



Naplánujte si návštěvu ostravského festivalu ŽIVOT BEZ BARIÉR

**Co všechno tělo dovolí:
Neuvěřitelný borec Kyle Maynard**

**Mistrovství ČR v plavané:
Super sportovní rybařina na Jizeře**

JP SERVIS

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



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

Jsmo 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 odťahovým 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





Letem světem

Web konference INSPO doplnil videozáznamy z přednášek

Na konferenci INSPO o technologiích pro osoby se specifickými potřebami zaznělo 30. března 2019 v Kongresovém centru Praha celkem 24 přednášek. Jejich videozáznamy jsou nyní k dispozici pro zájemce na webu konference. Videá jsou zpřístupněna i zájemcům se sluchovým postižením, neboť kromě prezentace a samotné přednášky obsahují také titulky a tlumočení do českého znakového jazyka. Vedle videozáznamů jsou na webu také příspěvky přednášejících, ve kterých autoři často popisují danou problematiku do větších podrobností. K videozáznamům i příspěvkům ze sborníku je přístup na www.helpnet.cz/inspo/inspo-2019.

Stipendium Bariéry

Konto Bariéry letos podpoří středoškolačky a vysokoškolačky z řad těžce zdravotně handicapovaných studentů měsíčním příspěvkem ve výši 1 000 až 4 000 korun. Žádost o stipendium je třeba podat do 16. srpna 2019. Příspěvek není podmíněn studijními výsledky, je chápán jako sociální podpora, která pomáhá hradit část nákladů spojených se studiem. Projekt je financován z Aukčních salonů výtvarníků.

Na Sněžce padl rekord



Evča Mrázková Foto: David Malík/Blesk

Charitativního výstupu pro šestnáctiletou Evču Mrázkovou a další děti s postižením se v sobotu 25. května zúčastnilo okolo 3000 lidí, prodalo se 3500 benefičních triček a podařilo se vybrat neuvěřitelných 1 577 000 korun. Evička, která

má amputované obě nohy v bérkách, sama vyšla na nejvyšší českou horu. Jejím výstupu předcházela tříměsíční tvrdý trénink, čtyřkilometrovou trasu od kapličky v Obřím dole s převýšením skoro sedm set metrů zdolala za tři a půl hodiny.

NRZP ČR: Jak postupovat při nákupu motorového vozidla z příspěvku

Právníci Národní rady osob se zdravotním postižením ČR zpracovali podrobný popis, jak postupovat při nákupu motorového vozidla s využitím příspěvku na zakoupení zvláštní pomůcky motorového vozidla. Materiál vychází ze současné podoby zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, a nachází se na stránkách www.nrzp.cz.

V Česku vzniká první krasobruslařský oddíl pro handicapované děti

První krasobruslařský oddíl pro děti a mládež s handicapem v České republice zakládá spolek Nadačního fondu Emil – Emilova sportovní. V rámci česko-rakouského přeshraničního projektu se inspiroval rakouskými kolegy, kteří s handicapovanými krasobruslaři pracují už řadu let. První oddíl vzniká v Brně a Emil plánuje rozšíření oddílů i do dalších krajů. Členy krasobruslařského oddílu se mohou stát handicapované děti a mladí lidé do 30 let. Oddíl financuje Nadační fond Emil.

MPSV připravuje nový webový portál. Podat žádost budete moci z pohodlí domova

Ministerstvo práce a sociálních věcí chystá novou podobu webových stránek, která bude moderním řešením pro komunikaci resortu s veřejností. Cílem projektu Jednotné portálové řešení práce a sociálních věcí je sjednocení stávající platformy postupně pro všechny resortní instituce, jako je např. Česká správa sociálního zabezpečení nebo Úřad práce ČR. Největší výhodou pro uživatele stránek bude rychlé vyhledávání informací k řešení různých životních situací a nově také možnost elektronického podání žádostí.

Klient MPSV/ÚP s elektronickým občanským průkazem (OP vydaný po 1. 7. 2018, který obsahuje čip a jehož elektronická funkcionalita byla aktivována) tak bude moci přihlášením přes Národní identitní autoritu (eidentita.cz) řešit svoji konkrétní životní událost přímo z domova.

Obsah čísla

| | |
|--------------------------------|------------------|
| ZPRAVODAJSTVÍ | 3–5 |
| SOCIÁLNÍ SLUŽBY | 6–9 |
| VZDĚLÁVÁNÍ..... | 9–11 |
| ZDRAVOTECHNIKA | 12–18 |
| MOTORISMUS | 2, 16-17, 63, 64 |
| ZDRAVOTNICTVÍ | 19–22 |
| KULTURA | 23–32 |
| SPORT | 33–44 |
| BARIÉRY | 43 |
| DOPRAVA | 45–46 |
| CESTOVÁNÍ | 47–51 |
| PORADNA | 52–58 |
| LIDÉ, VZTAHY | 59 |
| VOLNÝ ČAS | 60–61 |
| HUMOR | 18, 55 |
| AKTUÁLNĚ | 57 |
| ČTENÁŘSKÁ INZERCE, TIRÁŽ | 62 |

| | |
|-----------------------|----|
| ANKETA | 23 |
| VAŠE ZKUŠENOSTI | 22 |
| ROZHOVOR | 41 |

POZVÁNKY

| | |
|------------------------------|----|
| VÝSTAVA ZDRAVOTECHNIKY | 12 |
| COLOUR OF OSTRAVA | 25 |
| LETNÍ KINO BOHUMÍN | 30 |
| GALERIE MLEJN | 31 |
| NAUČNÁ STEZKA | 50 |

Víte, že...

... Centrum provázení nabízí podporu rodinám dětských pacientů při léčbě i paliativní péči? Jde o děti se vzácným onemocněním, s těžkým zdravotním postižením, narozené předčasně či s nízkou porodní hmotností.

■ Přes evidentní snahu lékařů a zdravotnických pracovníků ČR nemá dostatečně ošetřen klíčový úsek života dětského pacienta – a to období přípravy, sdělování a následné péče po sdělení závažné a nepříznivé zdravotní diagnózy. Výzkumy přitom potvrzují, že se jedná o naprosto zásadní okamžik v životě dítěte i osob, které se o ně starají. Zajištění odpovídající podpory je proto důležitým úkolem zdravotnické péče do budoucna.

■ Jde zejména o stabilizaci rodinného systému, pomoc s orientací v nových informacích a o krizovou spolupráci. Rodiče pak snáz reagují na složitou situaci, v níž se ocitli.

■ Centrum provázení zahajuje své služby vždy na doporučení lékaře a se souhlasem rodiny dítěte. Provázení se odehrává ve zdravotnickém zařízení, nejčastěji v nemocnici.

■ Více informací o Centru provázení na <https://centrumprovazeni.cz>.

Kronika

Inspirativní příběhy a počiny

Vozíčkář pomáhá lidem s postižením řídit auto



Libor Vyšohlíd jako instruktor

Zdroj: nocvinky.cz, foto: Radek Plavecký

Libor Vyšohlíd, pětáctýřicetiletý technik a sám po úrazu páteře upoutaný na vozík, usedá na místo spolujezdce v roli učitele. Pracuje pro firmu, která přestavuje vozy, aby je mohli řídit lidé s postižením. Pro vozíčkáře existují speciální autoškoly, takže mohou řídit. Musí si však koupit auto přizpůsobené jejich potřebám.

„Nejčastěji je to ruční řízení, takže brzda a plyn se ovládají pákou u volantu, kde jsou i ostatní páčky na ovládání blinkerů a další funkce. Obvykle mají řidiči s handicapem automatickou převodovku, ale když si ji nepřejí, jde to udělat i s manuální s elektronicky ovládanou spojkou,“ popisuje změny auta Libor Vyšohlíd. Z vozíku přesedne do vozu a už může učit nového klienta ovládat řízení a vyrazí na zkušební jízdu.

„Půlka lidí, ke kterým jezdím, řídí úplně poprvé, ale i to největší kopyto se to tak za půl hodiny naučí,“ říká se technik z Děčína. Po úrazu, na který si podle svých slov moc nepamatuje kvůli výpadku paměti, zůstal ochrnutý od pasu dolů.

„Byl jsem asi rok na vozíku a pořádkem jsem po severních Čechách hledal práci. Pak jsem dostal tip, že hledají technika v jedné firmě ve Slapech u Tábora,“ popisoval Libor svou cestu. Ozval se zakladateli a majiteli české firmy Api, která se zabývá právě přestavbami aut pro lidi s postižením.

„Dal mi auto s tímhle ovládním a řekl: ‚Jed!‘,“ vysvětluje Libor. A tak jel. Od té doby má smysluplnou práci a pomáhá lidem s obdobným postižením, jaké má on sám, ale i s daleko těžším.

Kromě ručního řízení je možné auta upravit i tak, aby se do nich dalo na vozíku najet zezadu a člověk mohl zůstat ve vozíku. Možné je také vytáčení sedačky, aby se postiženému lépe nasedalo.

„Klient si vybere sám nějaké auto a společně pak řešíme úpravy, které mu vyhovují. Někdy se dělá auto s ručním

řízením pro handicapovaného řidiče, jindy zase pro rodiče, kteří už neuzvednou postižené dítě a musí s vozíkem najet do auta,“ popisuje Lenka Köhlerová z vedení firmy. Pracuje v ní třicet zaměstnanců a techniky, jako je Libor, má v pěti regionech. Ročně udělají kolem 1600 úprav aut, která se pak dostanou ke klientům po celé Evropě, ale také třeba v USA. Pro postižené lidi v Čechách a na Slovensku vloni přestavěli kolem stovky vozů.

Lidé s postižením díky Sociálnímu autobusu mohou na výlety



„Nakládka“ do Sociálního autobusu, v pozadí řidič Miroslav Suchan

Zdroj: Deník, foto: Martin Mrlina

Miroslav Suchan sedí za volantem autobusu celý život. „Sociální autobus“, který řídí pro Charitu Nový Hrozenkov čtvrtým rokem a vozí v něm zdravotně postižené, je ale trochu jiné kafe.

„Tady je to úplně jinačí. Autobus je třeba před každou jízdou připravit. Manipuluju s ortopedickými vozíky, které i s lidmi nejsou nelehčí. Sedačka, kterou musím vytáhnout, aby se vozík vlezl, váží sama o sobě dvacet kilo,“ vysvětluje Mirek. Do mikrobusu se vejde šestnáct sedících lidí.

„Ale za každý vozík musíme dvě sedačky vyndat, za elektrický dokonce čtyři. Kapacita se sníží na maximální počet šesti vozíků a pak zbývají tři místa pro asistenty. V devíti lidech je pak atmosféra rodinná a s tou myšlenkou se i kapacita tvořila. Cestující si vyjedou na výlet a je to na pohodu.“

I když je těžší připravit se na jízdu, výlety ho baví.

„Většinou se všichni znají, v autobusu vládne nadšení. Tito lidé jsou rádi, že se dostanou ven. Ani je kolikrát nezajímá cíl. Jsou nadšení, že vůbec někam jedou a mohou se dívat po krajině. Jezdíme do Čech, až někde u Svitav jsme byli, nebo třeba do Jeseníků. Byli jsme i na Slovensku v Nitre,“ vyjmenovává Miroslav Suchan.

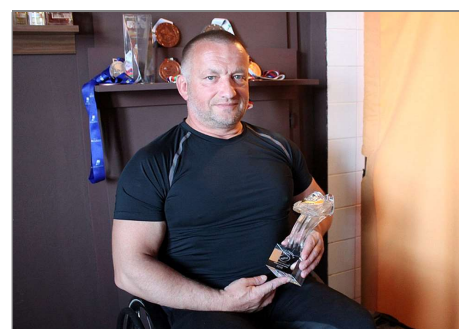
„Četnost jízd se odvíjí od ročního období. V zimě je to slabší, to vyjíždíme jednou za týden. S příchodem jara prakticky do konce podzimu jezdíme i čtyřikrát týdně. Autobus vytižený je, ale rezervy ještě jsou a klidně dokážeme kapacitu

navýšit,“ říká Miroslav Suchan, jediný řidič, který se speciálně od začátku jezdí.

Pracovníci Charity Nový Hrozenkov mají k dispozici speciálně upravený autobus přes tři roky. Mikrobus je nízkopodlažní, má nájezdové rampy a pojme najednou až šest vozíčkářů. Může ho využívat kdokoli s postižením, objednávají si jej organizace i jednotlivci.

„Organizujeme výlety, jezdíme s ním na poutní místa – na Hostýn, Turzovku nebo na hrady a zámky. Vozík se dá ukotvit přímo v autobusu, vozíčkář nemusí přeseďat,“ vysvětluje výhody Jana Němečková, vedoucí sociální dopravy Charita Nový Hrozenkov.

Politika vyžaduje žaludek a sport srdce, říká vozíčkář úspěšný v obojím



Dušan Ščambura jako první a dosud jediný handicapovaný sportovec Česka vybojoval křišťálovou Zlatou tretru na světovém mítinku v Ostravě.

Zdroj: Rostislav Hányš, MF DNES

Před 26 lety utrpěl vážný úraz a skončil na vozíku, nikdy se ale nevzdal, nerezignoval. Ze světových her handicapovaných sportovců v Dubaji přivezl nedávno šumperský atlet Dušan Ščambura dva cenné kovy. Kromě toho se navíc úspěšně angažuje i v komunální politice.

„Byl to velký svátek, chtěl jsem tam urvat aspoň jednu medaili. Když se mi podařil bronz v oštěpu, byl jsem nesmírně šťastný. Stříbro v kouli už bylo trochu navíc,“ pochvaluje si čtyřiapadesátiletý sportovec. Přestože má ve své sbírce řadu medailí ze závodů po celém světě, nejvíce si cení domácího ocenění ze Zlaté tretry.

Dušan má rodinu, tři děti a posunul se i profesně. Před 20 lety absolvoval masážní kurz. Už druhé volební období je také šumperským zastupitelem, i když mezi sportem a politikou vidí velký rozdíl.

„Já si myslím, že na politiku člověk musí mít žaludek a na sport srdce. Žaludek v tom směru, že to člověk musí strávit, co se tam někdy děje. Já se snažím vždycky o domluvu. Nemám rád exhibicionismus a útoky na kohokoli. Když to někdy vidím, tak je mi z toho na zvracení. Na druhou stranu si myslím, že v komunální politice mohou být lidem užiteční.“

Napsali jste nám



Malý princ měl taky deprese

Vážení čtenáři,

dovolíme si začít svou nejoblíbenější knihou – *Malým princem od Antoina de Saint-Exupéryho*. Nevím, zda jste ji četli, ale kniha mnohé odkrývá, aniž si to někteří plně uvědomují. Dle našeho skromného názoru zažíval Malý princ stavy smutku na své malé planetě. Dokonce si dovolíme napsat, že zažíval stavy deprese a po cestování a zkoumání jiných planet dokonce spáchal sebevraždu, a to na poslední sedmé planetě – Zemi.

Viz 26. a 27. strana: „Mám strašně rád západy slunce. Pojďme se na jeden podívat...“ „Jednou jsem viděl slunce zapadat třiačtyřicetkrát!“ A po chvíli jsi dodal: „Víš... když je člověku moc smutno, má rád západy slunce...“ *A pilot na to reagoval*: „Takže v den, kdy jsi viděl západ třiačtyřicetkrát, bylo ti tolik smutno?“ Ale Malý princ neodpověděl.

A pak dále na str. 31: „Nemohl už dál mluvit. Propukl náhle v pláč. Nastala noc.“ „Na jedné hvězdě, na planetě, na té mé, na Zemi, bylo nutno utišit Malého prince. Vzal jsem ho do náruče. Kolébal jsem ho. Říkal jsem mu: ‚Květíně, kterou máš, nehrozí nebezpečí... Nakreslím tvému beránkovi náhubek. Nakreslím ti pro tvou květinu ohrádku... Udělám...‘ Nevěděl jsem už pořádně, co říci. Připadal jsem si strašně nešikovný. Nevěděl jsem, jak se mu přiblížit, jak se k němu dostat... Svět slz je tak záhadný.“

A později: „A taky zmlkl, protože plakal... Tady je to. Nech mě, ten krůček udělám sám.“ A posadil se, protože měl strach. *A pilot reagoval*: „Já jsem si sedl, protože mi nohy vypovídaly službu.“

Následuje: „No a to... to je všechno, skončil. Ještě chvíli váhal, potom vstal. Udělal krok. *A pilot na to*: „Já se nedokázal pohnout. Vidět byl jenom žlutý záblesk u jeho kotníku. Na chvíli strnul. Nevykřikl. Padl klidně, jako padá strom. Díky písku to nebylo ani slyšet.“

Ano, Malý princ se dobrovolně nechal uštknout hadem, plánovaně spáchal sebevraždu. Proč si dovolujeme napsat svůj názor, že právě Malý princ plánoval svou sebevraždu? V knize se dočtete, že první setkání měl Malý princ s hadem a na dalších rádcích mu had mile mluví o síle svého jedu.

Jedno indiánské přísloví říká: „Než někoho odsoudíš, obuj si jeho boty a přejdi jeho cesty. Přejdi jeho minulost, okus jeho slzy, zažij jeho bolest, radost,

přejdi roky, kterými prošel on. Až potom můžeš chování druhých soudit a tvrdit, že někoho znáš.“ *Nebo vzpomeňme myšlenku životního bojovníka Stephena Hawkinga*: „Učme se být naprosto nešťastní i naprosto šťastní.“

Víme, že v dnešní moderní době je potřeba hlavně být ve společnosti i mimo ni stále happy a usmívat se na lidi. Pokud se člověk nesměje, je některými lidmi vnímán jako podezřelý, divný, vybočující, nehodící se, tzv. kazí veškerý dojem těm ostatním.

My obě se rády smějeme, pokud je čemu. V práci se usmíváme, protože nás práce naplňuje. Ale ve svém soukromí se nepotřebujeme stále usmívat. Pokud se třeba necítíme dobře, tak přece máme důvod a nemusíme se kvůli tomu hájit. Každý člověk má chvíli či období, kdy se cítí na dně. Každý člověk má jiné vnímání, co je podle něj smutek či depka. Každý člověk své stavy myslí, duše, srdce řeší po svém.

Na naší planetě je vše v protikladu: dítě – dospělý, bohatý – chudý, smutný – šťastný, život – smrt. Vše má dvě strany, jako mince. Hodně lidí se ptá ostatních: ‚Jak se máš?‘ Jenže se bojí jeho upřímné odpovědi, protože se (možná právem) obávají, že je dotýčný zasype svými problémy a on by se pak cítil nesvůj. Málokdo umí reagovat na odpověď typu: ‚Je mi strašně, jsem na dně, mám už dlouho depresi.‘

Lidi se bojí vzájemné odpovědnosti, takže raději ti, kteří mají špatnou náladu ji budou nadále skrývat a odpovídat: ‚Ale jo, mám se dobře, je to docela fajn, nic neřeším.‘ A tak lež zachraňuje ty, kteří se cítí na dně, protože na ně recepty a návody na šťastný život nefungují. A už je to unavuje.

Dá se říci, že smutný člověk se dá připodobit k hladovému a člověk šťastný k nasycenému. Z tohoto hlediska budou vždy sociální skupiny (hladových) smutných a skupiny (syťých) šťastných. A ty dvě skupiny se bohužel málo kdy plně pochopí, protože nejde ten problém vyřešit konkrétním jídlem nebo konkrétním práškem. Život není pohádka.

Dovolíme si připojit pět textů písní, které nejsou „moderně pozitivní“, a tím pádem je málo kdo zná. Myslíme si, že člověk má právo zpívat o bolesti své duše.

Prvním je text Pavla Calty z písně Depka: ‚Je to zvláštní, všechno je jen o myšlenkách, myšlenky tvoří náš svět, kterej je kolem nás. V depce můžou se ti

milý lidi špatní zdát, proto je lepší vypnout a jít spát. Je to chvat. Jednou jsi dole, jednou nahoře, to se přece stává. Chceme být neustále nahoře, proto...“

Rozhuda – text písně Depka: „Depka už mi krkem leze, befeleme pes se veze, každé si cpe co se vleze, carpe diem je jen teze!“

Elán – text písně Depka: „Depka je krajina zamknutá za mreže. Depka je kámoška, která ti povie že. Už dávno vedela, přeco mu nerežeš. Depka je tupý nůž, daždivé nábrežie. Depka je polievka varená zo smoly. Depka je poznanie, ktoré vždy zabolí. Vypnutý telefón, žiarovka bez prúdu. Víťanie do vody, pokuta za nudu.“

AMA Ter – text písně Depka: „Ruka drží žiletku a srdce vraví: Prečo? Mysleť stále hovorí: Urob si niečo! A ja jej na to prikývnm a porežem si ruku, preto, lebo nemôžem žiť ďalej v muku. Nepomáha... spravím si ďalší ťah, nepomôže mi ani ďalšie slovo ach. Nepomôže mi ani ďalší plač, pýtam sa seba, čo som to vlastne zač...“

Imagine Dragons – text písně Demons: „Když ucítíš můj žár, podívej se mi do očí. Tam se skrývají mí démoni. Nechoď moc blízko, uvnitř je temnota. Tam se skrývají mí démoni.“

A Bible? Třeba Římanům, kapitola 12, verš 15: „Radujte se s radujícími a plačte s plačícími.“

Nakonec uvádíme deset možných pozitivních důsledků stavů smutku. Takže i deprese má důležitý význam v životě člověka. Vždyť jaký je rozdíl mezi radostí a depresí? Jsou to pouze dvě strany jedné mince:

1. V nouzi poznáš přítele.
2. Díky slzám se uvolní v těle napětí.
3. Člověk si uvědomí cenu vlastního života.
4. Přijetí, že do reálného života patří i negativní emoce.
5. Co tě nezabije, to tě posílí.
6. Vyzrálost člověka.
7. Důvod se radovat, že období depky přejde. Radost, když je vše OK.
8. Naučí se vážit si maličkostí, i za drobnost je člověk opravdu vděčný.
9. Je na sebe hrdý, že zvládne být soběstačný a fungovat v práci.
10. Přehodnotí priority a nebere vše jako samozřejmost.

Život na zemi není vůbec snadný, ale vždy jsou chvíle, kdy za to stojí...

Pavlna Prosová a Martina Kupčíková

V Bohumíně otevřeli nové centrum sociálních služeb

V Bohumíně mají nové moderní centrum sociálních služeb pro klienty se specifickými potřebami. Vzniklo z bývalé školní budovy z červených neomítaných cihel nedaleko radnice v Masarykově ulici. Náročná rekonstrukce třípatrového domu trvala přesně rok a přišla na 36 milionů korun. Radnice však zaplatí jen 9 milionů z této částky, 27 milionů uhradí evropská dotace na zkvalitnění veřejných služeb z Integrovaného regionálního operačního programu, kterou město získalo.

„Projekt na vybudování nového centra sociálních služeb jsme připravovali dva roky. Impulsem pro něj byla nevyužitá středoškolská budova, kterou chtěl kraj prodat. Báli jsme se, že by z ní vzhledem k jejím dispozicím mohla obratem vzniknout ubytovna. Proto jsme velmi rádi, že nám kraj vyšel vstříc a bezplatně nám ji převedl. My jsme díky tomu získali objekt, do něhož jsme mohli umístit všechny naše terénní a ambulantní sociální služby. Provedli jsme tak smysluplnou přestavbu, díky níž teď má naše městská organizace zázemí pro svou tolik potřebnou činnost,“ říká starosta Bohumína Petr Vícha.

Vše potřebné na jednom místě

Do té doby museli klienti s postižením docházet v Bohumíně za sociálními službami hned do tří lokalit. Město jim proto přestavbu školní budovy ušilo přímo na míru. V objektu teď mají spolu se sociálními pracovníky i sociálně terapeutické dílny a denní stacionář Domovinka se svými programy pro lidi s mentálním, sluchovým, tělesným nebo kombinovaným postižením.

Při přestavbě se musela zohlednit původní dispozice celého objektu. Přesto nezůstal tzv. kámen na kameni. Dům má zcela jiné vnitřní uspořádání, dostal nová zelená okna, střechu i terasu, zateplení se dočkaly jeho půdní prostory. Nově v něm přibyl výtah, aby byl objekt bezbariérový. Vznikly v něm denní i společenské místnosti, tkalcovská, košíkářská i keramická dílna hned se dvěma vypalovacími pecemi a se skladem pro vypálené výrobky. Proměnou prošly také toalety a sprchy. Vyroستlo zde i zázemí pro personál. Změna se nedotkla jen interiéru, ale také přílehlého dvora i části fasády z červených cihel. Tu město nechalo očistit, zahrada



Dvorní část centra

pak dostala nový plot, příjezdovou bránu, parkovací místa i zahradní altánek.

„Momentálně našich služeb využívá 28 lidí se specifickými potřebami. Stěho-

vali jsme se sice před měsícem, ale stále se zabydlujeme, takže ladíme ještě spoustu detailů. Chystáme ještě vybavit terasu zahradním nábytkem a květinami, abychom ji mohli v létě s klienty co nejvíce využívat, doplnit ještě chceme relaxační místnost. Naším klientům se v novém centru líbí a jsou spokojeni. Na rozdíl od předchozích budov se stísněným prostorem tady mají dost místa,“ řekla ředitelka městského Centra sociálních služeb Bohumín Anna Oršulíková.

Zdroj: Město Bohumín

Foto: Pavel Čempěl
(red)



Košikářská dílna



Tkalcovská dílna

Služby středisek Společnosti pro ranou péči pomáhají dětem s postižením i jejich rodinám

Ostravská pobočka přesídlila do nově zrekonstruovaných prostor

Společnost pro ranou péči, z. s., je nestátní organizace, jejímž účelem je prosazovat a hájit soustavu služeb a programů poskytovaných ohroženým dětem, dětem se zdravotním postižením a jejich rodinám. A to s cílem eliminovat nebo zmírnit důsledky postižení a poskytnout rodině, dítěti i společnosti předpoklady sociálního začlenění – se zřetelem na včasnou diagnostiku a následnou péči. Prostřednictvím svých poboček poskytuje zejména odborné služby rané péče, podporu a pomoc rodinám, ve kterých se narodilo dítě se zrakovým nebo kombinovaným či jiným postižením. Svá střediska má v Českých Budějovicích, Olomouci, Brně a Ostravě, detašovaná pracoviště pak v Karlových Varech, Zlíně a Žďáru nad Sázavou.

Ostravská pobočka Společnosti pro ranou péči se začátkem roku přestěhovala na Rodinnou ulici v Zábřehu, do zrekonstruovaného objektu bývalé mateřské školy. Budova svou rozlohou a dispozicemi potřebám služby rané péče velmi dobře vyhovuje a rodinám s dětmi s handicapem v raném věku, tedy od narození do sedmi let, poskytuje potřebné zázemí. Slavnostního otevření nové pobočky se 15. května zúčastnila i místostarostka městského obvodu Ostrava-Jih Dagmar Hrabovská.

„Jsem velmi ráda, že v našem obvodu máme organizaci, která poradenskou činností a terénní službou pomáhá dětem a jejich rodičům zvládat problémy spojené s vadami zraku a kombinovaným postižením,“ uvedla.

Skvělé zázemí

Děti, rodiče i poradkyně mají v novém objektu vše, co potřebují: dostatek místa k pořádání společných akcí, speciální místnost pro funkční vyšetření zraku dětí, herní koutek i klidnou zónu na rozhovor s rodiči. Prostory jsou bezbariérové, nejmenším návštěvníkům dobře uzpůsobené, nechybí místo pro uložení pomůcek a hraček, které poradkyně dovážejí do rodin.

Potřebné zázemí mají také administrativní i všichni terénní pracovníci. Lokalita je výborně dosažitelná. Stačí vystoupit na zastávce hromadné dopravy Rodinná nebo Most Mládeže, před centrem se dá snadno zaparkovat.

Centrum rané péče v Ostravě funguje od roku 1994 jako jediné pracoviště v kraji



Prostory nového střediska na Rodinné ulici

poskytující pomoc rodinám s dětmi s postižením zraku a kombinovaným postižením. Poradkyně dojíždějí do rodin, kde v bezpečném prostředí pomáhají rodičům s rozvojem dítěte, s komunikací, radí, jak upravit domácí prostředí či jaké hračky a pomůcky využívat. Nabízejí také sociální poradenství.

Terénní práce

Stěžejní činnost ale pracovnice směřují do terénu. Za dětmi a jejich rodinami se vydávají i do nejzapadlejších vesniček Moravskoslezského kraje. Ve 103 rodinách vedly 524 konzultací, vyřešily 800 telefonických a e-mailových dotazů, zapůjčily desítky hraček a pomůcek.

„Služba rané péče je převážně terénní,“ vysvětluje ředitelka ostravské pobočky Společnosti pro ranou péči Vladimíra Salvetová. „Znamená to, že naše poradkyně jezdí za rodinami přímo domů a po-

máhají jim nelehkou situaci zvládnout. Naše pomoc spočívá i v tom, aby příchod dítěte s postižením nevyvolal krizi v rodině, která pak může končit umístěním dítěte do ústavní péče.“

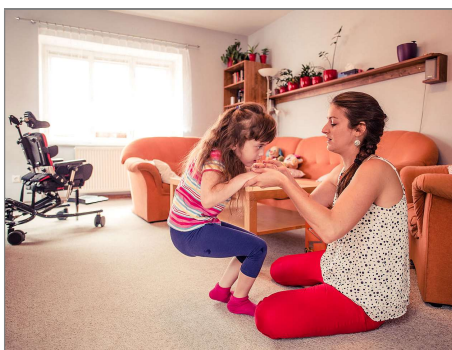
Ředitelka vnímá působení v nových prostorách jako další příspěvek k péči o handicapované děti a jejich rodiny.

„Po několika letech hledání má naše centrum rané péče konečně prostory šité na míru potřebám dětí s postižením, máme z toho velikou radost. Věříme, že nové působiště pomůže ještě více zkvalitnit službu rané péče, kterou rodinám s dětmi s postižením zraku a kombinovaným postižením poskytujeme,“ říká Vladimíra Salvetová.

Informace o společnosti najdete na stránkách www.ranapece.cz.

Zdroj: Jižní listy, www.ranapece.cz

(red)



Ranná péče v rodinách



Ostravské středisko Společnosti pro ranou péči s bezbariérovým vstupem

Nakupujte výrobky chráněných dílen na e-shopu Centra Kosatec

Společnost K2P, s.r.o. (Česká abilympijská asociace, z.s., Centrum Kosatec), má od svého založení v roce 1997 statut chráněné dílny. Ve své činnosti se zaměřuje na zaměstnávání osob se zdravotním postižením (OZP) a pravidelně se podílí na materiálním a provozním zabezpečení národní abilympiády (letos AbiFest) – soutěže pracovních schopností a dovedností zdravotně postižených. Jednou z chráněných dílen je šicí dílna s programem výroby hraček, polštářů pro děti a dekorativních předmětů z textilu. V současné době prodává výrobky chráněné šicí dílny v Centru Kosatec v Pardubicích, na trzích ve východních Čechách a prostřednictvím internetového obchodu na stránkách <https://eshop.centrumkosatec.cz>.

Strojní vybavení dílny (šicí stroje a CNC vyšívací stroj) umožňuje výrobu i pro náročnější zákazníky. V nabídce dílny jsou nejen výrobky představené na e-shopu, ale i výrobky na zakázku jako např. nášivky a výšivky (firemní loga, přání k narozeninám či svatbě, jména, nápisy, obrázky atd.). Produkty se vyrábí ze zdravotně nezávadných atestovaných látek. Mezi nejnovější patří látkové tašky, dětské zástěrky nebo kuchyňské chňapky.

Keramika, betonové dekorace a šperky

Další z chráněných dílen je dílna keramická s výrobou hrnečků a misek na hrnčičském kruhu, květináče a dekorativní předměty. Všechny výrobky z keramiky tvoří zaměstnanci ručně. Nepoužívají žádné formy. Třeba květináče jsou ručně vytlačované. Keramické výrobky se vypalují dvakrát na vysokou teplotu v keramické peci. Všechny používané



glazury jsou atestované. Hrnečky a misky jsou určeny pro styk s potravinami, lze je dát do mikrovlnné trouby i do myčky nádobí.

Na e-shopu si můžete vybrat i výrobky a dekorace z betonu nebo šperky. Betonové artefakty se vyrábí z klasického betonu, který si pracovníci sami v dílně připravují a následně odlévají do silikonových nebo plastových forem. Všechny produkty odolávají povětrnostním vlivům a jsou ošetřené speciálním lakem na kámen. Pouze zdobené výrobky jsou určeny jen do interiérů, protože na zdobení se převážně používá ubrousková technika (tzv. dekupáž).

Mezi nejprodávanější produkty e-shopu vůbec patří dřevěné filigránové náušnice



v bílé barvě s měděným zapínáním (afroháček) nebo půvabné keramické hrnečky.

Zdroj: Centrum Kosatec

(red)



Vaše příběhy

Ortéza místo ortopedického vozíku

Pavλίna Prosová

Pracovat v krásném městě Novém Jičíně a v Centru pro zdravotně postižené se nepoštěstí každému člověku. Být osobní asistentkou je velká čest a vykonávat smysluplné zaměstnání je dar. Práce osobního asistenta má velký vliv na životy našich uživatelů.

Naši osobní asistenci využívá už pátý rok jedna mladá paní, která následkem změny zdravotního stavu ochrnula na pravou ruku i pravou nohu. Osobní asistentky s mladou paní jezdily na vycházky celou tu dobu jen za pomoci vozíku. Paní je navíc úplně nevidomá, ale přesto má sílu stále na sobě pracovat. A tak začala využívat úplně novou ortopedickou ortézu, která ji umožňuje chodit o berli v okolí bydliště. Osobní asistentka – paní Kamila Cabáková – s ní poctivě nacvičuje bezpečnou chůzi po venku. Uživatelka ji důvěřuje, takže se nebojí.

Asistentka přidržuje klientku z pravé strany po celou dobu chůze, kdy se terén mění a je potřeba sejít či vyjít patník nebo schod. Paní chodí vzpřímeně, lépe se jí dýchá a také více prokrvuje a posiluje celé své tělo. A roste jí sebevědomí i jistota v pohybu.



Viditelný rozdíl zaznamenáváme i při vzájemné komunikaci s mladou paní, kdy ona nesedí „dole“ na vozíku a osobní asistentka nestojí nad ní a za ní. Lépe řečeno – komunikace neprobíhala tvář v tvář. Teď ano.

Mladá paní ráda chodí s asistentkou do blízké pekárny a cukrárny, kde společně stráví nějaký čas. V parku si zase může procvičovat slovíčka z logopedie a zapojit hmat při poznávání listů ze stromů, pod kterým zrovna sedí na lavičce. Zkrátka objevuje život z jiné perspektivy – při pohybu, aktivně z hlediska mysli i fyzického těla.



Vaše příběhy

Konec mého opavského studia

Lucie Blažková

Když mě přijali na vysokou – obor Specializace v pedagogice na Slezské univerzitě v Opavě, nevěřila jsem tomu. Byla jsem tak šťastná, že mi nevadily dosavadní výdaje s tím spojené. Bylo mi 44 a já měla radost jako malé dítě, které dostalo novou hračku. Prostě jsem se do školy po dvaceti letech a dvojím krvácení do mozku, což způsobilo postižení očí, moc těšila.

Zpočátku jsem byla zmatená z cestování autobusem, z vyhledávání v jízdním řádu, z pohybu po městě a vůbec ze spousty lidí. O tom, jak jsem se dokázala vyznat ve školních budovách ani nemluvě. Když je člověk „vypuštěný“ z rezervace – komunity lidí s postižením –, překvapují a udivují vás věci a situace, které jsou pro jiné zcela běžné.

Poctivě jsem jezdila každý pátek z Hrabyně do Opavy a v Opavě taxíkem ke škole. Byla to trochu štrapáce, když musíte přesezat z vozíku do auta a pak ven z auta na vozík. O každém dojetí do školy jsem napsala vždy jeden fejeton. Později jsem byla pyšná na to, co jsem dokázala. Někdy to bylo za přítomnosti slz nebo pláče, ale to nevádí. Zkrátka se pro mě škola a studium staly největším smyslem mého nešťastného života. ▶



Ilustrační foto: Slezská univerzita v Opavě

A to byla asi ta největší chyba. Taky jsem už do studia dala hodně energie – věnovala jsem mu spoustu času.

Zvládla jsem první semestr, i když nějaké „dluhy“ zůstaly – dvě zkoušky a seminárka. Ale ty bych možná udělala v druháku. Nebo taky ne. Nevím, nejsem jasnovidná. A už se to ani nedozvím. Studium jsem na vlastní žádost ukončila. No, zas až tak na vlastní žádost to nebylo – spíše na doporučení jedné paní doktorky, která mi v našem rozhovoru po jedné přednášce mimo jiné řekla, že by bylo lepší, kdybych skončila a našla si jiný studijní obor. Že si nedovede představit, jak budu dělat praxi. Taky, že je mi špatně rozumět, špatně artikuluji, že ona mi sice rozumí, ale jiní by mi nerozuměli.

Byla jsem z jejich slov jak opařená. Možná právě proto, že jsem milovala předmět, který vyučovala. Dokonce jsem jí samotnou tak obdivovala, že jsem se chtěla objednat do soukromé psychologické praxe, abych na jejich přednáškách neslyšela to příšerné a nepřijemné pískání v uších. Připadalo mi, že mi mluví z duše. Vše, co říkala, se mnou rezonovalo.

A najednou „kopanec“. Konec všemu. Už při rozhovoru jsem měla jasno v tom, že školu dál dělat nebudu. Když jsem vyjela z místnosti a jela chodbou, uviděla jsem po levé straně schody. Napadalo mě, že se po nich pustím dolů. Hned mě ale zastavil vnitřní hlas: „Ne, to nesmíš.“

A tak jsem pokračovala na své „poslední“ kafe z univerzitního automatu a pak si zavolala taxíka. Po nástupu do autobusu jsem najisto věděla, že touto cestou se vydávám naposled.

S paní doktorkou jsme si chvíli psali mejly, kde jsme si vyměnily názory na mé studium. Ale už to nic nezměnilo na tom, že studia končím. Ještě po čase jsem se zeptala na studijním, jak mi doporučila paní doktorka, jestli škola nabízí i jiné obory. Bez praxe a tak, aby vyhovovaly mně. Poslali mi odkaz, ale žádný vhodný obor jsem nenašla. Dám si rok pauzu, a jestli budu za rok ještě mezi živými a budu toužit po studiu, zkusím Ostravu. Nevíte o nějakém oboru, který bych tam mohlas studovat na vozíku a s komunikačním handicapem?

Středisko volného času na Gurtějově ulici v Ostravě nabízí atraktivní kurzy, některé v bezbariérové učebně

Novou bezbariérovou učebnu pro řemeslné a technické obory otevřeli na začátku května ve Středisku volného času na Gurtějově ulici v Ostravě-Zábřehu. Budovu stavebníci doplnili o čtyři vnitřní plošiny a venkovní výtah, což usnadní přístup k volnočasovým aktivitám mnoha dětem se zdravotním znevýhodněním.

Součástí projektu rekonstrukce bylo také zřízení multimediální učebny. Najdete v ní moderní 3D modelační zařízení a nové nářadí. Zájemcům může středisko nabídnout nově kurz 3D modelování a tisku (s maximální kapacitou osmi osob starších 10 let) i kurz 3D pero (s maximální kapacitou deset osob starších osmi let).

Příští školní rok se zájemci mohou navíc těšit na kurz Vytvoř si. Dětem do deseti let věku dá možnost používat formátovací kotoučovou pilu, oscilační hranovou brusku, přímočarou lupínkovou pilu, vrtačku, školní soustruh nebo frézku. Naučí je základním pracím s ručním nářadím, vyrobí si jednodušší i složitější předměty ze dřeva.

Středisko plánuje také novinku – kurz Fyzika hravě. Děti od 12 let budou využívat senzory, tablety, notebooky, mechanickou soupravu a program pro práci se senzory NeuLog. Pochopí základní fyzikální



3D modelační a tiskové zařízení

veličiny v praxi zábavným a srozumitelným způsobem.

Zdroj: Jižní listy, www.svczabreh.cz

(red)

**Středisko volného času
Ostrava-Zábřeh, p. o.
pobočka Gurtějova 8
www.svczabreh.cz
recepce@svczabreh.cz**



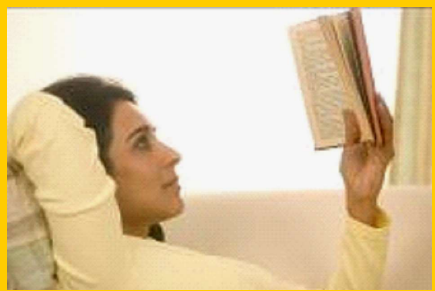
**Realizaci projektu VOZKA
podporuje
Ministerstvo zdravotnictví
České republiky**



Bezbariérová budova Střediska volného času

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Na vrcholu



Brad Stulberg, Steve Magness, 240 str., 349 Kč, Grada (2019).

Kniha odhaluje tajemství špičkových výkonů v různých oblastech lidské činnosti a nabízí konkrétní a praktické principy pro dosažení nejlepších výsledků, které jsou dostupné každému člověku.

Autoři prozkoumali příběhy úspěšných sportovců, manažerů, umělců i vědců a zjistili, že vynikající výkony provázejí společné rysy. Jde o principy, díky nimž může téměř každý člověk podávat dlouhodobě kvalitní výkony, aniž by se zvýšené úsilí podepisovalo na jeho zdraví a celkové odolnosti. V knize objasňují, jak je důležité prokládat intenzivní fyzickou či duševní práci nebo fáze silného stresu a soustředění obdobím stejně intenzivního odpočinku. Ukazují, jak konkrétně optimalizovat návyky, a věnují se tematice správného nastavení mysli a pozitivní motivace. Vysvětlují, jak především díky omezení ega a zaměření se na vyšší cíle jsme schopni odvádět nadlidské výkony a posouvat své hranice.

Emoce pod kontrolou



5 kroků ke zvládnutí emocí. Radka Loja, 208 str., 249 Kč, Grada (2019).

Díky této knize se naučíte pracovat se svými emocemi tak, aby vám pomáhaly, a ne škodily. Po přečtení knihy zjistíte, odkud emoce přicházejí a jak je můžete zvládat, vyjadřovat a regulovat přiměřeným způsobem. Poznáte, jak se nenechat emocemi unést a neníčit si tak své vztahy a zdraví. Emoce, jako je vztek, úzkost, strach nebo pocity viny, vás už nebudou ochromovat. Zkušená psycholožka vám prozradí, jak fungují destruktivní myšlenkové formy a co způsobují. Na řadě cvičení pochopíte, odkud pocházejí vaše emoční vzorce a jak

ovlivňují sebedůvěru, chování a myšlení. Získáte také tipy pro psychohygienu a posilování pozitivních emocí. Díky umění pracovat s emocemi dokážete dobře zvládat svůj život, vychutnávat si úspěch, zažívat pohodu ve vztazích a ve většině situací si zachováte humor a nadhled. Zvýšíte také svoji životní energii, posílíte psychickou odolnost a sebedůvěru.

Kniha je doplněna audionahrávkami a texty k jednotlivým cvičením, z nichž si některé můžete zdarma stáhnout na www.mindtrix.cz.

Jak k nám tělo promlouvá



Nemoc jako vzkaz duše. Šárka Vávrová, 312 str., 349 Kč, Alferie (2019).

Jak ovlivňuje stav duše naše tělo? Co nám tělo říká prostřednictvím bolesti hlavy nebo zad, infekcemi a dalšími potížemi? Proč se cítíte nemocní, i když lékařské vyšetření žádnou nemoc neodhalilo? Proč se vám stále vrací zdravotní problémy, i když žijete zdravě? Pomocí této publikace objevíte tajemství psychosomatiky.

Kniha zkušené terapeutky vám odhalí, že za fyzickými potížemi často stojí negativní emoce, přehnané nároky na sebe, rodinné a pracovní problémy, stres a další trápení, která si často ani neuvědomujeme. Usnadní vám odkrýt příčiny vašich potíží a pomůže vám vaše problémy řešit pomocí práce s vlastním já, s vašimi vztahy, potlačenými strachy, starostmi apod.

Budte laskavější sami k sobě



Staňte se svým nejlepším přítelem. Pdraig O'Morain, 192 str., 269 Kč, Grada (2019).

Tato knížka vám pomůže přijmout sebe sama bez odsuzování a předsudků, naučí vás odpouštět si a mít se rádi. Autor, zkušený psychoterapeut, vám poradí, jak zvládat nejrůznější trable, jimž v životě běžně čelíte, ať už se jedná o přehnanou kritičnost, pocit vlastní nedokonalosti nebo problémy v partnerských vztazích.

Poznáte techniky, díky kterým si dokážete vypěstovat pocit sebezpětí, utišíte splašené myšlenky, naučit se neodsuzovat sebe ani ostatní a vnést více laskavosti do vztahů s druhými lidmi. Pomůže vám také smířit se s tím, že některé problémy nikdy nevyřešíte. Díky řadě osobních příběhů si uvědomíte, že v tom nejste

sami a že občas pochybuje, kritizuje či odsuzuje každý člověk.

Hlavu mírně vzhůru, ženy!

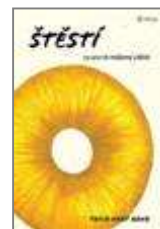


Milena Mikulková, Olga Pazerini, 160 str., 229 Kč, Grada (2019).

Být ženou je dar. Být krásnou ženou je posláním. Být spokojenou ženou je umění. To ženy objevují snad celý život. Protože tím, co je pro ženu charakteristické, je naše proměnlivost. Proměnlivost, která je na jednu stranu inspirací, jistým druhem dobrodružství. Na druhou stranu je i bezednou studnicí stále nových výzev.

Cestu k ženství má každá žena zcela originální. Z jednotlivých milníků na cestě k sebeúctě, k nalezení či potvrzení vlastní hodnoty, je složena mozaika témat této knihy. Kniha má přinést ženám pohlazení, probudit povinnostmi a zodpovědností překrytou křehkost. Aby se znovu roztančila ženská ladnost, hravost a půvab, který je ozdobený úsměvem a jiskřičkami štěstí v očích. Aby svět voněl a krásněl.

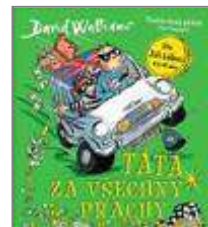
Štěstí



Co pro ně můžeme udělat. Thich Nhat Hanh, 208 str., 279 Kč, Grada (2019).

V kapitolách věnovaných každodenní praxi, vztahům, tělu, vědomému jezení a bytí v přítomnosti s dětmi učí autor čtenáře cvičením, která lze poměrně snadno zapojit do běžného života, a obohatit se o plnou přítomnost, z níž povstává štěstí. Štěstí je přístupné neustále, teď a tady.

Táta za všechny prachy



Audiokniha. David Walliams, čte Jiří Lábus, Tympanum (2019).

Tátové se vyskytují v nejrůznějších tvarech a velikostech. Jsou tlustí tátové a hubení tátové, vysocí a malí... A samozřejmě jsou dobří tátové a špatní tátové. Pro Franka je jeho táta hrdina. Je to totiž úspěšný automobilový závodník! Stačila ovšem jedna nehoda a z táty hrdiny je najednou táta bez nohy, bez zaměstnání, bez peněz a bez vyhlídek na lepší budoucnost...

(red)

Tituly si můžete také zapůjčit v knihovněch

Těšte se na ostravský festival ŽIVOT BEZ BARIÉR

Oblíbená akce se koná od 4. do 6. října na Černé louce, tentokrát s partnerem Martinem Zachem

Jak aktivně strávit důchodový věk nebo jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby? Potřebujete poradit s úpravou bytu, s výběrem kompenzačních pomůcek, vozičků nebo vozidla? Přijďte na letošní ročník tradičního festivalu a dozvíte se vše potřebné.

Festival ŽIVOT BEZ BARIÉR se zaměří na osoby se zdravotním znevýhodněním, osoby tělesně postižené, seniory, děti a také na nejrůznější dnes běžné diagnózy, např. celiakii, obezitu a cukrovku. Patronem festivalu se stal Martin Zach – Muž roku 2009, sportovec a moderátor. Cílem festivalu je pomoci lidem se zdravotními a společenskými druhy handicapů, přispět ke zlepšení jejich života a integrace do společnosti.

A na co se můžete těšit? Najdete tady pestrou nabídku firem poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy vozidel a bydlení, možnosti trávení volného času a cestování, protetické, ortopedické a kompenzační pomůcky, nejrůznější elektrické ortopedické vozíky, skútry a mnoho dalšího.

Módní přehlídka a zajímavé přednášky

Představí se řada sdružení, nadačních fondů a neziskových organizací, které nabídnou nejrůznější produkty a služby. Na programu budou přednášky významných lékařů, workshopy, poradny, módní přehlídka funkčního prádla pro handicapované a tvořivé dílny.



Prohlédnout si můžete auta speciálně upravená pro vozičkáře

Foto: Černá louka s.r.o.



Bonbónkem pro všechny bude určitě módní přehlídka, na které představí společnost FZWear – Spolek Martina Zacha speciální oblečení pro vozičkáře.

Lákají vás tématy jako *Zdravý senior*, *Aktivní život pro maminky s dětmi* a *Život bez zábran*? Pak si nezapomeňte v kalendáři poznačit datum zahájení festivalu.

Otevírací doba bude v pátek a sobotu od 9 do 17 hodin, v neděli pak od 9 do 16. Vstupné: 100 Kč dospělí; 50 Kč děti (nad 6 let včetně), studenti (s platným studentským průkazem), důchodci (nad 63 let včetně), držitelé TP, ZTP ZTP/P průkazů; 25 Kč hromadný vstup pro školy (min. 20 osob) – prodej pouze na místě v den konání akce; zdarma děti do 5 let a doprovod ZTP/P. Platí VIP karta 2019. Aktuální informace sledujte na internetové stránce www.cerna-louka.cz.



Vystavovat budou prodejci kompenzační techniky

Foto: Černá louka s.r.o.



Speciální kočárky

Foto: Černá louka s.r.o.

Několik užitečných rad pro horké letní dny nejen pro pacienty s roztroušenou sklerózou

Po mnoho let byl test „horké lázně“ používán k diagnostice roztroušené sklerózy (RS). Pacienta s podezřením na tuto nemoc ponořili do vany s horkou vodou a náhlý výskyt nebo zhoršení neurologických symptomů byl považován za důkaz, že pacient opravdu RS má.

Mnoho pacientů s RS trpí dočasným zhoršením příznaků, když je velmi horké počasí nebo když mají horečku. Výzkumy dokonce uvádějí, že jich je 60–80 procent. Zvýšená teplota organismu totiž zhoršuje schopnost demyelinovaného nervu vést elektrické impulsy. Opalování, cvičení a užívání velmi horkých sprch nebo koupelí mohou mít stejný účinek. Některým pacientům, když se přehřejí, se rozmazává vidění.

Teplu obecně vyvolává pouze dočasný zhoršení symptomů, samotné onemocnění se nezhorší. Příznaky obvykle rychle ustupují, když zvýšená teplota opět klesne.

Problémem může být ale i chlad. Někteří pacienti s RS pozorují zhoršení příznaků (zejména spasticity) také v chladném počasí. Obecně se doporučuje, aby se lidé s RS, kteří jsou citliví na teplotu, snažili vyhnout jak extrémnímu horku, tak chladu.

Jak zmírnit následky tepla?

Určitě pobytem v klimatizovaném prostředí v období extrémních veder a vlhkosti. Během cvičení či outdoorových aktivit používejte chladicí produkty, jako jsou vesty, zábaly na krk, chladicí čepice atd. Pokud rádi chodíte ven, vyberte chladnější část dne – brzy ráno nebo večer. Noste lehké, volné a prodyšné oblečení. Nezapomeňte, že chlazené nápoje nebo nanuky mohou poskytnout pouze dočasnou úlevu. Ochlazujte se ve sprše či vaně přidáváním chladnější vody po dobu 20–30 minut.

Produkty, které pomohou s ochlazováním

Tělo má mnoho bodů, které fungují jako vodiče tepla, takže záleží na vás, kterým z nich se rozhodnete tělo zchladit. Vyzkoušejte, u kterého bude ochlazení fungovat ve vašem případě nejlépe.

Ruce a nohy

V dnešní době je na trhu k dostání celá řada různých výrobků, které vám pomohou s ochlazením těla. Vyzkoušejte napří-

klad chladicí ručníky, které vás ochladí i o desítky stupňů oproti tělesné teplotě s několika hodinovým účinkem nebo chladicí náramky na zápěstí či kotníky, které velmi rychle sníží teplotu už během několika minut.

Hlava a krk

K dispozici jsou chladicí zábaly a šátky. Fungují velmi jednoduše, stačí na 15–20 minut ponořit do chladné vody, kde se nechají nasáknout. Účinek by měl pak trvat až 8 hodin, doba chlazení je ale závislá na vlhkosti a teplotě vzduchu.

Pro velmi horké dny je vhodné používat pokrývky hlavy. Například klobouky v chladicí variantě, šátky nebo chladicí kšiltovky nabízí velmi příjemné a komfortní řešení.

Tělo

Chladicí vesty jsou velmi vyhledávaným a poptávaným chladicím produktem a jsou vhodné pro mnoho činností i aktivit. Pomohou vám zvládnout i ta největší horka. Jedná se o kvalitní sportovní doplňky.



Doma

Pokud jste doma, používejte větráky a klimatizace, další možností je položit si hlavu na polštář, v němž je vložený chladicí nebo zmrazený chladicí balíček. Při práci v sedě můžete používat chladicí sedáky na židle.

Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin, který by právě v letních měsících měl být výrazně vyšší.

Zdroj: Aktivní život,
www.nationalmssociety.org

Foto: GLshop.cz

(red)

Technologie pomáhají lidem s postižením

Nadace Vodafone podpořila několik inovativních projektů, které zlepšují životy neslyšících, nevidomých i lidí na vozíku

Digitální nástroje boří komunikační bariéry, zajišťují přístup k informacím nebo nahrazují lidské smysly. Přinášíme jejich přehled.

Světový den přístupnosti, anglicky Global Accessibility Awareness Day (GAAD), za kterým stojí webový vývojář Joe Devon a odborník na přístupnost Jen-nison Asuncion, letos připadl na 16. května. Apeluje na technologické experty, aby potenciál technologického pokroku plně využívali. S takovým poselstvím se ztožňuje i Nadace Vodafone.

„Je úžasné vidět skutečné situace, kdy technologie dokáží zkvalitnit život lidem se specifickými potřebami. Proto je našim posláním tyto projekty vyhledávat, rozvíjet a jako úspěšné je nabízet i do dalších 26 zemí, kde působí Nadace Vodafone, aby i tam měly tisíce lidí možnost žít a pracovat podle svých představ,“ říká Adriana Dergam, místopředsedkyně správní rady Nadace Vodafone.

Pro lidi s omezením pohybu: mobilní aplikace Vozejkmap a projekt Komunikuji, mám práci

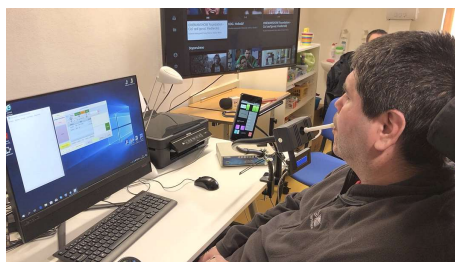
Bezbariérových míst je stále méně než těch bariérových, a tak je pro vozíčkáře velmi náročné tyto objekty vyhledávat. Projekt Vozejkmap, který vzešel z Laboratoře Nadace Vodafone, nabízí informace o bezbariérovosti na jednom místě. Dnes ho využívá průměrně 1500 lidí měsíčně.



„VozejkMap vznikl proto, aby vozíčkáři mohli sdílet data a podpořili tak od-vážlivce, kteří se vydají do neznámých míst a chtějí si najít třeba nejbližší bezbariérové WC nebo restauraci. VozejkMap se osvědčil jako nepostradatelný rádce na cesty pro mnoho vozíčkářů,“ popisuje Alena Jančíková, ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA.

Projekt Komunikuji, mám práci slouží klientům Domova sv. Josefa, který se stará o pacienty s roztroušenou sklerózou. Díky programu Rok jinak se tu naplno rozjel projekt CITAK, který využívá ústní myš firmy BENETRONIC (psali jsme o ní ve VOZKOVI č. 2/2018, str. 21, pozn. red.).

„Největším přínosem je větší samostatnost jednotlivých pacientů. Díky MouthMouse dokáží ovládat různé přístroje ve svém okolí – umí si rozsvítit nebo pustit televizi. Díky propojení s počítačem a internetem mohou taky získat práci, což by bez tohoto zařízení nebylo možné,“ popisuje Barbora Vohralíková z Domova sv. Josefa v Žirči. Zařízením projde ročně přes čtyři sta klientů a všichni mají možnost se s MouthMouse naučit pracovat.



Aplikace Záchranka pro nevidomé i neslyšící



Cílem mobilní aplikace Záchranka bylo už od počátku zpřístupnění neodkladné přednemocniční péče všem bez rozdílu. Autor Filip Maleňák se proto od začátku snažil, aby byla Záchranka pro lidi se zrakovým či sluchovým omezením použitelná.

„Od začátku jsme se radili přímo s nevidomými, kteří nás upozornili na jejich ztíženou orientaci v prostoru v případě volání na linku 155, neslyšící zase nemohli hlasově komunikovat s operátory a popsat jim, co se stalo,“ Filip Maleňák.

Dnes mohou aplikaci Záchranka ovládat jak nevidomí, tak neslyšící, kteří pouze zmáčknou tlačítko „nemohu mluvit“ a vyberou obrázek s tím, co se stalo. Na dispečinku zdravotnické záchranné služby už vědí, že je nutná alternativní komunikace a pošlou volajícímu SMS zprávu s potvrzením vyslání sanitky.

Video průvodce Deaf Travel a tlumočnicko do kapsy Signlate pro neslyšící

Přímo z komunity neslyšících vzešly dva projekty posledního ročníku programu Laboratoř Nadace Vodafone.

Cestovatelský průvodce pro neslyšící Deaf Travel reaguje na absenci informací ve znakovém jazyce na turistických místech. Neslyšící si mohou na mapě videí jednoduše najít a pustit výklad.



„Rádi cestujeme a kamkoliv přijedeme, nemůžeme využít průvodcovských služeb, jelikož jsou v mluveném jazyce. Občas nám nabídnou nějaký leták, ale v něm nejsou informace odpovídající plnohodnotnému výkladu průvodce,“ vysvětluje původ myšlenky neslyšící cestovatel Jan Wirth, který platformu díky využití mezinárodního znakového systému a angličtině zpřístupnil i zahraničním neslyšícím.

Projekt Signslate, který je zatím ve vývoji, neslyšícím pomůže v nenadálých situacích, kdy se potřebují domluvit se slyšícími, ale nemají tlumočníka. Pomocí video hovoru se s ním spojí kdykoliv a kdekoliv budou potřebovat – u lékaře, v bance, na policii atd. Nápad na technologickou inovaci vznikl na základě skutečných situací, do kterých se neslyšící dostali.

„Technologie nám usnadňují bourání bariér. To, co bylo dříve nemyslitelné, dneska v době digitálních technologií možné je a hranice těchto možností se stále posouvají,“ říká Lukáš Murín z projektu Signslate.

Pro nevidomé: detailní navigace Naviterier a speciální mobilní telefon BlindShell

Mobilní navigační aplikace pro nevidomé Naviterier vznikla na základě více než desetiletého výzkumu na ČVUT Praha. Nevidomým díky přesnému popisu trasy, který uvádí například přechody pro chodce nebo směr dopravy, pomáhá zvýšit svobodu a samostatnost při pohybu po městě.



„Umožňuje jim spontánně a zcela samostatně se kdykoliv vydat na místo, kde ještě nebyli – na kávu s kamarádem, na pracovní pohovor a tak dále,“ vyjmenovává výhody Zdeněk Míkovec, jeden ze spoluautorů projektu.

Svůj původ na ČVUT má i projekt BlindShell – speciálně upravený telefon pro nevidomé, který prošel Laboratoří Nadace Vodafone. Dnes se kromě Česka prodává v 18 zemích Evropy a své letošní pětileté výročí oslaví vstupem na americký trh.

„Nevidomým uživatelům nabízíme telefon s funkcemi smartphonu a jednoduchých tlačítkovým ovládním, speciálně vytvořeným ve spolupráci se Sjedenou organizací nevidomých a slabozrakých SONS,“ dodává Jan Šimík, CEO a spolumajitel technologie.

Foto: Nadace Vodafone
Veronika Řídelová
(red)

Potřebujete si půjčit kompenzační pomůcku? Navštivte Půjčovnu kompenzačních pomůcek Svazu tělesně postižených v Ostravě

Klienti mohou využít půjčovnu zejména tehdy, než si obstarají vlastní pomůcku do trvalého užívání nebo když mají vlastní pomůcku v opravě. Ale třeba i jako rychlou pomoc při akutním zranění nebo když si jen chtějí vyzkoušet nové pomůcky v nabídce, se kterými se ještě nesetkali.

Klientem půjčovny, která sídlí na ulici 30. dubna naproti budovy Úřadu práce ČR, může být každý, bez ohledu na typ a rozsah zdravotního postižení, věk či členství v organizaci Svaz tělesně postižených v České republice z.s. Pomůcka se poskytuje na nezbytně nutnou dobu, běžně nejdéle na tři měsíce, ale po domluvě i déle.

Jak si půjčit pomůcku

Klient nejprve kontaktuje půjčovnu, zda je konkrétní kompenzační pomůcka k dispozici. Pokud ano, pracovník půjčovny ho seznámí s podmínkami zapůjčení kompenzační pomůcky. Potom se klient dostaví na půjčovnu, uzavře s půjčovnou smlouvu o zápůjčce, absolvuje instruktáž o bezpečné manipulaci s pomůckou, jejím ovládním a dozví se podrobnosti o jejích technických parametrech.

Typy pomůcek, servisní poplatek za den/měsíc a vratná záloha

- Mechanický vozík do 120 kg, 10/300 Kč, 500 Kč;
- Mechanický vozík vhodný i pro děti, 10/300 Kč, 500 Kč;
- Chodítka čtyřkolá skládací, 5/150 Kč, 200 Kč;
- Chodítka čtyřkolá s opěrkou, 5/150 Kč, 200 Kč;
- Chodítka skládací čtyřkolá s nastavitelnou opěrkou pod paži, 5/150 Kč, 200 Kč;
- Chodítka čtyřkolá s nastavitelnou opěrkou pod ruce, 5/150 Kč, 200 Kč;
- Chodítka pevná, 5/150 Kč, 200 Kč;
- Antidekubitní matrace SKP 005, 8/240 Kč, 200 Kč;
- Toaletní židle pevná BME 667, 5/150 Kč, 0 Kč;
- Toaletní židle na kolečkách, 5/150 Kč, 0 Kč;
- Antidekubitní podložka – sedačka, 3/90 Kč, 0 Kč;

- Sprchová sedačka, 3/90 Kč, 0 Kč;
- Vanová sedačka, 3/90 Kč, 0 Kč;
- Nájezdová sedačka R-150, 5/150 Kč, 500 Kč;
- Nájezdová rampa R-200, 5/150 Kč, 500 Kč;
- Chodítka s hydraulickým nastavením výšky, 10/300 Kč, 500 Kč.

Kontakt: Svaz tělesně postižených v České republice z.s., Krajská organizace Moravskoslezského kraje, 30. dubna 3, 702 00 Ostrava – Mor. Ostrava. Vchod do půjčovny je za supermarketem Albert – průchodem mezi budovou a pojišťovnou do dvora a vlevo.

Půjčovní dny: středa a čtvrtek 9–12 h. V případě jiného dne nebo hodiny pouze po telefonické domluvě.

Kontaktní osoby: Dalibor Přeček, tel.: 733 332 734; Marie Palová, tel.: 737 374 347; e-mail: stpvcv@seznam.cz, www.svaztp-msk.cz.

Dopravní dostupnost: tramvaj č. 1, 2, 8, 9 a 11, zastávka Hotelový dům Jindřich.

(red)



Individuální úpravy vozidel pro ZTP

Kvalita, bezpečnost a bezproblémový provoz
Individuální přístup a řešení na míru



Dětský zádržný systém Recaro Monza s úpravami
PROTEC METAL jako speciální zádržný prostředek
Dynamické zkoušky podle předpisu EHK 44 04



+420 734 750 344
www.protec-metal.cz
info@protec-metal.cz

INVA CAR ÚPRAVY VOZIDEL PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ



Otočné sedačky, nakladače invalidních vozíků, nájezdové rampy, hydraulické zdviže, přeseďací 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



PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | servis

www.RUCNIOVLADANI.cz

ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**

rychlost | skladnost | jednoduchost
jedinečný způsob pohybu

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

Sedák za čtyřicet korun a rehabilitace s gymnastickým míčem

Alžběta Halátová

Když jsem se dostala na vozík, nepřemýšlela jsem nad tím, jak je důležité sedět komfortně ve vozíku. Na konci dne jsem se cítila rozlámaně, ale co byla nejhorší zkušenost, objevil se na mé sedací části dekubit. Mám totiž zadek jako dva kamínky.... A já nemohla s otevřenou ranou nikam, ani do bazénu. Udržovat se v čistotě, když jsem se nemohla celá umýt, dalo zabrat. Několik měsíců „péče“ mě dovedlo až k operaci. Zahnisané a mokravé ložisko bylo konečně vyléčené a zašité.

Jaké je mé ponaučení? Je lepší investovat do kvalitních sedáků. Mi se osvědčil obyčejný plavací kruh. Malý, dětský a s krtečkem za 40 Kč. Budete se asi divit, ale ono s otvorem na vzduchu nejméně zatěžujete hýždě. Na kruh jsem ještě natáhla igelitku – obyčejnou nákupní tašku. Osvědčil se mi i v zimě, když jsem s vozíkem zapadla. Hodila jsem kruh na sníh, sedla si na něj a vozík byl zachráněn...

Navíc je perfektní i na údržbu. A tak se rozhodně vyplatí investovat do pneumatického sedáku – pořídíte ho asi za 3 000 Kč. Sice je dražší ale zkuste si ho vyžádat na poukaz přes pojišťovnu.

Zrovna teď zkouším správný posez bez sedáku. Předejít minimálně rozlámanému pocitu je pro každého vozíčkáře výhra. Mezi nejhorší zlozvyky patří, že se hrbíme. Zkrátka máme špatné držení těla. Beru si na pomoc pomůcky a zkouším to. Sedák a gymnastický míč za zády. Klidně se pohupuju, pružím do míče, jemně si masíruju záda. Prostě si hraju. FitBall – gymnastický míč – přitom pořídíte za dvě stovky. Když trochu ufouknete vzduch na menší velikost balónu, dá se s ním jezdit celý den. Míč doporučuji i zdravým lidem, kteří třeba dlouho sedí u počítače v kanceláři. A tak si natahují páteř pěkně v sedě a nepotřebují k tomu ani rehabilitačního asistenta.

Hodně úsměvů a tělesné pohody ze zdravého posezení za pár korun!



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



System sociální podpory

Milan Linhart

Díky nové rehabilitační kostce IMU Futuro Cube mohou děti s poruchami pohybu lépe rehabilitovat

Dva čeští vývojáři Jan Krejsa a Pavel Čáp spojili své síly a vytvořili novou rehabilitační kostku s názvem IMU Futuro Cube. Jde o novou pomůcku pro rehabilitaci, která pomáhá především dětským pacientům s různými poruchami pohybu či po úrazech hlavy a dalších diagnózách. IMU Futuro Cube se momentálně využívá k rehabilitaci v Hamzově odborné léčebně pro děti a dospělé v Luži-Košumberku (Hamzova léčebna) a v Rehabilitačním ústavu Kladruhy.

IMU Futuro Cube vznikla v první polovině roku 2018, kdy Jan Krejsa a Pavel Čáp začali spolupracovat na spojení Rubik's Futuro Cube a rehabilitačního softwaru Rehamza. Rubik's Futuro Cube, dílo Jana Krejsy a Jaroslava Altmana, je černá kostka se světelnými diodami rozmístěnými stejně jako u klasické Rubikovy kostky. Zaznamenává pohyby vykonané jejím otáčením, dotykem či poklepáním, vibruje a vydává různé zvuky včetně mluveného slova. Díky své konstrukci nabízí neomezené možnosti nejen pro hry a rotační hlavolamy, které podporují například prostorovou a herní představivost, či zručnost.

„Rubik's Futuro Cube je unikátní technologická hra, která nemá ve světě obdoby. Je to chytrý hlavolam, jenž trénuje mysl, jemnou motoriku, ale i postřeh a rychlost. Díky svým vlastnostem se kostka od roku 2013 pyšní jménem vynálezce nejslavnějšího hlavolamu na světě, Ernő Rubika. Dlouho jsme hledali vhodného partnera pro použití kostky jako rehabilitační pomůcky, protože jsme v tomto směru cítili velký potenciál.“ popisuje vývojář Jan Krejsa.

Ovladač pro rehabilitační hry

Chytrá Rubikovka je ideálním ovladačem pro rehabilitační software Rehamza vytvořeného Pavlem Čápem.

„Dlouho jsme hledali něco, co by posloužilo jako ideální ovladač pro naše rehabilitační hry. Rubik's Futuro Cube díky svým vlastnostem je přesně to, co jsme potřebovali, abychom mohli náš rehabilitační software dostat k pacientům a rehabilitačním centrům. Jako jediný ovladač dává uživateli komplexní vizuální, zvukovou a haptickou odezvu. Navíc poskytuje kvalitní data v reálném čase a je plně programovatelná,“ říká Pavel Čáp.



Rehabilitační IMU Futuro Cube významně pomáhá rehabilitaci dětských pacientů s poruchou hrubé motoriky, stability, s různou formou dětské mozkové obrny, po úrazech hlavy a mozku, s poruchou koncentrace či sensoriky a dalších diagnózách. Předností softwaru je právě možnost zpracování velkého množství dat z čidel v kostce, snímat tak pohyby pacienta, zaznamenávat získaná data v reálném čase a okamžitě vidět pokrok.

Cvičení s kostkou motivuje, pomáhá s rehabilitací a zároveň baví

Software pro podporu rehabilitace vyvinulo vývojářské studio Rehamza spolu s Hamzovou léčebnou, která kostku využívá už více než šest měsíců a zaznamenává slibné výsledky. Hamzova léčebna si rehabilitační kostku pochvaluje, oblíbili si ji zejména dětské pacienti.



„IMU Futuro Cube přináší zajímavé výsledky, vidíme téměř okamžitý pokrok v motivaci pacientů a zlepšení rehabilitace. Právě u dětských pacientů je rehabilitace pohybového ústrojí prostřednictvím her nejdůležitější, protože cvičení s rehabilitační kostkou vnímají jako zábavu,“ řekla vedoucí rehabilitace Petra Teplá z Hamzovy léčebny.

Součástí rehabilitačního softwaru od Rehamzy je několik programů, které jsou určeny jak pro pacienty, tak pro lékaře ke sledování dosažených výsledků.

Aplikace Helpík

Příkladem je aplikace Helpík, která využívá data z jednotlivých čidel pro vizualizaci na obrazovce. Pacient si vybere rehabilitační hru, nastaví se mu odpovídající úroveň obtížnosti vzhledem k jeho diagnóze a možnostem. Jednotlivé hry jsou koncipovány tak, aby pomáhaly s motivací ke cvičení především u pacientů s různou formou dětské mozkové obrny, po kraniocerebrálních traumatech, onkologických onemocněních a jiných úrazech.

Rehabilitační kostky IMU Futuro Cube jsou vhodné k tréninku koncentrace, stability, zrakové kontroly a velmi efektivně doplňují ucelenou rehabilitaci. Rehabilitační software se neustále vyvíjí a je systémem otevřeným – do jeho vývoje se mohou zapojit i další lidé, přičemž to samé platí i pro Rubik's Futuro Cube.

Zdroj, foto: Feedit.cz, Futurocube.com, <https://21stoleti.cz> (red)

Vznikají centra vysoce specializované péče pro lidi s roztroušenou sklerózou

Nemocným se dostane stejně kvalitní péče – všude

Jana a Lenka mají roztroušenou sklerózu (RS). Zatímco Jana se léčí v jednom centru, a kromě lékaře jí s nemocí pomáhá psycholog a fyzioterapeut, Lenka chodí do druhého centra, kde psychologa nemají. Když je jí úzko, musí si pomoc najít sama. Tato situace by za pár měsíců už měla být minulostí – právě teď se totiž rozhoduje o přidělení statutu centra vysoce specializované péče u 15 stávajících zařízení pro léčbu RS.

Aby tento prestižní titul získala, musela centra splnit řadu podmínek. Dostupnost fyzioterapie a psychologické péče jsou mezi nimi. Odborníci o tom informovali u příležitosti Světového dne roztroušené sklerózy, který letos připadl na 29. května.

„Česká republika patří k zemím s vysokým výskytem roztroušené sklerózy, nemoc má asi 20 tisíc lidí a všichni by měli dostávat stejnou péči bez ohledu na to, kde bydlí. To jsme měli na paměti, když jsme společně s ministerstvem zdravotnictví pracovali na podmínkách přidělení statutu. Kdo podmínky splnil, se dozvíme v následujících měsících,“ říká prof. Eva Kubala Havrdová, CSc., vedoucí Centra pro demyelinizační onemocnění Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Statut centra vysoce specializované péče bude platit pět let, pak se o něj pracoviště musí ucházet znovu.

Přetížená centra, chybí lékaři

Počet pacientů s roztroušenou sklerózou v Česku neustále roste, každoročně jich přibližně 700 přibude. Centra se potýkají s přetížeností, přestali stačit lékaři, prostory i návazná péče.

„Aby měl pacient šanci na kvalitní život, musí závčas dostat účinnou biologickou léčbu, což už jsme kvůli přetížení přestávali garantovat. Nemluvě o tom, že pokud má lékař na prohlídku 15 minut, nemůže stihnout se pacienta přesně vyptat, jak na něj lék působí. Centrum vysoce specializované péče má přesně stanoveno, kolik lékařů a sester v něm musí podle počtu pacientů být a jaké má mít vybavení,“ vysvětluje Eva Havrdová.

Garantovaná fyzioterapeutická a psychologická péče

Pacienti pocítí změnu například v kratších čekacích dobách na objednání nebo



v tom, že budou mít garantovanou péči fyzioterapeuta a psychologa.

„Správný pohyb je pro léčbu nemoci zásadní, stejně jako psychologická pomoc, protože s nemocí se poji obtíže i v této oblasti,“ připomíná Jana Vojáčková, projektová ředitelka registru roztroušené sklerózy (ReMuS). Podle ní doposud většinou hradily psychoterapeutickou pomoc v centrech neziskové organizace. Na fyzioterapii přispívaly přibližně v polovině případů.

„To by se nyní mělo změnit a pacienti by měli mít tuto pro ně zásadní péči hrazenou pojišťovnou,“ vysvětluje Vojáčková.

Registr

Právě data z registru, který už sleduje takřka 15 tisíc pacientů, byly důležitým argumentem pro stát a pojišťovny, aby na vznik center vysoce specializované péče kývly.

„Registr nám přináší cenná data o léčbě, mapuje výskyt nemoci a je kompasem, podle kterého se můžeme do budoucna řídit. Kromě pacientů léčených moderními léky nyní sledujeme nově i ty, kteří biologickou léčbu nedostávají, a můžeme tak porovnávat vývoj nemoci v těchto dvou skupinách,“ říká doc. MUDr. Dana Horáková, PhD., která je odborným garantem registru.

Nejnovější export dat například ukazuje, jak se mění léčba. Čím dál více pacientů se například dostává k modernějším, byť dražším lékům hned zpočátku

nemoci, což dříve nebylo obvyklé. Podle nejnovějšího exportu dat je mezi nemocnými 71,6 % žen a 28,4 % mužů. Přesná příčina převahy nemoci u žen není známa, jedním z faktorů může být kouření, které se u žen začalo zvýšeně vyskytovat v průběhu 20. století, velmi pravděpodobný je i vliv hormonů.

„Obecně platí, že nemáme dost vitamínu D, tomu nepomáhá ani to, že pracujeme v kancelářích a nedostaneme se tolik na slunce, které vitamín D přirozeně vytváří v kůži,“ dodává doc. Horáková. V registru jsou nejčastěji lidé mezi čtyřicítkou a padesátkou a 29 pacientů mladších 18 let. Průměrný věk v době začátku onemocnění je 31,3 let. Nejvíce pacientů na biologické léčbě je z Prahy (1 969) a Středočeského kraje (1 646), následuje Moravskoslezský kraj (1 000). Naopak nejméně pacientů je z Karlovarského kraje (267).

Registr přináší také důležitá data o průběhu nemoci. Ve skupině pacientů léčených nákladnou biologickou léčbou pracuje více než polovina lidí do 65 let na plný úvazek (58,9 %) a dalších 16 % na částečný. U pacientů v progresivní fázi nemoci pracuje na plný úvazek 33,5 %, částečně 9,8 %.

„Aby byla data co nejpresnější, zavazují se budoucí centra vysoce specializované péče do registru pravidelně přispívat,“ doplňuje Vojáčková. ReMuS financuje Nadační fond IMPULS.

(red)

Projekt Kosmík na Měsíc je za polovinou cesty k cíli

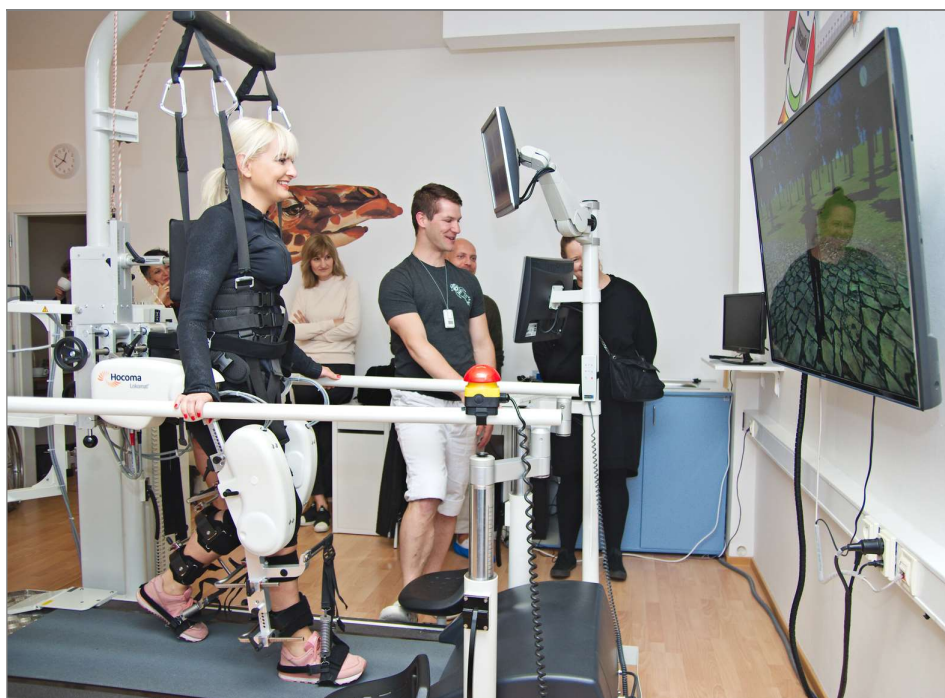
Hodnocení dosavadního průběhu nového projektu Neurorehabilitační kliniky AXON s názvem Kosmík na Měsíc jsme čtenářům slíbili v posledním loňském čísle VOZKY. Připomeňme si, že cílem projektu je podpora dětí i dospělých s trvalým nebo dočasným postižením dolních končetin v jejich terapiích na unikátním robotickém přístroji Lokomat. Projekt poběží celý tento rok a postupně se do něj spolu s pacienty zapojí řada známých osobností včetně sportovců. Čeká je 384 kilometrů na Lokomatu (ze Země na Měsíc je to 384 400 km).

Projekt i samotné pacienty kliniky přišli v polovině května podpořit i česká spisovatelka Bára Nesvadbová, která si chůzi v samotném přístroji veřejně vyzkoušela, a herec Jan Cina. Bára mluvila i o vlastních zkušenostech s pacienty kliniky AXON z pohledu představitelky nadace Be Charity, která dlouhodobě tyto pacienty podporuje. Byla nadšená, protože na vlastní kůži a nohy zažila část terapie stejně jako pacienti, kterým prostřednictvím nadace pomáhá.

Pacienty kliniky AXON zastoupil válečný veterán npor. Attila Fabián, který



Válečný veterán nadporučík Attila Fabián



Spisovatelka Bára Nesvadbová podpořila projekt a Lokomat si osobně vyzkoušela

od února 2019 podstoupil na klinice už druhou terapii s Lokomatem a dosáhl výrazného zlepšení své chůze i celkové hybnosti.

„Využíváme nejmodernější technologie a koncepty medicíny 21. století. Lokomat je jejich nedílnou součástí a dominantou našeho robotického centra. Je vhodný pro nejrůznější pacienty s poškozením mozku i míchy a je velkým pomocníkem v terapeutickém procesu,“ vysvětluje přínosy Lokomatu primárka a garantka Neurorehabilitační kliniky AXON MUDr. Jarmila Zipserová.

Podpora dárců je důležitá

„Děkujeme všem nadacím a soukromým dárcům, kteří finančně podporují pacienty v jejich léčbě a zapojili se do podpory naší kliniky i projektu Kosmík na Měsíc,“ ocenil pomoc donátorů ředitel kliniky AXON Michal Hu.

Projekt Kosmík na Měsíc může podpořit i veřejnost zasláním jakékoliv částky na transparentní účet Nadačního fondu AXON 2601572011/2010. Prostředky budou použity na úhradu terapií s Lokomatem pacientům, kteří si nákladnou léčbu nemohou sami dovolit. Projekt může kdokoli podpořit účastí na benefičních koncertech, stal se i partnerem největšího českého festivalu Votvírák v polovině června v Milovicích.

Další možností podpory projektu je i nabídka veřejnosti vyzkoušet si přístroj

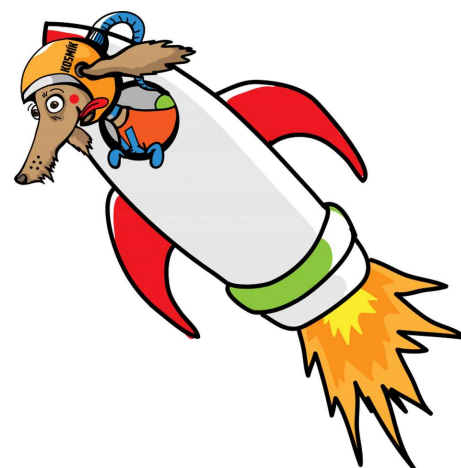
Lokomat osobně, a to částkou 10 tisíc Kč za jednu zkušební lekci.

Aktuální informace o činnosti kliniky i průběhu projektu Kosmík na Měsíc sledujte na www.neuroaxon.cz. Přečíst si tam můžete i příběhy dětí, které během posledních měsíců absolvovaly terapii na klinice AXON. Jsou to i příběhy jejich rodičů a blízkých lidí, kteří se podílejí na jejich léčbě nebo je jakkoli jinak podporují. Příběhy veselé i smutné, které ale mají jedno společné: snahu o šťastný konec. Podpořte je?

Foto: Ing. Martina Křenková

– Martja Photography

(red)



Logo projektu Kosmík na Měsíc

Nevěřící doktorka

Humorné i poučné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Po těžkém úraze na kole jsem konečně za půl roku vyhojil všechny rány a šrámy na těle i na duši a po nekonečném válení se v nemocniční posteli jsem se dostal v elděnce v Ryjicích na ortopedický vozík. Vlastně nedostal. Abych se vyvenčil, museli mě na něj dva sanitáři hodit jako pytel cementu. Nějak jim to se mnou napoprve moc nešlo, protože jsem jim spadl kontrolovaně až na zem. Nějak blbě mě vzali „do svých“ a já jsem jim se svými sty kily prostě vyklouzl. Sympatické bylo to, že mě statečně do poslední chvíle oba drželi a prakticky mě posadili, zjevně nechtěně, na zem. Zvednout mě zpět na vozík bylo ještě horší. Vozík jim ujel, protože jeden spoléhal na druhého, že ho zabrzdil. Hodili mě raději opět do postele, kde jsem před minutou už byl.

Sledoval jsem s hrůzou, jak se radí a jaké záměry mají se mnou dále. Uvědomil jsem si, že to nejsou ti staří mazáci, kteří tu sloužili až do roztrhání těla a na které jsem byl několik měsíců zvyklý, ale jsou to noví civilkáři. To už jsem je trochu přemlouval, ať to zkusí znovu, aby si to náhodou nerozmysleli, že jsem pěkně zabaleny v pemprce, že se moc těším ven, protože mi vyvenčení doporučila paní doktorka, a že ze mě nic nevypadne a že mi už nemají pomalu co nového zlomit. Moc mi nevěřili, stejně jako já jim. Jeden po chvílce vysvětlování odešel. Asi pro posilu. A taky že jo. Najednou jsem byl na vozíku raz dva, no jo, letité zkušenosti jdou poznat! Pochválil jsem je, jaká je to paráda, když nespádnou na záda, a jak jim to krásně šlo, jako bych byl nějaké fířpírko.

Pohybovat se po elděnce vlastními silami, byť jen na vozíku, byla pro mě paráda. Neotravoval jsem personál s káfen a dal jsem si z automatu kapučíno sám. Čumět dennodenně jen do stropu a na telku už mě fakt nebavilo. Ještě že tu byly sestřičky v sukýnkách, které jsem bral jako své strážné a moc pěkně vyvinuté andělíčky. Když jsem se dostal poprvé sám přes výtah ven do nádherného lesoparku a potkával jsem pěkně rehabilitační sestřičky s pacienty z jiných oddělení, dostal jsem velkou chuť do života.

Přemýšlel jsem hlavně, co vylepšit na vyprazdňování, které mě trápilo a za které jsem se styděl, že ho nezvládám jako dříve, když jsem od prsních bradavek dolů ochrnutý. Vadilo mi, že se vždy nečekaná pokadím a pak v tom smrádku musím čekat na sanitáře, až na mě přijde

řada. Ležel jsem na čtyřlůžkovém pokoji, posledním ve druhém patře. Na oddělení bylo celkem 42 postelí a málokdy, tak maximálně jeden den, byla některá postel volná. Jednou jsem se ráno po noční očištění zeptal škodolibě takové permanentně našťavané tlusté sestry.

„Sestřičko, kolik lidí dneska nemělo bláto na hřišti?“ Na odpověď jsem nemusel dlouho čekat.

„Včera byly zase ty debilní fazole k večeru, a jestli nejste posranej taky, tak mi na ty všechny neposraný stačí jedna ruka. A to mi ještě jeden prst zbude!“

To byl i můj problém. Zjistil jsem tedy, že to, co je lidský, tak smrdí většinou až nelidsky. A to, co je cizí, není zlato ryzí, ale smrdí to třikrát více než to moje nařazení pode mnou na pleni.

To jsem musel prioritně nějak vyřešit, když jsem chtěl doma fungovat jako člověk a nemusel shánět z obecního skladu CO plynové masky pro hosty a rodinu. A hlavně jsem chtěl, aby manželka nemusela dělat to, co sanitáři a sestřičky dělali někdy i třikrát denně, když bylo něco mastného k jídlu.

Jezdil jsem se koupat se sanitáři na svém imobilním zvedáku do koupelny a při koupání mě to napadlo. Připravil jsem si předem gumovou rukavici a požádal o velký lavor, který sanitář dal v koupelně pode mě. Namydlil jsem si zadek mýdlem a šáhl jsem si do análu prstem. Když jsem zajel hlouběji, ucítil jsem na prstě to, co jsem hledal. Aby se ta pracně otevřená díra zase nezavřela, točil jsem pomalu prstem po obvodu svěrače dokola a zkusil zatlačit. A ono to, světe div se, šlo! Když jsem přitlačil trochu víc, vypadlo ze mě něco hnědého a velkého jako husitský cep. Radostí jsem nad tím povedeným dílem zařval jako Tarzan, až přiběhla nová mladá sestřička, která si myslela, že jsem spadl. Když uviděla tu mou velkou nadílku v lavoru, koukala velkými kukadly tak nevěřičně po koupelně, jestli mi náhodou někdo s tou hromadou nepomáhal.

Asi týden jsem ten svůj úspěch před doktorkou úspěšně tajil, a když se mi to dílo podařilo po každé očištění těla, byl jsem velmi spokojený. Při malé vizitě jsem se paní doktorce konečně pochlubil, co jsem se sám naučil, a poprosil jsem ji, že by mi stačilo, kdyby mě sanitář hodil obden do koupelny na vyprázdnění a vykoupaní. Dvakrát v týdnu se mi to zdálo málo. Také jsem se zmínil o velké per-

spektivě mých snížených nákladů na ložní prádlo pro mě a elděenku. Nechápavě na mě koukala a nevěřičně řekla:

„Jak se můžete sám vyprázdňovat, když jste od prsou dolů ochrnutý?“ Prostě mi nevěřila, a mi to bylo jedno. Věděl jsem své. Jen se po chvílce nenápadně zeptala, kdy se budu zase koupat.

Když pro mě přijel za dva dny sanitář, ať se svlékám, že půjdu do koupelny, nějak více se mnou nezvykle špásoval a culil se. Bylo vedro a dopolední osvěžení jsem před tím obvyklým večerním uvítal. Když jsem byl v koupelně u sprchy zády ke dveřím a nasadil jsem si gumovou rukavici, měl jsem podvědomě takový divný pocit po těle. Otočil jsem se a uviděl v zadní části koupelny u dveří asi tak osmičlennou „vládní delegaci“ v bílém a v čele s paní doktorkou. Tak jsem se lekl, až se mi scvrkla prdel. Pak chvíli trvalo, že jsem našel svůj řitní otvor.

Vím, že ani pes se rychle nevysere, natož já, a ještě na povel jako nějaká atrakce. A navíc s tak krásným obecnstvím. Když jsem tu správnou díru celý zpocený konečně našel a anál jsem po krátkém souboji otevřel, dal jsem si na zatlačení opravdu záležet. Vylítlo to ze mě jako neřízená střela Pershing hned na první pokus. A to mi nelezly oči z důlku jako pak často později. Vítězoslavně a hrdě jsem se po svém výkonu otočil k východu z koupelny, ale to už tam nebyla ani noha.

Při další vizitě mě paní doktorka pochválila, že něco takového ještě v životě neviděla a že jsem šikovná česká hlavička. A já zase pochválil své zbytkové břišní svaly, svěrač a hlavně svůj zadek za to, co umí.

Takto praktikuji vyprazdňování ochrnutého paraplegika už pěknou řádku let a mou metodu převzalo i pár kamarádů podobně postižených.

Hosté k nám chodí, mouchy k nám létají a já jsem pořád tím civilizovaným člověkem – ne tchofem, jako tomu bylo kdysi v elděnce v Ryjicích, když jsem byl Pepa posera.

Josef Procházka

A jak to děláte Vy?

Napišete nám do VOZKY? Redakce:

Pavel Polohák, tel. 595 545 083,

737 238 933, sefredaktor@vozka.org

Hlasujte v anketě REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2019

**Slavnostní vyhlášení se uskuteční
30. září 2019 na Krajském úřadu Moravskoslezského kraje**

Letošní třetí ročník celostátní ankety **REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ** se opět uskuteční pod záštitou náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje pro oblast sociální Jiřího Navrátila a senátora Parlamentu České republiky Jiřího Carbola.

Ocenění navrhnou instituce a veřejnost za mimořádný čin, 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),
- **Projekt handicapu** (projekty organizací a filantropů),
- **Emisaři handicapu** (vzory z domova i zahraničí).



Tvůrkyně loňské keramické sošky anděla Kateřina Vlková

Anketa **REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ** nemá druhá a třetí místa, všichni ocenění jsou vítězové. Například nejmladším účastníkem loňského ročníku byl tříletý zrakově handicapovaný Michael Walder z Ostravy. Z Pátku u Poděbrad si pro ocenění přijel kapitán české sledge hokejové reprezentace Zdeněk Šafránek. Obdiv za svou čínorodost a všeučinnost si sklídl vozíčkář Jiří Klich ze Suchdola nad Odrou. A atmosféru při předávání cen zpestřil Gigi band – country kapela vozíčkáře Zdeňka Šnajdera.

Přítomní si vyslechli i řadu mimořádných příběhů, mezi jinými také životní osudy Mariam Paré ze Spojených států, která se v roce 1996 stala obětí střelce, když stála na křižovatce na semaforech. Je z ní kvadruplegička, přesto se naučila malovat ústy a stala se uznávanou umělkyní, jejíž malby ocenilo i několik celebrit. Třeba Pierce Brosnan, kterého namalovala coby Jamese Bonda.

její malby ocenilo i několik celebrit. Třeba Pierce Brosnan, kterého namalovala coby Jamese Bonda.

Keramickou sochu anděla, jež putovala Mariam do USA, vytvořila vozíčkářka Kateřina Vlková.

Hlasujte do 1. září

Uzávěrka pro podávání letošních návrhů je 1. září 2019 (včetně). Po vyhodnocení porotou budou výsledky slavnostně vyhlášeny v aule Krajského úřadu Moravskoslezského kraje 30. září 2019. Formulář pro návrhy na vítěze **REKORDŮ HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2019** najdete na stránkách www.hecportal.cz a vyplněné je zasílejte na adresu: info@hecportal.cz.

Projekt **REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ** je financován z rozpočtu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje a statutárního města Ostravy. Má celostátní přesah a cíl přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením, ale i těch, kteří se jim věnují.

*Foto: Jiří Muladi
(red)*



RHH 2018: Zleva Jiří Navrátil, Zdeněk Šafránek, Jiří Carbol

Centrum sociálních služeb Tloskov oslavilo 60 let své existence skvělým festivalem

Hudebním festivalem v první červnový den oslavilo Centrum sociálních služeb Tloskov (CSS Tloskov) 60 let od svého vzniku. Oslava kulatého výročí připomněla dlouhou tradici služeb, které toto centrum poskytuje lidem s mentálním a kombinovaným postižením. Na Tloskov Festu vystoupili například Ivan Hlas & Norbi Kovács, Aneta Langerová, Pipes and Pints, Horkýže Slíže, Tata Bojs, Keks nebo skupina Kašpárek v rohlíku.

Všechny zmíněné interprety spojuje jedno – každý z nich vystoupil v hudebním klubu, který CSS Tloskov vytvořilo v rámci svého areálu a který úspěšně provozuje pro své klienty už několik let. Několik desítek interpretů si tady pochvaluje unikátní a bezprostřední atmosféru, kterou klienti na jejich hudbu reagují. Tata Bojs, Keks, Ivan Hlas & Norbi Kovács, Aneta Langerová, Pipes and Pints i Horkýže Slíže se rozhodli zároveň podpořit první ročník Tloskov Festu a odehráli návštěvníkům i klientům centra skvělé koncerty s neopakovatelnou atmosférou.

Hudba spojuje

Myšlenka oslavit jubileum hudebním festivalem vznikla v návaznosti na komunitní muzikoterapii, kterou při práci s klienty úspěšně využívají v Centru sociálních služeb Tloskov už několik let.

„Celá akce měla důležitý společenský přesah v tom, že se potkali návštěvníci s klienty, strávili společný čas a bavili se spolu. Hudba je jednotný jazyk, tím se baví všichni dohromady,“ říká ředitel CSS Tloskov Matěj Lipský. „Děláme spoustu podobných akcí i během roku, takže víme, že to funguje.“

Novinkou, která si pomalu razí cestu na podobných akcích, byla na tloskovském festivalu speciální tribuna pro vozíčkáře a imobilní klienty.

„Vymezit pro ně místo pod pódiem není moc šťastné – člověk na vozíku pak vidí jen nohy účinkujících... Chtěli jsme proto ukázat, že to jde udělat i jinak,“ vysvětluje Matěj Lipský.

Rádio Tloskov

Před pěti lety tady zahájilo vysílání unikátní internetové Rádio Tloskov, kde jsou moderátory rozhovorů, písniček a pořadů lidé s mentálním a kombinovaným postižením. Rádio přináší rozhovory s osobnostmi z oblasti kultury, hudební bloky s oblíbenými interprety klientů, krátké reportáže z akcí a písničky na přání. Úspěch



Pro vozíčkáře byla k dispozici zvyšená tribuna

slaví také už zmíněný hudební klub a tloskovská kapela Kabrňáci, která vydala i vlastní album.

CSS Tloskov je státní příspěvkovou organizací zřízenou Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR. Poskytuje rannou péči, odlehčovací službu, denní stacionář, sociální pobytovou rehabilitaci, chráněné bydlení a domov pro osoby se zdravotním postižením. Festival se uskutečnil pod patronátem Jany Maláčové, ministryně práce a sociálních věcí.

„Moc děkujeme všem, kdo jste s námi přišli oslavit 60 let CSS Tloskov na Tloskov Fest. Bylo vás více jak 3000, což bylo lehce nad plánovanou kapacitu. Máme z toho velkou radost. Toto byla pravá inkluze v praxi,“ děkuje Matěj Lipský.

Foto: archiv CSS Tloskov

Kateřina Nováková,
Pavla Hartmanová
(red)



Aneta Langerová



Z vystoupení skupiny Keks (na snímku dva ze čtveřice jejich členů)

Festival Colours of Ostrava 2019 slibuje skvělé hudební zážitky, zajímavý doprovodný program a nadstandardní servis pro návštěvníky s postižením

Těšte se na The Cure, Florence + Machine, ZAZ, ale i Kryštof, Mirai nebo diskusní fórum Meltingpot

I v letošním roce zvou pořadatelé festivalu, který se bude konat od 17 do 20. 7. 2019 v Dolní oblasti Vítkovice, ZTP a ZTP/P návštěvníky, pro které připraví nadstandardní servis. V rámci projektu Colours bez bariér usnadní těmto návštěvníkům pobyt na festivalu tak, aby si mohli bez starostí užívat hudbu a další program v atraktivním bezbariérovém areálu.

„Kromě již zavedených výhod a služeb jsme minulý rok poprvé připravili řadu novinek pro naše návštěvníky se zrakovým a sluchovým postižením, které se setkaly s pozitivním ohlasem. Pro návštěvníky se zrakovým postižením jsme i letos připravili základní informace v praktické příručce v Brailleově písmu, hmatový plán areálu s vyznačením všech festivalových scén a speciální 3D model Auly Gong. Návštěvníkům se sluchovým postižením nabízíme vybrané přednášky diskusního fóra Meltingpot s tlumočením do znakového jazyka. Tlumočeny budou dokonce i vybrané koncerty českých a zahraničních kapel,“ říká vedoucí projektu Colours bez bariér Mgr. Katarína Kijonková.

A co patří ke standardnímu servisu? Zvýhodněná cena vstupenky pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P, doprovod návštěvníka s průkazem ZTP/P má vstup zdarma, k dispozici jsou speciální tribuny, bezbariérová přeprava v rámci města Ostravy či možnost objednat si zdarma vyškoleného asistenta.



Návštěvníkům se zdravotním znevýhodněním pořadatelé zprostředkují bezbariérové ubytování v ostravských hotelích



v rámci jejich kapacity. Mohou si také rezervovat místo ve festivalovém stanovišti městského, a to včetně parkování. Možná je také rezervace parkovacího místa přímo u hlavního vchodu do areálu festivalu.

„Pro větší komfort našich ZTP a ZTP/P návštěvníků jsme soustředili všechny důležité služby na jedno místo u hlavního vstupu do areálu. Tady bude k dispozici Info Point, pokladna Colours

bez bariér, stanoviště bezbariérového taxi a parkoviště vyhrazené pouze pro ZTP a ZTP/P návštěvníky,“ vysvětluje koordinátorka projektu Monika Macháčková.

Od 15. května 2019 funguje kontaktní e-mail bezbarier@colours.cz a telefon +420 731 932 768, jejichž prostřednictvím ZTP a ZTP/P návštěvníci získají všechny potřebné informace k projektu a zároveň si na nich mohou rezervovat níže popsané služby. ▶





Přehled služeb a novinek pro účastníky s postižením

Nižší vstupné

Možnost zakoupení čtyřdenní vstupenky na festival za zvýhodněnou cenu 750 Kč pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P. Vstupenky je možné koupit pouze v místě konání festivalu na samostatné pokladně Colours bez bariér umístěné u hlavního vchodu na festival.

Pro rychlé odbavení na pokladně si však návštěvníci mohou vstupenky rezervovat předem, a to e-mailem (bezbarrier@colours.cz) nebo telefonicky (731 932 768) – pořadatel eviduje jméno, příjmení, číslo průkazu a jméno doprovodu. Na jeden průkaz ZTP si můžete koupit pouze jednu zvýhodněnou čtyřdenní vstupenku s doprovodem zdarma.

V případě, že návštěvníkem je dítě do 15 let s průkazem ZTP/P, platí doprovod 750 Kč. Pořadatel akceptuje i průkazy ZTP a ZTP/P jiných členských států EU.

Servis pro návštěvníky se sluchovým postižením



Mají možnost objednat si předem asistenta, který ovládá základy znakového jazyka (tato služba je zdarma).

Vybrané přednášky a besedy diskusního fóra Meltingpot budou tlumočeny do českého znakového jazyka. Na fóru vystoupí přední tlumočnice do amerického znakového jazyka Amber Galloway Gallego, která bude do uměleckého znakového jazyka tlumočit i vybrané koncerty našich zahraničních hvězd. Vybrané koncerty českých interpretů bude do uměleckého znakového jazyka tlumočit skupina Hands Dance.

Tyto vybrané přednášky a koncerty budou v našich informačních materiálech a na webových stránkách označeny pikto-gramem pro neslyšící.

Novinky pro návštěvníky se zrakovým postižením

Mají možnost objednat si předem asistenta, který je speciálně proškolený pro doprovod nevidomých a slabozrakých (tato služba je zdarma).

K dispozici budou mít praktickou příručku pro nevidomé v Brailleově písmu, hmatový plán areálu pro nevidomé s vyznačením všech festivalových scén, ve foyer Auly Gong, kde probíhá prodej vstupenek na představení v Gongu, si mohou půjčit za vratnou zálohu 200 Kč 3D hmatový model Auly Gong. Je lehký, přenosný a díky němu si lépe představí prostor, kde probíhají nejatraktivnější přednášky, koncerty a divadelní představení.



Rezervace bezbariérového ubytování

Využít můžete možnost rezervace bezbariérového ubytování v ostravských hotelích s bezbariérovými pokoji. Pořadatel upozorňuje, že kapacity bezbariérového ubytování v rámci Ostravy jsou omezené, přednostně proto budou vyřizovány dříve došlé žádosti.

Náklady na ubytování si každý hradí sám, uzávěrka pro rezervaci je 6. července 2019.

Bezbariérové stanové městečko vedle festivalového areálu

I letos pořadatel nabízí bezbariérové ubytování ve festivalovém kempu u areálu Colours of Ostrava. V rámci kempu vyčlení prostor speciálně určený pro zdravotně znevýhodněné návštěvníky s průkazem ZTP a ZTP/P, kde nabízí 20 postavených stanů, každý z nich je určen pro dvě osoby (ubytování zdarma), 20 míst pro postavení vlastního stanu (poskytnutí prostoru zdarma) a 10 parkovacích míst zdarma.

Uzávěrka pro rezervaci míst ve stanovém městečku je 16. červenec 2019. Na základě rezervace bude zdravotně znevýhodněným návštěvníkům vystaven voucher s čárovým kódem, který mu pořadatel zašle e-mailem. Po vtištění ho bude opravňovat ke vstupu do stanového městečka. Při vstupu je nutné se kromě voucheru prokázat i platným průkazem ZTP nebo ZTP/P.

Pro držitele voucheru pořadatel zajistí prodej zvýhodněných vstupenek za 750 Kč přímo v kempu, zdravotně znevýhodnění návštěvníci tak nemusejí kvůli nákupu vstupenky navštívit speciální pokladnu Colours bez bariér u hlavního vchodu na festival. Bez rezervace předem (bez voucheru) nelze zdravotně znevýhodněným návštěvníkům garantovat ubytování v kempu.

Rezervace parkovacích míst

Na parkovišti vedle festivalového areálu pořadatel vyčlenil pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P 50 parkovacích míst zdarma, na parkovišti v kempu 10 parkovacích míst zdarma. Uzávěrka pro rezervaci míst na parkování je 16. července 2019. Na základě rezervace bude zdravotně znevýhodněným návštěvníkům vystaven voucher s čárovým kódem, který mu pořadatel zašle e-mailem. Po vtištění ho bude opravňovat k parkování. Na místě se kromě voucheru bude i v tomto případě muset prokázat i platným průkazem

ZTP nebo ZTP/P. Bez rezervace předem (bez voucheru) nebude mít možnost v areálu zaparkovat.

Doprava v rámci města Ostravy bezbariérovým taxi (tzv. BB TAXI)

K dispozici bude doprava pouze v rámci města Ostravy a jeho příměstských částí, které jsou součástí MHD Ostrava. Jízdy na festival můžete využít pouze v době konání festivalu do 17 hod.

Jízdy se objednávají předem na telefonním čísle +420 732 253 505, které je určeno pouze pro rezervaci bezbariérové přepravy, kontakt bude aktivní od 9. července 2019. Pro jízdy z festivalu bude sloužit speciální zastávka BB TAXI u hlavního vchodu do areálu s vlastním jízdním řádem. V pravidelných hodinových intervalech v době od 19 do 02 hod. budou od areálu vyjíždět dvě bezbariérová vozidla BB TAXI, která zdravotně znevýhodněné návštěvníky zavezou do hotelu, na vlak nebo do místa bydliště v rámci města Ostravy. Pořadatel si vyhrazuje právo odmítnout přepravit podnapilé a nevhodně se chovající návštěvníky.

Cena bezbariérové přepravy v rámci tří městských zón:

- **ZÓNA I.** (Vítkovice, Moravská Ostrava a Přívoz, Mariánské Hory a Hulváky) – 20 Kč / jedna osoba / jedna jízda;
- **ZÓNA II.** (Slezská Ostrava, Ostrava-Jih, Nová Ves, Poruba, Třebovice, Svinov, Martinov, Pustkovec) – 30 Kč / jedna osoba / jedna jízda;
- **ZÓNA III.** (Michálkovice, Radvanice, Bartovice, Hrabová, Nová Bělá, Stará Bělá, Proskovice, Polanka nad Odrou, Krásné Pole, Plesná, Lhotka, Petřkovice) – 40 Kč / jedna osoba / jedna jízda.

Asistenti Colours bez bariér

Asistenty jsou dobrovolníci, kteří usnadňují zdravotně znevýhodněným návštěvníkům pohyb po areálu, dělají jim

doprovod a jsou jejich společníky a průvodci programem. Předem si můžete rezervovat i asistenta, který ovládá základy českého znakového jazyka, návštěvníci se zrakovým postižením mají možnost objednat si asistenta speciálně proškoleného pro doprovod nevidomých.

Pořadatel upozorňuje, že asistenti neposkytují osobní asistenční služby v sociální oblasti (zajištění stravování, hygieny apod.). Jsou organizováni prostřednictvím nonstop linky projektu Colours bez bariér +420 731 932 768, kde se zájemci o asistenční služby registrují. Po areálu se pohybují v tričkách s označením Asistent Colours bez bariér. Tato služba je bezplatná.

Speciální vybavení a zařízení pro vozičkáře

- **Pokladna Colours bez bariér** u hlavního vstupu na festival, zvládněné vstupenky můžete koupit pouze na této pokladně (s výjimkou ubytování v kempu);
- **zvláštní vstup u hlavního vchodu** na festival, kde je bude pořadatel přednostně odbavovat;
- **uzamykatelná bezbariérová WC** (každý držitel průkazu ZTP a ZTP/P obdrží na Info Pointu Colours bez bariér vlastní klíček za vratnou zálohu 100 Kč);
- **bezbariérové tribuny** (jedna s místem vyhrazeným pro vozičkáře, druhá plně k dispozici pouze zdravotně znevýhodněným návštěvníkům);
- **bezbariérová WC a výtahy** ve všech zpřístupněných budovách v areálu (Aula Gong, STC, Důl Hlubina);
- **bezbariérová sprcha** v budově centra DOV (vedle vysoké pece), která bude sloužit pouze ZTP a ZTP/P návštěvníkům – otevírací doba 18.–21. července od 8 hodin až do uzavření areálu.

Praktická příručka s mapou

Pořadatel vydává speciální mapu festivalového areálu, kde jsou zvýrazněna

všechna místa určená speciálně pro ZTP a ZTP/P (bezbariérová WC, tribuny, výtahy, sprcha, stanové městečko, parkoviště, stanoviště BB TAXI). Mapa, která vychází v českém i anglickém jazyce, je doplněna o praktické rady pro zdravotně znevýhodněné návštěvníky festivalu Colours of Ostrava.

Festival vydává praktickou příručku i v Brailleově písmě, doplňuje ji hmatový plán areálu pro nevidomé s vyznačením všech festivalových scén. Příručka s mapou je dostupná zdarma v Info Pointu Colours bez bariér a na speciální pokladně Colours bez bariér.

Pokud se rozhodnete blíže prozkoumat nejenom festival, ale i Ostravu, využijte interaktivní mapu přístupnosti města Ostravy: <https://mapy.ostrava.cz/mapa-pristupnosti/mapa/>. Je na ní zmapováno cca 450 objektů a je uzpůsobena i pro dotykové mobilní telefony.

Informační centrum Colours bez bariér

Od 15. května funguje kontaktní e-mailová adresa bezbarier@colours.cz a info linka Colours bez bariér +420 731 932 768. Tady můžete získat všechny potřebné informace týkající se projektu Colours bez bariér nebo si jejich prostřednictvím zarezervovat popsané služby. Telefonní kontakt pro rezervaci bezbariérové přepravy BB TAXI je +420 732 253 505 a bude aktivní od 10. července 2019.

Sledujte průběžně stránky festivalu www.colours.cz, některé informace k projektu mohou být ještě před začátkem festivalu aktualizovány.

Zdroj: www.colours.cz

Foto: Jiří Muladi

(red)





Jolanta Borek-Unikowska

(1948–2019)

Polsko

Jolanta se narodila v roce 1948 v polském Nowogardu. Onemocněla na svalovou atrofii, zajímala ji literatura a umění všeobecně, ale zvláště malba olejovými barvami. Jejími oblíbenými tématy byly krásné ženy a příroda. Své obrazy malovala ústy.

Jolanta žila společně se synem ve Štětíně a s vydavatelstvím UMŮN (pol. AMUN, Wydawnictwo Artystów Malujących Ustami i Nogami Sp. z o.o) spolupracovala od roku 1995. Namalovala několik desítek ilustrací do kalendáře nakladatelství, spoustu pohlednic a obrazů. Zemřela letos 19. května.

„Malování mi dává především pocit štěstí a pohodu duše. Vstřebávám a zobrazuju krásu světa i lidí. Zvláště se mi líbí malovat elegantní dlouhonohé dívky. Nezájímá mě smutek a ošklivým věcem nevěnuju pozornost. Vůbec mi nevádí, že jsem člověkem, který potřebuje každodenní pomoc druhých. Svět je pro mě prostě nádherný,“ říkala stále Jolanta.

„Maluju tak, aby z toho lidé měli radost. Musím však přiznat, že mé první malby jsem tvořila na černém pozadí. Tehdy jsem používala hodně černé barvy. Ale postupně se ilustrace a obrazy stávaly jasnější a zářivější... Přestala jsem se bát barev.“

A jak vzpomínala na své umělecké začátky? Při odpovědích na tuto otázku se jí vždy rozzářily oči. O malování totiž snila odnepaměti, ale dlouho se k němu nemohla dostat.



Dívka s bílým kvítkem



Dívka se zlatými vlasy

„Když to přišlo, byla to exploze. Změnila můj život, zachránila mě před zhroutčením do nicoty. V progresivním nemocnění přichází okamžik, kdy se zdá, že je člověk úplně na dně, a nikdo mu neřekne, co bude dál. Někdo říká, že pak musí mít odvahu přestat žít, ale já si myslím, že musí mít odvahu žít dál.“

V podobných okamžicích se podle Jolanty vždy objeví někdo, kdo člověku pomůže udělat první krůček na světlo života. V jejím případě to byl poznaňský umělec Andrzej Grzelachowski, velký přítel lidí s postižením s pseudonymem Aga.

„Strach z lidských očí plný soucitu a milosrdenství mě uzavřel před světem na dlouhých 12 let. Nemoc postupovala a já se nemohla smířit s tím, že jsem na vozíku. Aga mě z toho dostal. Řekl jen: ‚Věř v sebe, ve svou vlastní existenci.‘ A já si uvědomila, že ať jsem na ortopedickém vozíku či chodím s berlemi nebo vůbec, jsem to přece pořád JÁ. Radost z existence a ze Stvoření se stala pro mě tím nejlepším lékem. Ta síla, která do vás proudí, když jste spojeni sami se sebou! Nic na ni nemá. Nechám život plynout, nesnažím se o změny a užívám si to, co mi každý den nabízí.“

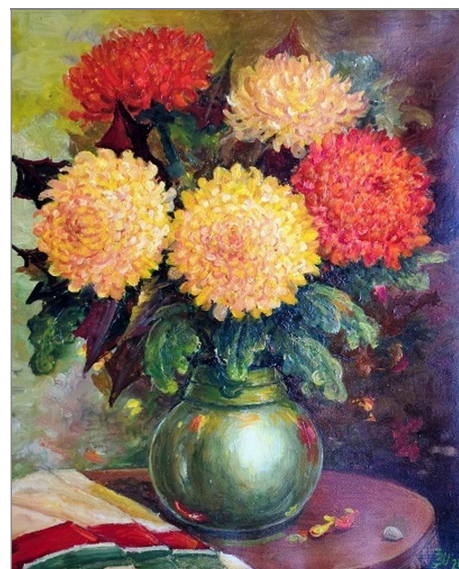
(red)



Jolanta Borek-Unikowska při malování



Zima (výřez)



Květiny ve váze

Umělci v ČR

UMŮN – Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama

Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30

tel. 485 161 712, umun@umun.cz

www.umun.cz

Poezie z vašeho pera



Jarmila Králová

Na co zemře láska

*Když umírá láska, slyšet to není.
Lhostejnost tě laská, skutky oněmi.
Nosí s sebou marnost – nemoc nejhorší.
Nechce šířit vřidnost. To ji netěší.*

*Štíří kolem zkázu, ničí naděje.
Na co zemře láska?
To tak různé je.*

*Možná na myšlenky, co skutky nerodí?
Na setkání v letu, co s časem závodí?
Nebo na jistotu, či snad sobectví?
Když onemocní láska – to je neštěstí.*

*Hlídat v sobě lásku musí každý z nás!
Jestli onemocní, ať k léčení je čas.
Štíří kolem zkázu, ničí naděje.
Na co zemře láska?
To tak různé je.*

Jarmila Králová

Vina za rozchod

*Kde tvoje láska má svou stráž,
když náladám zlým průchod dáš?
Za co si lásku vyměníš,
když zbyl jí jenom malý díl?*

*Veliká láska nemůže žít sama
živěná křikem slov, jimiž ji objímáš.
Vyčítáš lásce, že lásku nepoznává,
když ty v lásce svůj veliký dluh máš?*

*Když nemáš lásku ke své ženě,
proč teď se chováš uraženě,
že od tebe chce odejít
a darovat vám dvěma klid?*

*Když tak zlá je tvoje žena,
klid měla by být tvá odměna.
Proč nedokážeš jinde žít,
sám darovat vám dvěma klid?*

*Zabiješ lásku ve své ženě
a teď se chováš uraženě?
Ji nastavuješ zrcadlo,
že bez ní je jak strašidlo?*

Johana Lucie Mallardová

Kontakt očí

*Tvoje oči říkají
Půjdem trochu potají
Do krajiny daleké
Do úrovně vysoké
Tam, kde je ráj
Už brzy bude máj
Moje oči říkají
Moje ruce dávají
Ti to velké štěstí
Dobré časy věští
Každá moje myšlenka
Je u mého Stvořitele
On jediný zná a ví
Jestli nám bude skvěle
Ve snech On mi odpoví
Zda nás spolu čeká
Cesta životem
Ještě daleká*



Johana Lucie Mallardová

Kryší závod

*Kryší závod životem
Není k ničemu a ten
Který se mu oddává
Velmi často prohrává
Každý máme svůj úděl
To někdy tvoří předěl
Mezi koncem a začátkem
Mezi rakví a kočárkem
Najdu já tu cestu svou
Moje sny už nebudou
Nereálnou myšlenkou
Bohatí duchem povstanou*

Johana Lucie Mallardová

Neřestná

*Jsi láskou posedlá, víš, co se nemá.
Víš, které neřesti ti šlapou po štěstí.
Nechceš být nevěrná, v myšlenkách hřešit.
Jenže teď zrovna je třeba hodně žít.
Milovat smíš, však ne tít do svých žil.
Žít je tvůj cíl...*



Johana Lucie Mallardová

Šílený dárc

*Dávám ti, po čem jini jen touží.
Nabízím řešení darem – toho co tě souží.
Jsi pro mě kamenem příliš drahým.
Jsi božím dítětem, já červem malým.
V krajině věčnosti máš jisté ctnosti,
kterými obohatíš.
Však je mi k zlosti, jak a kdy se vrátíš.
Pomocí zmožený hledáš sílu u ženy.
Však ta vede svůj boj.
Jsi pro ni záchranná bój.
V moři lidského života,
kde nepanuje dobrota.*

Koláže: Šárka Matějová, graf. úprava (dz)

Máte rádi filmy a zároveň letní večerní pohodu? Odstartovala sezóna v bezbariérovém letním kině v Bohumíně



Akční pecky, romantické komedie i oblíbené pohádky opět potěší příznivce promítání filmů pod širým nebem. Promítačka se v letním kině rozběhne už poslední červnový víkend a nezastaví se až do září. Ceny jednotlivých představení se pohybují od 80 do 130 korun. Na začátku prázdnin startují představení o půl desáté večer, postupně se bude čas promítání upravovat podle dřívějšího západu slunce.

Mix filmů je uspořádán tak, že žánr mohou diváci vybírat podle dnů v týdnu. Kino připravilo hudební pondělky, sci-fi úterky, komiksově středy, premiérové čtvrtky, akční pátky, komediální soboty a hororové neděle.

„Opět platí, že budeme promítat každý den, pokud přijde alespoň jeden divák. Promítáme tedy i za deště, kdy si diváci mohou sednout na židle pod stříšku letního kina. K dispozici budou zdarma replenty proti komárům, deky, podsedáky a moderní sociální zázemí,“ informoval ředitel K3 Bohumín Karel Balcar.

Filmové hity z celého světa

A co čeká milovníky kinematografie v červenci? Kinoparádu začne 1. 7. hudební film *Yesterday*, pokračovat bude akčními thráky *X-Men: Dark Phoenix*,

Avengers: Endgame a *Spiderman: Daleko od domova* a těšit se můžete i na českou komedii *Ženy v běhu* nebo horor *Mrtví neumírají* Jima Jarmusche.

Program na další období najdete na www.k3bohumin.cz. Návštěvnost letního kina v bohumínském parku Petra Bezruče dosáhla v loňské sezóně téměř 1 500 lidí, nejméně úspěšnými byly snímky pro děti.

„Pro ty letos máme opět připravenou sérii animovaných filmů, pohádek a rodinných komedií, například *Psí domov*, *Kouzelný park*, *Králíček Petr*, *Grinch* či *Sherlock Koumes*,“ dodal Balcar s tím, že promítání pro děti startuje v neděli 18. srpna a potrvá až do konce prázdnin. Vstupné na tyto filmy je 50 korun, začátky jsou naplánovány na 20.30 hodin.

Kontakt: Šunychelská 1217, park Petra Bezruče, 735 81 Bohumín – Nový Bohumín, www.k3bohumin.cz.

(red)

**A kam jezdíte do kina vy?
Napište nám do Vozky.
Redakce: Pavel Plohák,
tel. 595 545 083, 737 238 933,
sfredaktor@vozka.org**



Simon Birch

**Když člověk najde sám sebe,
tak na jeho
velikosti nezáleží**



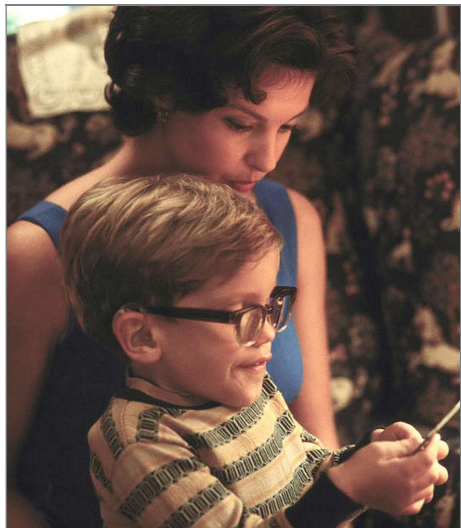
Dramedie USA z roku 1998, inspirovaná románem Johna Irvinga *Modlitba za Owena Meanyho*, vypráví příběh mladíka, který přes tělesný handicap (porucha růstu) nepřestává hledat duchovní rozměr svého bytí. Ve jménu nalezené víry dokáže obětovat i vlastní život.



Atmosféra filmu je podobná filmu *Forrest Gump* – Simon (Ian Michael Smith) je laskavý, velmi svérázný, neskutečně originální, možná příliš naivní, zato totálně upřímný a citlivý človíček, který si je jist, že se narodil s jistým účelem. Pomáhá mu to vyrovnat se s nelehkým životním údělem. Simon je totiž tím nejmenším dítětem ve městě. Jeho kamarád Joe (Joseph Mazzello, známý z oscarového filmu *Bohemian Rhapsody*, v němž hraje basketaristu Johna Deacona) žije s milující matkou a trpí tím, že mu zatajuje jméno

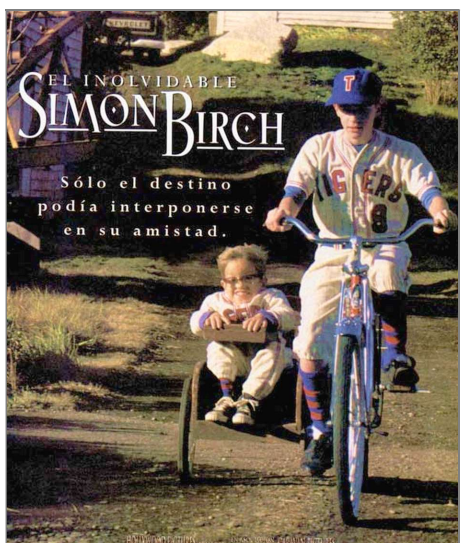
jeho skutečného otce. Právě pátrání po otcově identitě tvoří páteř snímku, zvláště po tom, když Joeova matka přijde o život.

Ale i Simon neustále pátrá: po smyslu svého života. Výsledkem ale není nic jiného než samé potíže. Přitom nemusel vykonat vůbec nic mimořádného – vždy byl hrdinou. Svým přístupem k životu. Simon je jedna z těch postav, které si zamilujete a držíte jí palce, ať se děje, co se děje.



Režisér Mark Steven Johnson vytvořil dílo, které vykresluje dětský svět plný tužeb a fantazie Ameriky 60. let. Oba chlapci podávají přesvědčivé výkony a v rolích dospělých bodují zejména Ashley Juddová (Joeova matka Rebecca), Oliver Platt (její nápadník Ben) a David Strathairn (reverend Russell). V úloze dospělého Joea (vypravěče) se objevuje známý komik Jim Carrey.

Blanka Falcniková



Simon Birch, USA, 1998, 113 min.

Režie a scénář: Mark Steven Johnson, kamera: Aaron Schneider.

Hrají: Ian Michael Smith, Joseph Mazello, Ashley Judd, Oliver Platt, David Strathairn, Dana Ivey, Beatrice Winde, Jan Hooks, Jim Carrey a další.

Zdravotně postižení tvůrci Čtyřlístku vystavovali v Polsku, v létě se na jejich obrazy můžete podívat v ostravské Galerii Mlejn

Kolekcí šestnácti obrazů inspirovaných hudbou se od 22. května představili klienti Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením Ostrava v koncertním sále Domu kultury v Kožle v Polsku. Výstav měla název Malowanie jazzem a je součástí mezinárodního projektu nadace Kocham Swoje Życie. Nápad uspořádat výstavu inspirovanou jazzovou hudbou se váže ke Světovému dni jazzu vyhlášenému organizací UNESCO na 30. dubna.

Spolu s devíti vystavovateli z Polska a ostravského Čtyřlístku se v Kožle představili svými díly také zdravotně postižení lidé ze Španělska a Nizozemí, polští výtvarní umělci, pedagogové a studenti uměleckých škol. Mnozí milovníci umění určitě znají jména, jako je Kaja Renkas – známá polská grafička a tvůrkyně plakátů, Stefan Lechwar – grafik a pokračovatel

tradice slavné polské plakátové školy, Tomasz Kipka, který se věnuje jak reklamní, tak i užité grafice, nebo Franciszek Nieć – malíř, grafik a sochař.

Ostravští tvůrci se nechali inspirovat ke svým malbám a kresbám vlastními hudebními prožitky, a to jak při poslechu hudby, tak jako aktivní hráči na jembe bubny nebo Orffovy nástroje. Přestože mnozí z nich vystavují často na kolektivních výstavách Čtyřlístku ve výstavních sálech v Ostravě nebo i v Praze, v Polsku se takto představili poprvé.

V druhé polovině června by se výstava Malowanie jazzem měla přestěhovat také do Ostravy, kde bude během léta k vidění v Galerii Mlejn.

Bohdana Rywiková

Čtyřlístek – centrum pro osoby se zdravotním postižením Ostrava



Ladislav Kovář – Město



Kamila Hradská – Mám jizvu na rtu



Věra Nagyová – Ovečka

Koncert pro Nadační fond IMPULS vynesl přes 430 tisíc korun na podporu nemocných s roztroušenou sklerózou

Pražskou křižovatku – Kostel sv. Anny rozezněla 12. dubna hudba 20. století. Přední české interpretky a laureátky řady mezinárodních hudebních soutěží Kristina Fialová a Jitka Čechová společně vystoupily v programu speciálně sestaveném pro tento večer na podporu nemocných s roztroušenou sklerózou. Nad koncertem přijal záštitu senátor Pavel Fischer. Koncert na darech a sbírkách přinesl 431 866 Kč. Výtěžek bude věnován na úhradu každodenní práce psychoterapeutky, která není hrazena z veřejného pojištění.

Již desátým rokem pomáhá organizátor koncertu Nadační fond IMPULS pacientům s roztroušenou sklerózou v odborném RS centru ve Všeobecné fakultní nemocnici na Karlově náměstí v Praze 2, kterým finančně přispívá na psychoterapii.

„Psychoterapeutická péče není v České republice hrazena z veřejného zdravotního pojištění, přitom je pro pacienty s roztroušenou sklerózou nesmírně důležitá. Pacienti s touto diagnózou zažívají změny nálad, precitlivělost, apatii, potýkají se depresemi a myšlenky na sebevraždu u nich nejsou výjimečné. Proto je podstatné, aby tito lidé měli přístup k odborné psychoterapeutické péči, která jim pomůže jejich časté problémy řešit,“ říká prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc., vedoucí největšího českého RS centra při Všeobecné fakultní nemocnici v Praze.

Temperamentní koncert i ovace

Hudební režie večera ležela zcela v ruce první dámy české violy Kristiny Fialové, která si pro nadšené posluchače připravila nevšední zážitek. Rebeca Clarke, Paul Hindemith a Sergej Rachmaninov – známí skladatelé moderní hudby v temperamentním podání Kristiny Fialové a Jitky Čechové. Plné a přitom poetické skladby odsouvající starosti všedního dne potěšily každého posluchače. Rachmaninova sonáta G-moll v Borisovského úpravě pro violu a klavír sklídila zasloužené stand-up ovace.

Radost z hudebních výkonů, energie a zaujetí i nezlomná energie souzněly v jednotě s posláním večera, a to podpořit – ukázat, že jsou tu lidé, kteří se nevzdá-



Na violu hraje Kristina Fialová, klavírem doprovází Jitka Čechová

vají. Kteří aktivně žijí i přes všechny překážky, které jim každodenní život přináší.

O příjemnou atmosféru večera se postarala průvodním slovem moderátorka Martina Kociánová. Tým Nadačního fondu IMPULS s přáteli připravili benefiční občerstvení a k nezapomenutelnému večeru přispěla řízená degustace somme-

liéra Víta Poppa, se kterým se návštěvníci vydali do mnoha koutů vinařského světa. O příslovečnou tečku se postaral Clarion Congress Hotel Prague.

Zdroj: Aktivní život

Foto: Nadační fond IMPULS

(red)

Skvělé sportování a parádní zábava na Slováckém okruhu 2019

Poslední květnovou sobotu se do malebného městečka Žeravice u Kyjova sjeli příznivci kol, koloběžek, handbiků, zkrátka všeho, co se točí... Důvodem byl 2. ročník cyklo závodu pro všechny Slovácký okruh, který pořádal člen ParaCENTRA Fenix Dušan Petřivalský. Okruhu, který měl přes 26 kilometrů, se zúčastnilo celkem 102 závodníků v 11 kategoriích – od profíků, hobbíků až po rekreační cyklo nadšence. Účastníci kategorie profí si tento okruh dali hned dvakrát. Moderování závodu se ujal známý komik a herec Jakub Kohák.



Absolutními vítězi se stali David Vožár a Josef Jurák ve shodném čase 1:30:10 (2 okruhy). Na handbiku přešel cílovou čáru jako první Miroslav Šulc v čase 0:52:47. Do závodu odstartoval i klient z Fenixu, pan Lubomír Kubina, který dojel v krásném čase 1:13:34. Samotný organizátor Dušan odjel závod rekreačním tempem za necelé dvě hodiny.

Kromě samotného závodu byl pro návštěvníky připraven bohatý doprovodný



program, chutné jídlo nebo studené a řízné pivo. Vše umocnilo krásné letní počasí, které vydrželo do projetí posledního závodníka cílem.

Pokud i vy máte rádi kola a chcete poznat krásy Slovácka, tak dorazte příští rok do Žeravic. Říkáte, že nemáte handbike, ale chtěli byste na vlastní kůži zažít, jaké to je šlapat rukama nebo potrénovat fyzičku? Tak se stavte do Fenixu na handbike trenážer. Adresa: ParaCENTRUM Fenix, z. s., Netroufalky 787/3, 625 00 Brno, <https://pcfenix.cz>.

Zdroj a foto: ParaCENTRUM Fenix (red)



Emil Open 2019:

O medaile bojovalo přes 500 handicapovaných sportovců

Desítky medailí získaly děti při Evropských hrách handicapované mládeže Emil Open 2019. Více než 500 mladých sportovců ze 17 zemí Evropy změřilo v polovině června své síly v atletice, plavání či stolním tenise. Kromě medailí a nových přátelství si závodníci odvezli domů i vzpomínky na setkání se svými vzory – paralympijskými vítězi. Třeba s plavcem Arnoštem Petráčkem nebo zlatou boccistkou z Ria, Slovenkou Míšou Balcovou. Součástí her byla i benefiční Show Jana Krause.

Klání se odehrála na několika brněnských sportovištích. Ve stolním tenise a boccie se sportovci utkali na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v brněnských Bohunicích. Plavcům poskytl zázemí Sportovní areál na Kraví hoře. Atleti bojovali o medaile ve Sportovním areálu Vysokého učení technického pod Palackého vrchem.

Zlatou medailí se může pochlubit například dvanáctiletá Kristýna Markvartová z Hradce Králové. Svě soupeře porazila v závodu vozíčkářů.



Závod v jízdě na vozíku



Slalom vozíčkářů



Běh chodících handicapovaných



Slavnostní defilé sportovních výprav



Taneční vystoupení



Bocce



Běh smíšených kategorií



Hod koule



Parapaddleboarding



Stolní tenis



Rozhodčí



Plavání

Emil Open se letos účastním poprvé a jsem nadšená. Dokonce mi ani nevadilo horko," komentovala hned po závodu vítězka.

Sportovních klání se zúčastnily také děti z dalších evropských zemí. Byla mezi nimi i Rakušanka Laura.

„Společně s týmem jsme soutěžili v boccie, což je sport podobný pétanque. Doufám, že přijedu i příští rok, protože atmosféra her byla úžasná," říká Laura.

Tři hlavní kategorie, ale také slalom na vozíku nebo parapaddleboarding

Handicapovaní sportovci se do her zapojili ve třech kategoriích – Open, Masters a Mixed. Začínajícím i pokročilým účastníkům her byla určena kategorie Open. V Masters mohli zápolit pouze kvalifikovaní závodníci. Soutěžení zdravé a handicapované mládeže propojila kategorie Mixed.

„Jsem moc rád, že se do akce zapojili žáci základních a středních škol a všichni společně s handicapovanými dětmi sportovali a bavili se. Tohle je poselství, které bychom chtěli prostřednictvím Emil Open předávat dál," říká prezident organizačního výboru Pavel Zbožínek.

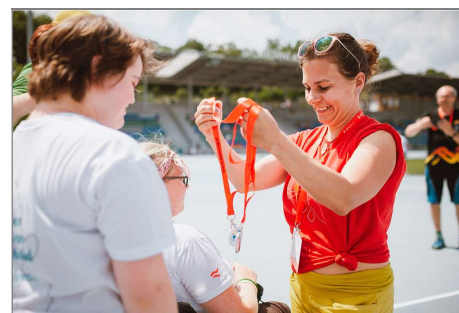
Kromě hlavních soutěžních disciplín se rakouští a čeští sportovci utkali napří-



V soutěži soupeři, po ní kamarádi



Fanoušci



Udělování medailí



Skvělá atmosféra byla na sportovištích i mimo ně

klad ve slalomu na vozíčku. Zpestření čekalo účastníky letních her i na Brněnské přehradě. Handicapovaní sportovci si tam vůbec poprvé vyzkoušeli nový sport parapaddleboarding.

„Je to vodní sport, při němž se jezdec na prkně podobném surfvému longboardu pohybuje záběry dlouhého pádla. A díky speciální sedačce připevněné na prkno se nyní můžou tomuto sportu věnovat i vozíčkáři. Parapaddleboarding je vhodný pro všechny handicapované, kteří jsou schopni používat ruce," popisuje Pavel Zbožínek.

Zdroj: Nadační fond Emil
Foto: repro <https://summer.emilopen.cz/>,
Emilova sportovní, z.s.

Markéta Pudilová
(red)

Olympiáda, jak má být: olympijský oheň, slib účastníků a rozhodčích i špičkové výkony sportovců s postižením



V polovině května proběhl v prostorách víceúčelové sportovní Haly Opava 14. ročník Olympiády tělesně postižených sportovců, jejímž hlavním organizátorem byla Základní škola pro tělesně postižené na ulici Dostojevského v úzké spolupráci se ZŠ Englišova. Akce se koná jednou za dva roky a přináší nadšené sportovní zápolení dětí s postižením, kamarádké setkávání a spoustu zábavy.

I tentokrát pořadatelé zahájili olympiádu hymnou a příchodem bohyně z Olympu, která přinesla symbolický olympijský oheň a slavnostně hry odstartovala. Sportovci i rozhodčí si veřejně slíbili fair play chování, a to nejen na sportovišti. Všech-

ny přítomné sportovce a hosty přivítala hlavní organizátorka her Mgr. Lenka Kopřivová. Účastníky přišli pozdravit: za odbor školství Statutárního města Opavy Ing. Andrea Štenclová a Martin Koky, za Léčebné rehabilitační centrum Dr. Jan Němec a manažerka společnosti Bc. Dana Polová, za akciovou společnost Ostroj Opava Mgr. Michal Novotný, za Zařízení školního stravování Opava Mgr. Dalibor Zeman a za Armádu ČR podplukovník Ing. Vlastimil Duchoň a kapitánka Bc. Michaela Brožová.

Letošního ročníku olympiády se zúčastnilo 139 sportovců z 19 organizací – např. z Široké Nivy, Bruntálu, Krnova a Ostravy. A letos poprvé také Szkola





Podstawowa nr 1 z Oddziałami integracyjnymi w Raciborzu. Ke sportovním výkonům se chystaly děti z mateřských škol, školáci, ale i dospělí klienti stacionářů.

Tradiční disciplíny a den plný přátelství

Účastníci se podle věku a stupně postižení rozřadili do 17 kategorií, každá měla tři přizpůsobené disciplíny: skok z místa, hod raketkou a sprint. Tělesně méně zdatní (berličkáři) a vozíčkáři s plnou či částečnou asistencí soutěžili v alternativních disciplínách – kroku z místa a dojezdu na jeden záběr, hodu kuželkou a pytlíčkem na cíl a slalomu na mechanickém vozíku.

V letošním roce pomáhalo handicapovaným závodníkům 55 žáků ze ZŠ Englišova, kteří se ujali role osobních a sdíle-

ných asistentů. Všichni si pochvalovali skvělou atmosférou, nově stvrzená přátelství a vzájemné obohacení. A nadšení neskrývali ani velitelé jednotlivých družstev – vojáci z 53. pluku průzkumu elektronického boje Armády ČR, kteří ručili za včasné nástupy u stanovišť a povzbuzovali závodníky k co nejlepšímu výkonům. Pomocnou ruku na stanovištích poskytovali studenti SOU stavebního z Opavy.

Po skončení soutěží sportovcům zahrála k tanci a poslechu kapela Compromis a svůj sportovní um předvedli členové basketbalového klubu spolu s trenérem Petrem Czudkem.

Tato velká akce by se neobešla bez sponzorů, kterým tímto velmi děkujeme. Mezi naše největší stálé sponzory olympiády patří Statutární město Opava, Ostroj a.s. a LRC s.r.o. Opava.

Už teď se těšíme na příští olympiádu za dva roky.

*Foto: archiv školy
Renáta Vlčková
(red)*



V Česku vzniká první krasobruslařský oddíl pro děti s postižením

Handicapované děti vyrazí na led a budou krasobruslit. První krasobruslařský oddíl pro děti a mládež s postižením v České republice zakládá spolek Nadačního fondu Emil – Emilova sportovní. V rámci česko-rakouského přeshraničního projektu se inspiroval právě rakouskými kolegy, kteří s handicapovanými krasobruslaři pracují již řadu let. První oddíl vzniká v Brně a Emil plánuje rozšíření oddílů i do dalších krajů.

„Krasobruslařské kurzy pro handicapované pořádáme už třetím rokem a od příští sezóny jejich úroveň opět posuneme. Zakládáme totiž krasobruslařský oddíl, v němž děti povedou právě speciálně proškolení trenéři,“ říká Pavel Zbožínek, vedoucí sportovních projektů Emila. Doposud handicapovaní navštěvovali kurzy v rámci školní výuky a v rámci víkendových kurzů, kterých se mohli účastnit i sourozenci a rodiče.

Samotné bruslení na ledě je doplněno o „suchou“ přípravu v tělocvičně. Kurzů se účastní více než 20 dětí s mentálním a kombinovaným postižením ze Základní školy Brno, Kociánka a Střední školy F. D. Roosevelta.

„Od příští sezóny plánujeme tréninky dvakrát týdně a chceme pořádat i soutěže a exhibiční vystoupení,“ vysvětluje Zbožínek. „Naším cílem je pak účast na Speciálních olympiádách pro sportovce s mentálním postižením ve Švédsku v roce 2021.“

Trenérský kurz

Emilova sportovní navázala díky česko-rakouskému přeshraničnímu projektu úzkou spoluprací s krasobruslařskými kluby z Lince a Vídně. Díky ní prošli čeští trenéři speciálními kurzy a semináři, které se uskutečnily v polovině května v Brně. Na nich si osvojili metodiku práce s handicapovanými dětmi a mládeží.

„Všichni účastníci kurzu a seminářů jsou zkušenými trenéry krasobruslení, ale práce se zdravotně postiženými je přece jenom v některých momentech odlišná. Učili jsme se, jak vést trénink v tělocvičně i na ledě, jak s handicapovanými dětmi komunikovat a motivovat je,“ uvádí trenérka Barbara Zbožínková z TJ Stadion Brno, která kurz absolvovala.

„Při praktické části s námi bruslili děti z Rakouska i Česka. Byla jsem mile překvapená, že naše děti se těm rakouským v mnoha činnostech vyrovnaly, a když se



teď v rámci oddílů vrhne do intenzivnější práce, můžeme je i předčit,“ dodává.

Barbara Zbožínková spolu s dalšími čtyřmi trenéry absolvovali trenérský kurz a semináře, jejichž součástí bylo i exhibiční vystoupení rakouských handicapovaných krasobruslařů a přednáška pro rodiče handicapovaných dětí.

„Nyní se budeme intenzivně věnovat přípravě instruktážních materiálů, přebírání metodiky, pravidel a ‚pilování‘ trenérských dovedností, abychom mohli v září odstartovat už čtvrtou sezónu v plné síle,“ doplňuje Zbožínek a zdůrazňuje, že i nadále budou s rakouskými kolegy spolupracovat.



Mladí krasobruslaři

Do krasobruslení se pustil také třináctiletý Dominik, který trpí atypickým autismem.

„Byla jsem překvapená, jak rychle Dominik v kurzu překonal strach a naučil se bruslit. Kromě skvělého přístupu trenérů k tomu přispěla i společnost podobně handicapovaných dětí a také to, že většinu z nich zná ze školy,“ popisuje maminka Hana Neklapilová. „Dokonce jsme s Emilem vyrazili do Vídně podívat se na krasobruslařské představení tamních dětí. To bylo úžasné, přesvědčili jsme se, že i handicapovaní mohou na bruslích ledacos dokázat.“

Její pocity sdílí také Ivana Valová, jejíž třináctiletá dcera Anička je nadšenou bruslařkou. Anička má od narození sdružené metabolické onemocnění, které se u ní projevuje svalovou slabostí a opožděným mentálním vývojem – přesto se sportování nebojí.

„Každou druhou neděli chodíme i s naší starší dcerou na stadion, kde se Anička pod vedením trenérů v bruslení zdokonaluje a dělá neuvěřitelné pokroky. Kurzy jsou vedené hravou formou, která Aničce naprosto vyhovuje,“ usmívá se Ivana Valová.

Členy krasobruslařského oddílu se mohou stát handicapované děti a mladí lidé do 30 let. Krasobruslařský oddíl financuje Nadační fond Emil.

*Foto: Emilova sportovní
Veronika Ostrá
(red)*

Emilova sportovní, z. s.

Emilova sportovní je spolek založený Nadačním fondem Emil za účelem podpory rozvoje pohybových aktivit veřejnosti a osob se zdravotním postižením, pořádání sportovních akcí a zakládání sportovních klubů. Nadační fond tak rozšiřuje a zviditelňuje svoji charitativní a sportovní činnost.

Nadační fond Emil je nezisková organizace pomáhající handicapovaným dětem a mladým lidem do 30 let sportovat, a to především formou přímé finanční pomoci. Nadační fond Emil podpořil již přes 8000 individuálních sportovců i sportovních klubů. Jeho základním posláním je být symbolem účinné pomoci handicapovaným mladým sportovcům, pomáhat jim v rámci celé ČR prostřednictvím sportu překonávat vlastní bariéry, nacházet nové přátele a objevovat ten „svůj smysl života“.

Více na www.emilnadace.cz.

Senioři uplavali v bazénu přes čtyři tisíce kilometrů. Zdolali tak La Manche 121krát. Budou s nimi příště plavat i vnoučata?



Předání cen nejlepším: Vpravo vzadu patronka Lucie Leišová

Soutěž ve štafetovém plavání seniorů „Přeplavme svůj La Manche“ vyhlásil už popáté projekt SenSen (Senzační senioři). Tentokrát při ní senioři z celého Česka překonali všechny rekordy. Ve 20 týmech soutěžilo celkem 1120 plavců, společně zdolali 4 131 kilometrů a pomyslný kanál La Manche přeplavali rovnou 121krát.

V úžasných výkonech seniory i letos podporovala patronka projektu, dálková a zimní plavkyně Lucie Leišová. Nejlepší týmy i jednotlivci si za ně od SenSenu převzali diplomy a ceny.

Obliba projektu stále roste

Projekt „Přeplavme svůj La Manche“ se mezi seniory těší velké oblibě. První rekord tak letos padnul ještě před prvními tempy v bazénu, když se do štafetového plavání přihlásilo 20 klubů ze 17 měst napříč republikou – nejvíce v historii projektu. Loni plavalo 14 seniorských klubů, o rok dříve 11. V bazénu pak senioři v překonávání rekordů pokračovali. Absolutním vítězem plavecké štafety se stal už potřetí v řadě Klub aktiv z Českých Budějovic, kde se do vody vrhlo 270 plavců a společně uplavali 1 553 kilometrů. Za plavecký hatrick získali senioři z jihočeské metropole mimořádnou cenu SenSenu.

Stupně vítězů pak podle nejvyššího počtu společně zdoláných kilometrů obsadily Klub seniorů z Rožnova pod Radhoštěm (739 km), Zvonkohra Teplice (331 km) a LiPen Litoměřice (257 km). Uplavané kilometry se seniorským týmům započítávaly za měsíc únor.

„Těší nás, že projekt Přeplavme svůj La Manche seniory motivuje, aby překonávali nejen rekordy, ale hlavně sami sebe,“ říká manažerka SenSenu Markéta Zajícová. „Důležité není, kdo vyhraje, ale že senioři udělají něco pro své zdraví,“ dodává Zajícová.

Výjimečné výkony

V řadách seniorů se však našli i tací, kteří zdolali v bazénu pomyslný kanál La Manche sami. Rekordmankou mezi ženami se již po několikáté stala Viera Horáčková z Rožnova pod Radhoštěm, která uplavala 47 kilometrů. Mezi muži zazářil Karel Stupka z Teplíc, který naplavoval 104 kilometrů a sám pokořil La Manche hned třikrát.

Diplomy a ceny za úžasné výkony v plavecké štafety předala nejlepším plavcům i plaveckým týmům patronka projektu Lucie Leišová 23. dubna na společném setkání v Praze.

„Letošní výsledek považuji za naprosto úžasný a mám obrovskou radost, že jsem mohla být při tom,“ říká Leišová, sama přemožitelka Gibraltarů.

Celkově se do soutěže letos zapojily kluby seniorů z Prahy, Brna, Českých Budějovic, Prachatic, Svitav, Pardubic, Rožnova pod Radhoštěm, Lovosic, Strakonice, Paskova, Litoměřic, Mostu, Plzně, Bruntálu, Poděbrad, Teplíc a Liberce.

V budoucnu SenSen počítá s rozšířením projektu na mezigenerační. Společně přes La Manche by tak se seniory mohla plavat jejich vnoučata.

*Zdroj: www.sensen.cz
(red)*

Kyle Maynard: Překážky v životě a to, jak je zvládneme, formuje naši osobnost

**Bez rukou a nohou se dá dělat opravdu vše, pokud to tělo dovolí:
zápasit, hrát americký fotbal, vystoupat na Kilimandžáro,
věnovat se bojovému umění nebo být mistrem motivačních přednášek**

Většina z nás bere fakt, že se narodila se dvěma rukama a nohama jako samozřejmost, protože tak to prostě má být. Je ale také mnoho jedinců, kteří to štěstí nemají. Kyle Maynard se narodil ve Washingtonu v roce 1986 se vzácnou genetickou vadou – kongenitální abnormalitou horních a dolních končetin. V praxi to znamená, že se končetiny nevyvinuly a místo nich zůstaly jen pahýly končící u předloktí a nad kolena. Patrně každý takto postižený člověk by zvolil poklidnější přístup k životu, ne však Kyle. Rozhodl se věnovat něčemu, co s jeho postižením vypadalo jako nejméně pravděpodobné – sportu.

V 11 letech začal hrát americký fotbal, pak se přeorientoval na zápasení, bojové umění a džiu-džitsu. Potřeboval slušnou fyzickou, takže začal usilovně posilovat, a dokonce se stal nejsilnějším teenagerem na světě, když v benchpressu zvedl činku o váze 120 kg nad hlavu třiatdvacetkrát po sobě. Před deseti lety za pomoci kožených řemíků a řetězů připevněných k pahýlům rukou dostal nad hlavu neskutečných 210 kg.

Ale tím to nekončí. Stal se prvním postiženým člověkem, který bez protéz vylezl na nejvyšší vrchol Afriky, horu Kilimandžáro, která měří 5 895 m. Později svůj horolezecký výkon zlepšil, když pokořil nejvyšší horu Ameriky. Aconcagua je vysoká 6 962 m a nachází se na půdě Argentiny.

Kyle cestuje po všech kontinentech a přednáší na školách, univerzitách i ve velkých firmách, jako je např. Coca Cola nebo Microsoft. Spoustu času věnuje



i podpoře zraněných amerických válečných veteránů.

Jeho ocelová vůle a výkony nezůstaly nepovšimnuty. Nejenže byl pozván do talk show prestižních moderátorů Larryho Kinga a Oprah Winfrey, ale v jedné prestižní anketě se umístil v první desítce nejlepších mladých Američanů.

Jeho přístup a vůle k životu a motivace ostatních lidí oslovila i populárního akčního hrdinu Arnolda Schwarzeneggera. Kyle také napsal knihu, která se stala bestsellerem (No Excuses: The True Story of a Congenital Amputee Who Became



a Champion in Wrestling And in Life; k sehnání na Amazonu).

Kyle je schopný naučit se na klávesnici až 50 úderů za minutu, ale vlastně zvládne cokoli, včetně řízení auta. Je zcela soběstačný. Splnil si rovněž jeden ze svých dávných snů a v roce 2008 si otevřel posilovnu No Excuses CrossFit. Protože nás samozřejmě jeho příběh velmi zaujal, zvláště pak výstup na Kilimandžáro, požádali jsme jej o rozhovor. Ten zprostředkoval jeho obchodní partner Joey Leonardo.





• Jaké jste měl dětství? Byl jste přece jen jiný než ostatní děti...

Narodil jsem se jako první ze čtyř dětí, mám ještě tři sestry. Ty jsou zdravé. Rodiče mi dali hodně lásky a brali mě jako úplně normálního, rovnocenného. Naučil jsem se na sebe také tak dívat.

• Takže ani ve škole jste nebyl předmětem posměchu nebo třeba i šikany?

Do školy jsem jezdil s ostatními dětmi školním autobusem. Občas jsem měl návaly vzteku, když jsem se ptal sám sebe, proč to musím být zrovna já, kdo se narodil s postižením. Ale pak jsem zjistil, že jsem úplně normální jako ostatní, jenom je na mě trochu víc vidět.

Zjistil jsem, že lidi přetváří to, co jim osud přinese do cesty

• Nikdy jste nelitoval, že nemáte ruce ani nohy?

Občas, zvláště ve sportu. Hodně mě chytlo zápasení a tam mi ruce samozřejmě chybí, protože nemůžu udělat chvat, tak jak bych chtěl. Musím si hledat jiný způsob. Zvláště v začátcích to nebylo lehké, takže jsem v první i druhé sezoně prohrával všechny zápasy. Ale rodiče stáli

za mnou a nedovolili mi, abych to vzdal. Dřel jsem a v prvním roce mezi dospělými jsem vyhrál všechny zápasy.

• A co americký fotbal? Brali vás soupeři vůbec vážně?

Ze začátku ne. Ale když jsem jim podrazil nohy a praštil s nimi o trávník, tak se probrali... Najednou viděli, že mě jako soupeře musí respektovat. V zápasení to bylo podobné. Měl jsem zkrátka to, čemu se říká výhoda momentu překvapení. Když se soupeř válel na zádech po deseti sekundách, došlo mu, že jsem rovnocenný soupeř, který chce vyhrát.

• Pak se vám zalíbila i bojová umění...

Stal jsem se prvním člověkem bez rukou a nohou, který se postavil do ringu smíšeného bojového umění. Teď se už sedmým rokem učím brazilskou verzi džiu-džitsu.

• Slézt Kilimandžáro není žádná legrace ani pro zdravého člověka. Proč



jste si vybral právě tuto horu a jaká byla příprava?

O výstupu na Kilimandžáro jsem snil od té doby, co jsem pokořil v Atlantě Stone Mountain. Chtělo to spoustu tvrdého tréninku a pomoci, kterou mi poskytl blízký přítel a zkušený horský vůdce Kevin Cherilla. Zkoušel jsem používat pneumatiky z kola, které jsem si izolační páskou přivázal k rukám a nohám. Ale potom mi pomohla firma Vibram, která udělala odlitky mých rukou a nohou, z nich vyrobila formy a nakonec speciální podrážky.

Výstup jsme zahájili 6. 1. 2012 a plánovali, že bychom mohli být na vrcholu do dvou týdnů. Ale už čtvrtý den jsem měl krizi. Šplhali jsme totiž v kuse bez odpočinkového dne, abychom se pokusili zlepšit výstupový čas. Moje údy byly oteklé a všechno mě bolelo. Když jsem přišel tu noc do tábora, ležel ve stanu a slyšel, jak se moji kamarádi venku smějí, naštvalo mě to.

Říkal jsem si: „Tak oni se skvěle baví a já trpím jako pes“. Připadalo mi to nefér. Pak jsem začal přemýšlet a přišel na to, že by bylo víc nefér, kdyby se popel padlého vojáka Corey Johnsona, který náš tým nesl na vrchol, na místo vůbec nedostal. Bolest mě sice neopustila, ale už jsem se na to díval jinak. A podařilo se: na vrcholu jsme s mohli obejmout po devíti dnech, tedy 15. 1. 2012.

• Proč jste nesli na vrchol popel padlého vojáka?

Celá mise měla za úkol připomenout veřejnosti osudy zraněných amerických válečných veteránů. Se mnou jich bylo v týmu několik.

• Jak všechny vaše aktivity stiháte? Necítíte někdy únavu?

Záleží na úhlu pohledu. Existují záměry, které mají větší důležitost než ostatní. Třeba motivační semináře byly vždy něco, co přicházelo v určitých vlnách, a my podle toho vystavěli i další program. Dovolilo mi to mít více volného času na jiné projekty. Já jsem vždycky chtěl pomáhat lidem v jakékoliv formě. Snil jsem o tom, že budu policista, což se nepovedlo, takže teď mohu lidem pomáhat tím, že dělám svoje motivační přednášky. Ale například posilovnu jsem počátkem roku 2018 prodal blízkému příteli.

• Dokázal jste spoustu úžasných věcí, píše a mluví se o vás, potkal jste spoustu zajímavých lidí. Myslíte, že vaše postižení je v určitém smyslu i pozhnání?

Myslím, že to opravdu byla boží vůle. A zjistil jsem, že lidi přetváří to, co jim osud přinese do cesty. Každý se musíme s něčím na cestě životem potýkat. To, jak se k problémům postavíme a jak se s nimi vypořádáme, formuje naše osobnosti.

*Foto: archiv Kyle Maynarda
Vítek Formánek a Eva Csölleová*

At' žije sportovní rybařina, plavaná zvlášť!

MČR v plavané na Jizeře v Mladé Boleslavi nemělo chybu: mezinárodní účast, špičková organizace a skvělé výkony



Společné foto u železničního mostu

V polovině května se v Mladé Boleslavi – už tradičně na řece Jizeře – konalo Mistrovství České republiky v plavané handicapovaných rybářů s mezinárodní účastí. Závodu se účastnilo celkem dvacet rybářů, kteří usilovali o titul mistra republiky. Zároveň proběhlo i Mistrovství České republiky žen v plavané, kde se o titul poměřilo deset závodnic.

Organizátoři z Českého rybářského svazu, místní organizace Kladruby (ČRS MO Kladruby) dorazili do místa konání už ve čtvrtek a hned započali s budováním zázemí pro účastníky závodu. Část asistentů pracovala na vytyčení závodních sektorů vzorně připraveného úseku Jizery, který zajistili členové MO Mladá Boleslav. Její hospodář a zároveň předseda odboru plavané ČRS pan Radek Zahrádka výrazně pomáhal s organizací a byl i hlavním rozhodčím závodů.

Uvítali jsme též jednoho z hlavních sponzorů MČR pana Marka Odložilíka ze společnosti Timár CZ, který věnoval ceny pro vítěze, ale také připravil pro každého závodníka hodnotný „welcome“ balíček složený ze špičkových produktů krmení Timár.

Pátek: povinné tréninky a slavnostní zahájení

Páteční den byl ve znamení povinných tréninků, kdy si téměř všichni závodníci

a závodnice zmapovali lovná místa. Na základě svých poznatků zvolili taktiku na nadcházející závodní dny.

Kvečeru proběhlo slavnostní zahájení mistrovství v kempu Pohádka v Bělé pod Bezdězem, které připravili hlavní organizátoři závodu Jan Porhansl a Tomáš Kučera. Zahájení se zúčastnil předseda Středočeského územního svazu ČRS pan

Dušan Hýbner, který závodníkům popřál hodně štěstí.

Při zahájení jsme poblahopřáli k půlstoletí reprezentantovi Radimu Kozlovskému, kterému jsme za jeho příkladný přístup a dlouhodobé špičkové výsledky předali dárkový koš.

Celému mistrovství přihlížel trenér státní reprezentace pan Vladimír Vyslyšel,



Prut na prutu. MČR v plavané žen

kteří svými radami pomáhal závodníkům a mapoval si jednotlivé borce, aby v neděli mohl sdělit nominaci na MS v Itálii. Po večeri závodníci losovali sektory pro první den závodu a vymýšleli tu nejlepší strategii.

Víkend na Krásné louce

V sobotu i v neděli ráno se účastníci mistrovství rozjeli k závodním úsekům na Krásnou louku v Mladé Boleslavi. Program závodu byl po oba dny stejný – vstup rybářů do vylosovaných sektorů a dvouhodinová příprava, během které proběhla kontrola použitého krmení hlavním rozhodčím Radkem Zahrádkou a jeho asistentem, panem Petrem Kupsou.

Deset minut před závodem signál ze startovací pistole zahájil hlavní vnaďení a pak už započal tříhodinový závod pro handicapované a čtyřhodinový závod žen. Následovalo vážení ulovených ryb a na základě jeho množství a místa v sektoru pořadatelé sestavili pořadí MČR.

Titul obhájil Emanuel Vyhliďal

Mistrovský titul handicapovaných obhájil Emanuel Vyhliďal z Hradce Králové se svým asistentem Lubošem Zemanem s celkovým počtem 19 310 CIPS (g), který chytil „na odhoz“.

Druhé místo získal reprezentant Polska Andrzej Wacha a třetí skončil opět Polák Marcin Labeda. Polský tým PZW Wroclaw získal tímto i prvenství v družstvech. Oceněna byla i jediná žena v závodním poli handicapovaných, Gabriela Tauberová, které asistoval její přítel a zároveň ředitel veletrhu For Fishing Michal Sedláček.

Vítězkou MČR žen v plavané se stala Hana Purkrábková z ČRS MO Plaňany, druhé místo patří moravské Markétě Nováčkové a bronz si odnáší královohradecká Jana Grešová.

Závodníci obdrželi pamětní medaili, všichni handicapovaní a tři nejlepší ženy získali hodnotné ceny od druhého hlavního sponzora MČR – společnosti SAENGER zastoupené panem Davidem Kolouškem. Ti nejlepší si odnesli nejen krásné poháry od Respa Vlašim, ale i bohatou výslužku od společnosti Timár.

Vítěze opět korunoval Dušan Hýbner. Všem soutěžícím vyslovil velkou poklonu za to, co při svém handicapu umí, a organizátory pochválil za skvěle připravené mistrovství.

Nominace na MS

V rámci slavnostního ceremoniálu vyhlásil trenér reprezentace Vladimír Vyslyšel nominaci pro Mistrovství světa handicapovaných rybářů v plavané, které se na začátku června konalo v Itálii na kanálech Scolmatore v blízkosti měst Pisa a Livorno. (Po uzávěrci VOZKY: Český tým reprezentovali Radim Kozlovský, Jiří Havel, Emanuel Vyhliďal, Ján Omamik a Jan Seidl. Skvělého úspěchu dosáhl Radim Kozlovský, který se stal mistrem světa, tým skončil na celkově čtvrtém místě, pozn. red.)

Velkou práci při zajištění mistrovství odvedli dobrovolníci z řad kladrubské organizace, z nichž někteří handicapovaným závodníkům asistovali při rybolovu a další připravovali zázemí a občerstvení.

Děkujeme všem lidem, kteří se náročných příprav před i v průběhu závodů podíleli, díky všem závodníkům, asistentům, závodnicím a jejich rodinám.

Více informací najdete na našich stránkách www.handicap-rybary.cz nebo www.facebook.com/handicapovanirybarykladruby.

Petrův zdar!

*Foto: Václav Šámal
Tomáš Kučera a Jan Porhansl
ČRS MO Kladruby*



Mistrem republiky handicapovaných rybářů se stal opět Emanuel Vyhliďal

Vaše příběhy

Záchod pro lidi s postižením? Kdepak...

Markéta z Hlučína

Svěřím se vám s jednou – bohužel – nemilou příhodou. Před nějakým časem jsem se vydala s manželem do Ostravy-Poruby za nákupy. Cestou mě přepadla potřeba vyhledat WC. Na(ne)štěstí jsme byli poblíž Hypermarketu Albert na Opavské ulici...

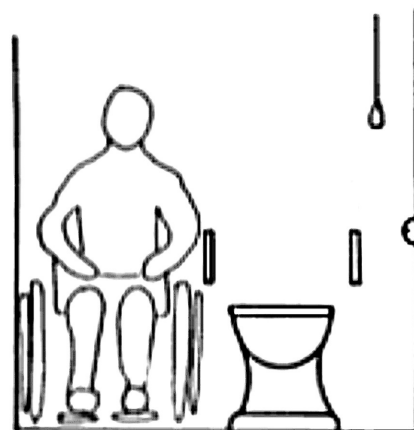
Do prvního patra jsme se dostali prostorným výtahem bez problémů, ale pak začaly lapálie. Na informacích nám slečna sdělí, že se záchody pro invalidy už nezamykají. Mile překvapené mi probleskne hlavou: „To tady teda budu jezdit často.“ Přicházíme k WC pro invalidy a... zamčeno! Zklamání. Tak zpět na informace.

Slečna hledá „nějaký“ klíč pod pultem, v různých krabičkách, nic. Nakonec se jde zeptat prodavaček u pokladen. Najednou podává manželovi pár klíčů s poznámkou, že by „měl“ nějaký pasovat.

Velké zklamání. Nesedí ani jeden. Nutkání na toaletu už je skoro nekontrolovatelné. Co naplat – s pomocí manžela jdeme na běžný záchod, ten je odemčený.

Ale co kdybych byla sama? Prostě bych měla smůlu. Při odchodu klíče vracíme na informace se slovy, že klíče nesedí a že jsem musela jít na normální WC. Slečna pouze odpoví pokrčením ramen.

V tom hypermarketu jsou záchody pro invalidy dva, oba nedobytné! Pro vozíčkáře je tento přístup personálu naprosto neakceptovatelný. Takovou nepříjemnost jsem nezažila nikdy v žádném jiném obchodním centru.



Ilustr. obr.

V Brně vzniklo workoutové hřiště, kde mohou cvičit i vozíčkáři

Na námět Nadačního fondu Emil vzniklo v Brně první workoutové hřiště, které je přizpůsobené vozíčkářům. Najdete ho ve sportovním areálu Hroch v Brně-Komíně a jedná se teprve o druhé hřiště svého druhu v České republice. To první – v Hluboké nad Vltavou – se stalo tomu brněnskému inspirací. Slavnostního otevření se za přítomnosti zástupců města zúčastnili i Natálie Bilová, ředitelka Emila, a vedoucí jeho sportovních projektů Pavel Zbožínek.

„Workoutové hřiště, jehož realizace byla financována z rozpočtu města Brna, je umístěné ve sportovním areálu, který je zaměřený převážně na rekreační sport pro širokou veřejnost. Díky své bezbariérovosti je vhodným místem i pro vozíčkáře. Nápad na vybudování hřiště vznikl v podstatě velmi jednoduše: Nadační fond Emil, který sdílel na Facebooku informaci o právě otevřeném workoutovém hřišti v Hluboké nad Vltavou mne označil v příspěvku s dotazem „a co Brno?“. Hned jsem zareagoval a zástupce Emila jsem pozval na schůzku, kde jsem si nechal projekt představit. Následovala cesta do Hluboké, abych viděl hřiště na vlastní oči a následně jsem ho předložil jako návrh k realizaci“, popisuje začátky vzniku hřiště Jaroslav Suchý, radní města Brna pro oblast školství, mládeže a tělovýchovy.

„Jsme moc rádi, že město Brno zareagovalo na náš námět. Necelé dva roky od první schůzky v Brně vzniká toto hřiště, které rozšiřuje sportovní nabídku pro tělesně postižené“, říká Pavel Zbožínek. „Tímto samozřejmě naše role nekončí. Našli jsme skvělého cvičitele – vozíčkáře Lukáše Čelouda, který se workoutu věnu-



Lukáš cvičí na hrazdě pro vozíčkáře



Lukáš Čeloud přestřihává pásku na slavnostním otevření hřiště

je již šestý rok. Lukáš souhlasil, že v případě zájmu o organizované cvičení společně založíme workoutový oddíl.“

Street workout

A co je to vlastně workout a jaký má význam pro vozíčkáře? Street workout je už podle názvu cvičení výhradně ve venkovním prostředí pomocí různých cviků s využitím vlastní tělesné váhy. Na hřišti jsou hrazdy na shyby, bradla na cvičení nebo ručkování. Přijít mohou začátečníci i zkušení sportovci. Smyslem všech workoutových parků je, aby jejich návštěvníci vymýšleli vlastní cviky a pracovali se svojí kreativitou.

Projekt sleduje v první řadě odstraňování předsudků o vozíčkářích, kteří jsou mnohými vnímáni jako nesoběstační lidé. Bude skvělé, pokud někdo po sledování posilujícího vozíčkáře změní svůj názor. Na bradlech a hrazdách by tedy mohli svou kreativitu testovat nehandicapovaní a handicapovaní bok po boku.

Sportoviště může vyslat motivační signál pro další lidi s postižením. Pokud se neaktivní vozíčkáři doslechnou o lidech, kteří se stejným handicapem posilují, možná je to přivede k jednomu ze sportů.

Fyzická kondice a disciplína je důležitá, říká cvičitel Lukáš Čeloud

Pro workoutové hřiště – venkovní posilovnu – hovoří i finanční dostupnost.

Celá řada lidí si nemůže dovést drahé posilovny, což je může od cvičení odrazovat. A co na workout říká cvičitel na vozíku Lukáš Čeloud?

„Dal mi hrozně moc. Mimo jiné disciplínu. Snažím se pravidelně trénovat a celkově mi to zvedlo hodnotu a sebevědomí. Začal jsem si věřit, začal jsem mít režim a začal jsem si být vědom síly, kterou mám“.

Majitel areálu Hroch, Tomáš Ovesný, k tomu dodává: „Chtěli jsme mít ve svém sportovním areálu také workoutové hřiště. Moc mě zaujalo hřiště v Hluboké nad Vltavou, a protože vše je u nás bezbariérové, rozhodl jsme se tuto myšlenku následovat a také vytvořit hřiště, kde mohou cvičit i vozíčkáři. S výsledkem jsem spokojen.“

Výstavbu hřiště realizovala společnost Original Workout a celkem je na něm umístěno 22 překážek, z toho minimálně osm pro vozíčkáře, záleží samozřejmě na míře zdatnosti. Celé hřiště je koncipováno tak, aby jej mohli využívat i sportovci nižšího věku a junioři Cílové skupině je přizpůsobena i dopadová plocha s měkkým povrchem, který tlumí náraz a snižuje tak výšku případného pádu.

Zdroj: Nadační fond Emil (red)

A jak sportujete Vy?
Napište nám o tom do VOZKY.

S podporou Skupiny ČEZ a Nadace ČEZ

Auto pro vozíčkáře ze vsetínské Naděje zařídili nadšenci s EPPkou

Úsměv doslova až od ucha k uchu měli klienti denního stacionáře, který ve Vsetíně provozuje spolek Naděje, při slavnostním „rozbalování“ nového auta. Speciálně pak šest z nich, kteří jsou upoutáni na vozíček – Citroën Berlingo je totiž speciálně upravený pro přepravu osob s postižením bez nutnosti z vozíku vystupovat. Auto pořídila Naděje za 100 tisíc korun, 70 procent z této částky jim přispěla Nadace ČEZ díky aktivitě lidí sportujících s aplikací EPP – Pomáhej pohybem.

„Do sportování s aplikací EPP jsme zapojili nejen zaměstnance, klienty a přátele, ale doslova celé město. Projekt jsme totiž zahájili na tradičním festivalu Týden s Nadějí, na kterém představujeme naše aktivity veřejnosti,“ řekla vedoucí vsetínské pobočky Jitka Němcová.

Vůz umožní rozšíření kontaktů klientů Naděje s běžným životem.

„Pomůže nám hlavně v zimě. Náš stacionář je na kopci vysoko nad centrem města a pro lidi na vozíku je velmi náročné dostat se dolů za kulturou nebo třeba jen do knihovny,“ vysvětlila Jitka Němcová.

Vsetínská pobočka Naděje poskytuje sociální služby pro dospělé lidi s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením už více než 16 let. Aktuálně zajišťuje provoz dvou ambulantních služeb: denního stacionáře a sociálně terapeutické dílny a terénní služby osobní asistence. Pomáhá zhruba pěti desítkám handicapovaných lidí ze Vsetína a okolí.

Jak EPP – Pomáhej pohybem funguje

Aplikace zaznamenává pohyb uživatele – např. chůzi, běh, jízdu na kole či řadu zimních sportů. Celkem je na výběr přes 20 aktivit a zapojit se mohou i lidé s handicapem na ortopedickém vozíku či jízdu na handbiku. Kromě běžných údajů o rychlosti, čase, tempu či vzdálenosti také generuje body, které může uživatel kdykoli věnovat některému z aktuálně nabízených projektů neziskových organizací, škol nebo obcí. Pokud uživatelé aplikace svým pohybem nashromáždí za daný čas určitý počet bodů, Nadace ČEZ projekt podpoří konkrétní dopředu stanovenou částkou. Letos v lednu dosáhl počet uživatelů EPPky hranice 400 tisíc. Více na www.pomahejpohybem.cz.

Nadace ČEZ, (red)



**Realizaci
projektu VOZKA
podporuje
Nadace ČEZ**


NADACE ČEZ

Vozidlo Ford Alternativní dopravy imobilních osob (ALDIO) Ostravské organizace vozíčkářů dosloužilo

Aktuálně běží služba přepravy díky vypůjčenému vozu Fiat Doblo od Cesty bez bariér z Frýdku-Místku.

Nové vozidlo by mělo začít jezdit ve druhé polovině roku 2019

Informace o opakovaných a draze zaplacených opravách na starém vozidle Ford Tourneo Custom jsme uváděli v posledních letech do celoročních zpráv, vyúčtování dotací apod.

O Vánocích 2018 jsme přijali devět objednávek na jízdy během svátků, kdy nám záleželo na tom, abychom přepravili staré rodiče k příbuzným a dětem. Hned při první jízdě den před Štědrým dnem se pokazil zámek u zadních dveří a paní na vozíku zůstala uvězněná ve vozidle. Následovaly telefonáty na nouzové otevření dveří a zajištění parkovacího místa, které by bylo hlídáno, protože zámek nebyl opraven. Dohodli jsme se se servisním technikem, který byl ochoten zkusit provést opravu, avšak cestou do jeho bydliště vozidlo odmítlo pokračovat v cestě. Takže nám zůstala jediná možnost – odtahová služba na soukromý pozemek našeho předsedy, který vlastní „zlého“ psa. Tomu

nařídil pozorné hlídání a pes, ač to dělal poprvé, nezklamal.

Po svátcích jsme nechali auto převézt do servisu, kde zůstalo téměř 14 dní. Technik nám ovšem naznačil, že náš dlouhé roky skvěle sloužící fordík má zřejmě své dny sečteny... Ve stejnou dobu jsme už písemně žádali Nadaci Charty – Konto Bariéry 77 o nové vozidlo, které máme obdržet ve druhé polovině roku.

Skutečným „posledním“ dnem auta se stal 23. duben, tedy přesně čtyři měsíce od vánočních peripetií. Díky skutečnosti, že úzce spolupracujeme se spolkem Cesta bez bariér z Frýdku-Místku, který užíval dvě vozidla, dohodli jsme zapůjčení menšího z nich – Fiata Doblo, abychom mohli službu ALDIO dále provozovat. To je ale pouze pro jednoho vozíčkáře a dva sedící. Administrativní zajištění půjčky bylo náročné, ale podařilo se ho zvládnout.

S důrazem na menší kapacitu vozidla se obracíme na naše klienty, aby s touto skutečností počítali a hlavně zpáteční jízdy nevyžadovali ihned, jakmile to potřebují, neboť je běžnou praxí, že téměř všichni se chtějí co nejrychleji dostat domů. Neumožňuje to také aktuální dopravní situace v Ostravě, kde se na mnoha místech provádí opravy vozovek a mostů.

Každá lidská činnost má i stinné stránky a pouze zase lidé mohou svým chováním pomoci tyto obtíže překonat. A tak bychom si moc přáli, abychom překlenovací dobu – tedy do dne, než obdržíme nové vozidlo (které musí být ještě speciálně vybaveno) – jsme všichni zvládli bez stresů a podrážděnosti.

*Marie Báňová
vedoucí ALDIO*



Zapůjčené vozidlo Fiat Doblo má také zvedací plošinu umožňující naložit vozíčkáře z chodníku či cesty přímo bez přesezení

Z historie Alternativní dopravy imobilních osob ALDIO Ostrava

- Založila ji Ostravská organizace vozíčkářů (OOV) v roce 1999.
- V květnu 1999 OOV podepisuje smlouvu o koupi 10 let starého vozidla Mercedes Benz 208 D s plošinou a dalšími úpravami a následně ho přebírá do svého užívání.
- 26. června 1999 ALDIO uskutečňuje první oficiální jízdu s vozíčkáři – na víkendové setkání do Vřesiny u Ostravy.
- Od té doby OOV odprodala již několik vyježděných a získala nových speciálních vozidel.
- V současné době OOV službu zajišťuje zapůjčeným vozidlem a čeká na nové v druhé polovině roku 2019.

DISPEČINK: tel. 596 786 353
<http://www.vozickari-ostava.cz/>

Vy jste se zase kochal, že jo, pane doktore?... I vy můžete: v botanické zahradě, rozáriu a ve třech centrálních olomouckých parcích

Kaliny, pivoňky, mišpule a mnoho dalších rostlin spolu s unikátní sbírkou růží či letničkovými záhony čeká na návštěvníky botanické zahrady, rozária a tří olomouckých parků. Jsou skvěle průjezdné i na ortopedickém vozíku. A třeba se tam můžete vydat s celou rodinou. V botanické zahradě si to své užijí i děti – kromě herních prvků s hřištěm si mohou dát naučné hry o ceny. Rozárium zase nabízí moderní veřejný prostor v centru města se samoobslužnými grily či druhý ročník „semínkovny“.

V zeleném areálu Výstaviště Flora Olomouc mohou na jaře a v létě návštěvníci obdivovat nepřeberné množství kvetoucích rostlin.

„V botanické zahradě a v rozáriu mohou návštěvníci vidět kvést východoasijský opadavý keř kalinu řasnatou nebo tolitu lékařskou, silně jedovatou rostlinu, která se dříve využívala jako prádná a medonosná léčivka. Obdivovat mohou i vytrvalý mák Popovův, původem ze Sibíře či pivoňky keřovité, které se v Evropě pěstují od roku 1787,“ prozradil zajímavosti vedoucí oddělení botanické zahrady, rozária a Bezručových sadů Jiří Malaska.

Z dalších druhů rostlin mohou návštěvníci obdivovat podrosty kvetoucích kakostů, aromatickou okrasnou dřevinu s tmavě červenými vonnými květy sazaník květnatý, opadavou liánu podražec velkolistý a mnoho dalších.

„Výjimečnou prastarou ovocnou dřevinou z jihovýchodní Evropy je zde mišpule obecná, která se na území našeho státu pěstuje od 12. století. Plody mišpule jsou jedlé, nejchutnější pak po přejití mrazem. Z přemrzlých plodů lze vyrobit marmeládu s vysokým obsahem vlákniny, jež



je prospěšná pro mikrobiální činnost v tlustém střevě a tak může působit jako prevence rakoviny tlustého střeva,“ dodává Malaska.

Rozárium

Olomoucké rozárium, které na botanickou zahradu navazuje, se na ploše 3,5 hektaru půdy může pochlubit druhou největší sbírkou růží u nás. V měsících červen až září tady kvete více než 2000 keřů záhonových, sadových a popínavých růží téměř pět set odrůd. Moderní veřejný prostor v centru města je po druhé etapě rekonstrukce doplněn o veřejné osvětlení či pohodlný sedací mobiliář.

Infocentrum v rozáriu nabízí kromě drobného občerstvení a suvenýrů i druhý ročník „semínkovny“. Jedná se o nezávislou iniciativu, která slouží ke sdílení přebytků vypěstovaných semen. Prostory botanické zahrady a rozária jsou vybaveny herními prvky pro děti, dětským hřištěm a pro děti od 10 let je zde připravena naučná hra „Za tajemstvím rostlin“. Pro děti

od 7 let pak soutěž „Za živočichy botanické zahrady“.

Velmi oblíbenou aktivitou (nejen) Olomoučanů je tady zahradní piknik v trávě. K tomu slouží dva veřejné samoobslužné grily, jeden v botanické zahradě a druhý na vyhlídce v rozáriu. Vstup je volný, a to každý den kromě pondělí, vždy od 9.30 do 18 hodin.

Letničky

V letních měsících se mohou návštěvníci těšit i na rozkvetlé záhony z přímých výsevů letniček jak v botanické zahradě, tak i v Čechových, Smetanových a Bezručových sadech. Ty zahradnický úsek vyšel začátkem května.

„V Čechových sadech nalezneme jeden záhon u cyklostezky v blízkosti workoutového hřiště, ve Smetanových sadech byl založen záhon v prostoru mezi hřištěm a hlavní alejí a dva záhony v bývalé fontánkové aleji. V Bezručových sadech je tento záhon u vstupu do parku od tržnice,“ prozradil jejich umístění náměstek zahradnického úseku Výstaviště Flora Olomouc Zdeněk Šup. Předností přímých výsevů letniček je nižší finanční náročnost ve srovnání se záhony zakládanými z předpěstované sadby.

„Jednotlivé záhony byly osety směsí různých druhů a odrůd letniček. Svým vzhledem, texturou i strukturou porostu budou připomínat spíše barevné rozkvetlé louky, které budou potěchou návštěvníků a zároveň potravou hmyzím obyvatelům parků. Záhony budou pro návštěvníky opatřeny informačními tabulkami.

Zdroj: Výstaviště Flora Olomouc

(red)



Václav Větvička vydal knihu Procházky Hamzovým arboretem

K Luži (a vlastně i Hamzově léčebně) neodmyslitelně patří dvě významné dominanty – chrám Marie pomocné na Chlumku a hrad Košumberk, který byl s arboretem propojen 161 metrů dlouhou dřevěnou lávkou. Ta umožňuje bezbariérový přístup na nádvoří hradu Košumberk.

„Toto propojení přímo vyzývá k procházkám a poznáváním. Proto jsme byli velice rádi, že v prvních dubnových dnech začal předprodej knihy Václava Větvičky *Procházky Hamzovým arboretem*, jejíž oficiální křest se konal 25. dubna v rámci tradičního jarního otevření,“ říká Václav Volejník, ředitel Hamzovy léčebny a radní města Luže.

Přírodní podpůrná léčba

Kniha vás provede parkem a arboretem, a ať ho projdete „od jedničky k devatenáctce“, nebo půjdete „na přeskáčku“, na každém kroku objevíte něco zajímavého, krásného nebo neuvěřitelně vonného.

Arboretum založil profesor Hamza jako přírodní podpůrný prostředek léčby. Stejně tak, jako je léčebna unikátní svými rehabilitačními výsledky, tak i arboretum se během času stává věhlasným pro své dendrologické sbírky.

„Hamzovo arboretum, člen Unie botanických zahrad ČR, vnikalo na půdorysu prvotního záměru zakladatele léčebny a v jeho pavilonové koncepci hrála vysoká zeď primární roli – proto je dodnes kostrou arboreta stromové patro, neřídká staré i 100 let. Nejméně do poloviny 20. století někdejší „mladé“, a v podstatě i různověké výsadby sehrály roli víceetážové koncepce. Do toho před rokem 1989 zasahovaly i živelné dosadby a dle tehdejší módy byly častokrát vysazovány tzv. zahuštěné výsadby u pat některých pavilonů. Takové výsadby ovšem po delším časovém úseku (10–25 let) ztrácí na své estetické hodnotě a stávají se neprostupným houštím. Staré stromové patro mezitím odrostlo (až na výjimky dosazovaných alejí a stromořadí), takže je nejvyšší čas pomýšlet na tvorbu funkčního keřového podrostu; tím se nerozumí jen výsadby pod korunami stromů, ale i celkové řešení prostoru. Po přijetí Hamzova arboreta do Unie botanických zahrad ČR, které s sebou přináší další povinnosti v péči o zeď, se zvýšil také důraz na rozšiřování druhové pestrosti,“ vysvětluje



Vjezd z arboreta na lávku vedoucí k hradu Košumberk

Václav Větvička, odborný garant Hamzova parku a arboreta.

Expozice Barevný svět listů a Vřesoviště a vřesovištní rostliny

Návštěvníci se Hamzovy léčebny a arboreta často vrací – někteří ve vzpomínkách, jiní sem zajíždějí i s trochou zvědavosti, co v arboretu přibýlo nového. To nově se týká zejména malých expozic, tzv. koutků a zahrádek (je o nich 5. kapi-

tola v citované knize), k nimž právě letos na jaře přibýly další: expozice *Barevný svět listů*, *Vřesoviště a vřesovištní rostliny* a květinové oázy z hortenzií, rododendronů, bohyšek a kapradin.

Rostliny nemusejí být atraktivní jen tvarem a barvou květů. Každý dobře ví, co dokáže podzim s listnatými stromy a vydaří-li se tak, jako vloni, je po ruce dlouhodobý barevný koncert – nebo barevná paleta, za níž by se ohlédl kdejaký malíř. Za zbarvení listů (nejen) jsou odpovědné plastidy v buňkách, chloroplasty



Vstupní část parku

Foto: HL



Cesta k hradu

Foto: repro <https://commons.wikimedia.org>

a chromoplasty. Fotosyntézu „obstarávají“ zelená listová barviva – chlorofyly. Chloroplasty všech vyšších rostlin obsahují vždy chlorofyl a, chlorofyl b a karotenoidy. Karotenoidy se dělí na karoteny a xantofyly, ergo barviva oranžová či žlutá (karoten byl izolován z mrkve, *Daucus carota*). Xantofyly jsou kyslíkaté deriváty karotenů – mají „na svědomí“ například červený míšek na semenech tisu. Nositeli bělavého, žlutého, červeného a modrého zbarvení květů jsou flavonoidy. Modifikovanými flavonoidy jsou antokynidiny a ty mají „na svědomí“ zbarvení růžové červené, modré ba i černé. Tato přírodní barviva jsou – vedle květů – obsažena v určité míře i v listech.

Zahradníci si před dávnými časy ovšem všimli, že někdy se účast jmenovaných barev prosadí v listech i ve vegetační době.

V případě javoru jasanolistého (*Acer negundo* cv. *Aureum*) se víc než zeleň listová prosadila barviva žlutá – a tak je tento javor celou sezónu „zlatožlutý“. Chlorofyl se někdy z buněk jakoby ztratil. Projeví se to tak, že najednou jsou na listech bělavé nebo žlutavé skvrny, jindy třeba jen špičky listů nebo jejich okraje. Rozpadne-li se jen chlorofyl, mohou být taková místa bělavá, jsou-li tam žlutá barviva, jsou pak žlutavá. Takovému jevu se říká panašování a uvedené rostliny jsou „pestrolisté“.



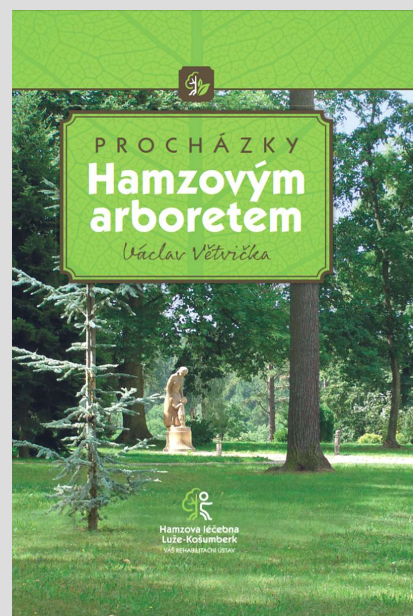
Vstup do hradu Košumberk vede přes purkrabství Foto: repro <https://commons.wikimedia.org>

Inspirujte se knihou a přijďte se podívat

K návštěvě nádherné přírodní oázy zvou již tradiční akce, které souvisí s jarním otvíráním a podzimním zavíráním arboreta. Mezi jarní novinky patří možnost zakoupit si registrovanou turistickou známku No.2550 Hamzův park a arboretum a turistickou nálepku No.2550 Hamzův park a arboretum.

Do arboreta můžete přijet nejen na jaře, ale i ve slunném létě, později na podzim nebo v zasněžené zimě. Svě o tom vědí zejména pacienti léčebny. A aby jim i vám procházky nezevšedněly, těšit se můžete na poslední novinku – digitálního průvodce parkem. Mobilní aplikace vás provede křížem krážem celým arborem.

Jana Zavřelová
(red)



Procházky Hamzovým arborem, Václav Větvíčka, 180 Kč.

Prodej: Infocentrum Hamzovy léčebny.

- Osobně Po–Ne, 8–17 h
- Na dobírku: tel.: 469 648 147, infocentrum@hamzova-lecebna.cz



Václav Větvíčka při tradičním jarním otevírání Hamzova parku a arboreta

Foto: HL

Vozíčkáři i rodiny s kočárky se dočkali znovuobnovení přírodní stezky

Bezbariérová naučná stezka ve Valašském Meziříčí je místem pro relaxaci i poznávání přírodních krás

Územím města Valašského Meziříčí prochází celkem pět naučných stezek. A jedna z nich je kompletně bezbariérová, dokonce i se suchým záchodem pro vozíčkáře. Ale popořadě.

Naučná stezka Jana Karafiáta začíná na nádraží ČD ve Valašském Meziříčí. Vede přes park botaniku a vrch Štěpánov na Podhájí, odtud kolem lyžařského vleku nad obcí Veselá do Velké Lhoty a dále až k přepadové hrázi přehradní nádrže v obci Bystřička. Délka trasy naučné stezky je cca 14 km.

Naučná stezka Tomáše Garrigue Masaryka vede z náměstí ve Valašském Meziříčí kolem zámku Žerotínů, pokračuje podél Rožnovské Bečvy k soutoku Bečev a odtud po červené turistické značce přes obec Poličná do sedla pod Pískovou v Hostýnských vrších. Zde se napojí na žlutou značku a přes hřeben na Brazišky se kolem skalního útvaru Jarcovská kula a přes obec Jarcová vrací podél Vsetínské Bečvy zpět do Valašského Meziříčí.

Naučná stezka Veřovické vrchy začíná na autobusovém nádraží ve Valašském Meziříčí, vede přes obec Krhová na hřeben Veřovických vrchů, po němž pokračuje až k turistické chatě na Velkém Javorníku (917,8 m. n. m.). Od roku 2006 pokračuje naučná stezka až do Frenštátu pod Radhoštěm.

Naučná stezka Zámecký park vede areálem zámeckého parku Kinských. Stezka informuje návštěvníky o rostlinách, živočiších a dalších zajímavostech, které můžete v parku spatřit.

Bezbariérová naučná stezka v areálu bývalých vojenských kasáren

Naučná stezka vede okolo rybníčku ve vojenském cvičišti bývalých kasáren a je uzpůsobena pro tělesně postižené na ortopedických vozících, pro rodiny s kočárky a malými dětmi. Délka trasy je cca 800 m. Stezka má celkem 11 zastavení a je v provozu od jara do podzimu.

Bezbariérová naučná stezka je v přímém kontaktu s Valašským ekocentrem ČSOP. Nalézt ji můžeme ve východní části města Valašské Meziříčí, v prostoru někdejšího cvičiště bývalých kasáren, v Šafaříkově ulici při propojce na místní část Hrachovec.



Pásku přestřihli (zleva) předseda celostátního ČSOP Libor Ambrozek, zástupkyně společnosti NET4GAS Zuzana Kučerová a místostarosta města Jiří Pernický

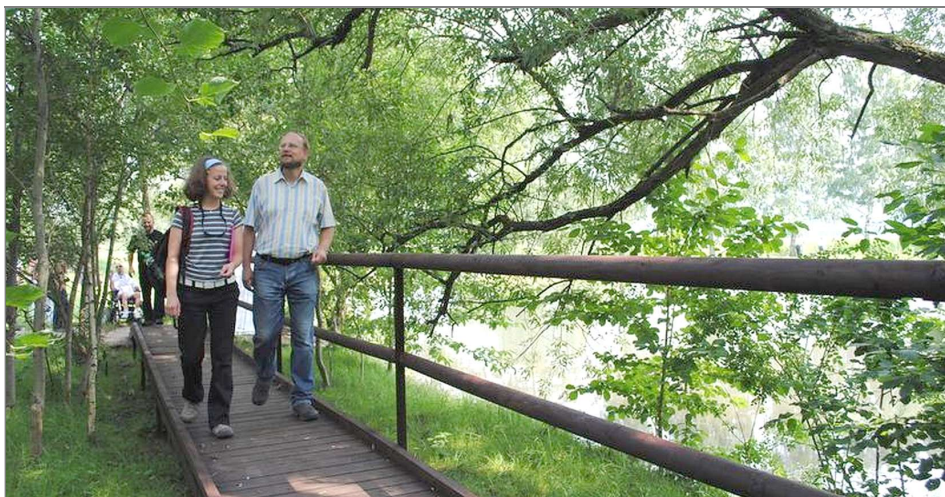
V areálu nebudete zdolávat nějaké překážky. Nadchne vás přírodní zákoutí, projedete se po dřevěném chodníku kolem rybníka, můžete si vychutnávat všudypřítomné ticho, a ještě se při tom vzdělávat.

A jaká je historie kasáren? Vojenská posádka byla dislokována do Valašského

Meziříčí za Rakouska-Uherska v roce 1914 se záměrem vybudovat lazaret pro raněné a choré vojáky z bojišť první světové války. Jejím sídlem se stal zámek Žerotínů, kde byla v roce 1910 zrušena ženská věznice. Vojsku objekt sloužil i po roce 1918.



Zdeněk Fröchlich se přijel podívat k jedné z 11 informačních tabulí



Dřevěný chodník je opatřen obrubníky a zábradlím



U naučné tabule informující o vodních rostlinách, které se nacházejí v rybníku



Unikát bezbariérové naučné stezky – suchý záchod i pro vozíčkáře

Při vzniku ozbrojených sil Československé republiky stavebníci vybudovali kasárna na pozemcích velkostatku Karla Žerotína z Bludova a roku 1927 tam byl přemístěn 40. pěší pluk. Za druhé světové války byla v kasárnách německá posádka. Po roce 1945 se do kasáren vrátila československá armáda. V závěru 50. let 20. století kasárna využívalo vojsko železniční. To po vzniku České republiky 31. 3. 1994 zaniklo a nahradila je mechanizovaná brigáda. Kasárna byla po více jak 83 letech vyklizena v roce 1997.

Revitalizace

Revitalizaci zeleně v areálu bývalých kasáren ve Valašském Meziříčí spolufinancovala EU – fondem pro regionální rozvoj a Státním fondem životního prostředí ČR v rámci programu Životní prostředí (2011). V areálu vznikl DiscGolf-Park a kolem rybníčku, který byl vyhloubený železničním vojskem v roce 1966 a sloužil jako cvičná vodní plocha ke stavbě ženíjních mostů a v roce 2011 byl revitalizován, vznikla zajímavá naučná stezka s dřevěným ochozem a celkem s 11 zastaveními.

Prostřednictvím naučných tabul se můžete poučit o dříve pěstovaných ovocných dřevinách a způsobu roubování. V areálu ČSOP pak o ptačí populaci a ptačích budkách coby náhradě za zničená přirozená hnízdiště. Další naučné tabule vypovídají o rostlinách a zvířatech vázaných na vodu a v okolí rybníka. Z obsádky rybníka lze poznat přibližně pět druhů ryb, na břehu pak vodní rostliny a vodní hmyz.

Zdroj: www.valasskemezirici.cz
Richard Sobotka (text a mapa)

(red)

Foto: www.valasskemezirici.cz



PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů

Téma

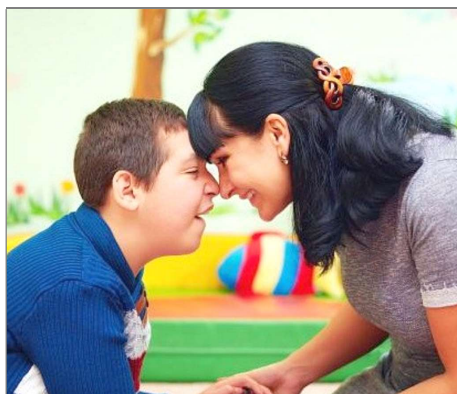


Foto: repro www.kafe.cz

Pečuji o dítě se zdravotním postižením, do práce chodit nemůžu – budu mít vůbec nějaký důchod?

Podmínkou nároku na starobní důchod (i jednou z podmínek nároku na důchod invalidní) je splnění potřebné doby důchodového pojištění, tedy zjednodušeně řečeno „odpracované roky“. Co když ale do práce chodit nemůžete, protože se staráte o někoho, kdo péči nebo dohled potřebuje po většinu dne nebo i 24 hodin denně? Budete mít na důchod nárok, když nemáte potřebný počet „odpracovaných let“? Nebude váš důchod příliš nízký, protože jste neměli po dobu péče žádné výdělků?

Do „odpracovaných let“ se započítává doba péče o osobu, která pobírá příspěvek na péči ve stupni II, III nebo IV a doba péče o osobu mladší deseti let, která pobírá příspěvek na péči ve stupni I. V případě, že o stejnou osobu pečujete více osob, započítává se doba péče do „odpracovaných let“ pouze jedné pečující osobě, a to té, která poskytuje péči v největším rozsahu. Pokud by péče byla mezi pečující osoby rozdělena rovnoměrně (např. každá osoba by pečovala šest hodin denně), musely by se pečující osoby mezi sebou dohodnout, komu má být doba péče do „odpracovaných let“ započtena.

Podmínkou pro zohlednění doby péče jako náhradní doby důchodového pojištění je také získání alespoň jednoho roku důchodového pojištění zaměstnáním nebo úhradami dobrovolného důchodového pojištění (popř. kombinací – např. půl roku zaměstnání a půl roku úhrady pojistného).

Započtení doby péče do „odpracovaných let“ se týká pouze osob blízkých nebo asistentů sociální péče; u asistentů sociální péče se započítává doba péče do „odpracovaných let“ až od 1. 9. 2018, před tímto datem se doba nezapočítává.

Za osoby blízké se považují manželé, příbuzní v řadě přímé, děti, sourozenci, zeť, snacha a manžel rodiče, a to kteréhokoli z manželů (druhý manžel/manželka vašeho rodiče nebo druhý manžel vaší tchyně/tchána).

Asistentem sociální péče může být kdokoliv, kdo v oblasti poskytování péče nepodniká; může to být někdo z vašich vzdálenějších příbuzných (teta, strýc, sestřenice, bratranec atd.) nebo někdo z okruhu vašich přátel, známých či sousedů. Podmínkou je ovšem sepsání smlouvy o poskytování péče mezi asistentem a osobou, která péči potřebuje (nebo jejím zákonným zástupcem či opatrovníkem).

Péče o závislou osobu

Z hlediska důchodu se péče o závislou osobu (tedy osobu, která pobírá příspěvek na péči) zohledňuje dvěma způsoby, podle toho, zda poskytování péče trvalo před vznikem nároku na důchod alespoň 15 let nebo méně.

Pokud poskytování péče trvalo méně než 15 let, máte možnost zažádat si při podání žádosti o starobní či invalidní důchod alespoň o vyloučení doby péče – to je výhodné zejména v případě, že pečující osoba dosahovala v době péče nízkých nebo nulových výdělků. Vyloučením doby péče dojde k tomu, že tyto nízké výdělků nebudou při výpočtu důchodu zohledněny a celkový výdělek se nebude rozpočítávat i na vyloučenou dobu. I v případě, že si necháte dobu péče (resp. výdělků z této doby) vyloučit, bude vám doba péče započtena jako „odpracované roky“.

Výpočet starobního důchodu

Při výpočtu starobního důchodu se vychází ze všech výdělků od 1. 1. 1986, ze kterých jste odvedli sociální, resp. důchodové pojištění. Výdělků se poté rozpočítají na období od 1. 1. 1986 do 31. 12. 2018 (podání žádosti o důchod v roce 2019), tedy celkem na 33 let.

Pokud jste však v období od 1. 1. 2010 do 31. 12. 2018 poskytovali péči a neměli jste v této době vysoké výdělků, je dobré nechat si dobu péče vyloučit. Vaše výděl-

ky se pak budou rozpočítávat pouze na období do 31. 12. 2009, tedy na 24 let.

Pokud poskytování péče trvalo alespoň 15 let, je proveden tzv. srovnávací výpočet, tedy dva typy výpočtu výše důchodu:

a) vyloučení doby péče (tedy stejný postup jako u osob, které pečovaly po dobu kratší než 15 let – viz výše uvedené informace);

b) započtení částky příspěvku na péči jako příjmu při výpočtu důchodu – za příjem po 31. 12. 2006 bude považována částka odpovídající příspěvku na péči osoby, o kterou pojištěnec pečoval. Uhrn těchto částek za kalendářní rok se přičítá k ročnímu vyměřovacímu základu pojištěnce stanovenému za daný kalendářní rok (k příjmům). Za příjem před 1. 1. 2007 je považována částka 96 000 Kč, péče o závislou osobu celý kalendářní rok, úměrně tomu se snižuje vypočtená částka.

K příjmům před 1. 1. 2007 se za daný kalendářní rok připočítá částka 96 000 Kč ročně (pokud péče o závislou osobu celý kalendářní rok, úměrně tomu se snižuje připočtená částka), k příjmům po 1. 1. 2007 se za každý kalendářní měsíc připočítá částka příspěvku na péči osoby, o kterou pečující osoba pečovala.

Částky důchodu vypočtené výše uvedenými způsoby jsou porovnány, a posléze je přiznán důchod v té výši, která je pro vás finančně výhodnější. Výhodnější výpočet důchodu pečujících osob se týká všech pečujících, kterým byl důchod (starobní nebo invalidní) přiznán po 1. 1. 1996. Pečující, kterým byl důchod přiznán mezi 1. 1. 1996 a 31. 12. 2009, ovšem musí o přepočtení částky důchodu se zohledněním péče požádat na OSSZ.

Dříve platila pro nahlášení poskytování péče kvůli zohlednění v rámci výpočtu důchodu závazná lhůta dvou let po skončení péče, nicméně tato lhůta již neplatí – poskytování péče tedy můžete nahlásit kdykoli po jejím skončení – až budete podávat žádost o důchod (nebo v průběhu poskytování péče, pokud žádost o důchod podáváte v době, kdy péči ještě poskytuje).

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

Bezplatná linka 800 100 250

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Jízda s označeným automobilem po dálnici

Náš syn má průkaz ZTP/P a jednou ročně ho vozíme na odlehčovací službu. Dálniční známku nemáme, auto máme správně označené kartou. Jak máme řešit zpáteční jízdu po dálnici, kdy se s manželem vracíme domů bez syna? Můžeme jet bez dálniční známky?

Pokud držitel průkazu ZTP/P nastoupil do zdravotnického zařízení (např. lůžně) nebo zařízení sociální péče (odlehčovací služba, týdenní stacionář...) a osoba blízká se vrací autem domů, bylo nad rámec zákona a na základě domluvy mezi Ministerstvem dopravy ČR, Policejním prezidiem ČR a Celní správou ČR dohodnuto, že tyto řidiče nebude na placených úsecích pokutovat. Tuto informaci naleznete v sekci Dokumenty na stránkách ministerstva dopravy (www.mdcz.cz).

Je však potřeba, aby řidič u sebe měl potvrzení, že těžce postižený občan je klientem dané služby. Dále platí podmínka, že držitelem motorového vozidla je zdravotně postižený občan nebo osoba blízká ve smyslu občanského zákoníku.

Stejně pravidlo platí i při vyzvedávání klienta. V ostatních případech je nutné na zpoplatněných komunikacích dálniční kupón zakoupit.

Uplatnění výhody průvodce u dvou majitelů průkazu ZTP a ZTP/P

Jak je to s doprovodem ZTP v autobuse, pokud mají oba občané (partneři) průkazku ZTP a uplatňují slevu na jízdném? Jde o bezplatný doprovod... Jedná se o to, že někteří řidiči autobusu účtují ZTP a doprovod a někteří dvakrát ZTP.

Nejsme bohužel schopni odhadnout a sdělit vám, jaké přepravní podmínky má provozovatel služby, kterého využíváte. Tyto je třeba si prostudovat. Na jejich základě se při zakoupení jízdenky u řidiče domlouvejte na výsledné ceně.

Můžeme zmínit **výňatek z přepravních podmínek Českých drah – tarif**

TR 10, odstavec D, body 78–82, který je platný od 1. 2. 2019:

78. Nárok na zvláštní jízdné pro osoby zvlášť těžce postižené na zdraví se přiznává osobám, kterým byly v ČR poskytnuty výhody podle zvláštních předpisů a jsou držiteli platného průkazu ZTP nebo ZTP/P.

79. Zvláštní jízdné pro osoby zvlášť těžce postižené na zdraví se přiznává pouze ve 2. vozové třídě podle ceníku 1 a 2 D tarifu TR 10.

79. 1. Ve vlacích vedených soupravou Railjet platí jízdné 2. vozové třídy pro držitele průkazu ZTP/P na ortopedickém vozíku a jeho průvodce na vyhrazených místech pro tyto cestující ve voze 1. vozové třídy.

80. Nárok na zvláštní jízdné pro osoby zvlášť těžce postižené na zdraví se prokazuje průkazem ZTP nebo ZTP/P.

80. 1. Držitel průkazu ZTP/P má kromě nároku na zvláštní jízdné ještě nárok na:

a) bezplatnou přepravu jednoho průvodce ve 2. vozové třídě, a to i tehdy, uplatňuje-li držitel průkazu ZTP/P jiné jízdné,

b) bezplatnou přepravu jednoho ortopedického vozíku nebo tomu odpovídajícího kompenzačního prostředku, přičemž jízdní kolo, skútr apod. se za kompenzační pomůcku nepovažuje.

80. 2. Průvodcem držitele průkazu ZTP/P nemůže být jiný držitel průkazu ZTP/P ani dítě mladší 10 let, vyjma průvodce nevidomého.

80. 2. 1. Průvodce nevidomého držitele průkazu ZTP/P může zastávat i vodící pes nebo dítě mladší 10 let, které si za průvodce zvolí sám nevidomý s vědomím plné odpovědnosti za takovou volbu.

80. 2. 2. Průvodcem cestujícího na ortopedickém vozíku musí být osoba fyzicky zdatná, schopná poskytnout cestujícímu asistenci.

80. 2. 3. Průvodce držitele průkazu ZTP/P zaplatí při použití 1. vozové třídy rozdíl mezi jízdným 1. a 2. vozové třídy, na které prokáže nárok držitel průkazu ZTP/P. Pokud držitel průkazu ZTP/P současně předkládá platnou zákaznickou aplikaci IN 100, zaplatí průvodce rozdíl v zákaznickém jízdném IN 50. Pokud průvodce držitele průkazu ZTP/P prokáže nárok na zákaznickou aplikaci na In Kar-

tě, zaplatí rozdíl mezi zákaznickým jízdným dle aplikace, na kterou prokáže nárok v 1. a 2. vozové třídě. Vodící pes nevidomého je jako průvodce v 1. vozové třídě přepraven bezplatně.

80. 2. 4. Průvodce držitele průkazu ZTP/P je odbaven ve 2. vozové třídě na společném jízdním dokladu s držitelem průkazu. Pokud držitel průkazu ZTP/P uplatní nárok na jiné jízdné dle čl. 80. 1., písm. a) tarifu TR 10 nebo je odbaven jízdenkou do 1. vozové třídy, musí mít průvodce mimo doplatku dle čl. 80. 2. 3. tarifu TR 10 i samostatnou jízdenku s nulovou hodnotou.

80. 3. Přeprava samostatně cestujícího průvodce držitele průkazu ZTP/P (tj. bez přítomnosti držitele průkazu ZTP/P) není možná.

81. Nad rámec podmínek zvláštního jízdného je řádně označený asistenční pes vždy přepraven bezplatně v 1. i 2. vozové třídě. Toto ustanovení platí i v případě, že cestující není držitelem průkazu ZTP/P či ZTP (takový pes není považován za průvodce ani vodícího psa).

Výpočet důchodu v případě péče o osobu blízkou

Je mi 53 let a mám 29letou dceru, na kterou pobírám PnP o osobu blízkou, který činí 4 000 korun. Dříve to bylo 8 000, ale po Drábkově reformě se snížil. Kromě toho jsem až do loňského prosince pracovala na celý, později poloviční úvazek. Chtěla bych částečně pracovat i nadále; zřejmě na dohodu o provedení práce.

Ráda bych se dozvěděla, z čeho se mi bude vypočítávat starobní důchod. Zdali se k tomu počítá i můj výdělek, který byl cca 14 000 korun čistého, nebo se počítá z průměrné mzdy ve státě. Pokud budu dále pracovat, je výhodnější být zaměstnaná na HPP, či na dohodu?

Nejdříve vám v obecnější rovině odpovíme na první část dotazu.

Při posuzování zápočtu péče o osobu blízkou pro nárok na důchod a jeho výši je třeba si opečovávané osoby rozdělit na několik skupin. Tou první jsou děti do 10 let. Pokud pečujete o takové dítě, které má priznanou závislost (dříve šlo o dítě dlouhodobě zdravotně postižené ►

vyžadující mimořádnou péči) – a je jedno jaký stupeň, tato péče se vám plně započítává do důchodu.

Druhou zmiňovanou skupinou je péče o osobu blízkou starší 10 let. Aby se vám tato péče započítávala do důchodu, je třeba, aby opečovávaná osoba měla priznaný alespoň II. stupeň závislosti. Jako příjem do důchodu se při splnění výše uvedených podmínek doba péče plně započítá do doby pojištění. Zjednodušeně řečeno: doba péče se hodnotí stejně, jako by osoba pečující byla zaměstnaná.

Obecně se při výpočtu důchodu v období péče nehodnotí žádné výdělků. Doba péče je tzv. vyloučenou dobou a nezhoršuje, ale ani nezlepšuje průměr z výdělků získaných mimo období péče. Vyloučená doba je vlastně časové období, které se při výpočtu osobního vyměřovacího základu vyloučí, tak aby nezhoršovalo průměrný výdělek v dobách ostatních.

V případě souběhu péče a zaměstnání na zkrácený úvazek si žadatel o důchod může vybrat, zda chce dobu vyloučit (většinou je výhodnější dobu vyloučit), nebo zhodnotit výdělků ze zaměstnání.

Také záleží na tom, jak dlouhou dobu o dceru pečujete. U výpočtu důchodu se jedná o složitější problematiku, z tohoto důvodu vás ohledně konkrétních informací požádáme obrátit se přímo na okresní správu sociálního zabezpečení.

A co je pro vás výhodnější ohledně typu zaměstnání? U dohody o provedení práce je za rok možné odpracovat max. 300 hodin u stejného zaměstnavatele. Výhodou v tomto případě je, že z hrubé měsíční odměny se neplatí zdravotní ani sociální pojištění, když je hrubá měsíční odměna do 10 000 Kč včetně.

U hlavního pracovního poměru za vás zaměstnavatel hradí zdravotní i sociální pojištění. Důležité je to, že součástí sociálního pojištění je i pojištění důchodové, jehož jste účastníkem. Dále máte nárok na čerpání placené dovolené a nemocenských dávek.

Invalidní důchod z mládí u chlapce v pěstounské péči

Chlapci je 22 let a chodí na praktickou školu, kde se učí sebeobsluže. Má priznaný III. stupeň závislosti. Invalidní důchod ještě nemá, pobírám dávky pěstounské péče. Do školy bude chodit ještě rok. Aby dosáhl na invalidní důchod z mládí a bylo mu vyplaceno 5 let zpětně, musím žádat do jeho 23. narozenin, nebo ho nechat dokončit školu a žádat později? Jak je to s vrácením daňových bonusů a dávek pěstounské péče v případě, že by invalidita z mládí byla priznaná a vyplacena zpětně?

Pokud podáte žádost o invalidní důchod z mládí a důchod bude priznan, může být vyplacen maximálně 5 let zpětně. U ID z mládí je podstatné, aby byly k dispozici lékařské zprávy, které prokazují, že zdravotní postižení odůvodňující priznání ID z mládí vzniklo před 18. rokem života dítěte. Podklady pro posudkového lékaře vyplňuje obvodní lékař, a proto je důležité, aby měl lékařské zprávy od odborných lékařů k dispozici. Invaliditu z mládí lze priznat pouze tehdy, pokud se jedná o invalidní důchod III. stupně.

Pěstounské dávky nejsou vázány ani na datum podání žádosti o důchod, ani jeho priznání, ale na jeho vyplacení. Pokud bude ID z mládí priznan od 18 let věku, nebudete vracet pěstounské dávky za celé pětileté období, ale jakmile bude ID vyplacen, již se nebude jednat o nezaopatřené dítě a dávky budou zastaveny. Ohlašovací povinnost vůči úřadu práce, který pěstounské dávky vyplácí, máte vy, a to do 8 dnů.

Pokud si nyní uplatňujete daňový bonus na dítě a bude zpětně priznan ID z mládí, tak daňový bonus budete vracet za období od 1. 1. 2018 (z důvodu změn v legislativě).

Příspěvek na péči a více poskytovatelů sociálních služeb

Jak je to s příspěvkem na péči v případě, že člověk, který tento příspěvek pobírá, využívá více poskytovatelů sociálních služeb? Naše babička je v domově důchodců, ale protože se nám naskytla příležitost, rádi bychom ji alespoň na část měsíce chtěli brát domů a v případě potřeby využívat denní stacionář. Babička by se však chtěla, třeba na týden v měsíci, vracet do domova. Nebo se tam vrátit úplně v případě, že by se její zdravotní stav zhoršil (nejsem schopni odhadnout ani v řádu týdnů).

Je nějaká možnost dělení příspěvku mezi domov důchodců a denní stacionář, nebo náleží příspěvek v plné výši domovu, i když by tam babička třeba 14 dní v kuse nebyla?

V případě příspěvku na péči záleží na tom, kdo je uveden jako první pečovatel (zda-li pečující osoba, či sociální zařízení). Pokud je příjemci příspěvku na péči poskytována sociální služba prostřednictvím zařízení sociálních služeb, je příjemce příspěvku povinen takovou službu uhradit dle smluvního ujednání a využít přitom tento příspěvek na péči.

Ve většině případů si tedy domovy pro seniory nárokují celý příspěvek na pokrytí výdajů spojených s péčí. Z tohoto důvodu příspěvek nelze nijak dělit.

Hodnocení příjmu u příspěvku na bydlení v případě zpětně vyplaceného ID

Pokud by mi byl priznan invalidní důchod několik let zpětně, bude zpětně doplacená částka úředně náležející za již uplynulé období považována za příjem v aktuálním měsíci, resp. čtvrtletí? Nebo se do příjmů z ID počítá jen pravidelná částka, která náleží za aktuální měsíc?

Do hodnocení příjmů při posuzování nároku na příspěvek na bydlení se započítává tzv. rozhodný příjem. Tímto je právě např. doplacená částka či záloha zpětně priznaného invalidního důchodu. Tzn., že pokud např. v měsíci květnu obdržíte celou zpětně doplacenou částku nebo její zálohu, bude se vám započítávat pro období II. čtvrtletí daného roku.

Následně vám bude při posuzování nároku na příspěvek na bydlení pro další období započítáván invalidní důchod v jeho měsíční stanovené výši.

Osoba znevýhodněná na trhu práce

Jsem po operaci kyčle TEP a 12. května mi končí pracovní neschopnost (nelze ji už prodloužovat). Nicméně můj zdravotní stav ještě není natolik dobrý, abych mohl nastoupit do zaměstnání. Během pracovní neschopnosti mi skončila pracovní smlouva na dobu určitou a asi budu muset na ÚP. Invalidní důchod mi nebyl schválen. Rád bych si zažádal o status osoby znevýhodněné na trhu práce (OZZ). Kde se o OZZ žádá a jaké výhody plynou ze statusu OZZ pro mne a příp. budoucího zaměstnavatele? Jak dlouho trvá vyřízení OZZ a bude k tomuto statusu přihlíženo na ÚP?

Rízení o uznání osoby jako zdravotně znevýhodněné lze zahájit buď na základě žádosti fyzické osoby (o priznání statusu OZZ/o odnětí statusu OZZ) nebo z moci úřední. Žádost podává občan (starší 15 let, který ukončil povinnou školní docházku), který má z důvodu dlouhodobě nepřiznivého zdravotního stavu omezenou schopnost uplatnit se na trhu práce. Žádost může podat jak občan ČR, tak cizinec, který v ČR pracuje.

Žádost musí mít písemnou formu a musí z ní být patrné, kdo ji podává (uvede se jméno, příjmení, datum narození, adresa a podpis žadatele) a čeho se týká (např. žádost o priznání statusu OZZ). Kromě toho je důležité uvést údaje o ošetřujícím lékaři a jeho sídlo.

Lze ji podat přímo na příslušné OSSZ, zaslat poštou, formou datové zprávy prostřednictvím datové schránky nebo elektronicky podepsanou užívaným elektronickým podpisem. O uznání občana za OZZ rozhoduje OSSZ podle místa jeho trvalého pobytu (u cizinců podle místa hlášeného pobytu v ČR) na základě posudku zpracovaného posudkovým lékařem OSSZ. Žádost o přiznání statusu OZZ může za oprávněného občana podat i jeho zmocněnec, a to na základě plné moci. Z jejího textu musí být zřejmé, že byla udělena k podání žádosti o status OZZ. Za osobu mladší 15 let může žádost podat pouze jeho zákonný zástupce.

Doporučený vzor žádosti je dostupný na OSSZ nebo v elektronické podobě na webových stránkách ČSSZ. Po podání žádosti žadatel obdrží písemnou informaci týkající se posuzování jeho zdravotního stavu a bude požádán, aby se podrobil vyšetření u ošetřujícího lékaře (doporučený termín je do 8 dnů od doručení informace s výzvou) a aby vyplnil příložený „profesní dotazník“.

Status OZZ nemůže získat osoba, u které probíhá řízení o přiznání invalidního důchodu nebo již byla uznána invalidní v jakémkoliv stupni invalidity. Občan může podat pouze jednu žádost o přiznání statusu OZZ – další pak až v okamžiku, kdy bude o první žádosti pravomocně rozhodnuto.

Rozhodnutí vydává příslušná OSSZ do 30 dnů od doručení žádosti. Je však třeba počítat s tím, že lhůta se prodlužuje o lhůtu stanovenou pro vydání posudku, která je 45 dní. Lhůta může být případně i prodloužena o dobu, po kterou se došetřují rozhodné skutečnosti. Viz. § 58 ve spojení s § 16a zákona č. 582/1992 Sb., zákona o organizaci a provádění sociálního zabezpečení a dále § 71 zákona č. 500/2004 Sb., správního řádu.

Výhody plynoucí z tohoto statusu:

Z hlediska zákona o zaměstnanosti budete považován za osobu se zdravotním postižením – § 67 odst. 2 a budete mít nárok na zvýšenou ochranu na trhu práce. Budete mít možnost zúčastnit se pracovní rehabilitace. Dále jako OZZ budete veden v evidenci ÚP s možností pobírání podpory v nezaměstnanosti – § 22 a dále § 39 zákona o zaměstnanosti může být zřízeno chráněné pracovní místo na základě dohody s ÚP. Zaměstnavateli je ze strany ÚP poskytován příspěvek na jeho zřízení – § 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 pos-

tiženým, 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.

Vliv na ÚP: Uzavírání dohod popsanych výše a poskytování příspěvků. Krajská pobočka ÚP vede evidenci těchto osob.

*Zpracovala Mgr. Michaela Zapletalová,
krajská koordinátorka NRZP ČR
pro Jihomoravský kraj*

Poradna NRZP

Na otázky do VOZKOVY poradny NRZP odpovídají pracovníci poradny Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, regionálního pracoviště pro Jihomoravský kraj.

Na poradnu se mohou obracet se svými dotazy:

- osoby se zdravotním postižením,
- seniori,
- rodiče dětí se zdravotním postižením,
- opatrovníci osob zbavených způsobilosti k právním úkonům,
- rodinní příslušníci,
- ostatní pečující osoby,
- další skupiny uživatelů soc. služeb.

Témata otázek, ve kterých poradna bezplatně poradí:

- příspěvek na péči,
- dávky státní sociální podpory,
- dávky a výhody pro osoby se zdravotním postižením,
- důchody,
- uzavírání a kontrola smluv o poskytování sociální služby,
- zbavení právní způsobilosti,
- věci související se sociálním zabezpečením.

KONTAKTY:

☎: 542 214 110, 542 214 111

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.nrzp.cz

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

Adresa pro osobní návštěvy: Cejl 892/32 (u zastávky Körnerova), 602 00 Brno. (1. patro). Plně bezbar. přístup (výtah u zadního vchodu do budovy).

Vedoucí poradny: Mgr. Michaela Zapletalová.



Vozičkářova letní fata morgana

Milan Linhart

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!!!



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 NADACE AGEL.

Informace o mapě přístupnosti Ostravy

Dne 30. dubna byla provedena aktualizace interaktivní Mapy přístupnosti města Ostravy. Najdete ji na Mapovém portálu města Ostravy: <https://mapy.ostrava.cz>.

Interaktivní mapová aplikace poskytuje informace o přístupnosti vybraných objektů, které jsou řazeny do kategorií. Přístupnost je hodnocena z mnoha aspektů a rozděluje objekty na přístupné (zelená barva), částečně přístupné (oranžová) a obtížně přístupné nebo nepřístupné (červená). Mapa vznikla ve spolupráci oddělení Geografického informačního systému Magistrátu města Ostravy (GIS MMO), Útvaru hlavního architekta MMO a spolku Ostravská organizace vozíčkářů. Velké poděkování pak patří manželům Procnerovým z oddělení GIS MMO.

V mapě najdete mimo jiné i objekty z Dolní oblasti Vítkovic, Landek Parku,

Slezskoostravského hradu, Trojhalí Karolina nebo mnoho restaurací, kaváren atd. Ale také úřady, hřbitovy, smuteční a obřadní síně a mnoho dalších objektů.

Mapa je přizpůsobena pro prohlížení v PC, noteboocích i v chytrých telefonech.

Text: (mf)

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

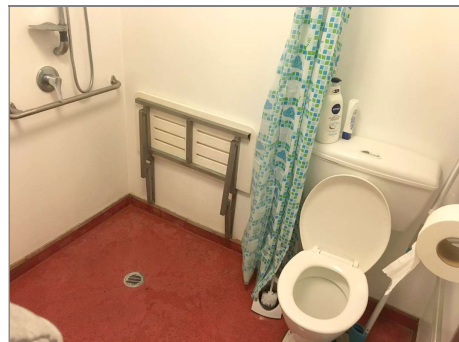
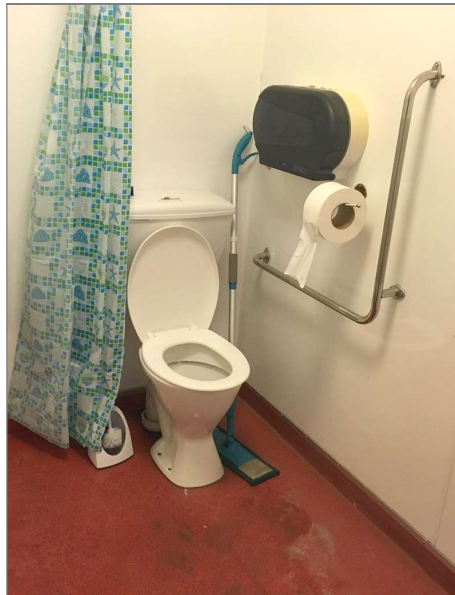


Opět jedno bezbariérové WC, které slouží jako sklad. Jedinou jeho výhodou je dostatek toaletního papíru...

Text: (mf), foto: Aneta Neulingerová

Jak je to s přístupností u protinožců

Od Nového Zélandu bychom si v bezbariérovosti (dle mého názoru) měli vzít vzor. Například bezbariérová WC naleznete nejen v restauracích, ale i v kempech, parkovištích nebo třeba na výletních lodích a trajektech.



Přístupné WC se sprchou v kempu ve městě Queenstown

Queenstown je novozélandské město v regionu Otago na Jižním ostrově. Nachází se podél zátoky jezera Wakatipu.

Můžete tady vidět zajímavou přepravu osob se zlomenou dolní končetinou. A nebyl to jen tento pán...



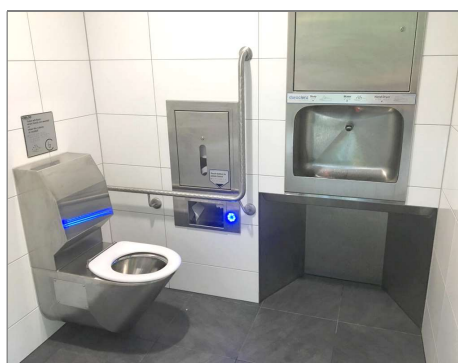
V malém městečku Arrowtown naleznete zajímavou malinkatou knihovnu. „Konečně“ není něco zcela přístupné...



Arrowtown je novozélandské město v regionu Otago na Jižním ostrově. Město se nachází podél břehu řeky Arrow a dříve bylo centrem těžby zlata. I tady jsou samozřejmě všudypřítomné bezbariérové toalety.



Jedno z veřejných WC v Arrowtown



Zajímavé řešení umývadla zapuštěného ve stěně

Tak co říkáte? Máme se co učit?

Text: (mf), foto: Lucie Filipčíková

Připravil: Mirek Filipčík

A s čím zajímavým jste se na svých cestách seznámili Vy? Napište nám.

Redakce VOZKA:

Pavel Ploháč, tel. 595 545 083,
737 238 933, sefredaktor@vozka.org

Skvělý Poněšický Survival 2019



Precizně připravené a ještě zajímavější disciplíny, neúprosně ubíhající čas. A jako vždy si všichni účastníci sáhli na dno svých fyzických a psychických sil. Prostě SURVIVAL. Kde jinde než v Poněšicích u Hluboké nad Vltavou zažijete 24hodinový outdoorový závod, kde startuje i vozičkář ve společném týmu s „choďákem“? A s názvy jako SKV – Hlavně přežít, Prajzáci nebo Two little ugly monkeys... Letos se uskutečnil 7.–9. června a na traťích, které postavil Martin Týml.

(red), foto: www.survivalponesice.cz

Léto budiž pochváleno!

Několik rad na cesty (i na vozíku) od psychiatricky Růženy Maškové



Konečně přichází léto a s ním i doba dovolených, rekreací a cestování. Sama patřím mezi ty, kteří rádi cestují, ale neumí si zařídit program. Proto jsem dosud využívala

cestovní kanceláře, které mají i specializované programy pro seniory. A dodnes dávám přednost cestování vlakem, které je pohodlnější, než jízda autobusem – ovšem na dlouhé trasy to taky není, zvláště pro seniory.

Letadlo není pro každého

Na druhou stranu cestování letadlem taky není pro každého. Ani ne tak kvůli tomu, že by se někdo mohl bát havárií (které se bohužel občas stávají) – statisticky je totiž letecká doprava pořád bezpečnější než automobilová. Ale jsou tady jiné vlivy: změny tlaku v letadle, časové posuny, rozhození biologických hodin, náporu na psychiku...

Vzpomínám na případ jednoho osmdesátíka, který měl jako své hobby luštění křížovek a vyhrál s nimi týdenní pobytový zájezd do Turecka. Letěl tam dvě hodiny, a sotva vystoupil z letadla, dostal mozkovou cévní příhodu a ochrnl na půl těla. Ze zájezdu pochopitelně nic neměl, přičemž následně se mu zdravotní stav postupně upravoval, ale původní úroveň už nedosáhl. Je tedy dobré zvážit předem, co je váš organismus schopen v pohodě zvládnout, a co už je rizikem.

Vyhňte se škarohlídům

Osobně pak dávám přednost rekreaci v přírodním prostředí před hlukem velkoměst. Zahrady, zámky, střídání chůze s odpočinkem, pohodlný nocleh – to přece nemá chybu. Nemusí to být ubytování v drahých hotelích, ale například stanování už si nechávám jen jako vzpomínku na svá skautská léta. Už třeba jen kvůli výkyvům počasí a taky proto, že si nejsem jista, jak dlouho by mi po takové rekreaci trvala rekonvalescence...

V našem kraji se nabízí spousta možností pro příjemné a nenáročné výlety i zájezdy v oblasti Beskyd a Jeseníků. Dokonce i v lázeňském prostředí. Ovšem na jednu věc by si člověk měl dávat opravdu pozor. A sice na spolecestující – věčně nespokojené škarohlídy. Takovým lidem se raději vyhněte, neboť umí zkazit celkovou atmosféru i vaši náladu. V po-

hodě se dají překonávat nejrůznější překážky – od nepřízně počasí až po zmeškané dopravní prostředky. Jenže kaziči nálady se obvykle zvládají buď velmi těžko, nebo vůbec.

Sport berte raději jako zábavu

K létu samozřejmě patří i sport, nejlépe v přírodě – a opět s rozumem. Především platí, že než dostat úpal, je lepší se před vedrem schovat do stínu a dbát na dostatečný příjem tekutin.

Při míčových sportech hleďte raději na zábavu než na výkon za cenu zranění. Při plavání v řekách či jezerech se nevyplácí přeceňovat svoje síly. Ono pro šestnáctiletou dívenku se obvykle nějaký ten záchránce najde, ale třeba u „plno-ploletých“ dam už ta jistota taková není. Mimo chodem – zvláště u jezů jsou velké vodní víry. To vím z vlastních zkušeností z mládí, kdy jsme na kánoji sjížděli Lužnici a před každým jezem jsme loď raději přenášeli.

V současné době už sleduji sport převážně v křesle u televize. Jelikož ve své profesi potřebuji s klienty komunikovat, musím se ve sportu orientovat, neboť téma sportovních událostí je pro diskusi méně riskantní než politika. Ale vedle toho chodím na pravidelné procházky do parku se svými pejsky, kde obvykle prohodím pár slov se známými – což jsou výkony nenáročné a každému je doporučuji, protože udržují člověka ve fyzické i psychické kondici.

Počasí

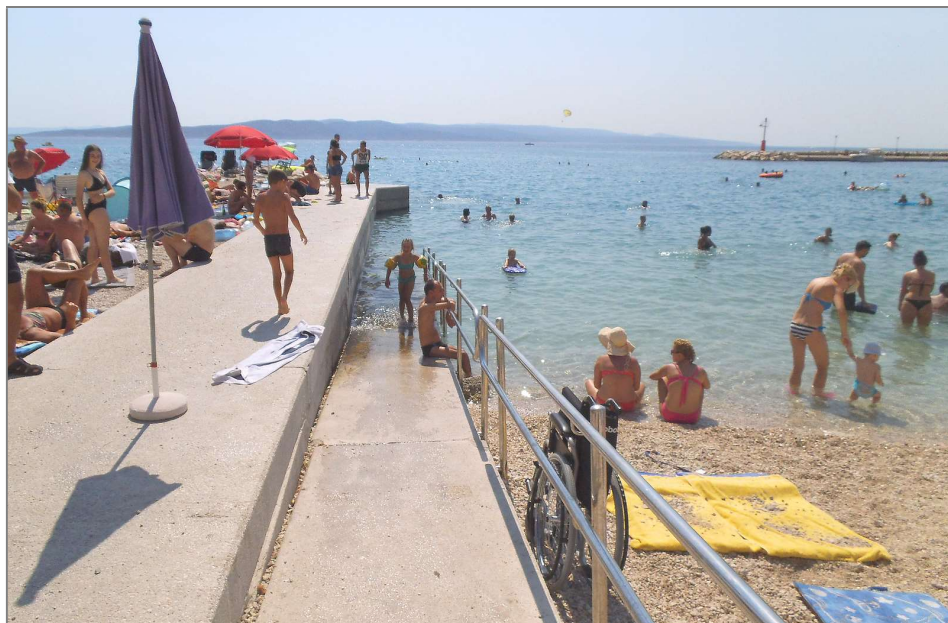
Nevím, co se s „dnešním“ počasím děje, ale za mého mládí bylo stabilnější, bez divokých změn. Jen tak na okraj: stěžujeme si, že děti jsou méně zvladatelné, hyperkinetické (podle mého se až zbytečně plýtvá s diagnózou ADHD) – ale to počasí má také poruchu spolehlivosti. Jeho změny jsou prudké a bezprostřední. V našem prostředí přece není normální, aby během čtyřadvaceti hodin byl teplotní rozdíl dvacet stupňů. A politici jsou také čím dál divočeji. Tak kdo tady koho nakazil? (Obávám se, že tohle psychiatrii nevyšetří.)

Pitný režim neznamená opilost...

Na závěr přidám příběh ze záchytky, který vyznívá jako vtip – jenže on se skutečně stal: Při silniční kontrole byl policií zadržen řidič, který se snažil vystoupit z auta, ale neudržel rovnováhu a upadl. Měl v sobě skoro čtyři promile alkoholu. Když ho přivezli na záchytku, zeptala jsem se ho, jak se vůbec mohl opovážit tak opilý sednout za volant. A on mi odpověděl: „Vždyť to sama vidíte – domů bych nebyl schopen dojít.“

Takže řidiči – i ti na ortopedickém elektrickém vozíku: ať už bude léto jakékoli, berte na vědomí, že pitný režim neznamená opilost...

Až skončí léto, napište nám do VOZKY, jak bezbariérově jste ho prožili



Sjezd do moře v Baško Vodě, Chorvatsko; foto: Michal Pospíšil

Literární dílna

Ivan Jergl:
Kotoulem vpřed

Pravidelná cesta pro recept na léky se v čekárně prodlužovala a já nervózně, že přijdu velmi pozdě. To jste už dnes nemusel vůbec chodit, určitě ucedí pan majitel a doporučí utratit další den dovolené, kterou si tak chamtivě šetrím na vánoční nečas. S omluvou se snažím ostatní předběhnout, že musím do práce.

„Vy pracujete?“ diví se dáma, která jako by si právě odskočila v novém modelu z přehlídkového mola. „Neříkejte!“

Konečně třímám recept a mačkám dálkově ve výtahu dřevěnou tyčkou tlačítko jinak bez problému dosažitelné vyšším společenským vrstvám. Konečně v přízemí. Teď honem do lékárny. Rozrazím (ale nepoškrábu) dvoukřídlé plechové dveře výtahu, rozjedou se. Něco mou rychlost náhle nepříjemně zarazí. Zvedám se setrvačností ze sedadla, jako pravý žokej, chvíli setrvám i s pokrčenýma nohama v poloze rakety, která přemýšlí, zda už zapálit druhý stupeň, aby se vydala na orbit, a pak s výkřikem hodným měnového kurzu: PADÁM! zahajují po oblouku bleskový sestup.

Vidím, jak se ke mně blíží terakota dlažba. Čekám náraz, bolest, rachot odvápněných kostí... Nic, vůbec nic. Koulím se bokem – nějakým inovovaným parakotoulem – a ukládám se lehounce, jako by mě pokládala obrovská, něžná ruka do postýlky. Vidím jen, jak vestibulem polikliniky ke mně běží půvabná, avšak málo robustní slečna. Doběhne a rozpačitě se snaží vytrhnout mě ze spárů zemské přitažlivosti. Zároveň se schodiště sestupuje starší šedivý pán, který pohotově pokládá svůj sešit s nálezy a diplomatku na poslední schod. Oba se pokoušejí instalovat mě zpátky na vozík.

Ne, nic mě nebolí, odpovídám na jejich starostlivé dotazy. Nicméně nevědí, jak se mě chopit, jsem se svými klouby rohatý jak velký školní trojúhelník a musím sám určit technologický postup mého pozvednutí z prachu. Konečně sedím na Bouři-Stormu a vidím, že se mi zcela nedůstojně a veřejně třesou ruce. Teď teprve vnímám příčinu svého vzletu a pádu: schodek výtahu, který nezastavil v rovině. Příště žádný spěch a koukat skromně pod kola.

Děkuji provinile zachráncům, mrkám na hodinky a kvapím k autobusové zastávce. Kvapím však velmi pomalu a nanejvýš obezřetně. Protijedoucí vozidlo bylo mnohem nelitostnější než nanicovatý schodeček plechovky zvané kabinová zdviž z roku 1980.

Já a moje budoucnost

Úvaha Lenky Vackové

Co pro mě znamená budoucnost? Na tuto otázku není jednoduché odpovědět, protože odpověď v sobě často skrývá více otázek, než by se mohlo zdát. Proto není dobré si plánovat, co by se stalo, kdyby... Podle mě by nám to sice mnohdy usnadnilo život, ale dejme si ruku na srdce, kolik z nás se tím řídí? Já určitě ne. Každý z nás alespoň jednou zapřemýšlel nad tím, kým je a jaké poslání plní v tom našem uspěchaném světě, kde se ocitá v pozadí problémů, které se nás přímo netýkají. I když často nevěříme v jejich vyřešení nebo alespoň částečné zlepšení, měli bychom o nich alespoň veřejně mluvit, neboť prostým přihlížením se nikdy nevyřeší.

Často mě provází jedna z nejtěžších otázek: Kdo vlastně jsem? Odpovědi se nedočkáte ani od odborníků – mám na mysli třeba policisty (umí udělat testy DNA), nebo psychologové s IQ testem a další. Ne, na to musíme přijít každý sám, bohužel. Ráda bych si prohlédla sama sebe jako někoho cizího, pomalu a ze všech stran, protože zrcadlo mi odráží jen mrtvý obraz vytržený ze skutečnosti.

Jsem průměrnou dívkou, od dětství na vozíčku, která na svých devatenáct let a přes svůj handicap působí tu mladším, tu starším dojmem. Snažím se porozumět každému člověku ve svém věku i ostatním, ale na někoho stále zapomínám. Rozumím sama sobě? Ví, co očekávám od života, od sebe, od druhých lidí a co oni ode mě? Často ne. Je to těžké objevit, ale myslím, že uvnitř sebe to ví každý z nás, tedy i já.

Proč se ale chováme jako někdo jiný? Většina lidí si to nechce přiznat a tak v tom jede dál a dál. I já mezi ně patřila, ale už mě to nebaví. Je to proto, že se bojíme ukázat svou pravou tvář? Moji rodiče mě vedli k zodpovědnosti a cílevědomosti. Proto jim dnes vděčím za všechno, i když to tak nevypadá, a mám je ráda. Často si plánuji budoucnost, která je snad i neuskutečnitelná. Pokud se mi něco nedaří, utíkám před tím. K čemu mi to odmítání pomůže? K ničemu. Možná k tomu, že v životě ničeho nedosáhnu.

V období dospívání procházíme křížovatkou světa dospělých, kde nás obklopují nebezpečné nástrahy, které určí, zda se vydáme správnou nebo špatnou životní cestou. Najednou je tu jeden postupný cíl – ukončuji poslední ročník střední školy. Pomalu se otevírají dvířka, která jsou předzvěstí zatěžkávací zkoušky dospělosti – maturity. Brzy se dozvím pravdu,

kteří se obávám. Čas je neúprosný. Je to tu: Až utichne poslední jiskra středoškolského života, spolužáci i učitelé se stanou jakoby cizími lidmi a nastane další část slastného, ale někdy i trpkého života.

Čekají mě velké změny. Prý bych měla pokračovat dál, ale proč? Ano, nejběžší zmiňovaný důvod je lepší uplatnění v životě atd. Naskýtá se ale otázka. Mám na to? Jsem dost chytrá, vyspělá a připravená? Nebo chci v životě směřovat jinam? Většina z nás, jak už jsem zmínila, vůbec neví, co je to zodpovědnost, sám za sebe rozhodovat, vědět co skutečně chci já, ne proto, že to chtějí druzí. Není divu, doteď jsme si to nemuseli tak uvědomovat, neměli jsme proč, nic nám nechybělo. Najednou po nás někdo žádá, abychom řekli, co chceme dělat.

Každý z nás má nějakou představu, co by ho v životě naplňovalo. No jo, ale pak zjistíme, že se třeba naše sny neshodují s představami našich rodičů, kteří nám do toho často zasahují. Nebo jsou naše vize, co v životě vlastně dělat, mimo realitu.

Co se týče mé budoucnosti s ohledem na vzdělání, nerada to říkám, ale nemám stále jasno. Určitě chci pokračovat dál, ale neví jaký obor. Jednu dobu jsem byla rozhodnutá, že půjdu na výšku studovat speciální pedagogiku, ale už zase váhám. Ale ať už se rozhodnu jakkoliv, doufám, že to bude správné rozhodnutí a přinese úspěch mně i ostatním.

Celý život přece pořád něco objevujeme, ale ono opravdu je nejdůležitější najít sám sebe – stát za svými rozhodnutími. Bez toho se ani já, ani nikdo další nepohne. ■



Carl Jung: „Rozdíl mezi dobrým životem a špatným životem spočívá v tom, jak dobře umíte procházet ohněm.“

Ilustr. foto: repro www.zeny.cz

Vaříme s VOZKOU



Zdravá a jednoduchá jídla

Bylinkové saláty

Vařte zdravě a kreativně

Jaro už je za námi a léto budiž pochváleno. Vyrazíte-li na procházku do parku či do přírody, uvidíte louky plné květů a bylinek. I z těchto očím lahodících darů přírody můžete přichystat něco na talíř a smlsnout si. Trochu nestandardně, leč zdravě a určitě kreativně.

Porozhlédněte se na louce nebo zahradě po čerstvých šťavnatých lístečích a květech jedlých léčivých bylin. Některé můžete sbírat (nebo spíše váš doprovod) už na jaře, a tak berte naše rady jako úkol pro příští rok. Využijte je k přípravě pestrého salátu – jsou zdravé a zdarma. Zejména mladé části volně rostoucích bylinek jsou skvělé, obsahují léčivé složky, vitamíny, minerály, vlákninu a spoustu chlorofylu. Konzumovatelných rostlin se běžně v naší přírodě vyskytují stovky. Podívejme se na několik z nich, poznáte je i bez botanického atlasu.



Pampeliška lékařská

Pro přípravu salátku se hodí co nejmladší světlé listy, nejlépe natrhané z rostlin, které ještě nekvetou. Mají lehce nahořklou chuť, která dělá dobře zažívání, slinivce a játrům. Bylinka je zásobárnou inulinu, který je pro diabetiky vhodnější než škroby. Dále jsou v ní hořčiny, třísloviny a fytoncidy, které ničí bakterie, houby a prvoky.

Jitrocel kopinatý

Doporučuje se pro hojivé vlastnosti. Listy jsou bohaté na slizové látky, enzy-



my, třísloviny, vitamín C, hořčiny, draselné soli nebo zinek. Sbírat je můžete v podstatě po celé vegetační období.

Violka vonná

Roste na teplejších stanovištích, na okrajích křovin, v listnatých lesích nebo parcích. Má příjemně vonící fialové květy. Sbírajte listy – mají terapeutický efekt díky saponinům, které usnadňují odkašlávání. Obsahují hojivý sliz, glykosidy nebo kyselinu salicylovou s protirevmatickým účinkem. Do salátu se ovšem hodí zejména kvítky, které díky vonným silicím dodají zajímavé aroma.

Sedmikráska chudobka

Dodá zásobu jedlých květů, a navíc roste na trávnících skoro celoročně. Květy jsou zdrojem prospěšných látek, hořčin, slizu, silic, flavonoidů, saponinů a inulinu. Léčivé vlastnosti sedmikrásek se uplatní u onemocnění dýchacích cest, při poruchách trávení nebo při potížích s játry.

Kokoška pastuší tobolka

Kokoška je vlastně plevel, ale léčivý, který svou štiplavost čerpá ze sirných glykosidů. Ty mají antimikrobiální účinek. Chuťově může zastoupit hořčici přidávanou do zálivek salátů. Na jídlo jsou vhodná květenství a mladé listy. Snižuje krvácivost, upravuje hypertenzi, tlumí silné menstruace.



Svízel povázka

Roste zejména na vlhkých loukách. Dorůstá až metrové výšky, takže pár hrstí lístků do salátu natrháte velmi rychle. Působí diuretický a léčí potíže s močovými cestami.

Šťovík kyselý

Dobře nahradí v salátu kyselost – použijte jeho lístky místo octa nebo citronové šťávy. Obsahuje kyselinu šťavelovou, hodně vitamínu C, provitamin A, třísloviny a minerály. Příznivě působí na trávení a dobré vyprazdňování, soli železa zase zlepšují krevtvorbu.

Medvědí česnek

Jeho chuť není tak silná, takže se ho nemusí bát ani lidé, kterým klasický česnek příliš nevoní. Je ideální pro detoxikaci organismu, doplnění vitamínu C, regulaci krevního tlaku a při léčbě nemocí z nachlazení.



Hluchavka nachová

Připomíná kopřivu, ale nežahá. Do zelených pokrmů jsou vhodné mladé výhonky, listy a sladké květy. Je silně léčivá u respiračních onemocnění, nemocí močových cest, zklidňuje při nervovém podráždění a nespavosti.

Chmel otáčivý

Jeho mladé výhonky se používají jako zelenina – tzv. „chmelový chřest“. Je vlhkotomilný, narazíte na něj v křovinách na březích potoků a řek.

Dobrou chuť přeje Blanka!

Kvíz



Co víte o mozku?

Lidský mozek (encephalon) je řídicí a integrační orgán nervové soustavy člověka. Kontroluje veškeré tělesné funkce, jako je činnost srdce, trávení, pohyb, řeč, ale i samotné myšlení, paměť či vnímání emocí. Tolik říká slovník naučný. Asi se shodneme, že je to jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla. A to i tehdy, když o někom říkáme, že nemá mozek. A ač je to neuvěřitelné, člověk bez mozku žít nemůže. Dnes se v našem kvízu zaměříme na to, co tomuto výjimečnému orgánu škodí či prospívá a proč.

1. Jak působí na mozek nadměrné množství alkoholu?

- Ničí nervové buňky především v levé hemisféře, což ovlivňuje jazyk a logiku. Proto není doporučováno množství vyšší než dvě desetistupňová piva nebo dvě sklenky vína za den.
- V konzumaci nadměrného množství alkoholu je velké nebezpečí – výrazně totiž ovlivňuje lidské chování. Sociální okolí takového konzumenta má proto tendence vymlátit takové osobě mozek z hlavy.
- Alkohol se vypařuje, při zahřátí pak ještě rychleji. Je to jeho fyzikální vlastnost. Pokud se jeho konzumací zalije mozek, pak se spolu s vypařováním alkoholu vypařují i mozkové buňky.

2. Jak škodí mozku nikotin?

- Nikotin rozšiřuje kanál mezi hemisférami (Corpus Callosum), jejich komunikační spolupráce je pak téměř nemožná. Kuřák buď jenom kouká – jakoby hloupě (funguje pravá hemisféra), nebo hodně mluví a argumentuje – často nesprávně (funkční je levá hemisféra).
- Jeho vlivem se z těla mnohem více uvolňují tekutiny (pocení, slinění, močení, plivání). Nikotin však tlumí pocit žízně, tudíž kuřák nenapadne, aby tekutiny doplnil. Pak se mozku nedostává tekutin nutných pro správné fungování, mozek ochabuje a později odumírají mozkové buňky.

- Nikotin tlumí přívod kyslíku do mozku, a to i při pasivním kouření, které má negativní účinky zvláště u dětí. Může totiž způsobovat poruchy chování a duševního vývoje.

3. Škodí mozku léky?

- Ano. A to všechny léky, tedy i ty, které jsou určené pro léčbu nemoci spojených s mozkovou činností. Např. lék na revmatoidní artritidu může způsobit krvácení, sekundárně pak odliv krve z mozku a kolaps.
- Neškodí. A to dokonce ani drogy ne – naopak rozšiřují mozkové cévy, které zásobují mozek krví, ten pak rychleji a lépe funguje.
- Ano. Tlumí činnost nervového systému, např. léky proti úzkosti či na spaní ovlivňují negativně mozkové funkce.

4. Na prokrvení mozku pomáhá...

- ... zahřívání hlavy zvenčí. Osvědčily se např. kadeřnické helmy. Tento jednoduchý způsob je stále velmi opomíjený.
- ... mírně jedovatá houba václavka obecná. Můžete ji konzumovat tepelně upravenou, nebo si z usušené vyrobit prášek. Denní dávku – asi 30 g – přidáváme do pokrmů.
- ... fotbal, především tzv. hraní hlavíčkou. Je to jeden z neúčinnějších způsobů na prokrvení mozku.

5. Prospívá mozku meditace?

- Ano. Zvyšuje nejen IQ, myšlení a výkon, ale zmiňuje i stres, který má negativní vliv na náš mozek.
- V dnešní „zrychlené“ době sezení v meditační poloze velmi prospívá stabilizaci mozkových oblastí tím, že se člověk vůbec nehýbe. Navíc pro speciální meditační cvičení mozku je doporučováno lehké povytažení hlavy směrem dopředu s 30% sklonem.
- Není meditace jako meditace. Pro prospěšnost této techniky je nutné meditovat na „dané“ téma. To člověku, jež chce uplatnit tuto techniku, sdělil guru při zájemcově cestě do Indie. Takovými tematickými zájezdy se zabývá v ČR speciální cestovní kancelář Mozindie Štěpánov.

Mozkotréning s CK Mozindie Štěpánov

6. Libuje si mozek při tělesném cvičení?

- Zde platí nepřímá úměra – čím víc cvičíme, tím slabší je posílení mozkové činnosti. Z toho vyplývá, že když necvičíme vůbec, je vliv nejsilnější.
- Kdo tvrdí, že ano, rozšiřuje hoax, tedy poplašnou zprávu. A to vůbec nepřipomínáme jistou nekorektnost – jak k tomu přijdou jiné orgány lidského těla?

- Jednoznačně. Cvičení zvyšuje výkon mozku a vytváří nové neurony. Vhodný je např. tanec či rychlá chůze.

7. Poslech hudby je pro mozek živá voda.

- Ano. Hudba zvyšuje emocionální inteligenci. Zvládnutí citové stránky osobnosti, tedy dostatek emoční a sociální inteligence, pomáhá člověku s mnoha problémy v životě a vyvolává mnohem více spokojenosti se sebou samým.
- Ano, ovšem pouze některý styl hudby, a to v závislosti na věku člověka. Japonští odborníci dokázali, že u dětí jde o heavy metal – temné silné tóny rozvibrují mozkové vlny, čímž se mozek jednoduše řečeno víc „nakopne“.
- Odborníci z bývalé NDR dokázali, že hudba z oblíbeného dětského seriálu Včelka Mája prospívá mozku lidí všech generací. Někteří z nich tvrdí, že se tento jednoznačný prospěch šíří geometrickou řadou, aniž byste museli tuto „božskou“ hudbu přímo slyšet.

8. Prospívá mozku hodně spánku?

- K. G. Jung prokázal, že spánek skutečně činnosti mozku prospívá. Ovšem pouze za předpokladu, že si zapamatujete své sny a ty pak rozeberete se svým psychologem. V opačném případě je spánek vysloveně škodlivý, což se někdy obchází tím, že rozebíráte sny někoho jiného.
- Spánek snižuje zapomnětlivost, čistí mysl od nedůležitých myšlenek, zostřeňuje paměť.
- Spánek skutečně činnosti mozku prospívá, ale jen pokud je přerušovaný co 2,5 hodiny.

9. A jak je to se smíchem?

- Smích prý prospívá srdci i mysli. Alespoň podle business teorie Charlese Chaplina, který tím manipulativně podpořil vznik grotesek v počátcích filmového průmyslu. Pravdou je, že má řadu velmi úspěšných následovníků, ale také odpůrců, jež považují smích za přežitek doby minulé.
- Samozřejmě prospívá, a to nejen mozku. Urychluje totiž srdeční tep a zlepšuje krevní oběh. Usnadňuje mezilidské vztahy.
- Smích je příznivý pro činnost mozku, ale jen v primární a asociační vestibulární sluchové oblasti. Pokud není dostatečně vyvinuta (zejména asociační oblast), pak je terapie smíchem neúčinná.

Správné odpovědi: 1a, 2c, 3c, 4b, 5a, 6c, 7a, 8b, 9b.

Připravila odbornice na mozek a vůbec na hodně věcí Blanka

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web VOZKY
www.vozka.org

PRODEJ

• **Nabízím schodolez od firmy Liftkar MPT 130 outdoor.** Zakoupen v roce 2008, použitý asi 10×. Minimální prostor k vytočení 80 × 90 cm, nosnost 120 kg, hmotnost 34 kg. Plně funkční. Možnost vyzkoušet. Cena 50 000 Kč. Kontakt: tel. 604 736 050, Frýdlant n. O.

• **Prodám Volkswagen Golf 1.2TSI Trendline DSG,** hatchback, benzín, motor 1 197 cm³, přední pohon. Vyroben v r. 2011, uveden do provozu v r. 2012, najeto 55 000 km.



Ruční ovládání brzda a plyn (+ automatická spojka). Garážovaný, první majitel. Cena: 200 000 Kč. Kontakt: 777 023 691.

• **Prodám 4kolový skútr Cityliner 415** stříbrné barvy. Rychlost 15 km/h, dojezd



50 km s novými AKU, stoupání 18°, nosnost 180 kg, motor 650 W, akumulátory 2 × 73 Ah. Délka 138 cm, šíř. 68 cm, světlá výška 11 cm. Polohovatelné luxusní koženkové

sedadlo, bederní stavít. opěra a výškově a šířk. stavitelné područky s úložným prostorem. Nad zadní nápravou je uzamykat. skříňka pro nabíječku. Skútr je spolehlivý, vše funkční. Možno vyzkoušet ve Vsetíně. Nový stál 74 000 Kč. Prod. cena 34 900 Kč. Kontakt: tel.: 721 726 538 (po 16 h), Trombala@seznam.cz.

• **Prodám miliónové auto za 1/3 ceny – osobní automobil Ford S-max combi** typ TNWA1S. Rok výroby 2010, první majitel od 2/2011, najeto 54 tis. km.



Objem motoru 1978 cm³, výkon 149 kW, max. rychlost 221 km/h. Tmavošedá metalíza, 7 sedadel, nadstandardní vybavení, automatická převodovka, benzín. Délka × šířka × výška = 4,801 × 1,884 × 1,660 m. Garážováno, nebylo havarováno. Auto je přizpůsobeno pro OZP: ruční ovládání, zvedací jeřábek od fy HURT. Podle zákona 329/2011 Sb. na základě kupní smlouvy dostanete příspěvek od ÚP. Auto je ideální pro vozičkáře nebo větší rodinu. Výbava: ABS, alarm, centrál. klimatizace, navigace, el. ovládaná okna, palubní počítač, střešní okno, tempomat, posilovač řízení, vyhřívané sedačky, hliníková kola, zimní i letní pneumatiky. Cena: 390 000 Kč. Kontakt: mobil 604 480 168, okr. Nový Jičín.

• **Prodám elektrický invalidní vozík RAPIDO.** Dne 16. 5. 2019 byly do vozíku



zakoupeny a vyměněny nové trakční baterie AGM 45 Ah. Stáří vozíku 10 let, maximální nosnost 120 kg, rychlost 6 km/h, jízdní dosah cca 30 km na nabití.

Zadní pojistná kolečka proti překlopení. Vozík byl využit jen párkrát v prvním roce a pak stál, stav je tedy velmi dobrý. K vozíku je kompletní dokumentace a originální nabíječka. Pořizovací cena 100 000 Kč, prodejní cena 37 000 Kč. Kontakt: Libor Šimon, tel. 596 242 323, simon@kaposervis.cz.

Přihlášky k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

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

Magazín VOZKA:

- **4x ročně**
- **68–76 stran**
- **distribuce do všech krajů ČR**
- **160 Kč/rok**

• **Prodám komplet upravený, velmi spolehlivý a málo jetý Peugeot 307,** rok



výr. 2002, stav tachometru (v době podání inzerátu): 30 630 km. ABS, ESP + EVI, nový aku BOSCH, nové

zimní pneu + 2leté letní pneu. Nová STK do 1. 8. 2020. Výborný stav, vše funkční. Přídavné, snadno demont. úpravy: zvedací a pojezd. sedadlo řidiče myopat (45 000 Kč), elektr. sklápěcí nájezdová rampa + elektr. otevírání 5 dveří na dálk. ovládání (90 000 Kč), přídavné nezávislé ruční ovládání brzda + plyn (23 000 Kč). Doplnková výbava: zámek převodovky Construct, pískovaná skla, radio s RDS, denní LED svícení v předním nárazníku, solární nabíjení aku. Cena 80 000 Kč, nutno vidět. Na koupi je možné čerpat příspěvek na pořízení a úpravu vozidla. Prodávající: Luděk Trombala, Vsetín, tel. 721 726 538 (po 16 h), e-mail: Trombala@seznam.cz.

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Rady, inspirace a motivace

www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozičkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín Vozka,** č. ú.: 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** (redaktor, grafická úprava, sazba, web): Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10–17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falciniková (bf) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Mgr. Kateřina Bulantová, Mgr. Michaela Zapletalová, Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart, Vítek Formánek a Eva Csölleová, Ivan Jergl ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Bářňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **ISSN** 2533-3267 ■ **Vychází 4x ročně** v Ostravě ■ **Tiskne** Printo, spol. s r.o., Ostrava ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1 200 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: Výroč. cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravot. postiž., Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodaj. a publicist. činnost, III. cena Vlád. výboru pro ZP za publicist. dílo zaměř. na problematiku zdravot. postiž. v kat. tisk. prací, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunit. plánování MS kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.

PALIVO NATANKUJETE A ZAPLATÍTE BEZ NUTNOSTI VYSTUPOVAT Z VOZU!

Čerpací stanice Shell nabízí hendikepovaným řidičům, rodičům s dětmi v autě i těm, kteří spěchají, možnost zaplatit za palivo přímo u stojanu. Na městských stanicích navíc řidiči nemusí opouštět vůz ani kvůli tankování, může je obsloužit přítomná nádvorní obsluha. Návštěva čerpacích stanic proto může proběhnout opravdu rychle a bez větších komplikací.

Do chytrého telefonu je třeba si stáhnout pouze mobilní peněženku Masterpass™ by Mastercard® a nahrát do ní jakoukoliv platební kartu nebo tankovací kartu Shell. Poté při návštěvě čerpací stanice Shell naskenovat QR kód umístěný přímo na stojanu, zadat částku, za jakou chcete natankovat, a je hotovo!

Aplikace Masterpass™ by Mastercard® však neslouží pouze k platbě za palivo. Na vybraných čerpacích stanicích Shell díky ní lze zaplatit i mycí program, samozřejmě opět bez nutnosti opustit vozidlo.

Personál našich čerpacích stanic se těší na Vaši návštěvu.
Více informací o instalaci mobilní peněženky Masterpass™ by Mastercard® najdete na www.shell.cz



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



Actreen® Hi-Lite Cath

- Bezpečný, zdravotně a ekologicky nezávadný katétr
- Snadné zavádění, složitelnost, nezalamuje se
- Připraven ihned k použití
- Garance lubrikace katétru 60 min od jeho otevření

Actreen® Hi-Lite Set

- Sběrný močový sáček s kapacitou 1 l a s anti-refluxní chlopní
- Lehký, skladný, jednoduché zavádění
- Diskrétní balení

Actreen® Hi-Lite Cath
Actreen® Hi-Lite Set

UŽIJTE SI LÉTO A CESTOVÁNÍ
S NOVOU GENERACÍ MOČOVÝCH KATETRŮ ACTREEN®

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

FlexiRamp™

SVOBODA POHYBU



Nové Berlingo pro rodinný komfort — cestování za všech okolností.

Zůstaňte aktivní s bezbariérovými vozy od API CZ

- ✓ Montáž ručního řízení i v místě bydliště
- ✓ FlexiRampy, zvedací plošiny, robot na nakládání invalidního vozíku
- ✓ Otočné sedačky, nakládací jeřábky, schůdky...
- ✓ Vlastní výzkum a vývoj, globální homologace
- ✓ Záruční i pozáruční servis, zápis do TP



apicz.com | flexiramp.com