



VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

www.vozka.org

ročník XXI

prosinec 2018

4



Ladislav Loebe:
Zápisky z cesty po Itálii

Jennifer Bricker:
Jsem vděčná za to,
co mi přinesl život bez nohou

Zalyžujte si u nás i v zahraničí s SKV Praha

Foto: archiv SKV Praha

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
21 let profesionální práce v oboru

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



Úpravy aut pro invalidy



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

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



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: iroa@volny.cz

internet: www.iroa.cz





Letem světem

Koncert vynesl SVÍTÁNÍ 143 tisíc korun

Na charitativním koncertu Nadace Lenky a Romana Šmidberských, který se uskutečnil letos v listopadu v Pardubicích, předvedla své umění hudební skupina Hradišťan v čele s Jiřím Pavlicou, pěvecký sbor Continuo pod vedením Lucie Gregorovič Fárové a bubeníci z Muzikoterapeutického souboru Mlíma Jua ze Základní školy a Praktické školy SVÍTÁNÍ, kam směřoval výtěžek z celé akce. Ten činil plných 143 450 korun.

Česká spořitelna letošní Bankou bez bariér

Už podeváté ocenilo Konto Bariéry nejlepší banku v kategorii Banka bez bariér za rok 2018. Ocenění získala Česká spořitelna, druhé místo obsadila Československá obchodní banka a třetí Komerční banka. Hodnocení se účastnilo čtrnáct vozíčkářů a osm lidí se sluchovým postižením. Zaměřili se přitom na bezbariérovost, ochotu personálu a obsluhu účtu.

Minimální mzda 2019 vyšší o 1 150 korun. Co stoupne s ní?

Vláda odsouhlasila zvýšení minimální mzdy o 1 150 korun: z aktuálních 12 200 na 13 350 korun hrubého. Základní hodinová sazba tedy od ledna vzroste na 79,80 korun (nyní 73,20) a týká se nekvalifikovaných profesí (pomocná síla v kuchyni, skladník, doručovatel zásilek aj.). Pro ostatní obory zákon určuje vyšší hranici, tzv. zaručenou mzdu, ta stanovuje nejnižší přípustnou mzdu v dané profesi s ohledem na její složitost, náročnost a odpovědnost. Zákon takto rozlišuje celkem osm kategorií prací. Na rozdíl od mzdy minimální, na kterou má nárok i člověk pracující na dohodu o provedení práce nebo dohodu o pracovních činnostech, platí hranice zaručené mzdy jen pro zaměstnance v klasickém pracovním poměru. Kde fungují odbory, se nemusí mzdy odvíjet od zaručených mezd, ale od ujednání v kolektivní smlouvě. Podrobnější informace: www.penize.cz/mzda-a-plat.

Nová pravidla pro úhrady

Senát Parlamentu ČR schválil novelu zákona o veřejném zdravotním pojištění, která přináší nový systém úhrad zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz. Nová úprava zákona zajistí širokou dostupnost plně hrazených zdravotnických prostředků a zároveň minimalizuje ekonomické dopady do systému veřejného zdravotního pojištění.

Klíčovou přílohou novely je seznam zdravotnických prostředků, v němž jsou pro jednotlivé úhradové skupiny stanoveny úhradové limity a další podmínky úhrady. Nové zdravotnické prostředky budou zařazovány do systému úhrad každý měsíc a nikoli jen jednou za půl roku, jako doposud. Pacienti se tak ke svým zdravotnickým pomůckám dostanou mnohem rychleji. Každoroční aktualizaci kategorizačního stromu bude provádět Komise pro kategorizaci a úhradovou regulaci zdravotnických prostředků.

Senátem schválená verze zákona obsahuje také zvýšení úhrady u mechanického vozíku, který je předepsán současně s exteriérovým elektrickým vozíkem, a to z 16 100 Kč na 20 000 Kč, a stejně tak stanovení úhrady pro opravy vozíků, které zůstávají ve vlastnictví pojištěnce. Rovněž byl dříve Poslaneckou sněmovnou schválen návrh vedoucí ke snížení limitu započitatelných doplatek na částečně hrazené léčivé přípravky pro poživitele invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně na 500 Kč ročně.

Novela byla předána k podpisu prezidentovi republiky. Předpokládaný termín nabytí účinnosti novely je 1. ledna 2019.

Bezbariérové obce

V programu ministerstva pro místní rozvoj lze od listopadu získat dotaci na odstraňování bariér v budovách domů s pečovatelskou službou a v budovách městských a obecních úřadů nebo na distribuci euroklíčů. Žádosti je možné podávat do 28. února 2019. Na projekty má ministerstvo nachystáno 15 milionů korun.

Co přinese konference INSPO?

Konference představí mj. i novinky na poli IT a vědy, které usnadňují život handicapovaným, seniorům nebo lidem, kterým změnila život nehoda. Na vlastní oči uvidíte unikátní český handbike trenér s augmentovanou realitou, který slouží jako zábavný prostředek pro domácí sebeaterapii a sportovní trénink. Nebo oční komunikátor – skener, terapeutický a asistivní prostředek pro ovládání PC a sebeobslužných prvků domácnosti.

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–6
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	7–15
VZDĚLÁVÁNÍ.....	16
ZDRAVOTECHNIKA	17–21
ZDRAVOTNICTVÍ	22–24
KULTURA	25–37
SPORT	37–40
MOTORISMUS	41
DOPRAVA	42–43
CESTOVÁNÍ, POBYTY	44–55
PORADNA	56–59
LIDÉ, VZTAHY	60–66
HUMOR	23
VOLNÝ ČAS	67–69
ČTENÁŘSKÁ INZERCE, TIRÁŽ	70

INSTRUKCE K POUKÁZCE	6
ROZHOVORY	9, 30, 61, 66
E-SHOP KOŠÍK.CZ	12
PŘESTAVBA HANDBIKU	17
HANDICAPOVANÍ HRDINOVÉ	26

Přílohy

POŠTOVNÍ POUKÁZKA
VÁNOČNÍ POHLEDNICE

Víte, že...

... na srdečně-cévní onemocnění umírá ročně kolem 50 000 Čechů? O své srdce a cévy by měli víc pečovat diabetici a lidé s vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem a obezitou.

■ Právě diabetikům, kterých je v ČR kolem 1 milionu, hrozí v porovnání s ostatními třikrát častěji infarkt, a dokonce čtyřikrát častěji mrtvice. Důležitá u nich proto je nejen zdravá životospráva, ale i vhodná antidiabetická léčba pozitivně ovlivňující hladinu cukru v krvi i hmotnost.

■ Cukrovka 2. typu postihuje 92 % všech diabetiků, nejčastěji starší osoby a lidi s nadváhou či obezitou. Málo pohybu, nepravidelné jídlo, nadměrný stres, ale také genetické dispozice výrazně přispívají ke vzniku tohoto typu cukrovky. Nemoc je charakteristická především nedostatečnou citlivostí tkání k účinkům hormonu inzulínu.

■ Diabetes je běh na dlouhou trať a jeho úspěch záleží na systematické a trvalé spolupráci pacienta a lékaře. Zásadní roli hraje motivace nemocných k dodržování léčby (moderní farmakologie umí dobře kontrolovat jak vysoký tlak, tak poruchy metabolismu tuků a cukrů), dietních a režimových opatření.

(bf)

Kronika

Inspirativní příběhy

Česká vozíčkářka surfuje!



Kristýna Křenová na Bali

Zdroj: aktuálně.cz, foto: Marek Štefěch

Jako dítě byla aktivní sportovní gymnastkou. Ve 12 letech však kvůli úrazu musela na poměrně jednoduchou operaci páteře. Ta ale nedopadla dobře a Kristýna Křenová zůstala ochrnutá. Jako dospívající dívka místo sbírání medailí na závodech absolvovala řadu operací, rehabilitací a měsíce se učila sžívat s faktem, že zřejmě napořád zůstane na vozíčku. Kristýna nerezignovala a snaží se dělat to, co běžně šestadvacetileté ženy.

„Musím hledat alternativní řešení, ale snažím se, abych byla co nejméně závislá na ostatních a nemusela je prosit o pomoc. Zároveň jsem vděčná všem, kteří mi pomáhají,“ říká. Původně měla být ochrnutá od prsou dolů, nakonec se jí podařilo rozhybat se až po zadek. A protože byla od malička vedená ke sportu a pohyb jí dělal radost, nehodlala se aktivního života vzdát. Otec proto vymýšlel, co by mohla dělat, ke gymnastice už se totiž vracet nechtěla. Nakonec vyhrálo její oblíbené lyžování a pustila se do monoski. Rodiče jí v časově i finančně náročném sportu podporovali, ale po osmi letech profesionálního závodění se rozhodla s lyžováním skončit. Důvodem byly jednak zdravotní problémy, se kterými se potýkala, ale i nepřijemná atmosféra.

„Ne všichni ten sport dělají z lásky, což mě osobně vždycky přišlo důležité. Často jej dělají pro dobré místa někde na výboru,“ říká Kristýna.

Psychicky i fyzicky náročné lyžování tak vloni vyměnila za možná poněkud překvapivý, ale podle jejích slov „pohodový sport na pláži“ – surfování. K němu ji přivedl Miloslav Brzák, český surfař, který již šest let žije na Bali, kde provozuje surfovou školu a ubytování. Sam kvůli vrozené vadě nervového systému používá pouze jednu ruku. Poznali se na závodech lodí v Chorvatsku. S výukou jí pomáhali čeští nadšenci v Indonésii, mezi které patří i surfová mistryně Česka a Sloven-

ská Lenka Srncová, která se stala také oficiální trenérkou handicapovaných českých surfařů.

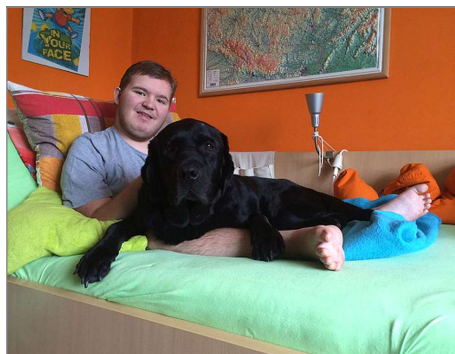
„Ze začátku se mnou trénovali ve vodě tři lidi a všechno to dělali zadarmo, protože byli nadšení,“ říká s vděkem Kristýna. „Lidé na vozíčku mají různá specifika. Já třeba vůbec nemám svaly na břicho, takže je to komplikovanější dělat nějaký sport,“ vysvětluje. Zatímco lyžování bylo o rychlosti a riskování, surfování je podle ní spíše o rozvaze.



„Ležím na břicho a odpádluju si od břehu až na místo, kam by měly přijít pěkné vlny, což si pořád nechávám radit, protože fungování oceánu je velmi specifické. Celý pohyb na vlně pak spočívá v tom, že jsem na břicho, nebo se maximálně dostanu do kleku. Nemůžu si stopnout, ani sednout. Ale funguje to dobře,“ popisuje Kristýna. Že to s populárním vodním sportem myslí vážně, potvrzuje i to, že se stala jednou z členek týmu Adapted sdružujícího čtveřici handicapovaných českých surfařů.

Její aktivity pozitivní ohlas na sociálních sítích. Lidé jí píšou, že jim dodává odvalu a naději, že i s handicapem se dá žít naplno.

Honzovi se rozpadají svaly. Pro vozík chodil táta „brečet“ na pojišťovnu



Honzovi pomáhají asistenční psi

Zdroj: blesk.cz, foto: archiv rodiny

Honza (20) je jedním z 300 chlapců v Česku, kteří mají Duchennovu muskulární dystrofii (DMD). Pacienti s tímto vzácným a zatím neléčitelným onemocněním postupně ztrácejí schopnost chůze a rozpadají se jim svaly.

Honza se narodil v době, kdy o této nemoci pořádnic nic netušili ani lékaři. On

i jeho rodiče popsali každodenní život i boj s úřady, pojišťovnou a nízkou informovaností o nemoci. Rodině navíc schází hlavně pečovatelka, která by jim pomohla, jak je to běžné v některých jiných státech EU.

Že má jejich syn svalovou dystrofii, se rodiče od lékařů dozvěděli, když byly chlapci pouhé dva měsíce.

„Před 20 lety o té nemoci lékaři věděli stejně málo, jako my. Netušili, jaký bude vývoj, zda existují nějaké léky,“ zavzpomínal Honzův táta Václav (43). „Jako každý rodič se složíte a nesmíte se s tím, takže se snažíte bojovat.“

Život rodiny se po diagnóze zcela změnil. S nadsázkou dodal, že tím, že jejich syn měl dystrofii diagnostikovanou už před 20 lety, rodina „si vyžrala“ veškeré boje s úřady, pojišťovnou a také s neinformovaností o závažné nemoci.

„Vzpomínám si, jak jsem chodil brečet na pojišťovnu kvůli vozíku. Ta totiž neznala svalovou dystrofii jako vzácnou nemoc, neměli ji v tabulkách, takže chtěli Honzovi dát mechanický vozík,“ zmínil Václav. Jenže dystrofici mají obvykle i nepohyblivé ruce, takže potřebují elektrický vozík v hodnotě čtvrt milionu.

„Vyhrožoval jsem na pojišťovně, že tam budu spát, případně to dám do novin a televize,“ zavzpomínal Honzův otec – dnes už s úsměvem: vozík nakonec vybojoval. Podle Václava se situace začala zlepšovat, když se v Česku rozjel Parent Project. Ten pomáhá pacientům se svalovou dystrofií a jejich rodinám.

„Díky Parent Projectu k nám začaly proudit informace o nemoci, začala se zakládat centra pro dystrofiky, což nám velmi pomohlo,“ prohlásil Václav. „Předtím jsme museli s klukem oběhnout deset doktorů v různých městech, což se třeba protáhlo na dva měsíce. Nyní zajedeme do specializovaného centra, kde si ho nechají, a je vyšetřen za dva dny.“

Honza se nyní věnuje střihu videí, ale neseď jen doma – rád navštěvuje kino, divadla i koncerty.

„Projeli jsme s vozíkem celou Ameriku, půl Evropy a nyní se chystáme na další cesty,“ plánuje Honzův otec.

S Honzou musí stále někdo být. Rodina si tak neodpočine, musí k synovi například vstávat v noci a otáčat ho.

„V běžných rodinách mohou rodiče odjet, jít do kina, do divadla. U nás toto nejde, pořád musí být někdo doma,“ popsal Václav. Zatímco v jiných státech EU chodí do rodin státem placené pečovatelky, v Česku to tak není. To je podle Václava velký problém.

Znáte nějaký neobyčejný životní příběh vozíčkáře? Napište nám o tom.

Napsali jste nám



K prezentaci projektu Kostela Krista Spasitele / Komunitního centra Praha-Barrandov

Dobrý den pane architekté,
ve vši uctivosti posílám vyjádření našich klientů na vozíku ke stavbě kostela – hlavnímu schodišti: reportáž z představení projektu na www.centumbarrandov.cz a sekci Foto a video.

Ten bariérový hlavní vstup je architektono zoufalství (měl by se jít ještě učit alespoň na jeden semestr o bezbariérovosti do Švýcarska. Vstup do kostela prostě není poplatný dnešní době. Tvrdě selektuje zdravé a ty „ostatní“. Přitom před zákonem i před bohem by si měli být všichni rovni. To se týče i vstupu do budov.



Když přichází rodina s postiženým zcela poprvé, měla by na první pohled vidět vedle schodiště rampu, a ne zmateně obíhat budovu kostela a hledat normální vstup „pro všechny“, jak je u nás zvykem. Pokud tedy vůbec daná budova nějaký bezbariérový vstup má. Jinak z toho řešení ližin na pravé straně schodů, jak bylo kdysi u paneláků, nám vstávají hrůzy všechny chlupy na těle. Mysleli jsme, že je to už dávno zakázané a nesmí se podobná úprava používat!

PS: Rádi architektovi jako firma www.zbb.cz pomůžeme chybu napravit. Jsme na přístupnost budovy profici. Děláme bezbariérová řešení roky pro města a obce.

Josef Fučík,
předseda Život bez bariér, z.ú.,
a hlavně dobrovolník
na rekonstrukci novopackého kláštera
pro postižené

Dopravce ARRIVA MORAVA diskriminuje vozíčkáře

Vážená redakce, vážení čtenáři,
asi se Vám bude zdát nadpis příliš drastický, ale bohužel není a odpovídá dnešní realitě.

Jak již někteří víte, dne 9. 12. 2018 začal platit nový jízdní řád, který přinesl

na linkách Opava – Hrabyně – Ostrava a Ostrava – Hrabyně – Hlubočec velké změny. V prvním případě došlo k tomu, že byla zrušena linka č. 271 společnosti TQM, jedoucí na trase Opava – Hrabyně – Ostrava – Svinov, vlakové nádraží. Došlo ke sloučení několika linek do jedné, a to tak, že od 9. 12. 2018 do 8. 6. 2019 jezdí na trase Opava – Hrabyně – Ostrava – Svinov, vlakové nádraží, společná linka č. 270. Proč společná? Jednoduchá odpověď: provozují ji totiž společnosti TQM a ARRIVA. Je pravdou, že sice přibýly spoje, ale **garantované spoje pro přepravu imobilních cestujících** zaručuje pouze společnost TQM, společnost ARRIVA ne.

Dalším a dost velkým problémem, který už hraničí z drzostí společnosti ARRIVA a pohrdáním imobilními cestujícími, ale také maminek s kočárky, je, že na lince 286 jedoucí na trase Ostrava – Hrabyně – Pustá Polom a dále je to, že od 9. 12. 2018 už není v jízdním řádu byt jediný piktogram, který garantuje přepravu imobilních cestujících. Přičemž do 8. 12. 2018 jezdilo na této lince celkem osm párů spojů, které garantovaly přepravu imobilních cestujících.

Z toho vyplývá, že společnost ARRIVA MORAVA odmítá přepravovat nás vozíčkáře na trase do Ostravy a zpět – tedy ve skutečnosti zrušila veškeré možné spojení na Ostravu a zpět. A také možnost si zajistit vlakovou dopravu, kterou si vozíčkáři musí objednávat předem.

Já osobně jsem bohužel musel cestu na Prahu zrušit, protože na náš odjezd a příjezd společnost ARRIVA MORAVA zrušila garanci přepravy vozíčkářů. Určitě si řeknete, že jsem s tím mohl počítat, ale přiznejte si sami: Napadlo by někoho z Vás, že dopravce udělá takovouto všivárnu? Promiňte mi to slovo, ale je to opravdu ten nejslušnější výraz, který na jazyku i na srdci mám.

Závěrem mohu konstatovat, že veškeré úsilí o zlepšení cestování nás imobilních cestujících i maminek s kočárky vyšla vniveč, včetně vyjednávání přímo s Krajským úřadem Moravskoslezského kraje v Ostravě.

A co na to ARRIVA MORAVA, resp. jaký byl telefonický rozhovor ze dne 7. 12. 2018 s panem Vašíčkem? Nic a zase nic... Prý si mám počkat, jak se rozhodne nějaký Vsetín a jak autobusy rozdělí. Říkám si, no potěš pán bůh...

Ale budu věřit, že se zodpovědným osobám vrátí rozum a chytanou se za frňák a uvedou situaci alespoň do původního stavu. Nebo dokonce i přidají další garan-

tované spoje pro nás vozíčkáře.

Přeji vám krásné a klidné Vánoce a hodně štěstí v roce 2019.

Pavel Carbol
autor a správce projektu Opava bez bariér
www.opavabezbarier.cz

Návštěvníci Smetanových sadů se mohou ponořit do fantaskního světa hlubin

Pokud se vydáte na procházku Smetanovými sady v Olomouci, určitě nepřehlédnete barevnou dominantu dříve nevzhledné zdi, kterou nedávno povýšili dva známí olomoučtí umělci. Nejen děti, ale i dospělí se tak mohou nechat unášet na vlně fantazie.

Graffiti s názvem „Bezbariérový útes“ zve návštěvníky Smetanových sadů do fantaskního světa hlubin plného mořských hub, sasaneč, chobotnic, ježovek, čtverzubců a dalších mořských živočichů. „Organizmy vycházejí jak z reálného a bohužel vlivem lidské činnosti stále rychleji mizejícího světa, tak i z fantazie dětí a tvůrců graffiti,“ řekl pedagog ZUŠ M. Stibora a jeden z tvůrců Juraj Sosna.



Ze strany pana ředitele Výstaviště Flora Olomouc Jiřího Uhlíře vzešel nápad, jak atraktivně vyřešit nevzhlednou posprejovanou a oprýskanou plochu zdi mezi pavilonem E a technickými službami ve Smetanových sadech. Stěna se tak nyní stala uměleckým dílem díky graffiti dvojice pedagogů ZUŠ Miloslava Stibora v Olomouci Lubomíra Otiska a Juraje Sosny.

„Žáci naší školy měli možnost vymýšlet témata a spolupracovat na návrhu, ať už pracovali s pastelkami a velkoformátovými fotografiemi původní zdi, anebo návrhy vytvářeli v rámci výuky multimédií v počítačových programech“, řekl k projektu Sosna.

Dvojice pedagogů má za sebou řadu uměleckých počinů. Juraj Sosna je výtvarný pedagog a profesionální fotograf a Lubomír Otisk pak významný sochař a malíř. Práce na barevné dominantě parku jim trvala několik dní. Přijďte se podívat!

Výstaviště Flora Olomouc, a. s.

POZOR, ČTĚTE



Vložená peněžní poukázka

Je určena pro úhradu za rok 2019:

- předplatného magazínu VOZKA
- členských příspěvků OOV (platí jen členové nebo příznivci Ostravské organizace vozíčkářů)

Pokud jste ještě neuhradili tyto závazky za rok minulý, můžete tak učinit najednou touto poukázkou!

Údaje do pravé části poukázky vpisujte **ČITELNĚ!**

- Rubriku „Odesílatel“ vyplňte písmeny **BEZ HACKU A CAREK**
- V rubrice „Zpráva pro příjemce“ je předtištěn účel platby:
 - „Předpl. VOZKA“: pro předplatné VOZKY
 - „Člen. příspěv. OOV“: pro platbu členských příspěvků Ostravské organizace vozíčkářů (platí jen členové nebo příznivci OOV)
 Za příslušný účel platby napište **částku v korunách**, kterou na tento účel posíláte.
- Do rubriky „Variabilní symbol“ napište **vaše telefonní číslo!**

Pokud jste předplatné za r. 2019 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!

- Předplatné magazínu VOZKA

160 Kč

- Členský příspěvek OOV (platí jen členové nebo příznivci Ostravské organizace vozíčkářů)

100 Kč

Platby uhrad'te prosím do 31. 1. 2019

Plátcům, kteří zasílají větší částky děkujeme ☺

Platby můžete uhradit převodem z vašeho účtu:

Předplatné VOZKA: č. ú.: 2701107774/2010

- Variabilní symbol: **vaše telefonní číslo!**
- Specifický symbol: 201
- Zpráva pro příjemce: příjmení, jméno a město odběratele

Člen. příspěvek OOV: č. ú.: 2501107729/2010

(Platí jen členové nebo příznivci Ostravské organizace vozíčkářů)

- Variabilní symbol: **vaše telefonní číslo!**
- Specifický symbol: 101
- Zpráva pro příjemce: příjmení, jméno a město odběratele

Ostravská organizace vozíčkářů, spolek

Magazín VOZKA O životě a pro život na vozičku

- Pro rodiče dětí, dospělé i seniory
- Pro jednotlivce i organizace
- Pro učitele i vedoucí kroužků
- Pro školy i sociální odbory obcí
- Pro rehabilitační ústavy

VOZKA

o vás, pro vás, s vámi

Témata z celého Česka, informace, kontakty...

- Pestré informace z mnoha oblastí
- Přehledně, čtivě, srozumitelně
- Kontakty, odkazy, zdroje
- Bohatý fotografický doprovod
- Barevné provedení
- 68–76 stran A4, 4× ročně

Rady, inspirace, motivace

Letem světem • zpravodajství • Kronika – Palec dolů i nahoru • sociální služby • osobní asistence • zdravotnictví • kompenzační pomůcky • organizace tělesně handicapovaných • reportáže z vašich akcí • pozvánky na vaše akce • doprava • alternativní přeprava • motorismus • bezbariérové objekty • bydlení • tipy na dovolenou, výlety a pobyty • poradna • zkušenosti • Naše tipy – Knihy, CD, DVD, internet • lidé, vztahy • myšlenky moudrých • Napsali jste nám • Vaříme s VOZKOU • vzdělávání • zaměstnávání • společenské akce • kultura • sport • literární dílna • pro volný čas • humor • inzerce.

Příležitosti pro aktivní život na vozičku

- Poradenství, zkušenosti, tipy
- Odborné a přehledové články
- Zpravodajství, reportáže
- Komentáře, názory
- Rozhovory
- Rubriky pro volný čas, čtenářská inzerce, reklama
- Fotografie z vašeho života

VOZKA elektronicky:

www.vozka.org

(aktuality, výběr článků z tištěného VOZKY, ke stažení čísla 1 rok a starší, odkazy, bonus aj.)

www.facebook.com/magazinvozk

Potkejte se s peerem

Nová služba České asociace paraplegiků
pro vozíčkáře s poraněním míchy



Poranění míchy znamená velkou životní změnu. Ale nejste na to sami. Česká asociace paraplegiků – CZEPA startuje projekt Peer mentoring pro vozíčkáře s poraněním míchy a jejich blízké.

Pečeři jsou muži a ženy s poškozením míchy, kteří chápou, jak těžkou životní situaci míšní poranění přináší, sami ji zažili. Peer mentoři nové uživatele vozíku provází obdobím návratu do běžného života. Rodinám a přátelům osob s poškozením míchy pomáhají vyrovnat se s postižením blízkého člověka a nalézt cestu, jak mu poskytnout nejhodnější podporu.

Odborná pomoc

Pečeři vás při setkání vyslechnou, podpoří a povzbudí, předají velkou škálu praktických rad, podělí se o zkušenosti. Jsou připraveni být s vámi, jak dlouho budete potřebovat, přijedou za vámi domů, nebo kam budete chtít. Zprostředkují pomoc odborníků, poradí v oblasti soběstačnosti, výběru kompenzačních pomůcek, prevence zdravotních komplikací a bezbariérových úprav.



Mohou vám pomoci s orientací v příspěvcích a dávkách pro osoby se zdravotním postižením, s výběrem lékařské a rehabilitační péče a s vyhledáním podpůrných služeb v regionu. Podpoří vás při návratu ke vzdělání a do zaměstnání i ke sportu a dalším volnočasovým aktivitám. Poradí s otázkami sexuality a reprodukce po poranění míchy. Pomohou s orientací v míře potřeby péče a asistence a s osvojením technik péče a asistence.

Peer mentoři České asociace paraplegiků prošli dlouhodobým odborným výcvikem a spolupracují se zkušenými odborníky – spinální specialistkou, sociální pracovnící a psychologem.

Pokud chcete mluvit s peerem, kontaktujte koordinátorku programu Petru Černou (cerna@czepa.cz, tel.: 776 680 444). Podrobnější informace o programu a medailonky jednotlivých peer mentorů naleznete na webových stránkách CZEPA www.czepa.cz.

Projekt je financován Evropskou unií, Evropským sociálním fondem, Operační program Zaměstnanost.

*Petra Černá
Ilustrační fotografie,
foto a archiv Aleš Černošus*



Designová kolekce LIGHTHOUSE z dílny sociálních podniků spustila e-shop

Unikátní námořnická kolekce LIGHTHOUSE for REVENIUM vznikla jako společné dílo předních českých grafiků, designérů, řemeslníků a zaměstnavatelů zdravotně postižených lidí. Výsledkem jsou precizně zpracované originální výrobky ze špičkových materiálů, s nádherným a dobře promyšleným designem.

Pořídít si tyto výrobky na e-shopu www.revenium.cz znamená mít hned několikanásobnou radost, protože výtěžek z kolekce půjde na rozvoj projektů neziskovky Revenium. Ta zaměstnává a podporuje uplatnění osob se zdravotním postižením a v letošním roce se stala mimo jiné hlavním organizátorem výstavy děl autorů s roztroušenou sklerózou Cesta za duhou.

Vydává také **Magazín Inspirante**, který se zaměřuje na žurnalistiku upozorňující na nejruznější sociální problémy, ale především nabízí řešení a pozitivně motivuje. Na redakci, grafice, provozu i inzerci se podílejí převážně lidé se zdravotním (či jiným) znevýhodněním. A podle prvních ohlasů se jim dobře daří propojovat zdravotní, sociální a vzdělávací témata.

Ale to není vše. Revenium pomáhá majitelům zámků Hluboš na Příbramsku se záměrem vytvořit fungující sociální podnik, v němž najdou práci lidé se zdravotním a jiným znevýhodněním.

Co vše bude jeho součástí? Bude toho hodně, ale vše je teprve na začátku. Malá ochutnávka: chystá se tam vlastní výroba i netradiční služby – od výroby lahůdek, přes originální výstavu až po zámecké svatby pro lidi se zdravotním postižením.

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



Dočkáme se koncepce podpory osob pečujících o své blízké se zdravotním postižením a seniory?

Potřeba dlouhodobé péče stále roste

V České republice intenzivní každodenní péči z důvodu stáří, dlouhodobé nemoci či zdravotního postižení někomu blízkému poskytuje 400 tisíc osob. Dalších 600 tisíc osob je zapojeno do středně náročné péče, tu se často snaží skloubit s pracovními povinnostmi. Alespoň občas pomáhá někomu blízkému každý pátý dospělý Čech, to je 1,8 milionu osob. Ukazují to výstupy reprezentativního dotazníkového šetření, které na jaře letošního roku zadal Fond dalšího vzdělání.

Podle organizací pomáhajících pečujícím – u nás třeba Unie pečujících z.s. – a mezinárodních výzkumů čelí neformální pečovatelé, zejména ženy, vyššímu riziku chudoby v důsledku nižších mezd a přerušované pracovní kariéry. Navíc se u nich projevuje vyšší výskyt problémů s duševním i tělesným zdravím a často narážejí na složitý systém pomoci.

Lepší podmínky

„Bez domácí rodinné péče se celý systém sociální péče v České republice neobejde. Lidé, kteří se rozhodnou pečovat o své rodinné příslušníky nebo blízké doma, nedostávají dostatečnou podporu ze strany státu či úřadů, jejichž roli v podstatě zastupují. O prospěšnosti domácí péče pro ošetřované už v dnešní době nemůže být pochyb, proto musíme potřebným a pečujícím zlepšit jejich podmínky a co nejvíce jim usnadnit jejich životní situaci.“ říká senátorka Šárka Jelínková (KDU-ČSL), která nedávno uspořádala v Senátu kulatý stůl na téma *Neformální pečující v ČR*.

„V Evropské unii dnes žije více než 80 milionů lidí s postižením, do roku 2020 se podle odhadů tento počet zvýší až na 120 milionů. Pomoci by mohla i nová evropská *Směrnice o rovnováze mezi pracovním a soukromým životem rodičů a pečujících osob*, která je v závěrečné fázi projednávání,“ říká poslankyně Evropského parlamentu Olga Sehnalová.

Řada zemí už přijala ucelené strategie podpory rodinných pečujících, které řeší nejen finanční dopady poskytování péče, ale i podporu pečujících prostřednictvím sociálních a zdravotních služeb, zaměstnavatelů, samospráv nebo poradenství a vzdělávání pečujících.

„V západních zemích je podpora pečujících koncentrovanější. Například ve Velké Británii má pečující nárok na posouzení potřeb a sociální i zdravotní služby lépe spolupracují. Ve Švédsku je zase obec povinna svým obyvatelům poskytnout pomoc prostřednictvím koordinátora péče, který pomůže zprostředko-

vat potřebné“, říká Petr Wija, předseda České společnosti pro gerontologii.

Právě tomuto tématu se věnovala mezinárodní konference, která se uskutečnila 11. prosince 2018 v Praze. Experti ze Švédska, Velké Británie a dalších zemí na konferenci představili nejlepší zkušenosti v podpoře pečujících osob.

Unie pečujících - hlas pečujících.



Unie pečujících z.s.



„Rozumem i  klestíme cestu respektu k pečujícím osobám.“

Unie pečujících:

- **propojuje pečující bez rozdílu příčiny péče o své nejbližší a hájí jejich práva**
- **definuje, prosazuje a obhajuje zájmy pečujících osob**
- **posiluje kompetence pečujících osob**
- **spoluvytváří pozitivní společenský náhled na roli pečujících osob,**
- **tvoří koncepce a projekty na podporu pečujících osob.**

Činnost a podmínky členství na www.uniepecujících.cz a FB Unie pečujících.

Pomozte hlasu zesílit - přidejte se k nám.

Zaměříme se na pečující rodiny a podporu života v domácím prostředí

Vzhledem ke stárnutí silných poválečných ročníků bude potřeba dlouhodobé péče v České republice rychle růst. Podle výše uvedeného výzkumu FDV si dvě třetiny respondentů myslí, že by péče o blízké měla probíhat v domácím prostředí. Současně většina lidí považuje domácí péči za veřejný, nikoliv soukromý problém.

„Celkem 85 % populace zastává názor, že by se tématu měli věnovat čeští zákonodárci a 84 % osob schvaluje vynakládání veřejných financí ve prospěch domácí péče,“ uvádí Jindra Dienstbierová z FDV.

Důležité je ale i to, na co upozorňuje předsedkyně Unie pečujících Zdeňka Michálková.

„Pečující potřebují jistotu během péče, ale i po ukončení péče. Tedy právní ukotvení svého postavení a z toho plynoucí další systémová opatření, přímou podporu pečující osoby finanční (plat či dávka a důstojné zabezpečení ve stáří a invaliditě) i nefinanční (právo na odpočinek, na péči o své zdraví, informace, edukaci).

I přes množství osob, které jsou do péče zapojeny, je informovanost o možnostech podpory na straně pečujících nízká. V uvedeném průzkumu celkem 45 % dotázaných nebylo schopno jmenovat žádnou podpůrnou službu, 36 % osob neví, na jakou instituci se mohou při vzniku pečovatelského závazku obrátit a 58 % nezná dokonce ani jeden typ zákonné podpory při péči“ uvedla Hana Geissler z FDV.

Pečují nejčastěji děti

Zhruba dvě třetiny příjemců příspěvku na péči, dávky pro osoby s potřebou péče a sníženou soběstačností, jsou starší 65 let. Většinu pečujících proto tvoří lidé pečující o své rodiče, přibližně 120 tisíc respektive 43 %, v dalších 40 % je pečující osobou manžel (manželka) a rodič (shodně 20 %).

Příjemcům příspěvku v roce 2017 péči poskytovaly více než čtyři tisíce asistentů sociální péče.

„Péči blízké osoby využívají téměř 4 z 5 příjemců příspěvku na péči, tj. téměř



277 tisíc osob. Pobytové služby využívá zhruba pětina příjemců příspěvku, tj. necelých 70 tisíc osob a terénní nebo ambulantní služby jen 8 % z celkového počtu lidí s příspěvkem na péči, tj. necelých 29 tisíc,“ říká Petr Wija.

Jak ale upozorňuje Olga Mutlová z Diakonie ČCE, která dlouhodobě pomáhá v rámci projektu *Pečuj doma*, mnoho pečujících příspěvek na péči vůbec nemá.

Pečující potřebují odpočinek, odlehčovacích služeb využívá jen zlomek z nich

Vzhledem k tomu, jak náročné je dlouhodobou každodenní péči poskytovat, potřebují pečující tzv. odlehčovací (respitní) služby, které jim umožní péči přerušit nebo alespoň zmírnit její intenzitu. Pečující si tak mohou zajistit osobní záležitosti anebo načerpat nové síly a od poskytování péče si na nějakou dobu odpočinout. Jejich péči pak částečně nebo úplně na nějakou dobu převzou pracovníci sociálních služeb.

„Podle dostupných analýz (a to jak v ČR, tak v rámci Evropy) je nejvhodnějším modelem zajištění sociálního zabezpečení, resp. péče o osoby vyžadující intenzivnější péči jiné osoby model kombinované péče. To v praxi představuje zajištění péče rodinnými příslušníky, avšak za využití terénních, ambulantních a respitních služeb tak, aby pečující osoba nemusela opustit trh práce a zároveň nebyla ohrožena extrémní fyzickou a psychickou zátěží“ uvádí Jiří Horecký, prezident European Ageing Network a Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

„Lepší možnosti v čerpání odlehčovacích služeb a využití služby by umožnil i nárok na určitý objem těchto služeb zdarma za rok – odstupňovaný například podle stupně závislosti,“ vysvětluje Zdeňka Michálková.

Terénní i pobytové odlehčovací služby hrají velmi důležitou roli při péči o člověka s demencí. Podle zkušeností Martiny Mátlové, ředitelky České alzheimerovské společnosti jich ale není dostatek.

„Mnoho poskytovatelů navíc připouští, že krátkodobá péče o člověka s demencí ve středním stádiu je pro jejich provoz příliš náročná. Situaci poskytovatelům neulehčuje ani vysoká administrativní náročnost této služby“.

Finanční podpora

Hlavní dávkou pro osoby s potřebou péče je příspěvek na péči, který podle údajů ministerstva práce a sociálních věcí v roce 2017 pobíralo více než 350 tisíc lidí, z toho bylo 62 % žen, tj. necelých 218 tisíc.

Zvýšení příspěvku na péči ve III. a IV. stupni už poslanci schválili (*píšeme o tom*

v textu Poradny Ligy vozičkářů, pozn. red.). Podle Václava Krásy, předsedy Národní rady osob se zdravotním postižením ČR, by pečující osoby by měly mít zaručen standardní starobní důchod, který by se odvíjel od průměrného příjmu pracovníků v sociálních službách.

A co zaměstnavatelé?

Poskytování péče blízké osobě vede často spíše k přerušení zaměstnání než k přechodu na práci na částečný úvazek, která je u nás navíc v porovnání se zahraničím málo dostupná a vzhledem k relativně nízkým mzdám i finančně nevýhodná.

Řada pečujících se snaží skloubit péči se zaměstnáním. Zaměstnání kromě zabránění pádu do chudoby nebo finančních problémů pečujícím může přinést také důležité společenské kontakty a odreagování od péče. Zaměstnavatelé mohou pečujícím zaměstnancům umožnit čerpat dlouhodobé ošetřovné. V prvních pěti měsících však Česká správa sociálního zabezpečení vyplatila pouze 1729 těchto dávek nemocenského pojištění.

Podle Pavla Šterna z aliance Byznys pro společnost, která pilotně realizuje pro neformálně pečující zaměstnance projekt *Starám se a pracuji*, bude potřeba, aby stát vzal v oblasti neformální péče více v potaz potřeby zaměstnavatelů a jejich zaměstnanců.

„Stát by měl koncepčně zakotvit sladění práce a péče a podpořit více zaměstnavatele v pomoci pečujícím zaměstnancům“, říká Pavel Štern.

Pečujících osob bude na pracovištích v budoucnu pravděpodobně přibývat. Zaměstnavatelé by si měli uvědomit hodnotu zkušeností těchto zaměstnanců a výhody, které jim mohou plynout ze vstřícného postoje k nim, loajalitu spokojených zaměstnanců a zlepšení veřejného obrazu své firmy.

Zdroj: mezinárodní konference „Nejlepší praxe v podpoře pečujících a seniorů“ (red)

**Zdeňka Michálková:
Důležitá je osvěta**

A jak funguje organizace, která podporuje pečující osoby u nás? Zeptali jsme se na to předsedkyně Unie pečujících Zdeňky Michálkové.

● Proč vznikla Unie pečujících?

Unie pečujících byla zapsána do rejstříku spolků v červenci 2015. Vznikla jako odpověď na obtížnou situaci mnohých pečujících rodin a jiných neformálních pečujících, kteří se dlouhodobě ►

intenzivně starají o blízkého člověka. Tito pečující jsou v mnoha případech nuceni vzdát se své profesní kariéry (či ji výrazně omezit), aby mohli celodenně a každodenně poskytovat potřebnou péči. Okolnostmi jsou donuceni stát se dobrými organizátory, skloubení péče a rodinného života není jednoduché, potřebují se orientovat v pomůckách, které by mohly péči usnadnit, být schopni poskytovat péči ošetrovatelskou i pečovatelskou, měli by se orientovat v sociální a sociálně právní problematice. A to vše bez náležité podpory ať finanční (pečující z titulu péče nepobírá žádnou mzdu či dávku, příspěvek na péči je určen tomu, kdo péči potřebuje) či jiné. Při tom všem co zvládají, jsou přesto pro své okolí neviditelní.

Unie pečujících je otevřená komunita těch, kteří se chtějí podílet na podpoře pečujících osob, uskupení těch, kteří chtějí změnu. Založily ji pečující osoby. Rádi do svých řad uvítáme nové členy – přihlásit se je možné prostřednictvím přihlášky na webových stránkách www.uniepecujících.cz nebo se domluvit telefonicky. Není nutné být aktivním členem, chápeme, že to není při péči vždy možné. Na druhou stranu, pokud někdo chce a může přispět svou dovedností či schopností, věnovat činnosti část svého volného času, budeme rádi.

• **Čeho byste chtěli dosáhnout v postavení pečujících osob?**

Unie pečujících se domnívá, že změny v postavení pečujících nepotřebují jen

sami pečující, ale celá naše společnost. Občané z řad laické veřejnosti, kteří nikdy dlouhodobě nepečovali, většinou vůbec nechápou, kdo to dlouhodobě pečující je a co vlastně péče obnáší. Proto je třeba osvěta mezi nepečující veřejností, aby se změnilo myšlení a nahlížení lidí na pečující osoby a jejich význam pro společnost. Na druhé straně mezi pečujícími je osvěta také potřebná, aby si sami pečující uvědomili, že i oni sami musí pro změnu něco udělat a mnohdy i oni potřebují změnu a podporu v nahlížení na sebe sama (sebevědomí, vědomosti, informace, vyrovnání se s novou situací).

Pořádáme semináře, konference, setkání, monitorujeme novinky týkající se péče, vyjadřujeme se ke změnám v sociální oblasti, jsme členy pracovních skupin na všech úrovních správy. Podporujeme pečující radou a provázením, přímo poskytneme žádané informace nebo nasměrujeme dále. Sídlo máme v Brně, působnost po celé ČR. Aktivní pracovní skupiny v Brně a ve Zlíně.

• **Čtenáři VOZKY znají vaši fotosoutěž Dobré světlo pečujícím, my žijeme! Co jste dále připravili či připravujete?**

Ano, proběhly už tři ročníky této fotosoutěže. Vítězné fotografie jsme vyhlásili na vernisáži v Café Práh v Brně. Vybrané fotografie pak upravili pro výstavní účely a všechny tři ročníky putují po Brně i jiných místech republiky. Jde nejen o nenásilné představení pečujících veřejnosti, ale i o podporu jednotlivých pečujících – s každou fotografií je zveřejněn krátký příběh konkrétní péče (se souhlasem pečujícího) – což mnohdy znamená velkou osobní odvalu a zároveň podporu pro další pečující.

Letos jsme poprvé uspořádali odpoledne pro pečující „I pečující se baví“ se zajímavým programem, třeba s vystoupením Hanky Ulrychové.

Ve spolupráci s organizací Klára pomáhá jsme spustili kampaň o pečujících pro širokou veřejnost. Více informací najdete na www.fandimepecujícím.cz. Od loňského října probíhají v Brně svépomocná setkání. No a v prosinci budeme otevírat kontaktní místo v Brně, a to na třídě Kpt. Jaroše.

Více o naší činnosti se můžete dozvědět na www.uniepecujících.cz, www.facebook.com/uniepecujících.info, kde najdete i Zprávu o činnosti za rok 2016 a číslo našeho transparentního účtu.

(red)



Výstava fotografií v Café Práh v Brně



Aktivní podzim v centru LADA

Od poznávacího zájezdu přes běh v okolí zříceniny hradu až po divadlo nebo turnaj v kuželkách

Letošní podzim nám přinesl několik zajímavých akcí, o které stojí za to se podělit. Už v září jsme se vypravili na poznávací zájezd do jihočeské Třeboně, kde jsme prošli historické centrum města a prohlédli si místní pivovar.

O několik dní později jsme se zúčastnili charitativního běhu Hrani Run no. 1 v Humpolci. Okolí zříceniny hradu Orlik u Humpolce je jako stvořené pro aktivní relaxaci všech, kdo mají rádi přírodu, romantiku i historii.

V říjnu jsme pak v rámci dne otevřených dveří mohli v našem Centru denních služeb prožít krásný den zejména díky zážitkovému programu Bubnování v kruhu, které občas vyvolalo menší zemětřesení. Svou návštěvou nás mimo jiné potěšili z Centra denních služeb Medou Humpolec.

V týdnu před svátečním 28. říjnem jsme u nás na zahradě zasadili Lípu republiky. Ta i celé naše centrum pak bylo ještě dozdobeno státními vlajkami vlastní výroby.

Vyvrcholením celého roku je pro nás každoročně benefiční akce pro veřejnost. Letos jsme si pozvali pana Vítu Marčíka, který svoji hrou *Robinson Crusoe* dokázal skloubit klasický příběh s ukázkovou integrací lidí s postižením do běžné společnosti, a to s moudrostí a humorem.

Začátkem listopadu jsme se vůbec poprvé zúčastnili turnaje v kuželkách. Naši „Lajdáčci“ se utkali s „Klíčkaři“ z Klíčku ze Záluží u Tábora. Už nyní se těšíme na další klání. Podzim s LADOU letos opravdu stál za to!

*Mgr. Rostislav Horek
zástupce ředitelky a sociální pracovník
Centrum LADA, z.s. Pacov*



Sadíme Lípu republiky



Na charitativním běhu Hrani Run no. 1



Výprava do Třeboně



Jemné i divoké rytmy spolu s úsměvy při Bubnování v kruhu

E-shop Košík.cz: Dotované potraviny pro seniory a lidi s postižením

V klubu Plná péče můžete mít dopravu zdarma, speciální slevy, výnos těžkých tašek a pomocníka na telefonu

Základní potraviny za velmi nízké ceny, cena dopravy se zároveň odečte jako sleva od dalšího nákupu. E-shop s potravinami Košík.cz připravil pro všechny seniory nad 65 let a držitele průkazů ZTP a ZTP/P nový klub „Plná péče“. Reaguje tak nejen na jejich omezené možnosti nakupovat v kamenných obchodech, ale také rostoucí životní náklady i snižující se dostupnost prodejen s potravinami v regionech. Členové klubu mohou využít vynesení nákupu do patra zdarma, pomoc s jeho vybalením, ale také telefonickou asistenci při nákupu. Patronem klubu se stalo Konto Bariéry se svým programem SenSen.

Klub nabízí svým členům pro začátek desítku základních potravin za trvale nízkou cenu – až o 33 % levněji. Jejich počet



Košík CZ vyhledávání Nákupní lístek František

AKCE VÝPRODEJ OBLÍBENÉ RECEPTY BLOG ITALSKÁ KUCHYNĚ POCTIVÉ PÍTÍ DELMART WINE FOOD

MLEČNÉ A CHLAZENÉ MASO A RYBY DVOCE A ZELENINA PEKÁRNA A CUKRÁRNA UZENINY A LAHŮDKY MRAŽENÉ NÁPOJE TRVANLIVÉ MAZLIČCI DĚTI DOMÁCNOST A ZAHRADA DROGERIE SPECIÁLNÍ VÝŽIVA

Zobrazujeme nabídku v **Praze** Nejblíže termín dodání je dnes v 15:00 - 16:00. **Ceny a dostupnost** **258,10 Kč** **POKLADNA**

PLNÁ PÉČE

Představujeme klub nákupů bez námahy pro seniory a držitele ZTP. Stačí se zaregistrovat a ušetříte peníze i starosti.

Jsme tady pro vás!
☎ 226 220 500
denně 7-23

Exkluzivní výhody pro seniory nebo držitele ZTP

- PAC Hořovice Houška 50g 1,90 Kč
- Dr. Halp trvanlivé mléko 1,5... 17,90 Kč
- PAC Hořovice Chléb žitný... 24,90 Kč
- Jaroměřická Mlékárna Eidam... 25,90 Kč
- Milka Alpine Mlék měčná... 36,90 Kč
- Magnesia Přírodní jemně... 15,90 Kč
- Le & Co Shaved Pražská šunka... 29,90 Kč

Minimální cena objednávky je 500,00 Kč
Přidejte zboží ještě alespoň za 243,90 Kč

se bude rozšiřovat, cílem je postupně zvýhodnit více produktů včetně drogistického zboží nebo třeba granulí pro domácí mazlíčky. Doprava zdarma je pro členy klubu Plná péče nastavena od pondělí do čtvrtka od 9 do 16 hodin. Objednávání mimo tento čas je zpoplatněno dle běžných tarifů.

Aktivace účtu

Klub funguje pro všechny závozní oblasti. Aktivace klubového účtu probíhá přes zákaznickou linku, ověření průkazu ZTP či ZTP/P anebo věku narození na základě libovolného průkazu provedou kurýři při předání nákupu. Kurýři mají zároveň na obsluhu seniorů vyčleněno více času, takže jim mohou případně pomoci s vybalením nákupu. V říjnu tvořily objednávky od seniorů a lidí s postižením více než 6 % ze všech objednávek na Košíku a jejich počet stále roste. Dalším seniorům pak nákup online objednávají třeba jejich děti.

„Chtěli jsme nabídnout něco víc než jen asistenci s nákupem a dopravu zdarma. Pak nás napadlo, že bychom mohli zvýhodnit cenu základních potravin. Seniorů a lidí s handicapem, pro které jsou rostoucí životní náklady problémem, rozhodně není málo. Takto jim chceme alespoň trochu odlehčit,“ zmiňuje Tomáš Jeřábek, výkonný ředitel Košík.cz.

„Zároveň je třeba si uvědomit, že dostupnost kamenných obchodů s potravinami se nejen pro starší nebo handicapované osoby rok od roku snižuje. Pokud tedy Košík pomůže všem, pro které je problém zajet nakoupit autem, budeme všichni v týmu opravdu spokojeni.“

Partnerem Konto Bariéry

Partnerem projektu je Konto Bariéry a program SenSen (Senzační senioři). Ten pomůže Košíku se získáváním zpětné vazby na nastavení klubových podmínek a bude se podílet na dalším formování klubu.

„Jsme rádi, že s Košíkem budeme vyvracet mýtus, že internetové nákupy a senioři nejdou k sobě. Naopak – lidí nad 65, kteří jsou na internetu jako doma, přibývá. Jsme rádi za každou službu, která jim naslouchá a vychází jim vstříc jako rovnocenným partnerům,“ zmiňuje Božena Jirků, ředitelka Konta Bariéry.

Na Košíku nakoupíte v Čechách, Morava si bude muset počkat

Košík.cz je e-shop s potravinami, drogerií, potřebami pro domácnost, ale i s živou pro domácí mazlíčky nebo speciální bezlepkovou stravou. Z více než 15 000 položek mohou vybírat čtyři miliony zákazníků v Praze a středních Čechách, na

Plzeňsku, Liberecku, Ústecku, v Hradci Králové a na Pardubicku, ale také v okolí Teplic, Mostu a Chomutova.

Na Moravě momentálně rozvoz nefunguje, i když se o to firma pokoušela. Nepodařilo se jí totiž najít životaschopný ekonomický model, protože zásobování z Prahy bez lokálních skladů a infrastruktury se ukázalo při takovém tempu růstu jako dlouhodobě neudržitelné. Majitelé společnosti prý ale příchod na Moravu plánují, tentokrát v plné parádě.



Všechny novinky z e-shopu Košík.cz můžete sledovat na www.kosik.cz.

(red)



ROHO



CZ.TECH

Čelákovice

Antidekubitní podložky a matrace

zamezují vzniku proleženin
a napomáhají při jejich léčbě.

Podložky do vozíků jsou
hrazeny VZP kód
- 0000277
sk. 13



Dodává:
CZ. TECH –
Čelákovice, a.s.
Stankovského 1200/46,
250 88 Čelákovice
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845
e-mail: roho@cztech.cz, www.roho.cz

Úžasná superhrdinka z Centra Paraple

Zuzana Bárová

Milí čtenáři, napadá vás, která superžena to může být? Článek *Sociální pracovník jako archetyp postmoderního superhrdiny?* od M. Barákové, M. Kaczora a M. Elichové v časopise *Sociální práce* č. 5/2016 popisuje takové pracovníky se sociálním vzděláním. Jeden z mých klientů, který se pohybuje na elektrickém vozíku, mi s úsměvem na rtech a nadšením povídal o svižné komunikaci po telefonu právě s takovou superhrdinkou z Centra Paraple. Proběhla asi dva měsíce před jeho nástupem na rehabilitační pobyt v Praze.

Superhrdinové v očích odborníků

Zmíněný článek dále uváděl, že sociální pracovník převzal v postmoderní společnosti úlohu opory, která byla v dřívějších dobách k dispozici jedincům v tíživých sociálních situacích. V očích mnoha lidí se také stala metaforicky řečeno „novodobým superhrdinou“, který disponuje mnoha kompetencemi, osobnostními specifiky a možnostmi pomoci. Od sociálních pracovníků se očekává, že pomohou vyvést potřebné z náročné životní situace a „ukotví je“ v bezpečném přístavu.

Superhrdina by měl takovým lidem nejen pomáhat, ale též s nimi být naladěná na stejnou vlnu, projevovat pochopení, včetně angažované účasti na řešení jejich peripetií. Autoři článku také popsali „ingredience“ nezbytné pro výkon sociální práce: umění efektivní komunikace, naslouchání, bezprostřední zájem o člověka, ochota pomáhat druhým v životních neseznácných, připravenost poskytnout svoji sféru prožívání, resp. projevovat patřičné emoce, být citlivý, otevřený, vnímavý, empatický, tolerantní, slušný, sdílet s ostatními a mnohé další.

Nastavení konkrétních cílů pobytu

Superhrdinka z Paraple se na začátku prvního telefonického rozhovoru s klientem ptala: „Co teď děláte?“ Se svou pověstnou stručností a pravdomluvností odpověděl: „Jsem u kamaráda a díváme se na televizi.“ Další dotaz směřoval na cíle jeho pobytu. „Myslím, že kouříte. Co kdybyste se naučil kouřit tak, že byste držel cigaretu sám v prstech?“

Klient měl z tohoto nápadu evidentně radost a upozornil mě, že tato sociální pracovníce také patří ke kuřákům. Takže první cíl byl na světě! Myslela jsem spíše na odnaučení závislosti na tabáku, ale



Ilustr. foto

účel světí prostředky. Pohyblivější prsty alespoň na jedné ruce jsou hodně potřeba i na rozvoj další sebeobsluhy. Sám se najíst a napít přece není k zahození!

Další dotazy superhrdinky směřovaly na nynější bydlení a práci klienta. Jako osobní asistentka se velmi těžce potýkám s obsluhou klienta při hygieně v jeho miniaturní bariérové koupelně. Ke svému pohybu mám mezi umyvadlem, vanou a toaletou necelé dva metry čtvereční místa. A přitom se klient ve vaku vesele houpe nad hlubokou vanou a náramně se baví, jak se v koupelně jen s obtížemi pohybuju.

Oproti tomu jeho pokoj je velice prostorný. Uprostřed stojí polohovací lůžko, ke kterému je přístup ze tří stran. Omezený rozsah pojezdu má ale zvedák, jehož kolejnice na stropě je namontována do tvaru písmene J. Pokud nejsou kolejnice ve velkém pokoji ukotveny ve tvaru písmene H, je potřeba stále přemísťovat elektrický vozík...

A tak se objevil cíl druhý – najít praktický bezbariérový byt. Vždyť to není jen sen! Spousta vozičkářů má bezbariérové byty. Potěšil mě velký zájem této superhrdinky o zlepšení dosavadních životních okolností klienta.

Vhodné zaměstnání pro vozičkáře

Aby měl klient smysluplnou náplň dne a byl více soběstačný, potřebuje najít vhodnou práci. A tak naše superhrdinka nelenila a s velkým nadšením navrhla další postup a cíl třetí – nalezení takového zaměstnání, kde může zapojit svůj vysoký intelekt, pro mě nedostižnou paměť

a umění ovládat nové technologie, i když zatím jen jedním prstem.

Upřímný zájem této erudované sociální pracovníce o mého klienta před nástupem na rehabilitační pobyt mu umožnil hluboce přemýšlet o postupných krocích, které vedou k naplnění domluvených cílů.

Lidské potřeby z pohledu Maslowa

Každý člověk má potřeby, které musí či touží naplnit. Americký psycholog Abraham Harold Maslow v roce 1943 definoval hierarchii lidských potřeb. Podle této teorie má člověk pět základních potřeb – od nejnižších po nejvyšší, které tvoří pomyslnou pyramidu:

1. fyziologické potřeby;
2. potřeba bezpečí, jistoty;
3. potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti;
4. potřeba uznání, úcty
5. potřeba seberealizace.

Většina z nás chce něčeho dosáhnout, v něčem vynikat, něco se naučit a uplatnit to ve svém životě, také být prospěšný druhým atd. Právě uspokojující zaměstnání nás naplňuje, obohacuje o nové zkušenosti a dovednosti, rozšiřuje naše kontakty s dalšími lidmi. Navíc jsme za ně finančně ohodnoceni, uhradíme si náklady na živobytí, můžeme si koupit nějaké věci, někam si zajet, něco nádherného zažít... Ale v první řadě nám práce umožňuje uspokojit naši nejvyšší potřebu Maslowovy pyramidy – seberealizaci.

Je zajímavé, že na slovenské Wikipedii v článku *Maslowova pyramída* k seberealizaci najdete: *Je to instinktivní potřeba naplnit své schopnosti a snaha být nejlepším, jakým jen člověk může být.*

Maslow definoval seberealizované osoby takto:

- Přijímají okolnosti života (včetně sebe sama) namísto toho, aby je odmítali nebo se jim vyhýbali.
- Jsou spontánní v tvorbě svých myšlenek a činů.
- Jsou tvořiví.
- Zajímají se o řešení problémů, často i o řešení problémů jiných lidí. Řešení těchto problémů hraje v jejich životě často klíčovou roli.
- Cítí blízkost jiných lidí a všeobecně si váží života.
- Mají vnitřní etiku, která je nezávislá na vnější autoritě.
- Posuzují jiné lidi bez předsudků, způsobem, který je možné považovat za objektivní.

Je velká radost potkávat takové lidi!

Veselé zážitky z Paraplete

Třítýdenní pobyt klienta v Praze přinesl do jeho života mnoho zásadních změn. Už na začátku ho superhrdinka

chválila, že přijel hodně „nakopnutý“. Divila jsem se, že do klienta před jeho odjezdem do Prahy někdo „kopal“, ale smál se mi, že je to myšleno obrazně. Uvažovala jsem, kolik mých klientů – nejenom vozíčkářů – by takovéto „nakopnutí“ potřebovalo. I přes různá omezení a handicap se dá žít kvalitně a spokojeně.

Když se vrátil z Centra Paraple, nebralo jeho nadšení konce. Měl tolik úžasných nezapomenutelných zážitků!

„Už kouřím sám!“ sdělil mi s velkým nadšením. Byl celý šťastný ze speciální pásky na suchý zip, do které se zasune hliníková vidlička a do ní cigareta.

„A je to!“ křenil se. Jak jednoduché a účinné. Dále jsem se od rozjařeného klienta dozvěděla, že do této pásky se dají vložit i jiné pomůcky, takže se konečně nají sám. Pomůže mu také speciální podložka z IKEY, kterou si lidé dávají vsedě na nohy pod notebook. Podložka se přízpůsobí na konkrétní stehna a drží! První cíl je tedy splněn sto procentně.

Bydlení bez bariér

Dokonce tři návrhy řešení poskytla sociální pracovnice klientovi, když mu nabízela bezbariérové bydlení v místě jeho bydliště. První dvě možnosti byly podobné – v domově s pečovatelskou službou. Novější byt byl zcela bezbariérový a do staršího vede šest schodů. Nakonec se na místě ukázalo, že má bezbariérový vjezd ze zadu.

Klienta nejvíce zaujala třetí varianta: státní dvoupokojový byt, který mu pronajme město. Sám by si ho mohl nechat podle svých potřeb bezbariérově upravit. Klient se pro toto řešení velice nadchl a hned po svém návratu horlivě vyřizoval potřebné podklady na úřadech. Dosažení druhého cíle je klientovi na dosah!

Pracovní rehabilitace

Superhrdinka doporučila klientovi zapojit se do projektu *Pracovní rehabilitace*. Z informačního letáku vyplývá, že je to související činnost zaměřená na získání a udržení vhodného zaměstnání pro osoby se zdravotním postižením. Jejím cílem je usnadnění vstupu osob se zdravotním postižením na otevřený trh práce a udržení stávajícího zaměstnání u osob, které kvůli zhoršení zdravotního stavu už nejsou schopny vykonávat svoji dosavadní profesi. (Více informací o projektu *Pracovní rehabilitace* můžete najít na www.uradprace.cz.)

Aby mohl být klient zařazen do zmínovaného projektu, potřeboval mít v posudku o invaliditě napsanu formulaci: „Je schopen“. Komplikace nastaly v momentě, když sociální pracovnice nalezla v prvním posudku po úraze, že jeho schopnost pracovat je snížena o 70 %, ale zároveň není schopen pracovat i za zcela mimořádných podmínek! Tím je myšlena bezbariérovost pracoviště a upravené pomůcky k výkonu konkrétní práce. Takže do pracovního procesu se ihned zařadit nemohl. Přitom tolik, tolik chtěl!

Ovšem trpělivost růže přináší. Asi po měsíci dostal klient druhý posudek o invaliditě, kde mu sice schopnost pracovat snížili ještě o dalších 5 %, ale už „Je schopen“. Teď už mu v pracovním rozletu nebude nic bránit. Těší se, až bude naplněn i cíl třetí.

A přitom na počátku bylo slovo jedné zapálené empatické sociální pracovnice z Centra Paraple, které patří obrovský dík. Opravdu je to SUPERHRDINKA, jak se patří! Kde se na ni hrabe Lara Croft, Wonder Woman nebo Black Widow.

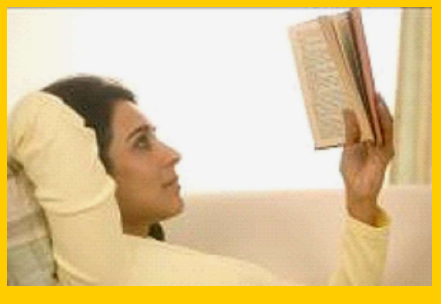


Ilustr. foto

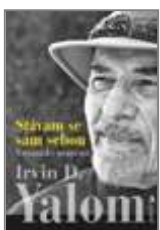
**Znáte ve svém okolí podobnou
superhrdinku?
Napište nám o tom do VOZKY!**

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Stávám se sám sebou



Vzpomínky terapeuta. Irvin D. Yalom, 336 str., 359 Kč, Portál (2018).

Yalom celý svůj profesní život strávil zkoumáním života druhých lidí. Ve svých vzpomínkách obrací terapeutické oko na sebe samého. Kniha není pouhým popisem jednoho života. Yalom se v ní vrací ke svým klientům a ke knihám, které napsal. Důležité jsou ale hlavně vztahy, které prožil a prožívá. Vrací se k různým cestám, které uskutečnil. Reflektuje svůj život i svou práci.

Jeho kniha je také vzpomínkami obo-ru. Zmiňuje v ní řadu významných psychologů, s nimiž se setkal a spolupracoval, a také své kolegy, od nichž se i dnes učí novým přístupům. Se čtenářem se loučí jako starý muž, který bere občasně výpadky paměti jako jistou výhodu. Kniha, na které pozapomněl, si může přečíst znovu...

Jak se sprátelit s konflikty



Cesta k přínosnějším, zábavnějším a bezpečnějším konfliktům. Joe Goodbread, 189 str., 243 Kč, Maitrea (2018).

Kniha nabízí snadné kroky, jak proměnit spor či rozepru v prostředek pro pěstování a udržování vztahů a pro posílení důvěry v sebe sama. Autor pomohl zvládnout konflikty stovkám lidí – počínaje každodenními rodinnými a sousedskými spory až po etnicko-nacionalistický konflikt v Severním Irsku.

Většina z nás by se konfliktu raději zcela vyhnula, než bychom utrpěli citové či fyzické zranění nebo přišli o svou moc a vliv. Přesto si více a více lidí uvědomuje, že konflikt může být i zábavný! Díky jednoduchým metodám uvedeným v této knize si užijete radost ze zjištění, že kon-

flikt může prohloubit a zlepšit vaše vztahy s ostatními. Navíc dokážete snížit riziko zbytečného vyhození a s ním spojené ztráty.

Čeho před smrtí nejvíce litujeme



Bronnie Ware, 312 str., 308 Kč, Portál (2012).

Kniha čerpá z osobní zkušenosti autorky, která několik let působila v paliativní péči. Rozhovory s umírajícími naznačily několik hlavních směrů lítosti – kéž bych měl odvahu žít opravdu podle sebe, ne podle očekávání druhých, kéž bych tolik nepracoval, kéž bych měl odvahu vyjádřit své city, kéž bych si udržel vztahy se svými přáteli, kéž bych si dovolil být šťastnější...

Příběhy lidí, kteří se loučí se životem, se prolínají s osobním příběhem autorky. Ta hledá pozitivní smysl plného prožívání přítomnosti při stejně plném vědomí vlastní konečnosti.

Skryté nebezpečí zdravých potravin



Proč je „zdravá“ strava příčinou nemocí a nadváhy. Steven R. Gundry, 280 str., 369 Kč, Grada (2018).

Trápí vás zdravotní potíže nebo obezita, i když jíte hodně ovoce, zeleniny, celozrnného pečiva a dalších doporučovaných potravin? Chcete se zbavit nemocí, s nimiž si západní medicína neví rady?

Průlomový bestseller mění názory odborníků a široké veřejnosti na to, jaké potraviny jsou skutečně zdravé. Kniha elegantně vysvětluje, jak se rostliny brání, aby je lidé nejedli, a jak naše zdraví nesmírně poškozují nevhodné rostliny, které jíme v nevhodnou dobu.

U piva se nemluví



Marek Blažiček, 68 str., 85 Kč, Nakladatelství Šimon Ryšavý (2017).

Povídkový soubor předkládá propletené lidské osudy v nelitostném a absurdním časoprostoru. Vypravěč se sice obrnil vtípem, ale přesto ví, že jej realita dožene. Z příběhů vystupuje sebeironie, která stojí v kontrastu proti touze žít a především prožívat. Touhy, vášně, události...

Autor předkládá propletené lidské osudy a nechá čtenáře nahlédnout i do vlastní hlavy.

Divadlo Jára Cimrmana (15 DVD)

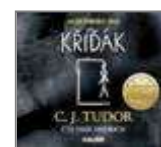


1 524 Kč, Česká muzika (2014).

Kompletní kolekce patnácti divadelních her významného českého génia a všemělce Jára Cimrmana. Záznamy představení Divadla Jára Cimrmana plné inteligentního humoru s prvky absurdity, grotesky a parodie, v režii Ladislava Smoljaka a v podání legendárního souboru.

Akt, Vyšetřování ztráty třídní knihy, Hospoda na mýtince, Vražda v salónním coupé, Němý Bobeš, Cimrman v říši hudby, Dlouhý, Široký a Krátkozraký, Posel z Liptákova, Lijavec, Dobytí severního pólu, Blaník, Záskok, Švestka, Afrika a České nebe. Patnáct skvostů v jednom balíčku si nemůžete nechat ujít.

Křídák (CD)



Audiokniha. C. J. Tudor, čte Vasil Fridrich, 312 Kč, KALIBR (2018).

Všichni máme tajemství. Před některými utíkáme, ale ona si nás najdou. A některé hry končí vždycky stejně...

Mysteriózní thriller Křídák je tu – a nedá se před ním utéct. Cítíte to v lese, ve škole i na hřišti, cítíte to v domech a v lunaparku. Cítíte to na většině míst v malém městečku Anderbury... strach, že vás někdo nebo něco sleduje. Začalo to na pouti roku 1986, kdy se stala ta nehoda. Toho dne potkal dvanáctiletý Eddie pana Hallorana – pana Křidu. Ten přivedl Eddieho na myšlenku nevinné hry pro něj a partu jeho přátel: za pomoci křídových kreseb si mohli nechávat vzkazy. Byla to docela zábava – dokud je křídoví panáčci nedovedli k tělu. Mrtvému dívčímu tělu, rozřezanému na kousky. Tahle událost se jim nesmazatelně vryla do nočních můr. A třicet let poté najdou v dopisních schránkách záhadnou obálku – s panáčkem a kusem křídý. Strašáci z dětských let totiž možná stále dokážou zabíjet. Křídák, debut britské spisovatelky C. J. Tudor, vychází ve 40 zemích – jako kniha roku.

(red)

A co doporučujete vy? Napište nám o tom do VOZKY.

Splněný sen

O jedné úspěšné přestavbě handbiku

Začátkem léta tohoto roku jsem uvedl do života jedinečný projekt přestavby handbiku na středový elektropohon. Jde o první prototyp speciální přestavby kola pro vozíčkáře v naší republice. Úprava spočívá v montáži středového elektromotoru, který je propojen řetězem s čtrnáctistupňovou převodovkou ukotvenou v ráfku předního kola.

Výhodou středového motoru oproti motoru v ráfku je lepší rozložení hmotnosti, takže se kombinací různých stupňů převodu dosáhne efektivnější jízdy a zároveň i delšího dojezdu. Přes displej lze ovládat jednotlivé stupně elektrické asistence, které napomáhají plynulosti jízdy v závislosti na složitosti terénu.

Zhruba před rokem jsem se zabýval myšlenkou, zda bych dokázal na tomto speciálním kole zdolávat i těžší terén. Díky provedené úpravě handbiku už vím, že to půjde skvěle. Navzdory svému těžkému handicapu se mohu vydat se svou rodinou na první výlet do Beskyd. Nemusí to být napoprve Lysá hora, ale ambice na zdolání této mety stejně mám.

Díky speciální úpravě handbiku se mi podařilo zapojit do aktivního života a zároveň do rehabilitace pohybem. Nebudu v tom sám, protože i mé dvě dcerky



a manželka rády chodí po horách. O tom, jak se výlety vydařily napíšu do magazínu VOZKA.

Velké poděkování patří Nadaci Multicraft, která svými penězi pomohla celý tento projekt zrealizovat. Děkuju i Výboru dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové za finanční podporu prací na přestavbě a také pracovníkům firmy Strojirenský vývoj a výroba s.r.o. pod vedením pana Ing. Krm-

níčka za podíl na technickém řešení a výrobě komponentů pro přestavbu handbiku.

Petr Matýsek



Veletrh Rehacare 2018

Snad každý slyšel o veletrzích v německém Düsseldorfu, kde se pořádají podobné zajímavé výstavní akce jako v Brně. Jeden z veletrhů je zaměřen na rehabilitaci a péči. Název Rehacare je tedy více než výstižný. Každoročně vyrazíme navštívit v rámci sdílení a výměny zkušeností organizace či zařízení, které se věnují péči pro lidi po úrazu míchy (SCI), a to do různých států Evropy. Letos jsme zvolili trochu jiný cíl. Důvod byl jasný – zjistit, jakým směrem se vyvíjí rehabilitační péče ve světě, jaké jsou poslední trendy, jakým směrem se ubírá vývoj a výroba kompenzačních a rehabilitačních pomůcek.

Veletrh Rehacare <https://www.rehacare.com/> samozřejmě není pouze o rehabilitaci a péči. Velká řada vystavovatelů nabízela své služby v oblasti sociální, kultury, sportu, cestování, trávení volného času nebo i speciálních úprav automobilů atd. Na veletrhu jsme potkali i vystavovatele z ČR.

Düsseldorf

Vyrazili jsme jako dvoučlenný tým – ergoterapeutka Romana Bližňáková a já. Cesta do místa konání veletrhu měla trvat podle Google Maps asi 10 hodin. Už mám vyzkoušené, že si vždy k tomuto času musím připočítat dvě tři hodinky, což se potvrdilo i v tomto případě. Cesta nám zabrala přibližně 12 hodin. Ale do Düsseldorfu jsme dojeli v pořádku.

Ráno se nám moc vstávat nechtělo, dvanáct hodin v autě je přece jen dvanáct hodin v autě. Povinnost a zvědavost zvířela nad únavou, vyhrátou postelí a pohodlím hotelového pokoje. Po vydatné a bohaté snídani jsme „skočili“ do auta a vyrazili směr výstaviště. Do cíle jsme dorazili ranním sobotním provozem asi za deset minut.

Veletržní mumraj

Brány otevřené dokořán a modrá parkovací karta vozičkáře byla vstupenkou do útrob výstaviště. Zabloudit se nedalo. Na každém rohu, na každé křižovatce stál člověk, který ukazoval, kudy se máme vydat. Výsledek byl ale ten, že jsme projeli už asi pět parkovacích ploch zaplněných auty zdravotně postižených osob. Nás protáhli úplně na konec, na poslední volné parkovací plochy. Bylo vidět, že nezájmem veřejnosti veletrh rozhodně trpět nebude.

Pokladny byly relativně daleko, ale to byla jen malá rozsvička proti tomu, co nás



Na veletrhu byl k vidění dokonce lehký nakladač a odklízeč sněhu s bezbariérovým nastupováním a ovládáním

čekalo dále. Od pokladen to už bylo jen pár kroků – pro vozmeny pár záběrů do obručí a už jsme byli ve veletržním mumraji.

Plánek obsazenosti pavilonů a rozdělení jednotlivých oborů a skupin vystavovatelů bylo tak mazaně namíchané, že jsme rezignovali na nějaké hledání věcí, které nás zajímají, a vzali to prostě všechno „od A do Z“. Mezitím jsme šli dvakrát do auta s taškami plnými katalogů.

Moderní technologie v akci: exoskelety a bionické protézny

První, co mě osobně překvapilo nejvíce, byl obrovský nástup asistivních technologií. Byl jsem překvapen množstvím exponátů, které byly poháněny elektřinou anebo řízeny elektronikou. Pro osoby s nejtěžšími handicapem a pečující osoby budou asistivní technologie rozhodně přínosem, nicméně se domnívám, že jsme stále lidé, a proto potřebujeme pohyb, aby naše těla fungovala. Mám za to, že je třeba najít rovnováhu v užívání těchto technologií. Vyjádřím-li se jasněji, převážoval počet např. elektrických vozíků k poměru mechanických vozíků 4:1.

K vidění byly už i tři exponáty jako z nějakého sci-fi filmu – exoskelety. Elektronika nebyla k vidění pouze jako kompenzační pomůcka, ale i jako „náhra-

da“ lidské síly v podobě elektronické paže, která suplovala fyzioterapeuta při rozpochybování dolní končetiny pacienta. Dráhu a rozsah pohybu přístroje řídí elektronika, takže ten neuhnul ani o milimetr. K vidění byly ale i nejnovější bionické protézny, které už fungovaly snad jako zdravé končetiny.

Je opravdu velmi těžké obsáhnout vše, co veletrh nabízel, a proto se soustředím už jen na to, co nás vyloženě zaujalo ve spojení s potřebami osob po úrazu míchy.



Mechanický vozík do těžšího terénu s připojeným předním adaptérem na elektrický pohon

Ultralehké vozíky, příslušenství a sport

Jak jsem již zmínil výše, ve vozících převládaly vozíky elektrické. Výrobci, kteří prezentovali mechanické vozíky, se snaží konkurovat designem a materiály, takže ve výsledku jsou mechanické vozíky už ultralehké. Mluvíme o vozících aktivních. Nejvíce mě asi „dostal“ vozík od italského výrobce **Progeo Joker Noir**. Jde o vozík vyrobený z karbonu. Zvedl jsem ho v jedné ruce, což je s mým aktuálním vozíkem, co mám pod zadkem, naprosto nesrovnatelné. Na otázku, jak je to se zárukou na rám vozíku, mi obchodní zástupce odpověděl, že záruka na rám je standardně pětiletá.



Ultralehký vozík Pantera X má díky podvozku a opěradlu z uhlíkových vláken hmotnost pouhých 2,1 kg

Vozíky Progeo se mi osobně líbí více než vozíky švédského výrobce Panthera, které jsou taktéž z karbonu. Ital design je jako italský oblek – je přesně na míru a perfektně sedí.



Ladislav Loebe s vozíkem italského výrobce Progeo Joker Noir vyrobeným z karbonu, který lze zvednout lehce jednou rukou

Další zástupce ultralehkých vozíků byly vozíky **Aria**. Jak jinak, také italské proveniencí. Design vozíků perfektní, váha také. Jediným negativem, ale zásadním, byla cena. V případě ultralehkých vozíků u většiny modelů překračovala cena hranici sta tisíc korun. Cena je opravdu pro našince trochu silná káva, ale věřím, že pokud už se někdo rozhodne takové peníze za vozík dát, určitě to vyváží právě velká uživatelská přívětivost.

Co se týká příslušenství k vozíkům, narazili jsme na vystavovatele z Česka – firmu **Delfi**. Otestoval jsem omakem pár obručí a musím říci, že přilnavost, resp. záběr byl úžasný, bez jakéhokoliv prokluzu.

Sportovní náčiní zastupovaly vozíky na halové sporty (basketbal, florbal, kvadrugby) a na outdoor především handbiky. Z vystavených kusů mě nejvíce okouzli handbike dánského výrobce **Wolturnus**, konkrétně model **Fatbike**.



Off-road handbike Wolturnus – Fatbike do těžšího terénu má světlou výšku 20 cm. Je vybaven širšími pneumatikami a elektrickým dopohonem s akumulátorem umístěným u zadní nápravy

Auta a jejich úprava

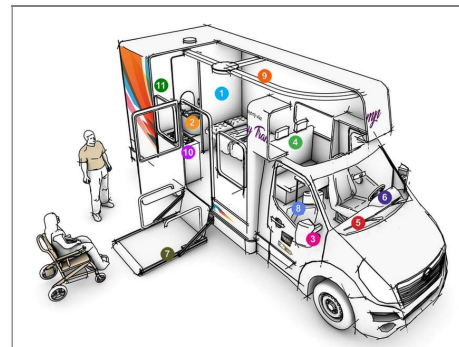
Nakonec jsme se přesunuli do haly, kde byli soustředěni prodejci automobilů a úpravci vozidel pro lidi s postižením. Asi největší vystavovatel byla společnost **PARAVAN**. Expozice firmy vypadala jako směsice dvou událostí – tuningového srazu a hi-tech výstavy. Na jedné straně ukázky kompletně přestavěných vozidel, na druhé straně modely a prototypy ovládaní automobilů joystickem.



Příklad realizace ovládaní automobilu s elektronickým systémem Space Drive II umožňujícím řízení vozu i lidem s nejtěž-

ším tělesným postižením. Místo volantem je směr jízdy ovládán joystickem (vlevo)

K vidění byly i dvě obytná auta pro lidi na vozíku. Jedno bylo z Česka – **CAMPER Opel Movano Charley TRAMP**



Obytnému vozu Charley TRAMP s kapacitou vozu 5 osob jsme se věnovali už v jednom z minulých VOZKŮ. Interiér vozidla je vybaven pro dovolenou osob používajících i velký venkovní elektrický vozík. Má také zvedací zařízení pro přesouvání osoby s těžkým pohybovým postižením a ruční ovládaní vozu. Vůz je možné si zapůjčit u společnosti Karavanem do světa s.r.o., kontakt: Richard Bielko, richard@karavanemosveta.cz, tel. 705 110 001.



Jedno z několika vozidel s boční elektrickou svislou rampou pro nástup vozíčkáře

Mise splněna

Tím skončil po deseti hodinách náš „pracovní“ den, kdy jsme nachodili/naježdili přibližně sedm kilometrů. Sice utahaní, ale spokojení, že jsme splnili naši misi.

Vzdálenost téměř tisíc kilometrů se zdá být příliš velká pro návštěvu tohoto veletrhu, ale jeho návštěvu vřele doporučuji každému. Na veletrh se sjíždí prakticky lidé z celé Evropy, což lze vysledovat i podle poznávacích značek na parkovišti výstaviště. Když jsme tak projížděli výstavními halami, potkal jsem se s Nu-uttim Hiltunenem z Finska, členem před-stavenstva evropské organizace ESCIF.

Více informací o veletrhu najdete na <https://www.rehacare.com>.

Ladislav Loebe
a Romana Bližňáková

ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení.

Brzdu a plyn /páčka/.

Další úpravy dle dohody.

KOVOVÝROBA - soustružnické a frézařské práce, výroba dílů dle výkresové dokumentace.

TŘÍKOLKY PRO DOSPĚLÉ

- standart, s třístupňovou převodovkou, možnost doplnit i elektromotor, úpravy dle přání zákazníka.



Možnost náhradního plnění.



Informace:

META Plzeň s.r.o.

Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz

INVACAR ÚPRAVY VOZIDEL PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ



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

INVACAR, s.r.o. Průmyslová 464, Katovice, 387 11, CZ

Tel.: 383 388 186, mobil: 775 677 604

E-mail: info@invacar.cz, www.invacar.cz



PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | servis

www.RUCNIOVLADANI.cz

ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**

rychlost | skladnost | jednoduchost
jedinečný způsob pohybu

www.HURT-e.cz

HURT s. r. o.

Bambousek 664

281 26 Týnec nad Labem

Česká republika

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

E-mail: info@rucniovladani.cz

www.facebook.com/rucniovladani

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

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

Neurorehabilitační klinika AXON oslavila čtvrté výročí svého založení

Ve spolupráci se spolkem ALKMEON připravila
nový projekt KOSMÍK NA MĚSÍC

Ve čtvrtek 18. října proběhla na Neurorehabilitační klinice AXON sídlící na Praze 4 oslava čtvrtých narozenin kliniky. V průběhu večera předal místostarosta Prahy 4 Mgr. Lukáš Zicha ocenění za 1. místo v soutěži o Provozovnu Prahy 4 v kategorii Rehabilitace a masáže.

Oslavu zahájila MUDr. Jarmila Zipseřová, primářka a garantka Neurorehabilitační kliniky AXON. Následovala komentovaná prohlídka prostor kliniky a jejího vybavení včetně unikátního robotického centra se zařízením Lokomat. Zábavní program pro děti zajistilo Divadýlko z pytlíčku.

Celým večerem vládla dobrá nálada. Dětem udělalo radost divadelní představení, všudypřítomné balonky i dvoupatrový marcipánový dort s maskotem kliniky pejskem Kosmíkem. Návštěvníci ocenili prohlídku prostor kliniky AXON včetně ukázky využití zařízení Lokomat. Toto zařízení pomáhá pacientům s trvalým i dočasným postižením dolních končetin k návratu chůze. Klinika je jedinečná v tom, že jako jediná v ČR vlastní oba typy ortéz na Lokomat, tedy jak pro dětské, tak i pro dospělé pacienty.

Intenzivní terapie

Neurorehabilitační klinika AXON je vysoce specializovanou soukromou klinikou, která poskytuje intenzivní terapii dětským i dospělým pacientům s mozkovou obrnou, pacientům po cévní mozkové příhodě, nádorech mozku, traumatech hlavy, úrazech páteře či s jinými onemocněními, která vznikají na úrovni centrální nervové soustavy.

Klinika nabízí několik typů terapií. Zatím nejvíce vyhledávanou je terapie Kosmík, která se dá kombinovat s dalšími terapiemi v závislosti na diagnóze pacienta. Při terapiích Kosmík je využíván koncept TheraSuit, který je také znám pod pojmem „kosmický obleček“. Terapie jsou tři až čtyřtýdenní a probíhají každý všední den po dobu čtyř hodin. Intenzita a dlouhodobost terapie, v kombinaci s integrací primitivních reflexů, umožňuje pacientům dosahovat výrazných pokroků.

Klinika AXON pomáhá svým klientům i klasickou fyzioterapií a ergoterapií.



Nedávno si kliniku AXON a zařízení Lokomat byli prohlédnout lékaři a fyzioterapeuté z maďarské Nyíregyháza Pediatric Hospital

V červnu 2017 klinika AXON slavnostně otevřela unikátní robotické centrum, jehož dominantou se stal robotický přístroj Lokomat.

„Lokomat je přístroj určený k návratu správného stereotypu chůze a je vhodný pro pacienty jak s trvalým, tak dočasným postižením dolních končetin,“ vysvětluje



Dětským pacientům kliniky AXON se líbilo divadelní představení



Neurorehabilitační klinika AXON v Praze 4 slavila čtvrté narozeniny



Předání ocenění Provozovna Prahy 4 v kategorii Rehabilitace a masáže. Vlevo místostarosta Prahy 4 Mgr. Lukáš Zicha, vpravo primárka MUDr. Jarmila Zipseřová



Nácvik chůze na lokomatu

primárka kliniky MUDr. Jarmila Zipseřová. „Navíc rehabilitaci na Lokomatu nepodmiňujeme předchozím doporučením od praktického lékaře. Pacienta vyšetříme přímo u nás a určíme, zda je pro něj tato rehabilitační metoda vhodná, případně doporučíme jinou.“

Součástí robotického centra je i systémem Amadeo, který rozšiřuje stávající řady programů robotických zařízení společností Tyromotion Tymo a Pablo. Systém Amadeo slouží k robotické rehabilitaci pacientů s pohybovou dysfunkcí horní končetiny, zejména prstů.

Projekt KOSMÍK NA MĚSÍC

V současné době stojí před Neurorehabilitační klinikou AXON velká výzva. Ve spolupráci s organizací ALKMEON z.s. se rozhodla podpořit pacienty s trva-

lým a dočasným postižením dolních končetin v jejich léčbě s pomocí terapie na přístroji Lokomat. Chce tak zviditelnit jejich každodenní obtíže a pomoc jim je překonávat. Klinika AXON se tak stala součástí projektu nazvaného KOSMÍK NA MĚSÍC.

Projekt poběží celý příští rok a postupně se do něj zapojí řada sportovců a známých osobností. Jde o to ujít v robotickém přístroji Lokomat stejnou vzdálenost, jaká je ze Země na Měsíc a tím dokázat, že i s postižením dolních končetin to je možné. Skutečná vzdálenost je 384 400 km. Projekt si určil za cíl dojít vzdálenost 384 km za celý rok. Každý, kdo do Lokomatu vstoupí, svými kroky pomáhá.

„Neexistuje stav, se kterým by se nedalo nic dělat.“ MUDr. Jarmila Zipseřová. Stát ale stále neproplácí rehabilitace, které pomáhají dětem postavit se na vlastní nohy. Děti s mozkovou obrnou mají nárok na každoroční dvou až třítýdenní pobyt v láních, který hradí pojišťovny a kde s nimi cvičí fyzioterapeut. Podle mnoha rodičů ale státní láně nefungují tak dobře jako soukromé.

Kontakty: Neurorehabilitační klinika AXON, Marie Cibulkové 879/11, 140 00 Praha 4, web: www.neuroaxon.cz, www.lokomat.eu, e-mail: koordinator@neuroaxon.cz, tel.: 720 981 829.

Ing. Elena Michálková



MILAN LINHART

Jsme se tolik dřeli s tím sněhulákem a zatím tady máme hotového.

Milan Linhart

GEMINI spin antidekubitní sedáky

- viscoelastická paměťová pěna **s vysokou hustotou**
- unikátní technologie **3D nopů s provětráváním**
- potah s kontaktní textilní vrstvou **s technologií Outlast®**



Boční provětrávaný potah - 3D tkanina TEBOX®

Vrchní (kontaktní) část potahu - textile Outlast®

Spodní protiskluzná tkanina (vzduchopropustná)

Antidekubitní sedáky GEMINI SPIN (typ VS a VSC)

jsou zdravotní pomůckou určenou primárně k prevenci následků dlouhodobého sezení (např. na invalidním vozíku), především proti tvorbě dekubitů a otlaků na sedacích částech těla. Pomocí jedinečné technologie své konstrukce a díky použitým materiálům poskytují sedáky GEMINI SPIN zejména:

- ideální rozložení hmotnosti uživatele při sezení
- odvod tělesné teploty a její optimální regulaci v oblasti sedu
- přizpůsobení se tvaru sedacích partií s absorpcí nepravidelnosti kontury těla i oděvu při sezení
- proudění vzduchu v horizontálním i vertikálním směru
- volbu tvrdosti pěnové výplně (4 typy)

Výroba/prodej

KURY spol. s r.o., Zdechovice 28, 533 11
tel.: +420 466 936 139, e-mail: info@kury.cz
www.kury.cz



cena
4 850,-
Hrazeno ZP

NOVINKA



funkční vrstva sedáku - pravidelná síť 3D nopů (výstupků)



perforace pro zajištění vertikální ventilace



Gemini SPIN VSC - konturovaný anatomický profil sedu



Gemini SPIN VS - plochý profil sedu



GEMINI
seating technology

By **KURY**

Strhující večer

Všechny barvy duhy 2018

Letošní ročník koncertu Všechny barvy duhy v ostravském Divadle Antonína Dvořáka, v němž se během večera vystřídalo bezmála 150 účinkujících, a to jak zdravotně postižených umělců, tak i profesionálů, kteří v programu hostovali, měl strhující tempo. Skvělými patrony večera byli muzikanti Petr Lexa a Lukáš Bundil ze skupiny Slza.

Koncerty Všechny barvy duhy, pořádané každoročně v Ostravě Čtyřlístkem – centrem pro osoby se zdravotním postižením Ostrava, bourají pomyslné bariéry mezi světem hendikepovaných a zdravých lidí. I proto vedle klientů Čtyřlístku, posluchačů speciálních tříd Lidové konzervatoře a Múžické školy Ostrava, tanečníků z Bílé holubice, baristů z pojízdne kavárny Mental Café anebo hudební skupiny Mentallica spoluúčinkovali v režii Ilji Racka mj. sólisté baletu Národního divadla moravskoslezského, muzikanti z Janáčkovy filharmonie Ostrava, v rolích moderátorů také herci Národního divadla moravskoslezského a Komorní scény Aréna Jiří Sedláček a Pavla Dostálová. A letos poprvé také členové komunitního sboru Family Gospel Ostrava a souboru Ostravská klika.

Spolu se skupinou Slza si zazpíval také osmiletý žák Múžické školy a vnuk dnes již legendárního ostravského muzikanta stejného jména – Vladimír Figar.



Motýlí sonet tanečního souboru Bílá holubice



Baristé MENTAL CAFÉ a komunitní sbor FAMILY GOSPEL OSTRAVA



Anna Opartyová, Tereza Slončíková a Lenka Lo Hružová zpívají píseň Ta myšlenka přijde vhod



Úžasný závěr koncertu se všemi účinkujícími

Zahraničním hostem koncertu byla finalistka letošního ročníku polské soutěže Zaczarowana Piosenka, Aleksandra Nykiel.

Koncert Všechny barvy duhy se uskutečnil s finanční podporou Moravskoslezského kraje a statutárního města Ostravy pod záštitou hejtmana Moravskoslezského kraje Ivo Vondráka, náměstka primátora

města Ostravy Michala Mariánka a prezidenta Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR Jiřího Horeckého. Jedním z mediálních partnerů byl i magazín VOZKA.



Kouzelná show Čtyřlístku

*Bohdana Rywiková
Foto: archiv Čtyřlístku Ostrava*

Ceny REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ

I ve druhém ročníku celostátní soutěže se sešly osobnosti, které jsou příkladem ostatním

Letošní slavnostní vyhlášení výsledků celostátní soutěže REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ se uskutečnilo 25. října v aule Krajského úřadu Moravskoslezského kraje. Druhý ročník tohoto projektu proběhl pod záštitou náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje pro oblast sociální Jiřího Navrátila, primátora statutárního města Ostravy Tomáše Macury a pod záštitou senátora Parlamentu České republiky Jiřího Carbola.



Marie Báňová z Ostravské organizace vozičkářů se senátorem Jiřím Carbolem



Hana Paterková z Klubu přátel tělesně postižených dětí Opava přebírá ocenění od náměstka hejtmana MSK Jiřího Navrátila a senátora Jiřího Carbola

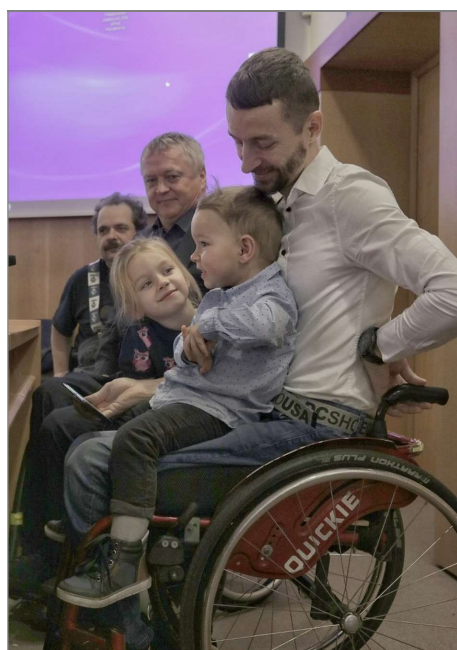
Ceny navrhnou instituce a veřejnost za mimořádný počín, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích:

- Hrdinové handicapu (příběhy obdivuhodných výkonů),
- Pečující v handicapu (sebeobětující se

osobnosti),

- Projekty handicapu (projekty organizací a filantropů),
- Emisaři handicapu (vzory z domova i zahraničí).

Soutěž nemá druhá a třetí místa, všichni ocenění jsou vítězové.



Kapitán české sledže hokejové reprezentace Zdeněk Šafránek s dětmi



Libuše Gajdová z Centra pro osoby se zdravotním postižením Čtyřlístek Ostrava a náměstek hejtmana MSK Jiří Navrátil

Nejmladším účastníkem byl tříletý zrakově handicapovaný Michael Walder z Ostravy. Z Pátku u Poděbrad si pro ocenění přijel kapitán české sledge hokejové reprezentace Zdeněk Šafránek. Obdiv za svou činorodost a všumělství sklidil vozičkář Jiří Klich ze Suchdola nad Odrou. Atmosféru při předávání cen zpestřil Gigi Band – country kapela vozičkáře Zdeňka Šnajdera.

Přítomní si vyslechli i řadu příběhů, mezi jinými také příběh Mariam Paré ze Spojených států, která se v roce 1996 stala obětí střelce, když stála na křižovce na semaforech. Je z ní quadruplegik a prošla si těžkou životní zkouškou. Naučila se malovat ústy a stala se uznávanou umělkyní, jejíž malby ocenilo i několik celebrit – třeba Pierce Brosnan, kterého namalovala coby Jamese Bonda. Keramickou sochu anděla, která poputuje do USA, vytvořila pro Mariam Paré vo-

zičkářka Kateřina Vlková.

Projekt je financován z rozpočtu Krajského úřadu Moravskoslezského kraje a statutárního města Ostravy.

Seznam vítězů

Hrdinové handicapu

Michael Walder, Zdeněk Šafránek a Jiří Klich.

Pečující v handicapu

Petr Vojáček, Libuše Gajdová a Marie Báňová.

Projekty handicapu

Hana Paterková, Pavla Flámová a Zdeněk Šnajder.

Emisaři handicapu

Růžena Mašková, Ilona Mazalová a Mariam Paré.

Text: Jiří Muladi

Foto: Dan Krzyvon



Role moderátorky se na výbornou zhostila Ilona Mazalová, která přítomné seznámila i s příběhem Mariam Paré



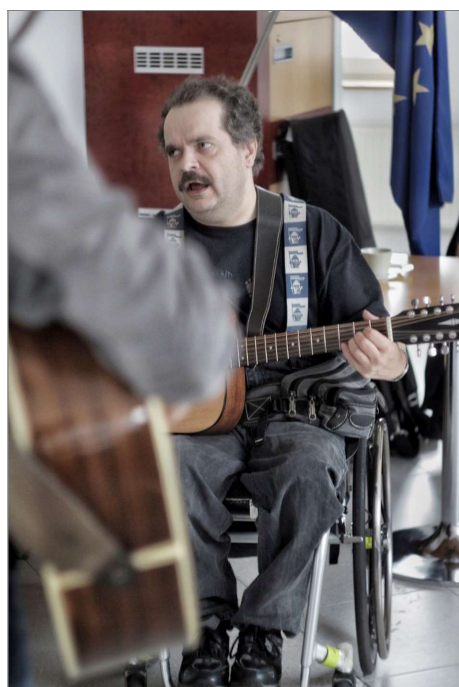
Keramickou sochu anděla vytvořila pro Mariam Paré z Illinois v USA vozičkářka Kateřina Vlková



Jiří Klich (vlevo) převzal ocenění z rukou náměstka hejtmana MSK Jiřího Navrátila



Zprava: Petr Vojáček z Třebíče, náměstek hejtmana MSK Jiří Navrátil a senátor Jiří Carbol



Mezi oceněnými byl rovněž Zdeněk Šnajder, jenž se svým Gigi Bandem příjemně zpestřil atmosféru celé akce



Oáza Hodonín a Diagonála Dolní Bojanovice

Vás zvou na

XX. ROČNÍK FESTIVALU TOLERANCE

Koncert zrakově postižených písničkářů a jejich hostů

Pátek 5. dubna 2019 od 19 hodin
v Obecním domě v Dolních Bojanovicích



Festival Tolerance finančně podporuje město Hodonín a nadační fond Českého rozhlasu



Závazné **přihlášky** do 17. března 2019. **Rezervace** vstupenek i telefonicky či e-mailem a zajištění bezbariérového **ubytování** v penzionech v Dolních Bojanovicích na tel. 608 149 306 (Mgr. Josef Černý), popř. 518 352 877 a oaza.hod@seznam.cz.



Oáza Hodonín středisko speciálních služeb z.s. (www.oazahodonin.eu)
a Diagonála Dolní Bojanovice

Vás zvou na

XX. SLOVÁCKÝ HUMANITÁRNÍ PLES

zdravotně postižených a všech lidí dobré vůle

Sobota 6. dubna 2019 od 19 hodin
v Obecním domě v Dolních Bojanovicích

Vstupné 100 Kč

Můžete se těšit na: dechovou hudbu, cimbálovou muziku, diskotéku, country kapelu, krojovanou besedu, polonézu, bohatou tombolu a půlnoční překvapení



Předprodej vstupenek a dary do tomboly: BOTEKO Dolní Bojanovice
Finanční dary lze zaslat na sbírkový účet 86-2395960207/0100

Závazné **přihlášky** do 17. března 2019. **Rezervace** vstupenek i telefonicky či e-mailem a zajištění bezbariérového **ubytování** v penzionech v Dolních Bojanovicích na tel. 608 149 306 (Mgr. Josef Černý), popř. 518 352 877 a oaza.hod@seznam.cz.

Doug Landis:

Každý máme v sobě skrytou celou řadu schopností

Když jsme úplnou náhodou narazili na jisté dokonalé kresby ohrožených zvířat, nechtělo se nám věřit, že tak precizní a čisté tahy dělal malíř, který je od krku dolů ochrnutý a tužku nedrží v ruce, ale mezi zuby. Podívali jsme se tedy na životopis Douga Langise a zjistili, že do puntíku splňuje české přísloví „Sportem ku zdraví a trvalé invaliditě“. Doug totiž ochrnul během minuty přímo na zápasnické zíněnce. Zájem z České republiky o svůj osud a práci bral jako poctu, takže rozhovor byl hotov během pár dní.

• **Mohl byste napsat více o nehodě, která vám obrátila život vzhůru nohama?**

Byl jsem zápasníkem na střední škole a v roce 1975, kdy jsem měl tu nehodu, mi bylo 15 let. Pracoval jsem přes léto v restauraci rychlého občerstvení, abych si vydělal peníze. Nestihl jsem výběr do fotbalového mužstva, takže jsem se dal na zápasení. Již dříve jsem dělal judo a myslel si, že wrestling bude tedy pro mě snadný. Jak jsem se mýlil! Tvrdě jsem makal, takže jsem měl skvělou kondici, což mi zřejmě po nehodě zachránilo život. Zápasníci naší školy se utkali se soupeři z jiné školy při kvalifikaci do národního mistrovství. Zápasil jsem se s nováčkem z nižšího ročníku a opět si naivně myslel, že to bude pro mě snadné vítězství, protože jsem byl starší a větší než on. Chtěl jsem ho dostat na lopatky, což se dělá tak, že dám svoji hlavu na jeho hrudník, obejmou ho a praštím s ním na zíněnkou. Já jsem to měl sice naučené, ale provedl jsem to velmi špatně. Je zajímavé, že den předtím při tréninku jsem to udělal také špatně. Kolega z týmu mi vysvětloval, že když to udělám takhle, můžu se i zranit. Což se bohužel stalo, protože při zápase jsem udělal stejnou chybu a položil hlavu vedle jeho kyčle místo na hrudník. To mu umožnilo chytit mě za hlavu. Snažil jsem se ze sevření dostat, ale protože mě soupeř držel pevně, špatný uhel a tlak, který jsem vyvíjel, abych se dostal pryč, způsobil, že mi praskly obratle C3 a C4 a okamžitě jsem ochrnul. Omdlel jsem a zůstal bezvládně ležet na zíněnce.

Když jsem se probral, uvědomil jsem si, že se nemohu hýbat. Můj trenér mě

utěšoval, že to může být jen skřípnutý nerv, protože něco podobného se před pár týdny stalo jednomu fotbalistovi. Nejprve to vypadalo na ochrnutí, ale během pár dnů se úplně zotavil. Já bohužel nikoliv. Ochrnul jsem od krku dolů. Když jsem ležel v sanitce, můj soupeř přišel ke mně se svým trenérem a omluvil se mi. Já jsem mu řekl, aby se s tím netrápil. Nedával jsem mu nic za vinu, protože to byla moje chyba. Přestože jsme nebyli v pozdějším kontaktu, slyšel jsem od spolužáků, že z toho měl dlouho trauma.

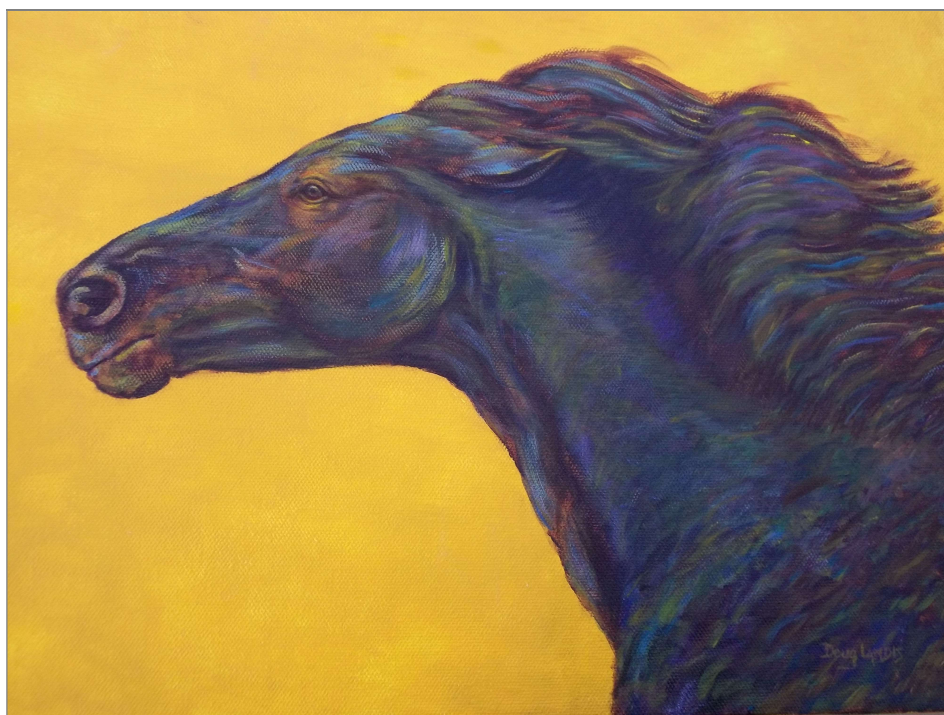
Několikrát se mnou byl rozhovor v televizi i v novinách a vždycky jsem říkal, že mu to nedávám za vinu. A že upřímně doufám, že to četl nebo viděl a už se tím netrápí.

• **Jak se vám od té doby změnil život? Bylo obtížné přijmout fakt, že se o vás musí někdo starat a pomáhat se všemi věcmi, které denně potřebujete zvládnout?**

Život se pro mě změnil velmi zásadně. Před ochrnutím jsem byl velmi aktivní a nezávislý jedinec. Vyrůstal jsem v Kalifornii a miloval venkovní aktivity jako rybaření, stopování, ježdění na kole, kempování a další. Rok před zraněním jsme



se přestěhovali do Missouri a já si vytyčil životní cíle, kterých jsem chtěl dosáhnout – naučit se létat, potápět se, skákat padá-



Yellow Horse

kem a lézt po skalách. Také jsem snil o tom, že vstoupím do armády a budu lézat na stíhačkách. Ale ještě před zraněním jsem se dozvěděl, že k tomu potřebuju mít dokonalý zrak. Já ale nosil brýle, takže jsem si najednou nebyl vůbec jistý, že se mi tento sen splní. Spousta mých spolužáků do armády vstoupila.

Ten přechod od aktivního a nezávislého jedince k člověku, který je neschopný se sám o sebe postarat, se stal naprosto zničujícím. Bylo pro mě obtížné nechat ostatní dělat věci za mě a pro mě. Musel jsem se naučit trpělivosti, a ne si vybíjet vztek na ošetřovateli a pomocnících. Měl jsem veliké štěstí, že moje maminka byla profesionální zdravotní sestrou. Sta-

rala se o mě celých devět let. Později jsem potkal na škole učiněného anděla. Jsme manželé už celých 35 let. Žena se o mě starala od té doby sama, žijeme spolu v upraveném domě, kde se mohu pohybovat na vozíku. Rovněž máme prostorný automobil, který má rampu, takže se do něj dostanu i s vozíkem.

• **A co škola, musel jste ji opustit?**

Dva měsíce jsem strávil na jednotce intenzivní péče. Potom jsem začal s rehabilitací, do nemocnice za mnou chodili učitelé a ukazovali mi, co se právě probíralo a zadávali mi úkoly. Na rehabilitaci jsem strávil šest měsíců, z čehož tři byly v době letních prázdnin, takže s pomocí učitelů jsem byl schopen držet krok

s ostatními studenty. Mluvílo se sice o tom, že bych měl přestoupit do speciální oblasti školy pro postižené studenty, ale já jsem se chtěl vrátit do své staré školy. Můj první bezprostřední cíl byl odmaturovat s mojí třídou.

Škola ale neměla bezbariérový přístup, ale jelikož všechny učebny byly v prvním patře stejné budovy, potřeboval jsem překonat pouze jeden schod. Mí rodiče za mě šli orodovat a nakonec mi vedení školy umožnilo pokračovat s mojí původní třídou. S pomocí učitelů ráno, se školními korespondenčními kurzy a učením odpoledne jsem byl schopen dojít až k maturitě. Stal jsem se tak prvním studentem školy, který to dokázal na vozíku. A to i díky státní podpoře – po dovršení 18 let věku mi příspěvky pomohly platit kurzy v místním komunitním centru i ve škole.

• **Pak jste šel studovat pohybovou grafiku do Uměleckého institutu Walta Disneye...**

Když jsem byl na rehabilitaci, snažili se mi dát do ruky štětec a paži umístit do kovového popruhu, takže bych s ní mohl trochu hýbat pomocí ramen. Šlo to ale jen tam a zpět. Jediné, co jsem pořádku maloval, byla duha. Musím upřímně říct, že tohle tedy můj zájem o malování opravdu nepodnítilo. Až po několika měsících moje rodina usoudila, že koukám moc na televizi a že bych mohl dělat taky něco jiného. Takže vložili kuličkové pero na konec násadky, kterou jsem používal při psaní i čtení a přihlásili mě do soutěže v malování. Nakreslil jsem vázu a zvítězil. Nedlouho poté maminka objevila knihu básní inspirovanou biblí, ve které se nedaly přehlédnout obrázky apoštolů nakreslených perem a inkoustem. Jejich autorem byl španělský malíř, jehož jméno si už nepamatuju. Řekl jsem si, že bych mohl okopírovat jeho styl, a začal kreslit tváře. Na Vánoce jsme dostali blahopřání, na kterém byl namalovaný dům, tak jsem ho také zkusil napodobit. Pak jsem začal kreslit vlastní návrhy domů.

Kromě kuličkového pera jsem také experimentoval se štětcem namočeným do inkoustu a vytvořil několik obrazů zvířat. Všechny tyto kresby jsme nechali vytisknout, udělali z nich vánoční blahopřání a začali je prodávat na místních trzích. Přestože jsme skoro všechno prodali, stále jsem bral malování spíše jako hobby.

Během tohoto období jsem chodil na univerzitu, kde jsem studoval filmovou a televizní produkci a komunikaci. Když jsem si vybral kalifornskou umělecký institut, abych získal titul doktora výtvarného umění, právě se rozbíhala škola, kterou založil Walt Disney. Jako jedna ►



On the Edge

z mála v USA tehdy nabízela výuku počítačové grafiky. Dal jsem se tedy na studium filmové a video animace, protože jsem si říkal, že by to mohla být moje budoucnost s ohledem na můj zdravotní stav. Teď si říkám, že je škoda, že jsem nebral malování vážněji a nenavštěvoval i kurzy malování na Kalifornské univerzitě. Byla to skvělá umělecká škola a mnoho později známých umělců tady studovalo.

• **Dočetli jsme se, že jste se naučil malovat vzhůru nohama a bokem. Přičemž už samotné malování ústy je dost obtížné...**

Obecně se dá říct, že jsem malíř samouk. Po ukončení studia na umělecké škole jsem pracoval jako počítačový grafik pro cestovní kanceláře a propagační agentury. Postupně se u mě začaly objevovat potíže s krkem, a tím i s kontrolou násadky s kuličkovým perem. Manželka tedy navrhla, abych začal používat lehčí tužky a držel je přímo v ústech. Mohl jsem s nimi dělat šedé nebo černé kresby. To mi dodalo větší kontrolu při malování a ulevilo od namáhání krku. Navíc jsem mohl mít malbu blíž k obličejům.

Jednou mě napadlo nejdříve kreslit a pak hledat fotografie, které by mi pomohly s malováním. Používal jsem až deset různých obrázků tváří, barvu a vzorování kožešiny i stavbu svalů, abych vytvořil obraz ve své hlavě, než jsem jej přenesl na papír. Kreslit bočně a vzhůru nohama jsem začal, když jsem měl v úmyslu kreslit na větší papír velké obrazy. Učil jsem se postupně s každou novou kresbou. Netrénoval jsem nic, prostě každý obraz byl postupným krokem vpřed a představoval pro mě novou výzvu.

• **Proč jste se rozhodl malovat jenom zvířata?**

Když jsem přešel na malování tužkou, zvířata mi připadala jako přirozený přechod. Hledal jsem také svůj styl. Bylo to na počátku 90. let, když jsem zkoušel malovat tužkou různá malá zvířata. Jeden den jsem namalovat orla, jak kouká přímo na mě, peří vybledlé.

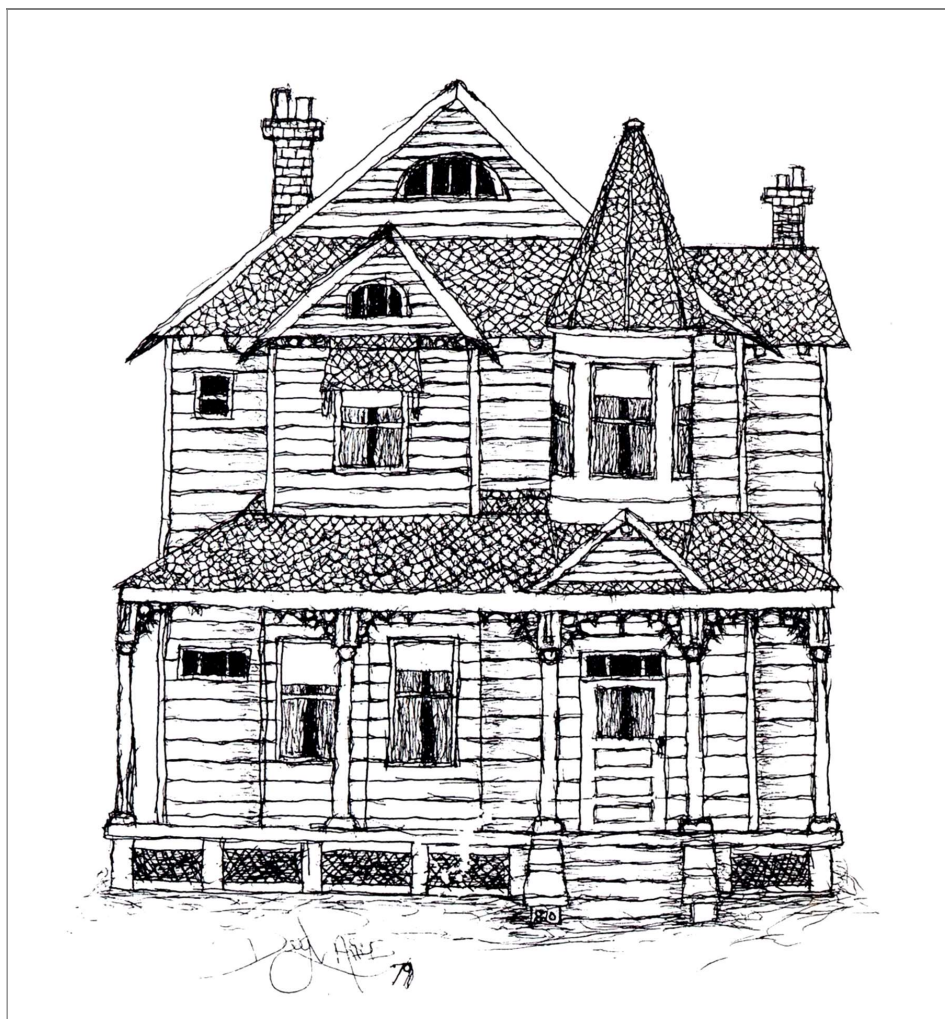
A manželka tehdy řekla: „To je ono, tady se zastav. Tohle je tvůj styl“. A já začal malovat sérii kreseb s názvem *Vymírající druh*. Zjistil jsem, že to je něco, čemu bych se rád věnoval. A tak jsem se do malování ještě více ponořil. S podporou a požehnáním mé ženy jsem začal navštěvovat různé umělecké přehlídky, kde jsem soutěžil s různými „zdravými“ umělci. A tak se stalo, že jsem vyhrál ocenění za nejlepší obrazy na několika soutěžích.

• **Vaše kresby jsou neuvěřitelně precizní a čisté, skoro jako fotky. Jak to děláte a proč zrovna název *Vymírající druh*?**

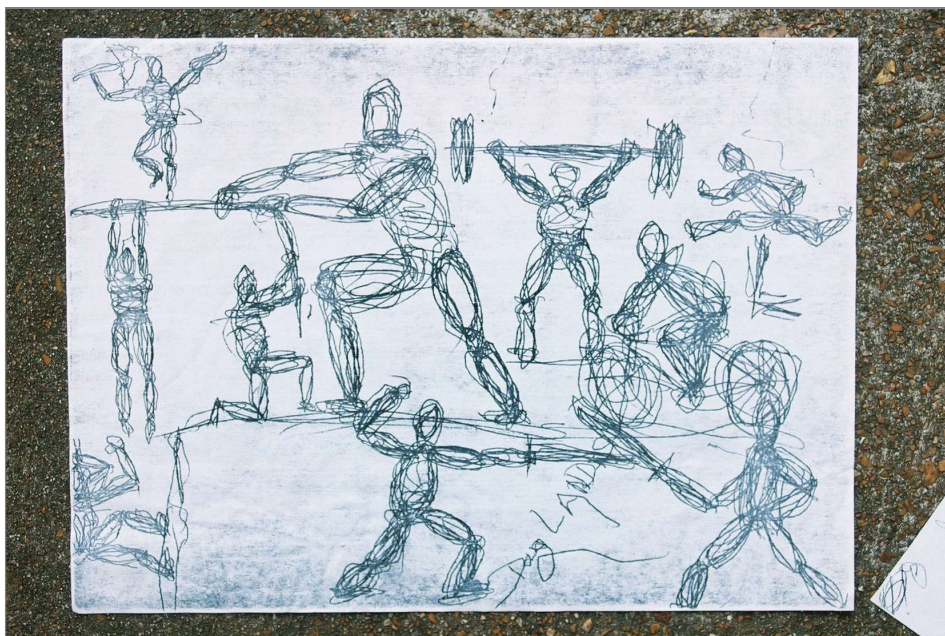
Většinou přicházím s vlastními představami, tedy s tím, co jsem viděl v televizi, na internetu nebo v časopisech. Vždycky se mi líbily velké kočky, draví ptáci a rád jsem se díval na dokumenty o přírodě. Bohužel mnoho z nich je na *Červeném seznamu ohrožených druhů* Mezinárodního svazu ochrany přírody.

Styl, jakým kreslím, zachycoval zvířata, která v divočině pomalu vymírala. Proto jsem tak pojmenoval i svoji sérii kreseb, abych svým způsobem reagoval a podpořil akce na jejich záchranu.

• **Malování ústy musí být velice namáhavé. Trpíte třeba křečemi ve rtech nebo tvářích či bolestmi krku? Jak**



Aunt Duck House



Figures

dlouho vydržíte malovat bez přestávky a jak dlouho vám trvá jeden obraz?

Ano, malování ústy je velice vyčerpávající a trpí hlavně krk. Obvykle jsem držel tužku nebo štětec mezi postranními zuby a krk dělal veškeré pohyby. Protože také hodně píšu na stroji pomocí násadky, měl jsem velké bolesti krčních svalů. Bývaly doby, kdy jsem maloval šest až osm hodin v kuse. Pak přicházely chvíle, kdy jsem se snažil umístit tužku na papír, ale krk jí škuhl doleva. Jeden doktor mi dokonce řekl, že se budu muset vzdát kreslení. Našel jsem si jiného. Navíc jsem začal spolupracovat i s terapeutem – jeho šestiměsíční péče mi moc pomohla. No a po nějaké době jsem narazil na jiného terapeuta, který cestoval po USA a vyučoval různé léčebné techniky. Za pouhé dva týdny mě zbavil potíží a já se vrátil zpátky ke kreslení, i když už to nebylo tolik hodin denně. Nyní, s přibývajícím věkem a zdravotními problémy, mohu

kreslit maximálně čtyři hodiny denně. Zhotovení obraz mi trvá něco mezi 40–200 hodinami – podle pracnosti a samozřejmě velikosti.

Většina mých štětců má umělohmotné násady, ale když jsem je měl dřevěné a držel je mezi předními zuby (a dělal agresivní pohyby), často se mi stalo, že jsem si zuby ulomil a musel k zubaři.

• **Máte nyní nějaké životní cíle, kterých byste rád dosáhl? Nebo je kreslení jediným smyslem vašeho života?**

Mým životním cílem je pokračovat v malování pro Asociaci umělců malujících ústy a nohama (MFPA) a také pro sebe, protože mám v hlavě spoustu nápadů, které bych rád realizoval. Spolupráce s MFPA je skvělá, protože mě motivují, abych experimentoval s různými technikami a styly.

Také rád píši sci-fi. Příběhy jsem ale zatím nezkoušel vydat. Možná se mi to jednou podaří, až budu mít „pořá-

ný“ materiál. Nedávno jsem si koupil GoPro videokameru a tak se hodlám vrhnout na vytváření nějakých video projektů. Jednou mě požádali, abych pomohl nakreslit obrázky pro knihu a pak to přetavil do animovaného filmu. Nakonec z toho ale sešlo, což je v pohodě, protože zase tak plodný autor nejsem. Navíc existuje spousta technik, ve kterých nejsem moc dobrý.

• **Máte a měl jste spoustu výstav po celém světě. Jejich pořadatelé vás přímo zvou, nebo vám s tím pomáhá MFPA?**

Když jsem poprvé pokoušel malovat po mém zranění v 70. letech, otec zorganizoval pohovor s MFPA. Já tehdy neměl žádnou důvěru ve své malířské schopnosti a neviděl umění jako cestu kupředu životem. Kromě toho tehdy MFPA většinou přijímala pouze barevné kresby. A já je nedělal. Protože jsem si nebyl sám sebou vůbec jistý, požádal jsem otce, aby tu schůzku zrušil. Škoda, že jsem si tolik nevěřil, tak jako mi věřil můj otec, mohlo to být snazší.

Počátkem 90. let mě jiná organizace s názvem *Very Special Arts* požádala, abych vystavil svoje kresby na jedné z jejich místních výstav, a také mě vyslala do Bruselu, abych tam demonstroval kreslení ústy na jejich výstavě. Tam jsem se potkal s Bromem Wikstromem, který je také malíř ústy (*rozhovor s ním přinesl letošní VOZKA č. 2, pozn. red.*). On a jeho žena mi dodali odvalu a doporučili mi, abych vstoupil do MFPA.

Stále mi ale chyběla sebejistota, a navíc jsem zjistil, že jsem barvoslepý. Členem jsme se stal až v novém tisíciletí. Vytvořil jsem sérii kreseb a poslal je do MFPA. A asi se jim líbily, protože mě přijali do svých řad. Jsem jim vděčný za to, že mi dali možnost vystavovat a jezdit po světě a že se mohu zdokonalovat.

Věřím tomu, že všichni máme spoustu skrytých talentů. Rád bych dodal odvalu všem, aby se pokusili je v sobě najít a pracovat na nich.

Douga Landise zpovídali

Eva Csölleová a Vítěk Formánek

Foto: S laskavostí od Association of Mouth and Foot Painting Artists Worldwide (vdmfk.com)



Orchid

Umělci v ČR

UMÚN - Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama, Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel. 485 161 712, umun@umun.cz, www.umun.cz.

Poezie z vašeho pera

Křest páté knihy zdravotně postižené básnířky Lucie Blažkové

Přičichla jsem si k tomu, co asi opravdové celebrity zažívají často, někteří možná každý den. Toto mi umožnila Psychiatrická nemocnice v Opavě. Někdy v létě jsem se rozhodla, že nejlepší by bylo, kdyby se křest uskutečnil přímo v kulturním domě psychiatrické nemocnice, protože jsem všechny ty básně napsala za svého devátého a desátého pobytu zde.

Ale abych vám to popsala, jak to probíhalo. Přes počáteční potíže s dopravou, kdy jsem se na místo konání nedostavila včas, vše proběhlo na jedničku, za což vděčím mnoha lidem z nemocnice. Nebudu jmenovat nikoho, protože bych zcela neúmyslně mohla někoho opomenout.

Vjela jsem na svém vozíku, který tlačil můj kamarád Radek, za mohutného potlesku asi šedesáti lidí pod pódium. Bylo mi nádherně. Já jsem někdo... někdo, koho rádi ostatní lidé vidí. Přitom mě asi vůbec – nebo málo – znají (jenže to mi v tu chvíli bylo celkem jedno).

Dojeli jsme dopředu k pódiu, křest slovem zahájil a vůbec celkově celou akci zkušně provedl skvělý moderátor, hrála živá hudba a jedna šikovná paní přednášela moje verše. Nato ředitel nemocnice Ing. Zdeněk Jiříček knihu pokřtil dětským šampaňským. Nutno ještě dodat, že za každou písní i za každou mou básní lidé tleskali jako v divadle na nějakém muzikálu. Někteří měli i slzy v očích, jak je to dojalo. No a pak už mi chodili popřát s kytkami, bonboniériami nebo jen potřást rukou.

Byla jsem šťastná, protože jsem byla NĚKDO. Takto jsem se cítila jen párkrát ve svém životě, a to ve svatební den a na křtu s autogramiádou svých prvních tří sbírek v komunitním centru u Dobré nádeje.

Akce byla krásná, dá se říct, že poměrně to byl hluboký kulturní zážitek pro všechny zúčastněné. Pro mě tedy určitě!

Lucie Blažková
alias Johana Lucie Mallardová

Dětství

Nechávali jste mě jen v koutě stát,
z davu nijak nevyčínvat,
jenže já mám úděl jiný,
slabě milovat a bez příčiny.
Hračkou tvojí nejsem,
nebýt malou významem
plním si svůj sen.



*Přišel mi do života ten,
který neokouznil svým šarmem,
však srdce jeho prahne,
zlo mi z cesty uhne
Vzpomínky na dětství,
nevinná byla přátelství,
už nechci v koutě stát,
je třeba teď dokázat,
jak On má mě rád.*

PN Opava
19. 7. 2018, čtvrtek

Pouto kamarádů

*Vím, jak má mě rád,
jen on, můj věrný kamarád.
Nikdy mě nezradí,
jak z louže ven
ochotně poradí.*

*Podá ruku pomocnou,
když otazníky nad hlavou
mojí se vznášejí
a já rady si nevím.*

*Taky netuším,
jak to odplatím.
Možná jednou
pomoc mu vrátím,
nikdy ho neztratím.*

CSS Hrabyně
13. 9. 2018, čtvrtek

Přátelské políbení

*Když se políbí dva,
nemusí to z lásky být,*

*stačí totiž v srdci mít
náklonnost beze slova,
kterým to srdce neraníš.*

*Vlastně ho tak pohladíš,
protože dobře víš,
že je to jen z přátelství,
které je víc mnohdy,
než lásky plané sliby.*

*Že jen jemu budeš věrná,
může nastat doba temna,
nebo taky se prohloubí,
vznikne nové podhoubí
vašeho zvláštního vztahu,
s nímž teď lámeš si hlavu.*

CSS Hrabyně
13. 9. 2018, čtvrtek

Dávná přátelství

*Byli jsme ještě malí,
zášť a zlobu jsme neznali.
Přátelství byla tak nevinná,
však doba je tak jiná.*

*Vypočítavost vyhrává,
pryč je dětská zábava,
čas her dětských,
slyšet byl jen smích
rodičů i dětí.*

*Čas ale rychle letí,
z dětí jsou rodiče znavení,
už skoro nikdo neví,
kde klid pramení.*

CSS Hrabyně
13. 9. 2018, čtvrtek

Grácie ze školy SVÍTÁNÍ nadělovaly a pak rozjely v divadle karneval

Hvězdný dárek přímo z nebes se snesl v polovině října ve Východočeském divadle v Pardubicích během slavnostního galavečera Základní školy a Praktické školy SVÍTÁNÍ. Ten nesl název NOC GRACIÍ: Hvězdy, které pomáhají.

Jedna z hvězd uměleckých souborů školy SVÍTÁNÍ Míša Procházková získala nový taneční vozík, na který přispělo hned několik štědrých dárců – Lions Club Pardubice, Ronal Group, Foxconn CZ, Pardubický kraj, Elektrárny Opatovice, Nadace Lenky a Romana Šmidberských, Daniel Drobílek a Advokátní kancelář Paděra, Rada a partneři. „Moc děkuju. Mám velkou radost,“ svěčila se dojatá tanečnice na vozíku Míša Procházková, pro níž je tanec celoživotní láskou.

Míša se divákům předvedla v choreografii *Kráska a zvíře* a ve velkolepém karnevalovém finále večera. To obstarala píseň *Lady Carnaval*, kterou známý bavič Vladimír Hron zapíval společně s vycházejícími hvězdami české muzikálové scény Kateřinou Sedlákovou a Peterem Pechou, který je držitelem Ceny Thálie za hlavní roli v muzikálu *Rocky*. Tanečnici *Lady Carnaval* ztvárnila Anna Krátká. Ta společně se svým tanečním partnerem Matějem Janákem z Tanečního klubu Chvaletice předvedla i svůdný Hříšný tanec.

Ocenění v podobě tří Grácií si ze slavnostního večera odnesli zástupci nominovaných organizací z komerční i neziskové sféry a též jednotlivci z řad významných



Tanečnice Míša Procházková dostala při Noci Grácií nový taneční vozík

osobností, rodičů, přátel školy a zaměstnanců. V nové kategorii Dlouhodobá podpora si ocenění vysloužily společnosti Česká spořitelna, ERA, MD logistika, Foxconn CZ, Nadace Lenky a Romana Šmidberských, zakladatel Eko Farmy Rohoznice Stanislav Fandel a Golf & Country Club Svobodné Hamry.

Za finanční podporu patřila Cena Grácií Obci Zdechovice, Městu Přelouč, Dobrovolnému svazku obcí Holicka, S & Ř Ch Kovo Chroustovice a Správě a údržba silnic Pardubického kraje.

Za nefinanční podporu škola SVÍTÁNÍ letos děkovala Městu Vysoké Mýto,

Atrium Paláci Pardubice a divadelní dramaturgyni a autorce Kristýně Pleškové.

„Tato akce byla věnována všem, co nám v uplynulém školním roce pomáhali a podporovali nás,“ řekla ředitelka školy Miluše Horská, která je též 1. místopředsedkyní Senátu Parlamentu České republiky.

Ve foyer Východočeského divadla se návštěvníci mohli podívat i na výstavu obrazů žáka školy SVÍTÁNÍ Jakuba Karáskara s názvem *Maliř, který nemluvil*.

Mgr. Lukáš Peška
Foto: archiv školy



Míša Procházková na novém tanečním vozíku, Vladimír Hron v modrém obleku vlevo

Chuť, která tě vystřelí do nebe aneb Nebe v hubě

ALDIO na Ostrava Čokoládovém Festivalu 2018



Kdo z milovníků čokolády by nechtěl mít takové zaměstnání?

Foto: Karel Janeček

Není to nic mystického, byla to jen účast několika ostravských vozičkářek na listopadovém Ostrava Čokoládovém Festivalu, který se konal v pavilonu A na Černé louce v Ostravě. Auto přepravní služby Ostravské organizace vozičkářů ALDIO se naplnilo třemi ortopedickými vozíky a čtyřmi sedícími ženami, které se nemohly dočkat festivalu čokoládových chutí.

Všechny jsme dychtivě spěchaly do sálu, který svou vůní přilákal četné návštěvníky, většinou ženy. Na celé ploše sálu tísnily stánky soukromých výrobců čokoládových bonbonů, výrobků ze sušeného ovoce, různých perníků nebo sušenek. V chladicích vitrinách se skvěly dorty, dortičky nebo oblíbené větrníčky.

Naše účastnice objevily – ke své velké radosti – stánek s likéry, který nabízel ochutnávkou. Tam pobýly nějaký čas a dál



Čokoládové lodičky štěstí

Foto: Karel Janeček

pokračovaly v ještě lepší náladě. Náhle byly ceny v souladu s duchodem a tak jsme nakupovaly. Představte si lanýže v čokoládě v krásném pytlíčku, skoro krabičce! Jsou pastvou pro oči a po vložení do úst – jak v nadpise uvedeno – máte opravdu nebe v hubě.

Skvělou čokoládu nabízela KAMILA CHOCOLATES, rodinná česká čokoládovna z Vyskytné u Jihlavy. Tam jsme si i nakoupily domů pro sebe i naše blízké.

Celá akce byla doprovázena přednáškou o přípravě různých pokrmů včetně ochutnávek různých dobrot, hrála k tomu živá hudba a rozléhal se umný zpěv.

Když jsme po hodině a půl odcházely, začalo zrovna vystoupení mažorettek. Nastala ale doba odjezdu. Ano, čas strávený na festivalu nebyl dlouhý, ale účastnice na ortopedických vozících ho prožily naplno a celou akci si pochvalovaly. A to byl vlastně náš záměr.

*Marie Báňová
vedoucí ALDIO*



U čokolikérů nám bylo skvěle

Foto: Karel Janeček



Píseň mého srdce

(My Own Love Song)

Život a naděje



Film se známou Renée Zellweger v roli bývalé zpěvačky Jane pohybující se po nehodě na ortopedickém vozíku je spirituální road movie o pokusu překonat svůj vlastní strach. Drama režiséra Oliviera Dahana z roku 2010 vypráví příběh dvou kamarádů, kteří se vydávají na výlet napříč celými Spojenými státy americkými až do Memphisu. Během cesty si hodně povídají, a tak se oba dozvědí o tragické minulosti toho druhého. Díky tomu si budou ještě bližší než dřív.

Jane (Renée Zellweger) se od chvíle, kdy ji posadili na vozík, schovává před světem i svým vlastním životem. Joey (Forest Whitaker) je její kamarád, který rozmlouvá s duchy a anděly. Když si přečte v novinách, že jeho oblíbený spisovatel bude mít přednášku v New Orle-





ans, přesvědčí Jane, aby se tam vydala s ním. Po cestě se setkají s Billie (Madeline Zima), která se snaží najít svého zmizelého manžela. Během svého výletu budou muset překonat mnoho překážek a setkají se s mnoha různými „anděly i ďábly“...

Jane se tak mění život, otevírají se jí oči i srdce. Konečně se odhodlá k setkání se svým odloženým synem...

Blanka Falcníková



Píseň mého srdce (My Own Love Song), USA/Francie, 2010, 98 min.

Režie a scénář: Olivier Dahan, kamera: Matthew Libatique.

Hrají: Renée Zellweger, Forest Whitaker, Nick Nolte, Madeline Zima, Michael Harding, Elias Koteas a další.



Handicapovaní rybáři Kladruby uzavřeli sezonu



První říjnový víkend byl ve znamení posledních závodů handicapovaných rybářů v roce 2018 na nádrži Záhorská. Výsledek tohoto závodu zároveň rozhodl o vítězi Putovního poháru, který udělujeme nejlepšímu závodníkovi ze všech rybářských kladrubských klání. Držitelem tohoto prestižního ocenění se stal náš tradiční host, předseda odboru plavané LRU ČRS a místopředseda SÚS pan Radek Zahrádka. Děkujeme mu za jeho celoroční příkladnou pomoc handicapovaným rybářům a blahopřejeme!

(red), foto: ČRS MO Kladruby

Máte rádi zimu, sníh a lyžování?

Vyrazte do hor s SKV Praha



Lyžování v rakouském Karneutalu

Asi naše nejznámější sportovní organizace, která se věnuje sportu lidí s postižením, pořádá v zimě 2018/2019 spoustu zajímavých akcí.

Čeká vás přátelská parta, se kterou si „SKVěle“ zalyžujete. S organizováním zimních akcí má mnohaleté zkušenosti, díky kterým si můžete půjčit moderní sportovní vybavení pro sportovce s postižením – monoski, dualski, kartski nebo biski. Navíc má vynikající lyžařské instruktory.

A na co se můžete těšit? No samozřejmě na lyžování u nás i v zahraničí!

Začátečnický kurz lyžování na Božím Daru

Termín: 9.–13. 1. 2019, cena: 4 600 Kč – vlek, ubytování, polopenze, asistence a zkušený instruktor.

Ubytování: Apartmány Jurica, Apartmán 84, Boží Dar 176, 362 62 Boží Dar, apartmany.jurica.cz.

Kontakt: Tomáš Miko, 774 305 825, miko@skvp Praha.org.

Běžkařský víkend ve Vrchlabí

Termín: 1.–3. 2. 2019, cena: 1 700 Kč – ubytování a asistence (strava není v ceně). Sledge – speciální běžku pro vozíčkáře vám půjčíme.

Ubytování: Smejkalova bouda, Kněžice 1, 543 01 Vrchlabí.

Kontakt: Jan Malík, e-mail: malik@skvp Praha.org, tel.: 605 901 606, www.smejkalovabouda.cz.

Rodinná akce Jeseníky

Termín: 20.–24. 2. 2019, v ceně ubytování, polopenze, vlek, asistence a doprovodný program – vozíčkáři 4 100 Kč, doprovody 3 600 Kč doprovody 5 100 Kč včetně vleků, děti do 14 let 2 600 Kč bez vleků, děti do 14 let 3 900 Kč s vlekem.



Zimní radovánky v Karneutalu



Rodinné lyžování v Jeseníkách

Čekají na vás dny plné zimních radovánek, když zbude čas a energie, budeme si i hrát a soutěžit. Akce se zaměřuje na společné lyžování dětí s rodiči, nezbyvá čas na výuku lyžování na monoski.

Ubytování: Hotel Dlouhé Stráně, Rejhotice 72, 788 11 Loučná nad Desnou, www.hotelds.cz.

Kontakt: Michaela Krunclová, krunclova@skvp Praha.org, 777 256 053.

Lyžování pokročilí Hochficht, Rakousko

Termín: 27. 2.–3. 3. 2019, cena: 6 600 Kč – ubytování, vleky a asistence.

Jídlo si zajišťuje každý sám. Na ubytování je vybavená kuchyňka.

Ubytování: Hochficht Müehl-funviertel Vorderanger 16, 4163 Klaffer am Hochficht, Rakousko, internet: www.muehlfunviertel.at.

Kontakt: Jan Malík, 605 901 606, malik@skvp Praha.org.

Akce pro začátečníky i pokročilé na Božím Daru

Termín: 6.–10. 3. 2019, cena: 4 600 Kč – vleky, ubytování, polopenze, asistence a zkušený instruktor.

Ubytování: Apartmány Jurica, Apart-

mán 84, Boží Dar 176, 362 62 Boží Dar.

Kontakt: Tomáš Miko, 774 305 825, miko@skvp Praha.org.

Lyžování pokročilí Hirschberg-Altenmark, Rakousko

Termín: 20.–24. 3. 2019, cena: 6 600 Kč – ubytování se snídaní, vleky a asistence. Jídlo si zajišťuje každý sám. Na ubytování je vybavená kuchyňka.

Ubytování: Haus am Hirschberg, 5541 Altenmark im Pongau, Rakousko, www.cesky pensionvalpach.cz/cz.

Kontakt: Tomáš Miko, 774 305 825, miko@skvp Praha.org.

Jarní lyžování pokročilí Kaunertal, Rakousko

Termín: 3.–7. 4. 2019, cena: 6 600 Kč – ubytování se snídaní, vleky a asistence. Jídlo si zajišťuje každý sám. Na ubytování je vybavená kuchyňka.

Ubytování: apartmány Haus Renate Vergötschen 48, 6524 Kaunertal, Rakousko, www.hausrenate.com/haus-renate/willkommen.html.

Kontakt: Michaela Krunclová, krunclova@skvp Praha.org, 777 256 053.

(red); Foto: archiv SKV Praha



Při lyžování s SKV Praha máte zajištěnou i asistenci

Siláci s handicapem soutěžili na MČR v Českých Budějovicích

Martin Biháry vybojoval na listopadovém MS v Luxoru už poosmé titul mistra světa v benchpressu a stal se absolutním vítězem všech váhových kategorií

V polovině října se uskutečnilo Mistrovství České republiky v benchpressu sportovců se zrakovým, tělesným a intelektuálním postižením. Pořadatelem bylo 1. Centrum zdravotně postižených jižních Čech, z.s., se sídlem na Vltavském nábřeží v Českých Budějovicích.

„Pro kategorii kvadruplegiků používáme přístroj multipress, ten jim umožňuje zapojit se do soutěže. Zrakově postižení sportovci používají normální vzpěračskou lavici a mají při pokusech nohy dole, vzpěrači s tělesným postižením využívají širokou lavici a nohy mají natažené a připásané popruhem k široké lavici“, říká trenér Jiří Smékal.

Skvělý Martin Biháry

Absolutním vítězem mistrovství se stal Martin Biháry (se zrakovým postižením), když ve váhové kategorii do 90 kg vytlačil činku o hmotnosti 162,5 kg a získal s přepočtem Wilks 106,6965 bodů. Druhý skončil Leoš Parfus (s tělesným handicapem), když v kategorii 107+ dokázal vytlačit 170 kg a získal 97,3722 bodů. Na třetím místě se umístil Karel Schoř (s tělesným postižením), kterému k bronzu stačilo v kategorii do 82,5 kg pokořit činku o hmotnosti 142,5 kg a získat 96,8301 bodů.

Karel Schoř byl zároveň nejstarším účastníkem soutěže. Zúčastňuje se mezinárodních vzpěračských soutěží pro zdravé, naposledy říjnového mistrovství světa WUAP (RAW) v kategorii Masters (60–64 let) v Trnavě na Slovensku, kde překonal světový rekord v pozvedu 207,5 kg ve váhové kategorii do 82,5 kg.

Mezi vzpěrači s intelektuálním postižením zvítězil Adam Šohájek v kategorii do 97 kg výkonem 105 kg a v kategorii sportovců s kvadruplegií Matěj Havel ve váhové kategorii do 49 kg, když vytlačil činku o váze 65 kg. Všichni jmenovaní sportovci jsou členy 1. CZP JČ a svými skvělými výsledky přispěli k letošním oslavám 25. výročí založení této neziskové organizace. Sportovci si tak určitě zasloužily diplomy, medaile a věcné ceny, ale i obdiv příznivců silových sportů.

Trenér Jiří Smékal také slavnostně vyhlásil výsledky tří kol Poháru ČR, které



Mistr světa Martin Biháry na mistrovství ČR v Českých Budějovicích

proběhly na jaře 2018, a medailisté obdrželi sportovní poháry.

„Byl bych rád, kdyby se této disciplíně věnovalo více sportovců z řad zdravotně postižených“, sdělil trenér a organizátor MČR Jiří Smékal.

„Máme velkou radost, gratulujeme moc“ ocenil Martinovu obhajobu trenér reprezentace vzpírání ČSZPS Jiří Smékal.

(red)
Jiří Smékal

Martin opět mistrem světa

Martin Biháry se v listopadu na mistrovství světa v benchpressu zrakově postižených sportovců v egyptském Luxoru stal už poosmé mistrem světa. Zvedl v benchpressu 180 kg ve váhové kategorii do 90 kg (bez podpurných dresů).

Současně ho pořadatelé vyhlásili absolutním vítězem všech váhových kategorií mistrovství světa.



Martin Biháry v akci na MS v Luxoru



(Zleva) Ivan Dvořák, Matěj Havel, Radek Benýšek při vyhlášení výsledků Poháru ČR v benchpressu kategorie kvadruplegiků za rok 2018

Úprava vozu pro vozíčkáře? V Centru Mobility CZ vědí, jak na to

Skvělá komunikace, široká nabídka vozidel a blesková proměna v auto pro vozíčkáře

Po onemocnění mého manžela Petra a jeho nezvratném upoutání na vozík jsem se začala poohlížet po vozidle, ve kterém bych ho mohla převážet. Manželův zdravotní stav neumožňuje přesedání, takže jsem hledala vůz s nájzdovou rampou. V inzerci českých serverů – včetně těch s tematikou vozíčkářů – jsem našla čtyři auta s nájzdovou rampou. Dvě jsem rovnou zamítla, neboť byla přes deset let stará, další bylo v pražském autobazaru pro vozíčkáře už rezervované. Zbylo tedy jedno, na které jsme se jeli podívat. Ze západu Čech jsme se vydali až za Brno. Pán auto inzeroval jako perfektní a garážované. Vůz opravdu vypadal skvěle, ale našťastí jsme na tento „výlet“ vzali mého bratra, vyučeného automechanika.

Zdání klame

Dorazili jsme tedy na prohlídku a absolvovali zkušební jízdu. Já byla nadšená, ale bratr nějak znervózněl. Když zahlédl malý servis, okamžitě do něj zajel a požádal o zvednutí vozu na hever. A pak se nestačil divit. Jeho komentáře o celkovém technickém stavu nejsou publikovatelné. Jako nejhorší se jevila zadní část vozu se sníženou podlahou, kde se převládá vozíčkář. Stav úpravy byl totiž naprosto katastrofální a bez jakékoliv homologace. Kdybychom vozidlo koupili, podle novely zákona platné od 1. 10. 2018 by nám jej velmi pravděpodobně na STK rovnou vyřadili z provozu. Inzerent, který dováží auta z Rakouska se pokusil o „snadný“ zisk, ale neuvědomil si, že je nutné ke každé registraci auta s úpravou předložit i patřičná schválení. Co teď?

Zkusila jsem na vyhledávači Google najít nějakou specializovanou firmu, která se úpravami zabývá. Napsala jsem několika společnostem. Většina mi ale odpověděla doporučením, ať se u nich zastavím, že se mnou vše rádi proberou. No jo, ale já se musím starat o manžela, takže další celodenní výlet znamená sehnat asistentku, hlídání pro dceru...

Předvedení zdarma

O to více mě překvapila jediná telefonická odpověď na můj e-mail. Pracovník společnosti Centrum Mobility CZ, o.p.s., mi během deseti minut vysvětlil veškerou problematiku spojenou s žádostí o příspě-



Volkswagen Caddy Maxi se sníženou podlahou a sklápěcí skládací rampou

vek na vůz i na jeho následnou úpravu. Po další komunikaci mi během pár dní přivezli ukázat vůz, který nově upravili pro účely výstav a prezentací. Manžel si tak mohl úpravu vyzkoušet v místě bydliště. Nejvíce mě překvapilo, že je tato služba zdarma. Snažila jsem se vnutit řidiči alespoň něco „na kafe“, ale s díky odmítl s tím, že je předvedení vozu jeho milou pracovní povinností.

Za pár dnů hotovo

Zástupci Centra Mobility CZ mi doporučili vozidla vhodná k úpravě a během

pár dní jsme měli jasno. Vybrali jsme si prodlouženou verzi Volkswagenu Caddy (Caddy Maxi). Společnost nám nabídla několik variant barevného provedení a motorizace, a to jak ze skladových vozů v České republice, tak i z partnerské pobočky této společnosti v Německu.

A potom přišlo další překvapení: rychlost úpravy. Od známých jsem věděla, že se na snížení podlahy s nájzdovou rampou čeká několik měsíců. Jinde možná ano, ale v Centru Mobility CZ ne. Vůz jsme měli hotový za necelý týden. Ano, čtete dobře.

Moc děkujeme!

Sylvie a Petr Novákoví



Nejpřívětivější město pro seniory v Moravskoslezském kraji?

Bohumín

Bohumín letos sbírá jedno ocenění za druhým. Teď získal za svůj aktivní přístup ke starší generaci pamětní plaketu. Krajská rada seniorů jej v letošním roce vyhlásila nejpřívětivějším městem pro seniory. Slavnostní ocenění proběhlo v rámci celokrajských oslav Mezinárodního dne seniorů. Kromě Bohumína se ocenění dočkaly také dvě obce – Vyšní Lhoty a Slavkov u Opavy.

„V Bohumíně máme velmi akční seniory a jeden z nejpočetnějších seniorských klubů v kraji. Naši seniři se zajímají o dění kolem sebe, studují univerzitu třetího věku, sportují, jezdí na výlety, divadelní představení, účastní se zajímavých besed a školení. Rádi je proto v jejich aktivitách podporujeme,“ uvedl starosta Bohumína Petr Vícha.

Senior taxi

Město letos vložilo do seniorských projektů téměř tři miliony korun. Třetina z této částky šla na provoz senior taxi, které se ulicemi Bohumína prohání už šestým rokem. Využít ho mohou až 4 tisíce Bohumínáků starších 65 let. Taxík je zaveze do nemocnice, k lékařům, na všechny pošty i hřbitovy, k radnici nebo do aquacentra. Za jízdu zaplatí důchodci jen 15 korun, zbytek nákladů za ně hradí radnice. Od začátku fungování už taxi absolvovalo téměř 60 tisíc jízd. Zájem o tuto službu každoročně roste, městu už se pětinasobně navýšily náklady na její provozování. Letos už radnice počítá s částkou jeden milion korun.

Projížďky městem pro seniory s postižením

Kromě slev na vstupném do městských sportovišť mohou seniři využít i zvýhodněný filmový klub.

„Každoročně pro dříve narozené pořádáme sportovně-zábavné hry, univerzitu třetího věku nebo komentované projížďky městem pro imobilní seniory. Přispíváme jim na dopravu za kulturou a poznáním, hradíme jim pronájem tělocvičen i prostory k jejich pravidelným měsíčním setkáním. Organizujeme pro ně i besedy zaměřené na bezpečnost. A naši strážníci montují zdarma zájemcům bezpečnostní řetízky na vchodové dveře,“ uvedl vedoucí sociálního odboru bohumínské radnice Daniel Ucháč. Seniři nad 70 let mají



Bohumínští seniři se zajímají o hry, sport, výlety, vzdělávání, školení, besedy i kulturu

i bezplatný čtenářský průkaz do městské knihovny.

V pondělí 24. září ráno vyzvedl přihlášené zájemce speciálně upravený autobus pro vozíčkáře, který do Bohumína dorazil z Ústavu sociální péče v Hrabyni. Čekala je projížďka Bohumínem. Roli průvodce si stříhl jako každý rok bohumínský starosta Petr Vícha.

„Se seniory jsme vyrazili na prohlídku Bohumína už poosmé. Potřetí se pro velký zájem ze strany seniorů uskutečnily hned dvě vyjížďky, ta druhá 5. října. Smyslem akce je přiblížit proměny města i těm lidem, kteří mají omezené pohybové možnosti a kvůli zdravotním problémům

už většinu času tráví pouze doma,“ sdělil starosta.

Seniři si prohlédli centrum města i jednotlivé městské části. Zamířili třeba do Starého Bohumína, kde si prohlédli zdejší náměstí nebo opravený dům Pod Zeleným dubem. Vydali se i po stopách oceněné červené stezky, takže se mohli pokochat pro Bohumín tak typickými stavbami z červených cihel – vyčištěné radniční budovy nebo opravenou kapličku na hřbitově ve Skřečoni. Autobus s nimi zakroužil i po novém kruhovém objezdu v Bezručově ulici, projeli také městskou část Záblatí nebo Pudlov.

Lucie Balcarová



Prohlídkou Bohumína autobusem upraveným i pro vozíčkáře provází starosta Petr Vícha

Spolek Cesta bez bariér z Frýdku-Místku získal od společného fondu Globusu a Konta Bariéry nové auto k přepravě osob s postižením

Už od roku 2002 přispívají Konto Bariéry zákazníci Globusu jednu korunu z každé zakoupené nákupní tašky, které jsou k dostání u pokladen ve všech supermarketech v celé republice. Tímto způsobem se podařilo vybrat už více než 23 milionů korun na pomoc lidem s postižením. Peníze jsou určeny na nákup velkoprostorových automobilů pro organizace, které se starají o dopravu imobilních osob v místech, kde se síť hypermarketů nachází.

Díky společnému fondu Globus a Konta Bariéry jezdí po celé republice už 77 automobilů s logy Globus a Konta Bariéry. V říjnu fond předal vůz i spolku Cesta bez bariér z Frýdku-Místku, o jehož znovuobnovených přepravních službách jsme psali v letošním druhém čísle VOZKY (str. 47). Slavnostní předání automobilu Ford Tourneo Custom proběhlo před havířovským Globusem 2. října. A nezabránila tomu ani nepříznivá počasí v podobě vytrvalého deště.

„Nadaci nemůže potkat větší štěstí, než mít partnera, kterému věří a se kterým může dlouhodobě spolupracovat



Klíče od vozu předávají zástupkyně Konta Bariéry Dana Štěrbová a Petr Svoboda ze společnosti Ford AMB Praha

na tak hezkém projektu. Za těch 16 let se podařilo shromáždit přes 23 milionů korun, což je neskutečné,“ řekla Božena Jirků, ředitelka Konta Bariéry.

„Moc nás těší, že můžeme tímto způsobem pomáhat ke zlepšení a zjednodušení života lidí s postižením a že to společně s Kontem Bariéry děláme už dlouho. Uvědomujeme si, že jen opakovaná a pravidelná pomoc může být pro společnost přínosem,“ říká Rita Gabrielová, vedoucí korporátní komunikace Globus ČR.

Za Konto Bariéry se předání účastnila paní Dana Štěrbová – pedagožka a členka Rady Konta Bariéry, za společnost Globus pak ředitelka Hypermarketu Globus Havířov paní Renáta Čechmanová. Zástupcem Fordu, který předal klíče od velkoprostorového vozu vedoucímu projektu frýdecko-místecké přepravní služby Petru Matýskovi, byl pan Petr Svoboda. Slavnostnímu předání byli přítomni i zástupci statutárního města Frýdek-Místek. Město obnovenou přepravu finančně podporuje.

(red)



Ředitelka Globusu Havířov Renáta Čechmanová blahopřeje Petru Matýskovi

**Potýkáte se s neexistencí
dopravní služby pro osoby
s těžkým tělesným handicapem?
Napište nám o tom do VOZKY.**

Řecko – má láska

Letní vzpomínka Michala Pospíšila na ostrov Rhodos



Pohled z výšky na zátoku s pláží na cestě k hradu starověkého města Lindos

Bez nadsázky je tomu tak. Miluju starověkou historii, řecké ostrovy – je jich na 3 000, ale stále obydleno pouze 167, teplé počasí, moře, ochutnávání řecké kuchyně... Jsou mi příjemní Kréťané, Kypřané, Kosané a letos k nim přibyli Rhodosané.

Dokonce i „řecké angličtině“ lépe rozumím, v běžných profesích ji totiž používají stejně jako my – tedy ne úplně správně, ale k porozumění stačí. Už o loňských Vánocích bylo jasné, že mě příští rok v létě čeká další krásné prázdninové putování na mechanickém vozíku

Radosti a strasti cestování

O letecké přepravě jsem už do Vozky psal, ale udály se malé změny, které vozíčkáři trochu komplikují život. U odbavení stačí nahlásit, že nepotřebujete letištní vozík, tudíž zůstanete na svém. V cílové destinaci ho přistaví hned při opuštění letadla. Jenže před mým letem se změnila posádka, na mé místo odložili nějaké věci, takže jsem se nevyhnul přesunu úzkou uličkou dál do letadla. Nedalo se nic dělat, přežil jsem to.

Na zpáteční cestě mě při vystupování v Praze přesadili na letištní vozík a já

musel čekat nejen na krosnu, ale i u nízkonákladového odbavení na svůj vozík. Prý tato úprava platí půl roku...

Větší rozčarování jsem ale zažil při zpáteční cestě na rhodském letišti – překvapil mě zamčený výtah. Sháněl jsem obsluhu či někoho z personálu, protože se ukázalo, že výtahem můžete jezdit jen s obsluhou. Ale kde ji hledat? Nepochopitelné! Co staří lidé, osoby s různými pohybovými obtížemi, velkými zavazadly, co rodiny s dětmi a kočárky? Všichni musejí někoho shánět, nebo jít po schodech. Ale co když nemohou? Určitě znejistí, ale nakonec pomoc najdou, stejně jako já. Pán z obsluhy říkal, že letiště nyní provozuje německá společnost a zavádějí se nové věci. Některé ovšem k neuvěření.

Není-li na letišti rukáv, kterým lze hned vstoupit a vystoupit, do letadla se dostanete nákladním autem s plošinou přímo z plochy. Je to zážitek. Jinak se ale nelekejte, vše jde domluvit, jen někdy to úplně neklapne. Musím ale napsat, že to za ta léta, co cestuji, byly první malé nepřijemnosti. Jo a ještě jedna věc. V letadlech se v rámci letenky už pár let nepodává občerstvení, můžete si jej ale koupit – třeba bagetu, ale i pivo, kávu, džus...

Zdarma dostanete pouze vodu. Jestli vám zaléhají uši, nezapomeňte na cucavé bonbony, ani ty už zdarma nedostanete.

Báječný ostrov Rhodos

Rhodos je čtvrtým největším řeckým ostrovem. Po přistání směřujeme do Kolymbie a hotelu Loutanis, kde nás čeká program all inclusive. Ten ale plně nevyužijeme, protože máme v plánu hodně výletů, z toho dva celodenní místní dopravou, takže na oběd ani nepomyslíme.

Hotel poskytuje ubytování v různých velkých pokojích s odlišně řešenými koupelnami (některé mají vany, jiné upravené sprchové kouty). Jelikož do hotelu přijíždíme v noci, není hned možné vyjednat, co potřebujeme. Pokoj je dobrý, ale do koupelny se na vozíku prostě nedostanu. Za dva dny se ale uvolňuje prostornější pokoj a vedení nás do něj ochotně přestěhuje. V koupelně je dokonce vyspávaná podlaha, stejně jako u mě doma. Báječné!

Starověký Lindos

Jedeme autobusem – platíme jen jednu jízdenku (3,90 €). Na zastávce stojí mladí Slovinci a než se naděju, jsem uvnitř. Sleduju, kudy jedeme, a když míváme odbočku



Pohled z balkonu hotelu Loutanis

na pláž Tsambika, mám ďábelský plán na „vysokohorský výšlap“ – ale o tom později.

Vystupujeme ve starověkém městě Lindos. Ještě na parkovišti vidím na skále několik koz. Proboha, jak se dostanou dolů? Sjíždíme silnicí k amfiteátru pro 1 800 diváků. Pozoruju na sebe nalepené bílé domky, z nichž jsem měl dojem, jako bych se ocitl v arabském světě. Projíždím úzkými uličkami historického centra s obchůdky a restauracemi a potkávám oslíky, kteří turisty vezou, kam si přejí. My směřujeme k vrcholku, jehož dominantou je akropole s chrámem Afrodity Lindské a hrad. Jde o středověkou pevnost vystavěnou johanity. Až tam se s vozíkem nedostanu, protože cesta je stále

horší a horší. Z výšky je nádherný pohled na přístav, pláže a nekonečné modré moře.

Jeden kopec jsme tedy zdolali a já mám trochu špatné svědomí, protože další výstup nás čeká k autobusu. Jak se tu ale motáme, vidím u pláže autobus, který vyváží turisty nahoru k silnici. Řidič nás vidí, dělá mezi lidmi místo a ani nevím jak, jsem najednou v autobusu. Navíc tuhle jízdu ani není čas zaplatit, takže 0,5 € nám zůstává v kapse. Nahoře se řidič diví, jak snadno mě asistentka z autobusu vyloží.

Plní zážitků směřujeme k taverně s kavárnou – vychlazené pivo chutná božsky. Něco tu ale nehraje. Čas od času si majitel obléká zimní bundu (venku je 38 °C!)



Dnešní město Lindos je jiný svět

a mizí kdesi v útrokách svého podniku. Aha, záhada je vyřešena. Vzadu je totiž umělá ledová jeskyně plná ledových soch, můžete se tam posadit i na kanape z ledu. Kdo tam statečně vstoupí, vychází málem podchlazen. Já to raději nezkoušel, přijel jsem přece za teplem.

Hlavní město Rhodos

Název hlavního města a ostrova je stejný (tak je tomu třeba i na Kosu). Vy-dáváme se podél hradeb oddělujících Staré město od Nového, ale záhy zjistíme, že po tamní cestě vozík neprojde. Směřujeme tedy k nádhernému přístavu Mandraki s majákem a mlýny. Chci si namluvit, že vidím místo, kde stál Kolos rhódský – obrovská socha boha Héliá, která patří mezi starověkých sedm divů světa. Promenáda podél moře a malé městské pláže se sochami delfinů nás dovedou přímo do Starého města, které je zapsané (podobně jako Lindos) na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Míjíme kostel ortodoxní řecké církve a dva minarety. Konečně jsme u cíle.

Stojíme před Palácem velmistřů, vstup je pro nás oba, pro mě i asistentku, zdarma. Obdivujeme sochy, v muzeu je keramika, mozaiky... Obytné místnosti jsou ale v patře a výtah je mimo provoz. Nevadí, v paláci se smí fotit, takže mi asistentka něco vyfotí, přičemž já ve stínu nádvoří obdivuju bílé sochy starověkých velmistřů. Poté nás uličky dovedou na Hippokratovo náměstí, kde vidíme stavby z různých období a mnoho lidí. Jsme nadšení i unavení, ale měli jsme štěstí – pan řidič (bezbariérového) autobusu se usmívá a bere asistentce vozík z ruky, že ho naloží, a za jedno jízdné (opět 3,9 €) se vracíme do Kolymbie.

Tyto dva velké celodenní výlety budu mít v duši hodně dlouho. Ale je na co se dívat i v našem blízkém okolí a my tedy zvládneme i menší celodenní výlety. Není-li jasná cesta z mapy, ptáme se na recepci nebo místních lidí. Zpravidla se trochu děsí, že náš cíl je daleko a na kopci. To nás ale nikdy neodradí.

Sedm pramenů

Vyrážíme eukalyptovou alejí k rušné křižovatce, kterou překonáme v přímém směru. U vyhlášené tradiční taverny Anthoula stojí majitel a ptá se, jestli jdeme k Epta Pigés. Usmíváme se – kam jinam bychom šli. On ale ukazuje na vozík a upozorňuje nás na velký kopec. Nebude ale tak hrozný, je táhlý a něco mezi 300–500 metry, prý...

Jak postupujeme výš, mění se vegetace. Najednou je všude zeleno, a protože tu rostou platany a pinie, všude to nepředstavitelně voní. Údolí Sedmi pramenů je ►

vyhledávaným stinným výletním místem s báječnou restaurací, pávy a zvláštním druhem kačen. Atrakcí je 180 metrů dlouhý a asi 1,7 metrů vysoký tunel, který je třeba projít po kotníky ve vodě. Prameny jsou očíslované, lidé se fotí na dřevěném můstku a ve stínu si u jídla povídají nejen turisté, ale i místní lidé, kteří sem přijeli auty. Trávíme tu několik příjemných hodin, ale nakonec nastane čas k návratu. U restaurace Anthoula máváme majiteli. Teď rušnou křižovatku řídí policista, usmívá se a s palcem nahoru pro nás zastavuje provoz.

Kostel

Tsambické Bohorodičky

Cestou autobusem na Lindos jsem zahlédl odbočku, která vede ke klášternímu kostelíku Tsambika. Většina cesty je sjízdná, ale od parkoviště je nutné dojít pěšky. My, vybaveni třemi litry vody, chceme tohle stoupání zvládnout „po svých“. Jde to, společnost nám dělají borovice a neskutečné výhledy. Jen pod vrcholem je poslední příkrá zatáčka podobná vracečkám, jaké jsou na tratích Formule 1. Asistentka nebezpečně podkluzuje, já se snažím na vozíku vyrovnávat váhu, ale prudký kopec nás nechce pustit dál. Tu zastavuje auto, vyskočí z něj paní a pomáhá tlačit. Stačilo deset metrů a vracečku jsme s její pomocí přemohli. Nasedá do auta a všichni se nahlas smějeme.

Mé putování tady prozatím končí. Ke kostelíku je 300 schodů, dlouhých, táhlých, ale nesmírně kluzkých, protože jsou ohlazené botami mnoha poutníků. To by bylo nebezpečné. I tak jsem ale hodně vysoko, odpočívám, kochám se a asistentka se s foťákem vydává vzhůru. Jde o poutní místo, kam mladé ženy chodí žádat o šťastné manželství a zdravé děti – těch je tam prý na fotkách hodně. Z vrcholu je krásný výhled nejen na pláž Tsambika, ale i na vrcholky kopců a široširé moře.

Na zpáteční cestě se asistentka seznámí s černoškou Thani. Oběma totiž schody dají hodně zabrat, tak si vzájemně poskytují oporu. Místy nejistě balancují, občas si sednou na schody, ale celou cestu se smějí. Pak asi hodinku sedíme v panoramatické restauraci Kozjaki, kde vychlazené pivo, mírný teplý vánek a stádo potulujících se koz dokresluje tuhle překrásnou idylu.

Pláž Traganou

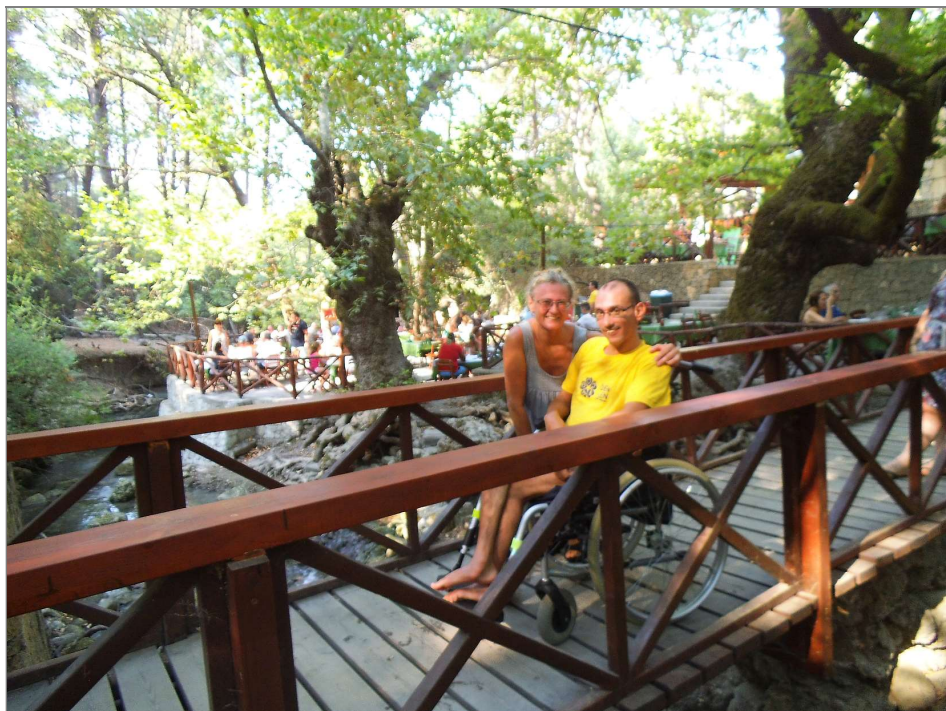
Dostáváme tip na procházku k vyhlášené pláži Traganou. Jdeme po silnici, ale chceme poznat něco „zemitějšího“, tak se vydáváme přes olivové háje. Asistentka jde nejprve prozkoumat terén – prашná cesta nebude pro vozík asi ideální, ale



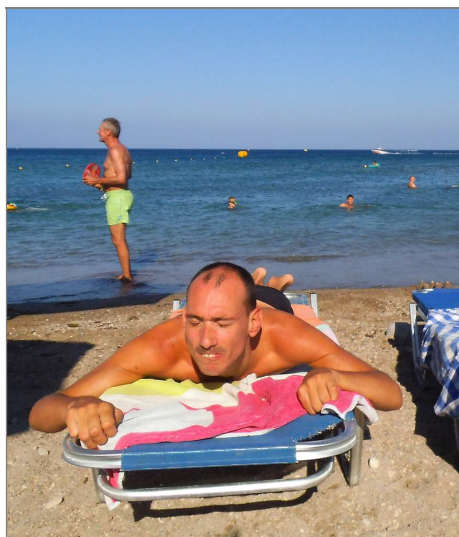
Hlavní město Rhodos – nádvoří Paláce velmistřů



Hlavní město Rhodos – hradby oddělující Staré město



Vyhledávané stinné výletní místo Sedm pramenů



Malá pláž s přístupem pro vozíčkáře

vrací se s tím, že to zkusíme. Za ploty na nás poštekávají psi, jde z nich strach, hlídají. Míjíme oslíky, v horku se nemají kam schovat, nikde nevidím ani žádnou vodu. Jejich nazlobené zřetelné „íááá“ jsem poprvé slyšel na Kypru. Malý oslíček by něco chtěl, je přátelský, ale my pokračujeme v krkolomné cestě. Konečně vidíme moře a naše strastiplná cesta končí. Jdeme podél pláže, nikde nikdo.

Najednou přicházíme na promenádu, vidíme lehátka, deštníky a lidi. Míjíme jakési vozítko a mně hned dochází, že je pro vozíčkáře. Je v dohledu budky plavčičků, má široké gumy a plavčík se s úsměvem ptá, jestli nám má pomoci do vody. Ta je asi 20 metrů od nás. S díky odmítáme a pokračujeme dál, míjíme různá ubytovací zařízení a restaurace.



Prkenný chodník pomáhá vozíčkáři projet vnitřkem pláže

Zpáteční cestu už nevolíme přes olivové háje, ale přes ohromný hotelový komplex Levanta. Asi tu nemáme co dělat – všude jsou cedule s označením soukromého pozemku. Ale riskneme to. Nikdo nás nezastaví, nikomu nepřípadá, že do Levanty nepatříme. Já vidím takový obrovský hotelový komplex prvně – pozoruju hodně bazénů, ubytovacích míst a strašně moc lidí, z nichž většina, a to se s vámi klidně vsadím, během své dovolené z komplexu nevytáhne paty...

Pláže a přístavy v Kolymbii

Samozřejmě že musíme prozkoumat i pláže v našem blízkém okolí. Na nejbližší, ke které se jde kolem oleandrů a kde je možné potkat i čuníka cestovatele, stále hraje muzika. Zajímavá je tím, že si tady můžete užít kombinaci písku a oblázků. Nás ale odrazuje hluk.

Písečná pláž s rybí restaurací Nisaki Beach má prkna, po kterých se sice nedá dojet úplně do vody, ale na opalování to stačí. Přístav, kde se na malé pláži koupou lidé, je dobře přístupný, ale cítíme tu pohonné hmoty. Můžeme ale dojet na kopeček ke kostelíku, odkud se přístav jeví neskutečně malebně.

No a na konec „naše“ oblíbená, menší poklidná pláž s plavčíkem Petrossem, který nám nic neúčtoval za lehátko s tím, že sem vždycky jdeme jen na chvíli. Opalovali jsme se tady totiž jen třikrát tak jednu až dvě hodinky, déle to nevydržíme, protože zase musíme někam jít... Sem ale chodíme moc rádi – vozíčkář tady může snadno do vody.

Setkání se zvířaty a lidmi

Zvířata mám rád, zblízka se jich nebojím, některá si i pohladím. Psi mi sami strkají čenich do vozíku, kočky se o něj otírají, papoušek v restauraci mi sedá na rameno. U Sedmi pramenů uvidím páva doslova vyběhnout na komín, o oslících jsem už psal. Všude sleduju barevné motýly (Údolí motýlů je ale pro vozík nedostupné), pláž Traganou obývali racové...

Cennější je pro mě ale setkávání s lidmi. V hotelu Loutanis pracuje bezvadný personál, dobře spolu vycházejí a věnují se různým věcem. Michalis je trenérem fotbalu, Chris má kapelu, Nicos je mužem mnoha profesí, Alexandra se ráda setkává s dětmi, Maria vyniká v ručních pracích, Alex pěstuje kulturistiku...

Všechny jsem si snažil zapamatovat a vždy je pozdravit. Odměnou mi byly jejich úsměvy, vždy se se mnou zastavili a něco prohodili. Potvrdila se mi stará pravda, že „vše je v lidech“, a oni mi dovolenou v Loutanisu velmi zpřijemnil.

Léto a Řecko budiž pochváleno!

pospmichal@email.cz

Zápisky z cesty po Itálii

Ladislav Loebe

Vážení čtenáři, rád bych se s vámi podělil o zážitky z letošní dovolené. Byla to dovolená přímo snová, ač tomu ze začátku nic nenasvědčovalo. Pro velké pracovní vytížení jsem přípravu na dovolenou (rozuměj plány, kam se pojede, kde se bude spát, co vzít s sebou...) odkládal tím stylem, že nakonec nebyla téměř žádná. Navíc počet kilometrů na tachometru mého auta vypovídal spíše o tom, že pracuju jako profi řidič než jako právník v neziskovce.

Čím více času jsem strávil za volantem, tím méně se mi chtělo vůbec někam cestovat. Po každé služební cestě jsem si řekl, že dovolenou raději prospím. Naštěstí jsem se z toho vždy vyspal. Nejdůležitější byl ale opět lidský faktor. Bez asistenta či asistentky bych na vozíku stejně nikam nevyrazil, i kdybych byl sebelíp připraven. Nakonec i tato neznámá se vyřešila – jako spolucestující se nabídla Týnka Palečková. Cestě na dovolenou tedy už nic nebránilo.

Sbalený jsem byl za tři hodiny a za další tři jsem nakoupil vybavení, které jsem potřeboval, včetně nové GPSky. Tu jsem upřednostnil před navigací v mobilu. Na cestu jsme vyrazili v nezvyklém čase – asi o půl druhé v noci.



Cestovatelé Ladislav Loebe a Týnka Palečková v Římě

Nějak jsme se nemohli dobalit a vykopat z bytu. Museli jsme ještě do obchodního centra v Králově Poli pro nějakou baštu na cestu, neboť doma už jsem neměl snad ani kůrku, jak jsem se snažil důsledně vyjít lednici před odjezdem.

Spatřit Věčné město

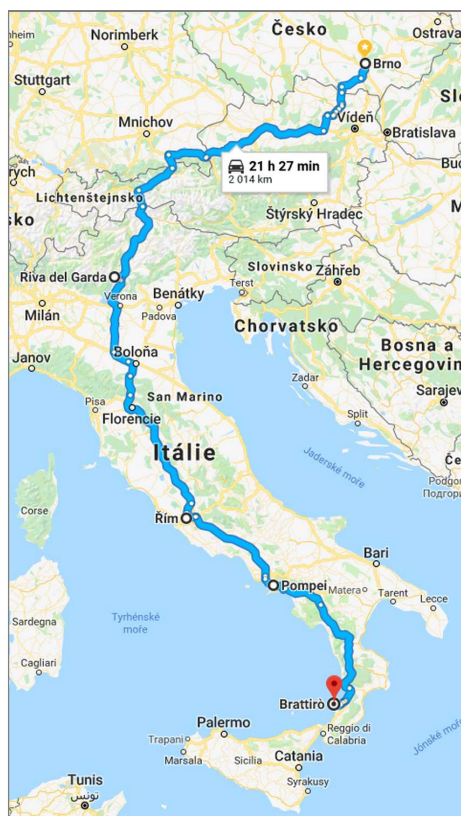
Kam že jsem to vlastně letos vyrazil? Rozhodl jsem se navštívit Apeninský poloostrov. Chtěl jsem konečně na vlastní oči spatřit Řím – Věčné město a Itálii vůbec. A pak jsem slíbil Lucii Vaculové, že se za ní přijedu podívat do Kalábrie. Sliby se mají plnit, takže o důvod víc. Původně jsem zamýšlel procestovat celou Itálii až na Sicílii a zpět, ale protože Týnka měla čas pouze týden, musel jsem ze svých plánů hodně slevit. Cíl byl tedy kalábrijské Brattirò a sraz s Lucií.

Cestování v noci má pro mě – jako řidiče – velkou výhodu. Nejen vidět kolem cesty a můžu se plně věnovat řízení bez toho, že by mě „rušily“ vnější vlivy, jako např. přírodní scenérie, hrady, zámky viditelné z cesty apod. Navíc provoz

v noci je téměř nulový, takže i cesta celkem odsýpá. Bylo to i v tomto případě, ale udělali jsme jednu chybu. Jeli jsme mimo dálnice, takže jsme se celou noc ploužili přes Rakousko a ráno jsme zdaleka nebyli u hranic s Itálií, jak jsme plánovali.

Přes den jsme projížděli Alpy, tak alespoň bylo na co koukat. Počasí bylo příjemné, podmínky pro cestování tudíž vyhovující. Vydržel jsem za volantem skoro celou noc a den. Řízení pak vzala Týnka. Cesta šla celkem v pohodě, ale pak nás GPSka navedla na trajekt. Ťukali jsme si na čelo, co blázní... V Alpách trajekt? Co byste řekli? Byl tam! Ne přímo trajekt, ale autovlak. Než jsme rozluštili instrukce pro vozmeny, tak už jsme se řadili do fronty na vagóny a vjeli na jeden z nich. Týnka nájezd na autovlak zvládla mazácky i přes počáteční obavy ze stísněného prostoru vagónů a celkem velkého auta. Pak ovšem nastal problém.

Staff kolem vlaku zavelel vystoupit a přejít si do vagónu pro cestující. To už ale nebylo možné, ani kdyby mě měli



Trasa cesty do Itálie

tahat dveřmi. Situace se vyřešila sama. Prostě jsme zůstali sedět v autě. Nejprve mě jeden z pracovníků drah zpucoval, to byl určitě ten „zlý,“ pak ale došel další, dal mi vysílačku a jen řekl: „Kdyby něco, dej echo.“ To byl určitě ten „hodný.“ Týnka to obřečela, což jsem nechápal, tak mi vysvětlila, že jí bylo líto, že mě ten chlápek seřval. Tak jsem jí zase vysvětlil já, že to má asi v popisu práce a že také má určitou zodpovědnost. Je to jako u výslechu. Vždycky je jeden policajt zlý a druhý hodný. Nakonec jsme si užili temnou čtvrt hodinku v alpském tunelu a jinak nic. Týnka stejným mazáckým stylem vyjela z autovlaku a jelo se dál. Cesta ubíhala celkem pomalu, courali jsme se po cestách Rakouska a Itálie.

První přespání

Prvním přespáním v Itálii měl být kemp ve městě Riva di Garda u jezera Lago di Garda. Do města jsme dorazili až kolem desáté večer, což už bylo na místní poměry asi dost pozdě, takže v kempu už nás nepřijali. Fajn, řekli jsme si, koukneme ještě na jiný. Po cestě městem jsme ale narazili na Lidl market a okamžitě to „zapíchli“ na parkovišti. Nedaleko jsme našli restauraci, a ačkoli se blížila zavírací hodina, nebyl problém si sednout a objednat si večeri. Obsluha se omlouvala, že už je možné objednat si pouze pizzu, ale zase čím začít seznamování s italskou kuchyní než právě s pizzou. Mohli jsme hned zjistit, jak chutná tento pokrm v zemi původu ve srovnání s našimi zeměpisnými šířkami.

Po večeri jsme se chystali do kanafasu. Koupil jsem novou nafukovací matraci v Decathlonu, pohrdl jsem fyzickou aktivitou a přikoupil k ní také malý elektrický kompresor. Návod na použití jsem samozřejmě neřešil, ač byl ve formě jednodu-

chých obrázků, což se mi následně vymstilo. Kompresor byl totiž akumulátorový, což znamenalo, že ani po připojení do autozapalovače prostě fungovat nebude. Co ale bylo nejhorší, minimální doba pro nabití je šest hodin. Tak dlouho čekat se nám opravdu nechtělo, takže jsem si ustlal na sedačce řidiče a Týnka (chudák) ležela na podlaze na vyfouknuté matraci. Kladli jsme si na srdce, že hned ráno, jak vyjedeme směr Řím, dáme kompresor nabít.

Jaká byla noc nevíme, protože jsme oba spali jako zabítí. Naše ranní dilema, jestli se budeme ještě válet nebo vyrazíme dál, za nás vyřešil pracovník ostrahy Lidlu rázným zabušením na kapotu vozu. Nebyli jsme jediní, kdo takto strávil noc. Ale jelikož jsme byli probuzení jako první, byli jsme také první ve frontě na čerstvé rohlíky. A pak jsme nakoupili vše potřebné na další cestu. Snídani a ranní hygienu jsme zmákli na prvním odpočívadle nad Riva di Gardou, směrem na Řím. Rychlým přepočtem ujeté vzdálenosti a času jsme zjistili, že při takovém tempu cestování (rozuměj mimo dálnici), nikam nedojedeme. Proto jsme na cestu do Říma zvolili dálnici. Konec konců se říká: „Všechny cesty vedou do Říma.“

Po zkušenosti s kempem v Riva di Garda jsme spěchali, protože trávit druhou noc na parkovišti se nám fakt nechtělo. Co to naopak chtělo, byla sprcha a WC. Cíl v Římě byl kemp Tiber jako výchozí bod pro objevování Říma. Do kempu Tiber jsme dorazili za soumraku, ale světla v recepci nás naplnila radostí. Naše šance, že nebudeme trávit noc na parkovišti vzrostly. V pohodě jsme se zapsali a ubytovali. Předtím, než jsme zaparkovali na vybraném místě, užila si Týnka ještě malé intermezzo se závorou při vjezdu, která se jako z udělání třikrát

zavřela zrovna v tu chvíli, když chtěla vjet dovnitř. Nakonec nezbylo než recepční pořádně vytroubit. První, co jsme hledali, byly sprchy a toalety.

A pak jsme chtěli nachystat spaní... To, co jsme si kladli na srdce v Riva di Garda, zůstalo v Riva di Garda – kompresor jsme nenabíli. Naštěstí v kabině sprchy pro imobilní osůbky byla zásuvka, takže konečně došlo i na to. Během trůnění na WC a následném sprchování se kompresor nabíjel. Bohužel nestačilo to, a tak se situace z první noci opakovala. Opět jsme skončili já na sedačce a Týnka na zemi. Byli jsme naštvaní sami na sebe, jací jsme amatéři. I tak jsme chrápali jako dřeva.

Když už jsme u bezbariérového vybavení WC a sprchy, bylo slušně řečeno spartánské. Prkénko na WC vyhodnotili snad v každém kempu jako zbytečný luxus. Prostě nebylo. S madly to bylo stejné. U WC a sprchy sloužilo pouze jedno madlo ve tvaru T, jinak nic. Naštěstí mám trochu nadání k improvizaci za všech situací, takže jsem se z WC dostal zpět na vozík. Ve sprše byla alespoň plastová židle. Do ní to šlo celkem hladce, ale opačným směrem to byla nejprve makačka na bednu, jak využít alespoň to jedno madlo, nasměrovat si správně židli a vozík a pak to risknout. Na to, jak jsem byl hotový z dlouhé cesty, jsem to dal celkem obstojně.

Všechny cesty opravdu vedou do Říma

Ráno ale bylo nádherné, slunce svítilo a bylo teploučko. V klidu jsme posnídali a připravovali se na objevování krás Říma. Kemp Tiber je vzdálen od samotného centra Říma asi sedm kilometrů. Kousek od brány kempu stojí zastávka autobusu, která ale končí na předměstí Říma v Prima Porta. Pak musíte přestoupit na příměstský vlak do centra. Zkoušeli jsme domluvit shuttle z kempu k zastávce vlaku v Prima Porta, ale bohužel nebyly k dispozici ani rampy k nájzdu do dodávky, ani silné paže. Řidič byl postarší drobný sympaťák a sám by to fakt nedal. Tak jsme vyrazili na zastávku autobusu.

Po pár minutách vyjela z kempu shuttle dodávka a kupodivu řidič zastavil na zastávce, kde jsme čekali, vyskočil i se zdatným pomocníkem, kterého kdesi splášil, hodil mě do dodávky za zadní sedačky a jelo se do Prima Porta. Nebudu tady rozvádět, že nějaké kotvení nepřipadalo v úvahu, protože prostě nebylo. Držel jsem se opěrky hlavy sedačky přede mnou jako klíště a vysílal telepatické signály směrem k řidiči, ať moc neřeže zatáčky. Všechno proběhlo v pohodě.

Po výstupu na nádraží v Prima Porta jsme ještě dostali instrukce, odkud jede ►



„Ač jsme měli stan a nafukovačky, často jsme v kempech přespávali v autě.“

večerní (noční) spoj zpět do kempu. Tento počin byl typický pro celý pobyt v Itálii. Kde chybělo materiální vybavení, nastoupila okamžitě ochota lidí pomoci. To mě úplně dostalo a vlastně dostávalo během celého pobytu. Nastoupili jsme tedy do vlaku, stanice byla předpisově bezbariérová. Cestou do centra jsme tak nějak předpokládali, že pokud je jedna stanice daleko od centra bezbariérová, budou bezbariérové všechny stanice směrem k centru. Chyba lávky. Na uzlové stanici Flaminio se otevřely dveře a my koukali do metru a půl hluboké „propasti.“ Museli jsme zpět o tři stanice do Acqua Acetosa, která byla na trase jako poslední bezbariérová. Po chvíli bloudění kolem nádraží, které veskrze zavínil panáček v Google Maps – vodil nás totiž tam a zpět – jsme zvolili taktiku „per huba“ a dotázali se na směr prvního člověka, kterého jsme potkali. Jeho angličtina byla stejně mizerná, jako byla naše italština, tak jsme šli raději kousek dál. Další pokus už byl úspěšnější a pán nás nasměroval správným směrem. Vůbec neřešil provoz, vstoupil do vozovky, máváním rukama zastavil auta, abychom mohli v klidu přejít na druhou stranu ulice. Nikdo z řidičů kupodivu neprotestoval, ani náznakem. O kus dál se situace opakovala. Jakýsi pracovník blokoval chodník dodávkou. Když nás viděl, neváhal, vstoupil do vozovky a zastavil provoz, abychom mohli obejít auto po silnici. Pro jistotu jsme stopli ještě jednu slečnu, zda jdeme na správnou zastávku, abychom zbytečně nebloudili. Nechal jsem holky, ať si pokecají a omrknul tu slečnu. Postavu vymakanou, ruce mozolnaté. Přesně takové mozoly jsem měl od činek v posilovně a tato slečna tomu evidentně dávala taky co proto. Itálie byla vůbec plná krásných žen, ale i chlapů.

Naše strategie – nevypadat jako turisté

Nebloudili jsme, šli jsme správně. Když jsme došli na zastávku, čekali jsme jen chvíli a přijel autobus. Ostrůvek žádný, nástupní hrana vysoko, i když autobus vyfoukl měchy a nástupní hranu snížil. Řidiče jsem neviděl, ale věděl jsem, že všechno kontroluje přes zpětné zrcátko. Jen jsem tím směrem zakroutil hlavou, rozhodil bezmocně rukama a v tu ránu byl šofér venku. Bez řečí drapnul vozík do teplejších ještě s jedním cestujícím pokročilého věku, že by ho člověk pustil i sednout, a šoupli mě dovnitř. Stařík mi pak významně stiskl rameno a stisk to byl tedy pořádný. Když jsme se ptali na jízdenky, řidič jen mávl rukou. Jelo se směr centrum. Naše první zastávka – Fontána di Trevi. Když už jsem u té zastávky, při výstupu se situace opakovala, nástupní

hrana byla opět příliš vysoko. A znovu pohled směrem k řidiči, ten bouchnul dveřmi, cuknul busem o pár metrů níže, kdy už se dalo vystoupit. Spořádaně jsme se „vysypali“ z autobusu ven. Mávnul jsem řidiči na pozdrav do zrcátka, ten pozdrav opětoval, zavřel dveře a frčel dál.

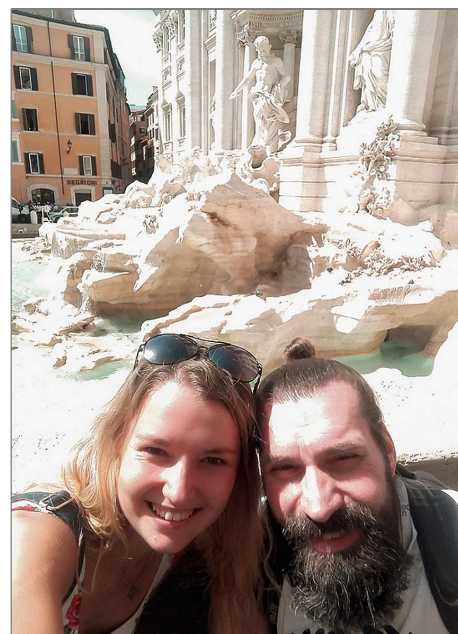
Vyrazili jsme tedy k prvnímu zastavení naší objevené cesty po Věčném městě. Dlážděné uličky jsme s Týnkou zvládali bravurně. V minimarketu jsme koupili vodu a zmrzlinu a postupovali dál směrem k fontáně. To, že jdeme správným směrem, dokazoval houstnoucí dav prodavačů nabízejících nejrůznější cetky a dotěrných jako hladoví komáři. Naše strategie – nevypadat jako turisté – nevyšla. Mají na to asi zvláštní senzory. Když nás odhalili, začali být opravdu dotěrní jako moskyti. Nastoupila strategie č. 2, a to minimální oční a verbální kontakt. Na nic nekoukat, na nic neukazovat, neprojevat zájem o jakékoliv zboží, ale hlavně si s nikým nepodávat ruce. Ne z důvodu, že bychom se jich štítily nebo báli, ale podaná ruka znamená uzavření kontraktu, a to by byl náš konec. Pak už by se muselo jen smlouvat o ceně.

Prodrali jsme se davem turistů a prodavačů až k fontáně. Tam už byla situace kapku lepší, neboť do davu prodavačů „nalétávali“ městští strážníci jako rorýsové do hejna vracbů. Byla to stálá hra na honěnou, kterou nepozoroval nikdo kromě všudypřítomných ozbrojených vojenských hlídek. Nevím jak Týnka, ale já jsem se necítil vůbec ohrožený. Byl to pro mě velký turistický mumraj a tak jsem ho taky bral.

Když jsme se kochali Fontánou di Trevi, vytáhli jsme z bágličky zmrzlinu, kterou jsme si koupili v minimarketu o chvíli dříve, a vychutnávali si pochoutku s příchutí citronu a manga. Následovalo pár povinných selfie a vyrazili jsme dál směr Pantheon.

Největší problémy při cestě byly dva – historická dlažba a téměř neproniknutelný dav turistů. Náměstí před průčelím Pantheonu není rovné ani náhodou, připomíná spíše hlediště divadla svažující se k průčelí chrámu jako k jevišti velkého kulturního stánku. Vstup do Pantheonu pro vozíčkáře vede po železných drátěných plošinách. U vymezení páska postávali dobrovolní karabiniéři. Jakmile nás zmerčili, pokynuli nám, že tudy je vstup do Pantheonu pro vozmeny. Automaticky odepínali vymezení páska.

Klenba Pantheonu je naprosto úchvatná – bez jediného sloupu, který by ji podpíral, a s otvorem v kopuli. Historické dláždění ulic na chvíli vystřídal hladký mramor podlahy Pantheonu. Přes dvě náměstí lemované kavárnami se zahrádkami a umělou vodní parou a spleť uliček



U slavné římské Fontány di Trevi. Byla proslavena především koupací scénou Marcella Mastroianniho a Anity Ekbergové ve filmu Sladký život

j jsme se dostali až k řece Tiber. Tady jsme v dálce zahlédli náš další cíl – Andělský hrad, bývalé sídlo papežů. Hned za ním se tyčil Vatikán, sídlo současného papeže.

Andělský hrad – papežská pevnost

Po překonání mostu přes Tiberu a nábreží, které lemovaly stánky prodávající s nejrůznější veteší a suvenýry, jsme doputovali k Andělskému hradu. Rozmýšleli jsme, zda jít dovnitř, či ne, protože Týnka měla nachozeno a já v rukách naježděno hezkých pár kilometrů. Připočteme-li teplotu vzduchu minimálně 35 °C, jeden musí uznat, že to byl celkem výkon, a to pro oba.

Jen jsme strčili nos do brány hradu, už jsme byli ve vleku ochotných zaměstnanců správy hradu navádějících turisty k pokladnám a prohlídkovým trasám. Strčili nám do ruky lístky, poslali nás k výtahu do ochozu věže hradu a pak už jsme si jenom vychutnávali výhled z cimbuří. Než jsme se vydali k Vatikánu, absolvoval jsem nutnou zastávku na WC. Po zkušenostech z kempu jsem si nedělal iluze o tom, jak bude WC pro vozíčkáře vybaveno, ale byl jsem mile překvapen. Bylo tam vše, co tam být mělo.

Prošli jsme nádvoří hradu a zakotvili u laviček. Týnka kecla na lavičku, řka: „Odpočívám.“ Já jsem chvíli bruslil dokola a pak jsem zavelel: „Jedem.“ Týnka na to: „Tak si jed.“ Měla to totiž k bráně kousek po schodech dolů, kdežto já jsem musel objet celý hrad. Rozjel jsem se tedy vzhůru po svažitém nádvoří směrem k východu. Stoupání po hrubé dlažbě nádvoří bylo zralé na převrácení a najednou jsem ucítil, že se mi jede do svahu

o mnoho snadněji. Týnka už mě totiž držela za rukojeti a pomáhala stoupat. Nedalo jí to, aby mě nechala samotného. Prostě vyměkla.

Z Andělského hradu do Vatikánu to je co by kamenem dohodil. Do Vatikánu se nám už příliš nechtělo, ale ocitli jsme se „nebezpečně“ blízko ochotných pracovníků ostrahy, kteří nás automaticky směřovali ke vstupům. Vše probíhalo za všeobecného hulákání prodejců šátků a šál. Týnka totiž měla krátké letní šaty, se kterými byl vstup zakázán, což ochranka neřešila, vzhledem k tomu, že jsem vozmen a Týnka můj doprovod. Prodejci využívali neznalosti turistek o zákazu vstupu v krátkých šatech a nabízeli záchranu v podobě šátků či šál k zahalení. Šály a šátky prodávali za pěkně tučný obnos. Vše ale vyřešil můj univerzální kapsenší švýcarský nůž, který nám pod skenerem vystavil stopku. Pracovník ostrahy řekl: „Buď nůž do koše, nebo nebude vstup.“ Šli jsme pryč.

Vydali jsme se na cestu k autobusu směrem zastávka Flaminia a dál vlakem směrem Prima Porta. Památkami jsme byli nacuclí až dost, teď jsme dostali chuť na pivo. Restaurací bylo všude plno, ale my jsme zapadli do krámků, kde jsme si koupili každý sedmičku Heinekenu. Vypili jsme si ho v sedě na obrubníku jako před námi dva bezdomovci. Výběr místa byl tudíž ideální. Po pivu přišla potřeba, kterou jsme spáchali mezi dvěma auty na ulici. Poté jsme v klidu přešli na ostrůvek a čekali na bus směrem Acqua Acetosa.

Vše vyřešila GPSka

Na Acqua Acetosa jsme „skočili“ do vlaku, který nás za pár minutek dopravil do stanice Prima Porta. Čekání na autobus do kempu trvalo chvilku. Řidič nám bez řeči a ochotně pomohl s vozíkem dovnitř, takže jsme za pár minut vystupovali v kempu. Jelikož jsme byli hladoví jako vlci, zamířili jsme rovnou do restaurace. Týnka si dala salát a já steak. Obsluhoval nás číšník, na kterém mohla Týnka oči nechat. Večeři jsme zapili láhví červeného vína a při odchodu z restaurace jsme využili prázdný parket a hrající hudbu a zkusili pár tanečních kreací. S vínem v krvi to šlo celkem dobře. Vrcholem dne bylo, že se nám konečně podařilo nafouknout matraci, takže jsme spali na měkkém.

Další den po snídani jsme řešili dilema, zda podniknout opět objevnou cestu do centra Říma na Forum Romanum a ke Colosseu, nebo vyrazit rovnou směr Kalábrie. Vše vyřešila GPSka, která zahlásila, že Colosseum a Forum Romanum se nachází v nízkoe emisní zóně. Jelikož Týnka už v Itálii byla a za průjezd nízkoe emisní zónou dostala pokutu, možnost průjezdu autem jsme zavrhlí hned a vydali se směr Kalábrie s tím, že tu nejsme naposledy.

Vzdálenost mezi Brattiró a Římem je asi 900 km, proto jsme naznali, že bude lepší udělat mezipřistání v půli cesty. Jako z udělení to bylo město Pompeje nedaleko Neapole. Volba padla na kemp Spartakus, který byl na webu označen jako bezbarié-

rový. Měli jsme štěstí, recepční byl sympatřák. Jenom řekl: „Koukněte do kempu, a když najdete volné místo, zaparkujte a potom teprve přijďte zaplatit.“

Místo jsme našli, zůstali jsme tedy v kempu. Výjimečně jsme – poprvé a naposled – postavili stan. Týnka chtěla k moři a Laďa na wecko. K moři se nešlo, bylo asi dva kilometry daleko. Stejně daleko bylo WC, které mělo vybavení pro vozíčkáře s evropským standardem. Jako již tradičně prkénko nikde, stejně tak madla. Situace ovšem byla kritická, takže nebylo zbylí. Museli jsme to prostě dát. Sprchu jsme zvládli přímo na míse. Problém byl pak s přesunem zpět na vozík. Nicméně vše jsme zvládli. Po menší procházce jsme zapadli do stanu a spali jsme jako dudci. Cestování v tomto tempu bylo velmi náročné pro oba, a proto jsme každý večer opravdu spali velmi tvrdě.

Pompeje a focení s Vesuvem

Ráno po snídani vyrážíme směr antické Pompeje. Ještě předtím jsme se domluvili s recepčním, že auto necháme na místě do 16 hodin. Právil, že to není problém, že nám k účtu přirazí dvě eura za hodinu jako parkovné, což stejně nakonec neudělal.

Samotné antické Pompeje byly prakticky přes silnici. Po pár desítkách metrů jsme došli k jedné ze vstupních bran do města. Řadili jsme se do fronty k pokladnám, když na nás kývnul postarší pán s cigaretou v ruce, že máme jít přímo k online pokladně, kde jsme obdrželi volné vstupenky. Týnka navíc dostala instrukce, kam si jít pro plánek vykopávek s trasami pro vozíčkáře. Vybrali jsme si jednu z bran, která bohužel měla ten nejprudší nástup na prohlídkovou trasu. Počáteční nadšení nás po pár metrech opustilo a s povděkem jsme přijali radu jednoho z průvodců, že další brána má výťah přímo k vykopávkám. Šli jsme tedy k další bráně a výtahem jsme vystoupali až k troskám města.

Vyšli jsme na terasu, hora Vesuv se tyčila přímo před námi, v pozadí rozvalin. Následovalo nutné focení s Vesuvem a také s antickou sochou muže. Prohlídku rozvalin jsme odstartovali přímo v poledním záru. Týnce to bylo šumák a já jsem byl vybaven dostatkem vody na pití a ochlazován nezbytným mokrým ručníkem kolem krku.

Procházeli jsme ulicemi a uličkami města a mě jímál zvláštní pocit – kráčet (pohybovat se) v místech, kde žili lidé před katastrofou. Tento pocit mívám ostatně všude, kde se staly nějaké osudové okamžiky, jako např. na Mohyle míru u Slavkova nebo třeba v Malé tereziánské pevnosti. ▶



V uličkách Pompeji

Když jsme překonávali terénní nerovnosti rozvalin města, stala se nám komicí příhoda. Po špatném signálu jsem vyrazil kupředu na nerovnou kamennou cestu, kdežto Týnka měla za to, že máme pauzu. Následek byl jasný – hodil jsem záda. Byla to malá kulturní vložka k rozptýlení horkem zmožených návštěvníků rozvalin. Nebylo třeba dožadovat se nějaké pomoci, protože pár metrů od nás odpočívali ve stínu techničtí pracovníci muzea, kteří rázem vyskočili a pomohli mi zpět na kola. Dali jsme pauzu na občerstvení, nabrání vody do všech lahví, co jsme měli s sebou, a na vypuštění vody opačným směrem. Toalety pro vozíčkáře byly v plné výbavě. Slupli jsme jeden pomeranč, müsli tyčinku a vyrazili dál objevovat zničené město.

Prošli jsme všechny trasy značené jako přístupné vozíčkářům a skončili na druhém konci města u malého amfiteátru. Prolezli jsme i ten. Vstupní tunel byl dlážděn velkými kameny, a proto jsme zvolili sestup pozpátku. Týnka se řehotala jako blázen, až si dole skupinka anglických turistů myslela, že máme nějaký problém. Když jsme je ujistili, že máme vše pod kontrolou, jedna paní vše lakonicky shrnula slovy: „Well done!“

Aréna samotná byla vysypaná drobným šterkem, takže pohyb na vozíku nebyl bez dopomoci možný. Týnka mě protlačila celou arénou až k bráně, kterou vynášeli mrtvé gladiátory. Stoupání a stejná dlažba jako při vstupu byla jen stěží zdolatelná. Tentokrát jsme již nabídku pomoci od stejné skupinky turistů s povděkem přijali. Při výstupu jsme zaměstnali celkem tři zdatné muže. Ti docela funěli, ale brali to v pohodě. Rozloučili jsme se, popřáli si krásného dne a každý vyrazil svou cestou. Při odchodu jsme ještě koukli do pavilonu, kde byli vystaveni obyvatelé města, „zakletí“ sopečným popelem do podoby soch. Byl to zvláštní pocit – vidět skutečné „lidi“ dochované z antické doby, nikoliv sochy.

Za Lucií do Kalábrie

Dorazili jsme do kempu, nastoupili do auta a chystali se na cestu směr Brattiró. Chtěli jsme nastavit GPSku, ale ta byla „mrtvá.“ Fajn, nebyl čas se tím zabývat. Čist umíme, barvy známe, tak jsme vyrazili bez technické podpory. Značky k dálnici měly zelenou barvu, ostatně jako všude, a směr byl jasný. Na opačnou stranu od Neapole čili na Salerno a dál směr Reggio di Calabria. Dálnice tím směrem byla jen jedna, nedalo se tedy zabloudit. Doufali jsme, že se později GPSka probere k životu, což se opravdu stalo. Bylo to akorát včas, kdy jsme sjeli z dálnice a cesta vedla dál po pobřežních silnicích. Cesta po dálnici ubíhala v po-



Pompeje – amfiteátr

hodě a kilometry jsme ukrajovali statečně. Čas dojezdu se jevil stále rozumně, nicméně pauzy na odpočinek a občerstvení nám ho opět posunuly.

Do Brattiró jsme dorazili až kolem jedenácté hodiny večer. Lucie už nás netrpělivě očekávala, takže domluva byla jasná a rychlá. Najít kemp na přespání a pak vyrazit s partou alespoň na krátkou večerní obhlídku a večeri do nedalekého městečka Tropea. Tropeu lemují nádherné pláže, které jsme bohužel neviděli, protože už byla tma jako v ranci. Kemp nám pomohla najít a domluvit Klára, Lucčina sestra, která vládne plynou italštinou. Domluvit nocování v kempu zabralo chvíli. Antonio, správce kempu, byl úžasný. Ukázal nám místo, kam si máme odstavit auto, až se v noci vrátíme, a my mohli vyrazit do Tropei. Chtěli jsme si dát večeri a pak rychlou noční čumendu. Po chvíli hledání jsme našli místa pro odstavení aut, zaparkovali jsme a vyrazili na večeri. Nevím, jak nazvat tak pozdní jídlo, takže zůstanu u zažitého označení večere. Bylo sice kolem půlnoci, ale všude bylo plno lidí a všechny restaurace otevřené. Chvíli jsme procházeli jídelní lístek tam i zpět, nevěda, co si vlastně dát. Nakonec zvítězila logika. Byli jsme u moře, tak jsme si objednali grilovaný rybí mix a láhev červeného vína. Jídlo bylo vynikající, víno také. Pravda, měl jsem malý problém, jak se dostat koryšům do krunýře, ale Týnka to rozsekla, a to doslova. Slupnout pak jemné masíčko už byla hračka. Po večeri jsme ještě chvíli bloumali po městě a pak se vydali zpět do kempu.

Čtvrtek, bod zlomu

Čtvrtek byl odpočinkový den a současně bod zlomu, tedy den, kdy jsme

nastavili zpáteční kurz do České republiky. Poslední zastávkou bylo dle plánu San Marino. Vzdálenost mezi Brattiró a San Marinem je neskutečných 937 km. S vědomím, co nás čeká, váleli jsme se celý den na slunko a relaxovali. Týnka blbla v moři, já se válel na matraci a chytl bronz. Na pláž jsem se nedostal, vedly k ní celkem strmé schody. Antonio ale stále vymýšlel způsob, jak mě na pláž dostat. Jeden chlapík, který šel z pláže, nám chtěl pomoci. Domluva by byla hodně těžká, protože my italštinu neovládáme, našli jsme ale společnou řeč ve francouzštině. Vysvětlil jsem jim oběma, že schody na pláž jsou moc prudké a transport na pláž by byl hodně rizikový jak pro mě, tak i pro ně. Antonio byl celkem mrzutý a co jsem tak pochopil, měl vztek, že je to na houby kalábrijská pohostinnost, když se host ani nedostane na pláž. Nakonec se s tím smířil a bylo to tak lepší pro obě strany. Kdo ví, co by se mohlo přihodit. Jako by nestačilo, že jsem hodil u branky k pláži podruhé záda. Prostě jsem najel zadními koly do malé nenápadné stružky a už to bylo. Zpátky na kola mi pomohl právě onen chlapík, co jsme spolu mluvili francouzsky. To jen tak na okraj.

Odpolko se ještě na chvíli zastavila Lucie s přítelem. Poklábosili jsme, rozloučili se a kolem páté hodiny odpolední vyrazili autem směr republika San Marino. Byli jsme na cestě celou noc a provoz veškerý žádný, a tak cesta uběhla docela svižně. K ránu se ale dostavila únava, takže jsme museli zastavit a dát si alespoň dvě hodinky spánku na parkovišti u Auto-grillu. Ani jsme nenafukovali matraci. Já spal zase na sedačce a Týnka na vyfouklé matraci na podlaze auta. Dvě hodinky spánku stačily.

Po probuzení jsme rychle něco malého zakousli, sfoukli ranní hygienu a vyrazili opět na cestu. Provoz mezitím zhoustl, takže cestování se začalo protahovat. K rychlejšímu překonání vzdálenosti nepomáhaly ani uzavírky, resp. částečné uzavírky cest, po kterých jsme mířili k San Marinu. Vrcholem všeho bylo to, že se nám opět zbláznila GPSka. Začala nás vodit po nesmyslných trasách regionů Toskánska a Emilia-Romana. Což o to, panoramata to byla pěkná, místy až úchvatná, ale s postupujícím časem jsme začali být kapku nervózní.

San Marino: Tlačil otec i syn

Nakonec jsme dorazili do San Marina, ale do úplně jiného, než které jsme měli v úmyslu navštívit. Dojeli jsme do vesničky o pěti staveních a padesáti psech. Ovce a krávy jsme ani nespočítali. Na řadu tedy přišly Google mapy. Štěstí bylo, že obě San Marina byly od sebe pouhých 30 kilometrů. Za další hodinku jsme dorazili do Republiky San Marino, původně zamýšleného cíle. Kašlali jsme na hrdinství a jeli autem až na nejvýše položené parkoviště, abychom maximálně zkrátily pěší vzdálenost k samému srdci státu.

K bráně pevnosti, která de facto tvořila centrum republiky i hlavního města, to bylo pár stovek metrů. Jediné, co nám kalilo radost, byla skutečnost, že vše bylo do kopce. Stoupáním směrem vzhůru jsme strávili příští tři hodiny. Úplným finále byl výstup do jedné ze tří pevností, ke které vedl chodník o dvanáctiprocentním stoupáním. To už jsme byli s Týnkou před kolapsem, ale výzva dojít až nahoru byla neodolatelná.

Naštěstí s nabídkou pomoci přišli – chce se mi říci – jak jinak než turisté z Anglie. První kousek cesty pomáhal

tlačit syn, další etapu už tlačil i otec. Byla to fakt fuška, ale zvládli jsme to. Dostali jsme se na vozíku tam, kam to šlo nejvýše. Zeptal jsem se, odkud jsou. Složitě mi začali vysvětlovat, že ze střední Anglie, z Leicesteru. Já na to, že jediné, co o Leicesteru vím, že tamní fotbalový klub se jmenuje Leicester City. Rázem padly všechny bariéry. Měli z toho velkou radost, páč to byli, jak jinak, měščí patrioti a Leicester City byla jejich srdcovka. Při loučení nám řekli, že když budeme mít problém se sestupem, máme někde počkat, že za chvíli půjdou dolů taky. Pomalu jsme tedy sestupovali dolů. Proti nám stoupal statný chlap a tlačil dětský kočár. Ten ale předal manželce a nabídl nám pomoc v nejprudším klesání. Zeptal jsem se ho, zda není náhodou Angličan. Jeho angličtina byla téměř dokonale britská. Odpověděl, že je Turek, ale že žije v Moskvě. Pod kopcem jsme poděkovali a valili směrem dolů, kdežto on vyrazil opět do stoupání.

Kousek níže na malém náměstíčku jsme si dali zmrzlinu a taky pořádného šlofika. Pak už jsme jen sestupovali a sestupovali až k parkovišti a chystali se na cestu domů. Čekalo nás přece jen něco málo přes tisíc kilometrů. Nevím jak Týnka, ale mně bylo smutno, že dovolená končí a míříme domů. Ještě bych tomu dal minimálně týden, abych se úplně odrea-goval a užil si odpočinek.

Na začátku jsem řekl, že nebudeme nikam spěchat a vlastně jsme spěchali pořád. Zpáteční cesta už byla jen o tom, dopravit se v pohodě domů. Poslední noc jsme odstavili auto na parkovišti u Autogrillu kdesi u Boloně s tím, že tam přespíme. Nemá cenu hledat nějaký kemp, když máte auto, ve kterém můžete v pohodě spát. Vedle nás to „zapíchl“ nějaký Bulhar s BMW a přespal

v autě taky. Jsem si jistý, že ale neměl takový komfort jako my.

Ráno jsme jen čučeli, kolik může člověk za noc vykouřit cigaret. Hned vedle auta měl přímo nastláno z típnutých nedopalků. V noci nás dohnala bouřka, která se sunula s námi celou cestu už z Kalábrie. Celou cestu se blýskalo, ale deštík to byl jen symbolický. Sotva jsme ale lehli, spustil se takový liják, že jsme téměř nemohli spát, jak kapky bubnovaly na střechu auta. Únava ale byla větší, než nápor deště. Taky se dost ochladilo, a tak jsme zavřeli okna, zavrtali se více do spacáků a spali dál.

Návrat domů

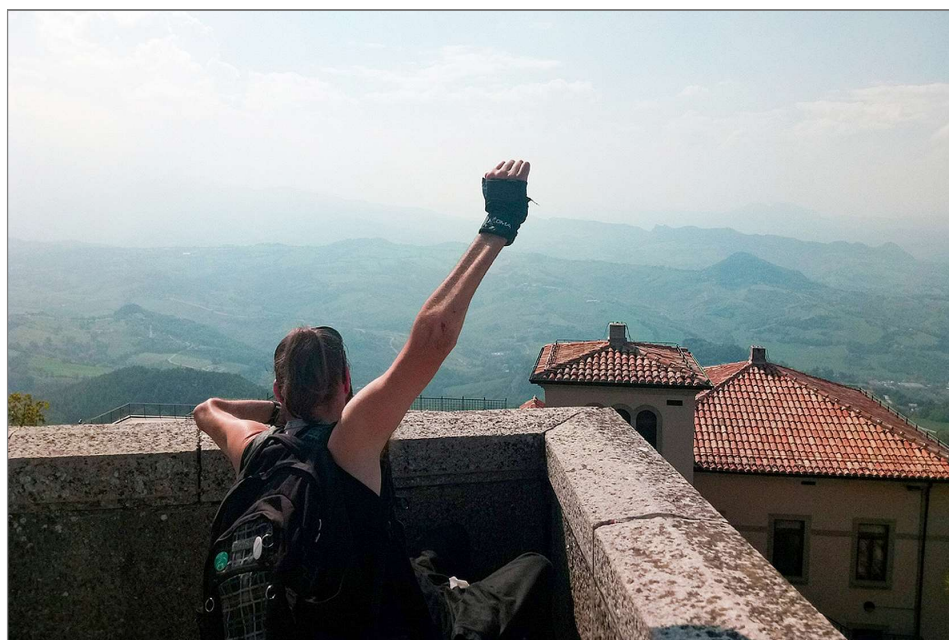
Po snídani jsme proměnili „ložnici“ opět v normální auto, spáchali hygienu a vyrazili směr Brno. Na zpáteční cestě se už nestalo nic zvláštního. Tedy až na dvě události. Běžné zácpy na dálnicích v okolí velkých měst jsme prostě museli vydržet. Zaprvé se nám opět „zbláznila“ GPSka. V Gratzu nás naváděla na Salzburg a dál do Německa. Přitom na dálničních tabulích byla Vídeň na úplně opačnou stranu. GPSku jsme vypnuli a jeli podle značek. No a když jsme míjeli Vídeň, konal se tam zrovna jeden ze závodů Red Bull Air Race. Čučeli jsme na oblohu, cpali se bagetou a pozorovali, jak ji brázdí sportovní speciály a historická vojenská letadla, jako např. celochromovaný Lockheed P 38 Lightning, který se blýskal na obloze opravdu jako blesk. Po obloze se mihly i současné stíhačky rakouské armády. To byla poslední událost, která stojí za zmínku.

Jak jsme se blížili k domovu, připadala nám cesta nekonečná. Abychom neusnuli, pouštěli jsme přes telefon songy, které nás napadaly a které jsme lovíli z paměti. Do Brna jsme dorazili něco kolem desáté večer a tím náš trip do Itálie skončil.

Celkem jsme za ten týden najeli 3 797 km. Co dodat? Itálie je nádherná země plná památek, chutí, barev a vůní. Italové jsou lidé vstřícní, veselí a přátelští a umí žít. Naturel Italů dělá tuto zemi ještě přitažlivější a rozhodně stojí za to ji navštívit.

Co se bezbariérovosti týká, je nutno počítat s tím, že města, která jsou vesměs starobylá, nejsou dvakrát vozemsky uživatelsky příjemná, ale člověk nemůže chtít všechno. To, co chybělo k bezbariérové dokonalosti kempům, mohly v případě potřeby suplovat benzinové pumpy a Autogrilly, kde byly bezbariérové toalety vždy čisté a uklizené. Ne jako tomu je mnohdy u nás, že jsou napěchované nej-různějším harampádim.

*Ladislav Loebe
a Týnka Palečková*



Sbohem, Itálie!

Mimořádná linka Praha–Tokio

Lucie Filipčíková

Kdo se vyžívá v používání bidetů, nechť se vydá právě do Japonska. Jsou zde totiž velmi často umístěovány v hotelech i na veřejných toaletách, a tak si dopřát slušnou hygienu téměř na každém kroku. Ovšem většinou tímto nadstandardem vynikají spíše běžné WC kabiny, které jsou občas doplněny i sedačkou pro dítě, abyste mohli svou ratolest „odložit“ a v klidu vykonat svou potřebu.



Běžné WC se sedačkou pro děti, Tokio

Ti, kteří jsou odkázáni pouze na bezbariérová WC, se bohužel musí spokojit s průsvitným japonským toaletním papírem, který je dobrý akorát na vyhození do hajz*u, avšak bez předchozího použití.

Abych nezanevřela na Zemi vycházejícího slunce jen kvůli papíru, musím vyzdvihnout celkovou přístupnost japonských měst. Bezbariérové prvky a vstupy jsou řešeny na ulicích i v metru a upravené WC se bere jako samozřejmost. Dokonce i starobylé památky jsou v rámci možnosti řešeny tak, aby je mohl navštívit každý, kdo chce okusit tamní kulturu.



Čtvrť Šindžuku, Tokio

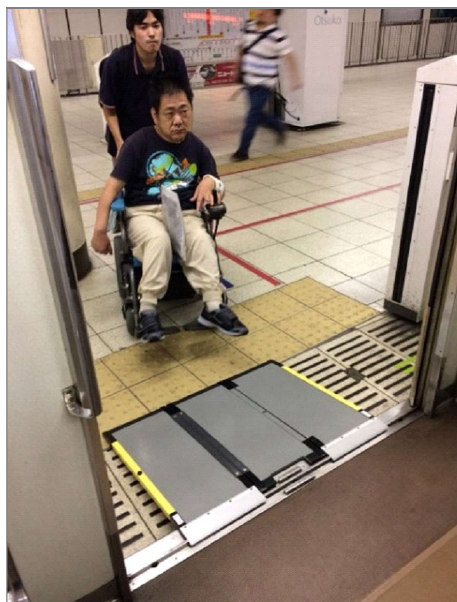
Problém ale může nastat u chrámů na šterko-písčitém povrchu nebo při vstupu do namačkaných restaurací se spousty schodů ve čtvrti Šindžuku, kam se vlezou nejspíše jen domácí se svou drobnou postavou, a ne holka z Česka se svými 180 cm.

Překvapením pro mě byla Ferry (výletní loď přepravující turisty) mezi ostrovem Okinawa a Tokashiki, ve které se nachází vyhrazená stání pro vozíčkáře, hmatná dlažba pro nevidomé u vstupu a především prostorná toaleta, v níž můžete i tančit. Škoda jen, že umyvadlo je umístěno přímo vedle WC mísy a boční nástup tedy vypadává ze hry. Volbu velikosti této místnosti přisuzuji spíše tedy bezpečnosti, protože během houpání lodi potřebujete opravdu velkou dávku šikovnosti a prostoru, abyste se při stání či chůzi neotloukli o zdi (nebo o podlahu). Díky bohu, že zde nikoho nenapadlo umístitovat pisoár... mokro na lodi je až až...

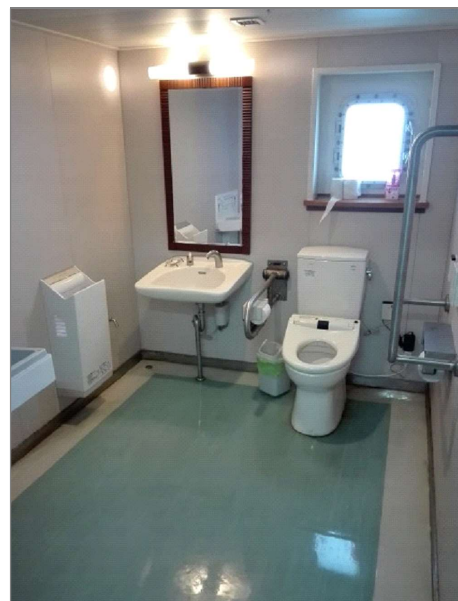
Jestliže jste ochotni přežít několikahodinový let (v mém případě cca 35 hodin na cestách), určitě stojí za to Japonsko navštívit. Pokud nerozumíte anglicky, vůbec to nevádí. Japonci také ne. Po čase se naučíte chodit i jezdit vlevo a přestane se snažit o rozluštění jejich všudypřítomných japonských znaků.

Prostě se necháte unášet atmosférou cizí země, ve které vám ale každý ochotně a rád pomůže – i když v cizí řeči. Ale o tom cestování je – vydávat se vstříc novým zážitkům a dobrodružstvím.

Tak šťastnou cestu!



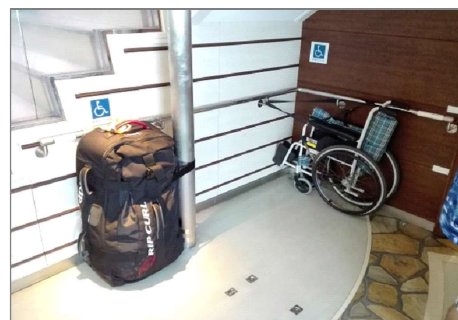
Metro, Kjóto



Bezbariérové WC, Ferry (Okinawa)



Hmatná dlažba, Ferry (Okinawa)



Vyhrazená stání, Ferry (Okinawa -> Tokashiki)



Vyhrazená stání, Ferry (Hirošima -> Mijadžima)

Moje první cesta na univerzitu aneb Jak se studuje na vozíku

Lucie Blažková

Dnes je chladný podzimní den, stejně jako i mnoho ostatních v tomto čase. Však něčím jiný, je zvláštní, něčím ne stejný, něčím se vymyká. Už delší dobu vím, že mě přijali na vysokou – na Slezskou univerzitu v Opavě, a já si pořád myslím, že nějakým omylem. Ale každopádně díky za tuto příležitost. Nu co, za zkoušku to určitě stojí. Potřebuji dynamiku v životě. Pro stojaté vody – tak vlastní zdejšímu prostředí Centra sociálních služeb Hrabyně – rozhodně nejsem. A dalším důvodem, proč jsem se pro studium rozhodla, je to, že nebudu mít čas na hlouposti – myslela jsem tím sebepoškození a myšlenky na sebevraždu.

„Vzroste vám i sebevědomí“ řekla mi primárka při poslední hospitalizaci v Psychiatrické nemocnici v Opavě.

Několik dní předem jsem se podívala na rozvrh, abych přesně věděla, který předmět se kdy a kde přednáší. Teoreticky jsem to měla zmáknuté, jenže praxe je mnohdy jiná.

Ale abychom to vzali od počátku. V 8.39 mi jel nízkopodlažní autobus ze zastávky RÚ Hrabyně (spoje mi zjišťovala recepční Pavlína, je z Opavy, tak to tam dobře zná – a zjistila to výtečně – tam i zpět). Radek čekal se mnou na zastávce, než autobus přijel. Zavezl mě do autobusu vstříc novému životnímu dobrodružství.

Vyjela jsem na mém chatrném mechanickém – podle technika by bylo zbytečné jej opravovat, je na vyhození z okna, nemá stupačky, má úplně sjeté gumy bez vzorku a potrháné čalounění, holé až na kov, který mi už protrhl tak minimálně tři halenky. Samozřejmě jsem si už týden předtím zajistila erární vozík. Jenže ubíhal den za dnem a erární vozík nikde, i když jsem se třikrát připomínala, že by mi měl být půjčen. Nebyl. Prostě sliby chyby...

Už nic od nich nechci! Budu se spoléhat jen sama na sebe a na hodné a ochotné lidi, kteří mi chtějí pomoci. A to mi jedna paní v jisté skupině na Facebooku našla kontakt na společnost v Opavě, která půjčuje vozíky, a jiná paní se nabídla, že mi zapůjčení vozíku z té společnosti zaplatí. Já husa jsem to odmítla.

V autobuse, i když byl můj vozík zabrzdný, si potvora jezdil tam i zpět, držela jsem se rukama, očima i ušima. Takže to bylo na úvod, aby nezůstal adrenalin nízko.

Dojžděla jsem do Opavy a objednala si taxíka ke škole. Chtěla jsem zavést do Olbrichovy ulice u Bezručova náměstí. Taxikář se ale divil. Asi jsem dost koktala, jak úplný trol.

„Vy nevíte, kde jste, tak jak vás najdeme?“ ptal se.

„No na zastávce autobusu z Hrabyně,“ špitla jsem a doufala, že pochopí. Když přijel taxík, chtěl mi řidič – velmi hezky upravený frajer – pomoci. Jenže já se jak na potvoru sunula k zemi. Držel mě pevně a vši silou soukal do auta. Nakonec jsem do taxíku nasedla a jeli jsme. Přijeli jsme k nějakým dvěma velkým budovám, taxík zastavil, řidič ochotně vytáhl vozík, pomohl mi nasednout a... odjel. Hlava mi říkala, že moje škola bude jedna z budov. No jo, ale která? Zeptala jsem se kolemjdoucí paní. Věděla. Ukázala na jednu z nich, já poděkovala a vyjela doporučeným směrem.

U vchodu do univerzity jsem se zeptala mladé slečny, co si zrovna zapalovala cigaretu, kde je vchod pro vozíčkáře. Nevěděla. Vtom se ozvala moje intuice: musím jet z boku vždyť už jsi tady byla u zápisu. Bylo to tak. Univerzitní knihovna, projet kolem ní a k bočním dveřím budovy, kde je zvonek. Tak jsem zazvonila. Přišla velmi milá a ochotná paní recepční, odvezla mě, kam jsem si řekla a odjela dolů.

No jo, jenže já jsem jí řekla špatné číslo učebny! Co teď? Dlouho jsem se nerozmýšlela, protože si mě všiml nějaký muž (asi viděl, že jsem zmatená jak lesní včela – později jsem se dověděla, že je z třetáku), který mě ochotně odvezl do správné učebny.

Absolvovala jsem první a druhou přednášku, když jsem dostala žízeň a hlad. Rukou jsem automaticky sáhla dozadu pro batoh s jídlem a pitím, ale nenahmatala jsem nic. Ale panika se mě nezmocnila, jak by se dalo předpokládat, naprosto v klidu jsem si řekla: no co no, tak nebudu pít ani jíst. Batoh asi zůstal v taxíku.

Všechny čtyři přednášky mi utekly velmi rychle. Zavolala jsem si taxi a nějaký hodný pán mi pomohl z vysokého obrubníku u školy, a ještě mě zavezl až k taxíku. Za volantem seděl postarší, na první pohled nepřijemný a neochotný taxikář. Volal někam na dispečink a hulákal: „Ale ta paní je na vozíku.“ Tam ho asi někdo seřval, protože se konečně vysou-

kal z auta. Nechal mě samotnou nastoupit do taxíku, vůbec se mi nesnažil pomoci, otráveně složil vozík a odjeli jsme na Východní nádraží.

Tam jsem musela čekat něco přes hodinu. A tak mě napadlo, že zavolám na dispečink taxi, jestli nemají ten můj zapomenutý batoh. Mužský hlas mi sdělil, že ho zkusí najít a že mi zavolá. A opravdu, o pár minut později mi z telefonu oznámil, že batoh mají a kam že ho mají přivést. Za chvíli taxík s batohem dorazil a já se vrhla nejprve na pití, byla jsem vysušená jako stará treska. A pak se taky konečně najedla. Vypadala jsem jak polský zájezd.

Z autobusu směr Hrabyně jsem napsala Radkovi esemesku, aby mě čekal na zastávce. Bylo už půl osmé. Na vrátnici měla službu zase Pavlína. Trochu mě vyzpovídala. Na našem patře mi sociální pracovnice Soňa ohrála oběd, který mi Radek přinesl až na pokoj – večeri jsem mu dala, snědla jsem jen oběd bez polévky. Bylo totiž skoro půl deváté a já byla unavená jako kotě. Spala jsem jak nemluvně až do pěti (jindy spím tak do tří, čtyř).

Byl to docela hezký den, ale taky dost náročný. Bylo totiž mnoho situací, které jsem zažívala poprvé – tedy poprvé, co jsem na vozíku. Zdravým lidem přijdou obyčejné a jejich zvládnutí jednoduché. Ale kdo nezažil, nepochopí. Těším se na další dobrodružství a taky jsem moc ráda, že jste tento příběh dočetli až sem.



Ilustr. foto

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

BEZ BARIÉR poradenství
Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



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

OSTRAVA!!!

OSTRAVA!!!
VÍTKOVICE

OSTRAVA!!!
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ

OSTRAVA!!!
RADVANICE
A BARTOVICE

OSTRAVA!!!
SLEZSKÁ OSTRAVA

MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR
Projekt je financován na příkaz prostřednictvím dotačního
rozpočtu ČR z programu Ministerstva pro místní rozvoj

**AGEL
NADACE**

Kontakty

• **Telefony:**

596 914 660 (11-12 hod. po-čt)

596 131 202 (11-12 hod. po-čt)

uvedená doba bez záruky

• **E-mail:** poradnaov@seznam.cz
dvorvoz@seznam.cz

• **Korespondenční adresa:**

Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh

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

• **Posuzování dok.:** e-mail: bezbarieri@post.cz

• **Web:** <http://bariery.xf.cz/>

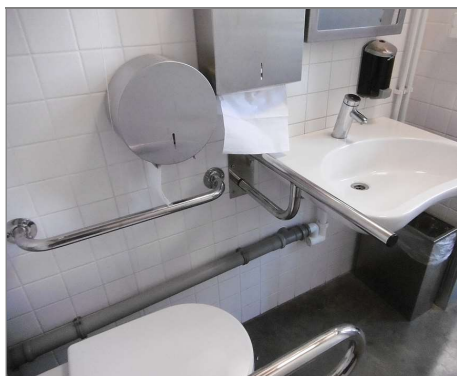
<https://www.facebook.com/poradenstvivezbarierOV/>

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,
NADACE AGEL a Nadace Rozvoje zdraví.

S fotákem „bezbariérovou“ Ostravou

Vedle umyvadla musí být alespoň jedno svislé madlo délky nejméně 500 mm. Toť praví vyhláška.



Při mapování bohužel narážíme u umyvadel na vodorovná sklopná madla, která

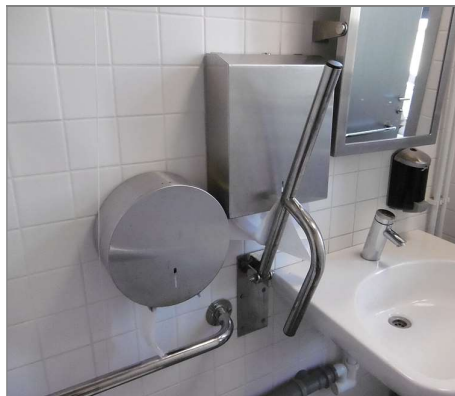
nemají jakékoliv opodstatnění a funkčnost. Vodorovné sklopné madlo spíše překáží při přesunech z vozíku na mísu a zcela zbytečně navyšuje rozpočet úpravy bezbariérového WC.



Svislé madlo má být osazeno mezi umyvadlem a klozetovou mísou – jako opora při zvedání z mísy nebo pro přidržování osob s pohybovým postižením.



Když k tomu připočteme „umělece“, který nad madlo osadí zařizovací předmět, například schránku na papírové utěrky, zůstává rozum stát. Madlo totiž nejde úplně zvednout a tím stává nebezpečným.



Text: (mf), foto: Karel Čermák

Co možná nevíte

Ostravou začaly nedávno jezdit nové tramvaje Stadler Tango NF2 nOVA. Jelikož se povedlo jednu z prvních vyzkoušet přímo v ostrém provozu, mohlo se naše poradenství podílet na schvalování míst pro osoby na vozíku. Od 1. listopadu 2018 jezdí Ostravou už dvacet souprav.



Tramvaj Stadler Tango NF2 nOVA vyniká moderním vnějším designem a komfortem uvnitř



Jedno ze dvou vyhrazených míst pro osoby na vozíku

Subjektivně mohu říci, že místa mají dostatek prostoru pro manipulaci s vozíkem. Ovládací prvky pro přivolání řidiče a sklopení nájezdové rampy můžete zvládnout i s částečně ochrnutými horními končetinami.



Dveře s ovládacími prvky, u kterých se nachází mechanicky sklopná nájezdová rampa v mírně sešikmené podlaze

Co mě překvapilo je tichost nové tramvaje oproti dosavadním tramvajím a klimatizace, která v horkém dni, kdy jsem cestoval, neměla chybu.

Vyhrazená místa pro vozík mají dostatečnou velikost. Bohužel jsou společná i pro kočárky. V praxi to znamená, že rodiče s kočárkem bez problémů předběhnou vozíčkáře, který čeká na řidiče a sklopení nájezdové rampy. Naštěstí se občas najdou řidiči a řidičky, kteří rezolutně sjednají nápravu.

Text a foto: (mf)

Připravil: Mirek Filipčík

PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů

Novinky v legislativě

Souhlas soudu s nákupem, registrací a prodejem vozidla v souvislosti s příspěvkem na zvláštní pomůcku

Klienti naší poradny se na nás často obracují s dotazy ohledně souhlasu soudu s nákupem, registrací i prodejem vozidla pořízeného z příspěvku na zvláštní pomůcku, pokud tento příspěvek dostane dítě nebo dospělá osoba s omezenou svéprávností.

V zákoně č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, je v § 4 odst. 2 uvedeno, že „při rozhodování o nároku a výši příspěvku na zvláštní pomůcku v případě, že je jeho příjemcem nezletilé dítě nebo osoba s omezenou svéprávností, se předchází souhlas soudu podle občanského zákoníku nevyžaduje. Předchází souhlas soudu se nevyžaduje ani u samotného nákupu zvláštní pomůcky pořízené s využitím příspěvku a všech navazujících a souvisejících řízení před příslušnými úřady.“

Z tohoto ustanovení tedy jasně vyplývá, že souhlas soudu s nákupem vozidla není třeba, nicméně ohledně registrace a prodeje vozidla se ustanovení jasně nevyjadřuje. Vyžádali jsme si tedy oficiální stanovisko Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. K našemu překvapení nám bylo doručeno vyjádření Ministerstva spravedlnosti ČR, ze kterého vyplývá následující: „Souhlas soudu se nevyžaduje u nákupu ani registrace vozidla pořízeného z příspěvku, prodej vozidla z příspěvku ovšem není považován za související nebo navazující řízení a souhlas soudu je tedy v tomto případě třeba.“

Valorizace důchodů v roce 2019

Od 1. 1. 2019 se navyšují všechny důchody (invalidní, starobní i pozůstalostní) – navyšuje se základní i procentní výměra. Základní výměra důchodu se navyšuje o 570 Kč, procentní výměra se zvyšuje o 3,4 %. Základní výměra je u všech důchodů stejná, procentní výměra se liší podle počtu odpracovaných let, výdělků atd.

Příklad u důchodu, který v roce 2018 činí 8 700 Kč. Základní výměra v roce 2018 je 2 700 Kč, procentní výměra v roce 2018 je 6 000 Kč.

Základní výměra v roce 2019: 2 700 + 570 = 3 270 Kč.

Procentní výměra v roce 2019: 6 000/100 = 60 (1 % z procentní výměry), 60 × 3,4 = 204 (3,4 % procentní výměry), 6 000 + 204 = 6 204 Kč. 3 270 + 6 204 = 9 474 Kč.

Částka důchodu v roce 2019 tedy činí 9 474 Kč. Celková částka, o kterou se důchod navyšuje: 570 + 204 = 774 Kč.

Od 1. 1. 2019 se také navyšuje částka starobního důchodu o 1 000 Kč měsíčně starobním důchodcům, kteří dosáhli věku 85 let.

Změna v důchodovém pojištění pečujících osob

Náhradní doba důchodového pojištění, tedy odpracované roky, se započítává osobě, která pečuje o osobu mladší deseti let, která je závislá na pomoci jiné osoby ve stupni I., nebo o osobu, která je závislá na pomoci jiné osoby ve stupni II.–IV., pokud spolu žijí v domácnosti.

Podmínka společné domácnosti se nevyžaduje, jde-li o blízkou osobu a nově (od 1. 9. 2018) také jde-li o asistenta sociální péče.

Dobu péče o závislou osobu nelze započítat současně více osobám; pokud se na péči podílí více osob současně, započte se tato péče jako náhradní doba pojištění té osobě, která pečovala v největším rozsahu.

Novinka v praxi znamená rozšíření okruhu osob, které budou moci požádat o zohlednění péče o závislou osobu při výpočtu jejich důchodu a při stanovení počtu odpracovaných let.

Dosud se péče o závislou osobu zohlednila pouze v důchodu osoby blízké (rodiče, prarodiče, sourozenci, zeť, snacha a manžel rodiče, a to kteréhokoli z manželů). Péče např. o tetu, strýce, neteř, synovce, sestřenicu či bratrance se zohlednila pouze v případě, že závislá a pečující osoba žily ve společné domácnosti; péče o souseda či kamaráda se nezohlednila v žádném případě.

Nově se péče o vzdálenější příbuzné, souseda nebo kamaráda zohlední i v případě, že spolu závislá a pečující osoba nebydlí. Možnost zohlednění péče o závislou osobu pro širší okruh pečujících osob však platí až od 1. 9. 2018, doba péče před tímto datem tedy zohledněna nebude i přesto, že další výše uvedené podmínky jsou splněny.

Poslanci schválili skokové navýšení příspěvků na péči ve III. a IV. stupni závislosti

Poslanci 7. prosince ve 3. čtení schválili senátní novelu zákona o sociálních službách, která významně navyšuje příspěvek na péči pro osoby ve III. a IV. stupni závislosti, které nevyužívají pobytové sociální služby.

V nejvyšším IV. stupni (úplná závislost) se příspěvek zvýší ze stávajících 13 200 na **19 200 Kč**. Pozměňovací návrh poslanců Romana Sklenáka a Aleny Gajdůškové (oba ČSSD) pak navyšuje příspěvek i ve III. stupni (těžká závislost), a to z 9 900 na **13 900 Kč u dětí** a z 8 800 na **12 800 u dospělých**.

Cílem zvýšení příspěvků ve III. a IV. stupni závislosti je odlehčit finanční situaci těm, kteří se rozhodnou pečovat o své blízké v domácím prostředí. V současnosti je reálná dostupnost pomoci u příjemců příspěvku v III. a IV. stupni závislosti značně disproporční a znevýhodňuje ty, kteří si zvolí tuto náročnou cestu pomoci blízké osobě. Lidé, kteří se rozhodnou obětovat své pohodlí a možný výdělek v práci proto, aby mohli posloužit svým blízkým, se často dostávají do velmi složitých ekonomických situací.

Návrh na zvýšení těchto příspěvků připravila už vláda Bohuslava Sobotky (ČSSD). Příslušný sněmovní tisk se však s koncem volebního období nestihl projednat a návrh tedy „spadl pod stůl“. Zvedli jej ale senátoři za ČSSD v čele s již bohužel zesnulým senátorem Vladimírem Plačkem (ČSSD) a předložili návrh, který osobám ve IV. stupni závislosti (úplná závislost), které nevyužívají pobytových sociálních služeb, zvyšuje příspěvek na péči z 13 200 na 19 200 Kč. Tento návrh posléze získal dostatečnou podporu poslanců v prvním i druhém čtení.

Podle poslance Romana Sklenáka (ČSSD) je však skutečná hranice mezi III. a IV. stupněm závislosti velmi tenká. Mnoho zdravotně postižených dnes spadá právě do této kategorie, což je také jeden z důvodů, proč návrh ČSSD na zvýšení příspěvku i ve III. stupni ještě před hlasováním podpořila i Národní rada osob se zdravotním postižením ČR.

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

Bezplatná linka 800 100 250

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Lhůta pro odvolání

V prosinci loňského roku byl synovi se svalovou dystrofií snížen příspěvek na péči (PnP) ze IV. na III. stupeň. Odvolali jsme se s tím, že bychom u projednávání chtěli být, ale do dnešního dne se nestalo nic. Existuje nějaká zákonná lhůta, do které musí být odvolání vyřízeno?

Pro odvolací řízení je stanovena délka 60 dní za úřad práce a ministerstvo a dalších 60 dní pro vydání posudku posudkovou komisí MPSV. V případě, že posudková komise nemůže ze závažných provozních důvodů tuto šedesátidenní lhůtu dodržet, sdělí tyto důvody ministerstvu a lhůta pro vydání posudku se prodlužuje o dalších 30 dnů (tj. celkem se jedná o 90 dnů). Celková lhůta pro vyřízení odvolání tedy může činit 150 dní.

V případě, že nejsou tyto lhůty dodrženy, můžete podat stížnost na nečinnost MPSV. Pokud ani uplatnění stížnosti nevede ke sjednání nápravy, lze se obrátit na veřejného ochránce práv nebo podat žalobu na nečinnost ke krajskému soudu dle místa bydliště žalobce.

Neprovedení sociálního šetření u PnP

Už je to více než měsíc, co jsem podal novou žádost o PnP (resp. prodloužení jeho poskytování), protože platnost stávajícího posudku LPS končí v prosinci 2018. Ani po urgenci se však nikdo z úřadu neozval a nepřišel provést sociální šetření.

Mám tedy několik dotazů:

1) Co dělat, když nikdo z úřadu nepřiđe šetření provést a nebudou nadále komunikovat?

2) Co se stane, když se vše nestihne do konce roku projednat? Bude mi výplata příspěvku od ledna zastavena, nebo bude pokračovat?

Před pár lety mi pracovnice ÚP sdělila, že prodleva při vyřizování nevádí. Prý platí, že pokud se nestihne nová žádost včas projednat, bude PnP nadále

poskytován ve stejné výši jako dosud až do vydání nového rozhodnutí. Platí to stále? V zákoně jsem o tom nic nenašel.

1. Podle ustanovení § 71 odst. 3 zákona č. 500/2004 Sb., správního řádu v platném znění, pokud nelze rozhodnutí vydat bezodkladně, je správní orgán povinen vydat rozhodnutí nejpozději do 30 dnů od zahájení řízení. Tuto lhůtu lze prodloužit až o 30 dnů, je-li zapotřebí nařídit místní šetření. Po uplynutí této lhůty, tj. až za 60 dní můžete podat stížnost na nečinnost pobočky úřadu práce.

2. V případě, že máte v Rozhodnutí o přiznání PnP uvedeno, že je platný do 31. 12. 2018, dojde k ukončení příspěvku a od ledna 2019 vám vyplacen nebude. Následně – na základě nově vydaného rozhodnutí – vám bude zpětně doplacen od data podání žádosti.

V případě, že v Rozhodnutí o přiznání PnP konkrétní datum uvedeno není, bude vám – dle zákona 108/2006, § 14 – vyplácen i nadále, tedy až do vydání nového rozhodnutí.

PnP – zaměstnání a pojištění

Pobírám PnP ve II. stupni. Ukončil jsem nyní studium a rád bych se zeptal, jaké jsou možnosti smluvních vztahů v zaměstnání, které jako pobíratel PnP mohu uzavřít (DPP, DPČ, HPP).

Dále jsem se dočetl, že za mne zdravotní pojištění hradí stát, je to tak opravdu? Musím okolo toho něco zařízovat nebo to jít někam nahlásit? Jak je to se sociálním pojištěním?

Vždy záleží na dohodě mezi vámi a zaměstnavatelem, s přihlédnutím k vašemu zdravotnímu stavu, postižení a možnostem vykonávat danou pracovní pozici. Lze uzavřít tyto smluvní vztahy:

Dohodu o provedení práce smíte uzavřít s jakýmkoli počtem zaměstnavatelů. Pro každého můžete ale 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 lze také uzavřít s libovolným počtem zaměstnavatelů. Je zde omezení: v průměru nesmíte na DPČ u jednoho zaměstnavatele pracovat

více, než 20 hodin týdně. DPČ se uzavírá i vypovídá zásadně písemně. Při předčasném ukončení běží 15 denní 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 rozumíme pracovní právní vztah mezi zaměstnancem a jeho zaměstnavatelem založený na základě pracovní smlouvy. Smlouva se sjednává buď na dobu určitou, či 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 PnP a nyní po ukončení studia, stát již za vás zdravotní pojištění nehradí. Sociální pojištění je důležité pro případ, aby vám byla vyplácena nemocenská a důchod.

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

Odvolání

Potřebuju poradit, jestli je nějaký formulář na rozhodnutí o nepřiznání výplaty nemocenského po uplynutí podpůrčí doby. Co by to případně mělo obsahovat?

Proti rozhodnutí o nepřiznání výplaty nemocenského po uplynutí podpůrčí doby lze podat odvolání. Odvolání proti tomuto rozhodnutí se podává do 15 dnů ode dne jeho doručení u orgánu, který rozhodnutí vydal.

Odvolání by mělo obsahovat adresu – označení správního orgánu, kterému je určeno –, datum, jaké věci se týká, proti kterému rozhodnutí směřuje, případně co je v rozhodnutí nesprávné nebo co bylo nesprávné v řízení, které vydání rozhodnutí předcházelo. Pokud v odvolání neuvedete, v jakém rozsahu rozhodnutí napa-

dáte, pak platí, že se domáháte zrušení celého rozhodnutí. Dále by mělo obsahovat adresu toho, kdo odvolání činí, vlastnoruční podpis a případně přílohy.

Invalidní důchod z mládí

Je možné žádat o invalidní důchod z mládí u mentálně postiženého ve věku 21 let, pokud navštěvuje po absolvování ZŠ speciální navazující praktickou školu?

Nárok na tzv. „invalidní důchod z mládí“ vznikne pouze osobě, která byla uznána invalidní pro invaliditu třetího stupně (dříve plně invalidní), dosáhla aspoň 18 let věku, má trvalý pobyt na území České republiky a nebyla účastna pojištění po potřebnou dobu.

Tedy tento typ invalidního důchodu je možné získat pouze za předpokladu, že žadatel má vrozené postižení a na základě posouzení lékařskou posudkovou službou získá 3. stupeň invalidity.

O invalidní důchod z mládí by si měl žadatel požádat před nástupem na střední školu (praktická škola je již brána jako středoškolské vzdělávání), protože další podmínkou pro přiznání invalidního důchodu z mládí je, že žadatel nezačal období sociálního pojištění („nebyl účasten pojištění po potřebnou dobu“).

Pokud tedy osoba, o které se v dotazu zmiňujete, nastoupila na praktickou školu, může si požádat o klasický invalidní důchod. A zde pak bude záležet na posudkovém lékaři, od kdy určí, že invalidita započala a jaký stupeň invalidity na základě lékařských zpráv přizná.

Ošetřovné

Jsem opatrovnící své sestry, která je mentálně postižená. Sestra je trvale v domově sociálních služeb (DSS), pravdělně si ji bereme domů, máme rozdílné trvalé bydliště. Sestra se léčí na onkologii, kam s ní každý měsíc jezdím a zůstávám s ní tři dny během léčby v nemocnici. Vždy po nebo před chemoterapií ji mám doma.

Pro léčbu je velmi důležité, aby byla sestra naprosto „bez bacilů“, v DSS je většinou v kolektivu. Přichází chřipkové období, sestru nelze od kolektivu oddělit a v případě, že bude z kolektivu někdo nemocný, musím si ji vzít domů.

V zaměstnání se mi zatím podařilo vše vyřešit nadpracováním nebo dovolenou, ale obávám se, že mi v případě delšího období nevyjdou vstříc. Mám nárok na nějaké ošetřovné? A případně za jakých podmínek?

V případě, že by měla sestra společně trvalé bydliště jako vy, měla byste nárok

na výplatu příspěvku na ošetřování člena rodiny. Podmínkou na jeho výplatu je, že si hradíte vy (popř. zaměstnavatel za vás) nemocenské pojištění. Jak výše uvádíte, společně trvalé bydliště se sestrou nemáte, proto tuto variantu nelze využít.

Další variantou je tzv. dlouhodobé ošetřovné. Tato dávka je platná od 1. 6. letošního roku. Jedná se o opatření, které následuje po propuštění z nemocnice do domácí péče. Dlouhodobé ošetřovné zahrnuje možnost čerpání až 90 kalendářních dnů pracovního volna s náhradou příjmu ve výši 60 % denního vyměřovacího základu.

Nárok na dlouhodobé ošetřovné (dávku po dobu péče) má pojištěnec nemocenského pojištění, který z důvodu péče o osobu vyžadující poskytování dlouhodobé ošetřovatelské péče v domácím prostředí, nemůže vykonávat žádné zaměstnání, jde-li o zaměstnance, nebo nemůže osobně vykonávat samostatnou výdělečnou činnost, jde-li o osobu samostatně výdělečně činnou.

O potřebě celodenní péče bude rozhodovat ošetřující lékař lůžkového zařízení. Nárok na dlouhodobé ošetřovné bude vznikat v případě, trvala-li hospitalizace osoby závislé na péči alespoň sedm dní a bude-li zdravotní stav této osoby vyžadovat dlouhodobou péči alespoň 30 kalendářních dnů.

Na předepsaném tiskopise bude třeba předložit vyplněnou žádost a k ní připojit rozhodnutí, které vydal ošetřující lékař lůžkového zařízení o potřebě poskytování dlouhodobé péče, a zároveň připojit písemný souhlas ošetřované osoby, aby o ni pečovala osoba žádající o dlouhodobé ošetřovné. Tato žádost bude zaměstnavatelem odeslána na okresní správu sociálního zabezpečení. V případě, že dlouhodobé ošetřovné ukončíte dříve, než uplyne lhůta čerpání až 90 kalendářních dní, není možné si jej znovu nárokovat. Nárok na něj znovu vznikne až po roce, tj. nejdříve k datu, k němuž bylo ošetřovné zahájeno v letošním roce. Nárokovat si ho může jiný rodinný příslušník.

Dálniční známka

Jsem plně invalidní a mám průkaz ZTP/P. Chci se zeptat, jak to je s jízdou po dálnici, jestli je třeba kupovat dálniční známku, když mě veze kamarádka, která není majitelkou auta, a ani já nejsem majitelkou tohoto auta. Stačí mít u sebe průkaz ZTP/P a viditelně umístit značku vozičkáře?

Dále mne zajímá, jak bude postižen řidič auta, který je vyfocen, jak parkuje na přiděleném místě pro invalidy označeném značkou vozičkáře a číslem kon-

krétního 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.

U druhého dotazu platí, že danou situaci je třeba řešit v momentě, kdy na konkrétním místě automobil, kterému místo není vyhrazeno, stojí. Volá se městská policie s tím, že vy jakožto 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 již automobil nestojí, nelze situaci výše uvedeným popisem řešit.

Nárok na PnP v době hospitalizace

Pobírám PnP a budu hospitalizována kvůli operaci. Pravděpodobně budu pobytem přesahovat i do dalšího měsíce. Dotkne se tato moje situace nějak nároku na vyplacení příspěvku?

V případě, že budete hospitalizována ve zdravotnickém zařízení po celý kalendářní měsíc, výplata příspěvku vám nenáleží. Je tomu z toho důvodu, neboť dávka příspěvku na péči je vyplácena z důvodu pokrytí sociálních služeb, nikoli služeb zdravotních, které jsou hrazeny ze zdravotního pojištění.

V případě, že hospitalizována celý kalendářní měsíc nebudete, dávka vám náleží. Např. hospitalizace bude trvat od 8. října do 12. listopadu. Ani v jednom z těchto měsíců nebudete hospitalizována po celý kalendářní měsíc, tím pádem vám bude dávka vyplácena za oba měsíce.

Zpracovala Jitka Nosková, DiS.

Poradna NRZP

KONTAKTY:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.nrzp.cz

Jennifer Bricker:

Být bez nohou je pro mě privilegium a čest,
mohu tak motivovat miliony lidí
po celém světě



Tohle zní jako scénář na klasický hollywoodský film.

Psal se rok 1987, když se Jennifer Bricker narodila bez nohou v rodině rumunských přistěhovalců. Ti ji ale dali k adopci. A tak se Jennifer ujali Sharon a Gerald Bricker, kteří ji vychovávali spolu se svými třemi zdravými syny. Před Jennifer nestavěli žádné překážky, nevyčleňovali ji jako méněcennou a umožnili jí směřovat za svými sny.

Mladá Jennifer měla ráda gymnastiku a speciálně prostná. Naučila se sama plavat a jezdit po rukou na kolečkových bruslích. Když jí bylo sedm let, začala hrát softbal a o tři roky později přidala i volejbal. Její schopnosti ji posunuly k akrobacii na visuté hrazdě. Tomuto sportu se věnovala čtyři roky a kvalifikovala se na juniorské olympijské hry 1998, kde v hlavní soutěži mezi zdravými sportovci získala čtvrté místo. Po dokončení střední školy se seznámila s Natem Crawfordem, který ji zasvětil do akrobacie a posléze se stal jejím partnerem nejen při vystoupení, ale i v životě. Kvalit mladé akrobatky si všimla zpěvačka Britney Spears a pozvala ji jako účinkující na svoje světové turné.

Odmalička měla Jennifer idol v gymnastce Dominique Moceau, která byla i členkou amerického olympijského týmu. Toho slavného týmu, který poprvé získal zlatou medaili pro USA. Jennifer nevěděla, kdo jsou její biologičtí rodiče. Dozvěděla se to ve svých šestnácti letech. A byla v šoku, když zjistila, že její idol Dominique je její biologická sestra! Trvalo jim čtyři roky, než se spojili a setkali. Jennifer také poznala svoji pravou matku, otec mezitím zemřel a při setkání došlo i na slzy, neboť dcera necítila k matce žádnou zášť.

Tento pozoruhodný příběh nás zaujal a tak jsme se rozhodli Jennifer oslovit a položit jí několik otázek. Pomáhala nám v tom PR pracovnice agentury, která má Jennifer pod křídly, Shannon Shade.

• **Když jste jako beznohá začala dělat sport ve věku sedmi let, bylo to pouze z lásky k tomu sportu nebo proto, abyste ukázala všem zdravým v okolí, že se jim vyrovnáte?**

Nezačala jsem sportovat proto, abych někomu něco dokazovala. Prostě jsem se mu věnovala, protože mě to bavilo a naplňovalo. Nikdy jsem neprovozovala ani jeden ze sportů jako čirou demonstraci svých schopností, protože moji rodiče mě nechali dělat, k čemu jsem tíhla. Zkrátka mi nebránili v rozvíjení schopností u čehokoli a vychovávali mě jako úplně normální dítě.

• **Zažila jste během dospívání nějakou známku pohrdání nebo nenávisti ze strany spolužáků nebo sousedů?**

Mí přátelé, učitelé a celá blízká komunita mě velice podporovali. Jejich přátelství mi pomáhalo a zanechalo ve mně stopy – získala jsem tak i vzpruhu do svých dalších aktivit. Nikdo se na mě nikdy neřval jako na „holku, co nemá nohy“. Vždycky jsem byla známá jako Jennifer, ta silná a upovídaná atletka.

• **Během akrobatických čísel na visuté hrazdě obvykle partner chytí druhého za nohy nebo za ruce, ale vás může chytit jen za ruce...**

Samozřejmě že každé číslo vyžaduje precizní timing, takže když jsme dělali partnerskou akrobacii, museli jsme vymyslet, jak to dělat jinak. Stálo nás to hodně přemýšlení, počítání a tréninku. Vlastní sestava už se dělala v pohodě, protože je běžné, že se při otočkách chyta-

jí partneři za ruce. Posledních šest let ale vystupují sólově, takže tyhle potíže s plánováním a provedením úchopů odpadly.

• **Jak jsou vaše představení přijímána v různých částech světa? Jste součástí nějakého většího cirkusového nebo varičního programu, nebo to je pouze vaše vlastní show?**

Můžu skromně říct, že lidem se má vystoupení opravdu líbila, ať to bylo kdekoliv. Podobnou show vlastně ještě nikdy neviděli. Normálně to funguje tak, že mě promotér nebo společnost najme, abych provedla svoje vystoupení nebo se setkala s lidmi a vyprávěla jim o svém životě. Nebo jim podepsala některou z mých knih. Ale někdy jsem opravdu součástí většího představení, v rámci něhož třeba přednesu svůj motivační proslov. To často dělám pro firmy a její zaměstnance. Ale možností je celá spousta. Moje sólové vystoupení je velice přízrůsobivé, takže jsem schopná vystupovat v halách, klubech, na stadionech, v šapito, prostě kdekoliv.

• **Hrála jste volejbal, softbal, košíkovou a samozřejmě dělala gymnastiku. Soutěžila jste v týmech tzv. zdravých sportovců a na jim určených šampionátech?**

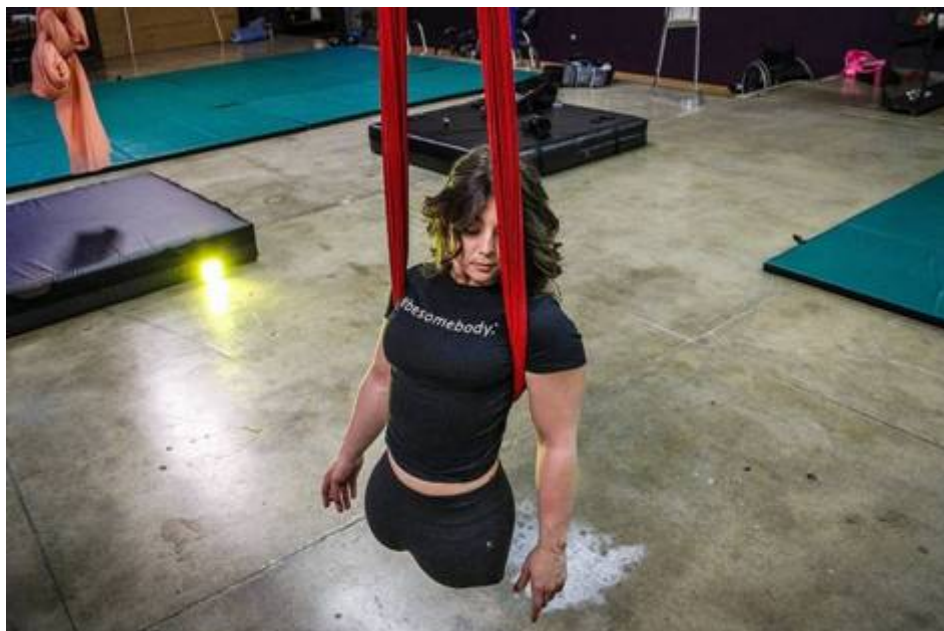
Všechny sporty, které jsem dělala, byly obyčejné soutěže pro zdravé atlety. Neměla jsem – a také nevyžadovala – žádná speciální pravidla nebo výjimky. Chtěla jsem soutěžit na stejné úrovni a dokázat, že jsem plnohodnotný sportovec.

• **Když vás najala na svoje turné Britney Spears, co po vás chtěla?**

Vystupovali jsme s mým bývalým partnerem jako speciální atrakce. Prováděli jsme akrobatické prvky na trampolíně. Jeli jsme s ní celé turné a měli přes 40 vystoupení po Jižní Americe a Austrálii. Když vám řeknu, že obecenstvo opravdu šílelo na každém koncertě, tak nekecám. Bylo to něco neskutečného, protože v hale sedělo třeba 20 000 lidí. Za tu šanci a zkušenost jsem Britney velice vděčná. Mnozí lidé za celý svůj život nepoznají to, co já na tomhle turné – sounáležitost, úctu, obdiv, přátelství na celý život atd.

• **Jak už jste zmínila, provádíte motivační přednášky. Považujete to za práci nebo jako poslání? Co by pro vás byla práce snů?**

Jsem profesionální motivační řečník už několik let, kromě toho dělám svoje ►



akrobatická vystoupení a píšu knihy. To mě nejen baví, ale i živí.

● **Jací lidé chodí na vaše přednášky a co od nich očekávají? Neříkáte jim více méně stejná slova – jako třeba váš kolega Nick Vujicic a další?**

Zjistila jsem, že většina lidí, ke kterým promlouvám, jsou obyčejní zdraví lidé a každý z nich má svůj život a problémy, které s sebou přináší. To všechno nás vlastně sblížuje, jsme všichni stejní. Každý potřebuje povzbudit a trochu pofoukat bolístku, pohladit, sdílet... Co se Nicka a mě týče, ačkoliv máme podobný handicap a já ho opravdu mám moc ráda – je to skvělý člověk a můj přítel – jsme oba rozdílní a máme odlišné životní příběhy. Takže se ani jeden neobáváme, že bychom mluvili stejně. Kdyby o naše motivační přednášky nebyl zájem, žádné bychom nedělali. Ale lidé si nás stále najímají, takže si myslím, že vedle sebe můžeme úplně v pohodě existovat.

● **Setkání s vaší sestrou – sportovním idolem – zní jako dobrý námět na film. Už vás některé hollywoodské studio oslovilo? Nebo přemýšlíte o tom, že byste sama napsala scénář pro podobný snímek?**

Jsem si naprosto jistá, že film o mém životě určitě někdo natočí. Pokud si to Bůh naplánoval, tak se to určitě i stane.

Víte, já jsem velmi vděčná za to, co mi přinesl život bez nohou. Myslím, že to ze mě udělalo člověka nejen více přemýšlivého a oceňujícího, ale i citově hlubšího. Myslím, že si to Bůh přál, abych neměla nohy, nebyla to ani nehoda nebo chyba. On věděl, co dělá, a já jsem tady proto, abych promlouvala a motivovala milióny lidí po celém světě. Je to pro mě čest a privilegium.

*Foto: archiv Jennifer Bricker
Eva Csölleová a Vítek Formánek*



Jennifer Bricker se svou sestrou Dominique Moceau



O důkazu, že Ježíšek existuje (a mnohým lidem chybí), o paradoxu nemocných a zdravých lidí, o zneužívání péče, o hudební árii na záchytce a o tom, že dobří lidé jsou pořád mezi námi



Tak se nám opět blíží vánoční svátky, a když jsem si to uvědomila, vzpomněla jsem si mimoděk, jak jsme je prožívali za mého mládí. Vždycky se sešla celá rodina, byla cítit slavnostní atmosféra, v obýváku stál nazdobený stromeček – kam jsme jako děti nesměli, pak zazvonil zvonek... Nikdy nás ani nenapadlo, že by dárky nenosil Ježíšek, vždyť důkazem toho byly přece ty dárky. A Ježíšek nás musel dobře znát, protože dárky byly většinou praktické a na míru. Nákupní horečky současného typu neexistovaly, natož aby se braly půjčky – a o to více jsme zažili romantiky.

Když jsme pak byli starší, kolem devíti let, to už nám rodiče vysvětlili, že Ježíšek nenosí dárky přímo, ale zprostředkovaně právě přes rodiče, kterým zařizuje zdraví, práci a pohodu. Myslím, že mnohým lidem takový Ježíšek dnes chybí. Mám to mimo jiné potvrzeno praxí ve zdravotnictví.

A víte, co je zvláštní? Znáám řadu lidí, kteří mimořádně dbali o své zdraví – nevešli by do zakouřené místnosti, dodržovali diety, věnovali se úzkostlivé péči – a tím strachem z onemocnění si nemoc přivodili. Marná sláva, lidský organismus je stvořen dokonale, tělo funguje synergicky jako celek a nemístné zásahy do něj ho vyvádí z rovnováhy, což se po nějaké době musí negativně projevit.

Oproti tomu si hluboce vážím zdravotně postižených lidí, zvláště těch, kteří svým handicapům nepodlehnu a ještě mají sílu pomáhat druhým. Na jedné akci, kde představili řadu právě takových lidí, jsem nedávno byla a bylo to poučné. Na druhou stranu – promítaly se tam i filmy z outdoorových aktivit a z těch já mám smíšené pocity. Ty výkony jsou samozřejmě mnohdy obdivuhodné, ovšem připadá mi, že ti sportovci hodně riskují,

že si svého zdraví moc neváží. Dochází tady podle mého k jednomu paradoxu. Nemocný má jen jedno přání: aby byl zdravý. A zdravý si pak vymýšlí sporty, aby zdravý nebyl...

Ostatně už tak je mezi lidmi dost neštěstí, kterým se zabránit nedá. Mám třeba na mysli případ jednoho dvacetiletého mladíka s těžkou myastenii (to člověku přestávají fungovat svaly), který si šel zaběhat, přehnal to, dostal krizi a zemřel. Před smrtí řekl: „Nechci nic, jen abych mohl dýchat...“ A teď to srovnajte s přáním mnoha lidí, kteří chtějí vše a hned: auta, šperky a další majetky, přičemž to vše přináší navíc ještě problémy. I nad takovými věcmi bychom se v nadcházejících nákupních horečkách mohli zamýšlet.

V nadcházejících svátcích se dá očekávat zvýšená spotřeba alkoholu, takže je na místě zmínka i o záchytce. Ze všeho nejdříve musím říci, že dochází k čím dál většímu zneužívání tohoto zdravotnického zařízení. Venku je zima a opilci leckdy propijí i těch pár korun, za které by si mohli koupit nocleh v azylových domech. Proto si lehnou na frekventovaném místě, kde je policisté seberou a po lékařském vyšetření skončí na záchytce, kterou stejně nezaplátí.

Jiní lidé zase přes zimu zneužívají přímo nemocnice – když nasimulují nemoc, nemusejí platit za topení a stravu. Proto si myslím, že zrušení poplatků za pobyt v nemocnicích byla chyba, měly se pouze rozšířit výjimky na sociální případy. Nyní se dokonce můžete setkat s tím, že rodina bere příplatky za péči o osobu blízkou, ale tuto osobu strčí do nemocnice na co nejdelší dobu. Což už zavání, zvláště třeba přes vánoční svátky, trestuhodností, nemyslíte?

K tomu všemu ještě děsivě narůstá administrativa. Zanedlouho budou lékaři u počítačů stále vypisovat povinné dotazníky a zprávy, místo toho, aby měli čas na pacienty. Ale když jsou před námi ty krásné svátky, tak skončíme zvesela.

V komedii *Slunce, seno, jahody* používali kravám hudbu, aby více dojily. A hudba má nepochybně vliv i na psychiku člověka. To jsem si uvědomila, když na záchytce přivezli profesionální zpěvačku středního věku, která byla v opilosti tak agresivní, že se nedala v běžném prostředí zvládnout. Měla obrovskou slovní zásobu nadávek, bouchala do dveří a napominání nemělo žádný efekt. Tak jsem z druhé strany dveří začala zpívat kousek z Prodané nevěsty „Utiš se, dívko, utiš se...“ Musím předeslat, že nemám ani hudební sluch, ani melodický hlas, což dotyčná i v opilosti okamžitě poznala. Vyvedlo ji to z míry a zahulákala, ať okamžitě přestanu, že se to nedá poslouchat. Načež jsem jí opáčila, že když ona může hulákat po svém, tak já také mohu zpívat po svém. A protože jí to nepochybně dralo uši, uklidnila se a šla si lehnout...

Na závěr vám tedy k nastávajícím vánočním i novoročním svátkům přeji právě klid, duševní pohodu a radost. Zapomeňte na eventuelní křivdy a dívejte se hlavně na to pěkné a dobré – vždyť dobří lidé mezi námi pořád ještě existují. ■



Věra Schmidová: **Vánoce**

Hanka vyjela před dům a zahleděla se do dálky. „Krásná zima,“ napadlo ji. Všude bílo. Ještě před pár lety by už jen z tohoto pohledu měla nekonečnou radost. Všude hromady krásného sypkého sněhu, který kdysi tak milovala, který byl pro ni zdrojem radosti. A dnes? Dnes jí ten krásný sníh brání v tom, aby se dostala byť třeba jen do města. A z toho teda moc radosti nemá. Spíš naopak.

Zavřela oči, zhluboka se nadechla a vrátila se ve vzpomínkách na hory, na bílé stráně. Vzpomínala na dny plné lyžování, smíchu, radosti a na noci plné tance, lásky a něhy. A k tomu všemu plno přátel. Vždy byla obklopena spoustou přátel. Pak pár vteřin, chvilka nepozorností, hodně bolesti...

A dnes? Ortopedický vozík a samota. Kamarádi postupně přestávali jezdit, přestávali psát, přestávali telefonovat. Objevila se sice hromada přátel nových, ale to už nebylo ono. Měla pocit, že o všechno přišla, že nemá nic, že nic nemá smysl, že je sama, zrazená, opuštěná...

Najednou měla pocit, že ji někdo sleduje, že se na ni někdo dívá. Otevřela oči. Kousek před ní seděl malý pejsek, upřeně na ni hleděl a chvěl se zimou.

„Co ty tady děláš v tom mrazu?“ zeptala se ho. „Běž domů, vřdyť zmrzneš, už jsi jak sněhová koule.“ Nic. „No tak – běž domů!“

Jeho pohled říkal: „Domů? Já bych rád, ale kam?“

Přišlo jí ho líto. Najednou si uvědomila, jaká je proti této němě tváři bohatá – má svůj domov, je tam teplo, má dostatek jídla, jsou tam sousedi, kteří ji v nouzi pomůžou. A že pár starých kamarádů na ni po úrazu zapomnělo? Zase přece přibýlo pár nových a ona, na rozdíl od tohoto drobečka nikdy není úplně sama.

Vzala si ho na klín a začala z něho oprašovat sniž. Byl samá kostička, žebírka mu mohla spočítat pouhým pohledem.

„Jak dlouho ses toulal po venku, co? zeptala se ho. „Pojď, půjdeme se zahrát, dám ti něco dobrého do břicha a zkusíme zjistit, komu ses ztratil.“

Jakoby rozuměl, vděčně jí olízl ruku.

Doma ho ručníkem vyčistila do sucha, do misky mu nalila trochu teplého slepičího vývaru s rýží a do koutečku pokoje poskládala starou deku. Ihned pochopil, stočil se na ní do klubička a usnul. Chvilí ho sledovala a přemýšlela, co bude dělat dál. Všimla si, že na krku má známku



s adresou: Wolkerova 1. Bylo to hned za rohem. Opět se dobře oblékla, pejska si strčila za bundu a vydala se na cestu. Měla štěstí, chodník už byl odhrabaný.

Wolkerova 1 byl domov duchodců. Zazvonila, počkala na otevření a pak se vydala zeptat na sesternu, komu by pejsek mohl patřit.

„Neztratil se,“ řekla stará paní, která šla náhodou kolem a pejska poznala. „Pouze se strašně vylekal. Jeho paničku včera odvezla rychlá a on nevěděl, co má dělat.“

„Ach, ano,“ vzpomněla si sestra. „Paní Drobna. A tohle je Julinka.“ Na chvíli se zamyslela: „A co teď s ní? Paní Drobna se vrátí možná tak za týden.“

V místnosti zavládlo ticho.

„Vy si ji na těch pár dní nemůžete nechat?“ zeptala se Hanky. Ta se zamyslela. „Nevím, jestli to zvládnou. Žiju totiž sama.“

„Julinka je čistotná,“ přimlouvala se sestra. „Tady ale sama být nemůže. Bude to jen na pár dní,“ podívala se do kalendáře. „Už v pondělí by paní Drobna měla být zpátky. Ráno jsem do nemocnice volala, se cítí lépe.“

„Zkusím to,“ řekla zamýšleně Hanka. „Ale chtělo by to aspoň trochu jejího krmiva a nějakou hračku. Já doma nic nemám a v tomto sněhu se do města nedostanu.“

„Jistě,“ odpověděla sestra. Vzala ze skříňky klíče a zmizela. Po pár minutách se vrátila s pelíškem, krmivem a plyšovým králíčkem, kterého se Julinka ihned začala dožadovat.

„V pondělí vám zavolám, jak to vypadá s paní Drobnou, jestli už je zpět.“

Hanka jí tedy nechala své telefonní číslo, sbalila všechny věci, Julinku i s plyšákem si opět strčila za bundu a vydala se na cestu domů. Jen s velkou námahou jela po zamrzutém chodníku a modlila se, aby cestou nesjela někam do závěje a nespadla z vozíku. Myslela na toho malého drobečka a na to, jak to asi spolu budou zvládat.

Hanka pochopila, že musí trochu dřív vstávat a Julinka zase pochopila, že teď musí trochu víc poslouchat a své nové paničce dopřát trochu víc času. Těch pár dní společného žití uteklo jako voda, a když Hance volali, že paní Drobna už je zpět z nemocnice, najednou jí zabylo smutno a vůbec neměla chuť Julinku vrátit. Ale nedalo se nic dělat. Sbalila pelíšek, zbylé krmivo a hračku, oblékla se, Julinku strčila za bundu a jela do domova.

Paní Drobna už je netrpělivě vyhlížela. Hanka vytáhla Julinku a postavila ji na zem. Ta okamžitě vyrazila za svou paničkou. Bylo to vřelé přivítání, plné pusinek a mávání ocáskem.

„Slečno,“ zamávala na Hanku paní Drobna. „Pojďte na kávu.“

Hanka přikývla. Stejně ještě musela předat pelíšek a krmivo. Zajela do malého pokojíčku a rozhlédla se kolem, aby zjistila, kam položit pelíšek.

„Pelíšek?“ Zasmála se stará paní. „To je úplně jedno, Julinka stejně spává se mnou v posteli.“ Na chvíli se odmlčela, postavila na stůl dva hrnky s kávou, sedla si a pokračovala: „Víte, slečno, stá-

ří...“ nedokončila. Mávla rukou a napila se kávy.

„Když člověk zůstane úplně sám a nemá si ani s kým povídat, je vděčný i za takového posluchače. A proto si ji беру i do postele – po večerech jí povídám o všem možném. Zimní večery jsou strašně dlouhé a taky na Vánoce aspoň člověk není sám. Ona už také ví, co je to být sama – vzala jsem si ji z útulku, kam se dostala po smrti své první paničky.“

„Tak asi proto se teď tak strašně vylekala, když vás odvezla sanitka...“

Po návratu domů si Hanka uvědomila, že za pár dní budou Vánoce. Zavolala kamarádce, aby jí koupila nějakou hezkou kytku, kávu a bonboniéru. „A ještě nějakou hračku pro malého pejska, prosím,“ dodala.

„Ty máš pejska?“

„Ne, já ne, ale jdu jednomu popřát hezké svátky,“ zasmála se.

Za pár dní ještě počasí přálo, nový sníh nenapadal a ona se tedy opět vydala do domova důchodců. Paní Drobná seděla v křesle s Julinkou na klíně.

„Přijela jsem na kafe a na kus řeči,“ zahalekala Hanka už ode dveří. Julinka seskočila na zem a utíkala ji přivítat.

„Kde máte stromeček?“ rozhlédla se kolem.

„Ve společenské místnosti.“

„No nevádí. Ta květina by stejně pod stromečkem asi vypadala hloupě.“

Staré ženě se rozzářily oči.

„To je pro mě? Julinko, podívej, ta je krásná. Moc děkuji.“

„A tady ještě něco,“ vytáhla z tašky za vozíkem kávu a bonboniéru. „Budou přece Vánoce.“

Potom si zvedla Julinku na klín. „A ty? Byla jsi hodná?“

„To víte, že byla.“

„V takovém případě...“ vytáhla z tašky malý balónek: „Co myslíš, pro koho je tento dáreček?“

Pustila balónek na zem. Ten se rozkotal až na chodbu. Julinka za ním vyrazila, celá šťastná ho ulovila a přinesla zpět. Chvilí zaváhala, pak ho ale přece jen podala Hance.

„Myslím, že jsou to nejen pro mě, ale i pro ni moc hezké vánoce, slečno. A tím, že teď podala balónek vám místo mně, vám poděkovala.“



O životě s handicapem vesele i vážně

Milan Linhart

Víte, jak se rodí jedinec, jemuž se ve vozíčkářské hantýrce říká „nepovedený kvadroš“? Že ne? Pokud to nevíte a chcete být chytřejší, pokračujte ve čtení.

Bylo mi úžasných 19 let, byl jsem zdravý a krásný. Právě jsem odmaturoval na stavební průmyslovce. Místo vysněného studia na vysoké škole na mě čekala vojenská služba. Ačkoliv jsem znal psy pouze ze zahrad našich sousedů, přidělili mě jako psovoda k pohraniční stráž. Sřezit výdobytky socialismu, klidný spánek soudruzek a soudruhů před imperialistickými bestii.

Vyfasoval jsem služebního psa jménem Fargo, který mě hodlal hned na začátku roztrhat a sežrat. Brzy jsem pochopil, že německý ovčák není pokojový mazlíček. Metoda cukru a biče ale zabrala a za pár dní z nás byli kamarádi. Půlroční výcvik v poddůstojnické škole naše přátelství ještě více utužil.

Vrátili jsme se na rotu hlídat hranice před nebezpečnými agenty a špiony ze Západu. Místo narušitelů zvenčí jsme se více potýkali s pokusy lidí dostat se ze země. Kontrolovali jsme vlaky osobní i nákladní a právě při jedné z prohlídek – týden před mými dvacátými narozeninami – se mi stal těžký úraz s fatálními následky. Jaké škody umí na lidském těle napáchat střet s vysokým napětím a pád z velké výšky, si umí leckterý čtenář představit. Zvláště ten, který něco podobného prožil na vlastní kůži. Proto tuto část mého života – vyplněnou permanentní hospitalizací a rehabilitací – záměrně přeskočím. Dva nejlepší roky života mi už stejně nikdo nevrátí.

Prognózy lékařů „ten už stejně nikdy chodit nebude“ se naštěstí nenaplnily. Pacient s poraněnou míchou – diagnóza spastická kvadruparéza – se opět vzpřimil a začal chodit. Na pohled sice žádná krása, ale chodil jsem. Když jsem jako oporu používal jednu hůl, říkali mi, že chodím „jako kůň Převalského“. Kvůli stabilitě a abych nezískal špatný stereotyp chůze, jsem skončil na dvou francouzských berlích.

Kvadruplegik či kvadruparetik je v hovorovém slangu těžce tělesně postižených jednoduše „kvadroš“. Eventuálně „kvadroš jako poleno“. Pokud nesedí na mechanickém vozíku, je „nepovedený kvadroš“. No a to je vlastně taky můj případ. Toto označení mě ale nijak nepohoršovalo, takže kvůli němu netrpím depresi. Humor a vtipná nadsázka k mému životu patří. Dokumentují to i kreslené vtipy,

jejichž tvorbě se věnuju skoro čtyři desítky let. Těsně před ukončením dlouhodobé rekonvalescence jsem dostal nabídku na umístění do ústavu sociální péče a jako bonus mechanický ortopedický vozík. Prostě servis deluxe. Ovšem ne pro mě. Tato volba by znamenala naprostou ztrátu soukromí a motivace, omezení osobní svobody a nakonec i vlastního rozhodování. Nikdy jsem svého rozhodnutí nelitoval.

Letos uplynulo už 44 let od mého úrazu. Se svým postižením už dávno nejsem pro okolí atrakcí. Chůze o berlích bez pomoci nohou je dřina. Je to jako pracovat ve stavebnictví či těžkém průmyslu. Navzdory všem mozolům, puchýřům, úrazům, zlomeninám a odcházejícím kloubům je na co vzpomínat. Slezl jsem četné beskydské a jesenické vrcholy, vystoupal na mnohé rozhledny, kostelní a radniční věže, prošel mnohá skalní města, jeskyně a poznal bezpočet památek. To všechno bych asi těžko dokázal na vozíku. Jak se říká – „ten přijde vhod, až když člověk padá na hubu...“

Čím jsem ale starší, tím častěji využívám jeho služeb. Když na něm vyrazím do terénu, poznávám, že okolní svět je přes viditelné dílčí změny stále plný bariér, zejména těch architektonických. Vozíčkář je tím pádem mnohem závislejší na pomoci druhých. Když se ocitnu v situaci, kdy opravdu potřebuju dopomoc, velebím své věrné družky berle a skutečnost, že i přes značné obtíže se stále do stanu tam, kde potřebuju.

Moje rada na závěr: Vy, kteří jste upoutáni na vozík z důvodu závažného poranění míchy či pro jinou těžkou diagnózu, zůstaňte sedět! Vy, kteří můžete alespoň trochu chodit, a přesto zvažujete trvalý pobyt na vozíku, vstaňte a chodte! Je totiž lepší být třeba nezávislým „nepovedeným kvadrošem“, než hezky vyhlížejícím, ale závislým vozíčkářem.



Kolář (dz)

Krása seniorek spočívá v jejich duši a celkovém charisma, říká sexuolog Radim Uzel

MUDr. Radim Uzel, CSc., je vyhlášeným sexuologem a gynekologem, ale i literátem, místopředsedou Obce spisovatelů ČR, členem Klubu autorů literatury faktu, vysokoškolským pedagogem, oblíbeným hostem televizních talk show a rozhlasových pořadů i milovník operního umění. Ostravský rodák byl také předsedou poroty Miss Babča 2018 v ostravském Domě kultury Akord, kde sršel vtípnými postřehy – a kde také poskytl následující rozhovor.

• **Sexuologem jste přibližně půl století – nedráždí vás už samotné řeči o sexu?**

Já bych to upřesnil: padesát let jsem porodníkem a gynekologem, sexuologem jsem třicet let. A jestli mě řeči o sexu dráždí? Je to profese. Vždyť soustružníka také nedráždí řeči o soustruhu. Navíc se už nevěnuji medicíně, je ze mě spíš potulný lidový vypravěč. Mívám dost přednášek a vděčné publikum bývá zvláště v domovech seniorů – ty besídky hrdě nazývám vrstevnickým vzděláváním. Taky v soudních síních jsem jako doma, protože jsem soudním znalcem v oborech gynekologie, porodnictví a sexuologie. A mimochodem, v Plzni hraju v představení Uzloviny aneb Manželské sexyhrátky. Ale není to žádný „šejkspir“, spíš Kameňák.

• **Evidentně máte rád humor. Je jím načichlá i ta proslulá reklama, kterou nemůžeme vynechat – opravdu ty pilulky na erekci pomáhají?**

Jistě, mně například k docela slušným penězům... Ovšem faktem je, že když něco doporučuju, tak to taky vyzkouším. Pokud by to byl prostředek například na léčbu cukrovky, tak ho zkusit nebudu, protože ji nemám. A víte, co je zajímavé? Jedna paní se mě před Vánoci ptala, co by to udělalo se ženami. Tak jsem jí řekl, že si to může vyzkoušet, a když váhala, že je to příliš drahé, daroval jsem jí jeden propagační přípravek zdarma. Pak mi sdělila, že jí to přišlo velmi vhod, protože po tom uklidila bez problémů celý byt. (Úsměv.) Takže to má i tyto vedlejší účinky.

• **Když se řekne Ostrava, co se vám vybaví?**

Ostrava je pro mě srdeční záležitost. Třebaže to nákupní centrum Forum Nová Karolína mi jaksi k srdci nepřirostlo. Ovšem s chutí navštěvuju ostravská divadla. A pokaždé tady potkám někoho, koho jsem vlastněma rukama porodil. A jsou tady krásné děvy...



Radim Uzel (uprostřed) na Miss Babča 2018. Vítězka: Marie Šubrtová (63) z Ostravy

• **V čem podle vás spočívá krása seniorek?**

Zejména v duši a v celkovém charisma. Ale co se týká žen obecně, je alarmující, že osmdesát procent z nich u nás prý není spokojeno se svou postavou. Zajímají se o nejrůznější diety, čaje na hubnutí, všelijaká cvičení a jiná mučení těla. Mnohé z nich si už dávno nepochutnávají na dobrém jídle – místo toho konzumují kalorie. Cukr a tuk navíc považují za jedovaté látky. Je tedy na čase přestat s kalorickým terorem a idealizovanou vychrtlostí. Jsem přesvědčený, že většina mužů nepovažuje ženu s propadlým břichem a vystouplými kostmi za krásnou. Ženy by se znovu měly naučit tomu, aby byly pyšné na tělesné útvary nazývané OTP – tedy *ozdobné tukové polštáře*.

• **Neberte to jako lichotku, ale možná byste mohl ženám poradit, jak to děláte, že vy sám vypadáte pořád stejně, bez ohledu na přibývající věk...**

To je genetické – já celoživotně vypadám o patnáct let mladší, než mí vrstevníci. Zpočátku jsem s tím měl dokonce jako gynekolog problémy, protože nejedna žena se ozvala „toho mladěocha na mě nepouštějte“... Ale teď z toho sklízím ovoce.

• **Ke stáří patří moudrost. Nicméně jedno africké přísloví říká, že stářím člověk zešediví – ne nutně zmoudří. Co vy na to?**

Já bych k tomu ještě přidal, že leckdy člověk ve stáří i zblbne. Nepříznivé vlastnosti se u něho zhoršují, takže z šetrného se stává lakomec a z blbce ještě větší blbec. Ono je pak docela dobré, když se člověk na stáří naučí držet hubu. Sám se občas setkávám s takovými kravinami, že se neudrím – ale už to dělat nebudu, ne-

vyplácí se to. Jak říkal pan Werich, kde blb, tam nebezpečno.

• **A jaký máte recept na to, že jste stále šťastně ženatý se svojí první manželkou?**

Měl jsem prostudovanou knihu mého přítele Miroslava Plzáka *Klíč k výběru vhodného partnera do manželství*. Držel jsem se jeho rad, a kdyby to udělal každý, tak by rozvody neexistovaly. Prostě jsem zodpovědně vybíral. A před dvěma lety jsme s mojí ženou Helenou slavili zlatou svatbu. Když to řeknu na besedě v domově důchodců, tak zpravidla senioři nadšeně zatleskají. Třebaže mi jeden přítel řekl: to netleskají tobě, to tleskají tvé ženě... Budíž.

Rozmlouval a fotografoval: Jiří Muladi



MUDr. Radim Uzel: „Manželka je po prodělané lymfské borelióze obtížně pohyblivá, používá francouzské berle a má průkaz ZTP. Pro mě z toho vyplývá péče o domácnost a nákupy, ale zase dostávám sociální příspěvek. Takže když jdu umývat nádobí, jsem placen státem. Celý život jsem to dělal zadarmo, teď mám ještě navíc myčku. Taky jsem si koupil knihu *Proč muži nežehlí*. Asi jsem nějak vadný, protože žehlím docela rád.“

Vaříme s VOZKOU



Zdravá a jednoduchá jídla

Obyčejné jablko?
Česká superpotravina!

Ano, superpotravina. Slovo v posledních letech skloňované ve všech jazycích. Je ale trochu škoda, že se zapomíná na ty superpotraviny nejznámější, leč jakoby obyčejné. Třeba jablko. Dokáže tělu přinést řadu živin, a když si ho utrhnete na zahradě ze stromu, nemusíte mít pochybnosti o jeho původu a skladování nebo se obávat chemických postřiků. Víte, co jíte.

O jablcích se říká, že to jsou „kulaté lékárny“. Není to žádná nadsázka. Najdete v nich vitaminy A, B1, B2, B3, B6, C a E, draslík, hořčík, železo, mangan, zinek, vápník nebo kyselinu listovou. Přispívají k dobré imunitě, zdraví kostí a zubů, posilují srdce a cévy, zlepšují trávení. Vhodná jsou při revmatismu, potížení s ledvinami, pomáhají i duševně pracujícím při zmírňování následků psychického vypětí. Mají dokonce omlazující vliv, protože obsahují ceněné antioxidanty, které zpomalují buněčné stárnutí. Ideálně konzumujte jablka i se slupkou – právě v ní je živin nejvíce. Jablka jsou nesmírně kvalitním zdrojem vlákniny. Jak známo, ta zvyšuje rychlost průchodu stravy trávicím traktem, což umožňuje lepší vstřebávání živin do krve a zbytku těla.

Výčet blahodárných látek je ale mnohem delší. Pro zdraví srdce jsou podstatné flavonidy, které likvidují volné kyslíkové radikály, čímž brání kardiovaskulárním onemocněním nebo ateroskleróze. Oboustranně regulují stolici, při zácpě projímají, při průjmu staví. Asi jednu třetinu tohoto ovoce tvoří pektin, který v žaludku bobtná a váže na sebe přebytečné tekutiny a toxické látky (například rtuť a olovo) a odvádí je z těla ven.

Dobrá zpráva – i když je jejich chuť sladká, cukrů v jablku se nebojte. Jde totiž o fruktózu, jednoduchý cukr, který se rozkládá pomaleji a stabilizuje hladinu cukru v krvi. S jedním jablkem přijmete

zhruba 200 kJ, navíc obsahuje naprosté minimum tuků, a naopak je až z 85 % tvořeno vodou. Mnoho detoxikačních aktivit nedá dopustit na vliv jablka, kdy po dobu tří až pěti dní konzumujete pouze čistou vodou a zhruba dvě kila jablek. To vás pročistí, uleví přetíženému trávení, pomůže vyzrát na zánětlivé stavy ve střevě a nastartovat hubnutí.

Jablečný ocet – elixír mládí



Jablečný ocet má příznivý vliv na metabolismus živin. Doporučuje se při únavě, vysokém krevním tlaku, obezitě, bolestech kloubů a svalů, srdečních potížích, edémech ledvinového a srdečního původu. Kde všude můžeme jablečný ocet použít?

Při **bolestech v krku** je dobré několikrát denně kloktat dva decilitry teplé vody s přidáním lžice jablečného octa.

Pravidelné ranní a večerní popíjení dvou decilitrů vody se dvěma lžičkami jablečného octa účinně pomáhá při **revmatismu a dně**.

Večerní nápoj připravený z dvou decilitrů vody s přidáním lžičky jablečného octa šetrně povzbudí **činnost střev**.

Postižené místo po **bodnutí hmyzem** je dobré ihned natřít neředěným čistým jablečným octem. Rána se okamžitě vydezinfikuje a přestane svědit.

Žaludeční potíže se okamžitě zmírní, vypijeme-li decilitr teplé vody s lžící jablečného octa.

Čaj pro klidnou mysl

Potřebujete: 2 lžice jablečných křížal, 1 lžičku meduňky, 1 lžičku heřmánku a 3 dl vroucí vody.

Postup: Všechny přísady přelijte 3 dl vroucí vody a nechte 15 minut louhovat. Pak přecedte a křížaly vymačkejte. Čaj si můžete přisadit medem.

Crumble – rychlý, skvělý a variabilní



Potřebujete: 450 g jablek, 2 balení vanilkového cukru a mletou skořici. Na drobenku: 250 g mouky – (druh záleží na vás, např. mix špaldové, celozrnné a hladké), 150 g cukru krupice nebo třtinového a 170 g másla.

Postup: Jablka oloupejte, nakrájejte na menší kostičky a dejte na dno zapékačské mísy. Posypejte mletou skořicí a dvěma vanilkovými cukry. Vedle do mísy si dejte na kostky nakrájené máslo, mouku, cukr a vypracujte drobenku. Zasypte jablka drobenkou a dejte péct do vyhřáté trouby na 30–40 minut při 180 °C.

Crumble jezte, ještě než úplně vychladne, protože tak chutná nejlíp!

Domácí jablečná přesnídávka

Potřebujete: (na 6 skleniček) 2,5 kg jablek, ½ sáčku vanilkového pudinku, podle chuti cukr a skořici.

Postup: Jablka oloupejte, zbavte jádřinců a nakrájejte na malé kostičky. Nasypejte je do hrnce a podlijte asi dvěma cm vody. Přiklopte a na mírném stupni duste, dokud jablka nezměkknou. Hotová jablka rozmixujte mixérem a podle vlastní chuti můžete přidat cukr a špetku skořice. Do rozmixované směsi vmíchejte pudink, postavte zpět na sporák a vařte do zhoustnutí.



Přesnídávku můžete plnit vyvařenou sklenicí, které uzavřete a necháte chladnout dnem vzhůru.

Štrúdl

Potřebujete: 0,5 kg listového těsta (k dostání je už připravené), 5–6 jablek, podle chuti rozinky, mandle či ořechy, strouhanku a vanilkový cukr.

Postup: Jablka nastrouhaná nahrubo (nemusí být oloupaná) rozložte na rozválené listové těsto, posypejte ořechy, rozinkami, vanilkovým cukrem, lehce zaprašte strouhankou a zaviňte. Závin potřete rozšlehaným vejcem a upečte.

Zapékaná jablka

Z jablek odstraňte jádřince, vzniklou dutinu vyplňte směsí vlašských či lískových ořechů, rozinek nebo brusinek, zalijte rumem a bohatě zasypte cukrem. Vložte na 15–45 minut do trouby.

Podávejte samotné, se zmrzlinou či polité vaječným koňakem.

Dobrou chuť přeje Blanka!

Arteterapie pro zdraví i pro radost

Udělejte si radost jablkem

Ovocem podzimu – nejen kvůli sklizni – a nakonec i zimy jsou jistě jablka. Většina z nás jich má doma plnou misku, někteří je umně uchovávají po celé zimní období. Kdykoli si tak můžeme kousnout do šťavnatého plodu, což je tak trochu zázrak. Často ale přemýšlíme, jestli z nich neudělat štrúdl nebo koláč (či rovnou oboje?), a uniká nám, že je můžeme využít i jinak. Co třeba k výrobě kytice, věnce nebo svícnu?

Dekorace z jablek mají kouzelnou moc navodit sváteční atmosféru, nejen tu vánoční. Můžete použít spadlé listy, poslední podzimní květy, šípky – pokud vám vydržely z podzimní výzdoby, ale i koření (skořici, nové koření, pepř, hřebíček), mandle, sušené květiny, čajové svíčky, ozdobné provázky, mašle nebo ozdobný papír. Záleží jen na vaší kreativitě a chuti si ozdobit stůl či okna.

Už jen samotné seskládání jablek do mísy, ošatky nebo skleněné široké nádoby spolu s ořechy a listy dokáže navodit příjemnou voňavou atmosféru. Nebo je můžete napíchnout na tyčku či klacík, který jste našli v parku. Proložte je zeleným listem, proutím a máte krásnou originální kytici.

Skvělé jsou i jablečné svícny – stačí vydlabat do plodu otvor pro čajovou svíčku. A když otvor vydlabete v místě stopky, můžete si svíčku pustit na vodě – třeba ve vaně – jako malou lodičku. Děti budou nadšené! Nebo můžete usušit plátky jablek, navázat je na hrubší dekorativní provázek či bavlnku a vyrobit ozdobnou girlandu.

Připravila Blanka Falcníková



Kvíz



Jablka, kam se podíváš

Ovoce, které patří k nejběžnějším. Přesto bychom si bez nich Vánoce nedovedli představit.

1. Je jablko je skvělá potravina, která pomáhá úbytku váhy?



- a) Je to mýtus, jablko je podle druhu odrůdy velmi sladká a těžce stravitelná potravina.
- b) Je to pravda – jablko obsahuje hlavně tzv. anticholesterolové polysacharidy, které způsobují stahování tuků ze stravy a lehce průjmovou stolicí.
- c) Je to pravda, tato schopnost je dána především vysokým obsahem vlákniny a jeho nízkou energetickou hodnotou.

2. Jablka snižují hodnoty krevního cukru a chrání proti diabetu 2. typu...

- a) Ano. Díky vláknině a antioxidantům jsou jablka vhodnou volbou pro diabetiky.
- b) Není to pravda – je naopak doporučováno jen jedno jablko denně, neboť konzumace většího množství má tendenci zvyšovat krevní tlak i hladinu cukru.
- c) Je to pravda, protože jablko díky přírodním látkám působí jako antidepresivum a anxiolytikum. Tudíž působí preventivně na stres, který je hlavním spouštěčem zmíněných chorob.

3. Působí pojidání jablek jako prevence proti žlučnickovým kamenům?



- a) Ano. Lékaři doporučují pacientům se žlučnickovými kameny či se zvýšeným rizikem tohoto onemocnění, aby jedli potraviny s vysokým obsahem vlákniny, např. jablka.
- b) Bohužel – některé druhy jablek působí na lidské žlučové cesty jako česnek a pomáhají tvořit ve žlučovodech nežádoucí – tzv. žlučové bláto, které se může přeměnit ve žlučové kameny.
- c) Není to pravda – vláknina nemá s funkcí žlučnicku nic společného.

4. Konzumace jablek posiluje kosti, protože...

- a) ... jsou plná vitamínu K, jehož působení je na posilování kostí příznivé.
- b) ... umějí vyrábět fytoestrogen, který snadněji asimiluje vápník, jež je důležitý pro vývoj kostí.
- c) ... jsou jablka výborným zdrojem vápníku a obecně jsou velmi prospěšná pro zdraví kostí. Obsahují navíc některé antioxidanty, které pomáhají zlepšit kostní hustotu, a prvek bór, který působí též jako prevence zlomenin.

5. Víte, co je cider?

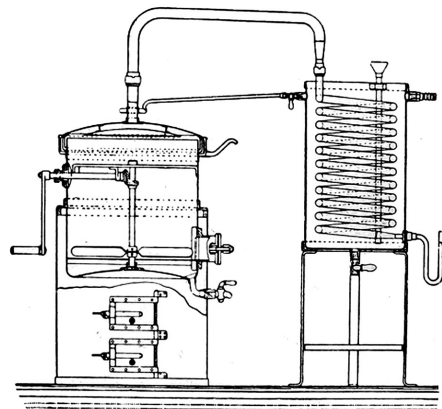
- a) Pivo – v regálech obchodů ho naleznete mezi ostatními pivy.
- b) Nízkoalkoholický kvašený jablečný mošt.
- c) Víno vyrobené z ovoce s přidavkem vinné révy.

6. Jablka jsou nejoblíbenějším ovocným druhem české populace, ročně se u nás zkonsumuje okolo...



- a) ... 10 kilogramů na osobu.
- b) ... 25 kilogramů na osobu.
- c) ... 62 kilogramů na osobu.

7. Víte, jak se nazývá pálenka, která se vyrábí z jablek?



- a) Calvados.
- b) Alcool de pomme.
- c) Pastel de manzana.

8. Jaké jsou názvy dvou nejznámějších odrůd jablek?

- a) Golden Delicious, Idared.
- b) Dicolor, Erika.
- c) Jojo, Gabrovska.

9. Největší jablko?



- a) O vznik největšího jablka na světě se postaral Američan Steve Jobs.
- b) Podle Guinnessovy knihy rekordů vyrostlo největší jablko v Japonsku v roce 2005. Vážilo téměř 2 kg.
- c) Největší jablko vypěstovali v Nizozemsku, protože místní lidé jsou s 50 kg snědených jablek za rok a na osobu největšími jedlíky tohoto ovoce.

10. Jablka se jí samozřejmě jen tak i zpracovaná na tisíc způsobů. Jejich semena ale mohou být jedovatá pro...

- a) ... orangutana, protože je pro snadný průchod jeho střevem moc špičaté.
- b) ... psa, protože je neumí psí žaludek zpracovat.
- c) ... ptáky, protože nesnesou látky amygdalin a glykosid, které jablko obsahuje.

Správné odpovědi: 1c, 2a, 3b, 4a, 5c, 6b, 7a, 8a, 9b, 10c.

*Prepravila odbornice
na jablka všeho druhu Blanka*

INZERCE

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

PRODEJ

• Nabízím ► repasovaný elektrický skútr po generálce v červené barvě, s prodejní cenou 10 000 Kč ► a invalidní vozík šlapací pro dospělého s prodejní cenou 3 500 Kč.



V případě zájmu prosím kontaktujte pana Jiřího Ducháče, tel. 606 068 480, Semily.

• Prodám čtyřkolový elektrický skútr MiniCrosser. Stáří 6 let, velká kola. Spolehlivý pomocník na výlety a nákupy. Dojezd 25 km. Stáří akumulátorů 4 roky, dobrý udržovaný stav, vše zcela funkční. Součástí skútru je náhradní klíček, nabíječka, doklad o nabytí. Skútr je možné vyzkoušet na parkovišti za domem ve Vsetíně. Cena 35 tis. Kč. Kontakt: romanuschka@seznam.cz.



• Prodám vůz Peugeot 308 SW 1,6; 88 kW, rok výr. 2011, najeto 100 tisíc km. Platná STK. Automat a možnost přepnutí na řazení.



Elektrické ovládání všech oken a zpětných zrcátek. Světla LED denního svícení, palubní počítač, klimatizace, čidlo na rozsvícení světel (např. v tunelu), čidlo pro spouštění stěračů, prosklený strop, zimní i letní pneumatiky. Úpravy pro vo-

zíčkáře: vlevo u volantu páka na plyn, vpravo brzda; levé zadní dveře jsou obráceně otevírané; navigák pro nakládání vozíku (fy HURT). Cena bude stanovena dle odborného odhadu. Auto bude k prodeji začátkem roku 2019. Kontakt: Jitka Kadlecová, tel. 603 246 554.

• Prodám zánovní elegantní lehký snadno rozebíratelný rotoped s 8 možnostmi zátěže, digitálním tachometrem, měřičem tepu, pohodlným polstrovaným výškově stavitelným koženkovým sedlem, pojezdovými kolečky, stahovacími pásky na pedálech. Vše funkční. Možno vyzkoušet u prodávajícího ve Vsetíně. Prodejní cena: 1 300 Kč. Kontakt: Trombala@seznam.cz, tel. 721 726 538 (po 17 h).



• Prodám HANDY FIAT 1.4 Qubo, palivo benzin, se zvedacím zařízením na místě spolujezdce. Rok výroby 2012, najeto 7 400 km, první majitel, vozidlo nehavarováno, nadstandardní výbava. STK do r. 2020. Cena dohodou. Kontakt: martinowa@seznam.cz.



• Prodám elektrický lehký skládací vozík Selvo 4400 i, dodavatel DMA Praha. Zadní kola jsou v provedení jako u ručních mechanických vozíků, umožňují proto i ruční pohon. Pohon dvěma 24V elektromotory napájenými dvojicí akumulátorů. Jeden rok starý, minimálně použitý. Hmotnost 55 kg, nosnost 110 kg, dojezd



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 (redakce)
- **více informací:** www.vozka.org

Magazín VOZKA:

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

cca 20 km. Pořizovací cena 35 tis. Kč, prodejní cena 25 tis. Kč, příp. dle dohody. Kontakt: tel. 736 405 780, 461 315 802, Borová u Poličky (okr. Svitavy).

• Prodám zvedák značky Invacare, model Birdie Compact. Byl mi zakoupen jako nevhodný dárek před 4 lety. Vzhledem k mému zhoršujícímu se zdravotnímu stavu potřebuji jiný typ zvedáku. Specifikace



zvedáku: nosnost 150 kg, manuální nastavení spodních lišt, přibližná doba nabíjení baterie 4 hodiny. Příslušenství: závesný kurt, vel. M (další příslušenství jsou dostupná u distributora). Pořizovací cena 28 000 Kč. Prodám za 14 000 Kč. Zvedák se nachází v Praze na Vyšehradě. Více info a kontakt na a.krizova@jus.cz, případně na telefonu 604 416 241 (upřednostňuji SMS).

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Rady, inspirace a motivace

www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín Vozka**, č. ú.: 2701107774/2010 (Fio banka) ■ **internet:** www.vozka.org ■ **Facebook:** <https://www.facebook.com/magazinvozka> ■ **Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, jazyková korekce, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, sefredaktor@vozka.org ■ **Předplatně, inzerce** (redaktor, grafická úprava, sazba, web): Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10-17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falciníková (bf) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ ISSN 2533-3267 ■ Vychází 4x ročně v Ostravě ■ **Tiskne Printo**, spol. s r.o., Ostrava ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1 160 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 Antošová, 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 chlopeč
- 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 | www.actreen.cz

Kalpe

Český výrobce pohybových léčebných přístrojů

Motren



Rotren Solo

Pasivní, asistované a aktivní cvičení dolních a horních končetin pro dospělé i děti od 3 let.
V nabídce **16 typů profesionálních přístrojů** pro pohybovou rehabilitaci končetin!

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

Financování přes nadace nebo na splátky bez navýšení!



Motren Duo 1

Pronájem pohybových léčebných přístrojů a motodlah od 50,-Kč/den, rotopedů pro rehabilitaci od 35 Kč/den

- záruční doba 3 roky = záruka české kvality
- vyzkoušení přístroje zdarma po celé ČR a SR
- nejnižší ceny rehabilitačních přístrojů na trhu

- výroba rotopedů s tradicí od roku 1990
- profesionální záruční i pozáruční servis
- rychlé dodání přístrojů a rotopedů

- individuální úpravy dle přání
- široká nabídka příslušenství
- tisíce spokojených zákazníků



Výroba, prodej, půjčovna, poradenství a servis pro ČR a SR: KALPE - U Rakovky 1794, 148 00 Praha 4 - Kunratice
www.kalpe.cz email: kalpe@volny.cz tel: +420 737 289 277 +420 737 289 275 Facebook a YouTube: Kalpe.reha



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

www.flexiramp.com