztrátu sluchu přes 90 % – tedy praktickou hluchotu, invalidní důchod ve 3. stupni a průkaz ZTP. Přesto jsem doposud platil rozhlasový a televizní poplatek. Dohromady je to 180 Kč měsíčně.

Teprve nedávno jsem se dočetl, že bych měl být od těchto poplatků osvobozen: „Od plateb za televizi a rozhlas mají být osvobozeny osoby, které trpí úplnou nebo praktickou slepotou obou očí anebo oboustrannou úplnou či praktickou hluchotou.“

Pokud je tomu tak, komu mám dát vědět, že poplatky už platit nebudu, a je nějaká šance dostat již uhrazené poplatky za posledních deset let alespoň částečně zpět?

Váš dotaz lze rozdělit na několik částí: podmínky osvobození, kde je potřeba toto osvobození oznámit a možné vrácení přeplatku.

Od placení těchto poplatků jste osvobozen, pouze pokud žijete sám nebo

s dalšími osobami, které jsou postiženy úplnou slepotou nebo hluchotou. V případě, že ve vícečlenné domácnosti žije jediná osoba s uvedeným postižením, poplatníkem se musí stát jedna z plnoletých osob v domácnosti, která není uvedeným způsobem postižena (tudíž daný poplatek musí být uhrazen).

Skutečnost, že splňujete podmínky pro osvobození ze zdravotních důvodů, je třeba oznámit České televizi a Českému rozhlasu, a to formou čestného prohlášení. Zákon o rozhlasových a televizních poplatcích žádným způsobem neupravuje náležitosti prohlášení předkládaného do evidence poplatků. To tedy může vypadat i takto:

(příklad)

Já, níže podepsaný (jméno a příjmení), rodné číslo (...../...), trvale bytem (adresa) čestně prohlašuji, že u mě jako poplatníka podle zákona 348/2005 Sb. došlo k – zde je nutné co nejpřesněji popsat životní situaci, kvůli které žádáte o výmaz z evidence poplatníků – a z těchto důvodů nebudu počínaje prvním dnem od příštího kalendářního měsíce platit poplatek podle výše zmíněného zákona za rozhlasový a televizní příjemce a žádám tímto o výmaz z evidence poplatníků.

Zákon o rozhlasových a televizních poplatcích žádná specifika neuvádí. Z tohoto důvodu se uplatní obecná úprava promlčení v občanském zákoníku. V tomto případě se použije základní pravidlo pro promlčení v trvání tří let. Vrácení přeplatku by tedy mělo být možné, ale pouze tři roky zpětně.

Vyplněné formuláře je třeba odeslat na následující adresy:

- Český rozhlas, útvar rozhlasových poplatků, Vinohradská 12, 120 99 Praha 2;
- Česká televize, televizní poplatky, Kavčí hory, 140 70 Praha 4.

Fungování chráněné dílny

Jak funguje chráněná dílna? Mám úvazek 5,5 hod za 9200 Kč. Máme nastavenou určitou normu, která se nedá stihnout. Nestihneme se najíst a napít. Pořád jen slyšíme: dělejte víc, nebo si nevyděláte! Máme nárok na příspěvek na oběd, když ho šéfová objedná a my ho hradíme v plné ceně? Ve smlouvě mám jen plat podle hodin, ale jinak jsme placeni za kus výrobku – tato skutečnost ale není nikde uvedená...

Říkáte, že v pracovní smlouvě máte sjednanu časovou mzdu – výše mzdy se v tomto případě počítá od odpracovaného času. Zmiňujete také, že váš zaměstnavatel pobízí k vyšší aktivitě a k plnění norm. Pokud by výše vaší mzdy závisela na počtu jednotek vykonané práce, pak by

se jednalo o tzv. úkolovou mzdu.

Je nutné také zmínit, že existuje i tzv. kombinovaná mzda a jak z názvu vyplývá, jedná se o kombinaci výše zmíněných složek mzdy. Vždy však záleží na smluvním ujednání mezi vámi a zaměstnavatelem. Pokud tedy je ve vaší smlouvě skutečně stanovena mzda časová, neměl by počet jednotek vykonané práce ve vaší výplatě hrát roli.

K příspěvku na stravování ze strany zaměstnavatele: Je nutné říci, že na tuto položku automatický nárok zaměstnanci nevzniká. Jedná se o jeden z tzv. benefitů, o němž se každý zaměstnavatel sám rozhoduje, zda jej bude svým zaměstnancům poskytovat.

Jiné podmínky platí v případě přestávky v práci na jídlo a oddech. Nárok na přestávku v práci vzniká automaticky ze zákona, konkrétně se jedná o § 88 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce. Podle něj je zaměstnavatel povinen „poskytnout zaměstnanci nejdéle po šesti hodinách nepřetržité práce přestávku v práci na jídlo a oddech v trvání nejméně 30 minut“ a „byla-li přestávka v práci na jídlo a oddech rozdělena, musí alespoň jedna její část činit nejméně 15 minut“.

Vašemu zaměstnavateli však nic nebrání se od zákonné normy odchýlit a poskytnout vám přestávku dříve. Pro úplnost dodávám, že přestávka se nezapočítává do odpracované pracovní doby.

Příspěvek na automobil u nezletilých handicapovaných osob – souhlas soudu

Platí stále to, že nezletilá handicapovaná osoba musí mít souhlas opatrovnického soudu, pokud jí chceme pořídit vůz se státním příspěvkem?

Ano, v tomto případě budete potřebovat souhlas soudu.

Vhodný postup: Bohužel, i když je takový souhlas soudu naprostou formalitou, může celé řízení trvat i několik měsíců. V případě, že hodláte zakoupit motorové vozidlo s využitím příspěvku na pořízení motorového vozidla, a tudíž ho budete muset registrovat přímo na své nezletilé dítě, měli byste ještě předtím, než požádáte na úřadu práce o příspěvek ve smyslu § 9 a 10 zákona č. 329/2011 Sb., o dávkách pro osoby se zdravotním postižením, požádat věcně a místně příslušný soud o přivolení k zakoupení motorového vozidla pro své nezletilé dítě.

Věcně a místně příslušným soudem je okresní soud podle místa bydliště nezletilého dítěte. Tento návrh soudu je velmi jednoduchý a měla by ho umět zdarma sepsat každá sociální pracovnice místního úřadu. Návrh nepodléhá soudním poplatkům. Teprve po přivolení soudu, které

v tomto případě bývá naprostou formalitou, je vhodné požádat o příspěvek na úřadu práce, následně vozidlo zakoupit a registrovat do registru vozidel.

Návrh podaný soudem by tedy měl obsahovat i návrh na souhlas soudu s registrací vozidla do registru.

Plná moc v případě prodeje auta u těžce handicapované osoby

Mám těžce zdravotně postiženého syna, kterému byl poskytnut příspěvek na koupi auta. Synovi je 33 let a není zbaven ani částečně způsobilosti k právním úkonům. Syn je uveden v technickém průkazu podle zákona jako majitel a já jeho otec – pečující osoba – jako provozovatel.

Syn bude žádat o příspěvek na nové auto a to staré bude chtít prodat. Z důvodu jeho velmi těžkého postižení budu prodej starého vozu realizovat já. Bude k tomuto prodeji stačit plná moc od syna a bude muset být tato plná moc úředně ověřena?

Pokud je váš syn schopný se podepsat, je možné sepsat plnou moc doma ke konkrétním úkonům, např. pro prodej auta, podání žádosti o příspěvek na auto, podání žádosti o vrácení DPH, zápis auta do technického průkazu apod.

V případě, že syn zvládne podpis, může si sám podepsat i všechny formuláře. Formuláře úřadu práce jsou dostupné na internetu a jdou vytisknout doma.

Pokud se syn nemůže podepsat, bude třeba sepsat plnou moc se dvěma svědky – např. se sousedy – a popsat, jak byla vyjádřena vůle se souhlasem k danému úkonu. Vůli lze vyjádřit např. slovem ano, souhlasím, kývnutím hlavy apod.

Tento typ plné moci nemusí být sepsán na úřadě, nemusí být úředně ověřen, ale svědci na něm musí být uvedeni a podepsáni.

V plné moci musí být uvedeny všechny úkony, které budete používat, např. prodej auta, odhlášení auta z evidence, podání žádosti o příspěvek na auto, zápis auta do evidence, podání žádosti o vrácení DPH atd.

Další možností je vyřízení generální plné moci, se kterou byste mohl vyřídit mnoho záležitostí za syna. Generální plná moc se sepisuje u notáře, ale nelze počítat s tím, že bude platit při všech úkonech, např. u přebírání pošty apod.

Zpracovala:

Mgr. Michaela Zapletalová, krajská koordinátorka NRZP ČR pro JM kraj

Kontakty: ☎ 542 214 110, - 111,
poradnabrno@nrzp.cz, www.nrzp.cz

Česká asociace paraplegiků – CZEPA nabízí nové právní poradenství

Priznávání průkazů ZTP, příspěvky na zvláštní pomůcky, příspěvky na péči, invalidní důchody – tato a další témata se týkají asi všech osob se zdravotním postižením. V České asociaci paraplegiků – CZEPA poskytují odborné sociální poradenství zkušené sociální pracovnice Bc. Hana Sixtová a Monika Kupková, DiS. Nově je klientům v obtížné životní situaci k dispozici také externí právní poradce – Mgr. Radka Pešlová, kterou si dovoluujeme stručně představit.

Mgr. Radka Pešlová se přes dvacet let věnuje sociálnímu právu, má profesní zkušenost z pozice státních institucí, poraden pro osoby se zdravotním postižením i pro pečující osoby. Vyučovala na vysoké škole sociálně-právní ochranu zdravotně znevýhodněných, dlouhodobě školí v kurzech se širokou škálou sociálních témat (příspěvek na péči, důchody, dávky pro osoby se zdravotním postižením, státní sociální podpora, opatrovnictví, smluvní právo aj.).

Nově Mgr. Pešlová spolupracuje s asociací CZEPA a díky grantové podpoře mají potřební klienti možnost požádat o bezplatnou konzultaci.

V případě potřeby se se svým dotazem můžete obracet na sociální pracovnice asociace CZEPA (sixtova@czepa.cz, kupkova@czepa.cz), které mohou váš dotaz právní poradkyni zprostředkovat. Nebo zadejte svůj dotaz na <https://vozejkov.cz/cz/poradna>.

Zdroj: Hana Sixtová,
Mgr. Radka Pešlová



Mgr. Radka Pešlová

Víte, jaké legislativní změny se dotknou zdravotně znevýhodněných v roce 2020?

Nová výše důchodů

O zvýšení důchodů v roce 2020 rozhodla vláda. Základní výměra důchodu se zvýší o 220 korun a procentní výměry o 5,2 procenta. Dále se k procentní výměře připočítává pevná částka 151 korun. Navýšení bude individuální, pohybovat by se mělo mezi 617 a 1137 korunami.

Více na: <https://www.kurzy.cz/duchod/zvyseni-duchodu>.

Elektronické neschopenky

E-neschopenky fungují od 1. ledna 2020. Lékaři zadávají informace o pracovní neschopnosti zaměstnance přímo do webové aplikace na ePortálu. Zaměstnavatelé tak nově nebudou od zaměstnanců přijímat žádosti o nemocenské a předávat je na ČSSZ.

Jen u pracovní neschopnosti delší než 14 kalendářních dnů pošle zaměstnavatel okresní správě nezbytné údaje, aby mohla být vypočítána nemocenská dávka.

Více na: <https://money.cz/dane-ucetnictvi/revoluce-evoluce-bude-od-ledna-2020-fungovat-elektronicka-neschopenka>.

Limity na léky

Invalidní důchodci ušetří za doplatky na léky. Od 1. ledna klesl roční limit, nad který jim pojišťovny vracejí část zaplacených doplatek, z pěti tisíc na pět set korun.

Vše o ochranném limitu u invalidů: <https://www.vzp.cz/pojistenci/informace-a-zivotni-situace/regulacni-poplatky-a-ochranné-limity/ochranny-limit-u-invalidu>.

Další vlna EET

Nová fáze EET odstartuje na základě zákona o evidenci tržeb v květnu 2020. Dotkne se téměř všech podnikatelů. Elektronicky evidovat nebudou muset některé kategorie – mimo jiné nevidomí a hluchoslepí podnikatelé, kteří nezaměstnávají pracovníka bez zdravotního postižení.

Více: <https://www.finance.cz/528107-eet-od-kvetna-2020>.

Povinné čipování psů

Změny se nevyhnou ani psím mazlíčkům – včetně asistenčních a vodicích psů. Od 1. ledna 2020 mají majitelé povinnost opatřit psa čipem. Podle veterinárního zákona a nařízení EU o neobchodních přesunech zvířat v zájmovém chovu hrozí za nesplnění pokuta až do výše 20 tisíc korun.

Více: <https://www.mesec.cz/clanky/povinne-cipovani-psu-od-ledna-2020-vseco-potrebuje-vedet>.

Zdroj: inspirante.cz

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

BEZ BARIÉR poradenství
Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Bez Bariér poradenství

Odstraňování architektonických bariér, mapování
přístupnosti objektů, rady ze života na vozíku
a posuzování dokumentací

OSTRAVA!!!



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR
Projekt je realizován za přispění
prostředků státního rozpočtu ČR
z programu Ministerstva pro místní rozvoj

Kontakty

- Telefony:**
596 914 660 (11-12 hod. po-čt)
596 131 202 (11-12 hod. po-čt)
uvedená doba bez záruky
- E-mail:** poradnaov@seznam.cz
dvorvoz@seznam.cz
- Korespondenční adresa:**
Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh
- Osobní kontakt:** (nutná telefonická objednávka)
- Posuzování dok.:** e-mail: bezbarieri@post.cz
- Web:** <http://bariery.xf.cz/>
<https://www.facebook.com/poradenstvizbezbarierOV/>

Činnost projektu letos podporují:

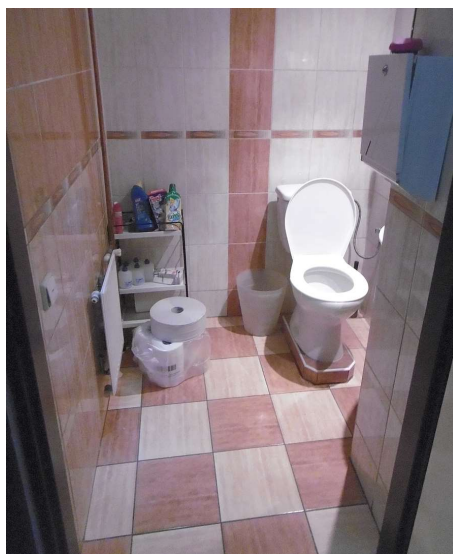
Ministerstvo pro místní rozvoj ČR,
statutární město Ostrava, městské obvody
Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz,
Slezská Ostrava, Radvanice a Bartovice,
Michálkovice a Město Vratimov.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Nápis na této toaletě byl sice „WC
personál“, ale velikost dveří dávala znát,
že by za nimi mohlo být přístupné WC.

A bylo. K ideálnosti mělo sice dost
daleko, ale občas dáte i takovému uprave-
nému WC zavděk. Zvláště když se jedná
o rekonstrukci, kdy nebyvá místa nazbyt.



Škoda, že místo vedle mísy blokují
mobilní prvky a nevhodně umístěné těle-
so. A označení „WC personál“? Nabízí se
domněnka – hlavně aby byla změna stav-
by zkolaudována, a pak WC zatajíme?

Text: (mf), foto: Petra Slívová

Informace o mapě přístupnosti Ostravy

V interaktivní mapové aplikaci Mapa
přístupnosti města Ostravy přibyla další
vářka zmapovaných míst včetně foto-
grafií. Jedná se například o celý areál
a všechny budovy i pavilony Zoologické
zahrady a botanického parku Ostrava.

Mapa se rozšiřuje ve spolupráci oddě-
lení Geografického informačního systému
Magistrátu města Ostravy, Útvaru hlavní-
ho architekta MMO a spolku Ostravská
organizace vozíčkářů. Nachází se na Ma-
povém portálu města Ostravy
<http://mapy.ostrava.cz> a zahrnuje nejen
území města Ostravy, ale také např. Vra-
timov a Šenov.

Všechny mapované objekty (536)
a tramvajové zastávky MHD (45) jsou
zpřístupněny na <http://bariery.xf.cz>. A stále
intenzivněji se pracuje na nových strán-
kách <http://ostrava-bezbarier.cz>, které
jsou plně funkční a jsou přizpůsobeny
i mobilním telefonům.

(mf)

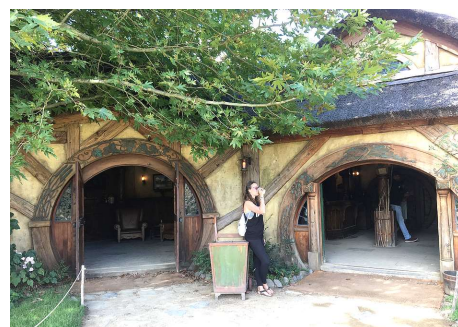
Jak je to s přístupností u protinožců

Hobitín neexistuje pouze na papíře.
Ve filmové trilogii Pán prstenů se kulisy
vyráběly z méně odolných materiálů,
a později je filmaři museli odstranit.
Pro trilogii Hobit se Hobitín stavěl znovu,
ale po dokončení natáčení zůstal na místě
jako atrakce pro turisty. Oficiální název je
Hobbiton Movie Set Tours.



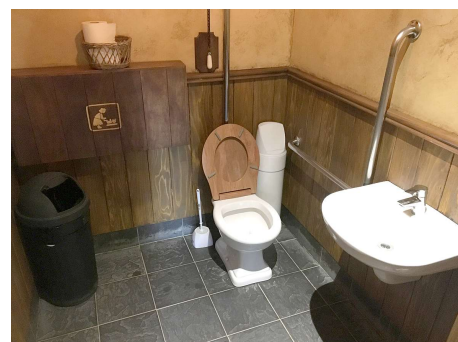
Hobitín

Naleznete tady i hospůdku, kde se mů-
žete občerstvit, aniž byste se museli hrbít.



Hospůdku nejen pro hobity...

A jak už je na Novém Zélandu samo-
zřejmostí, nechybí zde bezbariérové WC.



Text: (mf), foto: Lucie Filipčíková

Připravil: Mirek Filipčík

PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů

Brožura
Nápadník 2019 Speciál
Pomůcky v kostce



Rádi bychom vám představili nově vydanou brožuru *Pomůcky v kostce*, ve které se dozvíte důležité informace vyplývající z aktuálních platných zákonů, které se týkají života osob s omezenou pohyblivostí. Brožura rozšiřuje a aktualizuje informace o kompenzačních a rehabilitačních pomůckách v publikaci *Nápadník – sborník informací a rad pro život s postižením*.

Tato brožura obsahuje informace s ohledem na novelu zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, která se dotýká nových úhrad a kategorizace zdravotních pomůcek. Čtenář se dozví postup při žádosti o kompenzační pomůcky, typy při výběru, systém úhrad a další možnosti zdrojů financování pomůcek.

Brožuru si můžete objednat na tel.: 725 122 853 nebo na e-mailové adrese: poradna@ligavozic.cz. Cena je 30 Kč.

Opatrovnictví a svéprávnost

Schválení právního jednání soudem

Rádi bychom vám touto cestou představili projekt, na kterém budeme letos pracovat.

V rámci právního poradenství Poradny pro život s postižením se naše právní konzultantka JUDr. Marcela Fryštsenská, Ph.D., poměrně často setkává s dotazy

pečujících svých nezletilých nebo dospělých potomků či dalších osob, které řeší otázky opatrovnickví a omezení svéprávnosti a potýkají se s nedostatkem informací a praktických rad v této oblasti. Opatrovnictví a omezení svéprávnosti je velmi aktuální téma a je mu dosud věnována okrajová pozornost, přestože se dotýká velkého počtu lidí.

Kromě uvedeného omezení svéprávnosti existují další instituty jako například: opatrovnická rada, zastoupení členem domácnosti, předběžná prohlášení, nápomoc při rozhodování, svěrečné nástupnictví, náhradník atd., se kterými se laická i odborná veřejnost seznamuje a zjišťuje, jak fungují právní pravidla v reálném životě.

Právní úprava: zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník (§ 55 a násl. upravuje omezení svéprávnosti), zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník (§ 61–65, § 436–440 a § 457–488 upravuje výkon opatrovnickví), zákon č. 292/2013 Sb., o zvláštních řízeních soudních (§ 44 a násl.).

Vzhledem k tomu, že opatrovnickví a omezení svéprávnosti jsou témata, která se dotýkají celé řady našich klientů a zároveň je až žalostné, jak málo literatury na toto téma je na knižním trhu, tak bychom rádi opatrovníkům a pracovníkům věnujícím se otázce opatrovnickví nabídli příručku k praktickým otázkám spojeným s touto agendou. Díky přednáškám pořádaným pro opatrovníky v Lize vozíčkářů se setkáváme a sbíráme dotazy a příběhy ze života našich klientů.

Příručka *Správa majetku opatrovance: schválení právního jednání soudem* bude zaměřená prakticky – s příklady z praxe, bude obsahovat případové studie, doporučení a vzory.

Pár příkladů z praxe

Příklad 1.: Pan A byl rozhodnutím soudu omezen ve svéprávnosti v roce 2010. Opatrovníkem mu byla ustanovena manželka. Rozsudkem soudu v roce 2018 bylo prodlouženo omezení svéprávnosti panu A a ve funkci opatrovníka byla opět potvrzena manželka opatrovance. Pan A není způsobilý nakládat samostatně s finančními prostředky a majetkovými hodnotami nad 2000 Kč a uzavírat smlouvy, jejichž předmětem je majetek nad 2000 korun. Manželé chtějí koupit podíl na pozemku, na kterém stojí dům ve vlastnictví SVJ za kupní cenu 3200 Kč

do společného jmění manželů. Jak má v tomto případě opatrovník postupovat při uzavírání kupní smlouvy?

Příklad 2.: Paní B podala návrh na rozvod manželství, ze kterého se narodily dvě děti – nezletilý syn (15) a nezletilá dcera (17). Současně paní B podala návrh na úpravu poměrů k nezletilým dětem v době po rozvodu manželství. Nezletilá dcera v průběhu řízení oslaví 18. narozeniny. Orgán sociálně právní ochrany dětí již nemůže zletilou v řízení zastupovat. Jelikož dcera je nezpůsobilá sama za sebe jednat z důvodu mentální retardace, je třeba, aby měla zástupce. Jak bude muset paní B postupovat, pokud se s rozvádějícím se manželem nedohodnou na advokátovi, který by v řízení dceru zastupoval?

Příklad 3.: Paní C je opatrovníkem své dceři, která vlastní pozemky. Paní C se chce s dcerou přestěhovat do jiného města, pozemky s chalupou chce prodat. K předmětným pozemkům má předkupní právo pan D, který je ochoten uzavřít dohodu o zrušení předkupního práva za úplat. Jak má v tomto případě opatrovník postupovat?

Budeme moc rádi, když se zapojíte svými zkušenostmi nebo případnými otázkami, se kterými se jako opatrovníci setkáváte. V případě, že máte zájem se o tyto zkušenosti podělit, můžete je poslat na e-mailovou adresu: pravni.poradna@ligavozic.cz. Sběr informací bude probíhat do června 2020.

Mgr. Kateřina Uhlířová
Poradna pro život s postižením
Liga vozíčkářů, z. ú.

Bezplatná linka 800 100 250



Bylo to magické. Vozík najednou zmizel a já prostě JEN TANCOVALA s partnerem, říká tanečnice Marisa Hamamoto

Američanka japonského původu Marisa Hamamoto milovala tanec a věnovala se baletu. Pak z ničeho nic ochrnula a vypadalo to, že pro ni život skončil. Nevzdala se a založila taneční společnost *Infinite Flow - An Inclusive Dance Company*, která spojuje tanečnický na vozíku s těmi zdravými. Zkrátka všechny, kteří mají rádi tanec jako výrazový prostředek. Strhla tím vlnu zájmu lidí z celého světa.

Zajímalo nás nejen to, jak se Marisa k tanci dostala, ale i jak vymýšlí choreografie nebo dává dohromady partnery-tanečnický.

• Kdy jste propadla tanci a co vás na něm tak zaujalo?

Tancovat jsem začala, když mi bylo šest let a brzy se to proměnilo skoro až v posedlost. Byla jsem jedna z mála asijských dětí na škole, a pouze na hodině tance jsem měla pocit, že jsem stejná jako ostatní. Že někam patřím, že mezi námi nejsou žádné hranice a že mě ostatní berou. Cítila jsem se tam šťastná. Mimo taneční hodiny to však byl jiný svět, vypadala jsem jinak než ostatní, mluvila bez přízvuku a tak mi často spolužáci nadávali. Prý jsem jen „pitomej přistěhovalec“. Měla jsem málo kamarádů a spolužáci mě často z kolektivu vylučovali. To nebylo moc příjemné.

• Chtěla jste se tedy tancem „ukázat“, získat si respekt?

Ano, jinde to nebylo možné. Snila jsem o tom, že budu jednou primabalerína, ale asi jsem to v sobě neměla. Přestože jsem studovala na prestižní Kirovově baletní akademii ve Washingtonu, D.C., nějak jsem ustrnula na jednom místě a dál to nešlo ani za nic. Ostatní mě i tady odmítali, což jsem těžce nesla, protože jsem si myslela, že mě v tomto „bezpečném přístavu“ budou lidé přijímat, nikoli zase odstrkovat.

Ta nejhorší rána měla ovšem ještě přijít. A to z míst, odkud bych to nejméně čekala. Nebylo mi ještě ani dvacet, když se mě pokusil znásilnit můj trenér, tedy někdo, v koho jsem měla důvěru. Zjistila jsem, že ani on mi nevěřil, že ze mě bude dobrá tanečnice. Najednou se mi celý svět zhroutil. Neměla jsem kolem sebe nikoho, komu bych se se svojí bolestí a zklamáním mohla svěřit.



• Co následovalo potom?

Přestěhovala jsem se zpátky do Tokia a začala navštěvovat Keio University, což je hodně prestižní škola. Tady jsem pokračovala v tancování, protože jsem se svého snu nechtěla vzdát. Ale jednou, bylo to v roce 2006, jsem na tréninku cítila, jak se mi chvějí lokty a ruce. Vzápětí jsem se sesula k zemi a ochrnula od krku

dolů. Nemohla jsem pohnout ani rukama, ani nohama. Diagnostikovali mi míšní mrtvici a oznámili mi, že už nebudu nejen tancovat, ale sotva kdy chodit.

• To musel být šok...

Velmi to zabořilo, ale nijak mě to „nepoložilo“. Mělo to opačný efekt. Začala jsem prostě bojovat. Za osm týdnů jsem odešla z nemocnice po svých. Cítila jsem





se ale nemohoucí „uvnitř“. To věčně odmítání všemi, a dokonce sarkastický smích mého trenéra, který mě pak proklel za to, že jsem se nevzdala svého snu, to mě šíleně trápilo. Trvalo to skoro čtyři roky. Pak přišla nová naděje a záchrana.

- **Co to bylo?**

Společenský tanec. Najednou jsem objevila krásu pohybu s partnerem. Balet je dost izolující disciplína, ale tady to najednou bylo o dotycích, vibracích, o radosti z pohybu. To mě vrátilo zpátky do života. O dva roky později jsem se přestěhovala do Los Angeles a hodlala se věnovat profesionálně společenskému tanci v zábavním průmyslu. Ale opět to bylo tady – mně důvěrně známé odmítání. Absolvovala jsem mnoho castingů, ale vždy mi natvrdo řekli, že nikdo není v televizi zvědavý na nějakou asijskou tanečnici.

To mě přimělo udělat něco pro lidi jako jsem já, kteří jsou jiní a stále nedoceňeni. Pak jsem čistou náhodou objevila tanec pro tělesně postižené a začala se o něj víc zajímat. Zjistila jsem, jak málo se tomu věnuje pozornost. V USA jsou milióny lidí s tělesným postižením, kteří by rádi tancovali. Začala jsem hledat tělesně postiženého tanečnicka, který by se mnou chtěl tančit v páru. To se mi však nepodařilo. Po nějaké době jsem ale narazila na ochrnutého atleta, který neměl s tancem žádné zkušenosti, ale chtěl to se mnou zkusit. Začali jsme tedy trénovat. Po několika hodinách nacvičování tanečních figur a jednoduché choreografie se stalo něco magického. Vozík zmizel a já tancovala s partnerem. Byl to ohromující zážitek. Sdíleli jsme stejné nadšení a radost. Najednou bylo úplně jedno, že já jsem jiná než on. Napadlo mě, že tanec by mohl fungovat jako univerzální jazyk pro lidi všech ras, věku a bez ohledu na zdravotní omezení. Založila jsem taneční společnost Infinite Flow, abych udala směr pro lidi, kteří jsou v životě odmítáni pro svoji odlišnost, a přesto by chtěli mít radost z pohybu a tance.

Naše profesionální skupina najednou začala dostávat pozvánky na vystoupení od velkých firem a už nikomu nevadilo, že jsem jen japonský přistěhovalec. Získala jsem certifikát instruktora společenského tance, začala cestovat a vyprávět lidem svůj příběh o tom, jak to nemají v životě vzdávat.

- **Můžete nám vysvětlit, jak se dělá choreografie takového tance na vozíku?**

Moje role je umělecká ředitelka, produkční i choreografka, ale pokud cítím, že by danou představu o podobě tance zvládl někdo lepší, nebráním se tomu a přenechám to někomu povolanejšímu. Společenský tanec má specifické kroky, které je nutné dodržovat, aby to byl konkrétní tanec. A je na mě, abych tyto kroky ►



přenesla do „jazyka vozíčkářů“. A samozřejmě i vysvětlila. Každý jsme jedinečný, stejně tak jako naše těla, ať máme dvě nohy a dvě ruce, nebo nemáme. A každý si musí konkrétní kroky a figury převést do řeči svého těla. Ale základem jsou opravdu kroky ze společenského tance, odtud vycházíme.

• **Jak zjistíte, že to zvládnou tanečníci s různými druhy postižení?**

Když pracujeme s různými tělesnými odlišnostmi, je úchvatné vidět, jak si lidé navzájem pomáhají a nalézají řešení vzniklých situací. Někdo může udělat jednu věc, ale druhý ji nezvládne. On ovšem dokáže něco jiného, takže se vzájemně inspirují a pomáhají. A to je krásné.

Bereme různě postižené tanečníky stejně a učíme je stejnou techniku, jakou se učí zdraví tanečníci. Například jim vysvětlujeme určité pohyby rukou a pak je požádáme, aby to samé udělali i nohama. A pak i další částí těla, jak jim to půjde. To je jediná možná cesta, jak lidé přijdou na to, co zvládnou a kde se mohou s partnerem doplňovat.

• **Existují nějaké taneční prvky, které handicapovaní tanečníci zvládnou, ale tzv. zdraví ne?**

Ano, tanec je totiž o vyjádření emocí těla. Každý ho cítí jinak. Jako příklad uvedu pлавný taneční pohyb přes sál. Zatímco vozíčkář se jednou odstrčí ruka-

ma a jede, tanečník tak daleko nedoklouže – po kolenou to zkrátka nedokáže. My tanečníci používáme vozík jako prostředek k vyjádření pohybu, ne k zviditelnění fyzického postižení.

Foto: archiv Marisy Hamamoto

*Autoři: Vít Formánek
a Eva Csölleová*



Fotíte? Zapojte se do soutěže „Šťastní rodiče navzdory eresce“ a vyhraďte lázeňský pobyt pro celou rodinu

Portál Aktivní život.cz hlásí: Všem rodičům s ereskou – máme tu soutěž přímo pro vás! Stačí poslat tři fotografie (před rodičovstvím, z období „očekávání“ a po narození potomka) a můžete vyhrát relaxační pobyt v lázních pro dva dospělé a dvě děti.

V návaznosti na loňskou soutěž „Jak mi ereska změnila život“, do níž účastníci posílali své krátké videopříběhy, letos pořádáme další ročník. Tentokrát očekáváme krásné fotografie z vašeho rodinného alba. Téma rodičovství jsme zvolili, abychom ukázali lidem s roztroušenou sklerózou a celé veřejnosti, že ani tato zákeřná choroba nemusí být na překážku v záměru založit rodinu. Chceme poukázat mimo jiné na to, že pro maminky s ereskou nemusí být těhotenství strašák, a že i s tímto typem onemocnění může každý „fungovat“ jako rodič.

Ať už jste máma nebo táta s ereskou, vychovávejte děti v páru nebo „single“, je soutěž určena právě vám.

Stačí, když nám do **20. září 2020** pošlete **tři fotografie**. Vůbec nevádí, pokud jste už jako rodič dospěl do věku prarodiče – posílat můžete fotky třeba i s dospělými potomky:

- První z kterékoli doby, než jste se stali rodiči (z vlastního dětství, promoce, svatby).
- Druhou z doby, kdy jste čekali dítě.
- Třetí z období aktivního rodičovství.

Stejně jako loni máme pro výherce krásnou cenu – **týdenní pobyt v lázních Teplice pro dva dospělé a dvě děti**, během kterého se krásně zrelaxujete a obohatíte o nové zážitky. Kdo ví, třeba vznikne nový materiál pro další ročník soutěže.

Fotky pošlete na adresu soutez@inspirante.cz. Do e-mailu uveďte plná jména osob na fotografiích a měs-



Ilust. foto: VOZKA ZOOM



Ilust. foto: VOZKA ZOOM



Ilust. foto: VOZKA – Alespoň madlo

to, ze kterého jste. Výsledky vyhlásíme v listopadu 2020. Všechny zaslané fotografie, včetně jmen osob na nich zdokumentovaných, budou moci být použity na www.aktivnizivot.cz a k propagaci projektu na sociálních sítích, v médiích nebo při veřejných projekcích.

Máte nějaké dotazy? Napište na email info@aktivnizivot.cz. Pořadatelem soutě-

že je Aktivní život.cz ve spolupráci se společností Merck, spol. s r. o. Ceny do soutěže věnuje nezisková organizace Revenium, z. s. Mediálním partnerem je online magazín Inspirante.cz.

Zdroj: Aktivní život.cz

(red)

Ivan Jergl:

Každé ráno se probudím a bojím se, že...

Každé ráno se probudím a bojím se, že...

Ohmatám se, prohlédnu v kapesním zrcátku a snažím se z lůžka povstat. Kdysi to šlo. Těžce, ale přece. Nyní už ne. Musím se pomalu po kraji pelesti přesunout na svoji věrnou a zároveň nenáviděnou kripkláru. Raz, dva, tři. Ještě ne? Tak rozhoupat a znovu. Konečně! Vydýchám se a šťastně se rozhlídnu po ložnici. Právě jsem překročil Niagáru. Díky bohu! Stále jsem ještě postižený, invoš, tělesně postižený, nositel průkazky ZTP-P, čili stručně lidově řečeno – mrzáček.

Když sypu tyhle synonyma, nejsem nevyrovnaný, jen nejsem fyzicky narovnaný podle běžného kánonu, tedy běžný normální jedinec. Zkrátka umělecky sděleno – jsem moderně tvarovaný, aniž bych musel podstupovat (jako v povídce Stanislava Lema) náročné kosmeticko-chirurgické operace, jimiž postavy z oné povídky módně dosahovaly na původně zdravém souměrném těle různých excentrických odchylek. Například se ohýbaly do tvaru židle s opěradlem zdobeným vystoupilými žebry a pohlavím cudně pokrytým brokátovou poduškou (ovšem na intimních párty odnímatelnou) či se honosily primitivními piercingy v uších, s prsty jako avantgardní klika od zámeckých dveří rodiny Adamsových, nohou zjizvenou pravidelně od stehna po kotník, aby připomínala spirálovitě vysoustruženou nohu od barokního stolku pro karetní hry.

Nemusel jsem podstupovat žádné takové vymyšlené lidské úchylnosti. Stačilo během školní docházky onemocnět progresivním degenerativním zánětem kloubů, na který tenkrát ještě nebyly léky a brzy se po mně kde kdo ohlížel jako za filmovou celebritou z Cannes nebo aspoň z Karlových Varů.

Dnes – po desítkách let, kdy jsem se integroval, inkludoval, sociálně i léčebně rehabilitoval, začleňoval a angažoval –, jsem se dostal na jakous takous životní oběžnou dráhu a jsem jaký jsem. Potkal jsem lidi podobné sudby, tu pohyblivější, tu méně pohyblivé nebo zcela nehnuté, kteří přesto vládli jasným rozumem a nezdolností, ať jim jako mně daná historická etapa vývoje společnosti podávala pomocnou ruku či lícila pastičky v podobě různých administrativních tupostí.

Díky dobrému spolku invošů potkal jsem svoji životní družku, našel živobytí

v kanceláři i bodré učitele v autošколе, kde jsem se naučil žonglovat rukama páky sprážené s pedály, které jinak obsluhují lidé zdravýma nohama, pokud o ně nepřišli anatomicky nebo funkčně jako mnozí mí soukmenovci vlivem zákonitě náhody.

Každé ráno se probudím a vklouznu duševně do svého rozvrzaného trupu a končetin – jako do nepříliš ideálního bioskafandru. A vím, že jsem to stále já, nad jehož artritidou dosud ještě vychází slunce jak nad Nezvalovou divadelní Atlantidou.

Dneska mě však napadlo, jak bych se metamorfozoval, kdybych se ráno probudil a zjistil, že jsem proklatě normální, zdravý jako řepa. Žádné rehabilitační a kompenzační pomůcky, pečování o električák, žádné taktické nebo nevrle: podej mi tohle, nemohl(a) bys mi z té vyšší police podat talířek, otevřít tu tvrdoplechovou rybí konzervu, abych nenaolejoval celou kuchyňskou linku? A ty nehty na nohách i rukách, můžeš mi ostříhat? Sousedě, prosím tě, odemkni mi poštovní schránku a tak dále...

Tisíc a jedno přání bych si mohl splnit sám. A ten šok pro okolí: Podívejte se, on je zdravý! Celý ty roky, co s námi bivakuje v domě bez architektonických bariér, se přetvařoval nebo snad působil mimořádnou sugescí, že jsme ho viděli se všemi jeho ozdobnými křivkami končetin! Je to vůbec možné?! Děsivý pocit. V momentě bych se vyčlenil, vydědil a odrodil z obce

dosavadních přátel a známých, s nimiž jsem desetiletí žil, spolupracoval a čelil společným strastem.

Docela určitě bych se duševně nezvládl. Nenasytě bych se procházel, radostí běhal a nakonec ulítal k smrti nebo si přivodil úraz či zaparkoval posléze někde v ústraní, neboť bych se zpočátku určitě styděl za své nemyslitelné štěstí před ostatními druhy. Pro takové případy ještě žádný psychorehabilitační neexistuje, který by tě připravil na návrat do normálu. Kromě paparazzi s kamerami by se objevili zástupci úřadů, aby prošetřili, zda jsem celou tu dobu předtím nepobíral invalidní důchod neoprávněně, okamžitě by mi odebrali ZTP-P, příspěvky, slevy, daňovou úlevu a už by mi vůbec nevěřili, že jsem svou invaliditu zatím převedl do svěrenského fondu, jako to konají podnikající politikové s majetkem. Byl bych cizincem sám sobě. Ošklivá představa.

Opětovně nahlédnutí do mých souhrnných lékařských letopisů a velkého zrcadla v předsíni, v němž jsem se spatřil jako božský Apollón na slunečním voze čili kripkláře, mě však nadobro uklidnilo. V posledním nálezu znovu stálo: pacientův stav je trvalý s nezadržitelnou tendencí progredovat.

Zaplavilo mě slastné vědomí této jediné jistoty. Od dnešního dne se opět nebudu bát probouzet...



Beze slov

Milan Linhart

Milan Linhart:

Zubatá

V rehabilitačním ústavu v Hrabyni jsem v minulosti pobýval několikrát. Po každém z těchto pobytů jsem odcházel domů s pocitem dobře vykonané práce, znovunabyté energie a v dobré kondici.

Pracovní dny v RÚ se vyznačovaly vysokou intenzitou procedur a horečnatou snahou po zlepšení mého zdravotního stavu. To bylo skvělé, neboť i čas zde utíkal podstatně rychleji. Změnu přinášela už páteční odpoledne. Chodby osiřely, výtahy byly najednou dostupné, ruch utichl. Několik procedur nabídlo v rehabilitačních prostorách ještě sobotní dopoledne, a pak už nic. Program pokračoval až po víkend. Ti šťastnější odjeli na propustku domů. Senioři, tvořící tradičně převážnou část klientely, se oddávali hibernaci nebo sledování nekonečných televizních seriálů.

K debatám o čemkoliv vybízela zprvu jen restaurace zvaná Kruhovka, později cukrárna, kavárna u rybiček nebo jen kout u automatu s horkými nápoji, k modlitbě a tichému rozjímání zase kaple. Procházkou či vyjížděky patřily vždy mezi mé oblíbené aktivity. Pokud jsem je praktikoval venku, hrálo zásadní roli počasí, nikoliv terén. V okolí areálu je vesměs značně obtížný, kopcovitý a to odjakživa odrazovalo většinu lidí na vozičku, ale i berlíčkářů, klientů rehabilitačního ústavu, jakožto i místních obyvatel.

V mládí jsem se věnoval trampingu. Rád jsem se toulal přírodou, zdolával kopce i kopečky. Stoupal jsem na vrcholy, rozhledny, prozkoumával jsem zříceniny starých hradů. Z památek mě fascinovaly drobné sakrální stavby, jako jsou kapličky, zvoničky, boží muka nebo poutní místa.

Přijímání nových výzev je pro mladého zdravého člověka samozřejmostí. Jinak tomu ovšem bývá u lidí s těžkým zdravotním handicapem. Život vozičkáře nebo spastika na berlích je jednou velkou permanentní výzvou. Po svém úrazu míchy jsem si obě varianty odzkoušel in situ právě v rehabilitačním ústavu v Hrabyni. Tady se s rovinkou setkáváte pouze ve vnitřních prostorách. Kolem areálu se to všude vlní, nahoru a dolů. Chůze s francouzskými berlemi i jízda na mechanickém vozíku vyžadují vytrénované ruce. Z osobní zkušenosti potvrzují, že druhá varianta je náročnější.

Sobotní odpoledne v Hrabyni je „nuda v Brně“. Tady není co řešit. Jde se ven.

Dnes je studená večere, tak o ní nepříjdu. Bude na mě čekat na nočním stolku, proto nemusím spěchat. Pití a oplatky strčím do batohu a ten pověším na držáky vozíku. Ještě natáhnout bezprsté rukavice a jede se.

Chodby zejí prázdnou, na „Václaváku“ (náměstíčko mezi Kruhovkou a ústavem sociální péče – dnes centrem sociálních služeb) ani kolečko. Sjíždím k autobusové zastávce a zvažuji jet po silnici vpravo třešňovou alejí na okraj vsi, popřípadě strmou cestou lesem dolů nebo vlevo táhlým stoupáním silnicí směrem na Budišovice. Vyhazují levý blinkr a zabírám naplno obručemi.

Vozovka se u krajnice klopí. Levá ruka obruč částečně pohání a částečně přibrzdňuje, pravá točí bez přestávky. Po mírném stoupání přichází prudší nájezd s nepříjemnou levotočivou zatáčkou. Výstup vám může znepříjemnit předjíždějící automobil. A tak mu pěkně zatroubíme na pozdrav do ouška, ať ho, chlapečka, ještě víc vystresujeme! Naštěstí touto vedlejší silnicí moc aut neprojíždí.

Když vyjedu nahoru, mohu vypnout „motor“. Čeká mě táhlá rovinka, která končí u křižovatky. Můj cíl se nachází na levé straně silnice. Je jím kaplička a vedle ní vzrostlá lípa. Místo, které patřilo k mým nejoblíbenějším. Místo, kde jsem mohl nerušeně odpočívat a rozjímat.

Větve stromu, hrající stínohru na bílé omítce kaple, na mě mávají, abych se zastavil. Po chvíli už sedím u ní. Ani nevím, jak dlouho jsem usebraný v tichu, když přijde blesk z čistého nebe.

„Dobrý den,“ vytrhlo mě z přemítání. Ohlédl jsem se a krev mi ztuhla v žilách.

Pár metrů ode mne – v rudém kotouči nízko posazeného slunce – se rýsovala postava s kosou. Má ruka vystřelila v obranném reflexu proti ní a z hrdla se mi vydral zděšený výkřik: „Ne, ještě ne. Ještě nejsem připraven!“

„Polekal jsem vás?“ přistoupila postava ke mně. „Tak to jsem opravdu nechtěl.“ Těžká ruka mi dopadla na rameno. Tlak 200 na 100, tep 120, dušnost. Ještě hodnou chvíli vydávám šok. Přede mnou stojí mohutný venkovan a v rukách jako lopaty drží kosu.

„Bydlím tu v Budišovicích a tady u lesa mám louky. Ty se musí posekat ručně jako za stara!“

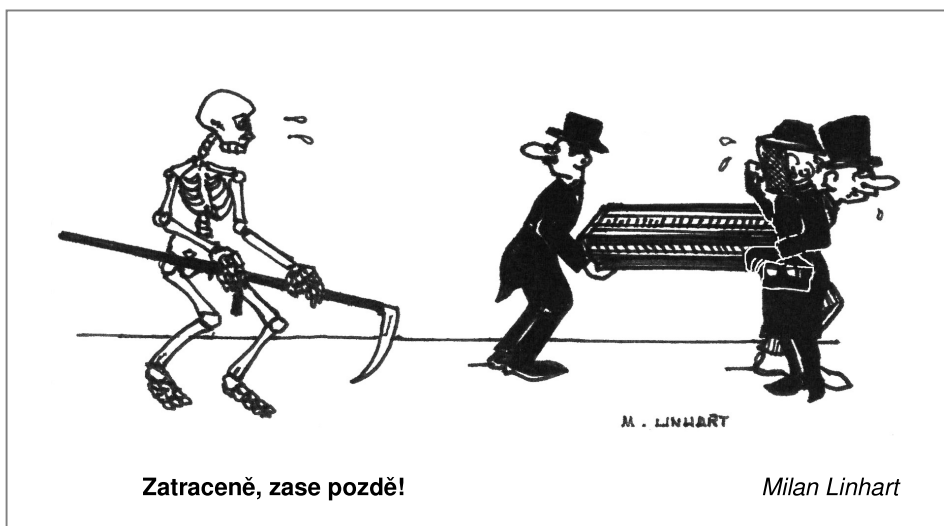
„To chápu,“ opáčil jsem, „nemůžete ale přijít potichu ze zadu a vybafnout na nic netušícího člověka. Vylekal jste mě k smrti! Když jsem vás uviděl, myslel jsem si, že si už pro mě jde zubatá!“

„Jó tak,“ usmál se sekáč, „tož to mě mrzí.“

„To není žádná legrace,“ vysvětluju mu, „jdete zamyšlený po ulici a nějaký dobrák vám z ničeho nic poklepe na záda a houkne na vás: nazdar, Pepo!“

„To kdyby kerýsi zrobil mně, tak by ju už měl,“ mávnul do vzduchu zařatou pěstí muž s kosou. Nakonec jsme si docela dobře popovídali.

„Tak se mějte a nic ve zlém,“ přehodil si muž kosu přes rameno a kráčel k domovu. Odpoledne uteklo jak voda a já jsem věděl, že i přes tuto příhodu se budu ke své oblíbené kapličce znova a znova vracet. Protože to tedy rozhodně žádná nuda nebyla, co říkáte?



Zatraceně, zase pozdě!

Milan Linhart

Nejen o hyperkinetickém syndromu u počasí

Velikonoční zamyšlení psychiatričky Růženy Maškové



At' si o počasí říkáme, co chceme, je zařízeno moudře. Právě proto, že se vymyká moci lidí, jejich přání, nebo chtivosti poručit větru a dešti. Při našem

nemístném sebevědomí se totiž leckdy domníváme, že našimi zásahy něco zlepšujeme, ale ve skutečnosti jen děláme zbytečné zmatky a věci jdou od desíti k pěti. Jistě, občas to vypadá, že podobně jako u některých dětí, nastává u počasí hyperkinetický syndrom, nebo že je počasí bláznivé, a tudíž případem pro psychiatry, tedy pro mou profesi – ale ani ti nejlepší psychiatři v tomto případě nemožou nijak zasáhnout, mohou pouze konstatovat.

Faktem však je, že naše nálady s počasím někdy souvisejí: třeba na jaře a na podzim u senzitivnějších lidí propukají depresivní poruchy. A když se nyní podzim protahuje prakticky až do března, může to na ně mít vliv.

Ve starém Egyptě uhelné elektrárny nebyly

Přesto platí, že obviňováním počasí si nikdo nijak nepomůže. Navíc – čím méně věnujeme pozornost přírodě (a tato nepozornost se v čase zvyšuje), tím víc ji nerozumíme. Je to škoda, neboť naši předkové se v přírodě mnohem lépe orientovali a jejich moudrost nám zanechali v pránostikách i příslovích.

Nám nezbyvá, než se srovnat s tím, že zimy jsou jednoznačně mírnější, než bývaly a oteplování se nedá popřít. Ale proč to tak je, to nevím. Lidská činnost v tom patrně hraje svoji roli, nicméně v pouštích v Egyptě archeologové nacházejí zbytky po starodávných prosperujících městech, jejichž obyvatelé nelze podezřívat z uhlíkových stop po letadlech či autech. Neměli ani uhelné elektrárny, tak nevím...

Začít sám u sebe

Jak říkám, nerozumím tomu, ovšem přesto je jasné, že každý musí se zlepšením čehokoli začít sám u sebe. Slovy Ježíše Krista: „Jak můžeš říci svému bratru ‚Nech mě, at' ti vytáhnu z oka třísku‘, a přitom máš sám v oku trám! Pokry-

tče, vytáhni nejdříve trám z vlastního oka, a tehdy prohlédneš, abys vytáhl třísku z oka svého bratra.“ Tato slova připomínám nejen proto, že se nám blíží Velikonoce, tedy největší svátky křesťanů, nýbrž i proto, abychom vlastní spokojenost nechtěli hledat u druhých.

Vždyť proč máme přeplněné psychiatrické léčebny? Právě proto, že se nechováme moudře, vytváříme tlaky na jiné nebo podléháme tlakům jiných lidí a plýtváme silami tělesnými i duševními (psyché = duše).

Neplýtvajme silami duševními ani tělesnými

Chovat se moudře k vlastnímu tělu, to mimo jiné znamená – zvláště v seniorském věku – regeneraci jak kvalitním spánkem, tak i stravou a pohybem (mimochodem – nenechat člověka vyspat, to je třeba při výsleších jedno z nejhorších mučení). Tělo je zařízeno dokonale: orgány v něm spolupracují a jakékoli porušení této spolupráce znamená škody. Ono pokaždé, když se lidé snaží obejít přírodní zákony, vždycky se jim to vymstí, a to jak v přírodě, tak i u jednotlivců.

Neodhadnutelné důsledky operací

Osobně znám třeba několik případů, kdy baculaté ženy se chtěly snadno a rychle stát štíhlými a podstoupily kvůli tomu různé operace. Ovšem výsledek těchto operací nikdy nelze přesně odhadnout. A navíc organismus reaguje jako celek, takže samotná operace – jako například bandáž žaludku – může dopadnout úspěšně, ale nikdo vám nezaručí, že na úkor toho neselže v těle něco jiného, třeba žlázy. Zároveň chci zdůraznit: nemějte důvěru v to, co jde „snadno a rychle“, obvykle se tím maskuje „čertovo kopýtko“. Sama dokonce nemám odvahu nechat si operovat ani šedý zákal, protože nevím, jak se to celkově na mém organismu projeví.

A přestože naši populaci docela trápí obezita, na druhou stranu by nikdo nechtěl vypadat tak hrozivě jako anorektička, kterou jsem nedávno vyšetřovala: 180 centimetrů a 27 kilogramů. To byla skutečně kostra potažená kůží, strašidelný zjev, ale ona byla ve své psychické poruše velmi spokojená a bála se jíst, aby nepři-

brala. Když říkám strašidelný zjev, tak natolik, že žádný agresor by se neodvážil ji přepadnout, utekl by před ní.

O příběhu, v němž malé dítě mělo více rozumu než jeho matka

Dnešní povídání uzavřu smutným příběhem ze záchytky. Lidé se leckdy pokládají za vládce tvorstva, ale já se na záchytce setkávám s opakem, kdy lidé nedokážou kontrolovat ani pití alkoholu a poškozují si vnitřní orgány i rozum.

To k nám například přivezli opilou mladou ženu, protože ležela na cestě a u ní plakal pětiletý chlapec.

„Já jsem říkal mamince, aby tolik nepila, že jí bude špatně,“ vzlykal. „A ona mě neposlechla...“

Není to nic potěšujícího, když malé dítě má víc rozumu, než matka. Což je ale na druhou stranu dobrá známka toho, že s takovými mladými lidmi se nemusíme bát budoucnosti.

Okénko do reklamní fotografie

**„Naše řetězy udrží
tu nejvzdorovitější zátěž“**



Foto: streetsie.com

Jak u nás vznikla služba OSOBNÍ ASISTENCE?

V listopadu 1989 přijel ze SRN do Hodonína jistý pan Kadlec. V době své emigrace v Německu utrpěl úraz, po němž zůstal na vozíčku. Přijel se svým osobním asistentem a stal se tak prvním, kdo mohl ze své vlastní zkušenosti hovořit o tom, o čem u nás vozíčkáři dosud jen snili.

V následujícím roce zavítaly do ČR paní Marry van Dongen a Tine Kowenhoven z holandské odnože hnutí Independent Living (IL). S jeho zásadami seznámily členy Pražské organizace vozíčkářů (POV) a ti se rozhodli prosazovat je i u nás. S praxí je pak seznámil pan Adolf Ratzka ze švédského družstva STIL.

POV se přihlásila za člena evropské větve IL a její pracovníci – Zdenka Hanáková a Petr Vojtík – upravili pravidla podle svých představ a v roce 1991 začali poskytovat OA deseti klientům POV.

Pravděpodobně prvním člověkem, který v Československu žil s OA, byla Jana Hrdá. Když v roce 1985 zemřela její matka, která do té doby o ni i o její malé děti pečovala, začala ve své domácnosti organizovat pod záštitou Okresního ústavu sociálních služeb placenou OA. A mimo ni i dobrovolnou. Podivuhodné je, že zásady, podle nichž se asistence u Jany provozovala, byly totožné s těmi ve světě. Přitom Jana nevěděla o hnutí IL nic.

Když Zdenka Hanáková nabídla Janě nejprve službu a později spolupráci, zjistily, že i pravidla POV byla téměř shodná. Což byl důkaz, že skutečně odpovídají tomu, co lidé s postižením u nás potřebují. Proto společně začali pracovat na rozšíření OA do celé republiky a o její uzákonění.

Další významná etapa osobní asistence začala s účinností zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách. Do něj se podařilo aktivistům IL v ČR prosadit všechny hlavní principy OA – *delimitaci* (poskytuje se bez omezení úkonů, místa a času), *demedikalizaci* (osoba se zdravotním postižením se nepovažuje za nemocnou a neposuzuje se podle diagnózy), *deprofesionalizaci* (klient školí a instruuje své asistenty sám) a *deinstitucionalizaci* (osoba se zdravotním postižením nemusí žít v zařízení nebo mít možnost sociálních služeb pouze prostřednictvím poskytovatelské organizace, ale řídí si osobní asistenci přímo).

Zdroj: www.apoa.cz
(red)

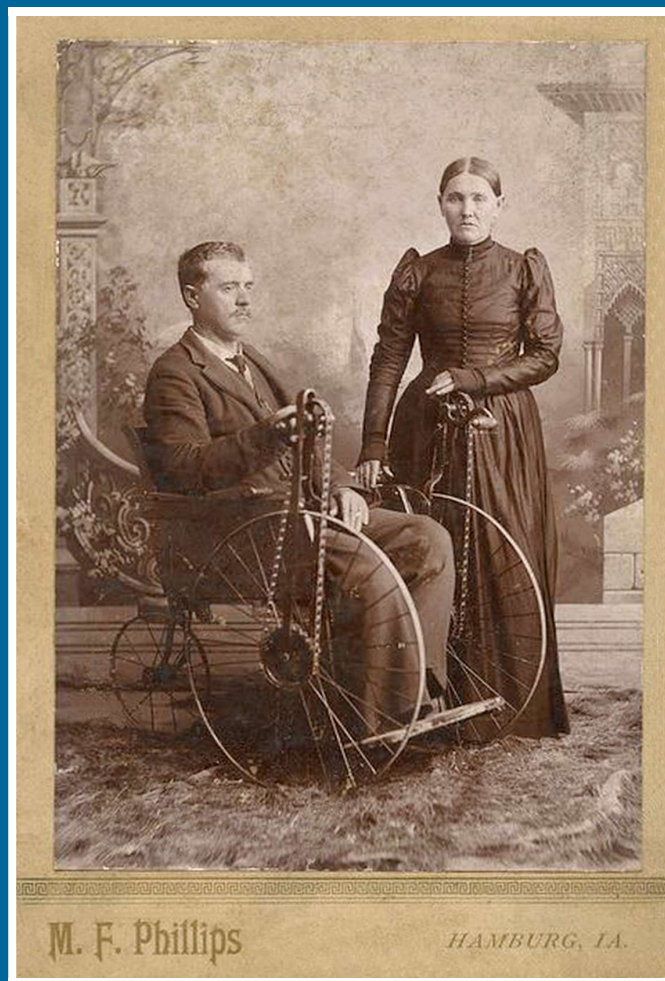
Historie v obrazech

Erste schlesische orthopädische Anstalt
„VIGOR“
TROPFAU, Ratiborerstraße Nr. 33.
Telefon 528
Filiale: Mähr.-Ostrau, Josef Krausgasse 6
Telephon 33—39



erzeugt erstklassige Krankenfahrzeuge (neueste Modelle) auch mit Motor, sowie Fuß- u. Handprothesen Stützapparate, Stützmiuder, Plattfußeinlagen, Bruchbänder, Leibbinden und orthopädisches Schuhwerk aller Art.
Sämtliche Erzeugnisse werden nach langjähriger Erfahrung und ärztlicher Vorschrift bei soliden Preisen hergestellt.

Opavská fa Vigor s filiálkou v Ostravě nabízí ortopedické pomůcky a za solidní cenu také prvotřídní model vozíku (také s motorem?)
Opavské (německy Troppau) noviny Volkspresse č. 4/1931



Manželský pár z německého Hamburku. Muž, veterán 1. svět. války, na tříkolovém vozíku s oboustranným ručním pohonem předních kol
Z rodinného alba. Studiové foto, nedatováno

Zúčastněte se soutěže pro handicapované výtvarníky Svět mých radostí

Soutěž se společně s výstavou přihlášených prací uskuteční u příležitosti jednadvacátého ročníku výstavy **Šikovné ruce našich seniorů na výstavišti v Lysé nad Labem 18.–21. června 2020.**

I letos převzala vyhlášení a organizaci soutěže, a to včetně přípravy výstavní expozice, na svá bedra obecně prospěšná společnost Centrum sociálních a zdravotních služeb Poděbrady. Soutěž před lety vymyslel Jan Řehounek, který ji i organizuje.

Soutěž se uskuteční ve dvou věkových kategoriích: do 18 let a nad 18 let. Zúčastnit se může každý talentovaný výtvarník s fyzickým či psychickým handicapem. Maximální počet prací je pět. A výtvarné obory? Malba, kresba, koláž, plastika, alternativní techniky, užitková keramika a výtvarná fotografie.

Ze soutěžních prací pořadatel uspořádá samostatnou expozici Svět mých radostí.

Podmínky a přihláška

Všechny soutěžní práce musí být připraveny tak, aby je bylo možné jednoduchým způsobem nainstalovat. Výtvarné techniky, materiál a formát nemají omezení. Platí pouze, že fotografie musí splnit podmínku formátu min. 18 × 24 cm.

Zájemce o účast musí zaslat písemnou přihlášku. Stačí napsat jméno autora, adresu, e-mail, telefon, případně kontakty na poskytovatele sociálních služeb, jehož je soutěžící klientem. A pak samozřejmě počet prací, jejich specifikaci, rozměry a doporučený způsob instalace.

Přihlášky posílejte **do 30. května** na e-mail: jan.rehounek@seznam.cz, nebo na adresu: Jan Řehounek, Všechlapská 1666/6, 288 02 Nymburk.

Termín dodání soutěžních prací přímo na výstaviště je 15.–17. června do 10 hodin (opět Janu Řehounekovi). S ohledem na bezpečnost balení soutěžních prací (při posílání poštou dochází k poškození) je vhodnější osobní dodání (jinak pořadatel neručí za poškození). Pokud si autor chce svoje práce sám nainstalovat, dostane tu možnost.

Práce, pro jejichž dodání využijete služeb České pošty, posílejte na adresu: Výstaviště Lysá nad Labem, spol. s r.o., Masarykova 1727, 289 02 Lysá nad Labem. Zásilku označte: Svět mých radostí (pro pana Řehounka).

Vyhodnocení a předání cen

Porota, kterou jmenuje pořadatel, soutěžní práce vyhodnotí a udělí ceny v jednotlivých věkových kategoriích a vý-



Keramická čajová souprava Ludovíta Herdy ze Svojišic

tvarných oborech. Ceny budou výhercům předány při vyhodnocení, tedy v neděli 21. června od 13 hodin na Výstavišti v Lysé nad Labem.

Po skončení výstavy si soutěžní práce můžete vyzvednout v neděli 21. června v 16 hodin, případně v pondělí 22. června (po dohodě i jinak). Pořadatelé je nebudou vracet poštou! Když si autor či jeho zástupce práce nevyzvedne, souhlasí s tím, aby byly u příležitosti Polabských vánočních trhů v prosinci vydraženy ve prospěch některého poskytovatele sociálních služeb.

*Foto: Jan Řehounek
(red)*

Jaký je váš Svět radostí?



Obrazy Šárky Hojakové na loňské výstavě

Arteterapie pro zdraví i pro radost

Hurá na jarní výzdobu

Tak už to zase začíná, po letošní slabé zimě se jaro znatelně probouzí, ráno ptáci nevědí, kam dřív, a když si vyjdeme či vyjedeme do parku nebo dokonce do lesa, už se kočičky nestydí a vylupují se v plné kráse. Přeneste si tu jarní nádheru k vám domů. Není to nic složitého.



To nejméně náročné je koupit si v obchodě zelené bylinky v květináči. Mají jich tam minimálně tři druhy. Doma si je dejte do bílých obalů na květináč, vyložte je na parapet a je to.



Ale klidně je můžete nechat v těch obyčejných hnědých květináčích a snadno zapracovat na jejich zkrášlení. Ozdobte je třeba akrylovými barvami. Tady musíte dát trochu pozor, abyste neumazali už vzrostlé bylinky. Rozprostřete na stůl dostatek starých novin a můžete se pustit do práce. Namalujte na květináč zelenou travičku nebo třeba i květinovou louku. Roztomile vypadá i květináč s různobarevnými puntíky.



Také si můžete koupit jarní osení (v drogerii, OBI či v Hornbachu) a připravit si aspoň kilo hlíny. Hodí se i kartonový obal od vajíček a vaječná skořápka. Do skořápky nasype trochu hlíny, opatrně vložte několik semínek jarního osení, uložte do kartonového obalu, trochu zalijte a čekejte pár dnů, dokud se osení neu-

chyť v hlíně a nevyraží ze skořápky ven. Můžete také namalovat něco na vajíčka nebo na karton.

Můžete se taky s doprovodem vydat ven a nasbírat s jeho pomocí nějaké květiny a proutí. Zaplést věneček a udělat si ozdobu na stůl není složité.

Připravila Blanka Falcniková



Vaříme s VOZKOU



Levná a jednoduchá jídla

V hlavní roli „bůčiček“

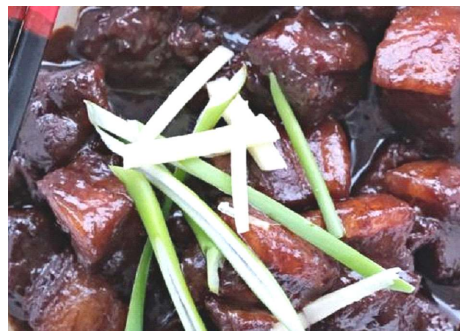
Místo vepřový bok říkají lidé zdrobněle bůček – a právě to definuje jejich vztah k tomuto levnějšímu kousku vepřového, který je trnem v oku zejména výživovým poradcům. Někteří, jako třeba jedna moje kamarádka, povýšili bůček na ještě vyšší level a říká mu „bůčiček“.

Odborníci na výživu mají samozřejmě v mnoha ohledech pravdu – bůček je tučný a jeho přílišnou konzumaci si tvoříme baculaté tvary. Když si ale občas pochutnáte na vypečených škvarcích a jemném masíčku, a následně svůj „hřích“ vyvážíte pohybem a odlehčenou porcí čerstvého salátu, vaše tělo to zpracuje s elegancí.

Vepřový bůček je sytý, voňavý, šťavnatý a měkký – proto jej preferují i lidé dříve narození. Kámen úrazu ale u vepřového bůčku spočívá v jeho vysoké energetické hodnotě. Naprosto nevhodný je bůček pro lidi s onemocněním žlučníku nebo slinivky břišní. Odpustit si jej musí rovněž kardiaci a diabetici nebo lidé, kteří dodržují redukční dietu.

Dnes vám tedy přinášíme několik receptů z kuchyně milovnice „bůčičku“. Užijte si jich... Ale s mírou.

Bůček se zázvorem



Potřebujete: 1 kg vepřového bůčku bez kosti, 6 cm kořene čerstvého omytého zázvoru, svazek jarních cibulek, lžíci se-

zamového oleje, 5 lžic pasty miso (středně tmavé sójové nebo z ječmenu), 3 lžíce tmavé sójové omáčky, 100 ml mirinu (japonské rýžové víno, lze nahradit suchým bílým vínem, cherry nebo vermutem) a 300 ml vody.

Postup: Nakrájejte bůček na dvoucimetřové kostky, vložte do vařící vody a povaříte asi dvě minuty. Nechte okapat a osušte ubrouskem. Odkrojte asi tři centimetry zázvoru na ozdobení jídla, zbytek nakrájejte i se slupkou na plátky. Na lžíci oleje osmahněte zázvor dozlatova a odložte stranou. Kousky masa prudce osmahněte lehce dohněda. Smíchejte do hladka pastu miso, sójovou omáčku, mirin a vodu. K opečenému masu přidejte zázvor a zalijte připravenou směsí. Přikryjte pokličkou a asi 1,5–2 hodiny duste doměkka. Oloupejte zbytek zázvoru a nakrájejte ho na tenké nudličky. Jarní cibulku rovněž. Podávejte s rýží basmati.

Pomalý vepřový bůček na zelenině

Potřebujete: 2 kg bůčku, 2 velké žluté a 2 velké červené cibule, 2 oloupané pastináky, 2 mrkve, 4 větší červené řepy, 8 oloupaných brambor, hrubou mořskou sůl, nahrubo namletý černý pepř, velkou hrst čerstvých lístků šalvěje, pár snítek čerstvého tymiánu, 2 bobkové listy a olivový olej.

Postup: Předehřejte troubu na 170 °C. Nařízněte kůži celého plátu bůčku na větší čtverce, avšak pouze na povrchu (jen do tučné vrstvy). Mimochodem – dobře to jde řezačem na koberce. Maso osušte papírovým kuchyňským ubrouskem. Vetrňte do masa hrubou sůl, posypte velmi nahrubo namletým pepřem a nechte chvilku odležet.

Zeleninu nakrájejte na větší kusy a dejte do velkého pekáče. Polijte olivovým olejem, osolte a zamíchejte, aby se všechna zelenina v oleji obalila. Potom vše rovnoměrně rozprostřete. Navrch usaďte blok bůčku, a to nařezanou kůží nahoru. Povrch zasypejte nahrubo nasekanými bylinkami. V troubě pečte asi hodinu při 170 °C. Maso nezakrývejte. Pak snižte na 150 °C a pečte dále asi čtyři hodiny. Poté teplotu zvyšte na 180 °C a ještě asi 30 minut dopékejte, dokud se neudělá křupavá kůřička. Podávejte s chlebem, pivem nebo s červeným vínem.

Netradiční bůček

Potřebujete: bůček, kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer), cibuli, česnek, bobkový list, divoké koření, sůl a cukr.

Postup: Bůček s kůží zbavený nadbytečného tuku vložte spolu s kořenovou zeleninou, cibulí, česnekem, bobkovým

listem, divokým kořením, solí a se lžičkou cukru do vroucí vody. Nechte asi 45 minut táhnout. Měkké maso vyjměte a po krátkém zchladnutí nařízněte kůži na povrchu do mřížky. Vše osolte, okmínujte a prudce upečte dozlatova.

Bok je díky tomuto způsobu přípravy šťavnatější, a hlavně se vyhnete přepalování tuku.

Copánky z bůčku



Potřebujete: bůček, sůl a grilovací koření.

Postup: Maso nakrájejte na plátky, rozřízněte na tři proužky, ale nedořízněte. Uplette copánky, posolte, okořeňte a dejte na plech upéct. Můžete je naložit do marinády a ugrilovat.

Bůčkový holandský řízek

Potřebujete: bůček, strouhaný sýr, vejce, mléko, petržel, strouhanku, sůl a pepř.

Postup: Vepřový bůček umelte na masovém strojku, smíchejte se strouhaným sýrem, přidejte vejce, mléko, petrželku, osolte, opepřete a zahustěte trochou strouhanky. Před smažením obalte ve strouhance.

Ďábelské tousty



Potřebujete: 1 kg vepřového bůčku, papriky, 1 kg rajčat, ½ kg cibule, paličku česneku, feferonku, špetku soli, pepř a špetku pálivé papriky.

Postup: Papriky, rajčata, cibuli a česnek očistěte, překrájejte, trochu osolte a uvařte v hrnci do měkka. Bůček vařte v papiňáku ve slané vodě s feferonkou asi 1,5 hodiny.

Po uvaření všechno umelte na masovém strojku, dosolte, přidejte pepř, pálivou papriku a koření podle vlastní chuti. Promíchejte a nechte ještě přejít varem. Plňte do malých skleniček a nechte sterilovat asi hodinu a čtvrt.

Směs je vynikající na topinky a tousty.

Dobrou chuť přeje Blanka!

INZERCE

Soukromou inzerci vám můžete vložit také na web VOZKY
www.vozka.org
 Kontaktujte redakci
dzido.petr@vozka.org

PRODEJ

• **Prodám starší funkční motomed Viva 1** na nohy, cena 18 000 Kč a magnetoterapeutický přístroj Biomag Mondo, cena 10 000 Kč. Kontakt: mobil 602 183 337 nebo 602 139 933.



• **Prodám Citroën Berlingo Multispace 1.6 VTI** (1598 cm³, 88 kW) s Flexi



Rampou od API CZ pro snadný nájezd i přepravu vozíčkáře. Na straně spolujezdce je otočné výsuvné sedadlo Turnout III. Při převozu vozíčkáře na rampě je auto čtyřmístné, při složené rampě

pětimístné. Najeto pouze 20 300 km – stav nového vozu, nutné vidět. Koupeno v ČR, 1. majitel, servisní kniha, garážováno. Manuální převodovka, klimatizace, ABS, ESP, deaktivace airbagu spolujezdce, tempomat, centrální + alarm na DO, el. zrcátka, sklopná + vyhřívaná, originál autorádio s ovládáním pod volantem, LED denní svícení, tónovaná okna, hagsy, parkovací senzory zadní a další. Možnost čerpat příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku. Cena 349 000 Kč. Kontakt: tel.: 702 849 239 (Dolní Břežany, okres Praha-západ).

• **Prodám postranní držák na francouzské hole na vozík Meyra.** Pošlu případně na dobírku poštou či PPL. Cena za držák 660 Kč + cena poštovného. Kontakt: houdvatri@seznam.cz.



• **Prodám** (z důvodu prodeje auta zdravému řidiči: ► **Univerzální sklápěcí**



rampu na elektrický pohon pro nakládání elektr. vozíku do auta. Homologovaná, zcela funkční, na dálkové ovládání. Cena: 3000 Kč. ► **Univerzální nezávislé ruční ovládání** pedálů brzdy a plynu. Homologované, certifikát k němu. Cena: 1000 Kč. Možno i jednotlivě.

K prohlédnutí u mne ve Vsetíně. Kontakt: Trombala@seznam.cz, mobil: 721 726 538 (po 16 h).

Předplatné magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- **telefonicky:**
- tel. redakce: 596 783 174 (10-17 h)
- tel. vydavatele - Ostravská organizace vozíčkářů, spolek: 596 786 353 (8-13 h)
- **e-mailem:** dzido.petr@vozka.org (redakce)
- **více informací:** www.vozka.org

Úhrada předplatného

- **Roční předplatné:** minimálně 160 Kč/rok/4 čísla.
- **Při přihlášení v průběhu roku:** platba pouze za objednaná čísla.
- **Číslo účtu pro platbu:** 2701107774/2010 (Fio banka)
- **specifický symbol:** 201
- **variabilní symbol:** VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO
- **zpráva pro příjemce:** „VOZKA“, „Jméno a město předplatitele“
- **Na požádání vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo** (pokud je skladem).

Magazín VOZKA

4×/rok,
64–72 stran
160 Kč/rok

Distribuce:
do všech krajů
České republiky

www.vozka.org

VOZKA

Magazín
o životě
a pro život
na vozíku

Rady,
inspirace
a motivace

www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín VOZKA**, č. ú.: 2701107774/2010 (Fio banka) ■ internet: www.vozka.org ■ Facebook: <https://www.facebook.com/magazinvozka> ■ **Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, jazyková korekce, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, sefredaktor@vozka.org ■ **Předplatné, inzerce, grafická úprava, sazba, web, redaktor:** Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10–17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falcníková (bf) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Mgr. Kateřina Uhlířová, DiS., Mgr. Michaela Zapletalová, Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart, Vítek Formánek a Eva Csölleová, Ivan Jergl ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **ISSN 2533-3267** ■ Vychází 4× ročně v Ostravě ■ **Tiskne Printo**, spol. s r.o., Ostrava ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1 150 ks ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobec. obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Zařazování příspěvků** je na rozhodnutí redakce ■ Redakce si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstva zdravotnictví ČR, Magistrátu města Ostravy, Nadace ČEZ, Nadace Jedličkova ústavu 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, školským zařízením pro výuku dětí a mládeže s TTH, veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

Ocenění redakce: Výroční cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravot. postiž., Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodaj. a publicist. činnost, III. cena Vlád. výboru pro ZP za publicist. dílo zaměř. na problematiku zdravot. postiž. v kat. tisk. prací, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunit. plánování MS kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.



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

Jsme autorizovaný dealer firem **BraunAbility, FEAL**

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

AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem



Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby

Odvoz vozidla k úpravě a zpět je zajišťován

vlastním odtahovým speciálem po celé ČR

22 let profesionální práce v oboru



Jan Píbal - JP SERVIS www.jpservis.eu +420 606 613 239

Úpravy aut pro invalidy



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

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



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: iroa@volny.cz

internet: www.iroa.cz

