



# VOZKA

www.vozka.org  
ročník XXII  
březen 2019

Magazín o životě a pro život na vozíku

1

Navštivte Pevnost poznání  
v Olomouci

Oáza Hodonín slaví  
25. narozeniny

**Billy Monger:** Mým cílem je Formule 1

Foto: Billy Monger Racing

# JP SERVIS

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



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

Jsme autorizovaný dealer firem **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  
22 let profesionální práce v oboru



Jan Píbal - JP SERVIS [www.jpservis.eu](http://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](mailto:iroa@volny.cz)

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





## Letem světem

### Cena Wernera von Siemense



Foto: Siemens

Celkem 26 nejlepších mladých vědců, studentů a pedagogů převzalo v březnu ocenění ve 21. ročníku prestižní vědecké soutěže. Zvláštní ocenění za překonání překážek ve studiu získal Ondřej Mach z Dopravní fakulty Jana Pernera Univerzity Pardubice. Ondřej trpí velmi vzácným onemocněním – Robertsovým syndromem. Tato choroba působí deformace rukou i nohou. Zmíněné ceny byly poprvé uděleny v roce 1998, od té doby bylo oceněno 369 vítězů a na odměnách firma Siemens rozdělila téměř 12 milionů korun.

### ÚP ČR podporuje zaměstnanost OZP

K lednu letošního roku evidoval Úřad práce ČR v řadách uchazečů o zaměstnání 38 843 osob se zdravotním postižením (OZP). Je to 15,9 % z celkového počtu nezaměstnaných. Zaměstnavatelé jim nabízeli prostřednictvím úřadu celkem 13 163 volných pracovních míst. Nejčastěji se jednalo o pozice pro pracovníky v oblasti ochrany a ostrahy, pomocníky v domácnostech nebo třeba pracovníky v informačních službách a montážní dělníky. Více na <http://portal.mpsv.cz/upcr>.

### Podpora sociálního podnikání

Neziskové organizace mají možnost získat podporu pro sociální podnikání až do 28. června 2019, MPSV prodloužilo termín uzávěrky. Obecně prospěšné společnosti, ústavy, církevní právnické osoby (pokud poskytují zdravotní, kulturní, vzdělávací a sociální služby nebo sociálně právní ochranu dětí), spolky, nadace

a nadační fondy tak mohou získat finanční prostředky pro své nápady v oblasti sociálního začleňování.

### Revmatici se dostanou k léčbě včas

Revoluce v dostupnosti léčby pro pacienty s revmatoidní artritidou začala 1. únorem. I nemocní, kteří spadají do kategorie „střední závažnost onemocnění“, se nyní dostanou k účinné biologické léčbě. Ta umí zabránit zhoršení jejich stavu a zlepšit ho. Dosud se k biologické léčbě dostali pouze tehdy, když už se nemohli hýbat. Naděje na zlepšení stavu spojená s uvolněním léčby by se tak v Česku mohla nově týkat přibližně 8 tisíc pacientů.

### Velcí bojovníci malým

Celkem 260 tisíc korun se podařilo shromáždit díky sbírce organizované MMA Poděbrady, sdružením, které se věnuje bojovým sportům. Částka podpoří dvě děti – Vojtu (8) s dětskou mozkovou obrnou a Barborku (7), která má kombinované postižení. Sbírkou byla slavnostně zakončena během galavečera bojových umění GCF 47 v Nymburku, který se konal na konci ledna.

### K novele autorského zákona

Novela autorského zákona, kterou se do českého právního řádu zařadí směrnice a nařízení EU, usnadní přístup k publikovaným dílům nevidomým osobám, osobám se zrakovým postižením nebo s poruchami čtení. Nově bude možné některé typy autorských děl (literární díla včetně jejich obrazových složek) nejen převádět do formátů přístupných nevidomým a podobně postiženým osobám, ale také vyvážet a dovážet mezi členskými státy EU a mezi ČR a nečleny EU.

### Paraplegici natočili video o sexu

Vzniklo edukační video, které nemá v české historii obdoby. Autorkou jeho scénáře je Zdeňka Faltýnková z České asociace paraplegiků – CZEPA, z.s. Cílem zhruba čtyřicetiminutového filmu je zkvalitnění sexuálního života vozíčkářů po poranění míchy. Video (v sedmi kapitolech) s názvem *Partnerské vztahy, sex a rodičovství* je k dispozici na DVD a flash discích v sídle organizace zdarma. Na jednotlivé kapitoly se můžete postupně podívat na komunitním portále Vozejkov.cz a prostřednictvím facebookových stránek @czepa.cz a @vozejkov. Od 6. 5. bude celý film k dispozici v plné verzi na kanálu YouTube.com pod názvem *Partnerské vztahy, sex a rodičovství po poškození míchy*.

## Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ .....	3–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY .....	8–16
VZDĚLÁVÁNÍ.....	17–21
ZAMĚŠTNÁVÁNÍ .....	18–20
ZDRAVOTECHNIKA .....	22–33
ZDRAVOTNICTVÍ .....	34–35
KULTURA .....	36–43
HISTORIE .....	43
SPORT .....	44–46
CESTOVÁNÍ, POBYTY .....	47–52
PORADNA .....	53–56
LIDÉ, VZTAHY .....	57–60
TECHNIKA .....	61
VOLNÝ ČAS .....	62–65
ČTENÁŘSKÁ INZERCE, TIRÁŽ .....	66

ROZHOVORY .....	36, 40, 44
NEOBYČEJNÉ KOLÁŽE .....	36
RADÍTE SI – ELEKTR. SKŮTRY .....	22
JAK UPLÉST POMLÁZKU .....	64
POKRMY Z VAJEC .....	63
KVÍZ VELIKONOČNÍ .....	65
NAPSALI JSTE NÁM .....	7
HUMOR .....	51

## Víte, že...

**... nejlepší je zapíjet léky vodou z kohoutku? Proč? Podle farmaceuta Josefa Suchopára se právě v této fázi užití léku velmi často stávají chyby, které mohou ovlivnit úspěch léčby nebo její bezpečnost.**

■ Například u balené minerální vody může užívaný lék vytvářet s minerály komplexy, které se mohou v těle mnohem hůře vstřebávat, čímž dojde ke snížení účinku u některých léků až o 80 procent.

■ Podobné je to u zapíjení léků mlékem.

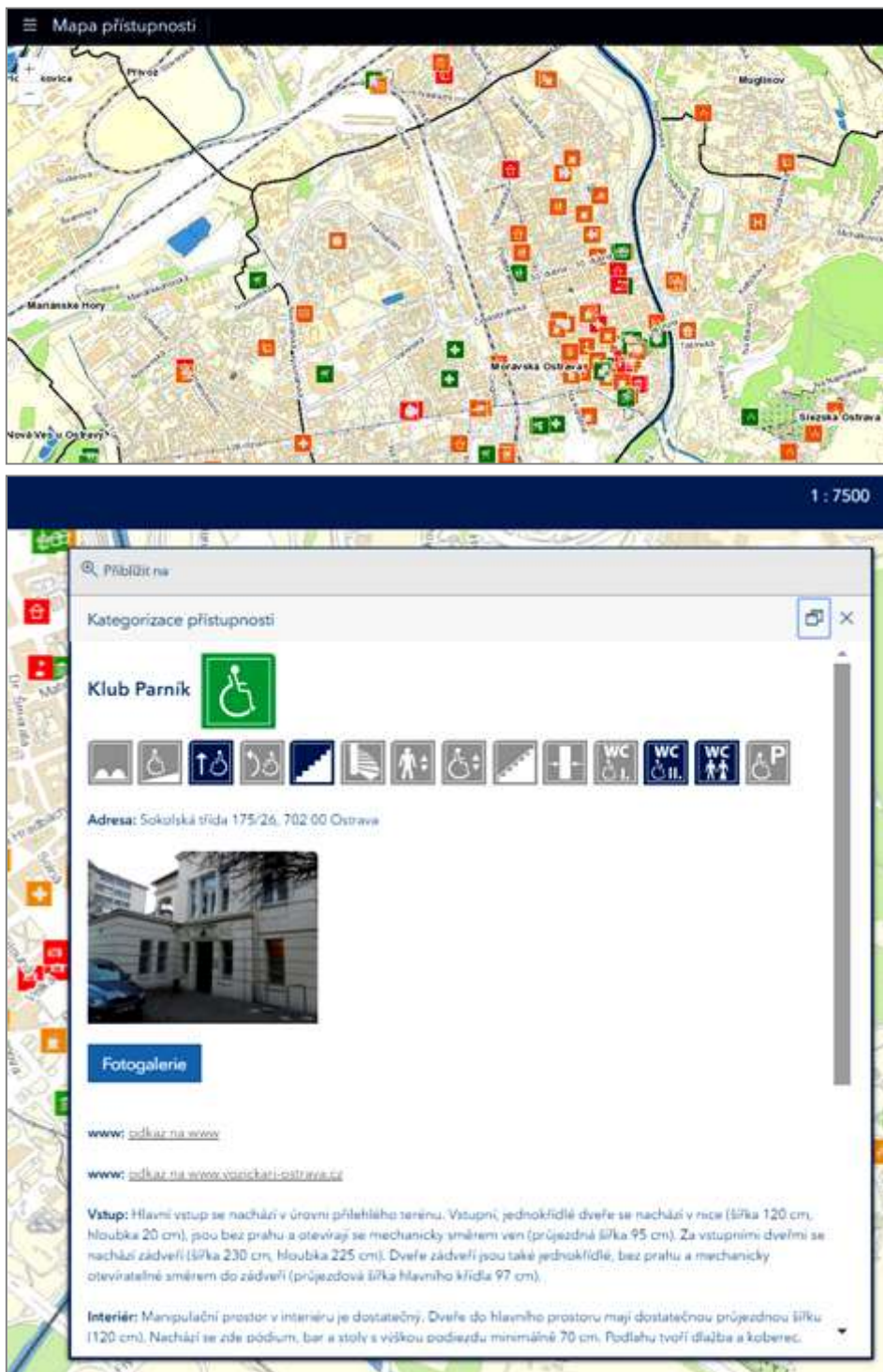
■ Co zapíjení léků Coca-Colou či Pepsi (obsahující kyselinu fosforečnou)? Právě tato kyselina může vstřebávání a vylučování některých léků ledvinami zpomalit, ale i zrychlit.

■ Zapíjení léků ovocnými šťávami je asi nejčastější a nejzávažnější chyba. Třeba jablečný mošt snižuje vstřebávání některých léků na vysoký krevní tlak nebo dokonce i léků na onkologická onemocnění. Podobně grapefruitová šťáva.

■ Pozor i na čaj. Černý čaj snižuje vstřebávání řady léků. Zelený čaj zase brání odbourávání některých léků.

■ A nakonec: zapíjení léků alkoholickými nápoji je výrazně nevhodné a v řadě případů nebezpečné.

# Mapa přístupnosti města Ostravy



Na mapovém portálu města Ostravy (<https://mapy.ostrava.cz>) byla v březnu 2019 vyvěšena Mapa přístupnosti. Interaktivní mapová aplikace poskytuje informace o přístupnosti vybraných objektů, které jsou řazeny do kategorií. Přístupnost je hodnocena z mnoha aspektů a rozděluje objekty na přístupné (zelená barva), částečně přístupné (oranžová) a obtížně přístupné nebo nepřístupné (červená).

Mapa vznikla ve spolupráci střediska Bez bariér spolku Ostravská organizace vozíčkářů, oddělení Geografického in-

formačního systému a Útvaru hlavního architekta a stavebního řádu Magistrátu města Ostravy.

(mf)



## V Bohumíně vydali příručku, jak pečovat o seniory

Malá, ale praktická. Taková je nová bohumínská příručka pro ty, kteří pečují anebo začínají pečovat o své blízké v důchodovém věku, kteří se už bez cizí pomoci neobejdou. Na dvaceti stranách nabízí ucelený přehled informací a rad, které mohou být užitečným pomocníkem pro všechny, kdo se ocitli v nelehké životní situaci.

„Na brožurce jsme pracovali několik měsíců, než jsme doladili její definitivní podobu a dali dohromady všechny informace a kontakty. Důvody pro její vznik byly jednoduché. Obraceli se nás jak lidé, kteří se starají o své blízké, tak pracovníci v sociálních službách. Všichni cítili, že informace dostupné jsou, ale musí se dohledávat z různých zdrojů. A všem by situaci usnadnilo, kdyby byly na jednom jediném místě,“ upřesnil vydání příručky vedoucí sociálního odboru bohumínské radnice Daniel Ucháč.

### Tištěná i elektronická verze

Brožurka vyšla v nákladu 800 kusů a její vydání přišlo radnici na 14 tisíc ko-



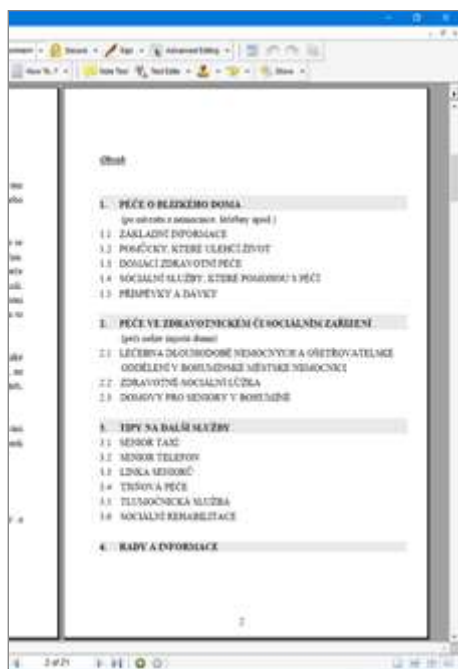
run. Obsahuje návod na to, jak můžete řešit náročnou péči o blízkého. Je rozdělena do dvou částí: první se věnuje péči v domácím prostředí, druhá ve zdravotnickém a sociálním zařízení.

Pečovatelé se v ní dozví, kde je možné pořídit pomůcky, které usnadní péči o nemocného. Zjistí, kde jim pomohou s papírováním a vyplněním potřebných formulářů, například při žádosti o příspěvek na péči. Zda mají nárok na příspěvek pro odstranění bariér v domě nebo bytě nemocného seniora a jak mohou využít služby domácí zdravotní péče, pečovatelské služby a osobní asistence. Zároveň přináší návod pro případy, kdy není v silách rodiny starat se o svého blízkého a rozhodnou se pro péči v léčebně dlouhodobě nemocných či v některém z domovů pro seniory. Nechybí ani tipy na další doplňkové služby pro seniory, například senior taxi včetně užitečných kontaktů.

Na vzniku příručky pracovali členové pracovní skupiny komunitního plánování spolu s poskytovateli sociálních služeb i pracovníci sociálního odboru bohumínské radnice. K dostání je například v Bohumínské městské nemocnici, v místních domovech pro seniory nebo ve zdejších čekárnách u praktických či odborných lékařů. K mání je také v radničním infocentru či ji zájemci mohou získat přímo od pracovníků sociálního odboru.

Elektronickou verzi příručky s aktivními odkazy na konkrétní webové stránky si můžete stáhnout z webu města Bohumína ([www.bohumin.cz](http://www.bohumin.cz)). Zájemci ji najdou v kategorii O městě a sekci Komunitní plánování.

*Lucie Balcarová  
tisková mluvčí města Bohumín  
(red)*



## ParaCENTRUM Fenix opět chystá rekondiční pobyt na Březejci



Čeká vás bohatý program plný zábavy a relaxace, na který jste od Fenixu v posledních letech zvyklí. Hlavu složíte přímo v bezbariérovém středisku Březejc na Vysočině ve 2–4lůžkových pokojích. K zábavě a sportu využijete společenské místnosti a pro hravá tvoření dětskou dílnu. Těla zrelaxujete ve venkovním bazénu, v posilovně, herně, na tříkolkách, kolech nebo při kužkách.

Jelikož je pavilon „Praha“ stále uzavřený, bude opět pobyt probíhat ve dvou termínech. První „akčnější“ si můžete užít **od neděle 28. 7. do soboty 3. 8. 2019**. Druhý termín pro „relaxačnější“ pobyt připadá na termín **od neděle 4. 8. 2019 do soboty 10. 8. 2019**.

Program v obou termínech bude podobný, takže se nemusíte bát, když si vyberete ten nebo onen týden, že byste o něco zásadního přišli. A na co se můžete ještě těšit? Na tradiční cvičení, tvoření, kvízové či sportovní akce v kolektivu, táborák a také na to, že si budete moci vyzkoušet aktivity, které tu ještě nebyly. Prostě překvapení...

Pro letošní rok museli Feničané malinko zvednout cenu u dětských táborníků,

a to z původních 2 000 Kč na 2 250 Kč. U dospělých cena zůstává na 3 250 Kč a děti do 3 let mají pobyt bez nároku na stravu a postel zdarma.

Přihláška je k dispozici na webu ([www.pcfenix.cz](http://www.pcfenix.cz)) a ve společenské místnosti ParaCENTRA Fenix. Přihlaste se nejpozději **do konce května**. Pro bližší informace kontaktujte Mgr. Kristýnu Náhlikovou na e-mailu [nahlikova@pcfenix.cz](mailto:nahlikova@pcfenix.cz) nebo telefonu 724 532 710.

*Foto: archiv ParaCENTRA Fenix  
(red)*



# Kronika

Inspirativní příběhy a počiny

## Bez končetin tančí breakdance



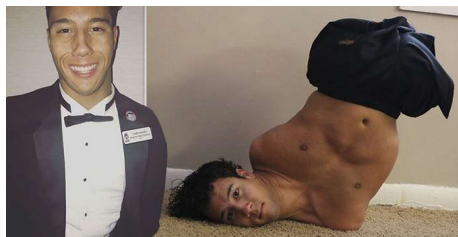
Gabe Adams

Zdroj: blesk.cz, foto: Instagram

Devatenáctiletý Gabe Adams se kvůli vzácné nemoci narodil zcela bez končetin, trpí tzv. Hanhartovým syndromem, jež má na svědomí nedostatečně vyvinuté končetiny, ústa, čelisti nebo i jazyk. Matka se ho ihned po narození zřekla.

Postižený Gabe nejprve dostal kolečkové křeslo, ale jeho adoptivní rodiče Jenelle a Ron Adamsovi z Utahu byli rozhodnutí, že syna připraví na život důkladněji. Už jako chlapec tak začal svoje tělo cvičit. Naučil se svými ústy oblékat a svlékat triko, česat se, psát, kreslit a třeba si i ráno do lupínků nalít mléko. Gabe také každé ráno dvacetkrát pomocí šikovnosti a břišních svalů překonal domácí schodiště do prvního patra.

Mladík se nakonec během svého dětství naučil plavat, skákat na trampolíně a svobodně se pohybovat po škole mezi svými spolužáky. Dokonce si zahrál i v několika divadelních hrách. Gabe zjistil, že díky svému handicapu může jednoduše zvládat různé pózy v moderním tanečním stylu „breakdance“, který mu učaroval.



Dnes devatenáctiletý rodák z Brazílie úspěšně dokončil střední školu, je oblíbený mezi všemi svými známými a svým těžkým životním příběhem a odhodláním denně inspiruje každého kolem sebe.

„Všechno co dělá, si vydře tak moc velikým úsilím, že mě to vždy zarazí,“ řekla v jednom dokumentárním filmu o Gabeovi jeho matka Jenelle. Mladík se už odstěhoval od rodičů. Své dovednosti využívá denně. Živí se jako motivační řečník a tanečník.

## Na Machu Picchu mohou i vozíčkáři



Machu Picchu

Zdroj: novinky.cz, foto: Profimedia

Ruiny inckého města Machu Picchu jsou poprvé přístupné vozíčkářům. Ti se na slavný div světa dosud podívat nemohli, protože je zasazen v horách, v příkrém terénu a vede k němu nespočet schodů. Společnost Wheel the World se nyní rozhodla lidem s handicapem pomoci, aby si památku mohli konečně prohlédnout.

Turisté s postižením se do inckého města dostanou pomocí lehkých, speciálně upravených vozíků z oceli a hliníku, které připomínají zahradní kolečko – mají jen jedno kolo a dvě dlouhé tyče, pomocí nichž se přenášejí. Speciální vozíky nicméně nemůže ovládat samotný postižený člověk – je potřeba někoho, kdo mu bude pomáhat a směřovat ho terénem. I přesto se tak mnohým lidem otevírá cesta do míst, kam dříve nemohli a po které toužili celý život.

Společnost nabízí cestovatelům kompletní itinerář, který zahrnuje přepravu z a do hotelu na Machu Picchu v doprovodu asistenta. Ceny začínají na 990 dolarech za osobu, tedy 22 200 korunách.

## Vozíčkář absolvuje s přáteli 3 400 kilometrů dlouhou pěší pouť



Poutníci do Santiaga de Compostela

Foto: Zuzana Šromová

Z olomouckého Horního náměstí odstartovala 21. března na „svou pouť“ nezvyklá skupinka poutníků. Milan Langer, Jozef Kivoň, Ondra Hladký, Hanka Pospíšilová, Vendy Pavláčková a Ivča Lisztwanová Krčmová se vydali na tradiční pěší pouť ke hrobu sv. Jakuba Staršího v Santiagu de Compostela ve Španělsku.

Tahle parta svatojakubských poutníků je výjimečná tím, že Milan od dětství trpí

svalovou dystrofií a s téměř jakýmkoliv pohybem je odkázán na pomoc druhých. Cestu absolvuje na svém ortopedickém vozíku díky odhodlaným mužům Jozefovi a Ondrovi, kteří chtějí být jeho nohama, a obětavým ženám Hance, Vendy a Ivče, které budou jeho rukama. Technické zázemí a psychickou podporu budou na dálku poskytovat novopečené maminky Aza s Nikou, které se na některé úseky cesty také přidají.

Na slavnostní start cestovního projektu, který jeho organizátoři nazvali „Poutí k sobě“, je přišli vyprovodit fanoušci, ale i náhodní kolemjdoucí.

## Hyundai Elevate: offroad do extrémů i pomocník pro lidi s postižením



Auto chodí i jezdí

Zdroj: Novinky, foto: Hyundai

Automobilka Hyundai pustila do světa kompletní informace o vozu Elevate, kříženci auta a koně. Možnosti jeho využití jsou ještě mnohem širší, než se na první pohled zdálo. Nejvíce by však pomohl záchranářům.

A právě tak automobilka svůj koncept prezentuje – jako vůz, který záchranářům pomůže překonat terénní překážky vzniklé při přírodních katastrofách. Elevate je firmou označené jako UMV, Ultimate Mobility Vehicle, tedy vozidlo maximální mobility.

Stroj může jezdit jako auto, a to ať už s karoserií nízko nad asfaltem nebo vztyčenou na nohách, a dokáže chodit jako savec či jako plaz. Zvládne vyšplhat na 152 cm vysokou zeď, překročit stejně širokou díru a roztáhnout nohy s koly až na 457 cm. To vše za současného udržení karoserie nehybné, takže když je uvnitř zraněný člověk a lékař, který ho ošetřuje, Elevate je nenatřásá. Dalším plusem budou, že nosítka se dovnitř dají strčit ze všech čtyř stran.

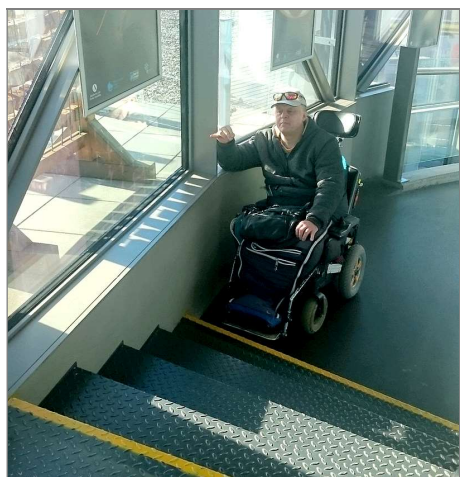
Auto Elevate, které zatím existuje pouze jako model, může sloužit i vozíčkářům a dalším lidem s postižením v místech, kde pro ně není rampa či plošina. Umí vystoupat po schodech, srovnat se do vodorovné polohy a tak umožnit člověku snadno najet dovnitř. Nepřekvapí ho ani bohatá sněhová nadílka, prostě se zvedne a místo jízdy závěsemi projde.

# Napsali jste nám



## iQLANDIA Liberec: Bezbariérová spirála přes všechna patra, a na konci schody...

Vážení čtenáři,  
architekt liberecké iQLANDIE asi ztratil IQ! Bezbariérová spirála přes všechny patra až nahoru na slunnou terasu za miliony korun a na konci pár schodů (viz obrázek). No to mě podrž. Kdo je za tento paskvil zodpovědný? Viz stavební vyhláška – bariéra v přístupnosti budov – úniková cesta, inspektor od hasičů, IBP, architekt, investor, kolaudační úředník, zodpovědná osoba v procesu výstavby...



Obecně: V recepci iQlandie dali vozíčkáři stovku slevu. Ale vlastně to žádná sleva nebyla, když se nedostal do „sklepa a na půdu“ (terasu a suterén), tedy do prostor, kde mohli ostatní chodící členové naší výpravy. A samozřejmě si kvůli svému těžkému postižení nemohl vyzkoušet valnou část prvků – musel zaplatit i za svůj doprovod = vstup ho tedy stál celkem 320 Kč a parking (podotýkám, že je zcela ochrnutý). Takže měl v iQLANDII nejdražší pobyt!

Mimochodem jinde se v 99 % případů vstupů na akce neplatí parkovné a v 90 % ani doprovod. Tzn. iQLANDIA je kromě své jedinečnosti ve vzdělávání – a za ni opravdu všechny palce nahoru – „výjimečná“ i v přístupnosti pro vozíčkáře.

(Komentář Leoše Fučíka: V Brně udělali před dvěma lety to samé. Za předraženější veleranec zrekonstruovaná budova Tržnice nad Zelným rynkem – centrum starého Brna. Výťah, nahoře krásná terasa a před ní pět blbých schodů! Architekt z Ligy vozíčkářů, kterého jsem pozval, říkal, že z placu vysype pět způsobů (a u prkna dalších deset), jak by to šlo i dodatečně za pár šupů řešit (když už to teda schválili tak blbě). Svoláno jednání –

investor a majitel město Brno, stavební odbor a prý zástupce pro bezbariérovost NIPI. A madam z NIPI říká: Ano, dali jsme souhlas. Kde je psáno, že vozíčkáři musí všude? Tak sem prostě nepojedou.

A výsledek tahanic po dvou letech? Už jsem unavený...)

Komentář Josefa Fučíka: Přesně! Průběžně všude v republice je to stále dokola stejný špatný postup. Kolaudační úředník to orazítkuje, i když je to v rozporu se stavební vyhláškou (většinou i pod tlakem investora), a už s tou zcela zbytečně vytvořenou bariérou při provozování nikdo nehne. Prostě neuvěřitelná „společenská hloupost“. Kdyby vládou prošel námi navrhovaný **Inspektor přístupnosti** (budov, nemovitostí atd.), který by jim při pravidelných ročních prohlídkách kvůli tomu prostě nedal revizi, to by byl najednou sojfr v odstraňování takovýchto bariér!

Josef Fučík,  
předseda Život bez bariér, z.ú.,

## Mám štěstí na lidi a pomáhá mi humor

Zdravím všechny, kteří pracují v sociálních službách!

Ráda bych všem přála tolik zpětné pozitivní energie, kolik dokážou unést. Jmenuji se Pavlína Prosová, narodila jsem se v Krnově, ale v sociálních službách pracuji už 20 let a stále mě to baví. Navíc se cítím, jako bych teprve pracovala měsíc. Jak to? Ano, je to možné. Hlavně mám štěstí na své všechny nadřízené, spolupracovníky a samozřejmě na „lidičky“, o které se mohu starat.

Slovem lidičky myslím všechny – od narození až po stáří s různým typem postižení. Otázkou zůstává, jak je možné, že mě práce nevyčerpává? Mám na to jednoduché vysvětlení: každý následující pracovní den přijímám jako novou výzvu. Pracuji na pozici osobní asistentky v Centru pro postižené v Novém Jičíně. U svých klientů se cítím, jako bych tam byla na návštěvě. Svě pracovní povinnosti si plním profesionálně a zároveň se chovám přirozeně, abych nepůsobila jako cizí element. Za celou svou bohatou praxi se mi nejlépe osvědčilo jediné: vše brát s humorem. Ano, sranda, která dokáže probudit úsměv, přináší opravdu krásnou vyhlídku na další léta společně strávených chvil s klienty, kteří vás mají rádi.

Pokud má pracovník v sociálních službách i potřebné zázemí doma a part-

nera či partnerku, kteří podporují jeho úsilí v sociální práci, tak je to dar.

Prevenici syndromu vyhoření u pracovníků v sociálních službách pomáhá relaxace. Já osobně mohu doporučit pobyt v solné jeskyni a odvážlivcům i potmě a bez jakéhokoliv zvuku. Proč? Naprosto skvěle se mozek a všechny smysly restartují, a co víc, pak to báječně myslí... Mám to vyzkoušené.

Přeji všem lidem dobré vůle, ať se jim při práci daří stejně!

Vaše Pavlína Prosová  
Nový Jičín

## Jak jsme si stále blíží...

Vážení čtenáři,  
vánoční posezení členů Klubu seniorů Řepy s paní starostkou Mgr. Jitkou Synkovou a s ředitelem Centra sociálních a zdravotních služeb Řepy PhDr. Jindřichem Kadlecem bylo opět skvělé, ne-li skvělejší...

A nepřišli sami – paní starostku doprovodil místostarosta Martin Marek a Mgr. Radka Sálusová, pana ředitele Ing. Jaroslava Šimonová a paní Jana Štěpánková.

Dovolím si citovat slova členky našeho klubu Marie Čaňkové, která vystihují toto slavnostní posezení: „S vděčností vzpomínáme na úžasnou atmosféru na vánočním klubu. Moc se nám to líbilo. Myslím si, že jsme si všichni byli blíží než kdykoliv předtím.“

Byl to pro nás nejkrásnější den plný lásky, radosti, pohody a vzájemné úcty. Jeden druhému jsme přáli zdraví a štěstí, zahodili jsme stranou starosti, protože to opravdu byly chvíle radosti; samozřejmě jsme slavili a zpívali. Nechyběly ani básně s tematikou Vánoc, které zarecitovali členové klubu a též připomenutí si různých zvyků a slavení Vánoc i v jiných krajinách světa. Ochutnali jsme cukroví, které jsme si sami napekli a přitukli si pohárkem vína na zdraví nám a všem našim blízkým. Nezapomněli jsme na přání zdraví pro nemocné členy klubu a vzpomněli i na ty, které již spí spánkem pokoje.

Poděkování zástupcům MČ Praha 17 a CSZS Řepy za neustálou a nezištnou pomoc přednesla předsedkyně klubu. Moc si toho vážíme a přejeme jim mnoho zdraví a úspěchů v jejich práci v roce 2019.

Ing. Mária Szitányiová,  
předsedkyně KSŘ

S podporou Skupiny ČEZ a Nadace ČEZ

## Lukáš Bauer předal vysportovaných 51 tisíc pro ostravského studenta Lucase

Šek na 51 145 korun předal Lukáš Bauer na závěr závodu ČEZ Cross City Sprint v Ostravě zástupcům nadačního fondu Běh pro jako dárek všech profesionálních i amatérských běžkařů a Nadace ČEZ pro studenta třetího ročníku ostravského Gymnázia Hladnov Lucase Veleštíka. Ten před dvěma lety po pádu z výšky ochrnil na dolní část těla. Dar využije na nákup elektrického vozíku a rehabilitaci. Peníze vysportovali účastníci i diváci závodu na běžkařském trenažéru Nadace ČEZ.

Lucas, který před úrazem dělal závodně karate a tančil breakdance, je velký bojovník.

„Při pádu si rozdrtil páteř, rozbil lebku a potřhal jícen. Po mnoha operacích, několikaměsíčním léčení a následné rehabilitaci se teď snaží zapojit zpátky do života – po ukončení gymnázia má v plánu pokračovat na vysoké škole. K tomu potřebuje kvalitní vozík, protože bydlí v kopcovitém terénu na Slezské Ostravě, a zároveň i speciální rehabilitace, které zdravotní pojišťovny neplatí,“ vysvětlil člen správní rady nadačního fondu Běh pro Michal Kričfaluši, proč mu fond začal pomáhat. Vloni na podzim pro něj uspořádal charitativní běh a nyní shání další finance.

Do vydělávání peněz pro Lucase se zapojilo přes 160 lidí, asi 40 procent z nich tvořily děti. Nejprínosnější ale bylo zapojení dospělých nadšenců, kteří pojali zá-



Z Běhu pro Lucase

Foto: Pavel Motan

vod na běžkařském trenažéru Nadace ČEZ velmi soutěživě, snažili se zajet co nejlepší čas, a tím pro Lucase „vydělat“ v součtu přes 50 tisíc korun.

Nadační fond Běh pro podpořil za čtyři roky svého trvání čtyři osoby s postižením, aby se mohli plnohodnotně zapojit do života. Každé z nich se věnuje vždy jeden rok.



Závod ČEZ Cross City Sprint 2019 Foto: archiv Nadace ČEZ

Jednou z hlavních aktivit je pořádání charitativní běhu v Ostravě-Zábřehu, jehož výtěžek putuje na rehabilitaci a nákup pomůcek.

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

Vladislav Sobol  
mluvčí Skupiny ČEZ  
(red)



Lukáš Bauer předává šek zástupcům nadačního fondu Běh pro

Foto: archiv Nadace ČEZ

Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ

  
NADACE ČEZ



# Zlatá rybka plní přání vážně nemocným dětem

Zlatá rybka je soukromá charitativní organizace, která se už od roku 2015 soustřeďuje na plnění přání dětem se život ohrožujícím onemocněním. Za dobu svého působení splnila přání více než 300 dětem. Umožnila třeba desetileté dívce stát se na den princeznou, postavila na zahradě pirátskou loď nebo zařídila setkání s obdivovaným generálem. Několikrát zorganizovala vycestování na zápasy NHL i NFL do USA, zájezdy do Japonska, Karibiku, cesty na Nový Zéland i za polární kruh.

Typická doba plnění přání se pohybuje v týdnech, i když nedávno se podařilo splnit jedno takové přání už osm hodin od jeho vyslovení.

Zlatou rybku založili a financují manželé Katarína a Ondřej Vlčkovi. Díky přímé metodě financování není organizace závislá na jakékoli formě fundraisingu a může tak přání plnit nezištně, diskrétně a s maximálním možným ohledem na soukromí obdarovaných dětí a jejich rodin.

## Zajímavá přání

„Naším snem a posláním je nabídnout každému dítěti v České republice s život

ohrožujícím onemocněním splnění jednoho přání. Zatím jsme od tohoto cíle ještě daleko, ale velice nás těší, že rychlost, s jakou se nám daří přání plnit, neustále roste,“ říká Ondřej Vlček. „Počet přání, které jsme splnili v roce 2018, je téměř dva a půlkrát větší než v roce 2015, a to hlavně díky neuvěřitelnému nasazení a tvrdé práci celého našeho týmu.“

Tým Zlaté rybky nyní čítá devět kmenových zaměstnanců, kteří zajišťují komunikaci s nemocnými dětmi a jejich rodinami i samotnou produkci vyslovených přání. Organizace též spolupracuje s celou řadou externistů a dobrovolníků.

A dětská přání jsou někdy opravdu nevyzpytatelná.

„Zatím asi největší výzvou bylo zařídít setkání s fotbalistou Lionelem Messim. Neuvěřitelné se stalo skutečností – setkání se podařilo zrealizovat do tří měsíců,“ popisuje Karin Pospíšilová, ředitelka Zlaté rybky.

Děti typicky vyslovují svá přání v jedné z pěti kategorií: „Přeji si někým být“, „Přeji si něco mít“, „Přeji si se s někým setkat“, „Přeji si pro někoho jiného“ a „Přeji si něco zažít“.

Některé děti své přání vyslovují v nejnáročnějším období léčby, jiné si naopak



*Naši snílci v roce 2017 cestovali za 1 pohádkovou postavou, 3 domácími celebritami a 1 světovou celebritou.*

*Počet kousnutí snílka jelenem celkem: 1*

*Počet dní pobytu snílka v pekle: 2*

*Celkem si snílci dali 20 pusinek s delfínem a 5 pusinek s běluhou.*

*Snílci absolvovali celkem 225 jízd na tobogánu, ušli celkem 187 schodů na rozhlednu a viděli celkem 7 gólů střelených v NHL.*

*Největší ryba, kterou snílci chytil, měřila 145 cm.*

20

počkají a své velké přání berou jako odměnu, když už mají nejtěžší období za sebou. Nežádají děti splnit přání i někomu jinému a touto cestou poděkovat těm, kteří se o ně láskyplně starají.

Asi 85 procent dětí se o Zlaté rybce dozvídá přímo v nemocnici – od lékařů a dalších odborníků, kteří o ně pečují, příp. od jiných rodin a dětí, kterým už organizace přání splnila. Spolupráce s lékaři, sestrami, terapeuty a dalšími profesionály, kteří se práci s vážně nemocnými dětmi zabývají, je proto pro Zlatou rybku klíčová.

Máte ve svém okolí dítě s život ohrožujícím onemocněním? Dejte jeho rodině o Zlaté rybce vědět.

Více informací o organizaci a její činnosti naleznete na: [www.zlatarybka.cz](http://www.zlatarybka.cz).

Karin Pospíšilová  
(red)

Obr.: repro [www.zlatarybka.cz](http://www.zlatarybka.cz)

# Liberec má nový domov pro seniory

## V přírodě a s výhledem na Jizerky nebo Ještěd

Nejnovější SeniorCentrum síť domovů SeneCura otevřelo své dveře prvním klientům na začátku ledna. Zařízení nabízí obyvatelům Liberce a širokého okolí nepřetržitou péči v režimu 24/7/365 ve službách Domova pro seniory a Domova se zvláštním režimem pro osoby s Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence. Služby jsou určeny osobám nad 55 let. Celková kapacita SeniorCentra je 148 lůžek. Postupně najde v novém domově práci více než 90 zaměstnanců.

„Jsme rádi, že můžeme naše služby nabídnout i klientům z Liberce a okolí. Moderní pětipodlažní dům, který poskytuje sociální a zdravotní péči nonstop, vyrostl ve Vratislavicích nad Nisou. Domov je dobře dostupný, z Jablonce sem můžete dojet tramvají na zastávku přímo u domova. SeniorCentrum je zároveň poblíž sjezdu z dálnice na Prahu nebo Mladou Boleslav,“ říká regionální ředitel SeneCura Ivan Černovský. „Klienti budou navíc v malebném prostředí blízko přírodě, na zahradu s terasou domova přímo navazuje Vratislavický park. V letních měsících je tady otevřený kiosk s nápoji a občerstvením, klienti se mohou volně procházet a vzájemně se potkávat, a to třeba i s dětmi z přilehlého dětského hřiště. Z pokojů je krásný výhled na Jizerské hory a za pěkného počasí dokonce i na Ještěd.“

### Bezbariérové prostředí

Kromě estetické funkce však domov plní i tu praktickou, samozřejmostí je zde bezbariérový přístup a prvky usnadňující orientaci, i dostatek přirozeného světla díky francouzským oknům ve všech pokojích. Ta zároveň umožňují výhled ven i klientům upoutaným na ortopedický vozík nebo lůžko. Prostředí celého domova je pak přizpůsobeno tak, aby klientům připomínal známá prostředí.

„Ve společné jídelně je například celoplošná fototapeta Šaldova divadla v Liberci, chodby zdobí přírodní motivy z okolí Liberce,“ vysvětluje Ivan Černovský. Klienti mohou trávit čas také na venkovní terase, na niž vede přímý vstup z jídelny, nebo mohou relaxovat ve SPA místnosti se Snoezelenem.

### Podoba pokoje na přání klienta

Domov disponuje jednolůžkovými a dvoulůžkovými pokoji s vlastním soci-



álním zařízením a TV. Všechny jsou vybaveny odolnými polohovatelnými lůžky se speciálními matracemi, které kromě komfortu nabízí i účinnou prevenci komplikací způsobených dlouhodobým pobytem na lůžku. Součástí vybavení je drobný nábytek i závěs mezi lůžky pro větší soukromí.

Konečná podoba pokoje vždy závisí na konkrétním přání klienta. V libereckém SeniorCentru se nachází také paliativní pokoj pro důstojné strávení posledních chvil života v rodinném kruhu.

### Společenské a kulturní centrum

Ke vzájemnému setkávání klientů jsou k dispozici společenské místnosti na každém patře nebo kuchyně pro společné vaření. Kromě toho SeniorCentrum nabízí bohatý výběr volnočasových aktivit, na-





příklad rukodělné činnosti, kulturní a společenské akce, fitness či fyzioterapii. Zprostředkovává i běžné služby, jako jsou kadeřník, pedikúra, dovoz osobních nákupů či masáže.

Častým problémem zařízení poskytujících péči o seniory i samotných seniorů je sociální izolace. Filozofie SeniorCenter je patrná už z jejich názvu – domovy SeneCura mají fungovat jako kulturní a společenské centrum města a podporovat mezigenerační soužití. V rámci této filozofie plánuje SeneCura propojení programu klientů s programy dětí ze školek a s dalšími institucemi z blízkého okolí.

Více informací o domově a o přihláškách najdete na internetových stránkách [www.liberec.senecura.cz](http://www.liberec.senecura.cz).

*Barbora Šmýrová  
(red)*



### Síť domovů SeneCura

**SeneCura** je přední poskytovatel a lídr v inovacích v soukromém sektoru péče v Rakousku. Je největším soukromým provozovatelem pobytových sociálních služeb v ČR. Přináší jedinečný koncept péče, který převzal od mateřské společnosti v Rakousku. Ošetrovatelský koncept SeneCura znamená komplexní péči se zapojením životního příběhu, individuálních potřeb, přání a zvyklostí klienta. Vedle technického know-how charakterizují SeneCuru i její hodnoty: lidskost, úcta a respekt. Všechny domovy skupiny SeneCura se řídí heslem: Život pokračuje s námi. Klient se svými potřebami stojí ve středu zájmu všech zaměstnanců. Důraz se klade zejména na individuální přístup a vnímání potřeb každého klienta zvlášť.

# Centrum pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch oslaví 50. narozeniny

Poskytuje chráněné bydlení, týdenní stacionář, sociální rehabilitaci a odlehčovací služby

První zmínky o veřejné charitativní péči v západočeském regionu spadají do roku 1921, kdy byl v Plzni při Zemském úřadě ustanoven odbor, jehož úkolem bylo pečovat o zmrzačené děti. Za tímto účelem vznikl Masarykův ústav pro zmrzačené, který byl předchůdcem pozdějšího Ústavu sociální péče pro tělesně postiženou mládež Zbůch. Z ústavu pro zmrzačené v Plzni byli lidé s postižením poprvé převezeni do Zbůchu v létě 1969. A od 4. 9. 1969 byl oficiálně zahájen provoz.

Zařízení bylo samostatnou rozpočtovou organizací bývalého Západočeského krajského národního výboru. Jako jediné v České republice se zaměřovalo na péči o děti a mládež s kombinovanými vadami. Ústav v té době plnil své charitativní a výchovné poslání, které nevybočovalo z rámce tehdejších zvyklostí. Fungovala tam pouze zvláštní škola, internát a léčebná rehabilitace. V lednu 1991 se stal Ústav sociální péče pro tělesně postiženou mládež Zbůch samostatnou rozpočtovou organizací Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

## Modernizace a otevření se světu

Po roce 1991 se ústav zaměřil především na zlepšení kvality léčebné rehabilitace a ergoterapie, a to s cílem zkvalitnit a zintenzivnit rehabilitaci především v raném věku. Dále se soustředil na vytvoření širšího spektra sociálních služeb zaměřených především na integraci uživatelů do běžného života a na větší otevřenost organizace vůči společnosti. Modernizovaly se zastaralé provozy a postupně se opravovaly všechny budovy, které stavebníci nově propojili zastřešenými a zateplenými chodbami.

Ústav vybudoval Výchovkové chráněné bydlení Zbůch, Chráněné bydlení s provozovnou v Chotěšově a Chráněné bydlení Plzeň – Nová Hospoda. A k tomu areál pro hiporehabilitaci a multifunkční hřiště s umělým povrchem.

V rámci mezinárodní spolupráce s obdobnými organizacemi se v roce 1991, 1998 a 2005 v Plzni uskutečnily *Hry bez hranic*, kde se setkali lidé se zdravotním postižením ze šesti evropských států. Tento projekt započal v roce 1990 v Re-



*Vnitřní prostory centra*

gensburgu v Německu a v organizování her se poté vystřídal dalších osm států střední Evropy.

## Specializace na výcvik a vzdělávání

V roce 1995 a 1996 se pod patronací PHARE uskutečnil výcvik rehabilitačních pracovníků v Bobathově metodě a výcvik socioterapeutů pro chráněné bydlení

v rámci projektu *Zlepšení kvality života tělesně postižených dětí a mládeže*. Bobathovu metodu vedení plně zapojilo do činnosti rehabilitačního oddělení.

V roce 1997, po skončení tohoto projektu, proběhl seminář k problematice chráněného bydlení a deinstitucionalizace ústavní péče. Zařízení splnilo podmínky pro akreditaci se zaměřením na vzdělávací



*Pohled do zahrady*

ní asistentů sociální péče a asistentů pečovatelské služby.

## Poskytovatel sociálních služeb

Ústav organizoval rovněž akce, které nabízely možnost vyzkoušet si spolupráci mezi běžnou populací a osobami se zdravotním postižením. Šlo o sportovní a kulturní akce i cílenou spolupráci s odbornými pracovišti, jako jsou střední pedagogické a zdravotní školy, vyšší odborné školy nebo Západočeská univerzita v Plzni a Univerzita Karlova.

Po začátku platnosti zákona o sociálních službách byl Ústav v roce 2007 zaregistrován jako poskytovatel sociálních služeb pro sociální služby Domov pro osoby se zdravotním postižením, Chráněné bydlení, Týdenní stacionář a Denní stacionář.

Zařízení ve své investiční činnosti vybudovalo a dokončilo výstavbu zácvikových dílen, kde uživatelé sociálních služeb získávají pracovní návyky. Zařízení bylo v letech 2007–2013 zapojeno spolu s dalšími 31 organizacemi ze všech krajů



Hiporehabilitace



V terapeutických dílnách



ČR do projektu *Podpora transformace sociálních služeb*. Od roku 2013 pak do navazujícího individuálního projektu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR *Transformace sociálních služeb*.

## Sociální rehabilitace a odlehčovací služby

Od 1. 1. 2013 se organizace stává státní příspěvkovou organizací a současně dochází ke změně názvu zařízení na Cent-

rum pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch (dále Centrum). Zřizovatelem i nadále zůstává Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. V roce 2013 Centrum rozšiřuje sociální službu Chráněné bydlení o individuální chráněné bydlení v běžné bytové zástavbě na území města Plzně a v okolí (celkem v sedmi bytech).

Ve druhé polovině roku 2014 dochází ke zrušení služby Odborné sociální poradenství a denní stacionář. Zároveň proběhne registrace sociální služby Sociální rehabilitace (v ambulantní, terénní i pobytové formě) a Odlehčovací služby.

## Oslavy 50. narozenin

V rámci letošního roku připravuje zařízení několik kulturně-společenských akcí, které připomenou jubileum vzniku zařízení. Největší z nich určitě budou oslavy založení dne 4. 9. 2019, kdy v rámci celodenního programu se chystají například ukázkové aktivity terapeutický dílen a oddělení volného času, hudební festival, soutěže o zajímavé ceny a hlavně setkání s přáteli, partnery i místní komunitou.

Foto: archiv Centra  
Roman Suda  
(red)



Místnost pracovní rehabilitace

# Oáza Hodonín oslavila 25 let

## Středisko významně podporuje město Hodonín



*Zástupci Oázy Hodonín a jejich klientů na bezbariérovém nájezdu k nově zastřešeným správním budovám*

**Středisko speciálních služeb pro zdravotně handicapované Oáza Hodonín oslavila 25 let své existence. Za tu dobu se bezbariérový areál v Hodoníně Rybářích stal vyhledávaným centrem nejen pro lidi se zdravotním postižením, ale i pro širokou veřejnost z celé ČR i zahraničí.**

Milým oceněním bylo přijetí účastníků setkání k 25. výročí založení organizace vedením města Hodonín v obřadní síni se slavnostním přípitkem a poděkováním za vzájemnou spolupráci.

Největším darem pak byla dotace města Hodonína na zastřešení nově budovaných správních budov ve výši 450 tisíc Kč a příspěvek 31 700 Kč na vybudování bezbariérového a zastřešeného nájezdu k budovám.

Jak je u nás na Slovácku dobrým zvykem, při dokončení a zastřešení hrubé stavby jsme v předvánočním adventním čase za přítomnosti představitelů vedení města, zástupců spolupracujících spolků, dárců a veřejnosti postavili máju a symbolicky přestřihli pásku. O to se postarali

starosta Hodonína Libor Střecha a senátorka Anička Hubáčková.

Dovoluťe nám, abychom i touto cestou poděkovali městu Hodonín za velký fi-

nanční příspěvek na zastřešení a bezbariérový nájezd! Děkujeme všem, kteří přispěli jak finančně, tak i svou prací.

*Kolektiv Oázy Hodonín*



*Starosta Hodonína Libor Střecha spolu se senátorkou Aničkou Hubáčkovou při symbolickém přestřihnutí pásky nového bezbariérového nájezdu do areálu střediska speciálních služeb Oáza Hodonín*

# EXODUS opět nabízí kurzy sociální rehabilitace

## Naučte se třeba bytovému designu nebo si zkuste jízdu na raftu

I v tomto roce bychom vám rádi nabídli celoroční program pobytových sociálních rehabilitací určených zdravotně postiženým. Kurzy budou probíhat v bezbariérovém domě Exodus Třebošná.

Ceny jednotlivých kurzů zahrnují kromě celotýdenního programu také ubytování a celodenní stravování. Po domluvě je možné zajistit osobního asistenta. Pokud vás některá z nabídek zaujala a docházíte nebo přímo pracujete v nějaké organizaci, která má totožnou cílovou skupinu – tedy zdravotně postižené, rádi pro vás připravíme individuální jednodenní i vícedenní kurz takzvaně na míru.

Všechny vypsání kurzy můžete absolvovat za jednotnou cenu 2 200 Kč.

### Poznávací a výtvarný kurz

13.–19. 5. 2019

Chcete poznávat okolí Třebošné a k tomu vyrobit něco pěkného? Pak je pro vás ideální tento kurz. Navštívíte plzeňskou zoo, zámek Kozel, Plzeňský pivovar, klášter v Plasích a mnoho dalších míst. Budete se učit malování na hedvábí a svíčky, výrobu svícňů, keramiky atd.

Při skupinové rehabilitaci se příjemně uvolníte.

### Výtvarný a relaxační kurz

3.–9. 6. 2019

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

Po absolvování kurzu budete umět vyrobit košík, naučíte se ubrouskové technice nebo výrobu keramiky. Nebude chybět celodenní výlet.

### Poznávací kurz a digitální fotografie

8.–14. 7. 2019

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

### Tvořivý týden a deskové hry

22.–28. 7. 2019

Čeká na vás mnoho nových výtvarných technik. Naučíte se korálkování, filcování, tvorbu z plyšových drátků, ma-



Dům Exodus v Třebošné

lování na hedvábí a výrobu keramiky. A samozřejmě moderní deskové hry pro začátečníky i pokročilé, při kterých si potrénujete paměť nebo fantazii. Nebude chybět celodenní výlet a skupinová rehabilitace.

### Relaxační kurz

5.–11. 8. 2019

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

### Kurz výtvarných technik

12.–18. 8. 2019

Naučíte se výrobě košíkářských předmětů, šperků, dekorací a svíček. Zvládnete ubrouskovou techniku, batikování, malbu na hedvábí a sklo.

Těšit se můžete na celodenní výlet, koncert nebo třeba na bowlingový turnaj.

### Sportovní a adrenalinový kurz

9.–15. 9. 2019

Čeká vás sport v tělocvičně (baseball, florbal, basketbal), ale i plavání, pétanque nebo bowling. Nebo opravdově adrenalinové motokáry, jízda na raftu nebo slaňování.

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

### Designový kurz

7.–13. 10. 2019

Kurz je zaměřen na navrhování bytového designu či základy architektury. Naučíte se, jak správně využít prostor, který má sloužit osobám se sníženou pohyblivostí, aby zůstal atraktivním bydlením.

V případě dotazů či zájmu o některý z uvedených týdenních kurzů nás prosím ihned kontaktujte, protože ubytovací kapacita není bezbřehá:

Sdružení občanů Exodus, U Zvonu 51, 330 11 Třebošná, vedoucí soc. rehabilitací Petra Pacáková, pacakova@exodus.cz, 777 656 200, www.exodus.cz.

### Ubytování

Celé centrum je přizpůsobeno i lidem s nejtěžším tělesným postižením – vozíčkářům. V prvním patře domu je kompletně bezbariérové ubytování v pěti nadstandardně vybavených pokojích s vlastní koupelnou, WC, TV, telefonem, minikuchynkou aj. Pokoje jsou tři a čtyřlůžkové a je na nich celkem 18 lůžek. V druhém patře jsou další čtyři pokoje – jedno až třílůžkové. Jsou rovněž bezbariérové, mají společnou koupelnu, WC, TV, telefon, minikuchynku atd. Je na nich celkem 8 lůžek. Ubytovací kapacitu lze zvýšit pomocí přistýlek.

V jídelně je možnost celodenního stravování.

Kromě jiného poskytujeme také rehabilitaci s kvalifikovaným personálem (vodoléčba, masáže, elektroléčba, cvičení).

# Jak vlít vozičkáři „novou krev do žil“ aneb O vztazích v rodině

Zuzana Bárová

**Při osobní asistenci v domácnostech klientů se setkávám s různými životními příběhy. Ať jsou mí klienti mladí či v seniorském věku, všichni řeší své vztahy s rodinnými příslušníky. Jsem ráda, když blízcí s vozičkáři komunikují a spolupracují. Ideální je, když po úraze nebo nemoci člověk upoutaný na ortopedický vozík má v blízkosti spolehlivé pečující osoby. Jaká je drtivá většina rodin, do kterých my asistentky a osobní asistenti docházíme?**

Kdyby všechny vztahy v těchto rodinách fungovaly, bylo by našich služeb potřeba mnohem méně. Je fajn, když se vozičkář po různých pobytech v nemocnici a rehabilitačních ústavech může vrátit domů. Jeho dům a byt je bezbariérový a on si tam v rámci svých možností „lebedí“. Ale přestavby bariérových bytů na bezbariérové netrvají dny a týdny, ale někdy dlouhé měsíce... Jeden můj mladý vozičkář by mohl vyprávět! A to má přístup do bytu přes bezbariérovou chodbu a projede se vesele i výtahem.

Jinde – ve dvouletkových domech – mají klienti přístup komplikovaný schodištěm. A těch schodů tam je! Co teď? Jak se třeba sedmdesátník na ortopedickém vozíku dostane ven na procházku, k lékaři, do obchodu nebo za přáteli? Řešením je pásový schodolez, Ten používá i jeho známý z Hrabyně. Klient si v blízké době může pořídit podobný. Jeho spoluúčast bude deset procent ceny, zbytek uhradí pojišťovna.

## Ztráta střechy nad hlavou

Komplikace v některých rodinách klientů působí také prepis vlastnoručně postaveného domu nebo bytu v osobním vlastnictví na děti či vnuky. Senioři, kteří se těší na péči obdarovaných, většinou spláchnou nad výdělkem. Zůstanou bez střechy nad hlavou. Mají jít do domova s pečovatelskou službou nebo domova pro seniory? Kdo se pak o ně doma postará, když zůstanou nemocní, ochrnutí nebo na vozíku? Často se u takových klientů střídáme s pečovatelkami. Ty se zastaví ráno, v poledne a večer. Snaží se v krátkém čase stihnout mnoho úkonů. Klienti nám pak říkají, jak by byli rádi, kdyby se jim mohly věnovat déle a více si s nimi povídat. Proto nastupuje armáda asistentek a asistentů...

Občas poslouchám velice smutné příběhy. Takovým lidem zůstávají jen vzpomínky na nádherný velký dům a rozlehlou zahradu nebo prostorný byt zařízený hned po svatbě. Kam má potom asistentka směřovat mysl těchto hluboce zraněných klientů?

## Pozitivní a negativní pocity

O veselých i smutných věcech si můžeme přečíst v knize Martina Seligmana *Opravdové štěstí – Pozitivní psychologie v praxi*. Pozitivní psychologie je o významu šťastných a nešťastných okamžiků, jakou z nich spřádáme síť a jaké v nich prokazujeme silné stránky a ctnosti, které vytvářejí kvalitu života. Optimisté mají tendenci své problémy interpretovat jako přechodné, zvládnutelné a týkající se jedné situace. Autor napsal, že dobrý život spočívá v každodenním využívání charakteristických silných stránek, abyste prožívali opravdové štěstí a váš prožitek byl vydatný. To se můžete naučit v každé hlavní oblasti života: práci, lásce a výchově dětí.

Pozitivní emoce se mohou vztahovat k minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Kladné pocity vůči budoucnosti zahrnují optimismus, naději, víru a důvěru. S přítomností je spojená radost, extáze, klid, chuť, elán, potěšení a snad nejdůležitější je hluboké zaujetí činností (ponoření do činnosti, splnutí s činností).

Pozitivní emoce rozšiřují naše trvalé intelektuální, tělesné i sociální zdroje a vytvářejí rezervy, z nichž můžeme čerpat, když se objeví hrozba či se vyskytne nějaká příležitost. I když máme dobrou náladu, lidé nás mají raději – přátelství, láska či spolupráce se s větší pravděpodobností utvrdí. Za normálního běhu událostí se šťastní lidé spoléhají na své ověřené a opravdové kladné zkušenosti, zatímco méně šťastní lidé jsou skeptičtější. Šťastní lidé na základě své předchozí zkušenosti předpokládají, že vše se nakonec v dobré obrátí.

Záporné pocity – strach, smutek a zlost – jsou naší první obrannou linií proti vnějším hrozbám, přimějí nás zaujmout bojovou pozici. Strach signalizuje hrozící nebezpečí, smutek je signálem hrozící ztráty a zlost nám říká, že se někdo chce proti nám prohřešit.

## Kladné emoce parapsychologů

Martin Seligman v knize dále uvádí: „Deprese je ve skutečnosti vlastně téměř vždy epizodická a k uzdravení dochází během několika měsíců od jejího počátku. Dokonce i jedinci s paraplegií způsobenou následkem poranění míchy se rychle začnou adaptovat na své velmi omezené schopnosti a do osmi týdnů uvádějí, že kladné emoce u nich převažují nad zápornými. Během několika let jsou v průměru



Ilustr. foto: Leona Žůrková



jen o něco méně šťastní než lidé, kteří paralyzovaní nejsou.

Ze skupiny lidí s extrémní kvadruple-gií se 84 procent domnívá, že je jejich život průměrný nebo nadprůměrný. Tato zjištění zapadají do konceptu, že každý máme specifickou konstituci i ve vztahu k míře pozitivních (a negativních) emocí, a tato míra patrně vyjadřuje zděděnou stránku celkového štěstí.“

Objektivně dobrý zdravotní stav se štěstím moc nesouvisí. Důležité je subjektivní vnímání vlastního zdravotního stavu a schopnost přizpůsobit se nepříjemnostem. Potvrzuje to fakt, že umíme najít způsoby, jak vlastní zdraví kladně ocenit i v případě, když jsme poměrně dost nemocní.

### Proměna špatných vzpomínek na dobré

Mí tři vozičkáři mají vzpomínky dobré i špatné. Někdy v naší komunikaci převládají ty první, jindy ty negativní. Často uvažují, jak moc by mou psychiku zasáhla třeba autonehoda a posttraumatická stresová porucha? Jak bych se vyrovnala s úbytkem svalové hmoty a hybnosti končetin, když se řadím k lidem velice aktivním a svobodomyšlným? Co by mi pomohlo vyrovnat se s amputovanou dolní končetinou a pohybem s protézou nebo na ortopedickém vozíku?

Často mluvím s klienty o tom, že řešení jejich konkrétní situace má svůj čas. Pravda, ani jeden z nich to mýma očima nevidí. Přesto se radují alespoň z toho, že je asistentka nelituje, ale snaží se je povzbudit. Přímou je dennodenně „zlobím“ – našťastí už mě znají a mému černému humoru rozumí.

Někdy je to horší s jejich rodinnými příslušníky a známými. Ti mají konkrétní představu o osobní asistenci u jejich blízkých. A dotyčná asistentka si dělá, co chce, a ještě se tomu nahlas směje...

V Seligmanově knize se také píše: „Nedostatečné ocenění a vychutnání pozitivních událostí v minulosti a přílišný důraz na ty špatné jsou dva faktory, které podlamují vyrovnanost a spokojenost. Existují dva způsoby, jak tyto pocity vztažené k minulosti převést do roviny uspokojení a spokojenosti. Vděčnost zvyšuje vychutnání a ocenění dobrých věcí z minulosti a přepisování historie prostřednictvím odpuštění oslabuje moc špatných událostí vyvolávat hořkost (a ve skutečnosti dokáže přeměnit špatné vzpomínky na dobré).“

Opravdu každý z nás se může snažit zapomenout na bolestnou minulost a radovat se z maličkostí v přítomnosti a jednou i z velkých věcí v budoucnosti.

Život je přece krásný!

## Nezapomenutelné lyžování v „Chamonix“



**Žáci Základní školy pro tělesně postižené, Opava, Dostojevského 12 si opět užili lyžařský výcvik. Tentokrát měl díky finanční dotaci statutárního města Opavy podobu pěti dopoledních výjezdů do Ski areálu Annaberg, který nabízí výborné zázemí i pro žáky s tělesným postižením.**

Vzhledem k tomu, že jsme škola s malo třídními kolektivy a jen zřídka se nám podaří mít v jednom ročníku (v případě lyžařského výcviku v 7. ročníku) dostatečný počet žáků, mohli se akce zúčastnit všichni žáci školy.

Po roční pauze se dostali rychle „do formy“. Čas strávený na svahu ukázal, jakých pokroků jsou naši žáci schopni. Díky vyškoleným pedagogům se nejen sáňkovalo, bobovalo a lyžovalo, ale jezdilo se také na monoski – speciálně upravené lyžařské pomůcce, která umožňuje aktivní lyžování jedincům s tělesným

postižením. Na kopci si zkrátka žáci maximálně „užili“, a i když se objevily občas slzy, nohy moc neposlouchaly, boby ujížděly a obava z první jízdy na monoski na chvíli ochromila, vždycky se do školy vraceli s úsměvem a těšili se na další den strávený na horách.

Velmi silnou skupinkou byla i parta „horských vůdců“, kteří překonali sami sebe výšlapem na vrchol svahu. Odměnou jim byl velkolepý pohled na Praděd a Velký kotel.

Těšíme se na příští rok a kdo ví, zdali nám už nebude „kopeček malý“.

Jana Vaňková, Renáta Vlčková  
Foto: archiv školy



## Projekt Integrace bez negace – pomáhejme si navzájem

## Kdo hledá, najde!

### Služby a produkty chráněných dílen pod jednou střechou na [ChraneneDilnyOZP.cz](http://ChraneneDilnyOZP.cz)

Skvělý nápad, který navíc funguje v praxi. A nabírá na významu, protože má celostátní dosah. Projekt *Integrace bez negace – pomáhejme si navzájem* vznikl s cílem podpořit chráněné dílny v propagaci jejich produktů či služeb a zároveň pomoci potenciálním zákazníkům je spolehlivě vyhledat.

Výsledkem projektu je web [www.ChraneneDilnyOZP.cz](http://www.ChraneneDilnyOZP.cz), kde najdete prostor pro vytvoření profilu chráněné dílny a zjednodušené hledání pro každého, kdo má chuť jejich činnost podpořit. Vše zdarma.

Pracujete v chráněné dílně a rádi byste o sobě dali vědět? Podnikáte jako OSVČ a usilujete o účinnější propagaci svých výrobků nebo služeb? Třeba jste zaměstnavatelem osob se zdravotním postižením a sháníte nové zaměstnance. Publikujte poptávku na webu [ChranenedilnyOZP.cz](http://ChranenedilnyOZP.cz). Navíc se tady můžete podílet i na blogování o sociálním podnikání a zaměstnávání osob na chráněném trhu práce.

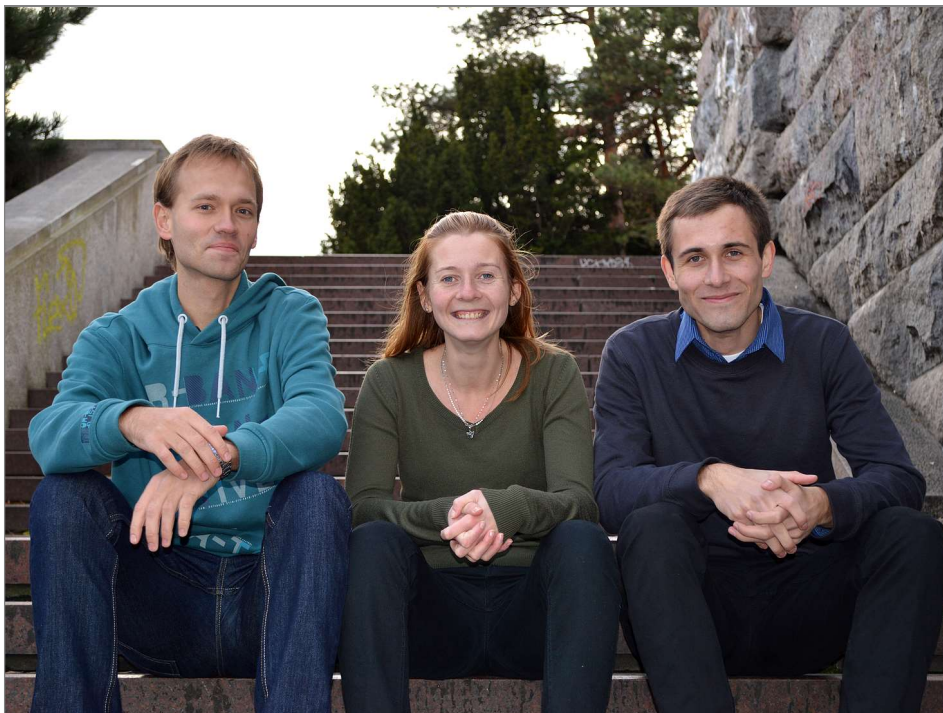
#### U jedné večeře...

A jak se Marek Lapka, Hana Pazderová a Boris Pazdera z UnBounded a Volnočasovek SPORT dostali k projektu Integrace bez negace – Pomáhejme si navzájem?

„Když jsem dopsala diplomku a hledala chráněnou dílnu v Praze, která by mi ji vytiskla, neuspěla jsem,“ vzpomíná Hana Pazderová. „Po velmi dobrých zkušenostech z Ladilny v Hradci Králové, kde jsem tiskla bakalářské práce, to bylo zklamání. A nedalo se to svést pouze na mou úroveň uživatelské znalosti internetu. Při jedné společné večeři jsem o tom mluvila s Márou a Borčou, kteří tomu samozřejmě nevěřili. Ale kupodivu taky nic vhodného nenašli...“

V té chvíli si všichni tři byli jistí, že stojí za to vytvořit službu, která propojí zákazníka s chráněnými dílnami. A určitě by nebyli jediní, kdo by něco podobného ocenili.

„A pak už to šlo ráz na ráz. Na internetu jsme si všimli, že program SmartUp Nadace O2 hledá nové projekty, které by mohl podpořit, a tak jsme do toho šli. V roce 2016 jsme podali s Borčou projekt Pomáhejme si navzájem – Integrace bez negace, absolvovali školení a pěkný víkend v Orlických horách, zkusili si pre-



Marek Lapka, Hana Pazderová a Boris Pazdera z UnBounded a Volnočasovek SPORT založili projekt Integrace bez negace – pomáhejme si navzájem

zentaci projektu a vyladřovali ‚chybičky‘ v přípravné fázi, než se naplno pustíme do realizace. V lednu 2017 jsme naplnili aplikaci Trello úkoly a trnuli, zda všechno zvládneme. Zvládli. Web je přehledný, nabízí prostor pro vytvoření kreativního profilu pro chráněnou dílnu a zájemci na něm mohou lehce – podle filtrů – službu, kterou potřebují.“

#### Kdo může zaregistrovat dílnu a proč?

Je to zaměstnavatel s více než 50 % osob se zdravotním postižením nebo osoba samostatně výdělečně činná se zdravotním postižením. Díky registraci si lepší propagaci služeb, veřejnost bude vědět, co nabízí, a navíc na webu může publikovat pracovní nabídky.

Návštěvníci webu pak jako registrovaní zákazníci mají možnost hodnotit služby, které využili, nebo se dozví o aktualitách ze světa chráněných dílen.

#### Vyhledávač a kategorie chráněných dílen

Na úvodní stránce webu najdete jednoduché vyhledávací okno s možnostmi vyhledávání podle klíčových slov, lokace a kategorie.

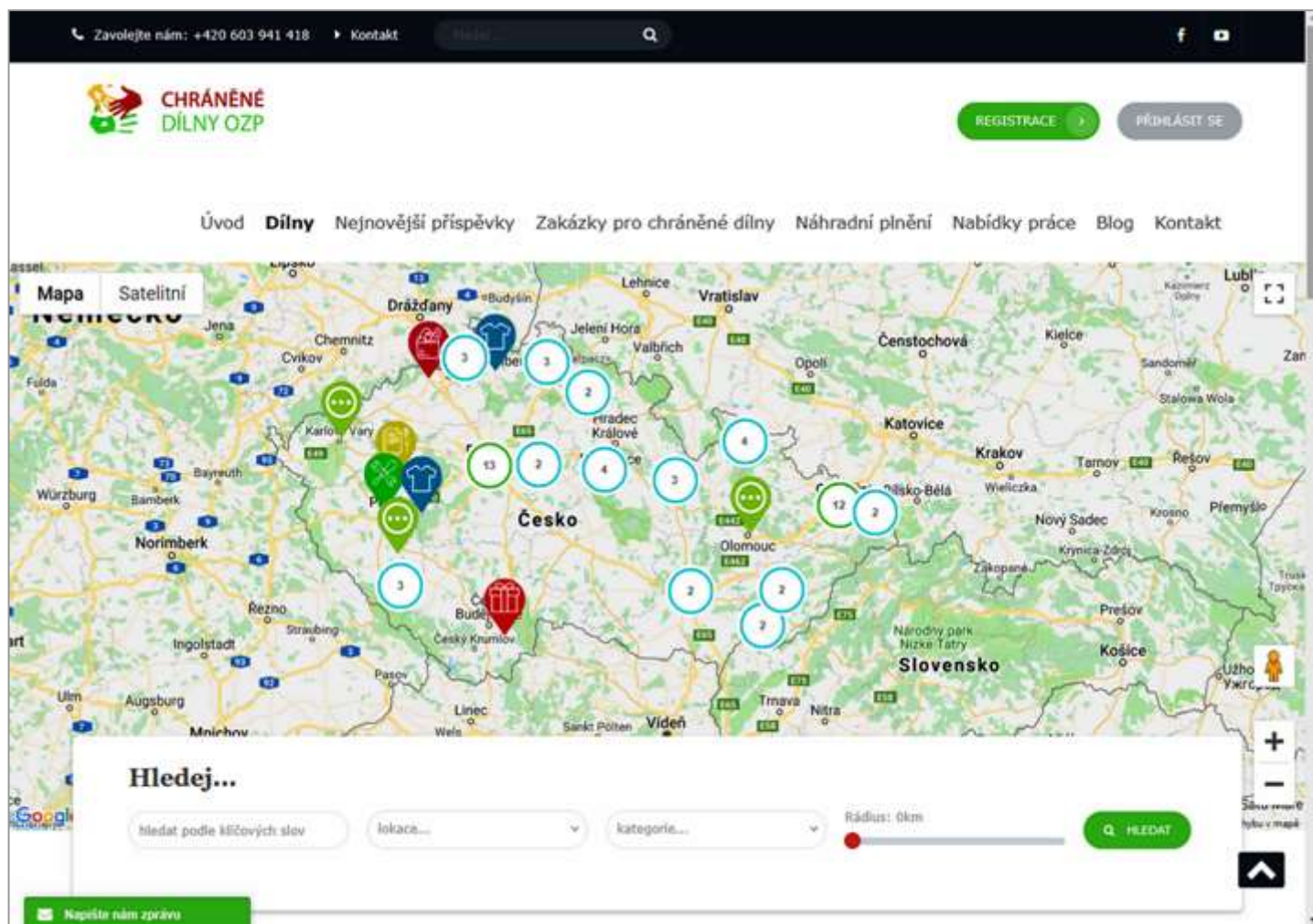
Hledat můžete i podle kategorií – *De/montáže a kompletace, Kancelářské práce, Potravinářský průmysl, Telekomunikace, Občerstvovací zařízení, Průmysl, Textilní a oděvní výroba a Jiné.*

Podívat se tady můžete i na nedávno přidané dílny a video s náhledem na ilustrativní profil chráněné dílny. Můžete si tak udělat obrázek o tom, jak by mohl vypadat váš profil. A v odkazu menu *Pracovní nabídky* vás třeba zaujme konkrétní nabízené pracovní místo.

#### Náhradní plnění v roce 2019

Náhradní plnění je jedna z možností firem, jak plnit povinnost podpory osob se zdravotním postižením (dále OZP). Zákon č. 435/2004, o zaměstnanosti ustanovuje, že zaměstnavatel zaměstnávající více než 25 osob musí zaměstnávat alespoň jednoho člověka se zdravotním postižením. Může se však stát, že z různých důvodů nejste schopni zaměstnávat OZP. Zákon nabízí další dvě možnosti, jak povinné plnění splnit.

Jednak prostřednictvím finančního odvodu státu – znamená to 2,5násobek průměrné měsíční mzdy v národním hospodářství za první až třetí čtvrtletí sledovaného kalendářního roku za každou



OZP, kterou by zaměstnavatel měl zaměstnat. Ale také odběrem služeb v rámci náhradního plnění prostřednictvím aktérů chráněného trhu práce. Firmy často tyto možnosti kombinují.

Co se stane, pokud zaměstnavatel povinný podíl nesplní? Stát mu může udělit pokutu až 1 000 000 Kč. Kontrolu zaměstnávání osob se zdravotním postižením a náhradního plnění mají na starosti příslušné úřady a inspektoráty práce. Kromě finanční sankce však takový zaměstnavatel nenaplní ani aspekt společensky odpovědného podnikání, což může negativně ovlivnit vnímání jeho podniku ze strany okolí i obchodních partnerů apod.

## Podpora OZP na trhu práce

„V některých článcích se objevuje termín *společenská solidarita*. Myslíme si, že pokud se jedná o zásah státu do řízení podniků, není možné toto slovo ve spojení s náhradním plněním používat. Z čeho však vycházet můžeme, je myšlenka větší prospěšnosti pro společnost. Ta se projevuje zejména v případech, kdy je zaměstnavatel schopen OZP zaměstnávat ve větší míře než zvyšovat jejich závislost na dávkách ze státního rozpočtu. Na našem webu můžete rychle najít chráněnou dílnu, která nabízí náhradní plnění,“ vysvětluje Hana Pazderová.

A podle čeho vybrat kvalitní dodavatele náhradního plnění? „Podle recenzí a kontroly toho, zda se jedná o dodavatele náhradního plnění. Tedy podle obsahu webových stránek potenciálního budoucí obchodního partnera,“ radí Hana Pazderová.

Na webu ChraneneDilnyOzp.cz najdete profily dílen, které jsou dodavateli náhradního plnění, a dokonce je možné vybrat si na jejich e-shopu. Jedná se o rychlou a efektivní variantu splnění povinného podílu. Všechny zaregistrované dílny jsou srozuměny s etickým kodexem webu.

## Etický kodex

Jelikož je cílem projektu vytvořit bezpečné prostředí pro poskytovatele služeb i nakupující, chráněné dílny potvrzují při vytvoření individuálního profilu, že se s etickým kodexem ztotožňují.

Mezi jeho cíle patří nejen podpora činností, které prospívají společnosti, ale i smysl pro sociální zodpovědnost na místní, regionální i celostátní úrovni, nápomoc růstu integračních sociálních podniků i rozvoji jedinců a organizací působících na chráněném trhu práce. A co je důležité – také upozorňování na případné nekalé praktiky komerčních produktů a firem, které se pouze za chráněné dílny vydávají. Ty získávají náku-

pem od chráněné dílny výhody v tom, že dále přeprodávají produkty pod „značkou“ chráněná dílna. Samozřejmě jí je pak odmítat korupční jednání.

## Blog

V mnoha zajímavých článcích na blogu si můžete přečíst o tom, jak je důležité mít součásti sociálního podnikání e-shop, jak se rozvíjí sociální zemědělství nebo o tom, jak je zvýhodněn chráněný trh práce v soutěžích o veřejné zakázky.

V rubrice Představujeme se seznámíte s činností sociálního podniku Návštěvy POTMĚ nebo Evropského spolku pro OZP v Trinci. Ten působí ve stacionářích pro klienty s kombinovaným postižením všech věkových kategorií, v domovech pro seniory a speciálních i standardních vzdělávacích institucích. Se svými klienty prožívá volný čas, připravuje přednášky a besedy, organizuje výstavy talentovaných klientů a další aktivity. Ostatně přečtěte si na [chranenedilnyozp.cz/blog/](http://chranenedilnyozp.cz/blog/) sami. Nebo připravte svůj příspěvek, s jehož editací vám provozovatelé webu pomohou.

Foto: archiv projektu (red)



# Miniburza práce přinesla šanci na zaměstnání pět desítkám lidí s postižením



Celkem pět desítek uchazečů o zaměstnání se zdravotním postižením (OZP) dostalo díky akci, kterou pořádalo Kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR (ÚP) pro Prahu-východ, šanci získat novou práci. V rámci Miniburzy práce 2019 jim ji nabídlo šest zaměstnavatelů působících ve státním sektoru i na chráněném trhu práce.

Lidé se zdravotním postižením patří mezi skupiny uchazečů, kterým ÚP věnuje zvýšenou péči. Mimo jiné i prostřednictvím akcí, jako jsou burzy či miniburzy pracovních příležitostí. Ke konci února evidoval ÚP v okrese Praha-východ celkem 1 468 uchazečů o zaměstnání, z toho bylo 324 klientů se zdravotním postižením.

„Vzhledem k tomu, že se jedná o nezanedbatelný podíl na celkovém počtu uchazečů v našem regionu, rozhodli jsme se podpořit jejich zaměstnanost touto cestou. Přichází zájemci dostali možnost komunikovat s personalisty hned několika zúčastněných firem a vytvořit si tak ucelený obraz o možnostech pracovního uplatnění v konkrétním oboru. Při individuálních rozhovorech jim zaměstnavatelé představili obory své činnosti a zároveň nabízejí volná pracovní místa,“ shrnuje ředitelka Kontaktního pracoviště ÚP ČR pro Prahu-východ Jaroslava Martínková.

## Poradenství

Součástí akce bylo také poradenství, které návštěvníkům poskytovali zástupci ÚP – poradci osob se zdravotním postižením, zprostředkovatelé práce a pracovníci oddělení trhu práce.

Miniburza sklídila pozitivní ohlas jak ze strany nezaměstnaných, z nichž někteří postoupili do druhého kola pracovních pohovorů, tak i zaměstnavatelů. Zařadila se tak mezi řadu obdobných akcí, které ÚP pořádá po celé republice. Jen v loňském roce proběhlo 116 burz či miniburz práce.

Miniburza se konala v rámci projektu *Rozvoj systému podpory osob se zdravotním postižením na volném trhu práce*. Jeho cílovou skupinou jsou nejen zaměstnavatelé a klienti se zdravotním postižením, ale také zaměstnanci ÚP. Konkrétně speciálně proškolení poradci OZP, jejichž náplní práce je poskytování cíleného poradenství osobám se zdravotním postižením. Vzniká tak koordinovaná síť specialistů. Součástí jejich činnosti je zároveň i komunikace se zaměstnavateli, sociál-



Ilustr. foto: repro internet

ními partnery nebo třeba pracovníky poskytujícími sociální práci. Tak aby se podařilo co nejvíce propojit nabídku s poptávkou na trhu práce s ohledem na potřeby jednotlivých uchazečů z této skupiny nezaměstnaných a současně podpořit společenskou odpovědnost zaměstnavatelů.

Od počátku roku 2018 poskytli pracovníci projektu celkem 22 658 individuálních poradenství a pomohli 2 089 klientům se zdravotním postižením zpět na trh práce.

„Osoby se zdravotním postižením mají své specifické potřeby a stát, potažmo

ÚP, hraje velmi důležitou roli v jejich pracovním uplatnění. Významný podíl odvádějí v tomto ohledu nejen přesně cílené projekty, které vhodně doplňují nástroje a opatření aktivní politiky zaměstnanosti, ale také burzy práce. V rámci standardizace proto stále rozšiřujeme jejich záběr tak, aby byly dostupné všem klientům napříč celou republikou,“ řekla generální ředitelka ÚP ČR Kateřina Saďilková.

Zdroj: Úřad práce ČR (red)

**Hledání volných míst**

https://portal.mpsv.cz/sz/obcane/vmjedno/

**Výsledky hledání volných míst**

S bezbariérovým přístupem požaduje 25 nabídek zaměstnavatelů, které obsahují 58 volných míst. Volná místa byla hledána v obci Ostrava, Ostrava-město.

Můžete změnit rozsah hledání z obce Ostrava, Ostrava-město na či vlakem nebo autobusem do 10 minut, 20 minut, 30 minut, 40 minut, 50 minut, 60 minut, 70 minut, 80 minut nebo 90 minut. Můžete zkusit rozšířit hledání i na okolní okresy nebo hledat ve všech okresech.

**Zaměstnanost**

- Úřad práce ČR
- Zaměstnanost
- Pro občany
  - Co dělat při ztrátě zaměstnání
  - Hledání volných míst
    - Hledání podle oboru
    - Rozšířené hledání
  - Zadání inzerátů Hledám práci
  - Rekvalifikace
  - Formuláře ke stažení
  - Práva a povinnosti uchazeče a zájemce
  - Opravní prostředky
  - Agentury práce
  - Informační a poradenská střediska Úřadu práce ČR
  - Školy a obory
  - Činnost dítěte
  - Insolvence zaměstnavatele
  - Osobní údaje v IS SZ
  - Zaměstnávání občanů ČR v

**Požadovaná profese:** Dopravní dispečerka  
Dopravní dispečer (43232)

**Pracoviště a kontakty**

Firma: FEE Transport s.r.o., IČ 01696572  
Místo výkonu práce: FEE Transport s.r.o., Moravská Ostrava, Pohraniční 1435/86, Moravská Ostrava, 703 00 Ostrava 3, ok  
Komu se hlásit: Monika Hrubošová, personální manažer, tel.: +420 735 755 934, e-mail: [personalniodd@feetransport.cz](mailto:personalniodd@feetransport.cz)

**Vlastnosti volného místa**

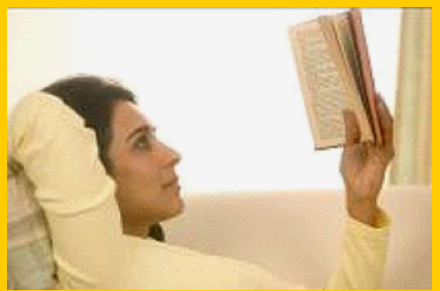
Směnnost: Jednosměnný provoz  
Pracovníprávní vztah: Plný úvazek  
Minimální stupeň vzdělání: Nižší střední odborné  
Doba zaměstnání: od 20.3.2019  
Mzdové rozpětí: od 20 000 do 55 000 Kč/měsíc  
Vhodné pro: Osoby se zdravotním postižením (OZP), osoby vyžadující bezbariérový přístup

**Poznámka k volnému místu:** Požadujeme: chuť pracovat, energičnost, loajlnost,pečlivost, komunikační dovednosti,obchodního ducha, jazyk

K vyhledávání pracovních příležitostí můžete využít web úřadu práce. V menu *Zaměstnanost – Pro občany – Hledání volných míst* zadejte „OZP“ a „Bezbariérový přístup“. Jen pro Ostravu bylo k dispozici 25 tomu vyhovujících nabídek

# NAŠE TIPY

**Knihy, CD, DVD, internet**



## Prerámování v terapii



**Mark Tyrrell, 112 str., 215 Kč, Portál (2019).**

Stručná a praktická kniha popisuje rozdíl mezi přímým a metaforickým prerámováním. Dává tipy, jak tuto metodu účinně provádět, a předkládá nám ukázky z více než 80 psychoterapeutických kazuistik. Kniha je určena terapeutům, a vůbec všem, kdo chtějí sami získat nový pohled na staré významy a zlepšit svou schopnost flexibilně vnímat životní situace. Význam, který něčemu dáváme, nás může děsit nebo rozesmávat. V psychoterapii bývá základem klientova problému právě význam, který klient dává určité životní okolnosti. Z tohoto pohledu je prerámování – změna významu – jednou z ústředních metod efektivní terapie, s jejíž pomocí se klient může zbavit svého pohledu, přijmout sám sebe a objevit naději.

## Dej si pohov! A začni žít



**Francouzské umění, jak mít všechno na háku.**

**Fabrice Midal, 144 str., 299 Kč, Metafora (2019).**

Kniha nabízí odpověď na problém dnešního přehlceného a příliš rychlého moderního způsobu života. Je v pohodě něco odmítnout. Je v pořádku opustit věci, které nás nenaplňují. Je nezbytné dopřát si pokoj a tu a tam si jednoduše říct: „C'est la vie!“ Autor knihy a přední francouzský učitel meditace ve své knize na konkrétních příkladech vysvětluje, proč je osvobození od společenských tlaků a mnohdy vlastních nároků na sebe základním klíčem ke šťastné a smysluplné cestě životem. V 15 kapitolách vás autor provede radikální proměnou pohledu na sebe sama i svět kolem. Uvědomíte si, že je možné říkat NE nejen na požadavky ostatních,

ale především na ty vlastní, kterými sami sebe běžně mučíme a honíme. Naučíte se přijmout sami sebe.

## Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly



**Pozorné a spokojené dítě.**

**Petra Poláková, 176 str., 229 Kč, Grada (2019).**

Kniha rozvíjí a pomáhá – trénink pohybu, práce s emocemi a třibení jednotlivých smyslů přispívají k všestrannému rozvoji dětí, ale nejen jich. Zlepšují soustředění, podporují vznik nervových spojů potřebných pro čtení, psaní či počítání. Zároveň mohou výrazně pomoci dětem s poruchami učení a chování. Publikace je určena jak těm, kteří se na výchovu dětí teprve chystají, tak rodičům či pedagogům, kteří chtějí dětem pro jejich vývoj poskytnout to nejlepší. Je vhodná také pro všechny čtenáře, kteří hledají metody, jak pomoci dětem s neurovývojovými poruchami (ADHD, nebo pro osoby po mozkové příhodě).

## Odpojený muž

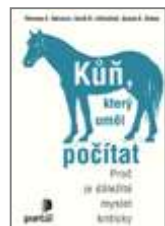


**Jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím.**

**Philip Zimbardo, Nikita D. Coulombová, 280 str., 459 Kč, Grada (2017).**

Jak se mají mladí muži v dnešním světě? Ocitá se mužnost v krizi? Mezinárodně uznávaný psycholog Philip Zimbardo ve spolupráci s kolegyní Nikitou Coulombovou ukazují, jak se mužům dnes žije. Upozorňují na zoufalou neschopnost současných mladíků dospět a odolat nástrahám virtuální reality. Alarmující apel vzbudil celosvětový zájem odborníků i veřejnosti.

## Kůň, který uměl počítat



**Thomas E. Heinzen, Scott O. Lilienfeld, Susan A. Nolan, 160 str., 269 Kč, Portál (2019).**

Na začátku 20. století proslul jeden berlínský učitel matematiky tím, že jeho kůň umí počítat a rozumí složitým pokynům. Byly schopnosti koně skutečné? Jak tento mechanismus ve skutečnosti fungoval? Na počátku 90. let minulého století získala velkou pozornost takzvaná facilitovaná komunikace, užívaná u dětí s autismem. Jenže na jejím základě nejenže začaly děti záračně „mluvit“, ale také došlo k obvinění

jejich rodičů ze zneužívání. I funkčnost této metody se ukázala jako klamná.

Co má kůň, který uměl počítat, společného s metodou zázračné komunikace? Američtí profesori psychologie za pomoci těchto i jiných příkladů ukazují, jak funguje naše myšlení, jak se vyhnout sebeklamu a jak myslet jasně a kriticky.

## Stručný manuál úspěšného lenocha



**Jak dostat od života, co chcete.**

**Jan Hebnar, 160 str., 249 Kč, Grada (2019).**

Jak poznat, co je v životě důležité a co z toho je důležité právě pro vás? A jak si za tím důležitým jít tak, abyste se nenechali v půli odradit? V knize naleznete nápady, které pomohou poznat váš potenciál a stát se, kým chcete. A přitom se nemusíte nadřít víc, než je opravdu nutné.

Autor si sám o sobě zdaleka nemyslí, že už všechno o životě prokoukl a má splněno, aby vám mohl radit. Něco se mu ale v životě podařilo. Vystudoval tři vysoké školy, má státnice ze tří jazyků včetně čínštiny a za sebou úspěšnou kariéru v diplomacii a managementu. A to všechno při úplně průměrném IQ a s trojkou z matematiky na gymplu (a z češtiny i z fyziky).

## Moudrost psychopatů



**Kevin Dutton, 320 str., 425 Kč, Portál (2019).**

Známý oxfordský psycholog Kevin Dutton odhaluje existenci stupnice „šílensství“, na níž má své místo každý z nás. S pomocí nejnovějších metod neurověd ukazuje, že brilantní neurochirurg postrádající empatii má se sériovým vrahem společného víc, než bychom si chtěli připustit, a že lupič na spoře osvětleném parkovišti může být stejně ledově klidný jako ten nejúspěšnější podnikatel.

Autor publikace dochází k názoru, že společnost jako celek je dnes psychopatičtější než kdy předtím. Koneckonců, psychopati bývají nebojácní, sebevědomí, okouzující, bezohlední a soustředění na cíl – což jsou vlastnosti jak šité na míru úspěchu v 21. století. Moudrost psychopatů, provokativní po všech stránkách, je vzrušující dobrodružství, jež odkrývá, že právě naše zavrhané temné stránky často ukrývají trumfy úspěšnosti..

(red)

# Přemýšlíte o koupi elektrického skútru?

**Nechte si poradit od zkušeného uživatele.  
Vyhnete se nepříjemnostem**

Petr Korbelař

Jsem vozičkář a už mnoho let používám elektrický skútr, testuji různé typy a umím dobře poradit, který je pro konkrétního uživatele vhodný. Po těžké cévní mozkové příhodě v roce 2002 a dlouhé rehabilitaci jsem se poprvé dostal ven právě díky tříkolovému elektrickému skútru. A od té doby jsou skútry mou vášní. Věnuju se jenom kvalitním výrobkům od evropských nebo amerických výrobců, čínskou produkci se nezabývám.

O technických parametrech, kterými vás ale nebudu v tomto článku zatěžovat, vím všechno. Takže mohu doporučit nejlepší typ pro různé druhy postižení s přihlédnutím k ceně výrobku, dostupnosti a co je důležité – k profesionálnímu servisu. To je totiž kámen úrazu. Prodejce vám naslibuje hory doly, ale pak skutek utek. A skútr stojí v garáži, vy nejezdíte a ještě se handrkujete o jeho opravu. Koupit můžete i repasované skútry, ale tam je docela složité posoudit jeho stav.

## Jednoduché ovládání

Na skútrech můžete jezdit po chodnících, přechodech pro chodce i po silnicích při dodržování bezpečnosti a pravidel silničního provozu. Využijete je k návštěvám lékařů, přátel, obchodů, restaurací nebo k výletům do přírody. Na jejich řízení nemusíte mít řidičský průkaz, jsou to kompenzační pomůcky.

Je opravdu dobrý nápad koupit elektrický skútr? Pokud se zhorší vaše pohybové schopnosti, může být tento dopravní prostředek ideální pomůckou pro zno-



vunabytí svobody pohybu. Ovládání elektrického skútru je totiž velice jednoduché a zvládne ho každý. Jenom zmáčknete pravou ovládací páčku a skútr jede dopředu, levou se vydáte zpět. Při uvolnění páčky elektromagnetická brzda automaticky vozík zastaví. Takže skútr můžete řídit jednou rukou. Skútr má i páčku neutrálu pro snadnější manipulování na místě. Součástí výbavy je automatická nabíječka, nákupní košík a na přání u něj můžete mít i držák holí. Při vysunutí klíčku ze spínací skříňky je skútr zamknutý a zabrzděný.

## Pozor na podvodníky

Je to jako u všeho. I na trhu se skútry můžete narazit na podvodníky, kteří u repasovaného kousku zamaskují rezivějící části, uloží do něj staré baterie nebo stroj jinak dopraví, jenom aby vypadal ve formě. Pokud se chcete podobným nepříjemnostem vyhnout, kontaktujte mě. Všechny rady a doporučení poskytuju zdarma.

## Co byste měli vědět, než se rozhodnete pro koupi skútru

■ Katalogové a neoriginální fotografie použitých skútrů na internetových stránkách prodejců nevypovídají o jejich **skutečném technickém stavu**. Skútr si prohlédněte „naživo“ v prodejně – nechte si ho předvést. Ptejte se na **servisní služby**. Nezapomeňte, že nejlevnější skútr neznamená nejlepší koupi. Pozdější nutné investice vás mohou „přijít drah“.





na Českou obchodní inspekci (dále ČOI, [www.coi.cz](http://www.coi.cz)). Konkrétní situaci s vámi rád proberu.

■ Při **financování** elektrického skútru pro vlastníky průkazu ZTP vám poradím, jak a kde požádat o příspěvek.

■ Pozor na **účtování cestovného při servisní cestě** (v záruční době) k vám. Děje se to, a je to protizákonné. Zase doporučuji obrátit se na ČOI.

### Čtyřkolový, nebo tříkolový?

Koupit si můžete tříkolový nebo čtyřkolový skútr. Víte, jaké jsou mezi nimi rozdíly?

U čtyřkolového vás může překvapit **menší stabilita**. Tedy pokud nemá přední nápravu McPherson (jsou u výrazně dražších skútrů či vozíků). Mají také **menší rejď** (rozsah natočení kol), **menší dojezd** (větší valivý odpor), **menší prostor pro nohy** a **větší hmotnost**. Kromě toho je tady nutná **údržba přední nápravy**, což u tříkolového není (zavěšené kolo). Ze všech těchto hledisek doporučuji tříkolový skútr.

Všechny důležité informace, technická data a má doporučení najdete u konkrétních skútrů předních evropských a amerických výrobců na mém webu.

■ Požadujte **změření kapacity baterií**. Pokud kupujete vozík s novými bateriemi, vyžádejte si originální záruční list. Stejně tak i u koupě samostatné baterie.

■ Baterie nechte vyjmout a zkontrolujte **vnitřní technický stav skútru**. Po zvednutí může zespodu odpadávat rez nebo vytékat olej. Pokud to prodejce nechce provést, je to podezřelé.

■ Zkontrolujte **opotřebení pneumatik**. I to vám napoví, jak to vlastně s technickým stavem skútru je. Pokud budete mít pochybnosti, kupní smlouvu v žádném případě nepodepisujte.

■ Pozor na **neochotu ke komunikaci** ze strany prodejce. Po uskutečnění prodeje se může stát, že přestane zvedat telefony a případné závady neřeší. A to ani v záruční době. Okamžitě se obraťte



**Kontakt:** Petr Korbelař, tel.: 739 611 249, e-mail: [korbela.petr@seznam.cz](mailto:korbela.petr@seznam.cz) nebo na skype: korbela1, webové stránky <http://www.skutry-pro-postizene.com>.



# Příběh o vozíku, berlích a Lásce: v cíli si je vždy třeba vzpomenout na ty, co vás k němu dovedou

Alžběta Halátová

Až teď na své cestě poznávám ty pravé lidi. A předtím? Hrůza po pádu z velké výšky – poškozená páteř, zlomená ruka i noha a prognóza poškozené míchy. Tak se začala cesta „padlého anděla“, která mi díky rychlému a profesionálnímu zásahu zachránila život.

V nejtěžších chvílích, kdy člověk jí tekutou stravu přes nos, nemůže se hnout a je samá operace, se medicí, lékaři a sestry vždy vraceli k mému lůžku s úsměvem. Nechali starosti všedního dne za dveřmi pokoje, jen aby pomohli. A díky tomu jsem si každý den po probuzení mohla říct, že se těším na cvičení a vůbec na celý den.

## Poprvé

Sám člověk nic nezmůže, zvláště když je s ním hromada práce jako se mnou. Rehabilitace, každodenní soustředění na správné medikamenty, stravu, hygienu... Za poslední rok a půl po úrazu deset operací, spousta úsilí při denních pětihodinových cvičeních na cestě za schopnosti alespoň trochu chodit. A pak to přišlo.

Poprvé se zvedám z vozíku na chodítka. Je to těžké, velmi těžké. Posun chodítka na kolečkách. Krok ale žádný. Nohy se prostě ani nehnu. Veškerá zátěž a opora spočívá jen na ruce. No nic...

Každý den se probouzím s touhou, že chci chodit. Naladím se pěknou hudbou a usilovně trénuju. Vždy o trochu víc. To má člověk pocit, že to jednou musí přece přijít: aspoň jeden krok. Mám z toho radost, že ho málem vidím jako skutečnost.

## Berle a Láska

Druhým momentem, na který nikdy nezapomenu, byly berle a Láska. Ano, Láska. Člověk si zaslouží balzám na duši. Je jedno, v jaké formě. Mně se ho dostalo za poslední dobu ze všech stran. A hodně. Teď si vážím každého člověka. Úsměv, věta a pohlázení. Dobré srdce jsem našla v příteli. Všechny ty vážné, těžké, fyzicky i psychicky náročné okamžiky při návratu chůze najednou střídají něžné polibky. A slova lásky. Moje náplast na všechna zranění. A květiny. Ty si zaslouží každá žena, je to nádherný projev přízně.

Raději rozmazat ženě rtěnku než řasenku – polibek, ne slzy, i když i ty mohou přijít, ale ne ze smutku... štěstím.



Alžběta Halátová v nemocnici

Foto: archiv AH

A dva je vždy víc než jeden. Na všechno. Zvládnout krůček za krůčkem, soustředit se na každý okamžik, vnímat bolest i blízkost člověka, který s vámi souzní. Někdy jsme si museli zahrát na doktora, jako děti, ale tentokrát doopravdy – Lékař a Pacient. Moc pečlivě a s trpělivostí se mi staral o převazy. A když jsem měla sádku a nohu jako malý slon, přenášel mě do koupelny. Neodcházel, což bylo pro mě trochu rozpačité, ale i strašně milé.

Vše zvládl jako pravý gentleman. Jeho pevné ruce mě držely tolikrát... nad vodou. Někdy jen tak ležel a chrupkal. A já si říkala, jak jsem spokojená, že nemusím být pořád v nemocnici.

Jednou mi zavolal, zrovna jsem byla po operaci. A říkal: „Držím tvé srdíčko v ruce.“ Člověk neví, jak vlastně na tom je, neví, co bude dál, a stačí jedna jediná věta a je znovu při životě, protože největšího Lékaře mám u sebe. Každá sranda, legrační gesto nebo šibalský pohled léčí. Stačí opravdu málo a zatetelíte se blahem.

Na nohách sotva stojím, on mě ale nikdy nenechá na holičkách. Ani v tom nejtěžším. Vždy ho budu mít za to ráda. Prostě ten nejkrásnější anděl. Nevěříte?

Vám se taky někdo ukáže na cestě k uzdravení. A nikdy se nebudete loučit, stejně jako my. I když jsem odešla do

jiného města kvůli komplikované operaci. Počkal, až otevřu oči. Jak moc mi chyběl!

Po návratu jsme spolu prožili krásný podzim. Učili jsme se jeden od druhého porozumění a důvěře.

## Rehabilitace v Humpolci

Po pár týdnech rehabilitační léčby v Humpolci přišly ohromné pokroky. Jsem zase zdravější, silnější a s chutí k životu. Je tady skvělý personál – chirurgové, fyzioterapeuti, rehabilitační pracovníci a výborné sestry.

Oblíbila jsem si jízdu na motomedu, díky které mi krásně sílí svaly horních i dolních končetin. A navíc si díky elektronice pamatuju úspěšné výsledky. Jo – symetrická rehabilitace končetin.

Aby tělo bylo nachystané na další trénink, je zapotřebí relaxace. Tu mám moc ráda – uspořádám si myšlenky a vůbec se celkově uvolním – psychicky i fyzicky. Den tady není nikdy u konce...

V ergoterapii se učím novým věcem a poznávám další nové lidi, kteří mi přináší nové zkušenosti. V cíli si je vždy třeba vzpomenout na ty, co vás k němu dovedou.

## Když nemůžeš, tak přidej víc

Vytváření a udržování důvěrných vztahů mi pomáhá věřit sama sobě. Mít se rád, pořád něco dělat pro sebe i pro ostat-



ní – pak se člověku vše násobně vrací. A člověku je lépe. Nebo třeba jóga, která dokáže rozproudí krevní oběh hned zrána – správné dýchání a držení těla – čas se na chvíli zastaví a vy máte pocit znovuzrození. Výtečný start do nového dne!

O každou buňku těla je tady postaráno, samozřejmě i o ty chuťové. Správná strava přispívá k celkovému zdraví. O to mé se stará nutriční lékař, který sestavuje k zdravému životnímu stylu na zdejší rehabilitaci jídelníček bohatý na vitamíny. Pro lepší paměť a obnovení nervové sítě organismu jím ryby a na svalovou stavbu maso. A čerstvý vzduch zase krásně oxylučuje krev, čistí plíce od toxinů a uvolňuje celé tělo od napětí a stresu.

Důležitou součástí rehabilitace jsou masáže – ajurvédská, klasická, relaxační, medová, lávovými kameny a další. Reflexní techniky upravují tlak krve, srdeční frekvenci, jsou skvělé pro prevenci před poškozením z opakovaného namáhání, bolesti krku a zad.

Momentálně se zajímám o další techniky na posílení svalů páteře: metodu Mojžišové, zdravotní gymnastiku Bess Mensendieckové a další, které dokážou zabránit třeba zánětu sedacího nervu (ischias). Ověřený trik v sedě: stahujte půlky k sobě. Je to nenáročný cvik, ale významně efektivní (i na léto do plavek).

K tomu ještě několik kapek antioxidantů nebo citronu do vody na posílení imunity. A tělo je po zimě krásně vyčištěné a nachystané ke všemu: zdraví, sportu, výletům, přátelství a lásce.

Pozdravuju všechny doktory a zdravotní sestry, kteří mě léčili nebo léčí, a všem čtenářům pevně zdraví!



Kam až spolu dojedem © Foto: archiv AH



Foto: archiv AH

# Volkswagen Caddy Maxi FlatFloor

Ideální vůz pro osoby, které mohou být přepravovány pouze ve svislé poloze vsedě na vozíku

Specifičností vozu **Caddy Maxi FlatFloor** je jeho téměř rovná podlaha. Její stoupání v zavazadlovém prostoru v místech pro ortopedický vozík dosahuje sotva náklonu 1°.

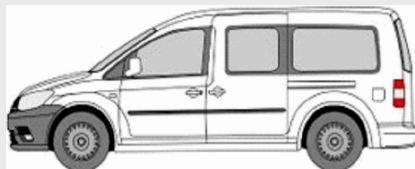
Pro osoby, které ze zdravotních důvodů mohou být přepravovány pouze ve svislé poloze vsedě, je Caddy optimální řešením. Jinými alternativami jsou větší vozy. S ohledem na styl výřezu a snížení podlahy mají i větší vozíky dost místa pro nájezd do kabiny.

## Proč si úpravu objednat právě u nás:

- Úpravu vozu budete mít hotovou do 30 dnů.
- Získáte kompletní servis od vyzvednutí vozu po předání a zaškolení u vás doma.
- Pomůžeme vám administrativně zajistit i příspěvek na úpravu vozu.
- Pod dobu úpravy si u nás můžete bezplatně půjčit náhradní vůz.
- Jsme průkopníky v oboru (od r. 2014).
- Úpravy našich německých partnerů jsou schválené ministerstvem dopravy.



- Úpravy provádíme také dle individuálních potřeb zákazníka.
- Poskytujeme 6letou záruku na deformaci součástí pro přestavbu (při uzavření a dodržení smlouvy o údržbě).
- Naše úpravy jsou prováděny podle zkušebních předpisů crash testů: 2007/46/EG, ECE-R 59, ECE-R 34, ECE-R 14, EG 76/115/EWG.
- Naš 4bodový zádržný systém ortopedického vozíku je testován podle ISO 10542-1 a 10542-2.



### Výměry vozu po provedení úpravy:

- Délka ..... 4 878 mm
- Šířka ..... 2 079 mm
- Výška ..... 1 831 mm
- Výška vnitřní ..... 1 420 mm
- Výška vnitřního zavazadlového prostoru ..... 1 460 mm
- Výřez podlahy, nájezd ... 865 mm
- Délka podlah. výřezu ... 1 500 mm
- Náklon podlahy ..... pouze 1°

**CENTRUM  
MOBILITY**

dáváme svět do pohybu


**Centrum Mobility CZ, o.p.s.**  
 Autorizovaný zástupce pro Českou republiku  
 Engelova 857, Praha  
 CZ- 14900 Šeberov  
 ☎ +420 775 775 775  
 ✉ info@centrummobility.cz  
 www.centrummobility.cz

**Pro více informací  
a získání cenové nabídky  
volejte na tel. 775 775 775**


# PROTEC metal



Individuální úpravy vozidel pro ZTP  
Kvalita, bezpečnost a bezproblémový provoz  
Individuální přístup a řešení na míru

 [www.protec-metal.cz](http://www.protec-metal.cz)

 [info@protec-metal.cz](mailto:info@protec-metal.cz)

 +420 734 750 344



Dětský zádržný systém Recaro Monza s úpravami  
PROTEC METAL jako speciální zádržný prostředek

Dynamické zkoušky podle předpisu EHK 44 04

# INVACAR

ÚPRAVY VOZIDEL PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ



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

INVACAR, s.r.o. Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ  
Tel.: 383 388 186, mobil: 775 677 604  
E-mail: [info@invacar.cz](mailto:info@invacar.cz), [www.invacar.cz](http://www.invacar.cz)



## PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | servis

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

## ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**

rychlost | skladnost | jednoduchost  
jedinečný způsob pohybu

[www.HURT-e.cz](http://www.HURT-e.cz)

HURT s. r. o.

Bambousek 664

281 26 Týnec nad Labem

Česká republika

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

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

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

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

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

# ORTOSERVIS

s námi zůstanete v pohybu

**DIETZ**  
POWER



**Nová řada elektrických vozíků Sango\***  
**Hrazeno zdravotními pojišťovnami**  
**Řekněte si o předváděcí jízdu**



SANGO R



SANGO M



SANGO F



SANGO F XXL



SANGO M SLIMLINE



SANGO M JUNIOR

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

\*Pro znalce můžeme potvrdit že, vozík Sango\_R má shodné rozměry i jízdní vlastnosti jako vozík Ortopedia 900C

**PRAHA**

Tel. 266 313 652

**BRNO**

Tel. 541 240 393

**ČESKÉ BUDĚJOVICE**

Tel. 387 432 502

**OPAVA**

Tel. 553 775 226

**SANGO**

**Q-SERIES**

**ENERGIE PRO VAŠI NEZÁVISLOST**



**Nová řada elektrických vozíků**



Q100



Q200



Q400



Q500



Q700



Q700-UP

MEDICCO s.r.o. | Heršpická 1013/11d, Štýřice | 639 00 Brno  
[www.medicco.cz](http://www.medicco.cz) | [info@medicco.cz](mailto:info@medicco.cz)  
800 900 809



# Speciální oblečení

## PRO VOZÍČKÁŘE



RUČNÍ PRÁCE

DÁMSKÉ I PÁNSKÉ

SPECIÁLNĚ  
NAVRŽENÝ STŘIH

PERFEKTNĚ PASUJÍ  
V SEDĚ NA VOZÍKU

VYPRACOVANÁ ZADNÍ ČÁST  
PŘES HÝŽDĚ A ZKRÁCENÁ  
PŘEDNÍ ČÁST

POUTKA PRO JEDNODUŠŠÍ  
OBLÉKÁNÍ

ŠIROKÝ VÝBĚR  
BAREV

DŽÍNSY / KRAČASY

SOFTSHELLOVÉ KALHOTY

ZATEPLENÉ KALHOTY

TEPLÁKY / MIKINY / KOŠILE



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



[info@fzwear.cz](mailto:info@fzwear.cz)



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

PODPORUJÍ NÁS:



# Cvičíme partáky pro život.



**PES  
TRA**

psí asistence

**Máte zájem  
o asistenčního psa?**

info@pestra.cz  
+420 739 022 979

*PeStra.cz*

## Robotický elektrický vozik brání kolizím



Společnost Aisin Seiki ve spolupráci s technologickým institutem Chiba a dalšími společnostmi v rámci projektu pro praktické aplikace robotů pro osobní péči vyvinula robotický ortopedický vozík. Zatímco maximální rychlost normálního elektrického vozíku je asi 6 km/h, u tohoto vozíku je to 10 km/h. A je naprosto bezpečný díky svému systému zabránění kolizím založenému na 3D kamerovém snímači, laserových snímačích a softwaru.

3D skener nejprve rozpozná překážku a software odhadne plánované chování vozíku na základě činnosti joysticku. Riziko kolize se vypočte na základě vzdálenosti k objektu v promítaném kurzu. Na základě výsledku se rychlost robota sníží.

Robotický vozík je určen pro starší lidi v Japonsku, kteří zoufale potřebují zcela automatizované systémy zdravotní péče.

Společnost Aisin Seiki ukázala tento robotický ortopedický vozík a mnoho dalších technologií zaměřených na budoucnost na výstavě CEATEC Japan.

(dz)

Zdroj: Aisin Via: Nikkei

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



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

# Pestrá – psí asistence slaví 10. výročí

## Bezkotcový výcvik má úspěch, vychová asistenční psy pro děti i dospělé

Nezisková organizace Pestrá, o. p. s., vznikla v únoru 2009 a dodnes se zabývá bezkotcovým výcvikem asistenčních psů pro lidi s různým postižením – od sluchového, zrakového, tělesného až po kombinovaná postižení a záchvatová onemocnění. Od jejich prvního vycvičeného psa, kterým byla labradorská holčička Emily pro pana Filipa, ušla velký kus cesty.

V současné době se může pochlubit 47 předanými parťáky, sedmi budoucími pomocníky ve výcviku, 14 dorostenci v Pestré psí školce a registrovanou sociální službou sociální rehabilitace. Díky ní se všichni v Pestré mohou důkladně starat o své klienty. Předáním psa totiž práce nekončí. Odborníci organizace jako první v České republice vycvičili asistenčního portugalského vodního psa (Mikea) nebo signální čivavu (pejska Alvina). Nyní se také hodně zaměřují na výcvik asistenčních psů pro děti s poruchou autistického spektra.

A jak výcvik a vše, co s ním souvisí funguje? Přečtěte si příběh jedné klientky, které Pestrá doslova změnila život.

### Příběh Jany K.

Před osmi lety jsme byli obyčejná rodina, která měla tehdy tříletou holčičku a radovala se z věcí, které prožívá spousta běžných rodin. Pak se nám narodil Adámek a postaral se o to, aby se z nás stala rodinka trochu netradiční.

Adámek se narodil se dvěma vrozenými vadami na srdíčku, se silným refluxem a špatně polykal. Z toho měl časté záněty průdušek a s dušností jsme vždy končili v nemocnici. Od miminka byl vývojově opožděný a od pátého týdne jsme čtyřikrát denně cvičili Vojtovu metodu – kvůli hypotonii a mozečkovému syndromu. Navzdory prognózám, že Adámek nebude chodit, se to povedlo a v 18 měsících dělal první krůčky. S mozečkovým syndromem má ale špatnou rovnováhu a na schodech je dost nejistý.

Během tříčtvrtě roku prošel Adámek čtyřmi narkózami a v roce a půl přestal mluvit, nereagoval na nás, neukazoval... Ve třech letech mu lékaři diagnostikovali autismus se středně těžkou retardací spolu se silnou hyperaktivitou. Nyní má k tomu



„Od narození Adámka jsme zvyklí bojovat, a i když jsou to každodenní těžké chvíle, tak bychom neměnili, protože nám přináší nový, jiný a možná lepší pohled na svět“, říká Adámkova maminka Jana K.

ještě dysfázii řeči. Vše spadá pod vývojové poruchy, nejdou tedy odhalit už v těhotenství. Od narození Adámka jsme zvyklí bojovat, a i když jsou to každodenní těžké chvíle, tak bychom neměnili, protože nám přináší nový, jiný a možná lepší pohled na svět. Je našťástí velmi kontaktní, komunikativní a má rád děti a zvířata, obzvláště psy.

### Ridgeback Aisha

Vždy jsme měli doma nějakého pejska, a když k jsme si pořídili Aishu (rhodéský ridgeback), která byla původně pro dceru, ukázalo se, že je to výjimečně klidné štěně. Začala jsem se tedy zajímat o canisterapii a obvolávala jsem organizace, které by nám byly ochotny pomoci. Až třetí společnost, kterou jsem kontaktovala, mi nabídla spolupráci a umožnila mi předvychovat si svého vlastního psa. Byla to Pestrá – psí asistence. Tehdy jsem netušila, že je možné, aby autista mohl využívat práci asistenčního psa, to bych si pořídila jiné plemeno. Ale díky klidné povaze štěněte, které jsme měli doma, mi to Pestrá dovolila, za což jim nikdy nepřestanu děkovat.

Do doby, než k nám přišla Aisha, nás Adámek neoslovoval a nevolal na nás. Až s příchodem Aishy se rozmluvil. Nejdříve začal volat na štěně, potom na zbytek rodiny. Učil se, že je třeba se i o druhého starat, že i on má své potřeby. Ale hlavně měl u sebe parťáka, se kterým se začal cítit bezpečněji. U lékaře v ordinaci si sedá a drží se u Aishy, nelítá už jako dřív po celé místnosti a chodbě. Aisha mu





ukazuje, že jsou nějaká pravidla, která se mají dodržovat – třeba čekání u přechodu pro chodce a rozhlížení se, jestli nejede auto. Než jsme měli Aishu, před silnicí se nikdy sám nezastavil.

### Řízená hra, chůze po schodech a doprovod

Adámek se moc neumí zabavit sám, ale je rád za kontakt se psy, kterým asi i více rozumí, protože jsou pro něj více čitelní. Aisha se proto naučila řízenou hru, perfektní chůzi po schodech, kde se jí Adam přidržuje, a také doprovod při cestování hromadnou dopravou, procházkách po městě apod. Navíc nám pomáhá veřejnost upozornit, že je syn odlišný, a já nemusím stále potupně říkat, že je Adam postižený. U autistů to totiž na první pohled není vidět a lidé si myslí, že je nevychovaný.

Jelikož byl výcvik u trenérky, který učí pejska dané povely a situace, ve kterých se pes bude ocítat, dlouhý, rozhodli jsme se předvychovat dalšího pejska, který bude pomáhat někom jinému. Dává nám to velký smysl a zároveň naplňuje. I s tímto štěnětem jsem u syna viděla pokroky – naučil se díky němu při výcviku větu, které dříve nebyl vůbec schopen.

V Pestré – psí asistenci se cítím velmi dobře, všichni jsou na jedné lodi a jdou za stejným cílem. Nakonec jsem se stala dokonce koordinátorkou dobrovolníků. Nehledě na to, že je to pro mě – jako pro matku s postiženým synem – tak trochu únik od všedních starostí, mou hlavní motivací je, že ta práce je vidět.



Více informací o dalších aktivitách, projektech a možnostech podpory Pestré. se dozvíte na [www.pestra.cz](http://www.pestra.cz). Sledovat můžete také jejich facebook [www.facebook.com/Pestra.psiassistance](https://www.facebook.com/Pestra.psiassistance).

**Kontakt:** Pestrá, o. p. s., Kučerova 809/11, 198 00 Praha 9; provozní doba ambulanti sociální služby – po: 10–15 hod., út: po telefonické domluvě, st a čt: 10–16 hod., pá, so a ne: po telefonické domluvě.

Jana Augustinová  
Pestrá, o. p. s.



## Novinky z Hamzovy léčebny

# Otevření zrekonstruované spinální rehabilitační jednotky

Navštivte Centrum historie Hamzovy léčebny  
Chystá se bezbariérové propojení města Luže s hradem Košumberkem

Hamzova léčebna v únoru letošního roku dokončila opravu své spinální rehabilitační jednotky. Slavnostní otevření proběhlo 20. února 2019 za účasti náměstkyně ministra zdravotnictví Aleny Šteflové, hejtmana Martina Netolického, vicehejtmana Romana Línea a radní pro regionální rozvoj Hany Štěpánové. Dalšími účastníky byla řada velmi významných osobností Pardubického kraje.

Hamzova léčebna si v roce 2018 mnoha akcemi připomínala výročí 150 let od narození svého zakladatele prof. MUDr. Františka Hamzy. Byl nejen velkou vizionářskou a renesanční osobností, ale mimo jiné i zakladatelem oboru sociálního lékařství v ČR a jeden z čelných odborníků na léčbu TBC. Hamzova léčebna se snažila vždy pokračovat v jeho duchu.

Během bohaté historie léčebny se proto její nedílnou součástí stala už v roce 1993 i spinální rehabilitační jednotka (dále spinálka), která se specializuje na rehabilitaci osob s poraněním míchy. Je jen málo dalších nemocí či poranění, které tak významně a dlouhodobě ovlivňují život člověka, jako je poranění míchy se všemi svými důsledky. V tom je význam tohoto oddělení a nutnost, aby prostředí pro léčené pacienty bylo co nejkvalitnější.

## Komfort a bezpečí pacientů

Spinální rehabilitační jednotka má v současnosti 24 lůžek. Je jednou ze tří spinálních rehabilitačních jednotek v rehabilitačních ústavech v ČR (Luže, Kladruby a Hrabyně). Poskytuje ucelenou rehabilitaci v kompletním multidisciplinárním týmu.

Celá Hamzova léčebna je zasazena do pečlivě udržovaného Hamzova parku a arboreta, který svým prostředím přispívá k harmonizaci duše i těla klienta. Spinálka prošla důkladnou opravou interiéru a mobiliáře, aby dokázala poskytnout pacientům větší komfort podle současných standardů, zajistila bezpečí, kvalitní rehabilitaci a zpříjemnila pobyt ve zdravotnickém zařízení.

Stavební úpravy se dotkly veškerého vybavení oddělení s výměnou řady stavebních prvků. Stěny stavebníci osadili



Slavnostní přestřižení pásky provedli (zleva): staniční sestra Matěj Skýba, hejtman Martin Netolický, náměstkyně MZ ČR Alena Šteflová, radní pro regionální rozvoj Hana Štěpánová, bývalá primárka oddělení Miloslava Sílová, ředitel HL Václav Volejník, vicehejtman Roman Línek, primář Pavel Remeš a vrchní sestra Marie Hladká

antibakteriálním obkladem Acrovyn. Náklady na opravu jednotky dosáhly 4,7 mil. Kč. Když se připočtou náklady na nový výtah, prosklené dveře a vysokozdvížnou bezbariérovou plošinu, celkové náklady provedených prací činily 10,55 mil. Kč.

Hamzova léčebna děkuje mnoha štědrým sponzorům za spolufinancování této akce. Bez jejich pomoci by se to nepodařilo.

## Centrum historie Hamzovy léčebny

V Centru historie, které je umístěno v upraveném suterénu pod Konferenčním sálem Hamzovy léčebny, můžete vidět exponáty, z nichž některé „ještě pamatují císaře pána“. Ředitel léčebny Václav Volejník na návštěvě centra při příležitosti

ti otevření spinálky předložil hejtmanovi kraje projekt vybudování „Muzea zdravotnictví Pardubického kraje“ v Hamzově parku a arboretu, příhodně přímo ve vedlejší obytné budově.

Muzeum zdravotnictví by bylo skvělým doplněním celého prostředí Hamzova parku a města Luže, které bude už letos přímo bezbariérově spojené lávkou s hradem Košumberkem. Na straně druhé oproti hradu je s parkem sousedící upravený prostor návrší s kostelem Panny Marie na Chlumku už bezbariérově propojený díky vybudovanému výtahu. Vznikl by tak nový turistický cíl s velmi bohatou náplní a navíc s dnes již vybudovanou logistikou.

Foto: archiv Hamzovy léčebny  
Bc. Veronika Štovičková  
(red)



Hamzova léčebna v Lužích-Košumberku (24 km jihovýchodně od Pardubic)

# Lidé už poosmé cvičili na podporu pacientů s roztroušenou sklerózou

Rekordní částka z darů a dobrovolného vstupného půjde na fyzioterapii a nákup kompenzačních pomůcek

Přesně 3 256 lidí přišlo podpořit pacienty s roztroušenou sklerózou (RS). Cvičením se zapojili do osmého ročníku 24hodinového Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS) – tradiční sportovní a dobročinné akce, kterou pořádá Nadační fond IMPULS. Letos účastníci cvičili ve 30 městech v Česku i zahraničí a organizátorům se podařilo z dobrovolných příspěvků vybrat rekordních 386 099 korun. Ty poputují na podporu rehabilitace pro pacienty s RS.

„Letošní ročník maratonu opět předčil naše očekávání. Účast byla tradičně velmi vysoká, v některých městech se cvičilo dokonce na několika místech. Připojili se i lidé ze zahraničí, kterých cvičilo téměř tisíc,“ řekla Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS. „Pacienti tak vědí, že nejsou na nemoc sami. Účastníci, dárci a partneři maratonu letos navíc nemocným přispěli rekordní částkou, za což jim moc děkujeme.“

Výtěžek z dobrovolného vstupného a darů poputuje i tentokrát na speciální fyzioterapii a nákup rehabilitačních pomůcek pro pacienty s RS, které zdravotní pojišťovny nehradí.

## Cvičení přispívá ke zlepšení kvality života nemocných

Celkem v České republice trpí RS – chronickým zánětlivým onemocněním centrálního nervového systému – přibližně 20 tisíc pacientů. Registr pacientů s roztroušenou sklerózou (ReMuS) jich prozatím eviduje skoro 14 tisíc.

MaRS upozorňuje jak na samotnou nemoc, tak na to, že i pro pacienty s tak vážnou diagnózou, jako je RS, je pohyb velmi důležitý.

„U lidí s roztroušenou sklerózou, kteří pravidelně cvičí, můžeme pozorovat zlep-



šení svalové síly, snížení únavy, pacienti jsou ve větší psychické pohodě a celkově se jim zlepšuje kvalita života,“ vysvětluje fyzioterapeutka Klára Novotná.

Účastníci akce si letos zacvičili v tradičním kruhovém tréninku, zúčastnili se skupinových lekcí pilates, jógy a relaxačního cvičení, vyzkoušeli si cviky na zlepšení jemné motoriky či trénink paměti. Nepřetržitě celých 24 hodin cvičili lidé v Praze a v Bratislavě. Postupně se pomocí telemostu propojovali s ostatními městy a vzájemně se podporovali. Do letošního ročníku se zapojilo 30 měst z celé republiky i zahraničí. Nejmladšímu účastníkovi bylo půl roku, nejstaršímu 90 let.

## O roztroušené skleróze

RS je chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému, jehož příčina není doposud známa. Toto onemocnění propuká většinou v mladším věku, častěji postihuje ženy. Pro RS je typické střídání období záchvatů (atak) a období zdánlivého klidu. Tento proces je nepředvídatelný, a proto i léčba či prevence je těžká.

Na celém světě trpí RS 2,5 miliónu nemocných. Nemoc se vyskytuje hlavně ve středních a chladnějších zeměpisných šířkách. Rizikovými faktory nemoci jsou kromě genetické dispozice EB virus (Epstein-Barrové virus), kouření a nedostatek vitamínu D.

Informace o roztroušené skleróze můžete najít i na portále [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz).

## O Nadačním fondu IMPULS

Nadační fond IMPULS (NFI) vznikl v roce 2000. Jeho cílem je podporovat projekty v oblasti vědy, výzkumu a terapie pacientů s RS mozkomíšni v ČR. Přispívá zejména na fyzioterapii a psychoterapii, které nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, věnuje se podpoře vzdělávání a osvětové činnosti. Jako jediná nestátní nezisková organizace v EU je zřizovatelem celostátního Registru pacientů s RS, jeho financování zajišťuje z vlastních zdrojů.

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

Veronika Ostrá  
(red)

**MaRS**  
24H MARATON  
S ROZTROUŠENOU  
SKLERÓZOU 2019

Nadační fond **IMPULS**

# Koláže, které vás chytanou za srdce

**Za všechno může moje vnučka, to ona mě inspirovala k umělecké tvorbě, říká Šárka Matějová**

Koláže paní Šárky Matějové člověka dostanou na první pohled. Nejen kompozicí, nápadem, ale i skladbou barev, hloubkou příběhu, který z nich vystupuje... Působí tak přirozeně, jakoby zobrazovaly život v mnoha úrovních najednou. Jako *koncentrovaná krása*, ocenila nádherné obrázky vedoucí služby ALDIO Marie Bářňová, se kterou jsme paní Matějovou zpovídali.

Umělkyně na vozíku žije s manželem v Domě s pečovatelskou službou Horymírova v Ostravě-Zábřehu a jak sama říká (s pověstným zaklepaním na dřevo, v tomto případě dřevěný stůl...) – velmi dobře.

„Bydlíme v přízemí, kde se přímo dostaneme na zahrádku. Můžeme tam odpovídat, kdykoli nás napadne, a nikdo nás z venku neokukuje. A v kuchyni vznikají mé koláže. Je tam tak trochu binec...“

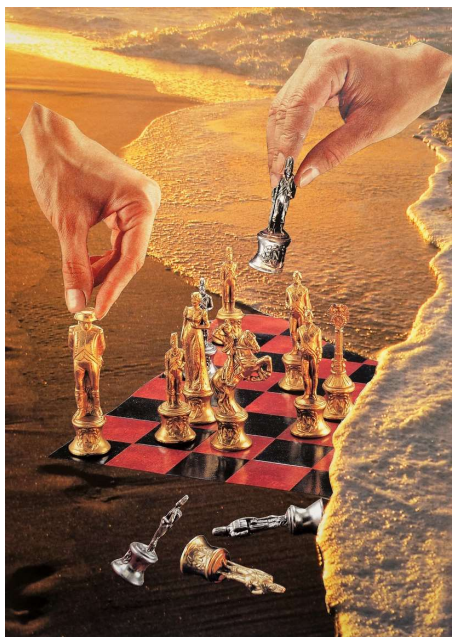


Dva světy

• **Kdy přišel onen pověstný impuls k tvorbě, o kterém umělci říkají, že ho prostě nemůžete ignorovat a musíte se dát do díla, aniž byste věděla proč?**

Já to ale věděla. Před dvaceti lety jsem se stala babičkou a řekla jsem si, že bych své vnučce udělala nějaké obrázky zvířátek k postýlce. No a tak jsem je začala lepit, přičemž dcera je věšela na provázek

nad postýlku. Holčička si jednou obrázky ručičkami stáhla k sobě a jednoduše je „zrecyklovala“. Musela jsem tedy udělat další. Zkusila jsem i jiná témata a začalo mě to bavit. Jak se říká, zarezonovalo to se mnou.



Hra osudu

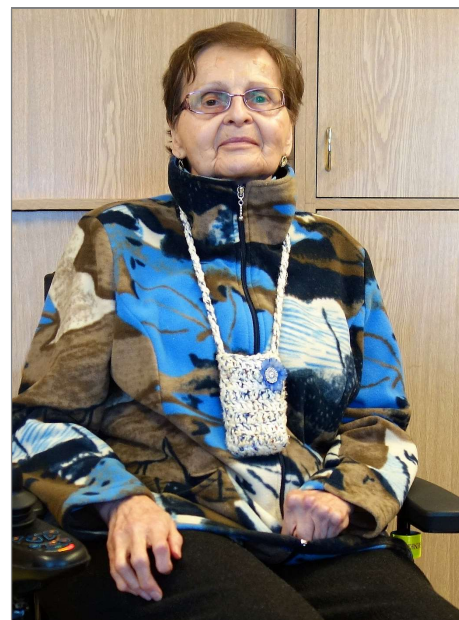
• **Takže jste neměla žádný vzor? Někdo začíná tak, že kopíruje díla známých umělců a pokouší se najít svůj vlastní styl...**

Vzor jsem neměla. Ale samozřejmě jsem sledovala práci jiných. Rok jsem sbírala materiál. Škemrala jsem u lidí o staré kalendáře a časopisy, vystřihovala, co se mi zdálo použitelné, a zakládala složky na různá témata, z kterých bych mohla čerpat. Tak to dělám dodnes.

*(Otevírám složku s kolážemi a všimnu si, že hned ta první je v levém rohu poškozená. Jakoby si ji chtěl někdo označit, ale trochu to přehnal...)*

Máme nového malého kocourka a já tento list nechala neprozřetelně na posteli. A on si ho prohlédl trošku blíže, snad se mu i líbil... Kocourka jsme dostali od dcery jako vánoční dárek. Je neuvěřitelně nabitý energií, asi jako jaderná elektrárna, ale je radost na něj pohledět. Navíc je docela chytrý. Ale je nemocný. Musíme se o něj pořádně starat.

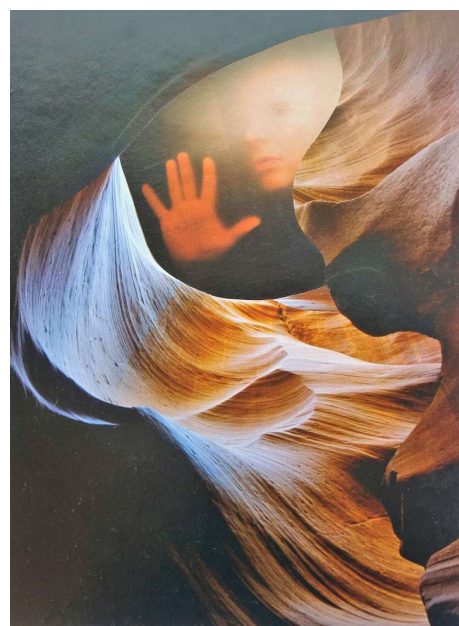
• **Musíte mít opravdu – jak se říká – dar od boha – dokázat si představit jednotlivé prvky koláže složené dohromady v jeden obraz, který vystihuje**



Paní Šárka Matějová z Ostravy

**nápad ve vaší mysli... A pak ho vytvořit a lepit na papír, aby věrně kopíroval onu představu. A nakonec aby vypadal tak živě, v barvách...**

Když něco vidím, přijde určitý impuls – zablyskne se – a už vím jaký materiál a na jaký nápad použiju. Ale taky to dělám podobně jako kdysi pan Horníček, že zkusím různé možnosti tak dlouho, až si to prostě „sedne“. Celá koláž tak nějak docvakne a „je to ono“... A pak mě moc baví barvy – odstíny, kontrasty, harmonie... Asi na to mám opravdu talent, už ▶



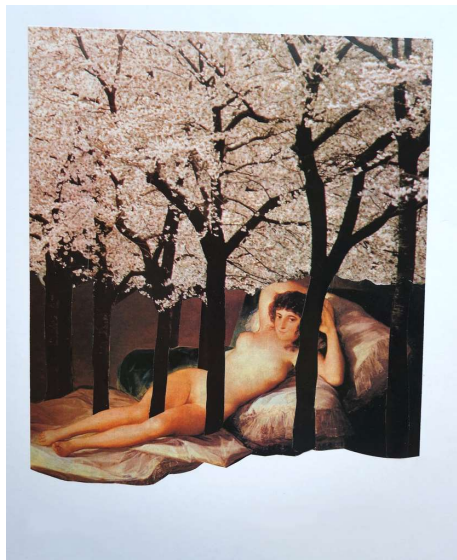
Za zrcadlem



Šárka Matějová — Ukolébavka (koláž)

mi něco podobného říkalo více lidí, třeba i na loňské výstavě děl autorů s roztroušenou sklerózou v ostravské Galerii Mlejn. Tuto tradiční výstavu s názvem *Jsme čím jsme* pořádá každý rok v prosinci Roska Ostrava (regionální organizace Unie Roska v České republice) ve spolupráci se spolkem Revenium a RS centrem Neurologické kliniky Fakultní nemocnice Ostrava.

Ráda bych vystavovala i jinde, ale nevím, jak na to. Kdyby se objevil nějaký vhodný partner s prostory... A taky stále potřebuju nový materiál – kalendáře, časopisy či obrázkové magazíny.



Pánská čtverylka

někdy náročné, protože se mě třeba desetkrát musí ptát, jak konkrétní prvek nalepit...

• **A co nové technologie, třeba grafika na počítači?**

Chtěla jsem to zkusit, ale je to pro mě dost složité. Vyhovuje mi ruční práce. Teď mě čekají opět koláže s dětskými motivy. Zase pro jedno malé děvčátko, které se nedávno narodilo v naší rodině.

Zvláštní je, že žádnou z koláží neodložíš bez povšimnutí, podivila se Marie. A těžko si vybrat jednu nejpůsobivější. Je to tak. Všechny nás vtáhly do sebe, aniž jsme museli vyvíjet nějakou snahu. Jako třeba v případě, když dumáte nad obrazem nějakého moderního malíře, co vlastně svým dílem chtěl pozorovateli říci...

Hodně tvůrčích sil, paní Šárko!

Foto koláží: (pp)

Text: (pp), Marie Báňová

Maja v sadu

• **A pořád vás to baví?**

Ano, stále. Musím se přiznat, že s mou levou rukou už toho moc nenadělám. Lepit mi pomáhá jedna kamarádka, která byla kdysi aranžérkou, proto má cit pro takovou tvůrčí činnost. Přejde k nám domů a společně koláž vytváříme. Je to



Modrá fuga



Umělcova pracovna

# Havířovské Multigenerační centrum Lučina nabízí program, ze kterého si vybere každý

Multigenerační centrum Lučina (dále Lučina) otevřela společnost RESIDOMO prostřednictvím Nadačního fondu RESIDOMO v říjnu 2017. Společnost zajistila nákladnou vnitřní rekonstrukci, nutno říci že zcela bezbariérovou včetně WC, a průběžně financuje i kulturní a vzdělávací program, který zajišťuje spolek AktivSen. Každý měsíc připravuje pestrou paletu akcí pro lidi všech věkových kategorií a zájmů.

V Lučině se nachází recepce, kuchyňka, skladové prostory, sociální zázemí, společenský sál, prostor pro pohybové aktivity, počítačová učebna a místnost pro kreativní tvorbu. Vstup pro vozíčkáře je v zadní části budovy, kde je zvonek, připravený nájezd a plošina k překonání schodů do mezipatra. Interiér je kompletně bezbariérový a toaleta přímo ukázková.

Pravidelné aktivity pořádané spolkem AktivSen, jsou bezplatné. Činnosti, které vyžadují vedení zkušeného lektora (SM cvičení, pilates, nově otevřené PC kurzy aj.) nebo odborníka – třeba masáže – mají cenu uvedenou v programu vždy u konkrétní aktivity nebo v ceníku na recepci. Doporučujeme možnost zaregistrovat se ve „Spolku přátel Lučiny“. Registrovaní zájemci získají další výhody (pravidelné informace o dění a novinkách v Lučině, slevy na nepravidelných akcích, jako jsou besedy, přednášky nebo výlety). Registrační poplatek na jeden rok činí 100 Kč. Přihlášku můžete vyplnit přímo na recepci Lučiny, kde vám s vyplněním ochotně pomohou.

## Novinky v programu

V současné době Lučina prožívá renesanci. Její dosavadní program je postupně doplňován aktivitami, které, jak praxe ukázala, v nabídce chyběly.

K nabídce SM cvičení, hatha jógy a masáží přibyl Klub zdraví (třeba přednáška o emoční inteligenci), Kalendář zdraví (nový cyklus přednášek, který se v každém měsíci věnuje vždy jednomu orgánu v těle), Eko beseda (Jak uklízet s radostí?), přednáška s besedou nad problematikou motivace k dosažení stanovených cílů, kosmetická poradna, ale například i Kurz Asistenta pedagoga nebo Kvízové odpoledne s Hankou.

Zajímavý je i workshop výroby energetického náramku z minerálů nebo Havířovské eso, zábavné odpoledne pro malé i velké. Aktuální program na následující



*Pohled na bezbariérové centrum Lučina*

měsíc najdete vždy na webových stránkách [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz).



*Country večer*



*Cvičení*

## Praktický kurz sebeobranu pro vozíčkáře

Lučina ve spolupráci s Masarykovou univerzitou v Brně, Fakultou sportovních studií, a Sensei nutrition s.r.o. chystá i velmi přínosnou přednášku s praktickým nácvikem pro vozíčkáře s názvem *Psychologie konfliktu a příprava k sebeobraně pro osoby upoutané na invalidní vozík*.

Pokud budou mít jednotlivci nebo celé skupiny (třeba z rehabilitačních ústavů, ústavů sociální péče, domovů seniorů atd.) zájem o tento kurz, dejte vědět na recepci Lučiny. Od vašeho zájmu se bude odvíjet cena kurzu, která ale bude spíše symbolická.



*Průčelí centra*

**Kontakt:** Multigenerační centrum Lučina, Hlavní třída 387/45, Havířov-Město, 736 01, vedoucí recepce Bc. Barbora Kahánková – tel. 775 227 770, [www.centrumlucina.cz](http://www.centrumlucina.cz), [facebook.com/www.centrumlucina.cz](https://www.facebook.com/www.centrumlucina.cz).

*Foto: archiv Lučiny (red)*



## Galerie UMÚN – Umělci malující ústy a nohama

## Dennis Francesconi: Jack Daniels vás z trablů nevytáhne

Lidé s tělesným postižením se dostanou na vozík zhruba ze tří důvodů. Buď se s postižením už narodí, mají pracovní úraz či dopravní nehodu nebo zasáhne nešťastná náhoda. Ta potkala při vodním lyžování i Američana Dennise Francesconiho, jehož krásné kresby, které vytváří ústy, jsme objevili na internetu. Byl potěšen zájmem o svoji práci, proto rozhovor proběhl velmi rychle. Zaujalo nás na něm to, že jakmile získal stipendium od Association of Mouth and Foot Painting Artists of the World (dále AMFPA, Organizace malířů malujících ústy a nohama, pozn. red.), vzdal se sociálních dávek, protože nechtěl být na obtíž daňovým poplatníkem. Jistě pozoruhodný přístup, který by mohli následovat mnozí zdraví občané u nás.

### • Co se vám tehdy při vodním lyžování stalo?

Byla to jen obyčejná nehoda. Člun, který mě vlekl, přijel ke břehu blíž, než jsem si myslel, a já měl velkou rychlost. Náraz lyžemi na písek mě vymrštil do vzdálenosti osmi metrů, dopadl jsem na krk a okamžitě ochrnl od hlavy směrem dolů. Později, když jsem ležel na lůžku jsem přemýšlel jen nad tím, co se stane příště. Když jste stoprocentně zdravý člověk a nejednou je vaše pohyblivost omezena na deset procent, je to velký šok a dost drsná změna, to mi věřte. Více než nějaká kariéra mě zajímalo to, jak vůbec budu fungovat, co budu dělat po zbytek toho, čemu se normálně říká život.

### • Takže jste před úrazem neměl žádné umělecké sklony?

Ne, neměl. Znáám několik lidí, kteří malovali a byli umělci před tím, než měli úraz. Myslím, že oni mají před námi výhodu. Neměl jsem žádné umělecké zkušenosti a ani touhu si něco dokazovat. Ale obdivoval jsem ty, kteří se i přes nepřítelů osudu na uměleckou dráhu vydali.

### • Mezi vaší nehodou a prvním namalovaným obrázkem uplynulo celých devět let, co jste v tu dobu dělal?

Po nehodě a 2,5 měsících strávených na lůžku v nemocnici, se stal mým nejlepším přítelem na další dva roky Jack Daniels. Samozřejmě myšlenky na to „proč já?“ a „nebylo by lepší to skončit?“ mě pronásledovaly, ale přestal jsem jim vě-



novat pozornost. Můj smysl pro přežití vždycky byl a stále je velice silný. Jednoho dne jsem si uvědomil, že moje chování pod vlivem alkoholu nikomu neprospívá a věci spíše zhoršuje. Rozloučil jsem se s pitím a s podporou mé matky a přítelkyně začal zkoušet různé věci.

Studoval jsem a získal licenci na prodej realit, ale ta práce mě nijak nezaujala. Vrhel jsem se na prodej vitamínů a zdravotních doplňků stravy, ale po několika letech jsem od toho také odešel, protože mě to prostě nebavilo. Někdy v té době jsme se s přítelkyní zasnoubili a zaujala







mě terapie a rehabilitace. A tak jsem začal zapisovat poznámky o svých zkušenostech do deníku. Přemýšlel jsem, co budu psát dál, a přitom jsem ústy tvořil malé kresby. Vydrželo mi to dva roky, než jsem přešel na kresbu perem. Získal jsem rutinu v technice a kresby vycizeloval. A pak jsem si troufl na vodové barvy a začal malovat opravdové obrazy.

Rodina i přátelé byli příjemně překvapeni tím, co jsem vytvořil, a tak mě vyhecovali, abych v tom pokračoval. No a později jsem narazil na organizaci AMFPA, které jsem poslal ukázky kreseb. Obratem mi nabídli smlouvu, díky které jsem získal školné. Z toho jsem si začal kupovat barvy a lepší kreslicí potřeby. Živobytí a zdravotnické prostředky jsem si hradil ze sociálních dávek, které jsem dostával po úrazu.

• **Když jste se ale stal plnohodnotným členem AMFPA, sociálních dávek jste se zřekl. Z čeho jste potom žil?**

Dostával jsem od nich velice štědrý příspěvek, který mi umožňoval najít si jiné způsoby ke zvýšení svých příjmů. Požádal jsem o zastavení vyplácení sociálních dávek, protože jsem nechtěl zatěžovat daňové poplatníky, ale také z toho důvodu, že možnosti, které se mi tehdy jako poživateli dávek nabízely, mě moc nemotivovaly.

• **Vaše kresby jsou opravdu krásné a čisté. Jak dlouho vám trvalo, než jste našel svůj styl?**

Můj styl se samozřejmě zlepšoval a vyvíjel s postupujícími roky praxe. Myslím, že to tak funguje u většiny umělců, vždy je čemu se učit a co zlepšovat.

• **Jak došlo k tomu, že tehdejší kalifornský guvernér Arnold Schwarzenegger vybral vaše kresby pro oficiální vánoční blahopřání?**

Tak takhle nabídka a příležitost se prostě a jednoduše objevila jednoho rána v mém e-mailu. Ukázalo se, že Trish Fontana, ředitelka speciálních projektů v kanceláři první dámy Kalifornie Marie Shriver, si mě našla na internetu, když hledala vhodné umělce pro tuto sérii. Můj vánoční motiv se posílal tisícům členům Národní gardy Spojených států amerických a lidem blízkým guvernérovi Schwarzeneggerovi. Nedostal jsem žádnou odměnu, ale ohlasy v novinách a televizi, které byly velmi příjemné, mi stačily.

• **Viděli jsme také některé vaše komerční kresby, třeba pro Coca Colu. Snažíte se jim je nabízet, nebo vás už**



**sami oslovují? Kolik je běžná cena vašeho obrazu?**

Ty zmiňované komerční nabídky si mě našly samy, já jsem o ně nikdy neusiloval. Neprodávám své originály, moje příjmy chodí na můj účet jen díky smlouvě s AMPFA a mým investicím. Jedním dechem ale dodávám, že jsem vždy otevřený novým možnostem...

• **Co vás inspiruje k výtvarné tvorbě a co malujete nejraději?**

Snažím se malovat věci, které mohou vydavatelé kalendářů, blahopřání a jiných produktů nasmlouvaných AMPFA používat nebo jimi obesílat světové výstavy. Někdy maluju podle předloh na fotografiích, jindy jsem zase inspirován tím, co jsem viděl nebo jen o tom přemýšlel.

• **Jak vám dlouho trvá, než namalujete jeden obraz?**

Záleží to na velikosti, složitosti a na tom, co maluju. Nejkratší čas je zhruba 3–4 dny. Nejdelší byl zatím 3,5 měsíce, ale v průměru maluju jeden obraz kolem týdne.

• **Užíváte si život naplno nebo se vracíte ve vzpomínkách k minulosti?**

Jsem spokojený s tím, čeho jsme se svojí ženou Kristi společně dosáhli. Bez ní, nebojím se to říct, pochybuji, že by se věci ubíraly tak, jak je tomu v přítomnosti. Ne, nemám žádné lítostivé vzpomínky na to, co by, kdyby... A protože jsem ochrnutý už 38 let, těžko mohu srovnat kvalitu svého života předtím a teď. Pokud se chcete něco více dozvědět o mé práci, klikněte si na moje stránky <http://sconi.com>.

*Dennise Francesconiho zpovídali  
Eva Csölleová a Vítek Formánek*

*Foto: archiv Dennise Francesconiho*



## Umělci v ČR

UMÚN – Nakladatelství umělců  
malujících ústy a nohama

Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30  
tel. 485 161 712, [umun@umun.cz](mailto:umun@umun.cz)  
[www.umun.cz](http://www.umun.cz)

# Poezie z vašeho pera

Dvě básně plné lásky vám posílá Jar-mila Králová ze Staříče.

## Poslední vteřina lásky

*Miláčku jediný, na chvilku maličkou  
se naše pohledy konečně setkaly,  
když ruce dceřiny polštář spravovaly,  
k sedu tě zvedaly.*

*Pohled se poznáním a láskou rozzářil.  
V poslední vteřině, kdy sis uvědomil,  
že jsem tu pro tebe, u tebe tu stojím,  
nikdy to nezměním.*

*Ten upřímný pohled zazářil naposled.  
Láskou se rozzářil pouhou vteřinu snad.  
Pro pohled poznání tě drahý jediný  
chci navždy milovat.*

*Pro tvoji statečnost, s kterou si bojoval,  
abys nám společnou  
budoucnost zachoval...*



## Sen o první lásce

*Pod střechou jednou s tebou dýchat  
a tvoji stopou šlapat zem –  
a rozumná tvá slova slýchat.  
To byl můj sen.*

*A jaro vítat sněženkami  
a fialkou ti hladit tvář.  
Skřivánka vítat písničkami  
a nepoznat už vůbec pláč.  
To byl můj sen.*

*My sluncem ráno probuzení  
šli bychom oba pracovat.  
Já práci věrně tvoji ženy  
ty mužnou práci vykonat.  
To byl můj sen.*

*A až by ses domů vracel,  
ty a tví synové snad,  
doma bys svoji ženu našel,  
jak dcery učí pracovat.  
To byl můj sen.*

*Sen o paloučku s chatkou malou,  
šumění lesa, potůčku.  
Kde mezi prací vytrvalou  
zbýval by čas i na lásku.  
To byl můj sen.*

*Ach ano – sen.*

A nakonec vybíráme dvě ukázky z páté sbírky básničky Johany Lucie Malardové, kterou nazvala *Poetické střípky z Opavy 2017–2018*.

## Opavské blues

*Úporně přemýšlím  
Nad čím  
Ani sama dobře nevím*

*Možná o tom  
Co přijde potom  
Teď moje city planou k tobě  
Chci znát obě*

*Strany této mince  
Smrt i zrození  
Kdo ocení  
Slastné vábení  
Nebo sladké mámení*

*K hloupému  
Nícnedělání  
Tobě to nevádí?  
No tak pokračuj  
A taky miluj*

16. 1. 2018



## Chybí

*Chybí mi porozumění  
Chybí mi soucítění  
Chybí mi pohlázení  
Tvých teplých dlaní*

*Chybí mi sevření  
Tvé pevné dlaně  
Už jen vzpomínám na ně  
Na myšlenky plné zla*

*Vždyť na vše budeme dva  
Teď mé odvážné já  
A taky mnohým se zdá  
Že už nejsem svá*

*Jen já dobře vím  
Že ti chybím  
Zhluboka se nadechnu  
Boží hlas poslechnu*

19. 1. 2018



## Syn luny

(Figlio della luna)

**Osud někdy rozdává  
samé nízké karty.  
I s nimi se však  
dá vyhrát**

Italský film v režii Gianfranco Albana je inspirován skutečným příběhem Fulvia Frisoniho, jaderného fyzika, který žije a pracuje na Sicílii. Fulvio se následkem těžkého porodu už od svého narození v roce 1966 potýkal s těžkým postižením a podle lékařské prognózy neměl být trvale schopen komunikovat se světem. Avšak díky svým rodičům – především neuvěřitelně vitální matce – dokázal překonat svá postižení. Vystudoval univerzitu a stal se uznávaným jaderným fyzikem.



Jen těžko si někdo, kdo něco takového nezažil, umí představit nekonečnou trpělivost, sílu a odvahu matky, která svému synovi každodenním úsilím probíjela





cestu k normálnímu životu. Nezastavila ji žádná překážka – dokázala i nemožné.

Dnes je doktor Frisone odpovědným vědeckým pracovníkem nadace nesoucí jeho jméno.

Nelze si ve filmovém zpracování příběhu nepovšimnout fascinujícího výkonu Lunetty Savinové v roli Fulviovy matky (v českém znění Taťána Medvecká), stejně jako talentovaného italského herce Paola Briguglia v roli dospělého Fulvia.

Možná by film mohl vydat bližší pohled na život mladého muže – tomu autoři věnovali jen malou část příběhu. Mnoho se nevěnovali ani jeho pocitům a těžkostem. Tvůrci jakoby se vyhýbali scénám, jejichž zpracování by bylo obtížnější a vyžadovalo by hlubší znalosti. Například průběhu vyučování za pomoci asistentky nebo samotné Fulviově maturitě.

Přesto je film výjimečný.

Blanka Falcniková



**Syn luny (Figlio della luna), Itálie, 2007, 104 min.**

Režie: Gianfranco Albano, kamera: Save-rio Guarna.

Hrají: Lunetta Savino, Alessandra Costanzo, Paolo Briguglia, Victoria Larchenko, Alessandro Morace a další.



Skutečný profesor Fulvio Frisone se svou matkou Lucijí

## Z historie

12 STEVENS CHAIR CO., PITTSBURG, PA.

### STEVENS' INVALIDS' TRICYCLES.

The illustrations below and on next page show our new styles of Self-Propelling Chairs. Strength, beauty and practicality is the trinity of excellence embodied in them. In this special design of chairs we present some very useful ideas for suffering humanity. They are arranged to be propelled by sprocket, crank and chain movement. Simple in construction and not liable to get out of order. Any of our Tricycles will pass through doorway 29 in. wide.

No. 60 Tricycle.  
Illustrates a well-made, comfortable and strong chair.  
Height of back 25½ in., width of seat 18 in., depth of seat 18 in., seat to step-board 17 in., height of arms 8 in., seat to floor 20½ in.  
Front wood wheels are 28 in. in diameter and rear wheel 10 in.

PRICE \$28.00.

No. 61 Tricycle.  
The above illustration is a good representation of one of our new models.  
Height of back 20 in., width of seat 18 in., depth of seat 18 in., seat to step-board 17 in., height of arms 8 in., seat to floor 20½ in.  
Front wood wheels are 28 in. in diameter and rear wheel 10 in.

PRICE \$30.00.

No. 74 Tricycle.  
Represents another strong and slightly chair of this class.  
Height of back 20½ in., width of seat 17½ in., depth of seat 17½ in., seat to step-board 17 in., seat to floor 20½ in., height of arms 9 in.  
Front wood wheels 28 in. in diameter with 10 in. rear wheel.

PRICE \$32.00.

### Stevensovy invalidní tříkolky (1905)

„Nové styly samohybných židlí.

Síla, krása a praktičnost je trojice dokonalosti v nich obsažená.

V jejich jedinečném provedení prezentujeme několik velmi užitečných nápadů pro snížení utrpení lidstva.

Tříkolky jsou zhotoveny tak, aby mohly být poháněny otáčením klik přes řetězové převody.

Kterákoliv z našich tříkolek projede dveřmi 51 cm širokými.“



**Franklin Delano Roosevelt s vnučkou na verandě svého domu**

**F. D. R. byl 32. prezidentem USA v letech 1933–1945. V r. 1921 onemocněl obrnou a částečně ochrnul**

# Billy Monger: Mým cílem je Formule 1

**Třetí místo ve svém prvním závodě po nehodě oslavil Billy šampaňským, připil si ze své umělé nohy**

Člověku se někdy změní život během okamžiku. Někdy k horšímu... a někdy k lepšímu. Angličan Billy Monger byl ve svých 17 letech jedním ze stovek mladíků, kteří se prohání v nižších formulových kategoriích a snaží se prokousat výše, aby si jich všiml někdo ze světa Formule 1. V dubnu roku 2017 se tento talent postavil na start závodu Formule 4 v Doningtonu, aby o několik kol později vrazil v rychlosti 200 km za hodinu do stojícího vozu. V nemocnici, kde byl tři dny v bezvědomí, mu museli amputovat obě nohy.

Většinou by to znamenalo konec závodění a všech snů spojených se startem ve Formuli 1. Ne však u Billyho. Okamžitě prohlásil, že se chce k závodění vrátit. Mistr světa Nico Rosberg, Lewis Hamilton či David Coulthard mu poslali blahopřejné vzkazy a finančně přispěli na jeho účet, který byl zřízen, aby hradil náklady léčení. Sešlo se na něm kolem 800 tisíc liber.

Sympatický mladík si získal srdce a obdiv na celém světě, v rodné Británii byl zařazen mezi stovku nejvíce inspirativních lidí s tělesným postižením. Stal se během pár dní mediálně velmi žádanou osobou. Dodělal si maturitu a po náročné rehabilitaci se za 11 měsíců vrátil za volant vozu Formule 3. Musel ale přesvědčit



*Soustředění před startem závodu*



*Billy Monger se svým týmem Carlin a závodním vozem Formule 3*

vrcholný orgán Mezinárodní automobilové federace (dále FIA, francouzsky Fédération Internationale de l'Automobile), aby změnila regule a dovolila tělesně postiženým jezdcům aktivní vstup do závodění. Vedení organizace mu vyhovělo a Billy se mu odměnil hned třetím místem ve svém prvním závodě. Šampaňským si připil stylově – ze své umělé nohy.

Billy má speciálně upravený vůz stále Carlin, kde brzdu obsluhuje pahýlem jedné nohy a tlačítko plynu má umístěné na volantu. Svůj velký sen dostat se do Formule 1 nevzdal, naopak se ještě usilovněji vydal za jeho splněním.

**• Bylo po nehodě pro vás obtížné si sednout za volant a snažit se ze sebe dostat plný výkon?**

Neměl jsem strach nebo nějaký mentální blok, ale musel jsem se naučit ovládat auto jinak, což opravdu bylo obtížné. Normálně vím, když auto dobře nejede, co asi tak může být špatně a co by mohli mechanici vylepšit. Ale když jsem tam seděl poprvé bez nohou a začal se ho učit ovládat jiným způsobem, nevěděl jsem, jestli to, co se momentálně děje, je špatným seřazením vozidla nebo mým jezdeckým stylem. To bylo asi to nejtěžší – naučit se znovu větit do chování auta, které řídím upravené a jinou technikou.

**• Na návrat do kokpitu jste tedy myslel už v nemocnici...**

Ano. Myšlenka na to, že bych zanechal závodění, mě vůbec nenapadla. Sle-

doval jsem sezónu v televizi, abych zůstal v obraze, a říkal si, že když se postavím na start v roce 2018, že by to bylo fajn. Nebyl jsem si sice jistý, zda to bude ve formuli nebo cestovním voze, ty možnosti jsem moc nesondoval, ale v hlavě jsem měl jediný cíl – další sezónu. To mě motivovalo jít krok po kroku dál.

**• Určitě jste svoji nehodu viděl v televizi. Jaké jste měl při jejím sledování pocity?**

Nehodu jsem viděl mnohokrát. Tudíž jsem měl spoustu času o ní přemýšlet.



*Billy je sympatický mladík*

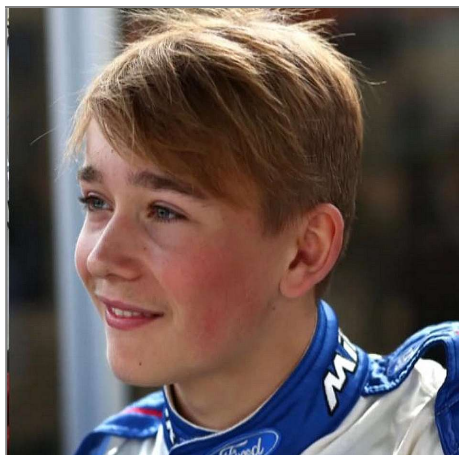
Chtěl jsem přijít na to, co se vlastně stalo a zda jsem mohl něco udělat jinak, abych nehodě zabránil. Všechno se to událo tak rychle, ani v náznaku jsem nevěděl, co se stalo. Pamatuji si na okamžik, kdy jsem chtěl z auta vyskočit, ale pak jsem omdlel a probral se až za tři dny. Když se teď na to dívám, myslím, že jsem neudělal nic špatně, ani neviním soupeře. Prostě to byla jen nešťastná náhoda a já byl ve špatnou dobu na špatném místě. Tím, že jsem nehodu viděl tolikrát a v duchu si ji důkladně rozebral, není pro mě traumatem.

• **Jak se dostáváte zpátky do pozice nezávislého člověka? Obvykle to jedinec dělá mimo zraky veřejnosti, ale vy jste sledovanou celebritou nejen ve své zemi...**

Žiju stále doma s rodiči a sestrou, takže pokud potřebuju s něčím pomoci, tak jsou po ruce. Ale jinak na své nezávislosti pracuju každý den. Je to lepší a lepší. A když mě navštívil štáb BBC, aby natočil dokument o mém návratu, nemohl jsem najednou svůj boj vzdát, protože všichni věděli, co chci dokázat. Někdy se stalo, že jsem já chlácholil druhé lidi, zatímco to bývá spíše naopak. Ta mediální pozornost má také pro mě jeden důležitý aspekt – motivaci někoho podobně postiženého, kdo to už vzdal. Chci mu ukázat, že to opravdu jde. A když FIA změnila pravidla, je to ještě snadnější. Pokud můj případ někomu v podobné situaci pomůže, budu velmi spokojený člověk.

• **Takže jste na své osudové situaci našel i něco pozitivního pro další život?**

Obecně mi to ukázalo, jak rychle se může život změnit jedním nebo druhým směrem, případně o něj i přijít. Můj sen je stále dojet do Formule 1, ale je možné, že než se tam dostanu, poznám věci, které mě zaujmou více, a sen se rozplyne jako pára nad hrncem. Ale snažím se za ním jít a žít život naplno. Když se mi to podaří – fajn, když nakonec budu dělat něco jiného, co mě bude uspokojovat, tak to bude také prima. Ale nechci se jednou v životě obrátit a říct si: „Kdybych býval udělal



Billy závodí již od dětství



Billy s mistrem světa v závodech Formule 1 Lewitem Hamiltonem

tohle...‘ Takže chci žít teď a tady – jak to nejlépe jde. Mediální pozornost ze mě najednou udělala osobnost, ke které jiní vzhlíží. Takže bych mohl chytit hvězdné manýry a jednat jinak. Ale chci zůstat sám sebou a žít s nohama na zemi, takže je to i test mé osobnosti a vůle.

• **Máté nějaké speciální protézy, které používáte při jízdě?**

Ano, specialisté mi udělali dva typy nohou. Jeden běžný, který používám v denním životě, a pak druhý – závodní. Nosím do vozu jen jednu protézu, kratší, kterou brzdim. Pak už to byla práce mechaniků, aby pedál přizpůsobili. Jezdil jsem nejdříve na trenážeru, kde lékaři sledovali moje pohyby, zatížení nohou při jízdě, akceleraci a brzdění. Podle získaných hodnot se vše upravovalo.

• **Neodrazovali vás rodiče od návratu za volant?**

Ne, to ne. Otec se dokonce obviňoval z toho, že za můj stav může on, protože mi dovolil závodit od dětství. To je ale nesmysl, protože já bych závodil tak jako tak, i kdyby mi to nepovolil. Maminka odmítla jet se mnou do Doningtonu, dějiště mé nehody, když jsem se tam po roce postavil na start. Sestra byla po nehodě přímo u mě, když mě 90 minut stříhali a dostávali z vozu. Takže mám stále jejich podporu. Utopili ve mně všechny rodinné úspory, takže jsem jim za to hodně vděčný. Teď už se musím postavit „na vlastní nohy“, abych se o sebe postaral.

Děkujeme Billy Monger Racing za pomoc při rozhovoru.

Vítek Formánek a Eva Csölleová  
Foto: Billy Monger Racing



Billy Monger na vítězném stupínku ve Formuli 4

# Zlatá éra zlínských sledge hokejistů trvá!

## Mistry ČR jsou popáté za sebou



Zní to neuvěřitelně, ale zlatá éra zlínského sledge hokeje trvá dál. Hráči SHK LAPP ZLÍN vyhráli popáté v řadě a celkově pošesté v historii Českou para hokejovou ligu poté, co dokázali v rozhodujícím třetím utkání porazit doma Studénku 5:0 a dokonali tak obrat ve finálové sérii, ve které prohrávali 0:1 na zápasy.

Sledge hokejisté Zlína tak splnili cíl, který po loňském titulu stanovil obrátce

Zdeněk Hábl, a to sice dorovnat se hokejovému Vsetínu v počtu po sobě jdoucích titulů.

### Mistrovská sestava SHK LAPP Zlín v sezóně 2018/2019

**Brankáři:** Stanislav Molek, Jan Matoušek. **Hráči:** Zdeněk Hábl, Pavel Julina, Tomáš Mach, Slavomír Ferenčík – Martin

Joppa, Marian Ligda, David Hábl, Zdeněk Šafránek, Dávid Korman, Róbert Turic, Aleš Rauš, Petr Stodůlka, David Palát, Michal Hlinka, Patrik Hetflajš, Pavel Šafařík.

**Realizační tým:** Petr Julina, Jaroslav Mikulka, Tomáš Sedláček, Jakub Kudláč.

*Jakub Kudláč*

## Ostrava bude hostit MS v para hokeji 2019



Česká republika získala pořadatelství velké sportovní akce mezinárodního významu. Po deseti letech se na naše území vrací mistrovství světa v para hokeji. Osm nejlepších týmů světa se na přelomu dubna a května představí na ledě v Ostravě.

Vítkovická Ostravar Aréna přivítá na přelomu dubna a května 2019 nejlepší handicapované hokejisty planety. Šampionát proběhne od 27. dubna do 4. května a mimo domácího celku se v Ostravě představí reprezentační celky USA, Jižní Koreje, Norska, Itálie, Švédska, Japonska a také obhájci zlata Kanadčané.

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

(red)

Zdroj: [www.sledgehokejzlin.cz](http://www.sledgehokejzlin.cz)

# Báječný odpočinek v Lázních Bechyně

Michal Pospíšil

O svých návštěvách lázní jsem psal do VOZKY několikrát. Pobýval jsem měsíc v Hodoníně (2015), dvakrát jsem strávil letní týdenní dovolenou ve Františkových Lázních, ale i u nás – na jihu – lázně máme. Do nich jedu vždy jen na pár dní. Několikrát jsem navštívil Třeboň, dvakrát Vráž u Písku a letos jsem se vypravil do Bechyně. Jarní prázdniny zde na jihu začínaly v únoru, takže jsem hledal něco, kde si odpočinu a kam se spíš schovám.

## Zajímavé město Bechyně

Bechyně leží na řece Lužnici. Prý zde sídlili Keltové i Slované. Město vzniklo ve 13. století a postupně se stávalo významným centrem. Je tady klášter, do kterého jsem měl možnost se podívat (prohlídka trvá asi půl hodinky, pár schodů jsem na mechanickém vozíku zvládl), a dva kostely, bývalý zámecký pivovar nebo muzeum turistiky.

Pokud mám doporučit nějakou restauraci, tak na náměstí zajděte do penzionu U Pichlů. Je v historickém hávu, s krbem, bezbariérová a k výtečnému českobudějovickému Kroužku si určitě vyberete nějakou dobrotu.

Střed města mi připomínal můj rodný Český Krumlov. Všude dlažba a „kočičí hlavy“ známé mně i mému vozíku. Nejvíce se mi líbila moderní stavba mostu zvaná Bechyňská duha, kterou postavili k 10. výročí založení republiky, tedy v roce 1928. Most stojí 50 metrů nad hladinou, jezdí po něm auta i vlaky a v roce 2014 byl prohlášen národní kulturní památkou.



Bechyňské lázně – v pozadí hotel Olga

## Lázně: špičková kuchyně, bazén s vířivkou a pohodový personál

V každých lázních je mi báječně a ty jihočeské pro mě mají tu výhodu, že nejsou daleko od mého bydliště. Od Českých Budějovic přijedete podél železniční trati přímo k lázním, jsou totiž na okraji Bechyně. Jejich tradice trvá přes tři sta let.

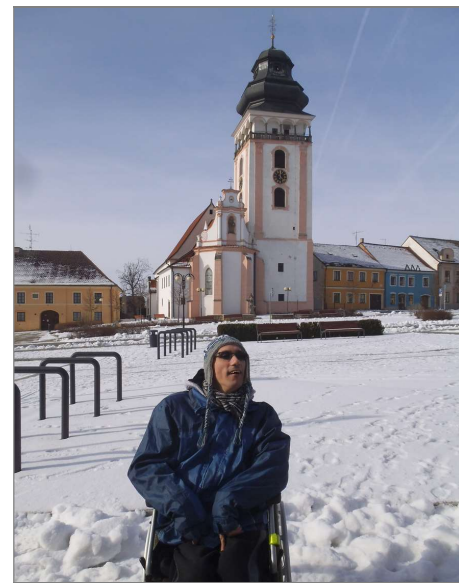
Lázeňský dům Libuše má historický kabát a budova jídelny trochu připomíná socialistické časy, ale zdejší kuchyně udělá radost každému.

V novém bezbariérovém hotelu Olga s dvěma velkými výtahy se nejen skvěle ubytujete, ale budete tam mít i všechny léčebné procedury. Bonusem je bar otevřený celý den a báječný bazén s vířivkou a saunou. Personál je vstřícný. Potkával jsem hlavně lidi s berlemi, ale lázně jsou dostupné i vozíčkářům. Jsou tady široké chodby i dveře, vany na vodoléčbě jsou nízko zapaštěné, takže se do nich dobře dostanete.

Pět dní uteklo jako voda. Pobyt v Bechyni doporučuju všem. Teď abych vymýšlel, co podniknu o Velikonocích. ■



Pohoda v bazénu hotelového komplexu Olga



Bechyňské náměstí a kostel sv. Matěje

# Navštivte olomoucké historické parky a Pevnost poznání

**Jak může být věda živá a její poznávání lákavé: expozice, které vás vtáhnou a nepustí**

Dávno tomu vojenský prostor, nyní centrum popularizace vědy – Pevnost poznání. Dělostřelecký sklad z doby Marie Terezie (1856) se během několika málo posledních let proměnil v interaktivní muzeum vědy Univerzity Palackého. Kompletně bezbariérové. A cesta k němu vede nádhernými, historickou atmosférou protkanými parky, které v současnosti procházejí obnovou přírodních i stavebních prvků. Vedou jimi nejen cyklo a inlinestezky, ale také kardiostezka.



*Historické prvky se v olomouckých parcích snoubí s těmi modernějšími*



*Celkový pohled na Pevnost poznání*



*Vchod do Pevnosti poznání*

Dnes se Olomouc pyšní třemi parky o rozloze více než 47 hektarů – jsou to Smetanovy, Čechovy a Bezručovy sady. Pozoruhodná je hlavní alej Smetanových sadů, která měří 710 metrů. Za návštěvu stojí sbírkové skleníky, palmový, kak-



*Expozice Věda v Pevnosti historie*

tusový, tropický a subtropický, kde je shromážděna ojedinělá kolekce rostlin a stromů. V Bezručových sadech je v letní sezoně přístupná botanická zahrada s rozáriem.



*Průjezd olomouckými praky pro vozíčkáře přímo relaxační*

Konstrukci dnes památkově chráněné stavby Pevnosti poznání vytvářel dřevěný skelet z dubových sloupů, ve spodních dvou patrech chráněný obvodovým nos-

ným zdívkem s kordonovou a korunní římsou a plastickými okenními záklenky. Další dvě patra tvořilo podkroví pod sedlovou střechou s osmatřiceti vikýři. Stavba neměla žádná schodiště, pouze vnitřní rampy pro manipulaci s vojenským materiálem.

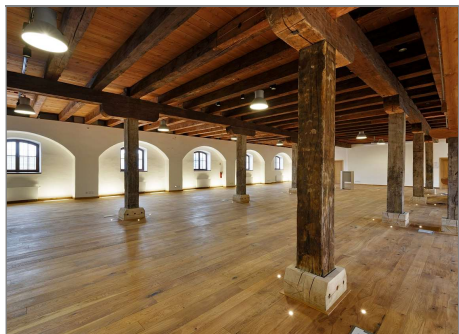
## Nápad a záchrana

Chybělo málo a významný potenciál samotné stavby a její výjimečné polohy v dnes rekreační enklávě olomoucké Městské památkové rezervace přišel k úhonně. Před zahájením rekonstrukce stavbu napadla dřevomorka a dalších pět dřevokazných hub. Univerzita Palackého svým záměrem rekonstruovat budovu na centrum popularizace vědy tak zachránila ojedinělou historickou stavbu.

A na co se kladl při rekonstrukci největší důraz? Zachránit maximum z toho, co se zachránilo. Hodnota památky totiž spočívá v zachování každého jednotlivého prvku. Třeba minimálně členit unikátní prostor 90 metrů dlouhých pater rytmičovaných sloupy, trámy a okenními záklenky. Nebo odlišit kontrastně původní od nového. Všichni musí poznat, že schodiště, nerezové sítě a sádkartonové příčky nepochází z doby vzniku pevnosti.



Zkrátka vytvořit scénu pro popularizaci vědy a neformálního vzdělávání.



Prázdný vnitřní prostor patra

## Kulturní památka, ve které to žije

Bývalé vojenské skladiště a pozdější ruina se v dubnu 2015 definitivně transformuje v moderní muzeum vědy Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého. Na hladký průběh dohlížel tým pracovníků Národního památkového ústavu v Olomouci.

Především díky svému originálnímu prostoru a aktuálnímu zaměření na neformální vzdělávání je dnes Pevnost poznání snad nejinspirativnějším podobným prostředím u nás. Prolíná se zde bohatá minulost s dynamickou současností – Pevnost baví návštěvníky všech věkových kategorií. Od školáků přes vysokoškolské studenty až po rodiny s dětmi, seniory, ale i lidí s postižením.

Čekají tu na ně čtyři bohaté expozice a k tomu akční animátoři. V historických uniformách vás provedou pestrou historií Olomouce, odhalí vám všechny zázraky spojené s 3D tiskem anebo vás díky digitálnímu planetáriu nechají přenést přímo do vesmíru.

## Věda v Pevnosti aneb Dějiny, jak je neznáte

Akční a erudovaní animátoři vám prozradí vše o životě v Pevnosti v dobách, kdy ještě nebyla útočištěm pro poznání, ale pro dělostřelectvo – v hlavních rolích zdravotnictví, stavebnictví, balistika a kartografie ve víru nevyzpytatelného 18. století.

Ústřední dominantou expozice je vtipný komiksový příběh na 12 velkoformátových panelech. Vypráví o vzniku impozantní olomoucké pevnosti a poutavě shrnuje události, v nichž figuruje sama Marie Terezie či císař František Josef I.

## Živá voda: vodní svět fascinuje každého

Průvodci expozicí vám budou pozoruhodní živočichové v nadživotní velikosti. Pohled skrze lupy a moderní mikroskopy prozradí, že ne všichni jsou tak strašidelní, jak se na první pohled může zdát.

Alespoň na krátkou chvíli se stanete jedním z vodních tvorů, v jádru koryta řeky navštívíte larvy muchniček, jepic, pošvatek a chrostíků. Nebo potkáte tajemné korýše, listonoha a žábronožku, v pískovně zase spatříte obávaného predátora – majestátní vážku. A na samotný závěr rozhodně nesmíte vynechat tajuplnou podmořskou jeskyni.



## Rozum v hrsti

Chcete vstoupit do osmimetrové makety lidského mozku, kde se před vámi zjeví neuronová síť v celé své kráse a komplikovanosti?

Čekají na vás i 3D piškvorky, logické úkoly i zapeklité hlavolamy a šifry, které otestují vaše vědomosti a intelekt. A pak – k uvolnění – můžete na vlastní (ne)bezpečí vyzkoušet jednu z nejoblíbenějších atrakcí muzea. Přístroj, který se používá i na Mezinárodní vesmírné stanici – tzv. gyroskop.



## Světlo a tma

Kolik myslíte, že vás bude stát úsilí rozsvítit jednu obyčejnou žárovku ve srovnání s LED zářivkou?



Objevíte podstatu světelného záření a nástrahy, které překonává během pouti prostorem. A přesvědčte se také o tom, že díky světelnému záření dokážeme vytvořit

elektrický proud nebo rozehrát hudební nástroj.

## Digitální planetárium: vstupte do jiné dimenze

Ponoříte-li se do hlubin vesmírného oceánu, pocítíte sílu Velkého třesku. Jako legendární Neil Armstrong se projdete po povrchu Měsíce. A stanete v těsné blízkosti samotného Slunce. Nevěříte?



Místní digitální planetárium slouží jako přenašeč do jiných světů. Absolvovat zde můžete tři různé aktivity. Projít můžete hvězdnou bránou nebo navštívit filmovou projekci, animační program či statickou expozici astronomie a kosmonautiky.

Text, foto: (pp)

Foto z expozic: archiv Pevnost poznání

## Pevnost poznání Olomouc

- **Kontakt:** Pevnost poznání Olomouc, (areál Korunní pevnůstky), 17. listopadu 7, 779 00 Olomouc, [www.pevnostpoznani.cz](http://www.pevnostpoznani.cz), [info@pevnostpoznani.cz](mailto:info@pevnostpoznani.cz).
- **Otevírací doba:** po zavřeno, út 9–17, st 9–17, čt 9–17, pá 9–17, so a ne 9–18, otevřeno i o státních svátcích.
- **Vstupné:** všechny čtyři expozice – dospělý 95 Kč, děti 5–15 let, studenti, senioři od 65 let, ZTP, ZTP/P 85 Kč, 1 expozice zvlášť 30 Kč, snížené 25 Kč, gyroskop 30 Kč / 55 Kč s fotkou, planetárium 30 Kč.
- **Parkování** na ul. 17. listopadu nebo v garážích nákupního centra Šantovka a průjezd historickými parky.



# Letovické putování

Milan Linhart

Městečko Letovice leží na soutoku řek Svitavy a Křetinky ve výběžích Českomoravské a Dražanské vrchoviny, zhruba 40 kilometrů severně od Brna. První písemná zmínka o městě pochází z roku 1145. V současnosti mají Letovice 6 700 obyvatel a jsou srdcem regionu Letovicko.



Zámek Letovice

Foto: <http://turisticky-denik.cz>

Mezi významné historické památky celé oblasti patří Zámek Letovice. Původně gotický hrad z druhé poloviny 13. století prošel o čtyři století později barokní přestavbou. Nynější podoba s novogotickými a empírovými prvky vznikla v třicátých letech 19. století. Dnes je zámek v soukromém vlastnictví. Po rozsáhlé rekonstrukci byl v roce 2008 zpřístupněn veřejnosti. Na svazích kolem zámku najdete přírodní památku Park Letovice. Klášter Milosrdných bratří s klášterním kostelem sv. Václava a nemocnicí je barokní komplex z let 1751–84. V areálu se dochovala unikátní historická lékárna, dnes slouží celý prostor jako léčebna dlouhodobě nemocných.



Historická lékárna Foto: [www.mks-letovice.cz](http://www.mks-letovice.cz)

Vodárenská věž je technická památka z roku 1911. V interiéru kostela sv. Prokopa z konce 14. století se nachází cenné renesanční náhrobky a kaple Panny Marie s barevnými mozaikovými okny od čes-

kého malíře Karla Svobinského. Replika keltské usedlosti Isarno přibližuje život Keltů na našem území v prvních staletích našeho letopočtu. V muzeu letovické keramiky se seznámíte s historií výroby keramických předmětů v regionu.



Technická památka Vodárenská věž

Foto: [www.vodarenskeveze.cz](http://www.vodarenskeveze.cz)

V malebných Letovicích se ve dnech 11.–14. října 2018 uskutečnil už 27. podzimní sraz odboru zrakově postižených Klubu českých turistů Ostrava. Akce je každoročně vyvrcholením celoroční činnosti oddílu, která zahrnuje přes dvě desítky jednodenních turistických vycházek. Program srazu vyplnily výlety do okolí s poznávacím a zážitkovým charakterem a tradiční členská schůze.

## Olešnice na Moravě a Horní Smržov

První den letovického pobytu patřil návštěvě městečka Olešnice na Moravě. K jeho hlavním atraktivitám patří dílna rodiny Danzingerů, v níž už 200 let funguje ruční výroba modrotiskových tkanin prostřednictvím dřevěných forem a barvení indigem. Exkurze s výkladem majitelé nás seznámila s historií dílny a technologií výroby. Produkty si můžete koupit přímo na místě.



Dílna rodiny Danzingerů

Foto: [www.modrotisk-danzinger.cz](http://www.modrotisk-danzinger.cz)

V nejsevernějším cípu Jihomoravského kraje, čtvrt hodiny jízdy autem na severovýchod od Letovic leží malá zemědělská obec Horní Smržov. Nedávno tady otevřeli muzeum lidové architektury. Prohlídka roubené chalupy s dobovým zaří-

zením a stodola plná zemědělských strojů z počátku 20. století se stala i první zastávkou našeho pátečního programu. Součástí expozice jsou i včelín z roku 1924 a sklep. Muzeum připravuje i další výstavy v lidových stavbách na různých místech obce. V muzeu se můžete i občerstvit ve stylové hospůdce nebo dokonce ubytovat v apartmánu v podkroví.



Horní Smržov – Muzeum lidové architektury Foto: <http://www.hornismrzov.cz>

## Zámek Velké Opatovice



Zámek Velké Opatovice

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

Odpolední část výpravy vyplnila prohlídka zámku ve Velkých Opatovicích. Barokní vzhled vtiskly objektu přestavby iniciované šlechtickými rody Salmů-Neuburků a Herbersteinů v 18. a 19. století.



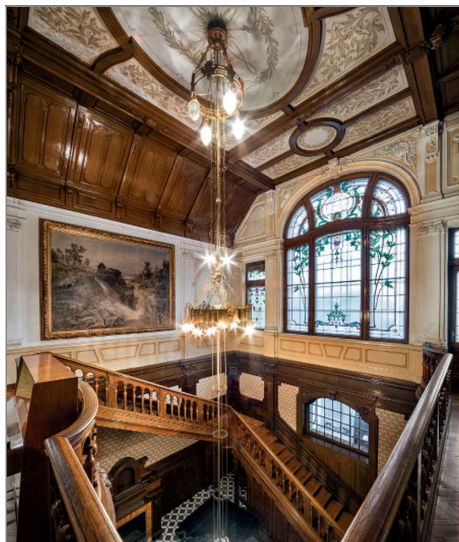
Plastická mapa Moravy a Slezska z přelomu 19. a 20. století (výřez)

Foto: <http://www.moravskyturista.cz>

Po požáru v roce 1973 došlo k rekonstrukci a novodobé dostavbě objektu zvaného „Fosili“, v roce 2007 se v zámku otevírá Moravské kartografické centrum s expozicí vývoje kartografie v České

republiky. Ústředním exponátem je plastická mapa historických území Moravy a Slezska o ploše 110 m<sup>2</sup>. V zámeckém parku o rozloze 8,5 hektarů stojí jedinečná borovice, která svým tvarem připomíná několikahlavého draka, nebo staletá lípa, v anketě Nadace Partnerství vyhlášená Stromem roku 2018.

### Vily ve Svitávce



*Interiér velké Vily Löw-Beer*

Foto: <http://files.ochotnicke-divadlo-svitavka.webnode.cz>

V sobotu jsme se vydali vlakem do městysu Svitávka. Cílem našeho zájmu byly dvě zdejší vily, které si počátkem 20. století nechala postavit rodina židovského průmyslníka z Boskovic Löw-Beera. Velkou vilu téměř zámeckého charakteru s barokními a klasicistními prvky navrhl a realizoval v letech 1900–1902 brněnský architekt Josef Nebehosteny. Malá vila z roku 1906 je typem příměstského letohrádku a architekt ji citlivě zasadil do rámce okolního přírodního parku.

### Blansko



*Renesanční zámek Blansko*

Foto: <https://www.tripadvisor.cz>

Ze Svitávky míříme dál na jih, do okresního města Blansko. Z množství místních zajímavostí si vybíráme dvě – renesanční zámek a dřevěný kostel. V zámku s dochovanými kazetovými stropy jsme si prohlédli expozice Muzea litiny, Moravského krasu a tematický okruh Bydlení na zámku. Na blanenském zámku pobývala řada osobností, mezi nimi i lé-

kař a archeolog Jindřich Wankel nebo spisovatelka Karolina Meineke, první žena anglického krále Viléma IV. Její památník najdete u kostela sv. Martina, ve kterém můžete obdivovat i zvuk nejstaršího zvonu na Moravě.



*Spisovatelka Karolina Meineke*

Foto: <http://nikolenka.blogger.cz>

Dřevěný pravoslavný kostel sv. Paraskivy byl převezen z Podkarpatské Rusi v roce 1936. Pochází z obce Nižné Seliště a je z roku 1641. Patří ke skupině kostelů typu rusínské gotiky. V interiéru je řada cenných ikon. Věž má čtyři boční věžičky, zvonicevé patro zdobí arkády. Kostel dnes spravuje Církev československá husitská. Naši prohlídku doplnil zasvěcený výklad průvodce.

Blansko proslavila výroba užitkových a dekorativních předmětů i děl z umělecké litiny. Litinové sochy najdete rovněž v zámeckém parku a na různých místech v centru města. Litinová kolonáda v Karlových Varech byla vyrobena taktéž v blanenských železárnách.



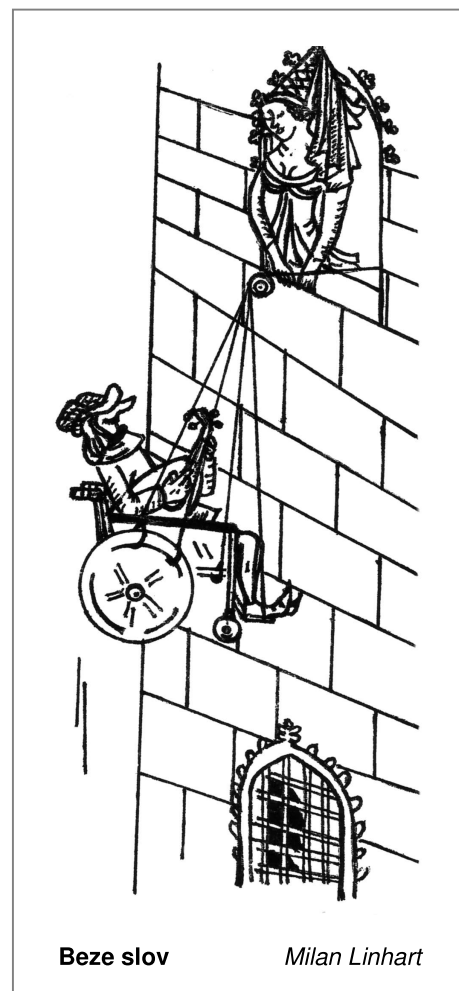
*Dřevěný pravoslavný kostel sv. Paraskivy*

Foto: Zdroj: <https://blanensky.denik.cz>

### Skvělý pobyt

Sobotní program zakončila výroční členská schůze. Zhodnotili jsme činnost oddílu za uplynulý rok, kterou ozdobila celá řada zážitků, návštěv zajímavých míst, nenáročných výletů a prohlídek s akcentem na hestetiku a arterterapii. Závěrečný den srazu patřil prohlídkám letovických pamětihodností – procházce areálem zámku se zemědělskými expozicemi, sbírkami trofejí, zookoutkem, výstavou, stylovými pokoji a jeskyní s drakem. Klášter Milosrdných bratří a barokní lékárna se staly posledním zastavením našeho turistického putování letovickým regionem. Celý pobyt jsme si skvěle užili, přátelé se zrakovým a tělesným handicapem si ho náramně pochavlovali.

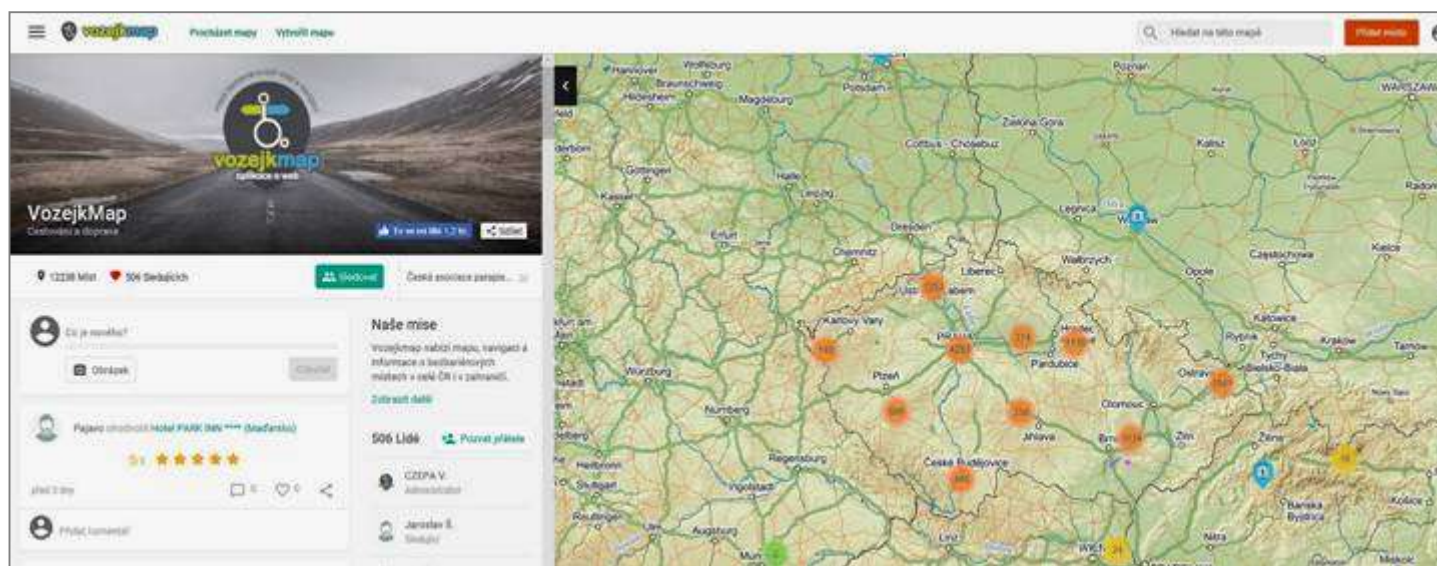
Vozíčkářům jsou přístupná mnohá uvedená místa a expozice. Modrotisková dílna rodiny Danzingerů v Olešnici na Moravě je téměř bezbariérová (s jedním schodem na vstupu). Muzeum lidových staveb v Horním Smržově má dostupnou přízemní prohlídkovou část s bufetem. Velkoopatovické Muzeum kartografie má moderní architektonické řešení s bezbariérovými prostory. Centrum města Blanska je pro vozíčkáře v pohodě, přístupný je i zdejší dřevěný kostel. V Letovicích je bezbariérová barokní lékárna i přístup do areálu kláštera.



**Beze slov**

Milan Linhart

# Portál VozejkMap se dočkal inovací



Na konci roku 2018 spustili administrátoři novou verzi mobilní a webové aplikace VozejkMap. Aplikace je projektem České asociace paraplegiků – CZEPA, z.s., a klade si ambiciózní cíl – maximálně osvobodit lidi na vozíku od pomoci druhých. Nabízí mapu, navigaci a informace o bezbariérových místech v celé ČR i v zahraničí.

Uživatelé aplikace mají nově možnost označit místa jako oblíbená a seznam oblíbených míst aktualizovat a doplňovat, např. psát komentáře k navštíveným lokacím a umožnit tak doporučení pro ostatní. Uživatelsky velmi přívětivá je také funkce zobrazení a vložení trasy, která rozšiřuje původní možnost, kdy se v aplikaci zobrazovaly pouze objekty. Uživatelé si mohou naplánovat cestu a zjistit kompletní informace o tom, kde se ubytovat, najít WC nebo centra volnočasových aktivit. Mohou vyhledávat i podle lokalit a obsahu míst.

Ve spolupráci s Magistrátem hlavního města Prahy pro vás nově VozejkMap zařadil všechna parkovací místa, která mohou využívat lidé s pohybovým omezením na území hlavního města.

„Na VozejkMap nyní najdete bezmála 13 000 vložených míst a využije je až 1 500 uživatelů měsíčně. Od inovace aplikace si slibujeme jednak rozšíření počtu aktivních uživatelů na vozíku, ale také její využití pro seniory a rodiny s kočárkem, pro které jsou bezbariérově uzpůsobená místa podobnou úlevou jako pro lidi na vozíku“ říká Alena Jančíková, ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA.

## Komerční nástroj

Aplikace umožňuje zcela nové komerční využití. Provozovatelé bezbariéro-

vých objektů mají příležitost vytvořit pro svá místa profil s bohatým obsahem o dané lokalitě – mohou do něj vložit videa, odkazy ze sociálních sítí, fotogalerii, úvodní fotku, strukturu textů, komentáře uživatelů nebo link s odkazem do jiné části internetu. Celou bezbariérovou mapu s trasou do určené lokace lze také umístit na vybraný externí web a propojit tak s VozejkMap.

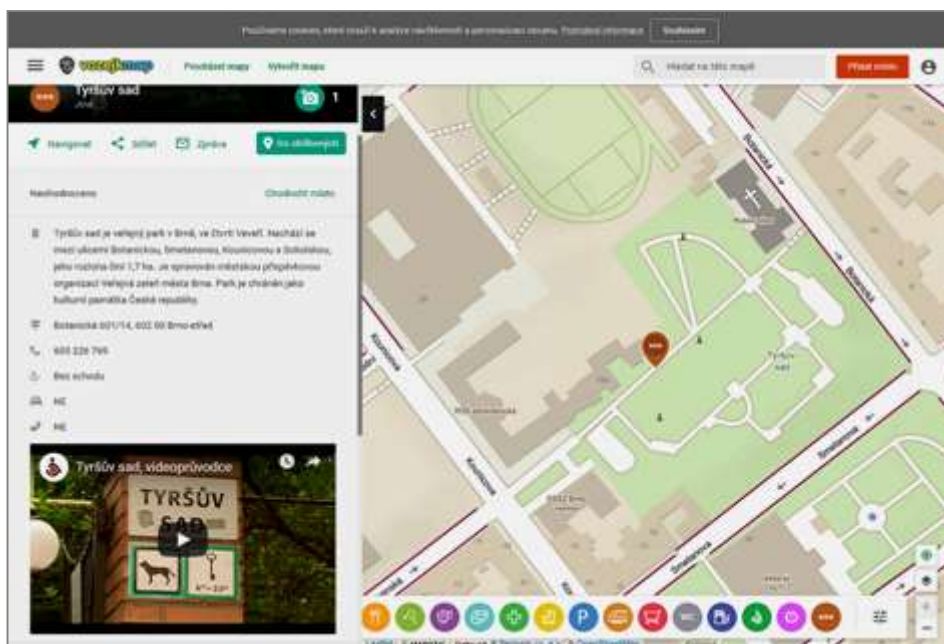
Aplikace původně vznikla s podporou Nadace Vodafone. Ta ji také zařadila do startupového programu Laboratoř Nadace Vodafone, který se zaměřuje na podporu inovativních ICT projektů se sociálním dopadem. V rámci grantového programu Technologie pro společnost také tuto revoluční inovaci podpořila.

Zdravotně znevýhodněné občany podporuje i společnost Vodafone Česká republika, která pro ně spustila nabídku

dvou zvýhodněných tarifů (více na <https://www.vodafone.cz/tarify/zvlastni-cenovy-plan>).

Inovaci bylo možné zrealizovat také díky finančnímu daru společnosti ŠKODA AUTO a.s., která je stálým partnerem projektu VozejkMap od roku 2013 a která zároveň dlouhodobě podporuje mobilitu lidí s handicapem v programu Škoda Handy a nově v programu Škoda Neřídít. Technologický vývoj v rámci inovace aplikace zajistila společnost COEX, s.r.o.

(red)



# PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů

## Novinky v legislativě

### Změna výše příspěvku na péči ve III. a IV. stupni závislosti

#### Výše příspěvku pro osoby do 18 let za kalendářní měsíc

Jde-li o **stupeň III** (těžká závislost) – od **1. 7. 2019**:

■ **9 900 Kč**, pokud osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb (domov pro osoby se zdravotním postižením, domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, chráněné bydlení, sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče), dětský domov anebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu;

■ **13 900 Kč** v ostatních případech.

Jde-li o **stupeň IV** (úplná závislost) – od **1. 4. 2019**:

■ **13 200 Kč**, pokud osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb (domov pro osoby se zdravotním postižením, domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, chráněné bydlení, sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče), dětský domov anebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu;

■ **19 200 Kč** v ostatních případech

#### Výše příspěvku pro osoby nad 18 let za kalendářní měsíc

Jde-li o **stupeň III** (těžká závislost) – od **1. 7. 2019**:

■ **8 800 Kč**, pokud osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb atd.;

■ **12 800 Kč** v ostatních případech.

Jde-li o **stupeň IV** (úplná závislost) – od **1. 4. 2019**:

■ **13 200 Kč**, pokud osobě poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb atd.;

■ **19 200 Kč** v ostatních případech.

O navýšení příspěvku není třeba žádat, částka příspěvku bude navýšena automaticky od dubnové (IV. stupeň), resp. červencové splátky (III. stupeň). Úřad práce zašle informaci o změně částek písemně obyčejným dopisem. Zvýšení příspěvku na péči o 2 000 Kč měsíčně u dětí od 4 do 7 let věku se ruší k datu, od kterého dojde k navýšení částky příspěvku – u příspěvku ve III. stupni závislosti se

tedy ruší od 1. 7. 2019, u příspěvku ve IV. stupni závislosti od 1. 4. 2019.

Podmínky pro zvýšení příspěvku o 2 000 Kč rodinám s nízkými příjmy zůstávají beze změny.

**Zvýšení příspěvku o 2 000 Kč měsíčně náleží:**

a) nezaopatřenému dítěti do 18 let věku, kterému náleží příspěvek, s výjimkou

1. dítěte, kterému náleží příspěvek na úhradu potřeb dítěte ze systému dávek pěstounské péče podle zákona o státní sociální podpoře;

2. dítěte, jemuž nenáleží příspěvek na úhradu potřeb dítěte ze systému dávek pěstounské péče proto, že požívá důchod z důchodového pojištění, který je stejný nebo vyšší než tento příspěvek;

3. dítěte, které je v plném přímém zaopatření zařízení pro péči o děti nebo mládež;

b) rodiči, kterému náleží příspěvek a který pečuje o nezaopatřené dítě do 18 let věku, jestliže rozhodný příjem domácnosti je nižší než dvojnásobek částky životního minima domácnosti.

### Aktualizace publikace Nápadník pro rok 2019

Nápadník – sborník rad a informací pro život s postižením vydává Liga vozíčkářů každě dva roky. Poslední vydání je z loňského roku. V roce, kdy Nápadník nevychází, vydáváme alespoň několikastránkovou aktualizaci, kde jsou uvedeny informace, které se od vydání poslední publikace změnilly.

Aktualizaci si můžete bezplatně stáhnout na webu Ligy vozíčkářů – Informačním portálu ([www.ligavozic.cz/ip](http://www.ligavozic.cz/ip)) v sekci Praktické informace nebo vyžádat v tištěné podobě přímo v Poradně pro život s postižením (tel. 725 122 853 nebo e-mailem na [poradna@ligavozic.cz](mailto:poradna@ligavozic.cz)).

Pokud ještě publikaci Nápadník 2018 nemáte, můžete si ji u nás také objednat; k publikaci samozřejmě přiložíme i výtisk aktualizaci.

### Souhlas soudu s prodejem zvláštní pomůcky, jejímž majitelem je nezletilé dítě či osoba s omezenou svéprávností

V Poradně pro život s postižením se množí dotazy na souhlas soudu s prodejem zvláštní pomůcky (zejména motoro-

vého vozidla), jejímž majitelem je nezletilé dítě nebo osoba s omezenou svéprávností. Jak jsme již informovali v předchozím článku (VOZKA č. 4/2018, str. 57), souhlas opatrovnického soudu s prodejem pomůcky je skutečně třeba.

Nabízíme vám pomoc se sepsáním návrhu k soudu. Máme i vzor pro podání návrhu, který si můžete vyžádat telefonicky na naší bezplatné lince 800 100 250 (v pracovní dny v pondělí a středu od 9 do 13 hodin a v úterý a čtvrtek od 12 do 16 hodin) nebo e-mailem na [poradna@ligavozic.cz](mailto:poradna@ligavozic.cz).

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

**Bezplatná linka 800 100 250**

### Nabídka Střediska handicapovaných studentů při VŠE

Podporu střediska využívají studenti s poruchami zraku a sluchu, se ztíženou schopností pohybu, se specifickými poruchami učení a studenti s chronickým somatickým onemocněním.

Centrum nabízí zejména tyto služby:

- pomoc a podporu při komunikaci se školou;
- studijní poradenství;
- speciálně pedagogické poradenství,
- koncipování individuálních vzdělávacích plánů;
- využití moderně vybavené multimediaální studovny (speciální software, hardware a kompenzační pomůcky);
- studijní literatura v elektronické podobě pro zrakově postižené studenty;
- zprostředkování služeb osobní asistence a zapůjčení elektrického vozíku.

Nabízené služby se dále rozšiřují podle aktuálních potřeb studentů. Velmi se také osvědčila přijímací zkouška nanečisto, kdy si handicapovaní studenti mohou vyzkoušet testy z minulých let za velmi podobných podmínek jako u oficiální přijímací zkoušky.

Další informace o Středisku handicapovaných studentů: <https://shs.vse.cz>.

*Vladimír Vošický  
(red)*

# RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

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

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



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

**OSTRAVA!!!**



Projekt je realizován za přispění prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva pro místní rozvoj

## Kontakty

**Telefony:**

596 914 660 (11-12 hod. po-čt)

596 131 202 (11-12 hod. po-čt)

uvedená doba bez záruky

**E-mail:** [poradnaoov@seznam.cz](mailto:poradnaoov@seznam.cz)  
[dvorvoz@seznam.cz](mailto:dvorvoz@seznam.cz)

**Korespondenční adresa:**

Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh

**Osobní kontakt:** (nutná telefonická objednávka)

**Posuzování dok.:** e-mail: [bezbarieri@post.cz](mailto:bezbarieri@post.cz)

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

<https://www.facebook.com/poradenstvibebarierOV/>

**Činnost projektu letos podporují:**

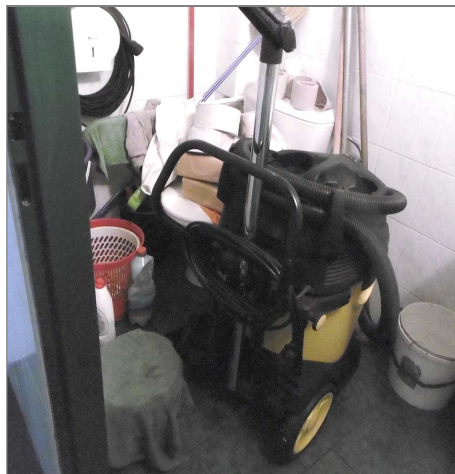
Ministerstvo pro místní rozvoj ČR,  
Statutární město Ostrava, městské obvody  
Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz,  
Slezská Ostrava, Vítkovice,  
Radvanice a Bartovice, Michálkovice  
a NADACE AGEL.

## S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

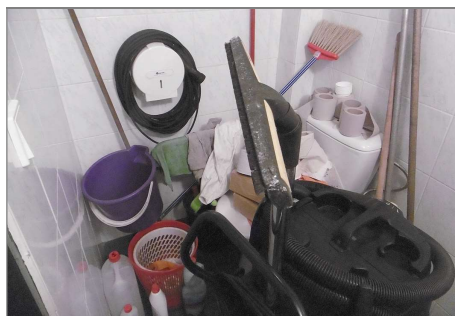
Dnes vás seznámím s další zajímavou úpravou WC, která je vydávána za bezbariérovou. Již při vchodu do předsínky narazíte na první překážku – špatně provedený práh 2,5 a 4 cm.



A při otevření dveří? Jednoduše úklidová komora!



Kde možná objevíte i záchodovou mísu...  
su...



I když se toto „upravené“ WC nachází v objektu technické památky a uvěříme provozovateli, že po dobu konání akcí je kabina prázdná, a dále překousnu nedostatečné rozměry (šířka 200 cm, hloubka 120 cm), co „nerozjezdím“ je nedomyšlený sokl, který má sloužit jako vyvýšení mísy.



Netuším, zda si realizátor uvědomil, že toto WC může navštívit i pohybově postižená osoba o berlích. U mužské populace to vidím na ukopnutý palec u nohy...

Dotyčný stavebník si ale určitě neuvědomil, že stvořil překážku, kterou na ortopedickém vozíku těžko překonáte. Šance na ideální zajištění ke klozetové míse je výrazně omezena.

Text: (mf), foto Karel Čermák

## Informace o přístupnosti Ostravy

Na stránkách <http://bariery.xf.cz/> pod odkazem Bezbariérový přístup přibýlo dalších 117 zmapovaných ostravských objektů dle jednotné kategorizace přístupnosti. Naleznete tady třeba objekty z Dolních Vítkovic nebo z Lanek Parku, Slezskoostravský hrad a další. K 12. únoru

2019 je v databázi 439 zmapovaných objektů.

Na mapování se podílí spolek Ostravská organizace vozíčkářů a Útvar hlavního architekta a stavebního řádu MMO.

(mf)

## Jak je to s přístupností u protinožců

Vhledem k tomu, že se jedna naše specialista na bezbariérovost rozhodla strávit asi rok na Novém Zélandu, budeme průběžně přinášet její poznatky a fotografie.

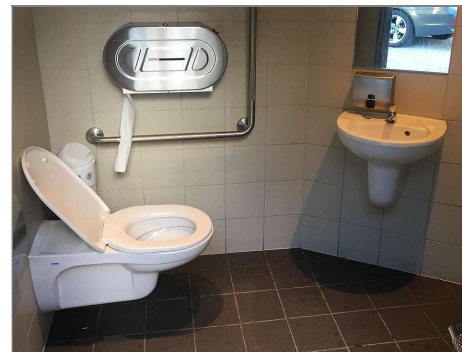
Dnes se můžete podívat na fotku z parku města Queenstown.



Bezbariérové WC



V parku se nachází veřejná toaleta, která je přístupná všem, tedy ženám, mužům i osobám na vozíku. Vypadá to, že je to v těchto končinách samozřejmostí.



Interiér toalety

Škoda, že u nás to taková samozřejmost není!

(mf), foto Lucie Filipčiková

Připravil: Mirek Filipčík

# Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob  
se zdravotním postižením ČR

## Invalidní důchod z mládí a přezkum zdravotního stavu

**Dcera má invalidní důchod z mládí. Je postižená od narození. Příspěvek na péči pobírá ve 4. stupni a invalidní důchod ve 3. stupni. V papírech má uvedeno, že stav je trvalý a neměnný. Nyní nám přišlo, že má přijít na přezkoumání zdravotního stavu. Je to prosím standardní postup? Dceři je 20 roků a důchod pobírá od 18 let. A jestli ano, jak často se chodí na přezkoumání?**

Záleží na tom, co má dcera uvedeno v rozhodnutí k jeho platnosti. V případě, že je v něm uvedeno, že je jeho platnost trvalá, není potřeba zdravotní stav znovu přezkoumávat. V případě, že je v něm uvedeno, že jeho platnost trvá do určitého data, je na základě tohoto znění zahájeno řízení o přezkoumání zdravotního stavu. I když má dcera uvedeno, že její stav je trvalý a neměnný, tato skutečnost vám nesděluje platnost rozhodnutí.

A dále také záleží na tom, zdali se jedná o posudek o invaliditě či k příspěvku na péči. Každé z těchto řízení se posuzuje zvlášť a podle jiných kritérií. Nelze je slučovat.

ÚP nebo MPSV mají povinnost jednotlivé případy přezkoumávat – četnost přezkumu ale není zákonem dána.

## Bezbariérový vstup do panelového domu

**Jsem v plném invalidním důchodu z důvodu pohybového postižení, mám průkaz ZTP/P. Bydlím v družstevním domě. Před vchodovými dveřmi je kluzká dlažba a schod bez zábradlí, které jsou pro mě překážkou. Ráda bych věděla, jestli je nějaký paragraf nebo vyhláška, která by mě opravňovala „vyžadovat“ provedení bezbariérového vstupu do družstevního panelového domu.**

Náležitosti bezbariérového prostředí stanoví vyhláška 398/2009 Sb., veřejně přístupná budova, což dům, v němž bydlíte

je. Budova by tedy měla tuto vyhlášku splňovat. Odstranit jeden schod ale nelze. Zkuste se domluvit s družstvem, zdali by vám umožnili překonání schodu umístěním nějaké plošiny.

Zábradlí požadovat můžete. Pokud je ovšem výše schodu do 16 cm, je možné, že tomuto požadavku družstvo nevyhoví.

U kluzké podlahy doporučuji obrátit se na vedení družstva, případně správce domu, a vyžádat si certifikát k dlažbě, v němž je uvedeno, že součinitel smykového tření byl splněn (dlažba má protiskluzové vlastnosti). V případě, že družstvo mít certifikát nebude, požádejte o změření protiskluzové vlastnosti dlažby.

Pokud se jedná o novou stavební úpravu vstupu do domu a tato nesplňuje výše uvedenou vyhlášku, můžete se obrátit na místně příslušný stavební úřad.

## Osobní bankrot pro lidi s postižením

**Jsem invalidní důchodce, mám invaliditu 3. stupně a pobírám plný invalidní důchod pro psychickou nemoc. Dále mam průkaz s označením ZTP a pobírám příspěvek na péči ve 2. stupni. Mam pár dotazů. První se týká osobního bankrotu pro lidi s postižením. Kolik korun činí nejmenší možná částka, která takovému člověku zůstane po všech srážkách?**

Na stránkách MPSV píšou, že budou zvyšovat nejen 4. stupeň, ale i 3. stupeň příspěvku na péči. Je nějaká šance, že stát zvýší i příspěvek na péči ve 2. stupni ?

Je možné, že se v roce 2019 zvýší i příspěvek na mobilitu?

Osobní bankrot je pětileťá cesta z dluhů. Prostřednictvím právníka nebo notáře se může na soud obrátit kdokoli, kdo dluží více věřitelům, není schopen dluhy splácet a z pravidelného příjmu může uhradit během pěti let alespoň třicet procent dluhů. Dále je třeba uvést, že alespoň dva dluhy musí být v prodlení více než 30 dnů. Aby vám bylo oddlužení povoleno, musíte podat perfektně sepsaný insolvenční návrh, resp. návrh na povolení oddlužení. Poté, co vám bude schválen tzv. osobní bankrot (nikoliv pro handicapované, jelikož tento není v současné

právní úpravě regulován), bude vám v rozhodnutí soudu sděleno, jakým způsobem se bude váš osobní bankrot řešit. Bankrot jako takový lze řešit prodejem majetkové podstaty (zejména věcí nemovitých), popř. splátkovým kalendářem. Co se týče příjmů, které vám mohou být sráženy, určitě mezi ně lze zařadit váš invalidní důchod, avšak nikoliv příspěvek na péči. Nemohu vám sdělit, kolik přesně budete platit, jelikož nemám dostatek informací, avšak nezabavitelná částka činí 6 225,33 Kč.

K vašemu druhému dotazu: Novela zákona o sociálních službách se nachází ve schvalovacím procesu. Není tedy jisté, jak vše dopadne, ale nepředpokládá se, že by se zvýšil příspěvek i ve 2. stupni.

Co se týče příspěvku na mobilitu, tak jeho navýšení se též neplánuje. Loni byl zvýšen na 550 Kč a tak tomu pravděpodobně bude i v roce 2019.

## Služby pro zdravotně postižené

**Jsem matkou zdravotně postiženého syna, kterému je 30 let. V dětství měl úraz s následkem přerušení míchy v oblasti krční páteře, je na vozíku, s potřebou asistence. Staráme se o něj spolu s manželem, bez zapojení dalších osob. Je nám už skoro sedmdesát a v poslední době bychom si potřebovali alespoň na nějakou dobu odpočinout a načerpat sílu. Z tohoto důvodu bych ráda umístila syna na týden někam, kde by se o něj dobře postarali, tedy se všemi službami, které jeho zdravotní stav vyžaduje.**

Myslela jsem, že takové prostředí, kde dokonale pečují o postižené lidi, je Rehabilitační ústav Kladruby. Na můj dotaz ohledně umístění syna v tomto středisku, mi však odpověděli, že na takovéto lidi nemají kapacitu. Vím, že péče o ně je těžká a složitá. Existuje ale nějaké zařízení, kde by mohli lidé s postižením strávit týden relaxace, kde by neleželi jenom na posteli jako v nemocničním zařízení?

Pro hledání vhodné služby můžete využít Registr poskytovatelů sociálních služeb (iregistr.mpsv.cz). Jsou v něm uvedeni všichni poskytovatelé v daném regionu. Rehabilitační ústav Kladruby ►

poskytuje preventivní a léčebné rehabilitační pobyty, které je možné absolvovat za účelem zlepšení fyzické a psychologické kondice, a to na základě doporučení ošetřujícího odborného nebo praktického lékaře.

Z dalších možností se nabízí odlehčovací služby, osobní asistence, pečovatelská služba, denní a týdenní stacionáře.

■ Odlehčovací služby jsou terénní, ambulantní nebo pobytové služby poskytované osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí; cílem služby je umožnit pečující fyzické osobě nezbytný odpočinek.

■ Pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb vyjmenované úkony.

■ Osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které osoba potřebuje.

■ V denním a týdenním stacionáři se poskytují ambulantní služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Rozdíl je zde ten, že denní stacionář je ambulantní služba – do služby klient dochází během dne, je třeba jej do zařízení každý den dopravit a vyzvednout. Týdenní stacionář je pobytové zařízení, které během pracovního týdne pečuje o osoby, o které se o víkend a svátcích stará rodina.

Veškeré tyto služby se hradí z příspěvku na péči. Zkuste se obrátit i na organizace zabývající se touto problematikou, např. na Centrum Paraple, které poskytuje různé služby lidem po poranění páteře. S vyhledáním vhodné služby můžete také kontaktovat sociální odbor ve vaší městské části.

### Příspěvek na schodišťovou plošinu

**Může si domov pro seniory s počtem 27 klientů, z toho 16 imobilních, zažádat o příspěvek na schodišťovou plošinu?**

O příspěvek na úřadu práce může žádat pouze jednotlivec. Podmínkou pro získání příspěvku je také to, že žadatel má trvalý pobyt v místě, kde je plošina umístěna.

Pokud chcete získat schodišťovou plošinu pro klienty vaší služby, zkuste se obrátit na zřizovatele sociální služby – město, kraj, případně na nadace, které poskytují příspěvky na pomůcky.

### Příspěvek na péči, zaměstnání a pojištění

**Pobírám příspěvek na péči ve 2. stupni. Ukončil jsem nyní studium a rád bych se zeptal, jaké jsou možnosti smluvních vztahů v zaměstnání, které jako pobíratel příspěvku mohu uzavřít? Dále jsem se dočetl, že zdravotní pojištění za mě hradí stát. Je to tak opravdu? Musím okolo toho něco zařízovat? Jak je to se sociálním pojištěním?**

Záleží na dohodě mezi vámi a zaměstnavatelem, tedy s přihlédnutím k vašemu zdravotnímu stavu, postižení a možnostem vykonávat danou pracovní pozici. Lze uzavřít dohodu o provedení práce, dohodu o pracovní činnosti nebo hlavní pracovní poměr.

■ Dohodu o provedení práce (DPP) smíte uzavřít s jakýmkoli počtem zaměstnavatelů. Pro každého ale můžete pracovat max. 300 hodin za rok. Musí být písemná. Pokud měsíční odměna z DPP od jednoho zaměstnavatele není vyšší než 10 000 Kč, z výdělku se neplatí zdravotní, ani sociální pojištění.

■ Dohodu o pracovní činnosti (DPČ) můžete také uzavřít s libovolným počtem zaměstnavatelů. Je zde ovšem omezení: v průměru nesmíte u jednoho zaměstnavatele pracovat více než 20 hodin týdně. DPČ se uzavírá i vypovídá zásadně písemně. Při předčasném ukončení běží 15denní výpovědní lhůta. Pokud je hrubá měsíční odměna nižší než 2 500 Kč, neodvádí se z ní zdravotní pojištění. Pokud je 2 500 Kč a více, odvádí se zdravotní pojištění stejně jako u běžného pracovního poměru.

■ Hlavním pracovním poměrem (HPP) se rozumí pracovněprávní vztah mezi zaměstnancem a jeho zaměstnavatelem založený na základě pracovní smlouvy. Smlouva se sjednává buď na dobu určitou, nebo neurčitou. Musí v ní být uveden druh práce, kterou má zaměstnanec vykonávat, místo výkonu práce a den nástupu do práce, příp. platnost smlouvy. Maximální rozsah práce je zákonem stanoven na 40 hodin týdně. V tomto případě za vás zaměstnavatel odvádí zdravotní i sociální pojištění.

Zdravotní pojištění za vás hradil stát v době přípravy na vaše budoucí povolání, tj. v době studia. Pokud jste pouze uživatelem příspěvku na péči, po ukončení studia už stát za vás zdravotní pojištění nehradí. Sociální pojištění je důležité pro případ, aby vám mohla být vyplácena nemocenská či důchod.

V dané situaci vám doporučuji zaregistrovat se na místně příslušném úřadu práce do evidence uchazečů o zaměstnání. V případě, že budete na ÚP zaregistrován, bude za vás – po dobu evidence – zdravotní pojištění hradit stát.

### Dálniční známka

**Jsem plně invalidní, mám průkaz ZTP/P. Musím mít dálniční známku, když mě veze kamarádka, která není majitelkou auta, a ani já ne? Stačí mít u sebe průkaz ZTP/P a viditelně umístit značku vozíčkáře? Dále mě zajímá, jak bude postizen řidič auta, kterého vyfotili při parkování na přiděleném místě pro invalidy označeném značkou vozíčkáře a číslem konkrétního auta, kterému bylo místo přiděleno?**

Zákon 13/1997 Sb., o pozemních komunikacích, § 20a, odst. h) říká, že od poplatku je osvobozen ten, kdo přepravuje těžce zdravotně postižené občany, kteří jsou podle zvláštního předpisu držiteli průkazu ZTP, s výjimkou postižených praktickou nebo úplnou hluchotou; nebo průkazu ZTP/P, pokud držitelem silničního motorového vozidla je postižená osoba sama, nebo osoba jí blízká. V tomto případě bude potřeba dálniční známku zakoupit.

K druhému dotazu: tuto situaci je třeba řešit v momentě, kdy automobil na daném místě stojí. Volá se městská policie s tím, že vy – majitel přiděleného místa – čekáte do jejího příjezdu. Městská policie následně kontaktuje odtahovou službu, která automobil blokující vyhrazené místo, odstraní. V případě, že na vyhrazeném místě už automobil nestojí, nelze situaci výše uvedeným způsobem řešit.

### Dlouhodobé ošetřovné

**Využila jsem čerpání dlouhodobého ošetřovného na mou matku a vyčerpala 26 dní. Matka byla znovu hospitalizována pro zápal plic. Mohu opět při propuštění z nemocnice žádat o dlouhodobé ošetřovné?**

Pokud jste ještě dlouhodobé ošetřovné neukončila, běží vám dál až do vyčerpání 90 dní. To znamená, že vám bude proplacena doba, kdy jste o maminku pečovala doma; doba její hospitalizace proplacena nebude, ale jakmile ji propustí a budete o ni znovu doma pečovat, opět vám budou



## Zamyšlení Věry Schmidové

## Každá změna je k horšímu

dané dny uhrazeny. Do 90 dní se započítává doba vaší péče i doba pobytu v nemocnici. Dobu hospitalizace by měl do příslušného formuláře zaznamenat lékař. V případě, že jste dlouhodobé ošetřování ukončila, není již možné si její znavu nárokovat. To můžete až po roce. V případě, že jste ho letos ukončila, můžete si o něj zažádat jiný rodinný příslušník.

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

## Poradna NRZP

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

Na poradnu se mohou obracet se svými dotazy:

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

Témata otázek, ve kterých poradna bezplatně poradí:

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

## KONTAKTY:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.nrzp.cz

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

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

Vedoucí poradny: Mgr. Michaela Zapletalová.

Pokud jsem ještě donedávna tuhle větu od někoho slyšela, oponovala jsem. Změna je přece život! A člověk by měl tudíž každou změnu vítat s úsměvem. K životu a tedy i ke změnám je potřeba přistupovat pozitivně, optimisticky.

Když měl nedaleký obchod Penny delší dobu kvůli rekonstrukci zavřeno, překvapilo mě to. Jako jeden z mála byl totiž prostorný, se širokými uličkami a docela přehledný. Byla jsem tudíž zvědavá, jaká vylepšení se tam budou konat, a krátce po otevření jsem se tam jela podívat. Doufala jsem v automat na kávu, třeba. Nebo že by dokonce WC? snila jsem.

„Kde jsou široké uličky?“ zděsila jsem se. Namísto nich úzké, s naskládaným zbožím, které situaci ještě zhoršovalo. Tady sotva projedu vozíkem (je fakt, že můj vozík je trochu širší a delší než ostatní vozíky). Několikrát jsem se v zatáčkách zasekla o krabice a prodavačky mě musely vyprošťovat.

Na můj dotaz, proč tuto změnu vedení provedlo, pouze pokrčily rameny a poradily mi, ať jezdím s doprovodem nebo ať mi chodí nakupovat někdo jiný! To se mi zrovna moc nelíbilo, raději si vybírám zboží sama. Nemáme přece všichni stejný vkus, názor, chuť... „Anebo změňte obchod.“ Tak tahle závěrečná rada paní prodavačky byla asi nejlepší.

Zase tedy začnu jezdit do Tesca, napadlo mě. Je sice daleko, ale nízkopodlažní autobus mi stojí kousek od domu, jezdí každou hodinu a konečnou má u Tesca. A tam i po rekonstrukci zůstaly široké uličky, kde se dá pohodlně pohybovat i na vozíku. Sice ani k jedné pokladně se nedostanu kvůli tomu, že mám trochu širší vozík, ale udělali tam několik samoobslužných pokladem, kde to problém není. A je tam vždy někdo z personálu, kdo mi v případě potřeby pomůže načíst zboží a uložit ho do tašky. Akorát mi to zabere mnohem víc času. Ale zas tam nebudu jezdit tak často, jako jsem jezdila do Penny.

Takže jsem se ani moc nezlobila. A abych to hned potvrdila, vydala jsem se následující den do Tesca na nákup. Vše proběhlo, jak má. Bez problémů. Až na WC. Po otevření dveří jsem nevěřila vlastním očím. Jezdívala jsem tam, WC bývalo široké, prostorné. Bývalo. Teď ho zmenšili jak do šířky, tak do délky. Pokud jsem za sebou chtěla zavřít dveře (a to chce asi každý), musela jsem zajet s vozíkem až na konec místnosti. Vedle sebe jsem ovšem nezaregistrovala mísu,

ale držák madla. Neměla jsem šanci na přesednutí. Vrátila jsem se tedy na chodbu, udělala čelem vzad a nacouvala. Díky velkému odpadkovému koši mi pro změnu nezbylo nic jiného, než zajet nohama zčásti pod umyvadlo, takže normální přesun na mísu se stal taky skoro nemožným.

Díky těmto zkušenostem se dnes i já přidávám na stranu těch, kteří tvrdí, že „každá změna je k horšímu“.

## Murphyho zákony

„Každá změna je k horšímu“, tak praví jeden z široce populárních **Murphyho zákonů**. Uvádíme některé z nich:

**Murphyho zákon:**

Může-li se něco pokazit, pokazí se to.

Z čehož vyplývá:

- Nic není tak snadné, jak vypadá.
- Všechno trvá déle, než předpokládáme.
- Může-li se pokazit více věcí, bude to ta, která napáchá co nejvíce škody.
- Nalezneme-li čtyři různé faktory, kvůli nimž se náš postup může nevydařit, a vystříháme-li se jich, rázem se objeví pátý.
- Necháme-li věcem volný průběh, půjde to s nimi od desíti k pěti.
- Jakmile se do něčeho pustíme, něco jiného je třeba udělat dřív.
- Každé řešení přináší nové problémy.
- Proti blbům není ochrany – jsou příliš vynalézaví.
- Příroda vždycky fandí skrytým vadám.
- Matka příroda je pěkná děvka.

**Murphyho filozofie:**

Usmívejte se. Zítra bude hůř.

**Bolingův postulát:**

Cítíte-li se skvěle, buďte bez obav. To přejde.

**Pudderův zákon:**

Dobrý začátek, špatný konec. Špatný začátek – ještě horší konec.

**Sturgeonův zákon:**

Z devadesáti procent je všechno aušus.

Více na: [www.umanaska.wz.cz](http://www.umanaska.wz.cz)  
(red)

# Péče o lidi je dar, ať jsou na počátku života nebo jeho konci

Zuzana Bárová

Toto konstatování mi napsala do SMS zprávy moje kolegyně Pavla – osobní asistentka. Věděla, že jsem to ráno u 95letého vozíčkáře. Už v průběhu předešlých pracovních dnů se dozvěděla, že jeho život pomalu a nevyhnutelně vyhasíná...

Osobní asistenci poskytujeme mladým, starším i nejstarším lidem. Jednou jsem dostala od třicátníka otázku: Kolik roků může mít nejstarší vozíčkář? Odpověď jsem neznala, ale jistě mají někteří přes sto let. Ti mladší mají život před sebou a záleží na nich samotných, jak s ním naloží. Jedna kolegyně mi říkala: „Musí si svůj boj vybojovat sám.“ Myslela tím i konkrétního mladého vozíčkáře, který po úraze páteře někdy chuť do života má, a jindy je pro něj obtížné vidět svoji budoucnost růžově. Je pravda, že k němu chodí asistentka, která mu občas připomíná: „Vstávat a cvičit! Žádné vy-lehávání!“ Dotyčná je veselá kopa a klient na to „slyší“. Prostě s humorem jde všechno líp! A platí to pro všechny – ať už jsou na vozíku nebo ne.

## Smutné, ale potřebné doprovázení

Teď se ale chci věnovat vážnějšímu tématu: konci života. Osobní asistentky doprovázejí své klienty a podporují je až do úplného závěru. Není to lehké pro žádnou ze zúčastněných stran. Ale největší bolest zažívají rodinní příslušníci, přátelé a známí, kteří znali tyto lidi i desítky let.

Jan Sokol, který přednáší na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy, zastává názor, že smrt právě tím, že je už v životě předem přítomná jako vyhlídka, dává tomuto životu tvar, napětí, vážnost i dramatickou podobu. Dává událostem a činům jejich jedinečnost, platnost a hodnotu.

Jak se s umíráním vyrovnat? Kde najít na tuto a podobné otázky odpovědi? Naše vedoucí nám pečujícím poskytla útlu knihu Ondřeje Slámy a Ludmily Plátové *Rady pro závěr života*. Je určena všem, kteří se rozhodnou pečovat o umírajícího člověka. Autoři nás zvou „jít tak trochu proti proudu dnešní doby a začít mluvit

o smrti otevřeně. A je to současně první krok k tomu, abychom mohli být našim blízkým opravdovou oporou v čase, kdy nás budou nejvíce potřebovat.“

## Smrt a střídání generací

Ze zmiňované knihy se můžeme dozvědět, jak mluvit s nemocným, jak nést nemoc společně, o fázích smíření se smrtí atd.



Marta Hříbalová ve svém článku v časopise *Psychologie* napsala: „Ve středověké Evropě byla smrt daleko viditelnější než dnes. V moderním světě většina lidí umírá v uzavřeném prostředí nemocnic, mimo kontakt s příbuznými nebo přáteli. Smrt je mnoha lidmi v dnešním západním světě vnímána jako konec života jedinečného „já“, ne jako součást procesu obnovy generací. Náš postoj ke smrti se změnil také v důsledku oslabení náboženské víry. Smrt se stává tématem, o kterém se nemluví.“

Podle Elisabeth Kubler-Rossovové je proces přijímání nevyhnutelnosti blízké smrti zhuštěným procesem socializace, který má několik fází. První je *popírání* – jedinec odmítá přijmout, co se děje. Dru-

hým stadiem je *hněv*, především u těch, kdo umírají poměrně mladí a intenzivně si uvědomují, že jim nebylo dopřáno prožít plný život. Následuje stadium *vyjednávání*, kdy jedinec uzavírá dohodu s osudem nebo božstvem, že klidně zemře, jen když se dožije nějaké významné události, například sňatku v rodině nebo narozenin. Poté jedinec často propadá *depresi*. Nakonec, podaří-li se tento stav překonat, může přejít do *fáze přijetí*, kdy se s nadcházející smrtí smiřuje.

V tradičních kulturách, v nichž děti, rodiče a prarodiče často žijí ve stejné domácnosti, si lidé obvykle zřetelně uvědomují souvislost mezi smrtí a střídáním generací. Jedinec se cítí být součástí rodiny a komunity, jež trvá déle, i když jedinec zaniká. Za takových okolností lze možnou smrt vnímat méně úzkostně než za rychlé se měnících, individualistických společenských podmínek průmyslového světa.

Osobně si praktických zkušeností druhých velice vážím, zvláště když je umí taktně předat v písemné nebo verbální podobě. V knize *Rady pro závěr života* kapitola o hospodaření s vlastními silami pečujících začíná slovy: „Období péče o vážně nemocného v domácím prostředí je velmi náročná po stránce fyzické i psychické.“ A to pocítujeme všichni. Proto je dobré, mít kde najít podporu a pomoc.

## Zármutek, láska a rodina

Umírání a smrt se dotýkají každého z nás. Autoři Sláma a Plátová nás mimo jiné seznamují s tím, jak poznáme, že člověk zemřel a co dělat bezprostředně po smrti.

„V době odchodu blízkého člověka prožíváme smutek a bolest. Někdy však v této době můžeme zakusit něco pozitivního a hlubokého, například když se celá rodina semkne kolem nemocného a může splnit jeho přání prožít s ním jeho poslední dny, jednoduše být ještě s ním.“ Tato slova mi připomněla úžasnou obětavou dceru vozíčkáře – osmdesátníka, o kterém jsem před časem psala ve VOZKOVI. Stropního zvedáku se sice nedočkal, ale

ze světa odcházel jediné dceři v náručí. Tolik ho milovala a on to i v poslední chvíli cítil a klidně vydechl naposled...

V knize je dále uvedeno: „Cesta časem zármutku může být dlouhá a těžká a budeme na ni potřebovat především trpělivost, vytrvalost a umění všemu dopřát náležitý čas... Důležité je pochopit, že různorodost projevů zármutku neznamena nedostatek lásky a že není projevem bezcitnosti nebo lhovosti. I když lidé navenek neprojevují žádný smutek, znamená to, že nemají žal jako my.“

## Rozloučení a nitro pečujících

Autoři knihy v souvislosti s našimi možnostmi pečovat o nemocného nebo zestárlého realisticky konstatují, že jsme pro něj nemohli udělat vše, co jsme chtěli. Přesto nemocný zřejmě vnímal naši snahu. „Vždyť touha po lásce je už láskou.“

Většina z nás má ráda své blízké a my – osobní asistentky – své klienty. Poslední rozloučení bývá těžké a dotýká se hluboce našeho nitra. Se smutkem po smrti blízkého se vyrovnává každý jinak. Sláma a Plátová mimo jiné radí: „Poproste ostatní o konkrétní pomoc a pomoc přijměte. Když si dodáte odvalu a nějakou bariéru v sobě překonáte, snáze pak i druhý pocítí, že pro vás něco znamená, že vám dokázal pomoci, že uměl být nablízku.“

## Povzbudivá slova pro pozůstalé

Sláma a Plátová dále píše: „Vaše vzpomínky a váš vnitřní vztah k zemřelému trvá. Tím, že byl součástí vašeho života, vám mnoho dal, mnohé vám umožnil, díky němu jste se mohli rozvíjet. Je to bohatství, které vám zůstává a může ve vás stále růst. Přes smutek a beznaděj můžete zakoušet pocit vděčnosti za to, že druhý byl přítomen ve vašem životě a šel s vámi společný kus životní cesty.“

Co napsat závěrem? Osobní asistentky budou při své práci čas od času zažívat odcházení klientů a doprovázet je i jejich nejbližší. Přejme všem hodně sil, aby nastalou těžkou situaci zvládli a odnesli si do dalšího života jen to pěkné a povzbudivé, co s milovaným blízkým prožili. Péče o svěřený život je opravdu DAR.

## Důležité informační weby o pečování:

- [www.pecujdoma.cz](http://www.pecujdoma.cz)
- [www.pecujici.cz](http://www.pecujici.cz)
- [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz)
- [www.cestadomu.cz](http://www.cestadomu.cz)
- [www.umirani.cz](http://www.umirani.cz)
- [www.hospice.cz](http://www.hospice.cz)
- [www.paliativnimedicina.cz](http://www.paliativnimedicina.cz)
- [www.asociacehospicu.cz](http://www.asociacehospicu.cz)

## Literární dílna

### Ivan Jergl: Sebeobrana vozičkáře

Kratší dny podzimu přinášely šero, a byť bylo pod viaduktem u královopolského nádraží umělé osvětlení, nebylo mi zrovna po těle příliš fajn, hlavně když do soběšických lesů odjížděli k večeru ze zastávky zjevové – něco mezi řádným tulákem a omámeným narkomanem.

Některí, když jsem nebyl zabalen v hloučku čekajících cestujících a stal se nápadně viditelným s kriplkárkou, se přiloudali a žádali familiárně o oheň. S co možná nejlídnější tváří a ještě vlídnějším hlasem jsem odpovídal, že bohužel nekouřím a žádnou formu přenosného ohně u sebe nemám. Ušklíbli se, nebo lhotejně kývli a šli škemrat o drobné a oheň u čerstvě vystoupivších pasažérů z jiné linky. Oddechl jsem si, když je všechny spolkl autobus směrem na Vranov...

Jindy jsem se stal terčem spontánního soucitu vytrysknuvšího z opilecké empatie, když se z nádražní haly vykutálel alkoholem zruřovělý bodrý chlapík, který s námahou přistál na poslední nezdemolované lavičce pro čekající. Po chvíli prohlížení dona Quijota na elektrické Rosinantě začal monolog o tom, jak je to do prdele nespravedlivé, že někdo nemůže chodit, načež přešel do kámošského tykání a že mi musí nutně donést z nádražního bufetu pivo a něco k tomu.

Ostře jsem zpozorněl. Na tuto fintu naletěl kamarád, když důvěřivě svěřil seriózně vypadajícímu dobrodinci stovku na nákup pečiva a salámu a už niky více nespatriil peníze ani ochotného podvodníka. Chlapík našťestí peníze nežádal. Já ale s díky nabídku odmítl, že jedu z práce domů, kde mě čeká večere, a navíc ještě mám s sebou nedojedenou svačinu. Nepomohlo ani moje vysvětlení, že když řídím, žádný alkoholický nápoj nepiju. Vytrhl pouze udiveně obočí, těžce se zvedl a po dráze motýla těkajícího klikatě od květu ke květu vybaletil zpátky do bufetu. Naštěstí přijela včas moje bezbariérová linka a já uvnitř za okénkem busu s radostným pocitem, že jsem unikl, krčil omluvně rameny, že jsem musel jet. Mávl rukou, jakože nic, odrazil z lahvičky zátku o okraj železné lavičky a zatroubil mi fanfáru na rozloučenou, jen mu ohryzek na krku poskakoval.

Nicméně tyto epizody mě přivedly k úvaze, že se musím nějak zabezpečit pro situaci, kdy by se někdo pokoušel konverzovat se mnou nikoliv pouze verbálně. Koupil jsem si tedy osobní alarm, kde stačilo jen vytrhnout zajišťovací šňůrku s kontaktem a odhodit ho co nejdál od sebe, abych ztížil útočníkovi likvidaci

poplachové elektroniky. Při zkoušce doma jsem nechtěně přivolal dva sousedy. Sto třicet decibelů by snad vzbudilo rotu zombiků, takový to byl jekot.

Ale dodalo mi to jistotu. A tak jsem jeden den, kdy vypukly první citelné mrazy, vyrazil z práce na zastávku, abych v pohodě dojel domů. Chystal jsem se pomocí drátěného háčku ve žluté bužirce natahoval přes uši kulicha, ale nedařilo se. Peskoval jsem se za to, že jsem o to neřekl ještě v kanclu kolegyni. Nikdo se nebalvil pohledem na mé pinožení, a to mi dodalo klid k poslednímu pokusu. A ejhle! Čepice se sama odpoutala od mé hlavy a oblil mě studený vzduch. Leknutím jsem sebou trhl a uviděl těsně vedle mě elegantně oblečenou starší paní s mou čepicí v ruce. To mi ji chce sebrat?!

Paní se vlídně se usmívala a opatrně se pokoušela navléci ji na mou osírelou hlavu. Vztáhl jsem bezděčně ruku s poznámkou, že to zvládnou sám. Zapomněl jsem však, že mám na zápěstí navlečené poutko alarmu. Oddělil se jako správně načasovaná kabina od nosné rakety a odkutálel se na nástupiště, kde zavile vyl, jakoby varoval před invazí Marťanů. Mával jsem rukama, že to nic, že je to moje nešikovnost. Ale lidé se sběhli, vrhli na ochotnou paní, aby ji ode mě odtrhli v domnění, že se mi pokouší ukrást zimního kulicha.

„To se nestydíte?!“ křičel na ni rozložitý muž v bundě. „Okrást bezbranného invalidu? Když nemáte na oblečení, tak si kupte čepici v sekáči!“ hromoval.

„Ale, já, já, já mu přece chtěla...“ bránila se paní. „Jó, chtěla jste ho vysvlíct a vzít roha, co?“ spílal jí rozhořčený chlapík.

„Prosím vás, nechte ji, ona mi skutečně chtěla pomoci,“ hájil jsem nebohou ženu. „Tak proč jste zapnul alarm?“ obořil se na mne nezvaný zachránce.

Po vyjasnění se halas tří statečných cestujících utišil. Všichni zúčastnění nastupovali do svých autobusů rozchechtaní, jako by se vraceli ze skvělé humoristické show. Pouze ochotná paní byla nějak zaražená. Omluvil jsem se jí, že spuštění alarmu způsobila moje neobratnost. Jen pokývala chápatě hlavou a omlouvala se za automatickou pomoc, neboť má doma manželka také na vozíku, takže má vžitá reflexy pomáhat mu s oblékáním a podáváním věcí.

Od té doby jsem nechal alarm doma. Dobrých lidí je přece jen pořád víc než previtů.

# Ceny MOSTY 2018 uděleny

Ve čtvrtek 28.3.2019 se v hotelu Atom v Třebíči uskutečnilo slavnostní předávání Cen MOSTY za rok 2018. Ceny uděluje Národní rada osob se zdravotním postižením ČR. Oceňuje tím mimořádnou aktivitu nebo čin ve prospěch občanů se zdravotním postižením.

Pod patronací Livie Klausové a Moniky Babišové, záštitou hejtmána Kraje Vysočina Jiřího Běhounka a za účasti významných hostů, třeba ministryně financí Aleny Schillerové, byli vyhlášeni vítězové už 16. ročníku Cen MOSTY. Z více než pěti desítek návrhů vybrala nominační komise složená z členů předsednictva NRZP ČR finalisty čtyř kategorií. Hodnotící výbor pak ve druhém kole rozhodl o vítězích jednotlivých kategorií.

Slavnostním předáváním Cen MOSTY provázal již tradičně moderátor Aleš Cibulka, o hudební doprovod se postaral zpěvák Bohuš Matuš.

## Nominace

### I. kategorie: Instrukce veřejné správy

- **Město Třebíč** za vybudování chráněného bydlení pro osoby s mentálním a kombinovaným postižením.
- **Obchodní akademie, Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Střední odborná škola služeb a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Jihlava** za její přínos v oblasti vzdělávání osob s poruchou autistického spektra.
- **Pardubický kraj** za pomoc rodinám s dětmi a dospělým osobám s autismem na území celého kraje.
- **Statutární město Opava** za podporu projektu Opava bez bariér.
- **Univerzita Pardubice** za specializované pracoviště Centrum ALMA.

### II. kategorie: Nestátní subjekt

- **AGAPO, o.p.s.**, za její tranzitní program a podporované zaměstnávání.
- **Divadelní soubor Slunovrat** za podporu rozvoje dětí a mladých lidí se zdravotním postižením.
- **STAVBA ROKU střední Čechy** za vytvoření kategorie „Bezbariérové stavby roku“ a aktivní propagaci tématu bezbariérového přístupu budov a veřejného prostoru.
- **Vltavotýnská struna, z. s.**, za pořádání benefičního festivalu Vltavotýnská struna

- **Wheelchair Basketball Studánka Pardubice, z. s.**, za vytvoření basketbalového týmu a zapojení lidí na vozíku do života sportem.

### III. kategorie: Osobnost hnutí osob se zdravotním postižením

- **Miroslav Čiháček** za dlouholetou práci ve prospěch osob na vozíku.
- **Jiří Herynek** za vybudování sociálního podniku Ergotep Proseč u Skutče a podporu lidí se zdravotním postižením.
- **MUDr. Otakar Malý** za dlouholetou práci ve prospěch osob s kardiovaskulárním onemocněním.
- **Hana Nejedlá** za založení spolku Míša & Míša.
- **Věra Fina** za podporu onkologických pacientů u lékařské posudkové služby.

### IV. kategorie: Zvláštní cena

- **Zdeněk Mandrholec** za dlouholetou činnost v oblasti bezbariérového užívání staveb.
- **Ladislava Morkesová** za vedení Country klubu Srdíčko.
- **Národní diaľničná spoločnosť, a.s.**, za osazení všech toalet pro OZP na čerpacích stanicích slovenských diaľnic eurozámky.
- **Ing. Bc. Zdenka Lima, Ph.D., a doc. Ing. Eva Sikorová, CSc.**, za projekt „Zvýšení kvality vzdělávání na Moravské vysoké škole Olomouc s ohledem na potřeby trhu práce, digitalizaci a internacionalizaci“.
- **Eva Vosáhlová** za dlouholetou práci ve prospěch osob se zdravotním postižením.

## Vítězové

■ V kategorii Instrukce veřejné správy zvítězil **Pardubický kraj**, za pomoc rodinám s dětmi a dospělým osobám s autismem na území kraje. Pardubický kraj na základě definice potřeb lidí s autismem usiluje o navýšení kapacity služeb, zabývá se nedostatkem klinických psychologů, asistentů pedagoga a dalšími oblastmi.

■ V kategorii Nestátní subjekt zvítězil **Divadelní soubor Slunovrat**, za podporu rozvoje dětí a mladých lidí se zdravotním postižením. Soubor působí při Speciální škole v Hradci Králové, kde začínal vystupovat ve školní tělocvičně. Dnes má za sebou deset let vystupování i na jevišti hradecké Filharmonie a svými představe-



Akci moderoval Aleš Cibulka (vpravo). Tradičně se zúčastnil i předseda Národní rady zdravotně postižených v ČR Václav Krása (na vozíku)  
Foto: Deník

ními pro veřejnost pomáhá sblížovat běžný svět a svět lidí s handicapem.

■ V kategorii Osobnost hnutí se zdravotním postižením převzala cenu **paní Hana Nejedlá**, za založení spolku Míša & Míša. Tento spolek Hana Nejedlá založila (i „díky“ vlastní zkušenosti s péčí o dceru se zdravotním postižením) v roce 2012 a jeho cílem je propojovat handicapované s lidmi tzv. zdravými. Spolek vytváří chráněná pracoviště pro osoby se zdravotním postižením, pořádá společenské akce nebo dokonce svatební veletrh, v jehož rámci bývá oddán pár, který tvoří osoby se zdravotním postižením.

■ Zvláštní cenu pak získala **Národní diaľničná spoločnosť**. Společnost v roce 2018 navázala spolupráci s občanským sdružením Bez bariéry – Národní platforma proti bariérám a oslovila tři největší provozovatele čerpacích stanic na Slovensku. Výsledkem spolupráce je osazování všech toalet pro OZP na jejich čerpacích stanicích eurozámky.

Mgr. Sabrina Plisková  
(red)



Cenu MOSTY navrhla a z glazované keramiky vytvořila akademická sochařka Jitka Wernerová

## Český startup AnyoneGo vyrábí na 3D tiskárně ortopedické vozíčky i ortézy pro psy na míru

Čtyřnozí domácí mazlíčci jsou v dnešní době neodmyslitelnou součástí lidských životů, kterým jejich majitelé věnují stejnou péči a služby jako svým lidským příbuzným. Potvrzuje to i tuzemský startup AnyoneGo, který se od roku 2016 specializuje na výrobu ortopedických vozíčků speciálně určených pro zvířata s postižením. Dopomáhá tomu i stále dostupnější technologie 3D tisku, pomocí které tým pod vedením zakladatele Ivana Lukáše produkty vyrábí.

AnyoneGo se nyní rozhodlo ještě více rozšířit portfolio svých produktů, do kterého po sérii testovacích prototypů nově zařazuje i speciální ortézy pro psy na míru pod označením PetOrtho. Ty jsou stejně jako vozíky vyráběné na 3D tiskárnách HP, které umožňují přizpůsobit výrobek na míru podle potřeb konkrétního zvířete.

### Čtyři velikosti a moderní design

K dispozici jsou čtyři základní velikosti S, M, L a XL. Startup ale zároveň nabízí možnost vybrat si velikost podle druhu plemene, případně za příplatek velikost upravit. Třeba velikost S je určena pro rasy jako jezevčík, XL naopak padne vlkodavům nebo dogám.

„Vývoji ortéz jsme se začali věnovat zhruba před rokem v reakci na konkrétní



poptávky zákazníků, jejichž psi neměli tak vážné postižení, aby potřebovali ortopedické vozíky. Protože úzká spolupráce s klienty je jedním z pilířů našeho obchodního záměru, snažili jsme se tyto podněty převést do praxe – a bylo to skvělé rozhodnutí,“ říká CEO společnosti AnyoneGo Ivan Lukáš.

Díky 3D tisku vznikl další unikátní produkt s nejmodernějším designem. Ortézy již mají za sebou několik měsíců testů u vybraných zákazníků, které potvrdily funkčnost i kvalitu. Všichni majitelé zvířat s vadami končetin jim nyní mohou účinně pomoci.

### Komfortní PetOrtho

Potěšující vlastností PetOrtho ortéz je fakt, že nejsou fixovány na trup zvířete, ale fixují končetiny v oblasti zápěstí a nártu. Právě to dle designéra společnosti Jana Jiránka zajišťuje komfortnější nošení a zároveň větší funkčnost.

Samotný proces výroby ortézy na míru začíná u majitele psa doma. Ten provede základní měření psa upřesněně fotografickou či videodokumentací. V případě zájmu o dodatečné úpravy na míru je zároveň možné využít 3D skenu nohy psa, který má startup k dispozici ve svém

vývojovém centru v jižních Čechách. Prostřednictvím této možnosti lze řešit různé deformace nebo anatomické odchylky vzniklé právě například v důsledku původních potíží.

Cena finálního produktu se pak odvíjí od konkrétní velikosti a míry úprav. Nejmenší varianty ortéz startup nabízí za 6 300 korun, v případě největších plemen se pak částka může vyšplhat až na 24 000 korun.

*Zdroj a foto: czechcrunch.cz, anyonego.com*

*(red)*



# Česko hledá bastlíře, kutily a vynálezce

Termín druhého ročníku festivalu **Maker Faire Prague** je potvrzen: novodobí kutilové a tvůrci se sejdou o víkend 22. a 23. června 2019 na Výstavišti Praha Holešovice (dále Výstaviště). Nekomerční vystavovatelé opět dostanou prostor zdarma. Festival navazuje na úspěch loňského premiérového ročníku, který během víkendu přitáhl na 10 000 návštěvníků. Mottem **Maker Faire** je přijít ukázat, co vyrábíš, a sdílet, co ses při tom naučil. Ať jsi dítě, dospělý, senior, člověk s postižením nebo celá rodina. Předvést své umění mohou třeba účastníci **pardubické Abilympiády**.

Akce **Maker Faire** se konají už od roku 2006 v desítkách měst po celém světě a umožňují nadšencům sdílet své kreativní projekty bez ohledu na věk i použité nástroje. **Maker Faire** je totiž místo, kde se stírají rozdíly mezi tradičním kutilstvím nebo řemesly a novými technologiemi zahrnujícími 3D tisk, elektroniku či programování.

**Maker Faire Prague**

## Jaký bude ročník 2019?

Klíčovým slovem prvního ročníku bylo právě slovo **maker** neboli tvůrce, vynálezce, kutil nového stříhu. V minulém roce se těchto makerů na Výstavišti sešlo přes 170 a vytvořili nadšenou atmosféru tvoření a sdílení nápadů, která spojovala profesionály i amatéry. Mezi vystavovatelé byli nejen jednotlivci, ale i různé skupiny, školy, kroužky a otevřené dílny.

K vidění byla plejáda projektů: malující a soutěžní roboti, dekorační a umělecké předměty, recyklované objekty, elektrická formule či koloběžka, pomůcky pro včelaře, mini satelity, mlžná komora, vlastní návrhy her a hraček, funkční skleněný parní stroj, malý zábavní park, hudební nástroje, obří vzduchové dělo a mnoho dalšího.

Akce ukázala nejen spoustu talentu mezi českými makery, ale též obrovský zájem publika, které se mohlo na stáncích aktivně zapojit do výstav a něco si vyrobit, vyzkoušet nebo se naučit.

„**Maker Faire** je festival jako žádný jiný, protože nemusíte být firma ani profesionál, abyste mohli vystavovat. Naopak, **Maker Faire** je otevřený pro všechny tvůrčí duše bez rozdílu věku a oboru. Rozhodující je nápad a nadšení, ať už pracujete s elektronikou, dřevem, sklem, kovem, světlem nebo textilem. Vítán je



*Ilustrační foto*

každý, kdo vytváří něco zajímavého – rádi bychom ale letos instalace rozšířili i do venkovních prostor před budovou Výstaviště a možná i do pravého křídla,“ říká programový ředitel festivalu Jiří Zemánek.

Podobně jako loni se při tom klade důraz na interaktivitu výstavy, součástí programu budou i různé workshopy a vystoupení na pódiu, která letos kromě přednášek zahrnují například světelnou nebo vědeckou show.

„Když vidíme, jak jsou z **Maker Faire** nadšené děti, doufáme, že se něco z festivalu podaří přenést i do škol, protože nejlépe se učíme, když pracujeme na nějakém skutečném projektu,“ doplňuje Zemánek.

Hlavním partnerem festivalu zůstává **PRUSA Research**, český výrobce 3D tiskáren, který podporuje podobné akce po celém světě. Vstupenky na festival si návštěvníci mohou koupit již nyní v předprodeji na stránkách <https://goout.net>.

## Komunita makerů se v Česku rozrůstá

Počet novodobých kutilů ve světě i doma roste a svědčí o tom i rozkvet otevřených dílen, tzv. makerspaců či fablabů v Praze, Brně a dalších městech. Každý měsíc probíhá v jedné z takových dílen **PrusaLabu** komorní setkání **Meet the Makers**, kde kutilové představují své projekty a vzájemně se inspiřují.



*Dětská laboratoř*

Fenomén tvoření nabývá na síle, a i v regionech je spousta aktivních makerů, kteří mají co ukázat. Proto ke konci dubna proběhne **Pilsen Mini Maker Faire** v plzeňském **DEPO2015**, regionální formát licencovaného festivalu **Maker Faire**.

## Výzva pro každého tvůrce

Všichni makeři, kteří by chtěli na **Maker Faire Prague 2019** představit a ukázat svou tvorbu, se mohou **do konce dubna** přihlásit na stránkách festivalu <https://prague.makerfaire.com>. Stačí vyplnit formulář, prezentace na akci je pro nekomerční subjekty bezplatná.

Po skončení výzvy organizátoři z přihlášených projektů vyberou 200 vystavovatelů, a ti se pak budou moci podělit o svůj kreativní projekt se všemi návštěvníky holešovického Výstaviště.

*Foto: archiv festivalu, Martin Pikous*

*Text: Leona Daňková*

*(red)*

## Maker Faire

**Maker Faire** je největší světová přehlídka kreativity, inovací a důmyslnosti pro celou rodinu, která se na popud společnosti **Make Media** koná od roku 2006 v mnoha městech po celém světě. **Maker Faire Prague 2019** se bude konat ve dnech 22. a 23. června 2019 na Výstavišti Praha Holešovice. Festival organizuje **Maker Faire Prague, z.s.**, který tvoří zapsaný spolek **Žádná věda**, komunikační agentura **Taktiq Communications** a iniciativa **Make More**. Festival vzniká pod patronátem **PRUSA Research**, světového výrobce 3D tiskáren, ve spolupráci s akademickými partnery **ČVUT** a **Studii Nových Médii FF UK**.

## Vaříme s VOZKOU



Zdravá a jednoduchá jídla

## Pokrmy z vajec

Nejen velikonoční

Hody, hody, doprovody, dejte vejce malovaný... No ale co pak s nimi? Dnes se vám pokusíme přinést několik rad, jak s nimi naložit. Přineseme ale také netradiční recepty na pokrmy z vajec.

## Vejce zapečené v avokádu

**Potřebujete:** 1 avokádo, 2 vejce, pepř, sůl, bylinky, rajčata a cibulku. Nebo: avokádo a 2 vejce, šunku, rajče, parmazán, bazalku, sůl a pepř.

**Postup:** Troubu nastavte na grilování a rozpalte na 200 °C. Avokádo rozpulte, do pecky zasekněte ostří nože a lehce s ním pootočte a vyjměte pecku. Důlek po ní můžete ještě trochu vydlabat lžičkou, aby byl velký právě na jedno vejce.

Můžete zkusit několik variant:

1) Do vzniklého prostoru avokáda vyklepněte jedno vajíčko, posolte a opepřete. Vložte do trouby a 17–20 minut pečte. Mezitím nadrobno nakrájete rajčata a promíchejte s koriandrem nebo hladkolistou petrželí a najemno nakrájenou červenou cibulí. Touto směsí potom avokádo posypte. Podává se s pečivem nebo jen tak.



2) Parmezán nastrouhejte, parmskou šunku, rajčata a bazalku nasekejte. Do

důlku po pecce rozklepněte vejce, můžete je trošku posolit a posypat čerstvě mletým pepřem. Navršte rajčata, šunku, bazalku a zasypte parmazánem. Dejte zapéct, dokud vejce neztuhne (čas záleží na tom, jak moc chcete mít vejce udělané). Podávejte s toasty.



3) Rozpulte uvařené vejce a na něj navršte pastu z avokáda.

## Pečená vejce



**Potřebujete:** 8 vajec, červenou cibulku, stroužek česneku, ¼ másla, 3 žampiony, 200 g uzeného masa, rajče, pažitku, sůl a pepř.

**Postup:** Na pánvi rozehřejte máslo a na něm osmažte nakrájenou cibuli a utřený stroužek česneku. Přidejte houby nakrájené na větší kousky. Když získají zlatavý povrch, přidejte uzené maso nakrájené na kostičky a přepulená cherry rajčata. Celou směs osolte, opepřete a rozdělte do misek, do kterých pak vyklepněte po 2 vejcích. Vložte do trouby předehřáté na 250 °C. Jakmile se vejce zatáhnou, vyndejte misky ven a pokrm nechejte dojít. Dochuťte solí, pepřem a pažitkou. Podávejte s opečeným chlebem.

## Květákový salát s vařenými vajíčky



**Potřebujete:** květák, 2 vejce uvařená natvrdo, ¼ šálku majonézy, 1 polévkovou lžici hořčice, 1 polévkovou lžici sušeného kopru, ½ cibule, 1 lžičku čerstvého kopru, 1 lžičku pažitky, ½ lžičky papriky, 1 lžičku soli a špetku pepře.

**Postup:** Květák pokrájete na malé kousky. Do většího kastrolu nalijte jen tolik vody, aby bylo pokryté dno a přiveďte ji k varu. Přidejte květák, přikryjte pokličkou a vařte asi 3–5 minut. Přendejte ho do větší mísy.

Uvařená vajíčka nakrájete na malé kousky a přidejte do mísy. V malé misce smíchejte majonézu a ostatní zbývající přísady kromě papriky. Přidejte ke kvěťáku a důkladně promíchejte – každý kousek by měl být dobře obalený ze všech stran. Hotový salát posypte mletou paprikou a dejte na hodinu vychladit do lednice. Podávejte s pečivem nebo jako přílohu k masu.

## Gratinovaná vejce se sýrem



**Potřebujete:** mléko, 1 lžičku másla, 1 lžičku bílého pepře, 1 hrnek nastrouhaného sýra, 1 hrnek nasekané petrželky a 8 vajec uvařených natvrdo.

**Postup:** Troubu předehřejte na 200 °C. Na chvíli do ní vložte zapékací misku s máslem, aby se rozpustilo. Pak mísu z trouby vyndejte a vyskládejte do ní na silnější kolečka nakrájená vejce. Posypte strouhaným sýrem, opepřete a zalijte mlékem. Nádobu umístěte do středu trouby a pečte 5 minut. Pak ještě 2–3 minuty grilujte, dokud povrch vajec lehce nezžehne. Posypte nasekanou petrželkou a podávejte s pečivem.

*Dobrou chuť přeje Blanka!*

# Jak uplést pomlázku?

K velikonočním svátkům patří neodmyslitelně tradiční pomlázky. Dnes slouží spíš jako dekorační prvek než jako pomůcka koledníků, i když na různých místech republiky se ještě zvyky dodržují. Je to vhodná příležitost k setkání se sousedy a přáteli.

K práci postačí ostrý nůž, pro svázání a zdobení budete potřebovat provázek a barevné stuhy či proužky krepového papíru.

Vyberte si asi 12–15 vrbových proutků, pokud možno celých hladkých a bez postranních větviček. Počet je dostatečný i s rezervou pro náhradu případně zlomeného proutku. Délka by měla být přibližně 1 metr – je nutné počítat se zkrácením po zapletení asi o pětinu. Proutky by měly být u paty silné maximálně 0,5 cm, jinak se vám nepodaří pevně utáhnout spodní část splétání poblíž rukojeti. Začněte se svazkem osmi proutů. Jeden použijte na rukojeť.

## Postup



Konce proutů zarovnejte a mezi nimi kolmo stiskněte konec tenkého proutku asi 10 cm od okraje. Ten několikrát pevně obtočte kolem proutů a pak ho opět zatáhněte do svazku pomlázky. Pokud jste dobře utahovali, neměla by se rukojeť rozvázat.



Svazek proutů rozdělte na dvě poloviny po čtyřech prutech.



Na levé straně oddělte dva pruty a do vzniklé mezery vložte vnější proutek z pravé strany.



Nově vpletený prut ohněte a vraťte zpátky na pravou stranu, ale tentokrát dovnitř. Vpravo hned vytvořte mezeru v nové čtveřici proutů.



Postup se opakuje – do mezery vložte vnější proutek z levé strany, protáhněte jej a vraťte ho doleva, ale opět na stranu vnitřní.

Pokračujte pořád dál, až se z prvotního zmatku začne rýsovat pravidelný úplet. Na konci ponechte dostatečný prostor na uvázání tenkým proutkem.



Pokud nechcete pomlázku ukončit omotáním proutku stejně jako u rukojeti, nezapomeňte zaplést spolu s posledními pruty na konci provázek. Při prostém omotání totiž rád sklouzne a pomlázka povolí. Provázek zakryjte pestrými pentlemi, pomlázku zprohýbáním dotvarujte a hurá na koledu.

## Dobré rady

Použitou pomlázku nezhazujte – je-li z čerstvého proutí, zasadte ji na zahrádce do hloubky asi 20 cm. Po letech můžete z malého stromku sklízet vlastní proutí. Jako suchá dekorace může sloužit několik let, jen ji před použitím namočte, aby se stala opět pružnou.

Nejlepší proutky jsou z tzv. košíkářské vrby. Naopak nevhodné jsou z vrby smuteční, které se lámou.

Proutky by měly být dlouhé a jejich průměr by se měl rozšiřovat jen pozvolna. Neřežte je moc dlouho před zpracováním, pleťte hned. Někdy se doporučuje proutky namočit do vlažné vody.

Zdroj: <http://vlasta.kafe.cz>  
Připravila Blanka Falcníková

## Pomlázka

Pomlázka neboli mrskačka, šlehačka, švihačka, hodovačka, sekačka, dynovačka, korbáč, karabina, čugár, tatar, šmigrust a žila... prostě podle toho, z které části republiky jste.



Pomlázky – repro Profimedia.cz



# Kvíz



## Velikonoce:

Jaro, rozpuk přírody  
a tradice

Bliží se svátky jara – podle pohan-  
ských zvyků zrod nového života, který se  
vítal veselím a zpěvy. Pro křesťany jsou  
to nejvýznamnější svátky – slaví  
zmrtnýchvstání Ježíše. A tak trochu na-  
hlédneme do toho, co o nich vůbec víte.

**1. Velikonoce nemají pevně daný ter-  
mín v kalendáři a dny, na které při-  
padnou, mohou být vzdálené o více než  
měsíc. A rozmezí? 22. března až 26.  
dubna. Proč se Velikonoce slaví každý  
rok jindy?**

- Je to tak jen u nás, v zahraničí se slaví  
každý rok stejně. Český parlament se  
totiž není schopen dohodnout.
- V minulosti se termín Velikonoc ur-  
čoval podle projevů přírody. Jakmile  
vylétly první včelky, pak se další pon-  
dělí slavilo jako velikonoční. Pro círke-  
ve to ale bylo příliš neuchopitelné.
- Určuje se to podle prvního jarního  
úplňku, po kterém se slaví první nedě-  
le. Tedy první neděle po úplňku  
po 21. březnu. Podle tohoto výpočtu  
vychází 35 možných dat, kdy se mo-  
hou Velikonoce slavit.

**2. Jak dlouho Velikonoce trvají?**

- Velikonoční období trvá celkem 50  
dní. Předchází jim 40denní postní do-  
ba.
- Trvá celkem čtyři dny. Od Velkého  
pátku do Velikonočního pondělí.
- Velikonoční období trvá každý rok  
jinak, začíná 22. března a končí Veli-  
konočním pondělím, letos to bude 32  
dní.

**3. Pomlázka (také mrškačka, švihačka  
či žila...), patří k hlavním symbolům  
Velikonoc. Je to svazek proutí spletený  
většinou z 6–12 proutků. Dávají se  
na ní barevné pentle. Šlehají se jím**

**dívky za zpívání koledy. Jak vlastně  
vznikla?**

- Samotné slovo pomlázka má původ  
ve slově *pomladit*. Mělo znamenat  
předání svěžesti, mládí a pružnosti,  
jaké má jarní proutek, děvčatům.  
Dívka, kterou nikdo „nevyšlehá“,  
do roka uschne.
- Slovo pomlázka má původ ve slově  
*pomlátit*. V době genderově nevyrov-  
nané si tak na další rok určovali muži  
své právo převahy nad ženami.
- Má původ ve slově *mlázka*, a to podle  
zvuku, který vydávají proutky, když  
chlapec dívku šlehá, tedy *mlask*.



**4. Proč je vajíčko významným veliko-  
nočním symbolem?**

- Jeho význam pochází z pohanských  
zvyků, kdy v té době začaly slepice  
zase plně nést vejce. Po zimním hla-  
dovém období tak bylo tohoto jídla  
hojnost.
- Vejce nese význam zárodku nového  
života, plodnosti a znovuzrození.
- Protože je oválné a dalo se na něj  
hezky malovat.



**5. Zajímavost o tvaru vejce: Některá  
z nich, především ptáků hnízdicích  
na útesech, jako jsou alkouni, mají  
na jedné straně výraznou špičku. Proč?**

- Zvířata na útesech mají hnízda  
ve skulinách útesů. Špička se přiroze-  
ně vytahuje za světlem.

- Důvodem je fyziologie samic, které  
vejce snášejí. Jejich průchod zvaný  
kloaka je u skalních ptáků výrazně  
zúžen, takže vejce musí přizpůsobit  
svůj tvar této anatomii.

- Je to proto, aby se neskutálela  
do moře. Naopak ptáci žijící v duti-  
nách mají vejce kulovitá.

**6. Mezi slepičími produkty můžete  
narazit na 2–3žloutková vejce, jak je to  
možné?**

- Jde o slepičí dvojčátka.
- Vše je dílem toho, co se děje ve slepi-  
čím vejcovodu – z povrchu vaječnicku  
se uvolní dva zralé žloutky najednou.
- To se stává, když je v krmivu víc  
karotenoidů nebo kukuřice, slepice  
potom vytvoří tzv. žlutou část vejce,  
což se vtělí do 2–3 žloutků.

**7. Velikonoce a zajíček. Co symbolizu-  
je?**

- Souvisí to s jarem a začínající plod-  
ností domácích zvířat (podobně berá-  
nek.
- Čerstvý vzduch, slunce, poskakování  
– radost ze života, která přichází  
na jaře spolu s Velikonocemi.
- Zajíček je také symbolem koloběhu  
života. V mytologii řecké, egyptské  
i čínské je symbolem štěstí, plynoucí-  
ho času a krátkosti života.



**8. Jak poznáte, zda je vejce čerstvé?**

- Až ho rozklepnete a ono zapáchá.  
Někdy to lze cítit i přes skořápku, je  
tedy dobré v prodejně každé vejce po-  
řádně „očuchat“.
- Jedině prosvětlením – když se  
na vejce podíváte přes silný světelný  
zdroj, můžete vidět pevnost žloutku.  
Pokud je žloutek s neohrazenými  
okraji, pak je vejce už nějakou dobu  
na světě.
- Čerstvé vejce má na své širší straně  
malou vzduchovou bublinu. Ta se po-  
stupem času stále zvětšuje. Jestliže  
tedy hodíte vajíčko do sklenice s vo-  
dou a vejce vypluje na hladinu, může-  
te si být jisti, že si někde chvilu pole-  
želo, než se dostalo k vám.

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

Foto: pixabay.com

Připravila odbornice  
na svátky a tradice všeho druhu Blanka

# INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web VOZKY [www.vozka.org](http://www.vozka.org)

## PRODEJ

• Prodám **handbik – mechanický vozík s adaptérem** na ruční pohon. Cena 20 tis. Kč. Kontakt: Milan Viktorin, Ostrava, tel. 702 918 330, e-mail: viktorin.milan@seznam.cz.



• Prodám **motomed**. Je téměř nový, krátce používaný. Dále prodám vozík mechanický a elektrický. Pokud máte zájem, zavolejte mi. Kontakt: Květa Kučerová, Jindřichův Hradec, tel. 606 144 312.

• Prodám **elektrický vozík Invacare Storm 3**. Vozík má polohovací záda i posed. Podnožky jsou polohovací mechaniky. Má novou řídicí jednotku a joystick. Cena: 15 tis. Kč. Kontakt: e-mail: jozefsuchy@email.cz, tel. 608 406 308.



• Prodám téměř nepoužívaný **schodolez Scala mobil Alber** ve velmi dobrém stavu, s baterií a nabíječkou a spolu s mechanickým vozíkem. Na vozíku je instalováno bezpečné uchycení ke schodolezu s rychlouzávěrem. Šíře sedu je 45 cm. Vozík je vybaven novými pláštěmi a dušemi. (Blíže infor-



mace lze vyhledat na [www.alber-usa.com/produkte-rollstuhl-zusatzantrieb/mobile-treppensteighilfen/treppensteiger-scalamobil.html](http://www.alber-usa.com/produkte-rollstuhl-zusatzantrieb/mobile-treppensteighilfen/treppensteiger-scalamobil.html).) Cena: 10 tis. Kč. Prodejní místo: Staříč, okr. Frýdek-Místek. Kontakt: Jarmilcek@seznam.cz.

• Prodám zánovní, velmi málo použitý **elektrický vozík Flex EI 10** ovládaný joystickem. Jednoduché ovládní, velmi stabilní konstrukce, nastavitelný. Šířka 65,5 cm, délka 115 cm, nosnost 120 kg. Ve vozíku jsou 2 ks nových trakčních gelových baterií zn. Sonnenschein GF 12 051 Y 1, 12 V, vč. nabíječky. Cena vozíku: 33 tis. Kč. Kontakt: Kostelec na Hané, tel. 702 054 749, e-mail: petrblaha@seznam.cz.



• Prodám **Citroen Berlingo Multispace** upravený pro převoz vozíčkáře, r. v. 2007, 1,6 HDi, 66 kW/4000 ot. Najeto 140 tis. km, klimatizace, tempomat, rádio s CD, šedá metalíza, nebourané, garážované, bez koroze. Málo používané, pravidelný servis (Citroen), 2× klíč, servisní knížka, doklady ze servisu a STK. Cca před 20 tis. km byly udělány nové rozvody. STK do 04/2020. Vůz je upraven pro převoz osoby upoutané na invalid. vozík – zabudovaná nájezd. rampa s kotvicím zařízením vozíku (4bodové) včetně bezpečnostních pásů pro převáženou osobu. Montáž zařízení v 03/2012 odbor. firmou – doloženo, schváleno MD ČR, zápis v TP. Nejsem bazar ani překupník. Vůz byl pořízen do rodiny právě z důvodu, pro který byl upraven. Cena: 179 tis. Kč. Rozumná dohoda o ceně na místě možná. Kontakt: Petr Blaha, 798 41 Kostelec na Hané, petrblaha@seznam.cz.



## Přihlášky k odběru magazínu VOZKA

### Přihlásit se můžete

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

### Magazín VOZKA:

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

### VOZKA - příležitosti k aktivnímu životu, inspirace, motivace

Zkušenosti a rady • sociální služby • zdravotnictví • kompenzační pomůcky • vzdělávání a zaměstnávání • doprava a motorismus • bezbariérové a legislativní poradenství • tipy na dovolenou, pobyty a výlety • kultura • sport • události a reportáže • rozhovory • dopisy čtenářů • mezilidské vztahy • rubriky pro volný čas (zájmy, vaření, arteterapie, kvíz) • humor • bohatý fotografický doprovod.

## VOZKA o vás, pro vás, s vámi

### KOUPE

• Koupím **stavěcí (vertikalizační) vozík**, nejlépe mechanický, s elektr. podporou stavění. Děkuji za nabídky. Kontakt: Vladislav Kšír, L. Zápotockého 2113, Kladno, tel. 602 649 549, [ksir@cegra.cz](mailto:ksir@cegra.cz).

## VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Rady, inspirace a motivace

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

**Vydává:** Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz), tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín Vozka**, č. ú.: 2701107774/2010 (Fio banka) ■ **internet:** [www.vozka.org](http://www.vozka.org) ■ **Facebook:** <https://www.facebook.com/magazinvozka> ■ **Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, jazyková korekce, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, [sefredaktor@vozka.org](mailto:sefredaktor@vozka.org) ■ **Předplatně, inzerce** (redaktor, grafická úprava, sazba, web): Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10–17 h); [dzido.petr@vozka.org](mailto:dzido.petr@vozka.org) ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falciniková (bf) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Mgr. Kateřina Bulantová, Mgr. Michaela Zapletalová, Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart, Vítek Formánek a Eva Csölleová, Ivan Jergl ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Bářňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **ISSN** 2533-3267 ■ **Vychází** 4× ročně v Ostravě ■ **Tiskne** Printo, spol. s r.o., Ostrava ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1 180 ks ■ **Distribuci** pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobec. obchod. podmínkami pro předplatitele ■ **Články** nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Zařazování příspěvků** je na rozhodnutí redakce ■ **Redakce** si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstva zdravotnictví ČR, Magistrátu města Ostravy, Nadace ČEZ, Nadace Jedličkova ústavu aj.

**Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR:** lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) – rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centřům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, školským zařízením pro výuku dětí a mládeže s TTH, veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

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



Doporučuje Kateřina Antoňová, reprezentantka v paracyklistice



#### Actreen® Mini Cath

- Bezpečný, diskretní katétr v délce pouhých 9 cm
- Neobsahuje PVC a ftaláty
- Ekologicky nezávadný
- Okamžitě k použití bez nutnosti další aktivace
- Diskretní pouzdro jako součást každého balení



#### Actreen® Mini Set

- Designový močový katétr pro diskretní použití kdykoliv a kdekoliv
- Anti-refluxní chlopeň
- Lehký, skladný, jednoduché zavádění
- Sběrný močový sáček o objemu 700 ml

## Actreen® Mini Cath Actreen® Mini Set

POTAHOVANÉ MOČOVÉ KATÉTRY S OCENĚNÝM  
REVOLUČNÍM DESIGNEM SPECIÁLNĚ PRO ŽENY

B. Braun Medical s.r.o. | [www.bbraun.cz](http://www.bbraun.cz) | [www.actreen.cz](http://www.actreen.cz)



**pomáhají osobám se sníženou schopností  
pohybu a orientace překonávat bariery**

Cihelní 3199/75a, 702 00 Ostrava, tel. 602 769 900, 602 539 459,  
[vytahyaplosiny@centrum.cz](mailto:vytahyaplosiny@centrum.cz), [www.vytahyaplosiny.cz](http://www.vytahyaplosiny.cz)

Naši pracovníci Vám ochotně poradí, zodpoví Vaše dotazy a vypracují technické a cenové řešení Vašeho problému s mobilitou. Dodávku zrealizujeme za příznivé ceny a v krátkých lhůtách.

### Realizujeme tyto typy plošin:

#### 1. Šikmé schodišťové plošiny

- s ručním nebo automatickým sklápěním
- do vnitřního i venkovního prostředí
- instalace i do omezených prostorů
- montáž na sloupky na vnitřní nebo vnější stranu schodiště
- jednoduché ovládání, nenáročná údržba
- pravidelný servis

#### 3. Výtahy do rodinných domů (tzv. DOMOVÝTAHY)

- instalace uvnitř i venku jakéhokoliv typu domu bez prostoru pro strojovnu
- šachta zděná nebo z ocelových profilů s výplní z bezpečnostního skla, polykarbonátu, sádkokartonu aj.
- kabina se světelnými závory a dalšími obslužnými a bezpečnostními prvky
- nízkohlučný provoz, snadná údržba, pravidelný servis

#### 2. Svislé zvedací plošiny

- nůžkové s bočním vedením
- do vnitřního i venkovního prostředí
- instalace i do omezených prostorů
- pro nízké zdvihy pod plošinou ochranný vak
- pro vyšší zdvihy plošina v ohrazení
- elektromechanické jištění, tlačítka na klíček
- nízkohlučný provoz, snadná údržba
- pravidelný servis



1.



2.



3.



**FlexiRamp™**  
SVOBODA POHYBU



# Brzy uvedeme na trh nové modely bezbariérových automobilů

**Zůstaňte aktivní s bezbariérovými vozy od API CZ**

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



[www.apicz.com](http://www.apicz.com)

[www.flexiramp.com](http://www.flexiramp.com)