



VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

www.vozka.org
ročník XX
červen 2017

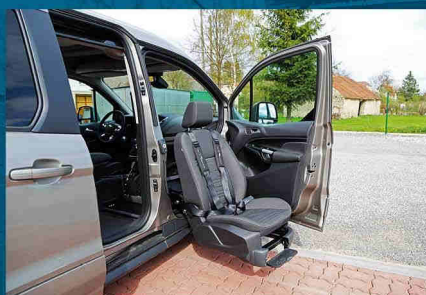
2



SLEDUJEME PRO VÁS
Fenomén
Stephen Hawking

REKORDY
HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ
Formulář pro návrh
na udělení ceny

DOBRODRUŽSTVÍ
Expedice Přes Bar 2017:
Alpami na vozíku



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 **AUTOADAPT, UNWIN, FEAL, BraunAbility**

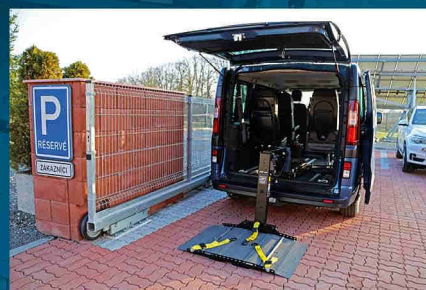
Kompletní sortiment francouzské firmy **SOJADIS** (Elektronické ovládání plynového pedálu, Multifunkční ovladače na volant...)

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
20 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



VOZKA ZOOM 2017



Fotosoutěž o 5 000 Kč

Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

v letošním roce jsme pro vás připravili druhý ročník fotosoutěže VOZKA ZOOM. Tentokrát ji pořádáme ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, konkrétně s jejím Centrem aplikovaných pohybových aktivit (které představujeme na jiném místě).

Fotografická soutěž má jen jednu kategorii s názvem ŽIVOT V POHYBU.

Pravidla fotosoutěže a podmínky účasti

1) Soutěžící mohou zaslat maximálně pět snímků e-mailem na sefredaktor@vozka.org.

Všechny fotografie splňující pravidla soutěže zveřejníme na webových stránkách magazínu VOZKA a Centra APA: www.vozka.org, www.apa.upol.cz.

Uzávěrka soutěže je 31. srpna 2017. Snímky vyhodnotí odborná porota a vítěz získá 5 000 korun.

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

Snímky musejí být označeny: „Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2017“. Dále musí obsahovat jméno, příjmení a datum narození autora. Fotografie musí vyhovovat etickým normám a zákonům České republiky.

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

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

© Copyright 2017 | Všechna práva vyhrazena



Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého
v Olomouci



Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci

Rádi fotografujete? Máte snímky v „šuplíku“? Zašlete je do fotosoutěže VOZKA ZOOM 2017 a pochlubte se nejen svým známým!



Jak se dopravit letecky?

Průvodce leteckou dopravou pro osoby se zdravotním postižením poskytl Odbor civilního letectví Ministerstva dopravy ČR. Průvodce je aktualizovaný a můžete jej nalézt také na webu ministerstva. Text průvodce vychází z Dokumentu Evropské konference pro civilní letectví a plně uplatňuje současnou legislativu EU.

Příležitost pro publicisty a fotografy

Vládní výbor pro zdravotně postižené občany vyhláší XXIV. ročník Ceny VVZPO za publicistické práce zaměřené na téma zdravotního postižení a fotografickou soutěž Život bez bariér. Cílem je upoutat pozornost médií k tématu zdravotního postižení a tím pozitivně ovlivňovat mínění a postoje veřejnosti vůči lidem se zdravotním postižením. Cena je udělována za práce na téma zdravotní postižení ve třech kategoriích – televizní, rozhlasové a tiskové. Ve všech kategoriích mohou být díla uveřejněna také prostřednictvím internetu. Přihlásit lze dílo publikované od 1. 10. 2016 do 30. 9. 2017.

Ocenění Zaměstnavatel bez bariér zná své vítěze

Jsou jimi v jednotlivých kategoriích Sdružení Neratov, Good Sailors a SAP Services. Ocenění vyzdvihuje ty firmy, které zaměstnávají handicapované nikoliv za účelem splnění tabulkových požadavků, ale kvůli jejich schopnostem, na které zdravotní postižení nemá vliv. Do dvanáctého ročníku se přihlásilo celkem 23 komerčních společností, sociálních firem a neziskových organizací. Další informace najdete na stránkách Konta Bariéry.

Colours opět bez bariér

Součástí 16. ročníku multizánrového hudebního festivalu Colours of Ostrava, který letos proběhne 19.–22. 7. v Dolní oblasti Vítkovice je také projekt Colours bez bariér. Stejně jako v minulých letech nabízí řadu výhod pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P, jako jsou například zvýhodněná cena vstupenky, u ZTP/P doprovod zdarma, zprostředkování bezbariérového ubytování, možnost objednat si zdar-

ma asistenta, který poskytne servis při pohybu v areálu. I v letošním roce nabízejí organizátoři přepravu osob po Ostravě bezbariérovými automobily, tzv. BB TAXI. Návštěvníci se zdravotním znevýhodněním s průkazem ZTP a ZTP/P si navíc mohou rezervovat parkovací místo před areálem i ve stanovém městečku. Další informace na: www.colours.cz/prakticke/colours-bez-barier.

Brno má mapu přístupnosti

Město Brno připravilo mapovou aplikaci určenou lidem s omezenou schopností pohybu, která je v provozu na webové adrese www.brno.cz/mapa-pristupnosti a umožňuje propojení s portálem Dopravního podniku města Brna. Mapa obsahuje informace o přístupnosti státních institucí, zdravotnických zařízení, kulturních památek, muzeí a galerií. Objekty občanské vybavenosti – bankomaty, banky, hotely, lékárny, restaurace, kavárny a nákupní pasáže – jsou zde znázorněny jen v případě, pokud jsou bezbariérové.

Platy v sociálních službách vzrostou

Sociálním pracovníkům a pracovníkům v sociálních službách stoupnou od začátku července platy o 23 procent, pracovníci v kultuře a nepedagogičtí pracovníci ve školství si polepší o 9,4 procenta. Nařízení vlády zrušilo třetinu nejnižších tarifů, takže se dotyční zaměstnanci přesunou do zbývajících šesti vyšších. Vláda také uvolnila dotace ve výši 1,1 miliardy korun, které by kraje a poskytovatelé péče mohli použít na růst platů a mezd. Poskytovatelé péče si dlouhodobě stěžují na nedostatečné finanční ohodnocení této náročné práce, díky čemuž je velký nedostatek pečovatelek a pečovatелů, kteří by se starali o seniory a zdravotně postižené.

Akce Na Sněžku pro Pavlínu vynesla více než milion korun

Pátý ročník charitativního výstupu na Sněžku, který pořádá Nadační fond KlaPeto, byl plný rekordů. Letos se na Sněžku šlo za dvouletou Pavlínu Josiekovou z Karviné, která v sedmi měsících prodělala s trvalými následky onemocnění meningokokem. Krásný slunečný den přilákal v sobotu 27. 5. do Pece pod Sněžkou na dva a půl tisíce lidí a většina z nich se zúčastnila i samotného výstupu. Sběrka vynesla rekordních 1 042 823 korun a prodalo se všech 2 500 benefičních triček. Rodina malé Pavlíny dostala od fondu nový vůz Opel Corsa.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	8–12
ZAMĚŠTNÁVÁNÍ	13
VZDĚLÁVÁNÍ	14
ZDRAVOTNICTVÍ	20
KULTURA	21–27
SPORT	27–38
DOPRAVA	41
CESTOVÁNÍ, POBYTY	42–53
PORADNA	54–58
HISTORIE	55
LIDÉ, VZTAHY	59–68
VĚDA A TECHNIKA	69
VOLNÝ ČAS	70–74
INZERCE, VZKAZY, TIRAŽ	72–73

FOTOSOUTĚŽ VOZKA ZOOM	3
SEZNAMOVACÍ PORTÁL	5
NAPSALI JSTE NÁM	7
ROZHOVORY	13, 19, 32, 36, 42, 63
HUMOR	37, 38, 68
REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ – formulář	39–40
ANKETA – cestování vlakem	41

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA

Víte, že...

... devět z deseti Čechů volá po možnosti komunikovat s lékaři elektronicky? Pomohla by jim i v péči o blížké...

■ Zájem o tento servis vzrostl oproti roku 2014 o více než 17 %. Vyplyvá to z průzkumu společnosti Compu-Group Medical (CGM) realizovaného agenturou STEM/MARK v dubnu 2017.

■ Nejčastěji by Češi tuto možnost využívali k objednání se k lékaři (96,7 %), k připomínkám pravidelných kontrol (91 %) a k vystavování receptů (89,4 %). Velký zájem by ale byl také o přístup k výsledkům vyšetření online (88,9 %).

■ Elektronizace komunikace s lékaři ale nabízí i další úkony, které není vždy nutné řešit osobně nebo telefonicky a většina lidí by o ně měla zájem: například online konzultace, zjištění ceny či doplatku za lék nebo lékařský úkon, konzultace možných interakcí a nežádoucích účinků u léků nebo sdílení základních zdravotních údajů se záchrannou službou.

■ Z odpovědí respondentů dále vyplývá, že více než 2/3 Čechů se nestará jen o své zdraví, ale pomáhá také svým blízkým. I zde by jim v péči pomohla elektronická komunikace, která je pohodlná a šetří čas.

Editorial

Použit a zahodit?



V minulém režimu koloval vtip:

Za kapitalismu člověk vykořisťuje člověka. Ale za socialismu je to přesně naopak...

Nyní už něco přes čtvrtstoletí v kapitalismu jsme (což není žádná legrace) a vládní politikové, v čele s ministrem financí, nám tvrdí, že to dohospodařili až k tomu, že stát nemá dostatek finančních prostředků na důchody. Navíc je nepříznivý demografický vývoj (proč asi?), takže je nutno posunout důchodovou hranici k sedmdesáti rokům... Nebo ještě lépe – ať se o seniory nestará stát, ale oni sami, nebo jejich děti.

Jenže tento vykořisťovatelský postoj, postoj bohatých vůči nebohatým, ve skutečnosti nic neřeší. Problém nedostatku peněz nezpůsobili dědečkové a babičky čekající na důchod nebo jejich děti. (O lidech s postižením ani nemluvě.) A když se neřeší správná příčina, nelze správně vyřešit ani problém, což znamená, že vládní politikové nabízejí falešný recept. Jak řekla matka Tereza: „Bída a hlad na světě není proto, že nedokážeme nasytit chudé, ale proto, že nedokážeme nasytit bohaté.“

V podobném duchu se nechal slyšet i Stephen Hawking, jehož fenoménu se věnujeme na jiném místě nového čísla vašeho magazínu: „Pokud budou stroje produkovat vše, co budeme potřebovat, výsledek bude záviset na tom, jak budou produkty distribuovány. Každý si bude moct užít volného času, pokud zde bude bohatství z jejich výroby rovnoměrně rozděleno. Nebo skončí většina lidí v chudobě v důsledku špatného přerozdělování bohatství. Zatím se zdá, že druhá varianta je pravděpodobnější.“

Takže vykořisťování, chamtivost a „odklánění“ finančních prostředků – to je skutečný problém, který začíná právě u vládních politiků a způsobuje mimo jiné i nedostatek peněz pro důchodce. Srozumitelně to definoval také papež František: „Dnes je všechno vydáno napospas konkurenci a zákonu silnějšího, kde mocný pohlcuje slabšího. V důsledku této situace jsou obrovské masy populace bez práce, bez perspektiv, bez východisek. Sama lidská bytost je považována za konzumní zboží, které lze použít a potom zahodit...“

Který z vládních politiků má v tomto ohledu svědomí čisté?

Jiří Muladi

Tvojelaska.cz

Seznamovací portál pro osoby s handicapem se blíží do ostrého provozu

Na přelomu června a července letošního roku zahajuje ostrý provoz seznamovací portál určený osobám s různým typem handicapu. Ten je v mnoha případech poměrně velkou překážkou v navazování mezilidských vztahů. Portál Tvojelaska.cz si dává za cíl pomoci lidem tuto překážku překonat a najít životní lásku. Jak? Prostřednictvím internetu a za pomoci psychologů a vztahových koučů.

Většina spolupracovníků seznamky se sama celoživotně potýká s různým typem postižení, mohou se tedy lépe vcítit do potřeb klientů, přesněji reagovat na jejich potřeby, požadavky a pomoci také rozptýlovat jejich obavy.

Ačkoliv bude probíhat seznamování přes internet, je celá mechanika projektu uzpůsobena tak, aby každému klientovi, který se do seznamky přihlásí, byla věnována individuální péče a potřebná asistence s ohledem na typ postižení. Na výběr budou dokonce tři úrovně „členství“ – základní, vyšší a VIP.

Osobní ověření

V případě základního balíčku bude mít klient možnost si pouze dopisovat s navrženými „nejvhodnějšími partnery“.

Podstatně zajímavější je vyšší balíček, který již klientům poskytne pestrou paletu služeb. V seznamu nejvhodnějších partnerů je umístěn na první místo, může sledovat návštěvy svého profilu a komunikovat

s nimi, i když nejsou v seznamu vytypovaných protějšků. Součástí balíčku je bezplatná možnost konzultace s odborníkem – vztahovým koučem či psychologem. Klient dostává pravidelné rady a tipy, jak se efektivněji seznamovat a jak případně zvládat odmítnutí. Samozřejmostí je také poradenství v oblasti navazování vztahu i v sexuální oblasti. V prostředním členství je i osobní ověření klienta zaměstnancem seznamky. Díky tomu můžeme garantovat, že uvedený člověk je opravdu tím, za koho se „vydává“.

V případě VIP členství je kladen maximální důraz na diskretnost klienta. Jeho profil není aktivně nabízen. Pouze klient si vybírá, s kým bude komunikovat.

Nápad na realizaci seznamovacího portálu byl finančně podpořen z Operačního programu Zaměstnanost, je tedy spolufinancován z ESF. Partnerem projektu je Help hand, z. ú. Jsme nezisková organizace s cílem přípravy seznamovacích aktivit pro lidi s handicapem.

Mgr. David Adamec
TvojeLaska.cz



TvojeLaska.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Kronika

Palec nahoru i dolů

Pomohli postižené dívce z rybníka



Foto pro Aha! – M. Brothánková

Postižená 15letá dívka si letos v březnu chtěla zkrátit cestu přes zamrzlý rybník na Třebíčsku, bohužel jí zcela nedošlo, že začalo tát. Dívka se probořila a začala se topit – je neplavec, a navíc utrpěla šok z ledové vody. Na násvi v tu chvíli byli našťestí i čtyři školáci – Nela (9), Adam (9), Petr (9) a Sabina (12) – na fotce zleva –, kteří zorganizovali záchrannou akci. Jedna z nich je členkou dobrovolných hasičů, a tak věděla, jak na to. Okamžitě vyslala mladší kamarády pro žebřík, který pak společnými silami položili na tenký led, aby se k topící dívce dostali.

Využila postiženého a vykradla mu byt

V Kynšperku nad Ohří využila letos v březnu čtyřicetiletá výtečnice imobility invalidy na vozíku, vylákala jej pod záminkou projížďky z bytu a poté ho odvezla do jiné části obce, kde jej zanechala. Pak nelenila, vrátila se zpět do jeho bytu a ukradla mu 1 000 korun a televizor. Teď jí hrozí až tříletý trest odnětí svobody.

Z Nuselského mostu slaňovali vozíčkáři



Nejméně třicet odvážlivců slaňovalo letos v květnu z pražského Nuselského mostu. Někteří se přitom neváhali vzdát ani té poslední špetky jistoty a nechali se spustit v ortopedickém vozíku. Touto adrenalinovou podívanou odstartoval pátý ročník bezbariérového festivalu na podporu Jedličkova ústavu a škol Pojd' dál.

Z Nuselského mostu se nechala spustit

i šestnáctiletá Markéta, která je na vozíček odkázaná stále. Sestup zvládla na jedničku, Markétu při sestupu jistil instruktor Filip. Právě překonávání strachu a osobních limitů je podle něj klíčem k plnohodnotnějšímu životu.

Nedostatek pečovateli a pečovatelek v sociálních službách – bude vláda reagovat?

Personální krize v sociálních službách – v domovech pro seniory, domovech pro osoby se zdravotním postižením, pečovatelských službách, denních stacionářích a dalších zařízeních – je již alarmující. Nedostatek zaměstnanců způsobuje kolaps sociálních služeb, snižování kapacit zařízení, snižování kvality péče a přetěžování stávajících pracovníků. Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR (APSS ČR) a Odborový svaz zdravotnictví a sociální péče ČR (OSZSP ČR) upozorňují na tento problém vládu ČR už mnoho měsíců.

„Řešíme změny platových poměrů. Prvně byl přislíben termín 1. ledna 2017, poté 1. července 2017, a nyní se zdá být řešení opět v nedohlednu,“ uvádí Jiří Horecký, prezident APSS ČR. „Na jednání s předsedou vlády jsme s odbory čekali několik měsíců, termín byl čtyřikrát odložen, na společný dopis ze září 2016 jsme dodnes nedostali odpověď a výsledkem posledního jednání z dubna je to, že nám předseda vlády ČR a MPSV ČR doporučili, ať jdeme za ministrem financí. Sociální služby a jejich uživatelé asi nejsou pro tuto vládu prioritou,“ dodává Jiří Horecký.

Nástupní plat pracovníka v sociálních službách, který zabezpečuje základní péči, je přibližně 12 140 Kč hrubého (bez příplatků). Práce pečovateli a pečovatelek (většinou v třísměnném provozu) je navíc fyzicky a psychicky velmi náročná. Zatímco v oblasti školství a zdravotnictví rostou platy rychleji, sociální služby zažívají opravdový problém. Navíc patří tyto profese k dlouhodobě nejhůře odměňovaným kategoriím v ČR a podle aktuálních průzkumů APSS ČR chybí v sociálních službách tisíce zaměstnanců.

OSZSP ČR zvažuje vyhlášení stávkové pohotovosti, a v tomto případě i za kooperace zaměstnavatelů.

Lidé s postižením vzkazují bankám: započítejte nám příjmy z invalidního důchodu!

Drtivá většina zdravotně postižených obyvatel České republiky by uvítala speciální finanční produkt pro financování nebo rekonstrukci vlastního bydlení. Základním předpokladem pro ně přitom je,

že jim finanční instituce započítá jejich invalidní důchod do příjmů. Zároveň by respondenti uvítali možnost zvýhodněných úvěrů na pořízení specializovaného vybavení. Vyplyvá to ze společného únorového průzkumu ČMSS a osvětového projektu Srdcerváči Nadačního fondu pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP). Respondenti v průzkumu uvedli, že nejvíce potřebují, aby jim finanční instituce započítaly jejich invalidní důchod do příjmů. Zvýhodněné úvěry by využili na pořízení bezbariérových přístupů, elektrických vozíků, výtahů či speciálního vybavení koupelen.

„Průzkum byl pro nás prvním detailnějším náhledem do potřeb zdravotně postižených spoluobčanů. Ve spolupráci se Srdcerváči budeme hledat možnosti, jak jim cestu k financování bydlení co nejvíce ulehčit,“ říká Vladimír Staňura z ČMSS.

Rolnička otevřela třetí Obchod dobré vůle



Již dva roky jsou Obchody dobré vůle nedílnou součástí Rolničky. Nyní otevřela už třetí obchod, tentokrát v Soběslavi. I v tomto případě se jedná o obchod s věcmi z druhé ruky, který dává práci lidem s postižením.

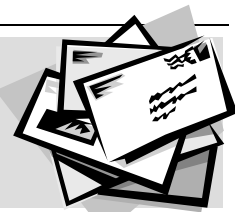
„Princip obchodů je jednoduchý. Lidé nám darují funkční, ale nepotřebné věci, které my v obchodě očistíme a nabídneme k prodeji. Hlavním účelem k otevření obchodů však není finanční zisk, ale vytvoření pracovních míst pro lidi se zdravotním postižením,“ říká Bára Růžičková, vedoucí Obchodů dobré vůle.

Diakonie Rolnička v současné době zaměstnává 74 lidí se zdravotním postižením. Ti pracují v běžném provozu střediska, v chráněných dílnách, Čajovně-kavárně Rolnička nebo právě v Obchodech dobré vůle. Otevřením nového obchodu v Soběslavi se počet pracovních míst pro lidi s postižením v Diakonii Rolnička navýší o čtyři.

„Podpořit náš nový Obchod dobré vůle může každý. Stačí přímo do obchodu v Jirsíkově ulici č. p. 33 v Soběslavi přinést jakékoli nepotřebné věci. Vybíráme cokoli kromě obnošeného oblečení a bot. Nejčastěji je to nádobí, hračky, knížky atd.,“ dodává Bára Růžičková.

(bf)

Napsali jste nám



Děkuji, nechci...

Jednání Sivaku mne zklamalo

Vážená redakce, vážení čtenáři,

2. 8. 2016 jsem si u firmy Sivak koupil elektrický skútr – čtyřkolku. Nákup jsem uskutečnil přes internet na základě letáku, který inzeroval mj. oboustranné řízení (ale taky tempomat a pedál pro úpravu rychlosti) a rovněž mnoha e-mailů, ze kterých ani jeden nezmiňoval absenci tempomatu (což mne až tak nepálí) a oboustranného ovládání, což ale vidím jako velice podstatné...

V okamžiku převzetí měl skútr najeto 11 km a byla na něj poskytnuta sleva, jelikož se jednalo o tři roky starý kus (z výstavy). Tím pádem šlo o použité zboží a záruka proto byla pouze šest měsíců. Skútr jsem převzal v domnění, že prodejce je solidní firma, což ale byl zřejmě omyl. Ačkoliv zmíněné funkce při předání nebyly dostupné, domníval jsem se, že po prostudování uživatelského manuálu bude možné bezesbýtku tyto funkce aktivovat. Nic takového se ale nestalo.

Už o šest dnů později jsem navštívil pobočku firmy Sivak, kde moje požadavky ohledně tempomatu a oboustranného ovládání byly zpochybněny, nicméně jsme si dohodli schůzku, kde mělo dojít k objasnění stavu věci. Nic moc tato schůzka nevyřešila, jen jsem prohlásil, že trvám na úpravě pro ovládání oběma rukama a že jsem tuto úpravu ochoten zaplatit. Tento můj požadavek, jak se později ukázalo, firma ignorovala.

Dne 15. 9. 2016 proběhla další schůzka se zástupci firmy Sivak. Z této schůzky existuje písemný záznam, kde svůj požadavek na oboustranné ovládání opakuji. Tento požadavek byl ale opět ignorován.

Po nějaké době mne čekání na reakci Sivaku přestalo bavit, takže jsem kontaktoval právního zástupce. Najednou všechno šlo a Sivak vyjádřil své překvapení, že požadují oboustranné ovládání, což prý jsem nikdy dříve nechtěl. Po pár právních intervencích jsem se konečně (27. 12. 2016) dočkal oboustranného ovládání, ovšem za cenu 12 000 Kč pro advokáta a 7 900 Kč pro firmu Sivak. Tím to ale neskončilo...

Jak jsem zmínil, záruka byla šest měsíců a jelikož oboustranné ovládání bylo instalováno až 27. 12., nemohl jsem skútr řádně vyzkoušet, takže záruka vypršela „bez užítka“ 2. 2. 2017. Rozumné počasi k výjezdu totiž přišlo až ve druhé půlce března. Od té doby do poloviny dubna

jsem najel cca 250 km a všiml jsem si, že je zřejmě špatně nastavena sbíhavost, protože obě přední kola jsou úplně sjetá. Tuto vadu skútr musel mít už při sjetí z výrobní linky, takže jsem se ozval. Firma mi ale sdělila, že mělo-li by jít o záruční opravu, má ze zákona 30 dnů na její vyřešení (jako by nešlo provést opravu hned a pak teprve řešit, jestli šlo o záruční opravu...). Odpověděl jsem, že 30 dnů čekat nebudu a vyřeším to bez nich. Odpověděli, že pokud nejsem spokojen s jejich servisem, ať se obrátím na firmu Medicco. Přestože mi je skoro 50 let, tohle jsem ještě nezažil...

A jak to dopadlo? Kola byla už tak sjetá, že plášť praskl, duše vyhrzela ven a taky praskla. Kolo jsem sundal a odnesl do obvyčejného pneuservisů. Poté vyměním plášť i na druhém kole a seřízení sbíhavosti už mám taky domluvené. A jde to i bez Sivaku.

Na závěr jedna výzva: Nemyslím si, že jsem s touto zkušeností sám. Kdo máte s touto firmou podobné „zážitky“, napište mi, prosím, na dalibor.zurek@volny.cz.

Dalibor Žurek

Daří se vám sehnat práci?

Na otázku „Pokud jste v aktivním věku, máte placenou práci?“ v minianketě na www.vozka.org nám přišly i tyto odpovědi:

(1) Ne, stále ji hledám, ale nemohu ji nalézt. Posílám životopis na všechny strany a... Nikdo nechce vozičkáře a ještě na zkrácený úvazek?! Utopie. Dokonce jsem dělala rok a půl dobrovolnici v FNM. Nyní jsem v dobrovolnické činnosti chtěla pokračovat u Diakonie. Jela jsem se představit s upozorněním, že jsem vozičkář... Prý jsou bezbariérové centrum. A ejhle byl tam schod...

(2) Hledání práce je pro vozičkáře v realitě dnešní ČR iluzí. Ano, najdou se výjimky, ale odmítnutí bývá přece jen častější. U nás se vždy najde nějaká cestička, jak se i sebelepší možnost zvýhodnění firm k zaměstnávání vozičkářů ošulí a objeví se podvody. Takže tudy cesta asi nepovede.

Druhá stránka mince je i fakt, že firmy koupí raději náhradní plnění a tím svoji povinnost splní. Smutné je, že v nových montovnách, které u nás vznikly, je šance také takřka nulová. Je zvykem pracovat na dvanáctihodinové směny a o člověka na vozíku tam nestojí. Sám mám podobnou zkušenost, kdy mi firma s nadnárodním kapitálem odpověděla, že je výrobní

firmou a potřebuje fyzicky zdatné pracovníky. Prý děkuji za zájem a že budou uvažovat o hledání pozic pro postižené...

A zaměstnávání člověka s postižením má i další konotace. Jsou lidé, kteří říkají: Podívejte, on bere důchod a ještě leze do práce...

V komentářích pod články s tematikou zaměstnávání vozičkářů se najdou desítky podobně laděných názorů. A ne každý postižený má silnou povahu tomu čelit. Práce v kolektivu, kde se dívají na vozičkáře jako na přítěž, je horší, než když sedí doma „na prdeli“ a na důchodu...

Velikonoce ve „smutné“ Jihlavě

Vážení čtenáři a redakce,

na letošní Velikonoce jsem se těšil ani ne tak kvůli pomlázce, jako na cestu „za holkami“, rozumějte za tetou a sestřenkou, maminkou dvou malých chlapců – Mirečka a Mikuláška. Klasicky jsem e-mailem z webových stránek ČD objednal vůz s plošinou. Z Č. Krumlova do Č. Budějovic jsme to s mechanikákem zvládli bez pomoci a při nástupu v Č. Budějovicích ani při výstupu v Jihlavě nebyl žádný problém, plošina byla funkční a pracovníci drah spolehliví.

Jihlavu neznám, tak jsem byl zvědavý. Velkým zklamáním pro mě ovšem byly rozbité chodníky, většinou chyběly i bezbariérové sjezdy, jen cyklostezka byla bez potíží. Dlažba na náměstí mě nepřekvapila, ta je ve všech historických centrech, ale vozičkáři je v Jihlavě těžko jak na mechanikáku, tak i na elektrikačce...

Když jsem se chtěl na náměstí v info-centru zeptat, kam se vozičkář dostane, neměl jsem šanci – do vchodu byl vysoký schod. Vyslal jsem tedy asistentku, slečna brigádnice stejně nedokázala odpovědět...

Ale jsou Velikonoce, tak jsou na náměstí trhy, u radnice koza s dvěma kůzlátky a v prostorách radnice workshopy, prodejní výstavy a v patře divadlo pro děti. Trochu tradic, hudby a na náměstí kolotoč pro malé děti. Jinak Jihlava působí smutně, špinavě, občas jsou k vidění lidé, ze kterých jde trochu strach. Člověk však má poznat všechno.

Potěšil jsem se s rodinou a pomýšlel na návrat. Zpáteční cesta byla též bez komplikací, ale domů jsem se těšil víc než jindy. Když jsem viděl vrchol Kletě, věděl jsem, že se vracím tam, kam patřím...

pospmichal@email.cz
(Redakčně kráceno)

Vyškovský Klub PAPERSEK oslaví 25 let činnosti

Kořeny Klubu PAPERSEK, který založila Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, sahají do roku 1992, kdy se dalo dohromady pár dobrých přátel se zájmem pomáhat dětem s postižením. Klub PAPERSEK ve Vyškově se tak stal základní organizační jednotkou Asociace, která se časem rozrostla a v současné době poskytuje mimo jiné odborné sociální poradenství, osobní asistenci a provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek i informační centrum poskytovatelů sociálních služeb.

„Nabízíme volnočasové aktivity pro děti a mládež, pomáháme rodinám hájit jejich práva a zájmy od prvopočátku založení PAPERSKU. Kromě toho naše organizace poskytuje služby zdravotně postiženým dětem a mládeži, jakož i všem zdravotně postiženým osobám a jejich rodinám, které o pomoc požádají, říká předsedkyně Klubu PAPERSEK Jaroslava Bednářová, která má sama za sebou desítky ortopedických operací. „Přitom služby neomezujeme pouze na město či region vyškovského okresu, ale některé z nich poskytujeme s celonárodní působností.“

Přijďte s námi slavit

Slavnostní prezentace všech činností Klubu PAPERSEK se uskuteční **16. září 2017 od 10 hodin v Muzeu Vyškovska**. Na program bude mimo jiné výstava prací zdravotně postižených dětí a mládeže ve fotodokumentaci, předávání pamětních listů, kulturní doprovodný program a samozřejmě také výměna zkušeností ve volné diskuzi.

Kontakt a další informace: Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s. Klub PAPERSEK, Tyršova 29, 682 01 Vyškov, tel.: 515 537 061, 724 993 367, paprsek.vy@seznam.cz, www.paprsek-vyskov.cz.

Foto: archiv Klubu PAPERSEK (di)



Předsedkyně Jaroslava Bednářová také někdy používá vozík



Snímek z volnočasových aktivit klubu Paprsek

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s. Klub

paprsek



Euroklíč můžete získat zdarma

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR realizuje projekt Euroklíč v Moravskoslezském kraji

„Jednou v noci jsem zastavil u čerpací stanice a po chvíli si všiml starší dámy na ortopedickém vozíku. Vypadala bezradně. Opakovaně se snažila otevřít toaletu pro vozíčkáře, ale ta byla nedobytně uzamčená. Se zoufalým výrazem vzhlížela směrem k obleženému pokladnímu pultu a snažila se upoutat pozornost. Bezvýsledně. Až po několika nekonečných minutách se dočkala pozornosti. Na otázku, zda potřebuje klíč od toalety, však krátce a s trpkým úsměvem odpověděla: Děkuji, už ne...“

Prožitou noční scénu jsem pojal jako osobní výzvu, abych pomohl lidem se zdravotním postižením. Tu noc se v mé hlavě zrodila myšlenka na projekt Euroklíč,“ vzpomíná Martin Dederichs, technik z Německa. Tak se Euroklíč stal mezinárodním projektem, který už více než čtvrt století pomáhá lidem se zdravotním postižením ve vyspělých evropských zemích.

Euroklíč do Eurozámku

Euroklíč tedy zajišťuje rychlou a důstojnou dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení (WC pro zdravotně postižené, výtahy, svislé a schodišťové plošiny apod.) osazených jednotným Eurozámkem. V ČR lze Euroklíč použít již na více než 850 místech: na úřadech, nádražích, čerpacích stanicích, v obchodních centrech apod.

Paní Josefa Kafurová z Národní rady osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR) k tomu říká: „Osobám se zdravotním postižením jsou Euroklíče distri-



buovány zdarma a ve veřejně přístupných budovách jsou zdarma instalovány Eurozámky. Každé místo osazené Eurozámkem je viditelně označeno samolepkou. Databázi všech osazených míst a další informace najdete na adrese www.euroklic.cz.“

NRZP ČR je výhradním distributorem Euroklíčů pro osoby se sníženou schopností pohybu a Eurozámků pro provozovatele veřejně přístupných objektů v rámci celé ČR. Českým patronem projektu je herec Jan Potměšil.

Centrálním distribučním místem Eu-

roklíčů pro Moravskoslezský kraj je Regionální pracoviště a poradna NRZP ČR v Ostravě na ulici 30. dubna 2944/1, 702 00 Ostrava-Moravská Ostrava a Přívoz.

Kdo může získat Euroklíč?

„Všichni držitelé průkazu TP, ZTP, ZTP/P, diabetici, stomici, onkologičtí pacienti, lidé trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, nespecifickými střevními záněty (Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou) a močovým dysfunkcemi. Je přítom nutně předložit občanský průkaz a průkaz TP, ZTP či ZTP/P. U těch, kteří nejsou držiteli průkazů, bude do Evidenční karty Euroklíče zapsáno, že patří do některé z výše uvedených cílových skupin,“ vysvětluje Josefa Kafurová.

(di)



Energetici z Dlouhých strání a operátorky z call centra pomáhali na ranči Do školy pro sochaře a kameníky nově bez bariér

Práci u turbín vodní elektrárny a telefonních přístrojů vyměnili na jeden den za sekání a hrabání trávy, opravu ohrady pro zvířata, natírání kozích chlívků a další práce na farmě, která slouží dětem i dospělým s postižením. Na ranči šumperské Pomněnky za Zemedělkou přijelo 15 zaměstnanců Skupiny ČEZ, kteří v rámci dobrovolnického dne pracovali pro jiné.

Pro děti s postižením mají velký význam zážitky, proto se část výuky odehrává také na školním ranči, kde se děti starají o kozy, králíky, slepice a několik koní. Dospělí klienti Pomněnky se na statku zase zdokonalují v pracovních návycích prostřednictvím sociálně pracovní terapie.

„Přítom jen péče o samotný ranč je časově velmi náročná, proto nám práce dobrovolníků opravdu hodně pomáhá. V jednom dni zastanou práci, kterou bychom sami zvládali měsíce,“ poděkovala ředitelka Pomněnky Nataša Strakošová Vykydalová.

Motivace k další pomoci

Dobrovolnice ze zábřežského call centra ČEZ Distribuce zaujala hlavně dobrá atmosféra a příjemný pocit, že mohou někomu pomoci.

„Potěšilo mě, že firma dokáže uvolnit zaměstnance, aby se mohlo pomoci tam, kde je potřeba,“ řekla operátorka Kamila Vepřková. Její kolegyně zaujalo také setkání se zaměstnanci i klienty Pomněnky.

„Pracovní prostředí bylo příjemné, od vychovatelů až po klienty ústavu. Namotivovali nás do další pomoci, na kterou se těšíme příští rok,“ dodal za tým ze Zá-

břeha Ondřej Prašil.

Podobně to vidí i chlapi z Dlouhých strání, kde s nápadem podporovat Pomněnku před lety přišli a od té doby pomáhají každoročně.

„Mám potřebu lidem, kteří naši pomoc potřebují, nabídnout pomocnou ruku, i když za jediný den jsme toho nemohli moc stihnout. Mám dobrý pocit kolektivní pomoci potřebným, hlavně v kontextu s prohlídkou zařízení, když jsme viděli, že naše práce bude užitečná pro konkrétní lidi,“ dodal Milan Šilar, který má na starost stroje a další vybavení největší přečerpávací elektrárny ve střední Evropě.

Žáky ZŠ a SŠ Pomněnka jsou děti a mladí lidé s mentálním nebo kombinovaným postižením, případně s poruchou autistického spektra. Na školu navazují další aktivity – denní centrum Pomněnka, podporované a chráněné bydlení a také farma Pomněnka. Více informací najdete na www.pomnenka.net.

Projekt firemního dobrovolnictví Čas pro dobrou věc organizuje Skupina ČEZ od roku 2008. Každý zaměstnanec si může vybrat, jaké veřejně prospěšné organizaci nabídne své síly nebo vědomosti. Letos podpoří energetici svou prací několik desítek neziskovek.

Vladislav Sobol
mluvčí Skupiny ČEZ
(red)

Nová schodišťová plošina

Každodenní zvládání překážek ulehčila oblíbenému pedagogovi s tělesným postižením Střední průmyslová škola kamenická a sochařská v Hořicích v Královéhradeckém kraji. S pomocí Nadace ČEZ realizovala šikmou schodišťovou plošinu pro vozíčkáře.

Stav historické budovy Střední průmyslové školy kamenické a sochařské v Husově ulici v Hořicích byl dosud neuspokojivý a nevyhovoval současným nárokům na zajištění bezbariérového provozu. Škola zaměstnává už šest let pedagoga s tělesným handicapem, který se může pohybovat pouze na vozíku a bezbariérovost pracoviště je tak pro něj nesmírně důležitá. Zároveň jeho přítomnost v učitelském sboru hraje významnou roli v rámci integrace lidí s tělesným postižením do běžné populace. Nadace ČEZ proto ráda podpořila školu v bezbariéro-



vém projektu prostřednictvím grantového programu Oranžové schody částkou 460 tisíc korun.

„V roce 2016 jsme převážně z vlastních prostředků zbudovali rampu, učitel se ale stále mohl pohybovat pouze v přízemí. Šikmá schodišťová plošina mu umožní dostat se do sborovny na porady, ředitelny, sekretariátu a učeben, dosud jej totiž kolegové vynášeli po schodech. Plošina bude také sloužit pro všechny imobilní návštěvy školy a v budoucnu může být k dispozici i uchazečům o obor malba, kteří jsou na vozíku,“ vysvětluje ředitel školy Josef Moravec.

„Společně s garantem našeho programu, mnohonásobným paralympijským vítězem a mistrem světa v cyklistice Jiřím Ježkem, jsme ulehčili jednomu z oblíbených pedagogů odstranit bariéry v hořické škole a věříme, že tak škola přiláká další zájemce z řad učitelů, ale i budoucích studentů s handicapem,“ uvedla ředitelka Nadace ČEZ Michaela Ziková.

Daniel Novák
Nadace ČEZ
(red)



Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ



Těšínská osmička NADACE AGEL pomohla českému reprezentantu v boccie Jirkovi Svojanovskému

Téměř 250 běžců se rozhodlo podpořit dobrou věc a v neděli 11. června absolvovalo charitativní Těšínskou osmičku, která vedla od Nemocnice Podlesí v Třinci do parku Adama Sikory v Českém Těšíně. Výtěžek z akce, kterou pořádala NADACE AGEL – 50 tisíc korun – putoval na podporu 21letého handicapovaného reprezentanta České republiky v boccie Jirky Svojanovského, který trpí od narození obrnou.

Boccia, jak čtenáři VOZKY moc dobře ví, je obdobou pétanque pro osoby s tělesným postižením, kterému se vrcholově věnuje také Jiří Svojanovský. Žije nedaleko Frýdku-Místku a boccie se začal věnovat již v devíti letech. Postupně se dostal až do první ligy a české reprezentace.

„Můj největší úspěch bylo letošní umístění na třetím místě v české soutěži a druhé místo v párové soutěži na Evropském poháru ve Španělsku,“ prozradil Jirka Svojanovský, který již akutně potřebuje nový mechanický vozík. Ten, který vlastní nyní, používá od svých 13 let.

„Kdybychom nyní požadovali od pojišťovny prostředky na mechanický vozík, ztratili bychom nárok na vozík elektrický, který ale Jirka potřebuje pro každodenní život, a během jednoho, dvou let bude také nutná jeho obnova. Vzhledem k tomu, že mechanický vozík přijde i na více než 80 tisíc korun, je pro nás příspěvek od NADACE AGEL velkou pomocí,“ uvedl Milan Svojanovský, tatínek mladého sportovce.

Bude IT odborníkem?

Tréninky Jirka absolvuje dvakrát týdně ve speciálně upravené tělocvičně v Ostravě a kromě sportu se ve volném čase věnuje také počítačům. V loňském roce maturoval na střední škole v oboru zaměřeném na informační technologie.

„Oblast IT mě baví a chtěl bych se jí věnovat i profesně. Nyní se snažím rozšířit si obzory také ve střídání videí a v programování webových stránek,“ řekl Jirka Svojanovský, který si při slavnostním vyhlášení výsledků Těšínské osmičky v parku Adama Sikory převzal z rukou zástupkyň NADACE AGEL šek na 50 tisíc korun.

Kromě charitativního rozměru nabídla Těšínská osmička i zajímavou sportovní podívanou. Nejlepší účastník uběhl 8,5



Iveta Ostruszková ze správní rady NADACE AGEL předala šek Jirkovi Svojanovskému a jeho tatínkovi



Jirka Svojanovský

kilometrů dlouhou trať za 29 minut a 32 sekund. Nejlepší žena pak měla na celkového vítěze ztrátu pouhých 7 minut a 21 sekund. Akci podpořili také hokejisté klubu HC Oceláři Třinec, kteří běh absolvovali v pětičlenném složení v čele s Jiřím Polanským.

NADACE AGEL sídlí v Praze a potřebným lidem a organizacím z celé České i Slovenské republiky pomáhá již od roku 2011. Od svého vzniku nadace podpořila téměř 500 žadatelů celkovou částkou přesahující 14 miliónů korun.

NADACE AGEL
(red)

Kontakt: NADACE AGEL,
Na Pankráci 1618/30, 140 00 Praha 4,
www.nadace.agel.cz.

**NADACE AGEL podporuje
i projekt VOZKA**

 **AGEL
NADACE**

Spolek MaPa

Klientova žádost často bývá jen špičkou ledovce

Dobročinný spolek MaPa z Kosovy Hory na Sedlčansku se věnuje charitě od roku 2015. Jeho zakladatelé, Markéta a Pavel Vohnoutovi, se rozhodli zaměřit na intenzivní péči o seniory a lidi s postižením.

Spolek aktuálně poskytuje především službu setrvání s ošetřovanou osobou v době nepřítomnosti pečovatele či blízké osoby. Během této doby se s klientem věnují hlavně aktivizačním cvičením, validačním i reminiscenčním terapeutickým činnostem a poskytují rovněž individuální sociální poradenské služby.

Dále půjčují kompenzační pomůcky pro péči o imobilní osoby, například vozíky, elektrická zdvižná zařízení a chodítka. V případě potřeby zajišťují smluvní dopravu pro handicapované klienty s možností doprovodu asistentem ze spolku MaPa. Mimo individuální služby pořádají také aktivizační kurzy, semináře a společenská setkání v Kosově Hoře a okolí.

Počítačová gramotnost

Jako aktuální téma zároveň vnímají počítačovou gramotnost seniorů, stejně jako otázku zachování virtuální identity. Pavel Vohnout pracuje se seniory na tom, aby se moderních technologií nebáli a vyzkoušeli si je.

„Svět počítačů přijde řadě seniorů příliš složitý, než aby se do něho pokusili proniknout. Toto klišé se snažíme na na-



Z kurzu Ovládnání moderních technologií



Výroba květinových vazeb



Letní grilování

ších kurzech odstranit,“ vysvětluje původní profesí IT specialista.

„Naším posláním je pomáhat seniorům a zdravotně postiženým vést kvalitní život v jejich přirozeném domácím prostředí,“ dodává sociální pracovnice Markéta Vohnoutová. „Přinášíme místním společenské vyžití, ale zároveň poskytujeme osobní pomoc jednotlivým rodinám.

Často je klientova žádost jen špičkou ledovce a nakonec využije celou škálu našich služeb. Při pečlivém vzhledu do sociální situace rodiny vždy nalezneme řešení šité na míru.“

Kontakt a další informace: Spolek MaPa, z.s., Kosova Hora 52, 262 91 Kosova Hora, tel.: 774 445 644, info@spolekmapa.cz, www.spolekmapa.cz.

Projekt Pomáháme dárkem: Kdo a jak se může zapojit?

O projektu Pomáháme dárkem jsem se dozvěděla díky jednomu webu. Zaujal mě natolik, že jsem se rozhodla napsat samotnému tvůrci – panu Petru Šimandlovi. Ten už si delší dobu pohrával s myšlenkou realizovat smysluplný projekt, kterým by pomohl neziskovým a charitativním organizacím, jakož i chráněným dílnám a lidem s postižením. Před dvěma lety tak spatřil světlo světa jeho projekt www.pomahame-darkem.cz. Neváhala jsem a položila mu několik otázek.

„Chtěl jsem jedním úsilím podpořit více organizací a vytvořit v online prostoru nástroj, kterým by si zapojené organizace mohly pomáhat samy,“ vysvětluje prvotní nápad. „Abych se v realizaci projektu neztratil, potřeboval jsem chytrý nástroj – metodiku. Tou mi byla kniha RunningLean, kterou napsal Ash Maurya. Zjednodušeně – jde o stručné popsání vašeho záměru, zdůraznění klíčových hodnot, vztahů, rizik a následné systematické zlepšování. Absolvoval jsem také řadu schůzek s lidmi z neziskového sektoru, právníkem a několika marketéry. Sdílel jsem s nimi svůj záměr, ptal se jich, poslouchal a neustále záměr upravoval. Vždy jsem se snažil projekt co nejvíce zjednodušit, ponechat pouze to stěžejní. Výsledkem byl realizovatelný záměr.“

Projekt se začal rodit v lednu 2015, v květnu téhož roku jsem ho spustil pro veřejnost. Testoval jsem jej testoval s 12 organizacemi. Účast v projektu byla zdarma a veškerou činnost jsem dělal ve svém volném čase. Při realizaci projektu mi zdarma pomáhali i jiní lidé, kteří projekt propagovali, řešili grafiku, poskytli odborné či právní poradenství atd. Pak jsem dojednal strategického partnera. Z mého pohledu se jedná o zlomový okamžik v růstu projektu,“ nastínil vývoj projektu.

Petrovi je 38 let, vyrůstal v Příbrami a vystudoval VŠE, obor podniková ekonomie. Je ženatý a v létě čeká druhou dceru. Jak sám říká, žije krásný život s běžnými radostmi i starostmi...

• **Proč jste si vybral právě neziskový sektor a chráněné dílny?**



Petr Šimandl

O Vánocích v roce 2014 jsem chtěl koupit pár dáreků, nejlépe z chráněné dílny, abych podpořil dobrou věc. Po chvíli hledání na internetu mi začalo chybět jednotné tržiště, kde by se snadno a přehledně dalo vybírat mezi výrobky z chráněných dílen a od organizací z neziskového sektoru. Začal tedy vznikat projekt Pomáháme dárkem. Podpora práce, respektive odbytu výrobků, mi přišla nejmýsluplnější.

• **Obrátil jste se i na firmy?**

Od počátku projekt podpořila řada společností a osobností (jejich seznam je uveden na www.pomahame-darkem.cz v sekci Projekt podpořili). Při realizaci mi zdarma pomáhali i jiní lidé, kteří projekt propagovali, řešili grafiku, poskytli odborné či právní poradenství atd. (Moje žena mi pomohla s výběrem názvu). Zlomovým krokem však bylo zapojení strategického partnera SIMIRA ART s.r.o., který zaštitil technické fungování projektu. Díky němu se do Pomáháme dárkem může zapojit neomezený počet subjektů.

• **Kdo a jak se může zapojit?**

Různé organizace z neziskového sektoru, chráněné dílny, charitativní organizace nebo lidé, kterým nepříznivá zdravot-


ní situace znemožnila uplatnit se na běžném trhu práce. Svou rukodělnou a malosériovou tvorbu mohou nabízet na www.simira.cz v sekci Pomáháme dárkem. Jednoduše se zaregistrují a v prodejním profilu uvedou informace o své organizaci. Uvedené skutečnosti by měly být schopny věrohodně doložit (např. odkazem na sbírku listin, čestným prohlášením o příznání invalidity, čestným prohlášením o počtu chráněných pracovních míst atd.). Následně vystaví své výrobky. Pro úplnost, web požaduje pouze symbolické 1 % provize z prodeje, což je na českém trhu bezkonkurenční.

• **Jak probíhá samotný prodej?**

Každý, kdo zavítá na online tržiště rukodělné výroby www.simira.cz, zde nalezne sekci Pomáháme dárkem. Vybraný výrobek vloží do košíku a potvrdí poptávku, přičemž systém ji následně odešle. Vztah prodávající–kupující vzniká přímo mezi organizací nabízející výrobek a zákazníkem.

Dana Mičolová

**Chci dělat, co mě baví.
A užívat si každý den...**

**Pomáháme
Dárkem** 

podporujeme prodej výrobků
z chráněných dílen a organizací neziskového sektoru

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet

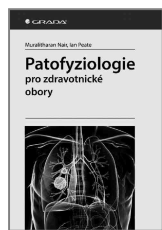


Průvodce kompenzačními pomůckami



Nejen pro rodiče s disabilitou je určena brožura, která poskytuje informace o různých pomůckách, od kočárků, dětských postýlek, až po dupačky a další pomůcky. Výrobky jsou seřazeny podle funkčnosti, je u nich krátký popis, cena a web, kde se dá pomůcka koupit. Publikace vznikla jako příloha bakalářské práce Problematika těhotenství a mateřství u žen na invalidním vozíku z pohledu ergoterapeuta, kterou zpracovala na Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem Ivana Chalupěcká. Studentka poskytla brožuru k volnému použití, je k dispozici jako příloha ke stažení: www.helpnet.cz/sites/default/files/pruvodce_kompenzacnimi_pomuckami.pdf.

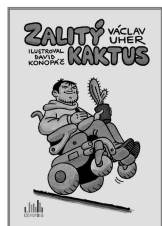
Patofyziologie pro zdravotnické obory



Muralitharan Nair, Ian Peate, 256 str., 449 Kč, Grada (2017).

Jedná se o učebnici patofyziologie pro studenty zdravotnických oborů. Kniha přibližuje přehlednou formou problematiku nefyziologických procesů v lidském organismu a podrobně rozebírá patologickou funkčnost orgánů v jednotlivých orgánových systémech lidského těla.

Zalitý kaktus



S humorem na kolečkách.

Václav Uher, David Konopáč, 160 str., 199 Kč, Grada (2017).

„Václav Uher ztratil schopnost chodit, ale neztratil humor. Ten ho přenáší přes výmoly života a elektrický vozík je jen přídatný spojenec,“ říká ke knize Zdeněk Svěrák.

Skutečně začíná život ve třiceti? Ale co když může začít i jindy a jinak? Třeba v necelých osmnácti letech pádem ze stromu... Přechtěte si neobyčejně humorné příhody vozičkáře Václava Uhera, kvadruplegika, který se dostal na vozík kvůli vlastní konině. Ve své knize dává nahlédnout do neobyčejného života obyčejného vozičkáře – život na vozíku není horší. Je jiný. Vášnivě jiný. A oproti životu před úrazem má jednu zásadní výhodu – ještě nebyl ukončen. A víte, že se dá na vozíku zažít spousta legrace a humorných situací? Přesvědčte se...

Lež ti kouká z očí



Průvodce světem lži a klamů.

Lenka Mynaříková, 160 str., 239 Kč, Grada (2017).

Lži nás obklopují téměř na každém kroku. Aniž bychom si to uvědomovali, ovlivňují náš každodenní život. To ale neznamená, že jde o vliv pouze negativní. Lži plní v lidské společnosti a různých kulturách řadu funkcí. Poznejte spolu s námi, proč nám některé lži škodí a jiné slouží, proč si lžeme ve vztazích, přestože se máme navzájem rádi, a proč lžeme dokonce i sami sobě.

Sociální dovednosti v praxi



David Fontana, 136 str., 205 Kč, Portál (2017).

Jak dobře vás znají ostatní? Jak dobře znáte lidi, se kterými pracujete? Co můžete udělat pro zlepšení svých sociálních dovedností?

Kniha jde pod povrch mechanického souboru dovedností a nabízí promyšlená a praktická vodítka účinného zvládnutí vztahů na pracovišti. Zahrnuje také cvičení a příklady z praxe z různých oblastí pracovního života, které pomáhají čtenáři identifikovat a prozkoumat stinné stránky vztahu s kolegy, šéfy, žáky, klienty a pacienty, jimž ve své praxi čelí.

Mějte se rádi!



Okamžitá pomoc při soužení, zlomeném srdci a jiných nepřijemnostech.

Claudia Croos-Müller, 41 stran, 149 Kč, Grada (2017).

Čtyři kreslené ovečky – vždy dobře naladěné – ukážou, jak se pomocí snadných fyzických cvičení metodou Body2brain můžete rychle přena-

stavit do režimu lásky a laskavosti. Tato malá cvičení vám pomohou probudit lásku a empatii. Můžete je kdykoli v rychlosti provést, prostě jenom tak, mezi jinými činnostmi, nenápadně a snadno. Co je na nich zvláštního? Okamžitě ovlivní vaše pocity, myšlenky a činy. Pátý díl barevné edice.

Kvalita života seniorů v domovech pro seniory



Dagmar Dvořáčková, 132 str., 95 Kč, Grada (2012).

Publikace předkládá aktuální pohled na problematiku kvality života seniorů v domovech pro seniory v České republice, který zdůrazňuje bio-psycho-sociální a spirituální determinanty kvality života seniorů. Kniha se zabývá teoretickými východisky souvisejícími s problematikou stárnutí a stáří, konceptem aktivního stárnutí, potřebami seniorů i možnostmi jejich naplnění. Dále předkládá přehled současného systému sociální péče poskytované seniorům v ČR i konkrétní poznatky z výzkumu kvality života seniorů v domovech pro seniory a předkládá doporučení pro praxi, která z těchto výzkumů vyplývají.

Kdo je tu vlastně blázen? Zábavný úvod do psychiatrie a psychoterapie



Manfred Lütz, 208 str., 269 Kč, Portál (2017).

Prvotním impulzem pro napsání této knihy bylo autorovo zjištění, že přestože jsou jeho pacienti psychicky nemocní, jedná se zpravidla o přátelské a citlivé jedince. Pokud není něco v pořádku, je to svět mnoha přičetných – zlodějů, podvodníků, diktátorů a egomanů –, o nichž se dozvídáme ve večerních zprávách. Ve svém informačně bohatém a zároveň trochu provokativním pojednání o různých psychiatrických diagnózách i formě jejich léčby se primář Manfred Lütz tu a tam nebrání společenské kritice, ostřejšímu tónu či humoru, který mu jako občasnému kabaretnímu umělci není cizí.

(red)

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

Redakce: Pavel Ploháč, t. 737 238 933, sefredaktor@vozka.org

Kvetoucí Hamzova léčebna v Luži-Košumberku

Pestrost letních květů nás všeobecně inspiruje, pokaždé v ní najdeme něco nového, co naše smysly příjemně naladí. To je hlavní smysl nově vznikající spolupráce Odborného učiliště v Chroustovicích a Hamzovy léčebny v Luži-Košumberku. V projektu Kvetoucí léčebna jsme společně vytvořili barevné letní „oázy“ na terasách jednotlivých pavilónů.

S příchodem slunečných dnů se skoro nemůžeme dočkat záplavy barev květů na našich zahradách. Barevné ale nemusí být jen květinové záhony, rozkvést mohou také balkóny nebo terasy, které ozdobíme květinami vysazenými ve speciálních nádobách. Květiny na balkónech, v oknech i terasách dělají radost nejen těm, kteří je pěstují, ale i kolemjdoucím. Není nad to, když se můžeme projít parkem a obdivovat jejich krásu v kontrastu neuvěřitelného množství různých odstínů jarní zeleně.

Kouzelný letní ráj

V polovině května vysázeli přímo v léčebně za asistence pacientů žáci Odborného učiliště v Chroustovicích spolu se svými pedagogy zbývající truhlíky, aby dotvořily atmosféru léta, pohody a přirozené krásy.

„V sortimentu letních rostlin pěstovaných učilištěm bylo opravdu z čeho vybírat. A tak se můžeme těšit ze zajímavé barevné kombinace letniček různých tvarů a palet květů. Velmi působivé jsou i výsadby smíšené, které jsme rovněž zvolili,“ říká pan Sommer, vedoucí parkové údržby.

„V celkovém počtu osazených nádob pro nás v Chroustovicích vypěstovali a ná-



sledně v devadesáti truhlících vysadili přibližně šest set kusů rostlin,“ upřesňuje Miloš Mlynář, vedoucí provozního odboru HL. „Čeká nás spousta příjemných chvil, v kterých si náš malý kouzelný letní ráj budeme naplno užívat.“

Fotosoutěž a anketa

Léčebna připravila nejen fotografickou soutěž, ale i anketu o nejvíce rozkvetlou terasu. Nezapomínáme ani na poučení, proto součástí každé výsadby budou popisky s informacemi o vysazených druzích.

Příprava žáků v Odborném učilišti Chroustovice probíhá podle školních vzdělávacích programů, ale s využitím

speciálně pedagogických metod. Oboří vzdělávání jsou určeny pro žáky všech typů základních škol. V rámci školního hesla „Netrapte se teorií, staňte se řemeslníky“ je výuka zaměřena především na odborný výcvik a vytváří tak ideální podmínky pro výuku šikovných žáků, kteří by mohli mít potíže při teoretické výuce.

A my v Hamzově léčebně k heslu „Netrapte se teorií, staňte se řemeslníky“ dodáváme: Stali se i kouzelníky...

*Jana Zavřelová
Hamzova odborná léčebna
pro děti a dospělé v Luži-Košumberku*

(red)



Neurorehabilitační klinika AXON rozjíždí Robotické centrum pro děti i dospělé

Na slavnostním otevření Kliniky 2 hosté mohli vidět v akci nový rehabilitační přístroj Lokomat

O pražské specializované klinice AXON a jejím intenzivním rehabilitačním programu čtenáři VOZKY už moc dobře vědí. Novinkou je místní a přístrojové rozšíření kliniky – otevření Robotického centra v nové budově, tzv. Kliniky 2. Jeho kmotrem na slavnostním otevření, které probíhalo formou rautu a grilování, se ve čtvrtek 15. června stal zpěvák Petr Kolář, který společně s čestným hostem Mahulenou Bočanovou, primárkou kliniky MUDr. Jarmilou Zipserovou a ředitelem Ing. Milanem Řihou, Ph.D., přestříhl zahajovací pásku. O doprovodný zábavný program se postarali kuchař Petr Erin Kováč, prezident Culinary Club ČR, a zpěváci Hynek Tomm, Vojtěch Šenkýř, Nela Kailová a Dominika Mína Elische-rová.

Kromě robotického přístroje k návčiku správného stereotypu chůze Lokomat je na nové klinice pacientům k dispozici i systém Amadeo, který umožňuje intenzivní a ergonomický návčik pohybu prstů s cílem zlepšení úchopových funkcí. Na Klinice 2 budou probíhat i CI terapie, ambulantní rehabilitace a terapie Kosmík, ale také klasické rehabilitace, včetně elektroléčby a vodoléčby. Najdete ji na adrese Štětškova 1 (vchod z ulice Marie Cibulkové 13) na Praze 4.

Lokomat

Nový robotický rehabilitační přístroj Lokomat bude sloužit pacientům s trvalým i dočasným postižením dolních končetin. Terapii poskytuje pacientům s DMO, po cévní mozkové příhodě, s roztroušenou sklerózou, po traumatech hlavy, úrazech páteře nebo s jinými onemocněními, která postihují centrální nervovou soustavu.

„Pomocí ortéz umožňuje nemocným dětem a dospělým asistovanou chůzi po pohyblivém chodníku, přičemž Neurorehabilitační klinika AXON je jediným zařízením u nás, která vlastní obě velikosti ortéz. Zároveň rehabilitaci na Lokomatu nepodmiňuje předchozím doporučením praktického lékaře. Pacienta vyšetří lékař kliniky a rozhodne, zda je tato rehabilitační metoda pro něj vhodná,“ říká primárka kliniky MUDr. Jarmila Zipserová.

Navíc lze tuto metodu využít nejen



Slavnostního otevření centra se zúčastnili (zleva) ředitel AXONU Milan Řiha, primárka Jarmila Zipserová, Mahulena Bočanová a Petr Kolář



Ukázka terapie na Lokomatu, vpravo vedoucí fyzioterapeutka Mgr. Lucie Nývltová, uprostřed v podřepu fyzioterapeut Bc. Lukáš Jordak



Fyzioterapeut Lukáš zavěšuje pacienta na Lokomat

jako dlouhodobou terapii, ale i v rámci individuálních hodin. Její nastavení – specifické nastavení zátěže, kdy závěsný systém umožňuje dávkovat intenzitu tréninku – záleží na zdravotním stavu pacienta, ale všeobecně platí, že čím více rehabilitačních jednotek pacient absolvuje, tím jsou výsledky lepší. Stimuluje totiž nejen motorický, ale také senzorycký systém pacienta, což je klíčovou součástí rehabilitace u neurologických pacientů.

„Jestliže dojde následkem úrazu či nemoci k poškození mozkuvého centra ‚odpovědného za chůzi‘, pak neexistuje jiná možnost k nápravě než využít neuroplasticity mozku a naučit ho přesným opakováním pohybu při chůzi staronovému vzorci,“ vysvětluje Jarmila Zípsarová.

Součástí přístroje jsou tedy **robotické ortézy**, které obsahují senzory vysílající do **počítače** (další základní součást Lokomatu) informace o síle, přesnosti nebo rozsahu pohybu a zajišťují přirozený



Sam utrpěl při dopravní nehodě velmi vážné poranění hlavy a celého těla. Nyní s vervou rehabilituje na klinice AXON

pohyb dolních končetin. Pohyb se současně promítá na monitoru jako součást virtuální reality. Pacient vidí „na vlastní oči“ smysl terapie, což ho motivuje k dalšímu pokračování.

Pohyblivý chodník zase motivuje pacienta k chůzi – pomáhá k přirozenému odvalu chodidla. **Závěsný systém** dynamicky odlehčuje rehabilitujícího, míra odlehčení či naopak zatížení se nastavuje individuálně. U pacientů upoutaných na ortopedický vozík se umístění závěsů provádí na lehátku, na vozíku se pak dopraví nájezdem na chodník a tam se teprve skutečně zavěsí. Samozřejmě bez vozíku...

První pacient

„Sam byl zhruba před rokem účastníkem dopravní nehody a utrpěl velmi vážné poranění hlavy a celého těla. Jeho stav byl nesmírně závažný, několik týdnů bojoval o život,“ říká primárka Jarmila Zípsarová. „Je to ale úžasný kluk. To, jak se postavil k nastalé situaci, je obdivuhodné. Každý den s velkou vervou rehabilituje – trénuje nejen motoriku, ale i kognitivní funkce. Cvičí u nás od října loňského roku ve všední dny čtyři hodiny, další rehabilitaci absolvuje doma.“

Život se Samovi a celé jeho rodině obrátil naruby, jak říká jeho maminka, JUDr. Nataša Randlová. „Předtím jsem si dostatečně nevážila toho, jak krásný máme život. Samozřejmě se o Sama staráme rádi, vidíme před sebou naději na to, že rehabilitace povede k jeho samostatnosti a k plnohodnotnému životu bez závislosti na druhých,“ vyznává se Samova maminka.

„Zkoušeli jsme se Samem různé typy těchto robotických chodičů, vybrali jsme ale Lokomat. Na tom to Samovi nejvíce ‚šlo‘. A proč jsme na něj přispěli? Protože si myslíme, že Praze by takový přístroj slušel a že každý pacient, který potřebuje tento typ rehabilitace, by měl mít možnost si terapii na něm koupit,“ dodává Samova maminka.

„Pojišťovny se k hrazení terapií na Lokomatu a podobných přístrojích stavějí stále odmítavě,“ vysvětluje primárka Zípsarová. „Snad se to někdy změní – někdy se nám to jeví tak, že úředníci na pojišťovnách by potřebovali osobní či rodinnou zkušenost s možností využít tyto terapie. Pak by jim to snad došlo...“

Amadeo

Systém Amadeo rozšířil současnou nabídku programů robotických zařízení společnosti Tyromotion Tymo a Pablo. Slouží k rehabilitaci pacientů s pohybovou dysfunkcí distální části horní končetiny, zejména prstů. Je ideální k použití ve všech fázích neurorehabilitace, ale také



Primárka Neurorehabilitační kliniky AXON MUDr. Jarmila Zípsarová

u pacientů po traumatologicko-ortopedických operacích.

Terapie probíhá ve virtuálním prostředí prostřednictvím her zaměřených na pohybově specifické terapeutické cíle. Podporuje tak i zlepšení kognitivního deficitu.

(red)

Klinika AXON

Neurorehabilitační klinika AXON byla založena v říjnu 2014, její majitelkou a primárkou je MUDr. Jarmila Zípsarová. Klinika sídlí ve dvou budovách na ulici Marie Cibulkové v Praze 4 a přijímá české i zahraniční pacienty. Odborný tým tvoří spolu s paní primárkou 12 zkušených fyzioterapeutů.

V současné době nabízí léčebné programy **Kosmík** (tří nebo čtyřtýdenní intenzivní neurorehabilitace s využitím oblečku TheraSuit – „kosmický obleček“), **Lokomat**, robotická zařízení **Amadeo, Tymo a Pablo, CI terapii** (třítýdenní intenzivní rehabilitační program – „nuceně navozená terapie“ – znehybnění zdravé končetiny pomocí ortézy a tím „vynucení“ aktivity končetiny postižené) a **klasické rehabilitace**.

Terapie Kosmík stále není hrazena pojišťovnami, a tak se klinika snaží rodičům dětí pomoci i z hlediska finanční podpory. Číslo transparentního účtu je 2200739204/2010. Spolupracuje také s nadacemi, vyhledává sponzory a je nápomocné rodičům při tvorbě benefičních projektů.

Kontakt a další informace: Neurorehabilitační klinika AXON, Marie Cibulkové 879/11 a 450/13, 140 00 Praha 4 – Nusle, tel. (recepce) 601 580 722, info@neuroaxon.cz, www.neuroaxon.cz.

Na roztroušenou sklerózu dosud není lék

Světový den roztroušené sklerózy v Sanatoriích Klimkovice

Světový den roztroušené sklerózy (RS) se připomíná od roku 2009, kdy jej vyhlásila Mezinárodní federace RS (MSIF) a každý rok připadá tento den na poslední středu v měsíci květnu. V rámci připomenutí tohoto dne se po České republice uskutečnila řada podpůrných akcí.

Jako symbolická podpora lidem s onemocněním RS se zelenou barvou rozzářily tři desítky budov napříč republikou a ROSKA OSTRAVA ve spolupráci s MS centrem při neurologické klinice Fakultní nemocnice Ostrava a Unii ROSKA v ČR uspořádala v Sanatoriích Klimkovice slavnostní program. K přítomným promluvil hejtman Moravskoslezského kraje Ivo Vondrák, prokurista Sanatorií Klimkovice Jozef Dejčík a řada odborníků z oblasti medicíny, rehabilitace a psychologie.

RS je autoimunitní onemocnění posti-



Jednou z přednášejících byla MUDr. Olga Zapletalová, která se specializuje na léčbu roztroušené sklerózy



Naordinovaná rozsvička publika v Sanatoriích Klímkovice (druhý zprava je hejtman MSK Ivo Vondrák)

hující centrální nervový systém, tedy mozek, míchu a obaly zrakového nervu. Začíná typicky mezi 20. a 50. rokem života. Jedná se o chorobu, která podle odhadů postihuje asi 2,3 milionu lidí po celém světě. V České republice jí trpí přibližně 17 000 lidí.

Základní fakta o RS

Přídomek „roztroušená“ získalo onemocnění díky tomu, že se ložiska zánětu objevují různě roztroušená v bílé hmotě centrálního nervového systému.

Slovo „skleróza“ pochází z řeckého slova *skleros*, což v překladu znamená „tuhý“. Poškozené myelinové pochvy jsou totiž nahrazovány tuhou jizevnatou tkání. Myelinové pochvy však mají určitou schopnost regenerace, díky čemuž nemusí ihned dojít k tvorbě jizvy. V některých případech se zničením myelinové pochvy dochází také k nenávratnému poškození nervového vlákna.

Každá část mozku je specializovaná na jinou činnost, příznaky roztroušené sklerózy tudíž mohou být různé.

RS postihuje bílou hmotu mozku, ve které dochází k přenosu nervových vzruchů do celého těla. Z dosud neznámých příčin poškozují buňky vlastního imunitního systému obaly nervových vláken (myelinové pochvy) a způsobují jejich rozpad. Místa, kde došlo k přerušení myelinové pochvy, se nazývají plaky. Pokud nervová vlákna přijdou o část myelinové pochvy, vysílané impulzy nejsou správně přenášeny, což má za následek právě symptomy RS.

Nemohla jsem jen tak nečinně sedět a čekat, co bude dál, říká Naděžda Nováková

RS změnila život i předsedkyni regionální organizace ROSKA OSTRAVA



V sále panovala uvolněná atmosféra



Z kulturního programu na závěr akce v Sanatoriích Klímkovice

a bývalé viceprezidentce Unie ROSKA v ČR Naděždě Novákové. Při příležitosti slavnostní akce v Klimkovicích jsme ji položili tři otázky. To jsme ještě nevěděli, že získá letošní Cenu Olgy Havlové.

• **Jak hluboce ovlivnila nemoc váš život?**

První příznaky nemoci – brnění v ruce, poruchy koordinace a horší pohyblivost – jsem pociťovala asi dva roky předtím, než mi lékaři v roce 1994 RS definitivně „přiklepli“. Vzpomínám, že po první atace se vše vrátilo téměř do normálu. Pracovala jsem jako elektromechanik na Nové Huti Klementa Gottwalda (nyní ArcelorMittal – pozn. red.), ale pak jsem přestávala kolegyňám stačit, přešla na zkrácený úvazek a nakonec jsem podnik opustila – po více než dvaceti letech. Seděla jsem doma a samozřejmě mi hlavou šly myšlenky... co na to manžel... celá rodina, dcery byly ještě malé, život před sebou... říkala jsem si, že nemohu jen tak nečinně sedět a čekat, co bude dál...

To byl pro mě asi klíčový impuls, abych začala něco dělat. Musím ale říci, že nemoc naši rodinu spíše stmelila.

• **Jaké byly vaše další kroky? Asi to nebylo vůbec jednoduché...**

Nejdříve jsem začala navštěvovat sdružení ROSKA. Chodila jsem na cvičení, jezdila na rekondice, poznala nové lidi, se kterými jsem si rozuměla. Nejvíce mě ale ovlivnil náhodně vyslechnutý pořad v rádiu, kde byla hostem Jana Liberdová – gymnastka, která také onemocněla RS. Kariéra vrcholové sportovkyně ji naučila nevzdávat se a nemoc brala jako další výzvu. Tehdy jsem jí napsala dopis a její odpověď je pro mě dodnes inspirací. Mimo jiné mi napsala: Zkuste se nezaměřovat na to, co jste nemocí ztratila – ta ztráta nemusí být vůbec definitivní. Každé ráno si naopak uvědomujte, co všechno máte. Hodný manžel, dvě zdravé děti, možnost cvičit, zdravě jíst, číst – tedy vzdělávat se, vidíte, slyšíte atd. Toho, co máte a za co byste měla být vděčná, je nepoměrně více než toho, o co jste přišla. Víte, člověk by měl být pořád vděčný. Stačí mít otevřené oči a dívat se kolem sebe. Ty nejprostší věci jsou tak nenápadné, že je přehlízíme. Také proto, že jsou zadarmo. Umět je objevovat a být za ně vděčný vás dovede k určité pokoře k životu.

• **Je tedy důležité zapojení do společenství stejně nemocných, aby se z toho člověk tzv. „nezbáblil“? Vždyť vlastně neví, jak se nemoc bude vyvíjet...**

Ano. Kdo nemá zázemí, ten si tady může najít nové kamarády a přátele. Máme spoustu programů, do kterých se může zapojit. Víím, že někteří naši lidé se scházejí i mimo aktivity ROSKY a navazují



Předávání Ceny Olgy Havlové. Naděžda Nováková uprostřed

Foto archiv VDV

nové vazby. Jsme samozřejmě v úzkém kontaktu s psychologem a dalšími lékaři – kapacitami ve svém oboru, jako jsou např. MUDr. Olga Zapletalová, garant ROSKY OSTRAVA a vedoucí Centra pro diagnostiku a léčbu demyelinizačních onemocnění při Neurologické klinice FNO MUDr. Pavel Hradílek, Ph.D., nebo psycholog PhDr. Petr Nilius, Ph.D. Ti nás také vzdělávají na našich seminářích a přednáškách.

A když je problém, pomůžeme každého nasměrovat, nemusí na to být sám. Ale je to také o přístupu každého člověka k životu. Někomu můžete nabízet celou škálu možností, jenže on nemusí být připraven je přijmout. Pak je lepší mu dát čas – až bude chtít, tak se zapojí. Zkrátka, s RS je o to důležitější pochopit, co důležité je a co ne.

Deset mýtů o RS

1. Roztroušená skleróza je rozsudkem smrti.

Střední délka života pacientů je téměř stejná jako u zdravých lidí. S touto chorobou lze prožít kvalitní a aktivní život, ve kterém však hraje důležitou úlohu spolupráce při léčbě. Naprostá většina nemocných umírá na něco jiného.

2. Pacient vždy skončí na vozíku.

Ve skutečnosti řada nemocných tuto pomůcku nepotřebuje – jejich choroba se projevuje jinak, nebo s ní úspěšně bojují.

3. Průběh roztroušené sklerózy je pokaždé stejný.

Kdepak. Každý pacient má jiné příznaky, odlišně reaguje na léčbu a také jinak nemoc a těžkosti s ní spojené snáší.

4. Je to nemoc stáří

Není, většině nemocných je v době diagnózy 20 až 50 let.

5. Roztroušená skleróza je stále častější.

Pro takové tvrzení neexistuje důkaz.

Populaci vnímaný vzestup choroby je dán jednak lepšími možnostmi diagnostiky, druhak větším veřejným povědomím o ní.

6. Takto nemocné ženy nemohou mít děti.

Naopak, mohou mít potomky. V těhotenství se navíc průběh nemoci zlepšuje. Gravidita také snižuje pravděpodobnost rozvoje sklerózy u dosud zdravých žen.

7. Matky trpící roztroušenou sklerózou nesmí kojit.

Je pravdou, že mnoho žen prožije po porodu zhoršení nebo vzplanutí nemoci a je nutné nasadit léčbu. Některé léky pak skutečně nelze užívat při kojení. Proto je vhodné probrat přínos a rizika kojení a užívání preparátů s ošetřujícím lékařem. Nelze však dopředu říct, že kojení nebude možné.

8. Jedná se o vrozené onemocnění.

Genetika zde hraje významnou roli, zdaleka však ne jedinou. Přenos na potomky není vůbec jistý. Pokud ale má člověk v rodině někoho s touto nemocí, má desetkrát vyšší riziko vzniku choroby než ten, kdo takového příbuzného nemá.

9. S roztroušenou sklerózou nelze cvičit.

Pohyb naopak velmi prospívá, vyjma období vzplanutí, kdy by měl mít nemocný skutečně klid. Pravidelná přiměřená fyzická aktivita pomáhá zlepšit kondici. Mírní únavu, zabírá proti depresi a podporuje správnou funkci močového měchýře a střev.

10. Jde o vyléčitelnou chorobu.

Roztroušenou sklerózu lze zpomalit, zmírnit nebo dokonce zastavit, ale nelze ji zatím vyléčit. Jak se jednou dostaví, už s vámi bude navždy. Vědci však na možnostech léčby stále pracují a věří, že jednou bude možné tuto nemoc definitivně vyřešit.

Zdroj: www.health.com
Text a foto: Jiří Muladi

Cenu Olgy Havlové získala Naděžda Nováková

Pavel Carbol

Spolu s mým průvodcem jsem cestoval v pondělí 29. května opět do Prahy, tentokrát do Černínského paláce. Na půdě hlavní budovy Ministerstva zahraničních věcí ČR udílel Výbor dobré vůle (VDV) letošní Cenu Olgy Havlové. Získala ji Naděžda Nováková, předsedkyně organizace ROSKA OSTRAVA, kterou výbor nominoval za dlouholetou práci ve prospěch osob s roztroušenou sklerózou.

Cenu veřejnosti v rámci udílení Ceny Olgy Havlové 2017 získal – letos poprvé v on-line hlasování – Michal Šimůnek, předseda Společnosti C-M-T, z.s., za prosazování zájmů a potřeb lidí s těžkým neurologickým onemocněním.

Třiadvacátého laureáta Ceny Olgy Havlové volila porota z 26 nominovaných kandidátů. Myslím si, že paní Nováková si cenu opravdu zaslouží, protože najít u nás někoho podobného, kdo je tak dlouho spojen s organizací podporujícím nemocné lidi, je takřka nemožné.

Popřejme paní Naděždě Novákové mnoho zdaru v její práci, ale hlavně zdraví, štěstí a také spoustu sil a harmonických okamžiků.



Cena Olgy Havlové – soška Olbrama Zoubka



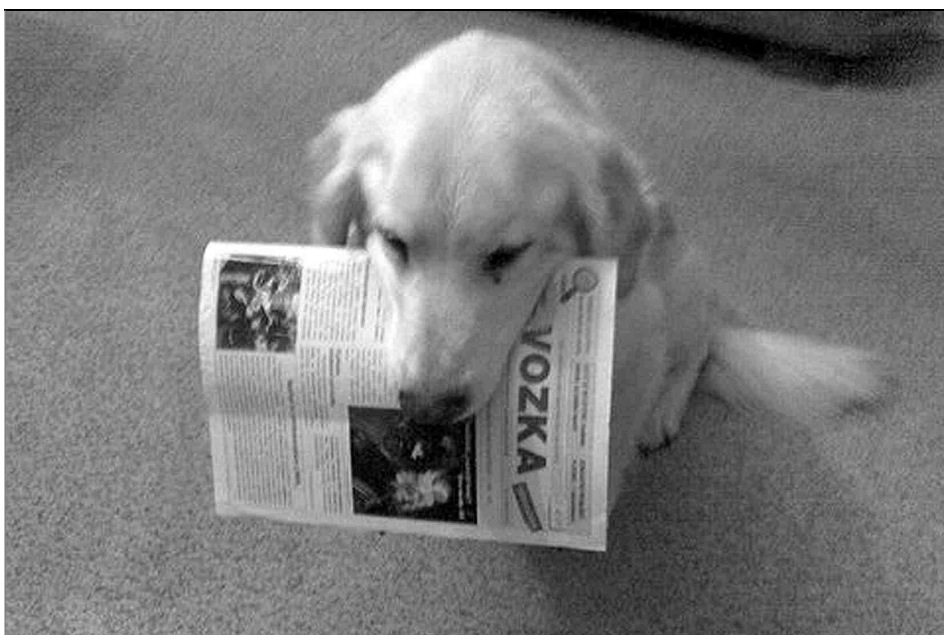
MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

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



Ezro – asistenční pes vycvičený Pomocnými tlapkami byl 12 let věrným a spolehlivým parťákem paní Zdeňky Vojčíkové z Krnova

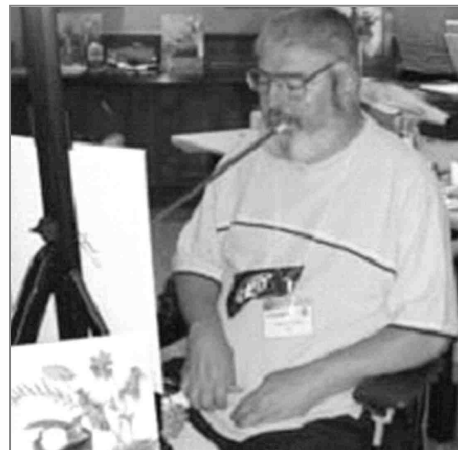
Foto: Zdeňka Vojčíková

Umělci malující ústy a nohama

Ronald Dale Tabor, USA

Ronald Dale Tabor se narodil 10. dubna 1948 v Boone County v Arkansasu. V jednadvaceti letech měl automobilovou nehodu a těžké zranění mu od té doby neumožňuje používat ruce a nohy. Naučil se malovat ústy a malování dokonce vyučuje na školách v místě svého bydliště – Harrisonu v Arkansasu. Je ženatý a má tři děti.

Svá díla – nejraději maluje zvířata (ptáky a motýly), přírodní zákoutí, obrázky z dovolené, ale i lodě v přístavech apod. – prezentoval na mnoha výstavách v USA. Dokonce nemaluje pouze na plátno, zkrášlil třeba dřevěné dveře kabinetů v jedné harrisonské škole a za jedny z nich dostal i ocenění na výstavě Ozark Heritage Art Center.



Ronald také rád diskutuje se studenty nejen o výtvarném umění, ve volném čase hraje šachy, sbírá starožitnosti, pěstuje hospodářská zvířata, věnuje se rybolovu a rád navštěvuje s rodinou přátele.

Zdroj: www.umun.cz,
www.mfpausa.com
(red)



Zábava o prázdninách

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



Starý mlýn

Benefiční ples pro Fenix aneb Radost až do rána



Předposlední dubnový víkend se v Orea Hotelu Voroněž konal 1. Ples pro Fenix, benefiční událost pořádaná brněnskou neziskovou organizací ParaCENTRUM Fenix. Pro návštěvníky, mezi nimiž dorazili v hojném počtu vozíčkáři a další klienti centra, byl připraven bohatý a zajímavý program.

Výtěžek z akce, jejíž součástí byla i unikátní benefiční dražba a tradiční tombola, podpoří činnost ParaCENTRA Fenix a především stavbu nové budovy v Brně-Řečkovících.

Okolo devatenácté hodiny se v hlavním hotelovém sále rozezněla hudba královéhradecké progresivní elektro-

smyčkové kapely Electrophonix. Hudebníci nabídli návštěvníkům široký repertoár písní, každý si tak přišel na své a na parketu se brzy objevili první tanečníci. Nechyběli mezi nimi ani vozíčkáři, celkem na ples dorazilo 360 hostů.

Ve dvacet hodin slavnostně zahájili první ročník benefičního plesu předseda spolku Ladislav Loebe a ředitel Michal Odstrčil. Poděkovali všem účastníkům, sponzorům a také umělcům, kteří věnovali díla do benefiční dražby. Ta přišla na řadu coby zlatý hřeb večera po další sadě písní v podání kapely Electrophonix



a po vystoupení mladých baletek z Baletní školy Baláž.

Petr Švancara nezklamal

Moderování dražby se ujal někdejší útočník Zbrojovky Brno Petr Švancara. A stálo to za to! Vedle děl uznávaných českých umělců, sady šperků, unikátní láhve a modelu bezbariérového automobilu byl součástí dražebních předmětů i Švancarův dres z akce Rozlučka za Lužánkami.

„Má pro mě obrovskou hodnotu, byl bych rád, kdybych výtěžkem mohl činnost Fenixe podpořit,“ řekl mimo jiné Švancara. Dres se také vydražil, celkový výtěžek z dražby činí 80 500 korun.

„Akci takového rozsahu spolek od začátku svého působení nepořádal. Přípravný tým jako celek vstupoval do vod neznámých, neznaje hloubku, do jaké se při přípravách ponoří,“ uvedl Ladislav Loebe. Velkolepá akce se připravovala téměř rok.

„Chtěli jsme také, aby na něj lidé rádi vzpomínali a příští rok dorazili znovu. Myslím, že se nám to povedlo. Děkuji všem, kteří se podíleli na přípravě, ale také sponzorům, dárcům, zaměstnancům a vedení hotelu Voroněž, moderátorům, zkrátka všem, bez nichž by k uspořádání plesu této úrovně nikdy nedošlo,“ řekl Odstrčil.

Lístky do tomboly šly na dračku

„První ročník akce Ples pro Fenix nastavil svojí úspěšností velmi vysokou laťku a tudíž závazek pořadatele dostat v dalších ročnících minimálně této úrovně,“ konstatoval Ladislav Loebe. Ten před půlnocí s taneční partnerkou zatančil na vo-zíku na píseň „Show must go on“. O tom, že Ples pro Fenix stojí za to navštívit, svědčí skutečnost, že se hosté začali rozcházet domů až v ranních hodinách.

Mezi účastníky byl obrovský zájem o lístky do tomboly, jichž bylo přes tři tisíce. Prodal se všechny a výtěžek dosáhl částky 61 380 korun.

„Peníze, které jsme díky plesu získali, půjdou na podporu našeho centra a na výstavbu nové budovy v Brně-Řečkovcích,“ dodal Michal Odstrčil.

ParaCENTRUM Fenix pomáhá již třináctým rokem lidem po úrazu míchy vyrovnat se s nastalou situací. Cílem organizace je, aby každý klient mohl žít co možná nejvíce dle vlastních představ a byl co nejvíce soběstačný. V současné době sídlí na ulici Netroufalky u Nemocnice Bohunice, přesun do nové budovy je plánovaný na rok 2020.

Martin Zemánek

Foto: archiv ParaCENTRA Fenix (red)



Ceny MOSTY za rok 2016 znají své vítěze

Reportáž Pavla Carbola ze slavnostního udílení

Letošní – již 14. ročník – předávání cen MOSTY Národní rady osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR) se uskutečnilo v Kongresovém centru ALDIS v Hradci Králové v polovině března. Opět ho uváděl známý moderátor Aleš Cibulka, který umí už od počátku velmi dobře naladit publikum a povedenými vtipky ho dokáže bavit až do samotného konce slavnostního ceremoniálu. O hudební zpestření akce se postarali klavírista Petr Bazala, zpěváci Radek Žalud a známý zpěvák Láďa Kerndl. Na konci slavnostního ceremoniálu ještě vystoupila



Zpěvák Radek Žalud

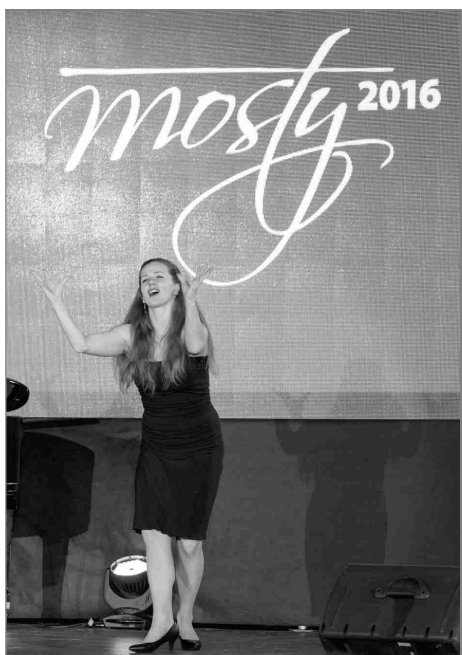


Pohled do slavnostně připraveného sálu Kongresového centra v Hradci Králové

kapela Lokálka. Vystoupení všech účinkujících interpretovali do znakové řeči členové souboru Hands Dance.

Ceny se opět udělovaly ve čtyřech kategoriích, a to pro instituci veřejné správy, nestátní subjekt a osobnost hnutí osob

se zdravotním postižením. Nechyběla samozřejmě ani Zvláštní cena. Všechny ceny jsou udělovány za mimořádnou aktivitu nebo čin ve prospěch občanů se zdravotním postižením.



Thlumočení skladby do znakové řeči



Moderátor Aleš Cibulka zve a vítá pana Mgr. Václava Krásu, předsedu NRZP ČR

Obdiv a zase jen obdiv...

I když mezi nominovanými tentokrát nebyl žádný zástupce Moravskoslezského kraje, musím napsat, že všichni ocenění si zaslouží obdiv nás všech.

V kategorii pro instituci veřejné správy získal cenu **MOSTY Magistrát hlavního města Prahy** za digitální mapu přístupnosti budov a veřejných prostor pro osoby s omezenou schopností pohybu a za podporu systémových a rozvojových projektů sportu lidí s postižením.

Mezi nestátními organizacemi zvítězila akciová společnost **ASEKOL** za projekt **Koruna za Kilo**, který propojuje šíření osvěty o ekologické recyklaci elektrozařízení a zaměstnávání osob s handicapem.

Osobností loňského roku se stal **Jan Michalík**, profesor Univerzity Palackého v Olomouci, a to za osvětovou činnost a rozvoj rovných práv osob se zdravotním postižením při integraci v oblasti vzdělávání žáků a studentů se zdravotním postižením.

Zvláštní cenu získal **Antonín Pokorný**, manažer programu Opel Handycars, za dlouhodobou práci na zlepšení mobility osob se zdravotním postižením formou produktových programů automobilek, které umožňují osobám se zdravotním postižením řízení motorového vozidla.

Celý slavnostní ceremoniál měl skvělou úroveň – všichni obdivovali překrásně připravený sál i balkón, v předsálí nás uvítal dětský sbor a hostesky nás uváděly osobně do sálu, kde měl každý pozvaný host své místo.

Doprovodný program neměl chybu a vůbec celá atmosféra slavnostního předávání byla prostě famózní. Pokud byste se chtěli dovědět o celé akci více, podívejte se na stránky NRZP ČR www.nrzp.cz.

*Pavel Carbol
Pustá Polom*



Cena MOSTY



Vystoupení dětského pěveckého sboru



V pořadí zprava cena MOSTY, pamětní diplom, kytice



Ocenění získal i dopisovatel VOZKY Josef Procházka (druhý zprava)

Poezie z vašeho pera

Jarmila Králová
Tichý pláč

*Když pláč ti v hrdle sedí tiše,
jen z očí teče slzí proud,
když utéct chce se z lidské říše,
lod' života musí plout.*

*Tak zvedni oči usazené
a řekni si „to přebolí.“
Trápení řekni svoje NE, NE,
ať potkalo tě cokoli.*

*Když utéct se chce z lidské říše,
Vždy řekni si, „to přebolí“.
Nedovol pláči sedět tiše,
ať slzy bolest vyplaví.*



Jarmila Králová
Raraši

*Prdík jeden nedobrota,
co se pořád v bříšku motá?
Cestičku má zlacenou.
Tak proč hraje honěnou?*

*Ted' ho honí jeho braši.
V bříšku mi to hrozně straší!
Jedna hra vám nestačí?
Upalujte raraši!*

*Obočíčko na vás zvednu,
nadechnu se, potom zrudnu.
Však já s vámi zatočím!
Otvůrkem vás vytlačím.*

Johana Lucie Mallardová
Pojmenuj

*Příčiny tvého trápení
Důvody pro smíření
Všechno správně
Zmatek ve tvé hlavě*

*Svoje děti milované
Co se s nimi stane
Když zabloudí v životě
Přijdou a poprosí tě*

*O lásku a odpuštění
Ted' to v tobě není
Nedokážeš dlouho ale
Nenávidět je stále*

*Co ted', matko, cítíš
Co mají v srdci, nevíš
Chceš být cynická, chladná
Tvá slova jsou vadná*

CSS Hrabyně, 12. 2. 2016

Johana Lucie Mallardová
Děvče ledový

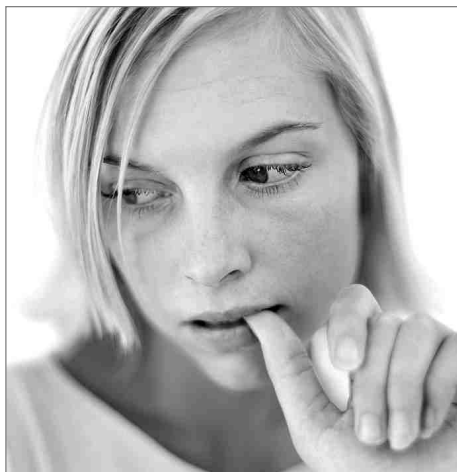
*Když byla jsi děvčátko
Neříkalas mi, matko
Byla jsem maminkou tvojí
Šťastná, když tě kojí*

*Šťastná, že mám ten dar
Ted' stále zkouším a chci
Toho ošklivého těla zmar
Tebe budu mít vždy v srdci*

*Chci být citově ledovou
Se kterou emoce nehnou
Chci být citově otupělá
To je představa skvělá*

*Tys taky děvče ledový
Nezajímáš se o život mámy
Tak se mi vůbec nediv
Nechci, aby byl ten cit živ*

CSS Hrabyně, 12. 2. 2016



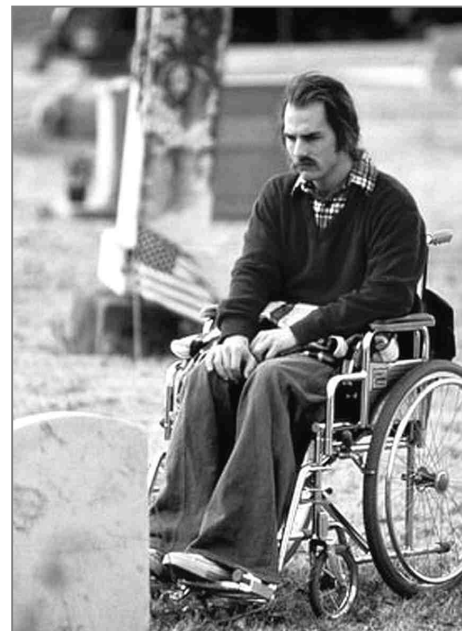
Narozen
4. července

(Born on the Fourth of July)

Reminiscence
na revoluční rok 1989

V Evropě se roku 1989 dějí velké změny a Oliver Stone toho roku přináší strhující film s tematikou vietnamské války, kterou řada Američanů dosud nezpracovala. A stejně jako si mnohé evropské země zvykají na nový pořádek, včetně té naší, Stoneův pohled na vietnamskou válku v tomto filmu je také novátorský. Nejen proto získal Stone za film Oscara za nejlepší režii (1989).

Tom Cruise podává neuvěřitelně pravdivý výkon v roli vietnamského veterána Rona Kovice. Film je natočen podle skutečného příběhu. Kovic se „promění“ z naivního a dychtivého mladíka, který se dobrovolně hlásí do Vietnamu, v zatrpklého veterána – z války ho přivážeji ochrnutého od hrudníku dolů. Americe hluboce oddaný Kovic se vrací do prostředí zcela odlišného od toho, které opouštěl. Ve Vietnamu prošel peklem – zabíjel nejen nepřátele. Ale ani návrat do normálního života nebyl o nic lehčí. Ron se musí naučit žít se svým ochrnutím, znovu ►





si zvykat na rodné město, rodinu a přátele, což vůbec není jednoduché. Sáhne si až na dno, pak ale něco pochopí, procítne a stává se odvážným mluvčím lidí bojujících proti vietnamské válce. Fenomenální řeč v druhé půli filmu bere divákovi dech...

Tom Cruise v tomto filmu znovu dokázal, že není jen hollywoodský hezounek. Postavu Kovice zvládl dokonale. I to, jak se pere, aby jako ochrnutý mohl znovu chodit, a přitom svůj zdravotní stav ještě zhorší...

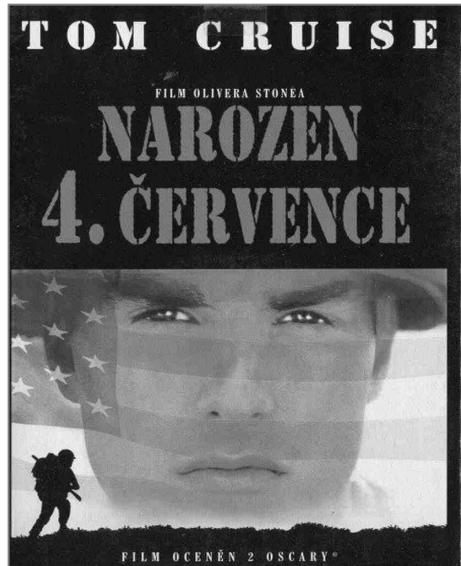
Jedná se sice o film „pro pamětníky“, ale určitě stojí znovu za zhlédnutí.

Blanka Falcniková

Narozen 4. července (Born on the Fourth of July), USA, 1989, 138 min.

Režie: Oliver Stone. Scénář: Oliver Stone, Ron Kovic. Kamera: Robert Richardson. Hudba: John Williams.

Hrají: Tom Cruise, Willem Dafoe, Kyrle Sedgwick, Raymond J. Barry, Jerry Levine, Frank Whaley, Caroline Kava, Ed Laute a další.



Handicapovaní rybáři Kladruby

Jarní rybářské závody se konaly na nádrži Záhorská 29. dubna 2017. Jedná se o první závod, kterým kladrubští handicapovaní rybáři „otevřijí“ rybolovnou sezónu na revíru Záhorská a zároveň se jako první započítávají do celoročního klání o Putovní pohár kladrubských rybářů. Letos se podařilo triple člence ČRS MO Kladruby Gabriele Tauberové, která vyhrála všechny kategorie – získala první místo, titul nejlepší rybářka i největší ulovená ryba. Nachytala necelých osm metrů ryby, kdy za pět hodin ulovila úctyhodných šestnáct kaprů. Na druhém místě se umístil Josef Klimpera ml. ze spřátelené kácovské rybářské organizace a třetím v pořadí byl kladrubský vozičkář Petr Svatoš.

Foto: ČRS MO Kladruby, (red)



Mistrovství České republiky s mezinárodní účastí handicapovaných rybářů v plavané proběhlo na začátku května na řece Jizeře v Mladé Boleslavi.

Závodu se zúčastnilo celkem devatenáct handicapovaných rybářů, z nichž většina měla k dispozici své asistenty, kteří jim byli k dispozici jak při závodech samotných, tak i po celé tři dny trvání mistrovství. Mistrem republiky pro rok 2017 se stal kladrubský Radim Kozlovský ze Středočeského územního svazu, druhé místo vybojoval Emanuel Vyhliďal z Hradce Králové a třetí skončil Jiří Havel z Plzně.

Foto: ČRS MO Kladruby, (red)

Prvomájové orientační závody pro zdravotně postižené přilákaly v Opavě desítky sportovců

Jak už se v posledních letech stalo tradicí, na prvomájový den se do Opavy sjeli vozíčkáři zblízka i zdaleka, aby absolvovali orientační závod pro zdravotně postižené. Tento závod má mezi účastníky své dlouholeté příznivce a pořadatele z oddílu orientačního běhu TJ Opava se musejí každoročně hodně snažit, aby připravili závod na očekávané úrovni jak po stránce pořadatelské, tak i po stránce sportovní.

I letos se oba cíle podařilo úspěšně naplnit, a to i díky pochopení Střední zdravotní školy v Opavě, která poskytla své školní hřiště jako zázemí, kde bylo k dispozici vše, co shromaždiště takového typu závodu vyžaduje.

Po přívalech sněhu přišel jako zázrakem krásný slunečný den

Po několikadenním období, kdy Opavsko zápolilo s přívaly sněhu a deště, se počasí na poslední chvíli naštěstí umoudřilo a významně přispělo k pohodě všech účastníků. Závod proběhl za krásného slunečného počasí v centru Opavy na kvalitně připravených tratích, které byly nejen orientačně, ale díky své délce i fyzicky náročné. Většina účastníků těchto závodů je již zvyklá na to, že pro jejich zdárné absolvování nestačí jen vynaložit poměrně velké fyzické úsilí, ale musejí být neustále maximálně soustředění, aby se v labyrintu uliček a parků neztratili a vybírali si na jednotlivých úsecích opti-



mální postupy. Závodilo se ve čtyřech základních kategoriích, ve kterých startovalo celkem 35 sportovců se zdravotním postižením, navíc byly připraveny i dvě tratě pro příchozí.

Favoritové nezklamali

V kategorii Mechanický vozík zvítězil jeden z favoritů a dlouhodobý účastník těchto závodů Mirek Špidlen z Tanvaldu před Petrem Kristkem z Bohdíkova a téměř domácím Davidem Nankem z Kravař.

V kategorii Elektrický vozík bylo pořadí obdobné jako v minulých ročnících – opět zvítězil Milan Lučný z Havířova, druhá byla Petra Severýnová z Vrchlabí a třetí Jirka Michelfeit opět z Havířova.

V nejpočetnější kategorii Vozík s doprovodem obsadil první místo Kamil Spáčil z Přerova, druhý byl Boris Dvorský z Holešova a třetí Josef Stuchlík z Hrabyně.

Kategorie nejmladších měla tentokrát čtyři účastnice, které dojely v pořadí Lu-



cie Hlaváčová, Nikola Sikorová, Monika Klouzalová a Hana Silná. Výkon poslední jmenované Haničky je o to cennější, že závod absolvovala sice v doprovodu tatínka, ale „odtáhla“ ho bez pomoci a podpory úplně sama.

Kouzlo závodních okamžiků

Pořadatelům je jasné, že závodníci v jednotlivých kategoriích nemohou mít úplně stejné podmínky, hlavně v případech, kdy potřebují asistenci. Většinou účastníků však nejde ani tak o vítězství, jako spíše o možnost vyzkoušet si své orientační schopnosti, porovnat se se svými kolegy a hlavně užít si kouzlo závodní euforie, k čemuž jim i tento závod v krás-



ném historickém centru města Opavy posloužil dokonale. Navíc pořadatelé – ve snaze přiblížit závodění zdravotně postižených se závoděním jejich zdravých kolegů – uspořádali i letos paralelní závod v orientačním běhu (ve stejné době, na stejných kontrolách a podobných tratičích) v rámci Opavské ligy mládeže, kterého se zúčastnilo 60 orientačních běžců z Opavy a okolí.

Amadeus potěšil nejedno ucho

Po skončení závodu samozřejmě proběhlo vyhlášení a odměnění nejlepších závodníků diplomy a věcnými cenami, pamětní medaili pak obdrželi všichni jeho účastníci. Letos pořadatelé přidali ještě jednu novinku, a to vystoupení opavské hudební skupiny Amadeus, se kterou si mohli všichni zazpívat známé písničky a která se starala o dobrou náladu při loučení a postupném odjezdu jednotlivých účastníků i skupin.

Jako pořadatelé jsme velice rádi, že se této vydařené akce zúčastnil tak velký počet závodníků. Někteří přijeli dokonce i v nepříliš dobrém zdravotním stavu, jen aby si mohli zazávodit a setkat se s přáteli. Někteří z dlouhodobých účastníků (např. Alena Sroková z Hrabyně) ale museli kvůli zdravotním problémům letošního závodu vynechat. Přejeme velmi brzké uzdravení!

Velké poděkování patří všem pořadatelům, kterých byla zapotřebí celá čtyřicítka, a to nejen při přípravě a organizaci průběhu závodu, ale i při hlídání kontrol v terénu a asistenci pro závodníky.

A protože pořadatelé přislíbili uspořádání závodu i v příštím roce, mohou se všichni těšit na další ročník, ve kterém si připomeneme 20. výročí od prvního závodu, který proběhl v roce 1998.

*Eva Kociánová
předsedkyně TJ Opava
a oddílu orientačního běhu
Miloš Rychlý, ředitel závodu*



Přijďte si zasportovat s SKV Praha

Letní outdoorová sezona je v plném proudu!

Sportovní klub vozíčkářů Praha zve všechny zájemce o sportovní outdoorové akce na svůj bohatý letní program. V letošním roce klub připravil zejména cyklistické a vodní akce, ale třeba i víkend v lanovém centru.

Červenec nabídne sjíždění řeky a cyklistiku

V červenci se uskuteční sjíždění řeky, tentokrát Sázavy (12.–16.), a cykloakce na handbících na jižní Moravě (19.–23.). Na sjíždění řeky zajišťujeme zkušené instruktory, nafukovací pálavy, speciálně upravené sedačky, vesty, helmy, pádla i pojištění. Cena akce je 2 400 Kč, zahrnuje ubytování v kempech, půjčení lodí s celým vybavením a pojištění. V ceně není doprava a jídlo. Místo odkud se popluje upřesníme. Cykloakce na jižní Moravě stojí přibližně 3 000 Kč a je v ní zahrnuto ubytování, polopenze a pojištění.

Srpen ve znamení handbiků a visutého adrenalinu

Nabitý srpnový program pak nabídne od 9. do 13. 8. cyklistickou výpravu v jižních Čechách (cena 2 000 Kč, ubytování, polopenze a pojištění), dále rodinnou cyklistickou akci s pobytem v Lutové u Chlumu u Třeboně (16.–20., výlety budou přizpůsobeny dětem, cena pro vozíčkáře 2 500 Kč, doprovod 2 500, dítě 3–10 let 2 200 Kč a dítě do tří let zdarma, v ceně ubytování, polopenze a pojištění) a konečně od 25. do 27. víkend v lanovém centru Proud v Brně (kde si účastníci mohou vyzkoušet houpačku s volným pádem či lanovku, cena je 1 400 Kč, ubytování v tělocvičně, večerní grilování a pojištění).

Divoká rakouská voda a šumavská cyklistika

Letní sezónu 2017 uzavřou dvě zářijové akce: od 30. 8. do 3. 9. vodácká akce na divoké Salze v Rakousku (nebudou chybět zkušené instruktory, v ceně 2 500 Kč je zahrnuto ubytování v kempu a ve stanech, půjčení lodí a vybavení a pojištění) a poslední cyklistická výprava se bude konat od 13. do 17., tentokrát na krásné Šumavě.

Půjčování handbiku

Na cyklistické akce zapůjčuje SKV Praha handbike za 50 Kč na den, zajišťuje potřebné vybavení, zkušené instruktory a sportovní asistenty.



Sjíždění řeky Ohře

Foto: SKV Praha



Jízda na handbiku s doprovodem

Zájemci o adrenalinové letní zážitky se mohou hlásit vedoucí outdoorového oddílu SKV Praha Michaela Krunclová na e-mail krunclova@skvpraha.org či na telefon 777 256 053.

Bližší informace včetně možných změn u jednotlivých akcí naleznete na webu www.skvpraha.org.

Michaela Krunclová, SKV Praha

NEZASTAVITELNÍ míří na Kilimandžáro



Průjezdna brána stála v roce 2016 i v Českém Švýcarsku

Mají jedno společné. Běh života jim připravil menší či větší zdravotní překážku, se kterou se nechtějí smířit. Neleklují, nestěžují si a nelitují se. Mají před sebou odvážné výzvy. Proto vstoupili se svými handicapy do světa Nezastavitelných. Aby si mohli své vytoužené sny vyplnit, potřebují upravená kola, handbiky nebo speciální sportovní vybavení. Potřebují pomoc veřejnosti. Čtvrtý ročník projektu Nezastavitelní v Česku a na Slovensku organizuje a podporuje Birell. Českým ambasadorem je paralympionik Jiří Ježek.

Probudili se bez nohy. Projížďka na motorce skončila tragicky. Potkal je vážný pracovní úraz. To jsou jen některé z osudových okamžiků vybrané devítky Nezastavitelných. Hodili je za hlavu a chystají se pustit do něčeho nového. K tomu jim pomáhá Birell a všichni, kteří na jejich sny a návrat k aktivnímu životu přispějí.

Nevzdat se...

Jeden z Nezastavitelných – Tomáš Števo – po dopravní nehodě ochrnul na obě nohy. Navíc mu rok po úrazu zemřela maminka, bratři diagnostikovali schizofrenii a otec se zhroutil. Tomáš se nevzdal – pracuje jako manažer v baru, v období sklizně jezdí na kombajnu a aktivně pomáhá jiným lidem s postižením.

„Mým snem je mít vlastní handbiky, který by mi umožnil sportovat spolu s přítelkyní nebo kamarády a vychutnávat krásné jarní a letní dny na čerstvém vzdu-

chu,“ vysvětluje Tomáš.

Jiří Korenný, který má obrnu pravé ruky, hraje fotbal, běhá a rád by v budoucnu zdolal Kilimandžáro. Vozíčkářka Lenka Meisnerová hraje aktivně boccii a ráda by si na ni koupila veškeré vybavení. Monika Velacková, učitelka angličtiny a hudby, se chce vrátit k lukostřelbě na vozíku a plánuje trénovat s paralympioniky.

Jak podpořit Nezastavitelné?

Podpořit Nezastavitelné lze několika způsoby. V Čechách a na Moravě vyrostle během letních prázdnin sedm bran na pozoruhodných místech, jako jsou Sněžka, Ještěd nebo Pustevny. Kdokoliv branou projde pěšky, proběhne nebo projede na kole, okamžitě přispěje na účet Nezastavitelných částkou 5 Kč. Přispět půjde i do kasičky u bran nebo přímo na speciální účet Konta Bariéry (7111444/5500,



Nezastavitelný Tomáš Števo

v. s. 210317). Letošní novinkou je možnost zakoupit originální dárky na webu projektu a Birell pak věnuje 50 % z ceny dárku na konto Nezastavitelných.

Úspěšný projekt značky Birell míří do čtvrtého ročníku. V předcházejících letech získalo finanční podporu 25 Nezastavitelných v celkové výši 1,94 milionu korun. Jen loni projelo branami skoro 200 000 lidí.

„Náš projekt však není jen o financích a nákupu speciálního vybavení. Nezastavitelní mohou být pro ostatní hnací silou a motivací, jak se zvednout ze židle a pomoci pohybem a sportem dobré věci,“ představuje hlavní cíl projektu manažerka značky Birell Veronika Hořáková.

Nezastavitelné vybrala z desítek přihlášených odborná komise pod vedením Jiřího Ježka.

„I přes svůj handicap v sobě našli sílu. I když jim osud nepřál, mají odvahu i vůli pustit se do sportu naplno, a to pro mě znamená víc než jakákoliv sbírka medailí,“ říká Jiří.

Brány

- Pustevny, 5.–8. 7.
- Sněžka, 13.–16. 7.
- České Švýcarsko, 21.–23. 7.
- Adršpašsko-teplické skály, 27.–30. 7.
- Ještěd, 4.–6. 8.
- Vranovská přehrada, 11.–3. 8.
- Český Krumlov, 18.–20. 8.

Více na: www.nezastavitelni.cz.

Ondřej Coufal; (red)

Představujeme:

Colliery CrossFit Ostrava a Colliery SRDCEM

Cvičení pro všechny. I pro seniory a lidi s handicapem

Co je CrossFit? Funkční trénink posilující kompletně celé tělo. Jde o spojení gymnastiky, rychlosti a silového tréninku. Pravidelným cvičením CrossFitu se tělo nejen zpevňuje, ale zvyšuje se i jeho kondice a začátečníci cviky postupně technicky ladí až k jejich dokonalosti.

„Jez maso a zeleninu, oříchky a semínka, nějaké ovoce, trochu škrobu a žádný cukr. Příjem drž na úrovni, která podpoří tvé cvičení, ne tělesný tuk. Zkoušej a trénuj komplexní cviky: mrtvý tah, přemístění, dřep, tlak, nadhoz a trh. Podobně také zdokonaluj základy gymnastiky: shyby, kliky na bradlech/kruzích, šplh na laně, kliky, sedy lehy, tlaky do stojky, piruety, salta, roznožky a výdrže. Jezdi na kole, běhej, plavej, vesluj tvrdě a rychle. Pět až šest dní v týdnu kombinuj tyto elementy v co nejvíce kombinacích a schématech. Rutina je nepřítel. Tréninky měj krátké a intenzivní. Pravidelně se uč a hraj nové sporty.“

Tolik Grag Glassman zakladatel společnosti CrossFit v USA. Základní rozdíl mezi tradiční posilovnou a tělocvičnou pro CrossFit je ve způsobu cvičení. Zatímco v posilovně se jedou cviky zaměřené na konkrétní svalové skupiny, CrossFit je zacílen na kondiční trénink, čili na cviky posilující celkovou fyzickou zdatnost. Jeho účelem je vytvořit kompletního fit sportovce. Tím nebude nejsilnější ani nejrychlejší návštěvník posilovny, ale právě sportovec, který bude dobrý ve všech aspektech fitness, což jsou: vytrvalost, výdrž, síla, pružnost, výbušnost, rychlost, koordinace, hbitost, rovnováha a přesnost. CrossFit je navíc světově rozšířeným plnohodnotným stylem tréninku – sice jej nepotkáte na olympiádě, ale na celosvětových CrossFit Games Open se letos přihlásilo 323 000 účastníků! Ano, čtete správně...

A CrossFit je i jinak zvláštní: sportovec v něm nepracuje na svých silných stránkách, ale na svých slabínách.

Stanislav Kupčik:

Mimořádné cvičení, kamarádství i zábava

CrossFit je dnes běžně využíván špičkovými sportovci a je také velmi častou tréninkovou metodou vojáků, policistů, hasičů i dalších členů záchranných složek. Ale kromě toho je rovněž cvičením, které



Trenažér na veslování. Lze k němu připojit adaptér pro vozíčkáře

je určené pro všechny lidi bez rozdílu věku a pohlaví či zdravotního handicapu. Potřeba navýšení kardiorepirační vytrvalosti, výdrže, síly, pružnosti, rychlosti i koordinace se u profesionálního sportovce oproti ostatním liší pouze co do úrovně, nikoli už co do podstaty. Ve všech případech se totiž používají naprosto stejné metody, akorát s různou intenzitou, popřípadě přizpůsobením. Proto CrossFit cvičí už miliony lidí po celém světě a je pro ně způsobem, jak se udržovat v kondici, včetně připravenosti k jakýmkoli dalším sportům.

„Věřte, že když se sebou začnete něco dělat, tak se vaše tělo začne měnit. Změny nemusí být zpočátku vidět na první pohled, tělo se začne měnit zevnitř. Při pravidelném cvičení začnete snižovat tuk

a svalová hmota poroste,“ říká spolujednatel a provozovatel Colliery CrossFit Gymu v Ostravě Stanislav Kupčik. „A čím více budete mít svalové hmoty, tím vyšší bude váš bazální metabolismus – a tím budete mít více energie. Přitom celková hmotnost se někdy nemusí měnit, ale největší rozdíl nastane ve tvaru postavy a pevnosti svalstva.“

• Můžete vaši tělocvičnu představit trochu blíže?

Colliery CrossFit je jediný oficiálně licencovaný CrossFit Gym v Ostravě. Naši činnost vykonáváme na základě licenční smlouvy se společností *CrossFit Inc.*, 1250 Connecticut Ave. N.W., Suite 200, Washington D.C., USA, uzavřené po provedeném licenčním řízení a certifikacích našich trenérů. Chodí sem asi padesát lidí denně: přes týden máme otevřeno od 6 do 21 hodin, v sobotu od 8 do 18 a v neděli od 16 do 19 hodin. Fungujeme od roku 2014 a máme něco okolo 250 členů.

• Nyní přicházíte s novinkou pro seniory a lidi s handicapem...

Ano, založili jsme neziskový spolek Colliery SRDCEM, ve kterém mimo jiné věnujeme podporu mladých atletů. Školám v blízkém okolí nabízíme program CrossFit for School. Mladé atlety podporujeme v podstatě od samotného vzniku gymu: Jan Vantuch, který u nás cvičí (desátý v Evropě a v ČR nejlepší atlet teen kategorie), nám byl velkou inspirací. A určitě bude inspirací i pro další mladé lidi, kteří s atletikou začnou. Přichystali jsme také program CrossFit pro handica-



Stanislav Kupčik

pované a podporujeme zapojení seniorů do CrossFitu.

• Co vás k založení programu CrossFit pro handicapované vedlo?

Upřímně – naši dva členové, kteří chodí do Colliery cvičit. Jsou to Pavel Husar a Michaela Kardošová, oba tělesně handicapovaní. Jsou hvězdami našeho Instagramu a představují obrovskou motivaci. Chceme na jejich příkladu ukázat, že se nikdo s žádným tělesným postižením nemusí bát k nám přijít – Pavel a Míša jsou členové naší Colliery FAMILY.

Prvním programem Colliery SRDCEM, který připravujeme, je veslování pro vozíčkáře, se kterým nám hodně pomáhá Daniela Nacházlová z Rowline CZ – zastoupení prodejce Concept2 (veslovacích trenažerů) pro ČR. K trenažerům existuje adaptér, který se připojí k veslu, a vozíčkář přijede, nepřesedá a rovnou vesluje. Je to věc, která mě ohromně nadchla, takže první adaptér už máme v Colliery. Na sportovce s postižením myslíme a chceme se zdokonalovat v jejich tréninku: hodláme absolvovat speciální kurz pro trenéry – Adaptive Athlete. Je zaměřený na práci s atletem, který má nějaké pohybové omezení, třeba v důsledku úrazu.

• Takže CrossFit mohou trénovat úplně všichni?

Jistě. Zdraví, lidé s postižením, seniori – my mezi lidmi nerozlišujeme. Omezení ale mohou mít lidé se srdečními vadami. Ti musejí být opatrní, jelikož tento sport je náročný na fyzickou kondici, tedy na kardiovaskulární systém. Ale jinak je CrossFit opravdu pro všechny a navíc je v něm i kamarádství, soutěže a zábava – z CrossFitu se pro člověka, který s ním začne, stává životní styl.

CrossFit a cvičenci s handicapem

Michaela Kardošová ochrnula po operaci na levou polovinu těla. Členkou Colliery CrossFit je od roku 2014 a jejím osobním trenérem je zde Lukáš Káňa.

„Měla jsem fyzické i psychické potíže, ale dostala jsem se z toho – a pomohl mi právě Lukáš i skvělý kolektiv Colliery,“ vzpomíná Michaela. „Nyní vím, jaké mám pohybové možnosti, nabili mě tady optimismem a energií. Musím pravidelně cvičit, protože jinak dostávám křeče do nohy. Začínala jsem s kettlebellem o váze čtyř kil, nyní v pohodě zvládám šestnáctikilový. Také skáču přes švihadlo, zlepšila se mi koordinace a střed těla mám díky tréninku čím dál pevnější.“

Lukáš Káňa, povoláním učitel tělesné výchovy na základní škole, je nejen trenérem, ale i úspěšným závodníkem v CrossFitu. Jak vnímá svoji svěřenkyňu on sám?



Michaela Kardošová s kettlebellem



Lukáš Káňa

„Tady jasně vidíte, že nejde o to, aby lidé byli zahleděni do sebe a před zrcadlem bez trička zkoumali a obdivovali své svaly. Michaela je naše sluníčko a zároveň chodící reklama na úspěchy CrossFitu. Od doby, kdy sem poprvé přišla, hodně posílila a její chůze už je zcela normální.“

Druhým handicapovaným sportovcem, který je členem Colliery CrossFit v Ostravě, je Pavel Husar, který se narodil s diagnózou dětské mozkové obrny.

„Do gyму mě přivedl kamarád a osobní trenér Honza Peršín,“ říká. „Předtím jsem chodil cvičit jinam, ale tam se mi posmívali. Nic takového jsem tady nezažil – lidé se tu nijak neškatulkují, pomáhají si. Je to pro mě druhý domov, ve kterém trávím volný čas. A CrossFit mě fakt nadchnul, mimo jiné se mi zlepšila koordinace a mám větší sílu.“

Jan Peršín je absolventem CrossFit L1 semináře v Basileji a má za sebou bohatou trenérskou minulost. Mezi jeho stále klienty patří například Libor Kozák, profesionální fotbalista anglické Aston Villy.

„CrossFit už dávno neberu jen jako cvičení, ale jako životní styl,“ vysvětluje. „Neustále se snažím zlepšovat, a to jak



Pavla Husara CrossFit nadchnul



Jan Peršín

z teoretického, tak i z praktického hlediska. Stále přemýšlím nad tím, jak být lepším atletem a trenérem. Na CrossFitu je kouzelné to, že je určen pro výkonnostního sportovce i pro běžného člověka pracujícího v kanceláři či kdekoli jinde. Miluju pozorovat pokroky mých klientů, protože teprve pak mě má práce baví a plně uspokojuje. A Pavel Husar? To je srdcař. Navíc je příkladem toho, jaké možnosti se v CrossFitu otevírají lidem s postižením.“

Anketa Co říkáte na Colliery CrossFit Ostrava?

Pavel Werner: Včera jsme s manželkou byli na zkušební lekci zdarma. Vybavení je na výborné úrovni, to co dělá toto zařízení výjimečné, jsou trenéři. ▶

Naprosto pohodový, povzbuzující a profesionální přístup trenéra Lukáše, Naty to samé. Takhle, přátelé, má vypadat moderní a komunitní oáza přátelského prostředí. K nezaplacení...

Adam Jurczek: Sice se nemohu hýbat, ale příště jdu zase – super.

Michal Bauer: Pokud se aspoň trochu zajímáte o CrossFit nebo vás přímo baví – tohle je nejlepší posilovna v Ostravě a okolí. Zároveň je skvěle, zejména pro CrossFit, vybavená. Atmosféra v posilovně je taky super, i kolektiv...

Jiří Richter: Suprovní, usmívající se lidi, výborní trenéři, kteří tě učí spíše jako starší brácha než přísný trenér. Makáš, máš ze sebe radost a ještě se nasměješ. Pro mě nova rodinka, díky!

Radek Leskovjan (tvůrce loga Colliery SRDCEM, majitel společnosti UAX): Fitness už mě nebavilo, tohle je ale opravdu pecka!

Nikol Pachulová: Dneska jsem byla poprvé na CrossFitu a jsem nadšená, super! Určitě půjdu znova...

Roman Bílek: Milá obsluha, přátelský kolektiv, výborně vybavené a prostorné. Budu se těšit, až se dostanu zase do Ostavy...

Tereza Hruzíková: Ochotní, milí lidé, taková druhá rodinka. Navíc je teď v novém gyму tolik věcí, na kterých se dá vyblbnout, že člověk neví, co dřív.

Kuba Debrecenyi: Dnes jsem si poprvé zkusil CF trénink s Honzou. Hrozně se mi to líbilo. Začnu v rámci přípravy chodit pravidelně. Těším se na další lekci...

Rehabilitačně-masážní zázrak

Do Colliery CrossFit Ostrava přišel balíček s COMPEXem. Většinu lidí v gymu to nijak nezaujalo, ale Lukáš Káňa

měl ze zasilky obrovskou radost.

„Na mezinárodních soutěžích jsem měl možnost se s tímto rehabilitačně-masážním přístrojem seznámit. Co to vlastně COMPEX je? Domácí elektroléčebný přístroj, který pomocí elektrických účinků zlepšuje krevní cirkulaci i výživu tkání a tlumí zánětlivou aktivitu. Principem je stimulace nervu a svalů elektrickým proudem o různých frekvencích a intenzitě. Výsledkem tedy je, že se vám svaly intervalově stahují a uvolňují, a to podle zadaného programu. Používá se při svalových bolestech jako regenerace, ale také jako pomocník pro posílení svalstva.

V Colliery i v domácím prostředí jsem měl možnost COMPEX použít celkem šestkrát a vždy s příjemným výsledkem. Po tréninku, který byl zaměřen na dolní končetiny, jsem vyzkoušel regeneračně-masážní program a mohu říci, že následující den bylo mé stehenní svalstvo plně zregenerováno. Většinou den po maximálním tréninku tomu tak není. A když jsem se trápil s bolestmi lýtkových svalů, po třetím dni, kdy bolest neustupovala, jsem vyzkoušel COMPEX – program rehabilitace. Bylo to velice bolestivých téměř 30 minut, ovšem už během dne jsem cítil úlevu a další den plnou regeneraci. Když byla na programu těžká gym-



Ukázka z tréninku – vzpírání

nastika zaměřená na oblast tricepsu a prsního svalstva, věděl jsem už dopředu, že další den bude krutý pro horní část těla. Ihned po tréninku jsem tedy nasadil na prsní svaly COMPEX s pozávodním programem – žádnou bolest v této oblasti jsem potom necítil.

S lepším přístrojem na regeneraci jsem se nikdy nesetkal. Jsem rád, že ho máme u nás v gymu a všem doporučuji si jej vyzkoušet.“

Text a foto: Jiří Muladi



Go by asi na to řekl Tyrš?

Čeština je krásný jazyk, ale v CrossFitu se stala popelkou. Přinášíme zde tedy slovníček vybraných pojmů v angličtině, ze kterých by třeba zakladatel Sokola Miroslav Tyrš nadšen patrně nebyl („crossfitáci“ například nedělají dřepy – oni *skvotují*), ale taková už je současnost...

- Trh silou – *muscle snatch*
- Trh do polodřepu – *power snatch*
- Trh jednoruč – *one hand snatch*
- Trhový úchop – *snatch grip*
- Přemístění silou – *muscle clean*
- Přemístění do polodřepu – *power clean*
- Nadhozový úchop – *clean grip*
- Výtah nahozový – *clean pull*
- Z visu – *hang position*
- Z beden – *from boxes*
- Ze stoje, od pasu – *from standing position*
- Ze snížení – *decrease*
- Dřep – *squat*
- Kliky – *push ups*
- Sklapovačky – *V-ups*
- Lehý sedý – *sit ups*
- Padané dřepy – *air squats*
- Výskoky na bednu – *box jumps*
- Hod medicinbalem o zeď – *wall ball*
- Veslování – *rowing*
- Shyby – *pull ups*

Šachové okénko

Na šachovém festivalu Ostravský koník bojovali i hráči s tělesným postižením

Mistry republiky pro letošní rok se stali David Navara a Kristýna Havlíková

David Navara, který je v současnosti na 21. místě světového šachového žebříčku, vybojoval vítězství na otevřeném Mistrovství České republiky v kategorii mužů (už poosmé). Ve vyrovnaném turnaji žen pak prvním místem debutovala Kristýna Havlíková. Stejně jako v loňském roce se turnaj konal v Domě kultury města Ostravy, a to v rámci festivalu Ostravský koník, tentokrát od 29. dubna do 7. května.

Všeobecně se očekávalo, že David Navara bude opět dominovat, ale průběh turnaje byl daleko dramatičtější, než by odpovídalo závěrečným výsledkům. Ve čtvrtém kole totiž David překvapivě prohrál s Jiřím Štočkem, který poté dlouhou dobu vedl. O všem rozhodlo až poslední kolo – dlouholetý reprezentant Zbyněk Hráček porazil Jiřího Štočka a otevřel tím Davidu Navarovi cestu k titulu.

„Byl to pro mě velmi náročný turnaj. Po prohře ve čtvrtém kole jsem musel riskovat. Jiří Štoček hrál celý turnaj skvěle, nepovedla se mu až ta poslední partie,“ komentoval skromně David Navara průběh mistrovství.

Kromě MČR se v rámci festivalu odehrály šachové boje v otevřeném mistrovském turnaji A se zápočtem na FIDE, otevřené turnaje B a C, bleskový otevřený turnaj, turnaj v holandanech a přebor žáků ostravských škol.

V open turnajích byli hodně vidět i šachisté s postižením, resp. na ortopedickém vozíku. Pěknou hru a bystrý úsudek předvedl ve FIDE Open A Valter Kocur z ŠK TJ Dolní Benešov nebo ve FIDE Open B Irena Badačová z TJ Respekt Frenštát a Jan Klimeš z ŠKTP Hrabyně.

(di)



Na vozíčku vlevo Irena Badačová z TJ Respekt Frenštát pod Radhoštěm



Šachy nepotřebují hřiště ani drahé vybavení...



David Navara a Kristýna Havlíková získali mistrovské tituly v šachu ČR 2017



... jen bystrou hlavu

Pohyb a zdraví na akademické půdě

Využití rozboru slin ve sportu, uvolňování z hodin tělesné výchovy nebo zkušenosti učitelů se žáky s epilepsií. To je ukázka z pestré palety témat, o kterých se mluvilo na mezinárodní konferenci Pohyb a zdraví 2017, kterou v květnu uspořádala Fakulta tělesné kultury při Univerzitě Palackého v Olomouci. V hlavní den konference se v Aplikačním centru BALUO setkalo na dvě stě padesát lidí.

Na třídní konferenci se potkali studenti tělovýchovných fakult s odborníky na aplikované pohybové aktivity ze škol a organizací z celé ČR. Přítomni byli i zahraniční hosté, například Donna Godwin z University of Alberta v kanadském Edmontonu nebo Andrew McKune z australské University of Canberra.

Hodnota a smysl

Organizátor studentské části konference Ladislav Baloun přivítal účastníky slovy filozofa Václava Bělohradského: „Vzdělávat dítě, o kterém víte, že brzy umře, nemá hodnotu, protože tu snahu v budoucnu nepřetaví v profesi. Má to ale smysl, vidíte totiž radost toho dítěte, když se něco naučí, když dokáže přečíst knížku, vypočítat rovnici. Přejeme si, aby konference pro vás měla obojí. Hodnotu minimálně v tom, že si někde vykážete svou účast, a smysl v tom, že jste se dozvěděli a zažili něco zajímavého.“

A o zajímavosti nebyla nouze. Probíral se například fenomén uvolňování žáků se zdravotním znevýhodněním z hodin tělesné výchovy jako jeden z limitů inkluze ve školství.

„Antidiskriminační zákon říká, že pokud někdo má zdravotní omezení, úkolem instituce není vyřadit ho ze vzdělávání, ale naopak přijmout vhodná a přiměřená opatření a umožnit mu zapojit se do všech aktivit,“ podotkl Maxim Tomoszek z právnické fakulty, který vyzval k diskusi o možných legislativních změnách.

Že má úsilí vynaložené v této problematice své výsledky, připomněl Ondřej Ješina z pořádající fakulty, když s vedoucím krajského odboru školství, kultury a sportu Miroslavem Gajdůškem představil novou pracovní pozici metodika pohybové gramotnosti – konzultanta aplikovaných pohybových aktivit.

Slovo dostal i bývalý volejbalový reprezentant Petr Zapletal, který nabídl pohled sportovce na projekt Duální kariéra. Ten má vrcholové sportovce na konci kariéry připravit na novou životní etapu.

„Během kariéry se podle mě plánuje, co bude potom, nedá věnovat. Kdybych ke sportu začal dělat něco dalšího, nedával bych mu pak sto procent. Jednou jsem si ale řekl, že už toho bylo dost, že musím začít něco dělat. Dal jsem si tedy přihlášku na fakultu tělesné kultury, protože je určitě lepší jít na trh s diplomem než říct „hrál jsem dvacet let volejbal a jinak vlastně nic neumím“,“ uvedl absolvent oboru Trenérství a management sportu a zakladatel Volejbalové akademie Olomouc.

Prezentace a praktické ukázky

Vedle řady prezentací výsledků vědeckých prací byla také představena čerstvě vydaná brožura projektu Krtek v pohybu Nahoru dolů – stále spolu, v níž se o své zkušenosti z dětské onkologie dělí vyléčení pacienti.

Během konference si také zájemci mohli leccos vyzkoušet. Například s Karlem Vondráčkem ze sdružení Monoski Zlín si mohli zkusit sjezd schodů v terénním vozíku Cimgo, projekt Epischool zase připravil workshop Vázání květin.

Vnímám velký potenciál rozvoje pohybových aktivit lidí s postižením, říká Ondřej Ješina

Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., je vedoucím Centra aplikovaných pohybových aktivit (Centrum APA), předsedou České asociace aplikovaných pohybových aktivit a členem výkonného výboru European Federation of Adapted Physical Activity. Jemu jsme na závěr položili dvě otázky.



• Co dalo organizačnímu týmu nejvíce zabrat?

Je to paradoxní, ale bývá nedobrym

zvykem vykládat o zdravém životním stylu a významu pohybových aktivit nad plnými talíři vepřového s knedlíkem, proložit to přestávkami se sladkým a večer to spláchnout něčím alkoholickým. My jsme to tentokrát chtěli drobně změnit alespoň v případě obědů a tzv. coffee breaků. Paradoxně tedy nejvíce zabrat dalo organizačnímu týmu zajištění cateringu tak, aby splňoval relativně náročné požadavky na zdravou a vyváženou stravu. Velký dík za organizační část přitom patří týmu pod vedením Ladislava Balouna, Renaty Slezákové, Michaely Kubisové a Daniela Mikešky.

• Jak hodnotíte výsledek v porovnání s předchozími roky a jaké máte zpětné vazby?

Musím konstatovat stále klesající zájem o konference. Část věnovaná aplikovaným pohybovým aktivitám byla jen součástí velkého setkání, které pod označením Pohyb a zdraví realizuje naše fakulta už dvacet let. Je patrné, že vysokoškolská pracoviště se více a více zaměřují na jiné priority, než je sdílení zkušeností a poznatků, vytváření tematických sítí a spolupráce mezi pracovišti. Přesto právě v naší oblasti konference přinesla konkrétní spolupráci nejen akademických pracovišť, ale zejména organizací prakticky orientovaných. Výsledkem je střednědobý plán priorit a schyluje se k jejich naplnění. Obrovský potenciál rozvoje pohybových aktivit a životního stylu osob s postižením vidím v pozitivně hodnocených projektech podaných na začátku tohoto roku u MŠMT. Kromě toho například Olomoucký kraj si jako jednu z priorit pro nastávající období určil rozvoj APA, včetně vytváření nových pracovních příležitostí v této oblasti. Jelikož odbor školství, sportu a kultury velmi intenzivně spolupracuje také s Moravskoslezským krajem, je v tom všem určitě i potenciál konkrétního rozvoje.

Text, foto: (di)



Jak je to s uvolňováním školáků se zdravotním znevýhodněním z tělocviku?

Na problematické prvky při uplatňování platných právních úprav ve školství se zaměřili odborníci z Univerzity Palackého v Olomouci

Upozorňují na klíčové právní normy a dokumenty v souvislosti s uvolňováním žáků se zdravotním znevýhodněním z tělesné výchovy. Je to snad tak, že jim tělocvik z pohledu legislativy škodí?

„Víme o řadě případů, kdy ve školách automaticky předkládají rodičům žáků se zdravotním postižením žádost o uvolnění z hodin tělocviku. Když tito žáci docházeli na školy pro žáky se zdravotním postižením, tělovýchovy se automaticky účastnili, někteří dokonce reprezentovali Česko v paralympijských sportech. Při přechodu do společného vzdělávání jim ale nová škola hned od začátku dává jasný signál, kde začíná a končí inkluze,“ uvádí Ondřej Ješina z katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

„Ve školském zákoně je u tělesné výchovy jako u jediného vyučovacího předmětu explicitně uvedena možnost uvolnit žáka na základě lékařského vyjádření. Alarmující pro nás je vzrůstající množství takto uvolněných žáků a také nezařazování náhradních forem výuky, jako je zdravotní tělesná výchova, nebo absence změn obsahu tohoto předmětu, jako je aplikovaná tělesná výchova,“ dodává Ondřej Ješina.

S odkazem na zjištění svých kolegů upozorňuje i na to, že objem skutečně realizovaných pohybových aktivit u každého žáka zapojeného do školní tělesné výchovy činí cca 17–20 minut ve vyučovací jednotce. „To představuje maximálně 40 minut týdně. Světová zdravotnická organizace ale pro děti školního věku doporučuje 60 minut denně. Jediná organizovaná a profesionálně vedená povinná forma pohybové aktivity tedy nedosahuje ani 10 procent doporučeného objemu.“

Nejde přece jen o tělesnou aktivitu

Smyslem tělesné výchovy není jen samotný tělesný výkon, ale také rozvoj

sociální interakce mezi žáky, výchova ke zdravému životnímu stylu či budování určitých pohybových návyků. Ve světě je běžné, že se výuky tělesné výchovy účastní více než 95 procent žáků se zdravotním postižením, využívá se při tom modifikací forem i obsahu výuky, úprav počtu žáků ve třídě nebo aplikovaných didaktických pomůcek.

U nás jsou často uvolňováni i žáci, jejichž zdravotní limity lze ve výuce zohlednit nebo kompenzovat. Výrazně tomu přispívá i vyhláška ministerstva zdravotnictví č. 391/2013, o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu, která umožňuje uvolnění dokonce kvůli obezitě. V některých školách jsou zase z celé výuky tělesné výchovy uvolňováni žáci kvůli fobii z vodního prostředí.

Náprava je možná. Zkouší to právě v Olomouckém kraji

„Mezi školami jsou poměrně velké a těžko odůvodnitelné rozdíly v podílu uvolněných žáků. V naší analýze najdeme školy s počtem žáků nad pět set, které nevykazují uvolnění z hodin tělocviku u žádného žáka. Na druhou stranu jiné obdobně početné školy vykazují 15 takových žáků a 26 částečně uvolněných,“ uvádí druhý z autorů analýzy Maxim Tomoszek z katedry ústavního práva olomoucké právnické fakulty.

Uvolňování je přitom podle něj v přímém rozporu i s některými významnými mezinárodními dokumenty. „Mezi nejvýznamnější z nich patří Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením, která garantuje jednotný přístup ke vzdělávání, ale například i právo na sport a volnočasové pohybové aktivity,“ doplnil Maxim Tomoszek.

První systémovou vlašťovkou a snahou o nápravu v této problematice je podle autorů analýzy pilotní zřízení poradenského pracovníka, metodika pohybové gramotnosti – konzultanta APA v Olomouckém kraji.

(di)

Humorné výroky dětí

- Nevím, kolik je mi roků, protože se to stále mění.
- Muži u nás se můžou oženit jen s jednou ženou. Tomu se říká monotónní.
- Nejsem pokřtěný, ale očkovaný jsem.
- Výživné je plat dětí, když se tatínek odstěhuje z domu.
- Nechápu, proč se mamka hněvá, že jsem rozbil vázu. Stejně byla stará, a dokonce čínská, kdyby byla aspoň naše.
- Švýcarské krávy se využívají v první řadě na výrobu čokolády.
- A maminky se musejí pást, aby jim z prsou teklo mléko?
- Obyvatelé Sardinie se nazývají sardinky.
- Aby to bylo dobré, sestřičky v nemocnici musejí být sterilní.
- Nejužitečnější zvíře je prase. Každou jeho část můžeme zužitkovat: přední a zadní část jako maso, kůži na boty, ze srsti kartáčky a jeho jménem můžeme dokonce i nadávat.
- V mamčině bříšku je miminko, jenom nevím, jak ho spolkla.
- Akvárium je vlastně malé moře, ve kterém plavou domácí rybičky.
- Každá ryba vyrábí jikry, ruské ryby i kaviár.
- Krávy nemohou rychle běhat, aby jim z vemena nestříkalo mléko.
- Babička se odstěhovala na druhý svět. Takže už i já budu mít někoho v cizině.
- Poloostrov je takový ostrov, který úplně nedokončili.

Golfisté pomohli škole Svítání



Celkem 120 000 korun vynesl 17. ročník benefičního golfového turnaje Svítání Cup, který v květnu uspořádala Základní škola a Praktická škola Svítání společně s Golf & Country Clubem Svobodné Hamry.

„Všem, kdo nás podpořili, moc děkujeme,“ řekla ředitelka školy Miluše Horská, která je zároveň 1. místopředsedkyní Senátu Parlamentu České republiky. Hlavní podíl na této sumě měla Hra vyšší bere, během níž golfisté mohli získat atraktivní ceny. Výtečným průvodcem celého dne byl moderátor a zpěvák Josef Melen.

Dresy od Marty Sáblikové i klíče od Mumulandu

Velký úspěch sklidily například dresy trojnásobné olympijské vítězky Marty Sáblikové a jejího trenéra Petra Nováka. Ti se navíc rozhodli věnovat škole Svítání 10 000 korun. Při Svítání Cupu bodovala rovněž sada velkoformátových fotografií Tomáše Kubelky Humans of Pardubice, plavky patronky školy Svítání Andrey Bezděkové, v nichž zvítězila ve finále České Miss 2016, či dres hokejisty HC Dynamo Pardubice Michala Bárty, který svým úvodním gólem v posledním zápase baráže pomohl zachránit extraligu. Zaujal i certifikát a klíč od brány bájně země – Mumulandu od zpěváka Petra Kotvalda, nafukovací kytara od frontmana hudební letky Mig 21 Jiřího Macháčka, nejoblíbenější plyšák zpěváka Davida Deyla, hlavolamy od člena legendárního chlapeckého klubu Rychlých šípů Jindry Hojery či kniha Kuky se vrací s vlastnoručným podpisem Jana Svěráka.

Dorazil i Rocky

Koncertní tričko, v němž absolvovala úspěšně podzimní turné s Bárou Polákovou, věnovala ve prospěch dětí a mladých lidí se zdravotním postižením herečka

a zpěvačka Kateřina Sedláková.

„Na akci se nám moc líbilo. Jsme rádi, že jsme mohli pomoci,“ sdělila Kateřina Sedláková, která na benefiči dorazila společně s českým Rockym Peterem O. Pechou. Jedna z hlavních hvězd nového českého muzikálu Rocky darovala ve prospěch školy Svítání boxerské rukavice. V nich Peter O. Pecha více než měsíc poctivě trénoval, aby se dostal do správné formy.

„Byl to velmi příjemný den,“ svěřila se vycházející hvězda českého hereckého nebe Anastasia Chocholatá. Představitelka Leony ze seriálu Gympl s (r)učením omezeným a jedna z hlavních protagonistek filmu Pojedeme k moři nabídla do hry Vyšší bere baletní špičky, v nichž se probojovala do nejužšího výběru prestižní soutěže World Cup v kategorii klasický balet.

„Potěšilo nás, že golfisté ocenili i obrazy našich žáků a klientů,“ prohlásila zástupkyně ředitelky školy Svítání Markéta Hujerová.

Mgr. Lukáš Peška



Heleďte se, kamaráde, já byl taky na tý paralympiádě v Sydney. Ted' už jsem ale nějaký ten pátek doma a ještě jsem to nerozchodil!

Milan Linhart

**POTŘEBUJETE VYŘEŠIT ZVEDÁNÍ A PŘESUN VAŠEHO BLÍZKÉHO?
CHCETE SE STÁT NEZÁVISLÝM, LIBOVOLNĚ SE KOUPAT
ČI POUŽÍVAT TOALETU?**

**CHCETE ULEHČIT PRÁCI, NÁMAHU A ZDRAVÍ VAŠEMU
PEČOVATELI ČI RODINNÝM PŘÍSLUŠNÍKŮM?**

MÁTE MÁLO PROSTORU V MÍSTNOSTECH?

CHCETE NEJJEDNODUŠŠÍ ZPŮSOB MANIPULACE?

solift
specialista na zvedání a přesun

Využijte **stropní kolejnicové zvedací systémy**

MOŽNOST PŘÍSPĚVKU ÚŘADU PRÁCE min. 90%

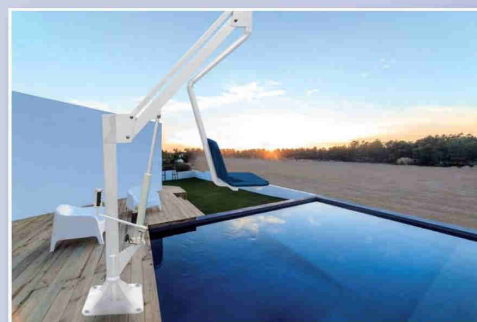
- Elektrický nebo mechanický pojezd
- Převěšovací, přenosná nebo pevná zvedací jednotka
- Nosnost 160 – 300 kg
- Rychlá a čistá montáž
- Uchytení do stropu nebo do stěny s možností demontáže



**POTŘEBUJETE VYŘEŠIT ZVEDÁNÍ
A PŘESUN DO VAŠEHO BAZÉNU?**

Máme pro vás elegantní řešení v podobě
bazénového mobilního zvedáku

- PŘIZPŮSOBÍME SE Vaším stávajícím podmínkám
- Nadzemní nebo podzemní nerezové pouzdro
- Nosnost úctyhodných 150 kg
- Elektrický nebo hydraulický zdvih
- Možnost sedačky, hrazdičky pro závěsy nebo kleště
- Nerezová konstrukce
- Mobilní provedení
(přes zimu si zvedák pohodlně uskladníte třeba v garáži)



**BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ
NÁVŠTĚVA A PORADENSTVÍ**

**Volejte zdarma 800 888 783
www.solift.cz | info@solift.cz**

ROHO



CZ.TECH
Čelákovice

Antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin
a napomáhají při jejich léčbě.

Podložky do vozíků jsou
hrazeny VZP kód

- 0000277

sk. 13



Dodává:

CZ.TECH -

Čelákovice, a.s.

Stankovského 1200/46,

250 88 Čelákovice

tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845

e-mail: roho@cztech.cz, www.roho.cz

INVA CAR

ÚPRAVY VOZIDEL PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ



ukázkové vozidlo ZDARMA
ubytování po dobu montáže ZDARMA
K úpravě získáte **bonus** v hodnotě **6.500,- Kč**

**MNOHALETÉ ZKUŠENOSTI
NADSTANDARDNÍ PÉČE O ZÁKAZNÍKY
EXPERT NA TRHU**

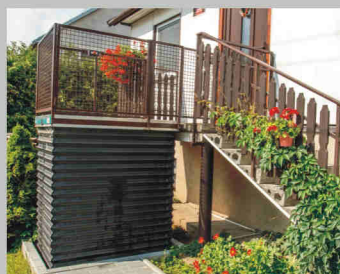


**ZA SPOLEHLIVOST A PÉČI O ZÁKAZNÍKA
JSME ZÍSKALI TITUL
"VÝZNAMNÁ SPOLEČNOST"**



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

**Adresa: Průmyslová 464, Katovice, 387 11
Tel.: 383 388 186, mobil: 775 677 603**



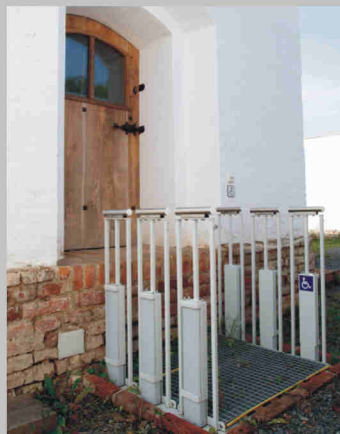
HORIZONT-NARE

bez bariér



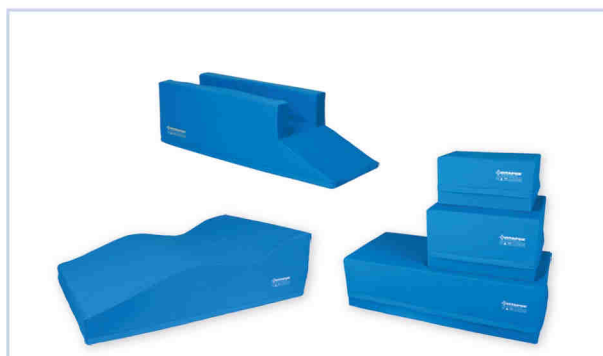
**VOLEJTE ZDARMA
800 10 10 73**

Realizujeme zakázky na celém území ČR.
www.horizont-nare.com





antidekubitní matrace
nepromokavá prostěradla a matracové chrániče
polohovací antidekubitní prostředky
fixační prostředky
názorné brožury, prevence proleženin pro
domácí i profi péči
poradíme, pomůžeme Vám s péčí



VOZÍČKÁŘI

HYGIENICKÉ
LŮŽKOVINY

PRO DOMÁCÍ
PÉČI

DOMÁCÍ OBUV

ZDRAVOTNÍ
DOPLŇKY

VLNĚNÉ PRÁDLO

DĚTI





Profesionální úpravy od výrobce

Doporučíme vhodnou značku a typ automobilu s ohledem na vaše potřeby.
Zajistíme Vám speciální autoškolu s upravenými vozy.
Půjčíme Vám náhradní vůz s ručním ovládáním.
Máme vlastní odtahovou službu.
Upravíme Váš vůz nejlepším možným způsobem.

HURT s. r. o.
Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem
Tel. / mob.: +420 321 781 363 / +420 608 977 274
E-mail: info@rucniovladani.cz
www.rucniovladani.cz
www.facebook.com/rucniovladani

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



www.rucniovladani.cz



Formulář pro návrh na udělení ceny

REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2017

NAVRHUJÍCÍ OSOBA (příp. organizace):

Název:

Jméno a příjmení:

Adresa:

PSČ: Telefon: Email:

Internet. stránky (pokud jsou):

Kategorie soutěže Rekordy handicapovaných hrdinů 2017 (zaškrtněte jednu z položek):

- Hrdinové handicapu** (příběhy obdivuhodných výkonů)
- Pečující v handicapu** (sebeobětující se osobnosti)
- Projekty handicapu** (projekty organizací a filantropů)
- Emisaři handicapu** (vzory ze zahraničí)

NAVRŽENÁ OSOBA (příp. organizace):

Název:

Jméno a příjmení:

Adresa:

PSČ: Telefon: Email:

Internet. stránky (pokud jsou):

ZDŮVODNĚNÍ NÁVRHU (v příloze lze přidat fotografie, dokumenty):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:



Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

připravili jsme pro vás první ročník celostátní soutěže

REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2017.

- Tento projekt se uskutečňuje pod záštitou primátora statutárního města Ostravy Tomáše Macury a pod záštitou náměstka hejtmána Moravskoslezského kraje pro oblast sociální Jiřího Navrátila.
- Ceny REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ budou uděleny navrženým subjektům **za mimořádný počín, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích:**
 - a) **Hrdinové handicapu** (příběhy obdivuhodných výkonů)
 - b) **Pečující v handicapu** (sebeobětující se osobnosti)
 - c) **Projekty handicapu** (projekty organizací a filantropů)
 - d) **Emisaři handicapu** (vzory ze zahraničí)
- **Návrhy** na udělení ceny podají navrhovatelé (fyzické i právnické osoby) na předepsaném **formuláři**, který je společně s dalšími informacemi k dispozici v aktuálním čísle magazínu VOZKA i na stránkách www.vozka.org.
- Vyplněné návrhy na formuláři **zasílejte:**
 - **poštou** na adresu: Redakce magazínu VOZKA, Pavel Plohák, Dolní ul. 87, 700 30 Ostrava-Zábřeh
 - **nebo e-mailem** na: sefredaktor@vozka.org. Do předmětu zprávy uveďte: **RHH 2017**
- **Uzávěrka** pro podávání návrhů je **30. září 2017** (včetně) a po vyhodnocení odbornou porotou budou výsledky slavnostně vyhlášeny v Ostravě, v říjnu, u příležitosti Evropských dnů handicapu.
- Akce REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ 2017 má mezinárodní přesah a má za cíl přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením a těch, kteří se jim věnují.

Při výběru Vám přejeme šťastnou ruku!



Vozíčkáři a cestování vlakem

Počet cestujících na vozíku roste. Jenom České dráhy loni registrovaly skoro 6 000 cest, je to o 12,5 % více přeprav než v roce 2015.

Nízkopodlažními vlaky cestují každý měsíc další stovky imobilních cestujících, kteří využívají moderní nízkopodlažní soupravy a bezbariérová nástupiště na vybraných stanicích. Speciálně konstruované jsou i vnitřní prostory vozů, které musí být dostatečně velké pro pohyb na vozíku a přístupné by měly být i prostory na sociálním zařízení.

V letošním jízdním řádu nabízí jen České dráhy přepravu osob na vozíku ve 4 914 vlcích na území celé České republiky, i do zahraničí. Je to o 258 vlaků více než v roce 2016.

Kromě Českých drah jsou tady ale i jiní dopravci. Co nabízí oni? Jaké zkušenosti mají a co si o cestování vlakem myslí sami vozíčkáři? Jak je využívají a které přepravce preferují? Co si chválí a co naopak kritizují? A proč?

Martina, 47 let:

Já jsem zatím vždy využívala služeb RegioPanter. Člověk se nemusí starat o zajišťování plošiny a jestli tam bude včas přistavena... Vagon Regio Panter má vlastní rampu, takže nástup i výstup jsou vždy velice rychlé. Personál byl ochotný, vždy mi pomohl, pokud jsem potřebovala. WC prostorné, čisté.

Jediné minus vidím v tom, že vzali pouze dva vozíčkáře, i když další si chtěl přesednout na sedadlo a vozík složit a zasunout do koutu. Místa na to bylo dost. Ale nevím, jestli je tou nich pravidlo, nebo to byla náhoda.

Petra, (38):

Já jsem jela několikrát z Prahy, vždy s Českými drahami (ČD) a maximální spokojenost. Zaměstnankyně ČD pro mě přišla až do čekárny, doprovodila mě na příslušné nástupiště, kde už měla připravenou plošinu, takže opravdu spokojenost.

Marek, (53):

Několikrát jsem jel s ČD (ještě v době, kdy nic jiné nejezdilo) nějakým rychlíkem do Prahy, kde musel člověk cestovat ve vagónu, kde půlka je pro poštu, druhá polovina pro cestující na vozíku, pro kočárky... Potom jsem jel pendolinem, to už bylo lepší. Plošina byla připravená, sedačky šly sklopit, místa dost, WC vyhovující.

Milan, (58):

Vlakem cestuji hodně často, a to nejen

v Česku. Vyzkoušel jsem už i vlak v Německu, Rakousku, Švýcarsku, Austrálii, ale i na Slovensku... Pokud bych měl srovnat podle zemí, tak na západ od nás jsou na tom líp, na východ naopak. Bezkonkurenčně nejlepší byla doprava v Austrálii, kde se všechno neustále kontrolovalo a zajišťovalo, aby se ani náhodou něco nepříhodovalo.

U nás jsem jel s ČD, Leo expresem (LE) a RegioJetem (RJ). S LE je cestování velice jednoduché, uvnitř vlaku mají vlastní přenosnou rampu a cestu stačí nahlásit den dopředu, jinak není nutno nic domlouvat. Trošku horší už je domluva s nimi, pokud člověk potřebuje náhle a rychle změnit termín, tedy nutně potřebuje jet jiným vlakem. Tady by mohli trošku víc vyjít vstříc...

Výborná domluva je s ČD, vždy se snaží vyjít vstříc. Udělali už velký krok dopředu. Nakupují nové vlaky, které jsou pro vozíčkáře přístupné. Je pravda, že mají ještě některé staré vlaky, kam člověk na vozíku jít nemůže vůbec, ale dělají změny k lepšímu pořádku. Na rozdíl od RJ, který ani po stížnostech, ani po reportáži v TV (rok 2015) neudělal jedinou úpravu, jediný krok, aby jeho vlaky mohli využívat i lidé na ortopedickém vozíku. Ministerstvo se brání, že soukromým dopravcům nemůže diktovat nutnost bezbariérových vagonů v jejich vlcích. Škoda...

Výborný je ale RegioPanter, má vlastní zabudovanou plošinu uvnitř vlaku, není tedy potřeba nic nahlašovat, vezme tolik vozíčkářů, kolik je potřeba, má dostatek místa i díky sklopným sedadlům. Jediná jeho nevýhoda je v tom, že je potřeba správně vysoké nástupiště a to, že, všude není.

Ještě jsou tady vlaky Regionova, které jezdí na Plzeňsku, mají dva vagóny, z nichž má jeden vlastní plošinu.

Co se WC týče, všude vyhovuje, někde líp, někde je to trošku horší, třeba konkrétně v pendolinu je poměrně málo místa, pokud je člověk na elektrickém vozíku. Také nahlašování plošiny je občas u ČD problém...

Marie, (63):

Zatím jsem využila je služby ČD, jela jsem hlavně pendolinem, ale i Zlínským expresem. Pendolinem proto, že když jsem začala jako vozíčkářka jezdit vlakem, nic jiného tenkrát nebylo. Už jsem u ČD zůstala. Celkově jsem spokojená. Jednou jsem využila i Zlínský expres. Ten měl sice více zastávek (CD ho změnilo na rychlík – pozn. red.), zato hodně místa.

Takže komfortnější cestování. WC je v pendolinu trochu menší, mně ale vyhovuje.

S ČD jsem měla jen jednu zlou zkušenost, kdy zaměstnankyně nenahlásila nutnost přistavení plošiny. Vlak odjel beze mě, prý jsem si za to mohla sama. Také často pozdě oznamují nástupiště, ke kterému vlak přijede, na informační tabuli. A vozíčkáři by to potřebovali vědět trošku dřív, a to kvůli nutnosti jet výtahem – to chvíli času zabere.

Michal, (42):

Jezdím vlakem vcelku dost, využívám různé rychlíky ČD, i pendolino mi vyhovuje. Vadí mi akorát nutnost objednávání plošiny na cestu tam, ale i na cestu zpět. A potom se třeba stane to, že i navzdory tomu tam plošina není, stojí někde zamčená... V zimě se mi stalo, že měli zamrzlé dveře... Nebo s jedním zaměstnancem něco domluví a druhý o tom nic neví... Na straně druhé – snaží se vždy vyjít vstříc, vzít i na poslední chvíli, pomůžou. Komunikace s nimi je zase nejlepší, i ochota.

Nejraději mám ale LE. Tam nemusím objednávat plošinu, mají vlastní přenosné rampy, ve vlaku je dost místa, krásné WC, stevardi se starají... Ale nelze u nich koupit lístek na poslední chvíli...

Jel jsem i s RJ. Tady to jde jen s mechanickým vozíkem – přesednete si do koutku, vozík složíte do uličky. Oni se vůbec netají tím, že jejich vagony nejsou pro vozíčkáře – v dohledné době nepočítají s tím, že by to nějak změnili.

Výborný je RegioPanter s vlastní plošinou a dostatkem místa. Tady je ale někdy problém s výškou nástupiště, stará nerenovovaná nádraží mají nízká nástupiště a potom je problém s rampami.

Jaké jsou kde WC, to posoudit nemohu – použil jsem ho pouze jednou, jinak nepotřebuji...

Věra, (57):

Jela jsem LE a také pendolinem. U Lea nemusím zajišťovat plošinu a trnout, jestli tam bude. Personál byl ochotný, místa dost. I ceny dobré, WC výborné, prostorné a čisté.

Pendolino má mnohem míň místa. Na mechanickém vozíku to šlo bez problémů, ale na elektrickém jsem potíže měla. Ale ČD se snaží, komunikují, lepší se – udělaly velký krok vpřed. Vycházejí vozíčkářům vstříc. Jen to věčné zajišťování plošiny, domlouvání, kontrolování...

Náměstek hejtmana Moravskoslezského kraje Jan Krkoška:

Vyplatí se k nám jezdit!

Kraj připravuje projekt „Bez bariér se nám žije snáz“

V prestižní anketě TTG Travel Awards, která je každoročně vyhlašována pro cestovní ruch, se loni Moravskoslezský kraj umístil jako třetí, a to v kategorii Kraj nebo destinační management, jenž nejlépe spolupracuje se všemi subjekty cestovního ruchu.

„Z tohoto ocenění mám radost,“ usmívá se náměstek hejtmana Jan Krkoška. „Umístili jsme se hned za Jihočeským krajem a hlavním městem. Mimo jiné to dokazuje, že děláme maximum pro to, aby k nám turisté a návštěvníci jezdili rádi, byli u nás spokojeni a vraceli se k nám i se svými rodinami, přáteli a známými.“

• **Jste náměstkem pro regionální rozvoj, turistický ruch, evropské fondy a operační programy – zkuste vaši agendu nejdříve trochu přiblížit...**

Co se týká evropských fondů, jde o projekty v letech 2014 až 2020 v celkové hodnotě přesahující sedm miliard korun, a to napříč krajem: ve školství, infrastruktuře, sociálních službách, krizovém řízení a zdravotnictví. Každá dotace se přitom uskutečňuje v jiném časovém horizontu, v různých operačních programech. My dohlédneme na to, aby všechno klaplo, jak má. To znamená projekty nejen napsat a uvést do života, ale i administrovat, samozřejmě při dodržování harmonogramu. Vcelku se nám to daří, akorát u některých přeshraničních projektů je kvůli kontrolám a dolaďování podmínek mírný skluz v termínech.

• **V cestovním ruchu tedy patří Moravskoslezský kraj k nejlepším. Platí to i z hlediska přístupu k seniorům a lidem s postižením?**

Snažíme se o to. Zaměřujeme se mimo jiné na bezbariérový přístup k památkám a různým atraktivitám, a to koncepčně – pro celý kraj připravujeme projekt „Bez bariér se nám žije snáz“. Vedle toho máme zájem budovat další cyklostezky, třebaže právě na ně ještě musíme dořešit financování. Ale můžeme se v této souvislosti pochlubit i novinkou: turistických informačních center máme v kraji přes šedesát (což je nejvíce v republice) a těm jsme poskytli peníze jak na nabíječky pro elektrokola, tak i na pořízení elektrokol do půjčoven. Zároveň chystáme nové brožury, které budou na infocentrech zdarma a v nichž budou trasy, památky a ubytování přehledně uspořádány na jedné mapě. Navíc se také snažíme organizovat kulturní aktivity přímo pro tyto lidi.

Jsem místostarostou v Krnově a zrovna nedávno jsme tam měli posezení u harmoniky, kterého se zúčastnilo přes 150 seniorů. Dále na vytyčených městských trasách umísťujeme lavičky k odpočinku, v otevřených zahradách pak posilovací stroje, které jsou vhodné nejen pro seniory, ale často i pro paraplegiky. Nebo pořádáme sbírky, jejichž výtěžek jde ve prospěch handicapovaných a podobně.

• **Návštěvnost kraje tedy stále roste?**

Moravskoslezský kraj se evidentně stává stále oblíbenější turistickou destinací a jeho návštěvnost má stoupající tendenci. Konkrétně za letošní první kvartál máme oproti loňskému patnáctiprocentní navýšení a celkem jsme zaznamenali 900 000 ubytovaných osob, z toho 250 000 ze zahraničí. My ale nechceme usnout na vavřínech, a proto jsme další rozvoj cestovního ruchu v regionu podpořili téměř pěti miliony korun v systému destinačního managementu turistických oblastí pro letošní a příští rok. Především se to týká oblastí Beskyd – konkrétně Valašska, východu Jeseníků, Opavského Slezska, regionu Poodří – Moravského Kravařska – a Těšínského Slezska.

• **Co Vás osobně přivedlo k oblasti cestovního ruchu?**

Než jsem se začal naplno věnovat komunální a krajské politice, byl jsem ředitelem lázní. V rámci obchodních akvizic jsem se zúčastnil řady veletrhů a procesoval jsem celou Českou republiku. Zároveň jsem se dostal k řízení cestovního ruchu Euroregionu Praděd/Pradziad a má nynější pozice je vlastně vyústěním tohoto směřování.

Na krajském úřadě mám skvělý tým a velmi si také vážím pracovníků na turistických informačních centrech. Jsou obětaví a poskytují informace lidem, kteří v daném regionu chtějí pobývat, což je zpravidla spojeno s útratami, tedy i s podporou mikroekonomiky. Další významnou skupinou, která vytváří rámcovou strategii rozvoje cestovního ruchu, jsou destinační agentury. No a samozřejmě musím zmínit ještě jednu důležitou skupinu lidí, kterých si neméně považují, a to jsou podnikatelé – poskytovatelé ubytovacích, stravovacích a dalších služeb. Kvalitou poskytovaného servisu výrazně přispívají k oblíbě turistických regionů v kraji.

• **Jak byste na základě vlastních zkušeností a svými slovy pozval potenciální**



návštěvníky do Moravskoslezského kraje?

Jednoduše: Vyplatí se k nám jezdit! Jsme krajem bohatých tradic, který je znám dobrým pivem, vynikající kuchyní, srdečností obyvatel a živým folklorem. Na našem území najdete unikátní dřevěné stavby považované za perly evropské lidové architektury, krásné zámky, historická města a unikátní technické památky i exponáty – například v Technickém muzeu Tatra, v Dolní oblasti Vítkovice, v Hornickém muzeu Lanek Park či na osoblažské úzkokolejce Slezské zemské dráhy. Milovníky hudebních festivalů rozmanitých žánrů k nám pak přivádějí Janáčkovy Hukvaldy, Colours of Ostrava, Krnovské hudební slavnosti a jiné.

Domácí i zahraniční turisté míří také do míst, odkud pocházejí naši světově proslulí rodáci: zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud, hudební skladatel Leoš Janáček, fenomenální sportovec Emil Zátopek nebo skvělý malíř a ilustrátor Zdeněk Burian. Jsme krajem úrodných rovin i krásných rozhledů do slezské nížiny. Rozlehlá pohoří Beskyd a Jeseníků vybízejí k rozmanitým sportovním aktivitám i odpočinku. Osobně si v létě rád zaplavu na Slezské Hartě nebo jezdím na kole po nespočetných cyklostezkách. V zimě zase velmi rád lyžuji: vždy dokonale upravené běžecké trasy nemají chybu.

Stačí? Myslím, že je toho dost a dost, co stojí za prožití. Stále více možností k atraktivnímu pobytu bude díky projektu „Bez bariér se nám žije snáz“ k dispozici i seniorům a lidem s postižením.

Jiří Muladi

Dobré srdce Krnova

K čemu mohou být dobré koloběžky a ochota lidí nezištně pomoci

Dobré srdce Krnova – to je název akce, na které si lidé nejen užili spoustu zábavy, ale také přispěli na dobrou věc: Anetce Adámkové, která má pohybové omezení, pomohli ke sportovní tříkolce.

„Když jsme loni přemýšleli, že zpestříme lidem letní dny zábavným odpolednem, nechtěli jsme, aby to byla jen prvoplánová akce s cílem pobavit. Napadlo nás, že by mohla mít charitativní podtext a každý, kdo přijde, by měl šanci podpořit dobrou věc. Osvědčilo se to, a proto chceme akci opakovat,“ vysvětluje místostarosta Krnova Jan Krkoška.

A princip celé akce? Na náměstí byly k dispozici koloběžky a dobrovolníci na nich na stanoveném okruhu najezdí metry, které město následně promění na peníze. Zájem lidí byl obrovský a koloběžky se od začátku až do konce akce nezastavily. Výsledkem bylo 66 najetých kilometrů, za něž město věnovalo Anetce 15 000 korun, a k tomu přibýlo dalších 17 000 vybraných v charitativním stánku.

Umělecky nadaná Anetka

Anetka Adámková se narodila předčasně a s diagnózou dětská mozková obrna. Navíc u ní lékaři zjistili další přidružené nemoci, které ovlivňují její život – pohybuje se na ortopedickém vozíčku a každý den ji trápí únava a velké bolesti.



Anetka Adámková



Dobrá srdce zaplnila krnovské náměstí

Anetka „chodí“ do běžné základní školy, která se jí snaží vycházet vstříc. Navštěvuje tady i kroužek stolního tenisu a zpívá v dětském sboru. Zpěv má velmi ráda. Umí také nádherně kreslit a už šestým rokem navštěvuje výtvarný obor na Základní umělecké škole v Krnově,

přičemž ve stejné škole absoljuje i výuku sólového zpěvu.

„Vždy, když jdeme na nějaké vystoupení, velmi se těšíme. Dělá nám velkou radost vidět ji spokojenou mezi ostatními,“ říká s povděkem maminka Anetky. ■



Anetka Adámková (jako Šípková Růženka) se na školní přehlídce princezniček stala nejsympatičtější princeznou v kategorii „Miss princezna“

Ostrava – město kultury

Ostrava, bývalé sídlo Severomoravského kraje, byla po dlouhá desetiletí vnímána zejména jako jedno z hlavních průmyslových center naší republiky. Město práce, uhlí, železa a oceli. Neoplývá velkým množstvím historických památek ve srovnání s jinými významnými českými, moravskými a slezskými městy. I přes devastující účinky dlouholeté důlní činnosti se několik pamětihodností v centru města a přilehlých městských částech dochovalo do dnešních dní. K těm nejstarším patří Slezskoostravský hrad, stará renesanční radnice, archeologická lokalita na vrchu Landek v Petřkovicích, měšťanské domy na Jiráskově náměstí, tzv. „Kučím rynku“, dřevěný kostelík v Hrabové, měšťanská čtvrť Přívoz, Vítkovice nebo Mariánské hory.

Proměny

S rozvojem průmyslu došlo na přelomu 19. a 20. století k proměně Ostravy z provinčního městečka na velkoměsto. S tím souvisí i stavební rozkvět. Vznikají historizující, secesní, funkcionalistické, kubistické a konstruktivistické objekty bank, obchodních domů, správních budov, kostelů, ale také divadel, galerií a kulturních domů. Součástí života horníků, hutníků, valcářů, dělníků se kromě těžké práce stala také kultura. K těm stěžejním místům patřilo Moravskoslezské národní divadlo (dříve Divadlo Antonína Dvořáka), divadlo J. Myrona, Bezručovo divadlo, Divadlo loutek, Dům kultury Vítkovic, kino Vesmír či Elektra. Ostravané začali navštěvovat galerie, výstavy a muzea. Galerie výtvarných umění, Ostravské muzeum, Hasičské muzeum, Výstaviště Černá louka jsou dodnes dobře fungujícími kulturními „svatostánky“ města.

Po roce 1989 nastal obrovský „boom“ v kultuře průmyslové metropole. Vzniklo velké množství nových galerií, klubů (klub Parník), zpřístupněna byla vyhlídková věž Nové radnice. Z poddolované ruiny Slezskoostravského hradu se stal jeden z nejnavštěvovanějších cílů rodinných a školních návštěv. Dochází k modernizaci zoo v Michálkovicích, vznikají soukromá muzea, např. muzeum citer, galerie Mlejn, muzeum hraček OD Prior na Masarykově náměstí.

Ještě mnohem dříve se začalo s realizací myšlenky na vytvoření komplexu technických muzeí a průmyslových skanzenů. Areály dolů, hutí, válcoven se proměňují na prohlídková a zážitková centra. Mezi první patří Důl Michal v Ostravě-Michálkovicích, Landek Park v Petřkovicích.



Nová radnice s bezbariérově přístupnou vyhlídkovou věží

Dolní oblast Vítkovice

Dolní oblast Vítkovice má mezi technickými památkami zcela výjimečné místo. Malý a velký svět techniky zahrnuje ojedinělý soubor dolu Hlubina s těžní věží, koksovnu, třídírnou uhlí, vysokou pecí, elektrorozvodnou, trojhalím atd. Kromě obvyklých prohlídek se zde konají workshopy, koncerty a sympozia. Se vznikem Ostravské univerzity dochází ve městě i k větší frekvenci studentů a se studenty se pojí i kulturní život. V Dolní oblasti Vítkovice se každoročně koná hudební festival Colours of Ostrava, který přitahuje mládež a studenty z celé Evropy, ale i hudební a festivalové fajnšmekry středního věku, seniory i lidi s postižením.

Kulturní centra a moderní architektura

Ostravské kostely se stávají kromě bohoslužeb místy duchovní a varhanní hudby a recitace, např. kostel sv. Václava nebo katedrála Božského Spasitele. Slezská Ostrava má své kulturní epicentrum v expozici Keltičkovy kovárny s výstupem na bývalou haldu Ema. Na své zmrtvýchvstání stále čeká hladnovská věž s bývalou vyhlídkovou restaurací a řada hornických a dělnických kolonií na mnoha místech Ostravy. I ty patří ke kulturnímu dědictví města i země a zaslouží si péči a obnovu. Totéž platí o sochařské výzdobě průčelí některých významných budov v centru města (Elektra, Nová rad-



Slezskoostravský hrad je z velké části bezbariérový

nice, sídlo ČSOB atd.).

Milovníci moderní architektury si přijdou na své nejenom při procházce centrem města, ale rovněž při návštěvách městských částí Vítkovice s cihlovou zá-



Zcela bezbariérové muzeum v ostravské Staré radnici poblíž Černé louky



Bezbariérové Divadlo loutek poblíž výstaviště Černá louka



Zcela bezbariérový pavilon A na Výstavišti Černá louka



Ostravské zoo udělalo kus dobré práce v oblasti bezbariérovosti

stavbou, Poruba s tzv. „věžičkami“ na Hlavní třídě.

Ostrava žije

V nedávné době vznikly ve městě dvě zcela nové expozice. Tou první je stálá expozice železničního muzea na nádraží Ostrava střed s modely a železničními exponáty a časová výstava historických motocyklů v pavilonu C na Výstavišti Černá louka. Zde sídlí i expozice MINIUNI s modely významných historických světových staveb.

Je patrné, že v bývalém „srdci“ průmyslu u nás a v dnešním moderním centru Moravskoslezského kraje se pořád něco děje. Je potěšitelné, že v tomto trendu nepokulhá ani kulturní život. Ostrava se stala po letech i jedním z významných středisek kultury v České republice.

Pro handicapované návštěvníky je tou nejpodstatnější informací to, zda jsou všechny uvedené expozice přístupné i pro ně. Zrakově postižení bez pohybového omezení jsou v tomto směru přece jenom zvýhodněni. Pokud jde o samotné prohlídky, ve většině případů je možné po domluvě se zřizovateli domluvit alespoň částečnou haptickou prohlídku.

Pro lidi s tělesným postižením zůstává základním problémem přístup, vstup či pohyb v prohlídkovém objektu. Některé expozice mohou absolvovat na ortopedickém vozíku kompletně, některé částečně. Dnes už se naštěstí vždy najdou ti, kteří přispěchají s pomocí – ať už verbální nebo i fyzickou.

Kultura a umění mají sloužit všem. Ostrava se v této oblasti otevírá i lidem s nejrůznějším druhem zdravotního postižení.

Mgr. Milan Linhart

Ilustrační foto: internet



Expozice stavebních miniatur Miniuni má venkovní a vnitřní expozice



Dům kultury Vitkovic



Bezbariérová hala Gong v Dolní oblasti



Muzeum hraček v obchodním domě Prior



Bezbariérové Divadlo Antonína Dvořáka poblíž Výstaviště Černá louka

PRAHA plná zážitků

Reportáž Michala Pospíšila

„V Praze je blaze“ – již několikrát jsem do VOZKY o Praze psal. Studoval jsem tu v JÚŠ a na EA na Hrusické ulici. Rád se do Prahy vracím. Mému návratu (od podzimu) předcházela domluva s plzeňskými kamarády, kteří se po studiích přesunuli do Prahy. Už mají děti a já mám příležitost být za „strýčka s hračkami“. Musím napsat, že jsem tomu víc než rád, protože své děti nemám...

Z Českého Krumlova na lokálce vše klaplo (po objednávce u ČD) – ochotný strojvedoucí mě naložil i vyložil, a v pražském rychlíku jsem poprvé zažil cestování s běžnými (viz foto) cestujícími. Sláva integraci! Bezva, můj mechaníček projel dveřmi a stačilo jen sklopit sedačku.



Sir Nicholas Winton

Na hlavním vlakovém nádraží jsem se ještě musel podívat na dva památníky z druhé světové války, kdy sir Nicholas Winton zachránil 669 českých židovských dětí. Jeden je s dětmi a kufrem (odhalený 1. 9. 2009) a druhý (odhalený letos) je věnován židovským rodičům, kteří své potomky poslali v roce 1939 vlakem do Anglie, aby je zachránili před smrtí v koncentračních táborech. Památník stojí v podchodu, který vede k vlakovým nástupišťům. Tvoří jej replika dveří vlaku s odlitky rukou dětí a rodičů. Právě tato vzpomínka, jak rodiče i děti tiskli ruce na sklo, je pro pamětníky nejsilnější. Výplň do dveří vyrobil sklář Jan Huňát. Obdivuji sira Wintona, dokonce znám jednu zachráněnou paní. Je to Rúth Hálovou (od nás z Holubova), kterou jsem poslouchal v r. 2012 na besedě v česko-krumlovském muzeu.



Báječné setkání



Památník – odjezd židovských dětí

Ještě maličkost – potěšila mě plošina na výstupu, kde mě před lety čekala mamka při návratu z turnajů v boccie. Bylo to složité, dnes už ne...



Setkání

Znova jsem využil ubytování v Křesťanském domově mládeže u sv. Ludmily na Vinohradech (ližiny a výtah k dispozici) a vyrazil za „umanutými“ cíli. Mohu doporučit nedalekou restauraci v „Zapomenutý čas“ v Anglické ulici s velkými fotografiemi prvorepublikových filmových hvězd (Burian, Beneš, Mandlová, Baarová...), báječnou obsluhou a zajímavým jídelníčkem. Jen u vchodu je velký schod, ale ve dvorku je posezení venku. Odtud už je kousek do Havlíčkových sadů na plánované setkání se známými. To dopadlo víc než dobře – nakonec se nás



V Havlíčkových sadech u fontány

v Havlíčkových sadech sešlo dvanáct včetně čtyř malých dětí. Krása...

BODY The Exhibition

Musím se přiznat, že výstava BODY The Exhibition mě nalákala až v momentě, kdy jsem na internetu (DVTV) zaregistroval rozhovor starosty Prahy 7 a mluvčí výstavy – šlo o etiku, snad i neúctu a pohrbívání těl... O tom ale psát nechci.

Výstava v Holešovicích – metrem vyjede vozičkář výtahem. Dříve rušné místo (Matějská pout'), nyní nostalgické a snad i smutné nabízí, podle mého názoru, neotřelý pohled na lidské tělo. Výjimečnost. Možná tak v roce 1600 působila i první pitva lidského těla v Praze, kterou provedl lékař Ján Jesenský...

Nejvíce mě uhranula soustava vlasečnic, žil... zkrátka, když se odřeme, řízeme – krvácíme. Nos a ucho jsou tak prochnuté vlasečnicemi, že se krev jen hrne. Lidským plodům jsem se raději vyhnul, ale možná by je měly vidět všechny ženy, které usilují o interrupci nebo i ty, které během těhotenství kouří či pijí alkohol...

Lidské tělo rozřezané na pláty bylo uhrančivé. Kdo v ženském prsu našel bulku, je báječný; kdo si vyzkoušel masáž srdce jak u dospělého, tak u dítěte, má můj obdiv. Osvěžení poskytlo občerstvení u plaveckého bazénu (má 25 m) – báječné posezení venku a vstřícná obsluha.

Ples upírů a Gott, my Life

Večer jsem zhlédl poslední muzikál Ples upírů v Goja pyramidě, také na výstavišti v Holešovicích. Musím přiznat, že mě zajímala Natálie Grossová v jedné z hlavních rolí – prý se chystá do USA – je báječná, talentovaná a asi ji znáte ze seriálu Přístavy, který vysílá TV Prima. Vozičkář se tady dostane všude...

Druhý den jsem neodolal výstavě „Gott, My Life“ na lodi Big Media (začala 8. 6. a skončí 30. 9.). Karla Gotta měla ráda má prababička (roč. 1920), babička (roč. 1942), má ho ráda i mamka (roč. 1966) a vlastně i já mám rád jeho písničky. Spíš zvědavost, trochu i obava – vždyť pořád žije – dostal se ze zlé nemoci a dál koncertuje. Nazpíval mnoho zahraničních hitů, přemohl těžkou nemoc, stále má své publikum, zkrátka je stále báječný.

Na loď vám s vozíkem pomohou a zkrátka už vás na výstavě přivítá jeho hlas. Poznám jsem hodně nádherných fotek a jsem moc rád, že pořád zpívá. Mnou poslední zaregistrovaná hudební záležitost v souvislosti s ním je muzikál Sagvana Tofiho v hudebním divadle Karlín „Čas růží“ – podle názvu jedné z jeho přezpívaných písní (originál Toma Jonese – Delilah).



Výstava BODY The Exhibition



Havlíčkovy sady – já s asistentkou

Amalaine

V Praze jsem se po letech rád setkal i s kamarádkou Amalaine – správně tušíte, že je cizinka, navíc tlumočnice – umí arabsky, francouzsky a anglicky, je světoběžnice a já ji moc rád poslouchám, má totiž nadhled a hodně toho ví. Vyšehradskou bezbariérovou restauraci v ulici

Na Pláni, kde jsme se setkali, mohu opět jen doporučit.

Domů jsem jel unavený, ale nadmíru spokojený...

pospmichal@email.cz

Prahou na vozíku

Zajed'te si na unikátní zámek Fryštát v Karviné

V letošním roce – do konce května – obsloužilo vozidlo ALDIO z Ostravské organizace vozičkářů 741 osob s postižením. Počátkem června se díky němu vydaly na výlet i tři vozičkářky s doprovodem. Prohlídka empírového zámku ve Fryštátě se všem moc líbila.

„Impulz k výletu dala paní Adamčíková s tím, abych sehnala další účastníky. Přiznávám, že zpočátku jsem se zdráhala, protože se mi moc nechtělo přesvědčovat jednotlivé zájemce, kteří by připadali v úvahu, říká vedoucí střediska ALDIO Marie Báňová. „Ale měla jsem osobní zkušenost, že v blízkém okolí Ostravy je pěkný zámek, který není vybrakován nebo jenom dovybaven, a už tehdy jsem se zajímala o možnost prohlídky pro vozičkáře. Na návštěvníky s postižením jsou tam připraveni, a když jsem vylíčila půvab benátských lustrů, zrcadel, gobelínů a porcelánu, s účastí na výletě nebyl problém. Kromě Hany Adamčíkové se přihlásila Eva Slečková a Zdenka Březinová s jejich doprovodem.“

Rekonstrukce se povedla

Zámek Fryštát je jedinečnou památkou svého druhu. Založila ho (na místě vyhořelého dřevěného hradu v gotickém slohu) knížecí rodina těšínských Piastovců ve 14. století. Posledními majiteli byl hraběcí rod Larisch-Mönnichů, který měl významné postavení u císařského dvora a byl spřízněn s císařovnou Alžbětou zva-



Vozičkářky zleva Eva Slečková, Hana Adamčíková a Zdenka Březinová

nou Sissi.

Od roku 1997 je zámek po rozsáhlé rekonstrukci přístupný veřejnosti, přičemž jedna z jeho reprezentativních místností slouží i ke konání svatebních obřadů a příležitostných koncertů komorního charakteru. Pro vozičkáře zde mají připraven schodolez a bezbariérové toalety.

Vozičkářům je přístupná I. zámecká trasa v hlavní budově zámku, V. okruh ve výstavní síni a sklepení a VI. okruh –

prohlídky s tajemnou postavou. Jejich účast se musí dohodnout předem (včetně vstupu asistenčního psa). Bezbariérový vstup má i III. trasa – expozice Národní galerie ve vedlejší budově Lottyhaus. Prohlídka děl výtvarného umění je přístupná celoročně.

Více informací a návštěvní doby najdete na www.zamek-frystat.cz. Rezervace prohlídek: úterý–neděle od 10 do 16 hodin na tel. 596 387 340.



O dopravu se postaralo speciální vozidlo ALDIO ostravských vozičkářů

Letní gurmánské hody i pro vozíčkáře a lidi s postižením

V olomouckém rozáriu můžete s rodinou či přáteli grilovat s plným servisem

Chcete si s přáteli či rodinou vlastnoručně ugrilovat voňavou dobrotu, aniž byste s tím měli dopředu zbytečnou práci a starosti? A co takhle lukulské hody uprostřed zeleně a přitom přímo v centru města? V Olomouci žádný problém! Společnost Výstaviště Flora Olomouc nabízí zájemcům z řad veřejnosti v jí spravovaném rozáriu v sousedství Bezručových sadů dva samoobslužné grily. Stačí zavolat, objednat se a pracovníci Flory už nachystají vše pro vaši pravou a pohodovou grilovačku.

Dvojice samoobslužných grilů je milovníkům zahradních pikniků k dispozici od května, kdy se v olomouckém rozáriu po zimní pauze otevřel rovněž stánek s občerstvením pro všechny návštěvníky. Rozárium u Bezručových sadů je vlastně docela netradiční růžová zahrada v prostředí přísně geometrických betonových polí, což je u nás unikum.

„Rezervace grilování je opravdu jednoduchá. Stačí se dopředu ozvat telefonicky či mailem a nahlásit termín, počet osob a suroviny, ze kterých se bude grilovat. My už pak všechno na místě připravíme, a to včetně paliva na otop. Samotná příprava dobrot už ale bude na účastnících pikniku,“ vysvětluje Milan Šprucek, vedoucí „restaurace a“, která je ve správě Výstaviště Flora Olomouc a samoobslužné grily i stánek s občerstvením v rozáriu provozuje.

Vstup je zdarma

„Platí se jen za objednané potraviny a technické zajištění grilu včetně paliva,“ dodal Šprucek. Během grilování je rozárium normálně otevřené i pro ostatní návštěvníky a grilovat mohou v jednom termínu hned dvě „party“ zároveň.

Objednat grilování v rozáriu si mohou zájemci na telefonním čísle 735 799 275 nebo prostřednictvím e-mailové adresy



restaurace@flora-ol.cz. Rozárium je otevřené od dubna do října každý den od 9.30 do 18 hodin mimo pondělí.

Grilované dobrotky však v rozáriu můžete koupit i hotové bez nutnosti zapojit se do jejich přípravy.

„Kolektiv naší restaurace griluje pro zájemce vždy v pátky a soboty odpoledne a večer. Těšit se můžete na maso, ale třeba i sýry či ryby,“ prozradil Milan Šprucek.

Prostředí olomouckých městských parků, botanické zahrady a rozária je bezbariérově přístupné, vzhledem k rozloze a některým omezením je vždy vhodné navštívit je s doprovodem. A nejlépe takovým,

který díky svému kuchařskému umění dokáže uspokojit vaše chuťové buňky. V rozáriu je k dispozici kontejnerové sociální zařízení, do kterého vám bude muset pomoci doprovod či asistent. Plánuje se výstavba stálého sociálního zařízení i pro imobilní návštěvníky.

Pokud se chcete bez potíží pohybovat po Olomouci na ortopedickém vozíku, bude se vám hodit bezbariérová mapa města, kterou najdete na <http://prorodinu.olomouc.eu/pristupnost/bezbarierova-mapa>.

(red)

Zdroj a foto: Mgr. Adam Fritscher
Výstaviště Flora Olomouc, a.s.



Expedice, na kterou se nezapomíná

Zdolávání alpských ferrat, sjíždění řeky, horské a cyklistické túry



Deset dní nabitých cestovatelskými a sportovními zážitky mají za sebou účastníci květnové Expedice Přes Bar, kterou pro osoby s postižením uspořádali studenti katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Devítka lidí s postižením si v Alpách vyzkoušela zdolávání ferrat nebo sjíždění řeky, vydávala se na horské či cyklistické výlety, ale hlavně – překonávala sama sebe.

„Zjistila jsem, že zvládám jet na lodi a pádlovat bez jakéhokoli uzpůsobení pro vozičkáře. Jinak se nedá říct, co mě bavilo nejvíc, všechno bylo dokonale a studenti nám všem skvěle pomáhali. Velkým přínosem pro mě bylo také to, že jsem mohla poznat život ostatních účastníků s jiným postižením a vidět, jak si každý dokáže život užívat,“ uvedla po návratu vozičkářka Monika Valachová.



Překonat sám sebe

Další z vozičkářů, Eustach Janoušek, který vedl kroniku expedice, se zase pořadatelům svěřil, že po příjezdu domů vyhledával samotu.

„Chtěl jsem vstřebat vše, co jsem zažil. Znovu a znovu jsem si promítal den po dni, abych nezapomněl na žádný okamžik. Vše jsem si uložil do své paměti a až potom jsem vyprávěl svým blízkým a známým zážitky z cesty. Podrobně jsem jim líčil den po dni a znovu a znovu mi vše plynulo před očima.“

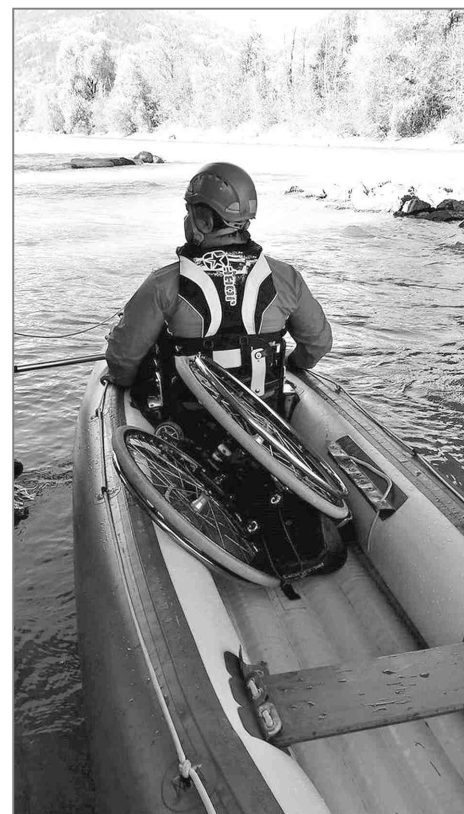
Expedice mu dala možnost více poznat sám sebe a utvrdit se v tom, že možnosti člověka jsou neomezené, pokud sám chce.

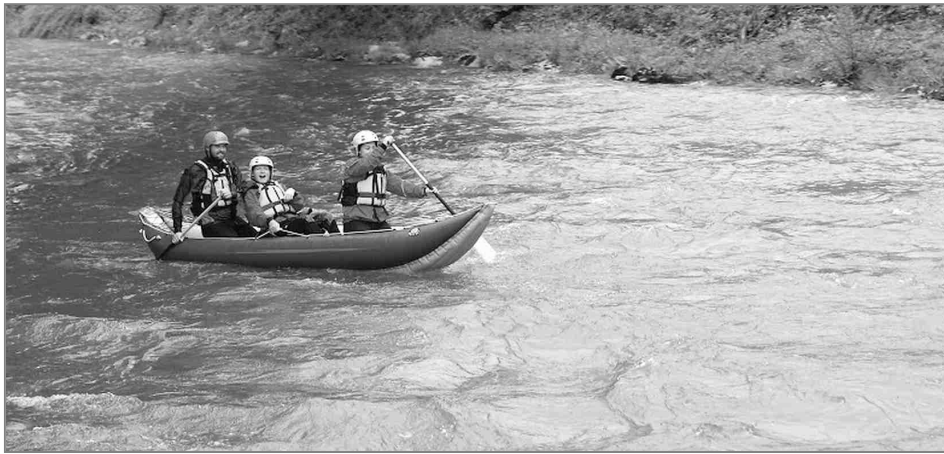
„Musím přiznat, že jsem si hrábl až na dno svých sil, ale nevzdal jsem to a opravdu překonal sám sebe a vytyčeného cíle jsem dosáhl. Díky tomu jsem poznal, co ve mně je a jaký opravdu jsem.“

Poznal jsem partu úžasných lidí, kteří se po dobu deseti dnů stali mými přáteli a tato přátelství přetrvávají dodnes. Také jsem poznal krajiny a lidi, kteří v nich žijí, nádhernou přírodu i rozmanitost počasí. Na expedici nikdy nezapomenu,“ prozradil.

Rekordy ve švýcarském kempu St. Cassian

Prvním cílem osmatřicetičlenné výpravy byla Solná komora v Rakousku, kde účastníci poznávali a využívali možností k turistickým a pohybovým aktivitám v okolí jezera Wolfgangsee. Poté se přesunuli do Švýcarska, kde mimo jiné





měli možnost vidět unikátní vysokohorskou železnici nebo krmit ochočené veverky. Zároveň zde zaznamenali expediční rekordy.

„Kemp St. Cassian u městečka Lantsch/Lenz byl nejvýše položeným, ve kterém jsme během expedice spali, jeho nadmořská výška činí 1450 metrů nad mořem. V tomto kempu jsme také hned první noc pokořili teplotní rekord expedice, venku bylo šest stupňů pod nulou. Výškového vrcholu expedice jsme ale dosáhli v Schatzalpu nad Davosem, to jsme byli 2 000 metrů nad mořem,“ uvedla jedna z organizátorek Kateřina Faltusová.

Čirá radost

Ze Švýcarska se pak výprava vydala přes Lichtenštejnsko, kde si účastníci prohlédli hlavní město Vaduz, a přes zastávku u německého Königsee pak jeli domů.

„Věřím, že nás expedice všechny profočně posunula o obrovský kus dál. Samozřejmě že se vyskytly i nedostatky či

problémové situace, ale získané zkušenosti nás budou určitě provázet po zbytek života,“ doplnil hlavní studentský organizátor expedice Michal Šmíd.

Jako zásadní prožitky vnímá úsměvy, nadšení a radost účastníků z absolvovaných aktivit. „Nejsilnější okamžik pro mě byl asi aplikovaný fotbalík na závěr programu, kdy jsme na hřišti hráli společně s účastníky, ať už to byli vozičkáři v brance či nevidomí v poli,“ dodal.

Expedice Přes Bar(iéry) je vzdělávací projekt, jehož prostřednictvím studenti navazujícího magisterského studia pomáhají osobám s postižením překonávat bariéry a posouvat své vlastní hranice. Uspořádání letošního ročníku vyšlo na 300 tisíc korun. Část z těchto nákladů platili sami účastníci, část získali organizátoři od sponzorů, mimo jiné i díky kampani na crowdfundingovém portálu Nakopni.Mě. Pomohla také sbírka na cestovatelských besedách v rámci programu Olomouckého Majálesu Univerzity Palackého. ■



Z expediční kroniky

Letošní Expedice Přes Bar se zúčastnil i vozičkář Eustach Janoušek. Organizátoři ho oslovili s prosbou o vedení expediční kroniky – a zde je část z ní:

Devátý den. Náš odvážný mančaft byl rozdělen do dvou skupin. Ta první zvolila pěší túru k jezeru Königssee. Druhá skupina cestovala ke stejnému místu, ovšem v podobě cykloturistiky, což byla pro mnohé z nás cesta náročná a vyčerpávající.

Vzhledem k tomu, že přšlo a cesta byla mírně kluzká, dalo cyklistům, i mě na handbiku, značnou práci udržet se ve vymezených koridorech. Na samém počátku cesty se dokonce zdálo, že to někteří z nás vzdají a vrátí se se svěřenou hlavou zpět do kempu. Poté ovšem nastal zlomový okamžik a ti, kteří se podceňovali, dostali nový impulz a přes svůj pot, slzy a nadávky zdárně dorazili k cíli naší cesty u malebného jezera. Tady jsme strávili společný čas prohlídkou místní promenády a nákupem bavorských suvenýrů. Následovala cesta zpět do kempu, kde jsme si uvařili oběd a těšili se na odpolední program. A hurá, vysvitlo nám sluníčko...

Odpoledne vyplňovala spousta her a pohybových aktivit na hřišti, kterými jsme si naplno užívali poslední krásné chvíle této expedice. Úžasný byl mini fotbalový zápas mezi Českou republikou a tamějším obyvatelstvem. Nutno poznamenat, že každý dal do svého výkonu to nejlepší, co v sobě měl, a právě to bylo a stále je cílem této expedice. Jedna skupina se ještě odhodlala na ferratový výstup. Řečeno krátce a dobře, každý z nás si v tento den splnil své přání a jeho osobnost se posunula zdatným krokem vpřed.

Po tomto vydatném sportovním a pohybovém zápolení jsme se vydali do příjemné hospůdky, kde jsme úspěšně vyhráli náš boj nad typickým německým šniclem (řízkem) a měli i dostatek času si pokecat, jak je u nás Čechů zvykem, nad sklenicí piva. Poté jsme se opět vydali do svého provizorního bydliště, kde jsme si v přátelském kruhu povídali o všem, co jsme za těch pár dnů zažili, s čím jsme bojovali a nad čím jsme zvířezili. Stali se z nás přátelé a to je myslím druhý nejdůležitější bod této expedice.

A ten nejdůležitější bod expedice je to, že si každý z nás uvědomil, za co stojí, že i se svým postižením může dokázat velké věci, sáhnout si na dno a zjistit tak, že ve svém nitru má tisíckrát větší sílu, než by si dokázal představit. Teď už každý z nás snad ví, že právě touto vnitřní silou může inspirovat naši společnost a svět k lepším zážitkům...

Okolo Třeboně...

Reportáž Michala Pospíšila z lázeňského pobytu

...pasou se tam koně... Sice jsem cestou na týdenní pobyt v tamějších lázních žádné neviděl, i když mnou rezonovala slova známé lidovky celou dobu, ale to mohlo být „dílem náhody“.

Stává se ze mě „člověk lázeňský“. Mám-li dopřát smysluplný odpočinek sobě i své asistentce, volím lázně. Začalo to týdenními pobyty ve Františkových Lázních, ve Vráži u Písku a přes letní pobyt v Hodoníně hrazený pojišťovnou (o zážitky ze všech tří jsem se již ve VOZKOVI podělil) jsem dospěl až k letošní jarní Třeboni.

Lázně Aurora

Autem je to od nás hodinka cesty a s parkovací kartou ZTP je parkování u vchodu do lázní Aurora zdarma. Na recepci jsme vyslechli první informace, získali čip, který otvíral leckteré dveře, pouštěl do jídelny (dobroty kuchařů byly zážitkem každého dne) i do treboňského bazénu. Vstřícná lékařka mi změnila dvě procedury (vzhledem k mému postižení by byly spíš přítěží) z již zaplaceného balíčku Refresh, takže nezbyvalo než se těšit. Ohledně balíčků jsem se informoval a vím, že příště bych raději zavolal, sjednal termín i zaplacení pobytu a až dodatečně – při vstupní lékařské prohlídce – domluvil procedury.

Lázně připomínají panelový dům. Vozíčkáři ve všech chodbách pohodlně projedou a na mechanickém se vejdou



Rybník Svět

i do výtahu (elektrický by měl asi potíže). Na vodoléčbě mají zvedák do vany, na masážní stůl se s pomocí člověk také dostane, i v bazénu plavčíci pomohou. Chcete-li si zaplavat, do a z bazénu se dostanete zvedákem, ale oba perličkové (masážní) bazénky musíte oželet – jeden má dokonce schody. Pokoje jsou pohodlné, některé s balkonem, ale do koupelny se na vozíku nedostanete – dveře by se

zvládly natěsno, ale pak už není místo ani na otočení se k umyvadlu. Ještě že je WC zvlášť a s madlem ve zdi...

Třeboň pohladí tělo i duši

Hotelový komplex Aurora má tu výhodu, že na procedury i do bazénu zvládnete jít v županu (byl v ceně balíčku). Při nepříznivém počasí se tedy nemusíte strojit ven ani se obávat, že prostejdnete. Já to v březnu opravdu ocenil.

V Třeboni jsou ještě jedny lázně – tzv. Bertiny, které sousedí se zámeckým par-



Vodoléčba – v pozadí zvedák



Balkonové posezení na jarním sluníčku



Nádvoří třeboňského zámku

kem, ale pro vozíčkáře nejsou uzpůsobené vůbec.

Třeboň však skýtá báječné kulturní vyžití – nejen kino, Divadlo J. K. Tyla, v létě koncerty, prohlídky zámku, Schwarzenberské hrobky, kostela a kláštera, galerií i muzeí (třeba Domu přírody Třeboňska, Domu Štěpánka Netolického).

Sportovci tady využijí bohatou síť cyklostezek, báječné jsou procházky kolem rybníků. Byl jsem v lázních na začátku letošního března, kdy byla premiéra českého filmu Masaryk s Karlem Rodenem v hlavní roli (při předávání Českých lvů získal dvanáct cen). Takže jsem toho využil a nelitoval jsem – film se mi líbil, ale zcela mě okouznil do modra laděný, ne příliš velký kinosál s postranním bezbari-



U Schwarzenberské hrobky



Premiéra filmu Masaryk

érovým vchodem a báječnou kavárnou.

Týden utekl jako voda a slogan na všech lázeňských propagačních „Pohladi tělo i duši“ do puntíku splnil, co avizoval. Třeboň doporučuji všem a rád se tam někdy vrátím.

pospmichal@email.cz



Venkovní posilovna v areálu lázní

Tip na výlet

Projeďte se na bezbariérové lodi Hendy

Předseda NRZP ČR Václav Krása se na konci května v přístavišti Petrov na Baťově kanále zúčastnil slavnostního pokřtění bezbariérové lodi Hendy. Loď je určena přibližně pro 3–4 osoby na ortopedických vozících, a to v závislosti na tom, zda se jedná o elektrické či mechanické vozíky (záleží na váze). Jedná se o robustní plavidlo vybavené nájezdovou plošinou, která usnadní vozíčkářům vjezd na palubu.

Po kanále je možné dojet až do Otrokovic, což je asi 50 kilometrů dlouhá trasa. Zájemci si mohou loď vypůjčit na čtyři hodiny, což je vhodná doba k doplutí z Petrova do Veselí nad Moravou i s jeho prohlídkou. Nebo na osmihodinový celodenní výlet se zastávkou ve Strážnici. Loď je velmi lehce ovladatelná a po zaskolení ji může řídit i laik. Samozřejmě, že je trochu problém, pokud by lidé na vozících chtěli loď opustit mimo přístaviště Petrov. Vzhledem k tomu, že má výstupní prostor pro vozíky sklopný v několika polohách, je možné v případě nízkého břehu vystoupit rovnou i mimo přístaviště. Přístaviště Petrov je bezbariérově upravené, a to včetně sociálního zařízení. Trasa vede lužním lesem, ale i různými městy. Na trase mezi Petrovem a Otrokovicemi je celkem 11 plavebních komor k překonání výškových rozdílů.

Problém samozřejmě bude, jako všude jinde, s ubytováním, ale v okolí jsou penziony, kde by se našlo i bezbariérové prostředí. Loď je potřeba si objednat minimálně čtyři dny předem, a to přímo u provozovatele lodní dopravy.

Všechny důležité údaje najdete na www.vodni-turistika.cz. Pro více informací o podmínkách zápůjčky lodí a případné rezervace můžete provozovatele kontaktovat na telefonním čísle 732 288 960, popřípadě emailem na vojtek.petrov@seznam.cz.

NRZP ČR, (red)



RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství **BEZ BARIÉR**
Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



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

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!!
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!
RADVANICE
A BARTOVICE

OSTRAVA!!!
PORUBA

OSTRAVA!!!
Nadace rozvoje Zdraví

Kontakty

- **Telefony:**
596 914 660 (11-12 hod. po-pá)
596 131 202 (11-12 hod. po-pá)
uvedená doba bez záruky
- **e-mail:**
poradnaooov@seznam.cz
dvorvoz@seznam.cz
- **Korespondenční adresa:**
Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh
- **Osobní kontakt** (nutná telefonická objednávka)

Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu letos podporují:

Statutární město Ostrava, městské obvody Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz a Nadace Rozvoje zdraví.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Bezbariérová kabina WC na fotografii níže – byť minimálních rozměrů – určitě mohla v době kolaudace splňovat skoro veškeré platné předpisy bezbariérového užívání staveb.



Pak ale někoho napadlo, že v bezbariérovém WC lze umístit přebalovací pult. Zapomněl ale na to, že přebalovací pult nesmí zužovat šířku manipulačního prostoru! V případě sklopného přebalovacího pultu se musí manipulační prostor zvětšit minimálně o 20 cm a v případě pevného

přebalovacího pultu dokonce minimálně o 60 cm.



V žádném případě nesmí být pevný přebalovací pult umístěn vedle klozetové mísy, jako je tomu v tomto případě! Přístup k míse z boku musí mít minimálně 80 cm.

Takže na závěr je těžké určit, komu tato kabina bude vyhovovat. Lidé na vozíku z ní určitě nebudou mít radost...

Foto: Lucie Filipčíková, text (mf)

Co možná nevíte

V centru Ostravy na náměstí Msgre Šrámka stojí katedrála Božského Spasitele, která byla velmi dlouho nepřístupná pro vozíčkáře. Od července 2016 je u hlavního vstupu šikmá schodišťová plošina, která je opatřena euro zámekem. Na plošině je zvonek, kterým můžete přivolat obsluhu.



V informačním stánku v katedrále mi sdělili, že zvonek zvoní v zákristii a infostánku, odkud přijde obsluha plošiny.

Věřící vozíčkář, který má zájem o bohoslužbu, se musí dostavit 20–30

minut před jejím zahájením, aby nerušil přípravy.



Návštěvníci mohou využít také zpovědní službu, která probíhá od úterý do soboty, dle rozpisu na webových stránkách Biskupství ostravsko-opavského (www.doo.cz)

Katedrála Božského Spasitele je otevřená pro turisty denně mimo pondělí a státní svátky – út-so 8.15–12.15, 13.15–17.15 h., ne 13–18 h.

Kontakt: Mgr. Petra Košáková, tel.: 730 588 112, katedrala@doo.cz, www.farnostmostrava.cz.

Foto, text: Tomáš Dvořák

Přístupnost objektů

Informace o bezbariérových přístupech na magistrátu a úřadech městských obvodů naleznete na stránkách Statutárního města Ostravy v odkaze:

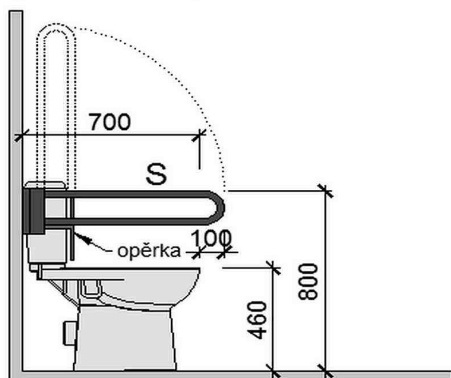
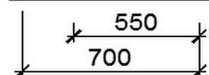
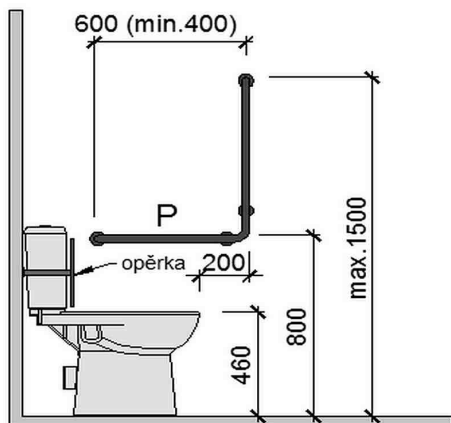
<http://www.ostrava.cz/cs/omeste/bezbarierovy-pristup>.

Další výsledky z mapování přístupnosti objektů naleznete na stránkách Bez bariér:

<http://bariery.xf.cz>.

Bezbariérová WC

Prinášíme další vzor osazení WC mísy, abyste věděli, jak jednotlivé komponenty zabudovat výškově.



P – pevné madlo
S – sklopné madlo

- Mezi čelem klozetové mísy a zadní stěnou kabiny WC musí být nejméně 700 mm.
- Prostor okolo klozetové mísy musí umožnit čelní, diagonální nebo boční nástup.
- Při umístění klozetové mísy u stěny musí být madlo na stěně pevné, přesahující mísu o minimálně 200 mm a ve výši 800 mm nad podlahou.
- V případě instalace klozetové mísy s možností najetí z obou stran (např. WC kabina s využitím asistence) musí být po obou stranách klozetové mísy sklopná madla ve vzájemné vzdálenosti 600 mm a ve výši 800 mm nad podlahou, přesahující mísu minimálně o 100 mm.
- Pro slabozraké osoby je důležitý vizuální kontrast zařizovacích předmětů (např. umyvadlo a mísa WC a jejich ovládacích prvků) vůči povrchu stěn.
- Nejmenší rozměry kabiny WC s využitím asistence jsou 2 200 mm × 2 150 mm se zachováním manipulačního prostoru o průměru 1 500 mm, u změn dokončených staveb nejméně 1 600 mm × 1 600 mm.
- V kabině WC musí být umístěna klozetová mísa, umyvadlo, mýdelník, zrcadlo, háček na oděvy, odpadkový koš, držák na toaletní papír a papírové ručníky.

Text a obrázek. (mf)

*Připravili Mirek Filipčík
a Tomáš Dvořák*

Z historie



Rakousko-uhersí vojáci cvičí chůzi s protézou
Vojenská nemocnice v Budapešti, cca r. 1916

EAMES TRICYCLE CO.

Manufacturers and patentees of the very latest designs of Tricycles for the crippled Also Tricycles for those who would



like the pleasures of cycling and do not ride the bicycle. Wheel chairs for invalids, and Hospital Appliances. Send for illustrated catalogue.

EAMES TRICYCLE CO. 2100 Market St. San Francisco.

**Emesova tříkolka s ručním řetězovým pohonem
cca r. 1904, USA**

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Výživné

Jsem rozvedená a starám se o těžce postiženého syna 24 hodin. Je mu 27 let, má ZTP/P, invalidní důchod, péči o osobu blízkou, je zbaven svéprávnosti. Jeho otec má určené výživné soudem, do synových 18 let za otce platila výživné sociálka, než syn začal pobírat důchod. Má nárok pobírat výživné od svého otce i nadále? Otec se o syna nezajímá a finance, které syn pobírá, nestačí na jeho výlohy...

Výživné lze přiznat, jestliže oprávněný není schopen sám se živit. Pro určení rozsahu výživného jsou rozhodné odůvodněné potřeby oprávněného a jeho majetkové poměry, jakož i schopnosti, možnosti a majetkové poměry povinného.

V praxi to znamená, že se budou zkoumat majetkové poměry syna, otce i vaše. Životní úroveň syna má být zásadně shodná s životní úrovní rodičů. Toto hledisko předchází hledisku odůvodněných potřeb.

Není tedy úplně jednoznačné, zda soud synovi výživné schválí. Každopádně si syn prostřednictvím svého opatrovníka může podat návrh na určení výživného.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Příspěvek na péči a odlehčovací služba

Pokud má senior zajištěnu odlehčovací službu, hradí se péče o něj z příspěvku na péči (má-li jej přiznán), nebo musí hradit rodina? A pokud využívá tuto službu např. dva měsíce, musí být příspěvek po tuto dobu vyplácen zařízením?

Sociální služby se samozřejmě hradí z příspěvku na péči, pokud jej klient pobírá. Zákon o sociálních službách však v § 71 uvádí, že poskytovatel sociální služby se může dohodnout na spoluúčasti při úhradě nákladů s osobou blízkou osobě, které je sociální služba poskytována, popř. s jinou fyzickou osobou nebo s právnickou osobou, pokud osoba, které je sociální služba poskytována, nemá

vlastní příjem nebo její příjem nepostačuje na úhradu nákladů.

Z uvedeného je zřejmé, že poskytovatel může rodinu klienta požádat o úhradu nákladů, které klient nemá z čeho uhradit. Je to však možnost nikoli povinnost rodiny.

Odlehčovací služby, jak název uvádí, jsou určeny rodinám k tomu, aby si od péče o postiženého člena rodiny odpocínuly nebo zařídili něco, co nelze při péči uskutečnit. Proto je odlehčovací služba jen na přechodnou dobu. O tom, jak bude hrazena služba, rozhoduje oprávněná osoba nebo její zástupce po domluvě s poskytovatelem na základě smlouvy. Převádět platbu příspěvku na poskytovatele na období dvou měsíců mi však nepřijde účelné, protože po této době by se příspěvek opět převáděl zpět.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Sick days pro lidi se zdravotním postižením

Dělám mistra pracovníkům se zdravotním postižením, přičemž každý z nich má částečný invalidní důchod. Domluvil jsem se s majitelem firmy na poskytování dvou pracovních dní za rok (tzv. sick days) v případě, že by někdo z nich nemohl ze zdravotních důvodů přijít do práce. Paní účetní mi to ale rozmluvila – když prý bere dotace na zaměstnávání lidí s postižením, nemůže jim volné dny dát, protože by to neměla jak vykázat. Protože kromě dovolené a příp. nemoci musí být pořád v práci. Já si myslím, že nemá pravdu a že na tyto volné dny nárok mají.

Nejprve musím vyvrátit, že zmíněné sick days jsou nárokovatelné. Nejsou. Jde o benefit zaměstnavatele pro své zaměstnance. Tento benefit, včetně rozsahu poskytovaného volna, je určen vnitřní směrnicí zaměstnavatele – kolektivní smlouvou, případně i jiným interním předpisem. V legislativě toto poskytované volno oporu nemá.

Dále musím rozporovat názor paní účetní ohledně dotace. Dotace se čerpá bez ohledu na stanovené benefity zaměstnavatele. Dotace jsou vázány na dané pracovní místo, popř. na konkrétní osobu, a to formou příspěvku na mzdu. Toto nemá vliv na nemocenskou, dovolenou

a ani na benefity, které poskytuje zaměstnavatel. Jinou věcí je, že paní účetní neučiní tyto dny zaúčtovat. Zde bych doporučovala přenastavit účetní program. Jelikož jsou sick days velmi populární, většina účetních programů by na ně měla být nastavena. Případně je možné si zavolat na podporu daného programu a tyto informace si zjistit.

Doporučujeme tedy probrat celou záležitost opětovně se zaměstnavatelem.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Příspěvek na dopravu

Jsem onkologická pacientka v paliativní léčbě s těžkou pohyblivostí a i pro silnou imunosupresi nemohu využívat běžnou dopravu. Od praktické lékařky mám nárok na dopravu sanitkou, což je pro mě fyzicky náročné, nebo na příspěvek VZP na dopravu soukromým autem, které ale nevládním. V současné době žádám o průkaz OZP. Referentka na informační lince VZP mi nejprve potvrdila možnost využít příspěvek i na osobní taxi, později ji ale názor změnila – taxi prý je na úrovni veřejné dopravy. Je to tak?

Zákon hovoří o úhradě za dopravu smluvním partnerům. Jde tedy hlavně o to, aby dotčený dopravce měl smlouvu s pojišťovnou o úhradě služby. Pokud jde o soukromé vozidlo, zde je stanoveno toto: Pokud se pojištěnec, který má nárok na přepravu, rozhodne pro dopravu soukromým vozidlem řízeným jinou osobou a pokud ošetřující lékař takovou dopravu schválí, má pojištěnec nárok na náhradu cestovních nákladů ve výši odpovídající vzdálenosti nejbližšího smluvního poskytovatele, který je schopen požadované zdravotní služby poskytnout. Za soukromé vozidlo nelze považovat vůz určený ke komerčním účelům.

Jinou záležitostí je ovšem způsob přepravy, pokud jde o osobu pohyblivější se převážně na ortopedickém vozíku a je mu indikována přeprava ze zdravotních důvodů dopravní zdravotní službou. Pak hradí pojišťovna přepravu i jinému dopravci, pokud tuto přepravu zajišťuje dopravním prostředkem speciálně upraveným pro převoz osob na vozíku; o takové přepravě rozhoduje ošetřující lékař. V tomto případě by vám taxi speci-

álně upravené pro převoz osob na ortopedickém vozíku uznat mohli.

V obou případech je ale nutný souhlas ošetřujícího lékaře.

Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně

Nárok na novou pomůcku

Mám dotaz ohledně příspěvku na kompenzační pomůcku. Na další počítač s hlasovým výstupem je nárok po pěti letech. To vím. Tato lhůta začne běžet od dne, kdy jsem si podal žádost o ten počítač, nebo ode dne, kdy mi byl příspěvek schválen a peníze vyplaceny?

Lhůta 60 kalendářních měsíců začíná běžet od data vyplacení příspěvku. Po uplynutí této doby si můžete o příspěvek na pomůcku požádat znovu. Pokud by to bylo dříve než po 60 měsících, musel byste vrátet poměrnou část předchozího příspěvku.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně

Podmínka získání důchodového pojištění u příspěvku na péči

Pečuji o svoji vlastní tetu – druhý stupeň péče o osobu blízkou. Aby mně byl uznán od státu nárok nejen na zdravotní pojištění ale také na důchodové pojištění, musím jako pečující osoba doložit po ukončení poskytované péče, že jsem s tetou žil ve společné domácnosti? Jak to mám udělat? Čestným prohlášením? Nebo faktem, že budu mít v občanském průkazu stejný trvalý pobyt jako teta?

Podle informací z ČSSZ se společná domácnost dokládá skutečně čestným prohlášením. Po ukončení péče byste si tedy měl na úřadu práce vyzvednout potvrzení o poskytování péče tetě a s ním zajít na ČSSZ a na vaši zdravotní pojišťovnu. K tomu samozřejmě přiložíte čestné prohlášení o společné domácnosti. Pro zdravotní pojišťovnu bych potvrzení o péči dodal již nyní. Teprve v případě, že by to ČSSZ nebo pojišťovně nestačilo, mohou si provést šetření, kde kontaktují např. obecní úřad, sousedy apod.

Změnu trvalého bydliště aktuálně není nutné řešit.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně

Nesplácení hypotéky a náhradní bydlení pro rodinu s postiženým dítětem

Obrátila se na nás rodina s žádostí o radu. Manželé žijí s devatenáctiletou dcerou. Dcera má průkaz ZTP/P, pobírá plný invalidní důchod a příspěvek na

péči. Vzhledem k mentálnímu handicapu má stanoveného opatrovníka. Existuje u nás právní ochrana, která by řešila zajištění adekvátního náhradního bydlení pro rodinu s takto postiženým členem? Rodina přijde zřejmě v dohledné době o byt, na který čerpala hypotéku. Nezvádla ji totiž splácet. Kam se mohou obrátit o pomoc?

Žádná právní ochrana pro tuto rodinu neexistuje. Nesplácení úvěru na bydlení neznamená, že má rodina automaticky nárok na jiné bydlení, když o to své přijde. Doporučuji obrátit se na obec, ve které má rodina trvalý pobyt, a řešit danou situaci s místním sociálním odborem, příp. podat žádost o obecní byt. Pokud obec nepřidělí rodině obecní byt, musí hledat komerční podnájem nebo pronájem. Nebo si najít místo na ubytovně.

Zdravotní postižení dítěte nemá na celé situaci žádný vliv.

Mgr. Eliška Škrancová
Poradna NRZP ČR v Brně

Poradna NRZP

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

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.poradnazp.cz, www.nrzp.cz

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

Adresa pro osobní návštěvy: Cejl 892/32 (u zastávky Körnerova), 602 00 Brno. (1. patro). Plně bezbar. přístup (výtah u zadního vchodu do budovy). Pracovní doba: po, st: 8.30–12, 12.30–17 h; út, čt, pá: 9–12 h.

Co musejí splňovat schodiště a parkovací plochy?

Lucie Šrámková se rozhodla zpracovat svou magisterskou diplomovou práci na téma **Mapování bezbariérovosti sportovišť a vybraných zařízení pro výuku studentů Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Tato práce byla mimo jiné oceněna Cenou rektora za vědeckou práci z roku 2016 v oblasti kinantropologie. Vydáváme některá fakta o schodištích a parkovacích plochách.**

S ohledem na legislativní normy zabývající se bezbariérovým užíváním staveb se jako nejvýznamnější jeví vyhláška č. 398/2009 Sb. vydaná MMR. Ta se vztahuje k osobám s postižením a osobám s omezenou schopností pohybu nebo orientace.

Chodníky, nástupiště veřejné dopravy, přechody a ostatní pochozí plochy musí umožnit plynulý, bezpečný a samostatný pohyb osobám s omezenou schopností pohybu nebo orientace. Výškové rozdíly pochozích ploch by měly být do 2 cm. Povrch pochozích ploch je rovný, pevný a brání skluzu, úhel skluzu nejméně 10°. Minimální manipulační prostor pro osoby na vozíku s úhlem vyšším jak 180° je kruh o průměru 150 cm. Ovšem pro otáčení vozíku o 90–180° činí prostor o rozměrech 120 cm × 150 cm.

Sklon ramene schodiště nesmí být vyšší jak 53,17 %, výška schodu či vyrovnávacího stupně může být max. 16 cm. Neplatí to ovšem u staveb bytových domů s výtahem. U schodiště ani u vyrovnávacího stupně nesmí chybět madla po obou stranách ve výši 90 cm a s odsazením od svislé konstrukce 6 cm. Jedno rameno schodiště by mělo mít 12 schodů.

U parkovacích ploch musí být vyhrazena stání pro vozidla přepravující osoby s těžkým zdravotním postižením, např. **u 2 až 20 stání vychází jedno vyhrazené místo.** Vyhrazená místa musí být označena vždy vodorovným i svislým dopravním označením v souladu se zákonem o silničním provozu. Od vyhrazeného stání musí být zajištěn bezbariérový přístup na komunikaci pro chodce, tato stání musí být umístěna nejbliže u vchodu a východu z příslušné stavby nebo výtahu. Vyhrazená místa musí mít **minimální šířku 350 cm**, to zahrnuje **manipulační prostor minimální šířky 120 cm.** Podélná stání při chodníku musí mít minimální délku 700 cm. Všechna vyhrazená parkovací místa musí splňovat **maximální podélný sklon 2 % a příčný sklon 2,5 %.**

(di)

PORADNA pro život s postižením Ligy vozičkářů



**Nenechte se zaskočit
bezvýchodností
životní situace**

Ozvalo se zaklepání na dveře. „Vstupte!“ křičí sociální pracovník zevnitř zapůjčené místnosti městského úřadu. Vchází muž středních let s vážnou tváří a omšelou bundou. Oba muži se přivítají stiskem pravé ruky.

„Dobrý den, Martin Rác, Liga vozičkářů.“

„Dobrý den, Omáčka. Dostal jsem na vás kontakt od paní z úřadu práce. Jsem v takové jakési situaci ...“

„Jasně, odložte si, posaďte se.“

Oba muži se posadili.

„Nevím, kde bych měl začít ... No, víte... Začalo to asi... Asi zhruba před rokem. Pracoval jsem v jedné fabrice tady poblíž – měl jsem fyzicky náročnou práci. Chodil jsem tam rád, bavilo mě to. No a jak to tak chodí – nebyli lidi. Tak jsem bral více směn. To víte, peníze se mi hodily, mám ženu, dvě děti a tehdy ještě rozestavěnej barák. Byl jsem furt někde, neměl jsem čas na rodinu. Nechtěl jsem to tak napořád, věděl jsem, že to jednou skončí. Barák dostavím a v práci přijmou nové lidi...“

Jenomže se mi zhoršil zdravotní stav, začaly mě bolet záda, takže jsem lital po doktorech. Po nějaké době jsem šel na neschopenku, abych se dal do pořádku. Doktor mně předepsal lázně, pak i rehabilitace. Chvíli mi to opravdu pomohlo...

Po nějaké době v práci se ale bolesti zase vrátily, musel jsem to řešit. Prošel jsem různými vyšetřeními a zjistili mi chronické onemocnění, na základě kterého jsem už nemohl vykonávat práci s dlouhodobou fyzickou zátěží.“

Muž se na chvíli odmlčel, potřeboval nabrat trochu sil. Pak se znovu rozhovořil.

„Rozhodl jsem se skončit v práci a najít si jinou, méně fyzicky náročnou. To se mi ale nedaří.“ Třískl pěstí do stolu a rozhořčeně pronesl: „Nevím ale, co umím, co mohu dělat. Jsem registrovaný na pracovním úřadu...“ A s odvrácenou tváří dodal: „Vhodné nabídky ale pro mě nejsou...“

„Hm,“ začal sociální pracovník nasměle, „z vašeho vyprávění usuzuji, že jste v obtížné situaci kvůli finančnímu zajištění rodiny. Je to tak?“

„No, rodinu živí hlavně manželka, já dostanu ještě dva měsíce podporu, což není moc. Však to znáte. Oba mí kluci chodí na první stupeň základní školy. Jsou to šikovní raubíři a nechci, aby jen tak běhali po ulici. Proto jim platíme různé kroužky. Barák je dostavěný, to jsem našťástí stihl, ale splácíme hypotéku. Jakmile budu úplně bez peněz, tak z manželčina platu sotva vyjdeme.“

Odevzdaně se opře o opěrku židle. „Víte, tady ve městě pro mě žádná práce není a já nemůžu nikam dojíždět, nemám na to peníze...“

Sociální pracovník rekapituluje hlavní téma představené situace: „Abyste zajistil vaši rodinu a plnil své povinnosti, je momentálně důležité najít práci. Rozumím tomu správně?“

„Jo, ano, přesně!“ souhlasil pan Omáčka. „Ale kde, když nemohu nic dělat? Já opravdu nic nezvládnou,“ skryl svou tvář do dlaní.

„Pane Omáčko, děkuji, že jste mi to pověděl. Napadá mě několik způsobů, jak vás podpořit v řešení vaší situace. Pro představu: můžete být uznán osobou se zdravotním postižením či znevýhodněním a na základě toho mít lepší vyhlídky v hledání vhodného zaměstnání. To znamená ochranu na pracovním trhu, získání podpory na pracovním úřadu ve formě pracovní rehabilitace, možnost dalšího vzdělávání či rekvalifikace. Těch možností je daleko víc.“

Pan Omáčka si promnul unavené oči a nevěřičně se zadíval na sociálního pracovníka. Ten pokračoval. „Navrhuji se setkávat každý týden. Na našich schůzkách vyhledáme kroky k řešení vaší situace, rozhodnete se pro konkrétní z nich a postupně je splníte. Souhlasíte s tím?“

„A to by znamenalo, že bychom se setkávali tady?“ otázal se pan Omáčka.

„Ano, tady nebo i jinde,“ odvětil sociální pracovník. „Na městském úřadu, u vás doma nebo s vámi mohu jít na pracovní úřad. Také na pracovní pohovor či být s vámi na novém pracovišti a podpořit vás při zapracování se. Setkávali bychom se prozatím vždy na hodinu nebo hodinu a půl, dle vašich časových možností či délky úkolu. Jakmile uznáte, že již mou podporu nepotřebujete, spolupráci ukončíme. Služba je bezplatná.“

Muž seděl chvíli potichu na židli a přemýšlel nad pronesenými slovy.

„Pane Omáčko, nechte si tuto nabídku projít hlavou. Uznáte-li, že vás mohu podpořit ve vaší situaci, setkáme se ještě jednou tady. Děkuji, že jste přišel,“ ukončuje setkání sociální pracovník. Ještě nabídne panu Omáčkovi vizitku s telefonním číslem.

Muži se loučí podáním ruky, pan Omáčka odchází a nejistě ve dveřích pronesl: „Na shledanou...“

■ V případě, že se vám **změnil zdravotní stav a současné zaměstnání nemůžete vykonávat v dosavadním rozsahu, popř. vůbec**, domluvte se se zaměstnavatelem, jakým způsobem by bylo možné situaci řešit – např. převedením na jinou práci, změnou pracovní náplně, snížením úvazku.

Žádost o převedení na jinou práci dle § 41 zákoníku práce je třeba doložit posudkem poskytovatele pracovnělékařských služeb (lékařem zaměstnavatele), který stanovuje, že jste vzhledem ke svému zdravotnímu stavu dlouhodobě pozbyl způsobilost dále konat dosavadní práci. Zaměstnavatel má po převzetí této žádosti 15 dnů k tomu, aby vám nabídl jiné pracovní místo. Pokud tak neučiní, můžete po vypršení lhůty podat okamžité zrušení pracovního poměru a získat náhradu mzdy nebo platu ve výši průměrného výdělku, která odpovídá délce výpovědní doby.

■ **Osobou se zdravotním postižením** je dle zákona o zaměstnanosti fyzická osoba, která je orgánem sociálního zabezpečení uznána invalidní ve třetím, druhém nebo prvním stupni či zdravotně znevýhodněnou. V případě uznání invalidity a při splnění potřebné doby pojištění lze kompenzovat sníženou pracovní schopnost invalidním důchodem. I přes uznanou invaliditu jakéhokoli stupně může osoba vykonávat výdělečnou činnost.

■ **Osoby zdravotně znevýhodněné** jsou skupinou osob se zdravotním postižením, nejsou invalidní, ale dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav jim omezuje schopnost pracovního uplatnění. Tyto osoby nepobírají vzhledem ke svému zdravotnímu znevýhodnění žádnou kompenzaci.

Oběma typům osob se poskytuje zvýšená ochrana na trhu práce. Případný zaměstnavatel může získat příspěvky na podporu zaměstnávání osob se změněnou pracovní schopností na chráněném pracovním místě.

*Bc. Martin Rác
a Mgr. Kateřina Uhlířová, DiS.
Poradna pro život s postižením
Ligy vozičkářů
(red)*

A je to tady, pánové!

Našel Jirka to svoje erotické zlato?

Humorné i poučné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře Pepy Procházky

(Pokračování z čísla 1)

Někdy to tak bývá, že člověk míní a pánbůh naše plány mění. Někdy k lepšímu, ale většinou to bývá obráceně. To když na vás vozičkáře hupne viróza, infekce či zánět močového měchýře. To je po plánech vždy na pár dní...

Velmi chtivému a sexuálně lačnému Jirkovi neskutečně změnila život náhoda. Kde se mohou senioři nejčastěji seznámit? Správně hádáte – u lékaře. Jirka byl na kontrole na kardi, nedávno mu objevili arytmií srdíčka. Než na něj došla řada, zkolaboval v čekárně starší pán, který tím pádem všechny předběhl. Za chvíli přivezli dalšího pána, který špatně dýchal. Z ordinace po několika minutách vyšla sestřička a řekla všem lidem v čekárně, že oba páni jsou v ohrožení života, ať mají strpení.

Jirka přečetl vydání deníku Metro a v sudoku zjistil, že udělal chybu – v jednom čtverci má dvě devítky. Rozhlédl se kolem a všiml si v rohu velmi příjemné ženy. Rozjel se k ní a nespokojen s tím dalším čekáním si zanařoval. Ta seniorka z prodlevy také radost neměla. Dali se do řeči a po chvíli se začali notovat. Jirka žije již dva roky sám a ta paní – Jitka – je vdova a je také prarodičem jako Jirka. Hlídá vnoučata a pravnoučata. Uklízí, vaří a večer je ráda, že ještě může koukat na televizi.

Než ten druhý pán vyjel na pojízdném křesle v doprovodu sestřičky z ordinace, uplynula jim jedna hodina času jako pár minut. Oba měli dojem, jako by se znali odjakživa. Byli narození dokonce ve stejném roce – 1946 – a paní Jitka byla o 18 dní starší. Jirka ji pozval na kávu do MC Motol. Ale sympatická seniorka odmítla s tím, že od čtrnácti hodin musí být v Hostivaři u mladší dcery Jany, které slíbila pohlídat vnuka. Když se Jirka zeptal, co dělá v sobotu, odpověděla, že mají rodinnou oslavu. A v neděli dopoledne? kul Jirka železko docela žhavé... Dostal překvapivou odpověď, že nedělá nic. Když paní Jitce řekl, že on zase bude celou neděli na turnaji v pétanque v Kyjích, tak se jí ještě zeptal, jak jsou daleko Kyje od Hostivaře.

„Jen kousek. Autobusem 181 jsem tam za dvacet minut,“ odpověděla Jitka.

„Když vám to vyjde, rád bych vás opět viděl,“ řekl Jirka na rozloučenou.

Po několika dnech mu to ale vypadlo z jeho již pěkně děravé seniorské hlavy.

Uprostřed prvního zápasu, když Jirka sleduje soupeře, kam hází koule, na něho mává jedna přicházející paní. Také ji nesměle pokrčenou pravicí pozdraví a mozek mu začne šrotovat, kdo že to, kurňa, je? Byla mu sice povědomá, ale odkud přesně ji zná, mu musela napovědět.

„Co dělá arytmie?“

V té chvíli byl Jirka doma.

„Ani v tom nejbujnějším snu mě nenapadlo, že přijedete!“ To totiž nenapadne žádného vozičkáře, že by za ním přijela zdravá chodící žena. Známe několik dvojic, kdy je jeden z partnerů na vozíku a jeden chodící. A klape jim to. Musí oba nejen lásku brát, ale i také si ji vzájemně dávat. Když si ještě i pomáhají, nemá takový vztah chybičku.

Eskort se sexuální asistentkou Jirka zrušil. Nyní má doma moc šikovnou a milou Jitku. Získal v jedné jedině seniorce a vdově partnerku, která je vynikající kuchařkou, hospodyňkou, průvodkyní i erosenkou. Jirka zase má komu kupovat růže a je moc rád, že zase může... Jitka má muže a zjistila, že také může.

Oba si nyní užívají po dlouhých letech samoty, v podzimu svých životů, lásku téměř nebeskou a moc a moc hezkou...

Když koupím kytku pro moji Jitku, řekne mi Jiříčku a dá mi hubičku

U plotny kmitá, ke troubě lítá. Budou dnes buchtičky od mojí holčičky?

A tu naši laskominku vezmeme si pod peřinku. Díky této sladkosti užijem si neřesti.

S romantikou v televizi léta z krku rychle mizí. Jsme v nádherné pohodě, nakoupíme v obchodě,

Hormony štěstí na každý pád, co lásku leští, uvolním rád.

Pro potěchu těla nejkrásnější zvyk, co nám radost dělá, je milostný tělocvik.

Josef Procházka



Ilustrační obrázek

Sledujeme pro vás

Téma pro diskusi

Fenomén Stephen Hawking

Světznámý vědec letos slaví 75. narozeniny a poletí do vesmíru

„Co o mně říkají? Většinou postupují po následující linii: Stephen Hawking je nemocný, trpí Lou Gehringovou nemocí (jde-li o americkou verzi) nebo onemocněním motorického neuronu (je-li to verze britská). Je vázán na kolečkové křeslo a může pohybovat pouze x prsty (x mění svou hodnotu od jedné do tří, podle toho, který nepřesný článek o mně četli). Přesto Stephen Hawking napsal knihu o té největší ze všech otázek: odkud přicházíme a kam se ubíráme. Dále nabízí odpověď, že vesmír nebyl ani stvořen, ani nebude zničen – prostě zde je. Aby mohl tuto myšlenku formulovat, zavádí Hawking představu imaginárního času, kterou málokdo pořádně chápe. Nicméně pokud má pravdu a skutečně nalezneme úplnou sjednocenou teorii, budeme znát Boží mysl. A to jsem ateista.“



Stephen William Hawking se narodil v roce 1942 v Oxfordu, vystudoval aplikovanou matematiku, teoretickou fyziku a kosmologii. Je známý díky pracím o černých dírách a kvantové gravitaci. Už na počátku studia v Oxfordu se projevil první příznaky jeho nemoci – amyotrofické laterální sklerózy (ALS) –, která napadá nervový systém a má za následek postupné ochrnutí celého těla. Od svých 26 let se může pohybovat jen za pomoci ortopedického vozíku a od svých 43 let s okolním světem komunikuje pouze pomocí speciálního počítače.

Můj život s ALS

(přednáška na konferenci Britské společnosti pro choroby motorického neuronu, Birmingham, říjen 1987)

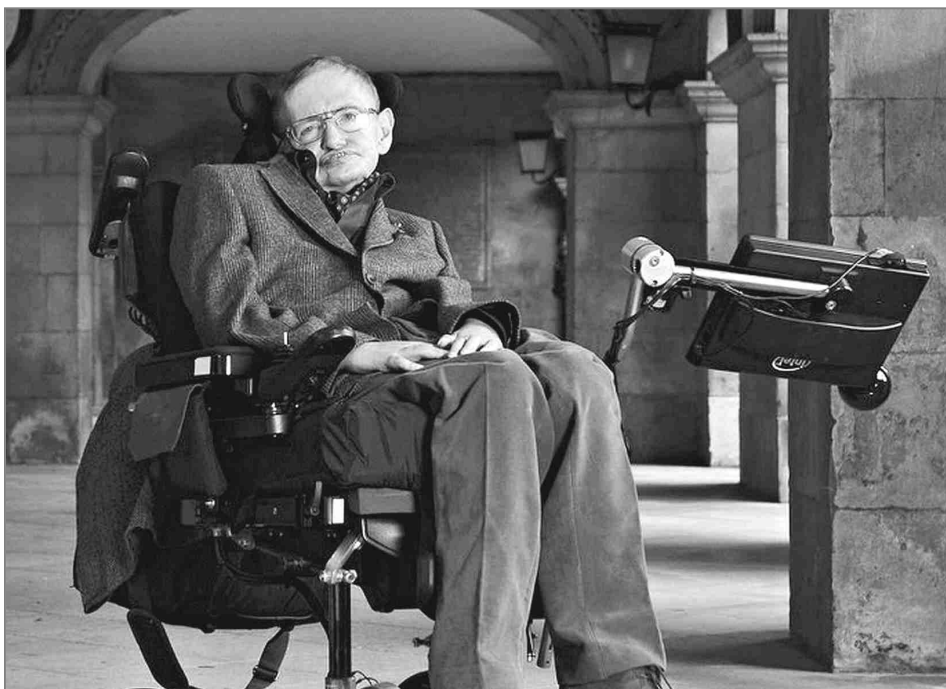
Často se mě lidé ptávají: Jak se vyrovnáváte s tím, že trpíte ALS? Odpovídám, že o tom moc neuvažuji. Snažím se vést tak normální život, jak to jen jde, nemyslet na svůj stav a nelitovat věcí, které mi zabraňuje dělat. Není jich koneckonců zas tak mnoho.

Jako dítě jsem nebyl pohybově příliš nadaný. Nešly mi míčové hry a snad proto mě moc nebavil sport a fyzická aktivita vůbec. To se však změnilo, když jsem přišel do Oxfordu. Začal jsem kormidlovat veslicí i veslovat, a třebaže jsem nebyl tak dobrý, abych mohl univerzitu reprezentovat, dostal jsem se na úroveň soutěže mezi oxfordskými koleji. Během třetího roku v Oxfordu jsem najednou jaksi znemotorněl a několikrát jsem bez zjevného důvodu upadl. Ale až o rok později, to už jsem byl v Cambridgi, si toho povšimla maminka a vzala mě k rodinnému lékaři. Ten mi doporučil odborné vyšetření v nemocnici, k čemuž došlo krátce

po mých jedenadvacátých narozeninách.

Pobyl jsem tam dva týdny a podstoupil jsem celou řadu testů a vyšetření. Vzali mi vzorek svalu z paže, připojili na mne elektrody, vstříkli mi do páteře kontrastní tekutinu a sledovali rentgenem,

jak se tam pohybuje, když pohupují s postelí. Neřekli, co mi vlastně je, jen mi sdělili, že netrpím roztroušenou sklerózou a že jsem atypický případ. Pochopil jsem však, že očekávají zhoršování mého stavu a že proti tomu nemohou dělat nic jiného



než mi dávat vitaminy. Také mi bylo jasné, že si od takové léčby moc neslibuji. Nechtělo se mi vyptávat na podrobnosti, zřejmě nevěstily nic dobrého.

Když jsem zjistil, že mám nevyléčitelnou nemoc, která mě pravděpodobně během několika málo let zabije, byl to pro mne značný otřes. Jak se něco takového mohlo přihodit právě mně? Proč mám takto předčasně odejít ze světa? Během pobytu v nemocnici jsem však viděl umírat na leukemii chlapce, jehož jsem trochu znal z dřívějšího a který ležel na protější posteli. Nebyl to hezký pohled. Viděl jsem, že někteří lidé jsou na tom ještě hůře než já. Moje nemoc alespoň nevyvolávala bolesti a nevolnost. Kdykoliv se mě zmocní pocit seblítosti, vzpomenu si na toho chlapce. Protože nebylo jasné, co se mnou bude, ani jak rychle bude nemoc postupovat, nevěděl jsem, co dále dělat. Lékaři mi řekli, abych se vrátil do Cambridge a pokračoval v badatelské práci, kterou jsem právě započal v oblasti obecné teorie relativity a kosmologie. Já však s prací ne a ne pohnout; neměl jsem totiž dostatečný matematický základ a kromě toho – vždyť možná nebudu žít tak dlouho, abych doktorskou disertaci dokončil. Cítil jsem se tak trochu jako postava z tragédie. Ale novinové zprávy, podle nichž jsem tehdy hodně pil, přehánějí. Potíží je v tom, že když se něco takového objeví v jednom článku, ostatní už to opakují, protože je to čtenářsky vděčné. A když se něco objevuje v tisku tak často, musí to být samozřejmě pravda.

Než jsem se dozvěděl, jak to s mou nemocí je, byl jsem dost znuděný životem. Nenacházel jsem nic, co by opravdu stálo za nějaké úsilí. A krátce poté, co jsem opustil nemocnici, se mi zdálo, že mám být popraven – náhle jsem si uvědomil, kolik cenných věcí bych mohl

udělat, kdyby mě omilostnili. V jiném snu, který se několikrát opakoval, jsem obětoval život pro záchranu jiných. Konečnou chvíli když už musím stejně zemřít, ať z toho mají alespoň prospěch druhí. Jenže jsem nezemřel. A ačkoli nad mou budoucností stále visel mrak, s údivem jsem zjistil, že se ze života raduji více než předtím. Má vědecká práce postupovala kupředu, zasnoubil jsem se a oženil. Místo výzkumného pracovníka na Caius College vyřešilo problém mého zaměstnání. Měl jsem štěstí, že jsem si zvolil teoretickou fyziku, protože to byla jedna z mála oblastí, kde můj fyzický stav nepředstavoval vážný handicap. Bohudíky má vědecká pověst vzrostla právě v době, kdy se má nemoc podstatněji zhoršila. V důsledku toho jsem dostal místo, kde byla mou povinností pouze vědecká práce, a nemusel jsem přednášet.

Až do roku 1974 jsem se mohl sám najíst a sám se ukládat do postele a vstávat. Jane stačila pečovat o mou osobu i vychovávat naše děti bez cizí pomoci. Pak se můj stav zhoršil, a tak u nás začal bydlet vždy jeden z mých doktorandských studentů. Za bezplatné ubytování a zvýšenou pozornost věnovanou jejich práci mi pomáhali se vstáváním z postele i uléháním. V roce 1980 jsme tento systém změnili za péči sociálních pracovníků a soukromých sester, které přicházely na hodinu nebo dvě večer a ráno. Tak to fungovalo až do roku 1985, kdy jsem dostal zápal plic. Musel jsem podstoupit tracheostomii a od té doby jsem potřeboval ošetrovatelskou péči celých čtyřicet hodin. Umožnily to granty od různých nadací.

Když to shrnu, trpím chorobou motorického neuronu a jejími následky prakticky celý svůj dospělý život. Nezabránilo mi to však založit rodinu ani být úspěšný

v práci. Mohu za to děkovat své ženě, dětem a řadě dalších lidí i organizací. Měl jsem štěstí, že se můj stav zhoršoval pomaleji, než bývá obvyklé. Můj případ však ukazuje, že člověk nemá ztráct naději...

Stručné historie času

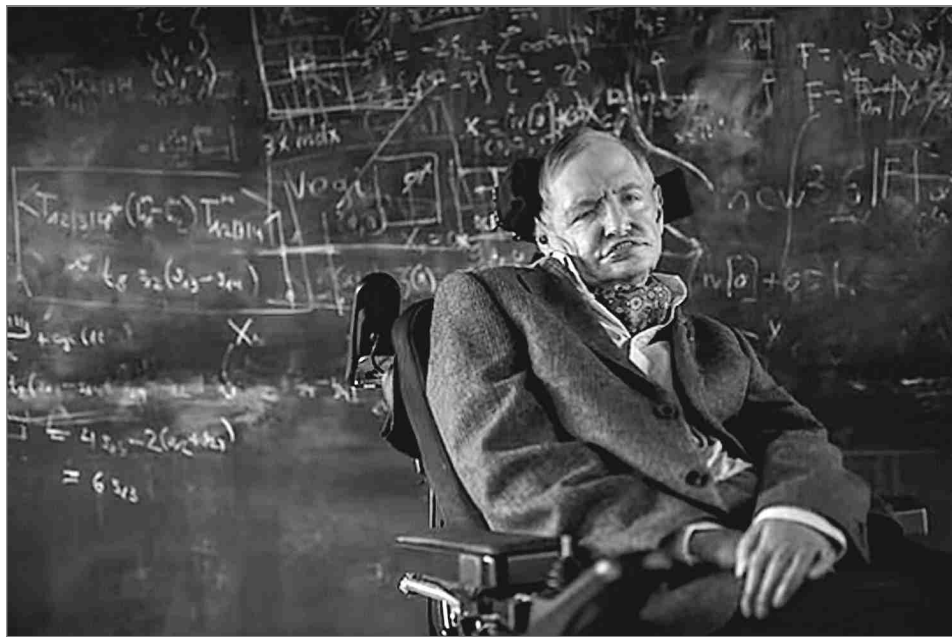
Původně byla publikována v prosinci 1988 v časopise *The Independent*. *Stručná historie času* se držela na seznamu bestsellerů listu *The New York Times* třiadvacet týdnů. Ve Velké Británii setrvala mezi nejlépe prodávanými knihami v žebříčku *The Sunday Times* přes dvě stě týdnů. Při dosažení stoosmdesátého čtvrtého týdne se dostala do Guinnessovy knihy rekordů jako kniha nejdéle setrvávající na seznamu bestsellerů.

Stephen Hawking k tomu říká: „Jsem ještě stále celý nesvůj z toho, s jakým ohlasem se tato kniha setkala. Byla přeložena do dvaceti jazyků (či jedenadvaceti, počítáme-li američtinu za další jazyk). Něco takového mě ani ve snu nenapadlo, když jsem se v roce 1982 poprvé začal zaobírat myšlenkou ji napsat. Částečně mě k tomu motivovala snaha vydělat peníze na školné mé dcery (kniha nakonec vyšla, až když byla dcera v posledním školním roce). Především mě k tomu vedla touha vysvětlit, jak daleko jsme se dostali v našem porozumění vesmíru, že jsme možná velmi blízko nalezení úplné teorie vesmíru a všeho v něm.

Když už jsem věnoval čas a námahu na sepisování knihy, chtěl jsem, aby se dostala k co nejvíce lidem. Rozhodl jsem se tedy pro Bantam Books, tedy nakladatelství orientované spíše na populární trh. Hlavní zásluhu na tom, že mi rukopis přijali, měl pravděpodobně Peter Guzzardi, jeden z jejich redaktorů. Kniha ho zaujala a svou redakční práci na ní pak ►



Svatební fotografie Stephena Hawkinga



Hawking je geniální teoretický fyzik, matematik a kosmolog

pojímá nesmírně odpovědně – donutil mě přepsat ji tak, aby byla srozumitelná i laikům jako on. Když jsem mu poslal přepracovanou kapitolu, téměř vždy mi předložil dlouhý seznam připomínek a otázek, které by zasluhovaly hlubší vysvětlení. Tehdy jsem si myslel, že úpravy knihy nikdy neskončí. Dávám mu však za pravdu, výsledkem bylo podstatně lepší dílo.

Když se ale blížil termín vydání knihy, rozhořčil se vědecký recenzent, který dostal předběžný výtisk a psal na ni posudek do *Nature*, že v ní našel spoustu chyb, včetně špatně umístěných a chybně označených fotografií a grafů. Volal do Bantamu, kde se také strhl poprask a kde vydání okamžitě pozastavili. Následovaly tři týdny intenzivních korektur a kontroly celé knihy a oznámené dubnové datum publikace se nakonec přece jen stihlo.

V té době také časopis *Time* uveřejnil můj profil. Zájem o knihu nakladatele naprosto překvapil. V Americe vyšla celkem v sedmnácti vydáních a v Británii v deseti (dodnes je to už více než čtyřicet vázaných a dvacet paperbackových vydání ve Spojených státech a více jak čtyřicet vázaných ve Velké Británii). Proč ji tolik lidí kupuje? Pro mne je obtížné být objektivní, a proto jen okomentuji, co říkají jiní. Většina recenzí je sice pochvalných, ale nemyslím, že vystihují pravý důvod. Článek v londýnském *The Independentu* říkal, že i seriózní vědecká kniha, jakou je *Stručná historie času*, se může stát kulturní knihou. Mou ženu to zděsilo, zato

mně spíše lichotilo, že je má kniha přirovnávána k publikacím jako *Zen a umění údržby motocyklu*. Stejně jako autoři *Zenu* i já věřím o svém díle, že dává lidem pocit účasti při hledání odpovědi na velké intelektuální a filozofické otázky...“

Dodejme jen, že počet překladů bestselleru Stephena Hawkinga postupně dosáhl čtyř desítek. U nás jsou k dostání vydání *Stručná historie času v obrazech* (Argo, 2002), *Stručná historie času* (MF, 2003), *Stručnější historie času* (spolu s Leonardem Mlodinowem, Argo, 2006) a *Stručná historie času* (Argo, Dokořán 2007).

Unikátní komunikace syntetizátorem

Už před tracheostomií se řeč Stephena Hawkinga velmi zhoršila, takže mu rozuměli jen lidé, kteří ho dobře znali. Své vědecké práce diktoval sekretářce a na seminářích přednášel prostřednictvím překladatele, který opakoval srozumitelně jeho slova.

V létě 1985 trávil nějaký čas v Evropské organizaci pro jaderný výzkum (zkr. CERN) v Ženevě, kde je veliký urychlovač částic. Chtěl odtamtud odjet do Německa, do Bayreuthu, aby si poslechl Wagnerův operní cyklus *Prsten Nibelungův*. Dostal ale zápal plic a musel rychle do nemocnice. Tam jeho manželce řekli, že nestojí za to, nechávat Stephena na dýchacím přístroji. Ona se s tím však

nesmířila a zařídila jeho převoz do nemocnice v Cambridge, kde chirurg Roger Grey provedl tracheostomii. Operace mu zachránila život, ale...

„Tracheostomie mě připravila o řeč úplně. Nějakou dobu jsem komunikoval pouze tak, že jsem skládal slova z písmen, která mi někdo postupně ukazoval na tabulce; zvednutím obočí jsem naznačoval, které písmeno mám na mysli. Vést tímto způsobem i běžnou konverzaci je nesmírně obtížné, natožpak napsat vědecký článek. O mých potížích se však dozvěděl Walt Woltoz, počítačový odborník z Kalifornie, a poslal mi svůj počítačový program zvaný *Equalizer*. Ten mi dovoluje vybrat patřičné slovo z nabídky na obrazovce stisknutím vypínače v ruce, lze jej také ovládat pohybem hlavy nebo očí. Když mám sestaveno, co chci říci, odešlu to do hlasového syntetizátoru.

Nejdříve jsem používal program *Equalizer* na stolním počítači. Později mi David Mason z Cambridge Adaptive Communications připojil malý osobní počítač s hlasovým syntetizátorem ke kolečkovému křeslu; tento systém mi umožňuje lepší komunikaci, než jaké jsem byl schopen před operací. S jeho pomocí zvládám asi patnáct slov za minutu. To, co jsem napsal, mohu nechat buď vyslovit, popř. uložit na disk. Potom to mohu nechat vytisknout nebo znovu vyvolat a nechat vyslovit větu po větě. Pomocí tohoto systému jsem už napsal dvě knihy a řadu vědeckých článků. Také jsem proslavil řadu vědeckých a populárních přednášek, které měly velmi příznivou odezvu. Myslím, že důležitou roli zde hraje kvalita hlasového syntetizátoru, který vládne opravdu dobrou řečí. Je skutečně důležité, jak člověk mluví. Pokud špatně vyslovujete, mají lidé sklon vás pokládat za mentálně postiženého. Můj syntetizátor je nejlepší, jaký jsem kdy slyšel, protože mění i intonaci a nemluví jako robot. Jeho jediným nedostatkem je, že mi dává americký přízvuk. Teď se však už s tímto hlasem identifikují, a kdyby mi nabídli britsky znějící hlas, odmítl bych. Měl bych pocit, že je ze mne jiná osobnost.“

Žijeme ve vesmíru ovládaném racionálními zákony, které můžeme odhalit a pochopit

Přes e-mailovou adresu jsme požádali profesora Hawkinga o rozhovor, ovšem on se omluvil s tím, že pod obrovským návalem podobných žádostí a z nedostatku času nám nemůže vyhovět. Zároveň nám doporučil jako zdroj informací jeho oficiální webové stránky. Proto přetiskujeme nejzajímavější části rozhovoru, který Stephen Hawking poskytl britské žurna-



Inženýrka Lama Nachmanová ze společnosti Intel vedla tým specialistů vyvíjejících nový systém ovládaní a komunikace pro Stephena Hawkinga

listce Sue Lawley.

• **V jistém smyslu vám není neznámé, jaké je to žít na izolovaném ostrově, odříznutý od normálního života a bez možnosti užívat běžné komunikační prostředky. Jak opuštěný se cítíte?**

Já se odříznutý od normálního života necítím a myslím, že se tak na mne nedívají ani lidé z nejbližšího okolí. Necítím se jako invalida. Tak jako je někdo barvoslepý, mně prostě špatně fungují pohybové neurony. Můj život jistě není obvyklý, já ho však cítím jako ve své podstatě normální. Jako chlapec jsem byl pořádně upovídaný a diskuse s jinými lidmi mě stimulovaly. Dnes mi to velmi pomáhá, když se snažím své myšlenky vysvětlit jiným. I když mi čtenáři či posluchači neodpovídají a nedávají mi přímé podněty, samotná skutečnost, že musím své myšlenky utřídit tak, abych je mohl vysvětlit jiným, mi ukazuje směr další cesty.

• **A co váš citový život?**

Fyzika je výborná věc, ale zcela chladná. Nemohl bych žít, kdybych neměl nic jiného než fyziku. Tak jako každý jiný i já potřebuji vřelost, lásku a náklonnost. Ale zde jsem měl veliké štěstí, mnohem větší než mnoho lidí podobně postižených jako já, neboť mě obklopuje spousta lásky a náklonnosti. I hudba je pro mne neobyčejně důležitá.

• **Vaše rodina a přátelé říkají, že byste někdy umíněný a pánovitý. Je to tak?**

Každý člověk s určitými schopnostmi je někdy nazýván umíněným. Já sám bych se spíše považoval za cílevědomého a houževnatého. Pokud bych takový nebyl, nebyl bych tady. Chci jen řídit svůj život ve stejné míře, jako to činí jiní lidé. Život lidí s postižením je velice často ovládan jinými. To by nesnesl žádný zdravý člověk.

• **V Oxfordu jste studoval na University College matematiku a fyziku. Jak jste sám uvedl, pracoval jste tak hodinu denně. Jinak jste vesloval, popíjel pivo a rád tropil různé kanadské žertíky. Proč tomu tak bylo?**

Byl to konec padesátých let a většina mladých lidí byla znechucena tím, čemu se říkalo „establishment“. Zdálo se, že se není na co těšit, kromě na větší a větší nadbytek. Konzervativci tehdy vyhráli volby pod heslem „Nikdy jste se neměli tak dobře“. Já i většina mých vrstevníků jsme byli znuděni životem.

• **Přesto jste ale stačil v několika hodinách vyřešit úlohy, které vaši kolegové nedokázali zvládnout ani během mnoha týdnů. Oni říkají, že vás už tehdy pokládali za mimořádně nadaného. Vy sám sebe také?**

Kurz fyziky v Oxfordu byl v těch do-

bách nesmyslně snadný. Člověk jej mohl absolvovat, aniž chodil na přednášky, stačilo zajít na jednu až dvě konzultace týdně. Nemusel si pamatovat mnoho faktů, jen pár rovnic...

• **Troufal byste si to, co jste dokázal, přičítat právě své nemoci? Že bez ní byste možná tolik nedokázal? Nebo je to příliš velké zjednodušení?**

Nemyslím si, že by onemocnění motorického neuronu bylo nějakou výhodou pro kohokoli. Ale bylo pro mne menší překážkou než pro jiné lidi, protože mi nezabránilo dělat to, co jsem dělat chtěl – snažit se porozumět, jak je zařízen vesmír.

• **Společně s vaší ženou Jane jste vzdorovali rozsudku lékařů. Nejen tím, že jste žil dále, ale měli jste i děti. Robert se narodil v roce 1967, Lucy v roce 1970 a Timothy o devět let později. Co na to doktoři?**

Lékař, který původně stanovil diagnózu, si nade mnou myl ruce. Měl pocit, že se nic nedá dělat. Od té doby jsem se s ním nesetkal. Mým lékařem se prakticky stal otec; k němu jsem se také obracel o rady. Řekl mi, že nic nenavědčuje tomu, že by nemoc byla dědičná. Jane se dokázala starat o mne i dvě děti, ale od tracheostomie potřebuji čtyřadvacetihodinovou ošetrovatelskou péči. To vystavovalo naše manželství stále většímu tlaku. Nakonec jsem se odstěhoval a žijeme odděleně.

• **Přes všechny pocty, jichž se vám dostalo – zmíním se jen o tom, že jste se stal držitelem titulu Lucasiánský profesor matematiky v Cambridgi, což je post, který svého času zastával i Isaac**

Newton – jste se rozhodl napsat populární knihu o vašem oboru. Lidé ji zřejmě kupují. Ale čtou ji vůbec?

Vím, že přítel Bernard Levin se zasekl na devěťadvacáté straně, ale znám řadu lidí, kteří se dostali dále. Na celém světě za mnou lidé chodí a říkají mi, jak se jim líbila. Někteří ji možná nedočetli, jiní zase neporozuměli všemu. Přinejmenším z ní ale získali povědomí, že žijeme ve vesmíru ovládaném racionálními zákony, které můžeme odhalit a pochopit.

• **Co se stane, když člověk spadne do černé díry?**

Každý čtenář sci-fi ví, co se stane – udělá to z vás špagetu. Zajímavější je, že černé díry nejsou úplně černé. Vysílají stálý proud částic a záření. To způsobuje, že se pomalu vypařují. Ovšem co se s černou dírou a jejím obsahem nakonec stane, zatím nikdo neví. Je to zajímavá oblast výzkumu.

• **Tomu záření, o kterém jste se zmínil, se ovšem říká Hawkingovo...**

Hodně se spoléhám na intuici. Pokouším se uhodnout výsledek, pak jej ovšem musím dokázat. A v tomto stadiu často zjistím, že to, co jsem si myslel, není správné, a že platí něco, co mě předtím nenapadlo. Takto jsem objevil, že černé díry nejsou úplně černé, třebaže jsem chtěl dokázat něco jiného.

• **Věříte, že nebyl žádný počátek a nebude ani žádný konec, že vesmír je uzavřený prostorově i časově. Znamená to tedy, že nebylo žádné stvoření a že pro Boha není místo?**

Pořád věřím, že vesmír v reálném čase započal velkým třeskem. Existuje ale ►



Vesmír neměl počátek a nebude mít ani konec, tvrdí Stephen Hawking

představa imaginárního času, s osou kolmou na osu reálného času, ve kterém vesmír nemá žádný počátek ani konec. To znamená, že způsob, jak vesmír započal, určovaly fyzikální zákony. Podle této představy nemůžeme říct, že Bůh nařídil vesmíru vyvíjet se nějakým nahodilým způsobem, kterému nemůžeme rozumět. Neříká se zde nic o tom, zda Bůh existuje, nebo ne – pouze, že On není nahodilý.

• **Pokud je zde možnost, že Bůh neexistuje, umíte vysvětlit všechny ty věci, které leží mimo vědu – lásku a důvěru, které k vám cítili a cítí vaši blízcí, a také vaši inspiraci?**

Láska, víra a morálka patří do jiné kategorie než fyzika. Z fyzikálních zákonů nemůžete vydedukovat, jak se má kdo chovat. Můžeme ale doufat, že nás logické myšlení obsažené v matematice a fyzice povede i k lepšímu mravnímu chování. Má práce ukazuje jen to, že nemusíme přijímat představu vesmíru, který vznikl jako výsledek Boží myšlenky. Ale pořád zbývá otázka, proč se vesmír obtěžuje vůbec existovat. Chcete-li, můžete definovat Boha jako odpověď na tuto otázku.

Stephen Hawking o eutanazii

Nedávno jsme se ve VOZKOVI věnovali tématu eutanazie. Stephen Hawking v tom má jasno.

„Myslím, že lidé, kteří mají nevléčitelnou smrtelnou chorobu a velmi trpí, by měli mít právo rozhodnout se, zda ukončí svůj život. A ti, kteří jim pomáhají, by neměli být za to stíháni,“ řekl vědec, v jehož zemi je asistovaná sebevražda trestným činem. „Musí se však zajistit, aby osoba, která chce ukončit svůj život, se rozhodla úplně sama o sobě, a že to někdo neudělá bez jejího vědomí a souhlasu,“ zdůraznil Hawking.

Dodal, že sám o sobě nechtěl zemřít,

když byl po zánětu plic spojen s nemocničními přístroji a jeho žena dostala možnost vypnout přístroj a ukončit jeho život. Tvrdí, že klíčem k jeho dosavadnímu přežívání je jeho aktivní myšlení a smysl pro humor...

Už má lístek do vesmíru: za zásluhy pro lidstvo

Simulovaný pobyt mimo gravitaci (v letadle) si už Stephen Hawking vyzkoušel. Letos v březnu však oznámil pětasedmdesátiletý fyzik, že možná poletí do vesmíru.

„Myslel jsem si, že by mě nikdo nevezal, ale Richard Branson mi nabídl místo na letu Virgin Galactic – a já okamžitě souhlasil,“ uvedl Stephen Hawking v rozhovoru pro Good Morning Britain.

Toto prohlášení přišlo jen dva týdny poté, co společnost SpaceX Elona Muska oznámila, že příští rok vezme na výlet k Měsíci dva vesmírné turisty. Zatímco oba dosud neznámí astronauti si za cestu k Luně zaplatí, Hawking poletí zdarma – Branson mu dá lístek jako dar za jeho zásluhy pro lidstvo. Současně to pro něj a jeho vesmírné podnikání bude skvělá reklama.

Hawking by měl do vesmíru letět na palubě kosmické lodi SpaceShipTwo. Toto vesmírné plavidlo „unese“ osm osob – šest turistů a dva piloty. Vyrábělo se speciálně pro vesmírnou turistiku, ale nemá takovou konstrukci, aby se pohybovalo po oběžné dráze.

Slavný fyzik je se společností Virgin Galactic propojen delší dobu: vloni například pokřtil nejnovější loď této korporace – dostala jméno VSS Unity.

Showbiz a humor

Patrně vzhledem ke své zálibě v ironii a sarkasmu se Stephen Hawking podílel na různých krátkých výstupech v televiz-

ních hrách a skecích. Zahrál například hologram sama sebe ve dvojepizodě Vpad seriálu Star Trek: Nová generace (jako student byl horlivým čtenářem sci-fi). Ve svém vozíku – přestavěném na vrtulník – se objevil i v seriálu Simpsonovi, navíc s hláškou: „Homere, vaše teorie, že vesmír je jako plněná kobliha, je velmi zajímavá. Asi vám ji ukradnu...“

V roce 2012 se pak objevil v roli sebe sama ve dvou dílech seriálu Teorie velkého třesku: nejprve ve 21. epizodě páté řady s názvem „Hawkingova excitace“

Citáty profesora Hawkinga

■ Žert z oblasti černého humoru říká, že jsme nebyli kontaktováni žádnou cizí civilizací proto, že civilizace se zničí samy, jakmile dosáhnou našeho stupně vyspělosti. Já však přece jen důvěřuji zdravému rozumu veřejnosti, takže věřím, že nám podobná zkáza nehrozí.

■ Nástup umělé inteligence již prakticky za dveřmi. Neexistuje žádný fyzikální zákon, který by bránil částicím, aby se organizovaly ještě lépe, než to dokáže lidský mozek. A umělá inteligence může ovládnout finanční trhy nebo vyvinout zbraně, o kterých v tuto chvíli nemáme ani ponětí.

■ Ať se zdá být život jakkoliv těžký, vždy existuje něco, co můžete dělat a uspět v tom.

■ Všiml jsem si, že i lidé, kteří věří tomu, že je vše předem dané osudem a nemohou s tím nic dělat, se vždy rozhlédnou, než přejdou silnici.

■ Pokud si stále stěžujete a jste naštvaní, lidé na vás nebudou mít čas.

■ Má rada ostatním lidem s postižením by byla, aby se soustředili na věci, kterým postižení nepřekáží, a nelitovali těch, kterým ano. Nebuďte postižení fyzicky a k tomu ještě duševně.

■ Prodal jsem víc knih o fyzice než Madonna o sexu.

■ Narodil jsem se přesně tři sta let po smrti Galilea. Nicméně v týž den se narodilo odhadem dalších dvě stě tisíc dětí – jestli se některé z nich také později věnovalo astronomii, to nevím.

■ Život by byl tragédií, kdyby nebyl vtipný.

■ Nemám ponětí, jaké je moje IQ. Lidé, kteří se chlubí svým IQ, jsou losři.

■ Chápu sice vesmírné pochody, ale myšlenkové pochody žen jsou i pro mne obrovskou záhadou (tvrdí dvakrát rozvedený vědec).



Hawking se těší na krátkodobý let do kosmu na palubě lodi SpaceShipTwo



a následně v šesté epizodě šesté série „Výmaz pasáže“ – tam pouze hovořil prostřednictvím mobilního telefonu.

V seriálu Futurama představoval člena přísně tajné skupiny starající se o zachování kontinua časoprostoru. A jeho syntetizovaný hlas je součástí skladeb Keep Talking (album The Division Bell) a Talkin' Hawkin' (album The Endless River) britské rockové skupiny Pink Floyd.

V roce 2014 o něm britský režisér James Marsh natočil životopisný snímek Teorie všeho. Stephena Hawkinga v něm ztvárnil Eddie Redmayne, který se na natáčení připravoval mimo jiné se skutečným Stephenem Hawkingem. Film byl nominován na pět Cen Akademie – a Oscara získal Eddie Redmayne za svůj herecký výkon v hlavní roli.

Perličky ze života

Vědecká ocenění

Profesor Hawking je držitelem mnoha vědeckých ocenění a členem mnoha významných učených společností, mimo jiné britské Královské vědecké společnosti (Royal Society of Sciences), Papežské akademie věd a Národní akademie věd Spojených států (National Academy of Sciences).



Setkání s britskou královnou Alžbětou II.



Jedno z ocenění předal prezident Obama



Přijetí u papeže Benedikta XVI.

Projekt Breakthrough Listen

„Věřím, že se život na Zemi vyvinul spontánně,“ řekl Stephen Hawking. „V nekonečném vesmíru tedy musí být další výskyt života.“ K prokázání tohoto tvrzení dostal 100 milionů dolarů od ruského investora Yuriho Milnera. Projekt s názvem Breakthrough Listen bude trvat deset let. Použijí se v něm největší a nejvýkonnější teleskopy na světě z observatoře Green Bank v Západní Virginii. Díky nim bude možné sledovat vesmír jako „pod lupou“. Veškeré shromážděné údaje

budou zpřístupněny veřejnosti.

Lucasiánský profesor matematiky

Stephen Hawking je Lucasiánským profesorem matematiky (Lucasian Chair of Mathematics), což je označení pro nositele profesorského titulu matematiky na Univerzitě v Cambridgi. Funkce vznikla v roce 1663 přičiněním Henryho Lucae, který v letech 1639–1640 za univerzitu zasedal v Dolní sněmovně. Oficiálně tuto funkci ustanovil 18. ledna 1664 anglický král Karel II. Stuart. Jde o jednu z nejprestižnějších akademických funkcí na světě a mezi jeho dřívější nositele patřili Isaac Newton, Joseph Larmor, Charles Babbage, George Stokes nebo Paul Dirac.

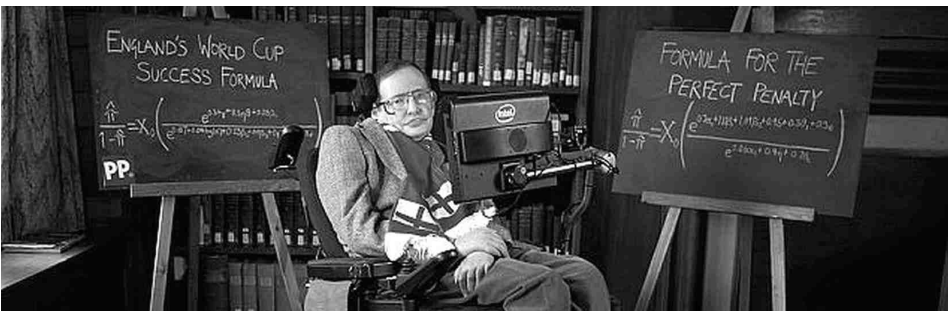
Na dvě stovky publikací

Počet Hawkingových vědeckých publikací se blíží číslu 200. Jsou určené nejen vědecké, ale i laické veřejnosti. Vycházejí i v českých překladech, naposled loni vyšla kniha Černé díry: Reithův cyklus přednášek pro BBC (Argo, Dokořán).

Téma připravil a stále pro vás sleduje Jiří Muladi



S britským teoretickým fyzikem profesorem Peterem Higsem, laureátem Nobelovy ceny za předpověď existence nové částice tzv. Higgsova bosonu, u urychlovače částic v Evropském centru pro jaderný výzkum (CERN)



Populární fyzik s humorem sestavil i vzorce pro vítězství anglického fotbalového týmu

Výlet do absurdních kolotočů osudu

Sehnat vyhovující ortopedický vozík může být složité martýrium

Sehnat ortopedický vozík je mnohdy složitější než přemluvit politika, aby opustil poslanecký mandát. Takový případ jsme zažili s Romanem Hlaváčkem. Odysea vhodná do řeckých bájí a pověstí...

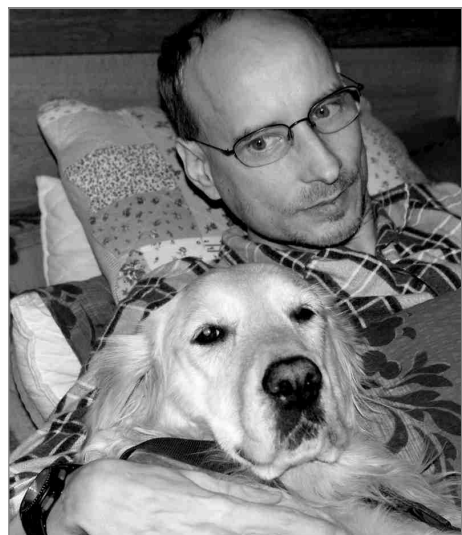
Romanovi byla po narození diagnostikována dětská mozková obrna. Shodou ne příliš hezkých okolností byl umístěn do kojeneckého ústavu a posléze do dětského domova, kde stihl úspěšně absolvovat stavebně-hornické učiliště. Nemoc jej zatím příliš neomezovala v žití.

Po ukončení pobytu v dětském domově se Roman hned zapojil do „chodu společnosti“. Pět let strávil v ostravských dolech jako technik podzemních staveb, ale protože krev není voda, zabýval se celou dobu myšlenkami na vlastní rodinu. Po pěti letech ukončil pracovní poměr a vydal se žít do Chomutova. Tam, kde byla jeho rodina...

Ajták a invalidní důchodce

Prošel si několika zaměstnáními nevalné kvality, až se usadil ve firmě ČEZ jako operátor odpovídání. Pod sebou rozpočet za dvě miliardy korun a početný tým podřízených. V té době už polykal kvanta léků na potlačení nemoci. Na pozici vydržel dvanáct let. A rád by se v ní ohrál i delší dobu, ale firemní lékařka mu přišla na částečně utajované zdravotní problémy a Roman skončil. Za dobu práce v elektrárnách Prunéřov se z něho stal obstojný IT odborník.

Ovšem ani jeho – v té době tolik žádaná – specializace mu nepomohla sehnat další místo. Jeho zdravotní problémy byly



Roman Hlaváček se svou fenkou Abé, která už je v psím nebičku

Foto: Facebook Romana Hlaváčka



Roman Hlaváček

Foto: Facebook Romana Hlaváčka

patrně na první pohled. Strávil několik žalostných měsíců na úřadu práce, revalifikoval se. A přitom si vyřizoval invalidní důchod. Jednou mu ho zamítli, podruhé už ale přiznali. Koupil si ortopedický vozík a ve svém bytě začal s přestavbou na bezbariérový prostor.

Zhoršení zdravotního stavu

Rok po dokončení rekonstrukce bytu město Chomutov privatizovalo část svého bytového fondu. Romanův byt byl jeho součástí. Nabídl mu možnost byt odkoupit, ale na to už Roman neměl finanční rezervy. Byt koupil někdo jiný a on se ocitl v jiném bytě. Na rekonstrukci už se vykašlal.

S postupem času se Romanův zdravotní stav zhoršoval. V současné době musí denně polykat na dvacítku léků. Trpí důsledky obrny, má každodenní přísun spastických křečí, třese se, má migrény, klouby stížené revmatismem, občasné záchvaty epilepsie a už se sám nepostaví na nohy. Ortopedický vozík, který si koupil na počátku, se tedy stal „dokonale“ nevyhovujícím. Romanovi neustále hrozil pád. Venku na vzduchu mohl být maximálně hodinu denně. Pak už hrozil příchod křečí a tedy i pád z vozíku.

Při návštěvách neurologie Roman neustále žádal o předepsání nového vozíku. Bez úspěchu. Musí se prý šetřit a pojišťovna nemá fondy na to, aby uhradila

výrobu specializovaného kusu. Což vyznělo obzvláště komicky, když se Roman dočetl o tom, že ředitel VZP dostal na počátku letošního roku bonus k platu ve výši 1 300 000 Kč.

Světýlko

V tu chvíli jsme do věci vstoupili my – obecně prospěšná společnost Světýlko. Dostal se k nám status na Facebooku, kde Roman popisoval své problémy. Řekli jsme si, že takhle to nemůžeme nechat. Oslovili jsme Romana s tím, že se pokusíme sehnat peníze na vozík ze soukromých zdrojů. Roman zdráhavě souhlasil. Jak pravil, už jej oslovilo spousta společností, které si vyslechly jeho příběh, ale pak se odmlčely. To jsme v plánu skutečně neměli.

Nechali jsme si od Romana vše znovu převedět. Nový vozík, který by Romana osvobodil z vězení vlastního bytu, stál 55 000 Kč. Dost peněz. A tak jsme se pustili do práce...

Krok první: Meyra

Obrátili jsme se na firmu Meyra s prosbou, zda by byli natolik šlechetní a na poptávaném vozíku nám dali slevu. Kupodivu jsme se setkali s nádhernou odpovědí: ano, samozřejmě, jen nejdříve musíme osobně zaměřit pana Hlaváčka, aby byl vozík skutečně plně vyhovující.

Po týdnu se u Romana objevil tech-

nik Meyry. Po zaměření nám přišla zpráva, že vozík se všemi doplňky potřebnými pro pana Hlaváčka bude stát 75 000 Kč a že je firma schopná cenu slevit na 69 000. Dobrá – sleva z 55 000 na 69 000 Kč – to nezní špatně. Jistě, cenu zvedly doplňky. Měli jsme tedy jasný cíl: sehnat 69 000 Kč.

Krok druhý: veřejná sbírka

Oslovili jsme několik magazinů, kde jsme chtěli publikovat text o veřejné sbírce. Ze všech nám přišly moc hezké odpovědi – nebudeme dělat neplacenou reklamu. Uf...

Krok třetí: Konto Bariéry

Oslovili jsme Konto Bariéry a odvětvě jim velmi podrobně Romanův příběh. Předložili jsme žádost o příspěvek jejich radě, načež nám přiznala příspěvek ve výši 40 000 Kč. Začali jsme se poohlízet po lahvi šampaňského. Máme více než polovinu za sebou. Ale kam dál?

Krok čtvrtý: ČEZ

Lámali jsme si hlavu, koho oslovit. Nejdříve jsme chtěli „zapůsobit“ na velké firmy. Měli jsme ale zkušenost, že nerady dávají podporu, zvláště finanční. Rády pouze berou...

A tu nás napadla spásná myšlenka. Roman dělal 12 let pro ČEZ, jistě mají nějaký podpůrný program pro bývalé zaměstnance. Vrhli jsme se tedy do bombardování ČEZu. Nakonec nám vyšli vstříc s tím, že našeho Romana umístili do svého nadačního projektu Pomáhej pohybem. V něm lidé na projekty vybíhávají body, které se pak přelívají do konkrétní finanční podpory z ČEZu. Romanův problém se v projektu Pomáhej pohybem příliš neohřál – zbývajících 29 000 Kč mu lidé vybíhali za pouhý jeden a půl dne...

Krok pátý: šampaňské

Ano, šampaňské. Pomohli jsme člověku, který byl vlivem okolností a šetrivé politiky VZP uzamčen ve svém bytě. Roman se nemohl vydat za přáteli, kterých má po republice opravdu mnoho. Pomohli jsme Romanovi otevřít pevně zavřená dveře světa. A to nás naplnilo skutečným štěstím. Protože v takovém okamžiku, po třech měsících obesílání, přemlouvání a vyjednávání je cíl dosažen. Roman už se prohání po světě v bezpečí nového ortopedického vozíku...

Kdo jsme a co děláme dalšího?

Jak už jsem psal výše – jsme obecně prospěšná společnost Světýlko a ve zkratce: rozdáváme radost. Učíme společnost nesobeckému jednání. Hledáme lidi, kterým se dějí špatné věci. Od těch se jim

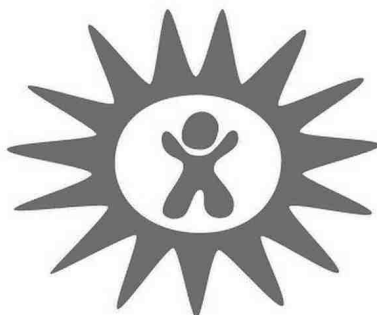


Roman Hlaváček má nyní od firmy Meyra vozík na míru a podle svých potřeb

snažíme pomoci. Naší prioritou jsou senioři na hranici bídy, kterým dopomáháme k plnohodnotnému životu. Hledáme i rodiny s dětmi, které se ocitají na finančním dně. Pomáháme každému, kdo to potřebuje. A proč? Špatná otázka...

Pomáhat by mělo být přirozenou součástí člověka i celé společnosti. A až přišťte uvidíte nějaké bezpráví, nešťastného člověka, smutný osud – pomáhejte. Opravdu to má smysl...

Štěpán Cháb
Světýlko o.p.s.
(red)



Světýlko
o.p.s.

O Světýlku

■ Brněnská široce působící obecně prospěšná společnost Světýlko se při své práci setkává s dětmi a jejich rodiči, rodinami i seniory, kteří mají zdravotní nebo sociální problémy. Právě pro ně je Světýlko velkým přínosem.

■ Během své existence organizace podpořila více než stovku zajímavých projektů. V současnosti se mimo jiné zaměřuje i na dva konkrétní: Obědy pro školáky a Obědy pro babičky a dědečky.

■ Předností všech projektů je, že nejsou nijak omezeny na konkrétní lokalitu. O pomoc tak může požádat každý potřebný z kteréhokoli koutu republiky.

■ **Kontakt:**
Světýlko o.p.s., Vídeňská 55,
639 00 Brno, tel. 739 421 201, e-mail: office@svetylko.info, internetové stránky: <http://svetylko.info>.

■ **Formuláře žádostí o pomoc:**
<http://svetylko.info>.

Zdroj: <http://svetylko.info/>

Slovo psychiatricky Růženy Maškové

O hřbitovní zdi, povolání versus zaměstnání, neslušných politiků, dovolených a zneužitých datech



Nedávno jsme měli sraz studentů střední školy po 65 letech – ze dvou tříd se nás sešlo šest a dva se omluvili. Marná sláva, čas je neúprosný. Takže občas, zvláště

když vidím nejrůznější projevy nevybouřené mládeže, mě napadá nápis na hřbitovní zdi: Co jste vy, to jsme byli my. A co jsme my, to budete vy...

V této souvislosti chci říci, že pro každého člověka je důležité, aby mu při každodenních starostech a případné honbě za penězi neutekl samotný život mezi prsty. Ty zmíněné každodenní starosti a potřebu peněz nechci nijak bagatelizovat, nicméně protiváhu tomu by měla tvořit radost. Ideální je, když člověk má přímo radost z vykonané práce – a ono je to dokonce přirozené v případech, že je práce odvedena poctivě.

Všimli jste si, že být svému okolí užitečný je jeden ze zdrojů radosti člověka? Funguje to jak v rodinných vztazích, tak i na pracovištích. Samozřejmě se najdou i takoví, kteří do soukolí dobrých mezilidských vztahů „hází vidle“ – proto také člověk není nejdokonalejším tvorem, přestože si to leckdy mylně namlouvá. Podívejte se třeba na společenské uspořádání mravenců nebo včel. Jeden tvor tam pracuje pro druhého a žádnou závist tam nenajdete – že bez práce nejsou koláče, je pro ně naprosto přirozené...

Ale i když jako lidé nemáme takové společenství, přece jenom lépe je na tom ten člověk, který se věnuje svému povolání, než ten, který se věnuje svému zaměstnání. Je v tom opravdu rozdíl! Velmi zřetelně je vidět právě na seniorech, protože ona radost i „neradost“ se nakonec vepisují do jejich tváří, každá jinak...

Když jsem zmínila pojem zaměstnání, víme, že i s tím bývá leckdy problém – hlavně u mladých lidí. A tady se dostáváme na velice tenký led politiky. Jezdím občas vlakem a slyším, co si lidé vykládají – škoda, že těmi vlaky nejezdí politici. Myslím, že by mnohem méně mluvili a více přemýšleli. Někteřým vůbec nedochází, jak se svými projevy před lidmi odrovnávají. Na druhou stranu, jaké politiky si vybíráme, takové máme. Zároveň však musím podotknout, že při dnešních nárocích lidí není až tak jednoduché být dobrým politikem. Znam příklady, kdy se slušní lidé na ni dali, dokonce s velkou

vervou, a po neúspěších se psychicky zhroutili. Někteří, po mozkových příhodách, skončili i na vozíku. Je poněkud zvláštní, že těm neslušným politikům se to nestává...

Za zmínku pak stojí, že u těžkých případů zdravotního postižení se obvykle soustředí pozornost přímo na nemocné lidi, ovšem faktem je, že tím trpí i jejich nejbližší okolí, což se nijak neřeší. Ale mělo by. Jedním z východisek pak rovněž je, jak už jsem zmínila, umět si udělat radost. Například já ji nyní mám proto, že mého kocoura už přešly jarní touhy a po třech týdnech se vrátil domů. Člověk si může radost udělat např. i dobrým jídlem, tím, že někoho pochválí, nebo spoustou jiných drobností, leckdy přehlížených. Ostatně blíží se doba dovolených a ty jsou přece také zdrojem radostí. Varuji však před dovolenými na dluh, protože tím si člověk znesnadní další existenci. Nikde totiž není psáno, že rodina musí na „velkou dovolenou“ u moře. Stačí i obyčejná říčka s čistou vodou, v níž vlnky skáčou po oblázcích, malebné Bes-

kydy, zadumané Jeseníky nebo hrady, zámky, památky a podobně. Takové dovolené rovněž udělají radost, přitom za řádově nižší ceny.

Na závěr mám tentokrát dva příběhy ze záchytky na stejné téma. První je o tom, že kamarádka se nemusí vždy zachovat jako kamarádka. Po oslavě s alkoholem k nám přivezli dívku, která ještě neměla osmnáct let a byla bez dokladů. Celkem ochotně nahlásila jméno, kde bydlí i telefonní číslo rodičů. Ale když jsme zavolali domů, telefon vzal otec, který byl dost nevrlý a odbyl nás s tím, ať si neděláme srandu, vždyť jeho dcera spí doma. Nakonec se vysvětlilo, že když dívka pochopila neoddiskutovatelnou realitu zaplatit „nocleh“ na záchytce, nahlásila data své kamarádky...

A ještě více v tomto smyslu přitvrdila žena středních let, kterou rovněž přivezli bez dokladů. Ptali jsme se na data, ona je nahlásila, ale něco se nám nezdálo. Při ověřování na policejní stanici jsme pak zjistili, že jsou to data ženy, která před měsícem zemřela. Pro její pozůstalé by tedy určitě bylo velmi zvláštní, kdyby jim nyní přišel účet za záchytku...

Z čehož zároveň plyne poučení, že zneužit lze cokoli – proto se svými národními zacházejte opatrně a zbytečně jej nesdělujte.



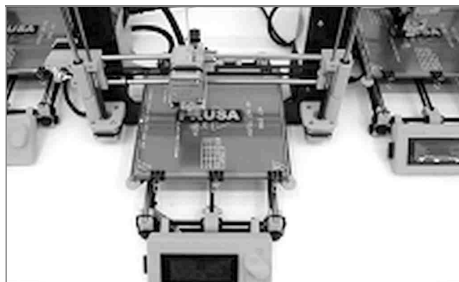
Je pravda, mami, že máš chytré dítě. To ovšem neznamená, že se obejdu bez chytrého telefonu!

Milan Linhart

Zajímavosti z vědy a techniky

3D tiskárny pro handicap • Lidské kosti z laboratoře • Bezbateriový glukometr

3D tiskárny pro handicap



Jeden z modelů 3D tiskárny (zdroj: YouTube)

Výrobky z 3D tiskáren se už běžně používají například v automobilovém průmyslu nebo v architektuře. V rámci veletrhu 3Dexpo v pražských Letňanech však byly k vidění i netradičnější kousky, jako jsou třeba dámské korzety nebo „ortopedické“ vozíky pro psy. A mezi nejpropracovanější výrobky patřila protéza dětské ruky.

„Ruka pro dětského pacienta se nasadí na pahýl a ve chvíli, kdy dítě pohne posledním kloubem, ruka se zavře. Tím pádem může jezdit na kole nebo venčit psa,“ uvedl jeden z vystavujících Viktor Hollmann.

Někteří autoři 3D modelů mechanických protéz dokonce nabízejí protetické pomůcky volně ke stažení. Ty se pak dají na jednoduchých domácích 3D tiskárnách lehce vytisknout, což pro zájemce může znamenat vítanou úsporu.

Vozíčkář Jiří Jiránek má oproti tomu zájem pomáhat zvířatům s handicapem. Vymyslel pomůcku určenou pro psy či jiné čtyřnohé domácí mazlíčky, kteří mají problémy se zadními končetinami. Pes si o vozík opře zadní nohy, aby je za sebou netahal, okolo hrudníku mu majitel upne popruh a pes se může prohánět po venku.

Po smrti mozek pracuje déle, než vědci čekali

Až doposud se mělo za to, že v případě nezvratného zastavení dýchání a srdečního tepu dochází v krátké době také ke ztrátě funkce celého mozku a tím i k definitivní smrti člověka. (Jen pro úplnost: defibrilátor neslouží k „oživování“ zastaveného srdce, nýbrž k „nápravě“ jeho rytmu.)

Ovšem ze závěru studie týmu z University of Western Ontario publikovaného v odborném magazínu The Canadian Journal of Neurological Sciences vyplynulo, že až deset minut po smrti v mozku dochází k produkci vln delta, které jsou typické pro hluboký spánek nebo uvolně-

ní. U tří ze čtyř sledovaných pacientů aktivita mozku poklesla spolu s ostatními životními funkcemi. U čtvrtého však dlouho přetrvávala, což si vědci nedokážou nijak vysvětlit. Chybu přístroje vylučují a chystají se proto pokračovat ve výzkumu. Tyto vlny mohou být v přírodě ojedinělé, ale jejich původ není možné identifikovat, píše se ve studii.

Lidské kosti z laboratoře



Ilustrační foto

Biotechnologické společnosti Bonus z Izraele se v laboratorních podmínkách podařilo vypěstovat lidské kosti – a navíc je dokázali také úspěšně transplantovat. Jedná se o regenerující kost (tzv. kostní štěp) na opravu úbytku kostní hmoty v oblasti čelisti.

„Po několika týdnech a měsících mají pacienti v ústech již svůj vlastní pevný kostní základ. Aplikovali jsme jim do úst živou kost. Něco takového se stalo úplně poprvé,“ sdělila viceprezidentka společnosti Bonus Biogroup Ora Burgerová. Materiál se pěstoval v laboratoři z vlastních tukových buněk každého pacienta a poté se injekcí vstříkl do mezery v problematické kostní dřeni. Následující měsíce v dásni reaguje, dokud se definitivně nesloučí se stávající kostí a nedotvoří ji do její původní podoby.

Ora Burgerová doplnila, že nyní se tým z Bonus Biogroup chystá na klinické studie jiného typu kostí, a to dlouhých kostí končetin. Nejdříve se však pro studii využijí kosti zvířat, především ovcí.

Na pomezí průmyslu a vědy



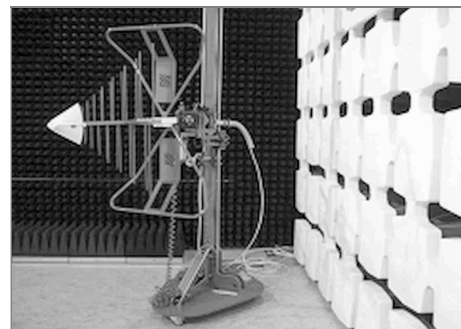
Dvaadvacetiletý Marek Novák se prosadil jako jeden z pěti studentů z celého světa na mezinárodní vesmírné konferenci v mexické Guadalajaře. Stu-

dent Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze spojuje poznatky z kosmonautiky s výrobou přístrojů pro medicínu: vyvinul prototyp bezbateriového glukometru, který funguje na principu bezdrátového přenosu energie z mobilního telefonu a diabetikům usnadní měření hladiny glykémie.

Marek Novák se věnuje výzkumu, v němž se zabývá bezdrátovým přenosem energie pomocí mikrovln. Nedávno s dalšími čtyřmi společníky založil firmu X.GLU a jejím prvním výsledkem byl právě bezbateriový glukometr.

Nová technologie umožní bezdrátově napájet různé přístroje. Jde tak o praktický přenos znalostí z kosmického výzkumu do běžné praxe. V současnosti má firma několik patentových přihlášek, které se týkají jak diabetologie, tak techniky pro implantáty.

Ticho až k zbláznění



Snímek z laboratoře Honeywell

Utéci před hlukem je čím dál složitější, ovšem přesto existuje místo, kde byste slyšeli i pověstný špendlík spadnout – takové je tam ticho. Je to speciální zvuková laboratoř společnosti Microsoft, kterou používají i další společnosti, aby testovaly svá zařízení a různé technologie pracující se zvukem. Do podobných komor také posílá NASA své astronauty, aby si předem vyzkoušeli, jaké je ticho ve vesmíru.

A jak dlouho člověk takové ticho vydrží? Čtyřicet pět minut. Pobyt v naprostém tichu je totiž značně psychicky náročný, neboť člověk neslyší nic jiného, než zvuky vlastního těla. Někteří účastníci experimentu také trpěli halucinacemi.

V České republice je nejtíšším místem (s hodnotou minus pět decibelů) testovací laboratoř firmy Honeywell v brněnské Slatině. Tato akustická komora slouží pro měření hluku na velmi nízkých úrovních, proto v ní musí být absolutní ticho.

Připravil Jiří Muladi

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



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

Zázrak zvaný CHIA

Chia semínka jsou superpotravinou, o které jste nejspíš už něco slyšeli. Připravit z nich něco dobrého a navíc zdravého, není nic těžkého. Pojďme si o chia semínkách nejprve něco říci.

Jde o semena prastaré rostliny zvané šalvěj hispánská, kterou najdete růst v oblasti Střední Ameriky, zejména Mexika. Chia byla spolu s amarantem, fazolemi, quinoou a kukuřicí hlavní součástí stravy bájných Aztéků, kteří vynikali skvělou fyzickou kondicí a zdravím. Brali je s sebou na všechny válečné a jiné fyzicky náročné výpravy, protože jsou skvělým zdrojem dlouhotrvající energie. Byli si vědomi jejich vysoké hodnoty, dokonce jimi uctívali bohy a používali je jako platidlo.

Kromě jiných báječných vlastností je na chia semínkách skvělé, že do sebe dokáží vsřebat zhruba desetkrát tolik tekutiny, co samy váží. Nabobtnají a vytvoří přitom hmotu gelové konzistence. Díky tomu, že nemají skoro žádnou vlastní chuť, se dají přidat v podstatě do čehokoli, co potřebuje zahustit a kde není na škodu i změna konzistence – semínka totiž ucítíte v ústech a občas vám nějaké krupne mezi zuby. Můžete je používat do různých typů pokrmů – koktejlů, omáček, chleba, másla, smoothie, jogurtu, ovesné kaše, salátových zálivek, krémů, sušenek, zmrzliny atd.

Chia semínka jsou potravinou určenou k **podpoře dlouhodobé vytrvalosti**, prospějí vám při zvýšené a dlouhé námaze, udrží v chodu mozek i tělo, když je potřeba. Přestože žádné významné výzkumy ještě nepřišly s tím, jaká že je maximální bezpečná denní dávka chia semínek, každý by si ji měl najít. Podle odborníků

se nabuzující efekt semínek vyrovná energetickému nápoji, v kvalitě účinků ho dokonce překoná. Když budete k chia semínkům přistupovat obezřetně a budete vědět, že mohou poskytnout nevidané povzbuzení, začnete je sami od sebe využívat ve správnou denní dobu, ve správných dávkách a ve vhodných jídlech.

Pro své mimořádné účinky by chia semínka měla mít na obalu upozornění podobné lékům. Nejsou totiž vhodná pro osoby s nízkým tlakem, neboť ho ještě víc snižují. Bez konzultace s lékařem nejsou vhodná ani pro cukrovkáře, protože ovlivňují hladinu cukru v krvi a zřejmě i vstřebávání inzulínu. Obezřetnost je na místě i u těhotných žen a kojících matek.

Chia pudink

Na přípravu patří mezi nejjednodušší recepty – v podstatě jen odměříte semínka (cca 2 lžičky na 2 dcl chia pudinku), přidáte vhodný poměr kokosového mléka nebo jiné tekutiny, případně jogurtu, osladíte (není nutné) a dočutíte dalšími přísadami. Potom necháte semínka, aby nabobtnala a tekutinu zahustila. Spolehlivé je to přes noc v lednici.

Příklad: Do bílého řeckého jogurtu vmíchejte 1,5 lžičky chia semínek, nechejte pracovat. Mezitím oloupejte 2 jablčka, nakrájejte, přidejte špetku soli (jablko pustí více sladkosti), povařte do změknutí, ochuťte skořicí, odstavte, vmíchejte 2 lžičky chia. Potom vezměte vyšší sklenici a vrstvěte jogurtovou a jablkovou vrstvu.

Ještě jednodušší variantou je chia v mléčné rýži – uvařte si trochu mléčné rýže, ale nechte ji řidší. Přidejte do ní lžičku nebo dvě chia semínek. Když směs dáte do skleničky a ozdobíte ovocem, efekt bude výtečný...



Ovesná chia kaše

Potřebujete: 4 lžíce ovesných vloček, 1 lžičku chia semínek, 4 lžíce řeckého jogurtu, 100 ml mléka. Na dochucení – vanilkový cukr, nastrohaná čokoláda, kokosové lupínky, kakao atd.

Do skleničky nasypejte vločky, chia semínka, příp. suché přísady. Přidejte jogurt a mléko, příp. tekuté přísady. Skleničku uzavřete víčkem a protřeste, čímž dostanete základ nevařeně kaše. Ovoce nakrájejte na kostičky, plátky nebo cokoli jiného, a to na velikost nanejvýš půl sousta.

Přidejte k základu a tentokrát promíchejte už jen dlouhou lžičkou. Znovu uzavřete a uložte do lednice, kde vydrží až tři dny. Kaši jezte rovnou po vyjmutí z lednice – ze studené skleničky. Můžete ji ale také vyklopit do misky a doplnit další dávkou čerstvého ovoce, třeba malinami, banánem, mangem, jahodami a navrch medem...

Chia ovocný džem

Zmražené ovoce (250 g) nechte povolít při pokojové teplotě, ochuťte citronovou šťávou a cukrem nebo medem podle chuti. Pak už jen rozmixujte se 2 lžícemi chia semínek. Pro lepší chuť a vůni doporučuji použít aspoň část ovoce čerstvého. Tento džem není určený k dlouhodobému uchování.

Chia palačinka

Do misky dejte mouku (400 g), vejce (3), máslo (50 g), med (40 g), sůl a vše smíchejte v husté těsto. Následně rozřeďte mlékem na lité těsto. Na rozpálenou pánvičku dejte trochu másla, vhoďte lžící chia semínek a zalijte těstem. Opečte palačinku z obou stran dozlatova. Potom ji potřete medem, jogurtem oslazeným vanilkovým cukrem, položte na ni maliny a posypte mletými či drcenými ořechy.

Čokoládové chia cookies

V kastrůlku ve vodní lázni rozehřejte máslo, do něj nalámejte vysokoprocentní hořkou čokoládu. Předehřejte troubu na 180 °C a jeden hrnek ořechů (vlašák, lískáče...) dejte na pečicí papír na plech a opečte v troubě 8–10 minut. Pak je v mixéru nasekejte najemno. K ořechům přidejte 40 g medu (cukr, březový cukr), 2–3 žloutky, ½ hrnku chia mouky, bílý jogurt, rozpuštěnou čokoládu, panáka rumu (není nutné). Přibližně dvě minuty řádně míchejte. Pak přidejte vyšlehaný bílek z 2–3 vajec. Místo čokolády někdy dávám mletý mák.

Teto recept připravuji také zcela bez cukru. Někdy přidám sladké ovoce – banán nebo fíky, které těsně před pečením umístím do báboviček. Těstem pak plňte silikonové košíčky a pečte asi 10 minut na 200 stupňů.



Dobrou chuť přeje Blanka!

Arteterapie pro zdraví i pro radost

Vyrobte si aromalampu

Posezení večer na balkoně je báječná věc – nalít si skleničku dobrého moku, k tomu si posvítit lampou... Ale kdyby nebylo těch protivných komárů a hmyzu obecně!

Máme pro vás tip – vyrobte si malou lampu, která ani ve větru nezhasne a ještě umí odpudit komáry.

Co budete potřebovat? Sklenici se šroubovacím víkem, knot, lampový olej (obyčejný, čirý, bez vůně – 60 Kč/l, popř. citronelu proti komárům – 100 Kč/l), obyčejnou nebo ozdobnou maticí, kladívko a velký hřebík, izolepu a přírodniny do sklenice.

Nejdůležitější je sklenice s víkem, takže doporučujeme verzi se širokým šroubováním, i když funkční je i obyčejná zavařovačka. Šroubovací víko je výhodnější, s ním se vám obsah lampy při ma-

nipulaci nerozlije. Jakou velikost sklenice zvolíte, to je na vás – v těch větších lépe vyniknou vložené dekorace, obsah malé skleničky zase můžete častěji měnit a střídat vůně. Kupte si sklenici s víčkem, v němž už je kruhový otvor na brčko (59 Kč), což podstatně usnadní výrobu.

Neméně důležitý je knot, doporučujeme použít obyčejnou prádelní šňůru ze stoprocentně přírodního materiálu. Je tkaná, bude déle hořet a dobře nasává lampový olej do celé délky (15 metrů asi 70 Kč). Na výrobu aromalampy ustříhnete ca 12–15 cm podle výšky sklenice. Knot ve víku sklenice uchytlíte maticí s límcem



(ke koupí v hobby marketu, 3–5 kusů stojí jednu korunu). Můžete ale použít i obyčejnou matku o průměru knotu.

Pokud se rozhodnete pro vlastní výrobu díry na knot, musíte do víčka sklenice udělat dostatečný otvor, aby se jím dal protáhnout knot. Poslouží vám k tomu velký hřebík. Víčko si položte lícovou stranou na podložku, hřebík podržte zhruba uprostřed víčka a kladívkem udělejte díru. Konec knotu obalte malým kouskem izolepy, aby se vám s ním lépe manipulovalo a zespodu směrem nahoru protáhněte otvorem. Z vrchní strany víčka nasuňte na splený knot ozdobnou matici. Měl by vyčnívat zhruba jeden centimetr. Izolepu odstraňte.

Do sklenice naskládejte přírodniny, záleží jen na vaší kreativitě. Můžete použít oblázky, šišky z borovice, větvičky tujy, ořechy, barevný písek nebo nejrůznější skleněné dekorace, případně umělé květiny. Chce to materiál, který snese působení lampového oleje. Mezi dekorací vsuňte i dlouhou stranu knotu. Pak do sklenice nalijte lampový olej až těsně pod vrchní okraj a zašroubujte víko. Počkejte, až knot celý nasákne olejem, a zapalte ho.

Pozor – přece jen budete manipulovat s ohněm: sílu ohně si regulujete velikostí vytaženého knotu (už jeden centimetr zajistí dostatečný plamen).

Zdroj: www.seznam.cz/hobby

Foto: Jakub Jurdič

Připravila Blanka Falcníková

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na webu [Vozky www.vozka.org](http://Vozkywww.vozka.org)

PRODEJ

• Prodám přídatný cykloadaptér Speedy Bike k mechanickému vozíku. Velmi dobrý stav. Pořizovací cena 40 000 Kč, nyní za 22 000 Kč. Bydlím v Praze. Pokud máte zájem, pište na e-mail sedyvlpk@centrum.cz.



• Prodám:
▶ Sedací stoličku do sprchy za 300 Kč.



▶ Chodítka na kolečkách s opěrkami podpažními a loketními za 1 500 Kč.



▶ Mechanický invalidní vozík MEYRA ve velmi dobrém stavu. Ruční bubnové brzdy s aretací pro obsluhu a parkovací brzdy. Skládací odlehčený rám, odnímatelné stupačky, podsedák pěnový, široký sedák. Odnímatelná kola jdou velmi snadno sejmout, jsou výhodou pro menší kufr auta. Nosnost 130 kg. Cena 3 500 Kč.



Při odběru všech pomůcek celková cena 4 500 Kč. Odběr pomůcek je možný v Kroměříži nebo Praze. Volejte 602 778 877.

AUTO

• Prodám Daewoo Lanos 1,5 hatchback, najeto 95 000 km, garážované, v zimě nejete. Vozidlo má ruční ovládání Quidosimplex – brzda a plyn na pravou ruku – a elektricky nastavitelnou sedačku řidiče. Cena dohodou, každopádně levně! Kontakt: e-mail: edatotka@email.cz, tel. 776 735 470.

• Prodám dvojkovou Octavii combi r. v. 2007 s automatem DSG. Motor 2.0 TDI, 103 kW, 8V (spolehlivý motor na rozdíl od 16V), automat. Výbava Elegance + příplatky: Xenony, světlý interiér kůže +

látka, autom. klima, dešť. senzor, coming home, park. čidla vpředu i vzadu, dodělávaný volant z O2 RS facelift s možn. řazení pádly, ozdob. koncovka výfuku, brzdy Brembo, letní litá kola 17" s pneu Goodyear, zatemňov. fólie, alarm, bezpečn. zámek Construct. Najeto 260 km, pravidel. servis, zkrácený interval výměny oleje, zdarma zimní sada obutí 15". Auto je profesionál. vyčištěno a připrav. k prodeji. Úpravy: ruční řízení Hurt, odsuvné dveře, otočná sedačka u řidiče, zavírání kufru. Prohlídka možná v Pardubicích po telef. dohodě na tel. 774 655 338.



• Prodám VW Transporter 1.9 TD speciální sanitní DNR: **KDYŽ AUTO S ÚPRAVOU PRO PŘEVOZ VOZÍČKÁŘE JIŽ NESTAČÍ.** 1× lůžko, 3+3 místa k sezení. TK do 3/2019. Ekopoplatek 0 Kč. Interiér lůžkové části mimořádně zachovalý + vše 100% funkční. Najeto 3 000 km po částečné GO: nové rozvody + filtry, výměna náplní – motor, převodovka, brzd. kapalina, chlad. kapalina, servo olej, nové řízení + GO před. nápravy, nové brzd. vedení + GO brzd, podvozek ošetřen proti korozi, kompl. desinfekce vozu atd. Celk. investice do oprav byla 60 000 Kč. Pořízeno za účelem převozů ochrnuté maminky, kdy převoz autem s plošinou pro vozík již nezvládala. Cena 95 000 Kč. Kontakt: tel. 702 331 362, e-mail: ksauto@seznam.cz.



• Prodám Volkswagen Golf 1.2 TSI Trendline, hatchback, DSG, pohon přední, benzín, 1 197 ccm, najeto 52 tis. km, ruční ovládání brzd a plynu. Další info: <http://www.dasweltauto.cz/Dealer/86/auto-centrum-olomouc-s-r-o>. Kontakt: tel. 777 023 691.

SKÚTRY

• Prodám: ► Elegantní rychlou elektr. čtyřkolku pro pohyb postižené Meteor, vínové barvy. Zakoup. nová v Brně za 85 000 Kč. Dojezd 50 km, nosnost 150 kg. V tom nabíječka + nákup. koš + držák berlí. Velmi spolehlivá. AKU nové 3 roky, vydrží celk. 9 let. Nový brzd. kotouč zad. nápravy + lanovod, repasovaný motor. Vše zcela funkční a bez závad. K tomu návod a veškeré doklady, náhrad. pojistka. Prodej. cena 33 000 Kč. Možnost zkušeb. jízdy u mne. Vozítko lze 6 šrouby rozložit na 6 dílů a snadno vložit do kufru auta. Při použití ližin stačí sklopit řídicí panel a sedadlo. ► Ke čtyřkolce prodám i pár nájezd. zasunovacích ližin 180 / 95 cm. Cena 3 000 Kč. Meteor a ližiny je možno koupit jednotl. Kontakt: Luděk Trombala, Vsetín, tel. 721 726 538 (po 16 h.), Trombala@seznam.cz.



SEZNÁMENÍ

• Hledám ženu kamarádku pro vztah, od 25 do 40 let, která by mě měla ráda, chodila se mnou na procházky, výlety a mohli bychom si povídat. Tímto prosím nějakou dobrou duši, která by se chtěla se mnou seznámit. Jmenuji se Michal, je mi 34 let, mám tmavé krátké vlasy, jsem štíhlý, ZTP/P (sluchadla, invalid. vozík, při oblékání a osobní hygieně nutná pomoc asistence). Rád cestuji a zajímá mne PC (počítač). Nekouřím, alkohol nepiji. Bydlím s rodiči. Jsem normální kluk s handicapem. Prosím o zaslání zprávy a fotografii. Odpověď prosím na můj mail: novoplynks@seznam.cz.



• Jsem vozíčkářka s vadou zraku, jmenuji se Lucie a je mi 43 let. K mým zájmům patří angličtina, hudba a psaní básní. Hledám muže ve věku do 50 let s obdobnými zájmy či osudem. Ráda tě poznám osobně. Kontakt: tel. 777 901 197, e-mail: l.blazek.l@seznam.cz, bydliště: Lucie Blažková, CSS Hrabyně, Hrabyně 202/9, 747 67, Hrabyně. Zn.: Ve dvou se to lépe táhne.

Příhláška k odběru magazínu VOZKA

- **Telefonicky:**
- 596 783 174 (10-17 h) - redakce
- 596 786 353 (8-13 h) - (dispečink)
- **E-mailem:**
- sefredaktor@vozka.org

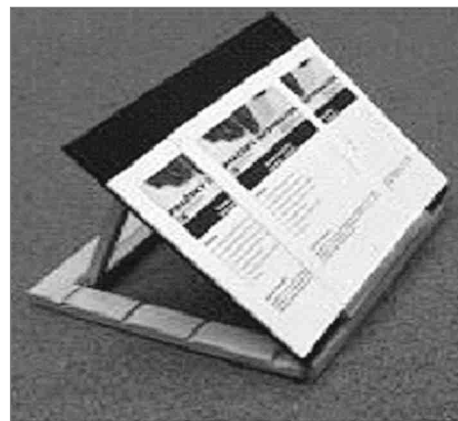
Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

- **Roční předplatné:** minimálně 160,- Kč/rok/4 čísla.
Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.
- **Více informací:** www.vozka.org

VOZKA kaleidoskop informací pro vozíčkáře

RŮZNÉ

• Prodám sklopnou desku černou o rozměrech 40 × 40 cm, vhodnou pro osoby zrakově postižené. Pořiz. cena 1 200 Kč, rok stará, vůbec nebyla používána. Prodej. cena 1 000 Kč, dohoda možná. Kontakt: 603 869 580.



VOZKA

Magazín
o životě
a pro život
na vozíku

Rady, inspirace
a motivace

www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČ: 66933579 ■ **Magazín VOZKA**, č. ú.: 2701107774/2010 ■ **Facebook:** <https://www.facebook.com/magazinvozka>, internet: www.vozka.org ■ **Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, sefredaktor@vozka.org ■ **Objednávky, inzerce (redaktor, sazba, grafika, web):** Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10-17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falcniková (bf), Ing. Jiří Muladi (di) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart aj. ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **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:** 1100 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. podm. 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.

Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (LTTH) - dospělým, rodičům dětí, organizacím služeb LTTH; Centrum pro LTTH, kontakt. pracovištím rehabilitačních ústavů, školským zařízením pro LTTH, institucím veřejné správy, zabývajícími se problematikou LTTH, firmám poskytujícím služby LTTH, 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.

Vydáno za finanční podpory: NADACE AGEL, Nadace Jedličkova ústavu aj.

Projekt VOZKA finančně podporují mj. MZ ČR a statutární město Ostrava. Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ.

Kvíz

Nejen podivuhodná místa na Zemi (I)

Svět je plný neobyčejných, často kuriózních míst. Podivné úkazy – přírodní, ale i ty vytvořené lidskou rukou. Zahrajme si dnes na „podivný“ a zkusme odhadnout, co, jak či proč se to stalo. Ale možná se ani nestalo...

1. Ruka



- Aka (ruka) – tak se nazývá v igboštině výtvor, který vytvořili a po staletí udržují v dobrém stavu příslušníci kmene Igbo v Nigérii. Traduje se, že jim přináší prosperitu a plodnost.
- Tato ruka je dílem chilského umělce jménem Mario Irarrázabal. Umělec je známý díky svým pracím, které jsou spojené s lidským utrpením a mnozí se domnívají, že tato socha zachytává pocit osamělosti.
- Kuriozita, kterou se vytáhla matka příroda, se nachází v severní části Ruska, poblíž Saranpaulu. Jde skutečně o přírodní útvar, který byl vytvořen tisíciletou erozí do podoby lidských prstů.

2. Skleněná pláž



- Továrna na výrobu potravinových doplňků v americkém Chicagu „vyrobila“ pláž plnou skla – je to odpad, kterého se v minulosti zbavovala odtokem do moře.
- Pláž jménem Dias zdobí skleněné kamínky poblíž dánského přístavního města Esbjerg. Nosí je tam pověřiví Dánové i turisté, kteří věří, že pohozením sklíčka se jim splní jejich přání.

c) Záliv nedaleko Vladivostoku využívaly sovětské tankery pro vysypávání skleněného odpadu. Mořské proudy střepy lahví obrousily do podoby barevných „kamínek“.

3. Ostrov panenek



- Strašidelný ostrov panenek se nachází v Xochimilco v Mexiku, kde utonulá dívka odstartovala horor. Po její smrti se na břehu údajně začaly objevovat panenky. Obyvatelé ostrova je vzali a umístovali je na její počest na stromy.
- Je dokumentární film z prostředí dětských domovů, který jako hlavní téma řeší osamělost a špatný duševní vývoj dětí v ústavech bývalého východního bloku.
- Je podivná zvláštnostka amerického režiséra Jacka Howarda Caprentera, Je vlastníkem ostrova v Tichomoří, na kterém současně i bydlí a který využívá k natáčení strašidelných scén do svých filmů.

4. Vodní pevnost Maunsell



- Severní moře, Anglie – tato vodní pevnost byla určena k ochraně Anglie od nacistických invazí v průběhu druhé světové války. V současné době je pevnost opuštěná a vytváří děsivou siluetu nad obzorem.
- Oblast 51, USA – důkaz přítomnosti mimozemské civilizace. Dosud se žádný člověk do těchto kopulí nebyl schopen dostat, i přes lidskou technickou zdatnost.
- V těchto objektech je aplikováno nové pojetí léčby deprese psychiatra dubajského původu Abdul Al Habtú Futtai-ma, jde o unikátní psychiatrickou nemocnici na pobřeží Perského zálivu.

5. Horor?

- Ráno v tržnici – i když to tak nevypadá. Toto je jedna z nejproduktivnějších rybích tržnic na světě – japonské

Cukidži. Je to největší trh s rybami a plody moře na světě. Poté, co se ryby zpracují, začíná směna místním lidem, kteří musejí dát tržnici do pořádku pro den příští.

- Lebky, části těl a hlavy různých živočichů můžete vidět na tržnici Akodesewa v Togo. Jde nejen o trh, ale zároveň o jistý rituál, který praktikují místní v rámci svého náboženství.
- Samoa: Dříve děsivý ostrov kanibalů, dnes ráj a exotická perla Pacifiku. Toto jsou pozůstatky děsivého souostroví kanibalů, které zde uchovávají pro turisty místní obyvatelé. A nemálo jim to voní.



6. Ostrov koček

- Tahitské ženy – vahine – námořníci popisovali jejich smyslné rituály jako výjevy z božské rajske zahrady a Tahiti přejmenovali na Ostrov lásky. Novodobí turisté ale přejmenovali Tahiti – právě kvůli krásám žen – na Ostrov koček.
- Nový český film debutujícího režiséra a absolventa FAMU Mildy Mráčka. Jde o satirickou krimikomedií o společném bydlení šesti láskou zhrzených žen.
- Na japonském ostrově Aošima žije přibližně sto lidí a až třikrát víc koček. Původně měly kočky na ostrově lovit myši, které požíraly morušví – strom, na kterém žije bourec morušový, z jehož kokonů místní vyráběli hedvábí. Přemnožené kočky se sice vymkly kontrole, místní si z toho nic nedělají a kočku určili za „patrona“ celého ostrova.



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

Připravila Blanka Falcníková

ZAPOJTE SE DO SOUTĚŽE „S Actreen® žiji naplno“

Pošlete fotku a napište krátký blog na téma
RESTART aneb **MŮJ ŽIVOT PO ÚRAZU**
a vyhrajte iPad a další zajímavé ceny.

Svoje soutěžní příspěvky nahrajte
do 31. 7. 2017 na stránku

actreen-soutez.cz

Hlasování pro nejlepší fotoblog bude spuštěno 1. 8. 2017
Sledujte  facebook.com/BBraunCZ

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - vylepšená funkčnost -
možnost individuálního nastavení.
Brzdu a plyn /páčka/.
Další úpravy dle dohody.

KOVOVÝROBA - soustružnické a frézařské
práce, výroba dílů dle výkresové dokumentace.

TŘÍKOLKY PRO DOSPĚLÉ

- standart, s třístupňovou převodovkou,
možnost doplnit i elektromotor, úpravy
dle přání zákazníka.



Možnost náhradního plnění.



Informace:
META Plzeň s.r.o.
Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň
tel: 377 686 725
E-mail: metaplzen@volny.cz
www.metaplzen.cz



**Život
bez bariér.**

**Automobily
bez bariér.**

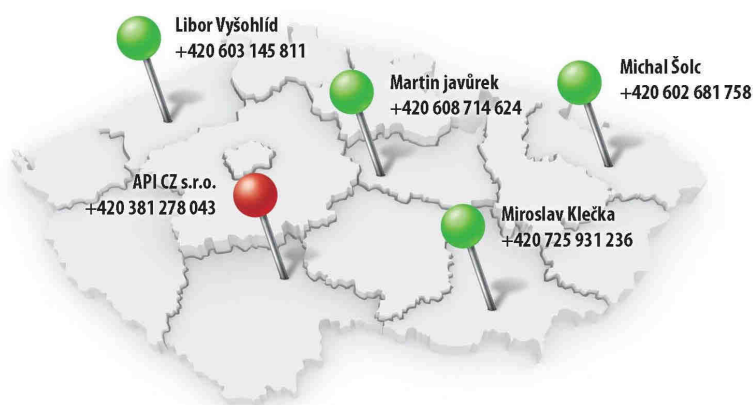
Nově Fiat Doblo FlexiRamp™



Pobočky API jsou rozmístěny po celé ČR.

Ve všech pracují vozíčkáři, kteří Vám dokáží poradit nejen s úpravou vozidla.

- ✓ **Montáž ručního ovládání spojky v místě bydliště.**
- ✓ **Speciální slevové akce s automobilkami.**
- ✓ **Jediní výrobci v ČR s certifikací pro celou EU.**



api

www.apicz.com

www.flexiramp.com