



VOZKA ZOOM 2017
Nejlepší fotografie

Představujeme
ParaCENTRUM Fenix

Letošní COLOURS OF OSTRAVA
zářily rekordně



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

Jsmo autorizovaný dealer firem **AUTOADAPT, UNWIN, FEAL, BraunAbility**

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

AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem



Kompletní úpravy automobilů pro tělesně postižené osoby
Odvoz vozidla k úpravě a zpět je zajišťován
vlastním odťahovým speciálem po celé ČR
20 let profesionální práce v oboru

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



Úpravy aut pro invalidy



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

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



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: iroa@volny.cz

internet: www.iroa.cz





Chráněnký, dejte o sobě vědět!

Webové stránky projektu Chráněné dílny OZP www.chranenedilnyozp.cz vytvářejí prostor pro bezplatnou propagaci služeb a produktů chráněných dílen či osob se zdravotním postižením. Díky tomu se mohou i potenciální zákazníci více dozvědět o jejich práci.

Databáze pomůže zaměstnat studenty s postižením

Na podzim roku 2016 započala spolupráce mezi studentskou organizací 180 Degrees Consulting Prague a projektem Srdcerváci. Výsledkem jsou dvě unikátní databáze, které propojují nadané studenty se zdravotním postižením a firmy s vážným zájmem o zaměstnávání lidí s handicapem. Databáze studentů slouží k registraci studentů se zdravotním postižením, databáze firem pak na základě toho umožňuje firmám poptávajícím OZP zaměstnance vkládat jejich nabídky (www.nfozp.cz).

Půjčovna v Nové Pace nabízí více než 150 pomůcek

Pečujete doma o své nemocné rodiče nebo se hůře pohybujete, případně jste se vrátili z nemocnice a potřebujete pomoc a podporu? Právě v těchto případech mohou pomoci kompenzační pomůcky (vozíky, chodítka, berle, polohovací lůžka, nástavce na WC, zvedáky a jiné). Ty nabízí Půjčovna kompenzačních pomůcek a poradenství pro domácí péči o seniory a zdravotně postižené v Nové Pace. Více na <http://zbb.cz/kompenzacni-pomucky>.

Změny v Bílé holubici



Ostravský umělecký soubor Bílá holubice vstupuje do nové sezóny ve znamení dalekosáhlých změn. Po transformaci statutárního orgánu, ke které došlo k 1. 7. 2017, stojí v čele spolku dvě ředitelky – Marie Dinková (umělecká ředitelka) a Xenie Kaduchová (finanční a marketingová ředitelka). Třetím pilířem vedení spolku je Gabriela Pituchová, která

se věnuje produkční práci. Vedení spolku se rozhodlo pro modernizaci stávajících grafických prvků – jejím výsledkem je moderní logo, které bude od nynějška symbolizovat Bílou holubici jako soubor, jehož prvořadým úkolem je umělecká tvorba. Ambicí Bílé holubice je přesvědčit veřejnost, že umění je jen jedno a nezáleží na tom, zda jej vytváří handicapovaný nebo zdravý umělec. Soubor proto připravil v pořadí už pátou celovečerní inscenaci, tentokrát inspirovanou verši Karla Jaromíra Erbena ze sbírky Kytice a lidovými zvyky Čech a Moravy – Kytice lidem vázaná.

Bezbariérové taxi v Brně

Služby firmy HelpnuTi v Brně jsou ojedinělé a neposkytuje je v tomto rozsahu nikdo jiný. HelpnuTi přepravuje vozíčkáře na jejich vlastním ortopedickém vozíku bez přesedání, zajišťuje i dopravu asistenčních a vodicích psů, kompenzačních pomůcek a poskytuje odvoz nepojízdných vozíků a skútrů v případech poruchy. Ceny jsou o zhruba o 40 % nižší oproti klasickému taxi. Více informací najdete na www.helpnuti.cz.

Maltézká pomoc slaví 15 let od svého vzniku

V současnosti je Maltézká pomoc druhou největší organizací poskytující terénní osobní asistenci pro seniory v České republice. Společnost svými službami zaplnila velkou mezeru na trhu sociálních služeb. Jejich potřeba se v důsledku stárnoucí populace každým rokem rapidně zvyšuje. Za pět let se počet klientů Maltézké pomoci téměř zpětinasobil. Stejným tempem roste i počet pracovníků. Společnost působí zejména na poli terénní osobní asistence seniorům, kde se jí během posledních let nebývale daří. Klientů výrazně přibýlo a s nimi roste i počet zaměstnanců – asistentek má společnost aktuálně 130, další plánuje nabírat. Ročně u klientů odpracují dohromady přes 80 000 hodin. Kromě Prahy má Maltézká pomoc centrum například v Brně, Olomouci, Mělníku či Žatci.

Rohlík bez bariér

Internetový obchod Rohlík.cz, který se zabývá rozvozem a internetovým prodejem potravin v Praze, Brně a jejich nejbližším okolí, nabízí zajímavé výhody pro seniory starší 65 let a pro držitele průkazu osoby se zdravotním postižením. Patří k nim mimo jiné doprava zdarma a vynesení objednaného zboží až ke dveřím, a to i v domech bez výtahu. Podmínkou je zaregistrovat se do klubu Rohlík bez bariér. Registrace probíhá telefonicky na zákaznické lince 800 730 740.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	8–17
VZDĚLÁVÁNÍ	18–24
ZDRAVOTECHNIKA	25
ZDRAVOTNICTVÍ	26–31
KULTURA	32–39
SPORT	39–41
MOTORISMUS	42
CESTOVÁNÍ, POBYTY	43–48
HUMOR	49
PORADNA	50–55
LIDÉ, VZTAHY	56–61
LITERÁRNÍ DÍLNA	60
HISTORIE	57
VĚDA A TECHNIKA	62
VOLNÝ ČAS	63–65
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	66

ROZHOVORY ..5, 12, 18–20, 26, 35, 59	
ParaCENTRUM Fenix	10
JANSKÉ LÁZNĚ	29
LAPP CUP ZLÍN 2017	40

Přílohy

VOZKA ZOOM – vyhodnocení
COLOURS OF OSTRAVA – fotoreport
BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA

Víte, že...

... ombudsman bude moci lépe chránit osoby se zdravotním postižením?

■ Od ledna 2018 bude mít veřejný ochránce oprávnění, která mu umožní lépe hájit práva osob se zdravotním postižením. Stane se monitorovacím orgánem podle úmluvy OSN o právech osob se zdravotním postižením.

■ Ombudsman bude dohlížet na dodržování jejich práv, bude provádět výzkum a vydávat doporučení k otázkám souvisejícím s právy osob se zdravotním postižením.

■ Jeho úkolem bude také zvyšovat povědomí veřejnosti o problémech osob se zdravotním postižením a jejich právech. Zajišťovat bude i komunikaci s podobnými orgány v zahraničí.

■ Ombudsmanka Anna Šabatová spolu se svými spolupracovnicemi nedávno jednomu invalidnímu muži pomohla získat vyšší invalidní důchod. Na jeho neadekvátní výši si ombudsmance stěžovala jeho opatrovnice. V průběhu šetření se pak podařilo prokázat, že výše jeho důchodu je špatně vypočítaná. Na základě toho ČSSZ vyměřila muži takřka o 2 000 korun vyšší důchod a současně mu byl vyplacen doplatek za předchozí období přesahující 200 000 korun.

Editorial

Profesor Paško versus lidé z tramvají



„Jen hloupý člověk si může myslet, že pacient, který přijede do nemocnice v autě za dva miliony korun, se postaví do řady s těmi, kteří tam přijeli tramvají. Musíme si uvědomit,

že zdravotnictví nemá pro všechny na všechno v době, kdy to potřebují,“ nechal se slyšet prof. Pavel Paško. S tím, že čeští občané navštěvují lékaře v průměru téměř dvakrát častěji než obyvatelé jiných zemí Evropské unie, a proto si na zachování kvality českého zdravotnictví prostě budeme muset připlatit.

Viděno filtrem chamtivosti a mimořádně špatného hospodaření v našem zdravotnictví (jakož i v celém státě), má pan profesor jistě pravdu. Ovšem namísto finančního sycení bezedných černých děr by konečně mohl přijít ke slovu rozum a hospodárnost (což mimochodem mohou právě v nadcházejících volbách voliči výrazně ovlivnit).

Zde jsou fakta, se kterými prof. Paško nepočítá – ačkoli by měl:

- Vystudoval zadarmo a ještě dnes se u nás studuje oproti západu „za hubičku“. Ovšem absolventy neplatí „ti v mercedesech“, těch je málo. Profesorova studia zaplatili „ti v tramvajích.“
- Věhlas získal prof. Paško především operací Václava Havla. Ale když tu operaci hradila zdravotní pojišťovna, tak peníze nedostal od „těch z mercedesů“, nýbrž zase od „lidí z tramvají“.
- Zdá se, že kvalita je v našem zdravotnictví podružná, především jde o kvantitu. Například – pokud nejsou jednotlivá oddělení počtem pacientů zcela naplněná (tzv. obložnost), je zle. Proto cílem u nás není uzdravený člověk, ale člověk dlouhodobě „nemocný“, který zajišťuje „správné koeficienty“.
- Farmaceutické firmy si našly cesty k lékařům, aby předepisovali jejich předražené léky.
- Komu jde skutečně o lepší financování zdravotnictví, neměl by chtít oškubat „lidí z tramvají“, ale měl by chtít rozumné hospodaření, progresivní zdanění „těch z mercedesů“ a zrušení nesmyslného počtu pojišťoven.
- A taky jde o to, že jako lékaře by profesora Paška majetek pacientů vůbec neměl zajímat – poctivou práci by měl odvést doslova v každém případě.

Jiří Muladi

Podané ruce mají konečně auto pro canisterapii



Foto z předávání vozidla – pracovníci Podaných rukou, hosté a partneři

Slavnostní rozjezd prvního automobilu pro projekt Canisterapie spolku Podané ruce se konal v autosalonu Bonoauto ve Frýdku-Místku ve čtvrtek 17. srpna za účasti významných hostů a partnerů projektu. Sváteční canisterapeutické odpoledne krásně dokreslil srdíčkový videopozdrav čestné členky organizace paní Marty Kubišové a také hudební vystoupení uživatelky sociálních služeb z Našeho světa Pržno.

Slavnostního aktu „odhalení“ automobilu se osobně zhostil primátor statutárního města Frýdku-Místku Mgr. Michal Pobucký a mluvčí Nadace ČEZ Vladislav Sobol.

Podané ruce, z. s., jsou poskytovatelem canisterapeutické služby už 17 let, ale automobil při koordinaci služby doposud

citelně scházel. Velký dík si proto zaslouží všichni, kdo „přiložili ruku k dílu“ a pomohli vysněný automobil pro canisterapii finančně podpořit. Projekt byl financován z výnosu ukončené tříleté veřejné sbírky pro canisterapii a za laskavé podpory statutárního města Frýdku-Místku, Nadace ČEZ, OC Frýda a dalších drobných dárců. Děkuje!

Více informací o canisterapii Podaných rukou najdete na <http://podane-ruce-canisterapie.webnode.cz>.

(Do příštího čísla připravujeme představení celé organizace, pozn. red.)

Monika Olbrechtová
místopředsedkyně organizace
a koordinátorka canisterapie



Canisterapeutičtí pejsci Sdružených rukou
Foto: archiv Podané ruce

LEONA ŽŮRKOVÁ: Život je sice krátký, ale zároveň krásný

Vítězkou čtenáři oblíbené fotosoutěže VOZKA ZOOM 2017 se stala Leona Žůrková, kterou jsme u příležitosti předání výhry požádali o krátký rozhovor.

„Jmenuji se Leona, raději však mám, když mě oslovují zkráceně Lea. Pocházím z vesnice v okrese Šumperk, ale pátým rokem už bydlím v Ostravě,“ představuje se Lea.

• Odkud znáte VOZKU?

VOZKU znám zhruba čtyři roky – i když si teď uvědomuju, že jsem na něho narazila už dříve, třebaže náhodou – a jsem za to moc ráda, protože se mi líbí. Je to časopis, který mi navíc pomohl vstoupit do soutěže VOZKA ZOOM, a nejen to – letos se mi podařilo vyhrát a získat finanční odměnu. To mě samozřejmě moc těší a mám velkou radost.

• Víme o vás, že se věnujete výrazovému tanci...

Ano. Jsem vozíčkářka a členka souboru Bílá holubice v Ostravě, což má souvislost s vítěznou fotografií „Neplač, kamaráde“. Vznikla na představení Cirkus, konkrétně loni na pražském festivalu Vedle jedle. Více se o činnosti našeho souboru můžete dozvědět na našich webových stránkách www.bila-holubice.cz, kde je i naše životní krédo: *Nemůžeš chodit, můžeš tančit!*



• A co vaše osobní krédo, máte vůbec nějaké?

Mým soukromým krédem pak je, že *beru vše, co mi život nabízí* – proto žiju krásný a šťastný život a dělám vše, co mě baví. A samozřejmě přeji VOZKOVI i všem jeho čtenářům, aby byli šťastní, protože život je sice krátký, ale zároveň krásný, i když je s handicapem.

(di)

**Výsledky soutěže VOZKA ZOOM 2017
přinášíme v barevné příloze**



Pozvánka pro členy OOV na valnou hromadu

Srdečně vás zveme na valnou hromadu Ostravské organizace vozíčkářů, spolek (OOV), která se bude konat v kanceláři a dispečinku OOV bezbariérového Domu s pečovatelskou službou (DPS) na Horymírově ulici v Ostravě-Zábřehu dne **19. října 2017 ve 14 hodin**.



Program

- Zahájení.
- Volba mandátové a návrhové komise.
- Zpráva o plnění plánu činnosti a finančního plánu za rok 2016 a 1.–9. měsíc roku 2017.
- Zpráva kontrolní a revizní komise za rok 2016 a 1.–9. měsíc roku 2017.
- Volba správní rady.
- Plán činnosti a finanční rozpočet na rok 2018.
- Diskuse.
- Schválení návrhu usnesení.
- Závěr.

Těšíme se na vaši bohatou účast!

Správní rada OOV

Magazín VOZKA

**Projekt VOZKA je vydáván
za podpory MZ ČR**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Projekt VOZKA podporuje



Moravskoslezský
kraj

Kronika

Palec nahoru i dolů

Postřelená matka se stala modelkou na vozíčku



Sunshine se u modelingu líbí

Zdroj a foto: Carter News

☝ Sunshine Kingová ochrnula, když na ni v roce 2004 zaútočil její bývalý manžel a čtyřikrát ji postřelil. Utrpěla částečné poranění míchy v hrudní oblasti a zlomeninu čelisti. Když ji přivezli do nemocnice, lékaři jí nedávali moc šancí na přežití. Dnes sedmatřicetiletá Kingová ochrnula od hrudníku dolů. Strávila téměř deset týdnů v nemocnici, kde se zotavovala a podstoupila rehabilitaci. Musela se znovu učit, jak se koupat či oblékat a jak sedět vzpřímeně. Rozhodla se, že postižení neovlivní její život a začala s modelingem. Dva roky chodila po molu na přehlídkách Fashion Week v New Yorku a na ostatních akcích, které prosazují různorodost modelů v modelingu.

Vozíčkář šel za údajnou loupež do vězení. Byl to obchod, hájí se

☝ Pobouření v Rusku vyvolal případ osmadvacetiletého Antona Mamajeva, kterého soud poslal na 4,5 roku za mříže, přestože je muž kvůli celkové svalové atrofii upoutaný na ortopedický vozík. Odsouzený se nemůže sám ani pohnout bez asistence pečovatele. Toho ve vězení supluje jeho spoluvězeň. Mamajev trpí spinální svalovou atrofií, podobným onemocněním jako britský fyzik Stephen Hawking. Loupežné přepadení, které má podle rozhodnutí soudu na svědomí právě vozíčkář, se stalo loni na podzim. Známi prý tehdy navrhli Mamajevovi, aby si od nich levně koupil skútr. Samotnému invalidovi by byl k ničemu, tudíž se rozhodl, že skútr následně prodá dál, aby si něco vydělal. Obchod byl potvrzený smlouvou. Anton zaplatil 160 000 rublů (přibližně 60 000 korun)

a skútr vyzvedl pečovatel Vasilij. Jenže nedlouho poté se u Antona doma objevila policie. Známi, kteří mu skútr prodali, sepsali prohlášení o loupeži. Anton i Vasilij byli obviněni z loupežného přepadení a ohrožení na zdraví.

Sám Mamajev tvrdí, že skútr od známých odkoupil za vzpomínanou sumu, přičemž obchod uzavřel v přátelském ovzduší; dokonce si nahrál, jak se smíchem učí jeho asistenta na skútru jezdit. Trestní oznámení přičítá tomu, že si kamarádi od něj půjčovali peníze, aniž by mu je vraceli. Mamajevův obhájce po rozsudku ihned podal odvolání. O případ se zajímá ombudsmanka a generální prokuratura.

Opilý vozíčkář potřeboval pomoc policie

☝ Hned několik oznámení od různých lidí přišlo ve sváteční květnové pondělí na linku Městské policie v Přerově. Všechny informace měly jedno společné – vozíčkáře, který není schopen jet po chodníku a opakovaně končí převrácený ve vozovce. Na místo vyjela motohlídka, která následně zjistila muže na vozíku, který byl v podroušeném stavu a popojížděl po chodníku. Ne vždy mu tento manévr vyšel. Strážníci ho poučili o dodržování silničního provozu a předali informaci obsluze kamerového systému, aby muže dál kontrolovala. Ten popojížděl po chodníku ještě přibližně hodinu, než zase skončil ve vozovce. Ačkoliv nebyl zraněn a trval na tom, že bude pokračovat v jízdě, přijela na místo sanitka přivolaná svědky a muže odvezla na prohlídku do nemocnice. Jelikož se muž i při převozu do nemocnice choval agresivně, museli strážníci dělat záchranářům bezpečnostní doprovod.

První moderátor na vozíku



Michal Jančařík se vrací do studia

Foto: TV Nova

☝ Michal Jančařík, bývalý moderátor Počasi televize Nova bude patrně prvním českým moderátorem na vozíku. Loni podstoupil transplantaci ledviny a kvůli poškození míchy je (snad pouze dočasně) ochrnutý na spodní část těla. Nyní se vrátil před kamery své domovské televize.

„Zkoušeli jsme formáty Volejte Novu, Sportovní a Polední nebo Odpolední noviny. Bylo to pro mě velmi silné,“ říká Michal. „Měl jsem pocit, že se vracím do-

mů. Všichni byli vstřícní a byli rádi, že mě vidí. Ve studiu pětadvacet lidí přemýšlelo, jak technicky vyřešit, abych se mohl zase vrátit na obrazovky. Chci jim moc poděkovat za to, že mi dávají šanci.“

O jaký formát půjde (do Počasi se vrátit nemůže, neboť moderátoři se tam hodně pohybují), to se teprve rozhodne. „Možná to nebude ani jedna z věcí, kterou jsme dosud zkoušeli. Třeba to bude něco úplně jiného. Myslel jsem si, že zprávařský stůl pro mě bude ideální, ale pokud bych vysílal za ním, musely by proběhnout velké úpravy. Bohužel nestačí k němu přijet a začít mluvit, jak jsem se domníval: je potřeba ho zvýšit a být na rampě.“

Podle vlastních slov je ale připravený na všechno. A jestli nastoupí druhého října – přesně po roce – nebo později, to není důležité. „Podstatné je, abychom to vypilovali tak, aby byli všichni spokojeni. Hlavně divák,“ uzavírá Michal Jančařík.

V Hluboké nad Vltavou vzniklo unikátní workoutové hřiště. Slouží i vozíčkářům



Zdroj a foto: Aktuálně.cz, Ivan Nestával

☝ Ke sportovištím v Hluboké nad Vltavou u Českých Budějovic přibývalo další. V tamním Sportovně relaxačním areálu bylo otevřeno workoutové hřiště, na kterém mohou svou fyzickou kondici zlepšovat i lidé s postižením.

„Stále nám jde hlavně o informovanost veřejnosti a motivaci pro neaktivní vozíčkáře,“ říká autor projektu Ivan Nestával starší. „Sám jsem zkoušel udělat několik shybů a bylo to opravdu těžké. Některé cvičící jsem jen nevěřicně pozoroval,“ prozrazuje Ivan Nestával starší své dojmy z otevírací akce workout parku v Hluboké, na jehož založení se podílel. Jeho počín je výjimečný tím, že velkou část vybavení sportoviště mohou využívat právě i vozíčkáři. To hřiště dělá možná i celoevropsky jedinečným, zvláště když vybavení parku vyvíjeli a testovali vozíčkáři.

Venkovní posilovna na jihu Čech vznikla v rámci mezinárodního projektu Erasmus + *Feel the freedom of the water*, který si klade za cíl vytvářet nebo upravovat sportovní vybavení, aby bylo vhodné i pro vozíčkáře.

(bf)

Napsali jste nám



Díky za článek „Fenomén Stephen Hawking“

Díky Jiřímu Muladimu za pěkný článek. Myslím si, že o Stephenu Hawkingovi ví každý. Článek mě potěšil a zároveň přiměl podívat se znovu na film o jeho životě „Teorie všeho“ (r. 2014). Miluji ho. Mezi všemi filmy s podobnou tematikou je pro mě „numero uno“, hned po francouzském filmu „Nedotknutelní“ (r. 2012).

Mám ten film moc rád, slzy mi nekontrolovatelně tečou vždy na stejných místech. Jsou mi blízké repliky, Stephenovy prožitky i jeho humor. Máme hodně společného. Neprozradím, co to je, protože to je pro mě příliš osobní, intimní... O to víc mě tento film „dostává“.

Mám něco společného i s Jonathanem, Stephenovým asistentem a dirigentem kostelního sboru a pozdějším partnerem Jane, který řekl: „Hudba je mou spásou...“ – také to mám s hudbou takhle. Vždy prožívám emotivní závěr filmu, kterému soukromě říkám „blbá tužka“. Jde o to, že mladé ženě při rozhovoru upadne tužka. Stephen má „sen“, že se zdvihne z vozíku, sejde z pódiá a tužku jí sebere a podá... Kolikrát i já chci dívku či ženu pustit do dveří, místo toho mi je otvírá ona – jak je to stejné!

Mám moc rád i scénu, kdy se Stephens v publiku ptá jeden muž na jeho životní filozofii, která mu pomáhá. Odpověděl: „Je jasné, že jsme jenom pokročilý druh primátů na bezvýznamné planetě obíhající kolem naprosto průměrné hvězdy na okraji jedné ze stovek miliard galaxií. Ale od úsvitu civilizace člověk toužil porozumět základnímu řádu světa. Povaha hranic vesmíru by měla být něco velmi zvláštního. A co může být zvláštnější než neexistence hranic. A lidské úsilí by také nemělo mít žádné hranice. Jsme všichni různí, avšak ať se stává život jakkoli těžký, vždycky existuje něco, co můžete udělat a uspět v tom. Pokud existuje život, existuje NADĚJE“. Pak se všichni postaví a hlasitě tleskají. Zase mi nekontrolovatelně tečou slzy. Nestydím se za ně, prostě tak to je...“

(Jo a ještě něco máme se Stephenem společného – oba se usmíváme. Ve filmu to tak je a já věřím, že i v opravdovém životě má Stephen Hawking často úsměv na tváři. A pro úplnost – Stephen Hawking napsal populárně vědeckou knihu „Stručné dějiny času“, jeho manželka Jane zase napsala knihu „Cestování do věčnosti – Můj život se Stephenem“, která se stala předlohou výše zmíněného filmu.)

pospmichal@email.cz

Výzva k autobusové dopravě

Vážená redakce, vážení čtenáři, v minulém čísle magazínu VOZKA mě hodně zaujala anketa paní Věry Schmidové s nadpisem Vozičkáři a cestování vlakem. Anketa se moc povedla, jsou tam zajímavé názory na klady i zápory u všech společností, které se po železničních korydorech v ČR pohybují. Mé hodnocení by bylo následující.

U LEO Expressu (LE) oceňuju možnost rezervace pro vozičkáře a platby on-line. Negativa jsem nenašel, snad jen to, že nesmím zapomenout zavolat 24 hodin před plánovaným odjezdem, že pojedou.

Další soukromou společností na železnici je RegioJet (RJ). Tady jsem pro změnu nenašel žádná pozitiva. A negativa raději nebudu komentovat. A co vlaky Českých drah (ČD) a cestování s nimi? Velmi chválím nákup nízkopodlažních vlaků Regio Panter a Regio Shark, které mají vlastní rampy. Elefant City má také vlastní plošinu, ale dost často poruchovou, stejně jako vozy BGMEE. Nelíbí se mi akorát objednávání přepravy. Tady bych doporučil ČD vytvořit on-line rezervaci, jako má třeba LE. To je vše k anketě.

Ale nyní z jiného soudku – příměstská doprava. Jistě jste již někdy zaznamenali, že dopravní společnosti ve vašem městě, okrese či kraji nemají v jízdních řádech na jistých vybraných spojích piktogram vozíku, tedy symbol garantující přepravu cestujících na ortopedickém vozíku, a přesto v daný čas na spoji jezdí vůz, který vozičkáře přepraví. Z osobní zkušenosti mohu mluvit pouze v rámci Moravskoslezského kraje, obzvláště Opavska a Ostravska. Na Opavsku jezdí dopravní společnost TQM – holding, s.r.o., která disponuje vozovým parkem s autobusy starší verze SOR. Tento autobus může převést až šest vozičkářů najednou. Nově se na linkách objevují i vozy Iveco Crossway, který převezme až tři ortopedické vozíky a je plně bezbariérový.

Na Ostravsku jezdí dopravní společnost ARRIVA MORAVA a.s., která sice disponuje větším počtem nízkopodlažních vozů, ale malým počtem pro nás vozičkáře garantovaných spojů. Konkrétně se to týká linky 910286 (286) na trase Ostrava – Hrabyně – Pustá Polom – Hlubočec a zpět. Proč zmiňují právě tuto linku? Kvůli zastávky Hrabyně, rehabilitační centrum. Je nabíledni, že tady žije či rehabilituje mnoho vozičkářů, ale na této lince jezdí pouze čtyři páry spojů garantujících přepravu vozičkářů. Mnohokrát jsem ale zaznamenal, že na dalších spo-

jích jezdí i nízkopodlažní typ vozu Iveco, popř. starší SOR. Několikrát jsem společnost ARRIVA MORAVA a.s. kontaktoval, proč neoznačí tyto spoje v jízdním řádu piktogramy, které garantují přepravu vozičkářů. Jednou mě odpověď dost překvapila, hlava mi to prostě nebrala: že prý musí vozy střídát. Z toho vyplývá, že když není v jízdním řádu piktogram vozíku, mohou na linku poslat vůz, jaký se jim hodí, tedy třeba podle toho, jak se dispečer vyspí...

Ještě že společnost TQM – holding, s.r.o. vytvořila koncem roku 2016 ve spolupráci s námi vozičkáři na lince 271 Opava–Hrabyně–Ostrava dva páry nových spojů s konečnou na zastávce Ostrava, Svinov, nádraží.

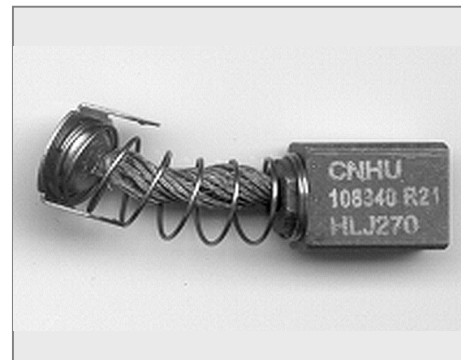
Vážení čtenáři, vyzývám vás, abyste apelovali na dopravní společnosti, které u vás jezdí, aby garantovaly nasazení více nízkopodlažních vozidel. Tato vozidla neslouží jen nám vozičkářům, ale i dalším spoluobčanům s omezenou schopností pohybu či cestujícím s kočárky.

Pavel Carbol, Pustá Polom
www.facebook.com/zivotnavoziku

Náhradní uhlíky do motoru elektrického

Dobrý den, výrobce motorů mi odmítl prodat uhlíky do motorů na soukromý el. vozík (a po záruce). Pak jsem je sehnal od dodavatele vozíku za šilných 7 200 Kč (4 ks).

Naštal jsem se a našel českého výrobce MONS CARBON s.r.o., Plzeň, www.uhlikove-kartace.com. Najdete tam náhrady s označením CNHU 109963 R21 HLJ270 do čtyřpólového motoru (8 ks na vozík – např. GP90 od amt-schmid.de) nebo s označením CNHU 108340 R21 HLJ270 do dvoupólového motoru (4 ks na vozík – např. GP80 od amt-schmid.de). Délka je celkem 41 mm.



Josef Fučík, předseda správní rady
Život bez bariér, z.ú., Nová Paka

S podporou Skupiny ČEZ a Nadace ČEZ

Návštěvníci Litovel Free Festu pomohli postiženým dětem, Účastníci festivalu Ladná Čeladná vysportovali peníze pro děti s handicapem a jejich koně

Závod Litovel Free jízda přilákal v sobotu 17. června 2017 stovky sportovců a diváků, kteří zapínali aplikaci EPP – Pomáhej pohybem a sbírali body pro Sdružení rodičů a přátel postižených dětí Jitro. Díky jejich společnému úsilí věnovala Nadace ČEZ Lokomočnímu centru Jitrocel 69 000 korun na nákup speciálního rehabilitačního oblečku Therasuit. Návštěvníci hudebního festivalu Ladná Čeladná pomohli svým pohybem dětem s postižením z karvinského spolku Duha Voltiž, který je připravuje na paravoltážní závody. Díky aplikaci získali rovných 30 000 korun. Neziskovka za ně nakoupí dresy a zaplatí přepravu koně na soutěže.

Do nově budovaného Lokomočního centra Jitrocel v Olomouci bude z daru Nadace ČEZ zakoupen stabilizační obleček TheraSuit, který slouží k závažné rehabilitaci.

„Lokomoční centrum je otevřené od 1. září a navštěvují ho zejména děti do 18 let s dětskou mozkovou obrnou, které potřebují rehabilitovat i několikrát denně. Stabilizační obleček výrazně rozšiřuje možnosti a efektivitu rehabilitace. Jedná se o jednu z nejúčinnějších a nejmodernějších metod terapie neurologických pacientů, která vede k odstraňování těžkých pohybových poruch a návratu ke správnému pohybovému stereotypu. Děkujeme všem, kteří nám prostřednictvím aplikace pomohli,“ řekl Stanislav Birčák, manažer Lokomočního centra Jitrocel.

Cvičení na koni děti posiluje

„Tělesně postiženým dětem cvičení na koni pomáhá hlavně v koordinaci, zlepšuje jejich kondici a celkově i zdraví. Musí přemýšlet, jak mají cvičit, jak se udržet na koníkovi, učí se s ním pracovat. To všechno je hodně posiluje. Důležité je také propojení postižených a zdravých



Pohybem pomáhají i děti



Radost z obdarování

děti v rámci tréninků a volnočasových aktivit,“ vysvětlila předsedkyně spolku Duha Voltiž Karolína Pachotová.

Hudební festival Ladná Čeladná, jehož partnerem je také Nadace ČEZ, uspořádal produkční tým Colours of Ostrava v srdci Beskyd už potřetí. Velký úspěch opět měla divadelní scéna a vůbec program určený pro děti a rodiny.

„Podporujeme především festivaly, kde nejde jen o hudbu, ale na prvním místě je společný zážitek celé rodiny. Proto jsme partneri právě Colours of Ostrava, hlučinské Štěrkovny a ladného festivalu v Čeladné,“ dodal mluvčí Skupiny ČEZ Vladislav Sobol.

„Jsem rád, že si naši občané i lidé z celého regionu užili opravdu kvalitní hudbu a zábavu. Navíc jsme společně pomohli dobré věci, co víc si může člověk přát,“ zhodnotil víkend starosta Čeladné Pavol Lukša.

Nadaci ČEZ založila energetická společnost ČEZ v roce 2002, aby zastřešila svou dárcovskou činnost. Nadace podporuje několika grantovými programy sociální, kulturní a sportovní projekty a aktivně spolupracuje s regiony. Výši rozdělených příspěvků se řadí ke špičce nadací v České republice. Více informací na www.nadacecez.cz.



Z Lokomočního centra Jitrocel

Nadace ČEZ
(red)

Realizaci projektu VOZKA podporuje Nadace ČEZ



S podporou NADACE AGEL

**NADACE AGEL pomáhá vozíčkářům k samostatnosti.
Paní Jechová získala příspěvek na asistenčního psa,
paní Kryštofová na pořízení plošiny do domu**

Jednou z oblastí, kterou osoby s postižením řeší, je potřeba pomoci od druhých s ohledem na své zdravotní limity. S řadou činností je dnes ale schopen efektivně pomáhat i speciálně vycvičený asistenční pes. Ten byl snem Ivety Jechové z Prahy, která od narození trpí spinální svalovou atrofií. Díky podpoře NADACE AGEL, která ženě přispěla částkou 50 000 korun, se nyní Ivetě Jechové její sen splnil a pes Mike je jejím věrným společníkem i pomocníkem na každém kroku. Stejnou částku – tentokrát na pořízení plošiny do domu – získala od nadace i paní Petra Kryštofová z Olomouce.

Pes Mike je portugalským vodním psem, což je plemeno, které nelíná. Pro paní Ivetu Jechovou je tento fakt velmi důležitý, protože si psa bere i do postele. „Chci se se psem poňuchnat, učesat mu srst a jinde než na posteli to nejde. Nepředkloním se,“ vysvětluje paní Iveta. Teprve dvouletý Mike má ale samozřejmě i celou řadu dalších předností, a to zejména pokud jde o jeho dovednosti. Umí například podávat předměty, otevírá a zavírá dveře a skříňky, pomáhá při svlékání a také při polohování. Mimo to je navíc i skvělým společníkem, který výrazně pomáhá i po psychologické stránce.

Příprava a výcvik asistenčního psa trvá zhruba dva roky a finančně vyjde přibližně na 200 tisíc korun.

„Spektrum činností, které psi na konci výcviku zvládají, je velmi široké. Umí rozsvěcet i zhasínat světlo, otevírat či zavírat dveře, podávat předměty do klína či do nižší polohy, svlékat rukavice, boty, ponožky či mikinu, otevírat zásuvky, přitáhnout ortopedický vozík. Vše řešíme s klienty a přizpůsobujeme se jejich potřebám i možnostem,“ popisuje Michal Prager, ředitel obecně prospěšné společnosti Pestrá – psi asistence, která se zaměřuje na pomoc lidem s postižením a zajistila i výcvik psa Mika pro paní Jechovou.

„Na rozdíl od přípravy vodičích psů, u psů asistenčních stát nenabízí žádnou formu příspěvku. Asistenční pes ovšem představuje pro řadu lidí s handicapem jedinečného pomocníka v rámci zachování soběstačnosti. Věřím, že Mike bude pro paní Jechovou nejen pomocníkem při běžných denních činnostech, ale přinese jí i spoustu radosti a lásky,“ říká Bc. Viktorie Sládková, manažerka NADACE AGEL.



Paní Iveta Jechová a pes Mike

Bez plošiny už to nešlo

Před čtrnácti lety při autonehodě utrpěla Petra Kryštofová z Olomouce zranění páteře, při kterém došlo k porušení míchy. Od té doby je dnes čtyřiačtyřicetiletá žena na ortopedickém vozíku. V každodenních činnostech jí musí pomáhat maminka, od které ji však donedávna dělilo jedno poschodí v rodinném domě. To se ale změnilo i díky příspěvku NADACE AGEL na nákup nové plošiny umožňující pohodlný přístup do přízemí i patra domu.

„Bydlíme s maminkou v jednom domě, ale doposud jsem se za ní do poschodí sama nemohla dostat. Často jsem byla zoufalá, kdykoliv jsem slyšela hluk nebo sténání z patra a nemohla se mamince dovolat telefonem. To je ale našťastí dnes minulostí,“ říká s úsměvem Petra Kryštofová. Na začátku letošního roku si totiž pořídila novou elektronickou plošinu od společnosti HORIZONT-NARE, pomocí které překonává na vozíku nejen schody vedoucí do jejího bytu ve zvýšeném přízemí domu, ale i více než desítku schodů vedoucích do horního patra domu k mamince.

„Plošina funguje skvěle a jsem díky ní nejen mobilnější, ale i daleko klidnější ohledně maminky. Nadaci mockrát děkuju!“



Viktorie Sládková z Nadace AGEL předává šek na schodišťovou plošinu paní Kryštofově

NADACE AGEL sídlí v Praze a potřebným lidem a organizacím z celé České i Slovenské republiky pomáhá již od roku 2011. Od svého vzniku nadace podpořila téměř 500 žadatelů celkovou částkou přesahující 16 miliónů korun.

NADACE AGEL, (red)

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

NADACE AGEL podporuje i projekt VOZKA



Představujeme:

ParaCENTRUM Fenix

Roztáčíme život naplno

ParaCENTRUM Fenix, z. s., je nezisková organizace, která od roku 2004 pomáhá lidem po úrazu míchy.

„Naším cílem je, aby každý, kdo utrpěl úraz, mohl žít co možná nejvíce podle svých představ a byl co nejméně závislý na pomoci okolí,“ říká ředitel spolku Michal Odstrčil, který zde před deseti lety začal „od píky“ jako osobní asistent.

„Našimi klienty jsou především lidé na vozíku. Bezprostředně po úrazu naráží člověk na problémy, s nimiž se zpravidla sám nedokáže vypořádat. Kromě psychické újm se musí potýkat s řadou nových situací. Náhle musí řešit, kde bude bydlet, jak si správně vybrat kompenzační pomůcky, musí se na někoho obrátit při kontaktech s úřady, nezářídka řeší právní záležitosti, které s úrazem souvisí. A v neposlední řadě se pak obvykle musí vzdát dosavadní práce a poohlížet se po nové, vyhovující jeho zdravotnímu stavu. Naši zaměstnanci umí lidem s postižením ve všech těchto oblastech poradit.“

Brněnské ParaCENTRUM Fenix má 200 členů (z toho 140 vozíčkářů), 50 zaměstnanců (z toho je přibližně půlka brigádníků) a asi 300 klientů, z nichž třetina čerpá služby pravidelně.

„S mottem ‚Roztáčíme život naplno‘ pomáháme lidem po poranění míchy a jejich blízkým při návratu do aktivního života,“ vysvětluje Michal Odstrčil a uvádí čtyři zlaté zásady centra: **prosazuje individuální přístup** s ohledem na osobní potřeby a cíle, **respektuje soukromí** a osobní prostor, nevy nucuje, ale **podporuje osobní iniciativu** a **přizpůsobuje služby potřebám** i denním dobám, které jsou nejvíce vyžadovány.



Michael Odstrčil a Michaela Vařeková (fundraiserka ParaCENTRA Fenix)



Snímek z tělocvičny fyzioterapie

A odkud získává centrum prostředky na svou činnost?

„Jako nezisková organizace jsme součástí komunitního plánování města Brna a Jihomoravského kraje. Jsme úspěšnými řešiteli grantových projektů z Magistrátu města Brna, Jihomoravského kraje, MZ a MPSV, takže prostředky získáváme z dotací. Dále pak z plateb za služby, z výtěžku činnosti Sociálního podniku Fenix a také od malých nebo individuálních sponzorů a z příspěvků členů ParaCENTRA Fenix. A na řadě nejrůznějších akcí pak tyto prostředky proměňujeme na dobré skutky.“

Ladislav Loebe:
Žil jsem možná trochu divoce

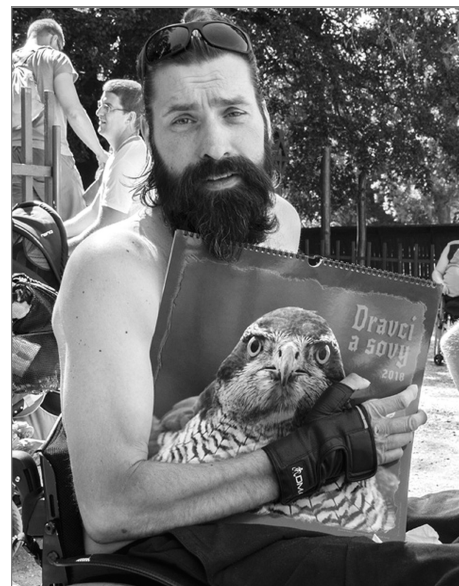
Před úrazem pracoval tehdy ještě třidvacetiletý Ladislav Loebe jako vyhazovač v nočním podniku.

„Žil jsem možná trochu divoce. Hodně času jsem věnoval sportu a rád jsem jezdil rychle v autě,“ popisuje svůj život před úrazem. Ovšem právě tato poslední vášeň mu obrátila život naruby. V roce 1999 měl Ladislav vážnou autonehodu, následkem které se ocitl na ortopedickém vozíku. „Jel jsem sám a neměl zapnutý pás. Podle toho to také dopadlo,“ dodává.

Po úrazu následovala dlouhodobá rekonvalescence: šest měsíců v Úrazové

nemocnici v Brně a další tři měsíce v Hamzově odborné léčebně v Luži-Košumberku. Následně se vrátil do reality každodenního života, ovšem s diagnózou kvadruplegie.

„Asi rok jsem se dával psychicky do kupy a dalších přibližně pět let fyzicky,“ hovoří o svém tehdejšímu stavu Ladislav. Ve Znojmě, kde bydlel společně s rodiči, každý den dojížděl na cvičení. Jakmile se trochu sžil s ortopedickým vozíkem, intenzivně na něm jezdil po nedalekém sídlišti. „Jak se říká, že chůze je nejzdravější pro člověka, tak pro vozíčkářa



Ladislav Loebe, předseda spolku

ře je to asi jízda na vozíku. Díky tomu jsem byl víc fit a zároveň jsem mohl přemýšlet a vymýšlet co dál.“ Rozhodl se pro studia na Obchodní akademii v Žatci. „Byla sice daleko, ale tehdy to byla jediná střední škola, kterou jsem mohl studovat externě,“ vysvětluje Ladislav.

V roce 2009 úspěšně odmaturoval a ve stejné době se v jeho životě poprvé objevuje ParaCENTRUM Fenix – jezdí do něj cvičit a zúčastňuje se nejrůznějších společenských akcí.

„Fenix mi pomohl nejvíc v tom, že jsem se dostal na vysokou školu. Tehdy mě paní doktorka Vašíčková seznámila s Karlem Sobolem, který pracoval ve středisku Teiresiás (Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky na Masarykově univerzitě, pozn. red). Karel mě dostal do přípravy na přijímačky a pomáhal mi s přijetím na Právnickou fakultu Masarykovy univerzity.“

Při studiu vysoké školy Ladislav získal v Brně byt a začal se mimo jiné aktivněji zapojovat do činnosti ParaCENTRA Fenix. Nejprve jako klient, poté jako právník – student. A postupem času se vzájemná spolupráce rozvinula natolik, že se Ladislav Loebe stal předsedou i právníkem ParaCENTRA Fenix.

Unikátní rozsah služeb

Přehled aktivit ParaCENTRA Fenix

■ Aktivizační cvičení s terapeutem

Jedná se o individuální cvičení s terapeutem v délce 50 minut. Zde probíhá zejména trénink fyzické kondice, trénink stability trupu a různá posilovací a protahovací cvičení.

■ Asistence při službách

Klientům využívajícím ambulantní služby zajišťuje centrum asistenci při úkonech péče o vlastní osobu, při přesunu z automobilu či při využívání různých rehabilitačních přístrojů.



Součástí rekondičních pobytů je i skupinové cvičení



Přednášky a osvětová činnost

■ Bezbariérová přeprava

Přepravu realizují tři bezbariérově upravené automobily. Přeprava probíhá v Brně a jeho blízkém okolí.

■ Bezbariérové cestování

Všechny cestopisy jsou prověřené osobami na vozíku.

■ Bezbariérový byt

Nabídka možnosti přechodného ubytování v bezbariérovém bytě 3+1, společně s pečující osobou a až na šest měsíců.

■ Fitness a posilovna

Posilovací přístroje jsou v centru speciálně uzpůsobeny pro potřeby osob na vozíku. Konkrétně se jedná o veslařský trenažér Concept2, posilovací věž REHA 90, boxovací pytel, rotoped KRANKcycle, posilovací lavice na bench press spojená s vertikální kladkou a další přístroje a nářadí. Samozřejmostí jsou vyškolení zaměstnanci, kteří v roce 2016 úspěšně absolvovali akreditovaný kurz „Instruktor fitness“.

■ Návčik s instruktorem soběstačnosti

Při návčiku předává instruktor klientovi své osobní zkušenosti s jednotlivými úkony, které souvisí s mobilitou na vozíku, oblékáním a běžnými každodenními činnostmi.

■ Návčik soběstačnosti s ergoterapeutem

Patří sem například trénink stability trupu, trénink přesunů (horizontální, vertikální), trénink oblékání, efektivní ▶

Veřejný závazek ParaCENTRA Fenix

Posláním ParaCENTRA Fenix (dále jen „PCF“) je pomoc lidem s tělesným postižením v důsledku získaného poškození míchy a jejich blízkým při vyrovnávání se se získaným postižením a v návratu zpět do života. Za tímto účelem PCF poskytuje sociální, zdravotní a jiné služby. Jedná se o činnosti, které klientům z různých důvodů nemohou poskytnout jejich blízcí. PCF dále působí na celou společnost s cílem dosažení lepšího společenského začleňování a celkové zvýšení kvality života cílové skupiny. Užívá k tomu například ovlivňování legislativy, preventivní aktivity, všeobecnou osvětu a další nástroje.

Hlavním cílem PCF je, aby každý klient mohl vést v rámci svých možností plnohodnotný život.

Díličí cíle jsou:

- usnadnit klientovi po spinálním traumatu přechod z institucionální péče do domácího prostředí;
- udržovat, popř. rozvíjet zbytkový potenciál klienta se získaným poškozením míchy,
- podporovat soběstačnost,
- pomáhat při akceptování nové sociální situace,
- udržovat a rozvíjet sociální dovednosti,
- umožnit sdílení a vyměňování zkušeností a informací,
- pomoc při uplatňování nových práv a nároků.

jízdy na vozíku nebo také trénink jemné motoriky.

■ Poradenství z oblasti fyzioterapie

Dozvíte se, jak pracovat se svým tělem při běžných denních činnostech, aby nedošlo k přetěžování některých svalových skupin, kloubů a šlach. Poradenství se vztahuje na samotné osoby na vozíku i na pečující osoby.

■ Právní poradenství

Je určeno osobám, které se v rámci jakékoliv životní situace spojené s životem na vozíku dostaly do kolize s právním řádem.

■ Přednášky a besedy

Témata přednášek jsou vybírána tak, aby měla přímou vazbu k problémům lidí na vozíku. Nabízí se i besedy pro základní a střední školy.

■ Psychologické poradenství

Služba psychologického poradenství pomáhá lidem s poraněním míchy při vyrovnávání se s novou životní situací, která představuje v životě člověka také zvýšenou psychickou zátěž. Služba je určena nejen klientům, ale také jejich pečujícím osobám.

■ Nájem kompenzačních pomůcek

Je určen primárně osobám z cílové skupiny Fenixu, tedy osobám se získaným poškozením míchy.

■ Osobní asistence

Služba osobní asistence pomáhá lidem kompenzovat omezení vyplývající z jejich zdravotního stavu tak, aby mohli žít co nejvíce podle svých představ, zachovat si samostatnost, nezávislost a důstojnost a setrvat ve svém domácím prostředí.

■ Poradenství v bezbariérovosti

Umožňuje přizpůsobit staré bydlení novému životu. Zvyšuje soběstačnost úpravou prostředí, ve kterém se nejčastěji vozíčkáři pohybují.

■ Poradenství z oblasti kompenzačních pomůcek

Na výběru kompenzačních pomůcek se podílí jak ergoterapeut, tak sám klient.

■ Poradenství pro návrat na pracovní trh

Podpora při vstupu či návratu k pracovnímu životu, pomoc se psaním životopisu a motivačního dopisu i s přípravou na pohovor, partnerství při řešení pracovních problémů.

■ Poradenství správného sedu na vozíku

Při tomto poradenství se vždy vychází z cíleného vyšetření sedu klienta. Ergoterapeut následně objasní klientovi situaci při sedu na vozíku, popíše eventuelní problém a doporučí přenastavení vozíku. Ergoterapeut pomůže i s výběrem vhodných komponent vozíku.

■ Rekondiční pobyt

Probíhá každoročně v letním období v bezbariérovém středisku na Vysočině u obce Březejc. Pobyt je určen pro osoby s míšním poškozením a jejich rodinné příslušníky. Na programu jsou aktivizační cvičení, návčívky soběstačnosti, skupinová cvičení, výlety do okolí, zájmové tvůrčí aktivity, táborák, předávání zkušeností, různé hry a samozřejmě spousta zábavy.

■ Odborné sociální poradenství

Podporuje osoby se získaným poraněním míchy při nalézání vhodného řešení

a informací potřebných ke zvládnutí nové životní situace.

■ Společenské akce

Velkým přínosem takových setkání je i sdílení zkušeností ze života na vozíku, udržování a navazování společenských kontaktů.

■ Sportovní turnaje

Ve Fenixu si můžete zahrát stolní tenis. Pokud nebudete mít spoluhráče, je vám k dispozici automat na střílení ping-pongových míčků. Výbornou zábavu přináší i curling na speciálním koberci, pétanque, bollo ball (házečí míčky) a möllky (kolíková hra z Finska).

■ Výtvarná tvoření

Akce jsou přístupné i široké veřejnosti, ale je možné se domluvit i na individuálním tvoření, které proběhne přesně podle vašich představ a v termínu, který vám bude vyhovovat.

■ Vzdělávací kurzy

Rádi byste se naučili nové věci? Objevili skryté funkce svých fotoaparátů, a různých počítačových programů? Chcete naučit tvorbu webových stránek, které vám bude kdekdo závidět? Domluvit si můžete kurz na míru.

Výživa

Tereza Škrobánková:
Po úrazu míchy může dojít ke zpomalení metabolismu



V ParaCENTRU Fenix rozšířili služby o výživové a fitness poradenství – především na žádost samotných klientů. Zdravý životní styl se totiž netýká pouze kvalitních potravin a rozvíjení pohybového potenciálu, ale i prevence nadváhy, která je příčinou mnoha komplikací v životě člověka na vozíku. Zeptali jsme se ergoterapeutky a výživové poradkyně centra Terezy Škrobánkové, jak jim předcházet.

• **Vozičkář a životospráva – co je pro tuto oblast stěžejní?**

Životospráva je pro vozičkáře důležitá



Aktivizační cvičení s terapeutem



Srovnat ramena vzadu – to je základ

z několika důvodů. Několikrát během dne se musí přesunout – do auta, zpátky na vozík nebo do postele. Pokaždé u toho musí zvedat vlastní váhu, což znamená zátěž pro horní končetiny. V případech, že o něj pečují jeho blízcí, trpí zejména jejich zádové svalstvo. Navíc se stává, že u člověka po úrazu míchy dochází ke zpomalení metabolismu. Bezprostředně po úrazu zpravidla dochází k razantnímu úbytku váhy, neboť člověku ubývá svalová hmota. Poté ale postupně v důsledku nedostatku pohybu většinou přibere – někdo více, jiný méně. A tady bývá kámen úrazu. Pojišťovna totiž přispívá na mechanický vozík po pěti letech, na elektrický po sedmi. Pokud vozíčkář přibere na váze a vleze se obtížně do stávajícího vozíku, hrozí mu vznik dekubitů. I proto je zapotřebí věnovat se správné stravě a pohybovým aktivitám.

• Co tedy klientům zpravidla doporučujete?

Lidem po úrazu míchy se většinou zpomalí peristaltika střev. Je tedy vhodné konzumovat hodně vlákniny, čili ovoce a zeleninu. K úpravě stravování na míru jednotlivci je pak nutné používat speciální stroj, který změří poměr svaloviny, tuků a vody v těle člověka a zjistí přibližné údaje o spalování. Základem všeho ale je využívat sezónní regionální potraviny a znát takzvaný trojpoměr makroživin, tedy poměr tuků, cukrů a bílkovin. Přitom samozřejmě platí, že čím méně se může člověk hýbat, tím více musí redukovat příjem potravin.

• Znamená to tedy, že by se člověk měl naučit sám sobě rozumět...

Ano. Vysvětluju lidem základy zdravého racionálního stravování, aby si mohli sami určit, co je pro ně správné. Potřeby jsou opravdu individuální.

• Pracujete jako ergoterapeutka. Jak jste se dostala ke kurzu výživového poradenství?

Tím, že se setkávám s klienty v práci, sama vidím, jak se jejich hmotnost mění. O zdravou výživu jsem se zajímala už dříve. Když jsme na kurz sehnali peníze, neváhala jsem. V budoucnu bych výživové poradenství ráda otevřela i lidem mimo naši organizaci. Pokud se člověk stravuje správně, cítí se lépe. A poradenství zároveň nabízí cestu, jak ušetřit při nákupu: většinu živin lze získat z regionálních sezónních potravin, které jsou dostupnější a levnější. V souvislosti s tím je tedy cena našeho poradenství příznivá.

Fitness

Mé zkušenosti vycházejí z praxe, ne z „chytrých“ knih, říká Jaroslav Náhlík



Ve Fenixu je Jaroslav Náhlík fitness instruktorem. A protože je sám na vozíku, je pro vozíčkáře o to důvěryhodnější.

• Jaká cvičení lidem s postižením doporučujete?

Vždy je nejdříve zapotřebí pořádně nastartovat organismus, tudíž na začátku volíme zahřívací cviky. Například krank-cycle (obdoba kola pro vozíčkáře) se dá aplikovat u paraplegiků i tetraplegiků, pouze s tím rozdílem, že paraplegik si madla chytne sám, zatímco tetraplegikovi musíme dlaně k madlům zabanďázovat. Postupujeme ale vesměs velmi podobně, jen některé cviky zkrátka tetraplegik nezvládne. Zvedá obecně menší váhy a sestavy je potřeba nastavit tak, aby je se zbytkovými svaly zvládl.

• Kterým partiím by se měli věnovat přednostně?

Většina paraplegiků má ochablé svaly mezi lopatkami a zkrácené prsní svaly. Na tom se začíná a pracuje především. V důsledku ochablého svalstva mezi lo-

patkami má člověk předsazená ramena a hlavu dopředu, vypadá pak trochu jako želva... Ale ať už je člověk vozíčkář, nebo není, je potřeba, aby měl ramena srovnaná hezky vzadu. To je základ.

• Řekněme, že k vám přijde zcela nový klient a chce poradit, jak správně cvičit. Co při sestavování cvičebního plánu preferujete?

V první řadě si o tom člověku udělám celkový obrázek. Když se na něj podívám, rovnou vidím, kterým partiím je potřeba se věnovat, které potřebují posílit a které protáhnout. Ale nejdříve je důležité obrátit se přímo na něj, čili se ho zeptám, zda má zkušenosti se sportem, co ho baví, co by chtěl dělat a čeho dosáhnout. Podle toho pak cvičební plán sestavíme.

• Jak jste se k pozici fitness instruktora vlastně dostal?

Dělám basketbal na vozíku a oblast sportu mě zajímá. Navíc jsme si ve Fenixu řekli, že by bylo fajn, mít tu fitness instruktora na vozíku, který by mohl své zkušenosti předávat klientům a v němž by měli jakýsi vzor. Z vlastních zkušeností vím, že když jsem byl sám po úrazu a někdo zdravý mi vykládal, jak se třeba má na vozíku jezdit, nepřikládal jsem tomu takovou váhu, jako když mi to říkal vozíčkář. Je velkou výhodou, mohou-li mi handicapovaní lidé věřit, že mé zkušenosti vycházejí z praxe, že jsem si nenačetl pouze teorii v knihách.

Nácvik soběstačnosti a poradenství

**Blance Cabalkové
Fenix pomohl v komunikaci s lidmi**



V ParaCENTRU Fenix pomáhá mimo jiné s nácvikem soběstačnosti a působí v oblasti životního poradenství, zejména v otázkách bezbariérovosti. ▶

Jak se k takové činnosti bývalá stavební inženýrka Blanka Cabalková vůbec dostala?

„S manželem jsme podnikali cyklovýlety po České republice a před deseti lety, když jsme v Orlických horách sjížděli z kopce, mi prasklo brzdové lanko,“ konstatuje Blanka. „Neměla jsem přilbu, takže jediné, co si poté pamatuji, je, že jsem si říkala: hlavně nespadnout na hlavu.“

Bezprostředně po úrazu ji záchranáři převezli do Fakultní nemocnice Hradec Králové a odtud pak na spinální jednotku v brněnské úrazovce. Přibližně po čtrnácti dnech skončila v Rehabilitačním ústavu Hrabyně.

„Tam jsem byla sedm měsíců a věnovala se klasickému rehabilitačnímu programu – fyzioterapii, motomedu, ergoterapii a dalším rehabilitačním činnostem.“

Už během pobytu v Hrabyni bylo Blance jasné, že před návratem do svého bytu v Brně musí s manželem zařídit nezbytné bezbariérové úpravy.

„Bydleli jsme tehdy sice v třípokojovém panelovém bytě, ale prostory byly tak malé, že potřebovaly upravit. Měli jsme samozřejmě úzké dveře, kterými bych na vozíku neprojela, nevyhovující koupelnu a další zádrhely,“ vysvětluje. S finančními náklady pomohlo Blance také pojištění. „Za peníze od pojišťovny jsme se rozhodli jít do bytu, který už bude plně přizpůsobený,“ dodává. S manželem si tedy po dvou letech od Blančina úrazu pořídili bezbariérový byt.

Krátce po úrazu Blanka vůbec neuvažovala, že by se vrátila do práce. Vždyť stavebnictví, ve kterém se celý život pohybovala, nepatří mezi odvětví, která se dokážou snadno přizpůsobit práci pro člověka na vozíku. Po návratu z rehabilitač-



Handbike představuje širší možnosti pro pohyb a výlety lidí s handicapem

ního ústavu se proto Blanka zaměřovala především na zlepšení fyzického stavu.

„Nejdříve jsem zjišťovala, kde se dá v Brně cvičit. Zjistila jsem, že není moc možností, ale nakonec jsem našla ParaCENTRUM Fenix a plavání.“ Tak začala využívat pravidelné rehabilitace a kromě toho získávala nové zkušenosti od lidí se stejným osudem.

„Fenix mi hodně pomohl v komunikaci s lidmi, kteří měli stejný životní úděl. Hodně užitečná byla i výměna zkušeností. Pokud je někdo na vozíku déle, tak už se lépe orientuje. Ze zkušeností jiných si pak člověk může vzít to důležité a vymyslet si vlastní způsob, jak se s postižením vypořádat,“ vysvětluje Blanka.

No a po nějaké době dostala nabídku v organizaci pracovat.

„Řekla jsem si, že doma to prostě není moc a že mezi lidmi je to lepší,“ vzpomíná na tehdejší pocity. V současné době je aktivní členkou rady organizace a má na starosti mimo jiné i personální záležitosti. Znovu také využívá své znalosti stavební inženýrky, když ostatním klientům radí v oblasti bezbariérových úprav.

„Do budoucna se chci zaměřit rovněž na poradenství ohledně bezbariérového cestování. Už nějakou dobu mám totiž handbike a s manželem hodně cestujeme. Máme tak možnost zjišťovat, co je schůdné i pro vozíčkáře. Proto dokážu poradit, kam jet třeba na výlet,“ uzavírá rozhovor Blanka Cabalková.



Rekondiční pobyt nabízí i nevšední zážitky – třeba motorový paragliding

Bezbariérová doprava

Třetí vůz pro klienty Fenixu

V rámci společného projektu Konta Bariéry a společnosti Globus ČR „Auta bez bariér“ došlo v červnu ke slavnostnímu předání dalšího velkoprostorového vozu ParaCENTRU Fenix. Od roku 2004, kdyauta bez bariér poprvé vyrazila do ulic, jich jezdí po celé České republice rovných sedmdesát.

„Máme více než 140 klientů, kteří budou moci vůz využívat pro přepravu na fyzioterapie, ergoterapie, výtvarné dílny, odborné přednášky, vzdělávací kurzy, společenské akce nebo také k lékaři či na úřady,“ uvádí Martin Zemánek, pracovník PR a grafik spolku Fenix. „Momentálně máme v provozu tři bezbariérová vozidla: Fiat Ducato, Fiat Doblo (má úpravu na ruční ovládání) a nově Ford Tourneo Custom. Měsíčně s nimi najezdíme více

než tisíc kilometrů a přepravíme desítky klientů.“



Martin Zemánek

Konto Bariéry a společnost Globus spolupracují od roku 2002. Z každé prodané nákupní igelitové tašky je jedna koruna určena pro Konto Bariéry.

„Doprava pro lidi s handicapem představuje velký problém. Konto Bariéry ho dlouhodobě řeší právě ve spolupráci se společností Globus. A především díky jejím zákazníkům se můžeme pochlubit, že jsme takto účinně pomohli už desítkám organizací po celé republice,“ říká Božena Jirků, ředitelka Konta Bariéry.

„Partnerství s Kontem Bariéry i společností Globus si velmi vážíme a těší mě, že se naše spolupráce dále rozvíjí. Nepochybně se budeme setkávat pravidelně i na společenských akcích, které naše organizace pro své partnery pořádá,“ dodává Michal Odstrčil, ředitel ParaCENTRA Fenix.



Na vozíku se dá i boxovat

Rekondiční pobyt

Na Březejci je blaze

V duchu mezigeneračního propojení prostřednictvím kolektivních her se nesl letošní rekondiční pobyt na Březejci. Už první večer se většina klientů zúčastnila hudebního kvízu plného hitů, čímž se tato skupinová aktivita stala skvělým prostředkem k seznámení.



Pétanque – jedna z oblíbených soutěžních aktivit vozíčkářů

Po tradičních ranních rozvíčkách vždy následoval bohatý program. Například díky dvěma přednáškám Terky Škobránkové se účastníci dozvěděli, jestli jsou jejich stravovací návyky správné. Naučili se třeba i orientovat v etiketách potravinových obalů.

Ani milovníci adrenalinu nepřišli letos zkrátka. Mohli si vyzkoušet motorový paragliding s Jarkem Surou, jízdu na čtyřkolkách s pekelnými jezci Honzou Wagnerem, Pavlem Grmelou nebo Jarkem Náhlíkem a také se mohli projet vozítkem Genny.

Pro mnohé se stala adrenalinovou záležitostí i hra na motivy známé Pevnosti Boyard. Hledání indicií ve sklenici s velkými brouky, červy nebo prasečími vnitřnostmi, rozšifrování různého textu, hádanky, jízda zručnosti na vozíku či lukostřelba – to vše úžasný kolektiv zvládl a získal tak truhlu plnou pokladu.

Ale i klidnější povahy si přišly na své. Pod vedením psychologů Justiny si moh-

li vyzkoušet výrobu šperků, arteterapii a skupinová sezení. Výroba náramků, přívěšků i váček z paracordu si rovněž našla spoustu příznivců a téměř každý odjžděl s něčím, co si vlastnoručně vyrobil. Společnost Meyra přijela na návštěvu s unikátní zádovou opěrkou Tarta. Daniela Majtnerová zase ukázala možnosti jógy jak u dospělých, tak u dětí nebo vozíčkářů. Areál zasazený mezi lesy zároveň umožnil houbařům najít spoustu krásných úlovků. Tradiční táborák se díky počasí mohl zapálit dvakrát a díky skvělému doprovodu kytar se zpívalo až do pozdních nočních hodin. Ti statečnější si mohli vyzkoušet perfektně připravenou stezku odvahy.

Program si všichni náramně užili a také shodli na tom, že letošní ročník rekondičního pobytu na Březejci se opravdu povedl. Poděkování za to patří nejen celému organizačnímu týmu, ale i účastníkům.

Připravil Jiří Muladi



Přijímací kancelář brněnského ParaCENTRA Fenix

Člen rodiny potřebuje péči. Co teď? Chcete získat tzv. euroklíč?

Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory
provozuje síť půjčoven kompenzačních pomůcek,
nabízí osobní asistenci a aktivizační služby

Dokud je člověk nepotřebuje, ani o nich neví. Anebo je potřebuje, ale netuší, kde je získá. Řeč je o kompenzačních a rehabilitačních pomůčkách, které Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory o.p.s. (dále jen JCZPS) půjčuje na všech sedmi pracovištích, které na jihu Čech má. Shánět se po nich budete v okamžiku, když někdo v rodině má vážný úraz nebo onemocnění závažnou chorobou.

Je to stejné, jako když funguje domácnost. Jakmile však vypnou proud, plyn nebo neteče voda, rázem zjistíme, jak tyto samozřejmé věci v životě chybí. Totéž se stane, když se najednou nemůžeme sami pohybovat, vykoupat se, dojít si do obchodu nebo se obléci, nevíme, kam jdem nebo saháme, neslyšíme, co nám říká vedle stojící člověk.

O tom, jak se člověku náhle obrátí život naruby, může vyprávět třeba pan Václav B. z Českého Krumlova. Spolu se svým bratrem se už dva roky starají o nemocného otce.

„V době, kdy se u něj objevily první příznaky, jsme o Alzheimerově chorobě prakticky nic nevěděli,“ vzpomíná pan Václav. „Lékař nám po vyšetření na ‚cétečku‘ řekl, že otec je po mozkové mrtvici. Po roce se ale ukázalo, že je to Alzheimer. Nevěděl jsem, co je to za nemoc, začal jsem tedy sbírat informace. Lékaři nám nedokázali poradit, řekli nám jenom, že se u otce objeví progresivní chování a že na to není žádný lék. Samozřejmě jsme z toho byli všichni v šoku. Tři měsíce ležel otec v nemocnici, kde upadl do apatie, ztratil zájem o vše a jen naříkal. Raději jsme si ho vzali domů,“ dodává Václav B. „A potom začala starost o to, jak mu usnadnit život...“

Poradenství, půjčování i prodej

V dnešní době existuje velká škála pomůcek využívaných v rámci konkrétního postižení. Pokud se nemocnému člověku vymasujeme odstranit překážky, které není schopen překonat, může žít plnohodnotným životem buď úplně bez pomoci, popř. jen s malou pomocí, kterou občas potřebujeme všichni.



Síť půjčoven JCZPS nabízí širokou škálu kompenzačních pomůcek od chodítek a vozíků přes toaletní židle a nástavce na WC až po polohovací postele a schodolezy. Z rehabilitačních pomůcek nabízíme motomedy a motodlahy pro domácí rehabilitaci. Síť má velkou výhodu i v tom, že pokud některá půjčovna nemá danou pomůcku (často to bývá třeba schodolez nebo motomed) k dispozici, lze zařídit její zapůjčení z nejbližší další půjčovny. Součástí procesu zapůjčení pomůcek je i kompletní poradenství, jak získat vlastní pomůcku – předpisem u lékaře nebo přes příspěvek na kompenzační pomůcku od úřadu práce.



Na základě žádostí klientů půjčovny si u nás nově mohou vybrané pomůcky pro tělesně postižené zakoupit, objednat nebo vyzvednout na poukaz od lékaře. Pro mnoho klientů je opravdu těžké jezdit si pro pomůcky do vzdálenějších měst – u nás si je mohou vyzkoušet, objednat a pak třeba nechat poslat domů.

Letošní novinkou jsou i workshopy pro veřejnost, zejména pro pečující osoby, o praktickém použití kompenzačních pomůcek v domácí péči, které již realizovaly pracoviště v Č. Budějovicích a Prachaticích. Centrum poskytuje svým uživatelům i tři registrované sociální služby – odborné sociální poradenství, osobní asistenci a aktivizační služby.

Euroklíče fungují po celé Evropě

Projekt EUROKLÍČ vznikl v Německu už v roce 1986 a nyní je v Evropě registrováno přes milion vydaných euroklíčů, které umožňují přístup na přibližně 100 000 sociálních, kompenzačních a technických zařízení. U nás je tzv. eurozámek osazeno zhruba 1 100 míst. Jsou to především úřady, nádraží, čerpací stanice a obchodní centra. Díky euroklíči mají skupiny zdravotně postižených obyvatel zajištěný důstojný a rychlý přístup k veřejným sociálním zařízením, výtahům a svislým či schodišťovým plošinám.

Euroklíč funguje po celé Evropské

unii, což nám také potvrdil první klient, který si vyzvedl svůj euroklíč v našem centru v Prachaticích. Vyzkoušel ho v Rakousku a nemohl si ho vynachválit.



Projekt EUROKLÍČ má v Jihočeském kraji úspěch

Na bezplatné získání euroklíče mají nárok držitelé průkazů TP, ZPT, ZTP/P, diabetici, stomici, onkologičtí pacienti, lidé trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, Crohnovou chorobou, močovými dysfunkcemi a rodiče dětí do tří let. Realizátorem projektu EUROKLÍČ v Jihočeském kraji a centrálním distributorem euroklíče je Národní rada osob se zdravotním postižením ČR. Projekt má záštitu Ministerstva dopravy ČR a finančně ho podporuje i Jihočeský kraj a Ministerstvo pro místní rozvoj ČR. V našem kraji je osazeno eurozámek celkem 34 míst a každým dnem přibývají další. Nejvíce jich je v Prachaticích (9 míst), Českém Krumlově (6) a v Českých Budějovicích (4), následují Jindřichův Hradec, České Velenice, Hluboká nad Vltavou, Písek, Tábor a Třeboň.

Euroklíče také distribuují pracoviště JČZPS v Českých Budějovicích, Českém Krumlově, Jindřichově Hradci, Písku, Prachaticích, Strakonici a v Táboře. Loni jsme vydali zájemcům 222 euroklíčů. Jejich zásoba je dostatečná, takže pokud o ně máte zájem, obraťte se na nás.

Kontakt a další informace: Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory o.p.s., SNP 559, 383 01 Prachatice, ředitelka Mgr. Hanka Vlasáková, DiS., tel.: 388 316 009, reditelka@jczps.cz, www.jczps.cz.

Pobočky: České Budějovice, Český Krumlov, Jindřichův Hradec, Písek, Strakonice, Tábor.

Mgr. Hanka Vlasáková, DiS.

ředitelka Jihočeského centra pro zdravotně postižené a seniory o.p.s. (red)

Bohumín promění bývalou střední školu v bezbariérové centrum sociálních služeb



Bohumínské radnici se letos podařilo získat z evropských dotací téměř 74 milionů korun. Díky nim se ve městě zateplují městské domy a třeba na turisty čekají nové cyklistické okruhy s vychytávkami v podobě nových mostků i speciální uzamykatelné cykloboxy pro úschovu kol. Vůbec největší částku, a to 31 milionů korun, se městu podařilo získat z Integrovaného regionálního operačního programu na proměnu budovy bývalé střední školy v Bohumíně v centrum sociálních služeb. Objekt město získalo bezplatně od Moravskoslezského kraje. Hrozilo totiž, že z něj vznikne ubytovna.

„Kvůli ubývajícím počtu studentů už přestala střední škola budovu potřebovat, a tak ji kraj nabízel k prodeji. Měli jsme obavu, aby z ní v centru města nevznikla další ubytovna. Proto jsme se zamysleli nad tím, zda bychom pro objekt nenašli smysluplné využití. Pak jsme požádali Moravskoslezský kraj o bezúplatný převod. To, že nám vyšel vstříc, velmi oceňujeme. Po dvouletých přípravách projektu a získání dotace se teď naše sociální služby mohou těšit na moderní a užitečné zázemí pro svou tolik potřebnou činnost,“ uvedl bohumínský starosta Petr Vícha.

Unikátní centrum pro lidi s postižením

Rekonstrukce prázdného objektu v Masarykově ulici začne ještě letos. Město do něj po dokončení soustředí většinu svých sociálních služeb. Náklady na jeho proměnu se odhadují na 42 milio-

nů korun. Hotovo by mělo být na konci příštího roku. Z domu by se mělo stát bezbariérové zázemí pro klienty se specifickými potřebami.

„Naše Centrum sociálních služeb Bohumín momentálně působí ve třech různých budovách. S jeho pracovníky opravu konzultujeme a přizpůsobíme ji na míru, aby v objektu měli vše, co potřebují,“ vysvětluje místostarosta Igor Bruzl. „Pro uvolněné prostory budeme hledat jiné využití, někde vzniknou byty, jinde je nabídneme volnočasovým spolkům, popřípadě objekt prodáme.“

Ve zrekonstruované budově by měly nově najít zázemí sociálně terapeutické dílny a také denní stacionář Domovinka. Ty nabízejí programy převážně pro lidi s postižením, ať už mentálním, sluchovým, tělesným nebo kombinovaným.

V budově přibude nově výtah a objekt bude zcela bezbariérový. Vzniknou v něm denní i společenské místnosti, chybět nebude ani prostor pro rehabilitaci. Místo tady najdou nejrůznější dílny, a to tkalcovská, košíkářská nebo keramická. Ta počítá hned se dvěma vypalovacími pecemi a se skladem pro vypálené výrobky.

Proměnou projdou také toalety, sprchy a vzniknou šatny a zázemí pro personál. Dům dostane nová okna, střechu i terasu, zateplení se dočkají i jeho půdní prostory. Oprava se nedotkne jen interiéru, ale také přilehlého dvora. V něm vzniknou parkovací místa.

Zdroj: Město Bohumín (red)

Sledujeme pro vás

Téma pro diskuzi

Quo vadis, inkluzie v českém školství?

Už rok na základních školách funguje inkluze.

Děti, které mají zdravotní, psychický či sociální handicap, se učí spolu s těmi zdravými.

**Naplnila se očekávání, která ministerstvo školství do změn vložilo?
Co říkají pedagogové, rodiče a děti? A smazaly se rozdíly mezi žáky?**

V praxi se ukázalo, že zákon má spoustu chyb. Například chybějí peníze na pomůcky nebo nejsou jednoznačné metodické pokyny, jak s dětmi pracovat. Ministr školství Stanislav Štech, který je původním autorem plánu inkluze, to chtěl napravit novelou (sedmdesátistránkové) vyhlášky.

Jenže onen dokument napadly všechny orgány, které v rámci připomínkového řízení měly tu možnost...

Téma inkluze pro čtenáře magazínu VOZKA dlouhodobě sledujeme a nyní k němu přinášíme aktuální materiály. S tím, že v diskusích leckdy zazněl tón enormně vyhraněný, ultimativní, vedený v emotivní rovině a s neochotou naslouchat protistraně.

PRO inkluzi

Škola se má přizpůsobit dětem, ne naopak



Marie Gottfriedová

Foto: František Vlček, MAFRA

Pestrá škola, kde jsou žáci s různými handicapem i bez nich, je podle ředitelky základní školy v ústeckých Trmicích Marie Gottfriedové pro vzdělávání dětí nejlepší.

„Je špatně, pokud je chce škola pouze připravovat na další studium a na výkon profese. Má je připravovat na život,“ říká paní ředitelka.

• V Trmicích a jejich okolí se nachází několik vyloučených lokalit. Můžete odhadnout, jaký podíl vašich žáků pochází z těchto oblastí? A jedná se výlučně o romské děti?

Odhadla bych, že z celkového počtu asi tři set žáků, kteří navštěvují naši školu, patří tak třetina právě do skupiny sociálně vyloučených. Výlučně o Romy se nejed-



ná, byť mezi nimi romské děti převažují. Naše škola vzdělává také poměrně velké procento žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, v tomto školním roce je jich celkem sedmdesát a čtyřicet z nich má individuální vzdělávací plán. Vzděláváme děti s tělesným a mentálním postižením, s poruchami učení, děti pocházející z ekonomicky slabých nebo sociálně vyloučených rodin, děti cizinců, a samozřejmě také děti z majoritní společnosti.

• Jak se tolik žáků s různými handicapem daří integrovat?

Nestane se to ze dne na den, je to proces, o který je potřeba každý den znovu a znovu usilovat. Někdy před jedenácti lety jsme si uvědomili, že je potřeba umět se postarat o děti s různými druhy postižení a těmto možnostem jsme se otevřeli. Od té doby jsme nasbírali řadu zkušeností. Rozhodně se ale nedá říct, že bychom byli v cíli a že bychom si vždy hned věděli se vším rady. Upřímně se ale snažíme vzdělávat kvalitně všechny žáky, kteří k nám do školy přicházejí. V případě žáků s postižením to samozřejmě znamená ši-

rokou škálu podpory: dobrou spolupráci mezi pedagogy, mezi školou a rodiči, intenzivní působení asistentů pedagoga i dobrou spolupráci se školskými poradenskými zařízeními, protože od jejich doporučení se poté naše vzdělávací působení odvíjí.

Kdybych ale měla říct, co považuji v tomto ohledu za úplně nejdůležitější, tak je to pedagogické myšlení učitelů. Učitelé musí být tomuto způsobu vzdělávání otevřeni a musí umět laskavě, vlídně a moudře nacházet konkrétní cesty vzdělávání pro jednotlivé žáky.

• Zmínila jste, že vaše škola začala s inkluzivním vzděláváním před jedenácti lety. Co bylo impulsem?

Konkrétní příběh chlapce s Aspergerovým syndromem u nás ve škole. V souvislosti s jeho vzděláváním vyvstala celá řada problémů. Na mé dveře tukali učitelé a spolužáci, kteří si s ním nevěděli rady. Maminky spolužáků sepsaly petici požadující odchod tohoto žáka z naší školy. Já jsem v té době byla začínající ředitelkou, neměla jsem žádné zkušenosti a v jednu chvíli už jsem se také klonila k tomu, že bude asi nejlepší, když tento chlapec odejde na speciální školu, kde jsou na to zařízení. V té době probíhalo ještě jedno pedagogicko-psychologické vyšetření dotyčného chlapce. Když měla paní psycholožka zpracovanou závěrečnou zprávu, přijela ji za mnou do školy konzultovat. A právě tento rozhovor byl pro mě bodem zlomu – psycholožka mi řekla, že nebude jednoduché ho vzdělávat, ale že ta možnost tady je.

• Měla pravdu?

Měla. A mně najednou došlo, že je přeci naší povinností to zkusit, když v naší škole ten chlapec chce být a když máme k dispozici určitou pomoc a návod, jak to dělat. Úspěch rozhodně nepřišel ze dne na den, byla to cesta. Chlapec od nás nakonec odcházel z deváté třídy na střední průmyslovou školu a my jsme se s ním loučili se slzami v očích. Děti ho ve třídě velmi hezky přijaly, sžily se s ním a dnes už vím, že se bude hlásit na ČVUT. Tento hoch byl impulsem pro změnu našeho pedagogického myšlení, kterou dnes mohu shrnout do věty: Nemůžeme chtít, aby se děti přizpůsobovaly škole, ale škola se musí umět přizpůsobit svým dětem a musí se o ně umět postarat.

• Podle tohoto pedagogického smýšlení si tedy vybíráte zaměstnance?

Je to tak. Myslím si, že mám poměrně vysoko nastavenou laťku, co se týká požadavků na adepty učitelství. A jedním z hlavních kritérií je sdílení právě této vzdělávací filozofie, která hledá cesty, nikoli překážky. Náš pedagogický sbor je spíše mladší, více než polovina pedagogů se pohybuje ve věkovém rozmezí mezi



triceti a čtyřiceti lety.

• Kolik na vaší škole působí asistentů pedagoga?

Na plný úvazek devět asistentů. Tři z nich pomáhají dětem se sociálním znevýhodněním, ostatní pracují s žáky se zdravotním postižením (sem patří také mentální postižení). Jejich náplň práce je velmi široká, kromě asistence při vyučovacích hodinách v sobě zahrnuje i doučování dětí, různé formy činností, které vyrovnávají handicap a vzdělávací mezery, a samozřejmě komunikaci s rodiči. Mohu říct, že to jsou stoprocentně vytížení lidé. Bez nich si dnes už chod školy nedokážu představit.

PROTI inkluzi

Plošná inkluze nefunguje

Ředitelka základní školy Prodloužená-Polabiny v Pardubicích Jana Smetanová je pedagožkou s dlouholetou praxí. Podle ní se situace ve školství pro učitele zhoršuje a kariérní řád, pokud by prošel, by odradil i to málo absolventů pedagogických fakult, kteří na učitelská místa nastupují. Za zločinný pokus na dětech pak považuje plošnou inkluzi.

• Co říkáte na spor mezi ministerstvem a částí učitelů kvůli kariérnímu řádu?

Jsem moc ráda, že Pedagogická komora zorganizovala protest proti přijetí kariérního řádu. Učitelé naší školy petici také podepsali a já jsem ještě oslovila poslance s prosbou, aby kariérní řád nepřijímali. Dokud nebude plat učitelů skokově zvýšen nejméně na 40 000 Kč hrubého měsíčně, bude učitelů nedostatek – během několika málo let naprosto kritický. Kariérní řád by odradil i to málo absolventů, kteří do škol nastupují.

• Nechala jste se slyšet, že inkluze je zločinný pokus na dětech a že její propagátoři ignorují odpor pedagogů. Jste ředitelkou ZŠ – jak se vám po ročním zavedení plošné inkluze učí?

Na tom výroku stále trvám. Likvidace základních škol praktických „postupným

vylidňováním“ a zařazování mentálně postižených dětí do běžných tříd je zločinným pokusem na dětech. Mentálně postižený žák není schopen zvládnout učivo základní školy. Sedí ve třídě s asistentem, ale učivo nechápe. Pokud má maximální podporu v rodině a skvělého pedagoga, můžeme ho „protáhnout“ tak do 5. ročníku. Na druhém stupni už je učivo naprosto nad jeho chápání. Ze základní školy vyjde pro život nepoužitelný – nebude mít ani vědomosti, ani praktické dovednosti, které děti získaly v základní škole praktické. Kromě toho, pokud má žák i poruchy chování, je ve třídě velice rušivým elementem. Pozornost dětí může rušit i práce asistenta s integrovaným žákem. Zkuste se soustředit na výklad, když za vámi stále někdo mluví. Ve škole máme nyní tři asistentky pedagoga, takže máme konkrétní zkušenosti.

• Co si tedy o inkluzi v aktuální podobě myslíte?

Že žádnou inkluzi není. Inkludovaný žák by měl být do kolektivu začleněn, což v současných podmínkách prakticky neexistuje. Učitelé základních škol nejsou speciálními pedagogy. Asistenti pedagoga jsou spíše hlídači inkludovaných žáků, aby se ostatní děti mohly učit. Třídy jsou kvůli financování maximálně naplněné a podmínky pro inkluzi rozhodně ve školách nejsou vytvořené. Aby sžívání zdravých dětí s dětmi postiženými probíhalo, mohla by být, podle mého názoru, v běžné škole „speciální třída“ se speciálním pedagogem, málo početná, s učivem přizpůsobeným rozumové úrovni žáků s mentálním postižením. Všechny děti by se potkávaly o přestávkách, při školních akcích, při výtvarné výchově. Děti zdravé i děti s postižením by zcela přirozeně žily „pod jednou střešou“. A děti s mentálním postižením by se učily v kolektivu spolužáků, se kterými si rozumí, a zažívaly by úspěch. V běžné třídě spolužáci rychle poznají, že je někdo pomalý, nechápavý, že je zdržuje a ruší. A děti umějí být velmi kruté.

• Už jste se setkala s případy šikanovaných dětí?

Byla jsem s kolegou Danem Breiem z Brna autorkou petice proti přijetí strategie vytvořené Agenturou pro sociální začleňování, která chtěla už v roce 2011 zrušit základní školy praktické. Během dvou měsíců jsme shromáždili 76 000 podpisů a přijetí strategie se díky senátorům podařilo zastavit. Od rodičů dětí s mentálním postižením jsem dostala mnoho příběhů o tom, jak jejich dítě trpělo v běžné základní škole, protože se mu děti smály, ubližovaly mu, jejich dítě nepoznalo úspěch a trápilo se tak, až se začaly projevovat psychické poruchy. Děti pak ožily a byly šťastné, když poznaly stejné vrstevníky v základní škole praktické a zvládly učivo. Naše škola je jedna z největších v Pardubicích, a tak se se šikanou také setkáváme. Děti, které se odlišují, se stávají terčem šikany. S jejím odhalováním i řešením nám velice pomáhá školní psychologka, která ve škole pracuje na plný úvazek.

• **Jak se situace ve školství podle vás vyvíjí? Směřujeme k horšimu, či k lepšímu?**

Za posledních třicet let jsem zažila mnoho reforem, protože každý ministr školství přišel s něčím „objevným“. Naštěstí je školství dost konzervativní, takže dosud přežívá a stále jsme schopni učit děti číst, psát a počítat. Situace se určitě zhoršuje pro učitele. Stát nám ukládá stále nové a mnohdy nesmyslné úkoly. Jakmile se objeví nějaký problém, má ho řešit škola. Takže těch výchov, které zajišťujeme, je až nad hlavu. Suplujeme rodinu, zařazujeme výchovu dopravní, sexuální, k ochraně člověka při mimořádných situacích, protidrogovou, k rodičovství, k volbě povolání... A na všechno vyrábíme stohy papírů a inkludujeme žáky s mentálním či kombinovaným postižením, píšeme a přepracováváme školní vzdělá-

vací programy, píšeme plány pedagogické podpory, napravujeme a doučujeme atd.

Ale pro žáky se situace zlepšuje tím, že školy máme vybavené interaktivní technikou, výuka je názorná a u dětí zohledňujeme speciální vzdělávací potřeby. Pokud ovšem hodnotím výsledek vzdělávání, úroveň vzdělanosti klesá a laťku pořád snižujeme. Pod tlakem změn, které školy musejí akceptovat.

Speciální pedagožka

Handicapované děti potřebují skutečnou péči speciálních pedagogů



Speciální pedagožka Jana Bradley

Foto: Tomáš Fraňt, MF DNES

S postiženými dětmi v rámci inkluze pracovala Jana Bradley v USA i u nás. Česká praxe ji ovšem zaskočila. Podle jejích slov zatím v tuzemsku chybí peníze a odborníci, obojí si ale podle ní budou muset vybojovat samotní rodiče – jako v USA.

„V roce 1971 Asociace rodičů mentálně retardovaných v Pensylvánii podala soudní stížnost, že se dětem s postižením nedostává náležitého vzdělání. Soud souhlasil, že vyloučení dětí s mentální retardací ze vzdělávacího procesu je protiú-

stavní,“ říká Jana Bradley. „Následovala série soudních sporů a každý další verdikt se stával precedentem. Rozhodnutí soudů pomáhala měnit zákony týkající se školství, školy se musely postupně přizpůsobovat nařízeným změnám. Neustálý tlak rodičů posouval inkluzi dál. Vlastně stále posouvá.“

• **Jak vypadá inkluze v USA dnes?**

Každé dítě, bez ohledu na druh a stupeň postižení, má nárok na vzdělání v nejméně omezujícím prostředí. Školy musí všem dětem poskytnout i služby a odbornou péči související s postižením. Například fyzioterapii či komunikační terapii. A rodiče si soudně vynutili i právo na školní docházku o prázdninách.

• **Proč o prázdninách?**

O nabyté dovednosti či vědomosti mohou postižené děti zase lehce přijít, musí se udržovat. Dva měsíce bez školy může znamenat významný posun zpět.

• **Takže všechny děti s postižením chodí v USA v létě do školy?**

Je to individuální. Není to tak, že úplně všechny děti s nějakým postižením chodí do školy i v létě. Ale nárok na bezplatné vzdělávání o prázdninách je. Ve speciální škole, kde jsem pracovala, bylo o prázdninách vzdělávány všechny děti.

• **Takový systém musí být velmi nákladný. Kde na něj USA berou peníze?** Školství – a zvláště do vzdělávání žáků s postižením – proudí hodně peněz. Financování škol v USA funguje jinak než v ČR. Každé dítě má právo na vzdělávání ve škole v místě bydliště. Školy jsou financovány převážně z daní z místních nemovitostí. A ty jsou poměrně vysoké. Pokud škola, do níž dítě s postižením spadá, není schopna poskytnout služby a pokud rodiče souhlasí, že jejich potomek půjde do speciální školy, jeho místní škola musí uhradit speciální škole školné. Je zodpovědná i za náklady na dopravu.

• **Co když ale rodiče nechtějí, aby jejich dítě dojíždělo?**

Právo na inkluzi mají všechny děti. Místní škola proto musí zajistit vše, co dítě potřebuje. A to včetně odborníků a pomůcek. Když se škola zdráhá, rodič se soudí. Soudy nezajímají argumenty škol, kde mají vzít peníze. Rozhodují ve prospěch dětí. Náklady na vzdělávání dětí s postižením jsou přitom samozřejmě mnohonásobně vyšší než náklady na vzdělávání běžných dětí.

• **Je v tomto ohledu české školství na inkluzi připraveno?**

Obávám se, že není. Pakliže jsme se rozhodli začleňovat děti s postižením do běžných škol, musíme nejprve připravit podmínky, aby inkluze byla prospěšná všem. V ČR se učíme integrovat za pochodu. A i když máme dobré úmysly, bo-



hužel nemáme zdroje financí. Ve školách nejsou speciální pedagogové, chybí odborníci i nejrůznější pomůcky. V českých školách zpravidla nejsou ani speciálně pedagogické učebny.

• **K čemu speciální učebny slouží?**

Ke vzdělávání postižených dětí, které potřebují jiný přístup, jiné metody výuky i pomůcky. Vyučuje tu školní speciální pedagog, dětem s handicapem dává individuální či skupinové lekce. V běžné třídě by taková výuka ostatní rušila.

• **Pokud ale děti umístíme do speciálních učeben, nevydělíme je znovu z kolektivu ostatních?**

Dobrá otázka. Určitě ne. Vytváříme optimální vzdělávací prostředí, které nikoho neomezí. Děti, které vyžadují zvláštní péči, jsou v běžné škole s vrstevníky. Ale potřebují speciální péči, klidně mimo třídu. Do speciálních učeben zamíří jen na některé předměty. Během dne jsou však stále v kontaktu se všemi žáky.

• **Co by se tedy v ČR mělo změnit nejdříve?**

Největší problém je nedostatek odborníků provázaný s nedostatkem financí. Inkluze bez expertů může být kontraproduktivní. České vysoké školy budou muset začít produkovat speciální pedagogy, kteří jsou připraveni efektivně začleňovat děti s postižením v běžné škole.

• **V čem by měli vynikat?**

Vyžaduje to odbornost, takt a empatii. V USA jsou děti integrovány už několik desetiletí a docela to funguje. Děti s postižením vzdělává speciální pedagog, toto břemeno nenese třídní učitel. Srovnajte si to s českými školami. Sama jsem v jedné české škole loni pracovala a byla jsem zaskočena.

• **Co jste zažila?**

Pracovala jsem jako asistent pedagoga. Ve škole byl integrován chlapec, kvůli postižení měl nárok na vzdělávání ve třídě s asistentem. Nejvíce mě zarazilo, že v devíti letech ho nikdy nevzdělával speciální pedagog – od dětství byl jen pasivně začleňován. To znamená v rámci běžné školy, ale bez odborné péče. Takže to nejdůležitější, co by zajistilo maximální rozvoj jeho potenciálu, se mu nikdy nedostalo.

• **Kdyby byl v péči speciálních pedagogů, byl by vidět rozdíl?**

O tom jsem přesvědčena. Typicky vyvíjející se dítě se samo naučí mluvit i chodit, ale handicapované potřebuje odbornou pomoc anebo kompenzační pomůcky. Pokud necháme dítě bez této péče, nerozvineme jeho potenciál. Neverbální a nemobilní dítě buď může zůstat „němým ležákem“, anebo se může naopak stát dítětem, jež se pohybuje na vozíku, chodí v chodítku, popř. komunikuje pomocí přístroje.



Financování inkluze

Inkluze stojí mnohem víc, než ministerští úředníci předpokládali

Společné vzdělávání zdravých, handicapovaných, sociálně znevýhodněných i výjimečně nadaných dětí prosadila bývalá ministryně školství Kateřina Valachová. Proinkluzivní zákon začal platit loni 1. září, kdy přestoupilo z praktických do základních škol asi dvě stě dětí.

Z celkového počtu 18 000 žáků praktických škol tak přešel do běžných základek jen nepatrný zlomek. (Asi 52 000 dětí se speciálními vzdělávacími potřebami se podle České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání v běžných školách už integrovalo.)

Inkluze měla v prvním roce vyjít na miliardu korun, ale jen za první půlrok se náklady vyšplhaly na jeden a půl miliardy. A odhad na příští rok se zvýšil z plánované půldruhé miliardy dokonce na čtyři miliardy. Ministerstvo školství to vysvětluje nečekaným zájmem, který i přes negativní kampaň program zaznamenal. A chystá se náklady osekát novelou zákona, která mění pravidla pro zřízení speciálních tříd, snižuje odměny za doučování dětí nebo omezuje nárok na asistenty. Ministr financí by si však představoval ráznější škrt. Uvedené požadavky prý překračují možnosti státního rozpočtu. Ministr vyzývá k přehodnocení rozsahu podpory.

Speciální pedagožka Jana Karvaiová upozorňuje, že inkluze krátí nárok na pomoc. Snižit se má počet hodin, ve kterých se speciální pedagogové nebo učitelé mají věnovat dětem se specifickými poruchami učení nad rámec výuky. Asistenta na celé vyučování by zase měly dostat děti ve

čtvrtém stupni podpůrných opatření místo dosavadního třetího stupně. Do čtvrtého stupně se zařazují děti s vážnějším postižením.

„Z návrhů MŠMT vyplývá zcela zřetelně snaha o úsporu financí na podpůrná opatření,“ konstatuje Jana Karvaiová. „Nejenom, že se snížily koeficienty výpočtů, bude také záležet, jak moc se do doporučení budou psát některé pomůcky apod. Již ke konci školního roku byly zaznamenány snahy o šetření, kdy např. dětem s lehkým mentálním postižením v našich speciálních třídách nebyla přiznána ani koruna na pomůcky či učebnice.“

Asociace speciálních pedagogů

Je jen otázkou času, kdy přijdou první žaloby



Předseda asociace speciálních pedagogů Martin Odehnal

Foto: Archiv Martina Odehnala

Podle předsedy Asociace speciálních pedagogů Martina Odehnala u nás inkluze neprobíhá takovou formou, jakou má začleňování dětí s postižením do běžné výuky v západních zemích. V realitě je opomíjena role speciálních pedagogů a běžní učitelé nejsou schopni vyučovat děti s lehkým mentálním postižením ani po zaškolení.

„Rodiče se tak za několik let mohou klidně domáhat finanční náhrady ▶

Komentáře k financování a škrtům

■ **Milan Němec:** Hm, tak inkluze je dražší, než se čekalo. Teď ještě aby se ukázalo, že dopady na výuku jsou taky horší, než se čekalo. A jsme doma...

■ **Milan Petřík:** Řešení je jednoduché – inkluzi zrušit a „uspořené“ peníze použít na zvýšení platu učitelů. A ve finále to „vyhrají“ všichni.

■ **Ilona Svoboda:** V textu stojí: „Proinkluzivní zákon začal platit loni 1. září, kdy přestoupilo z praktických do základních škol asi dvě stě dětí“. A to stálo 1,5 miliardy?

■ **Petr Zelenka:** Inkluze je způsob, jak podpořit soukromé školy. Při trendu vzrůstajících nároků na žáky, kteří chtějí studovat školy, jejichž absolventi nebudou dalšími pijavicemi v síti neziskovek, bohužel jiná cesta než dát dítě na soukromou školu, už nebude...

■ **Josef Ožana:** Je vidět, že 18 000 rodičů má více rozumu než tato vláda a své děti nechává tam, kde je to pro ně nejlepší. Takže bude muset přijít druhá fáze a trošku je popohnat. Třeba rušením těch škol...

■ **Kristýna Learová:** Perfektní motivací pro zdravé děti je navíc i to, že ti inkludivní nemohou propadnout, i kdyby si celou hodinu matematiky jenom kreslili nebo ječeli a lámali tužky... Ta inkluze je vlastně moc fajn a krásná, už úplně začínám cítit slunce v duši...

■ **Radka Kloboučná:** Nemálo chytřáků se živí tím, jak odčerpávat peníze z rozpočtu a fondů, a tak se nerozpakují poničit vše, co funguje, jen aby měli záminku. Že to odnesou především děti, je při trávení exkluzivních dovolených už zajímat nebude...

■ **Antonín Beneš:** Nechci, aby moje děti byly ohrožovány agresory, kteří jsou omlouváni „papírem na hlavu“. Jsem pro začlenění tělesně postižených dětí do normálních škol, ale už nic dalšího.

za zmaření životních šancí svých dětí prostřednictvím soudu. A skončit to může klidně ve Štrasburku,“ upozorňuje Martin Odehnal. Například ve Finsku, které má v oblasti školství reputaci dlouhodobého kvalitního příkladu, jsou v běžné třídě děti s mentálním postižením začleněny pouze v předmětech, kde se jejich slabiny oproti většině kompenzují. V předmětech, kde je intelektuální deficit a rozdíl výraznější, se děti vyučují odděleně a za přítomnosti speciálního pedagoga.



„V Česku se na to ale šlo z druhé strany. Všechny inkludivní děti byly zařazeny do běžných tříd na všechny předměty. A standardní učitelé nedisponují znalostmi, jak je učit. Přitom asistent je tam v podstatě jen proto, aby na dané dítě dohlížel,“ vysvětluje předseda asociace s tím, že je jen otázka času, než někteří rodiče zjistí, že dítě tam jde „cu grunt“ a začnou se soudit.

V severských zemích, kde inkluze funguje, se na její spuštění připravovali desítky let – probíhaly tam pilotní a experimentální projekty. A v USA, kde Martin Odehnal rovněž získal zkušenosti s inkluzí, mají tak silné učitelé odbory, že by odmítly dělat něco, na co učitelé nemají kvalifikaci.

„Naši učitelé dělají, co mohou, ale oni pro takovou práci kvalifikovaní nejsou a nemají pro ni ani podmínky. Takže část inkludivních dětí směřuje k celoživotní invaliditě, k životu na sociálních dávkách. Vždyť nebudou nic umět, zatímco ve speciálních školách by se naučily manuálními pracím. Tohle se těm dětem bere – a jenom proto, že platí ideologická poučka, že se mají vzdělávat společně,“ uzavírá Martin Odehnal.

spoustu let. V našem případě – jsme bezbariérová škola, přijímáme děti tělesně postižené (s osobním asistentem) a děti, které jsou diagnostikovány do „spodního pásma průměru“ a mají snahu v rámci svých možností pracovat na maximum (bez pedagogického asistenta). Problémem jsou děti s poruchou chování (jakkouli) a poruchou autistického spektra. Tyto se integrují špatně, na asistenty peníze nejsou – pro tento školní rok jsem dostala 0,2 úvazku, tj. deset hodin týdně. Je to jako plivnutí do moře...

Inkluze pak znamená především vytvoření podmínek pro děti, které teprve přijdou. A pro přijetí nových dětí s různým typem postižení bych byla povinna vypracovat individuální plány výuky. Upřímně: aby žáci 8. třídy třeba řešili výrazy s proměnnou a jiný, podle individuálního plánu, by nebyl schopen spočítat příklad „dosad' $\times = 6$ “ – kde to jsme? Kam až budeme muset požadavkům na vzdělání ustoupit? Jsem proti systému, který zavírá oči před realitou života. A inkluze tak, jak je teď nastavená, je po přením všeho, o co většinu učitelů jde.

Jak úředníci vyléčili mentálně postižené

Radovan Stoklasa, diskusní fórum: Ministerstvo školství „chytře“ zrušilo kategorii „lehce mentálně postižení“ a zavvedlo novou kategorii „žáci se zvláštními vzdělávacími potřebami“. To umožní začleňovat děti z vyloučených lokalit a tvářit se, že nejsou mentálně postižené, ale jen sociálně znevýhodněné. Statistika je ale neúprosná. Mentálně postižených, kteří mají být začleněni, je 14 810. Jak budou nazýváni, to už je jedno. Výsledek bude ten, že mentálně postižení se budou vzdělávat společně se zdravými dětmi. A to vadí pedagogům i odborníkům, kteří našťástěji nejsou mentálně postižení a uvědomují si, jaký je skutečný (ne)smysl inkluze.

Hlasy odborníků a veřejnosti

Nezavírejme oči před realitou života

Jana Folprechtová, učitelka: Jsem jedním z učitelů, kteří hlasovali proti inkluzi. Proč? Učím přes 20 let a deset let jsem pracovala mimo školství, v obchodní sféře. Mám tedy pohled na tuto problematiku „z obou stran plotu“. Dost lidí si plete pojem integrace a inkluze. Integrace je začlenění jakkoli handicapovaných do stávajícího systému. Ta probíhá průběžně už



Není divu, že děti „zdrhají“

Markéta Šichtařová, ekonomka a publicistka: V realitě při inkluzi dochází k zařazování dětí, které mají různě stupně poruch učení, poruch pozornosti, autismu a podobně do smíšených tříd. Výsledkem pak u některých dětí je, že nešťastní jsou naprosto všichni zúčastnění. Nešťastné je inkudované dítě, které nikdy nezažije mezi svými spolužáky pocit úspěchu. Namísto toho bývá pro „neovladatelnost“ často vyváděno během vyučování ze třídy a tráví čas osamocně v družině za dohledu pedagogického asistenta. Dítě si tak jen utvrzuje dojem své jinakosti a čím dál víc se se svou rolí vyčleněného sžívá. Nešťastní jsou učitelé, protože nemají páky, vzdělání a časové možnosti se takovým dětem se speciálními potřebami věnovat. Nešťastní jsou spolužáci. A nešťastní jsou i rodiče, protože vidí, že jejich dítě je nespokojené, a tak jej velmi často ze školy berou a snaží se jej přihlásit na jinou, nicméně opět „běžnou“ školu. Šťastné je zato ministerstvo školství, že se mu inkluzi podařilo prosadit.

Potom ovšem není vůbec nic překvapivého na tom, že pedagogové i děti, které dosud mohly být označovány za „průměrné“, z takového prostředí zdrhají. Normou se stalo, že nadpoloviční většina dětí se v páté třídě pokouší zvládnout přijímací zkoušky na osmiletá gymnázia. A z původně výběrových škol se tak čím dál víc stávají školy průměrné...

Jenže pak jsem se probudil...

Leo Chechtavý, diskusní fórum: Zavedte inkluzi i do sportu. Existuje spousta lidí, kteří nemají předpoklady být sportovcem a je teda potřeba do nich investovat více peněz, aby se vyrovnali těm lepším. Společný trénink přivede zajisté lepší výsledky, které se ukážou na příští olympiádě...

Ostatně – dnes se mi zdálo, že inkluze by se měla zavést i do státní správy. Na každém úřadě by mělo být povinné procento mentálně retardovaných úředníků, ve vládě povinné procento mentálně retardovaných ministrů, u každého soudu

povinné procento mentálně retardovaných soudců... Jenže pak jsem se probudil a uvědomil si, že tenhle nápad už někdo realizoval...

A teď bez legrace. Inkluze by možná fungovala, kdyby snížili počty žáků ve třídě. Na běžné základce má učitel na starost okolo pětadvaceti dětí. K tomu přidejte žáka s postižením a asistentem. Pak sena výuku nedokáže soustředit nikdo. Pořád se argumentuje Velkou Británií, ale tam se obvykle vyučuje v polovičním počtu. A také děti patřící do střední třídy a výš chodí na soukromé školy. Nejspíš to u nás dopadne podobně, protože schopní pedagogové v podobném chaosu učit nebudou, přesunou se na soukromé základky a rodiče budou buď platit doučování, nebo školné na soukromé škole. Akorát mi přijde, že naše střední třída je na placení školného nějaká chudá.

Měli jsme výborné školství

Marie Chmelařová, diskusní fórum: Není nic horšího pro postižené dítě než být nahnáno mezi zdravé děti, pro které se pak stane vysmívaným hlupáčkem, hromosvodem jejich problémů a komplexů. A nic se mezi nimi nenaučí, leda zlu a zlobě, protože když je člověk vždy na chvostu, nemá a nemůže mít žádnou motivaci. Ani dospělý, natož dítě. Mám kamarádku, která má syna a to dost pomalého. Od páté třídy ho přesunuli do zvláštní. Vyšel celou devítiletku a dokonce se vyučil truhlářem. Ony totiž dříve zvláštní školy měly přednost ve výučním oboru. Kdyby chodil do obyčejné základky, tak minimálně dvakrát propadne a do učňáku ho nikdy nevezmou. To samé kamarádka. Chodila do zvláštní a vyučila se kuchařkou. A teď je výbornou kuchařkou, která dělá knedlíky obouruč. Kdyby chodila do normální školy, tak tu devítiletku nedodělá a výuční list by nikdy nezískala. Maximálně by měla pět šest dětí a pobírala dávky. Já dnešnímu českému školství říkám „anglický paskvil“.

Dobro aktivistů otrásá Evropou

Jan Cibulka, diskusní fórum: Tak zvané Dobro je přemocná zbraň – kdo by

proti ní povstal, stává se automaticky Zlem. Mocní tohoto světa se naučili toto Dobro používat k prosazování svých zájmů či idejí. A kdejaký „aktivista“ přijde vhod (vždy, když uvidíte slovo „aktivista“, dohleďte si, kdo jej platí; kdykoliv vám nějaká nevládní organizace něco hlásá, třeba na ČT, zjistěte si, kdo ji platí a kdo platí ty, kdož jí platí). George Soros si Dobro koupil a v jeho jménu jej také páchá. A nedělá to přímo, nýbrž právě prostřednictvím jím placených nevládních organizací...

O inkluzi jsem se dozvěděl ve chvíli, kdy ji kritizoval prezident Zeman – šup a najednou dostane cenu „Kyselá žába“ za sexistické výroky. Inkluze je zkrátka součástí daleko většího plánu v celé Evropě..

Je rozdíl mezi dětmi na vozíku a s mentálními handicap



Václav Klaus mladší, pedagog – bývalý ředitel soukromého gymnázia PORG, publicista a školský expert ODS: Inkluze je ideologický projekt, který ničí české školství. Na to, že nemocné děti chodí do školy se zdravými, nepotřebujeme žádné cizí slovo, to už platí desítky let. Ke mně chodily děti na vozíčku, neslyšící a tak dále, ale to, že plošně naháníme děti s mentálními handicap od specialistů k nějakým osmnáctiletým asistentům se čtrnáctidenním kurzem, bereme ty peníze těm učitelkám a pereme do toho miliardy – tím jim prakticky bereme šanci na úspěch. V minulosti to přitom bylo tak, že v praktických školách se devadesát procent dětí vyučilo, protože ty děti jsou velmi šikovné na ruce. Mívaly řadu hodin praktické výuky a teď místo toho mají několik hodin cizího jazyka, u kterého akorát poznají, že jde o cizí jazyk. Ony miliardy, které se v inkluzi utápějí, netečou do kapes učitelů, ale spíše do kapes neziskových organizací, které někdy asistenty shánějí.

*Téma připravil a stále pro vás sleduje
Jiří Muladi*

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



100 praktických použití aromaterapie



Danièle Festy, 156 str., 190 Kč, Práh (2017).

Aromatické oleje si mohou poradit s řadou běžných nemocí a problémů přirozenou cestou. Kniha francouzské specialistky na stravování a léčivé rostliny čtenářům ukazuje, jak mohou esenciální oleje výrazně přispět ke každodenní pohodě a zmírnit drobné zdravotní obtíže. Kniha obsahuje výklad základních pojmů souvisejících s aromaterapií. Abecedně řazený průvodce nabízí účinná, rychlá a bezpečná řešení pro 100 běžných nemocí – od akné po žlučnickové kameny. Popsané postupy jsou vhodné pro děti i dospělé.

Zdravá střeva, zdravý život



Chraňte si centrum svého zdraví. Joachim Bernd Volmer, 192 str., 269 Kč, Grada (2016).

Grada, 269 Kč, 2016, 192 stran.

Je vláknina skutečně tak zdravá? Měli bychom se zříci kravského mléka a lepku? Kde děláme v dobré víře největší chyby? Do jaké míry závisí naše zdraví a imunita na dobře fungujících střevech?

Autor srozumitelně objasňuje, jak nerovnováha ve střevech souvisí s kožními nemocemi, chronickými bolestmi, alergiemi a mnoha dalšími zdravotními potížemi. Stav našich střev přitom ovlivňuje nejen naše zdraví, imunitu či fyzickou kondici, ale také to, zda jsme šťastní, naše nálady a pocity. Kniha odhaluje zažitě stravovací omyly a nabízí přirozená a šetrná, avšak účinná řešení – vhodné stravování, pohyb na čerstvém vzduchu, odbourání nezdravých závislostí, pusty, meditace nebo masáže. Vše je pouze otázkou dobré vůle a zároveň tím nejsnaz-

ším a nejlevnějším, co pro své zdraví můžeme udělat.

Jak se uklidnit bez jídla – 50 cvičení



Susan Albers, 186 str., 242 Kč, Portál (2017).

Jídlo má schopnost ulevit dočasně od stresu a smutku a uklidnit nás. Není divu, že experti odhadují, že asi 75 % případů přejídání je vyvoláno ne fyzickým hladem, ale našimi emocemi – a ty můžeme utišit i jiným, zdravějším způsobem.

Proto autorka sepsala tento přehled 50 cvičení založených na všímavosti a určených k relaxaci vlastního těla a ukončení závislosti na jídle.

Až příště v emočně náročné chvíli dostanete chuť na jídlo, obejděte ledničku obloukem a sáhněte po této knize – možnosti, které vám autorka nabízí, jsou právě tak účinné, a navíc i zcela zdravé.

Susan Albers, Psy.D., je klinická psycholožka pracující v Cleveland Clinic Hospital, kde se specializuje na léčbu potíží souvisejících s příjmem potravy a s tělesným schématem a na kontrolu váhy za pomoci nácviku všímavosti. Po celém světě vede semináře spojující témata všímavosti a jídla.

Když do života vstoupí demence aneb Praktický průvodce péčí o osoby s demencí nejen v domácím prostředí



Marcela Hauke a kol., 308 str., 314 Kč, Asociace poskytovatelů sociálních služeb (2017).

Kniha Marcely Hauke a kolektivu (Iva Holmerová, Radka Pešlová, Mária Wirthová, Kateřina Pištorová, Ranata Kainráthová) reaguje na potřeby pracovníků a pečujících osob, kteří se profesně nebo osobně setkávají s člověkem s demencí ve stále větší míře.

Toto téma zpracovává čtivým způsobem z pohledu sociálního, zdravotního, právního, ale i obyčejného lidského. Odpovídá na spoustu otázek, ale další otázky rovněž klade. Nevyhýbá se ani problémovým situacím, na které nelze najít jednoznačné řešení. Autoři rovněž poukazují na další problémy, které je potřeba řešit v celospolečenské diskuzi. Kniha se tak stává průvodcem při péči o osoby s demencí a věnuje se např. rizikovým faktorům vzniku demence, poruchám chování lidí s demencí nebo zvládnání problémových situací spojených se životem s demencí.

Pořádek nejen v hlavě



28 dní pro jednodušší život.

Michaela Dombrovská, 184 str., 199 Kč, Grada (2016).

Vydejte se na čtyřtydenní očistu nejen svého těla, ale také vztahů, prostoru kolem sebe i své mysli. Díky skvělým tipům a názorným příběhům budete mít za pouhých 28 dní hotový úklid ve čtyřech důležitých oblastech svého života. Očista vám přinese pocit svobody, příliv nové energie, nápadů a objevů. Oddechnete si od nepořádku nejen kolem sebe, ale i v sobě, vyřešíte nefunkční vztahy, začnete lépe pečovat o své zdraví a pročistíte a uspořádáte si i svou mysl.

Život není náhoda



Hal Urban, 224 str., 329 Kč, Portál (2017).

Autor ve své knize probírá 15 klíčových témat, která mají obohatit život tak, aby byl žit vědomě a naplněně. Život pro něj není dán náhodou, ale volbou. V každém okamžiku se můžeme svobodně rozhodnout a je jen na nás, zda jsme takovou volbu schopni pro naše budoucí štěstí uskutečnit. K tomu, abychom na to byli připraveni, poslouží právě tato kniha.

Pomůcky pro osoby se zdravotním postižením



Zdeněk Žižka, 106 str., 89 Kč, Grada (2012).

I když byla publikace vydána na konci roku 2012, stále je skvělým pomocníkem všem lidem s postižením. Věnuje se problematice kompenzačních pomůcek určených právě jim, získání pomůcek a jejich úhradové problematice.

V této velmi rozsáhlé a komplikované oblasti není vždy zcela snadné se orientovat. Kniha poskytuje čtenáři komplexní informace v přehledné a přijatelné podobě.

(red)

Doma jsem tam, kde mám knihovnu

Erasmus Rotterdamský, 1469–1536, nizozemský renesanční humanista, katolický kněz a teolog

Aplikace EDA PLAY TOBY trénuje zrak a motoriku i u nejmenších dětí

Oblíbená aplikace EDA PLAY TOBY je nově k dispozici nejen pro iPady, ale také tablety s operačním systémem Android. Edukativní pomůcka pro děti se zrakovými vadami a kombinovaným postižením je nyní dostupná na různých druzích tabletů.

Před rokem vyvinula nezisková organizace EDA aplikaci EDA PLAY TOBY pro iPady (tablety s operačním systémem iOS), kterou si stáhlo do současné doby několik tisíc uživatelů. O aplikaci také projeví velký zájem rodiny dětí, které využívají tablet se systémem Android. Proto naše organizace vyvinula ve spolupráci s vývojáři ze Sugar and Ketchup EDA PLAY TOBY pro tablety s dostatečně velkou hrací plochou; aplikaci není z tohoto důvodu vhodné používat na malých přístrojích.

„Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška nám umožnil na základě přání rodičů poskytnout nyní EDA PLAY TOBY také uživatelům Android tabletů. Aplikaci je možné si stáhnout v obchodu Google Play, je k dispozici celosvětově a zdarma,“ uvádí ředitelka neziskové organizace EDA Petra Mžourková.

Vznik aplikace

Na vzniku aplikace se podílely odborné garantky z organizace EDA Lucie Magerová, Markéta Skalická a Alice Pexiederová, které mají dlouholeté zkušenosti s dětmi se zrakovým a kombinovaným postižením.

„Před několika lety jsme přišli s vlastní aplikací EDA PLAY, kterou jsme navrhli tak, aby vyhovovala dětem se zrakovými a kombinovanými vadami. Svě předchozí zkušenosti jsme uplatnili i u nových aplikací – u EDA PLAY TOBY jsme se zaměřili na to, jak rozvíjet dovednosti zrakové pozornosti, fixace, sledování pohybu, učení se poznávání obrázků a jak vůbec sestavit obsah hry tak, aby dítě zaujalo. Jde nám o to, aby aplikace byla zajímavá a obsahovala moment překvapení a interakce,“ říká poradkyně rané péče Alice Pexiederová.

Aplikace pracují se zajímavým obrazem a zvukovým doprovodem, poskytují dítěti více podnětů najednou. Poradkyně z organizace EDA nenahrazují klasické hračky aplikacemi, ale aplikace tyto pomůcky vhodně doplňují – vizuální i zvukové zpracování aplikací podporuje koordinaci ruky, oka a pohybu.

„Děti se zrakovým a kombinovaným postižením mohou mít omezený přísun



Aplikace vyhovuje i dětem se zrakovými a kombinovanými vadami

podnětů z okolí, být velmi citlivé na změny a velmi pomalu přijímají nové stimuly. Aplikace EDA PLAY mohou doplňovat každodenní činnosti, které dítě zná ze svého domova nebo vzdělávacího zařízení. Hra na tabletu dokáže na dotyk dítěte ihned reagovat. Podporuje tak dítě v motivaci věnovat se hře a vyvíjet vlastní úsilí. Hrou děti povzbuzujeme k tomu, aby rozvíjely zrak a jemnou motoriku, jejichž zapojení je vzhledem k postižení omezené a velmi namáhavé,“ doplňuje poradkyně rané péče Lucie Magerová.

Aplikace EDA PLAY TOBY slouží pro trénink zraku a jemné motoriky u nejmenších dětí. Byla připravena na míru pro děti se zrakovými a kombinovanými vadami tak, aby hra byla pomocníkem pro rozvoj zrakových dovedností těchto dětí.

„Vizuálně zajímavé obrázky a scény v této hře jsou dostatečně barevně výrazné, kontrastní vůči černému pozadí a dostatečně veliké, aby dítě zaujaly. Díky jednoduchým dotykům, které zvládne, zažívá dítě úspěch a zároveň je schopno udržet zrakovou pozornost,“ vysvětluje instruktorka stimulace zraku Markéta Skalická.

Aplikace má dvě části: fáze „sleduj, co se děje“, je vhodná pro děti už před šestým měsícem věku dítěte. Druhá část aplikace s dotykovými úkoly je určená pro děti, které se začínají zajímat o konkrétní obrázky, tedy kolem jednoho roku věku. Hra je maximálně jednoduchá, zvládnou ji i děti s různou úrovní psychomotorického vývoje.

Děti se mohou obrazovky dotknout a získají odměnu ve formě zajímavého zvuku hudebního nástroje nebo zvířete.

„Při jejím vzniku nás inspiroval Tobiášek, patnáctiměsíční chlapec, kterému bylo doporučeno vzhledem ke komplikované zrakové vadě používání brýlí a okluzoru. Aplikace může sloužit jako dobrá motivace k nošení brýlí a okluzu.“



Tipy a triky

Na nové podstránce mohou rodiče získat inspiraci, jak obohatit hru svých dětí. Na <http://edaplay.cz/tipy> se mohou zájemci také podívat na videa o použití rodiny aplikací EDA PLAY a přečíst si o tipech na obohacení hry dětí o nové zážitky. Díky podpoře Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška organizuje tým EDA PLAY semináře, na kterých rodiče, speciální pedagogové nebo asistenti i z jiných organizací mohou získávat nové dovednosti, jak využít iPad a přehled o aplikacích vhodných pro děti se zrakovým a kombinovaným postižením i o tom, jak dítě při používání tabletu správně a efektivně polohovat. Rodiče dětí se speciálními potřebami mají vstup na semináře zdarma. Vše o seminářích se dozvíte na www.edaplay.cz/seminar.

Lenka Trubačová, EDA cz, z. ú.

Náměstek hejtmána Moravskoslezského kraje Martin Gebauer:

Každý pacient, který překročí brány kterékoli nemocnice, musí být ošetřen

Osm let vede soukromou gynekologickou ambulanci. Pracoval rovněž jako lékař oddělení gynekologie-porodnictví i jako vedoucí lékař Nemocnice s poliklinikou Karviná-Ráj. A od listopadu loňského roku je náměstkem hejtmána Moravskoslezského kraje pro oblast zdravotnictví: MUDr. Martin Gebauer.

• Co podle vás patří mezi stěžejní problémy kraje ve zdravotnictví? (Odpovídá ihned a bez obalu)

Hodně nemocnic – málo pacientů... Máme sedmnáct poskytovatelů akutní lékařské péče a sedm zřizovatelů, což je taková hustota sítě nemocnic, že to znamená raritu. Například v okrese Karviná máme šest nemocnic, přičemž za posledních 25 let tam ubylo 25 000 obyvatel (v současnosti jich má 55 000). Navzdory tomu však nechceme snižovat dostupnost a kvalitu lékařské péče, takže ačkoliv některé nemocnice takzvané bojují o přežití, nemáme zájem je zavírat.

• Přitom sdělovacími prostředky proběhly zprávy spíše o nedostatku lékařského personálu v kraji, konkrétně prý chybí padesát lékařů a stejný počet sester...

To není jen problém našeho kraje, s tím se potýká celá republika, hlavně u počtu interních lékařů. Podepisuje se na tom několik vlivů: jeden z největších je, že systém vzdělávání lékařů není optimální a vyžaduje změny. Mimochodem zdůvodňování, že čtvrtina absolventů odchází do zahraničí, je mýtus... Ale k věci – jak hodláme nedostatek lékařského personálu řešit na naší úrovni? Spolu s vedením krajských nemocnic děláme maximum pro to, aby k nám přišli noví lékaři z jiných míst republiky i ze zahraničí. Zejména lékaři z Ukrajiny mají o práci u nás zájem. Jsem přesvědčen, že se tak podaří situaci stabilizovat, že nové zaměstnance získáme i díky náborovému příspěvku a kampani mezi studenty medicíny. Studentům lékařských fakult totiž kraj nabízí na poslední dva roky studia stipendia, pokud se zavážou, že po ukončení školy nastoupí do některé z nemocnic zřizovaných Moravskoslezským krajem.

• Myslíte, že to bude stačit?

Nebude. Jsme si vědomi, že je nutné nastavit nový model fungování zdravotní péče v našem kraji, že se musíme orientovat na trvalá řešení. Bude nutná reprofila-



ce lůžkového fondu, což mimo jiné znamená rozdělit obory na základě analýzy tak, aby všechny nemocnice nedělaly všechno. Budeme to řešit v rámci nové koncepce zdravotnictví, ta současná je stará 12 let. Jde nám totiž nejen o stabilizaci lékařského i nelékařského zdravotnického personálu, ale také o zajištění ekonomické stability nemocnic cestou maximalizace výnosů a minimalizace nákladů. Chceme pokračovat ve sdružených nákupech materiálů a léků v e-aukcích, sloučit zásobování nemocnic, účtáren, zvážit možnosti pronájmu operačních sálů či navýšit výnosy za samo-plátce s využitím příhraniční oblasti s Polskem a podobně. Také schopnost vyjednávat se zdravotními pojišťovnami bude velmi důležitá. Ostatně už na konci letošního roku budou nemocnice s pojišťovnami uzavírat smlouvy o úhradách za zdravotní péči v následujících pěti letech.

• Nemůže se tedy stát, že kvůli personálním problémům ve zdravotnictví či ekonomice nemocnic by pacienti nedostali odpovídající lékařskou péči?

Jsem si jist, že nenastane situace, kdy by se pacienti mohli ocitnout v ohrožení kvůli opožděné poskytnuté, nebo vůbec neposkytnuté zdravotní péči. Pokud to někdo tvrdí, pak značně přehání a vzbuzuje zbytečné obavy. Každý pacient, který překročí brány kterékoli nemocnice, musí být ošetřen. Omezení provozu interen v Bohumíně a Karviné-Ráji se sice uskutečnilo, ale je pouze přechodné. Situaci určitě zvládneme. V dojezdové vzdálenosti je několik dalších nemocnic, přičemž interna v Orlové je posílena perso-

nálně a interna v Havířově má k dispozici lůžka navíc vyčleněná na dvou jiných odděleních. Chci ale dodat jednu důležitou věc: veškeré politické zásahy do zdravotnictví se neprojevují hned, nýbrž s odstupem několika měsíců, popřípadě i let. Například v nemocnicích se nyní ukazuje to, co se udělalo před osmi lety – drahé investice mají dopad na jejich současnou ekonomiku. A my nyní řešíme, jaká bude skutečná ekonomika nemocnic přibližně za pět let.

• Pamatujete při tom všem na seniory a lidi s postižením?

Samozřejmě, vždyť právě ti představují ve zdravotnictví obrovskou klientelu. Všem krajským nemocnicím jsme dali doporučení, aby držitelé průkazů ZTP a ZTP/P měli parkování zdarma, případně jen za symbolické poplatky. Každá nová rekonstrukce pak musí být provedena v bezbariérovém režimu. A protože orientovat se v nemocnicích může být leckdy obtížné, pracujeme na tzv. street view, kdy si každý návštěvník bude moci na internetu prohlédnout nemocnice do všech podrobností. V Krnovské nemocnici už je tento projekt zpracován, rozjede se koncem září, v ostatních bude fungovat nejpozději od konce letošního roku.

• Poslední otázka: jaký znáte vtíp z vašeho oboru?

Co se týká gynekologie, neznám žádný slušný. Ale ze zdravotnictví třeba tenhle: Přijde montér na jednotku intenzivní péče, chvíli si prohlíží pacienty – všichni jsou na přístrojích – a povídá: Pořádně se nadechněte, budu měnit pojistky!

Jiří Muladi

Vozíčkáři se v Ostravě a Brně účastní výuky zdravotníků v roli klientů-modelů

Když jsme v roce 1993 otevřeli v Hamzově odborné léčebně pro děti a dospělé v Luži-Košumberku rehabilitační oddělení pro děti a mladistvé po úrazu páteře a míchy (dnes spinální rehabilitační jednotka pro všechny věkové kategorie), patřilo mezi mé povinnosti vybavovat pacienty vozíky. Tehdy k tomu neexistovala žádná literatura, internet, neměla jsem kde získávat informace. Učila jsem se tedy od pacientů...

V průběhu dalších let jsem se již měla možnost vzdělat, doplnit informace, účastnit se zahraničních seminářů, a to nejen jako frekventant, ale i školitel. A samozřejmě jsem začala učit a školit i na domácí půdě, aby z toho měli užitek nejen mí pacienti.

Nejdůležitější je praxe

Základem všech kurzů je část teoretická, kde jsou zdůrazněny oblasti a poznatky z medicíny a techniky, abychom je potom vzájemně propojili do praktického nácviku sezení ve vozíku.

Důležitou kapitolou je vždy část praktická, kdy při práci s člověkem sedícím na vozíku, tedy klientem-modelem, si frekventanti kurzu ověřují teorii a ujasňují problematiku z odborného hlediska a z uživatelského pohledu. Spolupráce s klienty-modely je zásadní a velice přínosná v každém kurzu.

Proto bych ráda upřímně poděkovala všem, kteří se takto dobrovolně ve svém čase zapojili do dvou letošních vzdělávacích akcí a přispěli tak ke znalostem profesionálních zdravotníků. Není jednoduché „jít s kůží na trh“ a hovořit o svých problémech s cizími lidmi, byť zdravotníky. O to více si vážím všech, kteří se takto zapojí s myšlenkou pomoci budoucím vozíčkářům.

Na Ostravské osvědčená parta

První byl dvoudenní kurz již tradičně konaný na Ostravské univerzitě v dubnu pro studenty závěrečného ročníku bakalářského studia fyzioterapie a ergoterapie. Ostravská parta vozíčkářů se do kurzu zapojuje každý rok. Už vědí, že nemají napovídat, někdy si vezmou i jiný sedací polštář, aby to „nepasovalo“ a studentům to trochu „ztížili“...

Letos se kurzu zúčastnili Kateřina Plánovská, Tomáš Dvořák, Vráťa Hudeček a Dalibor Žurek. Za jejich trpělivost jim



ParaCENTRUM Fenix Brno, klient Pavel Ježo a účastníci kurzu

patří velké poděkování od všech zúčastněných zdravotníků.

Certifikovaný kurz

Druhou akcí byl certifikovaný kurz Principy správného sezení a mobility ve vozíku, který se konal v Národním centru ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů (NCONZO) v Brně. Speciálně vytvořený kurz je certifikován Ministerstvem zdravotnictví ČR a tento fakt je velice významný. Není mnoho zemí v rámci EU a Evropy, kde se podařilo podobný kurz certifikovat na ministerské úrovni.

Jeho frekventanty jsou fyzioterapeuti a ergoterapeuti z praxe. Kurz má celkem tři části. V NCONZO proběhla první část, druhá – praktická – se pak uskutečnila ve spolupráci z ParaCENTREM Fenix v červnu a třetí bude v říjnu opět v NCONZO.

ParaCENTRUM Fenix nabídlo nejen své prostory, jeho klienti měli zájem zúčastnit se výuky a stát se klienty-modely. Takže po dva dny sdíleli s účastníky z celé republiky své zkušenosti s vozíkem

a se sedacími polštáři, diskutovali, co na vozíku nechtějí a proč a samozřejmě podstoupili i vyšetření. Poznatky z praktické části certifikovaného kurzu účastníci využijí v seminární práci, kterou musí předložit před závěrečnou částí kurzu a zkouškou.

ParaCENTRUM Fenix a jeho klientům moc děkujeme – konkrétně Blance Cabákové, Pavlu Grmelovi, Petru Stillerovi, Láďovi Loebemu, Marku Meisterovi, Pavlu Ježovi, Marku Šrůtkovi a Filipu Hladíkovi.

Máte-li v okolí terapeuta, který má o tuto problematiku zájem a chtěl by se podobného kurzu zúčastnit, může se přihlásit do dalšího běhu certifikovaného kurzu pro příští rok. Jedinou podmínkou účasti v tomto kurzu je ukončené vzdělání v obou fyzioterapie nebo ergoterapie.

Veškeré informace podá Mgr. Kučerová z NCONZO na e-mailu kucerova@nconzo.cz.

*MUDr. Lia Vašíčková
školitelka kurzů*

„Letní den“ v Hamzově léčebně

Jsme v pohybu aneb Den plný sportu a dobré pohody

Letošní „Letní den“, který byl součástí Opel Handicap Tour 2017, si kladl za cíl ukázat našim pacientům a veřejnosti dnešní možnosti nejen v oblasti péče a služeb, ale i možnosti sportovního využití, které se lidem se zdravotním postižením nabízí. Psychický stav pacienta je v Hamzově odborné léčebně pro děti a dospělé v Luži-Košumberku důležitou součástí rekonvalescence a jde ruku v ruce s pocitem fyzického komfortu a harmonie. A tak jsme v rámci 49. Košumberských sportovních her účastníkům představili sporty pro specifické skupiny osob všech generací a nabídli sportovní program Jsme v pohybu.

Handbike je super pro děti i dospěláky

Velkou předností jednotlivých ukázek bylo i to, že si pacienti i účastníci „Letního dne“ mohli hned na místě jednotlivé sportovní disciplíny vyzkoušet. Dospělí i děti tak získali zkušenost z jízdy na trenážeru handbike, který představil Jiří Vokurka, mimochodem účastník Metrostav handy cyklo maratonu. Děti se v doprovodu trenéra TL Léčebna Košumberk Jaroslava Hantla projely i na skutečném dětském handbike.

„Handbike je speciálně upravené ruční kolo pro osoby se zdravotním postižením. Většina těchto handbiků je vyrobena formou tříkolky se dvěma koly vzadu a jedním říditelným kolem vpředu,“ vysvětloval Jirka Vokurka. Závodník František Vlček dohlížel na bezpečnost při jízdě na tricyklech.

Jsme v pohybu

Vrh koulí a hod oštěpem předvedl oddíl tělesně postižených sportovců Atletika Bez Bariér Pardubice, z. s. V současné době je to jeden z největších a nejúspěšnějších oddílů tělesně postižených atletů v České republice, a to nejen podle počtu členů, ale i podle sportovních výsledků v rámci republiky i na mezinárodním poli. Přítomní si dále mohli zahrát stolní te-



nis s hráči z oddílu handicapovaných sportovců Sportovního klubu Nezlomení. O svých sportovních úspěších a zážitcích jim vyprávěla současná trojnásobná mistryně ČR ve stolním tenisu vozíčkářů Spomenka Habětínková. Pro všechny, kteří se zapojili do aktivit Jsme v pohybu, jsme připravili slosovací karty.

Prezentace organizací

Vedle speciálně upravených aut OPEL, která jsou velmi účelně uzpůsobena lidem s handicapem, jsme dále uvítali přes třicet organizací, které se nějakým způsobem věnují problematice integrace lidí s tělesným postižením do společnosti – od výrobců zdravotní a kompenzační techniky přes organizace zajišťující vzdělávání a poradenství až po subjekty přímo zajišťující pracovní uplatnění a volnočasové aktivity tělesně postižených.

Doprovodný program

Na své si přišly i chuťové buňky – po laskominách vyrobených v kavárně České abilympijské asociace se jen zaprášilo. Pro potěchu oka vyřezal Vojtěch Petržela, mistr světa v carvingu a držitel zlaté medaile ze Světové kuchařské olym-



piády, melounové ozdoby s logem Hamzovy léčebny.

V doprovodném programu vystoupily také děti z Českého hudebního tábora mládeže v Horním Jelení, a to ve dvou koncertních blocích.

„Myšlenka uspořádat Český hudební tábor mládeže (ČHTM) vznikla v roce 1996 v USA, kde existuje podobný tábor Blue Lake Fine Arts Camp (BLFAC) ve státě Michigan. Zakladatelem českého tábora je náš krajan Rev. Walter Marek (1918–2010), katolický kněz a spoluzakladatel tábora BLFAC,“ řekl ředitel tábora Josef Kušička.

Na konec odpoledního programu vystoupila oblíbená pardubická dechová kapela Pernštejnka, která letos oslavila čtvrtstoletí od svého založení, a proběhlo slosování účastnických karet z akce Jsme v pohybu.

Děkujeme všem zúčastněným a už teď se těšíme příští rok na shledanou!

Jana Zavřelová, DiS.,
Hamzova odborná léčebna
pro děti a dospělé
(red)



Představujeme:

Státní léčebné lázně Janské Lázně

Jak rodinné stříbro prožilo zmrtvýchvstání

Janské Lázně jsou světoznámým lázeňským městem, jediným na české straně Krkonoš. Klidné městečko s asi osmi stovkami obyvatel se rozkládá na úpatí Černé hory (1299 m. n. m.). Podle trutnovského kronikáře z šestnáctého století Simona Hüttela byl tamější teplý pramen objeven v roce 1006 Janem z Chockova (zbrojnošem rytíře Albrechta z Trautenberku), po němž byl i pojmenován jako pramen Janův.

Původní využívání pramene bylo ryze praktické. Termální voda sloužila k pohonu vodního kola, které uvádělo v činnost hamr na železnou rudu. První zprávy o používání termální vody ke koupelím pak jsou ze čtrnáctého století, kdy majitel panství z rodu Silbersteinů nechal zřídit primitivní lázeňské zařízení pro potřeby svého rodu. Pozdějším zakladatelem lázně, které patří k nejstarším v Čechách, byl v sedmáctém století Jan Adolf Schwarzenberg. Z té doby existuje nejstarší dochovaná lékařská zpráva o Janských Lázních (J. Hettmayer 1676), jejímž autorem je zemský fyzik markrabství moravského.

Lázně

V roce 1675 začala výstavba prvních lázeňských budov, které nesly také své české jméno – Svatojanské Teplice. Roku 1876 se Janské Lázně oddělily od Svobody nad Úpou a staly se samostatnou obcí. Když roku 1920 převzala lázně se vším zařízením, pozemky a prameny akciová společnost, nastalo období největšího rozvoje. V roce 1928 pak majitelé uvedli do provozu kabinovou lanovou dráhu na vrchol Černé hory.

Světovou proslulost získaly lázně v první polovině dvacátého století úspěšnou léčbou následků obrn, především dětské, po vzoru amerických lázní Warm Springs. Janské Lázně se tak staly první léčebnou takového druhu v Evropě vůbec. Na tuto tradici, kvalitu a zkušenosti lázně navazují i v současnosti, kdy se v nich léčí ortopedická, nervová, nervosvalová, respirační, metabolická a onkologická onemocnění.

Pokus o privatizaci

Po změně indikačního seznamu a po zkrácení pobytů (za vlády ministrů Hegera, Drábka a Kalouska, na něž tady zejména handicapovaní klienti dodnes nevzpomínají rádi), se v roce 2013 dostaly Státní léčebné lázně Janské Lázně (dále



Rehabilitační přístroj Gloreha – robotická rukavice pro rehabilitaci rukou pacientů s neurologickými či posttraumatickými poškozeními

zkr. lázně) do vážných existenčních problémů. Vinou tehdejší úhradové vyhlášky (v níž ministerstvo zdravotnictví drakonicky omezilo délku pobytů hrazených pojišťovnami, takže přestaly mít vůbec smysl) lázním výrazně klesly tržby i počet klientů. Vypadalo to jako záměr, aby v připravované privatizaci mohl někdo „koupit lázně za babku“. A nejen v okolí Černé hory se objevily spekulace, že by to mohlo souviset se jménem zakladatele lázní...

Jenže ve vládě mezitím došlo k výrazné změně a privatizace se nekonala. „Lázeňská zařízení jsou svou nabídkou péče výjimečná a lze se obávat, že v ruce soukromého vlastníka dojde ke změně nabízené péče s důrazem na komerční využití,“ zdůvodnil tehdejší ministr zdravotnictví Svatopluk Němeček stopku privatizačnímu projektu. A v roce 2015 už začal státní podnik prosperovat. První velkou investicí od krize zde byla oprava lázeňského hotelu Terra za 29 milionů korun.

Jako den a noc

„Jsem překvapený, jak se to změnilo. Je to jako den a noc. Vozíčkářské pokoje jsou dělané s rozmyslem,“ zhodnotil tehdejší investici Michal Šimůnek, dlouholetý klient lázní a předseda Společnosti C-M-T, která hájí zájmy pacientů trpících dědičnou chorobou Charcot-Marie-Tooth.

Politické hrátky v lázních sice v ná-

sledujících letech nepřestaly (za čtyři roky zde došlo k výměně čtyř ředitelů, což nemůže prospívat žádnému podniku), ale v daleko lepší společenské atmosféře umožnily zdravotní pojišťovny navštívit lázně více pacientům. Státní podnik prohloubil spolupráci s řadou lékařských pracovišť, přebírá od nich pacienty i v závažnějším zdravotním stavu a dále o ně pečuje jako odborný léčebný ústav. A z turistického segmentu vytvořil další finanční zdroj: projektem nazvaným Wellness.

„Je tu mnohem víc pacientů, vidíme to na vlastní oči. Rehabilitační pobyty mohou maminky využít až po osm týdnů,“ uvedla Hana Pánková, zakladatelka někdejší iniciativy Zachraňme Vesnu. Důvody zlepšení jsou podle ní zejména v omezení regulačních poplatků, kvůli kterým si řada rodin nemohla pobyt dovolit. A dalším důvodem je, že pacienti ve větší míře využívají rehabilitační lůžka, která dlouho zela prázdnotou.

V současné době lázně disponují téměř 800 lůžky a pracuje v nich okolo 400 zaměstnanců.

Ministerská lapálie aneb O co šlo?

Ústavní soud vyhověl návrhu skupiny 21 senátorů v čele s Vladimírem ▶



Rehabilitační vakuově kompresní přístroj *Extremiter* určený pro léčbu poruch prokrvení končetin
Foto: www.janskelazne.com

Plačkem. Ti se na soud obrátili s tím, že požadují zrušení indikačního seznamu s ohledem na to, že důležitou změnu provedlo ministerstvo vyhláškou, nikoliv novelou či přílohou zákona (což by muselo projít parlamentem).

„Vyhláška ministerstva zdravotnictví číslo 267/2012 Sb., o stanovení indikačního seznamu pro lázeňskou a léčebně rehabilitační péči se ruší uplynutím dne 31. prosince 2014,“ uvedl tehdy soudce Pavel Rychetský. „Indikační seznam měl být upraven zákonem, respektive formou přílohy zákona. Poskytování lázeňské léčebně rehabilitační péče totiž spadá do rámce práva na bezplatnou zdravotní péči,“ dodal.

Jako správnou reakci na chybné rozhodnutí tehdejšího ministra Leoše Hegera to označil senátor Vladimír Plaček. „Podmínky, které tzv. indikační seznam nastavil, byly likvidační pro lázeňská zařízení a byly zaměřeny proti pacientům,“ uvedl.

Změna měla původně lázeňství připravit za rok téměř o půl miliardy korun. Jenže jejich provozovatelé hlásili takový úbytek příjmů už za půl roku. A po zruše-

ní onoho předpisu začaly Státní léčebné lázně Janské Lázně (jakož i jiné lázně) prosperovat.

Dětská léčebna Vesna

Výhodou dětské léčebny, jako součásti zdejších lázní, je umístění všech složek léčebně péče a ubytování v jednom objektu. Zařízení se specializuje na léčení dětí a dorostu do osmnácti let s ortopedickými a nervovými onemocněními – včetně dětské mozkové obrny, obrn způsobených poruchou centrálního nebo periferního nervového systému, svalových dystrofií i léčení po úrazech a ortopedických operacích.

Vesna má sedm lůžkových oddělení, která jsou plně zařízena pro příjem pacientů i s nejtěžšími poruchami hybnosti, přičemž jsou rozdělena podle rozsahu motorického postižení dětí. K dispozici je zde zároveň moderní termální bazén se zvedacím dnem a bazének pro batolata, jakož i základní a mateřská škola, kino, tělocvična a venkovní hřiště s herními prvky.



Dětská léčebna Vesna je umístěna v klidném přírodním prostředí. Kromě ubytování jsou v ní všechny složky léčebně péče
Foto: www.janskelazne.com

Na každém oddělení je zajištěna sesterská péče a v případě imobilních pacientů pomáhají s péčí sanitáři. Léčebné metody jsou doplněny specificky zaměřeným skupinovým cvičením a fyzikálními terapiemi typu elektroléčba, elektrostimulace, magnetoterapie i fototerapie (laser a biolampa).

Rehabilitační unikáty Extremiter a Gloreha

Vesna je rovněž vybavena unikátními rehabilitačními přístroji, jako je vakuově kompresní přístroj **Extremiter**, určený pro léčbu poruch prokrvení končetin, nebo robotická rukavice **Gloreha** pro rehabilitaci rukou pacientů s neurologickými či posttraumatickými poškozeními. Odborníci mohou na této rukavici naprogramovat základní pohyby prstů – a to nejen sevření a rozevření, ale i složitější úkoly, třeba uchopení dřevěného kolíku. Pacient má zároveň zpětnou vazbu, proto-

Léčebně rehabilitační péče pro dospělé

má za cíl obnovení maximální funkční zdatnosti pacienta a v Janských lázních je poskytována:

1) pacientům ve stádiu stabilizace nemoci zejména u těchto diagnóz:

- poruchy hybnosti (plegie, parézy) nejrůznějšího původu,
- stavy po úrazech, operacích a dlouhodobé imobilizaci,
- stavy po totálních endoprotézách kloubů a osteosyntézách,
- stavy po operacích na páteři,
- dekompenzované stavy chronických onemocnění páteře a kloubů.

2) pacientům s chronickými potížemi pohybového aparátu nebo neurologickým onemocněním:

- u neúspěšných ambulantních léčebních,
- u dekompenzovaných revmatiků a jiných dekompenzovaných neurologických onemocnění.

Omezení:

- pobyt se psy a jinými zvířaty není v lázeňských hotelech a dependencích možný
- v areálu lázní i ve všech vnitřních prostorách lázeňských domů není dovoleno kouřit
- v ceně pobytu není zahrnuto žádné pojištění ani lázeňský poplatek, který se vybírá na místě

Další informace najdete na stránkách www.janskelazne.com.

že pohyb vidí na obrazovce a může si ho fixovat. Místní lázně jsou jedním z mála zařízení, které tuto technologii aplikují také u dětí. V léčebně nechybí ani individuální ergoterapie s nácvikem každodenních činností a logopedickou péčí.

Bezbariérové řešení provozů a vnitřní vybavení samozřejmě poskytuje komfort i dětem na vozičku. Od krizového roku 2013, kdy Vesně kvůli poklesu pacientů reálně hrozilo zavření, zájem rodičů s dětmi o pobyt v léčebně neustále stoupá, přičemž ročně se zde pomůže více než 2 000 dětí.

Lázeňské zajímavosti

Aquacentrum

Rehabilitační bazén v lázních je nepravidelného tvaru, s vodní plochou 230 m² a má hloubku od 1,2 do 1,5 metrů. Je napouštěn teplými minerálními prameny vyvěrajícími v areálu lázní: Janův a Černý. V aquacentru jsou mimo jiné vodní clony, protiproud, masážní a perličková lůžka a vnitřní i venkovní vířivky (ven-



Dětská léčebna Vesna v Janských Lázních se specializuje na léčení dětí a dorostu do osmnácti let s ortopedickými a nervovými onemocněními.



Vozičkář Stanislav Šlachta je klientem Janských lázní od roku 1976. „Párkrát jsem vynechal,“ říká, „ale jezdím sem rád, a kdybych to tady za ty roky měl ohodnotit známkou jako na vysvědčení, byla by to poctivá dvojka.“



V rámci lázeňských kulturních programů vystoupil i folklorní soubor ze Zimbabwe, který sklídil u publika obrovský aplaus

kovní má teplotu 32 °C a je v provozu i v zimě).

Bezbariérový okruh

Z Janských Lázní vyjedete kabinkovou lanovkou Černohorský Express s bezbariérovým přístupem na Černou horu. Odtud se dáte po asfaltové Černohorské silnici až k Hoffmanovým boudám. Pokračujte přes hlavní silnici, směrem na Zlatou vyhlídku až k dětské léčebně Vesna. Poté odbočíte vlevo a pokračujete Rudolfovým dolem. Do centra Janských Lázní vás zavede Horní promenáda. Trasa je dlouhá cca 7 kilometrů, je bezbariérová a vede z kopce.

Pochvala klienta z Itálie

Stefano Bonciani je vozičkář, který jezdí do Janských Lázní z Itálie už 37 let. Proč?

„V italských lázních není vše na jednom místě jako tady,“ říká. „Musí se tam přejíždět, převlíkat se a co se týká počasí, tak když tady jsou třicítky, u nás máme čtyřicítky – to je pro mě k neudýchání.“



Stefano Bonciani je Ital a Janské lázně jsou pro něho dlouhodobou srdeční záležitostí.

Kromě toho jsou tady zřízenci, přímo určení k profesionální manipulaci s vozičkáři při přemísťování na stoly nebo do van a ochotný personál. Proto sem budu jezdit, dokud budu moci.“

Text a foto: Jiří Muladi



Marie Paprskářová a Bohouš „Meyra“ Navrátil. Ten má podle vyjádření vozičkářů v lázních jednu chybu: při opravách a údržbách vozíků je tak šikovný a ochotný, že mu chybí svatozár...



Ryze secesní budova Kolonády je dílem vídeňského architekta Petra Paula Branga a postavil ji v roce 1904 významný trutnovský stavitel Jan Blažek.

Letošní festival Colours of Ostrava po všech stránkách rekordní

Každý si najde to své, ale jedinečnou atmosféru si vychutnávají všichni. Lidé s postižením a vozíčkáři oceňují úroveň bezbariérovosti



Hlavní festivalová stage – a Michal Hrůza s Janáčkovou filharmonií – v obležení publikem

Britský deník *The Guardian* loni zařadil festival Colours of Ostrava mezi deset nejlepších festivalů v Evropě. Letos se uskutečnil od 19. do 22. července a opět v industriálním areálu Dolní oblast Vítkovice. Návštěvníci si na něm vybírali z více než 350 programových položek na dvaceti venkovních i krytých scénách. Do Ostravy tak přijelo 80 zahraničních a 52 domácích kapel a hudebníků, kteří nabídli publiku nejrůznější žánry – od elektroniky přes world music, rock, pop až po jazz nebo flamenco. A nejen to...

„Letos jsme například hrdí i na hosty na diskusní scéně Reflex Music Alarm, kde se – obrazně řečeno – potkal hudební festival s fórem Meltingpot,“ řekla ředitelka festivalu Zlata Holušová. Na osmi scénách diskusního fóra Meltingpot vystoupilo více než 150 osobností z celého světa. Například Ben Aaronovitch, autor série městských fantasy z Londýna, Karima Bennoune, autorka knihy *Tady vaše fatwa neplatí*, Sugata Mitra, indický informatik a autor experimentu *Hole-in-the-Wall*, jenž inspiroval předlohu k filmu *Milionář z chatrče*, Ben C. Solomon, známý válečný zpravodaj *New York Times* a další.

Návštěvnícký i pivní rekord

Šestnáctý ročník Colours of Ostrava byl podle pořadatelů vyprodaný a rekordní, ale... „Počty návštěvníků nezveřejňujeme,“ uvedla Zlata Holušová (odhady hovoří o 45 000). Dodala však, že s ohledem na velikost areálu dosáhl festival svého stropu.

S pivním rekordem naopak nejsou žádné tajnosti: vypilo se 450 000 piv. A v areálu byl i rekordní počet dětí – 3 450.

Maraton Colours of Ostrava na hlavní scéně zahájila ve středu večer britská zpěvačka Birdy. Šlo o první vystoupení této držitelky nominací na Cenu Grammy i Brit Awards v Česku.

Celý program pak opět na hlavní scéně uzavřela dvě hodiny po sobotní půlnoci pompézní světelná show francouzské dvojice Justice, která v ČR hrála vůbec poprvé a přivezla s sebou největší techniku ze všech účinkujících.

Alena Jančíková:

Je to prostě senzační festival

„Coloursy jsou parádní tím, že jsou multižánrové. Každý si vybere podle své-

ho vkusu,“ říká ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA Alena Jančíková. Na festival přijela z Prahy vlakem, pak bezbariérovou tramvají z ostravského hlavního nádraží.



Alena Jančíková

„Díky mému doprovodu doprava proběhla hladce,“ vysvětluje. „Co se pak týká ubytování, spali jsme ve stanovém městečku kousek od festivalu, naštěstí byl ještě volný stan od pořadatelů. Chybí tam sice bezbariérová sprcha, ale jinak moc chválím pořadatele za rozmístění uzamkatelných záchodků i vyvýšených plošin u stageí.“

Podle Aleny vysoká návštěvnost vozíčkářů deklaruje, že festival je přátelský pro lidi s postižením. „Navíc ceny vstupného jsou velmi přijatelné. Líbí se mi, že doprovod má vstup zdarma. Mělo by to tak být vždy, jelikož doprovod opravdu k sobě potřebujeme a to dost často. Už jen to, že můžeme doprovod pozvat na tak senzační festival, z nás dělá partnery na zábavu a cestování. Lidi určitě rádi pomohou, ale musíme si uvědomit, že pomoc není samozřejmá. Musíme také vytvářet pro asistenty nějaké bonusy. A festival se o to náramně postará.“

A jak srovnává festival s jinými, které navštívila? „Podle mého jsou Coloursy prostě top a jejich úroveň se každým rokem zlepšuje. Navíc tím, že se tam rekonstruuje další a další objekty, pořadatelé připravují pro návštěvníky každým rokem velmi příjemná překvapení.“

Tisíce kilometrů. Díky ALDIO i bezbariérových

Na každoroční festivalový nápor se přichystal i Dopravní podnik Ostrava (DPO). „Připravili jsme celkem 108 posilových spojů, které mohly přepravit o 27 000 cestujících více než při běžném provozu. V pohotovosti bylo navíc 56 řidičů, kteří celkem najezdili přibližně



Alternativní doprava imobilních osob (ALDIO) Ostravské organizace vozíčkářů

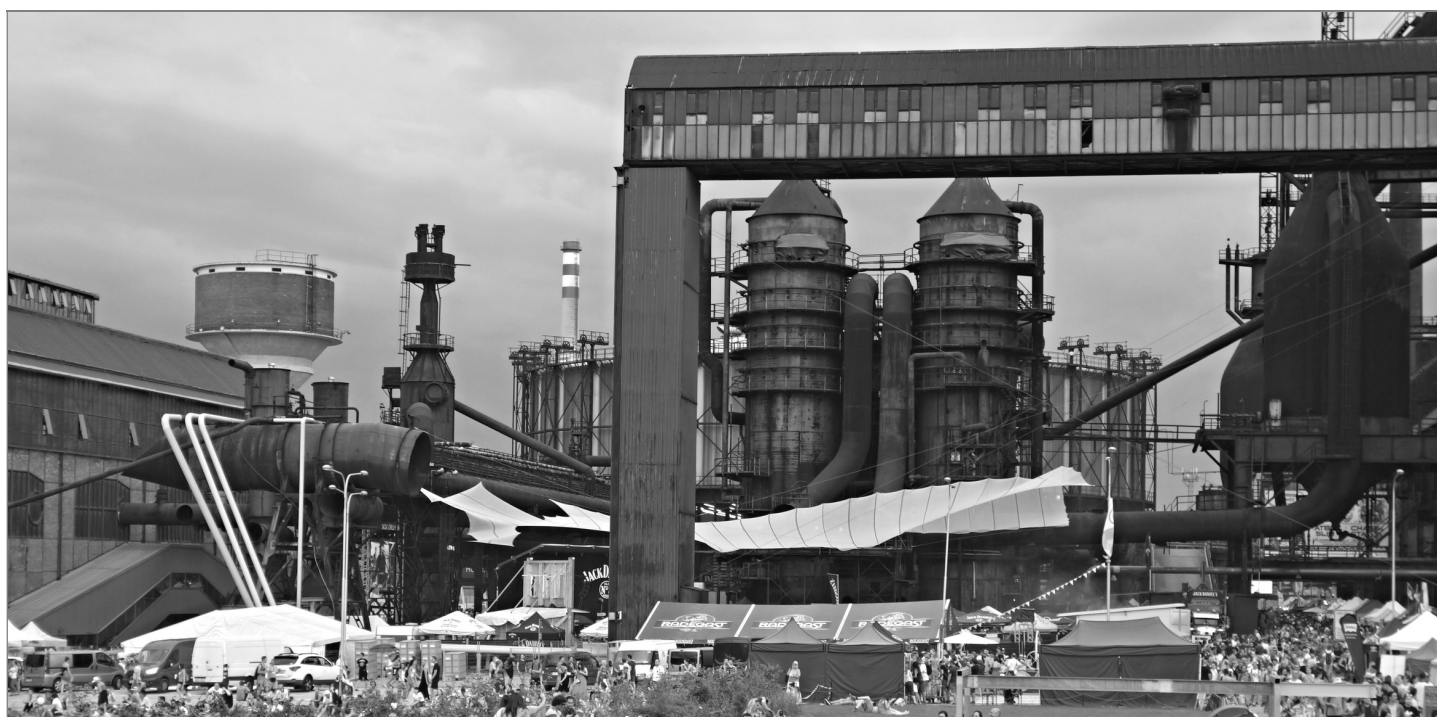
6 300 kilometrů nad rámec běžného jízdního řádu,“ uvedl ředitel DPO Daniel Morys.

A tradičně poskytovalo své služby na festivalu také středisko Alternativní dopravy imobilních osob (ALDIO) z Ostravské organizace vozíčkářů. Řidič Radek Hoza tady najezdil 1 332 kilometrů a převezl 291 osob s postižením.

„Jezdili jsme všude tam, kam požadovala koordinátorka dopravy,“ říká vedoucí střediska Marie Báňová. „Například do Hýlova, Svinova, Hlučína, Hošťálkovic a hlavně po všech ostravských obvodech. Pochvalu i poděkování obětavým řidičům pak vyslovila vedoucí projektu Colours bez bariér Katarína Kijonková e-mailem. Máme si do diářů poznamenat datum 18. až 21. 8. 2018, tedy příští Colours.“ ▶

Malá statistika velkého festivalu

- 21 scén
- 350 programových bodů
- asi 1 600 umělců
- 4 000 pracujících osob
- spotřebováno 30 tun ledu
- postaveno 10,1 km plotů
- rozloha areálu činí 300 000 m²
- více než 700 mobilních toalet
- 320 stánků
- 400 zaměstnanců ochranné služby
- výkon hlavní aparatury: 2 × 180 000 wattů
- 380 m² LED obrazovek



Pro poslední ročníky festivalu je charakteristické prostředí, ve kterém se konají – areál již odstavených vítkovických železáren



Atraktivním zážitkem byla možnost vyjet na vrchol Bolt tower

Festival letos navštívilo téměř 600 držitelů průkazů ZTP a ZTP/P z celé České republiky a dokonce i ze zahraničí (především z Polska a ze Slovenska). I letos ti to návštěvníci dostali nadstandardní servis v rámci projektu Colours bez bariér.

(di)

Komentář

Vždy záleží na úhlu pohledu. Sounáležitost všech lidíček tady ale nemá chybu...

Jsem Ostravačka, nebo přesněji spíš odrodilá Ostravačka. Již delší dobu bydlím ve Středočeském kraji a do Ostravy jezdím sporadicky dvakrát třikrát za rok: Vánoce, rodinné oslavy a Colours.

Na tomto festivalu jsem před mnoha a mnoha lety několik ročníků po sobě brigádnicila a po definitivní změně trvalého bydliště se vracela alespoň jako host – kolikrát vlastně? Zkoušela jsem to spočítat – snad dvanáctkrát z 16 ročníků je celkem slušné číslo, takže se asi dá říct, že mám přehled. Víím, jak vypadaly první ročníky v centru a na Černé louce a potom na Slezskoostravském hradě (tam se mi to moc líbilo); bývalo to rodinné, komorní... A posledních pár let i v úžasné charismatickém areálu Dolních Vítkovic i s možností rezervace parkování a ubytování ve stanovém městečku vedle...

Tady se sice vytratila komornost, ale díky rozlehlosti a členitosti bývalých železáren se jakžtakž rozptýlí i ty padesátitisícové davy. Tedy pokud se nepotkají při registraci nebo na záchodech. A to bych viděla jako mouchu na jinak běloskvoucím hávu letošního festivalu: kdo se neregistroval včas, měl smůlu a absolvoval neuvěřitelnou frontu v neuvěřitelném dusnu. A kdo nešel čurat „včas a do záso-by“, zažil totéž...

Nějak mi přišlo, že o deset registračních míst navíc, alespoň v den zahájení festivalu, by trochu pomohlo (když už měli náramky i čipy...). A více toitoiek i pro vozíčkáře v areálu asi také. Ovšem lidí bylo letos o hodně víc...

Tramvaje jako již standardně praskaly ve švech a taxikáři jsou kapitola sama pro sebe (do Hrabůvky na stejné místo jednou za 150 a jindy za 250 korun – pro mne trochu záhada). Vstupy do areálu byly standardní a kontroly mohly být klidně i důkladnější (při současném dění ve světě by nikdo, kdo má rozum, neprotestoval).

Také je škoda, že restaurace v centru nepochopily, že na prodloužený víkend během festivalu bude mít Ostrava o 35 000 obyvatel více (můj odhad...). Sice ne všichni opouštěli kvůli jídlu areál Vítkovic, ale ti, co si chtěli užít kultury stolování, to měli bez rezervace v centru hodně těžké. Čekací doba na jídlo půldruhé hodiny – hu, to jednoho i přejde chuť, neřku-li hlad (navíc při ceně steaku, na který se čekalo, je to prostě neakceptovatelné). Ale dost brblání.

Počasí bylo shovívavější než loni, kdy vlastně po celý festival – s malými přestávkami – přšelo. Letos to bylo naopak: celkem vedro s přestávkami na déšť, ale s tím se prostě musí počítat – pláštěnka a holiny to jistí, i když některé kaluže byly přece jen dost hluboké...

A teď k tomu nejdůležitějšímu. Nejsem ani hudební znalec s vyhraněným hudebním vkusem, ani úplný kulturní barbar (i když si myslím, že úplně všichni by si něco „svého“ na Colours našli), takže se ani nebudu snažit psát fundované kritiky či komentáře na výkony konkrétních skupin, diskusí, besed či divadelních představení. Našla jsem si „to svoje“ a trůfám si říct, že jsem nebyla sama. Na festivalu mě zatím vždycky uchvátila souhra atmosféry, pocitu sounáležitosti,

dobré muziky a lidí – za mě prostě zase super! (Ty letošní mouchy se dají odpustit, když se nebudou opakovat.)

Ona je to vlastně i možnost, jak ukázat, že to fakt jde, když se chce. Baví mě ta různorodá směsice homo sapiens – malí, velcí, tlustí, tencí, chudí, bohatí, mladí, světlí, tmaví, starší, různých politických i náboženských vyznání, lidí s postižením, tzv. zdraví – sršící energií, a to vše v různých jazycích. A festival jim má co nabídnout: zázemí, muziku, kulturu, diskusi, jídlo, pití, pro vozíčkáře speciální dopravu, toalety, možnost registrace...

A navíc, nikdy jsem nikde jinde nezažila, aby se mi KAŽDÝ, opravdu KAŽDÝ, kdo do mě omylem strčil (a že to v těch pravých „crash hour“ anebo u té správné „stage“ ani jinak nešlo), neomluvil, a dokonce i neusmál – a to nejsem ani mladá, ani dlouhonohá a ani blondýna!

Ve frontě na záchod, pivo nebo na bramborák se zapřádaly duchaplné i neduchaplné hovory, nečekaných setkání byla taky spousta, alespoň soudě podle rozzářených očí, radostí kvíčících a objímajících se lidí.

Já jsem stihla i trošku pracovat (setkala jsem se s kolegy, které jinak není možné zastihnout, a tady mi prostě neměli kam utéct...) a dokonce si užít i své kamarádky, které se mnou na festivalu byly.

Ale abych dlouho nekecala a vlastně netrápila papír: jasně, že příští rok sraz opět na Colours of Ostrava!

Vaše Simona S.

PS: Kamarádka Petra, se kterou jezdíme posledních pár let na Colours, bydlí už přes 25 let ve Vídni, takže mi sice odmítla napsat k festivalu pár slov v češtině – asi se bála, že bych se jí smála za některé výrazy, občas totiž fakt perli – vzkažuje: „Kdy se zase uvidíme? No, buď přijed’ za mnou anebo nejpозději příští rok zase na Colours!



Simona S. (vlevo) s kamarádkou



Profesionální úpravy od výrobce

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

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

www.rucniovladani.cz

www.facebook.com/rucniovladani

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



www.rucniovladani.cz



Fotosoutěž VOZKA ZOOM 2017

VYHODNOCENÍ



Vážení čtenáři a příznivci magazínu VOZKA,

i v letošním roce jsme pro vás připravili fotosoutěž s názvem VOZKA ZOOM. Měla pouze jednu kategorii: **Život v pohybu**. Redakce soutěž ukončila 31. srpna 2017.

Podmínky soutěže úspěšně splnilo **13 autorů**, kteří do redakce magazínu VOZKA zaslali celkem **58 fotografií**. Řada z nich byla opět velmi zdařilá – s prvky originálních pohledů na život v pohybu.

Odborná porota měla letošní rozhodování o vítězi o to těžší, že většina fotografií by zasluhovala nějaké to uznání a cenu, ovšem po užším výběru se nakonec na vítězi shodla. Je to **vítězka** (fotografie i autorka):

Neplač, kamaráde – autorka Leona Žůrková

Paní Leona získává cenu 5 000 korun. Výherkyni gratulujeme a všem účastníkům děkujeme za zaslání fotografie.

Už nyní připravujeme třetí ročník fotosoutěže VOZKA ZOOM (2018). S jejími podmínkami budete včas seznámeni v tištěném vydání magazínu VOZKA i na našich webových stránkách www.vozka.org. Na nich si můžete všechny soutěžní snímky prohlédnout.

Připravujeme výstavy fotografií VOZKA ZOOM 2017 v Ostravě a Olomouci. O jejich konání vás budeme informovat na našich webových a facebookových stránkách.



Neplač, kamaráde – Leona Žůrková

Život v pohybu objektivem vašich fotoaparátů

Fotografie, které se dostaly do výběrového kola fotosoutěže VOZKA ZOOM 2017



Skok – Veronika Pilařová



Bez názvu – Maxim Zherebov



Jedeeem – Veronika Pilařová



Atlet nad hladinou – Jan Fridrich



Plesová sezona – Daniela Saidlová



Už to jede – Tomáš Sysel



Voda nezná bariéry – Vítěk Poplštein

COLOURS of Ostrava 2017

objektivem fotoaparátu Jiřího Muladiho



COLOURS of Ostrava 2017

objektivem fotoaparátu Jiřího Muladiho





TEPLO
DOMOVA

27

1990 - 2017

www.teplodomova.cz

VYBAVENÍ
PRO VOZÍČKÁŘE

HYGIENICKÉ
LŮŽKOVINY

VYBAVENÍ
PRO DOMÁCÍ PÉČI

DOMÁCÍ
VLNĚNÁ OBUV

VLNĚNÉ FUNKČNÍ
TERMO PRÁDLO

PRO DĚTI



VITAPUR[®]
profesionální a domácí péče



Pomáhám Vám s péčí

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



ŽIVOT BEZ BARIÉR



Senior • Handicap • Kids

10. – 12. listopadu 2017

pátek - sobota 10.00 – 18.00 hod.

neděle 10.00 – 16.00 hod.

Výstaviště Černá louka

Zároveň probíhá výstava KREATIV

AKCE 1+1

Při předložení tohoto inzerátu v pokladně výstavy dostanete k Vaší zakoupené vstupence jednu volnou vstupenku ZDARMA!

www.cerna-louka.cz

75

Organizátor:

OSTRAVSKÉ
VÝSTAVY

Záštita:



750!!!
OSTRAVA 1967 – 2017

Mediální partner:



HORIZONT-NARE *bez bariér*

 **VOLEJTE ZDARMA**
800 10 10 73

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



Jsme partnerem
Auta bez bariér

INVACAR

ÚPRAVY VOZIDEL PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ

Průmyslová 464, Katovice, 387 11

Tel: 383 388 186, mobil: 775 677 604

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



Věděli jste že:

INVACAR je úpravce s **22 letými zkušenostmi** u nás i v zahraničí?

Své produkty **vyváží do 25 zemí**!

Získala prestižní ocenění „Významná společnost roku“ od hospodářské komory?

V roce 2017 byl společnosti udělen **evropský certifikát důvěryhodnosti firem** za péči o zákazníka?

Aktivně se zapojuje do pomoci lidem v nouzi?

Rozhovor s Jiřím Kotábem:

- **Jirko ty máš ve svém autě osobní zvedák „Invalift“** od firmy INVACAR, můžeš nám odpovědět na pár dotazů?

Jirka: Ano, moc rád.

- **Jak dlouho „Invalift“ používáš?**

Jirka: mám ho zhruba 4 roky a jsem maximálně spokojený.

- **Umíš popsat rozdíl mezi tím, jak ses do auta dostával bez zvedáku a jak je tomu dnes? Respektive, co se po úpravě změnilo?**

Jirka: Než jsem začal Invalift využívat, byl přesun do auta vždy doslova hororem. Přítelkyně mě musela přetahovat jako pytel. Nebo jsme se museli domluvit s kamarádem a poprosit ho, zda by mi pomohl do auta/ z auta, fakt hrůza. Po úpravě se nám prakticky změnil život a užíváme si všechny výlety jako rodina. Bez stresu z toho, že musíme myslet na to, jak a kdo nám pomůže mě naložit. Hlavně Naše děti jsou moc rády, že takřka všude jsme jako kompletní rodina a výlety jsou konečně zážitkem.

- **Doporučil bys tuto úpravu ostatním a proč?**

Jirka: Rozhodně doporučuji. Zvedák neskutečně usnadní žití, jak handicapovaným tak jejich rodinám. Jednoduchý přesun z auta a do auta je obrovské plus pro obě strany.



elp on the road **Hilfe aus der Straße** We help on the road **Hilfe aus der Straße**
Pomáháme na cestách **We help on the road** Pomáháme na cestách **We help on the road**
Hilfe aus der Straße Pomáháme na cestách **Hilfe aus der Straße** Pomáháme na cestách

Světový hudební unikát



Lenka Morávková je studentkou kalifornské univerzity v oborech etnomuzikologie a digitální kompozice. Na festival Colours of Ostrava však přijela jako umělkyně a přivezla velmi netradiční hudební nástroj: Bohemian Cristal Instrument, jediný svého druhu na světě.

• **Jak jste nový nástroj objevila?**

Úplnou náhodou. Žila jsem asi rok a půl v Barceloně a tam jsem na hudebně-zvukovém workshopu viděla Martího Ruize hrát na sochu z kovových tyčí. Dala jsem se s ním do řeči a zeptala se, jestli by nebylo možné takový nástroj vyrobit ze skla, protože pocházím ze sklářského kraje. Řekl mi o existenci nástroje Cristal Baschet, který vymysleli v padesátých letech experimentátoři bratři Baschetové a byl právě ze skla. Rok na to jsem byla pozvána na mezinárodní sklářské sympozium do Nového Boru a sklárna mi navrhla vytvořit ve spolupráci s ní nějaké nové dílo. Napadlo mě postavit první český Cristal Baschet. Sklárům se nápad zalíbil,

z Barcelony jsme pozvali Martího Ruize ke spolupráci, já vytvořila design nástroje a Bohemian Cristal Instrument byl na světě.

• **Na jakém principu nástroj funguje?**

Základ nástroje tvoří vertikálně umístěné skleněné tyče. Když prsty, namočenými ve vodě, rozezníte vibraci, putuje do těla nástroje. Tam se určuje výška tónu pomocí kovových tyčí, které mají na konci plíšek. Podle jeho posunutí nahoru nebo dolů zní vyšší nebo nižší tón. Je to vlastně podobný princip, jako když na kytarě přitahujete nebo povolujete strunu. A odtud putuje zvuk do nerezových rezonátorů, z nichž vychází ven.

Řekli o festivalu

Tomáš Macura, primátor města Ostravy: „Měli jsme tady mezinárodní zdravotnickou konferenci WHO, zakončenou Ostravskou deklarací, která má celosvětový význam. Následovala Zlatá tretra s Usainem Boltem. Začátek prázdnin pak zpestřilo téměř 300 Katalánců i Festival v ulicích. A největším prázdninovým lákadlem byl samozřejmě festival Colours, s atraktivním programem a mítinky se zajímavými lidmi.“

Jim Moginie, kytarista, skladatel a zakladatel australské skupiny Midnight Oil, která v letošních Barvách vystupovala: „Můžete provolávat politická poselství a klást jednu naléhavější sloku za druhou třeba dvacet minut, ale lidé tím unudíte. Proto jsme se snažili, aby i samotná naše hudba byla poselstvím. Naše písně jsou relativně tvrdé, ale současně se snažíme, aby v nich vždy byly přítomny silné melodie. Naléhavosti a pře-



Areál Dolních Vítkovic je pověstný částečně nezpevněným povrchem – struskou, případně hlinou. Jak se po něm vozičkářům pohybuje? „Ty nezpevněné části jsou pochopitelně horší, ale s doprovodem se dají zvládnout,“ říká Ida Juřicová, kterou na festivalu doprovázela její maminka. „Festival je po bezbariérové stránce skvělý a všichni jsou velice ochotní. Když u stánku jedné společnosti nejela rampa, už mě chtěli vynášet. Navíc u vstupu je pro handicapované zvláštní koridor,“ dodává s tím, že na Colours of Ostrava je už potřetí.

dávání poselství napomáhá i rytmická složka.“

Jindřich Zimola, návštěvník: „Jsem na Colours popatě, ale ještě nikdy jsem na výměnu lístků na pásek nečekal tak dlouho. Neuvěřitelnou hodinu a padesát sedm minut – to tedy organizačně nezvládli. Ale jinak jsem se na festival moc těšil. Na co nejvíce? Na všechno. Hlavně na tu skvělou atmosféru.“

Marcela Peterová, velitelka záchranného týmu ostravského Červeného kříže, který na místě poskytoval lékařskou péči: „Před hlavní branou se ve středu tvořily fronty. Lidé na sluníčku čekali i dvě a půl hodiny, takže jsme měli nahlášeno několik kolapsů. Vytahovali jsme lidi ven z davu, museli jsme posilovat hlídky. Rozdávali jsme jim po celou dobu čekání vodu. Ošetřili jsme kolem dvaceti lidí.“

Josef Ženišek, technický ředitel Colours of Ostrava: Spolupracujeme s firmou, která dělá třeba pro takové hvězdy, jako je Madonna. Spolupráce s nimi je skvělá, umí postavit scénu v polovičním termínu oproti loňsku. Střechy jsou festivalové, některé hvězdy si je nechávají vyrobit na míru, ale princip je stejný. Zajímavostí například je, že v jeden den ►



Cestu na „koloursy“ si našli mladí i starší, chodící i nechodící



Tati, pán nás fotí do Vozky!

vystoupili alt-J a Imagine Dragons, obě kapely přitom mají rozdílnou show. A v sobotu to bylo ještě velkolepější, zavěšeno bylo celkově až padesát tun techniky. Co vydrží? Do sedmého až osmého stupně Beaufortovy stupnice, kdy vítr ohýbá stromy, pódium nespadne, akorát bychom museli strhat plachty.“

Antonín Parma, vedoucí organizačního týmu Meltingpot: „Setkali jsme se s obrovskou vstřícností a chutí řady osobností na Meltingpotu vystoupit. Je patrné, že se už rozneslo, že atmosféra našeho festivalu je unikátní. Druhou fází je pak osobní zážitek hostů přímo v Dolní oblasti Vítkovic. Jsou zvyklí vystupovat po celém světě v kongresových halách, kulturních domech a na tradičních místech. Když ale přijedou na Colours, kde na jejich přednáškách sedí v sále tisíce mladých lidí, tvrdí, že mají husí kůže a nikde ve světě nic takového ještě nezažili.“

Jakub Černý, jeden z organizátorů protestní akce Dollars of Colours of Dollars: „Připadá nám špatné, že firmy, které se svou činností podílejí na deprivaci nejen našeho regionu, se pak jednou za rok vykoupí tím, že zafinancují takový festival. Propojení firem se známým festivalem znamená legalizaci tohoto stavu. Po hudební stránce má festival stále co nabídnout, ale chceme, aby nebyl jen blikajícím chrámem konzumu diktovaným sponzory.“



Na hlavní a vedlejších scénách se hrála hudba mnoha žánrů



Vozíčkáři XL, XXL a XXXL

Jana Sniegoňová, návštěvnice: „Byla jsem v Barceloně (mimo jiné také na Jamiroquai), na čipy na náramcích jsme si poslaly eura a v areálu pak čip jen přiložily k terminálům u stánků s pitím, jídlem... Nikdo se nestaral o peněženky, nikdo ne-

počítal drobné a nesháněl se po nich atd. Rozšíření by byla skvělá věc a rozhodně alespoň pro velké pivovary a jejich stánky by to stálo za úvahu i v Ostravě na Colours.“

Pavel Boucník, návštěvník: „Letos jsem byl na Colours po všechny čtyři dny. Hudební program skvělý. Určitě bych také zmínil nabízené přednášky a debaty, které jsou již plnohodnotnou součástí festivalu. A samozřejmě i část určenou pro děti. Uděluji také pochvalu za noční posilové vlaky z Ostravy-střed. Co bych však vytknul, na stánkách nikde nebrali platební karty a fronta u dvou bankomatů byla opravdu neskutečná. Alespoň jsem tolik neutratil...“

Připravil, foto: Jiří Muladi



O osvěžení v parných dnech se starali i hasiči rozprašováním vody

Další zajímavé momenty festivalu objektivem Jiřího Muladiho přinášíme na stánkách barevné přílohy

Umělci malující ústy a nohama

Sheela Sharma, Indie

Sheela se narodila v roce 1968 v Gorakhpuru. Byly jí čtyři roky, když při vlakové dopravní nehodě ztratila maminku a ona sama přišla o obě paže a prsty na pravé noze. Už od malička se učila psát a malovat pomocí prstů na levé noze. Zvláště malování jí velmi bavilo, a i když vyrůstala v sirotčinci v Dillí, kde chodila do školy, už její první práce vzbuzovaly údiv.

Při studiu na internátní škole Sheela narazila na umělce, který maloval bez rukou. Inspiroval ji až do té míry, že se rozhodla studovat výtvarné umění na Lucknow University. To také jako bakalářka umění dokončila.

A co ráda maluje? Zajímá ji příroda a vztahy mezi lidmi – maluje ženy, matky

s dětmi, listy, stromy nebo ptáky – jak říká – „věci“, které mají svobodu v propojeném světě. Sheela dokáže na plátně zachytit hloubku a podstatu lidské sounáležitosti, klidné pózy a výrazy lidských postav jsou provedeny silnými tahy štětcem a v zemitých barevných tónech. Ostatně odvážné použití barev ji mnozí v minulosti často vytýkali.

„Pro člověka, a tím myslím i pro toho s postižením, není nic nemožné. Pro mě je mozek nejdůležitější součástí těla, a pokud je v pořádku, pak ho nic nezastaví,“ říká Sheela, která je členem Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama od roku 1999. Uskutečnila několik samostatných výstav, včetně jedné v Jehangirově umělecké galerii v Bom-



Sheela Sharma

baji. Jejími obrazy se chlubí několik prestižních světových galerií.

Zdroj: www.umun.cz, www.imfpa.org (red)



Láska



Sounáležitost (výřez)



Matka a dítě

Poezie z vašeho pera

Jarmila Králová
Konec lásky

*Umírá láska, co nechtěla být sama,
živená křikem slov, jimiž ji objímal.
Umírá láska, co lásku nepoznává,
kterou jí upřímně sám kdysi sliboval.*

*Řekni mi, hochu můj, jak tohle odvrátíš?
Čím získáš důvěru, svou lásku posílíš?
Co uděláš, řekni, až budete sami?
Obejmeš jí s něhou, ovážeš jí rány?*

*Lásku nevzkřísíš výčitkami
a křikem nezavoláš zpět.
Však zabývej se otázkami
a na ně hledej odpověď.*

*Kde tvoje láska drží stráž,
když náladám zlym průchod dáš?
Za co si lásku vyměnil,
když byl jí jenom malý díl?*

*Nastav sám sobě zrcadlo,
proč s láskou to tak dopadlo.
Na lásku vždy musí být dva,
jen tak všechno zlé překoná.*

*Umírá láska, co nemůže žít sama,
živená křikem slov, jimiž si objímal.
Umírá láska, když lásku nepoznává,
kterou si sám kdysi upřímně sliboval.*

* * *

Jarmila Králová
Povzdech lásky

*Z lásky k tobě klaunem jsem,
královnou ze Sáby
či dívkou v pubertě,
co s tebou dovádí.*

*Vždy jsem tím, kým mohu být.
Tam problém nevzniká.
Mám vozík, s ním mohu žít.
Mezera však vzniká.*

*Co je špatné? Pověz mi,
co mi to uniká?
Vidáme se celé dny,
život nám utíká.*

*Mám vozík, s ním mohu žít.
Radost má tím vzniká.
Že jsem tím, kým mohu být,
radost je veliká.*

Johana Lucie Mallardová
Netušila jsem...

*... že jsem pro tebe inspirací.
Odpusť, mě se stále vrací
jiné vzpomínky a nevnímám,
že nynější život tvoří si člověk sám.*

*Že mám pro někoho význam.
Pro někoho, koho znám.
Často jej vidám,
ale vlastně jej neznám.*

*Co na nás čeká
v životě lidském.
Nebo se sejdeme
třeba v jiném.*

*Máme mnoho společného,
mnoho nesplněného.
Teď vím, že nesmím odejít,
byl by to jen můj klid.*

*Mé dobré přítelkyni Pax
ze srdce a upřímně
CSS Hrabyně, 22. 6. 2017*

* * *

Johana Lucie Mallardová
Oáza bezpečí

*Chceš najít pocit bezpečí,
chceš najít místo, co svědčí
tvé mysli neklidné,
na obranu pro časy nevlídné.*

*Našla jsem místo,
kde je pro mou duši čisto.
Kde jsem se mohla nadechnout,
svoje srdce poslechnout
a vnímat jeho bití.*

*Cítit, že slunce svítí
taky pro mě.
Byl jsem v jiném domě.*

*Do oázy se snad můžu vrátit,
když se mě já bude trápit,
když touhu pocítím,
když poznám, že do propasti se řítím.*

CSS Hrabyně, 30. 5. 2017

* * *



**Takoví
normální
vozičkáři**

(Tiszta Szível, Kills on Wheels)

**Trochu jiná komedie,
než byste čekali**



Maďarské akční komediální drama z roku 2016 rozehrává před divákem neobvyklý příběh dvacetiletého vozičkáře Zoliho coby mafiána. Zoli se spolu se svým tělesně postiženým kamarádem spojí s bývalým hasičem, který je po úrazu z práce také upoutaný na ortopedický vozík, a jako gang nájemných vrahů působí ve službách mafie. Maďarskému režisérovi a scénáristovi Attilu Tillovi se daří nenásilným způsobem nahlížet do životů hrdinů, ne vlastním rozhodnutím žijících na okraji společnosti, toužících po věcech, které jsou pro lidi bez postižení samozřejmostí.

O tragikomické situace není ve filmu nouze: třeba když se něco zvrtné a mafián jednomu zabodne dýku do nohy, tak se nic neděje – kluci od pasu dolů přece nic





necítí. Jsou drsní, nebezpeční, ale když jednomu dojde baterka ve vozíku, koukají na sebe, co vlastně budou dělat...



Režiséra k natočení filmu inspirovala jeho vlastní zkušenost z dobrovolnické práce s postiženými.



„Zásadní pro mne bylo natočit o postižených lidech konečně snímek, kde je nebudou hrát herci, ale kde dostanou příležitost hrát sami sebe a být skutečnými hrdiny,“ říká Attila Till.

A tohle se mu opravdu podařilo. Neobvyklé postavy nevzbuzují laciný soucit, jako je tomu u „normálních“ filmů o lidech s postižením, přesto vám jsou tito „hrdinové“ sympatičtí, stejně jako černý humor, který film protkává.

Blanka Falcníková



Takoví normální vozíčkáři (Tiszta Szívvel, Kills on Wheels), Maďarsko, 2016, 105 min.

Režie, scénář: Attila Till, kamera: Imre Juhasz.

Hrají: Szabolcs

Thuróczy, Mónika Balsai, Björn Freiberg, Dusán Vitanovics, Ádám Fekete, Zoltán Fenyvesi a další.

Handicapovaní rybáři Kladruby



Pátý ročník 24hodinovky se vydařil. Závodního maratónu se ve dnech 11.–12. srpna na nádrži Záhorská zúčastnilo 31 vytrvalců především z řad kladrubské organizace. Nejlepší rybářkou se stala Gabriela Tauberová s celkovou délkou 298 cm nacytaných ryb, která se tímto výkonem umístila na celkovém 4. místě. Další rybářka – Eliška Havlová – vyhrála cenu za největší ulovenou rybu, když zdolala kapra délky 58 cm. První místo získal se 794 body a s profesorským přístupem Radek Zahrádka z MO Mladá Boleslav, který pokořil 199 kusů ryb. Vítěz závodu získal cenu od hlavního sponzora závodu www.ebro-rybolov.com, kterou je týdenní pobyt ve španělském Escatrónu, spojený s rybolovem na řece Ebro. Pan Zahrádka tuto cenu po vzoru loňského vítěze ihned po vyhlášení věnoval do aukce. Pobyt byl vydražen jedním ze členů kladrubských rybářů a výtěžek bude využit na podporu zázemí pro handicapované rybáře.

Foto: ČRS MO Kladruby, (red)

Zlínští sledge hokejisté na medaili nedosáhli. Přesto zaslouží uznání

Čtvrtý rok po sobě skončili sledge hokejisté SHK LAPP Zlín na domácím turnaji LAPP CUP ZLÍN mimo medailové pozice a potřetí v řadě na nepopulárním „bramborovém“ místě. Silní soupeři jim toho opět moc nedovolili, zvláště ruští bohatří z týmu Perspektiva Russia byli hodně nad jejich síly. Kromě tří jasných výher nad outsidersy neporazili nikoho ze svých medailových konkurentů.

Turnaje, který probíhal od 7. do 9. září v PSG aréně, se zúčastnilo sedm týmů včetně domácích sledge hokejistů. Druhý rok po sobě museli organizátoři měnit systém turnaje. Loni – už v době uzavření přihlášek – musela svou účast zrušit Perspektiva Russia, která byla potrestána za doping, tentokrát německý tým Weserstars Bremen zrušil svou účast z důvodu malého počtu hráčů. Turnaje, který se hrál systémem „každý s každým“ a na 2 × 15 minut, se tak nakonec zúčastnili Bencont Dolný Kubín (Slovensko), Warriors Vienna, Carinthian Steelers (oba Rakousko), FIFH Malmö (Švédsko), Perspektiva Russia (Rusko), South Tyrols Eagles (Itálie) a domácí SHK LAPP Zlín.



Zakladatel českého sledge hokeje Roman Herink



Obrana SHK LAPP Zlín hájí svou branku před útokem mužstva Perspektivy Russia

Jednoznačný cíl Lappáků: medaile

Favorité byli známi dávno před prvním vzhazováním – Perspektiva, Malmö a jihotyrolští Eagles. Letos však všichni ve Zlíně doufali, že už to konečně vyjde a podaří se jim získat medaile.

„Cíl je jednoznačně medaile. O to už se snažíme nějaký ten pátek, cenili bychom si ji,“ říkal před turnajem domácí trenér Tomáš Sedláček. „Ale uvidíme, teď si můžeme malovat, co chceme. Všechny týmy totiž posílily.“

Lappáky pak doplnila osvědčená trojice sledge hokejových matadorů – z Pardubic přijel Pavel Doležal, ze Sparty Jan Zapletal a Zdeněk Krupička.

Sestava pro LAPP CUP ZLÍN 2017: Matoušek, Molek – Julina, Doležal, Zapletal, Šafránek, Z. Hábl, D. Hábl, Joppa, Ligda, Krupička, Palát a Šnajdar.

Začátek dobrý, s Italy a Švédy těsná prohra

Úvodní zápas vyšel zlínským sledge hokejistům skvěle. Před vyprodanou PSG



Lappácký útok naráží na obranu před brankou FIFH Malmö

arénou porazili Carinthian Steelers 6:0 a připsali si první tři body. Hatrickem se na vysokém vítězství podílel Martin Joppa. Jako klíčové se však očekávaly souboje s italskou squadrou South Tyrol Eagles a švédským týmem FIFH Malmö. V obou případech domácí prohráli 0:2.

Páteční zápas mezi Zlínem a Malmö se odehrál poprvé v historii před kamerami České televize. Úvodní slavnostní byly obstaral Petr Leška, zlínský patriot a rekordman, který ještě před několika málo lety rádlil v dresu hokejových Ševců. Další přítomnou hvězdou byla velká osobnost českého a světového sledge hokeje – zakladatel tohoto sportu u nás – Roman Herink.

„S Italy jsme nepředvedli ideální výkon, měli jsme tam značné rezervy. Se Švédskem už to byl lepší zápas, ale nedokázali jsme proměnit naše šance, zatímco soupeř ano. Zkrátka neuhráli jsme to, co jsme si předsevzali,“ hodnotil obě utkání kouč SHK LAPP Zlín.

Smutná kabina

Byl to tristní pohled, když už tři zápasy před koncem turnaje Zlíňští věděli, že medaili zřejmě nevybojují. Museli by porazit obrovsky silný tým Perspektivy.

„Šlo to v té kabině poznat,“ uznává trenér Sedláček. Naděje ale ještě žila: po dvou porážkách potřeboval Zlín ve čtvrtém zápase předvést stůj co stůj bezchybný výkon, a pokud chtěl pomýšlet na medaili, tak i vybojovat s ultra favoritem tři body.

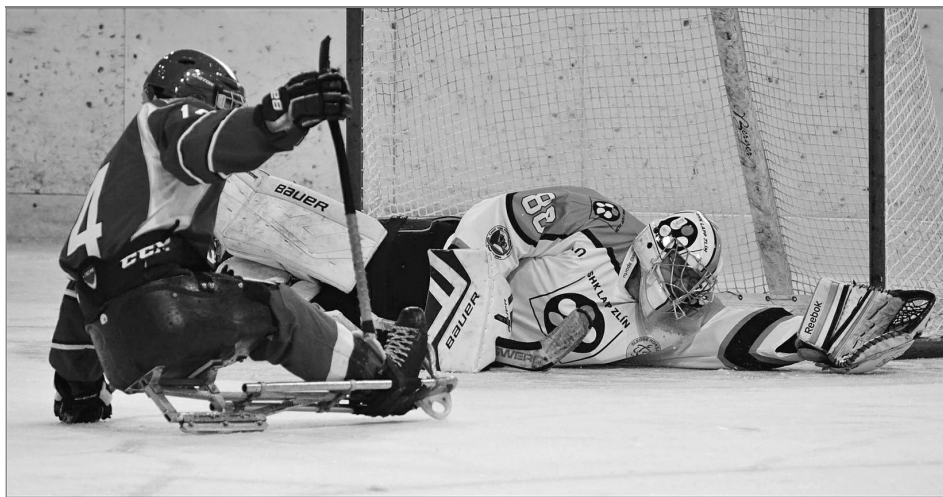
Perspektiva však od prvních minut nepřipustila ani náznak možného zlínského úspěchu a už během prvního poločasu si vytvořila velký náskok. Ani po přestávce se nic nezměnilo a Rusové vyhráli rozdílem třídy – 14:0. Bylo jasné, že Lappáci už cenný kov nevybojují.

„Hrací doba 2 × 15 minut je krátká, a když prohráváte po prvním poločase, je to průšvih. Protivník si to defenzivně pohlídá a v momentě, kdy hru otevřete, přidá další branky,“ vysvětluje Tomáš Sedláček.

Ruský favorit exceloval

Vítězem skvěle organizovaného turnaje se podle očekávání stal tým Perspektiva Russia. Jeho borci dokázali nastřílet 80 branek, nedostali žádnou a vídeňské Warriors porazili dokonce 34:0.

Na druhém místě skončil tým South Tyrol Eagles a třetí FIFH Malmö. Čtvrté místo SHK LAPP Zlín je pro hráče a realizační tým zklamáním, ale porážky od „hratelných“ soupeřů z Itálie a Švédska, kteří skončili před nimi, byly velmi těsné. Zvláště v pátečním utkání s Malmö, kterému přihlížely stovky diváků a další u televizních obrazovek, zlíňští nevyužili řadu vyložených šancí.



Zlínský brankář Stanislav Molek chytá střelu z ruské hokejky



Lappácký útok před brankou FIFH Malmö

Za svůj výkon na celém turnaji se ale nemusí vůbec stydět. Lepší proměňování šancí je taky trochu o štěstí a třeba příští rok se ona pověstná „muška zlatá“ může přiklonit na jejich stranu.

Velké poděkování zasluží každý, kdo se na organizaci unikátního evropského turnaje ve sledge hokeji podílel.

Foto: archiv SHK LAPP Zlín
Jakub Kudláč, Petr Koval, (red)



Útočník Perspektivy Russia v akci

Camper Charley Tramp: obytný zázrak pro vozíčkáře

Bezbariérový vůz umožňuje společnou rekreaci rodinám, které pečují o člověka s postižením



Světový unikát byl představen na letošním veletrhu REHAPROTEX (střípky z veletrhu přineseme ve vánočním čísle VOZKY): speciálně upravený obytný automobil Charley Tramp. Jde o bezbariérový vůz, který je k dispozici lidem s postižením a jejich rodinám i přátelům k rekreacím, výletům a zahraničním pobytům. Za tímto projektem stojí brněnská nezisková organizace Opus Lacrimosa, z. ú., která se věnuje pečujícím osobám.

„V ČR je evidováno přibližně 349 000 zdravotně postižených osob, které pobírají příspěvek na péči. Přes sedmdesát procent z nich je v péči neinstančních pečujících (nejčastěji rodiny a rodinných příslušníků). Pro těžce zdravotně postižené osoby jsou v ČR zcela nedostatečné možnosti krátkodobé odlehčovací péče (ať už pobytové nebo v domácnosti pečovaného). A služby těch, které existují, často převyšují finanční možnosti žadatelů,“ říká ředitel organizace Leoš Fučík.

Dovolená i pro pečující

Pečující tedy většinou nemají možnost trávit společnou dovolenou a leckterí z nich nebyli na dovolené desítky let.

„Kromě toho, řada z nich nechce – nebo z objektivních důvodů ani nemůže – na dovolenou odjet bez svého pečovaného. Přitom absence možností společné relaxace vede k nárůstu tenzí v rodině, zániku sociálních vazeb a někdy se podepisuje i na zániku harmonické rodiny, který často končí jejím rozpadem. Tato fakta mě přivedla asi před třemi roky na nápad camperu pro lidi s handicapem a jejich pečující,“ vysvětluje Leoš Fučík.

Jako u všech projektů, i tady šlo o peníze „až v první řadě“...

„Státní úředníci se v poslední době zabývají i možnostmi zajistit a zprostředkovat sexuální asistentky pro uspokojování tělesných potřeb postižených osob. Projekt společností Rozkoš bez rizika podpořily prostřednictvím našeho ministerstva financí Švýcarské fondy částkou okolo tří milionů korun. Z toho se ‚vyškolily‘ asistentky a zajistil provoz databáze. Je tedy přirozené, že podobnou podporu očekávají i ti, kteří více touží po seznámení s partnerem, s kterým by mohli založit vztah. A to by jim umožnila například seznamovací

dovolená v camperu. Navíc plánování a zajištění dovolené je pro osoby s postižením mimořádně náročné. Je nutno zajistit bezbariérovou nástupní stanici do prostředků hromadné dopravy, vyhledat – pokud existuje – bezbariérové spojení, při cestách na delší vzdálenost zajistit i hygienické podmínky (bezbariérové WC, bidet). Spolehlivost údajů o bezbariérovosti ubytování na místě bývá rovněž problematická a leckdy až při dojezdu zjistí vozíčkář, že hygienické a spací podmínky neodpovídají jeho potřebám. A to ještě řada lidí s handicapem má různá dietní omezení,“ uvádí Leoš Fučík.

Půjčovna

„S karavanem do světa“

V obytném voze Charley Tramp jsou všechny tyto potíže vyřešeny a finančně může být dovolená (při sdílení více osobami) dokonce výhodnější než klasická. Podle Leoše Fučíka u nás dosud neexistovala možnost zapůjčení plně bezbariérového obytného vozu.

„Na této službě jsme se domluvili s profesionály z půjčovny karavanů a obytných aut v Brně. Půjčovna ‚S karavanem do světa‘ jako jediná u nás i ve střední Evropě nabízí handicapovaným cestovatelům speciálně upravený obytný automobil, který dokáže přistavit na dohodnuté místo. Podle předběžných propočtů by tak čtyřčlennou rodinu stála desetidenní do-

volená za jízdné a noclehy – dejme tomu Brno–Paříž – pod deset tisíc korun.“

Steinbeck by žasnul

Camper získal své jméno podle psa z bestselleru Johna Steinbecka *Toulky s Charleym*. Charley byl desetiletý francouzský pudl, který patřil Steinbeckově ženě. Kniha popisuje cestu po Americe v roce 1960, na kterou Steinbeck pudla přibral. Charley má během putování a nakonec i v románu nezastupitelnou roli.

Pro řízení camperu Charley Tramp nejsou prakticky žádná omezení. Už při přípravě projektu stavitelský tým počítal i s tím, že vůz bude řídit třeba maminka zdravotně postiženého dítěte. Ani naložený Charley Tramp tedy nesměl přesáhnout hmotnost tři a půl tuny – jinak by s ním mohli jezdit pouze majitelé řídicích průkazů na autobus.

„Různé komponenty jsou proto z odlehčených a leteckých materiálů na podvozku firmy Opel, která zde byla autorizovaným úpravcem. Vůz má navíc možnost i plně ručního řízení a je schválen k přepravě vozíčkářů, takže se mohou pouze ukotvit a nemusí během jízdy nikam přesedat.“

Podrobnosti, další související informace a kontakty zjistíte na stránce www.karavanemosveta.cz.

(di)



Má láska Kypr aneb Návrat do Korálové zátoky

Michal Pospíšil

O dovolené na Kypru jsem již ve VOZKOVI psal (3/2014). Musím dodat, že s velkým nadšením, protože to pro mě byl jeden z nejúžasnějších zážitků. Letos jsem si řekl, že se na toto báječné místo vrátím, protože jsem měl pocit, že musím vidět vše, co jsem minule nestihl. Sice jsem si sliboval, že budu víc odpočívat – rozumějte opalovat se, číst a plavat v moři (mělo 30 °C) –, ale pobyt opět nabral podobný scénář: procházky, výlety, objevování neznámých míst a pozorování cvrkotu z místních kavárniček a hospůdek.

Vliv řecké a turecké kuchyně učinil z té kyperské něco originálnějšího – každé jídlo je nevšedním kulinařským zážitkem. Letos jsem se zamiloval do sýru *halloumi*, ať přírodní nebo grilovaný potěší každého mlsouna. Dokonce jsem vymámil recept na *makaronia tou founou* (mleté maso, koření, těstoviny a bešamel). Ale popořadě...

Let v pohodě. Ten zpáteční s mongolskými aerolinkami

O letecké přepravě vozíčkářů jsem již několikrát psal, letiště jsou na ně připravená, stačí si jen sjednat služby u odbavení. Zatím nemám špatnou zkušenost, nikdy se mi nic neztratilo ani nepoškodilo. Jen letos mě na zpáteční cestě překvapilo, že pilot je mongolské národnosti, stejně jako část posádky, a že na letadle čtu Mongolian Airlines. Světoběžník jako já se nediví, když českou tradiční cestovní kancelář Čedok koupí Poláci, proč bychom tedy nelétali s Mongoly – mimochodem pilot na pražském letišti přistál jako do peřinky.

Z letiště v Larnace směřujeme autobusem na západ k Pafosu. Cestou vidím odbočku ke Kourionu, který jsem navštívil minule. Byl osídlen již v mykénské době a pamatuji se, jak mě nadchl výhled na moře a doslova uhranulo, že paláce byly vybavené topením v podlaze, tekoucí vodou, velkými pohodlnými místnostmi atd. Zkrátka bohatí lidé tehdy žili jako my dneska (žijeme přeci také v bohaté zemi).

Od poloviny cesty dálnice kopíruje pobřeží. Ukazují a doporučují turistům sedícím za mnou pláž Petra tou Roumio, kde se podle mýtu zrodila z mořské pěny božská Afrodita – budou-li chtít, mohou si tam zajet na pěkný výlet s báječným koupáním.



Blažené chvíle

Jako doma

Náhle si uvědomuji, že vjíždíme do Pafosu a mám neodbytný pocit něčeho důvěrně známého. Vtom vidím autobus č. 615 a já sám – žádná změna, pořád jezdí. Hurá! Směřuje totiž také do cíle mého pobytu – hotelu Corallia Beach v zátocě Coral Bay.

V hotelu nás čeká občerstvení a po chvílce držím v ruce klíč od pokoje. Bydlíme jen o dvě místa dál než minule, s výhledem na moře, balkonem a odpo-

ledním stínem. Jsem moc rád. Na chodbě mě poznává starší pokojská Marija a vrhá se mi nadšeně do vozíku – je to moc milé. V zahradě kolem hotelu se volně pohybuje asi deset králíků, jsou roztomilí a dodávají rekonstruovanému rodinnému hotelu ještě víc domácí atmosféry. Ani moc nevybalujeme a jdeme k moři. Cestou zjišťuji, že uklidili smetiště, míváme novou zastávku s poutačem, že do zoo je svoz zdarma. Rozšířili pláž, ale sjezd do moře našťastí zachovali. Už teď vnímám, že se změnila klientela – je tu hodně Angli- ▶



S asistentkou v pafoském přístavu

čanů a ještě více Rusů, vytratil se Němci a často slyším češtinu a slovenštinu.

Mys Agio Georgios, Pafos a Tombs of the Kings

Naše první cesta směřuje na mys Agio Georgios. Asi hodinovou procházku korunuje úžasný pohled na nespoutané moře s nádhernými útesy. Musím sem poslat párek slovenských sportovců – Alenu a Tomáše – říkám si, na kolech, která si půjčili v hotelu. to může být super cyklovýlet.

Sám plánuji celodenní výlet do Pafosu, ještě jsem totiž nebyl v Tombs of the Kings (Královských hrobkách). Samozřejmě pojedeme autobusem. Zjišťuji, že jízdné se nezměnilo, platíme 1,5 eura za osobu. Z 615ky musíme vystoupit dřív a vchod do muzea už vidíme ze silnice. Mám vstup zdarma, asistentka platí 2,5 eura. Jde o hrobky, takže se prochází spíš terénem, pokud se ale kvůli vozíku budete držet schůdnějších cest, moc toho nevidíte. Asistentka se ale terénu nebojí, já v duchu pronáším omluvnou mantru vozíku a vyrážíme mezi hrobky. Jsou pod zemí, tam se nepustím, ale téměř u každé nakukuji, kam až dohlédnu. O některou se i nebezpečně opírám a zdvihám se, abych viděl hlouběji. Je to pro mě zážitek. Takhle nějak si představuji egyptské vykopávky. Starověká města pro mě prostě mají obrovské kouzlo. Spokojení drkotáme k východu a po cyklostezce docházíme až do pafoského přístavu.

Kato Pafos

Sice jsem již v obrovském archeologickém komplexu Kato Pafos byl, ale pohled na překrásné mozaiky staré 2000 let, divadlo a antické sloupy se mi jen tak neomrzí. Nic neplatíme, stejně jako před třemi lety, a pokladník nás s úsměvem vybízí a ukazuje, kudy s vozíkem do objektu. K některým mozaikám pod střechou se dostaneme po nájezdech a popisky k expozici jsou kromě angličtiny i v Braillově písmu.

Rozhoduji se, že k hradu se letos nepodívám, turisté tam totiž kličkují mezi lešením. Vidím, že moderní divadelní scéna naproti má jiné sedačky a z nábřeží zmizela děla. Teď stojí podél cesty asi metrové, různé malované kříže, jakoby každý namaloval jiný (možná místní) umělec. Raději se vydám promenádou k pláži, tam jsem minule nebyl.

Míle mě překvapuje nerezový sjezd do moře (ovšem je porostlý řasou, takže klouže a vozičkář tady určitě potřebuje pomoc), kluci skáčou do vody jako u nás na rybníku, vidím sprchy a toalety, vše v nerez. Opodál je občerstvení a my zasluhujeme přestávku... Když pomínu, co jsem utratil za jídlo a pití, nestál mě



Tombs of the Kings



Kdybych mohl, do hrobky se podívám sám



Mozaiky – popisky jsou anglicky a v Braillově písmu



Sjezd na pláž, moře je pouhé dva metry



Zahrada kláštera Agio Neofytos

tento výlet skoro nic. A těch báječných zážitků!

Saliny

Další ráno je trochu pod mrakem (Kypřané jásají), ale pro mě je to příležitost vydat se podél pobřeží do salin, které jsem minule vynechal (šetřil jsem asistentku). Ta ale říká, že je musím vidět, takže jedeme. Opět v duchu prosím vozík, ať se nezlobí a vydrží. A co jsou saliny? Vlastně malá jezírka, kam šplouchá mořská voda, která se vypaří, a zůstává v nich sůl. Po ránu jsou vidět kuchtíci, kteří vybíhají s kyblíčkem a lopatkou a jdou si trochu nasbírat na vaření. Leckdy to jsou moc hezké a velké krystaly, opalizující na slunci.

Přímo k salinám se ale na vozíku nedostanu, ale cestu divokým pobřežím si moc užívám (asistentka a vozík asi méně),

fotím a vůbec nevnímám drsný terén. Dokodrcáme se k zázemí potápěčů, kteří se diví, kde jsme se tam vzali. Chvilí pozorujeme instruktáž pro nováčky, když se opodál vynořuje pětice mužů – jistě mají za sebou nějakou dobrodružnou výpravu, smějí se a jsou spokojení. Nás ale čeká krkolomná zpáteční cesta. Proběhne v pohodě.

Relaxace

Jelikož slunce už je zase na obloze, nesmím zanedbávat rekreaci. Do hotelového bazénu nechodím, ale na lehátku jsem si asi třikrát nahřívá záda a doháněl opalování. Snažím se každý den jít aspoň na hodinu „bójkovat“ do moře. Moc neplavu, na to jsem moc unavený, spíš se nechám unášet vlnami a vychutnávám teploučkou vodu.

Z hotelového pokoje vidím nejen na

moře, ale i na hory. Vycházel z nich měsíc – velká zářivá oranžová koule vypadá jako zapadající slunce. To jsem u nás nikdy neviděl. Cestou na oblohu ale vybledne a posílá studené bílé světlo. Napadlo mě, že bych se mohl do těch hor podívat. Chce to ale auto a na Kypru se jezdí vlevo...

Klášter Agio Neofytos

Dalším naším cílem je pravoslavný klášter Agio Neofytos. Je neděle, tudíž bohoslužba, ale máme štěstí, zrovna někdo odjíždí a my pohodlně zaparkujeme. Je zde o poznání příjemněji, horko jsme nechali dole u moře.

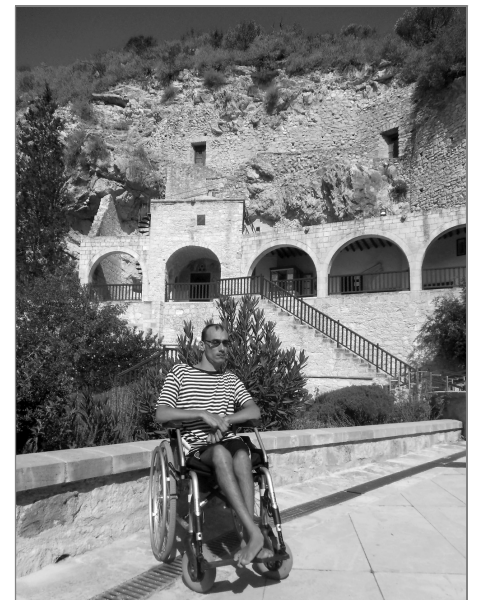
Komplex kláštera je velký, překvapuje mě, jak je otevřený pro věřící (jsou zde místnosti, kde konverzují a obcerstvějí se) i turisty. Vidím i moderní bezbariérový nájezd k soukromým celám a hned si uvědomuji, že mniši patrně budou staří muži. V zahradě je plno stromů, pěstují tu i květiny, zeleninu a ovoce, jistě jsou v tom soběstační. Nahlížím i do moderní kuchyně. Pro turisty tu jsou bezbariérové toalety. Atmosféra mě svádí k frázovitému tvrzení, že tu vládne klid a mír...

Cestou k autu se dozvídám, že v zimě hory pokrývá sníh a dokonce se tu lyžuje. Míjíme kočičí útulek, který spravuje starší Angličan. Koťata, kočky a kocourci se líně plíží kolem – s nadějí na nějakou dobrotu.

Skvělá dovolená

Přišel čas se s Korálovou zátokou pomalu rozloučit. Za mě stačí říci pouze jedno slovo: blaženost. Zdá se vám to příliš lakonické? Tak tedy – dobré věci tady fungují stále a nové zážitky mám ve svém srdci, paměti a na fotografiích. Kypr se stává mou láskou a vážně jej mohu jen vřele doporučit.

Foto: archiv autora
pospmichal@email.cz



Skalní součást kláštera Agio Neofytos

Boschské vaření

očiima Michala Pospíšila

A to doslova... Nepíši v pominutí smyslů, nýbrž jsem si dovolil učinit češtinu pružnější. Chci se totiž se čtenáři VOZKY podělit o zážitky ze své první návštěvy gastronomického festivalu – Bosch Fresh Festivalu – v Českých Budějovicích.

Jídlo asi zajímá každého a v posledních letech se do českých kuchyní vkrádají různé trendy. Někdo nedá dopustit na středomořskou, jiný vyznává bio, další se přiznává k nadměrné konzumaci čokolady, popř. holduje fastfoodu... Anebo ze svého jídelníčku leccos vypouští a stává se vegetariánem, veganem či frutariánem.

Vaří snad každý, ale nahlédneme-li do televizního programu, časopisů a magazínů nebo projdeme internet, zjistíme, že mnoho kuchařů, šéfkuchařů či foofbloggerů určité jídlo doporučuje, včetně změny způsobu stravování, vysvětluje různé diety či očistné kúry atd.

Ale k věci. Letos se gastronomický Bosch Fresh Festival s podtitulem „Ochutnej svět...“ konal na začátku května v Českých Budějovicích, pak v Plzni, Liberci a v polovině června v Pardubicích.

Jedu do Českých Budějovic

Jsem Jihočechem, a tak mám namířeno na Výstaviště České Budějovice, kde má své umění předvádět 14 kuchařských es – Pohlreich, Stupka, Kamberská, Vodochodský, Ihnačák, Paulus, Sapík a další. O přízeň návštěvníků se uchází 11 pivoovarů, osm vinařství a čtyři pražírny kávy. Restaurace v bílých stanech soutěží o titul „Restaurace roku“ – mám zde želízko v ohni – je tu českokrumlovská restaurace



Se slovy „Pojď, kamaráde,“ mě Zdeněk Pohlreich bere kolem ramen...

DEPO, kde nejen výborně vaří a čepují mou oblíbenou plzeň, ale pořádají i různé akce. Navíc na vozíku se do ní pohodlně dostanu a v létě je tady možné sedět i na zahrádce.

Výstaviště působí opuštěněji než v socialistických dobách Země živitelky, kdy se kromě výstavy našich zemědělských strojů a výpěstků blýskly i produkce sprátených států včetně mnoha kulturních doprovodných akcí a stánků s občerstvením. Musím tedy projet vozíkem až na samý konec výstaviště, kde je živěji. Nic neplatím, asistentka zaplatí stokrát

a vstupenka je i hlasovacím lístkem. Vše se odehrává venku, takže jako vozíčkář si dělám jen starosti, abych prokličoval mezi lidmi, jinak nikde žádná bariéra není. Na velkoplošné obrazovce zrovna probíhá show. K mému milému překvapení na ní vidím i překladatele do znakové řeči, to je báječné...

Přiznám se, že mě na festival přitáhlo nejen jídlo, které tu lze ochutnat, ale hlavně jméno Zdeňka Pohlreicha. V regionálním vysílání televize s ním byl rozhovor, který mě zaujal – působil jinak, než když komanduje kuchaře restaurací, kterým má pomoci k úspěchu. Z televize ho asi znají všichni, když ne podle vaření, tak podle jména a možná i nálepky sprostáka, který mluví tak, „jak mu zobák narost“. Během dne vaří na festivalu třikrát. Hledám stan, ve kterém působí. Nevidím ho, zato najednou slyším – zná-



Bílé soutěžní stany



S brigádníci Kačkou z českokrumlovské restaurace DEPO se známe z akce ZŠ – Den smyslů

mý hlas a jadrná mluva. Jsem tu správně, hurá! Jenže koukám tak akorát na záda přihlížejících. Vtom ke mně přistupuje jeden z organizátorů a nabízí, že se mohu dívat ze strany. S radostí přijímám.

Vidím štáb TV Prima a zakrátko už i Zdeňka Pohlreicha, jak obíhá několik sporáků, radí a pomáhá vařit druhým. Mluví s moderátorkou, oslovuje kuchařky, směje se, vtípkuje. Překvapuje mě, že není vysoký, v televizi vypadá jinak. Dovařeno, hotovo...

Zdeněk vychází ze stanu, nějakému pánovi podepisuje knihu a mě se slovy: „Pojď, kamaráde,“ bere kolem ramen a má asistentka málem nestihne zmáčknout spoušť fotoaparátu...

Modré víno a šikovné ruce Zdeňka Pohlreicha

Procházíme stánky a ochutnáváme. Dal jsem si tři dobroty, jejichž dlouhé a složité názvy si nepamatuji, ale ochutnal jsem lososa, rostbif a jakousi masovou kuličku na bramborové placičce – vše mi moc chutnalo.

Už poněkoliť jedu kolem olomouckého „modrého stánku“ firmy Kamélie a až teď mě upoutají slova v nadpisu „modré Chardonnay“. U paní vyzvídáme, co je modré víno zač. Vyrábí se z bílých hroznů, je suché s 11 % alkoholu a sežene se jen ve stánku nebo na internetu. Modře je přibarveno. Ochutnal jsem a je výborné.

Blíží se šestnáctá hodina, kdy má Zdeněk Pohlreich vařit u hlavní budovy, kde je velkoplošná obrazovka. Strategicky zaujímáme místo u stánku se stolkou a židlemi, odkud sledujeme show, při které za půl hodiny zvládne uvařit menu o několika chodech. Práce mu jde od ruky, pořád mluví, baví obecenstvo, ochutnává, říká si o nástroje i koření. Dívat se mu pod ruce, byť pomocí obrazovky, je zážitek. Na milost beru i jeho typickou jadrnou mluvu. Je to zkrátka profík a showman!

Celý den nám přeje počasí, což příjemný zážitek z festivalu umocňuje. Ještě vhazují hlasovací lístek do krabice a s báječnými kulinářskými zážitky výstaviště opouštím...

Stálo to za to!

pospmichal@email.cz



Překvapení – modré Chardonnay

Vozíčkáři vítáni aneb Zlaté české ručičky v Pelhřimově bez bariér



Vozíčkář Jiří Mára, který v letech 2007–2011 společně se svým otcem uskutečnil expedice na všechny obydlené světadíly. O každé cestě společně napsali knihu a vyprodukovali dokumentární film.



Organizátoři festivalu Pojď dál – spolek TAP, kapela The Tap Tap a Jedličkův ústav – umožnili celkem třinácti handicapovaným i „zdravým“ lidem slávit na speciálním vozíku z Nuselského mostu (výška 50 m). Klobouk dolů před účastníky i organizátory.

Máte kamaráda na vozíčku či ba-bičku, která chodí jen o berličích? Vybrat pro pohybově handicapovaného člověka výlet není vždy jednoduché – mnohé historické objekty jsou památkově chráněné, jinak než po příkrých

schodech se do nich nedostanete a pro návštěvníka s pohybovým omezením jsou v podstatě nedostupné. Ovšem expozice Zlaté české ručičky v Pelhřimově patří k atraktivním turistickým cílům, které jsou bez problémů dostupné i vozíčkářům.

Naleznete ji na Nábřeží rekordů a kuriozit v Domě dobrých dnů. Bezbariérovost je zajištěna prostorným výtahem, který bez problémů vyjíždí do jednotlivých pater. Základ expozice tvoří unikátní kolekce více než 90 objektů vyrobených ze zápalek. Součástí jsou např. i funkční hudební nástroje, ale najdete zde i vyšivanou mapu Evropy, sochy vyřezávané motorovou pilou, nejmenší zlatou klec v České republice a mnoho dalších neobvyklých výtvorů šikovných rukou.

Muzeum je ideálním turistickým cílem pro rodinné výlety s dětmi i hromadné zájezdy. Návštěvu lze předem objednat na e-mailu muzeum@dobryden.cz. Otevřeno je každý den od 9 do 17 hodin, poslední vstup pak v 16.15, délka prohlídky cca 60 minut. Tato expozice je bezbariérová včetně toalet.

Není bez zajímavosti, že lidé s postižením mají svou samostatnou kapitolu i v České knize rekordů (a její anglické mutaci).

Takže držíme palce všem, co mají „o kolečko víc“, a přejeme jim hodně dobrých dnů.

Ing. Josef Vaněk
(jménem Agentury Dobrý den)

Putovní tábor FESTINALENTE aneb Letní projížďka po vlastech českých

Jak vypadá barokní klášter z perspektivy vozíčkáře? Kolik kilometrů lze ujet v tropických vedrech? Jak chutná pivo z minipivovaru v Chyši? To a mnoho dalšího mohli zjistit a zažít účastníci letošního ročníku putovního tábora (nejen) pro vozíčkáře FESTINALENTE.

Již po třidvacáté vyrazila skupina vozíčkářů a tlačičů na týdenní projížďku po Čechách. Letošní trasa začínala ve Žluticích a přes Chyši, kde jsme navštívili po revoluci obnovený pivovar, vedla do Plas. Tam jsme strávili odpočinkový den. Zatímco během ostatních dnů jsme urazili 15–20 kilometrů, Plasy patřily kultuře a odpočinku.

Jako na Tour de France: po dni odpočinku nářez

Někteří z nás se vydali na prohlídku kláštera, jiní do Muzea stavitelství nebo do zoologické zahrady. Odpoledne jsme příjemně relaxovali u přírodního koupaliště. Po odpočinkovém dni nás totiž čekala nejdelší trasa týdne: ve čtvrtek jsme ušli/ujeli asi 28 kilometrů. Mnozí z nás si sáhli na dřevěnou FESTINU: v pražicím slunci jsme stoupali do táhlých kopců a tlačili u toho vozíček. Výhledy, které se nám ale na těchto kopcích otevřely, byly nicméně zaslouženou odměnou pro tlačiče i vozíčkáře.

Týden sounáležitosti a pohody

Náš týdenní puťák jsme zakončili v Plzni – u dobrého jídla a za zpěvu písní.

Ať už jedete na FESTINU jako vozíčkář nebo tlačič, můžete tu zažít spoustu radosti a legrace, vzájemné pomoci, hlubokých (i méně hlubokých) rozhovorů, můžete tady najít nové přátele a vystoupit ze zažitých stereotypů a předsudků.

Už se těším na příští rok a přeji každému: festina lente, spěchej pomalu!

Vojtěch Linka



Anekdoty

Jsou tři etapy života: Mládí, střední věk a vypadáte dobře!

Včera mě potkalo štěstí! Přišlo se se mnou rozloučit...

Žena mě podvádí a velmi mě to trápí. Stále mi totiž nerostou parohy! Bože, co když mám málo vápníku?!

Víte, jaký je rozdíl mezi francouzským, švédským a českým důchodcem? Švédský důchodce vstane, posnídá ze švédského stolu, vezme raketu a odejde do klubu hrát tenis. Francouzský důchodce vstane, dá si francouzskou bagetu a camembert a odejde do klubu hrát golf. Český důchodce vstane, vezme si švédské kapky, francouzské hole a jde do práce...

Potkají se dvě klíšťata a jedno se ptá druhého: Tak co, jak jde život? A to druhé klíště odpoví: Ani se neptej, je teprve poledne a už mě dvakrát vytočili!

Rčení naruby

Kdo se směje naposled, ten má dlouhé vedení.

Tak dlouho říkal hop, až mu přeskočilo.

Co můžeš udělat dnes, můžeš udělat i zítra.

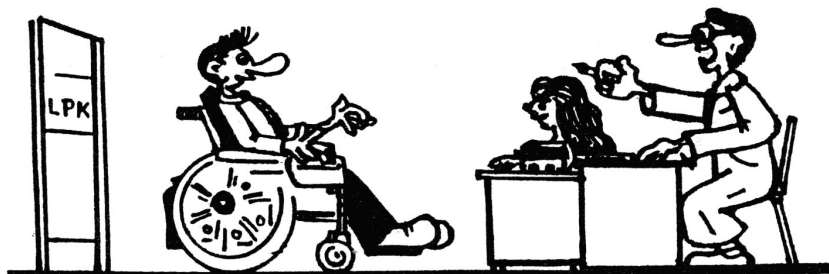
Ty po mne kamenem, já po tobě cihlou.



Humor podle Milana Linharta



Nevím, jestli má nějaké pštrosí předky. Tohle dělá vždy, když má řešit nějaký problém!



Vaše žádost o přiznání bezmocnosti se zamítá. Ještě můžete dýchat!?



Jak já vám mohu poskytnout standardní péči, když vy už od pohledu vypadáte nestandardně?!



Je to smutné, že vám vnoučata berou důchod. Uvědomte si však, že ona ve vašem věku žádný důchod nedostanou!

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

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

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



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

OSTRAVA!!!



Kontakty

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

Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu letos podporují:

Statutární město Ostrava, Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, městské obvody Poruba, Moravská Ostrava a Přívoz, Slezská Ostrava, Ostrava-Jih, Radvanice a Bartovice, NADACE AGEL a Nadace rozvoje zdraví.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Samozřejmě že máme bezbariérové WC, zni většinou odpověď na běžnou

otázku, zda tady někde (kdekoli) může vozíčkář vykonat potřebu. Již při vstupu ale zjistíte, že se dveře otevírají dovnitř kabiny, což je špatně. Měly by se otevírat ven.

A uvnitř čeká další překvapení...



S nástavcem na mísu se občas setkáte, ale se dvěma „sklopnými madly“ málokdy, tedy skoro nikdy. Odvaha přesehnout na toto monstrum se nedostavila...

Foto: Tomáš Dvořák, text (mf)

Co možná nevíte

Na letošním festivalu Colours of Ostrava mohli vozíčkáři využít mj. i toto bezbariérové WC:



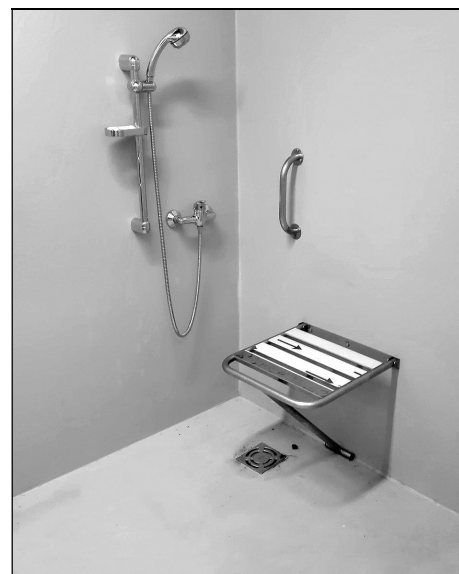
Za vstupními dveřmi se nacházela prostorná chodba s umyvadlem a posuvnými dveřmi do dvou upravených

kabin. A aby toho nebylo málo, v každé kabině jste mohli využít bezbariérovou sprchu...

Drobné nedostatky naleznete skoro všude, ale oproti jiným – rádo by bezbariérovým kabinám – jich tady bylo poskytováno. Spíše se jednalo o nepochopení principu účelu užívání.



Velkým plus byl dostatek manipulačního prostoru v předštině i obou kabinách – na elektrickém vozíku jste si tady mohli dovolit jednoduché taneční kreace...



Bezbariérová sprcha

Foto: Lucie Filipčíková, text (mf)

Novinka střediska **BEZ BARIÉR**

Naše středisko rozšiřuje své služby o posuzování projektových dokumentací v oblasti bezbariérového užívání staveb. Podrobnosti najdete na webu <http://bariery.xf.cz> v odkaze Posuzování dokumentací.

Jedná se o **pilotní projekt** s cílem podpořit naplnění veřejného zájmu na úseku stavebního zákona a zvýšit kvalitu rozhodovacího procesu orgánů státní správy (včetně dodržování legislativy) při po-

volování staveb užívaných veřejností tak, aby byly respektovány principy bezbariérové přístupnosti zakotvené v právním řádu ČR

Hotel Pinija Chorvatsko

Manželka zadala pro dovolenou jasné požadavky – týden bez vaření a pobyt bez jakýchkoli překážek. Odpovídající místo jsem našel na stránkách jedné slovenské cestovní agentury, kde je i popis bezbariérovosti jednotlivých zařízení (<http://oreado.com>).

Zájezd nebyl úplně levný, ale chtěli jsme vyzkoušet i „lepší“ ubytování. Hotel je po rekonstrukci, jsou tam dva bezbariérové pokoje (můžete si je rezervovat předem), všude nájezdové rampy, přístup není umožněn pouze do vnitřního bazénu.

Vstup a recepce

Vyhrazená **bezbariérová stání** (dvě místa) jsou vzdálená od hlavního vstupu do hotelu cca 30 m. Vstup je v úrovni příjezdové cesty. Přivítají vás automatické (prosklené) posuvné dveře (170 cm přes zádveří), které vedou do haly, kde najdete pult recepce vysoký asi metr.



Při cestě do pokoje jsme použili **výtah**. Má klecové dveře (automatické, posuvné) šířky 90 cm, výtahová kabina má šířku 110 a hloubku 115 cm – tedy žádné velké rozměry. Pro jízdu s delším vozíkem musíte odstranit stupačky.

Pokoj

Dveře do pokoje (90 cm) se otevírají mechanicky a dovnitř, chodbička má šířku jeden metr. Vpravo jsou vestavné skříně s posuvnými dveřmi a vlevo sdružené sociální zařízení – záchodová mísa, sprcha a umyvadlo.



Tady jsou opět posuvné dveře s průjezdovou šířkou 90 cm. Místnost má šířku 270 a hloubku 160 cm. Sprchový kout je volný s odtokovou výpustí, má sklopné sedátko ve výšce 50 cm (hloubka 50, šířka 45 cm, madlo upevněné na boční stěně ve výšce 78 cm). Záchodová mísu najdete naproti vchodovým dveřím (sedátko ve výšce 50 cm je osazené dvěma madly – jedno na stěně a druhé – sklopné – ve výšce 85 cm), volný prostor pro přesun je z levé strany. Umyvadlo je umístěné ve výšce 90 cm (má dostatečnou podjezdovou výšku).

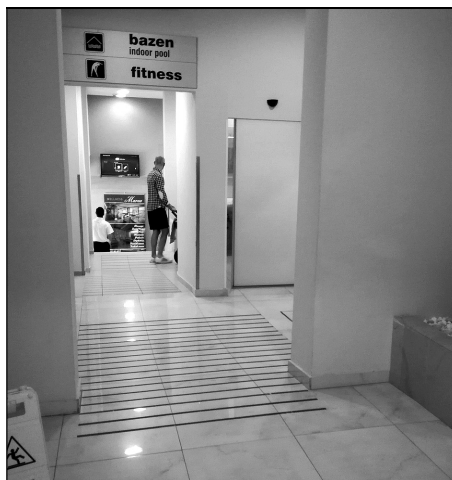
V pokoji se vyspíte na dvou samostatných lůžkách (výška 55 cm) s hodně pružnými pérovými matracemi. Stůl (výška 90 cm) má dostatečný podjezd.



Vstup na **balkon** rámuje dveře (80 cm průjezdná šířka, šikmo 70 cm), které se otvírají dovnitř (klikla naráží na stěnu). Rozměry balkonu: šířka 425 cm, hloubka 150 cm – práh na balkon má 5 cm a je zvenitř – vstup z balkonu do pokoje je řešen nájezdem (délka 60, šířka 75 cm).

Ostatní části hotelu

Vedle výtahů ve vstupní hale je **bezbariérové WC** pro všechny hotelové hosty, k němuž vede nájezd chodbou (délka 300 a šířka 140 cm).



Toaleta má automatické posuvné dveře (100 cm), v předsínce (hloubka 268 a šířka 160 cm) umyvadlo a hned za dveřmi vpravo vstupní posuvné dveře o průjezdové šířce 100 cm do kabiny (hloubka 268 a šířka 185 cm). Na čelní stěně je zá-

chodová mísa o výšce sedátka 53 cm, k dispozici jsou opět dvě madla.

Chodbou vedle WC se dostanete do **fitness centra** – zalomená rampa překonává deset schodů a má délku ramen 870 a 530 cm (nejušší šířka 130, běžně 160 cm). Mezi rameny najdete odpočívadlo o šířce 360 a hloubce 220 cm. Sklony všech ramp nepřekračují 6 % a mají jednostranná madla ve výšce 90 cm.

Vstupy do **jídelny**, ostatních částí hotelu a terasy s venkovním bazénem jsou řešeny automatickými posuvnými dveřmi o šířce 150 cm. Přístup do **venkovního bazénu** na terase hotelu má nájezd o délce 500 a šířce 115 cm s jednostranným madlem ve výšce 90 cm. Na konci má ale korýtko na čištění nohou o hloubce 7 cm a tady je třeba dopomoc doprovodu. Vstup do vody usnadňuje nájezd s protiskluzovou úpravou.

Hotel je situován v mírném kopci, **přístup k moři** umožňují asfaltové chodníky s větším sklonem – posledních 20 m pojedete po drobném šterku, který sice není hluboký, ale může znepříjemnit jízdu k betonovému nájezdu do moře.



Ten má sice madlo, ale bez pomoci se tady neobejdete. Vozík pro přesun do moře tady k dispozici nemají, což je škoda. Před a po každém výstupu z moře jsem ložiska vozíku ošetřoval olejovým sprejem WD, aby se nezadrhla ložiska koleček.

Zhodnocení

Pro delší vozíky je limitující výtah. Vstup do moře je možný jen za asistence doprovodu. Ocenil jsem bezbariérové WC pro všechny a přístupnost pokojů včetně sociálního zařízení. Na balkon se mi vstupovalo obtížně, pokud jsem nechtěl podržet dveře či zárubně.

Cena zájezdu odpovídala vybavení hotelu a úrovni poskytovaných služeb – velice chutná a pestrá byla strava (formou ranního a večerního bufetu).

Kontakt: Hotel Pinija, Petřčane b.b., 23231 Petřčane, tel.: 38 523 364 131, info@hotel-pinija.hr, www.hotel-pinija.hr.

Foto: Jana Dvořáková, text Tomáš Dvořák

Připravili Mirek Filipčík
a Tomáš Dvořák

Vy se ptáte, Poradna NRZP ČR v Brně odpovídá



Národní rada osob
se zdravotním postižením ČR

Invalidní důchod III. stupně a pracovní schopnost

Dostávám rozporuplné informace od lékaře, úřadu práce a možná i od sociálky. Mám nově invalidní důchod (ID) III. stupně. Paragraf 39 odst. 2 písm. c) více v rozhodnutí není uvedeno. Údajně pokud nyní podle novely není písm. f), nesmím pracovat ani na místech se speciální úpravou. Tedy – pokud tam není slovo více uvedeno, údajně se nesmí vykonávat žádná činnost. Je to tak?

V rozhodnutí o přiznání ID III. stupně by kromě toho, že je přiznán dle zákona č. 155/1995 Sb., § 39, odst. 2, písm. c), mělo být také uvedeno, zda je pojištěnec schopen výdělečné činnosti za zcela mimořádných podmínek, nebo není. Tato poslední část věty je vámi uvedené písm. f). Žádný zákon České republiky neuvádí ani nestanovuje, že by osoba pobírající ID III. stupně (ale i I. nebo II.) nemohla pracovat. Rozdíl je pouze v tom, zda může, nebo naopak nemůže pracovat za zcela mimořádných podmínek. Pokud tuto informaci v rozhodnutí o přiznání ID nemá, musí ji mít ve vašem spisu na ČSSZ.

Bude-li v rozhodnutí o přiznání ID uvedeno, že můžete pracovat za zcela mimořádných podmínek (§ 6 vyhl. 359/2009 Sb. – viz níže), pak vás v zaměstnání omezuje pouze zdravotní postižení. Bude-li tam ale uvedeno, že nemůžete pracovat za zcela mimořádných podmínek, pak můžete sice pracovat také, ale pouze na tzv. zbytkový pracovní potenciál. Pokud byl pokles pracovní schopnosti uznán na 70 %, pak zbytkový pracovní potenciál činí 30 %, což přibližně odpovídá třetinovému úvazku. Výše výdělku zde nehraje roli vůbec žádnou.

Má-li osoba tento druh ID a zároveň pracuje na vyšší než třetinový úvazek, pak posudkový lékař může využít § 4, vyhl. 359/2009 Sb., s tím, že dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav pojištěnce je stabilizovaný nebo pojištěnec je adaptovaný na své zdravotní postižení, a tudíž je pokles pracovní schopnosti pojištěnce menší, než odpovídá dolní hranici míry pokle-

su pracovní schopnosti u příčiny, popřípadě rozhodující příčiny dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu – proto lze dolní hranici snížit až o 10 procentních bodů. Pokud byl původní pokles pracovní schopnosti 70 % a kvůli výše uvedenému bude odebráno 10 procentních bodů, dostane se osoba na 60 % poklesu pracovní schopnosti a tím do II. stupně invalidity.

Snížit stupeň invalidity z důvodu zaměstnání tedy u III. stupně invalidity za uvedených podmínek lze, ale úplně jej odebrat není možné. To by muselo prakticky dojít k uzdravení, respektive z více než 70 % poklesu pracovní schopnosti se dostat pod 35 %.

Zcela mimořádnými podmínkami, za nichž je pojištěnec schopen výdělečné činnosti v případě poklesu pracovní schopnosti nejméně o 70 %, se rozumí zásadní úprava pracovních podmínek, pořízení a využívání zvláštního vybavení pracoviště, zvláštní úpravy stávajících strojů, nástrojů, používání zvláštních pracovních pomůcek nebo každodenní podpora či pomoc na pracovišti formou předčitatelských nebo tlumočnických služeb, popř. pracovní asistence.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně

Dlouhodobé neplacení zdravotního pojištění

Jak by měla postupovat osoba, která dlouhodobě neplatí zdravotní pojištění (asi 10 let) a chtěla by tuto situaci napravit? Není v žádném zaměstnanckém poměru (10 let), nepobírá a nikdy nepobírala žádné sociální dávky. V současné době trpí závažným onemocněním, ale vzhledem k tomu, že je neplatičem zdravotního pojištění, obává se návštěvy lékaře.

1. Jak má postupovat u lékaře, když nemá kartu pojištěnce?

2. Jak postupovat při vyrovnání dluhu u pojišťovny? Osoba nemá žádný majetek ani příjmy, je svobodná a bezdětná.

1. Bez průkazu pojištěnce může lékař odmítnout ošetření mimo případy akutního ohrožení zdraví, popř. vedoucí k závažnému zhoršení zdravotního stavu. V případě, že nepředložíte průkaz pojištěnce, může po vás zdravotnické zařízení požadovat za poskytnutou péči u neakut-

ního případu platbu v hotovosti.

2. Dluh za zdravotní pojištění musí dotyčná osoba co nejdříve řešit přímo s pojišťovnou, u které je evidována. Zde mu narůstá nejen dluh za neplacené pojištění, ale také penále (0,05 % denně z dlužného pojistného). Domnívám se, že pracovníci pojišťovny s touto osobou domluví splátkový kalendář a způsob platby jednotlivých splátek. Po splacení dlužné částky pojištění lze u pojišťovny podat žádost o odstranění tvrdosti a prominutí vzniklého penále.

Pokud to zdravotní stav zmíněné osoby dovolí, navrhuji, aby si co nejdříve zašla na svou pojišťovnu, kde se domluví na možnosti splacení svých dluhů a zažádá si o nový průkaz pojištěnce. Pojišťovna mu jistě vystaví dočasný doklad o zdravotním pojištění, kterým se bude moci prokazovat u lékaře.

Vámi zmíněná osoba by se také měla co nejdříve zaevidovat na úřadu práce, aby jí nevznikaly další dluhy z neplacení pojištění. A také si zažádat o dávky, které jí pomohou při řešení této situace.

Jitka Nosková
Poradna NRZP ČR v Brně

Doprovod k lékaři a nárok na pracovní volno

Mám maminku, která má průkaz ZTP. Pracuju v třísměnném provozu a někdy potřebuju maminku doprovodit k lékaři. Většinou to není problém, protože se domluví na výměně směny. Nedávno se mi ale stalo, že mi to vedoucí nepovolil. Mám jako doprovod k lékaři nárok na pracovní volno? Nebo třeba k ošetřování člena rodiny?

Dle nařízení vlády č. 590/2006 Sb., bodu č. 8 přílohy, kterým se stanoví okruh a rozsah jiných důležitých osobních překážek v práci, máte nárok na pracovní volno k doprovodu rodinného příslušníka do zdravotnického zařízení k vyšetření nebo ošetření při náhlém onemocnění nebo úrazu a k předem stanovenému vyšetření, ošetření nebo léčení. To se poskytne jen jednomu z rodinných příslušníků na nezbytně nutnou dobu, nejvýše však na jeden den, byl-li doprovod nezbytný a uvedené úkony nebylo možné provést mimo pracovní dobu, a to:

- s náhradou mzdy nebo platu, jde-li o doprovod manžela, druhá nebo dítě-

te, jakož i rodiče a prarodiče zaměstnance nebo jeho manžela (má-li zaměstnanec nárok na ošetrovné z nemocenského pojištění, nepřísluší mu náhrada mzdy nebo platu),

- bez náhrady mzdy nebo platu, jde-li o ostatní rodinné příslušníky.

Dobu pracovního volna k doprovodu rodinného příslušníka omezuje nařízení vlády nezbytně nutnou dobou, maximálně pak jedním dnem. Může vzniknout pochybnost, zdali se onen jeden den vztahuje k nějakému období. Na rozdíl od doprovodu zdravotně postiženého dítěte do zařízení, u něhož je pracovní volno omezeno šesti pracovními dny v kalendářním roce, u doprovodu rodinného příslušníka k vyšetření, ošetření nebo léčení obecně žádná relace zmíněného jednoho dne (k týdnu, měsíci, roku) uvedena není.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Evidence držitele ID na úřadu práce

Jsem držitelem ID III. stupně a po 13 letech jsem skončil v zaměstnání. Můžu se přihlásit na úřad práce? Mám nárok na podporu?

V evidenci úřadu práce jistě můžete být, bude ale záležet na tom, jestli jako zájemce nebo uchazeč o zaměstnání. I když to tak nevypadá, je v tom podstatný rozdíl. Budete-li v evidenci jako zájemce, pak na podporu nárok nemáte. Pokud vás úřad zařadí do evidence uchazečů, pak můžete pobírat i podporu v nezaměstnanosti.

Máte-li ID III. stupně, tak i tento důchod lze přiznat na dva způsoby. Máte-li ho přiznán s dovětkem (bývá to uvedeno na rozhodnutí o přiznání ID), že můžete pracovat za zcela mimořádných podmínek, pak máte vyhráno a budete zaevidován jako uchazeč o zaměstnání. Máte-li ID přiznán před rokem 2010, pak by v rozhodnutí muselo být uvedeno, že vám byl přiznán dle zákona č. 155/1995 Sb., § 39, odst. 1, písm. b). Zde je podstatné to písmeno b), což v dnešním pohledu legislativy také znamená, že můžete pracovat za zcela mimořádných podmínek. Bude-li toto v rozhodnutí uvedeno, pak pro nárok na podporu v nezaměstnanosti musíte splnit ještě druhou podmínku, že v posledních dvou letech jste odpracoval minimálně 12 měsíců a že jste odváděl sociální pojištění respektive odvody na státní politiku zaměstnanosti.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Změna příslušnosti správního orgánu

Ráda bych se zeptala, zda je možné

požádat o posouzení zdravotního stavu dítěte (pro příspěvek na péči) v jiném místě, než kde skutečně bydlíme a máme trvalé bydliště. Při minulém posouzení jsme zde nebyli spokojeni...

Správní řád opravdu umožňuje požádat o změnu příslušnosti správního orgánu z důvodu vhodnosti a v jiných odůvodněných případech, viz § 131 odst. 5) a 6) zákona č. 500/2004 Sb., správní řád:

(5) Příslušný správní orgán může věc usnesením postoupit z důvodu vhodnosti i v jiných případech. Postupující správní orgán je povinen vyžádat si předchozí souhlas správního orgánu, jemuž má být věc postoupena. Předchozího souhlasu není třeba v případech, kdy má žadatel v územním obvodu správního orgánu, jemuž má být věc postoupena, místo trvalého pobytu nebo sídlo, popřípadě se v tomto územním obvodu zdržuje. V řízení o žádosti se tohoto ustanovení použije jen na požádání nebo se souhlasem žadatele.

(6) Při změnách příslušnosti správní orgány dbají na to, aby k nim docházelo jen v důvodných případech a řízení pokud možno nezatěžovalo účastníky více, než kdyby ke změnám příslušnosti nedošlo.

Nespokojenost do této kategorie ovšem opravdu nespadá...

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Mají držitelé průkazu ZTP/P přednost při vyřizování na úřadech?

Lze se při vyřizování úředních věcí domáhat přednosti, pokud jsem držitelem průkazu ZTP/P? Nedávno jsem šla s dcerou, která je držitelkou tohoto průkazu, vyřizovat vystavení cestovního dokladu a dozvěděla jsem se, že vedení příslušného úřadu přednost neakceptuje. Nepomohlo ani to, že jsem měla s sebou vytištěné výhody průkazu ZTP/P. Úřednice sama věděla, že tento postup je špatný, ale nemohla s tím nic udělat a navrhla nám jiné řešení. Lze přednost vymáhat?

Zákon jasně hovoří o tom, že osoba s průkazem OZP má přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb či ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních.

Pokud vám úřednice řekla, že toto obecně nezohledňují, dopouštějí se porušení zákona. Tento nárok je ale špatně vymahatelný. Můžete podat stížnost nadřízenému úřadu, popř. přímo na ministerstvo vnitra. Dále máte možnost podat stížnost k veřejnému ochránci práv, který je oprávněn pochybení prošetřit.

Příště můžete zkusit možnost objednat se na určitý čas, což už dnes většina úřadů umožňuje. Nepříjemnému čekání tak předejdete.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Může vozidlo označené průkazem OZP vjet do zákazu vjezdu?

Manželka je držitelem průkazu ZTP/P a vozidlo máme označené průkazem pro označení vozidla přepravujícího osobu těžce zdravotně postiženou. Při průjezdu zákazem vjezdu, konkrétně s dopravní značkou B3a (zákaz vjezdu všech motorových vozidel s výjimkou motocyklů, pozn. red.), která je doplněna dodatkovou tabulkou „mimo bus a mimo dopravní obsluhy“, jsme byli dvakrát zastaveni strážníky Městské policie Třebíč. Jednou stačilo ukázat na průkaz za sklem, podruhé nás ale strážník upozornil, že tudy jet nemůžeme. Potřetí nás stavěla hlídka Policie České republiky a opět s tím, že na tento zákaz se průkazy OZP nevztahují. Jak to tedy je? Víím, že v zákoně je uvedeno spojení „naléhavá nutnost“... Vozím ženu do nemocnice a vzhledem k tomu, že je onkologickým pacientem a každá zkratka je pro nás dobrá, rádi bychom věděli, zda zákazem vjezdu můžeme projet...

Zákon o pozemních komunikacích hovoří o průjezdu v zákazu zcela jasně. Jak uvádíte, je zde podstatné spojení „je-li to naléhavě nutné“. Toto spojení se posuzuje následně, tedy až v případě správního řízení o přestupku, kdy naléhavost průjezdu budete muset doložit.

Příslušník policie může naléhavost posoudit na místě. Je vaše právo s tímto nesouhlasit a postoupit věc ke správnímu řízení. Chápeme, že dohadování s policií je nepříjemné, ale oni pouze dělají svou a jejich povinností je vás v zákazu zastavit a provést kontrolu. Doporučila bych mít ve vozidle vytisknutou část zákona s ustanovením o povolení vjezdu (§ 67 zákona č. 361/2000 Sb., o silničním provozu, v aktuálním znění).

Průjezd zákazem za účelem „zkratky“ by ovšem zcela jistě nebyl považován jako „naléhavě nutný“. Pokud manželce dělá problém v autě vydržet, doporučuji požádat lékaře o nějaké potvrzení a vozit ho v autě. Tím se můžete vyhnout následným problémům při kontrole.

*Mgr. Jana Bendová
Poradna NRZP ČR v Brně*

Poradna NRZP

☎: 542 214 110, 542 214 111, www.nrzp.cz

PORADNA pro život s postižením Ligy vozíčkářů



Novinky z legislativy

Od 1. 2. 2018 vznikne nový druh dávky nemocenského pojištění: **dávka otcovské poporodní péče** (dále jen „otcovská“). Tento druh dávky upravuje § 38 a) až § 38 d) zákona č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění.



Podmínky nároku na otcovskou

Nárok na otcovskou má: a) pojištěnec, který pečuje o dítě, jehož je otcem, b) pojištěnec, který pečuje o dítě, které převzal do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu, pokud dítě ke dni převzetí do této péče nedosáhlo sedmi let věku.

Podmínkou nároku na otcovskou osobou samostatně výdělečně činné je účast na pojištění jako osoby samostatně výdělečně činné alespoň po dobu tří měsíců bezprostředně předcházející dni nástupu na otcovskou. Podmínkou nároku na otcovskou zahraničního zaměstnance je účast na pojištění jako zahraničního zaměstnance alespoň po dobu tří měsíců bezprostředně předcházející dni nástupu na otcovskou.

Otcovská náleží pouze v případě, nastal-li nástup na otcovskou v období šesti týdnů ode dne narození dítěte nebo ode dne převzetí dítěte do péče. V tomto případě péče o dítě náleží otcovská jen jednou a jen jednomu z oprávněných. Otcovská náleží jen jednou i v případě, že pojištěnec pečuje o více dětí narozených současně nebo o více dětí převzatých současně do péče; v tomto případě se péče o více těchto dětí považuje za péči o jedno dítě.

Nárok na otcovskou nemají pojištěnci vykonávající pojištěnou činnost ve vazbě, odsouzení ve výkonu trestu odnětí svobody se zařazením do práce a osoby ve výkonu zabezpečovací detence se zařazením do práce.

Podpůrčí doba a výše u otcovské

Podpůrčí doba u otcovské činí jeden týden. Začíná nástupem na otcovskou. Nástup na ni nastává dnem, který pojištěnec určí v období šesti týdnů ode dne narození dítěte nebo ode dne převzetí dítěte do péče.

Jestliže je dítě umístěno v zařízení poskytujícím nepřetržitou péči o děti z jiných než zdravotních důvodů na straně dítěte nebo matky, podpůrčí doba u otcovské končí dnem umístění dítěte do takového zařízení. Obdobně se postupuje v případě, pokud rodiče o dítě přestali pečovat a dítě bylo z tohoto důvodu svěřeno do péče nahrazující péči rodičů.

Výplata otcovské se nepřerušuje. Otcovská náleží po celou podpůrčí dobu i v případě úmrtí dítěte před uplynutím podpůrčí doby. Jestliže v průběhu podpůrčí doby, po kterou se pojištěnec vyplácí otcovskou, vznikne nárok na další otcovskou z téhož pojištění, nevyplácí se další otcovská po dobu, po kterou trvá nárok na předchozí otcovskou; podpůrčí doba u této další otcovské se však stanoví ode dne nástupu na otcovskou. Otcovská se dále nevyplácí za dny pracovního klidu, pokud pojištěnec nevznikl nárok na výplatu otcovské alespoň za jeden kalendářní den, který měl být pro něho pracovním dnem.

Výše otcovské za kalendářní den činí **70 % denního vyměřovacího základu.**

*Mgr. Kateřina Uhlířová, DiS.
Poradna pro život s postižením
Ligy vozíčkářů*



Zásadní změny zákonů týkající se OZP

Připomínáme, že Senát v polovině srpna schválil novelu zákona, kterou se mění zákon č. 329/ 2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, a která přinese tyto důležité změny:

- Zcela se ruší prokazování majetku společně posuzovaných osob při žádostech o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku.

- V případě, že žadatel o příspěvek na kompenzační pomůcku nebude žádat odpuštění 10 % spoluúčasti, nebudou zjišťovány příjmy společně posuzovaných osob ani žadatele o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku. Pouze u příspěvku na nákup motorového vozidla bude příjem testován, a to i u společně posuzovaných osob, protože se předpokládá, že automobil je využíván všemi členy rodiny.

- Snižuje se limit pro nárok na příspěvek na pořízení zvláštní pomůcky u její ceny, a to z 24 000 na 10 000 Kč.

- Snižuje se doba k podání opětovné žádosti na nákup motorového vozidla z 10 na 7 let, přičemž toto snížení počtu let se bude vztahovat i na přiznané příspěvky po roce 2012.

- Nově se stanoví výše příspěvku na nákup motorového vozidla podle příjmu společně posuzovaných osob tak, že u společně posuzovaných osob do osminásobku životního minima činí příspěvek 200 000 Kč. Při příjmu, který překračuje devítinásobek životního minima, se příspěvek snižuje na 180 000 Kč. Takto je příspěvek na nákup motorového vozidla postupně snižován při rostoucí výši násobku životního minima. Nejméně bude činit 100 000 Kč. (Zabrání se tím takovým excesům, kdy příspěvek na nákup motorového vozidla byl přiznán například ve výši 10 000 Kč.)

- Zvyšuje se příspěvek na mobilitu ze 400 na 550 Kč měsíčně a novela zákona obsahuje i další technická vylepšení a zpřesňuje některé pojmy. Zákon nabyde účinnosti od 1. ledna 2018 (po podpisu prezidentem republiky)

Další důležitou novelou zákona, kterou Senát schválil, je zákon č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění. Tento zákon, mimo jiných ustanovení, zavádí **dlohodobé ošetřovné**, které pomůže rodinám v době bezprostředně po propuštění člena rodiny z nemocnice, například

Slovo psychiatricky Růženy Maškové

O Usainu Boltovi, Tyršově heslu, riskantnímu tématu už od dob Švejka, o volbách i případu typu „oslíčku, oťres se!“

po vážném úrazu nebo nemoci. V situaci, kdy je potřeba celodenně pečovat o jiného člena rodiny po dobu více než 30 dnů, bude možné požádat o dávku na dobu až 90 dnů ode dne propuštění z hospitalizace. Pečovat s nárokem na dávku bude možné o člena rodiny, u kterého došlo náhle k závažné zdravotní komplikaci, která si vyžádala hospitalizaci alespoň po dobu sedmi kalendářních dnů a pokud zároveň nemocnice potvrdila, že jeho zdravotní stav po propuštění do domácího prostředí bude vyžadovat celodenní poskytování dlouhodobé péče alespoň po dobu dalších 30 kalendářních dnů. Potřebu péče v následujícím období potvrdí ošetřující lékař.

Rodiny získají čas bez obav uvážit, jak zajistit dlouhodobou péči o svého příbuzného, pokud by měla být dlouhodobá (více než tři měsíce). Novelou zákona se odstraňují hlavní překážky, které v současné době péči v rodině omezují nebo znemožňují. Jedná se zejména o obavu ze ztráty příjmu a obava z výpovědi z práce při žádosti o neplacené volno. Pečujícímu, ať již zaměstnanci nebo OSVČ, bude po dobu poskytování dlouhodobé péče náležet z nemocenského pojištění náhrada ztráty příjmu z výdělečné činnosti, která musela být přerušena, a to ve stejné výši jako v případě krátkodobého ošetřovného, tj. 60 % denního vyměřovacího základu. V průběhu péče nemůže zaměstnanec dostat výpověď a po ukončení péče mu nová zákonná úprava garantuje původní práci i návrat na stejné pracovní místo.

O příbuzného po hospitalizaci bude moci pečovat široký okruh ošetřujících osob, ale vždy samozřejmě **pouze jeden**. Po splnění podmínek nároku na tuto dávku bude moci být dlouhodobé ošetřovné přiznáno nejen nejbližším příbuzným ošetřované osoby (rodičům, prarodičům, dětem, sourozencům a jejich manželům nebo druhům), ale například i strýci nebo neteři ošetřované osoby, manželce nebo družce strýce nebo manželovi či druhovi neteře. Široký okruh osob dovolí rodinám svobodně se rozhodnout, kdo a jak bude dlouhodobou péči zajišťovat.

Poskytnutí pracovního volna pečující osobě ovšem nebude automatické. Bude záležet na **rozhodnutí zaměstnavatele**, zda svého zaměstnance, který žádá o uvolnění pro péči o svého rodinného příslušníka, uvolní. Zákon stanoví, že zaměstnavatel může odmítnout udělit ošetřovatelské volno zaměstnanci, pokud má pro to vážné provozní důvody a písemně je zaměstnanci sdělí. V ostatních případech je povinen volno poskytnout.

(red)

O vašich zkušenostech pište na:
sefredaktor@vozka.org



Pro sprinterskou legendu Usaina Bolta připravili organizátoři na letošní Zlaté třetře, ve spolupráci s fanoušky fotbalového Baníku, takzvané choreo: celá tribuna se „na povel“ stala mozaikovými obrazci, což mile překvapilo nejen mnohé diváky včetně mě, ale i samotného Usaina Bolta. Bylo to vyjádření úcty k člověku, který má za sebou vskutku mimořádné výkony, a přesto mu sláva nestoupla do hlavy. Osobně ho sice neznám, ale okouzil mě loni na Čokoládové třetře, když závodil s dětmi – všechny nechal vyhrát a ty, co na trati upadly, posbíral. Jsem přesvědčená, že jeho lidskost má na jeho výkony velmi pozitivní vliv. A kromě toho si uvědomuje existenci vyšší síly – než zaklekl do bloku ke svému poslednímu startu na Zlaté třetře, poprosil diváky „pšššš“, oni okamžitě ztichli a Usain se pomodlil. Pak už sprint (tradičně) vyhrál, uvedl tribuny do varu a rozdával úsměvy i podpisy na své – jak řekl – nejdelší autogramiádě v životě. Nikoho neodmítl...

Proč o tom mluvím? Sleduji sport pravidelně z osobních i profesních důvodů. Za prvé mě zajímá a za druhé, když odborně vyšetřuji, musím komunikovat i s těmi, kterým do řeči není. Politika je příliš riskantní téma, takže nejlepší je hovořit o sportu: ten totiž baví skoro každého, ať už aktivně nebo aspoň jako fanouška či pozorovatele. A když už jsme u tělesných aktivit, je nesporné, že přestane-li se člověk pohybovat, chátrá i duševně. Přitom dříve lidé neměli tolik volného času, ale tělesných aktivit měli více. Manuální práce byla tvrdší, nebyly ani automatické pračky, takže i s velkými kusy prádla se manipulovalo ručně, více se chodilo pěšky a lidé se osobně navštěvovali – dnes vytáhneme mobil a zavoláme si...

Pro zajímavost, kůň jako dopravní prostředek je u nás už raritou, ale dodnes je hipoterapie doporučovaná při pohybových potížích. Kůň totiž mimo jiné neustále mění těžiště člověka v sedle a tím se procvičuje drobné páteřní svalstvo, které normálně nezaměstnáváme. Ovšem současný životní styl bohužel mnohem více podporuje obezitu (katastrofou je, že už i u školáků, kteří jsou kvůli tomu dokonce osvo-
bozováni z tělocviku), než aby se uplat-

ňovalo Tyršovo heslo *Ve zdravém těle zdravý duch*.

Ostatně, nakolik je náš duch zdravý, to se projeví také v blížících se volbách, které jsou vždy ukázkou mentality obyvatel. Jak už jsem řekla, politika je riskantní téma (zvláště v hospodách, a to už od dob Švejka), takže v této oblasti nehodlám nikomu nic doporučovat, až na jediné – běžte k volbám a volte. Jakkoli jste možná nespokojeni s nejrůznějšími politiky a stranami, volte. Protože náš volební systém je takový, že když nevolíte, tak vlastně podporujete ty strany, které mají stabilní voličské jádro a ty politiky, pro které byste třeba nikdy nehlasovali. Být jenom kritikem současného stavu, a nedat to na jevo ve volbách, tedy opravdu nic neřeší.

Co se týká kritiků, tak mezi nejurputnější patří klienti na záchytce, kde mívám služby. Ti adresují kritické připomínky všem a všemu, jenom ne sobě. A nedávno jsme tam zažili i kuriózní případ typu „oslíčku, oťres se!“: Předesílám, že je poměrně běžné, že když lidé jdou cokoli slavit, finančně se dobře vybaví a pak skončí na lavičce na osamělém místě, v podroušeném stavu a okradeni „pouličními pečovateli“. Ovšem opilá žena středních let, kterou k nám přivezli, byla úplně opačný případ. V peněžence sice neměla nic, ale když se začala svlékat, padaly z ní kovové i papírové peníze. Svůj oděv totiž měla speciálně upravený na ukládání peněz od těch, o které při oslavách společensky „pečovala“. Dohromady to udělalo skoro tři tisíce korun, takže po vystřízlivění byla předána policii.

A jaké z toho plyne poučení? Pokud půjdete slavit, tak raději s vědomím, že alkohol je dobrý sluha, ale zlý pán, neberte si s sebou zbytečně moc peněz a nejlepší je být pořád s někým, o kom víte, že by vás neokradl. Zároveň přitom mějte na paměti, že když se při takových příležitostech mužům z něčeho nic stane společníci atraktivní žena, obvykle to má ekonomický dopad, ať už říká cokoli. Totéž však může platit i u prezralé ženy, o kterou projeví zájem šarmantní mladík...

Abych ale neskončila pesimisticky, jsou i solidní mladí lidé. Když se například vrátím ke Zlaté třetře, byly na ní tisíce lidí (vyprodáný stadion), mezi nimi spousta mladých – a chování všech bylo perfektní. To člověka, zvláště psychiatra, může jenom potěšit!

Nekrolog

ODEŠEL FRANTIŠEK FUX, nezdolný optimista, nakažlivý aktivista a unikátní stmelovač. KAMARÁD, JAK MÁ BÝT

V den svých jmenin jsem, jako ostatně každý den, při snídani prohlížel vybrané informace na internetu – jedna z nich byla z kategorie obtížně uvěřitelných – stručná zpráva o plánovaném pohřbu Františka Fuxe. Přepínám aplikace, abych se přesvědčil, ale informace nezmizela, setrvala přísně a neodbytně. Franta Fux opravdu zemřel. Člověk s pohnutým životem a širokým záběrem byl pro mě synonymem nezmar – navzdory životním útrapám houževnatě se prosazující, optimisticky působící a velmi často nakažlivý svým naivním pozitivismem. Výrazná postavka, známá zejména v moravských koncích tohoto státu, od severu k jihu a od východu na západ, také všude tam, kam ho koleje a naše poznenáhlu se bezbariérově transformující železnice dovezla. Všude tam měl Franta kamarády, s nimiž se sice osobně souvisle nestýkal, ale bez problémů pokračoval v nedávno přerušném rozhovoru. Měl jsem tu čest patřit do toho širšího okruhu občas se setkávajících...

Franta patřil do okruhu lidí se stejnou diagnózou jako já. Potkali jsme se při aktivitách s tím spojených. Tehdy žil ve Veselí nad Moravou a pracoval jako telefonista v místních technických službách. Bydlel v družstevním bytě. Byl to takový malý kamrlík, kde byly rybičky, pes, ptáci a myslím, že tam byly i želvy a možná i křečci. Někteří spoluobčané jej neměli rádi. Zejména obyvatelé stejného vchodu se projevovali jako záškodníci. Jako příklad uvedu poškozování jeho pojezdové plošiny, která mu pomáhala překonávat vstupní schodiště do domu. Odmontovali mu instalaci, která vedla k plošině proud (nutno dodat, že vedla ke společnému elektroměru, což mohl být hlavní důvod k zákeřné akci), aby se Franta nevozil na cizí účet. No, sám si to tam tak nenamontoval...

Z Veselí do Chrlic

Zkrátka žil v prostředí, které bylo málo přátelské. Proto jsem chápal jeho zájem dostat se pryč. K tomu hojně využíval svého trabanta, než o něj přišel někde v buchlovských kopcích, kde mu z něj nadělal kupu trsátek německý řidič kamionu. Frantu tehdy vezl vrtulník až do Brna. No a pak už nejezdil autem, ale na vozíku (do té doby totiž chodil pomocí neskutečně těžkých berlí a aparátů na no-

hách). Okolnosti jej vyšťvaly z Veselí do Chrlic, přímo jej ubytoval ústav pro zrakáče, neboť právě tam byli schopni srovnat se s jeho potřebami (tedy i jeho psem). Cituna (jezevčík) byla všudypřítomná stejně jako Franta. Sídlila mu na noze a vozila se všude s ním.

V této době vznikalo ve Zlíně občanské sdružení Handicap a jeho tohle sročení lidí s postižením velmi zaujalo, protože tady se něco dělo a on byl náchylný k tomu, aby se vžíval do podobných situací a fantasmagorií, jako je třeba společensky vozíčkářsky přívětivé prostředí. Ve Zlíně asi viděl na vlastní oči poprvé laicky upravené obrubníky v místech přechodu pro chodce, model 80. let minulého století.

S naší partou vyrazil i do zahraničí, protože nejbližší soupeři naší právě se rodící sledge hokejové reprezentace byli v Německu a Holandsku.



František Fux (čtvrtý zleva) na archivním snímku Mgr. Kudláčka z FTK UP Olomouc

František se – jako výletník – stavoval za námi i na táborech, které jsme roky pořádali pro postižené děti v Chlumu u Tečovic.

Vždy chtěl být „při tom“

Účastnil se aktivně i akce „Podchod“, kam dorazil s tříkolkou – vozíčkářským předchůdcem handbiku, ale opravdu z konce minulého století, možná z Rakouska-Uherska. Ten vozík měl šlapky do rukou, na tom se šlapalo a bylo to zpřevodované dolů. Postavili jsme vozíky do podchodu v prakticky nejrušnějším místě ve městě – před fabrikou Svit Zlín. Ráno a odpoledne tam prošly tisíce lidí na nádraží, do Prioru, tržnice atd. No a my jsme tam lákali lidi, aby si sedli



František Fux

na vozíky a zajeli si něco koupit do Prioru po nově vybudované cestě „pro vozíčkáře“. Měla sklon přímo vražedný, ale podle tehdejších pravidel stavebnictví „zcela v pořádku“. Franta se účastnil nadšeně...

A vůbec, Franta byl bacil. Jeho snaha „být aktivně při tom“ byla nakažlivá.

A vzpomínám také na jednu akci, kterou organizoval on sám, ještě v dobách života ve Veselí. Hledali jsme Husu. Byla to branná hra v centru Veselí, kde jsme, rozdělení do skupinek, putovali Veselím z hospody do hospody. Museli jsme se hlásit u výčepu a od personálu jsme dostávali úkoly, například něco zarecitovat nebo zazpívat. Za odměnu jsme obdrželi



František Fux v rozhovoru s předsedou NRZP Václavem Krásou

odkaz na další hospodu, ve které ta Husa možná je. Tehdejšímu neuvědomělému obyvatelstvu jsme názorně předváděli, že i skupina invalidů se může dokonale bavit, a dokonce může rozdovádět i celou hospodu.

Bodry člověk a tvůrce sounáležitosti mezi lidmi

Takže jaký vlastně Franta byl v mých očích? Byl to stmelovač a interface, jehož prostřednictvím vznikala užitečná spojení. Tím, jak byl hladový po životě mezi normálními lidmi, rozhodně nepůsobil jako destruktor, ale jako tvůrce party – snadno navazoval přátelství a své postižení upozadil. Nebyl protivný stěžovatel, ale reprezentant bodrého vesničana, který má radost z maličkostí, které mu umožnily žít „normálně“.

Hodně energie věnoval i odstraňování architektonických bariér. Někdy s nasazením vlastního zdraví. Například na ministerstvu práce a sociálních věcí, kde díky němu a praktické ukázce, jak vozíčkář padá při jízdě páternosterem z vozíku (a to mu asistovalo půl budovy a zastavovali výtah v požadovaném podlaží na základě signálu z vysílačky), je dnes v tomto objektu kvalitní použitelný výtah i pro vozíčkáře.

Franta ale zanechal i vzkazy do budoucnosti. V linii krizových řešení je podle něj potřeba věnovat pozornost lidskému faktoru při zužitkování zbytkového potenciálu postiženého. „Zachráněný vozíčkář“ – upoutaný bez možnosti svobodného použití vozíku ve špitále – je protimluv. Když máte v sobě nespoutanou duši, která je roky nacpaná v nehybnosti spoutaném těle, a někdo vám vezme ještě tu trošku možnosti pohybu a nechá vás trpět na jednom místě, pak nejste „zachráněný“, ale za živa pohřbíváný – to je lepší rovnou umřít, než to snášet...



František se svou partnerkou Janou na letošním karlovarském filmovém festivalu.

Zdroj: http://skodna.rajce.idnes.cz/KV_2017

František Fux zemřel 9. srpna 2017 ve věku 60 let. Pohřeb proběhl o pět dnů později v krematoriu v Brně. Tam se s ním rozloučili kamarádi a rodina.

Roman Herink

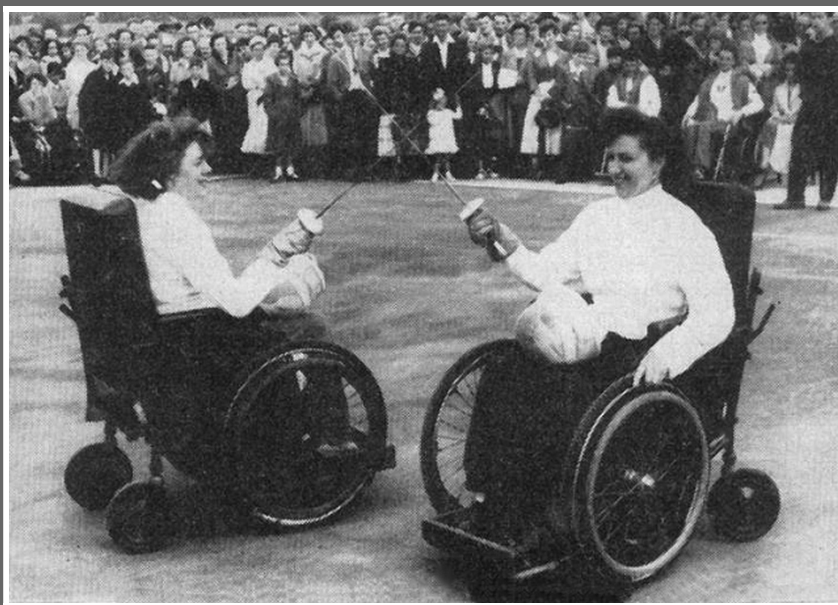
Z historie

Introducing our very latest
GASOLINE CUSTER CHAIRS
Priced at **\$175.00**
Write for full descriptive folder covering this and our ELECTRIC CUSTER CHAIRS

THE CUSTER SPECIALTY CO.
123 FRANKLIN ST., DAYTON, OHIO
Makers of Motor Propelled Chairs Since 1916

Custerův tříkolový vozík s benzínovým motorem

Dayton, Ohio, USA, r. 1933



První soutěž v šermu žen na vozíku

Národní centrum poranění páteře,
nemocnice Stoke Mandeville, Anglie, po r. 1944

Osudové setkání dokáže změnit náš pohled na svět...

Vzpomínka na Jirku Máru

Jednoho jarního dne, asi dva roky zpátky, jsme šli se třídou do knihovny na přednášku. Cestou tam jsem moc nadšená nebyla. „Ježíš, to zas bude nudná přednáška nějakého spisovatele.“ Když jsme vešli do předsíně knihovny, kde se odkládají věci, asistentka mi pošeptala „Nelekni se, ale je tam kluk na vozíku, o jeho cestách ta přednáška bude.“ Lehce jsem znervózňela...

Vjela jsem do sálu knihovny a nevěřila tomu, co vidím. Předě mnou seděl na vozíku pětadvacetiletý kluk, který byl napojený na plicní ventilátor, a za ním stáli jeho rodiče. Tatínek byl na první pohled velice sympatický, maminka také. Začala přednáška, nejvíce mluvil tatínek. Když po ukončení přednášky dozněla náš děkonný potlesk, tatínek najednou povídá: „Jelikož vidím, že tady máme dívku na vozíku, rádi bychom jí předali naši knížku...“ A maminka mi opravdu předala jejich knihu o Novém Zélandu.

Celou cestu zpět z knihovny jsem ze sebe nedostala ani hlásku. Uvědomila jsem si, že já jsem proti tomu klukovi vlastně atlet a že se sebou musím něco dělat. Od spolužáků se na mě valily otázky typu „Ty ho znáš? Co mu je? Proč měl v krku hadičku?“ Zнала jsem odpovědi, ale nemohla jsem je vyslovit, v hlavě se mi honilo tisíc jiných myšlenek.

Následující den mě všichni ze třídy nabádali k tomu, ať té rodině zkusím napsat e-mail, aby věděli, že mě motivovali ke cvičení, ke změně stylu života. Po delším přemýšlení jsem ho tedy napsala a odeslala. Nedoufala jsem, že bych mohla dostat odpověď. Ale ona přišla!

Tak jsem si s nimi začala dopisovat a číst jejich cestopisné knihy. Už jich mám doma požehnaně, stále mě neomrzely. Jezdím za nimi na přednášky a stále jsme v kontaktu.

Na tom celém je ale jedna smutná věc. Jirka, člověk, co mi změnil život, loni v červnu zemřel. Svalová dystrofie ho bohužel přemohla. Díky tomu, že žil aktivně, se ale dožil vyššího věku, než se u této nemoci předpokládá. Nikdo nemůže říct, že jeho život byl nudný. Naopak – byl, troufám si říct, prožitý, jak nejlíp to šlo.

Díky jejich pomoci a podpoře jsem s rodiči absolvovala dovolenou v Rakousku. Lépe řečeno – bylo to pětidenní putování po místech, která navštívil i Jirka. Na některých se i natáčel seriál Doktor z hor, který mu dodal sílu při pobytu v nemocnici v rámci provedení tracheostomie.



Fotbal k Jirkovi prostě patřil. Z fotky určitě poznáte jeho oblíbený tým

(Alena Márová, z webu <http://www.jirkamara.cz/>)

Probudil tím ve mně lásku k cestování. Rozhodně máme s rodiči v plánu v něm pokračovat. Já budu dál sportovat a dělat, co mě baví. Už bych nikdy nechtěla žít takový život, jako jsem žila před setkání s Jirkou a jeho rodiči – plný nudy a nicnedělání...

Jirka mi ukázal, že život na vozíku se dá prožít aktivně a pestře. Já tuhle myšlenku chci předávat dál, ať už pomocí

článků na svých stránkách či jakkoli jinak budu moct. Díky, Jirko, a snad tě nezklamou!

Barbora Skopalová

<https://zivotnakoleckach.wordpress.com>



Jeden cíl splněn. Podívala jsem se k ordinaci Doktora z hor

(osobní archiv)



Márovi před domem Doktora z hor Martina Grubera

(Z webu <http://www.jirkamara.cz/>)

Lucie Blažková: Jiná už nebudu

**Básnířce na vozíku „to píše“
a díky VOZKOVI našla osudovou lásku**

„Ani netušíte, jak se mi stal magazín VOZKA osudným,“ řekla na uvítanou vozíčkářka Lucie Blažková při setkání v Rehabilitačním ústavu Hrabyně. „Dala jsem si do něj inzerát na seznámení – a vyšlo to!“

Jak vysvitlo z dalšího hovoru, přítel paní Lucie je rovněž zdravotně postižený (po přepadení skončil na ortopedickém vozíku) a od července jsou spolu.

„V srpnu mi dal prstýnek,“ vysvětluje trošku zapýřeně Lucie, „ale náš vztah není o fyzické lásce, nýbrž o spříznění srdcí a duší.“ Časy, kdy Lucie Blažková byla v depresích natolik, že zvažovala i sebevraždu, jsou tedy pryč.

• **Vypadáte šťastně, jaká změna oproti minulému setkání...**

Cítím se hezky. Ze strany přítele vnímám silnou důvěru. Mimochodem už po třech setkáních mi koupil mobil. Je mu 54 let, žije se svou maminkou, jezdí za mnou z Ostravy a je hodně zajímavým člověkem.

• **A co svatba?**

Já jsem konzervativní člověk, čili předpokládám, že svatba do roka bude. Zvláště když mám takový vnitřní pocit, jako když znáte někoho dvacet let.

• **To je pěkné. Původním tématem našeho setkání však bylo něco jiného: vaše básnická tvorba pod pseudonymem Johana Lucie Mallardová. Takže co je nového u básniřky JLM?**

Během posledního roku jsem vydala tři básnické sbírky, tedy vlastním nákladem – podařilo se mi na to sehnat finanční prostředky od sponzorů. Ovšem můj tvůr-



Během posledního roku vydala Lucie Blažková tři básnické sbírky



Plyšák se jmenuje Liduška (dárek od paní Ludmily) a je to dobrá „kámoška“

čí přístup se změnil, proto v těch nových knížkách je jiný druh básni než dřív. Jsou více psychologické a mají spíš podobu modliteb...

• **Jaké máte odezvy – co na vaši novou tvorbu říkají přátelé?**

Nechci, aby to vyznělo neskromně, ale jsou nadšení – nejen podle reakcí na Facebooku. A to už mám nachystanou pátou sbírku, na kterou zatím sháním finance... Víte, já hodně vybočuji z davu, takže mohou nastat i situace, kdy já se cítím skvěle – a ostatní to nemohou rozdýchat. Ale jsem taková, jaká jsem. Jiná už nebudu. Jsem zadaná...

Na Facebooku má Lucie Blažková i několik citátů, se kterými se ztotožňuje.

Například: *Můžete dosáhnout vyššího světa jen pokud jste prošli vši agónií a extází toho nižšího. Dřív než se lotos stane lotosem, musí se prodat bahnem – a to bahno je náš svět.* (Osho)

Nebo také: *Do stavu štěstí nás nedostane nařikání, co nám chybí, ale vděčnost za to, co už máme.*

(di)

(Ukázka z nové tvorby – sbírka *Jeseník 2016*)

Lucie Johana Mallardová

Slunečná

Procházíš se voňavým lesem
Tvoji tvář hřeje zářivé sluníčko
Ty usměješ se bázlivě aspoň maličko
A nadechuješ čistý vzduch

Těšíš se na slunce, které hladí
Tvé tváře, když odešlo už mládí
Nechceš, aby to skončilo
Něco zvláštního se vrátilo

Hledáš ve své paměti
Vzpomeneš si vzápětí
Na dobu plnou radovánek
Nic nerušilo tvůj spánek

Sluníčko jsi vnímala
Zbytečně jsi tolik nehloubala
Proč to všechno musí být
Teď chce se ti žít.

Věra Schmidová: Trapas na entou

Lucie Blažková: O závisti, O životě v ústavu

Trapas na entou

Občas se povede. Po dlouhém náročném dni plném stresu a shonu, ale bez jídla, rozhodla jsem se, že si objedná pizzu s donáškou až do domu.

Když zazvonili, že už jsou tady, poprosila jsem je: „Až nahoru k bytu, prosím, jsem na vozíku.“

„Jistě, není problém.“

Přesedla jsem tedy na svůj ortopedický vozík, vzala platební kartu, položila si ji na stehna a pádila ke dveřím. Už jsem myslela na krásně teplou, voňavou dobrotu a nedávala pozor na kartu. Ta se najednou začala podezřele pohybovat, jak jsem se snažila dojet rychle ke dveřím. Chytla mě křeč a kartu uvěznila mezi stehny.

„Můžu vás poprosit o zaplacení?“ zeptal se mladý muž. Držel v ruce krabici s pizzou a koukal na mě.

„Jistě,“ usmála jsem se. „Ale musíte mi sáhnout mezi nohy.“

Mladý muž polkl, až mu poskočil ohryzek: „Já... já... asi raději ne.“

„Jinak vám to nezaplatím. Já to s mými prsty pořádně nezvládnou.“

Celý rudý na mě vytřeštil oči. A mně až teď došlo, co jsem vlastně řekla a jak. Nejráději bych se zahrabala aspoň dva metry pod zem.

„Ale ne,“ začala jsem rychle vysvětlovat a zachraňovat celou situaci. „Zapadla mi tam platební karta a nemůžu ji vytáhnout.“

Mladý muž si viditelně oddechl, dokonce se pousmál a zeptal se: „Jak? Kam?“

Po chvíli vysvětlování a domlouvání zajel svými dlouhými prsty až na sedačku vozíku v oblasti mých kolen.

Ale když trapas, tak pořádný.

V té chvíli se otevřely dveře vedlejšího bytu a soused vykoukl na chodbu.

Pohledem zhodnotil celou situaci a okomentoval ji slovy: „To jsou dnes služby!“ Když zavíral dveře bytu, ještě dodal: „Ale na chodbě?!“



O závisti

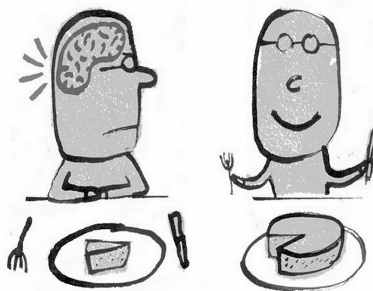
Závist je nedobrá, škaredá a zlá vlastnost. Je smutné konstatování, že právě Čechům je závist tak vlastní. Tady je na místě připomenout slova, která rozhodně pronesla paní Škopková ke staré Pláteníkové ve filmu Slunce, seno a pár facek: „Když vy přistavíte, tak my to poženeme o štok. Když vy břízolit, tak my kachlíčky a když vy inženýrku, tak my – to budete koukat!“

Lidi, vzpamatujte se! Když si někdo na něco vydělá poctivě a navíc je to dobrý člověk, přejte mu to a nezávidte mu. Ať už se jedná o úspěch, majetek nebo peníze. Člověk by si měl být vědom své hodnoty, toho, že něco umí a že je za to patřičně ohodnocen. Jestliže někdo nic nedělá, čeká, až mu něco samo spadne do klína a jen závidí, tak se nedočká. A náhoda přeje připraveným...

Paradoxem a moc smutné je, že si lidi závidí i zdraví. A zvláště to platí tady v ústavu v Hrabyni. Ten, co je na vozíku, závidí tomu, kdo chodí o berlích. Ten, co má amputované obě nohy, závidí tomu, kdo má amputovanou jen jednu nebo kousek nohy. Závidí se tady vlastně všechno, i nos mezi očima...

Buďte, prosím, tak laskaví a starejte se všichni sami o sebe a zameťte si před vlastním prahem. Pak se můžete podívat na jiné, ale nesuďte je. Nesuďte a nebudete souzeni. Jak se praví v bibli...

Dělejte každý to, co umíte, využijte svůj potenciál a uvidíte, že se časem začne lépe dařit i vám. Zapomeňte na takové to hospodské nadávání a radši konejte, abyste byli vzorem pro ostatní a hlavně přestaňte si závidět...



O životě v ústavu

Rodina mě „strčila“ do ústavu, aby měli ode mě klid, ale taky proto, aby bylo

o mě postaráno. Abych měla kde spát, co jíst atd. V pohodě... Záleží pak ale na četnosti návštěv rodinných příslušníků. Ať už se stalo cokoli, je třeba se smířit s faktem, že jsem postižená a potřebuji pomoc jiných. Takže s faktem, že jsem odkázána na ruce jiných. To je, dá se říct, fyzická stránka věci. Po té psychické už je to dost v mých (vašich) vlastních rukou.

Rozhodně nečekejme na to, že nám něco spadne z nebe. Nejsme v pohádce, ale v životě, který musíme (nebo nemusíme) žít. Spíše je otázkou, zda chceme či nechceme. Život v ústavu všeobecně (a to ten hrabyňský není vůbec nejhorší) s sebou přináší deprivaci, u někoho následně i depresi. Po jak dlouhé době pobytu, to je individuální...

Můžeme všechno vzdát (už mám za sebou), pasivně sledovat televizi, přijímat jen to, co ústavní život přináší, anebo ke všemu přistupovat aktivněji. Najít si nějaký smysl života... A to je zase záležitost individuální. Najít si zájmy, záliby, práci – nejlépe, když se práce stane i zálibou a nejsou její hlavní motivací jen peníze – občas podle možností vyrazit za kulturou atd. Tady hodně záleží na podmínkách, zda máte „dobrou“ rodinu nebo přátele, kteří vás, jak se říká, *v tom nenechají*... S rodinou toho – můj případ – moc nenaděláte, ale přátelé si volíte sami.

Takže zkusme být vděční za zdejší zázemí (ne domov!) a to další je v režii každého z nás. Ne, není lehký život v ústavu, s postižením, prakticky bez podpory rodiny (mám ji pouze trošinku... Je zkrátka těžké zvítězit nad svými splíny a smutky. Někomu to trvá několik let, jinému mnohem déle, ale bohužel jsou i takoví, kterým se to nepodaří nikdy. A pak jen fňukají, nadávají...

Nezapomeňte, že ŽIVOT JSTE VY! Tak jaképak fňukání, prostě žijte s vděčností...



Ilustr. foto: mujvozik.cz

Televizní šmejdi

Humorné i poučné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře Pepy Procházky

Pár minut po půlnoci skončil pěkný film a mi se nechtělo spát. Začal jsem ovladačem v televizi hledat, na co se ještě zajímavého mohu koukat. Na OČKU mě zaujala soutěž, kde soutěžící marně hledali slovo na tři písmena s písmenem A uprostřed. Na tabuli už byla slova BAR, LAK, HAD, PAS, DAV, KAT, MAČ a ŽAL, pěkně pod sebou.

Ta napolo vysvěčená kočka, co se tam v jedné nekonečné smyčce v pravém dolním rohu pořád osahávala a kroutila zadečkem, mě v tu chvíli vůbec nezajímala. Zaregistroval jsem další nesprávnou odpověď slova – MÁJ. Moderátorka opakovala – jako nějaký papagáj – jednoduchá pravidla soutěžní hry. Padesátkrát zdůrazňovala, že uprostřed slova musí být krátké A. Když se několik minut nikdo nehlásil, měl jsem ve své bohaté slovní zásobě dvě hodící se slova – ČAJ a JAN.

Soutěžilo se o 1 500 Kč a jedna minuta hovoru na čísle 909 909 099 stála 90 Kč včetně DPH. Jak jsem pochopil, osm lidí vyhrálo 1 500 Kč během 15 minut. Pořad začínal o půlnoci a končil v 1.30 hodin. Pět lidí mezitím odpovědělo špatně. Když se nikdo nehlásil a výhru moderátorka zvýšila na 3 000 Kč, neodolal jsem a zavolal do studia. Tři tácy by se mi hodily... Mezitím sličná děva zvýšila výhru na celých devět táců, no a pak ještě více! Spočítal jsem si velmi rychle, že když se dostanu k odpovědi třeba až za dvacet minut, tak na tom nemohu v žádném případě prodělat.

Vydržel jsem na drátě neskutečných 21 minut, než jsem zavěsil. Do mého mobilu mi nějaká spící panna kuřkala své erotické zážitky, které velmi špatně četla z nějakého perverzního Cancu. Mezitím mi další „dáma“ několikrát sdělila, že

jsou přede mnou klienti, kteří se dovolali dříve, a já jsem další v pořadí. Dvacet minut jsem poslouchal něco, kvůli čemu jsem vůbec nevolal. Znal jsem dvě slova a rád bych se zúčastnil soutěže...

V žádném případě nešlo o avizovaný hovor, protože nikdo se mnou nepromluvil ani slovo – jen tam nějaká slečna či paní mlela jako flašinet. Několikrát jsem nahlas řekl, že chci konečně spojit s operátorkou a odpovědět na položenou otázku. Nic se dvacet minut nedělo, jen si pár hajzlíků mastilo na blbým a důvěřivým důchodci kapsu!

Účelem pořadů těchto televizních šmejdu je, jak jsem nakonec pochopil, rozdat na začátku drobné a pak několik „debilů“ držet na drátě tak dlouho, jak to vydrží jejich peněženka. Když jsem svůj boj o snadnou výhru vzdal, čekal jsem do konce pořadu, jestli někdo vyhraje tu jejich rekordní výhru 25 000 Kč...

Když čtvrt hodinu před ukončením soutěže konečně měla přijít řada na jednoho z volajících, byl jsem zvědavý, zda vyhraje to jedno z mých dvou přípravených slov ČAJ či JAN. Dokonce jsem začal uvažovat, jak bych „vyčúrané čecháckovsky“ vymyslel tuto soutěž já. Vyšponoval bych výhru také na těch pětadvacet táců. A když spojovatelka spojuje moderátorku ve studiu s natěšeným soutěžícím, určitě vidí číslo telefonu volajícího. Pak není problém, že si osoba spřízněná s podvodnickým studiem koupí simku a její číslo nahlásí spojovatelce. Ta pustí do soutěže přednostně osobu, se kterou jsou domluveni! A výhra je v kapse.

Kdo pozná, že jsou domluveni? Přece nepošlou takové peníze někomu cizímu, to by taky mohli „prodělat kalhoty“, že? Ano, dělají to pro přece jen a jen pro zisk.

Za tisícovku či pětistovku provize to pro ně udělá kdokoli a korunky zůstanou doma. Není také problém soutěžit o několik předem vybraných slov a mít v zásobě několik dalších pro potřebu „zlaté trefy“...

Konec soutěže byl pro mě šokující. Moderátorka se chvílemi debilně hihňala, pak nemluvila a doslova koukala jako puk... Od toho lhaní ji musela bolet pusa. Když promluvila, jen natahovala čas a zvedala výhru, což snad stokrát opakovala. Od půl jedné po půlnoci až do konce pořadu, tj. celých šedesát minut, nikdo nebyl s moderátorkou spojen a tudíž ani nikdo nemohl vyhrát! To je férová soutěž? Je to zlodějna nejhrubšího zrna.

Mě ta sranda přišla na 1 878 Kč za necelých 21 minut čekání na laciný výdělek k starobnímu důchodu. Místo toho si půl roku nic dobrého na zub nekoupím a budu doslova sušit hubu. Všechno zlé je ale pro „něco“ dobré – mohl bych o pár kilo zhubnout! Což by nebylo zase tak špatné...

Abych zaplatil 1 878 Kč, mi přišlo na mobil hned druhý den. V tom byli hodně rychlí...

Takže vám dobře radím, abyste na podobné soutěže prděli. Opravdu to jsou televizní šmejdi – šanci na odpověď nedostanete ani náhodou!

Soutěžit budu už jen a jen v pétanque a bowlingu se seniory a seniorkami z našeho klubu. S nimi si nejen zaspportuju, ale i pobavím. A k tomu si vychutnám jeden vynikající půllitřik plzeňského piva, na který mi z důchodu snad ještě zbude pár kaček...

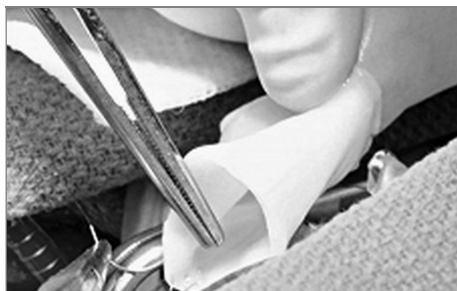
Josef Procházka
Ilustr. foto: internet



Zajímavosti z vědy a techniky

„Živé“ umělé cévy • Šťěstí za peníze? • Pokroková náhrada meziobratlové ploténky

Cévy umělé, ale jako živé



Umělá céva

Velmi nadějnou novinkou je výroba umělých cév na bázi gelu s fibroblasty (to jsou buňky pojivových tkání, které produkují kolagen). Tento gel nejprve stráví pět týdnů v bioreaktoru, kde buňky vytvoří matici pro budoucí cévy. Poté je implantát uskladněn a připraven pro operaci.

Nový typ umělých cév by mohl přinést revoluci v chirurgických zákrocích především u dětí. V současné době totiž dětští pacienti potřebují až pět operací za sebou, během nichž jim lékaři postupně nahrazují implantované tkáně za větší. S nově objevenými cévami, které mohou růst během dalšího života pacienta, tyto operace už nebudou nutné. Unikátní technologie se osvědčila na experimentech s ovci, ovšem cesta přes klinické testy do operačních sálů potrvá patrně ještě několik let.

Nepříjemné překvapení v genetickém kódu

V roce 2012 vznikla na Kalifornské univerzitě v Berkeley technika CRISPR, která umožňuje změny genetického kódu – nabízí jednoduchý a poměrně laciný způsob pro přesný zásah do dědičné informace. V laboratoři například spolehlivě hubí bakterie odolné vůči antibiotikům, a přitom ponechává na pokoji „hodné“ bakterie žijící v organismu. Zároveň otevírá zcela nové možnosti i pro boj s virem HIV nebo s vysokými hladinami cholesterolu v krvi.

Po celém světě testují lékaři tuto technologii v klinických zkouškách. Ovšem jako blesk z čistého nebe přišla zpráva, podle které je CRISPR překvapivě nespolehlivý. Hrozí snad závažné vedlejší účinky? Nová studie týmu vedeného Vinitem Mahajanem z Kolumbijské univerzity naznačuje, že tato pravděpodobnost může být nepříjemně vysoká. Mahajan využil záznamy pokusů, ve kterých vědci z jeho

univerzity nasadili techniku CRISPR k léčbě dědičné slepoty u laboratorních myší. Cílený zásah do dědičné informace napravil poškozený gen a pokusným zvířatům zachránil zrak. Když se pak ale vědci podívali na dědičnou informaci, našli v ní desetkrát více necílových zásahů, než čekali (přestože myši nevykazovaly žádné zdravotní problémy).

Šťěstí za peníze?



Ilustrační foto

Nová studie vědců z veřejné výzkumné University College London odhalila, že lidé mají z nepoctivě vydělaných peněz menší uspokojení než z těch získaných poctivě. Sporně získané finance totiž vyvolávají slabší reakci v mozku než řádně vydělané peníze. Aspoň u většiny lidí.

Experiment ale rovněž zjistil, že existují osoby, které těšilo, že profitují na úkor jiných lidí. Autoři práce dokázali zjednodušit celý složitý problém do jediné otázky: „Chtěli byste dostávat zaplacenou za to, že budete dostávat elektrické šoky, anebo byste měli dostat zaplacenou za to, že tyto elektrošoky za vás dostane někdo jiný?“ Otázka byla položena 56 párům lidí, kteří byli náhodně vybráni do rolí rozhodujícího nebo příjemce. Úkolem rozhodujícího bylo zvolit mezi dvěma možnostmi, z nichž každá spočívala v nějakém počtu elektrošoků a odměn za ně.

„Mohli jsme měřit, kolik peněz v odměně bylo zapotřebí, aby to účastníky přimělo zasáhnout proudem druhého člověka, nebo je samotné,“ uvedli vědci. Rozdíl mezi částkami nebyl velký – pouhých 17 pencí. Lidé tedy nechtěli svého protivníka zbytečně trápit. To se však netýkalo třetiny zúčastněných, kteří na první pohled jednali jinak – šetřili sami sebe a o to více trestali proudem ostatní.

Pokroková náhrada meziobratlové ploténky

Nový titanový implantát vyvinul primář Neurochirurgické kliniky Fa-

kultní nemocnice Olomouc a Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci Lumír Hrabálek. Implantát umožní šetrnější postup při zavádění náhrady meziobratlové ploténky a přinese pacientům rychlejší úlevu od bolesti.

Do meziobratlového prostoru dosud neurochirurgové vkládali místo původní ploténky implantát vyrobený z termoplastického materiálu. „Je to umělá hmota, která mírně pruží, je měkká, dobře se obrábí a její výroba je relativně levná. Pro požadovanou stabilitu a následné zhojení však není ideální,“ uvádí primář Hrabálek. Přednost nového titanového implantátu s integrovanou dlahou, nazvaného LUMIR XLIF CAGE, spočívá zejména v lepších funkčních parametrech a použitém materiálu. Slitina titanu, aluminia a vanadu je dobře tolerovaná lidským organismem.

Dá se ukrást heslo přímo z mozku?



Ilustrační foto

Vědci z University of Alabama dokázali, že jsou schopni číst PIN kódy a jiná hesla přímo z lidského mozku. Povedlo se jim to při testování přenosných elektroencefalografů (EEG).

Celenka s EEG je čím dál tím více populární mezi hráči, kteří mohou pomocí mozkové aktivity ovládat své postavy v různých hrách. Důležité ale je, že tato souprava sleduje aktivitu mozku i ve chvíli, kdy hráči nehrají – pokud si nechají EEG zapnutý, mohou hackeři zjistit jejich PIN kódy a další hesla.

Bylo testováno dvanáct lidí – měli psát na počítači náhodné PIN kódy složené pouze z čísel a různá hesla. Během pokusu se jim vědci snažili „odezírat z hlavy“ pomocí samoučícího se algoritmu. Programu trvalo 200 písmen, než dokázal předvídat ty další. PIN byl schopen odhadnout s úspěšností 43,4 procent a v šestimístném hesle se nemýlil v 37,3 procentech.

Připravil Jiří Muladi

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



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

Houby nejsou na houby

Podzim s sebou přináší sbírání hub. Ne každý se ale do lesa dostane a ne každý umí houby sbírat. Chcete na tohle vyzrát? Dejte při přípravě jídelníčku větší prostor hlívě ústříčné a neprohleďte – jde o vitamíny a minerály nadupanou bombu. Nejvíce zdraví prospěšných látek obsahují nožičky, které obvykle u hub nezpracováváte. Jsou přítomny ale stejně chutné jako její ostatní části. Hlíva je hravě k dostání v supermarketech i v obyčejných potravinových obchodech.

Polévka z hlívy ústříčné



Tahle polévka je vegetariánskou variantou oblíbené dršťkové polévky. Poctivá, hustá a voňavá polévka uspokojí všechny vaše chuťové buňky.

Potřebujete: 300 g hlívy ústříčné, 1 červenou kapii, 6 stroužků česneku, 1 světlou cibuli, 1 červenou cibuli, 1 lžičku kmínu, 1 a 1/2 lžičky červené papriky, 100 g másla, 1 lžičku hladké mouky (není nutná), 2 lžičky nasekané petrželky, sůl, pepř a 1,5 l zeleninového vývaru (bujon).

Postup: Jemně nakrájenou cibuli a česnek na plátky zpěníte na oleji, přidejte na nudličky pokrájenou hlívu a kapii. Nechte krátce osmažit, přisypte mouku a papriku (část může být pálivá), koření

a ještě krátce orestujte. Zalijte chladným vývarem (nebo přidejte bujon), prošlehejte, osolte, opepřete, prolisujte česnek, vložte bílé části cibulek a vařte asi 20 minut. Hlíva se nikdy neuvaří zcela doměkka. Před koncem přidejte majoránku.

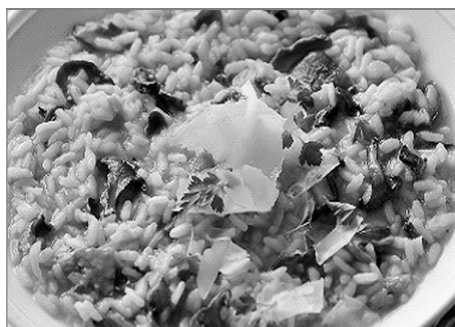
Hotovou polévku dochuťte a posypte cibulkovou natí a petrželkou.

(Náš tip: Stejně můžete uvařit polévku z růžovek nebo václavěk.)

K polévce dejte vařit tři brambory na kousky a pak je štouchadlem rozšťouchajte. To polévku zahustí, takže nemusíte použít mouku.

Při servírování můžete přidat k polévce ještě trochu zakysané smetany.

Houbové rizoto



Potřebujete: 4 lžice másla, cibuli, česnek, 250 g rýže, 750 ml horkého zeleninového vývaru (může být z kostky), 1 kg směsi lesních hub – očištěných a nakrájených nadrobno, sůl, pepř, citronovou šťávu a strouhaný parmezán.

Příprava: V hrnci rozehejte tři lžice másla a doměkka na něm poduste cibuli a česnek. Přisypte rýži a důkladně ji promíchejte – tak, aby se každé zrníčko obalilo rozpuštěným tukem. Přilijte dvě třetiny vývaru a přiveďte k varu. Osolte a opepřete, přikryjte poklicí a na mírném plameni vařte asi čtvrt hodiny. Podle potřeby přilijte zbytek vývaru. Mezitím v pánvi rozpusťte zbývající lžičku másla a poduste na něm houby. Osolte, opepřete a dochuťte citronovou šťávou. Přesuňte je k rýži, přidejte zhruba polovinu parmezánu, zamíchejte a pod pokličkou nechte ještě deset minut dusit. Rizoto při podávání posypte zbývajícím sýrem.

(Náš tip: Můžete použít i sušené houby. Rizoto lze dochutit vínem (1 dcl), které přilejeme ještě před přidáním první sběračky vývaru. Místo parmezánu můžete použít i eidam.)

Karbanátky z hub

Potřebujete: 800 g hub, 40 g másla, 60 g cibule, 2 lžičky zakysané smetany, strouhanku na zahuštění a obalení, pepř, sůl, 4 žlutky a sádlo na smažení.

Postup: Očištěné houby na cedníku prolijte horkou vodou, nechte je okapat a nadrobno je nakrájejte. V hrnci na másle lehce osmažte nadrobno nakrájenou cibul-

ku a na ní houby poduste. Když jsou měkké, přidejte smetanu, strouhanku, ochuťte solí a čerstvě namletým pepřem, nakonec vmíchejte žlutky. Odstavte z ohně a nechte asi půl hodiny odpočinout. Ze směsi vytvarujte malé karbanátky, obalte je ve strouhance a usmažte.



Dobrou chuť přeje Blanka!

Zmrazování potravin

■ Co se děje s potravinami v mrazáku?

Je zastaveno bujení mikroorganismů, které při běžné teplotě po určité době způsobí zkažení potravin. Optimální teplota pro mražení potravin je -18°C . Čím těsnější je obal (např. smršťovací fólie), tím menší přístup vzduchu, menší ztráta vlhkosti, nižší riziko zkažení.

■ Co se také dá zmrazit?

Syrové maso, ryby, pečivo (chléb, rohlíky), houskový knedlík, zelenina s nízkým obsahem vody (nejlépe blanšírovaná – zachová si více vitamínů), hotová jídla, uzeniny, vařené těstoviny, máslo.

■ Co by nemělo přijít do mrazáku?

Potraviny s vysokým podílem vody (např. vinné hrozny, čerstvá rajčata). Omáčky a saláty obsahující vejce či majonézu. Ale i jogurt, vařené brambory, syrové mleté maso, vejce (vařená získají konzistenci pryže, syrová vejce se srazí).

■ Zmrazení prodlužuje datum trvanlivosti.

Důležité je mrazit ve vzduchotěsných obalech. Pak nemají bakterie šanci.

■ V čem mrazit potraviny nejlépe?

V igelitových sáčcích, alobalu, plastových dózách, v mrazuvzdorném skle, ve smršťovací folii. Syrové maso a houskový knedlík nejlépe v plátcích, rohlíky za čerstva jednotlivě v igelitových sáčcích. Hotová jídla v plastové dóze nebo igelitovém sáčku.

■ Jak rozmrazovat?

Ovoce při pokojové teplotě nebo v mikrovlnce. Pečivo v troubě nebo nad topinkovačem. Ryby a maso přikryté v ledničce, hotová jídla po vyklopení z obalu v hrnci s trochou vroucí vody.

Zdroj: www.vareni.cz, (dz)

Arteterapie pro zdraví i pro radost

Papírové sáčky nemusí být jen na svačinu

Papírové sáčky s plochým dnem v dnešní době už sice nekonkurují sáčkům mikrotenovým, ale stále mají na trhu své místo a u některých více ekologicky laděných prodejců začínají převažovat. Lze je využít při nákupu drobných předmětů, čaje, cukrovinek či koření.

V naší rubrice zaměřené na samostatnou domácí rukodělnou aktivitu se na papírové sáčky zaměříme trochu jinak. Především je dobré vědět, že není ani trochu složité je doma vyrobit.

Jak na to?

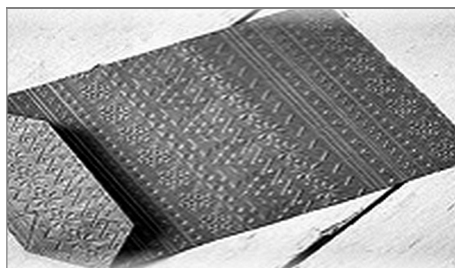
Rozhodněte se, jak pevný papírový sáček chcete a podle toho si kupte papír. Osobně volím tenčí, takže používám běžně dostupný balicí papír (můžete si pořídit nejen bílý, ale prakticky jakékoli barvy).



Ustříhnete obdélník o rozměrech asi 44 × 28 cm a slepte ho po kratší straně. Na vzniklém „rukávu“ srovnajte šev (může být na kraji i uprostřed) a uhladte ho do roviny. Pak od vzniklé kratší strany naměřte 9 cm, záložku ohněte přes pravítko, uhladte a opět narovnejte. Rozměry přizpůsobte podle toho, jak velký sáček chcete vyrobit. Okraje záložky přeložte směrem k rýze, opět uhladte a narovnejte, záložku otevřete a šikmé sklady vtačte dovnitř.

Vzniknou cípy, ty přehněte dovnitř a slepte lepicí páskou nebo kvalitním lepidlem. Na obou okrajích sáčku ohněte asi 4 cm tak, aby spodní šikmá hrana zá-

ložky přiléhala k šikmé hraně základny sáčku. Postranní záhyby rozložte, vtačte dovnitř a vyrovnajte sklady na základně. Pro zpevnění dna můžete dovnitř vlepít obdélníček lepenky nebo tvrdého papíru stejné velikosti jako dna. (Zdroj: ireceptar.cz)



Loutky

Ze sáčků pak můžete s dětmi vyrobit loutky. Budete k tomu potřebovat papírové sáčky (nejlépe bílé), barevné papíry, lepidlo, nůžky, krepové papíry nebo textilní stuhy, provázek a barevné silné fixy.

Na papírové sáčky nalepte (z jedné či obou stran) obličej sestavené z kousků barevných papírů. Oči, nos a pusa mohou mít zcela netradiční tvary i barvu. Pak vezměte fixy a dokreslete knír, pihy kolem nosu, řasy apod. Kreativně se tady meze nekladou – zvláště děti velmi zapojí svou fantazii a vznikají tak velmi povedené loutky. Do namaskovaného sáčku vložte jemné bílé ubrousky tak, aby sáček zůstal hodně nadýchaný. Nahoře ho zavažte provázkem a ozdobte mašlí z krepového papíru. Z několika proužků barevných papírů můžete uvázat i vlasy, které doplníte případně květinou z krepového papíru. Hotové hlavičky zavěste do prostoru na provázek, mohou být vystavené také za oknem, aby potěšily i kolemjdoucí lidi. Můžeme jimi ozdobit dět-



ský pokojíček nebo si dokonce zahrát loutkové divadlo.

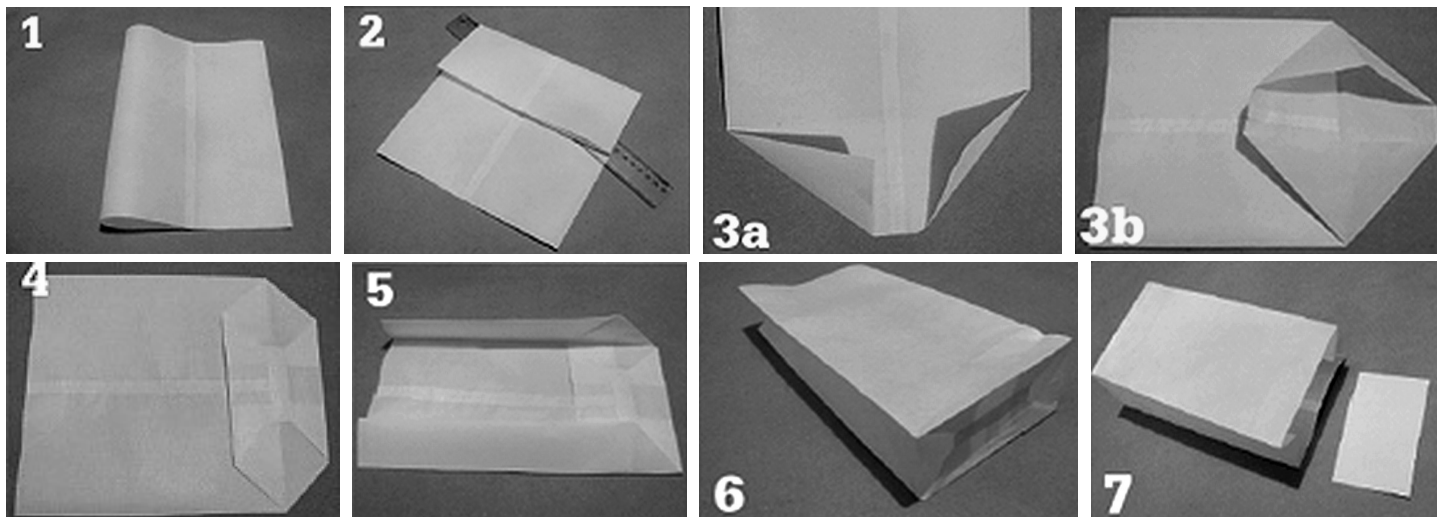
A co takhle luminarium neboli papírovou lucerničku?

Podzim přináší s sebou i časnější soumrak, a tak je příjemné si trochu přisvítit — třeba jednoduchými papírovými lucerničkami.

Můžete si je vyrobit z papírového sáčku, který ozdobíte a vložíte do něj čajovou svíčku. Tu je vhodné ještě umístit do malé sklenice (třeba od jogurtu), je to tak bezpečnější a svíčku nesfoukne vítr ani průvan.

Svíčící sáčky jsou okouzlující i samy o sobě, ale pro větší efekt je můžete vyzdobit speciálními technikami: perforací, vyseknutím vzoru nebo podlepením papírovou krajkou.

Zdroj: www.ireceptar.cz, www.babyweb.cz
Připravila Blanka Falcníková



Kvíz

Nejen podivuhodná místa na Zemi (II)

I v našem novém kvízu se podíváme do světa, který je plný neobyčejných, často kuriózních míst a zvláštních úkazů – přírodních i vytvořených lidskou rukou. Zahrajme si na „podivíny“ a zkusme odhadnout, co, jak či proč se to stalo. Ale možná se ani nestalo...

1. Záhadná Varosha

- Varosha je neobydlené město na pobřeží Kypru. Po turecké invazi byli všichni obyvatelé města evakuováni.
- Varosha jsou opticky věrné filmařské kulisy, které pořídil majitel filmových studií Barrandov. Obstaral je nedávno pro nový projekt pracovně nazvaný České moře.
- Zdá se to kuriózní, ale Varosha je normální černomořské město střední velikosti, které žije z turistického ruchu. Co je podivuhodné na tomto místě – obyvatelé se schovali – neradí se totiž fotit. Když byla tedy tato fotografie pořizována, obyvatelé se odebrali do míst, kam foťák se svým objektivem nemůže.



2. Růžové jezero

- Australská ministryně školství připravila pro školáky v den nástupu do dalšího školního roku toto moře sladkosti. Plochu jezírka Hilier na východě Austrálie nechala pokrýt speciální jedlou hmotou, na níž byly přichyceny nejrůznější pochutiny. Dlužno říci, že jí to vyneslo kritiku z řad politických struktur. My se ale domníváme, že získala mnoho nových voličů do některých z příštích voleb.
- Toto jezero v Austrálii má sytě růžovou barvu po celý rok, a to v důsledku vysokého obsahu soli a díky přítomnosti slanomilných druhů řas známých jako dunaliella salina.

- Jedná se o filmařskou kulisu, která se nevešla do filmové trilogie Pána prstenů.



3. Červená pláž

- Na Těrlické přehradě – jak píše portál Náš hmyz – se za jednoho výjimečného úplňku přemnožil hmyz rodu Pošvatka (Plecoptera). Rozmnožování pošvatek probíhá tak, že sameček tlučů zadečkem do země a samičky tlukot vnímají smyslovými orgány umístěnými v nohách. Po oplodnění nosí samička vajíčka červeného zbarvení nalepená na zadečku v počtu několika set a posléze je vypouští v chuchvalcích do vody. Přemnožení způsobilo zčervenání vody v nádrži.
- Jeden nejmenovaný tuzemský multimilionář pozval svou vyvolenou k vodní nádrži Rozkoš, kde celou vodní plochu pokryl květy růží a požádal ji o ruku. Dlužno říci, že úspěšně.
- Červená pláž Panjin (Čína) je pokryta mořskou řasou s názvem sueda, která má na podzim sytě a zářivě odstín červené. Pro veřejnost je otevřená jen její malá část.



4. Podivné útvary

- Jedná se o Goblin Valley State Park, podivnou část krajiny pokrytou měkkým pískovcem, která je velmi populární a provází turisty napříč Utahem.
- Jsou to exkrementy největšího druhu slonů – slona afrického, které se hromadí v africké poušti.
- Jedná se o mauzoleum prvního císaře dynastie Čchin ze 3. století př. n. l., známé také pod názvem Terakotová armáda. K lítosti musíme zmínit, že tato historická památka bere vlivem povětrnostních podmínek za své. Brzy už nebude existovat...



5. Litevská Hora křížů

- V současné době se na této litevské hoře nachází více než 100 000 křížů. Na tomto místě je pochována většina Litevců, kteří přišli o život ve válce.
- Před vstupem do komunistické zóny za dobu studené války zde museli odkládat všichni věřící znak své příslušnosti ke křesťanství, jinak by se do sovětské zóny nedostali.
- Největší bazar křížů a jiných artefaktů křesťanství.



6. Dveře do pekla

- Kulisa ze seriálu Supernatural, ve kterém bojují bratři Winchesterovi proti zlu a peklu.
- Sonda geodetů do nitra země v Turkmenistánu – spojený projekt USA, Finska, Jižní Koreje a Austrálie. Odborníci zde už 8,5 roku zkoumají vznik planety Země.
- Toto děsivé místo v Turkmenistánu bylo kdysi ložiskem zemního plynu, ale Sověti ho zapálili. Oheň tu hoří už více než 40 let.



Správné odpovědi: 1a, 2b, 3c, 4a, 5a, 6c

Připravila Blanka Falcníková

INZERCE

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

PRODEJ

- Prodám starší pásový schodolez. Je nutno dokoupit novou baterii (cca 2 000 Kč). Schodolez nabízím za 5 000 Kč. Kontakt: Milan Viktorin, viktorin.milan@seznam.cz,



Ostrava.

- Prodám tříkolový elektrický skútr. Vhodný pro seniory a tělesně postižené. Dojezd až 30 km, stoupání 12 %, akumulátor 2 × 12 V/40 Ah. Světlo, blinkry, brzdová světla,



elektromagnetická brzda, zpátečka. Max. rychlost 12 km/hod. Délka × šířka = 122 × cca 65 cm. Sklopná říditka, otočné a lehce odstranitelné sedadlo – možnost převozu v osobním voze. Zakoupen 12/2008. Nově převinuté motory. Celková repase v roce 2016. Opravená sedačka. Celkově ve výborném stavu. Původní cena 65 000 Kč, nyní 15 000 Kč. Jen osobní odběr. Kontakt: Jiří Kolář, Praha 4, tel. 605 161 791.

- Prodám: ► Elektrický čtyřkolový skútr Sterling Emerald, nový, 1× použitý. Obě nápravy odpružené, barva červená. Příslušenství: nabíječka, zrcátko, košík, ochranná plachta. Prodejní cena činí 25 000 Kč;



► Otočnou vysouvací sedačku spolujezdce TURMOUT COMPACT seat pravá s loketními opěrkami. Cena 9 000 Kč;
► Gelový podsedač JAY EASY 44 × 42 cm, nový. Potah je snímatelný, vodě nepropustný. Cena 3 000 Kč. Kontakt: L. Dobeš, Brno, e-mail: dobson@email.cz, tel: 605 968 265.

- Prodám TGA Power-Pack Duo – pomocný AKU pohon k libovolnému mechanickému vozíku. Velmi dobrý pomocník pro doprovázející osobu. Montáž a demontáž za pár sekund



snadno a rychle. Poté už nebudete muset vozík tlačit. Bližší info na <https://translate.google.cz/translate?hl=cs&sl=en&u=http://www.mmsmedical.ie/tga-power-pack-duo/&prev=search>, nebo video na <https://www.youtube.com/watch?v=NR0LKUQcd74>. Cena 12 000 Kč. Kontakt: R. Žlab, Ostrava-Poruba, ržlab@seznam.cz, tel. 608 048 125.

- Prodám použitý sedačkový zvedák Archimedes do vany, včetně nabíječky a náhradní baterie. Cena: 6 000 Kč, Kontakt: lejdy-na@seznam.cz (Brno).



POPTÁVKA SLUŽBY

- Venčení psa Rity: Hledám hodného studenta, studentku, paní nebo pána, který by mi venčil psa – němec.o ovčáka Ritu. Venčení pouze na dvoře v domě. Rita nemá ráda ostatní malé psy. Váží cca 50 kg a je potřeba držet ji na vodítku. K lidem je vstřícná. Jsem invalidní důchodce a budu rád za pomoc s Ritou. Cena za ½ hodiny času 50 Kč. Kontakt: Otakar Bašta, Praha 8-Karlín, tel. 704 044 860.

Příhláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

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

Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

- Roční předplatné: minimálně 160,- Kč/rok/4 čísla.

Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.

- Číslo účtu pro platbu: 256261415/0300,
- specifický symbol: 201
- variabilní symbol: VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO
- zpráva pro příjemce: „VOZKA“, „Příjmení a město předplatitele“
- Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).

www.vozka@org

NOVINKA

Magazín VOZKA
od č. 4/2017
CELOBAREVNÝ!

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.: 256261415/0300 ■ **Facebook:** <https://www.facebook.com/magazinvozk>, internet: www.vozka.org ■ **Redakce – šéfredaktor, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, web, facebook:** Pavel Plohák (pp), Dolní 87, 700 30 Ostrava 30, tel.: 595 545 083, sefredaktor@vozka.org ■ **Předplatné, inzerce** (redaktor, grafická úprava, sazba, web): Ing. Petr Dzido (dz), 596 783 174, (10-17 h); dzido.petr@vozka.org ■ **Redaktoři:** Mgr. et Mgr. Blanka Falcníková (bf), Ing. Jiří Muladi (di) ■ **Stálí dopisovatelé:** Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart ■ **Administrativní spolupráce:** Marie Báňová ■ **Registrace:** MKČR E 12818 ■ **ISSN** 2533-3267 ■ **Vychází** 4× ročně v Ostravě ■ **Tiskne** Printo, spol. s r.o., Ostrava ■ **Cena předplatného:** (minimálně) 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1200 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, Krajského úřadu Moravskoslezského kraje, Magistrátu města Ostravy, Nadace ČEZ, NADACE AGEL, Nadace Jedličkova ústavu aj.


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

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

ZAPOJTE SE DO SOUTĚŽE „S Actreen® žiji naplno“

Pošlete fotku a napište k ní popisek na téma
RESTART aneb **MŮJ ŽIVOT PO ÚRAZU**
a vyhrajte iPad a další zajímavé ceny

Svoje soutěžní příspěvky nahrajte
do 31. 10. 2017 na stránku
actreen-soutez.cz

Hlasování pro nejlepší příspěvek bude spuštěno 1. 9. 2017
na webu actreen-soutez.cz a na naší facebookové stránce
 facebook.com/BBraunCZ

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



**SOUTĚŽ
PRODLOUŽENA**



ROHO   **CZ.TECH**
čelákovice

Antidekubitní podložky a matrace
zamezují vzniku proleženin
a napomáhají při jejich léčbě.

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



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





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.

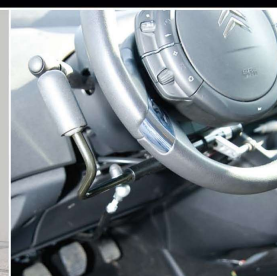
Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

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

**Život
bez bariér.**

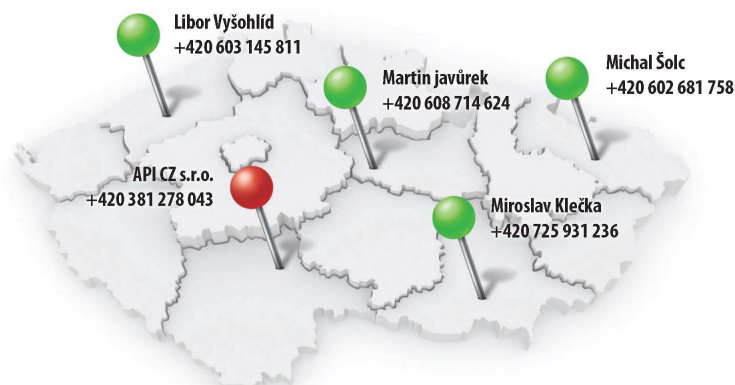
**Automobily
bez bariér.**

Nově Fiat Doblo FlexiRamp™



Zůstaňte aktivní s bezbariérovými vozy od API CZ

- ✓ Montáž ručního řízení a ovládání spojky i v místě bydliště
- ✓ FlexiRampa – usnadní převoz vozíčkáře
- ✓ Otočné sedačky, nakládací jeřábky, schůdky...
- ✓ Vlastní výzkum a vývoj, globální homologace
- ✓ Záruční i pozáruční servis, zápis do TP



api

www.apicz.com

www.flexiramp.com

API CZ, s.r.o. | Slapy 136, 391 76 Slapy u Tábora | T: +420 381 278 043 | info@apicz.com