



Výletní autobus

Charity Nový Hrozenkov

Danka Pekarovičová

**maluje nohama
od devíti let**

Primářka kliniky AXON

**Jarmila Zipsarová: Po koronakrizi
nabízíme ucelenější služby**

Komplexní řešení pro zdravotně postižené

Zádržné systémy
pro děti se zvláštními
potřebami



Transportní
sedadlo

Elektrický jeřáb
pro přesednutí
z vozíku



Otočná a výsuvná
sedačka pro přepravu
osob

Elektricky
posuvné dveře
a nakladač
vozíku



Komplexní
přestavby
pro přepravu
vozíčkářů

Ruční ovládání
plynu a brzdy



Přídavný
elektrický pohon
pro vozík

HandyTech
TRAVEL EXPLORE LIVE

KLAXON

Guidosimplex



Stáhněte si některý z našich katalogů
na www.canocar.cz/upravy-pro-ztp
nebo si ho vyžádejte v tištěné podobě.

CanoCar

CanoCar s.r.o.
Olomoucká 176, 627 00 Brno, tel. 547 357 017, 774 828 239
info@canocar.cz, www.canocar.cz





Letem světem

V Sanatoriích Klimkovic zařídili vzorový byt pro návčik soběstačnosti

Místo dílny s hrnčářským kruhem a konzervativními terapiemi, které jsou zaměřené na jemnou motoriku, tady vznikl zařízený byt s kuchyní, hygienickým zázemím, pracovním i ložnicí, kde se lidé s postižením učí soběstačnosti. Úprava přišla na 800 tisíc korun. Lidé ve známém prostředí trénují, jak se o sebe mají postarat, ale mohou se inspirovat i k tomu, jak si mají přizpůsobit své bydlení a naučit se řešit nečekané situace. Trénují například i přesuny a pády, samozřejmě pod dohledem terapeutů.

Kinematograf bratří Čadíků odstartoval novou sezónu

Kinematograf bratří Čadíků vyráží s pojízdným kinem po České republice už po devětadvacáté. Dobrovolné vstupné na projekce výhradně českých filmů půjde stejně jako v minulých letech na dobročinné účely, a to na pomoc lidem s handicapem – klientům Konta Bariéry. V minulém roce se vybraly rekordní dva miliony korun. Kinematograf bratří Čadíků spolupracuje s Kontem Bariéry od roku 2008 a za tuto dobu dobrovolné vstupné vyneslo přes deset milionů korun.

Více informací na stránkách www.kontobariery.cz.

BĚH PRO JEDLIČKU a Koloběžka DEN

BĚH PRO JEDLIČKU je nová sportovně-charitativní akce pro všechny, kteří chtějí svým během podpořit Nadaci Jedličkova ústavu (NJÚ) a přitom nasát atmosféru Vyšehradu a užít si výhledy na Prahu. Čeká vás několik závodních okruhů po vyšehradských hradbách a okolí od těch dětských až po ty nejnáročnější. Jednotlivé trasy budou zahrnovat překážky, které symbolizují každodenní život dětí a mládeže s postižením, když se potýkají s bariérami doma i ve městech. Kdy? 24. 9. 2020 od 15 hodin.

Tradiční Koloběžka Den proběhne 11. 10. 2020 v nově zrekonstruovaném areálu pražského Výstaviště. Více na www.kolobezkadenn.cz.

Konference INSPO se uskuteční 12. října

Největší akce o informačních a komunikačních technologiích, které jsou určené lidem se zdravotním postižením v České republice, proběhne v pondělí 12. října 2020 v Kongresovém centru Praha. Na rozdíl od předchozích ročníků se bude ten letošní (už 20.) konat poprvé ve všední den. Koncem února bylo přihlášeno o 130 účastníků více než loni ve stejnou dobu a rekordních 40 vystavovatelů. Zájemci se mohou nadále registrovat na www.inspo.cz/registrace. Už přihlášení účastníci mají možnost lístky vrátit, nebo si je ponechat pro nový termín.

Vyzkoušejte bezbariérové ubytování v Nové Pace



Život bez bariér, z. ú., v Nové Pace nabízí bezbariérové ubytování v klidném prostředí bývalého klášterního areálu nedaleko centra města Nová Paka. Ubytování je vhodné pro jednotlivce, skupinky nebo rodiny s dětmi. K dispozici jsou dva bezbariérové objekty s wifi připojením a parkováním zdarma. Ubytování je bez stravy. Osoby se zdravotním postižením, senioři nebo osoby po úrazu si mohou zapůjčit kompenzační pomůcky nebo po dohodě sjednat odborné sociální poradenství. Nová Paka a okolí je ideálním místem pro poznávání Českého ráje, Krkonoš a regionálních kulturních památek.

Více informací na tel.: 725 843 930, 603 434 833, e-mailech: sitja@seznam.cz, jitka.fucikova@zbb.cz nebo na webu: www.zbb.cz.

Emil Open neboli 9. Evropské hry handicapované mládeže proběhnou v září

Termín 9. Evropských her handicapované mládeže Emil Open vyhlásili pořadatelé z Emilova sportovní, z. s., na 16.–20. 9. 2020. Sport boccia nebude otevřen zahraničním sportovcům a letošní souboje boccistů se uskuteční formou turnaje při zachování kategorie Open. Na ostatní sporty – atletiku, plavání, stolní tenis a bocce – se mohou hlásit i zahraniční účastníci.

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–5
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	6–8
VZDĚLÁVÁNÍ.....	9
ZAMĚSTNÁVÁNÍ.....	10–11
ZDRAVOTNICTVÍ	12–18
ZDRAVOTECHNIKA	19–21
KULTURA	22–28
SPORT	28–31
CESTOVÁNÍ	32–37
DOPRAVA	37
PORADNA	38–42
LIDÉ, VZTAHY.....	43–44
ČTENÁŘSKÁ INZERCE, TIRÁŽ.	45–46

- Handbikeři „pokořili“ alpskou cyklostezku 5
- Klinika AXON je lídrem v neurorehabilitaci u nás 12
- Zranění na jachtě upoutalo Lucii na vozík 14
- Jak pečovat o prosezeniny 16
- Ostravský festival Život bez bariér bude v říjnu 19
- Landon Weeks – svému postižení se směje 26
- Na skok k protinožcům 39

Víte, že...

... podle výzkumu ombudsmana obcím chybí vstřícnost při zřizování individuálních vyhrazených parkovišť?

■ Jen čtvrtina obcí projevuje jistou vstřícnost vůči žadatelům o **individuální vyhrazené parkování pro osoby se zdravotním postižením**.

■ Ostatní obce mají různě vysoké, mnohdy zatěžující a neopodstatněné požadavky. **Individuální posuzování žádosti stále není standardem**, stejně jako navrhování reálných náhradních opatření.

■ I když na zřízení vyhrazeného parkoviště není právní nárok, musí se při jeho povolování obec řídit nejen **zákonem o pozemních komunikacích a zákonem o silničním provozu**, ale i **antidiskriminačním zákonem**. Ten obci ukládá povinnost přijímat vůči osobám s postižením přiměřená opatření, která umožní snadněji odstraňovat různé bariéry v jejich životě.

■ V souvislosti s povolením vyhrazeného parkoviště ukládají obce žadatelům různé povinnosti; 46 % obcí požaduje, aby **uživatel sám objednal a zajistil instalaci dopravního značení**. Více než polovina obcí požaduje, aby **náklady v plné nebo podílové výši hradil uživatel**.

Editorial



Vážení čtenáři VOZKY, jelikož je stále těžší získávat finanční prostředky na provoz magazínu, a to i ze strany státních orgánů, nadací, inzerentů a sponzorů (nejen v době pandemie...), museli jsme snížit počet stran jednoho čísla na 48. Kromě toho jsme se pracovně rozloučili s naší dlouholetou redaktorkou Blankou Falcníkovou, které tímto mnohokrát děkujeme. Byla radost se s ní setkávat a je docela možné, že se s ní neloučíme navždy.

Snížení počtu stran je nejspíše řešením, i když jsme si vědomi, že není samospasitelné. Ale jelikož je naší povinností starat se o svěšené prostředky s *pěčí řádného hospodáře* (promiňte malé klíše...), nic jiného nám nezbývalo. Náklad zůstane stejný, protože stále projevujete zájem o VOZKU, a dokonce někteří noví předplatitelé přibývají. Díky!

V průběhu letošního roku se podle vývoje finanční situace našeho střediska rozhodneme, zda počet stran zvýšíme. Věříme, že tuto situaci pochopíte, protože „postkoronavirová doba“ může (ale nemusí) každému z nás přinést nějaká ta nečekaná pracovní překvapení a z minulosti nám už dobře známé *utahování opasků*.

Milí čtenáři, budeme se snažit stále přinášet zajímavé a inspirativní příběhy ze života a pro život na vozíku, konkrétní a hlavně fungující rady a doporučení nebo tvůrčí počiny mnoha z Vás, protože to je kořením každého čísla Vašeho VOZKY. Takže v obsahu magazínu se nic nemění. Některé rubriky přejmenujeme a oblékneme do modernějšího hávu, a pokud byste si přáli, abychom se věnovali i jiným oblastem života, dejte nám vědět.

Nejlepší ale bude, když si sami sednete za počítač nebo k prázdnému papíru a připravíte příspěvek, který se bude líbit nejen Vám, ale také čtenářům VOZKY. Stále hledáme nové externí přispěvatele, kteří přinesou svěží pohled na mnohá témata (nejen) ze života s postižením.

Přátelé, přejeme Vám příjemné čtení v novém čísle a děkujeme za přízeň!

Pavel Plohák
šéfredaktor

Tak se ptám PROČ?

Božena Šimková

V roce 2014 jsem po onemocnění manžela začala využívat služeb terénní asistence z Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, detašovaného pracoviště Ostrava (CZP). Bylo už třeba přimnout pomoc zvenčí. Léta života rychle plynou, čas nelze zastavit a i onemocnění má své nové a nečekané vrtochy. Bylo to pro nás z počátku velmi zvláštní: najednou svěřujete klíče od bytu cizímu člověku.

Obavy ale brzy opadly. Více nás těšila pomoc a přítomnost jedné milé, šikovné a mladé asistentky, která ale u nás i v CZP (po dálkovém studiu) ukončila pracovní činnost. Při odchodu mi řekla: „Jednou na mě budete vzpomínat.“ Kdyby tak věděla, jakou měla pravdu!

Z mého pohledu a podle mých zkušeností mohu říct, že situace v terénní asistenci je stále horší a horší. U mě (a nejen u mě) se za týden vystřídá i 12 asistentek. Službu užívám dvakrát denně, v sobotu a neděli ráno 1,5 hodiny. A vždy s jinou asistentkou. Na té ranní, tříhodinové asistenci mi záleží nejvíc. Uděláme více práce, každá z asistentek vyniká v něčem jiném. Večerní je hodinová.

Podle rozpisu služeb na další měsíc, který mi posílala elektronicky koordinátorka, jsem věděla, kdo v daný den přijde a podle toho jsem naplánovala pracovní činnost. Tak jsem se ráno po probuzení vždy těšila na konkrétní asistentku a na to, co budeme spolu dělat. Od začátku tohoto roku ale ředitel centra zakázal tyto rozpisy rozesílat. Nyní musím obden telefonovat koordinátorce, aby mi sdělila, kdo přijde. A to mě vůbec nebaví. Navíc vše diktuji svému muži, aby to napsal na lístek papíru, který se jak naschvál vždy někam zatlouá.

V současné době je častá manželova otázka: „Kdo dnes večer přijde?“

„Nevím,“ odpovím.

„A bude mít klíče? Chtěl bych odejít na zahradu a do obchodu...“

„Nevím,“ odpovím.

Bylo období „bezkoronové“ a k nám chodilo třeba až 16 různých asistentek. To už se v mé skříni nevyznal nikdo. Vedení má od bytu sedm svazků klíčů, a přesto musí manžel otvírat dveře, protože asistentka klíče nemá. Nyní je korona přes lokální výskyt jakžtakž v pohodě, ale děje se to už řadu let pořád dál – neuvěřitelná fluktuace osobních asistentek nebo asistentů.

Přijímají se lidé bez kvalifikace, z různých oborů, i když se sociálním citěním,

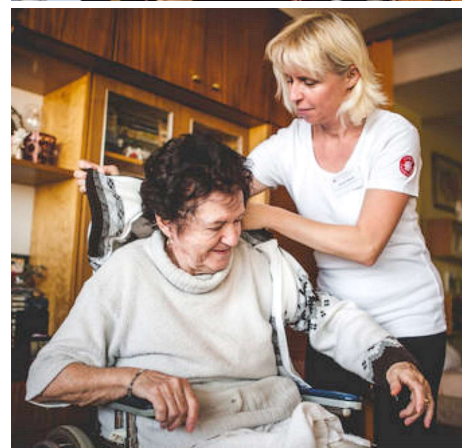
což je pro tuto činnost velmi důležité. Ovšem je to dosud platově nedocenená práce. Tito lidé mají hodinu na zaučení pod dohledem déle zaměstnané asistentky a dále už pracují sami – klienti jim musí radit. Matka jedné autistické klientky pořád upozorňuje, že na časté střídání asistentky její dcera špatně reaguje. Ale jako by hrách na stěnu házel...

Nyní dokonce ředitel neprodloužil jedné oblíbené asistentce pracovní smlouvu. Důvod neznámý. Jen mu otevřeně sdělila, co se nám klientům nelíbí. Absolvovala po roce práce povinný rekvalifikační kurz, který těsně před zkouškami stopnul koronavirus. V současné době je na úřadu práce vyvěšena poptávka po osobní asistentce. Kdo nyní zaplatí kurz a proč ji na kurz tedy posílali?

To vše mě vyprovokovalo k tomu, abych napsala tento článek. Pořád jsem to odkládala v domnění, že se situace zlepší. Jinak jsem s prací asistentek maximálně spokojená. Nemohu jim nic vytknout.

Tak se ptám **PROČ?**

Momentky z činnosti terénních sociálních asistentek



Ilustrační foto: repro <https://ostrava.caritas.cz>

Kronika

Inspirativní příběhy a počiny

Senioři přeplavali poštěstě v řadě kanál La Manche, někteří i se svými vnoučaty



Pražští senioři v bazénu v Tyršově domě, vlevo patronka soutěže a přemožitelka Gibraltarského průlivu Lucie Leišová

Zdroj: www.sensen.cz

Téměř půl druhého tisíce plavců a přes čtyři tisíce zdolaných kilometrů. To jsou výsledky soutěže ve štafetovém plavání seniorů „Přeplavme svůj La Manche“, kterou vyhlásil projekt SenSen (Senzační senioři). V úžasných výkonech účastníci podporovala patronka projektu, dálková a zimní plavkyně Lucie Leišová.

Plaveckou štafetu vyhlásil letos SenSen už poštěstě. Ve 26 týmech z 20 měst soutěžilo celkem 1420 plavců, zdolali 4104 kilometrů a pomyslný kanál La Manche přeplavali rovnou 121krát. Společně se seniory letos plavala i jejich vnoučata.

„Cílem projektu je motivovat seniory ke zdravému pohybu, a to se daří. Každým rokem jich s námi plave přes pomyslný kanál La Manche víc a víc,“ říká mluvčí SenSenu Lucie Nekvasilová. Pro srovnání – loni se do plavání zapojilo 20 seniorských týmů, rok předtím 14.

Zlato z plavecké štafety si už poněkoli káté odnesl Klub Aktiv z Českých Budějovic, 302 plavců společně uplavalo 1706 kilometrů. Stříbrný skončil Klub seniorů z Rožnova pod Radhoštěm (739 km), bronz patří Klubu aktivních seniorů při DoRa Centru Plzeň (378 km). Uplavané kilometry se seniorským týmům započítávaly za měsíc únor.

Průměrný výkon na osobu byl 2890 metrů. V řadách seniorů se našli i tací, kteří zdolali v bazénu pomyslný kanál La Manche sami. Rekordmankou mezi ženami se už tradičně stala Viera Horáčková z Rožnova pod Radhoštěm, která uplavala 47 kilometrů. Mezi muži zazářil Karel Stupka z Teplic, který se pyšní výkonem 100 kilometrů. Poprvé SenSen

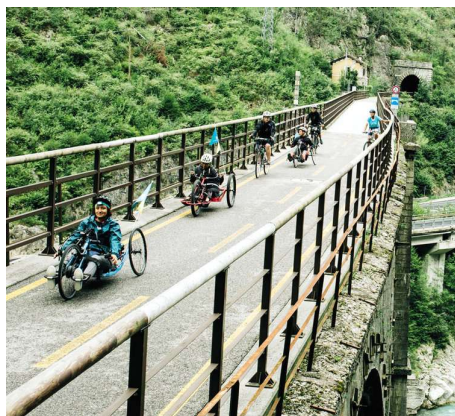
ocenil i nejlepší mezigenerační dvojici – seniorka Vlasta Faiferlíková a desetiletá Eliška Bláhová z Plzně společně uplavaly osm kilometrů.

„Jsem pyšná na to, co senioři dokázali. Výsledky jsou naprosto famózní,“ říká patronka projektu Lucie Leišová.

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

Projekt SenSen (Senzační senioři) vznikl v Nadaci Charty 77 v roce 2012 jako odpověď na demografický vývoj v naší zemi. Jeho cílem je podporovat všechny, kteří chtějí být aktivní věku navzdory. V současné době SenSen sdružuje 140 seniorských klubů a organizací z celé České republiky.

Handbikeři z SKV Praha „pokořili“ cyklostezku Alpe Adria Radweg



Sportovci na cestě k Jaderskému moři „šlapali“ rukama

Zdroj: Markéta Hrdoušková, www.reflex.cz
Foto: Jitka Krejčová

Loni v létě se parta sportovců ze Sportovního klubu vozíčkářů Praha vydala na cestu k Jaderskému moři. Zvolili trasu rakouskými a italskými Alpami dlouhou 360 km. Slavná cyklostezka Alpe Adria Radweg spojuje Salcburk s italským letoviskem Grado. Zolat takovou porci kilometrů na handbiku – kole, které se pohání rukama – chce nejen odvahu, ale i dobrou sportovní výkonnost a skvěle šlapající tým.

Start byl v rakouském městečku Sankt Johann im Pongau, které leží v Solnohradsku. Je významným turistickým centrem, v zimě se tu lyžuje, v létě provozuje turistika v nádherné přírodě. Cyklistickou partu tvořilo 26 lidí – handbikery doprovázeli nezbytní asistenti na kolech. A samozřejmě doprovodné vozidlo s řidičem a také fotografka Jitka Krejčová.

Nejtěžší část cyklostezky je na začátku. Úsek pohořím Tennengebirge patří

k nejmalebnějším (známá je největší ledová jeskyně světa Eisriesenwelt). Z údolí Gasteiner Tal výprava projela asi 1,5 kilometrův tunelem do Bad Gasteinu, lázeňského města v srdci pohoří Vysoké Taury. Ty jsou nejdelším a nejmohutnějším horským systémem rakouské části Východních Alp.

Další ráno cyklisté dosáhli nejvyššího bodu celé trasy Bocksteinu (1200 metrů nad mořem). Vlakem se celá výprava přesunula do města Malnitz, odkud se vydala na kolech a handbicích napříč Korutany, vstříc jižnímu slunci. Čekal ji dlouhý a prudký sjezd. Někdo tu prověřil kvalitu brzd i cyklistickou přilbu, jiný lálal rychlostní rekordy. Důležité je, že si nakonec nikdo nic nezlomil, i když bylo namále. Všichni se nakonec večer sešli v kempu ve městě Spitteal an der Drau.

Třetí den začal odměnou: všichni dostali krásná žlutá trička speciálně pro tuto příležitost. Následovala cesta údolím Mölltal podél řeky Drávy až do Villachu. V kempu u malého jezera proběhla údržba kol a handbiků. Další den čekal cyklisty nejdelší, ale také nejkrásnější úsek celé cesty.

První část trasy k rakousko-italské hranici vedla do kopce. Z města Camporosso vede cyklostezka po zrušené trati jménem Pontebbana, dnes pokryté dokonalým asfaltem. Mírně klesá, vede skrz bezpočet tunelů a překonává spoustu krásných mostů a viaduktů, které výpravu poslaly z jednoho břehu řeky Felly na druhý. Všechno se zdálo dokonalé, až na průtrž mračen, která cyklisty zastihla cestou do města Gemona del Friulli.

„Chytil nás prudký déšť s bouřkou, který jsme nejdřív přečkali pod mostem. Další hromobití nás zastihlo na dlouhém mostě přes řeku, kde jsme se jen modlili, aby blesky uhodily někam jinam. Promočení jsme dojeli na nádraží v Carnii, kam jsme si zavolali naše asistenty. Strávili jsme v nádražní čekárně dobrou půlhodinu, kterou jsme využili k sušení, převlékání a občerstvení. Přijíždějící cestující na nás nevěřičně hleděli,“ vypráví handbikerka Hanka. Po příjezdu do Gemony měl celý tým v nohou či rukou 110 km. Čekali ho dvě noci v jednom kempu.

A pak konečně přišla poslední etapa cesty – 55 kilometrů rovinou, často mezi lány kukuřice. Cílovou páskou chtěli všichni projet společně.

Po průjezdu pevnostního města Palmanova se tým sešel v melounovém baru. Tady se výpravy nelekli a poskytli jí úžasné osvěžení před posledními zhruba deseti kilometry do Grada. A nakonec pětikilometrová cesta po hrázi, která spojuje Grado s pevninou. Moře! Někteří se v něm hned vykoukali. Na pevninu je s večerem vyhnala až hejna komárů.

S lidmi s postižením je třeba komunikovat jako s rovnocennými partnery, říká zástupkyně ombudsmana

Zástupkyně ombudsmana Mgr. Monika Šimůnková zveřejnila doporučení nejen pro média, jak mluvit a psát o lidech s postižením a jak s nimi komunikovat. S lidmi s postižením je podle ní třeba mluvit jako s rovnocennými partnery, přizpůsobit podmínky i způsob vedení rozhovoru konkrétnímu člověku s postižením.

Cílem doporučení je přispět k tomu, aby byly jazyk i způsob zobrazování lidí s postižením v médiích více respektující.

„Média výrazně ovlivňují postoje a chování lidí. Představují určitý vzor a jejich role při kultivaci společnosti je tedy nezastupitelná. Věřím, že pokud si nejen novináři osvojí námi navrhovaný způsob prezentace lidí s postižením, přirozeně tím ovlivní i pohled celé veřejnosti na ně,“ vysvětluje zástupkyně ombudsmana Monika Šimůnková důvod vydání manuálu.

Média výrazně ovlivňují postoje a chování lidí. Jejich role při kultivaci společnosti je tedy nezastupitelná

Vstřícnost a respekt

„Důležité je vidět na prvním místě člověka a teprve pak jeho postižení, což znamená mluvit například o člověku s postižením a ne o postiženém člověku, stejně tak je lepší vyhýbat se například jednoslovným označením jako nevidomý, vozíčkář či autista, protože tím se identita člověka také redukuje pouze na jeho postižení,“ říká Šimůnková.

Dobré je vyvarovat se příliš dramatického vyjadřování, například nevyobrazovat lidi s postižením jako oběti, které je třeba litovat, nebo naopak jako hrdiny, že s nějakým postižením dokážou žít. Stejně tak je lepší vyhnout se bezmyšlenkovitě používaným zaužívaným obrátům, jako je např. „trpí postižením“, „upoután na vozík“, které opět naznačují, že postižení je něčím dramatickým nebo politováníhodným.

Podle zástupkyně ombudsmana je důležitá už samotná příprava na psaní článku nebo na rozhovor s lidmi a o lidech s postižením.

„Je třeba věnovat pozornost nejen jazykové stránce, ale také přípravě podmínek pro natáčení nebo setkání. Novinář by se měl předem zeptat na povahu postižení a z toho vyplývající potřeby a podle toho vybrat místo, které je například bezbariérové, bez rušivého hluku, s potřebným osvětlením. Myslet je třeba i na to, jestli člověk s postižením nebude potřebovat přítomnost někoho dalšího, třeba tlumočnicka do znakového jazyka.“

Důležité je mluvit o člověku s postižením a ne o postiženém člověku, je lepší vyhýbat se jednoslovným označením jako nevidomý, vozíčkář či autista, protože tím se identita člověka redukuje pouze na jeho postižení

Vlastní komunikace či rozhovor s člověkem s postižením může mít svá specifika, s nimiž by novináři měli počítat, ale současně by se podle zástupkyně ombudsmana takové komunikace neměli bát. Stačí vstřícnost a respekt k člověku s postižením jako k rovnocennému partnerovi. Není proto například vhodné, ani zdvořilé, mluvit na něj prostřednictvím jeho doprovodu (osobní asistent, tlumočnicka do znakového jazyka apod.). Je nutné hovořit přímo s ním.

Je lepší vyhnout se zaužívaným obrátům, jako je např. „trpí postižením“, „upoután na vozík“, které naznačují, že postižení je něčím dramatickým nebo politováníhodným

Doporučení vzniklo ve spolupráci se speciálními pedagogy, lingvisty, neziskovými organizacemi, novináři, ale především se samotnými lidmi s postižením. Přináší řadu praktických rad a doporučení pro komunikaci s lidmi s různým typem postižení a zástupkyně ombudsmana věří,



Zástupkyně ombudsmana Mgr. Monika Šimůnková

že otevře veřejnou diskusi o zobrazování lidí s postižením v médiích. Na podzim připravuje konferenci na toto téma a uvítá na ní nejen novináře, zástupce dalších médií, ale i odborníky z oboru lingvistiky aj.

Dobré je vyvarovat se příliš dramatického vyjadřování, například nevyobrazovat lidi s postižením jako oběti, které je třeba litovat, nebo naopak jako hrdiny, že s nějakým postižením dokážou žít

„Není třeba se bát ani komunikace s člověkem s mentálním postižením nebo s poruchou autistického spektra. Stačí pouze dodržovat určitá pravidla a řídit se radami z našeho manuálu, přizpůsobit tempo i slovník, snažit se o maximální srozumitelnost,“ uvádí zástupkyně ombudsmana.

Manuál najdete na stránkách www.ombudsman.cz.

Zdroj: Veřejný ochránce práv

Diakonie Rolnička nabízí ambulantní a terénní odlehčovací službu

Diakonie Rolnička začala od března poskytovat ambulantní a terénní odlehčovací službu. Její provoz bude díky projektu „Podpora rodin pečujících o děti a dospělé s postižením“ v letech 2020–2022 financován z prostředků Evropského sociálního fondu, konkrétně z Operačního programu Zaměstnanost.

Rolnička už několik let přemýšlí o tom, jak ulevit rodinám pečujícím o své blízké s postižením, aby tak předešla jejich vyčerpání. První krok k tomuto cíli udělala v roce 2016, kdy začala organizovat odlehčovací pobyty jako doplňkovou službu svého Centra denních služeb. V roce 2018 se z této aktivity stala registrovaná sociální služba. Odlehčovací pobytová služba je však určena jen klientům starším 15 let, a navíc ne všem rodinám vyhovuje její pobytová forma. Potřebují totiž ulevit jen na kratší dobu – odpoledne, večer či o víkend, aby si pečující mohli odpočinout, vyrazit za kulturou či sportem nebo vyřídit neodkladné záležitosti.

Nejste v tom sami

„Proto jsme v roce 2018 předložili Nadačnímu fondu Avast k podpoře projekt ‚Nejste v tom sami‘, který nabízel rodinám dětí s postižením asistenci přímo u nich doma v době, kdy to nejvíce potřebují. K naší velké radosti byl projekt podpořen a my jsme tak až do konce roku 2019 mohli rodinám nabídnout nejen hlídání dětí v domácím prostředí, ale i možnost individuální a skupinové psychologické konzultace,“ říká ředitel Diakonie Rolnička Mgr. Karel Novák.

„Už v průběhu realizace jsme přemýšleli o tom, jak v projektu pokračovat. Proto jsme velmi vítiváli, když MAS Lužnice na podzim 2019 vyhlásila výzvu k podání žádosti o dotaci z prostředků Operačního programu Zaměstnanost ESF ČR. Předložili jsme k podpoře projekt ‚Podpora rodin pečujících o děti a dospělé s postižením‘. Naše žádost byla úspěšná a my díky tomu můžeme zahájit provoz další registrované sociální služby, tentokrát odlehčovací služby ambulantní a terénní,“ dodává Karel Novák.

Projekt poskytne přímou podporu rodinám pečujícím o jejich závislé členy, konkrétně o děti i dospělé s mentálním a kombinovaným postižením, a to s cílem předcházet vyčerpání pečujících osob a zamezit tomu, aby byli lidé s postižením přemístřováni do ústavní péče.



„Ambulantní služba je rodinám našich klientů k dispozici každý všední den od 16 do 19 hodin v naší budově v Mrázkově ulici 700 v Soběslavi. Probíhá v bezbariérové budově obklopené zahradou. K dispozici je denní místnost, kuchyně s jídelnou, tělocvična a sociální zařízení. Lze využít i prostory zahrady s dětským hřištěm. Pracovníci terénní odlehčovací služby budou dojíždět na území MAS Lužnice přímo do rodin klientů od 7 do 22 hodin, mimořádně i v době, kdy to budou nejvíce potřebovat, tedy i po 22 hodině. Cílem služby je nabídnout pečujícím čas na odpočinek, návštěvu kulturní či sportovní akce nebo zařízení neodkladných záležitostí. Kromě provozu sociální služby nabídneme i nadále pečujícím rodinám možnost individuální i skupinové psychologické konzultace,“ uvádí Lenka Mařhová, vedoucí terénní a ambulantní odlehčovací služby.

„Plný rozjezd služby nám trochu zkomplikovala nastalá situace okolo koronavirové epidemie. Nicméně právě terénní odlehčovací služba byla a je jednou ze sociálních služeb Rolničky, která zůstala v provozu. Pracovnice terénní odlehčovací služby stále pravidelně dojíždějí za našimi klienty domů, berou je na procházky a tráví s nimi čas tak, aby si rodina mohla na chvíli odpočinout. Návštěvy v rodinách se samozřejmě řídily platnými nařízeními vlády, která mají zamezit šíření koronavirové infekce. Klienti i pracovníci nosili roušky a měli k dispozici dezinfekční prostředky,“ dodává Lenka Mařhová.

Komu je služba určena?

Cílovou skupinou jsou pečující osoby a osoby s mentálním a kombinovaným postižením od 3 do 50 let.

Služba může být poskytována ve městech: Bečice, Bechyně, Březnice, Černýšovice, Dírná, Dlouhá Lhota, Dobronice u Bechyně, Dráčov, Haškovcova Lhota, Hlavitce, Hodětín, Hodonice, Choustník, Chrbonín, Katov, Klenovice, Komárov, Košice, Krátošice, Libějice, Lom, Malšice, Mlýny, Myslkovice, Přehořov, Radětice, Rataje, Roudná, Řepeč, Skalice, Skopytce, Skřýchov u Malšic, Slapy, Soběslav, Stádlec, Sudoměřice u Bechyně, Třebějice, Vesce, Vlastiboř, Vlčeves, Záhoří, Zvěrotice a Želeč.

Pro bližší informace, žádost o službu či uzavření smlouvy kontaktujte: Bc. Lenka Mařhová – vedoucí OS ambulantní a terénní, tel.: 732 104 906, e-mail: os-team@rolnicka.cz.

Zdroj: www.rolnicka.cz (red)

Diakonie Rolnička pomáhá dětem i dospělým s mentálním a kombinovaným postižením z celého Táborska. Kromě šesti registrovaných sociálních služeb nabízí lidem s postižením i práci v chráněných dílnách, v Obchodech dobré vůle i v běžném provozu střediska. Rolnička dále provozuje dobrovolnické centrum a doplňkovou službu dopravy.

Více informací o Rolničce najdete na stránkách www.rolnicka.cz.

Dobročinná sportovní aplikace EPP Nadace ČEZ slaví 5. narozeniny

Díky více než 460 tisícům uživatelům rozdala už přes 111 milionů korun

Mobilní aplikace EPP – Pomáhej pohybem motivuje veřejnost ke sportu prostřednictvím charity. Díky ní lidé dosud podpořili 1516 projektů po celé České republice za 111,7 milionů korun. Aplikace se rovněž stala nedílnou součástí doprovodného programu nejrůznějších kulturních, společenských a sportovních akcí. Od spuštění v květnu 2015 se k ní přihlásila i řada známých českých sportovců.

Uživatelé EPPky, jak se aplikaci familiárně přezdívá, chůzí, během, na kole, ale třeba i na běžkách, na koni nebo v kajaku překonali za pět let trasu dlouhou 32 139 693 kilometrů. To odpovídá zhruba polovině vzdálenosti ze Země na Mars nebo 42 zpátečním výletům na Měsíc. Pravidelní i příležitostní sportovci strávili s aplikací dohromady přes 25 milionů hodin. Pokud by si ji tedy člověk zapnul každý den na hodinu, zpětně by se dostal až někam k roku 850 před Kristem do doby, kdy Homér sepsal Ilias a Odysseu. Finanční prostředky přepočtené z vysportovaných bodů v aplikaci vyplácí neziskovým organizacím Nadace ČEZ.

„Když jsme před pěti lety projekt spouštěli, netušili jsme, že si EPPka během tak krátké doby získá oblibu 462 tisíců uživatelů. Jsme rádi, že jsme všem lidem umožnili skloubit radost ze zdravého pohybu s dobrým pocitem pomoci potřebným. S EPPkou totiž mohou pomáhat i maminky s kočárky, handicapovaní na vozíčku, děti ve skateparku nebo senioři na vycházce v parku,“ říká ředitelka Nadace ČEZ Michaela Ziková.



Díky EPPce mají děti ve Velké Bukové nové dětské hřiště u tamní rozhledny

EPPka fungovala i v nouzovém stavu

Uživatelé aplikace vybírají, komu pomohou, z projektů zaměřených na pomoc

různě znevýhodněným či handicapovaným spoluobčanům, podporu místních komunit nebo ochranu životního prostředí. Obvykle se podaří potřebné body pro naplnění projektu nasbírat během několika dní, nezměnila to ani pandemie koronaviru.

„Jakmile se uvolnila pravidla pro pohyb venku, vyrazili lidé sportovat. I díky krásnému počasí, které vysloveně lákalo do přírody, se během dubna projekty zařazené do EPPky opět plnily obvykle do tří až pěti dnů,“ doplňuje Michaela Ziková.

Ve Středočeském kraji přinesla aplikace téměř dvanáct milionů korun

Ve středních Čechách tak za pět let bylo díky sportující veřejnosti prostřednictvím aplikace EPP – Pomáhej pohybem podpořeno celkem 152 projektů za 11 902 014 korun. Uživatelé sbírali body pro neziskové projekty prostřednictvím 26 různých pohybových aktivit. Už od počátku přitom nejčastěji volí chůzi (40 %), následuje běh a cyklistika (po 20 %). Milovníci týmových sportů pak nejčastěji pomáhali potřebným fotbalem a hokejem.

V případech vyložené zimních sportů převládají běžky, klasické lyžování i skialpinismus a také pohyb ve sněhu na sněžnicích. Vodním vévodí kajak, paddleboard a samozřejmě plavání. Indoorové sporty zastupuje hlavně tanec, aerobik a posilování. Oblíbené jsou i kolečkové brusle, největší nárůst loni zaznamenala kategorie Nordic walking neboli Severská chůze.

Díky sportující a jinak se pohybující veřejnosti mohly zrealizovat své projekty na pomoc potřebným desítky organizací, spolků či sdružení.

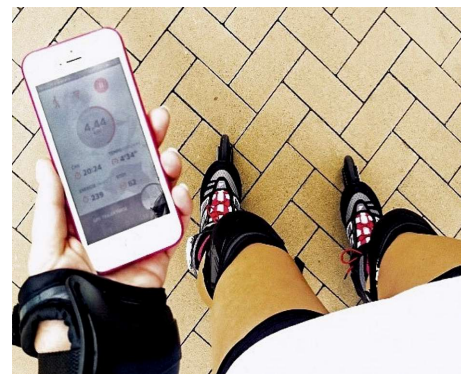
Ambasadoři

EPPka nezapomíná ani na handicapované sportovce, kteří ji mohou aktivovat pro jízdu na handbiku nebo na ortopedickém vozíku.

Ambasadorem projektu EPP je ostatně od začátku šestinasobný paralympijský šampion v cyklistice a mistr světa Jiří Ježek. V loňském roce zahájily spolupráci s EPPkou tenistka Barbora Strýcová a kajakářka Amálie Hilgertová, ambasadorkou je rovněž tenistka Petra Kvitová. V minu-

losti s ní trénovali a závodili např. hokejista Jaromír Jágr, handicapovaný lyžař a paralympionik Pavel Bambousek, horekolozec Radek Jaroš či motocyklista a účastník rallye Dakar Lukáš Kvapil, volejbalisté VK ČEZ Karlovarsko a další.

Jak EPP – Pomáhej pohybem funguje? Aplikace zaznamenává pohyb uživatele při jím zvolené sportovní aktivitě. Kromě běžných údajů o rychlosti, čase, tempu či vzdálenosti také generuje body, které může uživatel kdykoli věnovat některému z aktuálně nabízených projektů neziskových organizací, škol nebo obcí. Pokud uživatelé aplikace svým pohybem nashromáždí za daný čas určitý počet bodů, Nadace ČEZ projekt podpoří konkrétní, dopředu stanovenou částkou. Neziskové organizace o umístění svého projektu do aplikace žádají v rámci jednoho z grantových řízení, dle povahy projektu. Aktuální grantová řízení naleznete na webu www.pomahejpohybem.cz.



V EPPce můžete vybírat z více než 20 sportovních aktivit

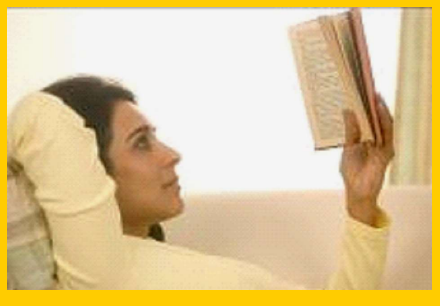
Skupina ČEZ
Nadace ČEZ
(red)

Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ



NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Jak navazovat kontakty, i když nemáte rádi networking



Devora Zack, 184 str., 271 Kč, Portál (2020).

Potřebujete navázat více pracovních kontaktů, ale máte rádi samotu nebo si rádi věci dopředu dobře rozmyslíte? Devora Zack připravila rádce, který vám umožní využít právě vašich preferencí a předností, abyste se seznámili s druhými lidmi. Ve své knize rozkrývá, čeho všeho se týká a netýká introverze a extroverze, a umožní vám zjistit, jakému z těchto polů inklinujete.

Její kniha se přitom zaměřuje na všechny, kteří nespĺňují kritéria vyhraněných extrovertů. Rozebírá a zpochybňuje různá zavedená pravidla. Radí s networkingem, který se soustředí spíše na kvalitu než kvantitu: hloubku, zájem o druhé a dobré pozorovací schopnosti.

Dává tipy, jak se chovat na společenské akci nebo třeba při přijímacím pohovoru či na služebních cestách. To vše činí nenásilným a vtipným stylem za pomoci tabulek, obrázků, cvičení a sebeposuzovacích dotazníků.

Devora Zack se označuje za introverta a nepřítele klasického networkingu, nicméně má dlouholeté zkušenosti jako konzultantka manažerů a řečnice v oboru rozvoje vůdčích schopností. Její knihy byly přeloženy do 12 jazyků, česky vyšla kniha Singletasking.

Třinácté komnaty dětské duše



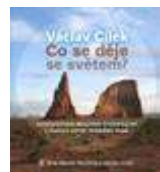
Tvořivá psychoterapie v duchu gestalt terapie
Violet Oaklander, 320 str., 439 Kč, Portál (2020).

Kniha přeložená do 15 jazyků poskytuje lidský a poutavý vhled do vnitřního světa dítěte a dospívajícího a ukazuje cesty, jak podpořit jejich rozvoj.

Za pomoci řady kazuistik a ukázek z terapeutické práce (práce s hlínou, vyprávění, hra s pískem, hudba, dramatizace či práce s loutkami) nastiňuje práci s agresí, hyperaktivitou, traumatem, vinou nebo narušeným sebepojetím.



Co se děje se světem?



Audiokniha malých dobrodiní v čase velké proměny Země.

Václav Cílek, interpret: Václav Cílek a herec Martin Myšička, 319 Kč, Tympanum (2020), CD MP3.

Co se děje se světem? Náš svět prochází velkou proměnou a Václav Cílek se na ni dokáže podívat z rozmanitých úhlů pohledu a s vtipem. Resilience je dynamická odolnost. Zatížíte kus oceli, prohne se, ale pak se vrátí do původního stavu. Blesk zapálí les, ale ten zase doroste a ani se přitom moc neochudí. Počítáte s útokem, nevíte však, co se může stát a proto si budujete resilienci.

Při získávání resiliencie jsou důležité tři postoje:

1. Víte, že se něco může stát, že nebezpečí je součástí vašeho života.

2. Rozumíte světu a situaci. Jsou věci, které nemůžete změnit, ale je dobré vidět obojí – přicházejícího medvěda a za ním krásný západ slunce. Jsme trénování na ohrožení, ale je také třeba trénovat se na krásu. Být si vědom něčeho dobrého je mocná strategie.

3. Resilientní lidé dávají pozor na to, co jim pomáhá a co škodí. V běžném životě obvykle stačí tyhle věci vyzozorovat, aniž by s nimi člověk musel moc zápasit, a ony se postupně promění.

Už opouštíme pobřežní mělčiny a proud změn nás unáší dál od pevného břehu. Bojíme se, ale také umíme plavat.

Takže co se děje se světem? Základní problém je ten, že se děje příliš mnoho věcí najednou. Náš svět prochází velkými otřesy a proměnami a geolog a oceňovaný esejista Václav Cílek se na ně dokáže podívat z rozmanitých úhlů pohledu, s nadhledem, vtipem a konstruktivní skepsí. Vždyť v době velkého zrychlení a nečekaných důsledků globalizace, současnou pandemií nevymýváme, je více než kdy dříve důležité umění udržet si v životě pocit smyslu a (pře)žít šťastně.

Hned v úvodu zazní dosud nepublikované autorovy úvahy o koronaviru a silách, které nelze ochočit, ale lze se s nimi utkat se ctí a omezit ztráty. Další část audioknihy v interpretaci Martina Myšičky – prokládané osobními autorovými úvahami – se věnuje českým zahrádkám a zabývá se inteligencí stromů a rostlin a jejich přetrvávající spjatostí s životem

člověka. Odtud přechází k úvahám nad řeckými a indiánskými mýty, k důležitosti vody a času v našem životě. Poslední část se dotýká lidského vlivu na celý zemský systém a jeho důsledků. Navzdory všem možným katastrofickým scénářům je audiokniha originálním, optimistickým poselstvím, které přináší konkrétní návrhy, jak řešit současnou a budoucí krizi.



Hawking: Geniální fyzik v grafickém románu



Leland Myrick, Jim Ottaviani, 304 str., 319 Kč, Grada (2020).

Stephen Hawking byl geniální fyzik a kromě toho také velmi zábavný člověk, který měl rád společnost a byl velmi oblíbený – tato kombinace vlastností ho vlastně předurčovala k tomu, aby se stal globální celebritou.

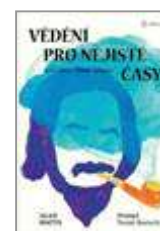
V jedenadvaceti letech mu lékaři diagnostikovali vzácné neurodegenerativní onemocnění, které omezilo jeho schopnost se pohybovat a mluvit, ale naštěstí nemělo vliv na jeho pronikavou mysl. Přestože mu lékaři předpovídali jen několik let života, Hawking ještě dlouhá desetiletí pokračoval ve výzkumech v oblasti kosmologie a teoretické fyziky.

Po vydání knihy Stručná historie času, v níž brilantně přiblížil složité fyzikální zákony vesmíru nejširší veřejnosti, se stal i popkulturní ikonou. Objevil se například v televizních seriálech Star Trek: Nová generace, Simpsonovi nebo Teorie velkého třesku, vždy ale vystupoval jako přední obhájce práv tělesně postižených.

Spisovatel Jim Ottaviani a kreslíř Leland Myrick ve svém komiksu přibližují čtenářům nejen životní osudy velkého myslitele a veřejně známé osobnosti, ale především příběh člověka, který se za těmito identitami skrýval.



Vědění pro nejisté časy: Průvodce věkem úzkosti



Alan Watts, 160 str., 199 Kč, Alferia (2020).

„Vždy mě fascinovalo, jak nám může reverzní psychologie pomoci, když se snažíme dosáhnout nějakého cíle. Někdy tomu říkám ‚zákon opaku‘. Znáte to, když se snažíte udržet na hladině, potopíte se, ale jakmile se chcete ponořit, táhne vás to zpět nahoru.“ Kniha se zabývá způsoby, jakými se tato zákonitost dá využít při cestě za pocitem bezpečí a duchovními i intelektuálními jistotami, které s oporou v náboženství či filozofii hledá snad každý z nás.

Pojďte s námi O KROK

**Kde není překážka, není handicap,
říká Kateřina Broža**

Skupina sociálních podniků Etincelle právě spouští inovační projekt O KROK, kterým podpoří zaměstnávání lidí se zdravotním postižením na otevřeném trhu práce. Do projektu zapojí zaměstnavatele, lidi s handicapem, neziskové organizace i státní instituce.

„Chceme změnit postoj firem a společnosti k zaměstnávání lidí s postižením. Domníváme se, že stávající nástroje, které by měly sloužit k podpoře zaměstnávání těchto osob, mají ve výsledku opačný efekt. Ve skutečnosti je to nejpohodlnější způsob, jak se vykoupit z povinnosti integrovat lidi se specifickými potřebami na pracoviště. A bohužel i neekonomičtější. Protože výrobky, které si prostřednictvím náhradního plnění kupujeme, by si firma pořizovala i tak a lidé s postižením na nich často mají minimální po-

díl,“ říká Kateřina Broža, vedoucí projektu a ředitelka pro rozvoj skupiny sociálních podniků Etincelle.

Inovace

Poptávka po náhradním plnění tak paradoxně přispívá k zamrznutí chráněného trhu práce, který nenaplnuje svou tranzitní úlohu. Tou je připravit zaměstnance s handicapem na přestup k běžnému zaměstnavateli. Lidé, kteří si už osvojili dovednosti a pracovní návyky potřebné k tomu, aby uspěli na otevřeném trhu práce, tak setrvávají na místě a nemohou se posunout dál.

„Ani pro stát není stávající praxe ideální. Náklady státního rozpočtu na zaměstnávání lidí s postižením každým rokem rostou. Točíme se tak v kruhu,“ dodává Kateřina Broža.

Projekt O KROK přichází s několika inovacemi. Firmám chce nabídnout osvědčené koncepty tzv. franšíz od dalších sociálních podniků, ve kterých pracují lidé s postižením. Krok za krokem je provede adaptací funkčního konceptu do jejich podniku. Vzniknou tak specializovaná standardizovaná pracoviště, kde najdou práci osoby se zdravotním postižením (OZP) a firmy nebudou muset volit náhradní řešení, jak splnit povinný podíl. Jde o fungující provozovny, jako jsou kavárny, úklidové firmy, balírny, call centra a podobně, které integrují OZP.



Kateřina Broža

„Vycházíme z vlastní zkušenosti, kdy se nám podařilo vybudovat síť firemních bister Mezi řádky, které úspěšně fungují ve velkých korporacích i v institucích, jako je Magistrát hl. m. Prahy, Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR či Filozofická fakulta Univerzity Karlovy. Sdílením příkladů dobré praxe a tím, že nabídneme konkrétní návod, jak na to, chceme





rozptýlit obavy zaměstnavatelů, zda OZP práci u nich zvládnou a budou pro firmu přínosem," vysvětluje Jakub Kněžů, ředitel skupiny Etincelle.



Analýza, praxe a celorepublikový přesah

Osloveny budou firmy v regionu Kladna a Příbrami s více než 25 zaměstnanci, kterých se týká povinnost zaměstnávat OZP. Projekt O KROK otěsňuje jejich ochotu poskytnout pracovní místo lidem s handicapem, ale také jejich nezbytnou připravenost.

Do vstupní analýzy, která odhalí připravenost firem zaměstnávat OZP, se zapojí speciální kontrolní tým. Budou tvořit lidé s postižením, protože ti nejlépe identifikují možné překážky v práci. Společnostem, které budou ochotny zaměstnat OZP, pomůže Etincelle vytipovat pracovní pozice a propojit je s vhodnými zaměstnanci. Specifické potřeby se vyladí s daným provozem tak, aby vše fungovalo.

„Ze zkušenosti totiž víme, že kde není překážka, není handicap. Zaměstnance zaškolíme na pracovišti a na jeho nástup připravíme i tým zaměstnavatele,“ vysvětluje vedoucí projektu Kateřina Broža.

Kromě zaměstnavatelů se projekt zaměřuje také na osvětu ve státní správě a na informovanost mezi lidmi s postižením, které chce motivovat k tomu, aby udělali ve svém životě další krok.

„Zejména mezi lidmi s mentálním postižením a jejich opatrovníky panuje obava, že zaměstnáním přijdou o invalidní důchod. Tyto obavy chceme postupně rozptýlit,“ dodává Kateřina Broža.

Výsledky projektu v daném regionu budou mít i celorepublikový přesah. Projekt O KROK by měl přinést i legislativní změny. Vznikne pět tematických pracovních skupin, které budou pracovat na takzvané advokační strategii navrhovaných změn. Skupina sociálních podniků Etincelle plánuje oslovit další sociální podnikatele, zaměstnavatele na chráněném i otevřeném trhu práce, lidi s postiže-

Projekt O KROK

Máte zdravotní postižení a chcete pracovat? Jste z Kladenska či Příbramska? Pomůžeme vám najít tu správnou práci.

Společně vybereme zaměstnavatele. Zkontrolujeme pracovní smlouvu. Pomůžeme vám při vstupu na nové pracoviště, seznámíme s kolegy a vysvětlíme vaše pracovní povinnosti. Budeme vám oporou i po zapracování.

Kontaktujte nás e-mailem: okrok@etincelle.cz.

ním a jejich opatrovníky i zástupce veřejné správy a legislativce.

V rámci projektu se Etincelle bude zabývat nejen institutem náhradního plnění, který je hrozbou pro zaměstnávání OZP, ale i dalšími nástroji, jež je potřeba zefektivnit už na úrovni státních institucí. Jde například o pracovní rehabilitaci, jejíž vyřízení je příliš zdlouhavé (administruje ji Úřad práce ČR).

Projekt O KROK je spolufinancován z Operačního programu Zaměstnanost a Etincelle ho bude realizovat v následujících třech letech.

Text a foto: Martina Kaderková



Onemocnění nepodléhá okolnímu světu, po koronakrizi nabízíme ucelenější služby, říká primářka kliniky AXON Jarmila Zipserová

Neurorehabilitační klinika AXON je lídrem v neurorehabilitaci u nás. Díky modernímu Centru robotické rehabilitace poskytuje efektivní neurorehabilitační léčbu na evropské úrovni. Pacienti tady mají možnost využívat několik nejmodernějších robotů: Lokomat pro nácvič stereotypů chůze, multifunkční senzomotorickou desku Tymo, robot Amadeo zaměřený na zlepšení motorických dovedností akra horních končetin nebo robot ARMEO pro rehabilitaci horních končetin.

Klinika AXON je jediným pracovištěm v Česku, které disponuje přístrojem Lokomat s dospělými i dětskými ortézami. Proto může poskytnout robotickou rehabilitaci chůze dětským i dospělým pacientům. Zaměřená je na dětskou rehabilitaci. Na kliniku přichází nejčastěji pacienti s vrozeným či získaným poškozením mozku, které se projevuje neuromuskulárním deficitem. Převážně jsou to pacienti s dětskou mozkovou obrnou, stavy po úrazech a operacích nádorů mozku, zánětech mozku a mozkových infarktech. Tato onemocnění často provází poruchy chování a kognitivních funkcí, takže terapeuti hodně pracují s dětmi s kombinovaným postižením. Pomoc na klinice najdou i dospělí pacienti s identickými diagnózami.

Zakladatelkou a odbornou garantkou kliniky je primářka MUDr. Jarmila Zipserová. Navštívili jsme ji na začátku května a zeptali se nejen na to, jak se pandemie koronaviru a nouzový stav projeví na fungování kliniky.

- **Paní primářko, na vašich webových stránkách jsme zaznamenali nové progresivní služby, koronakrizi nekoronakrizi. Nové pracoviště v Karlových Varech a Zlíně, rozjezd vědeckovýzkumné laboratoře NeuroLab nebo marketingové agentury AXON Public Relations s.r.o. Kromě toho se na podzim chystáte spustit dětskou skupinu Kosmínka. Skvěle funguje spolek Alkmeon zaměřený na sociální rehabilitaci rodin. Nadační fond AXON zároveň pomáhá získávat finanční prostředky na zlepšení biologické kvality života pacienta, což má příznivý dopad na celou rodinu.**

V době nouzového stavu jsme kliniku s ohledem na zdraví našich pacientů zavřít nemohli. Naopak. Dětská mozková obrna



MUDr. Jarmila Zipserová s dětským pacientem

totiž nepodléhá stavu okolního světa, žije si vlastním životem. To znamená, že toto onemocnění přetrvává v době svátků, prázdnin i karantény. Přerušování terapeutického procesu by mohlo vést k vážným komplikacím a ztrátě nabytých dovedností z přechodných terapií. Přehodnotili jsme staré postupy a nahradili jsme je mnohými inovacemi, které pacientům a jejich rodinám ve zdravotnictví chybí. S mým tý-

mem spolupracovníků pracujeme i 12–14 hodin denně, o víkendech i ve svátky.

V AXONu najdete tři stěžejní pracoviště – Centrum fyzioterapie a robotické rehabilitace, Centrum ergoterapie a Centrum klinické logopedie. Díky kombinaci těchto vysoce specializovaných středisek dokážeme indikovat a následně navrhnout efektivní léčbu s důrazem na individualitu jedince. Pacienti u nás absolvují tři- nebo



Jarmila Zipserová u rehabilitačního přístroje Lokomat pro nácvič stereotypů chůze

čtyřtýdenní neurorehabilitace – pět dnů v týdnu a čtyři hodiny denně, přičemž terapeutická hodina trvá 55 minut. S rehabilitačním programem takového rozsahu se v jiných zařízeních nesetkáte. Velký komfort spatřujeme v tom, že pacienti a terapeuti mají dostatek času na celý léčebný proces a naplnění krátkodobých a dlouhodobých rehabilitačních cílů.

• **Proč zrovna nové pracoviště rehabilitace v Karlových Varech a Zlíně?**

Naším cílem je kromě kvalitní péče i dostupnost. Vzhledem k tomu, že máme pacienty z celé republiky, kteří tráví dlouhé hodiny na cestách, rozhodli jsme se jim přiblížit náš terapeutický koncept. Jsme si vědomi, že mnohahodinové cestování a odloučení od rodiny může mít negativní dopad na celý léčebný proces. Klademe totiž důraz na dobrý psychický stav nejen našich pacientů, ale i osob o ně pečujících. Díky tomuto rozšíření se naše terapie stávají dostupné i pro pacienty a jejich rodiny mimo Prahu.

• **S tím určitě souvisí otázka, jak se k intenzivní rehabilitaci staví pojišťovny? Došlo za poslední roky k nějakému posunu?**

Naše zařízení má smlouvy s některými pojišťovnami, které pacientům terapie částečně hradí. Systematická rehabilitační péče o pacienty s poškozením mozku vede k eliminaci komplikací vyplývajících z hlavní diagnózy. Předcházíme tak složitým operačním výkonům na kostech a svalch, které jsou důsledkem inaktivity celého pohybového aparátu. Operační výkony jsou nejen finančně nákladné, ale i následná ošetrovatelská péče o tyto pacienty je vysoce nákladná, a to včetně medikace přidružených onemocnění. Toto si některé pojišťovny uvědomují a už vnímají přínos neurorehabilitace na celkový stav na pacienta. Proto terapie čas-

tečně hradí. Věříme, že tento názor přejmou v brzké době i další pojišťovny.

• **Co vůbec říkáte na vládní omezení a každodenní referování médií o počtech nakažených, léčících se a umírajících v souvislosti s Covidem-19?**

Především se budeme muset naučit s koronavirem žít a opustit současnou mentalitu strachu z něj. Zkrátka nemyslet na další možné vlny pandemie, jak už někteří prorokovali v průběhu dubna a května. Lidský organismus má vysokou míru adaptability. Pokud nemáte interakci s dalšími lidmi, vaše imunita se snižuje.

Vezměte si, že v lidském organismu se stále tvoří rakovinné buňky, ovšem díky vysoké úrovni obranyschopnosti to lidské tělo úspěšně řeší. Nemyslím si, že izolace je v případě takové pandemie to pravé ořechové. Spíše podpora imunity a postupné soužití s prostředím, ve kterém žijeme. Vždycky jsem pracovala se zdravým selským rozumem a ten si s dovoledním ponechám.

• **K čemu bude sloužit vědecký-zkumná laboratoř NeuroLab?**

Laboratoř právě začínáme budovat. Navázali jsme spolupráci s Kladenskou univerzitou, v současné době komunikujeme s 1. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy a Rehabilitačním ústavem v Kladně. Cílem výzkumného ústavu AXON NeuroLab je rozvíjet zkušenosti našich lékařů a terapeutů s využitím dat z našeho robotického pracoviště. Nejnovější poznatky z neurologie a rehabilitace sdílíme se svými partnery v oboru rehabilitační a fyzikální medicíny.

• **Proč jste se rozhodla pro založení dětské skupiny Kosmínka?**

Chceme vyjít vstříc rodičům, kteří se starají o své děti 24 hodin denně. Jde o rodiny s dětmi se závažným zdravotním postižením, jako je dětská mozková obr-

na, neurologické postižení nebo poranění mozku, symptomy ADHD a ADD či děti s autismem.

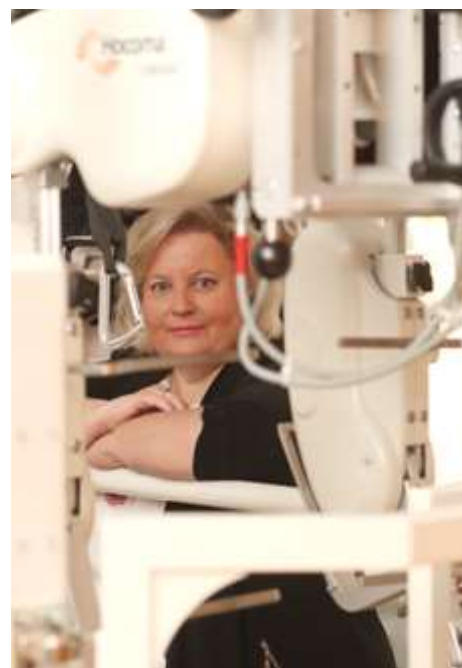
Proto jsme vymysleli koncept dětské skupiny Kosmínka – jako odlehčovací péči. Budou v ní i zdravé děti, aby mohly vnímat, jak vypadá člověk, který má nějaký handicap. Chceme vést děti k solidaritě a vytváření sociálních vazeb. V rámci skupiny se o ně budou starat naši terapeuti i další vyškolený personál, např. sociální pracovník a psycholog. Všechny aktivity připravujeme tak, aby bylo zapojeno co nejvíce smyslů a prožitků. Registrace dětí už probíhá a novou dětskou skupinu odstartujeme na podzim.

• **Založila jste neziskovou organizaci Alkmeon. V čem rodinám konkrétně pomáhá?**

Jeden z našich projektů je například zaměřen na posílení rodičovských kompetencí. Vytváříme diagnostický nástroj, kterým zjišťujeme, jak můžeme rodinám s dítětem s postižením pomoci, aby například nedošlo k jeho odebrání do ústavního zařízení nebo k odchodu otce od rodiny v důsledku náročné péče nejen o postižené dítě, ale i o další zdravé sourozence. Situace rodičům pomáhá řešit náš psycholog, sociální pracovník, fyzioterapeut i ergoterapeut.

• **A co příměstské tábory s Kosmínkem, budou i letos?**

Ano. Budeme je dělat i letos v létě. Ozdravný rehabilitační pobyt pořádaný klinikou AXON je první tohoto typu v České republice. Hravou a přátelskou formou povedeme děti v klidném prostředí Vyšehradu či Podolí k respektu k těm, kteří mají život složitější a pohybují se například na ortopedickém vozíku. Benefitem bude dohled vyškolených terapeutů a indikace možných zdravotních či vývojových problémů. ▶



• Každý, kdo chce podpořit vaše pacienty, aby mohli absolvovat opakovanou intenzivní rehabilitační léčbu, může přispět na transparentní účet spravovaný Nadačním fondem AXON...

Za pomoci fundraisingových kampaní, které zastřešuje Nadační fond AXON, podporujeme stávající nebo potenciální pacienty. Spolupracujeme také s předními českými nadacemi a nadačními fondy. Na našich stránkách www.neuroaxon.cz si můžete přečíst příběhy klientů i jejich rodin a přispět na transparentní účet 2601572011/2010.

Foto vč. tit. str.: Neurorehabilitační klinika AXON

Zranění na jachtě upoutalo Lucii na vozík

Osmadvacetiletá Lucie Čihulová je ztělesněním úspěchu. Navzdory svému mládí dokázala rychle vybudovat prosperující agenturu v Praze, která pořádá společenské akce. Loni v létě se ovšem všechno změnilo. Po nešikovném pádu na lodi si poranila míchu a dnes je upoutána na ortopedický vozík. Jejím největším přáním je začít znovu chodit a pomáhat mladým lidem, kteří se stejně jako ona, ocitnou ze dne na den na vozíku.

Prodloužený víkend na lodi v Chorvatsku s přáteli zasáhl Luciido života ve chvíli, kdy to čekal jen málokdo. Když ráno vycházela z kajuty na snídání, uklouzla na schodišti a dopadla z horní paluby přímo na hranu posledního schodu.

„Ne že bych ty schody sjela, ale vyloženě jsem z výšky spadla na záda,“ vzpomíná Lucie na loňský triadvacátý srpen. „Bylo nás tam deset a nikdo v tu chvíli nevěděl, co má dělat. Všichni mě chtěli hned přenášet, ale já jsem od první chvíle necítila nohy, takže jsem je jen prosila, ať se mnou nehýbou a zavolají záchranku. V tu chvíli zavládla ještě větší panika, protože nikdo v cizí zemi samozřejmě neznal příslušné číslo.“

Než se jí dostalo ošetření, uběhly dlouhé dvě hodiny. Po celou dobu trpěla velkými bolestmi, necítila nohy. V nemocnici ji ihned operovali roztržitěný obratel. A diagnóza? Spinální šok – stav, který vzniká po naražení nebo porušení míchy. Podle lékařů měl do tří týdnů odeznít. Nyní, téměř rok od úrazu, je Lucie stále na vozíku.

Musím makat...

Díky tomu, že celý život aktivně sportuje, je cílevědomá a neprohrává, tvrdě pracuje na tom, aby své nohy rozchodila a znovu se mohla rozběhnout.



Po operaci v Chorvatsku Lucii Čihulovou letecky repatriovali do České republiky



Lucie na rehabilitačním přístroji Lokomat



Rehabilitací je pro Lucii i hraní golfu na speciálním vozíku – paragolferu

„Lucie je opravdu velká bojovnice. A tahle píle přináší i první velké úspěchy, už se jí totiž podařilo vstát z vozíku,“ říká primářka kliniky AXON Jarmila Zipserová.

„Řekli mi, že šance na uzdravení je velká,“ usmívá se Lucie. „Teď záleží na tom, jak budu cvičit a jak se s tím sama vyrovnám. Musím makat a uvidíme, jaké budou výsledky.“

Klinika jí poskytuje třikrát týdně komplexní čtyřhodinovou péči, jejíž součástí jsou dvě hodiny robotické rehabilitace na vůbec nejmodernějším přístroji, který dokáže simulovat lidskou chůzi.

„Lokomat mi poskytuje přirozený pohyb, proto je pro mě velmi přínosný. Automaticky mi zapojuje svaly, které bych jinak musela dlouho cvičit.“



Lucie učí svého retrívra některým úkonům asistenčního psa

Chybí mi společenský život, říká Lucie

Radost jí dělá také spolupráce s Českou golfovou asociací hendikepovaných, která jí poskytuje paragolfer, se kterým může vyrazit na green a užít si hru. V zimě jí přátelé lákají na monoski. Přesto přiznává, že osobní život se jí dramaticky změnil, stejně jako koníčky, kterým se může věnovat.

„Poslední půlrok jsem strávila po nemocnicích, a když jsem se konečně vrátila domů, byl vyhlášen nouzový stav, což psychice moc nepřidá. Od té doby jsem nezačala normálně společensky žít. A to mi chybí nejvíc, vždyť mě to živí,“ posteskuje si. „Každý se ptá, jak jste na tom zdravotně, ale jestli se netrápíte sociálním vyloučením nebo smutkem, to už nikoho nezajímá.“

Zdravotní pojišťovna dosud z její léčby nehradila nic – rehabilitace, vozík ani speciální auto. Proto se rozhodla přestoupit k jiné, která uhradí alespoň malou část.

„Pojišťovny zaplatí dvě nebo tři hodinová cvičení týdně, což se v efektivitě a intenzitě s AXONEM vůbec nedá srovnávat. Na klinice se mi dostává maximální možné péče a sama cítím, že zde mám větší naději na uzdravení.“

Lucie transparentní účet nemá a léčbu si financuje z vlastních zdrojů. Je si ale vědoma toho, že ne každý má takové štěstí, takže se rozhodla, že v budoucnu by se ráda věnovala osvětě v této oblasti. I proto se stala ambasadorkou kliniky AXON.

Zdroj: Neurorehabilitační klinika AXON
Foto: archiv Lucie Čihulové



Připravena vyrazit do společnosti

Prosezeniny – noční můra vozíčkáře. Jak o ně pečovat?

Prosezeniny neboli dekubity se mohou objevit i při sebelepší péči. Příčinou je delší působení tlaku na kůži a podkoží v místech nad kostními výčnělky.

Vozíčkář má jen omezené možnosti, jak si sednout jinak, jak změnit polohu, nebo se protáhnout. Tkáň, která není prokrvená, odumírá, což může nastat během několika desítek minut. Dochází ke zpomalení průtoku krve svaly a k porušení citlivosti nervů.

Vznik dekubitů podporuje i inkontinence, která vytváří vlhké prostředí. A samozřejmě i všímavost pečujících či podcenění situace samotným vozíčkářem.

Dekubitům můžete předcházet především pravidelným polohováním a odlehčováním, používáním speciálních pomůcek, například podkládacích polštářků, a častou kontrolou problematických míst.

Jak ale postupovat, pokud se již prosezeniny vytvoří? Doporučuje se metoda vlhkého hojení, jejíž princip spočívá v udržování vlhké spodiny rány, což podporuje hojení. Chronickou ránu je nutné před každým převazem vyčistit, odstranit z ní zaschlou a odumřelou tkáň, nečistoty a biofilm, který chrání bakterie v ráně před působením antibiotik a antiseptik.

Přípravky pro čištění rány

Které přípravky určené k důkladnému čištění rány můžeme doporučit? Je to řada **B. Braun Prontosan®** obsahující kombinaci antisepticky působících látek.

■ **Roztok Prontosan®** použijte nejednoduše k rychlému oplachu, ale především k obkladu rány. Usnadní vám výměnu krytí přischlého k jejímu povrchu.

■ **Sterilní hydrogel Prontosan® Wound gel** aplikujte k čištění hlubokých a povleklých defektů po oplachu rány roztokem Prontosanu.

■ **Sterilní hydrogel s označením Prontosan® Wound gel X** můžete využít k ošetření rozsáhlých plošných defektů. Díky vyšší viskozitě totiž lépe přilne a drží na ráně.

Předejděte vzniku dekubitů!

Dekubity jsou bolestivé, špatně se hojí a jsou náchylné k infekci. Rozvíjejí se ale postupně a lze je brzy rozpoznat. Vznikají na typických místech, takže je možné, ba přímo nutné, jim předcházet. Jejich hojení je, bez ohledu na pokrok v ošetrovatelské péči, obtížné.

Inzerce






KAŽDÉ OŠETŘENÍ RÁNY ZAČÍNÁ PŘÍPRAVKY

Prontosan®

Unikátní složení přípravků řady Prontosan® je jedinečnou volbou k efektivnímu odstranění biofilmu, původci protrahovaného hojení ran

B. Braun Medical s.r.o. | Divize OPM | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 111 | info@bbraun.cz | www.bbraun.cz

Zdravotnické pomůcky pro všechny generace

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

-5%



Slevový kupon:

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

Kód slevy: VOZKADENTI

Dentimedshop 

VYBÍREJTE Z KOMPLEXNÍHO PORTFOLIA POTÁHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ

Actreen®

- Bezpečně, ekologicky a zdravotně nezávadně
- Katétrý se sběrným / bez sběrného sáčku, různé délky a tvrdosti
- Připravené ihned k použití v jakékoliv denní situaci
- Maximální komfort pro pacienty
- Snadná aplikace, no-touch systém
- Diskrétně balené, lehké, ohebné a skladné

Trápí vás obtíže s močovými cestami nebo dekubity?

Obratťe se na specialisty z odborných ambulancí B. Braun Plus i bez doporučení od praktického lékaře. Ošetřujeme klienty všech tuzemských pojišťoven.

Více na bit.ly/bbraunambulance nebo telefonou +420-777 363 343.

Těšíme se Vás!

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



Lubrikační vlastnosti plně zachovány při teplotách -20 až +55 °C



Garance lubrikace minimálně 60 minut od otevření balení



Hladké otvory na konci katétru



Šetrné k životnímu prostředí



Neobsahuje latex



Neobsahuje PVC



Actreen linka B. Braun
777 363 343

Informační linka pro cévkující se pacienty
Provoz patientské linky ve všední dny v čase 9–16 hodin.

Společnost HARTMANN – RICO nabízí novou službu HOME

DOVEZE inkontinenční pomůcky na poukaz AŽ DOMŮ

Společnost HARTMANN – RICO si plně uvědomuje svoji společenskou odpovědnost. Reaguje na epidemii koronaviru, kvůli níž jsou ohroženi mj. i senioři, a snaží se najít řešení, které jim ulehčí získat inkontinenční pomůcky, aniž by pro ně museli do lékárny. Už v průběhu května spustila novou službu HOME. Ta zajistí dovoz inkontinenčních pomůcek značky MoliCare až domů.

Snadný, komfortní a rychlý rozvoz inkontinenčních pomůcek MoliCare, to je hlavní cíl a benefit služby HARTMANN HOME. Jedná se o novinku, která současně souvisí s kontinuální snahou o inovaci služeb společnosti. Zákazníci se tak nemusejí obtěžovat sháněním pomůcek či nošením těžkých balíků a na dodání čekají v pohodlí domova.

„O krok dál pro zdraví – to je naše motto, které se snažíme soustavně naplňovat. Proto se snažíme i tímto krokem jít vstříc lidem, kteří jsou aktuálně jednou z nejohroženějších skupin,“ říká Bohumil Staněk, manažer digitální a e-commerce divize HARTMANN – RICO. „Pacienti tak nemusí udělat ani krok z pohodlí a bezpečí svého domova, čímž významně eliminují případnou nákazu jakýmkoliv viry.“

Nabízená služba se vztahuje na inkontinenční pomůcky a pro všechny stupně inkontinence. K dispozici bude lidem, kteří mají pomůcky značky MoliCare plně hrazené pojišťovny.

K úhradě pomůcek slouží běžný *Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku*, jenž dostávají pacienti od svého lékaře. Poukaz je nutné zaslat poštou v předplacené obálce, kterou pacienti najdou v objednávce. Nejdříve tak dostanou zboží a až poté zašlou poukaz.

Více informací o nabízené službě včetně jednoduchého postupu, jak služby využít, najdete na www.lekarnahartmann.cz/hartmannhome.

Společnost HARTMANN – RICO

Společnost HARTMANN – RICO, a. s., patří mezi nejvýznamnější výrobce a distributory zdravotnických prostředků a hygienických výrobků v České republice.



Vznikla v roce 1991 vstupem společnosti PAUL HARTMANN AG do tehdejšího podniku Rico Veverská Bítýška. Společnost je součástí mezinárodní skupiny HARTMANN se sídlem v Heidenheimu v Německu. Více než 20 let působí společnost také na území Slovenska se sídlem v Bratislavě. HARTMANN – RICO zaměstnává více než 1 650 zaměstnanců.



HartmannHOME

5 jednoduchých kroků pro doručení pomůcek zdarma až domů

- 1 Připravte si svůj poukaz.
- 2 Zavolejte na 800 100 150 (Po–Pá 8:00–16:00).
- 3 Projděte údaje na poukazu s operátorem.
- 4 Do 5 pracovních dnů vám přijdou objednané pomůcky.
- 5 V balíku najdete předplacenou obálku, kterou použijte pro zaslání poukazu.
- 6 V případě, že budete objednávat pomůcky s doplňkem, pošleme vám platební údaje pro platbu bankovním převodem.



Zajímáte se o novinky, které usnadňují život lidem s postižením?

Přijďte na Černou louku do Ostravy

6. celostátní setkání celiaků a Bezlepkový jarmark

Festival ŽIVOT BEZ BARIÉR proběhne 16.–17. října

Jak aktivně trávit důchodový věk? Jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby? Jaké změny a úpravy vyžaduje zdravotní omezení? Potřebujete poradit s úpravou bytu, s výběrem kompenzačních pomůcek, vozíčků nebo úpravou vozidla? Přijďte 16. a 17. října 2020 do pavilonu A na výstaviště Černá louka v Ostravě.

Festival ŽIVOT BEZ BARIÉR se tradičně zaměřuje na osoby se zdravotním znevýhodněním, osoby tělesně postižené, seniory, děti a také na nejrůznější dnes běžné diagnózy, např. celiakii, obezitu, cukrovku atd.

Cílem festivalu je pomoci lidem s různými druhy handicapů, a to jak zdravotními, tak i společenskými a přispět tak ke zlepšení jejich života a integrace do společnosti.



Služby, pomůcky, workshopy

Na festivalu najdete pestrou nabídku firem poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy vozidel, úpravy bydlení, možnosti trávení volného času a cestování, protetické, ortopedické a kompenzační pomůcky, nejrůznější elektrické ortopedické vozíky, skútry a mnoho dalšího.

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

Setkání celiaků a Bezlepkový jarmark

Už 6. celostátní setkání celiaků a Bezlepkový jarmark jsou akce, které budou pro-



bíhat současně s festivalem, a to jen v sobotu 17. 10. 2020. K dispozici vám budou poradenská místa pro celiaky, můžete navštívit různé přednášky nebo si nakoupit bezlepkové produkty. Více na www.kco-msk.cz.

Nové partnerství

Partnerem akce je organizace Mistrovství světa v para hokeji OSTRAVA 2019, která festival doplní o zajímavý doprovodný program.

Užitečné informace

■ Datum a čas: pátek 16. a sobota 17. 10. 2020, 9–17 hodin.

Vstupné:

- 110 Kč dospělí.
- 60 Kč děti (nad 6 let), studenti (s platným studentským průkazem), důchodci

(nad 63 let), držitelé TP, ZTP a ZTP/P průkazů.

■ 25 Kč hromadný vstup pro školy (minimálně 15 osob) – prodej pouze na místě ve dnech konání akce.

■ ZDARMA děti do 5 let, doprovod ZTP/P.

■ Platí VIP karta 2020.

Kontakt:

Manažerka výstavy: Denisa Ježková
e-mail: denisa.jezkova@cerna-louka.cz,
tel. 724 184 439.

Festival Život bez bariér

Černá louka Ostrava.

www.zivotbezbarierostrava.cz

www.kco-msk.cz





Ocenění Zlatý Rehaprotex
na veletrhu Rehaprotex v Brně 2019



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



MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

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

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

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

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

A políbím matičku Zemi

Věra Schmidová

Několik let jsem jezdila pravidelně do lázní nebo rehabilitačních ústavů, protože můj neurolog moc dobře věděl, že pokud budu cvičit, bude vše vcelku dobré, jak ale cvičit přestanu, půjde to se mnou dolů vodou.

Člověk na vozíku prostě cvičit musí a sám – doma, i když se snaží sebevíc, všechno nezvládne, nebo přesněji řečeno – já toho moc nezvládnou.

Pak se ale změnila časy, vyhlášky, předpisy a já najednou nárok na lázně neměla. Nikoho nezajímalo, že sedím na vozíku, hlavní bylo, že moje nezvyklá diagnóza nebyla mezi těmi, co nárok na lázně mají, a tím to končilo.

A rehabilitační ústavy? Ty byly tak plné, že braly pouze některé pacienty, popř. pacienty do deseti let po úrazu. Starší, včetně mě, měli smůlu.

Takže zase nic.

Lůžková rehabilitace pro změnu brala pouze čerstvé stavy. Ambulantní rehabilitace – jednou, dvakrát za týden, celkem osmkrát. Díky Pánu Bohu za to, ale cítila jsem, že je to málo, že potřebuji víc.

Nezbylo mi tedy nic jiného, než hledat. Na internetu jsem si našla intenzivní kurz zaměřený na procvičení a uvolnění páteře. Byla jsem tam jediná vozíčkářka, nikomu to ale nevadilo, pokud se budu snažit. I pokoj mi dali hned vedle tělocvičny. Na cvičení jsem chodila dřív, abych se stihla připravit, přesunout, z cvičení jsem odcházela jako poslední, vše se to s pomocí asistenta dalo zvládnout. Stálo mě to hodně sil a veškerý čas mezi přednáškami, cvičením a masážemi jsem prospala zmožená únavou.

Ríká se, že na třetí den přichází krize. Přišla. Jenže polovina lidí na tomto kurzu mě chválila, jak se snažím, a druhá polovina mi radila, že si mám jít odpočinout, že jsem přece jenom postižená a prý jim nemůžu stačit. Nemám si přes únavu něco dokazovat. Unavená jsem byla už strašně, to je fakt, ale bylo mi trapné to přiznat. A tak jsem se snažila, cvičila, funěla a najednou ucítila, že je zle – slaboučké tělíčko řeklo „konec“ a já přistála nosem na zemi. Vedoucí ke mně přiskočil a zvedl zpět na vozík.

„Co je?“

„Jak co je?“ řekla jsem hrdě. „Řekl jsi, že jdeme cvičit pozdrav slunci, kdo to zvládne. Já určitě ne, tak jsem aspoň chtěla políbit matičku Zemi.“

ALDIO

Alternativní doprava imobilních občanů



Objednávky:

Ostravské organizace vozíčkářů, spolek
Dispečink: tel. 596 786 353 (8-14 h)

Nenechte si ujít fotosoutěž FOCUS 2020 spolku REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ a Cesta za duhou organizace Revenium

Pořadatel ankety REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ (RHH) vyhlásil fotosoutěž FOCUS RHH 2020 na téma „Pomáháme si“ v kategoriích Mezilidské vztahy, Příroda a Kuriozity. Uzávěrka soutěže je 31. srpna 2020. Snímky vyhodnotí odborná porota a vítěze odmění věcnými cenami.

„Soutěžící mohou zaslat maximálně pět snímků na adresu: info@hecportal.cz. Fotografie splňující pravidla soutěže budou zveřejněny na webových stránkách RHH: www.hecportal.cz. Zasláné fotografie přijímáme v digitálních formátech jpeg nebo tiff, v rozlišení minimálně 300 DPI a do maximálního formátu A4. Snímky musejí být označeny ‚Fotosoutěž FOCUS RHH 2020 – POMÁHÁME SI‘ a také jménem, příjmením a datem narození autora. Samozřejmě musejí vyhovovat etickým normám a zákonům České republiky,“ uvádí za pořadatele Jiří Muladi. Soutěžící zodpovídají za to, že k fotografiím mají jasná autorská práva a že mají řádně vyřazena práva třetích osob, tedy osob zobrazených.

Veškeré zasláné fotografie se po skončení soutěže stávají majetkem organizátora, který si vyhrazuje právo snímky využívat a prezentovat s uvedením autora. Vybrané snímky budou zveřejněny v reprizační publikaci.



Cesta za duhou

Nezisková organizace Revenium je pořadatelem už 18. ročníku výstavy Cesta za duhou.

„Letošní téma ‚Rodina‘ přímo vybízí k zamýšlení a k počtě těm, kteří nám stojí po boku, kryjí nám záda a jsou tu pro nás. A to nemusí být jen legitimní členové společné domácnosti, tedy ti, s nimiž nás spojuje společné příjmení. Jako doma se můžeme cítit se psem na klíně, v oblíbeném křesle přikrytí dekou a s fikusem nad hlavou. S přáteli a známými, i když třeba jen na telefonu, v klubu nebo v pacientské skupině. Rodinou nám mohou být i sousedé či kolegové z práce nebo oblíbení zdravotníci či lékaři. Poklidně a hezky nám může být třeba i teď, ve skupině autorů a pořadatelů Cesty za duhou,“ říká Tereza Nagyová, kurátorka výstavy Cesta za duhou a projektová manažerka Revenium.

Veškerá díla se všemi náležitostmi potřebuje pořadatel obdržet nejpozději

4. 8. 2020. Doručit je můžete dvěma způsoby, poštou nebo osobně. Poštou na adresu: Revenium, z. s., Na Pankráci 1062/58, Praha 4, 140 00. Osobně na RS Centrum, Karlovo náměstí 32, Praha 2, Fakultní poliklinika VFN. Zde díla předávejte paní Janě Michalčové, a to ve všední dny od 8 do 15 hodin. Letos musejí být díla zarámovaná. Nezapomeňte u jednotlivých děl uvést rovněž jméno, příjmení a kontakt na autora, dále také krátký popis (v rozsahu maximálně 300 znaků i s mezerami), který pořadatel použije jako text do katalogu výstavy. Autorkou hlavního motivu v katalogu je letos Růžena Koutníková.

Výstava Cesta za duhou se bude konat ve dnech 2.–30. 11. 2020 v nové budově radnice Prahy 7 (U Průhonu 1338/38, 170 00 Praha 7 – Holešovice). Datum vernisáže je 3. 11. od 16.30 do 18.30 hodin. Vystavená díla pořadatel vrátí autorům poštou během prosince 2020.

Ukažte nám, kdo nebo co je pro vás

RODINA

ZAPOJTE SE TAK DO 18. ROČNÍKU CESTY ZA DUHOU, VÝSTAVY AUTORŮ S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU.

CESTA ZA DUHOU

Až do 4. srpna můžete vytvořit A poslat obraz, koláž nebo fotku, zkratka cokoliv, co půjde zarámovat.

Vaše básně aneb Veršotepectví bez záruky

Redakci se podařilo objevit svitek amatérského básníka, který používá pseudonym Kapitán Nula (že by reminiscence na prvního Avengersa Captaina Americu?). Jeho slavní „existenciální“ předchůdci Rilke, Rimbaud, Mácha, Halas, Holan, Zahradníček nebo Orten by se k němu asi nehlásili, ale jeho básně vás mohou naočkovat Přítomností, která je Životem samým a tryská sama ze sebe. Jak píše v úvodu svého neobsáhlého svitku *Poodří (srpen 2019)*:

„Stačí zavřít oči a vnímáš prostor, existenci, živé nic – to jsi ty v klidovém aspektu. Když oči otevřeš, vidíš sebe i v tvořivém aspektu. Příroda je jen kulisa, v níž se odehrává proces sebepoznání...“

Poodří

Obloha se nad tebou skláněla
jako by tě chtěla zahalit do modrého plédu
v prostých sandálech uprostřed louky
poseté průduchy hrabošů
v lůně Poodří vyzobáváš z přítomnosti
střípky štěstí
jako ten nohatý čáp opodál
trefující bleskem suchou zemi
s krtkem v pevně sevřeném zobáku

Chvěješ se životem a po ničem jiném
netoužíš
zakotvená sama v sobě

Beze mě není nic

Lovím slova
a pokládám se do jejich významu
nevím
jestli se neplácám
po povrchu mrtvol
které mají podobu
otepi písmen bez života
leží vedle sebe, na sobě, přes sebe
jako ohořelé trámy chalupy po výbuchu
plynu
přesto vnímám okamžiky sebeexistence
přijdou samy od sebe
bez mého úsilí
bez ničeho
a žhnou v tichu
jež nemá hranice

Pak se vše vrací
v prostoru
který se proměnil
je průhledný

a přitom hmatatelný
beze mě není nic
ani láska

Ten druhý

Existuješ?
Jsou světem lásky lidská těla
pevně vetknutá
v průzračné
a pohyblivé
skutečnosti
propletená významy
slov
mám tě rád
mám tě ráda?

Asi jako oblázky
kameny
a napité větve
pod pěnicí se
hladinou řeky
Odry
na dně vzpomínek
na přítomnost
vibrující
v úrovni bezčasou

Láska je stav
který nemůžeš
nikdy najít
protože jím jsi i já a kdokoli
tak je to kruté pro mysl
jež je zvyklá si vše přivlastňovat
i toho druhého

Do Věčnosti

Nastupuješ do tramvaje
a řekneš: dobrý den
nečekáš odpověď
ani pokývnutí hlavy
ani přivření očí
sedáš si
a pustíš pohled
skrz sklo
které nemá okenice
ani parapet s květinou
ani závan
čerstvého vzduchu
s krůpěmi potu
na čele
uvnitřníš se

Jedeš
po narezlých kolejích
do Věčnosti

Ryzí

Ryzí,
plný rzi
i zlatých štěpů
kterými jsi narouboval
strom Života
tyčící se před tebou
jako peklo i nebe

To podle toho
jak jsi nastavený
sám přikovaný ke kříži
nebo volný
jako prázdný prostor

Stojíš na nástupišti
a pozoruješ vlaky
projíždějící
tebou

Ty a já

Víc o mně nemůžeš vědět
rozpuštím se beze zbytku
a i kdybys na srpku Měsíce mohla sedět
a komihat nohama jako Pipi Punčochatá
nenajdeš mě v širším vesmíru
moje zlatá
ani v malém kvítku

Paprsky slunce ticho prosvítá
je všude – v tobě i ve mně, růžičko rozvítá
samojedine – ty a já – Věčnost ukrytá



Ilustr. obr.: www.facebook.com/sundaypoetrytime

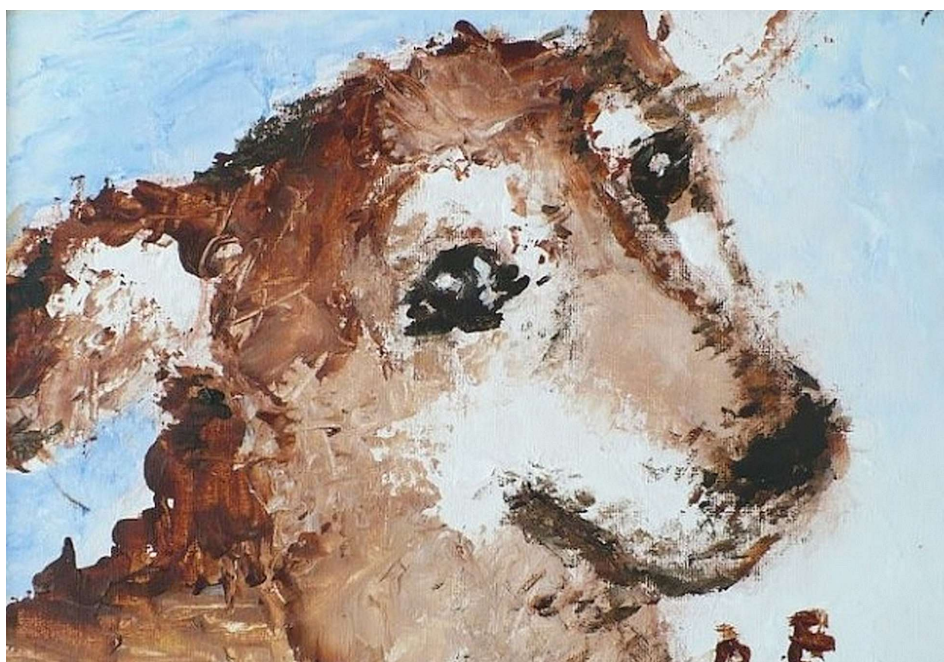
Danka Pekarovičová maluje nohama od devíti let

Ještě jsem neviděla, že by někdo dokázal provádět štětcem tak jemné tahy, říká její učitelka Miriam Mikušecová

Danka Pekarovičová se narodila 30. června 1978 ve slovenských Piešťanech. Překonala dětskou mozkovou obrnu a od té doby nedokáže používat ruce, nemluví a neslyší. K malování ji motivovala sestra. První nesmělé kroky

k malování nohama podnikla jako devítiletá. Dokud nezačala malovat, lékaři si mysleli, že je postižená i mentálně.

Později se v kresbě a malbě zdokonaľovala za podpory rodičů v Základní umělecké škole v Piešťanech. Je součástí



Pes

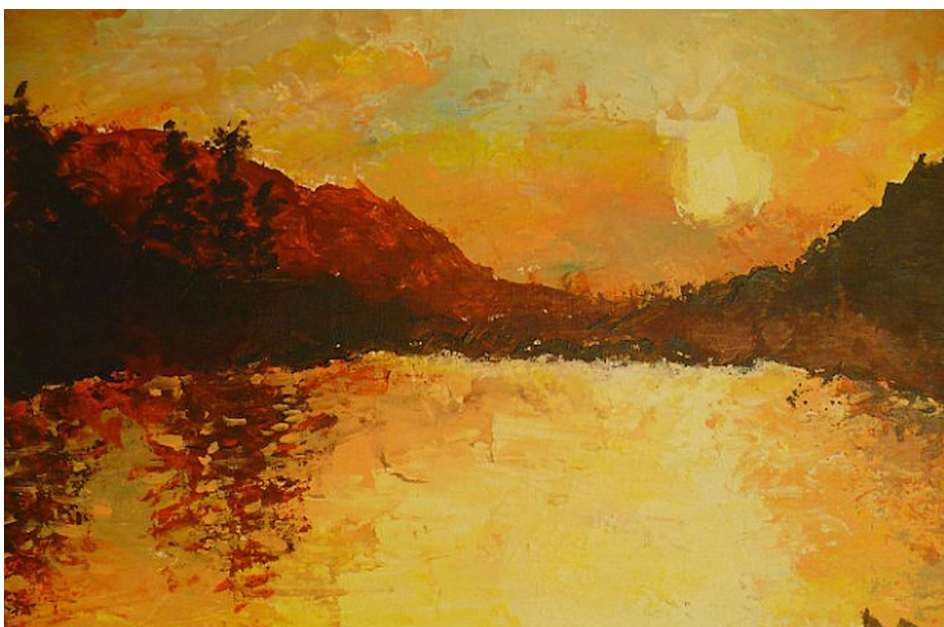


Danka Pekarovičová

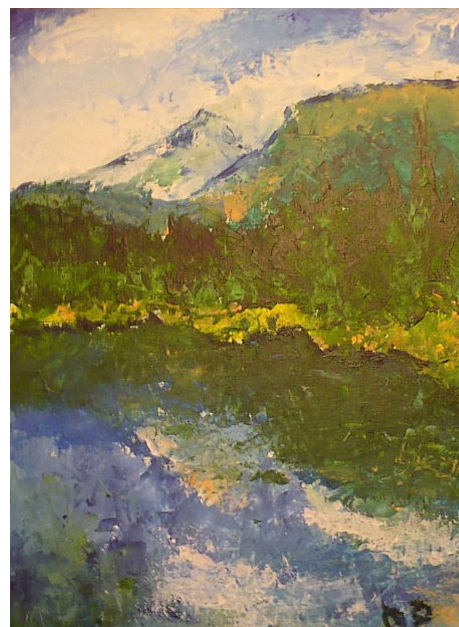
týmu slovenského Nakladatel'stva umelcov malujúcich ústami a nohami i celosvětové organizace.

Dance se začala věnovat učitelka Miriam Mikušecová, která střídavě vyučuje v Trenčianské Teplé a v Piešťanech. Chodila k ní domů jednou týdně.

„Chytilo mě za srdce, co dokáže. Překvapilo mě, jakým způsobem pracuje. Její



Západ slunce



Vysoké Tatry



Danka Pekarovičová při malování nohou

pohyby jsou někdy nekoordinované, ale dokáže se soustředit a štětcem, který drží

v prstech nohy, provádět neuvěřitelně jemné tahy," říká Miriam Mikušecová.



Zima

Dančiny kresby jsou charakteristické jedinečnou linkou, její originální pojetí se nedá přehlédnout. To se týká i jejích maleb. Ať už je to zvláštní jemnost přechodu barev nebo použití pomůcek, jako jsou třeba malířský váleček nebo špachtle, její obrazy působí na člověka nezvykle kompaktně.

Danka vystavovala po celém Slovensku, v Maďarsku, České republice i v Lichtenštejnsku.

*Zdroj: www.webmagazin.teraz.sk,
www.numun.sk*

*Foto: archiv rodiny
(red)*

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

Landon Weeks: Nad svým postižením mohu brečet, nebo se mu smát

VYBRAL JSEM SI DRUHOU MOŽNOST

Vyzpovídali jsme už spoustu tělesně postižených sportovců nebo malířů a chtěli jsme také najít hudebníka. Nebylo to tak jednoduché – tedy až na kanadského houslistu Adriana Anantawana (rozhovor s ním přineseme v některém z dalších čísel VOZKY).

Po několika nezdařených pokusech jsme nakonec oslovili Američana Landa Weekse, který se narodil s velmi řídkou genetickou vadou phocomelia – nenarostla mu předloktí na obou rukou. Když jsme na YouTube viděli jeho koncert, bylo nám jasné, že to je „naš člověk“. Odpověděl nám jeho starší bratr Abram, který funguje jako jeho manažer a rozhovor nám zprostředkoval.

• Máte přehled, jak řídká je genetická vada, kterou máte?

Nevím, kolik je na světě stejně postižených lidí, ale vím, že je to extrémně vzácná nemoc a v mnoha případech, jako je třeba ten můj, se stane, že spontánní genetický defekt způsobí tuto vrozenou vadu. Mám kratší ruce, žádná předloktí a chybějí mi prsty.

• Jaké jste měl dětství? Navštěvoval jste obyčejnou školu nebo nějakou speciální? A jak se k vám chovali spolužáci?

Myslím, že dětství jsem měl úplně normální. Chodil jsem s ostatními dětmi do normální školy. Samozřejmě se mi někteří spolužáci smáli, ale přes počáteční potíže se mi to nakonec podařilo překonat. Zkrátka jsem se snažil zapadnout mezi ostatní. Když jsem jezdil na kole, nosil jsem přilbu, protože jsem často padal. Ostatní se mi kvůli ní smáli, ale já jim řekl, že jsem se dostal do rukou Mart'anů a že jestli se mi nepřestanou smát, přistanou tady a taky jim udělají něco s rukama. Zjistil jsem, že mohu dělat dvě věci: brečet nad tím, nebo se tomu smát. Vybral jsem si legraci a smích.

• Četli jste, že jste začal hrát na piano v šesti letech, kolik vám vlastně dneska je?

Narodil jsem se 29. 2. 1996, tedy na přestupný rok, což znamená, že mi nedávno bylo šest let. Ha, ha, ha... Ale jinak mi je 24, mám tři bratry, kteří také hrají na piano, jsme od sebe vždy po dvou letech.

• Začal jste hrát na piano proto, že se vám ten nástroj líbil? Nebo jste se chtěl vyrovnat svým bratrům?



Chtěl jsem hrát na piano, protože všichni mí bratři se na něj učili a já to chtěl zkusit taky. Bylo to velmi těžké, ale snažil jsem se, jak jsem nejlépe dovedl.

• Pianisté hrají deseti prsty (Jerry Lee Lewis alias The Killer hrál dokonce i nohou) a vy máte prstů jen šest. Naučil jste se nějaké triky, jak vyrovnat tento handicap?

Hraju maximálně tři noty v jednom akordu. Zní stejně, ale byla to fuška, než jsem si tuhle techniku přisvojil. Teď ji používám.

• Rodiče měli problém najít vám učitele, nakonec se vás ujala ochrnutá učitelka, která měla jen dva funkční prsty...

Potenciální učitelé měli pocit, že by to nezvládli, protože nikdy neučili nikoho, jako jsem já. A tak rodiče dlouho marně hledali. Ale pak přišel zázrak, protože se tomu jinak říkat nedá. Naše učitelka byla koncertní pianistka, ale pak utrpěla zranění a ochrnula. Měla pohyblivé jen dva prsty na jedné ruce, druhá ruka byla kompletně nefunkční. Řekla nám: „Pokud můžu hrát na piano dvěma prsty, určitě zvládnou naučit Landona, jak hrát se šesti.“ Bonusem bylo to, že bydlela méně než míli od našeho baráku, takže nás učila všechny – bratry i rodiče. Myslím si, že to

nemohla být náhoda. Opravdu to byl pro naši rodinu zázrak.

• Přemýšlel jste o tom, že byste zkusil nějaký méně komplikovaný nástroj, třeba bicí nebo trubku?

Ale já hrál na bicí s naší školní kapelou, a to celé tři roky! Piano se mi moc líbilo a docela lituji toho, že jsem se neučil ještě na trubku nebo na lesní roh, to by mohlo být docela zábavné.

• Jak dlouho jste tehdy cvičil a cvičíte dnes denně? Nebál jste se předstoupit před publikum?

Když jsem se učil, hrál jsem tři hodiny každý den. Teď už tolik času nemám, a proto tak často netrénuju, protože hraju skoro pořád na koncertech. Jistota byla u mě velký životní problém, který patrně vycházel z mého postižení. Ale když jsem se naučil na piano – a nějaký talent pro to asi mám –, přišlo s tím i ono potřebné sebevědomí, abych mohl před diváky. S čím jsem měl problém, bylo hovořit před publikem. Jsem totiž extrémně stydlivý člověk. Musel jsem navštívit pár kurzů, abych se naučil mluvit. Pak už to šlo v pohodě.

• Umíte hrát podle not, nebo jen podle poslechu?

Ne, neumím hrát podle poslechu, naučil jsem se číst noty. A myslím, že podle



not dokážu zahrát skoro všechno, tedy i rock-and-roll, ragtime, boogie-woogie nebo klasiku.

• **Hra na klavír je jen váš koníček nebo doufáte, že se jí budete jednou živit? Plánujete nějaké koncertní turné, třeba po Evropě?**

Právě dělám diplomku, studuji totiž na poradce lidí s mentálním postižením. Takže jsem docela vytížený, protože se učím, koncertuji a už šest let jsem zaměstnán na plný úvazek ve společnosti Utah Behavioral Services. Tam se věnuji dětem s autismem. Vytvářím pro ně plány, které jim pomáhají najít správné vzorce chování, aby mohly bez potíží fungovat ve společnosti. Co se hraní týká, koncertoval jsem třeba s kapelou v Disneylandu, ale většinou jezdím nejen po školách v Utahu, ale i po celých USA. Vydat se jednou po Evropě na turné by bylo skvělé, ale k tomu se musím propracovat. Moc rád bych se živil hraním hudby, ale kdyby to nešlo, tak se můžu vždycky vrátit k práci s autisty, což je i důvod, proč si teď dodělávám doktorát.

• **Jak to máte s koncerty? Lidé a organizace vám volají, nebo se musíte nabízet? Kolik vaše vystoupení stojí?**

Zatím se spíš nabízím. Honorář závisí na tom, kde hraju, jak daleko od domova a pro kolik lidí. Každá škola v Utahu má na podobné akce určitý rozpočet, takže se s každou z nich domlouváme individuálně, aby to bylo přijatelné pro obě strany. Normálně žádáme 500 dolarů a cestovní náhrady. Když jedeme za hranice státu, může být honorář od 1 000 do 5 000 dolarů podle toho, zda se nám podaří sehnat cestou i další koncert. Dával jsem svoje vystoupení na YouTube, aby se o mě lidé dozvěděli víc a aby si mě sami objednávali. Myslím, že mám co nabídnout – nejde jen o hudbu samotnou, ale i o určité poslání.

• **Hodláte natočit nějaké instruktážní video, jak se naučit hrát na klavír, když má člověk postižené ruce?**

Hm, to zní jako dobrý nápad, to mě předtím nikdy nenapadlo. Myslím, že by to bylo zajímavé udělat právě na YouTube. Takový rychlokurz hraní na piano pro tělesně postižené, protože pochybuji, že něco takového existuje, i když určitě nejsem jediný člověk s postižením, který má rád hru na piano.

• **Jak se bratr Abram stal vaším manažerem a děvčetem pro všechno?**

Pokud si pamatují, tak Abram se mnou byl už od malička, a když rodina nemohla, byl to on, kdo mi pomáhal. Myslím, že to nás k sobě hodně přitáhlo a jsme si nejbližší. Byl tehdy prezidentem ve druháku na škole, když místní rozhlasová stanice vyhlásila školní soutěž pro hudební talenty. Přihlásil mě tam a já vyhrál 1 000 dolarů. Koupili jsme za ně přenosné klávesy, aparaturu a všechno, co by mohl potřebovat ke koncertování. To bylo v roce 2012. Za ty roky jsem s ním odehrál stovky koncertů na školách po celých Spojených státech amerických. Abram je můj manažer, agent a řidič. Kromě toho staví aparaturu a během hry mi obrací listy s notami. Po koncertě všechno uklidí do auta a jedeme dál. Doma pak píše děkonné dopisy školám, které nás pozvaly.

• **Vydal jste už vlastní CD?**

Zatím mám na svém kontě jen video, CD jsem ještě nenatočil. Ale doufám, že i k tomu se v budoucnu dostanu.

• **Co byste vzkázal těm, kteří se na lidi s postižením dívají skrz prsty?**

Většinou po koncertě publiku říkám, že pokud potkají nějakého postiženého člověka, nesmí se bát s ním začít mluvit. Všichni se musíme naučit překonávat překážky a najít v sobě talent, se kterým jsme se narodili, i když to na začátku bude hodně těžké. Je hodně věcí, které nemohu se svým postižením dělat, ale také je tu spousta věcí, které umím, protože jsem se nebál je naučit.

*Foto: archiv Landona Weekse
Vítek Formánek a Eva Csölleová*

Znáte nějakého senzačního seniora?

Nominujte ho
do Ceny Senior roku 2020
pro výjimečné seniory a jejich kluby

Projekt SenSen (Senzační senioři) Nadace Charty 77 vyhlašuje osmý ročník Ceny Senior roku pro výjimečné seniory a jejich kluby. Nominace přijímá do 31. července. Ocenění je vyhlášeno ve dvou kategoriích: Senior/ka roku a Nejlepší klub roku. Jedna známá osobnost vstoupí do Zlaté síně SenSenu. Patronkou Ceny je tradičně herečka Simona Stašová.

Cenu Senior roku uděluje projekt SenSen už od roku 2013. Jejím cílem je podpora seniorů, kteří neztrácejí zájem o dění kolem sebe a k aktivnímu životu motivují i své okolí. Prezentace jejich úspěchů a práce široké veřejnosti je také každoročně šancí rozbít stereotypy pohledů na nejstarší generaci.

„Pošlete nám tipy na aktivní a obětavé seniory, kteří neváhají nezištně nabídnout pomocnou ruku druhým. Jsem přesvědčená, že jich ve svém okolí máte celou řadu. Pomozte nám, aby se o nich dozvěděli ostatní. Společně už léta motivujeme tisíce dalších seniorů k aktivnímu životu a ukazujeme společnosti, že být starý neznamená patřit do starého železa,“ říká Božena Jirků, ředitelka Nadace Charty 77 (Konto Bariéry, SenSen).

Nominace pouze elektronicky

Nominace na Cenu Senior roku 2020 je nutné podávat elektronicky prostřednic-

tvím webových stránek www.sensen.cz. Svě návrhy mohou posílat seniorské kluby, společenské organizace, nezisková sdružení, samosprávy obcí, měst, krajů, školy všech stupňů, stálé kulturní a sportovní organizace. Nominovat může i jednotlivec, avšak pouze prostřednictvím výše uvedených subjektů.

Jedna významná osobnost v seniorském věku vstoupí také letos do Zlaté síně SenSenu a přidá se tak k Daně Zátópkové, Olbramu Zoubkovi, Františku Janouchovi, Evě Jiříčné a Pavlu Pafkovi. O udělení ocenění rozhodne nezávislá porota. Slavnostní vyhlášení laureátů proběhne na podzim při příležitosti Mezinárodního dne seniorů.

Projekt SenSen

Projekt SenSen (Senzační senioři) vznikl v Nadaci Charty 77 v roce 2012 jako odpověď na demografický vývoj v naší zemi. Jeho cílem je podporovat všechny, kteří chtějí být aktivní věku navzdory. V současné době sdružuje přes 150 seniorských klubů a organizací z celé České republiky. Patrony projektu jsou Simona Stašová, Zdeněk Mahler, Jiřina Bohdalová a dálková plavkyně Lucie Leišová. Více informací na www.sensen.cz.

Zdroj: Lucie Nekvasilová, SenSen (red)



Seniorem roku 2014 se stal stálý dopisovatel magazínu VOZKA Josef Procházka

Osobní asistentka Pavlína alias Emil Zátópek

Pavlína Prosová

Toho dne mi jako vždy končila osobní asistence ve dvanáct hodin a já odcházela z rodinného domu od starší paní uživatelky. Doprovázela mě k brance i se svým psem, kterého sama držela na vodítku. Jenže pejsek se jí nečekaně vysmekl a utekl. Já za ním vyrazila jako střela, ale pes utíkal stále pryč, na své jméno a na rohlík v mé ruce nereagoval...

Poznávám uličky horního konce Mořkova, u soukromých pozemků ještě nestojí ploty. A já stále utíkám za neposlušným psem, který mi z dálky mává ocasem. Probíhám uličkami kolem kapličky, načež se ocitám na obrovské louce, po pás ponořená v trávě. Pejsek nikde...

Na pokraji sil vytáhnu z bundy telefon a volám dceři uživatelky, aby mi poradila nějakou fintu, jak ho nalákat zpátky domů, když nám tak nečekaně frnkl před nosem. Ona na to, že až prý přijede z práce, půjčí si od souseda fenku a to by bylo, aby se nenechal zlákat k cestě domů. Já to běhání z kopce a do kopce nakonec vzdávám, protože nejsem žádný Emil Zátópek (nebo jo?). Navíc mi je jasné, že jsem právě zabloudila. Z louky vycházím na cestu, kde zrovna jede auto. Mávám na řidiče, ten zastavuje a vzápětí i vysvětluje, kde jsem. Uf!

Přicházím k domu uživatelky, abych se přiznala, že jsem jejího miláčka nedoběhla. Ale – světe div se – on doběhl mě. Stojí před brankou a kouká na nás. Na první pohled je jasné, že se nechce vzdát nečekaně nabyté svobody a jít za plot, kde ho zase zavřeme na zahradě, odkud se nedostane do světa. Pomáhá až miska s vodou.

Loučím se s uživatelkou a spěchám na autobus, snad mi ještě neujel. Pejsek se na mě vesele dívá zpoza plotu, jako by děkoval za tu „psinu“, kterou si se mnou užil. A sousedé? Ti se museli divit, kdo že to zase sprintuje kolem: no jo, těch 87 kilogramů živé váhy, co tu proběhlo před necelou hodinkou...

Na autobus jsem doběhla za tři minuty. („Když nemůžeš, přidej víc.“) Dýchala jsem, jako bych uběhla maraton. Řidič na mě hleděl s otevřenými ústy – ještě nikdy neviděl parní lokomotivu s rouškou.

Určitě mám za sebou jeden z největších sportovních výkonů ve svém životě. A k němu i poučení, že „vzdát se“ a nechat „bezvýhodnou“ situaci na pospas osudu, je někdy výhrou...

Frédéric Sausset: Sen, který mi zachránil život

Automobilový svět propojený s tělesně postiženými zaznamenal další krok kupředu. Máme kvadruplegika, který řídí automobil pomocí speciální přilby vybavené čidly. Máme bezruké řidiče, kteří řídí v běžném provozu vůz nohama. Je tu mladý závodník, který s protézami úspěšně míří ke svému cíli – jezdit Formuli 1. A teď vám představíme automobilového závodníka, který po amputaci všech končetin dal dohromady vlastní závodní tým a úspěšně absolvoval vytrvalostní závod 24 hodin Le Mans.

Frédéric Sausset se narodil v roce 1969 a stal se úspěšným podnikatelem v oděvním průmyslu. V roce 2012 dostal bakteriální infekci, která postupovala velice rychle. Aby mu lékaři zachránili holý život, museli mu amputovat všechny čtyři končetiny. Svět se mu obrátil vzhůru nohama.

Frédéric potřeboval najít nějaký cíl, proč by měl dál žít v tomto stavu. A našel ho! Vzal si do hlavy, že se zúčastní slavného závodu 24 hodin Le Mans jako závodník. S pomocí několika sponzorů a vlastního finančního vkladu založil tým Sausset Racing Team. V roce 2016 se do závodu kvalifikoval na speciálně upraveném voze Morgan LM P2, který pro něj upravila firma Ligier Automotive. Jeho žádostí o povolení startu se zabývala FIA, a když mu dala zelenou, Frédéric se krok po kroku blížil svému cíli. A pak přišel 16. červen 2016, kdy vytvořil posádku s profesionálními jezdci Christophem Tinsseauem a Jeanem Bernardem Bouvetem a postavil se na start slavné čtyřicetihodinovky. O den později jeho tým odmělval šachovnicový praporek v cíli. Ne sice na prvním místě, ale pro Frédericka a jeho spolujezdce to bylo velké vítězství. Stal se prvním kvadruplegikem v historii, který se postavil na start a tento slavný závod dokončil. Nás tento příběh hodně zaujal, a proto jsme Frédericka poprosili o rozhovor. Protože nemluví anglicky, překládal nám ho tiskový mluvčí Mat Fernandez.

• Málem jste přišel o život po rychle postupující infekci. O co šlo?

Tehdy jsem se docela nevěnně škrábl do prstu. Během necelých 48 hodin jsem byl napaden agresivní bakterií, která „požírala“ maso uvnitř mého těla, a já jsem upadl do kómatu. Nějakou dobu to doktorům trvalo, než přišli na to, co za infekci



jsem to vlastně chytil. Amputace všech končetin byla jedinou možností, jak zabránit kontaminaci celého těla a mé smrti. Za pár hodin by napadla i ostatní orgány v mém těle.

• Nabídlí vám umělé končetiny? Nebo jste je vůbec nechtěl?

Na trhu samozřejmě jsou různé varianty umělých rukou a nohou a já jsem jich pár vyzkoušel, ale bylo to hodně bolestivé a vyčerpávající, takže jsem je zatím odmítl. Technologie jde ale rychle kupředu a já

doufám, že se objeví něco, co nebude tak zatěžující. Zatím nosím pouze umělé předloktí pravé ruky, které používám při řízení nebo při rozdávání autogramů, ale nenosím ji permanentně.

• Jak hodně a v jakém směru se váš život po amputaci končetin změnil?

Samozřejmě že to byla obrovská změna. Když jsem ležel bez končetin na nemocniční posteli a celý zoufalý si říkal, co vlastně budu dělat, přišel mi jasný záměr: zúčastnit se závodu ▶





24 hodin Le Mans. Byl to pro mě klíčový okamžik, který mi vrátil chuť do života. Věděl jsem, že si tento cíl buď splním, nebo pro mě nemá smysl dál žít.

• **Jste podnikatel. Pořád ještě řídíte svoji firmu? Pomohla vám vaše účast v Le Mans získat více zákazníků?**

Ano, pořád jsem šéfem své firmy a dělám úplně všechno: od obvyčejného záso-

bování obchodů – jezdím svým kamionem – až po manažerské záležitosti. Moje účast v závodě mi ale nějak výrazně v podnikání nepomohla. To ale nebyl můj cíl.

• **Od obvyčejného řidiče k závodníkovi v Le Mans je docela velký skok. Byl jste motoristickým fanouškem i předtím?**

Byl jsem velkým motoristickým fanouškem dávno před amputací končetin, ale

nebyl jsem závodním jezdcem. Vytvořil jsem vlastní tým kolem sebe právě proto, abych si splnil svůj velký životní cíl a zúčastnil se v roce 2016 závodu 24 hodin Le Mans. Rozhodně to nebylo pro peníze.

Potom jsem vytvořil další tým, v tom ale působím pouze jako manažer. Jezdí za něj tři postižení piloti: Francouz ►



Ben Moussa bez levé ruky, Belgičan Nigel Bailly, který je od pasu dolů ochrnutý, stejně jako třetí závodník – Japonec Takuma Aoki. Všichni tři pojedou Le Mans v letošním roce (19.–20. září 2020 – pozn. red). Proto jsem založil vlastní akademii s názvem La Filière Frédéric Sausset, jejímž cílem je – v rámci programu Road To Le Mans – tyto tři jezdce připravit na zmíněný závod. Chceme všem ukázat, že tělesné postižení není problém ani v automobilových závodech. Můžeme být stejně dobří jako ostatní jezdci a jet stejně rychle, ne-li rychleji než někteří z nich.

• **Než jste se zúčastnil vlastního závodu 24 hodin Le Mans, měla FIA nějaké speciální podmínky pro vydání závodní licence?**

Do závodu jsem se přihlásil pod vlajkou Garage 56, což je legendární garáž na konci depa (dříve startovalo jen 55 aut, dnes 60), kde mohou startovat inovativní auta. To nám umožnilo více flexibility, ale jinak to nebylo nijak dramaticky odlišné od ostatních jezdců, se kterými jsem musel soupeřit. Byl to dlouhý proces – od rozhodnutí splnit si sen v roce 2012 až k realizaci uběhly čtyři roky. Během té doby jsem hodně testoval ve spolupráci se společností Ligier Automotive. Její odborníci mi upravovali a připravovali vůz podle mých návrhů. Takže bylo dost času se na závod připravit jak po jezdecké stránce, tak po té technické. Navíc jsem se účastnil závodů v nižších třídách – chtěl jsem jen dokázat, že jsem schopen s ostatními držet krok. V roce 2015 jsem mohl jet ve speciálně upraveném prototypu jedno zkušební kolo během volného tréninku v Le Mans.

• **Byli vaši spolujezdci také tělesně postižení? Dostal jste nějakou finanční podporu od společností, které vyrábějí**

pomůcky pro lidi s tělesným postižením?

Ne, moji spolujezdci nebyli tělesně postižení a neměl jsem žádnou podporu od podobných firem. Technologii, kterou



jsem měl ve svém voze, jsem s podporou týmu vyvinul sám.

• **Měl jste prý speciální vystřelovací sedadlo, které by vám mělo pomoci dostat se bleskově z vozu v případě nehody. Musel jste mít i speciální volant a ovládání. Jak probíhala výměna jezdců?**

Ano, sedadlo jsem musel nejprve otestovat, protože by mi opravdu šlo v případě nehody o život. Sám bych se z rozbitého nebo – nedej bože – hořícího vozu nedostal. Povinností jezdce je dostat se z auta za sedm sekund, což já bych normálně nezvládl. Zastávky jsme tedy měli delší a výměna probíhala složitěji než u jiných týmů. Když jsem nastupoval do vozu či z něj vystupoval já, museli mě přikurtovat a speciálním jeřábem spouštět nebo vytahovat z kokpitu. Měl jsem speciální nástavec na volantu, abych jej mohl ovládat protézou pravého předloktí, a speciální ovládání u stehén, kterými jsem ovládal akceleračtor a brzdy. Pak už to jede jako normální auto. Ze 60 startujících jsme dojeli 38., což bereme jako velký úspěch.

• **A co plánujete dál po tom, když jste si splnil životní sen?**

Hodlám se jako jezdec do Le Mans vrátit, ale pro tentokrát je mým cílem uspět v závodě se svým týmem tělesně postižených jezdců.

• **Kolik toho s pahýly zvládnete sám v běžném každodenním životě? Pomáhá vám někdo?**

Pomáhá mi moje manželka a také osobní asistent. Ale mám jinak dost schopností, abych mohl řídit svoje vlastní auto, najedl se přiborem z talíře, napil se a dělal zkrátka všechno ostatní, co k životu patří.

Foto: archiv Frédérica Sausseta

*Autoři: Vít Formánek
a Eva Csölleová*



Jiří Dudek: Se souvky je to jako s hříby, ale chodíte na ně po celý rok

V roce 2007 začal pan Jiří Dudek z Hlučína intenzivně sbírat pazourky a další ledovcové souvky. Nevíte, co to je? Jde o kámen různého mineralogického složení, který vzniká jako důsledek ledovcové činnosti – tlaku, obrušování a transportu. Kde jsou nalezeny, tam souvky podávají důkaz o tom, že území bylo v dávných dobách pod ledovou pokrývkou. Český název „souvek“ zavlekl geolog a přírodovědec prof. Cyril Purkyně (1862–1937).

Pan Dudek je vyhledával v Hlučíně, Darkovicích, Markvartovicích, Hati, Darkovičkách, Kozmicích, Bolaticích, Jilešovicích, v ramenech Odry u Bohumína a na mnoha dalších místech. Vznikla tak kolekce 6 tisíc kamenů, která zahrnuje mnoho druhů souvků krystalických i sedimentárních.

Zásluhou starosty Bolatic Mgr. Herberta Pavery a s finanční podporou z Programu rozvoje venkova ČR i občanského sdružení Místní akční skupina Hlučínsko se pak ve Skanzenu lidových tradic a řemesel v Bolaticích podařilo připravit objekt, v němž je od roku 2013 sbírka trvale umístěna.

„Jde o největší sbírku ledovcových souvků v České republice. Při jejím vzniku pomohl s určováním exponátů geolog RNDr. Zdeněk Gába ze Šumperka, odborník na ledovcové souvky. Při určení prvních sběrů souvků byl rovněž nápomocen pan Petr Dybowicz z Opavy, který mi usnadnil vytřídění prvních nasbíraných kamenů a uvedl mě do světa souvků. Pak už je to jako s hříby: dokud jsou, tak chodíte. U kamenů je to stejné, až na jeden rozdíl – chodíte na ně po celý rok,“ říká Jiří Dudek.

• Jaká je hodnota takové sbírky?

Ledovcové dědictví je naší kulturní památkou. Proto jsem se rozhodl sbírku zpřístupnit a dát tak lidem na vědomí, jaká krása kolem nás leží, do čeho to vlastně kopeme u svých domů a na zahrádkách, tak jako jsem to dříve dělal i já. Hodnota sbírky – vzhledem k věku souvků – je nevyčísitelná. A především její vědecká hodnota je značná. Shromážděný soubor navíc doplňují nové sběry. Sbírkou souvků informuje návštěvníky o přírodních památkách pocházejících z dob pleistocenních zalednění Hlučínska a dalších částí moravskoslezské oblasti. Toto ledovcové dědictví zde doslova leží pod no-

hama – a přitom o něm většina obyvatel regionu ani nic bližšího neví.

• Můžete tedy konkrétněji přiblížit, o jaké exponáty jde?

V muzeu jsou souvky nordické čili severské. Těch je nejvíc. Pocházejí z různých oblastí Skandinávie, ze dna Baltského moře a jeho ostrovů. Mezi nejvzácnější v našem regionu patří souvky pocházející z Norska. V expozici jsou však zastoupeny také souvky blízké, které sem ledovec dopravil kupříkladu z Dolního Slezska, a souvky lokální (například z Jeseníků nebo Karpat). Zvláštní skupinu pak tvoří vúdčí souvky, jejichž oblast původu je dobře známá a jejichž hornina je makroskopicky snadno poznatelná, takže lze z jejich výskytu činit různé závěry – například o směru ledovcového transportu. Zároveň stojí za zmínku, že jsem do elektronické podoby převedl seznam tisíců bludných balvanů, a to s detailními popisy, mapami, obrazy a zeměpisnými souřadnicemi, který vytvořil během šesti let pan Rudolf Pelikán.

• Abychom byli přesní, ve Skanzenu lidových tradic a řemesel jsou výstavy dvě...

Ano. Ta první – expozice souvků – byla otevřena v roce 2013. Druhá – s náz-



Jiří Dudek

vem „Experimentální archeologie – ukázka života v pravěku na území Hlučínska“ – byla otevřena v roce 2019. Přitom počet exponátů se od té doby značně rozrostl, například pazourků je už v obou expozicích více než 12 000.

Obě výstavy jsem připravil a daroval obci Bolatice s tím, aby je zachovala pro další generace.



Jednotlivé ledovcové souvky jsou opatřeny názvy, místem nálezu a původu



Pohled do expozice

• S jakými vědeckými institucemi spolupracujete?

V roce 2013 jsme navázali kontakty s vysokými školami a institucemi z celé republiky, které se zabývají geologií a archeologií. Oslovili jsme i muzea. Sbirka souvků slouží rovněž jako výukové pracoviště pro základní školy – k tomuto účelu jsme zpracovali speciální materiály. Ale i v tisku najdete spoustu článků o naší činnosti. Snažíme se s ní seznamovat i lidi, kteří souvkovou a archeologickou minulost neznají. A informace předáváme i do zahraničí, zvláště organizacím, které se taky zabývají sběrem souvků.

• Co na vaše výstavy říká laická veřejnost?

Zájem veřejnosti je značný, zejména při akcích ve skanzenu, zajímají se o ně také různé školy. Od roku 2015 ve skanzenu dvakrát ročně pořádáme setkání „souvkařů“, na která může přijet kdokoli. Lidé zde mohou dovézt své nálezy a my je jim určujeme. Jak říkám, zájem je velký a každý rok chodí na schůzky další noví zájemci. Máme tady také skupinu, která se zabývá minulostí Hlučínska z hlediska osídlení v pravěku – na jejím kontě je celá řada nalezišť. Informace o nich skupina už publikovala a nálezy předala do Muzea Hlučínska. Průzkum v terénu ovšem pokračuje a připravují se publikace o dalších nalezištích. Od roku 2015 pak vydáváme čtyřikrát ročně zpravodaj Souvky. Všechna čísla jsou přístupná na internetových stránkách skanzenu. Bližší informace najdete na www.bolatice.cz nebo na www.zonerama.com/souvky.

Pokud se někdo chce začít zabývat sběrem souvků, nejlépe by bylo, kdyby přišel na naše setkání ve skanzenu.

• Jsou obě expozice přístupné i lidem s postižením?

Ano, jsou. K tomu bych ještě podotkl, že je mi 71 let, byl jsem hutním technikem ve Vítkovicích a jsem invalidní důchodce 3. stupně. V roce 2008 jsem vážně onemocněl, a musím chodit, jinak bych byl na vozíku. A nejlépe mi to jde v terénu. Navíc člověk má radost z každého nálezu, zvláště když se může o tuto radost s někým podělit. Opravdu tady máme „kamenné bohatství“ celé severní Evropy a spousta nálezů je velice vzácná.

Foto: archiv Jiřího Dudka

(di)



Jiří Dudek komentuje výstavu v Bolaticích

Souvky v české krajině

Souvky jsou důkazem, kam až sahala zalednění v **dobách ledových**. Jejich nález v oblasti je neklamným důkazem, že území bylo zakryto ledovou pokrývkou.

Souvky můžete nacházet na území velké části Evropy. Jedno z nalezišť se nachází v oblasti Moravsko-slezských Beskyd, kde se na polích po dešti dají najít různé velké kameny. Na území České republiky se souvky dostaly přibližně před 150 tisíci lety v předposlední době ledové. Souvky jsou obroušené s typickým laminárním rýhováním, které je způsobeno pomalým sunutím o nerovný povrch.



Bludný balvan v Ostravě-Porubě je s délkou 3,7 metru v Česku nejdelším a váhou kolem třinácti tun druhým největším. Byl vyzdvížen z koryta porubského potoka v roce 1928 a dnes se nachází ve Vřesinské ulici.

Doba ledová

Doba ledová je období v historii Země, kdy jsou v zeměpisných šířkách od obratníků až k pólům přítomny ve velkém rozsahu ledové příkrovy. Obvykle je takové období doprovázeno rozšířením mořských ledovců, rozšířením permafrostů, horských ledovců a s kolísáním mořské hladiny.

V rámci historie Země nastaly doby ledové mnohokrát. V užším smyslu se za dobu ledovou považuje periodické výrazné ochlazení planetárního rozsahu v období **čtvrtohor**. Za nejvýznamnější dobu ledovou v tomto období se pokládá mindelský glaciál, kdy se skandinávský ledovec rozšířil až na jih Anglie a k hranici Českého masivu. Poslední doba ledová skončila 8 tisíc let před našim letopočtem.

Čtvrtohory

Čtvrtohory jsou geologickým obdobím, které zahrnuje zhruba posledních 2,6 milionů let. Dělí se na starší čtvrtohory (pleistocén) a mladší čtvrtohory (holocén). Z historického hlediska jde o tři doby kamenné – starší (paleolit), střední (mezolit) a mladší (neolit) – a následná období od doby bronzové až po dnešek, přičemž mladší čtvrtohory zahrnují pouze posledních 10 tisíc let.

(dz); zdroj: Wikipedie

Prohlídka starobylého města Nový Jičín stojí za to. Užijí si ji i vozíčkáři



Masarykovo náměstí s pravidelnou čtvercovou osnou s měšťanskými domy a loubím prý náleží k nejkrásnějším na sever od Alp, vedle sebe se snoubí architektura několika staletí

První písemná zmínka o městě Nový Jičín pochází z roku 1313 – je důležitým bodem na křižovatce obchodních cest. Název Nový Jičín začalo užívat od 14. století jako odlišení od Starého Jičína. V roce 1621 obsadili město Španělé a krátce po nich císařská vojska. Od 16. století v něm vzkvétalo soukenictví. V roce 1799 zde vznikla první továrna na klobouky a v roce 1873 továrna na výrobu cigaret. Po celé 20. století bylo město důležitým průmyslovým centrem – Tonak, Karnola, Tabačka, Autopal.

Historické jádro

Historické centru města má čtvercový půdorys a je ze všech stran obklopené podloubími s renesančními a barokními domy. Nejcenějším objektem na historickém náměstí je budova Staré pošty z roku 1563. Morový sloup pochází z roku 1710 a zbytky městského opevnění s baštou jsou ze 16. století. Původně gotický kostel Nanebevzetí P. Marie byl zbarokizován v 18. století, tzv. Španělská

kaple je rovněž barokní stavbou. Gotický hrad ze 14. století byl za Žerotínů přestavěn na renesanční zámek. Dnes je v něm umístěno Muzeum Novojičínska.

Ve městě například zemřel v roce 1790 generál Laudon. O devět let později se v něm zastavil ruský generál Suvorov a v roce 1805 před bitvou u Slavkova car Alexandr I. V Novém Jičíně se narodila spisovatelka B. Beněšová a pobýval tu i J. A. Komenský a F. Palacký.

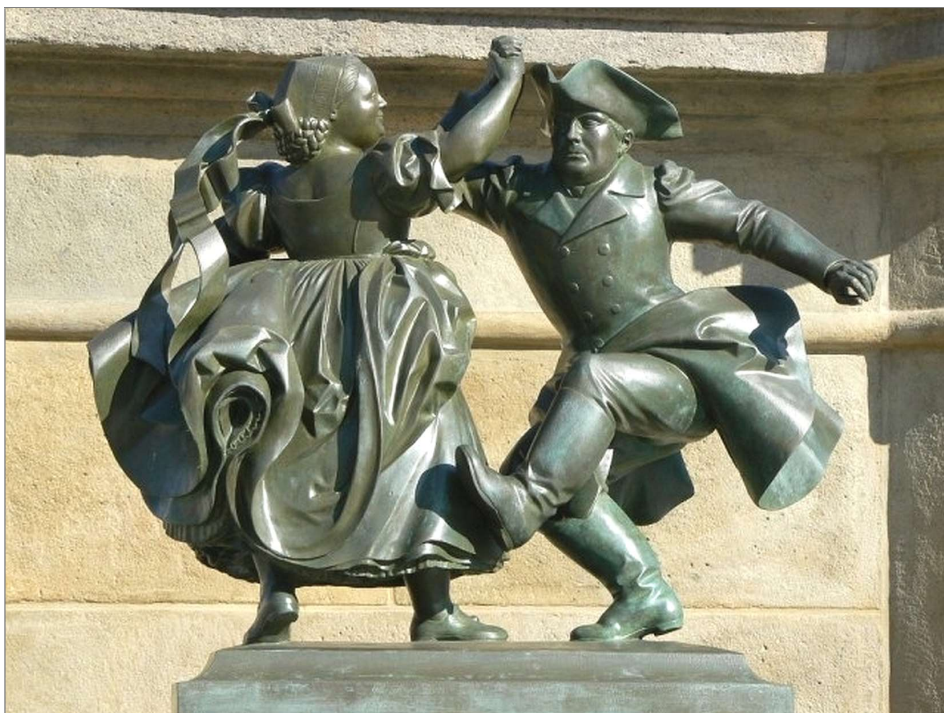
Městské slavnosti

První zářijový víkend proběhly v tomto starobylém moravském městě tradiční slavnosti. Jejich epicentrem se stalo Masarykovo náměstí, kde jako hlavní hvězdy vystoupili Ivan Mládek, Marie Rottrová a Ewa Farna. Na pódiích se postupně vystřídaly dětské pěvecké sbory, vojenská dechová hudba, zaujali provazolezci a žongléři, ale také proběhly nejrůznější soutěže, laserová a UV show, módní přehlídky, tancování a třeba zdobení klobouků.

Dalších zajímavých akcí se mohli návštěvníci zúčastnit v prostorách zámku a na nádvoří – třeba prohlédnout si výstavu obrazů Antonína Kroči.



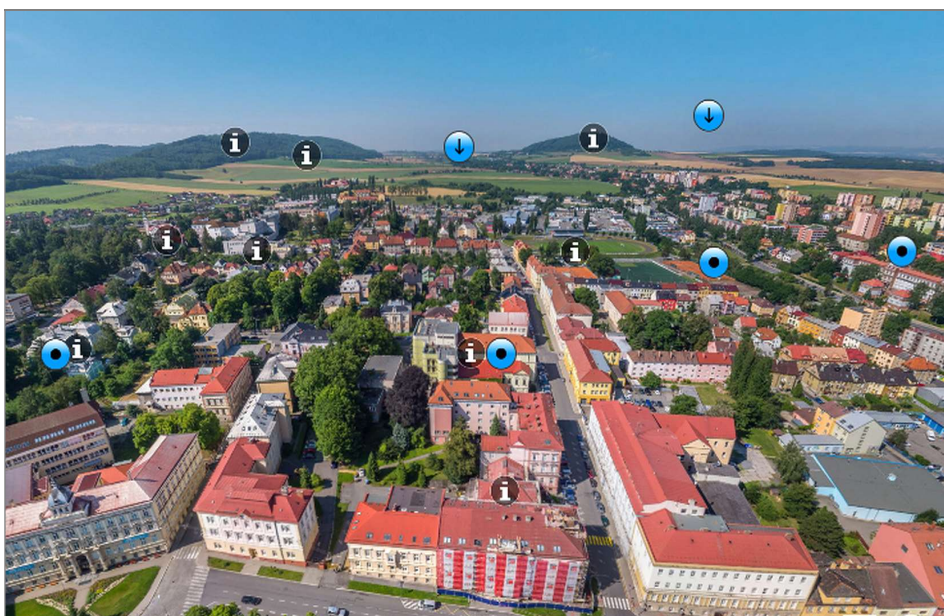
Stará pošta



Sousoší na kašně



Zámek



Virtuální prohlídku města naleznete na stránkách www.novyjicin.cz

V bezbariérovém Návštěvnickém centru Nový Jičín – měste klobouků (v domě U Laudona) se uskutečnila výstava s živými modely v dobových vojenských kostýmech s možností hmatové prohlídky historických zbraní a dobových artefaktů (gen. Laudon a jeho doba). V prvním patře, kde je stálá expozice klobouků s názvem *Nechte na hlavě* – vidět tady můžete nádherné výrobky společnosti Tonak, probíhaly tvůrčí ateliéry a fotosoutěž *Na každou hlavu se najde klobouk*.

V objektu Staré pošty se konala časová výstava *Nový Jičín – město komínů*, v hotelu Praha byly na programu komentované prohlídky nebo se návštěvníci mohli projet centrem města historickým autobusem či pěšky vystoupat na radniční věž. Se svými dovednostmi se prezentovali i místní hasiči. Výstava *cesta světla v průběhu 40 let* představila výrobky firmy Autopal – lampy, reflektory a světlomety. V kostele Nanebevzetí P. Marie se odehrály nádherné koncerty duchovní hudby s vystoupeními pěveckých sborů.

Ve slavnostním průvodu defilovaly sbory a spolky v dobových kostýmech, obdivovat jste mohli i autoveterány s naleštěnými kapotami.

S návštěvou neváhejte

Město Nový Jičín a jeho okolí navštěvují turisté z odboru zrakově postižených Klubu českých turistů Ostrava v rámci své činnosti pravidelně. Letos to bylo právě v sobotu 7. září, kdy se tady konaly městské slavnosti. Užili jsme si program na náměstí, prošli všechny expozice (při slavnostech vstup zdarma) a ochutnali místní speciality. Všechno bylo připraveno doslova ukázkově.

Pohyb návštěvníků z řad vozíčkářů po Masarykově náměstí je bezproblémový. Z expozic je přístupné Návštěvnické centrum Nový Jičín – město klobouků – uvnitř objektu je výtah i plošina. Přístup do kostela Nanebevzetí P. Marie omezuje pouze nízký práh. Do restaurace hotelu Praha, v níž je velmi příjemné posezení, je bezbariérový vstup.

Mgr. Milan Linhart

Zdroj foto: www.mistopisy.cz



Expozice klobouků

Na in-line stezku kolem Vrbického jezera se mohou vydat i vozíčkáři

Cyklisté, in-line bruslaři, ale třeba i lidé na vozíku se v Bohumíně dočkají dalšího úseku stezky kolem Vrbického jezera. Výstavba téměř 1,3kilometrové části by měla být hotova do konce roku a naváže na tři předchozí pasáže dlouhé necelé čtyři kilometry, které kolem jezera vyrostly v předchozích letech. Město za stezku zaplatí 4,5 milionu korun.

„Nový úsek bude široký tři metry. Povede od panelového parkoviště v městské části Vrbice, které se nachází v Ostravské ulici hned u kruhového objezdu až k visutému dálničnímu mostu přes řeku Odru. Tady stezka naváže na loňskou etapu, která vznikla na protipovodňovém valu mezi Vrbickým jezerem a řekou Odrou,“ sdělila Eliška Pecháčková z odboru rozvoje a investic bohumínské radnice.

Stavbaři použili moderní technologie

Letošní, v pořadí už čtvrtá etapa je specifická tím, že na ni budou stavbaři pracovat se třemi různými technologiemi. U napojení na loňskou část, která vede na protipovodňové hrázi, použijí plastový komorový systém, který zpevní podloží. Toto technologie vznikla původně pro potřeby izraelské armády, aby se těžká vojenská technika neborila do písku. Nový zpevňovací systém má tak obrovskou nosnost a základy cyklostezky mezi oběma vodními plochami leccos vydrží.

Další kus stezky už mimo protipovodňový val řemeslníci odbagrují a vytvoří zde nový základ, takzvaný kufr, ovšem klasický, bez plastové struktury. Vůbec nejdelší pasáž až k panelovému parkovišti pak dostane nový asfaltový povrch. Ten původní už byl na mnoha místech narušený a sešlý. Na začátku stezky ještě přibude závara, aby na komunikaci kromě vodohospodářů a údržby nevjížděly žádné další automobily.

„Pokud nám bude přát počasí, dokončíme stezku ještě letos. Dříve jsme s její stavbou bohužel začít nemohli, neměli jsme stavební povolení. To nám vázlo na vyjádření Ředitelství silnic a dálnic a Ministerstva dopravy. Nová stezka povede totiž po obslužné komunikaci pro dálnici,“ uvedl místostarosta Bohumína Lumír Macura.

Plán na vytvoření téměř šest kilometrů dlouhého okruhu pro cyklisty a in-line bruslaře kolem Vrbického jezera se zrodil před pěti lety a odstartoval výstavbou cy-



klostezky na nové protipovodňové hrázi podél jezera. Další dvě pasáže přibýly v posledních dvou letech. Až město dokončí letošní úsek, bude už scházet poslední část, a to část od štěrkoviny v Pudlově až k bývalé myslivně, kterou se všechny předchozí etapy spojí v jeden okruh.

„Tuto část cyklostezky projekčně dokončujeme. Už jsme dokonce získali pro výstavbu všechny potřebné pozemky. Pokud budeme mít k dispozici stavební povolení, zrealizujeme ji v příštím roce. Odhadované náklady jsou 7 milionů korun. Tím se všechny etapy propojí a kolem Vrbického jezera vyroste ještě delší okruh, než je třeba kolem přehrady Olešná u Frýdku-Místku,“ upřesnil Macura.

Nový okruh

Budování cyklistických stezek tím v Bohumíně ale neskončí. Radnice ještě řeší propojení in-line stezky kolem Vrbic-

kého jezera se stezkou u Antošovické lávky. „Podél Odry vede od lávky ve Vrbici až k Antošovické lávce zpevněná cesta. Řada lidí se na nás obrací s tím, zda by se tudy nemohla protáhnout asfaltová stezka z Vrbice až do Starého Bohumína. Nechali jsme si proto zpracovat projektovou dokumentaci. Nový Vrbický okruh by tak byl napojený jak na cyklostezku směrem do Ostravy, tak do Starého Bohumína a Polska. Realizace by přicházela v úvahu přibližně za dva roky, a to za předpokladu, že se nám podaří vyřešit vlastnictví u několika pozemků,“ dodal místostarosta.

Zdroj a foto: Město Bohumín (red)

**Znáte zajímavé cyklostezky vhodné pro vozíčkáře? Napište nám do Vozky!
e-mail: sefredaktor@vozka.org**



Na výlety speciálním autobusem Charity Nový Hrozenkov

Naše Charita Nový Hrozenkov umožňuje poznávat krásy naší vlasti i lidem s postižením. Pomáhá nám v tom speciálně upravený bezbariérový autobus. Bez problémů v něm mohou jezdit lidé s pohybovým omezením i na ortopedickém vozíku.

Jde o speciálně upravený nízkopodlažní autobus, ve kterém je možné přepravovat šest osob na vozíku nebo šestnáct cestujících na sedadlech. K upevnění cestujících na vozíku se využívají podlahové a kotevní pásy. Sedadla jsou odnímatelná a jejich počet lze upravit podle počtu vozíků, které potřebujeme přepravit. Autobus má dvoje dvoukřídlé dveře, u kterých jsou k dispozici vyklápěcí plošiny, u kterých jsou k dispozici vyklápěcí plošiny. Součástí dalšího vybavení je klimatizace, topení a audiosystém s mikrofonem.



Objednejte si autobus i s řidičem

Autobus vyjíždí ze dvou stanovišť – z Halenkova nebo Zlína. Můžete si jej u nás objednat, ale výhradně s řidičem. Ceny jsou smluvní a řídí se aktuálním ceníkem, který najdete na našich stránkách www.nhrozenkov.charita.cz. Máme zkušenosti s přepravou imobilních dětí



do škol nebo na letní tábory. Minulý rok jsme je dokonce zavezli až na Praděd, kde by se nejspíše jen tak nepodívaly.

Velice rádi náš autobus využívají i domovy pro seniory a domovy pro osoby s postižením, pro které je opravdu ideální. Jejich obyvatelé se vždy moc těší, kam se zase díky němu podívají.

Na výlet s ním pravidelně vyrážejí i klienti Charity Nový Hrozenkov, kteří mají v oblíbě nejvíce poutní místa Svatý Hostýn, Turzovku nebo Velehrad. Za odpočinkem často jezdíme do Luhačovic, Kroměříže, zoo Zlín-Lešná nebo na zajímavé exkurze na dalších místech.

Snažíme se vycházet vstříc našim klientům, přizpůsobit se jejich přáním a udělat vše k oboustranné spokojenosti. Tak neváhejte si autobus objednat a vyrazte na výlet!



*Jana Němečková
vedoucí sociální dopravy
Charita Nový Hrozenkov*

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

BEZ BARIÉR poradenství
Ostravské organizace vozíčkářů, spolek

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Bez Bariér poradenství

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

OSTRAVA!!!



Kontakty

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

Činnost projektu podporují:

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

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Dnes se podíváme do komunitního centra Všichni spolu. Je situováno v Pustkoveckém údolí pod základní školou na ulici Karla Pokorného v Porubě.

Komplex nabízí největší hřiště na území obvodu, které mohou využívat i lidé s postižením. Ale pozor...



Trampolína pro vozíčkáře

Po vlastní zkušenosti doporučuji vyzkoušet trampolínu pro vozíčkáře pouze se zkušeným doprovodem a pouze na mechanickém vozíku. Proč? Na trampolínu sjedete celkem snadno, fyzicky zdatná osoba na vozíku si i zaskáče, ale co cesta zpět na pevnou půdu? Pokud si nezajistíte pomoc zkušené osoby, můžete se těšit na skákání klidně až do Vánoc!

Součástí areálu je i několik prostorových bezbariérových WC, ale...



Text a foto: (mf)

Postřeh ze zahraničí: chytrá rukojeť



Dvě z nich (jsou přístupná zvenku) mají šikmé vstupní dveře, a navíc je těsně za nimi topné těleso.

Když k tomu připočtete práh vyšší než dva centimetry a samouzavírací zařízení, které při otevírání dveří klade velký odpor, není přístup zrovna ideální. Škoda.



Kolotoč i pro děti na vozíčku

Co takhle zpomalit šíření koronaviru? Na obr. vidíte jednoduchou rukojeť, vytvořenou 3D tiskárnou, díky které se nemusíte dotýkat kliky u dveří. Přitom není potřeba měnit stávající rukojeti a instalace nevyžaduje vrtání děr ani jiný zásah do dveří.



Mě ale při pohledu na tuto vychytávku ihned napadlo, zda by tato malá pomůcka nepomohla také lidem s omezenou pohyblivostí rukou?



Co si myslíte vy?

Lucie Filipčíková

Na skok u protinožců



Kawarau Bridge Bungy

Zdroj: www.tripadvisor.com

Pokud jste si užili skákání na trampolíně až až (viz článek S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou), možná byste si rádi vyzkoušeli i jiné skoky. A to rovnou bungee jumping! Úplně první, stále komerční bungee (pro jeho fajnšmekry také bungy) zprovoznil A. J. Hackett na Novém Zélandu poblíž města Queenstown. Jde o The Kawarau Bridge Bungy. Skáče se zde z mostu ve výšce 43 metrů a skokan si může vybrat, jestli se chce hlavou pouze dotknout vody, nebo se do ní celý ponořit. A především: toto místo je přístupné i pro vozíčkáře, a to nejen v pozici diváka.

Nebyla bych to ale já, kdybych si ne zvolila rovnou ten nejvyšší skok na Novém Zélandu! Nevis Bungy s výškou 134 m a 8,5 sekund volným pádem vám zajistí krapet zvýšený adrenalin a neskutecný zážitek, na který už nikdy nezapomenete.



Nevis Bungy

Zdroj: <https://en.wikipedia.org>

Přestože bungy jumping patřil mezi jednu z mála věcí, kterou bych nechtěla nikdy (haha!) v životě zkusit, právě touha překonat strach mě zavedla až do této kabiny se skleněnou podlahou (to abyste si mohli pořádně prohlédnout, do čeho vlastně jdete), která je upevněná pomocí lan nad údolím řeky Nevis.

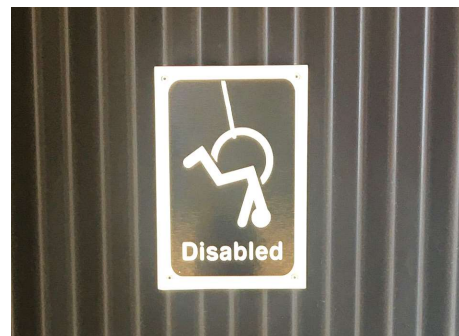


A jak to nakonec se mnou „dopadlo“? S úsměvem od ucha k uchu a přivázanýma nohama jsem přicupitala k plošině, pohlédla dolů, pak na sympatického zaměstnance, načež jsem uslyšela odpočítávání 3, 2, 1...

A jak už tomu při některých životních situacích bývá, nejlepší je prostě do nich skočit po hlavě! A já skočila...



Odesla jsem si nejen úžasný pocit ze seskoku a touhu ihned celý zážitek zopakovat, ale také jeden úlovek ze zázemí této adrenalinové atrakce: foto přístupného WC s velmi originálním piktogramem!



Kromě bungy jumpingů zde naleznete také největší lidský katapult (zrychlení na 100 km/h během 1,5 sekundy!) a světově známou houpačku, se kterou se zhoupnete 300 m dlouhým obloukem.

Pokud nemáte srdce dobrodruha jako já, nemusíte hned zkusit všechny šílenosti, o kterých vám napíšu. Vyskočte jen občas ze své rutiny, ze své komfortní zóny. Stačí udělat něco neobvyklého během dne – třeba zvolit jinou snídani, změnit trasu svých procházek nebo si přečíst knížku místo toho, abyste stále sledovali televizi. Život se skládá z maličkostí, tak si je užijte.

Text a foto: Lucie Filipčíková

Připravil: Mirek Filipčík

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Vyhrazené parkování pro ZTP

V naší malé obci nám zastupitelstvo nepovolilo vyhrazené stání u domu pro osobu ZTP (s parkovacím průkazem). Na koho se mám obrátit, když starostka nesouhlasí (nevím z jakého důvodu), se zřízením místa pro mého 80letého tchána a jeho manželku. Oba jsou onkologicky nemocní a hůře se pohybují. Prosím naléhavě o radu, kdo pomůže, aby se naši zvolení zástupci chovali k nemocným a postiženým lidem slušně?

Ptáte se, na jakou instituci je možné se obrátit v případě, že byl zastupitelstvem vaší obce zamítnut požadavek na vyhrazené parkovací stání pro osobu ze zdravotním postižením (OZP) – držitele průkazu ZTP a parkovacího průkazu.

Každá obec si vytváří vlastní metodická doporučení pro udělování souhlasu k vyhrazenému parkovacímu stání pro OZP. Toto doporučení se vztahuje k § 25 odst. 6 písm. c) zákona č. 13/1997 Sb., o pozemních komunikacích, zvláštní užívání komunikace formou zřízení vyhrazeného parkování pro osoby se zdravotním postižením.

Na zřízení vyhrazeného parkovacího místa není zákonný nárok. Při rozhodování o tom, zda takové místo zřídit, hraje roli mnoho faktorů, k nimž obec, případně ten, kdo o užívání místní komunikace pečuje, přihlíží. Z vašeho popisu není zřejmé, proč bylo zřízení vámi uvedeného místa zamítnuto.

Roli zde mohla hrát jeho pozice. Pro toto stání je potřeba dodržet stanovené parametry – šířku, délku, zdali není blízko křižovatky, zdali nebude zasahovat do plynulého provozu na komunikaci, jeho sklon, přístup na chodník apod. Dalšími faktory bývá četnost využití daného místa, přihlíží se ke zdravotnímu postižení atd.

Odvolání proti rozhodnutí je možné podat do 15 dnů ode dne doručení. V poučení, které je uvedeno na konci rozhodnutí, bývá uvedeno, kam přesně je možné

se odvolat. Pokud ne, lze se odvolat na obec s rozšířenou působností (ORP), případně na krajský úřad – odbor dopravy.

Další možností je opakovaně si o parkovací místo na obci žádat a dožadovat se konkretizace důvodů, proč není žádosti vyhověno.

Doporučuji také dohodnout si schůzku s kompetentním pracovníkem, odůvodnit požadavek vyhrazeného parkovacího stání a zjistit možnosti, zdali je možné danému požadavku vyhovět např. o pár metrů dál.

Úhrada dávek nemocenského během víkendů a svátků u příjemce ID 1. stupně

Jsem v invalidním důchodu 1. stupně a jsem často nemocná. Ráda bych se zeptala na to a to, zda se platí při nemocenské svátky a víkendy?

Jestliže vám lékař vystaví pracovní neschopnost, prvních čtrnáct dnů nemoci čerpáte náhradu mzdy, kterou vyplácí váš zaměstnavatel. V tomto období jsou propláceny pouze pracovní dny a svátky, pokud případnou na pracovní den. Víkendy proplácené nejsou.

Od patnáctého dne nemoci vyplácí nemocenské dávky ČSSZ, které náleží nejen za pracovní dny, ale i za období svátků a víkendů.

Nemocenské dávky lze pobírat až 380 dnů. Vždy ale platí, že po 190 dnech musí ošetřující lékař ČSSZ zdůvodnit nutnost dalšího setrvání v pracovní neschopnosti.

Příspěvek na péči pro slovenského občana, který žije v ČR

Potřebuji zjistit, zda existuje nějaká dohoda o přiznávání příspěvku na péči mezi ČR a Slovenskem. Moje maminka má sice české občanství a má zde i trvalý pobyt, avšak pobírá důchod ze Slovenska, takže jí tu byl příspěvek na péči zamítnut. Zjišťovala jsem situaci na Slovensku: občané tam mají příspěvek jinak postavený, a to ve prospěch pečující osoby a nevyplácejí dávku do ciziny. Nicméně na stránkách ombudsma-

na jsem našla, že tuto otázku řešil už v roce 2013. Podařilo se tuto problematiku za těch sedm let konečně vyřešit? Máme děti a nájemní byt, sociální služby pro maminku potřebujeme, abychom mohli oba s manželem chodit do práce...

Jak správně uvádíte, koncepce slovenského příspěvku na péči je mírně odlišná, než je tomu u nás. Každý z členských států EU má právo si upravit pravidla v této oblasti dle vlastního uvážení, EU tyto oblasti pouze koordinuje. Za tímto účelem však vydává právní předpisy, které jsou vymahatelné u Soudního dvora EU. A takovým předpisem je i nařízení EP a Rady č. 883/2004. Slovensko nicméně odmítá nadále vyplácet dávku do zahraničí.

Bývalý ochránce práv JUDr. Varvařovský se obrátil na Evropskou komisi a ta se následně rozhodla obrátit na Soudní dvůr EU s žalobou na nesplnění povinnosti, protože nevyplácení dávky do zahraničí považovala za diskriminační. Soudní dvůr EU v roce 2016 už v případě C-433/13 rozhodl a žalobu zamítl.

Podle našich posledních zpráv potvrzených i ze strany ČSSZ je situace stále stejná a k výplatě dávek ze Slovenska do zahraničí stále nedochází.

Všeobecné informace pro držitele průkazu ZTP k cestování do Anglie

Na počátku léta 2020 se chystám do Anglie. Kde bych našel všeobecné informace, které se týkají ZTP, popř. další užitečné informace o cestě do této země?

Průkaz ZTP je vnitrostátní záležitostí České republiky, z čehož plyne, že není mezinárodně platný. Výhody průkazu ZTP proto můžete využívat zejména v České republice. Podrobnější informace o tom, jaké výhody se k jednotlivým průkazům OZP pojí, naleznete na: <https://socialnipolitika.eu>.

Další užitečné informace pro vaši cestu můžete nalézt na internetových stránkách Národní rady osob se zdravotním postižením ČR a případně na stránkách Ministerstva zahraničních věcí ČR.

**Osvobození od poplatků
za televizi a rozhlas
a úspora elektrické energie
pro držitele průkazu ZTP/P**

Jsem plně invalidní, držitelka průkazu ZTP/P. Narazila jsem na informaci o osvobození od poplatků za televizi a rádio u držitelů tohoto průkazu.

Další dotaz se týká možnosti úspory elektrické energie. Tuto odebíráme od ČEZ. Vše platí manžel. Můžete mi prosím poradit, jestli stačí, že s ním žiju ve společné domácnosti nebo vše musím platit na své jméno? Jakým způsobem se vše vyřizuje a které doklady jsou k tomu potřeba?

Osvobození od poplatků se týká pouze poplatníka, který splňuje následující podmínky:

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

V případě, že oba splňujete podmínky pro osvobození ze zdravotních důvodů, je třeba tuto skutečnost oznámit České televizi a Českému rozhlasu, a to formou čestného prohlášení. Můžete použít formulář, který naleznete na těchto odkazech:

■ https://tvp.ceskatelevize.cz/doc/evlist_domacnosti.pdf.

■ <https://poplatek.rozhlas.cz/dokumenty-a-formulare-pro-domacnosti-8101912>.

Právní úpravu osvobození naleznete na odkazu:

■ www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-348#f2942915.

V otázce úspory el. energie se prosím obraťte na svého dodavatele.

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

KONTAKTY:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.nrzp.cz

Prac. doba:

po, st: 8.30–12, 12.30–17 h;

út, čt, pá: 9–12 h.

**PORADNA pro život
s postižením
Ligy vozíčkářů**

Novinky v legislativě

**Příspěvek na zvláštní
pomůcku**



**Zdravotní indikace a navýšení
násobků životního minima**

Od 1. 3. 2020 se stávající zdravotní indikace rozšířily o další, které způsobují těžké omezení pohyblivosti:

Skupina *Těžká vada nosného a pohybového ústrojí* se rozšířila o zdravotní postižení v písm. m) anatomické ztráty horních končetin na úrovni obou zápěstí a výše nebo vrozené či získané vady obou horních končetin s úplnou ztrátou základní funkce obou rukou (úchopu a přidržování) závažně narušující posturální funkce těla.

Osoby, které splňují tuto zdravotní indikaci, mohou získat příspěvek na:

- dodatečnou úpravu motorového vozidla; jedná se o úpravy vyžadující montáž, například ruční ovládání, usnadňování nastupování a nakládání vozíku;
- stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny a WC, a to včetně stavebních prací spojených s rozšířením dveří v rámci uzpůsobení koupelny a WC; jedná se o stavební práce a s nimi nezbytně související materiál na úpravu, nikoli však o obklady, podlahové krytiny, sanitu apod.;
- motorové vozidlo;
- speciální zádržné systémy, nikoli však běžné dětské autosedačky.

Vznikla nová skupina *Zdravotní postižení interní povahy způsobující těžké omezení pohyblivosti*, za které se považuje:

- a) ischemická choroba dolních končetin ve stadiu kritické končetinové isché-

mie na jedné nebo obou dolních končetinách ohrožující vitalitu končetiny, a to ve stadiu II/IV podle Fontaina, resp. ve stadiu II/4, III/5 nebo III/6 podle Rutherforda, přičemž nebylo možné provést revaskularizaci nebo tato selhala;

b) chronická žilní insuficience (CVI) ve stupni postižení C6a/s (CVI s flordním vředem) nebo C5a/s (CVI se zhojeným vředem) nebo skóre žilní disability (VDS) ve stupni 3;

c) lymfedém dolní končetiny (primární i sekundární) ve stupni postižení 3 (elefantíáza);

d) nezhojený defekt jedné nebo obou dolních končetin léčený adekvátním odlehčením (ortéza, vozík) po dobu nejméně 12 měsíců v certifikované podiatrické ambulanci pro diabetiky;

e) Charcotova neuropatická osteoartróza jedné nebo obou končetin s nestabilitou nebo funkční deformitou nohy vyžadující trvalé odlehčení končetin pomocí ortézy nebo vozíku;

f) srdeční selhání u osob zařazených na čekací listinu k transplantaci srdce;

g) implantace dlouhodobých podpor oběhu;

h) srdeční selhání s klidovými formami dušnosti ve funkční třídě NYHA IV;

i) srdeční selhání ve funkční třídě NYHA III, pro které došlo v posledních 12 měsících alespoň dvakrát k hospitalizaci, kdy i po nich zůstává funkční třída NYHA III;

j) srdeční selhání nejméně ve funkční třídě NYHA III, je-li objektivně doloženo omezení funkční výkonnosti, za něž je považován výsledek spiroergometrického vyšetření s dokumentovaným VO₂ max ≤ 14 ml/kg/min nebo u dítěte < 50 % předpokládaných hodnot pro daný věk dítěte;

k) těžká vleklá plicní nemoc vedoucí k respirační insuficienci, pro kterou je poskytována dlouhodobá domácí oxygoterapie (DDOT);

l) těžká vleklá plicní nemoc vedoucí k respirační insuficienci s hyperkapnií, pro kterou je poskytována domácí neinvazivní ventilační podpora (NIV).

Osoby, které splňují některou z těchto zdravotních indikací, mohou získat příspěvek na: ▶

- nájezdové ližiny;
- přenosnou rampu;
- schodolez;
- svislou zdvihací plošinu, včetně instalace;
- šikmou zvedací plošinu, včetně instalace;
- roštovou rampu, včetně instalace;
- schodišťovou sedačku, včetně instalace;
- dodatečnou úpravu motorového vozidla; jedná se o úpravy vyžadující montáž, například ruční ovládání, usnadňování nastupování a nakládání vozíku;
- stavební práce spojené s rozšířením dveří v bytě;
- stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny a WC, a to včetně stavebních prací spojených s rozšířením dveří v rámci uzpůsobení koupelny a WC; jedná se o stavební práce a s nimi nezbytně související materiál na úpravu, nikoli však o obklady, podlahové krytiny, sanitu apod.

Výše příspěvku na zvláštní pomůcku poskytovaného na pořízení motorového vozidla je nově stanovena takto:

- 200 000 Kč, je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných nižší nebo roven šestnáctinásobku částky životního minima jednotlivce nebo životního minima společně posuzovaných osob podle zákona o životním a existenčním minimu nebo je-li tento příspěvek poskytován nezletilé osobě;
- 180 000 Kč, je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než šestnáctinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a), avšak nižší nebo roven sedmáctinásobku této částky;
- 160 000 Kč, je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než sedmáctinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a), avšak nižší nebo roven osmnáctinásobku této částky;
- 140 000 Kč, je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než osmnáctinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a), avšak nižší nebo roven devatenáctinásobku této částky;
- 120 000 Kč, je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než devatenáctinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a), avšak nižší nebo roven dvacetinásobku této částky;
- 100 000 Kč, je-li příjem osoby a příjem osob s ní společně posuzovaných vyšší než dvacetinásobek částky životního minima uvedeného v písmenu a).

Změna částek životního a existenčního minima



Od 1. 4. 2020 se navýšily částky životního minima jednotlivce i domácnosti, navýšila se i částka existenčního minima.

Životní minimum:

- jednotlivce (jednočlenná domácnost): 3 860 Kč;
- první dospělé osoby ve vícečlenné domácnosti: 3 550 Kč;
- druhé a každé další dospělé osoby ve vícečlenné domácnosti: 3 200 Kč;
- nezaopatřeného dítěte ve věku do 6 let: 1 970 Kč, 6–15 let: 2 420 Kč a 15–26 let: 2 770 Kč.

Existenční minimum: 2 490 Kč.

Životní minimum vícečlenné domácnosti se vypočítá součtem částek životního minima jednotlivých členů domácnosti.

Příklad: Paní Nováková žije ve společné domácnosti s manželem a dvěma nezaopatřenými dětmi ve věku 16 a 19 let. Příspěvek na pořízení motorového vozidla budou žádat pro starší dítě.

Životní minimum Novákových je tedy stanoveno následovně:

$$3\ 550 + 3\ 200 + 2\ 770 + 2\ 770 = 12\ 290\ \text{Kč.}$$

Pokud měsíční příjem Novákových nepřesáhne částku 196 640 Kč (šestnáctinásobek životního minima), bude příspěvek na zvláštní pomůcku poskytovaný na pořízení motorového vozidla, pokud bude přiznán, vyplacen ve výši 200 000 Kč.

Limity doplatek na léčiva nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely



Od 1. 1. 2020 byly nově sníženy limity doplatek za léčiva a potraviny pro

zvláštní lékařské účely u některých skupin obyvatel.

Limity doplatek jsou nyní stanoveny takto:

- dítě do 18 let věku: 1 000 Kč;
- dospělý ve věku 18–65 let: 5 000 Kč;
- osoby ve věku 65–70 let: 1 000 Kč;
- osoby starší 70 let: 500 Kč;
- poživatelé invalidního důchodu pro invaliditu III. stupně: 500 Kč;
- osoby invalidní v I. nebo II. stupni, kterým nebyl přiznán ID: 500 Kč.

Nárok na snížení limitu doplatek prokazují poživatelé invalidního důchodu III. stupně předložením kopie rozhodnutí o invalidním důchodu, osoby invalidní v I. nebo II. stupni předkládají kopii posudku o invaliditě.

Do limitu se započítávají doplatky na částečně hrazené léčivé přípravky nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely s obsahem stejné léčivé látky a stejné cesty podání pouze ve výši vypočtené podle doplatku na léčivý přípravek nebo potravinu pro zvláštní lékařské účely, jejichž doplatek na množstevní jednotku této léčivé látky je nejnižší a u kterých nebylo zjištěno přerušeni nebo ukončení dodávání. To neplatí, pokud předepisující lékař na receptu vyznačil, že předepsaný léčivý přípravek nelze nahradit; v takovém případě se do limitu započítává doplatek v plné výši. Do limitu se nezapočítávají doplatky na částečně hrazené léčivé přípravky nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely obsahující léčivé látky určené k podpůrné nebo doplňkové léčbě a doplatky na částečně hrazené individuálně připravované léčivé přípravky; to neplatí, jde-li o léčivé přípravky a potraviny pro zvláštní lékařské účely předepsané na recept pojištěncům starším 65 let, včetně dne, ve kterém dovršili 65. rok věku.

Překročení limitu doplatek se sleduje za každé kalendářní čtvrtletí. Částka, o kterou jste limit překročili, by vám měla být vyplacena do 60 kalendářních dnů po skončení čtvrtletí, ve kterém k překročení limitu došlo.

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

Bezplatná linka 800 100 250



Ivan Jergl:

Sám doma s bidetem

Chytl se madla na kachličkované stěně koupelny a s plesknutím sedacích tukových zásob dopadl na sedátko elektronického bidetu. Přitom nechtěně, ovšem jak jinak než nechtěně, strčil do mechanického vozíku, který s uraženým výrazem dvakrát otočil zadní velká kola zpět a teď je rukou nedosažitelný. Proč radši nezůstal na električáku! Tím ale nedávno ve spěchu ťukl do mísy, která pukla pýchou, že jí projevil takovou důraznou pozornost. Musel ji nechat vyměnit. Nesnáší pyšné a vzpurné věci! Jsou tak odměřeně povznesené – jako komtuři na náhrobcích slavných šlechticů.

Popuzeně se dívá na čtyři gumová kola na pochromovaných trubkách a přemýšlí nad tím, jak mechaničák přitáhnout. Příště ho musí hned zabrzdít. Kdyby neměl moderní mísu, utrl by šňůru splachovačů a házel lasem, spíše bolasem s hruškovitou porcelánovou koncovkou, až by vozík chytil jak kroceného divokého mustanga. Ale počkat, má našťestí podvlékačky. Shýbne se přes kulatý pecen břicha a vydoluje z nich plandavé, hubené nohy. Jako by si je půjčil od anorektičky. Je zajímavé, že ještě nikdy nečetl o chlapovi anorektikovi a ani se s ním nesetkal. Vlastně ano, jednoho jinocha s tenkýma nožičkami, ručičkami a bledou zasmušilou tváří orámovanou nádherným černovousem, s hlubokýma černýma očima, které hleděly někam na konec současného století, znal. Ale anorektik to nebyl, jen atrofik, který vláčnými pohyby nakláníl joystick svého električáku tu vpravo, tu vlevo, a přímo artisticky se proplétal davem v obchodáku.

Přeruší vzpomínky. Uváže na nohavici oko a vrhá ji za područku vozíku. Povedlo se! Oko se sice zdařile navléklo, ale jak nedočkavě táhl k sobě, područka se z obou otvorů zlomyslně vyvlékla a s křápnutím dosedla na dlažbu. Je to jeho lajdáckost, že nezacvakl aretaci, když na vozík přesedal z lůžka. Mám ale trofej – mohu se s područkou tak akorát tlouct do hlavy, jaké jsem nemehlo, peskoval se.

Má ještě nouzové řešení, to ano, ale nechce se mu do něj, to až kdyby vše selhalo. Je tu přece ještě mobil. Zavolám sousedovi, nebo přítelkyni na telefon? Ano, zavolám, mají náhradní klíč. Hmátne na hrud'. Je pustá, neboť mobil si hová v kapse na opěradle vozíku. K čertu! Tam je mu platný jak střevíce do tanečních. Lehce propadá panice. To je horší situace

než únikovka z pevnosti Boyard! Sedi a dumá. Už ho bolí hadrovité svaly na zadku a v mysli se mu otvírá úvaha o celém jeho životě... Ne musí něco vyždímat ze svého zlenivělého mozečku!

Může sebou plesknout na dlažbu koupelny a pokorně se připlazit k té čtyřkolové lhostejné bestii! Nahlas ale nic neřekl, i věci mají duši a dovedou být potměšilé, když ne přímo mstivé. Připlazil by se a zmocnil se jí jak říjný neandertálec lovíci ženu z cizí tlupy, zahnal by káru do kouta mezi stěnu a gauč a po naskládaných polštářích z gauče (jak už to jednou v podobné situaci vyzkoušel), by se postupně vytahoval až nahoru a odsud by mechaničák vítězoslavně osedlal.

Představa tvrdého dopadu na kolena a pak na hýždě ho odradila. Navíc se obával, že po nechtěném vzdušném výsadku (vlastně výpadku) z električáku by si našťepil stehenní kost, což už se mu kdysi stalo. Naštěstí ji doktoři nemuseli drátovat. Proto mu taky srostla trochu mimo osu. Vlídny chirurg ho po závěrečném rentgenu a prohlídce utěšoval: „Vám to může být konec konců jedno, vy stejně nechodíte, že? Takže vychýlení vám nebude vadit, jinak bychom vás zbytečně trápili.“ Překvapil ho ten bez obalu vyřešený názor vyjadřující bezděčný pocit lékařův, že už tak zamortizovaný postiženec nemá důvod se za každou cenu trápit reoperacemi, drátováním a flikováním končetin. Pokud se ještě někdy dostane bez oděvního obalu do intimní blízkosti krásného pohlaví, doufá, že vybočení stehna, a to směrem ven, bude spíš vítáno.

V mezidobí, kdy odpočívá po vytažení područky, přemýšlí, jestli nemá počkat na chvíli, kdy se dostaví pečovatelka. Dneska má ale přijít až ve čtyři, bude práť. Kolik je teď? Zatají dech, aby zřetelněji zaslechl neustále brebentící rádio o patro výš. Teď pípá časové znamení – poledne. Kruci, to aby čekal ještě čtyři hodiny! Vodou, bohužel jen tu, má na dosah vedle v umyvadle, žízně se tedy bát nemusí. Na záchod taky nemusí spěchat, uchechtne se sarkasticky. Ale v kuchyni zůstal rozbalený oběd, který díkybohu nedal ohřívát do mikrovlnky, protože ta by teď pořád písкала a volala svého pána, asi jako ztracené štěně.

Najednou se v kabele na vozíku rozepívá mobil. Dlouho vyzvání, než zmlkne, ale za chvíli se rozezní zase. Kdo to volá? Sousedovic rádio opět hlásí čas: třináct hodin. A hned sype čerstvé statistiky pan-

demie koronaviru. Uf! Ještě tři dlouhé hodiny na posedu, kam vysoká nechodí...

Vzteká se, jak mohl být tak neobratný, nesoustředěný. Nebylo by lepší, aby sebou jednou opravdu, ale opravdu řádně praštil, nejlépe spánkem na dlažbu a měl by od všeho a všech pokoj? Ohóóó. To by se ti, zbabělče, líbilo, co? Pokud bys ovšem opravdu našel v sobě tolik zoufalé odvahy nebo odvážného zoufalství... Jen s rozvahou, jen s rozvahou! Nic se nejl tak horké, vlastně hořké, jak ti to osud zavařil...

Ne, čekat už nebude. Má nápad. Když laso, tak laso. Uváže područku na nohavici podvlékaček a ta dopadá v sérii neúspěšných pokusů o zachycení vozíku s rachotem na dlaždice, až trne, aby snad některá nepraskla. Konečně trefa, bingo! I když ho už bolí namožený sval pravého ramene, zahákne soustředěně ten podivný tomahavk za kolo vozíku a opatrně, aby neuvolnil napjaté spodky, si ho přeručkuje k sobě. Vítězství!

Vytáhne se do káry a míří do kuchyně ohřát oběd. Vytrávil mu. Rádio hlásí čtrnáct hodin. Vtom zarachotí klíč v zámku.

„Dobrý den!“ huhňá pečovatelka v roušce. „Volala jsem vám, že dneska přijdu dřív, ale vy jste to nebral. Nevadí?“

Zakroučí hlavou, že ne. Jo, sice dřív, ale přece pozdě. No nemá to dneska pech?



Ilustr. obr.: Zřátá linky – Zoufalství Daniela Gamonal Marcato (ořez)

Kniha a já

Milan Linhart

Od chvíle, kdy jsem se naučil číst, mne doprovázela kniha celým dosavadním životem. Stalo se tak již před šedesáti lety a od té doby mi prošly rukama stovky a stovky knih. Přinesly mi spoustu hezkých hodin radosti, poučení, vzdělání a rad do života.

V útlém dětství to začalo – přirozeně – pohádkami. Thrillery O Červené karkulce, O Budulínkovi či O vlkovi a sedmi kůzlátkách mi k srdci nijak zvlášť nepřiřostly. V 50. letech byl výběr knih v prodejních velmi omezený. Pomohly knihovničky našich rodičů, prarodičů nebo půjčovny městských knihoven.

Verne, London, Defoe a May

Zapáleného čtenáře ze mne udělaly teprve vědecko-fantastické romány Julese Vernea, dobrodružné příběhy Jacka Londa a především mayovky. Pro desetiletého kluka bylo úchvatné cestovat pod mořskou hladinou v ponorce Nautilus s kapitánem Nემem, plavit se po mořích s patnáctiletým kapitánem Dickem Sandem nebo prožívat dva roky prázdnin s dětmi na pustém ostrově. Hluboký prožitek z četby podtrhovaly velmi sugestivní ilustrace. V případě verneovek to byly litografie francouzského malíře a grafika Gustava Dorého. Ve své chlapecké fantazii jsem se často přenášel do drsného prostředí zlatokopů na Aljašce v Londonově Bílém tesákovi nebo jsem prožíval s Robinsonem Crusoeem zápas o holý život na opuštěném ostrově ve stejnojmenném románu Daniela Defoea.

Ve věku předpubertálním se pro mne staly hotovými bestselery knihy Karla Maye a Zane Greye. Dobrodružné příběhy z prostředí divokého západu o statečném náčelníkovi Apačů Vinnetouovi a jeho bílém příteli Old Shatterhandovi, o osidlování amerického kontinentu bílými osadníky a boji indiánů za přežití, o gang-sterch, traperech, zradě, nenávisti a přátelství jsem doslova hltal a nemohl se od nich odtrhnout. Nádherné prožitky ještě víc ožívaly ve filmech, které se tehdy promítaly v kinech.

Vzácný dar

Na své narozeniny a pod stromeček jsem přestal dostávat pletené rukavice a šály. Jako dárky se začaly objevovat knihy. V 60. letech minulého století byla kniha dárkem luxusním, alespoň pro mne. Dodnes miluji vůni nové knihy. O knihy jsem vždy náležitě pečoval a chránil je před poškozením. I dnes je nejprve obalím do plastové fólie, až pak začnu číst.

Novou knihu jsem většinou přečetl celou za svitu baterky pod příkrývkou. O Vánocích mě často našli schouleného a hluboce ponořeného do četby pod svítcím stromečkem. Nemyslete si ovšem, že jsem si jako dítě mohl o knihu jen tak říct a rodiče

mi ji koupili. Musel jsem si počkat půl roku, ale i tak se mi v edici STOPY podařilo shromáždit celou sbírku mayovek, které mi přinesly tolik radosti.

S přibývajícím věkem přišla na řadu povinná i nepovinná klasická četba česká a světová – Karel Hynek Mácha, Karel Jaromír Erben, Božena Němcová, Alois Jirásek, Victor Hugo, Honoré de Balzac, Émile Zola, Erich Maria Remarque a Heinrich Heine.

Pop music a rock

Mou pubertu a období dospívání ovlivnily zásadním způsobem pop music a rock. Poslouchal jsem Beatles, Hollies, Monkees, Beach Boys, Bee Gees, Deep Purple, Led Zeppelin, Uriah Heep, Black Sabbath a zejména Jethro Tull. Chtěl jsem vědět všechno o svých oblíbených vzorech Johnu Lennonovi, Paulu McCartneym, Ringo Starrovi, Georgi Harrisonovi, o koncertu Woodstock a květinovém hnutí hippies. Jako mozaiku jsem skládal výstřižky s články z časopisů, protože knihy a encyklopedie s touto tematikou byly téměř nedostupné. Pokud se mi přece jen podařilo získat podobnou literaturu, stala se pro mne pokladem.

Výtvarné umění

Díky dědičným vlohám se od svých šesti let věnuji vlastní výtvarné tvorbě. Ve třinácti letech jsem dostal k narozeninám první encyklopedii výtvarného umění. Od tohoto okamžiku až do dnešních dnů jsem o něm prostudoval bezpočet publikací. Intenzivní četba tohoto žánru mě pak přivedla ke studiu dějin umění na vysoké škole. Celoživotní láska k výtvarnému umění se zúročila v profesním i soukromém životě. Cesta k naplnění ovšem nebyla vůbec jednoduchá...

Úraz, který jsem ve svých dvaceti letech utrpěl na vojně, mi nenávratně poškodil i zrak. Po návratu do normálního života jsem stál před zásadním rozhodnutím – zachovat si co nejdéle zbytky zraku, nebo namáhat oči studiem a výtvarnou tvorbou? Jako správnou cestu jsem zvolil druhou variantu. Ovšem neobešlo se to bez pomoci jednoduché i složitější optiky, s níž pracuji dodnes.

Knihy (nejen) pro nevidomé a slabozraké

Se zvyšujícím věkem se v člověku kromě jiného mění i zájem o různé literární žánry. Během studií jsem se věnoval četbě, která měla uspokojit mou touhu po hledání smyslu existence a po svobodě lidského ducha. Filozofické úvahy však jen málo korespondovaly s životní realitou. Mnohem přijatelnější byla pro mne literatura faktu a historie.

Jako oddechová četba se nabízely detektivky a válečné romány, které jsem mohl vstřebávat sluchem. Po mém úrazu jsem se

dostal k informacím o knihách načtených na magnetofonových cívkách. Knižní fond se zvukovými nahrávkami zprostředkovala nevidomým a těžce slabozrakým českým čtenářům Knihovna a tiskárna pro nevidomé Karla Emanuela Macana v Praze. Ta měla své pobočky ve všech větších městech České republiky, takže i v Ostravě. Začal jsem si půjčovat knižní zvukové tituly a činím tak už přes 40 let. Za tu dobu se vyvíjely technologie od magnetofonových cívek přes kazety až k CD a flash diskům. Fond zvukových knih se rozrostl o tisíce nových titulů.

A co je na zvukových knihách tak fascinující? Je to osoba načítatele. Tou bývají většinou renomovaní populární herci a moderátoři. Z garnitury starších načítatelů jsem si oblíbil Richarda Honzoviče, Rudolfa Pellara, Jiřího Zavřela, Milana Nedělu, Jiřího Kadlece a Lubomíra Tokoše. Každý z nich byl vybrán pro určitý žánr – od detektivek přes válečné, dobrodružné a historické romány až po díla soudobých autorů. Z jejich mistrovského podání jsem měl často pocit, že právě oni jsou hlavními hrdiny příběhu.

V současné době patří k mým oblíbeným žánrům detektivní a historické romány. Osobitou kapitolu tvoří autobiografické romány Arnošta Lustiga z období druhé světové války. Některé z nich čte – a to velmi sugestivně – sám autor. Skvělá je např. Zpověď. Mimořádně zajímavé a poutavé jsou Toulky českou minulostí od autora Petra Hory-Hořejše v podání členů brněnského rozhlasu.

Detektivní žánr je mezi zrakově postiženými hodně oblíbený právě díky načítatelům. Jejich výběr pro jednotlivé tituly a autory je jedinečný. Těžko si mohu představit detektivky Joa Nesbøho bez hlasu Hynka Čermáka, Henninga Mankella bez Jiřího Vyorálka, Jussi Adlera-Olsena bez Igora Bareše, Roberta Craise bez Jiřího Žáka, Yrsy Sigurdardóttir bez Helgy Čočkové atd. Chtělo by se říct: „Co načítatel, to perla!“

V současné době jsou audio a e-knihy stále oblíbenější i u zdravých čtenářů. Pokud si je nemůžete finančně dovolit, je možné si je vypůjčit kupříkladu v oddělení speciálních fondů Moravskoslezské vědecké knihovny v Ostravě. Tady chodím posledních 30 let i já. Kromě zvukových knih pro nevidomé a zdravé čtenáře si můžete půjčit i hudební CD, jazykové kurzy a další zajímavé nahrávky.

Zvuková kniha můj život obohatila a příjemně, poskytla mi také prostor k tomu, abych zbytky svého zraku mohl věnovat nejen práci kunsthistorika a kurátora, ale i svým výtvarným aktivitám. Kniha, ať už tištěná či zvuková, se stala mou celoživotní družkou a velkou láskou!

INZERCE

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

PRODEJ

- **Darují pneumatiky a duše pro ortopedické vozíky**, stav 1A – nepoužité a nevyužité. ▶ *Pneumatiky.* Rozměry 62–203: 1 kus; 260 × 85: 4 kusy. ▶ *Duše.* Rozměry 6×1 ¼: 3 kusy; 2,80/2,50–4: 2 kusy;



3.00/8: 3 kusy. Nejlépe vše najednou, osobní předání. Při zaslání pouze za cenu poštovního. Kontakt: rin.go@seznam.cz.

- **Prodám: ▶ Ford B-MAX**, automat, r. v. 5/2013, najeto 35 tisíc km, bez ne-



hod, drobné oděrky okolo kliky a jinde. Elektricky ovládaná okna, tmavá zadní okna, mlhovky, klima, lité disky letních kol, zimní kola na plechových discích. Jsem vozíčkář a ve voze si s sebou vozím vozíček snadno naložitelný díky zadním odsunovacím dveřím a karoserii bez středového sloupku mezi předními a zadními dveřmi. Ruční ovládání F1. Vozidlo jezdí dobře, bez problémů a je snadno ovladatelné díky automatické převodovce. Je spolehlivé, nikdy mne nezradilo. ▶ **Dvě**



gelové baterie AMG 12 V 85 AH Baner 80w do ortopedického vozíku i elektrického skútru. S certifikací stavu a s nabíječkou 8 A. Ihned k vyzvednutí v Brně. Kontakt:

petr.lysik@seznam.cz.

- **Prodám Peugeot Partner se sklopnou nájezdovou plošinou** pro převoz vozíčkáře na vozíku. Součástí plošiny je elektrický naviják s dálkovým ovládním pro snadné vytažení vozíku. Celkem 4 místa + 1 vozíčkář. Možnost montáže otočné výsuvné sedačky TURNOUT na

místo spolujezdce. Stav nového vozu: najeto 21 500 km, nehavarován, garážován, koutpen v ČR. Výbava: klimatizace, LED



denní svícení, deaktivace airbagu spolujezdce, elektricky sklopná zrcátka, zadní parkovací senzory, ABS, ESP, servo, centrální, alarm a další. Plní Euro 5, motor 1.6 HDI 90. Možnost získání dotace od ÚP 200 tisíc korun na zvláštní kompenzační zdravotní pomůcku. Cena 349 tisíc Kč. Kontakt: tel. 792 275 912, e-mail: karelstarka@post.cz, Praha 12.

- **Prodám Renault Kangoo 1,9 DTI s rampou pro převoz vozíčkáře.** Auto je



vybavené rampou pro nájezd osoby sedící na vozíku do zadního prostoru vozidla. Celkem 4 místa + 1 vozíčkář. Najeto 136 tisíc km, nehavarováno, servisní kniha. Výbava: klimatizace, ABS, centrální, alarm, servo, elektrické ovládání oken a zrcátek, autorádio. TK do 6/2021. Cena 119 tisíc korun. Možnost financovat příspěvkem od ÚP na zvláštní zdravotní pomůcku. Kontakt: tel. 704 120 726, e-mail: kmodra@email.cz.

- **Prodám Citroën Berlingo B9 1.6 HDI 90 Multispace Plus** vybavený flexi



rampou od API CZ pro převoz osoby na vozíku. Najeto 79 000 km, koupeno

Realizaci projektu VOZKA podporuje

Ministerstvo zdravotnictví České republiky



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

v CZ, 1. majitel, rok výroby 2009, nehavarováno, servisní kniha. Digitální klimatizace dělená, denní svícení, tempomat, parkovací senzory zadní, dešťový senzor, el. zrcátka sklopná, servo, palubní počítač, ABS, originál autorádio, centrální, alarm, zámek zpátečky, 2× boční soupačky, letní + zimní pneu. TK do 5/2021. Cena 219 tisíc Kč. Financování možné příspěvkem od ÚP na zvláštní kompenzační pomůcku. Kontakt: telefon 702 632 737, e-mail: carloss@volny.cz.

- **Nabízím dvě kazety stropního zvedacího a asistenčního systému ROO-**



MER od fy Erilens. Typ kazet: Singel 4100 – nosnost 150 kg a Roomer 5100 – 300 kg. Vhodné pro přepravu mezi místnostmi a v koupelnách. Bez stavebních úprav! Obě kazety umožňují třibodové zavěšení = max. bezpečnost. Příslušenství: nabíječka, přepravní vak (i na toaletu), koupací vak a dálkové ovládání. Pohyblivé kolejnice umožňují pohyb všemi směry. Obsluha je jednoduchá, bezpečná a šetrná ke klientovi. Montáž a bezpečnostní kontroly by po dohodě zajistila firma Erilens. Další informace na tel. číslo: 776 112 529. Místo odběru: Zlín. (Zvedací systém je v současnosti demonstrován, fotografie je z katalogu.) ▶

• **Prodám elektrický ortopedický vozík Quickie Rumba** ve velmi dobrém



stavu, téměř nepoužívaný. Vozík má snadné ovládání pomocí joysticku. Součástí je originální nabíječka. Cena 29 900 korun. Kontakt: tel. 608 452 193, e-mail: sona.davidkova@seznam.cz.

• **Prodám Renault Kangoo Tech s tovární úpravou (Renault) pro převoz**



osoby na ortopedickém vozíku. Najeto 3 900 km, motor 1.2 Tce 84 kW, manuál, 6 rychlostí. První majitel, zakoup. v ČR. Nehavarováno, garážováno – stav nového vozu. Obsazenost: 3 + 1 osoba na vozíku. Výbava: klima, parkovací senzory, ABS,

ESP, servo, centrální, alarm, zámek zpátečky atd. Možnost financovat příspěvkem na zdravot. pomůcku. Cena: 399 tisíc Kč. Kontakt: tel. 608 570 590, ks@kspost.cz.

• **Prodám skládací elektrický ortopedický vozík zn. Meyra.** Cena do 10 tisíc



korun, dohoda. Kontakt: telefon 605 526 306.

• **Prodám Seat Alhambra 2.0 TDI.** R. výr. 2011, najeto 254 xxx km. Úprava pro



ruční ovl. jednou pákou plyn/brzda na pravé straně od JP Píbal. První majitel, zakoup. v ČR. Pravidelný servis, servisní knížka. Výbava: automat. převodovka, 7místné vozidlo (zadní sedadla sklopná do podlahy), tempomat, klima, el. ovl. okna, vyhřív. zrcátka, funkce auto hold, navig., před. a zad. park. senzory, samostmív. zpět. zrcátko, dešťový senzor, elektr. otv. zadních boč. dveří a zad. víka, tónovaná skla aj.. Prodej vozidla cca srpen–září. Cena: 250 tisíc Kč. Kontakt:

e-mail: oppenauer@seznam.cz, telefon 728 238 746.

• **Prodám elektr. exteriér. ortopedický vozík Era 607 (Ortoservis).** Stáří cca



5 let, málo použív., výborný stav. Bezúdržb. AKU 2 × 60/80 Ah, silné motory pro jízdu po nezpev. cestách, dojezd 20 až 30 km, max. rychl. 10 km/h. Před 2 r. nové AKU a zad. pneu. Tuhý rám s odpruž. zad. nápravou a výkyv. ulož. přední poloosa. Špičková elektronika. Přední kola 9", zadní 14" – nafuk. nebo plné. Osvětlení. Nastavitelný sklon zádové opěrky. Max. nosnost 130 kg. Pořiz. cena 60 tis. Kč, nyní 20 tis., dohoda. Kontakt: tel. 734 386 809 (Č. Budějovice).

• **Prodám šikmou interiér. el. scho-**



diš. plošinu Logic (Extrema) V-64, od fy VECOM. Provedení pravé. Délka 1000 mm, šířka 800 mm. Plošina je funkční a v chodu, pravidelný servis. Cena: 30 tisíc Kč. Vlastní odvoz nutný (Vítkov). Kontakt a bližší informace: pište prosím na rin.go@seznam.cz.

VOZKA

Magazín
o životě
a pro život
na vozíku

Rady,
inspirace
a motivace

www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, spolek; Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ **Magazín VOZKA**, č. ú.: 2701107774/2010 (Fio banka) ■ internet: www.vozka.org ■ Facebook: https://www.facebook.com/magazinvozka ■ **Redakce - šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, jazyková korekce, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, sefredaktor@vozka.org ■ **Předplatné, inzerce, grafická úprava, sazba, web, redaktor:** Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10–17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falcníková (bf) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Mgr. Kateřina Uhlířová, DiS., Mgr. Michaela Zapletalová, Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart, Vítek Formánek a Eva Csölleová, Ivan Jergl ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **ISSN** 2533-3267 ■ **Vychází** 4× ročně v Ostravě ■ **Tiskne** Printo, spol. s r.o., Ostrava ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1 200 ks ■ **Distribuci** pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobec. obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ **Zařazování příspěvků** je na rozhodnutí redakce ■ **Redakce** si vyhrazuje právo redakčně upravit externí příspěvky ■ **Vydáno za finanční podpory:** Ministerstva zdravotnictví ČR, Magistrátu města Ostravy, Nadace ČEZ, Nadace Jedličkova ústavu aj.

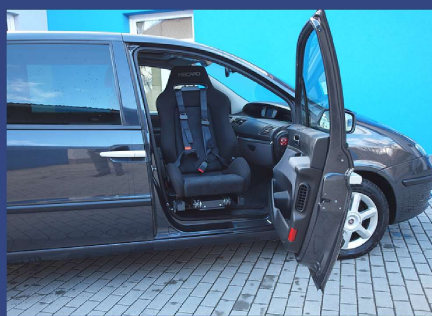
Magazín VOZKA je adresně distribuován do všech krajů ČR: lidem s těžkým tělesným handicapem (TTH) – rodičům dětí s TTH, organizacím poskytujícím služby TTH lidem; Centřům a poradnám pro TTH občany, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů, školským zařízením pro výuku dětí a mládeže s TTH, veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

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



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

- › Otočné a výsuvné sedačky
- › Ruční ovládání vozidla
- › Elektrické jeřáby
- › Dětské sedačky a doplňky
- › Elektrické zvedáky osob
- › Posuvné dveře
- › Elektronické pojezdy sedaček
- › Přesedací zařízení
- › Nájezdové rampy
- › A mnoho dalších doplňků



Dětský zádržný systém Recaro Monza
s úpravami PROTEC METAL.
Splňuje dynamické zkoušky dle předpisu EHK 44 04

PROTEC METAL, s.r.o.
Za pilou 1235, Strakonice 386 01

✉ info@protec-metal.cz
🌐 www.protec-metal.cz

☎ +420 777 788 903
☎ +420 734 750 344

INVACAR CAR 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



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

Jsme autorizovaný dealer firem **BraunAbility, FEAL**

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

AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem



Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby

Odvoz vozidla k úpravě a zpět je zajišťován

vlastním odtahovým speciálem po celé ČR

22 let profesionální práce v oboru



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

Úpravy aut pro invalidy



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

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



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: iroa@volny.cz

internet: www.iroa.cz

