



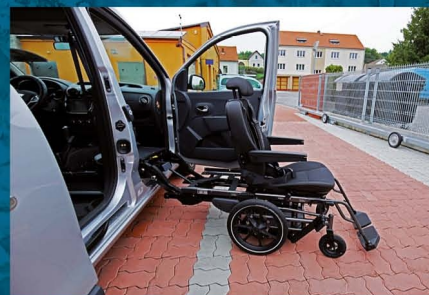
Luděk Paprskář
nakukuje pod pokličku
lidského vědomí

Dobrodružství i na vozíku:
Ekvádor bez bariér

Rehaprotex a Život bez bariér
dvě výstavy, každá jinde i jinak

JP SERVIS

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



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

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

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

AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem



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



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

*Pohodu
Ftip
a pestrý rok
2018*

*Vám přeje
redakce magazínu*

VOZKA





Letem světem

Zvýšení příspěvku na mobilitu se projeví až v únoru

Úřady práce rozesílají od letošního listopadu postupně dopisy jednotlivým příjemcům příspěvku na mobilitu o zvýšení tohoto příspěvku ze 400 na 550 korun měsíčně. To znamená, že zvýšení příspěvku proběhne automaticky, příjemce o to nemusí žádat. Zvýšení platí od ledna 2018, ale protože příspěvek na mobilitu je vyplácen měsíc pozadu, znamená to, že lednová zvýšená dávka se projeví až v únoru 2018.

Zaměstnanci roku 2017

Už po sedmé byly na Staroměstské radnici rozdány tituly Zaměstnanec roku lidem se zdravotním postižením z chráněného a otevřeného trhu práce, tentokrát 15. listopadu. Soutěž pořádá Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením.

V konkurenci unikátních příběhů a silných osobností letos uspěli specialistka marketingu Veronika Jandíková z neziskové organizace Tamtamy a tajemník městského úřadu Litoměřice Milan Čigáš. Oba ocenění potvrzují, že ani nemoc, ani úraz nejsou pro kariéru nepřekonatelnou překážkou.

VozejkMap ocenil výherce



Od dubna do září 2017 se všichni uživatelé webového rozhraní a mobilní aplikace VozejkMap mohli zapojit do soutěže o neaktivnějšího příspěvatele. Ti, kteří v průběžném hodnocení získali nejvíce bodů, získali zajímavé ceny. Smyslem soutěže bylo podpořit a ocenit příspěvatele, kteří plní VozejkMap daty a sdílí své zkušenosti s dalšími vozičkáři. Právě na takové aktivně je založen princip projektu a jedine díky spolupracujícím uživatelům VozejkMap žije a pomáhá svobodně cestovat. Během soutěže přibýlo v mapě 700 bezbariérových míst. Další informace najdete na www.czepa.cz.

Ombudsmanka prověří domovy pro osoby se zdravotním postižením

Ombudsmanka Anna Šabatová zahájila sérii systematických návštěv domovů pro osoby se zdravotním postižením. Zaměří se v nich na podmínky v zařízení s ohledem na potřeby klientů, na respektování důstojnosti, soukromí a autonomie vůle klientů, na volnost pohybu, na zajištění školní docházky a pracovního uplatnění, na možnost realizovat soukromý život aj. Návštěvy zařízení budou probíhat v letošním i příštím roce a zahrnou celou republiku. Podle Registru poskytovatelů sociálních služeb je v České republice 205 domovů pro osoby se zdravotním postižením. Na tento typ zařízení se ombudsman zaměřil naposledy v roce 2009. Souhrnnou zprávu z poslední série návštěv najdete na www.ochrance.cz.

Postižení při střelbě nevadilo

Handicapovaní střelci poměřili ve středu 4. října své síly ve střeleckém víceboji. Už 7. ročník akce nazvané Handicap Shooting Cup uspořádal Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně ve spolupráci se Sportovně střeleckým klubem AČR Dukla Plzeň.

Do střeleckého klání se pustili lidé bez rozdílu věku a druhu postižení. Utkali se ve střelbě ze vzduchové pistole, z luku a kuše, ze vzduchové pušky a ve velmi specifické akustické střelbě na zvukový terč. Změna v letošním ročníku byla v rozdělení soutěžících. Podle střeleckých výsledků z minulých let pořadatelé stanovili dvě kategorie – tedy „zdatný střelec“ a „méně zdatný střelec“, což sportovci uvítali.

Seniorům pomohou Hlídačky.cz

Stárnoucí populace se stává jednou z nejdůležitějších a nejdiskutovanějších společenských otázek ve všech zemích světa, Česko nevyjímaje. Podle Českého statistického úřadu by se mohl počet lidí starších 65 let do poloviny tohoto století zdvojnásobit z přibližně 1,5 milionu seniorů na téměř 3 miliony. Péče o seniory přitom není dořešena. Chybí služby, díky nimž by lidé mohli být i ve vysokém věku soběstační a žít doma.

V tuzemsku tak vznikají služby nabízející starším lidem a jejich potomkům pomoc. Jednou z nich je Péče o seniory, kterou tento týden spouští Hlídačky.cz. Ocení ji například rodiny, kde babička nebo dědeček nechťejí do domova důchodců a nejsou ještě odkázáni na péči ostatních. Pomůže i mladé rodině, která má starší příbuzné daleko.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	3–9
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	10–18
VZDĚLÁVÁNÍ	19–21
ZAMĚSTNÁVÁNÍ	21
ZDRAVOTECHNIKA	22–26
ZDRAVOTNICTVÍ	27–29
SPOLEČENSKÉ AKCE	30–33
KULTURA	34–38
SPORT	39–41
MOTORISMUS	42–43
CESTOVÁNÍ, POBYTY	44–48
PORADNA	49–51
LITERATURA	52
HISTORIE	53
LIDÉ	54–57
VZTAHY	58–63
ZAJÍMAVOSTI	64–65
HUMOR	63, 65
VĚDA A TECHNIKA	66
VOLNÝ ČAS	67–69
ČTENÁŘSKÁ INZERCE, TIRÁŽ	70

Přílohy

PENĚŽNÍ POUKÁZKA (+ INSTRUKCE)
VÁNOČNÍ POHLEDNICE
BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA

Víte, že...

... v rámci prevence špatného zacházení provedla ombudsmanka Anna Šabatová návštěvy osmi léčených dlouhodobě nemocných? Součástí týmů, které návštěvy prováděly, byli i lékaři a všeobecné sestry.

■ Na základě zjištění z návštěv formulovala ombudsmanka 102 doporučení pro samotné léčebny a dalších sedm doporučení pro Ministerstvo zdravotnictví ČR.

■ Ombudsmanka zjistila, že zejména v důsledku **nedostatečného personálního zajištění** může docházet k zásahům do důstojnosti a soukromí pacientů. Proto za zcela nezbytné pro zlepšení situace považuje zejména zvýšení minimálního počtu zdravotnických a jiných odborných pracovníků.

■ Ombudsmanka **oceňuje práci ošetřujícího personálu**, který je velmi přetížený, finančně podhodnocený a dělá, co je v jeho silách.

Z péče se kvůli tomu vytrácí jakákoliv individualizace, **pacienti nejsou dostatečně podporováni v soběstačnosti** (patrně je to zejména u provádění hygieny, u podávání stravy, používání toalety), ale projevuje se to např. i v používání omezovacích prostředků, nedostatečném sledování bolesti apod.

Editorial

Takže: PF 2018



Čas vánoční, silvestrovský a novoroční je mimo jiné časem pohádek. Jako kluk jsem se na ně těšil a jako děda stále těším. Ovšem ne na pohádky rozpínávého multikulturního typu, jako je třeba pohádka O Sněhurce, kterou přednášel Miroslav Donutil a která podprahově tlačila do dětí myšlenku, že když si Sněhurka vezme černocho a bude s ním mít snědé děti, tak je to ze všeho úplně to nejlepší. Netěším se ani na „genderově vyvážené“ pohádky, jakou má být třeba ta O Šípkové Růžence, ve které princ nesmí políbit spící Růženku, protože mu to nedovolila (a malé kluky by to v dospělosti údajně mohlo vést ke znásilňování dívek...).

Těším se na normální pohádky, ve kterých obvykle bojuje dobro se zlem a ve kterých normální děti (i dospělí) fandí dobrým koncům.

Chápu, že když dnešní filosofické fakulty chrlí „genderisty“ po stovkách, že ti se chtějí nějak uplatnit – zvláště ve spojení s LGBT komunitou (lesby, gayové, bisexuálové, transsexuálové), ale normální je, že dostanou právě a jenom to, co je jejich. Nemají sebemenší právo bořit zvyklosti a tradice „normální“ většinové společnosti. Tvrdou pravdou totiž je, že každé menšinové komunitě může společnost nabídnout pomoc, případně léčení – ale nikoli boření vlastních tradic. Společnost bez tradic je totiž zároveň společností chaosu, společností bez budoucnosti. A náš národ jednoznačně formovaly a formují tradice křesťanské – i s tím, že máme stát sekulární...

Ostatně není náhoda, že na Božím Daru v Krušných horách funguje Ježíškova pošta (od roku 1994). Během prosince vrací adresátům zásilky se speciálním vánočním razítkem a dohromady jsou to přibližně čtyři metráky dopisů i pohledů – do celého světa (Austrálie, Čína, Nový Zéland...). Zároveň je na Božím Daru speciální poštovní schránka, do které lze vkládat přání po celý rok. Adresa: Vánoční pošta, Boží Dar 1, 362 62 Boží dar.

Pro zajímavost – speciálním razítkem si lze nechat označit zásilky i po Vánocích, a to na Pražském hradě: od 27. 12. do 2. 1. 2018 se tam bude razítkovat příležitostným razítkem s motivem kalendáře a nápisem PF 2018 Praha 012 Hrad.

Takže: PF 2018.

Jiří Muladi

NFOZP ocenil zdravotně postižené zaměstnance roku 2017

Už po sedmé byly 15. listopadu 2017 na Staroměstské radnici v Praze rozdány tituly Zaměstnanec roku lidem se zdravotním postižením z chráněného a otevřeného trhu práce. Zaměstnavatelé do poloviny září mohli nominovat v soutěži Nadačního fondu pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP) své kolegy, kteří mají zdravotní znevýhodnění či postižení. V konkurenci unikátních příběhů a silných osobností letos uspěli specialista marketingu Veronika Jandíková z neziskové organizace Tamtamy a tajemník městského úřadu Litoměřice Milan Čigáš.

Oba dva ocenění jsou jasným důkazem, že ani nemoc, ani úraz nejsou pro kariéru nepřekonatelnou překážkou – dokážou člověka motivovat nejen překonávat těžkosti, bolest a překážky, ale také zdolávat velké cíle. Jsou dobrým příkladem pro všechny zaměstnavatele, kteří se zatím bojí dát lidem s postižením pracovní příležitost.

Veronika Jandíková: Plňte si své sny!

Vítězka kategorie „Chráněný trh práce“ Veronika Jandíková pracuje v Tamtamech jako specialista marketingu od roku 2014. Původně nastoupila jako grafička, ale postupně se vypracovala – web neziskové organizace je její práce. A za největší úspěch považují její kolegyně vydání knihy (Ne)normální, kterou nejen produkovala a doprovodila grafikou, ale především v ní odtajnila svou nemoc: diagnózu depresivního charakteru. S knihou nyní na podzim vyrazila na turné

po středních školách, kde bude vyprávět nejen svůj příběh, ale i motivovat další zdravotně postižené, aby se nebáli plnit si své sny.

„Veronika, které se u nás neřekne jinak než Vrnka, je velký talent. Zprvu bojácná osůbka, která o sobě neustále pochybovala, bála se říct názor, patří dnes mezi nejspolehlivější a nejochotnější zaměstnance Tamtamů, který se nebojí inovací a novinek,“ říkají o ní její kolegyně.

Milan Čigáš: Vždy s úsměvem

Vítěz kategorie „Otevřený trh práce“ se od dvou let potýká s následky popálení, při kterém přišel i o prsty na ruku a nohou. A ačkoliv má za sebou řadu transplantací, chirurgických zásahů a bolest ho provází celý život, jeho kolegyně z městského úřadu tvrdí, že si vždy dokáže udělat legraci, když jim tvrdí, že vše bude vždy dobré a že jim drží oba dva své palce. Úsměv a dobrá nálada je to, čím je tajemník litoměřického městského úřadu pověstný.

Nominovali ho svorně všichni vedoucí odborů, hlavně za projekt Úřad pro všechny. Prosadil celkovou reorganizaci benefitů na úřadě, provedl i zásadní změny v nastavení fungování Sociálního fondu úřadu, zavedl dny zdravotního volna, home office, prorodinné dny, podporu dalšího vzdělávání i dobrovolnické činnosti. Tyto aktivity ocenilo i ministerstvo vnitra, které zařadilo litoměřický úřad mezi příklady dobré praxe v publikaci Přívětivý úřad.

Zdroj: Hana Potměšilová, NFOZP (red)



Ocenění Mgr. Milan Čigáš a Veronika Jandíková

Muzikálové hvězdy zpívaly pro dobrou věc



Miša Tomešová a Michal Kavalčík

Foto: Polovina nebe, o. p. s.

Při prvním ročníku benefičního koncertu Muzikálem bez bariér v roce 2015 se pořadatelé báli, aby přišlo dost lidí. Letos panoval strach přesně opačný – aby se všichni zájemci do bezbariérového sálu Kulturního centra Novodvorská 3. prosince vešli. Bylo to „s odřenými ušima“. Ještě že někteří nadšenci vzali za vděk lístky k stání. Báječná atmosféra vyvolala bouřlivé potlesky a nadšené volání z publika téměř od samotného počátku koncertu.

Záplava improvizací a vtipných komentářů především z úst Miši Tomešové, Michala Kavalčíka, Mariána Vojtko, Tomáše Trapla a Davida Gránského, společně se skvělými pěveckými výkony nejen jejich samotných, ale i Evy Burešové, Ivany Korolové, Michaely Gemrotové, Alžběty Bartošové, Jana Kříže, Romana Tomeše a Zbyňka Frice vzbudily brzy v návštěvnících náladu až euforickou.

Navrch mohl být vozíčkářce Editě Baronové předán šek na 56 000 korun, které se pro ni podařilo pořadající o. p. s. Polovina nebe nashromáždit prostřednictvím veřejné sbírky. Edita jimi pokryje část nákladů na léčebný pobyt ve zdravotnickém zařízení Adeli v Piešťanech. Výtěžek z koncertu pak poputuje na konto další vozíčkářky – Sofie Stránské, která se pro zdravotní problémy nemohla večera zúčastnit. Všichni zpěváci se vzdali svých honorářů ve prospěch dobré věci.

Na uspořádání koncertu přispěla i městská část Praha 4. Její zástupci – starosta Petr Štěpánek a místostarostka Iva Kotvová – si letošní koncert nenechali ujít. Osobně jim za vše z pódia poděkovala ředitelka Poloviny nebe Daniela Rázková.

Ivana Hudcová

A co se děje u vás? Pište VOZKVI!



Sál Kulturního centra Novodvorská praskal ve švech

Foto: Polovina nebe, o. p. s.

VICHŘICE PONIČILA park a arboretum v Hamzově léčebně



Vichřice, která se v neděli 29. října přehnala přes celé Česko, udeřila svojí silou i v Hamzově parku a arboretu. Přímo se vyvrátilo či zlomilo osm vzrostlých stromů. Areál byl navíc posetý stovkami popadaných silných větví. Bylo velké štěstí, že se vše odehrálo bez zranění a škod na majetku. I tak se odhadovaná výše ztráty nebo poškození stromů vyšplhala na jeden milion korun.

Stejně jako v roce 2008 byly dřeviny hodnoceny dle doporučení metodiky a ceníků Agenturou ochrany přírody a krajiny České republiky. Hodnota dřeviny, vypočtená podle uvedeného metodického postupu, se uvádí v českých korunách a znamená především hodnotu morální (estetickou, biologickou), případně může být považována za represivní v případě stanovení pokuty nebo odškodnění za zásah do života stromu. Metodika byla použita např. při oceňování dřevin po minulých vichřicích Kyril i v roce 2008. Je užívána i v zámeckém parku ve Štíříně a v dalších. Vstupními hodnotami jsou taxon (jméno) stromu, kategorie nadmořské výšky místa, průměr kmene, kategorie „věkovitosti“ – tj. zda jde o dřevinu krátko-nebo dlouhověkou a posouzení zdravotního stavu.

Vedení léčebny nechá zničené stromy nahradit novou výsadbou. Vlastní činnost rehabilitačního ústavu nebyla nijak omezena.

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

POZOR, ČTĚTE



Vložená peněžní poukázka

Je určena pro úhradu za rok 2018:

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

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

Údaje do pravé části poukázky vpisujte ČITELNĚ!

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

Pokud jste předplatné za r. 2018 uhradili již dříve a jinak, nyní neplaťte!

• Předplatné magazínu VOZKA

160 Kč

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

100 Kč

Platby uhrad'te prosím do 31. 1. 2018

Plátcům, kteří zasílají větší částky děkujeme 😊

Platby můžete uhradit převodem z vašeho účtu:

Předplatné VOZKA: č. ú.: 2701107774/2010

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

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

(Platí jen členové nebo příznivci Ostravské organizace vozíčkářů)

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

Ostravská organizace vozíčkářů, spolek

Magazín VOZKA O životě a pro život na vozičku

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

VOZKA

o vás, pro vás, s vámi

**Témata z celého Česka,
informace, kontakty...**

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

Rady, inspirace, motivace

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

Příležitosti pro aktivní život na vozičku

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

VOZKA elektronicky:

www.vozka.org

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

www.facebook.com/magazinvozka

Sousedé se bavili a slavili

12. Sousedské slavnosti aneb Zažít město jinak

„Zažít Ostravu jinak“, to je podzimní sousedská slavnost pořádaná kulturním centrem Cooltour a jeho spřátelenými organizacemi v rámci celorepublikové akce „Zažít město jinak“, která se letos konala 16. září. Cílem festivalu je zlepšování městského života za přímé pomoci jeho obyvatel.

Okolí Husova sadu v centru Ostravy a prostranství u Oblouku v Porubě se tak proměnily ve velký pouliční jarmark, kdy se v nepřehledném množství stánků prodávalo jídlo, pití, oblečení, probíhaly ukázky různých řemesel, hrálo se divadlo, sportovalo se, navštěvoval se bleší trh, workshopy a další akce.

Tématem letošního ročníku byla „tradice jinak“, takže zde byla například připravena dílna na zhotovení loutek ze zeleniny. Vyrobenou loutku si děti i tvořiví dospělí mohli odnést domů, popřípadě ugrilovat a sníst.

Na počest pátého výročí této akce vyjela historická tramvaj, motorový vůz číslo 21 Barborka, v níž se během celé cesty hrálo a zpívalo.

Na samotné přípravě a realizaci celé sousedské slavnosti, které se každoročně hojně zúčastňují i lidé se zdravotním postižením (viz foto), se podílely kromě pořadatelů rovněž desítky místních organizací a podniků. A podle mnohých lidíček bylo prostě fajn...

Příběhy z naší čtvrti

Do ulic Prahy a dalších českých měst včetně Ostravy, Opavy nebo Frýdku-Místku vyšlo několik desítek tisíc lidí, aby si je užily ve zcela jiném hávu. Vyparkovaná auta v rámci slavností ustoupila kultuře, seznamování sousedů, jídlu, pití a zábavě.



Praha, ulice Bořivojova

Foto: Tomáš Bican

Podtitulem 12. ročníku sousedských slavností Zažít město jinak byly „Příběhy z naší čtvrti“. V Praze tak návštěvníci debatovali o osudu vyšehradského nádraží, absolvovali komentovanou vycházku



Ostrava – obježování

Foto: Jiří Muladi



Třeboň, podloubí

Foto: Michal Pech



Ostrava – tvořivá dílna na chodníku

Foto: Jiří Muladi

s lidmi bez domova, poznali talenty holešovických sousedů nebo třeba společně oslavili diamantovou svatbu d'áblických manželů.

Letošní slavnosti v celkem 90 lokalitách navštívilo zhruba 35 000 lidí, zapojilo se na 800 subjektů (spolky, organizace, kluby apod.).

„Každá lokalita měla opět svůj vlastní charakter. Místním totiž do programu nezasahujeme. Někde jste tak mohli najít skromné posezení několika desítek sousedů, jinde spíše velkolepý festival. Například Americkou navštívilo až 10 000 lidí,“ říká Martin Šotola ze spolku Auto*Mat, který slavnosti koordinuje.

(di, pp)

Kronika

Palec nahoru i dolů

K okrádání využívají postižení druhých



„Hluchoněmé“ Rumunky Lýdia a Isabela
Foto: Deník / Jana Zavadilová

Lýdia a Isabela. Dvě devatenáctileté Rumunky se letos v říjnu snažily přesvědčit na zlínském náměstí Míru kolemjdoucí, že jsou hluchoněmé Češky, které vybírají finanční pomoc pro postižené spoluobčany, vše pod vlajkou EU. Ti, kteří jim nalletěli, museli do předem připraveného formuláře uvést své jméno, adresu, částku, kterou přispívají a podpis. To upoutalo pozornost strážníků zlínské městské policie i policistů ze zlínského obvodního oddělení a cizinecké policie. Obě podařené „altruistky“ dostaly pokutu, ale vzhledem k tomu, že takto strážníci českých měst zasahují opakovaně, domnívají se, že jde o organizovanou skupinu. Co dívky „vydělají“, musí odevzdat tzv. kápovi.

Díky péči matky se vrací do života



Dnes osmadvacetiletému Pepovi vstoupila v roce 2012 do života vážná dopravní nehoda, při níž utrpěl krvácení do mozku. Lékaři mu nedávali žádnou šanci na přežití. Jeho maminka Věra se s tím ale nechtěla smířit a začala spolu se svým manželem bojovat o život svého syna. Naučila se bazální stimulaci, fyzioterapii, ergoterapii, masáže, začala sama o svého syna v nemocnici pečovat a všechny špatné a negativní zprávy ignorovala. Po dvou měsících usilovného boje přišla první dobrá zpráva. Pepa se probral z kómatu. Díky mámě se Pepa po všech stránkách zlepšoval. Oporou a velkým pomocníkem byl paní Věře po celou dobu i její druhý manžel, Pepíkův nevlastní otec. Bohužel on sám před časem onemocněl rakovinou a paní Věře tak přibyl další stres a v podstatě i boj za život partnera. V té době se začala bát, že už to všechno nezvládne,

ale s partnerem nic nevzdali, bojovali a stále bojují. Ze všeho nejvíce by jim nyní pomohla svislá schodišťová plošina. Bohužel z pohledu úřadů na ni budou mít nárok až za dva roky, což je velmi dlouhá doba, i s ohledem na zdravotní stav paní Věry. Proto jí Asociace rodičů s DMO a přidružených nemocí ČR zřídila pro tyto účely účet (na její jméno, jelikož Pepa není schopen právních úkonů, a tudíž je soudem určena jako jeho opatrovnice). Účet u FIO banky je výhradně určen jen na čerpání rehabilitačních a kompenzačních pomůcek.



Pepa dělá pokroky, pomoc ale potřebuje celá rodina

Zdroj: novinky.cz, foto: archiv paní Věry

Pokud vás zaujal příběh Pepy a jeho rodiny a chcete jim přispět na plošinu, případně další pomůcky, pak můžete na číslo účtu: 2800839292/2010.

Na speciálním kole k aktivnímu životu



Děti s tělesným handicapem často nemají možnost svobodného pohybu, rodiče je na ortopedických vozíčkách mohou vzít pouze na taková místa, která mají vhodně upravený povrch. Spolek Černí koně, který založil Tomáš Pouch v roce 2008, pomáhá těmto dětem zažít kvalitní dětství, a začal pro ně vyrábět speciální kola na ruční pohon, která nelze koupit nikde na světě. Aby byla dětem kola co nejvíce přístupná, spolek pro každé hledá sponzo-

ra, aby dítě své kolo dostalo zcela zdarma. Třeba kolo Voja pro nejmenší (na obrázku) je vybaveno jednorychlostní torpédovou brzdou, která se ovládá otáčením klik vzad. Díky teleskopickému prodloužení rámu se snadno přizpůsobí velikosti dítěte. V případě potřeby se může na kolo připevnit také sedák nebo vyrobit klasická sedačka a opěrky nohou.



Spolek v listopadu spustil kampaň, která nese název „Černí koně – kola pro postižené děti“. Jejím cílem je získat milion korun, který by alespoň z části pokryl náklady na vybudování nové bezbariérové výroby handbiků pro postižené děti. Do projektu je zapojena řada významných osobností, namátkou třeba slavní cyklisté Josef Dressler a Leopold König nebo herci Karel Zima a Jan Čenský.

Pokud chcete podpořit kampaň Černých koní, udělejte tak na HitHitu (hit-hit.com). Pomůže jí také sdílení na vašich sociálních sítích.

Ironman na vozíku zdolal havajskou sopku Mauna Kea



Zbyněk po zdolání sopky

Zdroj: aktuálně.cz,
Foto: archiv Zbyňka Švehly



Možnost stát se popáté ironmanem ve slavném havajském závodu překazily Zbyňku Švehlovi před dvěma lety zdravotní problémy, kvůli kterým nemohl startovat. Místo toho se letos rozhodl vyjet na svém handbiku na nejvyšší horu Havajských ostrovů, vyhaslou sopku Mauna Kea, která se tyčí do výšky 4 205 metrů. Svůj plán uskutečnil 10. října, kdy v půl páté odstartoval od hladiny moře. Vrcholu dosáhl o patnáct hodin později.

„Čím dál tím víc dělám sport spíš kvůli zážitkům než výsledkům a poměřování se. Tohle byl zážitek ojedinělý. Nemyslím si, že cílem je především posouvat hranice. Jasně, člověk rád vyzkouší něco nového, stanoví si cíl, něco, co ještě nedokázal, ale ve výsledku je to čím dál tím víc spojené se zážitky, které to přináší,“ říká po pokoření havajské sopky Zbyněk Švehla.

(bf)

Napsali jste nám



Oprava chybné formulace

V minulém čísle jsme v redakční části Poradny pro život s postižením Ligy vozíčkářů s názvem Zásadní změny zákonů týkající se OZP (str. 54) uvedli: *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.*

Paní Lenka Zlámalová z Úřadu práce ČR (Krajská pobočka Ostrava) nám k tomu napsala: *K těm změnám zákona o zvláštních pomůckách bych chtěla učinit jen malou opravu k textu, který rozšiřoval Mgr. Krása, kdy uvádí, že je možné žádat o „odpuštění“ 10 % spoluúčasti – to není správná formulace, neboť není a nebude možné žádat o odpuštění spoluúčasti, kdy tato je zachována v minimální výši 1 000 Kč. Když Mgr. Krása tyto změny v Brně přednášel, osobně jsem ho na tuto chybu upozornila, ale vesele se dále rozšiřuje v médiích. Na internetu koluje dokonce i znění novely v neschváleném stavu, jedná se o chybu v textu pojednávajícím o zvýšení příspěvku na mobilitu, kdy tam je uvedeno nesprávně 600 Kč, což byla jedna z původních variant, která nebyla schválena. Takže pozorný čtenář ať nevěří všemu, co čte...*

Ano, paní Zlámalová má pravdu a Mgr. Václav Krása už tento omyl dávno nerozšiřuje. Jak známo, média mají vždy určité zpoždění, než se „chytanou za pomyslnou hlavu“... Tímto se i my omlouváme za chybnou formulaci.

Redakce

Řehtání úředního šimla

Vážená redakce, vážení čtenáři, při nutnosti opustit svůj byt jsem odkázán na elektrický ortopedický vozík. Bez něho nemůžu navštívit lékaře, nakupovat a ani vyřizovat běžné záležitosti. Mám pravostrannou parézu a moje manželka, vzhledem ke svému zdravotnímu stavu, mne nemůže tlačit na mechanickém vozíku. Trakční baterie, přesněji akumulátory pro elektrický vozík, mají ze zákona dvouletou záruční dobu. Já – jako uživatel bezobslužných akumulátorů – nemohu ovlivnit jejich životnost žádným způsobem, a to ani v kladném či záporném smyslu.

Ovšem úředník pojišťovny (VZP) je jiného názoru a ustanovil životnost akumulátorů na roky tři. A vzhledem k tomu, že úředník u nás má vždycky pravdu, budu muset být „uvězněn“ půl roku doma. Aku-

mulátory mám od února 2015 a tak budu, podle úředníka, „odsouzen“ na pět měsíců. Tohle zdravý rozum (alespoň ten můj) opravdu nebere.

Nové akumulátory stojí od 12 000 do 15 000 Kč plus doprava. Budu tedy nucen sáhnout do úspor a zaplatit. Chápu to jako takovou kauci, abych mohl být propuštěn z „výkonu trestu“.

Ing. Rudolf Stuchlík, Most

Úprava sprchového koutu: praskající sedátko

Vážená redakce a čtenáři, když jsem zůstal po klišťové encefalitidě pravostranně částečně ochrnutý, musel jsem nechat předělat vanu na sprchový kout. K jeho vybavení patřily uchyťovací madla a sedátko. Zvolil jsem sklopnou sedačku typu A bez výřezu, a to od firmy Patron Bohemia s.r.o z Mělníka. Už po čtyřech měsících došlo k prasknutí plastové části sedátka.



Celkový pohled na sedátko s prasklinou



Detail praskliny



Rám, na kterém je uloženo plastové sedátko

Napsal jsem tedy na tuto firmu, co se mi stalo, a oni mi ochotně poslali sedátko nové. Zaplatil jsem skoro tři sta korun. Nové sedátko vydrželo půl roku a opět prasklo. Vážím 80 kg a firma uvádí nosnost 100 kg. Proto jsem se tento výrobek rozhodl reklamovat. Objednával jsem ho přes lékárnou Max v Mostě. Firma reklamaci neuznala, obvinila mně ze špatného používání sedátka – prý na něj vystupuji nohama a klekám. Vzhledem k mému zdravotnímu stavu bych ale ani při nejlepší vůli nic takového nedokázal.

Ale opět projevíli dobrou vůli a poslali nové sedátko. Poděkoval jsem a navrhl jim, aby buď plastové sedátko zesílili, nebo umístili do držadla sedátka středovou příčku. Na další můj návrh, aby si odvezli celé sedátko a za něj mi dali jejich pevné sedátko, které bylo levnější, už ani nereagovali.

Vše ale vyřešil jeden můj dobrý kamarád, který nastříhal z antikorového plechu o síle jeden milimetr pásky, kterými sedátko podložil, a bylo po problémech. Sedátko drží již několik let. Vše je patrné z přiložených fotografií.



Pohled zdola na nové sedátko vylepšené proti prasknutí čtyřmi příčnými páskami antikorového (nerez) plechu

Ing. Rudolf Stuchlík, Most

Foto: autor

A jakou vychytávku pro život na vozíku máte doma vy? Napište nám o tom. Do vašeho VOZKY!

Redakce: Pavel Plohák,
tel. 595 545 083, 737 238 933,
e-mail: sefredaktor@vozka.org

Hejtmán Moravskoslezského kraje Ivo Vondrák: Vyspělost společnosti se pozná podle toho, jak se dokáže postarat o ty slabší

Prof. Ing. Ivo Vondrák, CSc., je zakladatelem vzdělávání v oblasti informačních oborů v Ostravě. Od února 2010 do listopadu roku 2016 byl rektorem Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava (VŠB-TUO). Profesuru získal v oboru inženýrská informatika. Deset let působil jako hostující profesor na Montanuniversität Leoben v Rakousku. V USA pak pracoval na výzkumných programech pro Software Research Labs, Texas Instruments. Je hlavním autorem projektu vybudování jednoho z největších superpočítačů v Evropě – IT4Innovations. A loni v listopadu byl zvolen do funkce hejtmána Moravsko-slezského kraje.

• **Jeden z vašich předvolebních slibů zněl, že dosáhnete-li na funkci hejtmána, opustíte funkci rektora VŠB-TUO. Jste s tímto slibem vypořádán jako čestný politik?**

Mám ve zvyku sliby dodržovat, což jsem učinil i v tomto případě, a po dvou funkčních obdobích v pozici rektora jsem se tohoto postu předčasně vzdal. Pochopitelně, že univerzita je stále součástí mého života a jsem moc rád, že se za mého působení podařilo realizovat superpočítačové centrum, což byl můj srdeční projekt.

• **S jakým zásadním cílem jste přijal funkci hejtmána Moravskoslezského kraje? A když se po roce ohlédnete – daří se ten cíl plnit?**

Naším cílem byla a stále je koncepční změna image Moravskoslezského kraje. Ta zasahuje všechny oblasti: od udržení lidí v regionu, vytváření pracovních míst s přidanou hodnotou, ochranu životního prostředí, prosazení změn ve školství, podporu rozvoje zdravotnictví, sociální oblasti, cestovního ruchu i kultury, provázání výzkumu a vývoje s podnikáním, až po chytré propojení moderních technologií, které nám všem usnadňují život.

Celý tento proces už je velmi dobře nastartován. Podařilo se nám například založit Moravskoslezské inovační centrum, díky němuž se začíná budovat průmysl chytrých technologií. V oblasti duálního vzdělávání jsme připravili pilotní projekt, na němž chceme ukázat, že to jde. Vypracovali jsme také strategii, jak má vypadat rozvoj chytrého regionu, přičemž tato koncepce sbírá nejen ocenění v nejrůznějších soutěžích, ale v praxi začíná

lidem šetřit čas a peníze. Zlepšili jsme komfort cestujících veřejnou dopravou, jsme průkopníkem čisté mobility v České republice. Žádosti o kotlíkové dotace mohou lidé u nás podávat elektronicky a vyhnout se tak nedůstojným frontám... Je toho mnohem víc a postupujeme systematicky krok po kroku.

• **Zkuste třeba v procentech uvést, nakolik je úspěšná vaše spolupráce v koalici a nakolik se dokážete domluvit s opozicí...**

I když je mi matematika velmi blízká, v tomto případě bych se striktního procentuálního vyjádření zdržel. Vysvětlím proč: procenta vyjadřují pomocí celého čísla část celku – a já v tomto případě neumím celek dost dobře definovat, snad nejvíce ho představuje výsledek naší společné práce. Pokud spolu lidé pracují, každý do tohoto procesu vnáší svůj vlastní názor, svůj pohled, své zkušenosti, takže vždy logicky v určitém okamžiku nastávají „třecí plochy“, to je zcela přirozené. A je úplně lhostejné, zda jde o koalici či opozici. Nicméně věřím tomu, že kde je vůle, tam je i cesta, což platí i pro naši práci. Dohromady nám to prostě dobře funguje...

• **Které vlastnosti u svých spolupracovníků preferujete a které v žádném případě netolerujete?**

Myslím, že jsem k velmi tolerantní člověk. Nikdo z nás není robot, každý máme



své slabosti i životní etapy, kdy nám není nejlépe. A to je třeba respektovat. Takže velmi obecně: toleruji vše, co je lidské. Nicméně jestli něco rád nemám, tak to je lenost, cílené parazitování na sociálním systému a zneužívání slabosti jiných.

• **Co dobrého dělá Moravskoslezský kraj pro seniory a lidi s postižením, případně – co je nutné v této oblasti napravit?**

Mnohokrát jsem zdůrazňoval, že se podle mého názoru vyspělost společnosti pozná podle toho, jak se dokáže postarat o ty slabší, za čímž si plně stojím. A kraj-



ských aktivit je naštěstí v tomto ohledu celá řada: dotační programy na podporu zdravotního stárnutí, vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením, rozšíření sítě tzv. Senior Pointů, což jsou kontaktní místa pro seniory, která nabízí například poradnu, přístup k počítači s internetem nebo různé volnočasové aktivity. Podporujeme také rozvoj Senior Pasů, které opravňují držitele čerpat slevy například na spotřební nákupy, cestování, stravování, ubytování, vzdělání nebo na návštěvu muzeí i galerií. S krajskou podporou fungují také další užitečné projekty, například Počteničko s babičkou – babičky, tedy seniorky navštěvují děti v nemocnicích a zpřijemňují jim pobyt čtením či povídkami. Nebo Hodinový vnuk, kdy je to naopak – za klienty domovů pro seniory docházejí pravidelně studenti středních škol, aby jim zpřijemnilo odpoledne povídkami, zpěvem, společen-

skými hrami nebo společnou procházkou. Rovněž se velmi snažíme, aby skončilo podhodnocení náročné práce lidí v sociální oblasti. Samostatnou kapitolou pak je proces transformace pobytových sociálních služeb, aby lidé se zdravotním postižením a senioři mohli žít kvalitnější život v důstojnějších podmínkách s náležitou podporou v přirozeném prostředí.

• **Rozhovor vyjde v předvánoční atmosféře... Jak jste vnímal Vánoce za mlada a jak je vnímáte dnes?**

Pro dítě jsou pochopitelně Vánoce kouzelné, magické a zázračné, plné dárků a splněných přání. Pak následuje obrovský šok, že Ježíšek neexistuje, i období, kdy začnete dostávat praktické „měkké“ dárky, ze kterých moc nadšení nejste. Když však tohle všechno zdárně překonáte a nepodlehnete komerčnímu a konzumnímu způsobu vánočních svátků, můžete získat něco, co vás symbolicky vrátí

do dětství: těšíte se zase na dárky, ale tentokrát spíš na ty, které darujete, a na radost, kterou způsobí. Těšíte se na pohádky, i když víte, že draci nebo mluvící koně neexistují. A především vnímáte, že jste součástí tradice, kterou lidstvo udržuje už stovky let a naplno si vychutnáte pohodu a klid s těmi, které máte rádi.

• **A at' končíme náš rozhovor ještě veselí: jaký máte oblíbený vtíp?**

Vtípy moc nepoužívám, protože si je málokdy zapamatuju. Ale navážu na Vánoce. Vzhledem k tomu, že právoplatným (a o Vánocích pochopitelně obdarovávaným) členem naší rodiny je pes Oswald, napadá mě teď takový vánočně psi:

To takhle na Štědrý den sedí pes pod rozsvíceným vánočním stromčkem, vrtí hlavou a říká: „No to se teda páníček letos na Vánoce fakt vytáhl! Zavedl mi na záchod barevné elektrické osvětlení...“

Jiří Muladi

Děti podpořily pacienty s roztroušenou sklerózou

Stovkami slunečnic na fotkách i obrázcích podpořily děti základních a mateřských škol kampaň Rozsviťme Českou republiku. Projekt Nadačního fondu IMPULS pomáhá pacientům s roztroušenou sklerózou (RS). Symbolem této akce je právě slunečnice a děti z celé republiky ji ztvárnily v mnoha podobách.

První cenu v kategorii Malování získaly Nela Barabášová a Eliška Holá ze Základní školy Miloše Šolleho v Kouřimi. Fotografickou soutěž vyhrála 4. A z pražské ZŠ Chodov. Výherci dostanou společenskou hru a návštěvu zoo.

„Všechno, co děti nakreslily a nafotily, bylo neuvěřitelně optimistické. Těžce jsme se rozhodovali, kdo vyhraje,“ přiznává fotograf a cestovatel Aleš Zajíček, který se s nemocí také potýká a který zasedl v porotě zároveň s první dámou české violy Kristinou Fialovou a výtvarnicí a sochařkou Zuzanou Čížkovou.

„Do projektu Rozsviťme jsme se zapojili už v počátku – slunečnici si na konci školního roku zasadil každý z naší třídy. Přes prázdniny se děti o rostlinky staraly a v září jsme se s výpěstky společně vyfotili. Dětem jsem vyprávěla skutečný příběh pacienta s RS, aby pochopily, co nemoc způsobuje a jak můžeme pomáhat,“ říká Mgr. Petra Malcová, třídní učitelka 4. A ZŠ Chodov.

„O nemoci s dětmi mluvíme už delší dobu. Dokonce jsme zjistili, že některé děti se s RS ve svém okolí už setkaly,“ doplňuje Mgr. Marie Bílková ze ZŠ Kouřim.



Vítězná fotografie: Děti ze Základní školy Praha-Chodov

Podpora rehabilitace a psychoterapie

Kampaň Rozsviťme Českou republiku odstartovala letos na jaře.

„Lidé společným sázením slunečnic a finančními příspěvky podpořili pacienty a rozzářili tak jejich dny. Cílem letošního ročníku je podpora rehabilitace a psychoterapie pacientů, což jim pomůže žít plnohodnotný život navzdory nemoci,“ vysvětluje za organizátory projektová ředitelka Nadačního fondu IMPULS Jana Vojáčková. „Roztroušená skleróza je velmi vážná diagnóza, která může zasáhnout do života každého z nás. Čím více o ní budeme vědět, tím lépe se s ní pak můžeme vypořádat. Proto jsme rádi, že kampaň svou

tvorbou podpořily školky a školy a učitelé dětem při tvoření vysvětlovali základní informace o nemoci. Nikdy totiž není brzo naučit se důležité věci,“ popisuje.

Slunečnice od Nely a Elišky vyhrály na celé čáře

Slunečnice jak od van Gogha vyhrály malovací soutěž dvěma třináctiletým školáčkám – Nela Barabášová a Eliška Holá ze ZŠ Miloše Šolleho v Kouřimi. Obrázek, který vyhrál v soutěži na podporu lidí s roztroušenou sklerózou (RS), si vystavili senioři v kouřimském Domově pro seniory U Pražské brány.

„Jsem ráda, když můžu někomu pomoci. Touto soutěží to pro mě bylo ▶



Návštěvu zoo, společenské hry a diplomy i gratulace od Nadačního fondu IMPULS dostali žáci ze 4. A ZŠ Chodov. Jejich ztvárnění slunečnice bylo podle poroty originální.



Dívky Nela Barabášová a Eliška Holá ze základní školy Miloše Šolleho v Kouřimi se svou malbou slunečnice – symbolem projektu Rozsviťme Českou republiku, jehož organizátorem je Nadační fond IMPULS.

vlastně jednoduché a udělalo to radost i mě. Každá, i malá pomoc, je dobrá a je potřeba, aby lidé o této nemoci věděli,“ říká Eliška.

Tvoření obě dívky velmi baví, a protože jsou kamarádky, byly nadšené, že se mohou do soutěže zapojit ve dvojici. „Malování většinou propojujeme srandičkami a doplňujeme se vzájemnými nápady,“ usmívá se Nela. „S kamarádkou nás baví malovat, protože se u toho nikdy nenudíme,“ souhlasí Eliška.

Paní učitelka Mgr. Marie Bílková učí na ZŠ v Kouřimi výtvarnou výchovu. Slunečnice podle ní symbolizuje optimismus, který je pro pacienty s roztroušenou sklerózou nutný, aby se s touto vážnou diagnózou mohli poprat. A to bylo i úkolem dětí – vlít svými výtvary nemocným radost do žil, což se jim společnými silami povedlo. Smysl soutěže paní učitelka dě-



Společenské hry a diplomy – tyto ceny, a především gratulace od Nadačního fondu IMPULS, organizátora soutěže Rozsviťme ČR, dostaly Nela Barabášová a Eliška Holá ze ZŠ Miloše Šolleho v Kouřimi (uprostřed s balónky). Výherkyně přišla podpořit i babička Nely, která s roztroušenou sklerózou bojuje. Dívkám a paní učitelce poděkovala také starostka Kouřimi Zuzana Čiháková.

O Nadačním fondu IMPULS

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

Více informací o nadačním fondu IMPULS na www.nfimpuls.cz.

Kontakt: V Malých domech III/5, 147 00 Praha 4 – Braník, tel.: 736 641 888, info@nfimpuls.cz.

tem vysvětlovala na příkladech.

„Zájem u dětí vzbudil fakt, že RS onemocní nejčastěji ženy ve věku jejich maminek,“ říká učitelka. „Při hodinách výtvarné výchovy jsem o životě s RS žákům předčítala také z knížky Benjamín, kde malý chlapec vypráví o nemoci své maminky. Při povídání jsme dokonce přišli na to, že některé děti ve svém okolí znají někoho s příznaky nemoci.“

Veronika Ostrá
(red)



Porotu složenou z lidí, kterým je roztroušená skleróza důvěrně známá, ohromily dívky Nela Barabášová a Eliška Holá svým ztvárněním slunečnice jako symbolu projektu.

Senioři z Bohumína teď mohou mezi svou postelí a pojízdným křeslem létat

Babičky a dědečkové z bohumínské-
ho Domova Cesmína, kteří k pohybu
za přáteli nebo k televizi potřebují ko-
lečkové křeslo, mají důvod k radosti už
dlouho před Vánocemi. Centrum soci-
álních služeb Bohumín, jež jejich do-
mov provozuje, jim k pojízdným zve-
dákům nakoupilo speciální závěsné sítě,
které seniorům i personálu zjednoduší
přesun z lůžka na křeslo. Nákup finan-
covala Nadace ČEZ a svou energii se na
něj složili návštěvníci květnového dne
otevřených dveří v Elektrárně Dětmar-
ovice – na Oranžovém kole vyšlapali
více než 52 000 korun.



Peníze pro bohumínské seniory pomohli
na Oranžovém kole vyšlapat v rámci dne
otevřených dveří Elektrárny Dětmarovice
i jejich „vnukové“

Nové pomůcky přišel seniorům předat
generální ředitel Elektrárny Dětmarovice
Vlastimír Kontrik a obchodní ředitel spo-
lečnosti ČEZ Teplárenská Radim Sobotík.



Pracovníci Domova Cesmína a dobrovolnice z řad jeho obyvatel předvádějí, k čemu je
sít dobrá

„Jsme rádi, že peníze opravdu doputo-
valy k těm nejpotřebnějším. Systém péče
o staré lidi v Bohumíně je velmi dobře
promyšlený a já jsem rád, že naše spole-
čnost, která v regionu působí, k tomu moh-
la svým dílem přispět,“ řekl Radim Sobo-
tík při debatě o činnosti Centra sociálních
služeb, které Nadace ČEZ podporuje dlou-
hodobě.

„Velkou část našich klientů tvoří seni-
oři zcela imobilní, upoutaní na lůžko. Dí-
ky financím od Nadace ČEZ jsme mohli
nakoupit speciální zvedací vaky do zve-

dacího zařízení, kterým klienty přesouva-
me z lůžek do pojízdných křesel a zpět,
aby mohli navštívit své sousedy nebo se
zapojit do společných programů,“ vysvě-
tlila vedoucí domova Katrin Mitopulu.

Domov pro seniory Cesmína se stará
o seniory nad 65 let se sníženou soběstač-
ností a se závislosti na pomoci jiné osoby.

„Naší snahou je lidem pomáhat a pod-
porovat jejich samostatnost a aktivi-
tu,“ dodala Katrin Mitopulu. Domov je
součástí městské organizace Centrum so-
ciálních služeb Bohumín.

Vladislav Sobol
mluvčí Skupiny ČEZ
(red)



Sítě přišli seniorům za Nadaci ČEZ slavnostně předat generální ředitel Elektrárny
Dětmarovice Vlastimír Kontrik a obchodní ředitel společnosti TAS Teplárenská Radim
Sobotík

Realizaci projektu VOZKA
podporuje Nadace ČEZ

NADACE ČEZ

Představujeme:

Podané ruce

nabízejí canisterapii a osobní asistenci

Podané ruce, z. s., existuje od roku 2000. Jako občanské sdružení ji založili lidé, kteří se chtěli věnovat zejména canisterapii, tedy léčebnému působení psů na zdravotní stav člověka. Tuto aktivitu vykonávají především dobrovolníci. Se psy navštěvují domovy pro seniory, ústavy sociální péče, centra pro zdravotně postižené a další zařízení. Postupem času však začalo být zřejmé, že jen u dobrovolnictví nemohou zůstat, protože se část členské základny rozhodla napnout své síly i jiným směrem. Ale stále tím pomáhajícím. Registrovali terénní sociální službu osobní asistence a od roku 2001 ji začali poskytovat v Moravskoslezském, Olomouckém a Zlínském kraji.

Služba osobní asistence se řídí potřebami a přáními klienta. Jsou mu poskytovány takové služby, které ho co nejvíce přibližují životu „zdravého“ člověka a respektují jeho důstojnost. Ekonomické dopady na společnost jsou poskytováním terénní sociální služby daleko příznivější. Klienti mohou zůstat ve svém domácím prostředí a jejich tělesné nebo mentální postižení v některých případech není důvodem k tomu, že by nemohli studovat, pracovat, vést vlastní domácnost či vychovávat děti. Osobní asistentky a asistenti je doprovází i za kulturou a sportem. Službou pomáhají i rodinným příslušníkům klientů s načerpáním sil a energie k mnohdy velmi náročné péči o potřebné blízké osoby.



Helena Fejkusová

**Dva pilíře služeb
a dobré jméno**

„Historie pobočného spolku Podané ruce – osobní asistence sahá až do roku



Kolektiv Podaných rukou

Foto: archiv Podané ruce

2001, kdy byl založen jako samostatná organizační jednotka s vlastní právní subjektivitou,“ říká ředitelka Helena Fejkusová. „Služby osobní asistence jsme začali poskytovat za spolupráce města Frýdek-Místek a postupně se projekt rozšířil do okolních měst. V roce 2002 jsme podali ‚pomocné ruce‘ také v oblastech Ostrava, Nový Jičín, Karviná, Opava, Třinec, Havířov, Český Těšín a dalších. V současnosti poskytujeme službu klientům v Moravskoslezském, Olomouckém, Zlínském a také Jihomoravském kraji. Máme přibližně 120 pracovníků – hlavně v přímé obslužné péči. V sociální oblasti s námi již zástupci některých měst a obcí přímo počítají, což je vidět při plánování dotací na další období. Berou nás jako partnery – účastníme se aktivně komunitních plánování. Sami nás oslovují a jsme rádi, že počítají s finančním příspěvkem na námi poskytované služby už v rozpočtech.

• **Co zásadního jim nabízíte?**

Všichni klienti mohou naši službu dle potřeby využívat až 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Staráme se o klienty od jednoho roku do neuvěřitelných sta let. Naše cílová skupina je dostatečně široká a mů-

žeme se tak starat o lidi s tělesným, kombinovaným, smyslovým i mentálním postižením. Naši velkou skupinou klientů jsou senioři – s neduhy, které přináší věk. Rozhodující je, že klient službu potřebuje a požaduje. A samozřejmě od roku 2007, kdy začal platit nový zákon o sociálních službách, se poskytování osobní asistence stalo ještě více profesní záležitostí, takže se musíme při našich výkonech řídit standardy kvality. Dobré jméno nám pak pomáhá i při kontaktech a vztazích s některými sponzory, zejména s většími společnostmi, které nám pomáhají sponzorskými dary.

• **Zmínila jste dobré jméno spolku – vy sama jste byla oceněna jako Sestra roku v sociální péči...**

To zajisté není jen moje zásluha, ale všichni z Podaneck, jak náš spolek mnoho lidí tituluje, má zásluhu na mnoha oceněních, kterých se nám dostalo. Když vzpomínám, tak například jeden ze zakladatelů naší organizace Štěpán Krístek, který v různých funkcích působil jako dobrovolník, dostal od společnosti Hestia cenu Křesadlo 2006. Za vznik projektu osobní asistence a hlavně nesmírně náročnou práci osobních asistentek a asis-



Canisterapeutický víkend v Lišcím mlýně, Frenštát p. R

Foto: archiv Podané ruce

tentů by mělo být oceněno celé zařízení. Taková cena zatím vyhlášena není, ale já byla u zrodu organizace a stále ji včetně canisterapeutické sekce vedu, proto jsem asi převzala titul osobnost roku 2012 v sociálních službách města Frýdek-Místek. V kategorii Velká neziskovka se v roce 2013 umístil pobočný spolek Podané ruce – osobní asistence v semifinále mezi pěti postupujícími ze 120 neziskovek z celé ČR. V tomž roce jsme obdrželi Cenu kvality v sociální péči v kategorii Poskytovatelé sociálních služeb pro seniory. A letos získala naše členka a dobrovolnice canisterapie Ludmila Vítková prestižní ocenění Křišťálový kamínek 2017.

• **Věnujete se mimo jiné canisterapii, o které rovněž přednášíte laické i odborné veřejnosti. Jak byste canisterapii ve stručnosti charakterizovala?**

Je to léčba pomocí speciálně testovaných a cvičených pejsků. Canisterapií navodíme dobrou náladu a nejen to, ona je zároveň aktivizačním prvkem. Když jsme třeba u dětí s poruchami autistického spektra, slovem a pejskem je přimějeme k pohybu a aktivitě, třeba k tomu, že hodí aport, pohladí si pejska a pak mohou relaxovat v jeho přítomnosti. Malí autisté žijí ve svém světě, v některých případech nekomunikují verbálně. Děti s kombinovaným postižením mívají problémy s mobilitou. Pes je ale velkou motivací nejen ke komunikaci a pohybu. Říkám, že pes je telemost, má schopnost pomoci i s kontaktem mezi lidmi navzájem.

Jestli dovolíte, koordinátorkou canisterapie je v našem spolku Monika Olbrechtová, takže jí ráda předám slovo.

Monika Olbrechtová

Pes pro canisterapii musí unést psychickou zátěž

Monika Olbrechtová, která je jednou ze zakládajících členek spolku Podané ruce a koordinátorkou canisterapie, má se psy obrovské zkušenosti.

• **Co takový speciálně vycvičený pes dokáže?**

Canisterapeutický pes pomáhá klientům k odreagování, motivuje je ke zvýšené tělesné aktivitě, rozvíjí jemnou a hrubou motoriku, odbourává úzkost, pocity osamění, deprese a stresu, poskytuje pocit bezpečí a jistoty. Canisterapie přispívá k fyzické, psychosomatické, psychické a sociální pohodě osob s mentálním, fyzickým či sociálním handicapem. Ostatně přítomnost canisterapeutického týmu je pro klienty něčím nevšedním, jedinečným. Běžný denní režim je totiž mnohdy pro obyvatele různých zařízení stereotypní, ale s příchodem týmu jakoby ožili.

• **Tato práce se nepochybně dělá srdcem, ale pro amatérství v ní prostor patrně není...**

Jistě. Jsme průkopníky canisterapeutické pomoci v Moravskoslezském kraji. Na základě letitých praktických zkušeností se nám podařilo ustanovit jistá pravidla uvnitř projektu, která zaručují kvalitu naší služby. Poskytujeme i poradenské a preventivní aktivity a jsme oprávněni pořádat tzv. Povahové testy canisterapeutického psa. Realizujeme odborné semináře a přednášky k proškolení nových dobrovolníků. Organizace dbá na to, aby koordinace poskytované služby byla efek-

Podané ruce – osobní asistence

Cílová skupina

Osobní asistenci poskytujeme od jednoho roku věku. Okruh osob, kterým je služba poskytována:

- osoby s chronickým duševním onemocněním
- osoby s chronickým onemocněním
- osoby s jiným zdravotním postižením
- osoby s kombinovaným postižením
- osoby s mentálním postižením
- osoby s tělesným postižením
- osoby se sluchovým postižením
- osoby se zdravotním postižením
- osoby se zrakovým postižením
- seniory

Nabídka služeb

- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- pomoc při osobní hygieně
- pomoc při zajištění stravy, včetně podání stravy
- pomoc při zajištění chodu domácnosti
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí
- zajištění doprovodu k lékaři, na úřady, do škol nebo zaměstnání, na sportovní a kulturní akce či na jiné volnočasové aktivity
- zajištění asistence žákovi přímo ve výuce nebo zaměstnanci v zaměstnání
- pomoc s péčí o osobu v době nepřítomnosti členů rodiny
- možnost zajištění asistence formou „služby ve službě“ ve zdravotnických a sociálních
- zařízeních, v LDN, hospicích nebo v dětských domovech

tivní a profesionální. Týmy, které vysíláme do terénu a zároveň je koordinujeme, jsou složené z členů naší organizace. Co dva roky podstupují nové testování – maximální platnost certifikátu je tedy dva roky. Má-li proškolený člen naší organizace způsobilého psa v dobré fyzické kondici, bez zjevného onemocnění a s platnou certifikací, poskytuje službu ve svém volném čase. ▶

• Na co především je výcvik psů zaměřen?

Základem pro každého canisterapeutického psa je hlazení a mazlení. Obojí musí takový pes vydržet dlouho, a proto se využívá touha štěněte po kontaktu s člověkem. Pes se proto připravuje na terapeutické poslání už od štěněte a přivyká si na různé možnosti komunikace i různé zvuky – od klidného hovoru přes pískání či kvíčení až po hlasitý smích. Majitel psa musí zajistit, aby z něj vyrostl klidný a vyrovnaný pes, který bude trpělivý, společenský a unese velkou psychickou zátěž. Bude totiž vystaven neustálému halasu, prudkým pohybům, nečekaným dotekům a objetím, nekonečnému drbání a hlazení či občasnému vláčení za vodítko. Pes musí brát jako naprosto normální pohyb těžce postiženého člověka či manipulaci s vozíkem a nesmí ho vyvést z míry ani případný pád dítěte s holemi před jeho tlamou. Důležité také je, aby ho kontakt s cizími lidmi těšil. No a určitý povahový rys se může změnit, když pes zažije nějakou stresující nebo život ohrožující situaci, proto se musí zkoušky co dva roky opakovat.

• Vzděláváte si i dorost?

Ano, naše společnost se také snaží vychovávat budoucí canisterapeuty z dětí, ať už mají vlastního pejska, nebo ne. Tímto se nenásilně ovlivňuje způsob trávení jejich volného času a vede je to k lásce ke zvířatům i pomoci lidem. Což dnes, přiznejme si, řada dětí postrádá. Pro malé děti v základních školách i mládež ve zdravotnických školách také pořádáme besedy o psech, o výcviku a péči o ně. Děti by měly vědět, že pes je citlivé zvíře, které nemá být uvázáno na řetězu – jeho život by měl být chráněn, stejně jako každého jiného živého tvora.

Z praxe osobní asistence

Asistenti a asistentky dokážou mnohdy divy

„Ráda bych upřímně poděkovala všem z ostravské pobočky organizace Podané ruce – osobní asistence za dlouhodobou účinnou pomoc mé nemocné tetě, která už měla 90 let. Nikdy si nedovedla představit, že by nezvládla péči o sebe a svoji domácnost, a když jsem s ní dříve probírala různé možnosti, odmítala velmi rázně se na tuto eventualitu jakkoli připravovat. Když se však před několika lety tetino zdraví náhle dramaticky zhoršilo, nastala situace téměř neřešitelná, protože já s rodinou žiji a pracuji ve vzdáleném městě a teta nebyla schopna žít bez každodenní podpory či opustit důvěrně známé prostředí svého bytu a přestěhovat se. Naštěs-



Canisterapie v mateřské škole ve Pstruží

Foto: archiv Podané ruce

tí jedna z pracovnic Podaných rukou, paní A. T., dokázala tetu postupně přesvědčit, že osobní asistence je pro ni nejlepším řešením.

Paní T. tetě pomáhala nejprve v jejím domácím prostředí a pokračuje nadále i během ústavní péče. Moje teta se při svém osobním založení a zdravotním stavu už mimořádně špatně orientuje v prostoru i čase, velice špatně se adaptuje, není už s to navázat vztah s neznámými lidmi. Paní T. všechna tato omezení rychle pochopila a vždy je respektovala, přesto dokázala mou tetu zaujmout, aktivizovat a povzbudit i k novým činnostem, například k trénování s chodítkem nebo dokonce na rotopedu. Jsem hluboce přesvědčená, že díky systematické podpoře paní T. moje teta překonala několik dalších zdravotních krizí a dožila se tak vysokého věku.

Po většinu posledního čtvrtstoletí jsem byla s tetou v každodenním telefonním spojení, což nyní už její zhoršený sluch a nesoustředěnost nedovoluje. Jsem proto paní T. velmi vděčná také za to, že je se mnou v pravidelném kontaktu, referuje mi o každém tetině problému i malém úspěchu a dovede racionálně poradit i citlivě povzbudit nejen svou klientku, ale i mě. Když po čtrnácti dnech za tetou přijedu na víkend, je pro mě nedocenitelné, že mám dobré povědomí o tom, co se událo v minulých dnech.

Velmi dobře si rovněž uvědomuji, že vůbec není snadné zajistit pro mou tetu pravidelnou péči osobní asistentky. Potřebných je tak mnoho a ty, které by za nevelký peníz obětavě a s úsměvem konaly psychicky i fyzicky náročnou službu, se asi hledají víc než těžce. Opravdu obdivuji, jak ostravská pobočka spolku

Podané ruce po všech stránkách báječně funguje. Nikdy se nestalo, že by asistentka nepřišla podle plánu služeb nebo že by vyúčtování nebylo precizně zpracováno. Jsem nesmírně zavázána za toto lidské pochopení, ochotu a vstřícnost ke specifickým potřebám mé tetě.“

Ivana J., Ostrava

Markéta se bez asistence neobejde

„Jmenuji se Markéta a je mi 40 let. Ženy mého věku již mají děti, těší se z jejich úspěchů ve škole, žijí aktivní osobní i pracovní život, já to mám ale od dětství jinak. Narodila jsem se s diagnózou dětská mozková obrna, kvadruparetická forma. Co to pro mě znamená? Celoživotní omezení v osobním životě, nemožnost se dostat všude tam, kde se člověk, který není na mechanickém nebo elektrickém vozíku běžně dostane. Když se musí něco důležitého řešit, je třeba rychle a jasně něco sdělit, znejistím a chvíli mi trvá, než se koncentruji – pak se vyjádřím, ale ne každý má tu trpělivost...“

Bydlím s maminkou, která je permanentně v práci, aby nás uživila. Díky internetu jsem našla nějaké virtuální přátele, se kterými se ale fakticky nesetkám. K mým koníčkům patří čtení knih o zvířatech, ráda dělám něco rukama, například škrábané obrázky. Mám sestru a bratra, oba mají rodiny, jsem tedy tetou. Sestra ale bydlí už dlouho v Holandsku a jezdí k nám jen jednou ročně. Také já s maminkou jsme u nich byly – cesta je ale komplikovaná a musí se počítat s tím, že pokud není spojení bezbariérové, musíme



Ukázka canisterapie na výstavě Život bez bariér Ostrava 2017

Foto: Jiří Muladi

být schopné bariéry překonat. Vždy musím mít u sebe člověka, který mě ochotně posune, přesune, přemístí...

K mému životu patří i zvířata. Mám fenečku Lindu, kterou mi musí někdo pomoci vyvenčit, koupit jí granule, zajít s ní k veterináři atd. Máme také andulky – krásně štěbetají, každý den je s nimi veselo a mohu si s nimi i povídat. Pokud bych však neměla maminku, osobní asistentku nebo kamarádku ze sousedství, nemohla bych mít ani ty malé ptáčky pro radost.

Jsem ráda na světě, ovšem potřebuji se vyrovnat s omezeními, které mi nemoc přináší. Mám hodné lidi kolem sebe, ale musím počítat s tím, že se třeba odstěhují, že je život zavane jinam – není jejich povinností mi celoživotně pomáhat.

Z důvodu mého postižení si život i služby musím zajišťovat organizačně sama a také samostatná chci být. Jsem ovšem ráda, že jsem se dostala do Nadačního fondu Pečovatel, protože vidím i na příbežích jiných klientů, že tady již mnohokrát pomohli a pomáhat umí.

Spolek Podané ruce je smluvním partnerem Nadačního fondu Pečovatel: ten pomáhá platit asistenční péči lidem, kteří by si ji sami nemohli dovolit.

Z canisterapeutické praxe

Klienti Domova Beskyd DZR si přítomnost psů pochvalují

Na pravidelné návštěvy paní Moniky Olbrechtové a jejich dvou velkých/malých

pomocníků se klienti Domova Beskyd vždy velmi těší, o čemž svědčí velký zájem o tuto aktivitu.

„Při každém setkání dokáže tato trojice přirozeným způsobem navodit vlnidnou a příjemnou atmosféru, klienty povzbudit a vyoloudit na jejich tvářích úsměvy,“ oceňuje přítomnost týmu Silvie Večeřová, sociální pracovnice domova. „Návštěvy probíhají většinou skupinovou formou, interaktivně a přirozeně. Účastní se jich také imobilní klienti s pokročilou formou kognitivních poruch, u kterých vždy zaznamenáváme výrazný posun ve vnímání. Jsme velmi rádi, že spolupráce nadále pokračuje a přispívá tak ke zvýšení kvality poskytovaných služeb klientům,“ dodává Silvie Večeřová.

Barbara s Beou v Charitním domě pro seniory v Hnojníku

„Do našeho domova pravidelně každý rok dochází Barbara Malcherová s krásnou a chytrou fenkou chodského psa Beou. Přinášejí radost našim klientům, kteří se na jejich návštěvy vždy moc těší. Se spoustou z nich jsou už velmi dobří známí,“ říká Emilie Vitásková, tamní volnočasová aktivizátorka. „Pro lidi, kteří mívali doma pejsky, je to krásná připomínka toho, jaké to bylo, když měli své čtyřnohé miláčky u sebe, rádi si připomenou některé psí povely a taky si je s Beou zkouší. Ta trpělivě podává jednu packu za druhou, za což dostává granulky. A jak byli naši klienti zvyklí doma u svých ▶

Podané ruce

Poslání a cíl organizace v canisterapii

Rozvoj citových schopností

1. Hlazení psa, mazlení se s ním, tj. uspokojování potřeby něžnosti.
2. Povídání klienta s terapeutem, při němž zjišťuje, že i pes může být smutný, veselý, nemocný, a pokud se o něj bude dobře starat a bude ho mít rád, bude mu pes dobrým kamarádem.
3. Terapeut se snaží navázat komunikaci klienta se psem, aby snížil jeho nesmělost a uzavřenost a podpořil spontánnost projevu ve vztahu k jiným osobám.
4. V případě použití malého psa se rozvíjí zejména u dítěte ochranné a pečovatelské postoje. Použije-li se velký pes, dítě získá pocit bezpečí.
5. Při poznávání nových věcí ve společnosti zvířete dochází k odbourávání neopodstatněného strachu a odvedení pozornosti od vlastních potíží klienta.
6. Při použití skupinové terapie má klient ve „svém“ psovi spojence pro zvládnutí komunikace a chování v kolektivu.

Rozvoj rozumových schopností

1. Dítě získává zájem o určité aktivity prostřednictvím cílené hry a plněním úkolů, čímž se zvyšuje doba soustředění na danou činnost.
2. Pozorováním chování psa a jeho stavby těla se rozvíjí u dítěte pozorovací schopnosti i správné návyky chování ke zvířatům i lidem.
3. Prostřednictvím různých pomůcek a zadáváním úkolů psovi se zlepšují komunikační dovednosti, rozšiřuje se slovní zásoba a vyjadřovací schopnosti.
4. Krmení psa či jiné situace, kdy je potřeba psa nevyrušovat, se využívají k nácviku sebeovládání.
5. Pro autisty je srozumitelný kontakt se zvířetem, které komunikuje jednoduše a jednoznačně, a proto zde pes plní roli prostředníka v komunikaci s lidmi.

Rozvoj pohybových schopností

Formou různých společných her se zvyšuje u klientů motivace k pohybu i jejich pohybové schopnosti. Rozvíjí se hrubá i jemná motorika. Ve společnosti psa se klienti učí vhodně relaxovat.

pejsků, sem tam Bei podstrčí i nějaký ten pamlsek z vlastních zásob, samozřejmě se souhlasem paní Barbary.“

Ta při návštěvách ukazuje, co nového se fenka naučila, což klienti rádi odmění pohlazením, které je zároveň pohlazením i pro jejich duši.

„Podle počasí přizpůsobujeme i canisterapii. Pokud svítí sluníčko, bývá skupinová canisterapie venku u altánku, kde má fenka dostatek prostoru pro náročnější cviky. Při nepříznivém počasí bývá canisterapie individuální na pokojích uživatelů,“ vysvětluje paní Vitásková.

Místní sociální pracovníci nezapomínají ani na své imobilní klienty.

„K nim může Bea i do postele na podložku. Když všichni vidíme, jakou radost psí návštěva přináší, jsme moc vděční, že canisterapie pokračuje a doufáme, že nám Bea s paní Barbarou budou dělat radost i v příštích letech,“ přeje si Emilie Vitásková.

Poděkování klientů

Tím více jim patří dík...

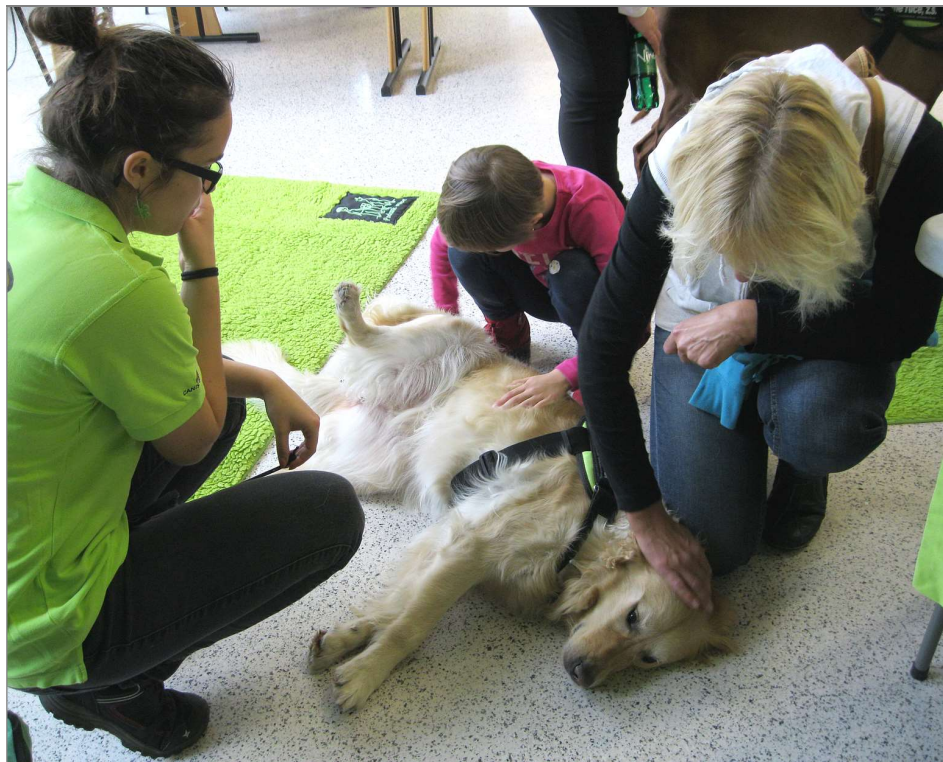
Irena K., Frýdek-Místek: Chtěla bych Vám touto cestou vyjádřit velké poděkování za Vaši ochotu a vstřícnost při zajišťování služby u mé maminky. Zvlášť musím ocenit práci děvčat – veškeré činnosti byly vykonávány s velkou láskou, něhou, obětavostí a lidským přístupem. V mnohých situacích prokázaly profesionalitu a byly mi dobrými rádci a oporou... Ještě jednou velké díky za celou rodinu.

Věra R., Želechovice: Děkuji Vám za projevenou soustrast a milou vzpomínku na naši maminku, která mi už teď strašně chybí. Zároveň chci poděkovat Vám i Vaší spolupracovnici, která se mamince velice ochotně a obětavě věnovala – paní Radce N. Byla velmi vstřícná, ochotná a trpělivá. Za vše znovu děkuji, dovedu ocenit Vaši náročnou práci.

Sárka P., Ostrava (Praha): Přibližně před dvěma lety jsem se začala vážněji



Zleva: Max, Helena Fejkusová, Modroočko – terapie u dětí se začíná s plyšovými pejsky
Foto: Jiří Muladi



Canisterapeutický tým Mája na výstavě Život bez bariér

Foto: archiv Podané ruce

zabývat otázkou zajištění služby pro svou maminku. Vzhledem k tomu, že žiji v Praze a maminka chce zůstat tam, kde žila celý život, nebylo to právě jednoduché. Vzhledem k věku bylo jasné, že je třeba zajistit občasnou výpomoc při úklidu, těžším nákupu, doprovodu např. do spořitelny, ale také společnost na krátké povyprávění apod. Po roce pokusů s „paní na úklid“ a pečovatelskou péčí (neustálé střídání pečovatelek) jsem měla velké štěstí na Vaši agenturu. Chtěla bych Vám tímto opakovaně poděkovat za vše, co zajišťujete. Mile mě překvapil přístup Vašich kolegyně při první návštěvě v pobočce, navíc setkání s Vámi mi dodalo jistotu, že to byla správná volba.

Důležité je, že je spokojená maminka, moc se vždy těší na „svou“ paní pečovatelku Míšu i na setkání s Vámi. Jsem v telefonickém kontaktu s maminkou denně a mám takový vnitřní klid, že je vše v pořádku. Pocit, že nemusíme spoléhat jen na sousedskou výpomoc je příjemný, také sousedky tím pádem necítí žádnou zodpovědnost ani povinnost, i když jsou s maminkou v poměrně pravidelném kontaktu. Maminka velmi pookřála...

Velice si vážím činnosti a vůbec existence Podaných rukou a věřím, že nejsem sama, komu tak skvěle pomáháte řešit svízelnou situaci.

Simona Z., Brušperk: Vážená paní ředitelko, chtěla bych Vám sdělit, že dne 30. 1. 2017 se Vaše zaměstnankyně, paní asistentka Jiřinka O., zachovala velmi statečně a rozvážně, když při nešťastné události zachránila mého syna z hořícího auta. Při cestě ze školy došlo podle vyšetřovatelů nehody zřejmě ke zkratu a auto

začalo hořet. Jiřince se podařilo zastavit, okamžitě vytáhnout z auta mého syna a jeho vozík. Kontaktovala hasiče i policii a za pomoci pana R. V. dopravili mého syna v pořádku domů. Díky ní se synovi nic nestalo.

Josef P., Vratimov: S asistentkami z Podaných rukou jsem spokojený, starají se o mě dobře, i o hygienu a zdravotní těžkosti. Přinesou mi léky a zajistí všechny věci. Těším se na každou návštěvu asistentek, dodávají mi chuť do života a veselou mysl – děláme legrace a to mi velmi pomáhá.

Vánoční...

Protože se blíží Vánoce a zároveň konec roku, chtěla bych při této příležitosti za všechny klienty poděkovat všem asistentkám i vedení organizace Podané ruce – osobní asistence za prospěšnou práci, kterou vykonávají. K této činnosti potřebují klidné zázemí doma a oporu v rodině. Z části to vystihnou slova: důvěra a zodpovědnost.

Je známo, že nemocní klienti mají právo na kolísavou náladu jako druhotný projev základních nemocí. A proto péče o ně vyvíjí velký tlak na psychiku asistentek – jsou to přece jenom lidé. Také mají své rodiny, své starosti, někdy i své zdravotní problémy...

Tím více jim patří dík s přáním hezkých a klidných Vánoc a šťastné vykročení do nového roku.

Za všechny klienty Jiřina G.

Připravil Jiří Muladi

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Akupresura v praxi



Christina Mildt, 312 str., 690 Kč, Grada (2017).

Pro praktickou potřebu a výuku dobře strukturovaná publikace, navíc se skvělým obrazovým materiálem. Mezi řadou indikací léčby (zejména u funkčních poruch) lze vyjmenovat například: některé dýchací potíže (můžete zkusit při alergii, astmatu, nachlazení, bolesti v krku...), dále některé kardiovaskulární potíže (u některých typů prekolapsových stavů, stavů se špatným prokrvením končetin, závratí...), vybrané gastrointestinální potíže (u některých potíží se žaludkem, pálení žáhy, zácpy...), dále bolesti hlavy, poruchy spánku a mnohé další. Publikace je sice určena odborníkům, ale velmi dobře se hodí k praktickému použití.

Příběhy obyčejného uzdravení



Jan Hnízdiš, Klára Mandausová, 272 str., 269 Kč, NLN – Nakladatelství Lidové noviny (2017).

Tělo není pitomé, umí se uzdravovat samo. Jenže my se k němu občas chováme jako k největšímu nepříteli. Házíme mu pod nohy spíš než příslovecné klacky rovnou klády. A k tomu žijeme tak, aby mělo pořád co opravovat. Býváme unavení, nemožní, nemocní. Lékaři si nevědí rady. A pak přijde rada, která spojí odjakživa spojené, tělo a hlavu. Ejhle, zdraví se vrací. Kniha lékařka Jana Hnízdiše je složená z příběhů lidí, kteří byli ochotni naslouchat, vzali svůj rozum do vlastní hrsti a uzdravili se. Najdete v ní rozhovory na téma komplexní medicíny, které vedla mimo jiné s psychiatrem Radkinem Honzákem, biologem Stanislavem Komárkem nebo etnologem Mnislavem Atapanou Zeleným novinářka Klára Mandausová.

Opravář osudů



Robert Fulghum, 230 str., 259 Kč, Argo (2017).

Po desetiletých úvahách, jak a o čem napsat prózu z českého prostředí, nabízí Robert Fulghum knihu Opravář osudů. Projevil se v ní jako člověk citlivě vnímající specifika místního života. George Novak přijede do Prahy, aby pátral po svých českých kořenech. Nakonec ale zjistí, že vlastně hledá odpověď na jinou otázku: Kdo jsem? Kdo si myslím, že jsem? A kdo je Vera, sousedka a přítelkyně plná pochopení, ale i tajemství? Georgi v jeho hledání nejvíc pomáhají nová setkání – s trochu záhadnou mladou ženou Luci Milenou nebo s bytostí, která mu předloží naprosto nečekanou nabídku. V hospodě U Devíti draků a ovce, místě pro rozhovory, otázky a odpovědi přímo stvořeném, najde pak nejedna zápletku rozřešení.

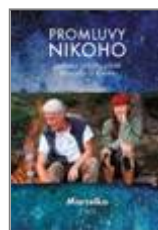
Dávky pomoci v hmotné nouzi



Ombudsmanka vydala publikaci, která uceleně a podrobně zpracovává problematiku dávek pomoci v hmotné nouzi. Shrnuje a zobecňuje v ní zásadní stanoviska, která veřejný ochránce práv formuloval od roku 2007 za dobu účinnosti zákona o pomoci v hmotné nouzi. Vychází přitom z více než 3 500 vyřezaných podnětů týkajících se dávek pomoci v hmotné nouzi. Publikace vyšla jako sedmnáctá v pořadí v rámci edice Stanoviska.

Ke stažení na www.ochrance.cz (Stížnosti na úřady / Chcete si stěžovat / Životní situace, problémy a jejich řešení / Dávky pomoci v hmotné nouzi) nebo na www.portalobydleni.cz.

Promluvy nikoho...



... protkané příběhy přátel Marcelky a Romka. Marcelka z hor, 184 str., 210 Kč, Marcelka z hor (2017).

Tato kniha je určena všem, kteří hledají sebe. O Pravdě se toho tolik namluví, a přitom se o ní nedá nic říci. O Pravdě se toho tolik píše, a přitom se o ni nedá nic napsat. Pravda zůstává Pravdou, ať se o ní mluví, či nikoliv. Ať se o ní píše, či nepíše. Když se přidržíte sami sebe, ustanou pochybnosti, přesvědčování o své pravdě, ustane zmatek a chaos

ve vašich myslích a místo něj zavládne klid a mír.

Po trilogii Marcelka z hor, kterou sepsala na základě informací od Marcelky Věra Keilová, ke čtenářům dorazila kniha psaná pouze rukou Marcelky.

Trénink psychické odolnosti



50 cvičení pro jednotlivce i skupiny, 112 str., 199 Kč, Portál (2017).

Proč někteří lidé překonají těžkou minulost, aniž by je významněji poznamenala, a u jiných tomu tak není?

Autorka knihy se přiznává k tomu, že prožila těžké dětství, což ji inspirovalo k tomu, aby se věnovala právě odolnosti a napsala tuto knihu, obsahující 50 cvičení. Ta jsou velmi rozmanitá, ale nejčastěji při nich čtenáři mají něco napsat, namalovat nebo si představit. Cvičení jsou uspořádána do osmi oblastí, které se v rámci konceptu odolnosti ukázaly jako klíčové: jde o práci s optimismem, přijetím, zodpovědností, orientací na řešení, schopností odpoutání či nového zaměření, zapojením do sociálních sítí a spiritualitou.

Znovu já



Gayle Formanová, 328 str., 349 Kč, Grada (2017).

Představte si, že byste místo každodenních povinností odjeli pátrat po své rodinné historii nebo že byste nastoupili do vlaku jedoucího kamkoliv, kde nikdo nevyžaduje vaši neustálou pozornost. Pro Maribeth Kleinovou, úspěšnou matku, manželku a redaktorku časopisu, je to jediné řešení poté, co jí tělo vypoví službu a diagnóza zní infarkt, a poté, co při následném zotavování shledává, že navzdory jejímu zdravotnímu stavu na ni nejbližší okolí stále klade vysoké nároky. A tak si sbalí jen to nejnnutnější a uteče z domova v New Yorku do Pittsburgu, kde začne pátrat po své biologické matce. Daleko od svého předchozího života a s pomocí nových přátel se Maribeth konečně na chvíli „zastaví“ a snaží se znovu nalézt životní stabilitu.

(red)

Objevili jste novou publikaci o životě s tělesným postižením?

Napište nám o tom do VOZKY:

sfredaktor@vozka.org

tel. 595 545 083 (8–16 h)

Centrum Paraple podporuje mladé klienty v osobním rozvoji

Centrum Paraple se letos zapojilo do Ceny vévody z Edinburgu (DofE). Cenu zaštiťuje britská královská rodina již od roku 1956.

Jedná se o mezinárodní vzdělávací program pro mladé lidi ve věku od 16 do 25 let, který je podporuje v osobním rozvoji a získávání dovedností uplatnitelných v budoucím životě a práci. V jeho rámci se dlouhodobě a pravidelně věnují aktivitám ve čtyřech oblastech – rozvoj talentu, dobrovolnictví, sport a dobrodružná expedice. Program je aktuálně rozšířený do 140 států a po celém světě se do něj zapojilo už přes osm milionů mladých lidí.

Zapojení Centra Paraple

Centrum Paraple se rozhodlo podporovat rozvoj svých mladých handicapovaných klientů i v těchto oblastech. Národní kancelář DofE se tento návrh velmi líbil a ihned ho podpořila. V Praze se na konci října konal leadership program International Gold Event, setkání 100 účastníků z celého světa. Centrum Paraple na dva dny připravilo program pro deset z nich.

Byli zde zástupci Keni, Gibraltaru, Skotska, Severního Irsku, Indie, Sri Lanky, České republiky a s nimi také dva vedoucí z Velké Británie a česká dobrovolnice. Cílem setkání a všech aktivit bylo ukázat, jak fungují lidé po poškození míchy a co vše Centrum Paraple dělá a nabízí.

V programu – mimo úvodní přednášky ředitele a prohlídky Centra Paraple – byly různé workshopy, které návštěvníkům pomohly proniknout do světa lidí na vozíku. „Dofáci“ si kromě vyzkoušení jízdy na vozíku a různých pomůcek zkusili také zahrát quadrugby s naší reprezentací. Dále se ještě o něco více ponořili do sebe při workshopu s psychologem a ředitelem Centra Paraple, kteří se jim snažili přiblížit, co všechno se v životě s vozíkem změnilo.



Zkušenosti k nezaplacení

Pro tyto mladé lidi to byl opravdu silný zážitek – nemohli se dočkat toho, aby se pak s plnou vervou pustili do práce. Na základě získaných informací a zkušeností zpracovali a připravili projekt, který prezentovali přímo před princem Edwardem (hrabě z Wessexu, nejmladší syn královny Alžběty II. a jejího manžela prince Philipa, vévody z Edinburghu, zakladatele DofE). Byli velmi snaživí a hýřili zájmem pomoci nám najít způsob, jak naše mladé

klienty motivovat a umožnit jim Cenu vévody z Edinburgu splnit. Se svým projektem se dostali mezi tři nejlepší.

Poučné to bylo i pro nás. Účastníci nám totiž na oplátku přinesli informace o tom, jak v jejich zemích funguje systém pro handicapované a jaké jsou možnosti neziskových organizací. Celkově to byl velmi vydařený víkend, který nás oboustranně obohatil a upevnil nás v přesvědčení, že DofE má smysl a opravdu mladé lidi posouvá vpřed. Naším nynějším cílem

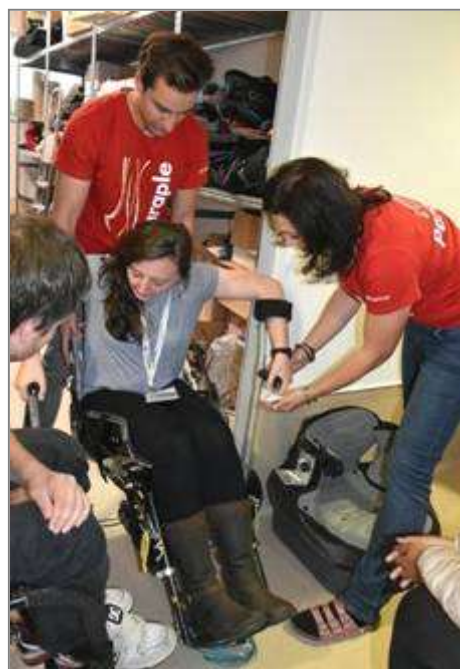


je toto přesvědčení přenést i mezi naše mladé klienty.

Pro více informací od DofE můžete kontaktovat Hanku Melicharovou na e-mailu: melicharovah@paraple.cz.

David Lukeš
Centrum Paraple

Foto: archiv Centra Paraple



Nová šance na zaměstnání pro osoby zdravotně postižené a znevýhodněné

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. (STP v ČR) realizuje od listopadu 2017 projekt *Práce – součást aktivního života*. V Jihomoravském a Zlínském kraji, konkrétně v regionech Hodonín, Zlín a Znojmo, tak chceme podporovat lidi se zdravotním postižením při hledání práce a zvyšování kompetencí k nalezení a udržení zaměstnání. Do projektu nyní nabíráme klienty, a to osoby se zdravotním postižením z daných regionů, které jsou ve věku 50 až 64 let nebo které mají nízkou úroveň vzdělání. Zájemci se mohou hlásit průběžně až do konce roku 2018, tedy až do naplnění kapacity projektu.

Od poradenství přes počítačovou gramotnost až k zprostředkování zaměstnání

Lidé se zdravotním postižením musí vlivem svého handicapu čelit mnoha překážkám. Speciálně na trhu práce narážejí na velké množství bariér, které jim brání v úspěšném začlenění do pracovního procesu. Proto jim chceme pomoci řešit tuto neutěšenou situaci na trhu práce.

V rámci projektu nabízíme klientům semináře a besedy na praktická témata týkající se hledání a udržení zaměstnání, dále poradenství, zmapování pracovních schopností a možností, bilanční a pracovní diagnostiku, zvýšení kvalifikace formou rekvalifikačních kurzů různého zaměření. Dále pracovníci projektu umožní klientům přístup k PC a pomoc s jeho ovládnutím, což využijí zejména klienti, kteří nemají možnost při hledání práce a zpracování dokumentace používat vlastní PC. Důležitou aktivitou je samotné zprostředkování zaměstnání, umístění části klientů na pracovní místa a individuální podpora klientů při hledání zaměstnání.

Snažíme se, aby všechny informace, dovednosti a podpora ze strany pracovníků projektu, které v rámci projektu klienti získají, byly přínosné pro nalezení nebo udržení pracovního místa.

Podrobnější informace o projektu jsou k dispozici na internetových stránkách organizace

<http://svaztp.cz/projekty/projekty-eu/prace-soucast-aktivniho-zivota/>.

Rádi je zájemcům o projekt poskytnou také všichni pracovníci projektu – telefonicky, e-mailem nebo osobně v místech realizace projektu.

Kontakty

- Manažerem projektu je Alena Říhová, alena.rihova@svaztp.cz, tel.: 736 220 925;
- koordinátorem v Hodoníně je Karla Zbořilová, karla.zborilova@seznam.cz, tel.: 731 115 213;
- koordinátorem ve Zlíně je Alena Merhautová, alena.merhautova@centrum.cz, tel.: 728 869 609;
- koordinátorem ve Znojmě je Marta Holátková, martaholatkova@seznam.cz, tel.: 605 584 026.

Alena Říhová
STP v ČR, z. s.

Na tento projekt č. CZ.03.1.48/0.0/0.0/16_068/0007132 je poskytována finanční podpora z Evropské unie, Operačního programu Zaměstnanost a Evropského sociálního fondu.

Svaz tělesně postižených

Svaz tělesně postižených v České republice z. s. je nestátní neziskovou organizací s celostátní působností, jejímž základním cílem je všestranně podporovat a hájit specifické potřeby a zájmy svých členů a dalších osob se zdravotním postižením a seniorů. Organizace vykonává svou činnost již od roku 1990. Nabízí zejména sociální a zdravotní služby, jako jsou rekondiční a rehabilitační pobyty, poradenství, půjčovna kompenzačních pomůcek, vzdělávací, volnočasové a společenské aktivity, podpora při hledání zaměstnání, sportovní aktivity, distribuce Euroklíčů. Více informací na www.svaztp.cz.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

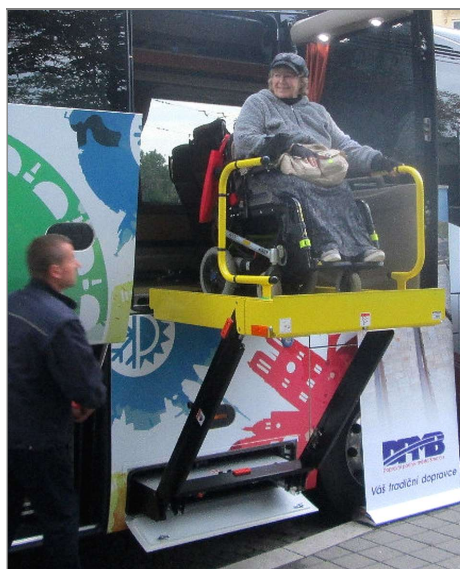
Nové trendy, praktické ukázky a setkávání přátel

Paní Boska Malová z Brna poděkovala redakci za vstupenky na veletrh rehabilitačních, kompenzačních, protetických a ortopedických pomůcek REHAPROTEX, který se letos konal 19.–22. září v pavilonech A1 a A2 Výstaviště Brno, a přidala k tomu i několik fotografií a slov. Redakce pak přidává malé ohlédnutí za úspěšným veletrhem.

Dobré rady, skvělé novinky a příjemná setkání

Na veletrhu rehabilitačních a kompenzačních pomůcek REHAPROTEX zaujme každého návštěvníka něco jiného, protože každý má svůj osobní nebo pracovní důvod, proč jej navštívit a na co se soustředit.

Mne v první řadě zaujal **zájezdový autobus IVECO Magelys** s plošinou z Dopravního podniku města Brna, do kterého mohou nastoupit i lidé na elektrickém vozíku, přičemž interiér se může přizpůsobit pro dálkovou přepravu až šesti vozíčkářů. Přála bych si, aby takovými nebo podobnými autobusy byly vybaveny nejen všechny cestovní kanceláře, ale i dopravci, kteří provozují mezinárodní spoje a vnitrostátní dopravu. Chci věřit, že brzy budu „účastnicí zájezdu“ a pojedu tímto autobusem tam, kam si budu přát...



Zdvíhací plošina zájezdového autobusu IVECO Magelys

Mikroskútr iGO (exponát oceněný ZLATÝM REHAPROTEKEM 2017, pozn. red.) mě upoutal svými mini rozmě-



ry. Lze jej používat jak v interiéru, tak venku po zpevněných cestách. Řekla bych: malý, ale šikovný.



Oceněný mikroskútr iGO

Na brněnském výstavišti jsem viděla mnoho dalších zajímavých pomůcek, kte-

ré usnadní nelehký běžný život postiženým, ale i těm, kteří se o ně obětavě starají. Získala jsem mnohé dobré rady a užitečné informace a zažila velmi příjemná setkání.

A to je určitě smyslem nejen REHAPROTEXU, ale i dalších podobných výstav a prezentací.

Boska Malová, Brno

REHAEXPRES zastavil až v areálu výstaviště

Zvláštní vlak pro vozíčkáře s názvem REHAEXPRES byl vypraven z Hlavního nádraží v Praze hned první den veletrhu a stejný den odpoledne se vracel po stejné trase zpět. Ve všech stanicích (7) vlak zastavil pouze na cca 5 minut – nástup vozíčkářů byl možný jen díky použití nízko-podlažního vlaku InterPanter. Vlak nemá zdvihací plošinu, ale nájezdovou rampu, díky čemuž je výstup samozřejmě podstatně rychlejší. Souprava zastavila až před pavilony A1, A2 brněnského výstaviště, kde si cestující pohodlně vystoupili.

Většina z nich si celou cestu pochvalovala a předseda Národní rady osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR) Václav Krása ocenil dlouhodobou spoluprací s ČD i v oblasti zpřístupňování železnice pro osoby se zdravotním postižením. Zdůraznil, že spoj, na jehož přípravě se podílela i NRZP ČR, umožnil vozíčkářům a dalším lidem s postižením výhodně se dostat se na veletrh.



Nájezdová rampa vlaku InterPanter

se podívat na ukázky sportovních či rehabilitačních aktivit.



Část testovací dráhy v pozadí napravo



Předseda NRZP ČR Václav Krása

ZLATÝ REHAPROTEX 2017

Přihlášené exponáty hodnotila odborná komise, její předsedkyní byla primářka rehabilitace Hamzovy odborné léčebny pro děti a dospělé MUDr. Alena Klapalová.

V kategorii *Rehabilitační, kompenzační, protetické a ortopedické pomůcky* získal ocenění exponát **WHEELDRIVE** vystavovatele MEDICCO s.r.o. Tento elektrický přídavný pohon k mechanickým vozíkům Wheeldrive je jediný produkt na trhu, který nabízí tento typ pohonu. Ovládání pomocí dvou obručí umožňuje využití zbytkového svalového potenciálu horních končetin. Zároveň je toto ovládání možné použít v plně automatickém režimu.

Trendy pomůcky a zajímavý doprovodný program

Veletrh vždy nabízí širokou škálu kompenzačních, protetických, ortopedických a rehabilitačních pomůcek, nabídku služeb pro seniory, ale třeba i prezentaci sociálních služeb. Zúčastňují se ho výrobci, prodejci, distributoři i organizace z neziskového sektoru. Obsahově je nejvýznamnější podobnou akcí ve střední Evropě. Na přípravě veletrhu a jeho doprovodném programu se podílí mnoho významných partnerů, např. NRZP ČR, Liga vozíčkářů, ParaCENTRUM FENIX, Česká podiatrická společnost atd.

Na letošním veletrhu jste kromě bohatého doprovodného programu s mnoha přednáškami, workshopy, semináři a kulatými stoly – uveďme třeba akce *Veřejná doprava a cestování osob se zdravotním postižením* (NRZP ČR) nebo *Odborné poradenství* (Liga vozíčkářů) – mohli vidět i zajímavou fotografickou výstavu Petra Stillera s názvem *Průjezd zakázán*.

Největší úspěch ovšem měly praktické ukázky používání výrobků vystavovatelů, především testovací dráha, na které si každý mohl vyzkoušet jednotlivé „stroje“ na různých površích. Absolvovat jste mohli mnohá preventivní vyšetření nebo

pion SK. Díky svému patentovanému systému skládání splňuje užitečné vlastnosti pevného vozíku, přitom je dokonale skládací. V současné době je nejmenším vozíkem na světě ve složeném stavu. Elegantly splňuje požadavky na praktičnost v rámci aktivního využití po celý rok.



Aktivní vozík Küschall Champion SK

V kategorii *Nábytek, vybavení a zařízení pro tělesně postižené* získal ocenění TurnAid – elektronický polohovací systém LB Bohemia s.r.o. Tato zdravotnická pomůcka s nosností do 200 kg umožňuje bez námahy otočit či posunout pacienta jen pomocí speciálního systému navíjení plátna. Systém funguje pomocí elektricky řízené navíjecí soustavy v bočnicích lůžka, na který se navíjí vyměnitelné třimetrové prostěradlo, které se posunuje po kluzké podložce. Lze si také vybrat mezi ručním a nožním ovladačem, který pečovatelnkám a sestřám uvolní ruce.



Mechanický vozík s elektrickým přídavným pohonem Wheeldrive



Elektronický polohovací systém TurnAid

Veletrh navštívilo celkem 6 849 návštěvníků z devíti zemí světa a vystavovalo zde 63 firem ze 13 zemí na celkové ploše 2 873 m². Poděkování zasluží nejen organizátoři a vystavovatelé, ale i všichni návštěvníci na vozících i bez nich, kteří svou ohleduplností přispěli k přátelské atmosféře ve všech prostorách výstavních pavilonů. Jen tak dál!



(red)

Ostravská výstava Život bez bariér připravila lidem s postižením mimořádně pestrou nabídku pomůcek a služeb

Jak co nejlépe pomoci lidem s postižením? Jaké změny a úpravy vyžaduje zdravotní omezení? Jak usnadnit a zpříjemnit seniorům život? Jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby? Odpovědi na tyto otázky nabídl šestý ročník výstavy Život bez bariér, který se uskutečnil v listopadu na Výstavišti Černá louka v Ostravě.

K vidění tady byla pestrá nabídka firm poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy bydlení i vozidel, schodolezy, širokou škálu ortopedických a kompenzačních pomůcek, vozíčků i chodítek i mnoho možností trávení volného času a cestování. Prezentovali se výrobci, prodejci, distributoři a organizace z neziskového sektoru. Nechyběly ani poradny pro lidi s postižením a seniory, jakož i aktuálně nabízené pracovní pozice pro znevýhodněné v Moravskoslezském kraji.

Návštěvníci mohli zhlédnout ukázky výcviku vodicích a asistenčních psů, taneční vystoupení seniorů nebo si vyzkoušet taoistické tai-chi. Na výstavě se prezentovala také Městská policie ČR s různými kvízy a testíky pro děti, ukázkami výstroje a výzbroje a informacemi o prevenci kriminality v Ostravě. A zájemci si také mohli nechat bezplatně označit jízdní kolo nebo kompenzační pomůcky (ortopedické i speciální vozíky, schodolezy apod.) syntetickou DNA.

Táhly tvůrčí workshopy, ale i nové moderní vozíky

Zvláště velkému zájmu návštěvníků se těšily expozice chráněných dílen – jejich výrobky šly doslova „na dračku“. O patro



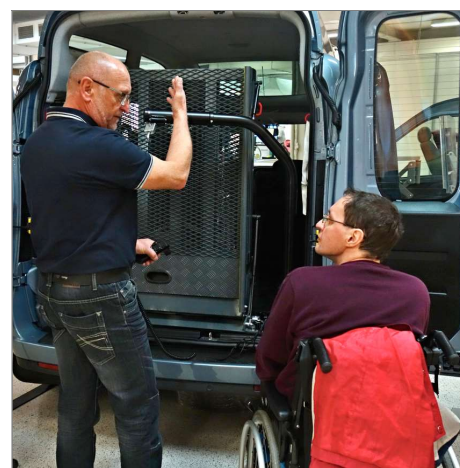
Odborníci předváděli své kompenzační pomůcky a radili s jejich výběrem a používáním

výše probíhala výstava KREATIV Ostrava 2017, takže lidé přecházeli mezi nabídkou oblíbených workshopů a možností koupě rukodělných výrobků ve frontách – v některých chvílích se ke stánkům na vozíčcích vůbec nedostali. Ale – jak se říká – kdo si počká, ten se dočká. Všichni se k sobě chovali ohleduplně, takže si každý přišel na své.

Obrazy svých malířů na výstavě prezentovalo Nakladatelství tělesně postižených malířů malujících ústy a nohama (UMÚN), svůj léčebný neurorehabilitační program představilo piešťanské ADELI Medical Center, návštěvníci si mohli vyzkoušet sportovní výrobky české společnosti BENEČYKL s.r.o. nebo se třeba seznámit s nabídkou a činností Rehabili-



Na výstavě si přišli na své mladí i senioři



Sklopná plošina do zadní části auta



Speciální tlačné i tažné vozíky pro malé i větší handicapované děti

tačního ústavu Hrabyně. Informace, pomůcky a další potřeby pro seniory představil tým společnosti Filemon a Baucis, zájem byl o prezentaci firmy Mave, spol. s r.o. Liptál, která se věnuje výrobě malých autobusů, vestaveb a sedadel, včetně úprav vozidel pro převoz vozíčkářů.

Nádherný design a vysokou funkčnost mají elektrovozidla značky SELVO – domluvit si u nich můžete testovací jízdy, které vás o tom přesvědčí. Jejich nové tříkolové či čtyřkolové vozíky nabízejí pohodlnou a bezpečnou jízdu, nabíjí se pomocí běžné nabíječky na 230 V.

Bezbariérovost na obou výstavách byla samozřejmostí (včetně přesunů výtahem a WC) a držitelé TP, ZTP a ZTP/P průkazů i jejich doprovod měli vstup zdarma.

Rozhovor

Schodolezy Morava své sliby plní

Práci se zdravotnickou technikou se věnuje od roku 1993, kdy pracoval pro významného výrobce zdravotnické techniky a materiálu Hartmann Rico. A na ostravskou výstavu Život bez bariér přijel s mimořádně zajímavou na-

bídkou: Zdeněk Náhlík, majitel firmy Schodolezy Morava.

Od roku 2000 provozují vlastní obchod se zdravotnickými potřebami a jsem tak v kontaktu s lidmi, kteří potřebují intenzivní pomoc a péči, konstatuje. Opírá se tedy o vlastní zkušenosti, které jsem čerpal po dobu cca 20 let. Provádím poradenství a servis schodolezů, ortopedických vozíků, postelí, zvedáků, elektrických skútrů pro postižené a další techniky. Proto mám přehled a dobrou představu o tom, co klienti potřebují, a umím dobře poradit. Jak říkám, nevycházím z teoretických příruček, ale z vlastních dvacetiletých zkušeností a poznatků z praxe.

• Zmínil jste schodolezy – docela drahá a náročná zařízení...

Jistě, proto také provozujeme půjčovnu schodolezů pro různá akutní řešení. Ovšem trvalé východisko představuje pro lidi se zdravotním postižením pořídit si vlastní schodolez. Tady už se ale musí počítat s cenou okolo sto tisíc korun – my vyřizujeme zdarma příspěvek ze sociálního odboru, který může být až sto procent z dané částky. V naprosté většině případů se nám tento příspěvek podařilo získat v plné výši.

• V jednom z ohlasů na práci vaší firmy se mimo jiné píše: Pan Náhlík se synem byli od začátku velmi vstřícní a hned navrhli, že případný doplatek (pokud by nám úřad schodolez schválil) uhradí za nás. Tak se také stalo. Po čase nám přišla z úřadu zpráva, že uhradí 90 procent z částky na schodolez. Dalších deset procent jsme tedy dopláčet nemuseli a schodolez, který jsme velmi potřebovali, jsme získali naprosto zdarma... To jste opravdu dopláceli ze svého? ▶



U stánku se závěsnými přepravními systémy na elektrický pohon, které umožňují přepravu těžce tělesně postiženého v bytě např. z ložnice do koupelny či WC



Jeden a týž reklamní stojan – po magazínu VOZKA se jen zaprášilo

Prostě jsme měli o to nižší zisk. Ale slib jsme splnili a jsme rádi, že další z našich klientů je spokojený. A pro lidi s postižením máme i jedno důležité doporučení: nikdy nekupujte schodolez bez záruky. Často nám volají lidé, že koupili schodolez, který po čase přestal fungovat. Pokud je problém v elektronice, pak je takový schodolez neopravitelný.

Na výstavě Život bez bariér představila naše firma i novinku na českém trhu: **duální schodolez Tolo**, který usnadňuje pohyb nejen na schodišti, ale díky elektrickému motoru a zabudované nabíječce se může používat i jako pojízdné křeslo.



Zdeněk a Jiří Náhlikovi předvádějí duální schodolez Tolo (dole)



Z doprovodného programu

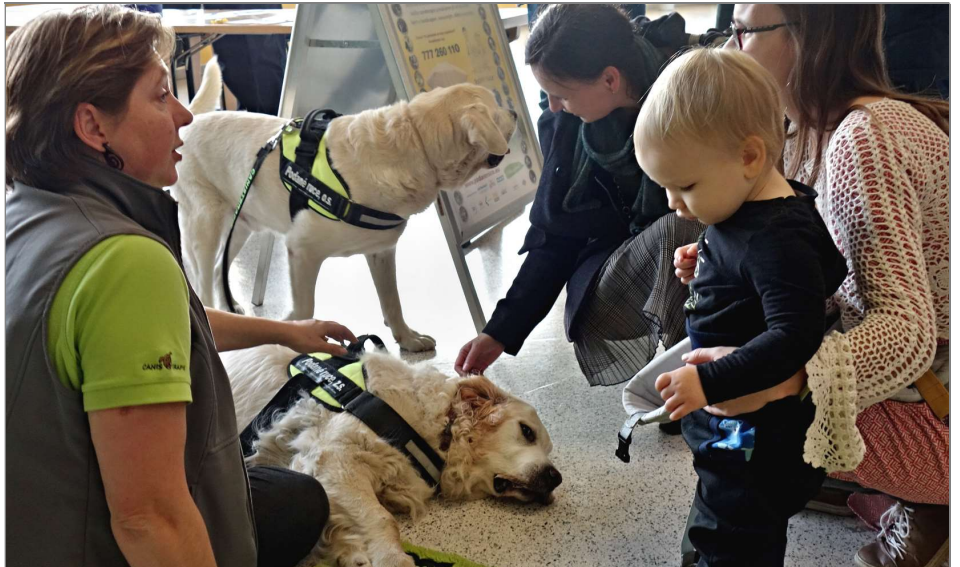
Expedice Přes Bar(iéry) 2017

Expedici Přes Bar, kterou pro osoby s postižením uspořádali studenti katedry Aplikovaných pohybových aktivit při Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, představili její zástupci v rámci doprovodného programu výstavy.

Devítka lidí s postižením si v Alpách vyzkoušela zdolávání ferrat, sjíždění řeky, vydávala se na horské výlety, ale hlavně –



Přidružená výstava Kreativ přilákala spoustu návštěvníků. Prodejci si nemohli stěžovat



Asistenční psi přitahovali pozornost nejen vozíčkářů, ale i dětí



Návštěvníci měli možnost nechat si zkontrolovat své oči na diagnostickém přístroji

překonávala sama sebe. Na desetidenní dobrodružství vyrazila osmatřicetiletá výprava složená z osob s postižením a studentů či učitelů katedry i s několika členy doprovodu. Jejich prvním cílem se

stala Solná komora v Rakousku, kde účastníci využili možnosti k turistickým a pohybovým aktivitám v okolí jezera Wolfgangsee. Poté se přesunuli do Švýcarska, kde mimo jiné viděli unikátní



Tvůrčí dílny pro dospělé i děti



Michal Šmíd (druhý zprava u vozičkáře z publika), nevidomá Zuzana Chamulová a Milan Zeman prezentovali projekt Expedice Přes Bar 2017



Snímek z Expedice Přes Bar 2017



Stánek VOZEJKOV – komunitního portálu nejen pro vozičkáře s poraněním páteře a míchy



Vozik značky FlexiThrone je lehký a skládací

vysokohorskou železnici a krmili ochočené veverka. Odtud se výprava vydala přes Lichtenštejnsko a hlavní obec Vaduz k německému jezeru Königsee. Pak už byl na řadě návrat domů.

„Věřím, že nás expedice všechny profese posunula o obrovský kus dál,“ říká hlavní organizátor expedice Michal Šmíd. „Samozřejmě se vyskytly i nedostatky či problémové situace, to už k takové velké akci patří. Musím taky uznat, že expedice ukázala i mé limity, které jsem si docela jasně uvědomil. Všichni jsme ale dokázali velké věci, takže nás získané zkušenosti budou určitě provázet po zbytek života.“

Jedním z nejsilnějších okamžiků pro Michala byl aplikovaný fotbalík na závěr programu, kdy za své týmy bojovali i vozičkáři v brance či nevidomí v poli.

„Byla to velká zábava a všichni jsme si to moc užili,“ vzpomíná Michal Šmíd.

Expedice přes bar se uskutečnila jako projekt katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého, prostřednictvím kterého studenti pomáhají osobám s postižením překonávat bariéry a posouvají vlastní hranice při získávání praktických zkušeností. O historii projektu si můžete přečíst na stránce <http://expedicepresbar.upol.cz>.

Připravil Jiří Muladi

Nové trendy v rehabilitaci po cévní mozkové příhodě

Cévní mozková příhoda (CMP) je akutní onemocnění, při němž dochází k poškození mozkové tkáně v důsledku poruchy krevního zásobení. Tento stav bývá většinou způsoben ucpaním cévy krevní sraženinou (až v 85 % případů), v menší míře pak prasknutím cévy a následným krvácením do mozku. Celosvětově, ale i v České republice se jedná o jednu z nejčastějších příčin úmrtí a dlouhodobé invalidity. U nás toto onemocnění ročně postihne na 30 tisíc obyvatel. Při rehabilitaci se v poslední době dostávají do popředí nové přístupy.

Typickou věkovou kategorií představují lidé nad 60–65 let věku, cévní mozková příhoda se však nevyhýbá ani mladším ročníkům. Podle zdravotnických statistik postihuje čím dál mladší lidi, a to dokonce i třicátníky.

„Mezi nejvýznamnější rizikové faktory vzniku cévní mozkové příhody patří poruchy srdečního rytmu, metabolismu krevních tuků, cukrovka či kuřáctví. Zcela zásadní roli však hraje vysoký krevní tlak, který je považován za faktor nejrizikovější a také nejčastější. Vlivem dlouhodobého působení vysokého krevního tlaku dochází k poškození vnitřku cévních stěn a k jejich kornatění, k tzv. ateroskleróze. Cévy mají poté nerovný povrch, což vede k lokální tvorbě sraženin, které mohou cévu ucpat a zamezit průtoku krve,“ uvádí MUDr. Libor Musil, primář rehabilitačního oddělení Rehabilitační kliniky Malva-zinky v Praze.



Ilustr. obr.

Včasná neurorehabilitace

Zcela nezastupitelnou úlohu v péči o pacienty, kteří prodělali cévní mozkovou příhodu, zastávají odborníci v oblasti rehabilitace. Ti pomáhají navrátit pacienta zpět do běžného života, rodiny i do zaměstnání. Klíčovou roli v tomto procesu však hraje čas. S akutní léčbou i rehabili-

tací je nutné začít co nejdříve.

„Po kvalitní akutní péči o pacienta s poškozením centrální nervové soustavy musí rychle následovat koordinovaná neurorehabilitace. Bez ní je šance na návrat k běžnému životu jednoznačně nižší. Neurorehabilitace začíná již od prvních dnů hospitalizace u pacientů s lehkým postižením i v případech hlubokého bezvědomí. Jedná se o komplex léčebných procesů, jejichž cílem je zotavení pacienta po poškození nervové soustavy a minimalizování nebo kompenzace změn z toho plynoucích.

Samotná rehabilitace zahrnuje různé formy smyslové a motorické stimulace, pomocí nichž fyzioterapeut, ergoterapeut, logoped a další odborníci pacienta aktivizují. Cílem je zvládnout bazální úkony, aby byl pacient co nejdříve soběstačný. Pomáhají mu například znovu se naučit mluvit, chodit, psát a obnovit běžné aktivity každodenního života, jako je oblékání, osobní hygiena a řada dalších,“ říká MUDr. Libor Musil.

Nové přístupy



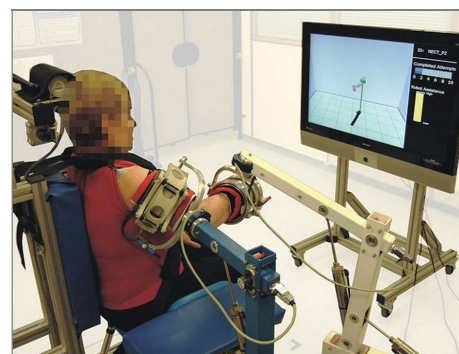
Rehabilitace s fyzioterapeutem

Foto: www.csm.eu

Při rehabilitaci po cévní mozkové příhodě se klade důraz na obnovení pohybových funkcí pacienta. S pomocí fyzioterapeuta se znovu učí vykonávat základní pohyby stejně tak, jako je tomu u malých dětí, když se učí třeba nějaký sport. Nový pohyb nebo aktivitu pacienti provádějí opakovaně, postupně se jim v průběhu terapie – na základě dosažených výsledků – zvyšuje zátěž.

„V současné době je tendence preferovat přístupy, které jsou zaměřeny na intenzivní fyzickou aktivitu, kdy pacient rehabilituje i několik hodin denně – nejlépe samostatně pod dozorem. Hojně se rovněž využívá kombinace více přístupů. Například se do svalu, který je po poškození mozku trvale zvýšeně napjatý a omezuje pohyb, aplikuje uvolňující látka (například botulotoxin) snižující napětí. Tento sval je poté dlouhodobě protahován, aby se předešlo jeho vazivové změně, a zároveň jsou aktivně posilovány svaly, které tento zvýšeně napjatý sval omezovaly v pohybu,“ vysvětluje MUDr. Libor Musil.

Roboti v akci



Robotický rehabilitační systém pomáhá osobě po mozkové příhodě s rehabilitací paže a ramene
Foto: <http://sine.ni.com>

Robotická terapie se řadí k novým trendům v oblasti neurorehabilitace. Za její průkopníky jsou považovány země jako Spojené státy, Švýcarsko či Izrael. Využitím robotických přístrojů lze dosáhnout četnější a intenzivnější terapie, která dále zefektivňuje tradiční péči poskytovanou fyzioterapeutem a pomáhá tak v procesu reedukace pohybu pacienta. Díky individuálnímu naprogramování přístroje je možné terapii přizpůsobit přesně podle potřeb konkrétního pacienta.

Podle primáře Musila je výhodou roboticky asistované rehabilitace především v tom, že umožňuje časté opakování pohybu, čímž zvyšuje pravděpodobnost únavy jako v případě člověka vykonávajícího terapii. Považuje se za vhodný doplněk péče. Naopak čistě robotická rehabilitace vykazuje horší výsledky, než kombinace fyzioterapeuta a robot. Dalším nesporným benefitem je zpětná vazba, kterou robot poskytuje prostřednictvím displeje. Na něm se zobrazují nejen čísla a statistiky vhodné pro lékaře, ale i například hra založená na pohybu, jenž má pacient provádět. Umožňuje tedy zároveň přehledně

vyhodnocení, díky kterému lze měřit pokrok v terapii, hodnotit pohyb a další ukazatele o zdravotním stavu, ale i motivující zpětnou vazbu pro pacienta.“

Zrcadlo



Terapie pomocí zrcadla

Mirror terapie neboli terapie pomocí zrcadla je v České republice poměrně novým terapeutickým přístupem v rehabilitaci, který směřuje k obnově pohybů u pacientů po CMP. Poprvé se použila v 90. letech 20. století americkým profesorem Vilayanur Subramanian Ramachandranem, který se zabýval zkoumáním zrcadlových neuronů. Její princip je založen na využití zpětné vizuální vazby, díky které dochází k tzv. oklamání mozku. Nejčastěji se k ní přistupuje při jednostranném postižení horních či dolních končetin.

„Při terapii je zrcadlo umístěno kolmo k pacientovi tak, že odráží zdravou končetinu a postiženou zakrývá. Pacient provádí pohyb se zdravou končetinou a v zrcadle sleduje, jak tento pohyb vypadá. Při tomto vizuálním vjemu dochází k aktivaci poškozené části mozku pacienta, prováděný pohyb mu začíná připadat blízký a aktivita zbylých mozkových buněk poškozené části postupně vytváří pohyb postižené končetiny,“ vysvětluje primář Musil.

Stimulace proudem a magnetickým polem

Velmi zajímavá metoda je transkraniální magnetická stimulace, při níž se využívá zákonů elektřiny a magnetizmu. Prozatím je ale v experimentálním stadiu.

„Pomocí silného magnetického pole z cívky přiložené na lebku se aktivují postižené části mozku, či se naopak odlišnou frekvencí výbojů potlačuje aktivita jiných oblastí ve zdravé hemisféře, aby nepřebírala funkci té poškozené,“ uvádí MUDr. Libor Musil.

Znehybnění zdravé končetiny

Nuceně navozená terapie neboli CIMT (Constraint Induced Movement Therapy) představuje souhrn rehabilitačních technik, které rovněž zlepšují hybnost končetin po cévní mozkové příhodě. Základem této terapie je stimulace mozku a využití jeho schopnosti adaptovat se – vytvářet nové spoje a dráhy, které zanikly v důsledku poškození. Tato terapie je zaměřena na kombinaci omezování nedotčené končetiny a intenzivního používání postižené končetiny.

„V praxi to vypadá tak, že se pacientovi zafixuje zdravá končetina třeba pomocí ortézy, čímž je nucen používat končetinu nemocnou, a to po většinu dne. Při terapii pacient vykonává úkoly, které se zaměřují především na trénink zvládnání běžných aktivit každodenního života,“ říká primář Musil. „Pacient ale cvičí i doma prostřednictvím zadaných úkolů. Postupně tak dochází ke zlepšení pohybu postižené končetiny.“

Záleží na aktivitě pacienta



Ilustr. obr.

Nové přístupy a metody využívané při rehabilitaci po cévní mozkové příhodě napomáhají pacientům k zajištění co možná nejvyšší kvality života a dosažení maximální soběstačnosti. Podle MUDr. Libora Musila hraje velmi významnou úlohu aktivní přístup pacienta k léčebnému procesu.

„Je nezbytně nutné, aby pacient cvičil i bez terapeuta, sám doma, neustále. Rehabilitace po prodělané cévní mozkové příhodě představuje nekončící proces, u něhož je potřeba pravidelně a dlouhodobě cvičit. Budoucnost rehabilitace po CMP směřuje ke zvýšení aktivity a zodpovědnosti samotných pacientů. V zahraničí je tento přístup jednoznačný, u nás se zatím pacient často spoléhá na to, co s ním kdo udělá.“

Zdroj: Helpnet.cz, Lenka Mrkvová (red)

Chvála medu

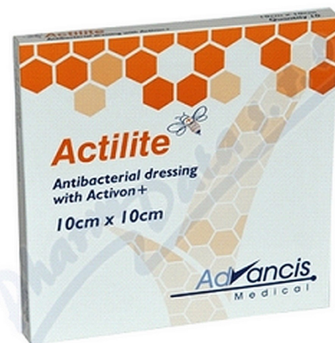
Na říjnových Gerontologických dnech v Ostravě se uskutečnila řada jednání a diskusí odborníků ze zdravotní i sociální sféry. Paralelně probíhaly konference Řízená kvalita ve zdravotnictví a Konference pro fyzioterapeuty a ergoterapeuty včetně workshopu s praktickými ukázkami. Jedna ze zajímavých přednášek se zde týkala hojení ran s použitím medového krytí Actilite.

Med vytváří vhodné prostředí pro hojení ran. Svými antimikrobiálními účinky zabraňuje růstu patogenů a jeho viskozita působí jako bariéra pro další infekci. Široké spektrum aminokyselin, vitamínů a stopových látek napomáhá k regeneraci tkání. Med navíc umožňuje bezbolestnou výměnu krytí ran. Je možno ho použít na všechny typy ran, jako jsou dekubity, popáleniny, bércové vředy, abscesy, infikované operační rány, Fournierova gangréna a další.

Pozitivní přínos medu při hojení potvrzuje 17 srovnávacích studií, kterých se účastnilo 1 965 pacientů. Akcelerace hojení ran byla prokázána i na zvířatech v 16 studiích. Histologické vyšetření ran po aplikaci medu prokazuje méně edému, méně nekrot, zlepšenou epitelizaci během 2. až 7. dne aplikace a lepší organizaci a vyzrávání tkáně během 14. a 21. dne. Vzhledem k tomu, že tekutost medu se po ohřevu na teplotu těla zvyšuje, je vhodné med nejprve aplikovat na sterilní savé krytí a až poté přiložit na ránu. Vrstvou medu se pokrývá celá rána i její okraje.

Alergické reakce na med jsou velmi vzácné. Ve více než 500 publikovaných případech, kdy byl med aplikován do otevřených ran, nebyly zaznamenány žádné nežádoucí účinky. Díky průkaznosti a pochopení mechanismů antibakteriálního účinku medu (zvláště v době zvyšující se rezistence vůči antibiotikům) se med jeví jako bezpečná a účinná alternativa či doplněk klasické léčby infikovaných ran.

Text a ilustr. foto: Jiří Muladi



REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ

Ocenění těm, které na titulních stránkách médií nenajdete

Víte, že žirafy nemohou mít škytavku? Že trávicí šťávy krokodýla dokážou rozložit ocelový hřebík? Nebo že pavučina patří k nejdolnějším materiálům na světě? (Je pětikrát silnější než ocel a o třicet procent pružnější než nylon) Ať už jsou pro vás tato fakta zajímavá, nebo ne, stejně je nejspíš za chvíli pustíte z hlavy. Oproti tomu soutěž magazínu VOZKA s názvem REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ (RHH) – ačkoli by někoho mohl navadět ke sbírce podobně encyklopedických informací – nemá s nimi téměř nic společného.

RHH totiž mnohem více vystihují principy olympijského hnutí, tedy principy přátelství, odbourávání jakékoli diskriminace a popularizace mimořádných výkonů: především ve smyslu pomoci druhým a překonávání sebe samých. Soutěž byla realizována za finanční podpory Krajského úřadu Moravskoslezského kraje, statutárního města Ostrava a senátora Jiřího Carbola.

Slavnostní vyhlášení

Slavnostní vyhlášení vítězů celostátní soutěže REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ se uskutečnilo 24. října 2017 na Krajském úřadu Moravskoslezského kraje.

„V roce 2016 jen na investičních akcích týkajících se bezbariérovosti kraj

investoval částku ve výši 56,6 milionů korun. A pro rok 2017 je plánováno vynaložit na bezbariérovost přibližně 157,2 milionů Kč,“ uvedl mimo jiné Jiří Navrátil, náměstek hejtmána pro oblast

sociální. Moravskoslezský kraj se již od roku 2004 úzce zaměřuje na podporu osob se zdravotním postižením, a to naplňováním strategických dokumentů s názvem Moravskoslezský krajský plán vy-



Náměstek hejtmána Jiří Navrátil gratuluje Karolínce Dejevové, která zvítězila v kategorii Hrdinové handicapu



Senátor Jiří Carbol předává ocenění Ireně Kučerkové z Kopřivnice, za vítězství v kategorii Pečující v handicapu. „Co k nám lidi přivádí, to je především výborná atmosféra a skvělá parta lidí,“ konstatuje Irena Kučerková



Oceněná Karolínka Dejevová vystoupila v choreografii Ty a já spolu s Honzíkem Jeřábkem

rovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením. V současné době je to již čtvrtý plán a byl schválen na léta 2014–2020. Jde v něm především o integraci osob s postižením do většinové společnosti, současně s posilováním vnímání člověka se zdravotním postižením jako občana se všemi svými právy i povinnostmi.

Ceny REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ byly uděleny veřejnosti navrženým subjektům za mimořádný počin, vzor nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích:

- a) Hrdinové handicapu (příběhy obdivuhodných výkonů),
- b) Pečující v handicapu (sebeobětující se osobnosti),
- c) Projekty handicapu (projekty organizací a filantropů),
- d) Emisaři handicapu (vzory ze zahraničí).

Projekt REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ má mezinárodní přesah a jeho cílem je přispívat netradičními formami k lepšímu informování veřejnosti o životě a aktivitách lidí se zdravotním postižením a těch, kteří se jim věnují.

Vyhodnocení soutěže REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ jsme zveřejnili 31. 10. 2017 na webu VOZKY www.vozka.org



Anna Oroszová z Košic přijímá gratulaci a ocenění v kategorii Emisaři handicapu od světoznámého fotografa prof. Jindřicha Štreita (vlevo) a senátora Jiřího Carbola (d)



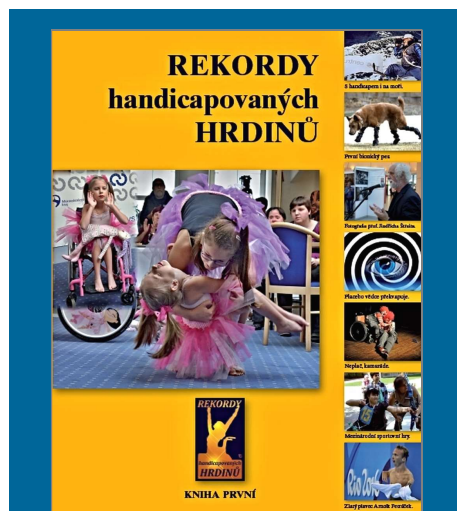
Ocenění převzal také JUDr. Marek Beneš, ředitel MUP (vpravo)



Jaroslav Náhlik při prezentaci činnosti organizace ParaCENTRUM Fenix



Snímek z vystoupení skupiny Rytmy z ostravského Centra Čtyřlístek



U příležitosti slavnostního vyhlášení výsledků celostátní soutěže REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ jsme jako mimořádné číslo VOZKY vydali stejnojmennou knihu.

Výpravná publikace obsahuje nejen fakta, snímky a reportáže o vítězích prvního ročníku soutěže, ale i zajímavosti ze světa handicapu, popř. příběhy plné moudrosti a humoru. Je v tvrdých deskách a na křídovém papíru ve velikosti 30,5 × 21,5 cm.

Knihu lze získat pouze objednávkou na p.plohak@seznam.cz za výrobní cenu 160 Kč + balné a poštovné, což je asi 40 Kč – celkově tedy za 200 Kč.

Handicap na Festivalu outdoorových filmů

Hlavní celebritou festivalu byl plavec Arnošt Petráček

Mezinárodní festival outdoorových filmů (MFOF) je největším putovním festivalem jak v České republice, tak i ve světě. Je zaměřený na filmy dobrodružné, extrémní, adrenalinové, ale taky cestopisné, které ukazují prostředí, kam se člověk běžně nedostane. Festivalu se zúčastňují čeští, slovenští a zahraniční autoři, filmová studia, národní televize i soukromé televizní společnosti, a to v profesionální i amatérské úrovni.

Letošní patnáctý ročník festivalu se uskutečnil ve čtyřiapadesáti městech České republiky a Slovenska. Začínal v říjnu v Ostravě a skončil v prosinci v Praze.

„Počet přihlášených snímků byl rekordní: 207 titulů. Přišly z osmačtyřiceti zemí celého světa, z nichž nakonec do soutěže postoupilo 128 filmů ze sedmadvaceti zemí naší planety,“ uvedl Jiří Kráčalík, ředitel a zakladatel MFOF.

Hlavním hostem byl paralympionik Arnošt Petráček, jehož výkon, vedoucí ke zisku zlaté medaile na paralympiádě v Riu de Janeiru, byl na festivalu ve filmové podobě rovněž uveden.

Zlatý Arny Petráček

Narodil se 25. července 1991 v Písku s vrozenou vadou horních končetin (chybějící pažní kosti) i dolních končetin (luxace kolenního kloubu). Arny postupně navštěvoval základní školu v dětském centru Arpida, Základní školu Dubné a Církevní základní školu Rudolfovska v Českých Budějovicích. V roce 2013 úspěšně odmaturoval.



Arnošt Petráček Foto: archiv A. Petráčka



Zakladatel a ředitel festivalu Jiří Kráčalík při jeho zahájení

Poprvé se účastnil Letních paralympijských her 2008 v Pekingu, kde skončil na 4. místě v plavání disciplínou znak na 50 metrů. Na Letních paralympijských hrách 2012 v Londýně skončil ve stejné plavecké disciplíně na 5. místě a na Letních paralympijských hrách 2016 v Riu de Janeiru ve znaku na 50 metrů vyhrál zlatou medaili.

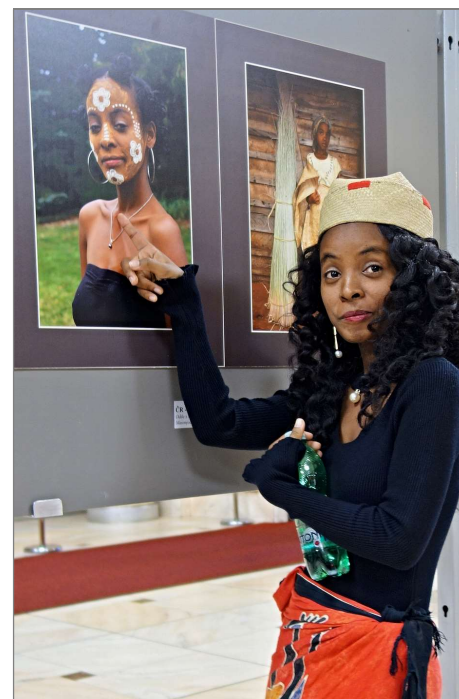
„Plavání provozuju od malička, přivedli mě k tomu rodiče. Měli penzion na Lipně, kde byl bazén na 12 a půl metru. Vždycky jsem chtěl do vody, taťka mě tam hodil a říkal: ‚Budeme se učit splývat, plavat na zádech.‘ Já vůbec nechtěl vylézt, byl jsem tam klidně dvě a půl hodiny... V patnácti letech jsem pak byl nominován do juniorské reprezentace – a už to začalo,“ vzpomíná Arny, který studuje na VŠTE v Českých Budějovicích obor Ekonomika podniku. Je marketingovým manažerem společnosti DfK Group a.s. Její stěžejní aktivitou je například péče o seniory. Dále je spoluorganizátorem projek-



Arnošt Petráček Foto: archiv A. Petráčka

tu Lipno bez bariér a rovněž je rozhodčím III. třídy plavání.

Paralympionik Arnošt Petráček se řadí na přední místa ve světovém žebříčku a drží několik evropských i světových rekordů v disciplínách 50 m motýlek a 50 m znak.



Součástí slavnostního zahájení Mezinárodního festivalu outdoorových filmů v Domě kultury města Ostravy byla vernisáž výstavy fotografií s názvem Z Vysočiny do celého světa od brněnského cestovatele Miloše Brunnera. Jeho žena Odile Velomana, s níž se seznámil na Madagaskaru, stojí před vlastním snímkem.

Všechny barvy duhy 2017 s ovacemi ve stoje



Více než dvě hodiny skvělé zábavy – hudby, tance a zpěvu, okořeněné humorem vtipných průvodců (herců Pavly Dostálové a Jiřího Sedláčka), to byly Všechny barvy duhy 2017. Letošní jedenáctý ročník této akce se uskutečnil v ostravském Divadle Antonína Dvořáka pod záštitou hejtmana Moravskoslezského kraje Ivo Vondráka a náměstka primátora města Ostravy Michala Mariánka.

Pomyslnou spojovací linií celého večera byla cesta: za poznáním, za exotickými kraji, za naplněním snů, velkých i malých přání. Klienti Čtyřlístku, centra pro osoby se zdravotním postižením a zároveň pořadatelské organizace koncertu, se vydali „na prkna, která znamenají svět“ ve třech vystoupeních. Svůj sen si pak na jevišti splnila také Markéta Hrdličková tančící s Bílou holubicí nebo

Anička Opartyová z Múžické školy, která na koncertu zpívala se svým idolem a rovněž patronem všech letošních účinkujících – Michalem Hružou. Ten sekundoval také baristům (specialistům na přípravu kávy) z pojízdné kavárny Mental Café. Ti si letos na Barvách zatančili „na lidovou notu“.

Talentovaný zpěvák Adam Olšaník z Lidové konzervatoře a Múžické školy, jeho spolužačka Sylvie Kielarová a klavírista Martin Havel chytli publikum za srdce svými vynikajícími pěveckými i hudebními výkony. Bouřlivými ovacemi odměnili diváci také pěvecký výkon zahraničního hosta koncertu – polské umělkyně Angely Wawrzyk. Příjemným překvapením byl i taneční soubor Lucarino

Dance z Centra sociální pomoci z Litoměřic na závěr večera.

Všem účinkujícím patřil nakonec bouřlivý aplaus stojících diváků v zaplněném hledišti.

Snímek z koncertu: Werner Ullmann (di)



Nakladatelství UMÚN vystavuje obrazy umělců malujících ústy a nohama

Galerie Svět Vyšší odborné školy sociální v Ostravě je unikátní bezbariérový kulturní prostor

Nakladatelství UMÚN aktuálně zve na tři výstavy obrazů umělců malujících ústy a nohama „Ne ruka, to duše maluje“. První z nich můžete vidět do 1. 1. 2018 v Kavárně Carpe Diem v Praze, druhou v Galerii Svět Vyšší odborné školy sociální v Ostravě, a to až do 31. 1. 2018, a konečně třetí – samostatnou výstavu Tomáše Janouška – můžete navštívit do 8. 1. 2018 v Poštovní minigalerii na ulici Přemyslovců 2 v Praze 3. Na té spolupracuje UMÚN s Clubem gentlemanů a Českou poštou Praha 33.

Kavárnu Carpe Diem najdete na ul. Jičínské 4 v Praze 3. Setkání s autory proběhne 16. 12. 2017 od 17 hodin. Více na www.carpediemflora.cz.

Bezbariérová Galerie Svět

Galerie Svět se nachází v hale Vyšší odborné školy sociální na ul. Zelené 40 A v Moravské Ostravě. Na vernisáži spojené s vánočním jarmarkem se objevila i malířka Lenka Bromková z Havířova. Lenka maluje ústy a před čtyřmi lety jsme s ní přinesli obsáhlý rozhovor.

„Stále jsem malířsky aktivní a moc mě baví malovat přírodu, na portréty moc nejsem. Obyčejné květy na louce, zátiší s květinami nebo třeba západ slunce či zimní krajinu. S manželem rádi trávíme čas právě v přírodě, kde si užíváme radost ze života. Mám taky velmi ráda hudbu a věnuji se plavání,“ navázala Lenka na zmíněný rozhovor.

Obrazy na výstavě a vůbec činnost Nakladatelství UMÚN představila při vernisáži paní Jana Fialová. Spolu s paní ředitelkou Ing. Evou Kazdovou a zástupkyní ředitelky Ing. Evou Zátopkovou ocenily vzájemnou spolupráci a popřály přítomným studentům a veřejnosti mnoho štěstí v novém roce 2018.

„Galerii Svět jsme založili u příležitosti znovuotevření Vyšší odborné školy sociální v říjnu 2011, po dvou letech rekonstrukce,“ uvedla Eva Zátopková. „A název? Má spojitost se zaměřením školy na sociální práci – ta je potřebná na celém světě. Ostatně lidé se tady díky našim informačním letákům či brožurám mohou samozřejmě seznámit s našimi vzdělávacími programy Sociální pedago-



Malířka Lenka Bromková (vpravo) a Jana Fialová z UMÚN při vernisáži výstavy

gika a Sociální práce,“ vysvětlila Eva Zátopková.

Skopalová, Štreit i Mental Café

„Program v galerii připravujeme vždy na rok dopředu. Po nakladatelství UMÚN tady bude od 1. 2. 2018 jedinečná výstava fotografií Ladky Skopalové Emotion Light. Autorka dokáže do jediného snímku poskládat příběh i neuvěřitelně silný emocionální náboj, který vás zasáhne tam, kde má,“ nastínila obsahovou náplň galerie Eva Kazdová. „No a pak už následuje výstava Kde domov můj svět známého fotografa prof. Jindřicha Štreita – cyklus snímků vznikl z podstatné části v zařízeních Charity, zejména ve středisku Samaritán pro lidi bez domova v Olomouci.“

Zajímavou podívanou slibuje i výstava prací studentů z oboru Uměleckého slévárenství Fakulty metalurgie a materiálového inženýrství VŠB-TUO nebo výstava kreseb, unikátních koláží a velkoformátových lepoprel účastníků výtvarné soutěže dětí a mládeže se specifickými problémy.

„A na konci roku se můžete těšit na retrospektivní výstavu fotografií zachycujících klíčové okamžiky pojízdné kavárny Mental Café, jejíž klienti nám tady dnes varí skvělou kávu,“ doplnila Eva Kazdová.

Více informací o Nakladatelství UMÚN na www.umun.cz a Vyšší odborné škole sociální v Ostravě na www.vss-ova.cz.

(red)

Foto: Pavel Plohák

Umělci malující ústy a nohama

Jeanne Poyser, Velká Británie

Jeanne Poyser se narodila v roce 1950 a už od malička se zajímala o umění, zvláště kresbu a malbu. Než u ní byla v roce 1996 diagnostikována primární progresivní roztroušená skleróza (RS), Jeanne dlouho pracovala jako pediatričká sestra a měla rodinu. Po diagnóze pracovala 11 let se zdravotně postiženými dětmi.

Pak ale odešla do předčasného důchodu a stanovila si tři cíle: prozkoumat svůj rodokmen, věnovat více času čtení a malování.

Do té doby se ke svým koníčkům kvůli svým pracovním závazkům nedostala. Když zjistila, že má RS, její učitelka jógy jí řekla, aby se soustředila na to, co může



dělat, a ne na to, co nemohla dělat. Od té doby s ní tato slova rezonovala.

Malování ústy umožnilo Jeanne znovu vyjádřit svou kreativitu. Má radost z objevování malířských technik a stále hledá novou uměleckou formu vyjádření svých pocitů a zkušeností. Zejména se věnuje symbióze světla a stínu a zkoumá možnosti uplatnění umění v estetice a designu.

Zdroj: www.umun.cz, www.mfpa.uk (red)



Azalka v hrnku



Sladká klementinka



Růžové květy ve skleněné váze, detail



Citron

Poezie z vašeho pera

Josef Procházka

Mé Jitulce

Moje paní Jitka
krásná je jak kytka.
Když jí kytku koupím,
nikdy neprohloupím.

Přidám k ní i pusku,
skočí koupit husu
a k ní zeli s knedlíkem,
jsem moc vděčným jedlíkem.

Do zlatova husu mám,
žiji si jak velký pán,
moc dobře se mám,
nerad baštím sám.

Venku už je zima,
pozvu svého syna.
Půlku husy sežere
a manželku dožere.

Josef Procházka

Seniorská údržba těla i duše

Pohyb nás vždy pobaví,
sportujeme pro zdraví.
Jsme jak malý děti hravý,
petank nás nejvíce baví.

Při zápasech během roku
nachodíme tisíc kroků.
Radost hráčů ze hry pryští,
těší se na souboj příští.

Naše hraní nemá chybu,
hrajem druhou pražskou ligu.
Jsme už seniorští kmeti,
soutěží s námi i děti.

Do mladých se dáme,
a když formu máme,
často je i udoláme.
To je o nás všude známé.

Není větší dobrota
při podzimu života,
dělat, co nás baví,
díky koule malý.
Téměř každé sezení
poděkuji členům všem
za vítězné zprávy
z celé matky Prahy.

Naše řepská sokolovna,
to je duše posilovna.
A ta naše řepská hřiště,
o nich více někdy příště.

Josef Procházka

Věrce jen tak pro radost

U hřiště z drobného šterku,
kam jezdím petank moc rád hrát,
potkal jsem krásnou Věrku,
je štěstí mít zase rád.

Ta nádherná dáma
nemá sebou vnučata,
stojí tu tak sama,
je nádherně okatá.

Je to fata morgána?
Krásný výtvor náhody?
Stoupá mlha od rána,
jako někde u vody?

Vylézá již sluníčko,
hladí se mnou zralou krásu,
zaplesá mi srdíčko,
po které já lačně pasu.

Každý v letech starší kmet
s pohledem se spokojí.
Náhoda je víc než net,
koukání nic nestojí.

Josef Procházka

Věrka

Krásna bez závoje
není, brachu, tvoje.
Kdyby tvoje byla,
to by byla síla.

Milovaná víla
krásně by si žila.
Nejkrásnější večerky
prožíval bych u Věrky.



Neumírej, dokud mi neřekneš, kam jdeš

(No te mueras
sin decirme adónde vas)

Trochu jiná komedie,
než byste čekali

„Nikdy nebudu chodit jako dřív, budu chodit jinak,“ říká Oskar, jeden ze dvou hlavních hrdinů dvaadvacet let starého argentinského filmového počínu režiséra Eliseo Subiela. Film oceněný Cenou diváků na filmovém festivalu v Montrealu v roce 1995 je příběhem spřízněných duší, které se pohybují napříč staletími a zažívají řadu převtělení. Je to přemýšlení o lásce, smrti a spiritualitě. Určitě nebudete propadat výbuchům smíchu, ani o filmu nelze mluvit jako o odpočinkovém. Svě si v něm nalezne spíše takový divák, který vyhledává tematiku o tom, co nás jako lidské bytůstky překračuje – víra, naděje...

Když opět použiji slova Oskara, bývalého vojenského pilota, který je po havárii letadla upoutaný na ortopedický vozík – „Jeden život se skládá z mnoha smrtí. Každá změna, kterou zažíváme, je jako smrt – dělá prostor pro nový život, pro něco nového.“ Proč by tedy po té velké smrti těla nemohl mít život pokračování v jiné podobě?



Čtyřicátník Leopoldo žije v poklidném manželství bez vášně a okouzlení. Pracuje jako promítač, i když je nadšeným vyná-

POTŘEBUJETE VYŘEŠIT ZVEDÁNÍ A PŘESUN VAŠEHO BLÍZKÉHO?
POTŘEBUJETE VYŘEŠIT PŘEKONÁVÁNÍ SCHODIŠTĚ
NEBO JINÝCH BARIÉR?
CHCETE SE STÁT NEZÁVISLÝM, LIBOVOLNĚ SE KOUPAT
ČI POUŽÍVAT TOALETU?

solift[®]
specialista na zvedání a přesun

VYUŽIJTE JEDNO Z NÁSLEDUJÍCÍCH ŘEŠENÍ:

Stropní kolejnicové zvedací systémy

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



MOŽNOST PŘÍSPĚVKU ÚŘADU PRÁCE min. 90%



Pásové a kolečkové schodolezy LG:

Velice jednoduché otáčení a manipulace o 360° díky 4 výsuvným kolečkům (pásový) ■ Neuvěřitelná výdrž baterie až 2400 schodů ■ Bezkonkurenční skladnost úchopových prvků ■ Jednoduchá a bezpečná manipulace ■ Rozložení na části pro přesun v autě ■ Možno přizpůsobit na téměř všechny mechanické vozíky ■ Vhodné pro rovná schodiště s podestami a točitá navíc u kolečkového ■ U kolečkového provedení se sedačkou nebo pro mechanický vozík

Bazénové mobilní zvedáky

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



**BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ
NÁVŠTĚVA A PORADENSTVÍ**

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



*HURÁÁÁ DO NOVÉHO ROKU!
PŘEJEME VÁM ZDRAVÍ, ŠTĚSTÍ,
SPOKOJENOST A TEPLU DOMOVA!*

PF 2018

- + vybavení pro vozíčkáře na doma i na cesty
- + hygienické lůžkoviny
- + vybavení pro domácí péči

- + vlněná domácí i speciální obuv
- + vlněné funkční prádlo
- + služby, úpravy na míru i na zakázku

www.teplodomova.cz



VITAPUR®

*HURÁÁÁ DO NOVÉHO ROKU,
POMŮŽU VÁM S PÉČÍ!*

PF 2018

- + antidekubitní matrace
- + nepromokavá prostěradla a matracové chrániče
- + názorné brožury, prevence proleženin pro domácí i profi péči

- + polohovací antidekubitní prostředky
- + fixační prostředky
- + rádi Vám poradíme, pomůžeme s péčí

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 život, 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



Profesionální úpravy od výrobce

Přejeme Vám radostné prožití vánočních svátků
a úspěšné vykročení do nového roku 2018.

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



lezcem. Spolu s Oskarem pracují na novém vynálezu – zachycovači snů. Ten zachytí obraz krásné ženy, k níž Leopoldo cítí něco, co neumí pojmenovat, zkrátka matou ho city k neznámé snové ženě. Kráska se ale jednou objeví v jeho kině s tím, že je jeho manželka z minulého života. Krásnou Rachel vidí pouze Leopoldo a je schopen ji zachytit robot Carlito, Oscarův výtvar. Leopoldo postupně přistupuje na myšlenku, že je novou inkarnací Rachelina manžela a čím dál víc touží být se svou láskou doopravdy.



Leopoldo se bojí smrti, Rachel zase života. Aby mohli být spolu, jeden z nich bude muset svůj strach překonat.



Mysteriózní film ubíhá v poklidném tempu, je podkreslený nádhernou hudbou a osvěžující exotikou argentinské osudové lásky, která překonává čas i realitu. Argentinský temperament ale tentokrát zůstal skrytý. A možná právě proto stojí film za vidění.

Na film se můžete podívat na internetové stránce www.youtube.com.

Blanka Falcniková



Neumírej, dokud mi neřekneš, kam jdeš (No te mueras sin decirme adónde vas), Argentina, 1995, 130 min.

Režie: Eliseo Subiela, kamera: Hugo Colace.

Hrají: Darío Grandinetti, Mariana Arias, Leonardo Sbaraglia, Eliseo Subiela, Oscar Martínez, Elvira Onetto.

Krásokorky přijely už potřetí



První den po začátku adventního času jsme v CSS Hrabyně strávili velmi příjemně. Místní sociální pracovnice nám připravili malou prodejní vánoční výstavku, své výrobky nabízela Charita Hrabyně a odpoledne se za celkem přijatelnou cenu dal koupit velmi chutný svařák,

Hřebem celého dne ale mělo být něco jiného... Už potřetí k nám přijel ženský pěvecký sbor Krásokorky z obce Vrchy u Fulneku. Uskupení 15 dam opět nezkamlalo – společným jmenovatelem všech je to, že rády zpívají a hýří úsměvy na všechny strany. Jsou to ve většině ženy zralejšího věku, štíhlé i podsaditější, prostě ženy, jak mají být. Krásokorky se snaží nejen zpěvem, ale i slovem oslovit a obohatit naše dušičky. Zpříjemní se nám přítomný okamžik, zapomeneme na své neduhy, osobní nevraživost či nějaký ten osobní splín.

A co nám tentokrát zazpívaly? Lidovky i autorské kousky, písně známé i méně

známé – ty známější hity jsme si pobrukovali s nimi. Celou akci moderovala jedna ze sociálních pracovnic, která nakonec Krásokorkám poděkovala za jejich nádherný adventní dárek.

A pak se rozsvítily vánoční stromky před ústavem a v zeleném salonku. Všichni si určitě užijeme Vánoce a konec roku, i když někteří bez svých rodin.

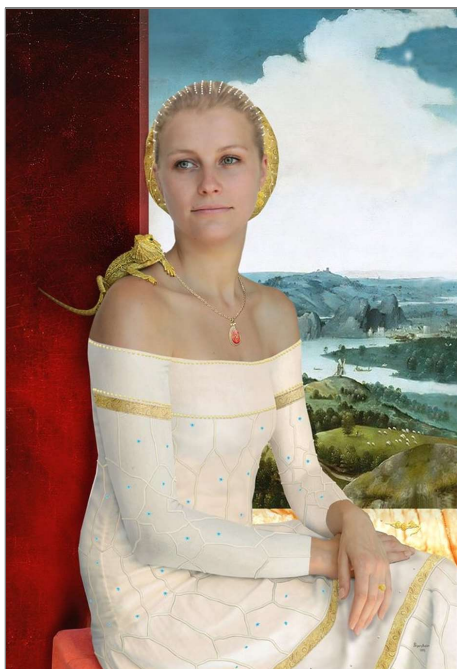
Lucie Blažková



Chtěl bych nakouknout pod pokličku lidského vědomí, říká o svých obrazech Luděk Paprskář

Malíř, fotograf, milovník hudby a života Luděk Paprskář prožil celý život v Novém Boru. Po studiu na strojní průmyslovce pracoval dvaadvacet let jako konstruktér. V deseti letech onemocněl muskulární dystrofií a od roku 1993 jezdí na elektrickém ortopedickém vozíku.

V roce 1979 se oženil a po deseti letech s ženou adoptovali ročního chlap-

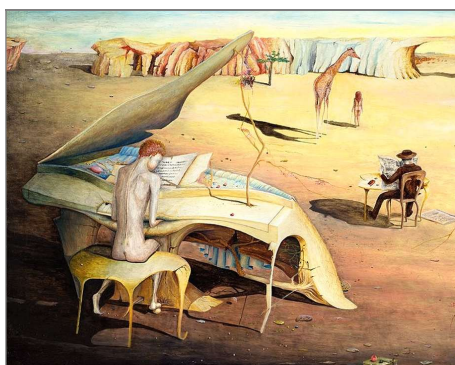


Lenka, počítačová grafika, tisk na plátno, 34,5 × 50 cm, 2015

ce. A co ho přivedlo na dráhu výtvarného umělce?

„Ve svých dvaceti letech jsem zahlédl ve výloze papírnictví kufřík s olejovými barvami a koupil si ho. Pod vlivem malířů jako jsou Hieronymus Bosch, Pieter Brueghel, Matthias Grünevald a další jsem pak začal malovat obraz Boj o moc na dřevěnou desku. Bez znalosti přípravy podkladu se však špatně malovalo,“ říká. „Sehnal jsem tedy 300 let staré dřevo a kličokřídový podklad jsem udělal podle středověkého návodu... Později jsem dělal podklady latexové a na broušeném plátně na dřevě. Tématy mých obrazů jsou vztahy mezi lidmi, jejich pocity a snaha nakouknout pod pokličku jejich vědomí.“

V roce 1984 začal Luděk malovat pod vlivem surrealismu a metafyzické malby (pittura metafisica). Po zhoršení zdravot-



Obraz inspirovaný stylem surrealismu a metafyzické malby (výřez)



Nesení kříže, počítačová grafika, tisk na plátno, 80 × 51 cm, 2010. Obraz zachycuje tři silné momenty ze života Ježíše Nazaretského – nesení kříže na Kalvárii, Pilátův soud a třicet stříbrných

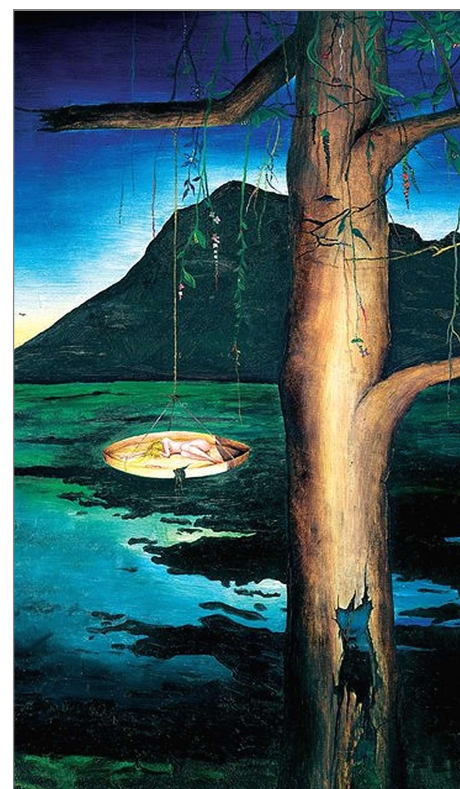


Luděk Paprskář v Janských lázních na vozíku s vlastními vychytávkami

ního stavu namaloval v roce 2007 poslední olejový obraz. Od té doby se věnuje počítačové grafice. To mu umožnilo malovat velkoformátové obrazy inspirované Shakespearovými tragédiemi nebo biblickými tématy.

V poslední době se věnuje symbolické abstrakci a portrétům v duchu zaalpské renesance (tj. italské renesance šířené do západní a střední Evropy).

(di)



Tichý sen, olej na dřevě, 53 × 40 cm, 1988 (detail)

Jiřímu Suchánkovi se na ME stolních tenistů dařilo Z jednotlivců bronz, z družstev stříbro

Ve dnech 26. 9. – 5. 10. 2017 proběhlo ve slovinském Lašku Mistrovství Evropy handicapovaných stolních tenistů. A pro naše reprezentanty skončilo výtečně. Ze Slovinska si totiž Češi přivezli hned dva cenné kovy. O medaili v singlu se postaral Jiří Suchánek, který v kategorii SM2 vybojoval bronz, stříbro pak přidali Češi v soutěži týmů TM2, když ve finálovém souboji podlehli Slovensku.

Jiří Suchánek se o své dojmy z mistrovství podělí i se čtenáři VOZKY.

Jednotlivci

Ve čtyřčlenné skupině jsem byl nasazen jako jednička. V prvním zápase jsem hrál s Řekem, kterého jsem celkem lehce porazil. Druhý zápas proti Francouzi Bourrymu dopadl obráceně. Je to velmi zkušený hráč a nerad s ním hraji. Řekl bych, že zápas byl z mé strany velmi špatný. Nehrálo mi to tak, jak bych chtěl. Dělal jsem laciné a zbytečné chyby. V posledním zápase ve skupině proti Rusu Nazirovovi šlo o postup. Bylo jasné, že ho musím porazit 3:0, abych skupinu vyhrál, nebo 3:1, abych skončil druhý. Povedlo se – vyhrál jsem 3:0 a postoupil z prvního místa do osmifinále. Tady mi byl oponentem stále se lepšící Polák Jakimczuk. Naštěstí se mu ještě nepodařilo se mnou vyhrát a ani teď mu to nevyšlo – vyhrál jsem 3:0. Byl jsem mezi osmi a čekal mě boj o me-daili.

Ve čtvrtfinále na mě čekal nepříjemný Ukrajinec Yezyk. Mám s ním velmi mizernou bilanci. Od roku 2014 mě neustále poráží a já nevím, jak na něj, abych ho konečně porazil. I v tomto zápase jsme se tahali o jednotlivé sety. Pátý set byl jeden z nejtěžších, který jsem kdy odehrál. Vedl jsem 8:6 a říkal si, že to už dohraji. Ani jsem se nenadál a prohrál jsem 8:10. Dorovnal jsem a adrenalinem se mi motala hlava. Každý se bál tak moc udělat



Jiří Suchánek

Foto: archiv J. Suchánka



Čtyřhra vozíčkářů

Foto: archiv J. Suchánka

chybu, že se hrálo opatrně a paradoxně docházelo na obou stranách k těm nejlacinějším chybám. Když jsem uhrál poslední bod na 17:15, celý jsem třásl a nebyl schopen ani mluvit – mám jistotu bronzové medaile!

V semifinálovém souboji s Rafalem Czuperem se prakticky opakovalo finále z Ostravy a podle výsledku byl prostě lepší. Rozhodně je to lepší hráč, má skvělou kontrolu míčku, podmínky a statistika hovoří jasně pro něho. Není ostuda prohrát s dobrým hráčem. Navíc bronzová medaile z ME je velkým úspěchem.

Soutěž družstev

Do soutěže družstev jsem nastoupil s Martinem Zvolánkem. Hrálo se nejprve skupinovým systémem – do dosažení druhého bodu. Začíná se vždy čtyřhrou a následuje dvouhra. Pokud je vyrovnáno na 1:1, následuje druhá dvouhra, která pak rozhodne. Do tříčlenné skupiny jsme byli nasazeni jako dvojky.

V prvním zápase proti Francii jsme rozhodně favorité nebyli. Naštěstí nás francouzští borci podcenili a nenasadili vítěznou zlatou sestavu z Ria. Čtyřhru jsme vyhráli. Další zápas hrál se mnou Lamirault (vítěz z Ria). Dělal jsem všechno možné, ale Francouz vyhrál 3:2. Bylo tedy srovnáno. K rozhodujícímu zápasu nastoupil Martin. Francouzi na zápas o vítězství nasadili francouzskou trojku Bourryho. S ním si však Martin poradil a my se přiblížili k vítězství ve skupině.

V druhém zápase proti Itálii jsme nejprve prohráli čtyřhru. Pokud bych prohrál další zápas, byli bychom i přes vítězství nad Francií ve skupině třetí, tedy bez postupu. Potřebovali jsme alespoň jeden bod. V každém setu jsem prohrával někdy i o čtyři body. Ve druhém dokonce 2:6 a následně i 5:9, ale nějak jsem to zvládl a sety vyhrál. Martin rychle vedl 2:0, pak prohrál set, přesto se ale dokázal zkoncentrovat a zápas dotáhl do vítězného konce. Postoupili jsme tedy do semifinále a bylo jasné, že domů dovezeme z družstev medaili.

Proti Srbům jsme hráli podle stejného scénáře jako s Itálií. Opět jsme prohráli čtyřhru, opět jsem vyrovnal na 1:1 a nakonec Martin skvělým výkonem uhrál rozhodující bod. Byli jsme ve finále. Před začátkem družstev to pro nás bylo naprosté sci-fi.

Ve finálovém zápase se Slovenskem jsme čtyřhru zase prohráli. Nechtěli jsme se ale předčasně vzdát – musel jsem porazit Ludrovského. Zápas byl velmi vypjatý a náročný. První set jsem vyhrál, druhý prohrál, třetí zase vyhrál, čtvrtý prohrál byl to prostě tuhý boj. Pátý set jsem prohrál 8:11 a naděje na titul se rozplynuly. Se skvělým stříbrem ale před turnajem nikdo nepočítal.

Po mistrovství vyšel také světový žebříček. Momentálně jsem šestý.

Jiří Suchánek
(red)

Za para-badmintonem do Japonska

Dva hráči Badminton Sharks Brno se díky japonskému vládnímu programu Sport for Tomorrow vydali na zkušenou do země vycházejícího slunce



Na přelomu letošního září a října dostali hráči para-badmintonu Dita Brabcová a Tomáš Gryc z klubu Badminton Sharks Brno příležitost navštívit v rámci japonského vládního programu *Sport for Tomorrow* tuto nádhernou zemi. V doprovodu svých maminek a trenéra Tomáše Vovse tady společně strávili týden plný sportu, kultury a společenských setkání.

Japonsko, resp. Tokio bude v roce 2020 hostit Hry XXXII. olympiády i paralympiádu a už nyní je to znát. Přípravy jsou v plném proudu a Japonsko je na tuto skutečnost patřičně hrdé. Součástí návštěvy Japonska byla i setkání a společné tréninky s hráči Japonské para-badmintonové federace. Jak pro naše mladé hráče, tak pro jejich trenéra to byla obrovská příležitost seznámit se s tréninkovými metodami a vyzkoušet si přímo na místě nové dovednosti. Výsledkem je obrovská inspirace a motivace do další práce a vlastního zdokonalování. Ve srovnání s japonskými hráči jsou naše naděje na prostými začátečníky, takže zahrát si například s mistrem světa byl nepopsatelný zážitek.

Doprovodný program na jedničku

Dalším velmi příjemným setkáním a možností k tréninku byla návštěva badmintonového klubu univerzity Chiba. Studenti provedli českou delegaci nejprve po univerzitním městečku, ukázali jí například učebny kaligrafie, ale i další studovny. Následoval trénink v místní tělocvičně.

Sport ale netvořil jedinou část programu. Hráči spolu s doprovodem měli při-

praven i bohatý kulturní program. Nádherná byla procházka ve čtvrti Asakusa nebo Akihabara, stejně jako výlet do Kamakury. Každý si vybral to svoje. Někdo byl nadšený z návštěvy nejvyššího vysíláče světa – budovy Sky tree Tokio, další zase ze sochy Velkého Buddha nebo z technických zázraků čtvrti Akihabara. Program byl perfektně připravený pro každého.

Musíme samozřejmě zmínit i vynikající japonskou kuchyni. Každé menu bylo koncipováno jinak a pokrylo celou šíři japonské gastronomie. Jídlo bylo vynikající a někteří přijeli domů s pěkným kilem navíc.

Týden v Japonsku utekl velmi rychle a pro všechny to byl zážitek na celý život. Precizní příprava, neobyčejná japonská

přívětivost a bezchybná péče z něj udělaly nezapomenutelnou vzpomínku.

Text a foto: Pavla Grycová



Čeští a japonští hráči para-badmintonu po výměně praktických zkušeností



Hráčky para-badmintonu při hře. Síť je snižená

Ilustr. foto: www.bsbrno.cz

Třebovická olympiáda v přizpůsobených sportech

Sportovní zápolení v duchu fair play



Dějištěm Třebovické olympiády v přizpůsobených sportech se stal zahradní areál domova a chráněného bydlení Čtyřlístku v Třebovicích spolu s přilehlým parkem už popatnácté. U zrodu této olympiády stála vedoucí někdejšího Stacionáře Třebovice Vlasta Polová, která mezi zaměstnanci i klienty razila povzbuzující heslo: „Když můžeš, tak musíš!“

Duší této soutěže je již řadu let paní Hana Zábranová z Chráněného bydlení Třebovice, která svým nadšením dokázala „nakazit“ nejen spolupracovníky, ale především lidi se zdravotním postižením ze Čtyřlístku a dalších organizací. Letošního XV. ročníku Třebovické olympiády



se zúčastnilo celkem 50 sportovců z pěti zařízení Čtyřlístku, kamarádi z Chráněného bydlení v Otrokovicích, z partnerské organizace v Polsku – Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Pogórze – a děti se zdravotním postižením ze základních škol Těšínská a Kapitána Vajdy v Ostravě.

Jako na opravdové olympiádě

Sportovci byli rozděleni do deseti skupin a soutěžilo se v pěti disciplínách, které prověřily fyzickou zdatnost, postřeh a přesnost. Všichni měli velkou vůli vyhrát, i když ne každému jeho zdravotní omezení umožňovalo tuto vůli naplno rea-

lizovat. To ale vůbec nevadilo, protože zážitky byly pro všechny „olympijské“.

A jak nakonec všechno dopadlo? Na třetím místě skončil tým Základní školy Kapitána Vajdy, jako druhí se umístili sportovci z Domova na Liščině a putovní pohár vítězů letos převzali od přátel z Polska domácí sportovci z Chráněného bydlení Třebovice.

Všem přišel fandit a vítězům pográtulovat i ředitel Čtyřlístku Svatopluk Aniol. Celé zápolení probíhalo v přátelské atmosféře a jak organizátoři, tak i sportovci se rozloučili s tím, že se těší na další ročník Třebovické olympiády.

(di)

Speciální úpravy vozidel pro lidi s handicapem

Dříve znamenal získaný či vrozený tělesný handicap velmi výrazné omezení aktivit postižené osoby nebo osoby pečující. Díky technickým vynálezům se situace v oblasti mobility vozíčkářů výrazně zlepšila.

Historie ručního ovládní auta pro řidiče se zdravotním postižením se v České republice datuje od roku 1955, kdy bratři Stránští zkonstruovali tříkolové motorové vozítko s trubkovým rámem potaženým koženkou – Velorex, později vyráběný jako vozítko pro invalidy. Díky rychlému rozšíření automatických převodovek na přelomu tisíciletí se ovládní vozidla stalo dostupné pro široké spektrum lidí s handicapem; dalším pokrokem se staly nejrůznější úpravy pro nastupování u aut pro osoby s postižením. Možností, jak auto upravit, je dnes celá řada. Na trhu fungují firmy, které se zabývají úpravami osobních i nákladních vozidel pro převoz jednotlivce nebo více osob s postižením najednou.

Nájezdové rampy

Zhruba před 20 lety se začaly v Evropě objevovat osobní vozy s nájezdovou rampou v zadní části vozu. První vůz v České republice s tímto systémem byl vyvinut v roce 2003. Přelomový byl rok 2008, kdy česká firma přihlásila patent na tzv. FlexiRampu. To způsobilo doslova revoluci v přepravě invalidů. FlexiRampa zabudovaná do snížené podlahy umožňuje pohodlný vjezd vozíčku přímo do zadní části automobilu. Tato možnost přepravy výrazně usnadňuje péči o těžce handicapovaného člověka – odpadá fyzicky náročné přemísťování osoby do automobilu. V případě, kdy není vozíčkář převážen, zůstává k dispozici celý uložný prostor, rampa se zaklopí dovnitř automobilu a tvoří podlahu uložného prostoru.

Diagnóz, kde je vhodné využít přepravy přímo na vozíku, je celá řada. Jedná se například o svalové dystrofie, myasthenia gravis, traumatická onemocnění periferních nervů, obrny, ale i poúrazové stavy poranění páteře. Výrobě zvláštních pomůcek k přepravě vozíčkářů obvykle předchází dlouhý výzkum a vývoj, následuje velmi přísné testování všech zařízení ve státní technické zkušebně. Tyto vozy a zařízení musí během dynamických a statických testů vydržet přetížení 20 G, které má odhalit, zda zařízení obstojí při dopravní nehodě. S každým dalším modelem vozu začíná tento proces nanovo. Důležité je to zejména u vozů s FlexiRampou, kde se u větších typů osobních automobi-



lů (např. VW Caddy, Ford Connect, Citroën Berlingo, Peugeot Partner či Fiat Doblo) během přestavby sniží podlahu – úhel nájezdu nesmí být příliš velký, aby se do vozidla dalo najet bez velkého úsilí. Osoba je následně přepravována přímo na ortopedickém vozíku, kde je bezpečně připevněna bezpečnostními pásy. Právě kotevní místa vozíku včetně bezpečnostních pásů pro osobu procházející ve zkušebně velmi přísnými testy. Bez sady pásů, které jsou nedílnou součástí přestavby, nelze vozíčkáře přepravovat.

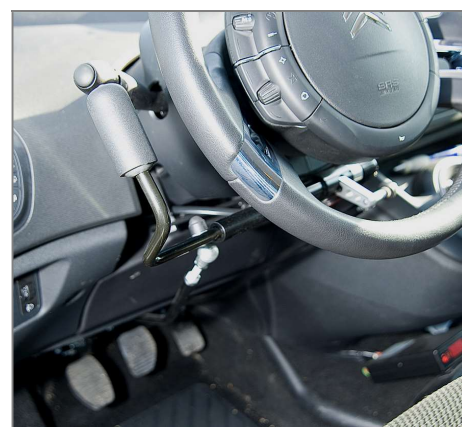


Pro ústavy sociální péče, zdravotnická zařízení či domovy seniorů bývá častěji volen větší typ vozu, jako je např. VW Transporter nebo Ford Transit, do kterého se přimontuje buď skládací hliníková rampa, nebo zvedací elektrohydraulická plošina.

Po připevnění úchytnů do podlahy je možné přepravovat pohodlně více osob na ortopedickém vozíku najednou. Častá je kombinace s nástupním schůdkem, který ulehčí nástup do vyššího typu vozu.

Ruční ovládní automobilu

Pokud je fyzické zranění či onemocnění takového rázu, že je ovlivněna hybnost pouze dolních končetin, velmi často stačí pořídit takzvané ruční ovládní automobilu. Ideálním řešením je zakoupení automobilu s automatickou převodovkou, poté již stačí do vozidla zabudovat pouze ovládní brzdy a plynu. Toto zařízení je možné použít ve většině automobilů. Vybavit ručním řízením je možné i automobil bez automatické převodovky s manuálním řazením. Tam je ale nutné připojit řídicí elektroniku k ovládní spojky a řadicí páku vybavit mikrospínačem, kterým se uvádí do činnosti spojka při řazení rychlostních stupňů.



Nastupování do vozidla a nakládání vozíku

Usnadnit nastupování můžou tzv. přešedací desky, v některých případech i otočné sedačky. U těch je nutné brát na zřetel velikost automobilu a rozměry dveřního otvoru. Vhodnější jsou vyšší typy

automobilů. Úhel otevírání dveří se během montáže otočné sedačky obvykle zvětšuje.



Otočné sedačky se nejvíce používají na místo spolujezdců. Vždy je nutné konzultovat s úpravcem výběr typu sedačky ke konkrétnímu automobilu ještě před objednáním zařízení. Platí to ale i naopak – pokud vozíčkář teprve kupuje vůz pro zvýšení své mobility s tím, že do něj nechá namontovat otočnou sedačku, je důležité nejprve ověřit vhodnost výběru u zástupce firmy, která se těmito úpravami zabývá. Ne do všech aut se tyto sedačky vejdou.

Samostatnost vozíčkáře, který využívá ruční ovládání automobilu, může podpořit i několik systémů nakládání ortopedického vozíku. Na trhu jsou různé nakládací jeřábky, pomocí nichž je vozík přemístěn do zavazadlového prostoru nebo na zadní sedadlo.



Střešní Box Chair Topper pro změnu vytáhne vozík do boxu umístěného na střeše.



Úpravy vozidel pro řízení vozíčkářem sedícím na vozíku

Na světovém trhu existují i bezbariérové vozy, které umožňují nájezd vozíčkáře až za volant. U některých vozů střední velikosti, jako je například VW Caddy Maxi, je nutné snížit podlahu po celé délce vozidla. Toto velmi speciální provedení je nutné přizpůsobit na míru podle potřeb klienta – řidiče s handicapem, rozměrů vozíku, tělesných proporcí a tělesného postižení. V podlaze u řidiče je připevněna speciální automatická kotvicí stanice, která slouží k uchycení vozíku během jízdy. Do vozu se najíždí po FlexiRampě v zadní části vozu. Klasické zadní sedačky se nahrazují otočnými sedačkami.

Častější volbou pro řidiče na vozíku bývá úprava vozů typu VW Transporter, kde je úprava jednodušší. Do vozidla se zabuduje elektro-pneumatická rampa, která vozíčkáře vyveze do vozidla buď ze zadní strany, nebo z boku. Je důležité, aby to byl vůz s rovnou podlahou a dostatečně vysokým vnitřním prostorem i dveřním vstupem. I zde je vozík přichycen speciální kotvicí stanicí.

Příspěvky na pořízení zvláštní pomůcky

Na většinu těchto úprav jednotlivcům finančně přispívá stát prostřednictvím Úřadu práce ČR (ÚP). Za zmínku stojí příspěvky na pořízení zvláštní pomůcky, například nájezdové rampy, ližiny, přenosné rampy, svislé nebo šikmé zvedací plošiny, stropní zvedací systémy a schodolezy. Existuje možnost zažádat o příspěvek na stavební práce spojené s uzpůsobením koupelny a WC apod. Také je možné žádat o příspěvek na zakoupení motorového vozidla.

Podle portálu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR má nárok na příspěvek na zvláštní pomůcku osoba, která má těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí. Těžká vada nosného nebo pohybového ústrojí musí být charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu a zdravotní stav osoby nesmí vylučovat přiznání tohoto příspěvku. Za dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav se pro tyto účely považuje nepříznivý zdravotní stav, který podle poznatků lékařské vědy trvá nebo má trvat déle než jeden rok.

O výši příspěvku rozhoduje příslušný ÚP. Pokud je cena vyšší než 10 000 Kč, úřad ji stanoví tak, že spoluúčast osoby činí 10 % z předpokládané nebo již zaplacené ceny zvláštní pomůcky. Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku činí 350 000 Kč, v případě příspěvku na zvláštní pomůcku, který byl poskytnut na pořízení svislé nebo šikmé zvedací plošiny, max. 400 000 Kč.

Příspěvek na zvláštní pomůcku poskytovanou na zakoupení motorového vozidla

Tento příspěvek nebo příspěvek na zakoupení speciálního zádržního systému má osoba, která má těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí, popř. těžkou nebo hlubokou mentální retardací charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, a její zdravotní stav nevyklučuje přiznání tohoto příspěvku.

Podle novely zákona, který vstupuje v platnost 1. 1. 2018, se příspěvek na zvláštní pomůcku, který je poskytován na pořízení motorového vozidla, opětovně poskytnou při splnění podmínek po uplynutí 84 kalendářních měsíců po sobě jdoucích, počínaje od kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, ve kterém nabylo právní moci předchozí rozhodnutí o tomto příspěvku; to neplatí, jestliže osoba tento příspěvek nebo jeho poměrnou část vrátila, popř. jí jeho vrácení bylo prominuto.

Výše příspěvku na zakoupení motorového vozidla se stanoví s přihlédnutím k příjmu osoby a osob s ní společně posuzovaných. Maximální výše tohoto příspěvku činí 200 000 Kč.

Součet vyplacených příspěvků na zvláštní pomůcky nesmí v 60 kalendářních měsících po sobě jdoucích přesáhnout částku 800 000 Kč; pokud byl v této době poskytnut příspěvek na pořízení svislé zdvihací plošiny nebo šikmé zvedací plošiny, pak 850 000 Kč.

Jestliže osoba nemá dostatek finančních prostředků ke spoluúčasti a pomůcka je dražší než 10 000 Kč, může být klientem krajská pobočka ÚP požádána o snížení spoluúčasti. Úřad přihlíží k příjmu osoby a osob s ní společně posuzovaných. U pomůcek, jejichž cena je nižší než 10 000 Kč, činí spoluúčast klienta vždy 1 000 Kč.

Text: Ing. Miroslava Trusková,
API CZ s.r.o., Slapy u Tábora
www.apicz.com, www.flexiramp.com
Foto: archiv API CZ s.r.o.

(Pozn. aut.: Údaje o příspěvcích jsou platné od 1. 1. 2018, podrobné informace naleznete na webu Ministerstva práce a sociálních věcí www.mpsv.cz v záložce Zdravotní postižení)

Bez vozíku až na Lomnický štít



Vrcholek Lomnického štítu s hvězdářskou observatoří

Zdeněk Pácha z Kunčiček, který je nejen našim občanům znám co by letitý organizátor akcí, jejichž podstatou je přinášet lidem s tělesným handicapem radost tím, že jim s kamarády umožní podívat se mnohdy až na samé vrcholky hor, se po loňském zorganizování čtrnáctičlenné výpravy dvou vozíčkářů na vrchol Mont Blancu rozhodl letos jen ve dvou, resp. třech horolezcích vypravit do Vysokých Tater, aby se pokusili zdolat Lomnický štít (2 634 m.n.m.). Na tom by nebylo nic zvláštního, pokud by jedním z nich ne-

byl vozíčkář Michal Koutný z Olomouce. Třetím do horolezecké party se stal Martin Mazur z Českého Těšína.

Tito tři „šilenci“ se o výstup pokusili historicky vůbec poprvé, byť „iba“ z Lomnického sedla.

„Iba proto, že prvotně byl náš úmysl zdolat Lomničák od Téryho chaty (2 015 m.n.m.) tzv. Jordánskou cestou, avšak zledovatělé vrcholky nám to nedovolily,“ říká Zdeněk. „Ano, i u této výpravy šlo o zdánlivě nemožné, a to pokusit se splnit jeden z mnoha snů odvážnému vozíčkáři, tj. podívat se z Lomnického sedla

(2 189 m.n.m.) horolezeckou cestou na druhý nejvyšší (a nejnavštěvovanější) vrchol Vysokých Tater,“ dodává.

Čtvrtek

Do Tater jsme přijeli ve čtvrtek 28. září navečer. Po krátkém oddechu z cesty jsme se hned dali do příprav na výstup. Sestavování krosny s balením horolezeckých potřeb za současného získávání informací o počasí a terénu na trase výstupu probíhalo v klidu.

„Z důvodu minimalizace jistého nebezpečí jsme se rozhodli jít na Téryho



Vrcholový snímek: horolezec Zdeněk Pácha (vlevo) s vozíčkářem Michalem Koutným na krosně a parťák při výstupu Martin Mazur

chatu jen tréninkově a Lomnický štít ze sedla odložit na neděli,“ vysvětluje Zdeněk.

Pátek

„Na Térynku jsme od Hřebienka dorazili za rovné dvě hodiny. Cestou nahoru Michal fotil jako vyšinitý, zdravil překvapeně kolemjdoucí a hlavně ty námi vesměs předbíhané turisty. A i když vrcholy stále opanovala mlha, bylo na něm vidět, že je spokojený“, usmívá se Martin.

Po obcerstvení na chatě se jal Martin pouze ze zvědavosti povýjit dál tzv. Jordánkou do žlabu pod Lomničákem, Michal se Zdeňkem pomalu sestupovali nazpět, aby se pak všichni společně setkali u Zámkovského chaty, kde je chatárka, paní Kalinčíková, uvítala fajnou šošovicovou poliévkou...

Sobota

Ta patřila regeneraci. Zatímco Martin si dal lehký běh „kolem“ úbytku, Zdeněk s Michalem odjeli do termálních vod ve Vrbově (a za thajskými masážemi). Dokonalý den relaxace před výstupem.

Neděle: Je to tady!

Nebe bez mráček, vítr prázdný, takže po dojezdu do Tatranské Lomnice a výjezdu lanovkami až do Lomnického sedla jsme v 10.30 započali dlouho očekávaný výstup. Michal byl už jen z prostředí Skalnatého plesa náležitě vyšinitý – na vrchol se těšil ještě víc, nevěda ovšem, co ho cestou čeká...

Začátek výstupu byl očekávaně lehký. Jen strohá chůze do strmého kopce a po znatelné cestě. Je teplo. Martin



Vozičkář Michal Koutný se Zdeňkem Páchou vykukujícím za krosnou

se Zdeňkem si sundávají bundy. Ani ne za hodinu se dostáváme do částí skalisek, kde už ovšem musíme občas cestu hledat. Objevil se první jistící řetěz. Ten ale míjíme. A první sníh. Na mačky ani nesmeky to však ještě není. Postupujeme obezřetně dál. Zdeněk dává Martinovi hůlky, neboť ten zde musí lézt místy po čtyřech. Začíná to „houstnout“...

Navazujeme se k sobě lanem. Zatímco Michal začíná mít menší obavy a Zdeněk pátrá po stále větší jistotě stupů, vůdčí Martin, jdoucí vpředu, vše bere dál velmi sportovně. A to je dobře. Když jsme došli pod Emericyho nářek, cca 15 metrů vysokou (téměř kolmou) skalní stěnu, zajištěnou kramlemi a řetězy, prozíravě uhýbáme, abychom dali přednost asi čtyřicítce žasnoucích turistů jdoucích z vrcholu; koho že to na krosně nevidí?

Zde už však Michalovi při pohledu vzhůru do smíchu moc není. Ale odvaha mu rozhodně nechybí. Martin opatrně vystupuje jako první, za ním na úvazku s respektem Zdeněk s ohromným Michalem na krosně. Nejkritičtější místo, kde Zdeněk s Michalem na zádech se pod převisem doslova plazí po břiše na druhou stranu skalní římsy, div že jim z krosny neodlétají jiskry, se daří překonat až napodruhé. Martin nasazuje Zdeňkovi nesmeky. Přece jenom už jsou třeba. Dál – při postupu exponovanou roklinou, jistěným řetězy a další ocelí pro dojišťování je to už pak „jen“ špacír. Všichni si toho nadmíru užíváme. Stále nás někdo fotí.

Vrcholu dosahujeme za celkem tři hodiny. Jsme očividně šťastní. Výhledy za jasného nebe jsou pro Michala úchvatné... Fotí, co to dá... Užívá si toho nadmíru. Ostatně to bylo i našim cílem. Kafe v tamním baru za 2,9 eur bylo pro nás tou závěrečnou odměnou. Dolů Martin slanil, Zdeněk s Michalem však z bezpečnostních důvodů raději využili lanovky.

Somár

„I přesto, že strmý vrchol opanoval sníh a led a téměř všichni zde měli patřičné vybavení, našel se tu jeden slovenský osel, co měl na nohou pouze páskové boty (pravda: s ponožkami...)! Nejspíš si vůbec uvědomoval, že tím byl nebezpečný nejen sám sobě, ale také všem ostatním kolemjdoucím. A pak, že to „iba“ Češi nedodržují pravidla! Měl jsem sto chutí nahlásit ho na horskou službu...“, uzavírá tatranské dobrodružství Zdeněk.

Nakonec si dovoluujeme poděkovat jednak obci Baška a statutárnímu městu Olomouc za finanční podporu tohoto projektu a jednak i ERGO pojišťovně a.s., která nám sponzorsky sjednala cestovní pojištění. Moc děkujeme!

Text, foto: Zdeněk Pácha (red)

Projekt Podporujeme hrdinství, které není vidět

Pomoc rodičům se zdravotně postiženými dětmi

Říjnovou víkendovou akci pro rodiny pečující o dítě se zdravotním postižením uskutečnilo středisko Výzva z Centra pro rodinu a sociální péči v rámci projektu „Podporujeme hrdinství, které není vidět“. Pobytu v rekreačním středisku Davidův mlýn ve Starých Těchanovicích se zúčastnilo asi padesát lidí.



Organizátoři zabezpečili rovněž osobní asistenty k dětem, takže rodiče se mohli věnovat zajímavému programu – muzikoterapii, kreativním dílnám, škole smíchu, přednáškám o problémech v partnerských vztazích nebo jen tak relaxu.

Projekt „Podporujeme hrdinství, které není vidět“, zpracoval Moravskoslezský kraj na období do roku 2018 a jeho obsahem jsou čtyři klíčové aktivity: vícedenní pobytu, platformy setkávání, podpora svépomocných skupin a vzdělávací programy pro pracovníky podporující pečující osoby.

Text a snímky z programu pro rodiny pečující o dítě se zdravotním postižením: Jiří Muladi

EKVÁDOR bez bariér

I na vozíčku můžete zažít EXCELENTNÍ DOBRODRUŽSTVÍ



Marku Gundovi je 36 let a už nějakou dobu žije se svou partnerkou (Ekvádorkou) a jejím synem v Ekvádoru. Tam spolu založili „dobrodružnou“ cestovní kancelář s názvem 2112 Tours. Momentálně nabízejí zájezdy horské cyklistiky a bezbariérový zájezd přímo do Ekvádoru, ale mají v plánu další projekty i mimo tuto zemi.

Marek žil ve čtyřech zemích tří kontinentů a setkal se s mnoha lidmi, včetně těch s tělesným postižením. Vždy ho ohromovali silou své vůle a taky svými životními příběhy.

„Když jsme začali s cestovkou, uvědomil jsem si, že jsem nikde neviděl žádné bezbariérové zájezdy, a proto jsem se o to, jak takový zájezd uspořádat, začal zajímat více,“ říká Marek Gunda. „Už od počátku jsem to chtěl trochu okořenit nefalšovaným dobrodružstvím, samozřejmě v rámci možností. Protože je tento druh zájezdů dost náročný na organizaci a logistiku, našel jsem nám vhodného obchodního partnera, který už tehdy měl hodně zkušeností s turistikou bez bariér v Ekvádoru. Netrvalo dlouho a začali jsme společně tento druh zájezdů organizovat,“ vysvětluje Marek.

Zájezd trvá 12 dnů a je vhodný jak pro lidi na ortopedických vozících, tak

i třeba pro ty s podpůrnými chodítky nebo méně pohyblivé seniory. Samozřejmě i s rodinnými příslušníky.

Zážitek na celý život

Ekvádor je opravdu výjimečná země – má 46 různých ekosystémů, 14 aktivních sopek, čtyři místa zařazená do světového kulturního dědictví a přírodu, která je jednou z biologicky nejrozmanitějších na světě.

Na tomto bezbariérovém zájezdu do And a Amazonie, který je mixem dobrodružství, kultury, přírody a relaxu, zažijete tento kout světa s trénovaným doprovodem a slovenským průvodcem. Čeká vás tady nádherná krajina a nekonečné množství příležitostí k unikátním výpravám od vznešených výšek And až do hlubokých a tajemných míst tropického dešťového pralesa či na svahy jedněch z nejvyšších aktivních vulkánů na světě.

Těšit se můžete na ubytování v chatkách v amazonské džungli, naučné výpravy na speciálně upravených „terénních“ ortopedických vozících nebo třeba na úžasný rafting na jedné z amazonských řek. Nemine vás setkání s domorodými obyvateli Amazonského pralesa, spojené s občerstvením a tancem.

Velmi oblíbená je návštěva nejvyšší položeného hlavního města na světě Quita, které bylo jako první zařazené do světového dědictví UNESCO.

Čeká vás i návštěva monumentu Mitad del mundo (španělsky Střed světa), kde se můžete vyfotit přímo na čáře označující rovník.

A jak vypadá zájezd den po dni?

Den 1.: Přilet do Quita

Privítání na letišti a transfer do hotelu. V odpoledních hodinách bude čas na odpočinek a aklimatizaci. Po večeri brífink a příprava na dobrodružství následujících dní.

Den 2.: Mitad del Mundo

Po snídani navštívíme Mitad del Mundo (viz výše) a pak budeme pokračovat v cestě do Otavala, kde se v podvečer ubytujeme v hotelu.

Den 3.: Otavalo

Ve městě Otavalo navštívíme nejznámější trh ručních výrobků v Ekvádoru. Oslní vás stovky barevných designů různých výrobků i setkání s velmi příjemnými výrobci těchto unikátů. Po obědě se vydáme do blízkého koloniálního městečka Ibarry. Navštívíme nejvýznamnější ná-

městí a místa ve městě. Návštěva Ibarry by ale nebyla kompletní bez ochutnání slavné místní zmrzliny.

Den 4.: Cuicocha – Cotacachi

Ráno se vydáme na návštěvu laguny (jezera) Cuicocha, která se nachází na úpatí sopky Cotacachi. Projedeme se loďkou po tomto nádherném jezeře a potom bude následovat oběd. Do lodě a z lodě vám pomůžeme ručně.

Po obědě je naplánovaná návštěva města Cotacachi, které je známé výrobou kožených artefaktů. Večer se vrátíme do našeho ubytování v Otavale.

Den 5.: Otavalo – Amazonie



Po snídani bude následovat jízda do amazonské oblasti. Cestou překonáme dvě pohorí a sedm rozdílných klimatických zón. Jestli nám bude přát počasí, uvidíme i několik sopek. Cestou bude mít několik zastávek – jednou z nich bude

i místo s početným výskytem kolibříků, které můžete pozorovat při popíjení kávy.

Po příjezdu do našich chatků si pochutnáme na uvítacím tropickým koktejlu.

Ubytujeme se a navštívíme místní komunitu domorodých obyvatel, kde budeme mít možnost poznat jejich bohaté tradice, zvyky a činnosti běžného života, jako například přípravu jídel a typického amazonského nápoje Čiča. Na konci návštěvy se ti, kteří budou mít zájem, mohou zúčastnit jejich původních rituálů, které povede místní šaman. Po návratu do chatků si pochutnáme na skvělé večeři.

Den 6.: Amazonie



Na řadu přichází krátká procházka do džungle s využitím terénních vozíků – domorodý průvodce nám vysvětlí užívání různých léčivých rostlin, které se tady hojně nacházejí. Délka chodníku je něco okolo 500 metrů, předpokládaná doba procházky je asi 30 minut. V případě ja-

kéhokoli důvodu, který někomu zabrání jet do džungle, průvodce přinese léčivé rostliny do jídelny, kde nám ukáže a vysvětlí jejich použití v místní tradiční medicíně.



Po obědě následuje návštěva městeček v blízkém okolí našeho ubytování – Archidony a Teny. Podíváme se do obchůdků či restaurací, ale také si odpočineme na místních náměstích a v parcích. A pro ty odvážnější se nabízí možnost vyzkoušet místní amazonské speciality.

Den 7.: Amazonie

Na tento den jsme pro vás připravili návštěvu sdružení Kallari, které je známé pěstováním, zpracováním a výrobou kakaovo-čokoládových tyčinek.

Nejprve navštívíme administrativní centrum, potom plantáže. Na závěr uvidíte sběrné místo, kde se zrna třídí, fermentují a suší. Během celé návštěvy budete mít možnost ochutnat tato chutná zrna.

Den 8.: Amazonie – rafting

Po snídani následuje cesta k řece Anzu (asi 1,5 h), jejíž klidnější část sjedeme na raftu, přitom budeme mít možnost obdivovat místní flóru a faunu. Během plavby se zastavíme na různých zajímavých místech, kde můžete fotit a odpočívat. Při plavbě nás bude stále doprovázet bezpečnostní kajak a každý člen posádky bude vybavený nafukovací vestou, přilbou a dalším bezpečnostním vybavením. Do a z raftu vám pomůžeme ručně – používáme i klouzací desky.

Plavbu ukončíme okolo třetí hodiny a přesuneme se zpět do chatků. Po večeri si můžete zahrát různé společenské hry nebo jen tak relaxovat při vínku.

Den 9.: Amazonie – Baños

Opustíme naše útočiště v Amazonii a vyrazíme na dvouhodinovou cestu na jihozápad do města Baños. Město je ►





usazené na hranici mezi Andami a Amazonií, na úpatí sopky Tungurahua a je velmi oblíbené turisty. Sopka je posledních sedm let aktivní.

Po obědě bude následovat cesta krátkou lanovkou nad roklinou řeky Pastaza, kde můžete obdivovat vodopády a andskou krajinu. Po celodenním výletě vám určitě přijde vhod místní tradiční večere.

Den 10.: Baños

Celý tento den budeme relaxovat. Ráno začneme odpočinkem v místních koupelích, kde absolvujete parní lázeň s léčivými bylinami. V případě zájmu si můžete připravit bahenní masku, porci ovoce a léčivou vodu.

Po obědě si budete moct prodloužit pobyt v koupelích a absolvovat víc procedur (nejsou je v ceně), či si zvolit samostatný program.

Den 11.: Baños – Quito

Vyrazíme na sever do andských výšek – zpět do Quita. Cestou uvidíme zasněžené vrcholy sopek a místní domorodé obyvatele pracující na políčkách. V Quitu navštívíme historické centrum s jeho nejvýznamnějšími chrámy a náměstími. Bude to poslední možnost nakoupit místní

výrobky a suvenýry. Večer si vychutnáme rozlučkovou večerí.

Den 12.: Odlet

Transfer na letiště a odlet.

Bezbariérovost v Ekvádoru a Jižní Americe

„Všechna ubytovací zařízení mají dobrou úroveň bezbariérového přístupu. Některé mají do sprchy několikacentimetrový schod, jiné mají sprchu bez schodu. Všeobecně jsou ale přizpůsobené pro lidi na vozíku. Náš pomocný personál je klientům k dispozici vždy, když to budou potřebovat. Jediné, co vyžadujeme, je, aby klienti byli schopní zabezpečit své osobní potřeby – přesunout se z vozíku na sedadlo v minibusu nebo na WC či na sedačku ve sprše. Minibus má elektrický výtah. V případě, že klient není schopný přesunout se v těchto případech sám, je možné za příplatek zabezpečit osobního asistenta,“ říká Marek. „Každoročně s námi navštíví Ekvádor několik skupin, v jedné skupině může být maximálně deset lidí s postižením a stejný počet dalších osob. Skupiny jsou většinou z USA, Německa nebo Velké Británie,“ dodává.

Starost o lidi s postižením je podle Marka v Ekvádoru na relativně slušné úrovni. Samozřejmě v porovnání s evropskými zeměmi se to může stále zdát slabé, ale Ekvádor je v jihoamerickém pohledu na bezbariérovost jednoznačným lídrem.

Prezident na vozíku



Přičinil se o to hlavně současný prezident Lenín Moreno, který je jediným prezidentem s tělesným postižením na světě – je připoutaný na ortopedický vozík. Hlavně v období, kdy byl viceprezidentem, zavedl několik důležitých a významných změn včetně zákonů ve prospěch lidí s postižením. Byl za to dokonce navržen na Nobelovu cenu.

Zorganizoval úplně první sčítání lidí s postižením v Ekvádoru a jejich registraci podle věku, pohlaví, typu postižení a lokality. Připravil program pro pomoc lidem s handicapem, zavedl centra zdraví se speciálními jednotkami pro diagnostiku, léčbu a rehabilitaci.

Podle tohoto programu osoba zodpovědná za člověka s postižením dostává příspěvek ve výši minimální mzdy nebo jsou handicapovaní zapojeni do kulturního dění prostřednictvím divadelních her a cirkusových představení pro děti s Downovým syndromem. Dal do užívání 15 000 bytových jednotek pro rodiny s člověkem s postižením. Přijal zákon, který určuje normy pomoci a zacházení s handicapovanými v oblastech zdraví, vzdělávání, práva, zařazení do práce atd.

Jako nově zvolený prezident republiky se zasadil o program Turizmus pro všechny a pod tímto programem rozjetý on-line kurz Průvodce pro pomoc turistům s handicapem, který je zdarma.

Další informace na 2112tours.com, kde si můžete nastavit stránku slovensky.

Marek Gunda
2112tours.com
(pp)

Foto: archiv 2112tours.com





MAREK GUNDA

+593 (0)9 92 858 077

2112 TOURS



WWW.2112TOURS.COM

2112 Tours C.L. is limited company registered in Quito, Ecuador under the inscription number 3986.

PORADNA pro život s postižením Ligy vozičkářů

Valorizace důchodů v roce 2018

K 1. 1. 2018 dochází k valorizaci všech důchodů (starobních, invalidních, pozůstalostních), a to následovně:

Základní výměra důchodu se navyšuje o 150 Kč; procentní výměra pak o 3,5 %.

Příklad: Výše důchodu v roce 2017 – 7 550 Kč, 7 550 – 2 550 (výše základní výměry v roce 2017) = 5 000 (výše procentní výměry v roce 2017), 5 000 × 1,035 (navýšení o 3,5 %) = 5 175 (procentní výměra v roce 2018), 5 175 + 2 700 (základní výměra v roce 2018) = 7 875. Výše důchodu v roce 2018: 7 875 Kč (valorizace činí 325 Kč).

Pokud si nebudete vědět rady s výpočtem valorizace vašeho důchodu, můžete se obrátit na Poradnu pro život s postižením Ligy vozičkářů na bezplatné lince 800 100 250 (v provozu v pracovní dny v pondělí a středu od 9 do 13 hodin, v úterý od 12 do 18 hodin a ve čtvrtek od 12 do 16 hodin), rádi vám valorizaci spočítáme (týká se pouze případů pobírání jednoho typu důchodu, v případě souběhu např. starobního a vdoveckého/vdovského důchodu se valorizace počítá složitěji a pravidla pro výpočet nejsou příliš jasná).

Poradenství intimní poradny Ligy vozičkářů nově i přes Skype

Intimní poradna Ligy vozičkářů od 1. 11. 2017 poskytuje i poradenství prostřednictvím programu Skype (psaný chat či volání). Najdete nás pod účtem intimni.poradna.liga@gmail.com, k dispozici jsme každou středu od 14 do 16 hodin. Nadále nás můžete kontaktovat i prostřednictvím e-mailu intimni.poradna@liggavozic.cz, telefonicky na čísle 778 761 309 nebo můžete přijít osobně do sídla Ligy vozičkářů na Bzenecké 23 v Brně (po předchozí telefonické domluvě na termínu konzultace).

Poradíme vám v oblastech:

- komunikace o sexualitě,
- vysvětlení problematiky masturbace,
- nastavení hranic sexuality,
- nepřiměřeného sexuálního chování,
- důsledky sexuálních aktivit,
- informace o možnostech antikoncepce a bezpečném sexu,
- edukace v oblasti hygieny,
- upozornění na téma sexuálního násilí (znásilnění, nucení k sexu apod.),
- pomoc při navazování partnerských vztahů, pomoc handicapovaným párům se začátkem pohlavního života i v jeho průběhu.

Zaměstnávání osob se zdravotním postižením v roce 2018

Chráněný trh práce (nabývá účinnosti k 1. 1. 2018)

Zaměstnavatel, který zaměstnává více než 50 % osob se zdravotním postižením z celkového počtu svých zaměstnanců, **musí s úřadem práce uzavřít písemnou dohodu o uznání za zaměstnavatele na chráněném trhu práce.** Dohoda se uzavírá s pobočkou dle sídla zaměstnavatele (právnícké osoby) nebo bydliště zaměstnavatele (fyzické osoby).

Dohoda o uznání zaměstnavatele se uzavírá na dobu 3 let. Pokud nejpozději do 3 měsíců po uplynutí této doby zaměstnavatel opětovně požádá Úřad práce o uzavření dohody o uznání zaměstnavatele, uzavírá se tato dohoda na dobu neurčitou.

Zaměstnavatelé, kteří nyní zaměstnávají více než 50 % zaměstnanců se zdravotním postižením na chráněných pracovních místech, budou po první dvě čtvrtletí roku 2018 (tzn. do 30. 6. 2018) považováni za zaměstnavatele uznané na chráněném trhu práce – budou tedy mít půl roku na uzavření dohody o uznání zaměstnavatele s ÚP.

Príspevek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na chráněném trhu práce

Výše příspěvku od 1. 1. 2018:

- **12 000 Kč** u osob se zdravotním postižením (tzn. invalidní v I.–III. stupni),
- **5 000 Kč** u osob se zdravotním znevýhodněním,
- maximálně do výše 75 % skutečně vynaložených mzdových nákladů na konkrétního zaměstnance.

Príspevek je vyplácen zpětně za uplynulé kalendářní čtvrtletí, bude tedy vyplácen ve zvýšené částce již za IV. čtvrtletí roku 2017. Žádost o příspěvek se podává do konce měsíce následujícího po čtvrtletí, za které je příspěvek vyplácen – tzn. žádost o příspěvek za IV. čtvrtletí roku 2017 je třeba podat nejpozději do 31. 1. 2018.

Evidence náhradního plnění

K 1. 10. 2017 nabyla účinnosti novela zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o zaměstnanosti“), která stanovuje, že dodavatel, tj. zaměstnavatel s více než 50 % osob se zdravotním postižením, může dodat tzv. náhradní plnění pouze v případě, že nejpozději do 30 kalendář-

ních dnů od jeho zaplacení vloží údaje (uvedené níže) do elektronické evidence vedené Ministerstvem práce a sociálních věcí (dále jen „MPSV“).

Dodavatel bude do evidence zadávat následující údaje:

- průměrný roční přepočtený počet zaměstnanců, kteří jsou osobami se zdravotním postižením za předchozí kalendářní rok pro účely výpočtu limitu stanoveného podle § 81 odst. 3 zákona o zaměstnanosti;
- průměrné čtvrtletní přepočtené počty zaměstnanců v daném kalendářním roce pro účely zjištění splnění podmínky zaměstnávání 50 % osob se zdravotním postižením;
- identifikační údaje dodavatele a odběratele;
- cenu dodaných výrobků, služeb či realizovaných zakázek bez DPH (jedná se o částku započitatelnou do náhradního plnění; může být i nižší než hodnota na faktuře pokud se dodavatel s odběratelem dohodl např. na započítání nižší částky);
- datum dodání výrobků, služeb nebo realizace zakázek;
- číslo dokladu, jímž byla vyúčtována dodávka výrobků, služeb nebo zakázek;
- datum zaplacení odebraných výrobků, služeb nebo realizovaných zakázek.

Evidence náhradního plnění je dostupná na webu MPSV:

<http://portal.mpsv.cz/web/zamestnava-ni-ozp/enp>.

Informace z MPSV o poskytování náhradního plnění:

<http://portal.mpsv.cz/sz/zamest/zamestnani-osob/novela2017.pdf>.

Zaměstnavatelé s více než 50 % zaměstnanců se zdravotním postižením a osoby samostatně výdělečně činné (poskytovatelé náhradního plnění) mohou v kalendářním roce poskytnout své výrobky a služby nebo splnit zadané zakázky pouze do výše odpovídající 36násobku průměrné mzdy v národním hospodářství za první až třetí čtvrtletí předcházejícího kalendářního roku za každého přepočteného zaměstnance se zdravotním postižením zaměstnaného v předchozím kalendářním roce (tzn. za každý plný úvazek), a v případě, že nejpozději do 30 kalendářních dnů od zaplacení poskytnutého plnění údaje o poskytnutém plnění vloží do evidence. Od 1. 1. 2018 bude limit náhradního plnění snížen na 28násobek.

Mgr. Kateřina Bulantová,
Poradna pro život s postižením,
Ligy vozičkářů, z. ú.

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, rady ze života na vozíku a posuzování dokumentací

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:**
poradnaoov@seznam.cz,
dvorvoz@seznam.cz
- Korespondenční adresa:**
Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh
- Osobní kontakt** (nutná telefonická objednávka)
- Posuzování dok.:** e-mail: bezbarier@post.cz
- Web:** <http://bariery.xf.cz/>

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, Michálkovice, NADACE AGEL a Nadace rozvoje zdraví.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Vždy, když jsi myslím, že mě již nic z hlediska bariér nepřekvapí, narazím

na další kuriozitu. Pokud se dobře podíváte na fotografie, zjistíte, že na jedné straně WC mísy schází madlo.



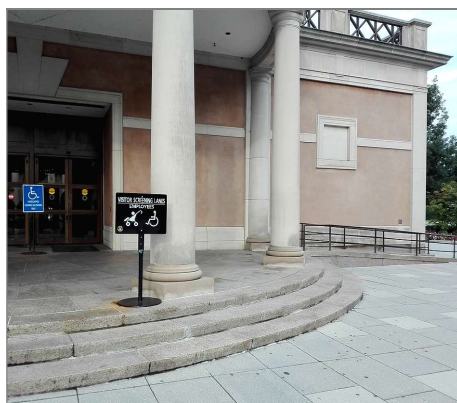
Ano toto pevné madlo se totiž nesmyslně nachází vedle umývadla. Komentář je dle mého názoru zbytečný, tohoto „umělce“ bych rád poznal osobně.

Je škoda, že vcelku zdařilá rekonstrukce bezbariérového WC se tímto umístěním pevného madla stala špatně přístupná, neboť výrazně zasahuje do manipulačního prostoru.

Text a foto: (mf)

Jak je to s bezbariérovostí za oceánem?

Na přelomu měsíce srpna a září roku 2017 jsem cestovala po východní straně Kanady a USA.



Přestože jsem „chodčák“, během cest si jedním okem všímám úprav pro osoby na ortopedickém vozíku.



Jsem tedy turistka, „postižená“ svým studiem a také brigádou zaměřenou na problematiku odstraňování bariér, která má ve svém mobilu možná až nezdravě moc fotek bezbariérových toalet...



Na začátku pobytu za oceánem jsem trávil čas téměř jenom na letišti a ve vypůjčeném autě. Proto mě příjemně překvapilo množství piktogramů s vozíkem – jejich existence mě upoutávala prakticky na každém rohu.

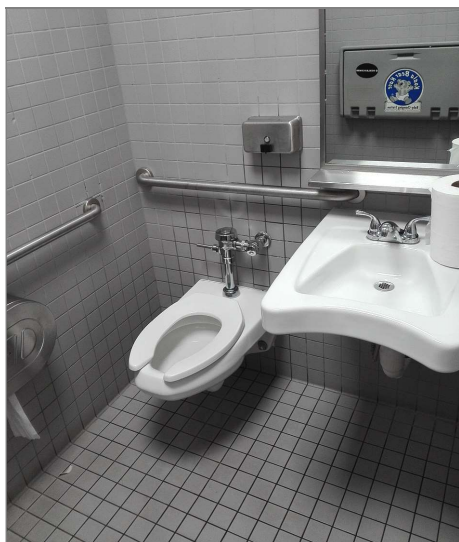


Nejednalo se jen o upravené WC kabiny, které se nacházely snad i na nejzapadlejší čerpací stanici, ale také o vyhrazená parkovací stání, snížené obrubníky u přechodů pro chodce, později i přizpůsobené dalekohledy a pítka na vodu.

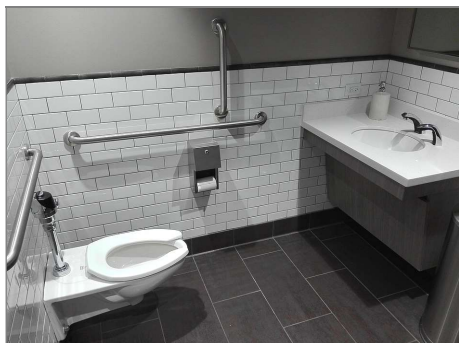


S úpravami pro nevidomé a slabozraké je to ale mnohem slabší. V ulicích jsem objevila maximálně něco na způsob vavřínového pásu. Troufám si tedy říct, že v tomto ohledu ještě zaostávají.

Bezbariérová WC kabina vypadá na první pohled stejně jako u nás: širší vstupní dveře opatřené madlem, výše osazená toaleta, umyvadlo alespoň s částečným podjezdem...



Ovšem co se týče madel, zde se naše zvyky rozcházejí. Oproti naší dvojici sklopného a pevného madla z obou stran WC se v USA i Kanadě setkáváme s netradičním umístěním jednoho pevného madla za toaletou. Splachování je větší-
nou pákové nebo automatické.



Přestože bych většinu míst zhodnotila pozitivně, i zde jsem se setkala s pár nešvary, jako jsou vysoce umístěné zařízení předměty nebo zablokovaný prostor vedle WC velkým umyvadlem.



Většina turistických atrakcí je vozíčkářům přístupná a o bezbariérové toalety není nouze. Dokonce i obchod s předměty pro fanoušky sportovních týmů, který se jako jediný nachází v prvním podlaží, je zpřístupněn výtahem a doplněn bezbariérovým WC.

Doprava po městě už může činit problémy, ale s přípravou a předem zjištěnými informacemi není nic nemožné. Lidé jsou tady navíc velmi milí a ochotní. Pokud byste měli pochybnosti o cestování na vozíku přes oceán, obavy nechejte doma a vydejte se za poznáním.

Text a foto: Lucie Filipčíková

NADACE AGEL podporuje mapování objektů

Nadace AGEL podpořila projekt Bez bariér – poradenství, konkrétně **mapování přístupnosti objektů**. Projekt slouží vozíčkářům, maminkám s kočárky a seniorům k lepší orientaci z hlediska bezbariérovosti objektů.



Objekt přístupný.

Přístupný je celý objekt nebo jeho větší část.



Objekt částečně přístupný.

Přístupná je jen část objektu, pro návštěvu objektu doporučený doprovod.



Objekt nepřístupný.

Přístup nebo pohyb po objektu je zvlášť komplikovaný, je tedy nutný doprovod.

Objekty jsou navštěvovány odborně proškolenými mapovači přímo na místě, protože je nutné zjistit skutečný stav. Není možné se spolehnout na plány nebo sdělení majitelů či provozovatelů jednotlivých objektů.

Posuzovali jsme objekty společnosti AGEL: LÉKÁRNA AGEL Ostrava (Masarykovo náměstí), LÉKÁRNA AGEL Ostrava Sokolská (Hornická poliklinika), POLIKLINIKA AGEL Ostrava, Hornická poliklinika s.r.o. Ostrava a Nemocnice Nový Jičín a.s.

Výstupy z mapování uvedených objektů jsou uveřejňovány na našich stránkách <http://bariery.xf.cz/>. Chtěli bychom poděkovat NADACI AGEL za podporu projektu mapování přístupnosti objektů.

Text: Tomáš Dvořák

Co vás může zajímat

Různé informace a výstupy z mapování objektů dle jednotné metodiky kategorizace objektů nebo možnosti posuzování dokumentací (včetně vyjádření) najdete na webu <http://bariery.xf.cz>.

Připravil Mirek Filipčík

Tři poradny NRZP ČR nabízejí pro klienty s poruchami sluchu HOVOR BEZ BARIÉR



Národní rada osob se zdravotním postižením ČR

Ve spolupráci s firmou TextCom se NRZP ČR rozhodla umístit na svém webu službu pro online přepis telefonních hovorů. Služba telefonický hovor s online simultánním přepisem mluvené řeči je určena osobám s poruchou sluchu, které preferují při komunikaci psanou češtinu a potřebují při telefonování zprostředkovat řeč slyšícího písemnou formou. Tuto službu nejefektivněji využijí lidé ohluchlí, nedoslýchaví, nositelé kochleárního implantátu či senioři, kteří vzhledem k věku trpí nedoslýchavostí.

Komunikace pomocí online simultánního přepisu činí tyto osoby v rámci telefonické komunikace rovnoprávnými se slyšícími. Hovor probíhá v reálném čase, lidé se mohou kdykoli ptát, bezprostředně reagovat a předcházet tak nedorozuměním.

Užití služby je velmi jednoduché. Na webu NRZP ČR www.nrzp.cz si klient otevře na horní liště záložku Poradenství a služby, dále otevře záložku Poradna NRZP ČR a zde najde nadpis Hovor s textovým přepisem. Otevře se speciální okno pro přepis, kam klient napíše telefonní číslo, z něhož bude následně poradnu kontaktovat. Poté se mu na webu objeví číslo, na které má zavolat. Po zadání tohoto čísla na svém telefonu vyčká na písemné sdělení přepisovatele, že může začít mluvit. Dále již klient sám mluví a doslovný přepis řeči poradce se mu zobrazuje v okně pro přepis.

Tato služba je dostupná pro tři poradny NRZP ČR, a to pro poradnu v **Ostravě**, **Pardubicích** a v **Brně**. Každá poradna má svůj speciální odkaz, který je potřeba otevřít.

- **Poradna Ostrava:**
http://nrzp.infolinky.textcom.cz/app/?t=il_nrzp&st=OSTRAVA
- **Poradna Brno:**
http://nrzp.infolinky.textcom.cz/app/?t=il_nrzp&st=BRNO
- **Poradna Pardubice:**
http://nrzp.infolinky.textcom.cz/app/?t=il_nrzp&st=PARDUBICE

Zdroj: NRZP ČR

Konec zlatých časů aneb Kouknu a vidím

Milan Linhart se stal laureátem domácí i mezinárodní literární soutěže

Mezinárodní úspěch laureáta Literární soutěže ZORY

Onkyo Corporation a The Braille Mainichi jsou dvě japonské společnosti, které se aktivně zapojily do propagace Braillova písma a věnovaly ceny do celosvětové soutěže 2017 Onkyo World Braille Essay Contest. Její účastníci se v esejích vyjadřují k významu Braillova písma v jejich životě a aktivně tak podporují jeho užívání. Evropskou část soutěže řídila organizace EBU (European Blind Union). Aktivně se do ní zapojilo 55 účastníků z 19 zemí.

První cenu získala Marina Valenti z Itálie za práci *Braillova písma ... nezbytný nástroj pro zrakově postižené nebo nevidomé*. V juniorské kategorii získali ceny Oleg Suvorin z Ruska za *Dopis Louisovi Braillovi*, Zuzana Fährerová ze Slovenska za *Dots jako nejlepší dárek* a James Scholes z Anglie za *Rural Dots*. V kategorii seniorů získali ceny Boldizsar Szentgali-Toth z Maďarska za esej *Hi Reni*, Francisco Javier García Pajares ze Španělska za *Počet věcí, které se vejdou do šesti bodů, je úžasný!* a William Lyons ze Švédska za *The Straggler* (Opozdilce).

Zvláštní cenu poroty získal český účastník a mj. stálý dopisovatel VOZKY Milan Linhart za esej *Konec zlatých časů aneb Kouknu a vidím*, se kterou zvítězil v kategorii Humor literární soutěže ke 100. výročí časopisu ZORA.

Milan Linhart

Čtenářům ZORY a jejich příloh ani čtenářům magazínu VOZKA Milana Linharta není třeba představovat. Je jim znám nejen svou literární tvorbou, mnoha články z historie a architektury, ale i kresleným humorem.

Po úrazu na vojně v sedmdesátých letech zcela ochrnul a takřka přišel o zrak. Jen díky intenzivní rehabilitaci nyní chodí o berlích. Navzdory tomuto handicapu je neobyčejně aktivní – účastní se abilympiád a nejrůznějších turistických akcí. Letos se navíc dočkal dvou velkých výstav kresleného humoru v ostravských knihovnách a dalších dvou na RÚ Hrabyně.

Seznamte se nyní s oceněným textem Milana Linharta.

Konec zlatých časů aneb Kouknu a vidím

Byl jsem krátce po operaci šedého zákalu. Výměna původní nefunkční čočky

za novou umělou se zdařila. Mému vidění to však přesto příliš nepomohlo. Sítnice, kterou nebylo při předoperačním vyšetření vidět, byla až moc poškozena. I na tuto variantu jsem se musel už dopředu připravit. I když jsme šli do zákroku takřkajíc „naslepo“, byla by škoda nezkusit to. Po zbytek života si budu muset vystačit s malým fragmentem zraku. I za něj jsem ovšem stále vděčný. Zatímco u mě ještě k očekávanému zázraku nedošlo, v mnoha případech se tak děje. Lidé, kteří žili dlouhá léta v temnotě a byli odkázáni na pomoc svého okolí, najednou opět vidí.

Oční chirurgie udělala u nás v posledních letech výrazný krok kupředu. Operace šedého zákalu je dnes rutinní záležitostí. Znovunavrácení zraku však přesto zůstává malým zázrakem a darem z nebes.

Několik dní po plánovaném zákroku už sedím v čekárně oční ambulance. Společně se mnou tu na kontrolu u přednosta kliniky čeká mnoho dalších pacientů. Většina z nich v seniorském věku. Probíhají živé hovory, lidé si sdělují dojmy o průběhu operace.

„Taky po operaci?“ oslovil mne vedle sedící starší pán. „Ano, ano, taky,“ odpověděl jsem. „No, a...?“ zajímal se. Vysvětlil jsem mu ve stručnosti, jak jsem při vážném úrazu přišel téměř o zrak a jak bych se mohl po zákroku opět těšit z dobrého vidění, nebýt dalších závažných poškození zraku.

„Já jsem tady se svou manželkou,“ pokračoval v hovoru senior. Vtom se otevřely dveře ordinace a sestra ohlásila jméno dalšího pacienta. „Hedvičko, jsi na řadě,“ reagoval můj soused. „Prosím tě, to mi nemusíš říkat. Ještě slyším dobře!“ odsekla žena. „Mám tě tam doprovodit?“ zeptal se starostlivý manžel. „Co bys tam asi tak dělal? Trefím sama. Ty sed' na zadku a neobtěžuj lidi svými řečmi, jo!“ Žena vklouzla do ordinace. Chvilí bylo ticho a pak se její manžel znovu rozhovořil.

„Víte, pane, ona Hedvika není vůbec tak špatná žena. Jsme svoji už téměř 50 let. V našem vztahu byla odjakživa dominantní a já ji v tom velitelském postavení nechal. Co se nedalo snést, byl její perfekcionismus. Nádobí nebylo dost čisté, podlaha dost vytřená, koberce dostatečně vyklepané, prádlo a záclony zaprané, zahrádka nedostatečně zrytá, brambory špatně oškrábané, zelenina špinavá a tak dále a tak dále. Já i naše dvě děti jsme od ní zažili po léta velkou šikanu. Ach jo ...!“ povzdychl si. „Všechno se muselo dělat dva-

krát i třikrát. Malování, velký úklid, Vánoce, Velikonoce – to byly u nás hotové manévry. Manželka řídila, kontrolovala a zbytek rodiny kmital. Měla zrak jako ostříž a nic jí neuniklo. To její – Až odsud vidím šmouhu na zrcadle! – mi ještě dnes zvoní v uších.“ Poté se pán na chvíli odmlčel.

„No, neměl jste to vůbec jednoduché!“ politoval jsem ho. „Kde jsem to přestal?“ ozval se po chvíli. „Už si vzpomínám. Děti vyletěly z rodinného hnízda a my jsme s manželkou zůstali sami. No a pak moje paní začala ztrácet zrak. Šedý zákal postupoval velmi rychle. Tím, že začala být na mě téměř ve všem závislá, měnil se i její přístup ke mně. Byla milá, hodná a vldná. Přibýlo mi sice povinností, ale odpadly nepopulární a ponižující kontroly. Najednou mě těšilo uklízet, vařit, prát, nakupovat. Manželku jsem doprovázel k lékaři, četl jsem jí a chodili jsme na procházky. Byly to pro mne krásné časy a vypadalo to, že spolu prožijeme nádherný podzim života.“

„A co se změnilo?“ vstoupil jsem po chvíli do jeho zpovědi.

„Toto štěstí se od nás, bohužel, odvrátilo,“ pokračoval můj soused. „Hedvika dlouhá léta nechtěla o operaci ani slyšet. Pak ji ovšem oční lékaři přesvědčili, že by to měla podstoupit. Ona se rozhodla pro zákrok. Já jsem jí v tom, pochopitelně, podporoval. Operace obou očí manželce vrátila zrak!“

„To byla pro vás určitě skvělá zpráva,“ zareagoval jsem. „Hm, myslíte?“ řekl posmutněle pán. „Pro mne to byl konec zlatých časů. Najednou bylo znovu všechno špatně. Co dělá to špinavé nádobí v dřezu? Kdy jsi naposledy pral záclony? Ty nevidíš, jak jsou ta okna černá? Odmrazuješ někdy ledničku? Co dělají ty plesnivé brambory ve spíži? Bla, bla, bla, bla... Nadává mi, že jsem špindíra. Vyčítá mi, že jsem se o ni nepostaral. Vyhrožuje, že všechno vezme opět do svých rukou. Má žena je prostě znovu ve formě. Já už nejsem nejmladší a mám strach, že to nedám ani fyzicky, ani psychicky. Přesto jí stále miluji a moc jí přeji, aby se jí vrátil zrak.“ Vtom se otevřely dveře ordinace.

„Tak já už budu muset jít,“ řekl posmutněle pán a zvedl se z lavice. „Ať na mě Hedvička nečeká!“ Podali jsme si ruce a popřáli vše dobré.

„Prosím tě, cos tady celou dobu dělal?“ přivítala ho jeho žena. „Určitě sis na mě stěžoval!“ „Ale, Hedvičko, jak mů-

žeš vědět, že...“ „Protože tě moc dobře znám. Kouknu a vidím!“

Už byli ode mne dost daleko, když jsem zaslechl její káravý hlas. „Člověk tě na chvíli nesmí spustit z očí. Horší než malé dítě!“

*Zdroj: ZORA
Mgr. Milan Linhart
(red)*

Časopis ZORA

Časopis ZORA si letos připomíná sto let své existence. Jediné periodikum pro zrakově postižené dnes vydává Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky (SONS). Pro nevidomé vychází dvakrát za měsíc, pro slabozraké jednou měsíčně ve zvětšeném písmu, kde si autoři mohou dovolit i fotografie. Kromě textových verzí vychází časopis také v podobě zvukových nahrávek.

Redakce ZORY od května roku 2012 zpřístupnila dřívější vydaná periodika ve svém webovém archivu (Web Archiv). Naleznete zde časopisy od roku 2000. Kromě možnosti jejich stažení či prohlížení rovnou na webu nabízí i možnost vyhledávání v celém textu časopisů nebo v názvech jednotlivých článků. Je dostupný i jejich konkrétní přehled (obsah čísla) pro vybraný časopis. Tento Web Archiv je volně přístupný pro každého, a to bez nutnosti registrace.

K pravidelným rubrikám základního časopisu patří třeba články z hnutí zrakově postižených u nás i v zahraničí, ze sociální rehabilitace, z pracovního uplatnění nebo ze sociálně právního poradenství.

Vedle těchto požadavků na specifický zájmový časopis pro nevidomé a těžce slabozraké občany je druhou nezastupitelnou funkcí zmírňovat informační deficit, vyplývající z charakteru postižení. K tomuto účelu jsou vydávána specializovaná periodika podle věkových, profesních a zájmových potřeb.

Redakce časopisu pro zrakově postižené ZORA vydává v současné době 15 periodik v sedmi způsobech záznamů zpřístupňujících informace těžce zrakově postiženým občanům, a to prostřednictvím Braillova písma, zvukové nahrávky na flash discích a CD nosičích, zvětšeného běžného typu písma, v digitální podobě na flash discích nebo přes internetové rozhraní a elektronickou poštou.

Více na www.sons.cz/zora.

Z historie



Rosa May Billinghurstová (1875–1953), tělesně postižená britská sufražetka (radikální bojovnice za politická práva žen) na demonstraci v Londýně před vypuknutím I. světové války



Zpěvák Elvis Presley v r. 1958 v německém Frankfurtu s 6letým Robertem Marquettem trpícím poliomyelitidou. Uhradil mu náklady na několik rehabilitací

Dobrodruh a sportovec Tomáš Kvoch: Pokusím se o osmitisícovku...

Život se Tomáši Kvochovi změnil jednoho letního dne, když jel s kamarády z Pardubic do Brna na hudební festival. Neústupná průvodčí trvala na tom, že mají špatné lístky a že si musí ve Žďáru n. Sázavou koupit nové. Mylně je informovala o délce čekání vlaku, a proto Tomáš, který se vydal lístky koupit, musel naskakovat do rozjetého vlaku. Průvodčí ho z vlaku vystrčila se slovy, že za jízdy se nenastupuje...

Tomáš přišel o obě nohy a je oboustranný nadkolenní amputační. Tehdy mu bylo 21 let, hrál aktivně stolní tenis, hokej a tenis. Sportu se nepřestal věnovat ani po úrazu. Je jednou z hlavních postav našeho sledge hokeje a má za sebou i několik pozoruhodných výkonů: v roce 1999 zdolal Sněžku na vozíku, o rok později ji zdolal po rukách. Během pěti dnů pak zdolal pět našich nejvyšších vrcholů. Dostal se tak do Guinnessovy knihy rekordů.

S reprezentačním týme sledge hokeje skončil v roce 2007 na ME v Itálii na 2. místě, o rok později na MS v americkém Bostonu rovněž na 2. místě. V roce 2009 MS pořádala Česká republika a domácí tým obsadil 5. místo, čímž si zajistil postup na paralympiádu do kanadského Vancouveru.

Tomáš tedy žije naplno. Štěstí nakonec našel i v rodinném životě, když se stal



Tomáš Kvoch

Foto: archiv Eva Csölleová



Tomáš Kvoch v r. 2000 po rukách zdolává Sněžku po rukách

v roce 2004 otcem syna Jakuba. Tomáše jsme zpovídali těsně před odjezdem na soustředění sledge hokejistů do Itálie.

• Tomáši, vím, že když ses probudil a zjistil, že nemáš nohy, chtěl jsi to zabalit. Co tě přimělo pokračovat v životě dále?

Máš pravdu, že když jsem se probudil, tak ty pocity tam byly, že bych mohl skončit, ale pak jsem začal přemýšlet

nad tím vším, co bylo, co bude a jak dál. Rozhodl jsem se, že to nevzdám a zkusím žít dál.

• Co člověka vyburcuje k tomu, že se do něčeho pustí a začne třeba sportovat? Je potřeba nějaký impuls, příklad, „náhodné“ přečtení knihy nebo zhlédnutí filmu?

Mě osobně vyburcovalo to, že jsem před úrazem sportoval. Takže to byl impuls ze mě, nějak tak sám od sebe, nikoli



Kamenitá cesta vzhůru se zdá nekonečná



Vrchol Sněžky ve výšce 1603 m n. m. je pokořen

z nějakého příkladu v časopise, knížce apod. Pro začátek jsem zkusil třeba stolní tenis, basket nebo atletiku. Teď už se věnuji jen pár sportům – třeba sledge hokeji nebo tenisu.

• **Když se člověk bez nohou začne vracet do života, jak to vlastně funguje? Začínáš znovu od píky a učíš se, kde jsou tvé hranice?**

Když se člověku „přihodí“ úraz a přijde o končetinu nebo skončí na vozíku, tak začíná úplně od začátku. Učí se, co je schopen zvládnout sám a postupně odbourává, co mu nejde.

• **Před úrazem jsi měl hodně kamarádů. Jak tomu bylo po úraze? Bylo těžké odlišit upřímnou pomoc od soucitu?**

Můžu říct, že nemám rád soucit. Lepší je vše na rovinu. Je pravda, že před úrazem jsem měl dost kamarádů, ale i po úraze jich dost zůstalo, i když někteří nevěděli, jak se se mnou bavit. Báli se mi něco říct, aby mě to neurazilo. Ale já se můžu bavit o všem, takže když to kamarádi zjistili, všechno běželo normálně.

• **Úraz se ti stal ještě za minulého režimu. Musel jsi kromě duševní a fyzické újmy tehdy bojovat s nezájmem, byrokracií a podobnými neduhy? Myslíš, že to mají dnes postižení lepší?**

Ano, úraz se mi stal za minulého režimu a nebylo to jednoduché. Ale dnes už je to úplně jiné, je více informací o tom, jak dál, co je třeba udělat, jaký je nevhodnější vozík, jak bydlet bezbariérově atd.

• **A co práce?**

Zaměstnání není dnes lehké sehnat pro zdravého, natož pak pro postiženého člověka. Ale já měl to štěstí, že si mě našla paní Ivanka Špeldová, spolumajitelka firmy Missiva, kde jsem byl dlouho zaměstnán. Doopravdy mi hodně pomohla. Pak jsem totiž díky této firmě poznal hodně báječných lidiček, kteří mi ukazovali, jak komunikovat s jinými lidmi, a na oplátku já jim ukazoval, jak se nevzdávat a překonávat bariéry.

• **Co tě přivedlo k nápadu vystoupat na Sněžku po vlastních rukách? Zřejmě máš v povaze dělat extrémní věci...**

Inspiroval mě kamarád Honza Pletánek, můj učitel tai-chi. Vyjeli jsme si jednou na Žďárské vrchy, no a tam to všechno začalo. Domluvili jsme se, že půjdeme (já pojedou na vozíku) na Sněžku. A stalo se. Když jsme jeli lanovkou dolů, Honza mi povídá, že bychom to mohli zkusit příště Obřím dolem. Já mu na to řekl, že klidně. To jsem ale nevěděl, co mě čeká. Když jsme to šli napoprvé,

nedal jsem to, ale po tvrdém tréninku se druhý pokus zdařil.

• **Říká se, že nezáleží na délce života, ale na jeho kvalitě. Myslíš si, že máš nyní (paradoxně) intenzivnější život, než před úrazem, popř. kdyby se ti vůbec nestal?**

Kvalita života je určitě jiná a hlavně pak uznáváš jiné hodnoty. Srovnávat to, jaké by to bylo, kdybych měl obě nohy, už nejde. Teď žiji prostě tady a teď a nepřemýšlím nad tím, jak by to mohlo být...

• **Viděl jsem hodně tělesně postižených sportovců, ale v jiných společenských kruzích je lidí s postižením málo. Je sport obecně lepším útočištěm pro postižené, kde se víc projeví jejich vůle?**

Já to vidím tak, že sport hodně pomáhá lidem s postižením v životě ať už třeba dobrou fyzickou kondicí nebo v možnostech trávit čas v kolektivu apod. Ale když už sport děláš na vrcholové úrovni, je to hodně náročné zvláště po fyzické stránce.

• **Se sportem jsi navštívil hodně zemí světa. Narazil jsi někde na ignoranci, pohrdání a nezáměr ti v některých situacích pomoci?**

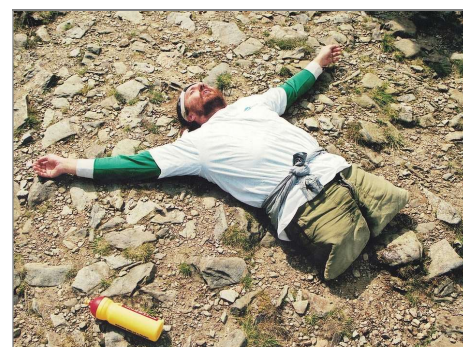
Je pravda, že už jsem se díky sportu dostal do hodně zemí světa a mohu říci, že třeba na paralympiádě ve Vancouveru to bylo moc krásné. A ty lidi kolem – to u nás se máme hodně co učit. Tam vám fandí, baví se s vámi, i když se nedaří, a hlavně nikomu nic nezávidí. Tady u nás je to samá závist a podvádění...

• **Prý máš cíl ve svých 50 letech vylézt na osmitisícovku. Myslíš, že je to reálné? Není to už hazard?**

No já si předsevzal, že až mi bude 50, chtěl bych vylézt na nějaký větší kopeček. Nebylo to žádné frajerské prohlášení, není to o tom, někomu něco dokazovat, pouze sám sobě. Já už jsem prostě takový dobrodruh... A rozhodně to nepodeceňuji, musím se o tom pobavit s nějakým horolezcem, aby mi řekl, co je schůdné a co ne. Neříkám, že to udělám, ale určitě se o to pokusím.

Autoři: Eva Csölleová
a Vítěk Formánek

Neozn. foto: archiv Tomáše Kvocha

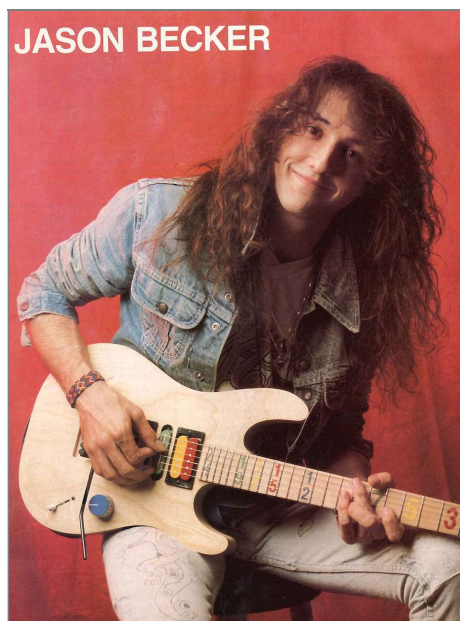


„Křížová cesta“ Tomáše Kvocha...

Jason Becker: Natočit album mi trvá roky

Jason Becker patřil k nejnadanějším kytaristům v USA na konci 80. let. S kamarádem Marty Friedmanem založil metalovou kapelu (duo) s názvem Cacaphony, se kterou úspěšně koncertovali jak ve Spojených státech, tak v Evropě. V roce 1989 Friedman odešel ke kapele Megadeth a tak se Jason vydal na sólovou dráhu. Vstřebal hodně hudebních směrů a nechal se inspirovat Eddie van Halenem, Ericem Claptonem nebo třeba Bobem Dylanem. Nevyhýbal se ani klasice a studoval Paganiniho. První sólovou desku vydal v roce 1988 a o rok později si jej vybral do své kapely David Lee Roth. Jason začal s Rothem koncertovat a připravovat album, když mu byla diagnostikována amyotropická laterální skleróza (ALS). Lékaři mu dávali maximálně pět let života...

Slábnoucí ruce jej donutily postupně změnit techniku hraní a vyměnit nástroje. V roce 1991 byl definitivně zbaven možnosti vystupování. Postupně přestal hrát na kytaru úplně, nebyl schopen chodit a přišel i o hlas, takže jediná možnost, která mu zbyla, byla komunikace očima. Jeho otec mu sestrojil přístroj, díky němuž je nejen schopen komunikovat, ale i komponovat hudbu a vydávat sólová alba. Jeho nezlomná vůle, díky níž obrátil lékařovu předpověď o brzké smrti naruby, nás přiměla spojit se s ním a poprosit ho o rozhovor. Jason souhlasil, ale byl zrovna v plné práci na novém albu. Proto nám s odpověďmi pomohla jeho maminka Pat Becker.



Jason Becker v době, kdy byl nejnadanějším kytaristou



Jason Becker trpící amyotropickou laterální sklerózou i nyní skládá hudbu. Se světem komunikuje prostřednictvím systému Vocal Eyes, který vynalezl a sestrojil jeho otec

• **Dočetli jsme se, že jsi studoval techniku hraní Nicoly Paganiniho a pak jsi to předváděl i na kytaru. Dá se říci, že se ti líbila klasická hudba, nebo jen Paganini? Toužil jsi ho zakomponovat do metalové hudby, abys vytvořil něco zajímavého a originálního?**

Vždycky jsem poslouchal širokou škálu hudby a Paganiniho jsem opravdu miloval. Ale poslouchal jsem i Mozarta, Bacha, Beethovena, Stravinského nebo Debussyho. Pokud se podíváte na můj dokument (*Jason Becker: Not dead yet*), uslyšíte říkat moje kamarády, že jsem nejen poslouchal Bacha v rádiu, ale také jsem mu rozuměl. Když mi bylo něco okolo dvaceti, měl jsem spoustu energie – hrál jsem na kytaru velmi rychle, až zběsile. Když jsem to promíchal s mým vztahem ke klasické hudbě, vyšlo z toho něco pozoruhodného. Vždycky jsem se snažil vytvořit něco nového a zajímavého a zároveň z toho mít radost a potěšení. Chtěl jsem najít sám sebe a svůj vlastní styl.

• **Byl jsi zvolen nejlepším kytaristou roku 1990. Dočetli jsme se, že jsi byl ovlivněn jak Claptonem, tak Dylanem nebo Hendrixem. Jaký druh hudby jste tehdy vlastně hráli s Cacaphony?**

Můj otec Gary i strejda Ron milovali Dylana, takže jsem k němu neměl daleko ani já. Líbily se mi jeho melodie a emoce obsažené ve skladbách, ale hlavně význam textů – láska a příběh. Když jsem viděl film *The Last Waltz*, to mi bylo nějakých dvanáct let, poznal jsem Erica

Claptona. Ten mě natolik uchvátil, že jsem se chtěl stát kytaristou. Rodiče mi slíbili, že mi koupí vybavení, ale to asi neměli dělat, protože jak jsem se rychle učil, chtěl jsem po nich pořád nové a další věci na hraní či nahrávání. Toužil jsem po stále lepším zvuku, takže pro ně bylo těžké se mnou držet krok. Dával jsem tomu všechno a neustále trénoval a dřel...

Líbil se mi i Jimi Hendrix, ale nemůžu říct, že by to byl pro mě vzor. Pokud jste neslyšeli žádnou skladbu od Cacaphony, asi vám těžko vysvětlím styl, který jsme hráli. S Martyem jsme hraní brali naprosto vážně a profesionálně. Byli jsme perfekcionisti. Možná byste si měli poslechnout naše desky *Speed Metal Symphony* nebo *Go Off* – jediné tak získáte představu o naší hudbě.

• **Kdy jsi zjistil, že máš potíže s chůzí? Jak se to projevovalo?**

Poprvé jsem pocítil, že se mnou není něco v pořádku na Den matek v roce 1989. Začal jsem trochu kulhat a než přišel říjen, už to bylo velmi nápadné – pravá noha se mi začala podlamovat, já kvůli tomu ztrácel rovnováhu a začal často padat. V listopadu téhož roku jsem šel k doktorovi, pouhý týden poté, co si mě David Lee Roth vybral pro svoji kapelu jako nového kytaristu. Abych ty pocity popsal: je to jako škrubání ve svalech a tam, kde to proběhlo, odchází síla, až se to přestane hýbat úplně...

• **Jak to dlouho trvalo – tedy od prvních příznaků nemoci až po celkové**

ochrnutí nohou a rukou? Dá se proti tomu nějak bránit, léčit to v rané fázi?

To se dá těžko definovat, je to různé u každého jedince, ale obecně si myslím, že to trvá rok a déle. Doktoři dávají většinou tři až pět let života, ale třeba Stephen Hawking nebo já už žijeme oproti prognózám další desítky let, takže je to opravdu velice individuální.

• **Irský režisér Simon Fitzmaurice režíroval film tak, že se štábem komunikoval pomocí počítače a vlastním pohybem očí. Komponovat hudbu a přenášet do ní své myšlenky a pocity musí být asi hodně složité a náročné. Jak to funguje u tebe? Také otvíráš a zavíráš oči nebo mrkáš, aby si stisknul klávesnici a nahrál tón?**

Simona Fitzmaurice neznám a ani nevím, jak to dělá, ale já komunikuji díky programu Logic. Používám systém, který navrhl můj otec. V praxi to funguje tak, že přemýšlím o tom, co chci složit, očima dávám povely svému asistentovi nebo pečovateli, aby zmáčknul příslušný knoflík pro noty nebo nástroje. Pokud potřebuji kytarové tóny, většinou požádám svého otce, také kytaristu, který ví, jak na to. Mám vedle sebe i producenta, který mi pomáhá vyladit finální podobu skladby. Je to zdlohavá práce a nahrát celé album tímto způsobem trvá roky. Chce to spoustu trpělivosti, vytrvalosti, odříkání, ale výsledek stojí za to. Jen to trvá dost dlouho, než fanoušci uslyší celý hotový produkt.

• **Skládáš písničky beze slov, nebo se ti podaří vyjádřit svoje pocity a představy v textu?**

Na mém novém albu jsou dvě písničky, pro které jsem i sám napsal slova. Jeden text je můj vlastní příběh, druhý je osobní pocta Princovi. Tam jsem vložil i nahrávky vlastní kytary z doby, kdy jsem ještě mohl hrát, a kolem toho jsem vystavěl celé aranžmá. Myslím, že to jsou moc hezké melodie, texty zase čistá poezie. Maminka mi říká, že když to poslouchá, má husí kůži, protože je to hodně emocionální.

• **Abys vydal svoje album, založil jsi kampaň, která vynesla 100 000 dolarů, což je slušná spousta peněz na DIY desku (DIY – Do it yourself, Udělej si sám, pozn. red.). Můžeš o kampani říct něco víc?**

Myslím, že jsem šťastný člověk, protože peníze poslala spousta lidí, kterým se líbí moje hudba. Já si jejich daru moc vážím. Udělat desku je složitá práce. Nejdříve musím vytvořit pět klasických písní a dát dohromady orchestr, aby je nahrál. Pak napíšu dvě písničky v country stylu, pro které jsem sehnal jedenáct nejlepších kytaristů z okolí. Pak napíšu dva texty a musím najít zpěváky, sbor, hráče

na housle, rohy atd. A pak to musím dát všechno dohromady. Myslím, že tohle udělat je náročné i pro zdravého člověka, natož pro někoho, jako jsem já. Trvá mi třeba hodiny, než se za pomoci asistenta dostanu každý den z postele a večer zase uložím ke spánku. Mám pocit, že lidé oceňují, že hudbu dělám srdcem a že mě to stojí velké úsilí. Proto mě tak podporují. Já zase na oplátku doufám, že se jim moje album bude líbit.

• **Máš kolem sebe kamarády z tak známých kapel, jako jsou Van Halen nebo Megadeth. Přispívají ti nějak finančně nebo třeba pro tebe udělají benefiční koncert, aby tě povzbudili?**

Hudebníci jsou štědrí lidé a upřímně řečeno – pro mě udělají první poslední. Jsem jim vděčný za jejich pomoc, ať už je v podobě benefice nebo něčeho jiného. Eddie Van Halen mi hodně pomohl zvláště ve chvílích, kdy jsem měl depku. Teď mám naštěstí spoustu projektů, což mě udržuje v lepší duševní pohodě.

• **Zůstáváš jenom doma s asistentem, nebo také můžeš cestovat a jít na nějaký koncert?**

Můžu samozřejmě jít ven, když bych chtěl, ale přináší to s sebou spoustu problémů a komplikací. Rodiče bydlí v domě hned vedle, takže jsou se mnou každý den. Můj strýc bydlí přes ulici a brácha s rodinou asi 90 minut cesty autem. Většinou mám společnost večer – to se díváme na filmy. Jednou jsou se mnou rodiče, pak zase asistent nebo zdravotní sestra, občas se objeví i kamarádi z různých koutů světa. Na koncert nebo do kina chodím velmi výjimečně. Naši mě většinou vezmou ven, když na mě padá nějaký ten splín a potřebuji se nabít pozitivní energií.

• **Máš nějakou radu, kterou bys mohl dát podobně postiženému člověku?**

Hm, to bude trochu složitější. První, co bych dotyčnému člověku s ALS řekl, je to, aby si uvědomoval, že není jen to

tělo, ale že kolem existuje spousta nádherných věcí, jako je třeba láska či přátelství a podobně. A také by měl zkusit dělat něco, co ho bude bavit. Samozřejmě nebudu nikoho soudit a budu mu rozumět, pokud to vzdá, protože to není žádná legrace, když máte ALS. Musím přiznat, že ani já jsem často nebyl příliš trpělivý a všechno přijímající. Také jsem měl období, kdy jsem přemýšlel o tom, co mě to postihlo, zda má cenu žít a jaký to má smysl takhle vegetovat. Ale pak jsem se rozhodl zkusit žít život ve svém stavu, jak to nejlépe půjde, a vrhl jsem se na skládání hudby. Užívám si chvíle s rodiči a přáteli. Myslím, že víc dělat nemohu. Jsem rád, že jsem dospěl k tomuto rozhodnutí. Důležité je mít kolem sebe dost prima lidí, kteří jsou ochotní pomoci.

Dále bych doporučil lidem, aby se nechali vyšetřit na klíšťovou encefalitidu, která často napodobuje příznaky ALS. Osobně znám člověka, kterému diagnostikovali ALS, ale ve skutečnosti měl encefalitidu.

Každému, i když nemá žádné podobné potíže jako já, vyprávím o systému, který vynalezl a sestrojil můj otec a díky kterému komunikuji se světem. Je to to nejlepší, co znám: říká se tomu Vocal Eyes (hlasité oči) a nemusím při tom používat počítač. Podívejte se na stránky http://jasonbecker.com/eye_communication.html.

Zdá se mi, že mi pomáhá i dieta. V současnosti podstupuji jednu, kterou mi doporučil Ray Peat. Dodává mi více energie a dokonce i zpevňuje svaly. Díky tomu mi už taky dlouho nebylo špatně. Jinak se podívejte na mé stránky www.jasonbecker.com, kde se o mě dozvíte víc.

*Autoři: Eva Csölleová
a Vítek Formánek*

Foto: archiv Jasona Beckera



Jason Becker: povely dává asistentovi očima

Sledujeme pro vás

Téma pro diskuzi

Rozum a duše

Vánoce, Vánoce přicházejí: rozjímejme...



*Štěstí tomu, kdo ho nemá.
Lásku tomu, kdo je sám.
Zdraví všem, kdo nemocni jsou.
Něhu těm, co za krásou jdou.
Slepým sílu slunečních paprsků.
Opuštěným srdce, která pro ně budou bít.
A všem v novém roce pocít,
že je krásné žít.*



V horečném tempu vánoční doby míváme sklon zapomínat na poselství a příslib, které Vánoce zvěstují. Velmi často býváme v zajetí toho, co všechno ještě musíme stihnout na poslední chvíli. Pospícháme, tlačíme a strkáme se a málem srážíme lidi shánějící ten extra dárek, který si my vážně nemůžeme dovolit.

Mohl by být všečen ten spěch a shon satanovou pomstou Bohu nebo jeho odvetným tahem za Vtělení – zrození Syna Božího? Satan nás všechny oslepuje třpytem a leskem, zvoněním zvonků a cinkáním pokladen v obchodech. Přestali jsme dbát na význam Vánoc – poselství míru mezi všemi muži a ženami, příslib radosti lidem dobré vůle.

Opravdová krása Vánoc se nachází v jednoduchosti – jednoduchosti pramenící z uklidnění, zvnitřnění a umění naslouchat. Neboť čím více nasloucháme okolnímu světu, tím plněji si uvědomujeme nesnáze a bolesti, hněv, vypětí a vyčerpání, kterými muži a ženy trpí. A právě poselství a příslib Vánoc může přinést naději malým a zbloudilým – poraněným, ukřivděným, týraným a zlomeným.

Jedním z největších darů, jež můžeme přinést světu, každému muži, ženě či dítěti, které potkáme v této vánoční době, je „prokazovat laskavost a konat nezištné krásné skutky“. Vzpomínám si na humoristický seriál kreslíře Johnnyho Harta uvedený před několika lety, ve kterém vystupuje postava Wileyho, který hledá odpovědi na nejzávažnější otázky života. Jedna z těch otázek je velmi jednoduchá, a přesto současná.

Na prvním obrázku se Wiley ptá: „Co se stalo s laskavostí?“ A pokračuje těmito verši:

*Proč lidi nelitují síly,
aby jiným trable způsobili?
Proč schválně druhým štěstí hatí,
ač vědí, že se jim zlo dvakrát vrátí?
Proč tak rádi zraňujeme
i ty, které milujeme?*

*Proč člověk milá slova sotva svede?
Vždyť jedna rána k druhé vede.
Proč se nechováme, jak nám velí
jeden slogan známý?
Vedme si tak, jak bychom chtěli,
aby se jednalo s námi.*

*Proč chyby druhých nám tak vadí,
jeden sotva uvěří...
Odpuštění a láska vystrnadí
satanův zadek ze dveří.*

Dávejte o příštích Vánocích dary, které mají trvalou hodnotu, dary, který vás nadlouho přežijí. Prokazujte laskavost a konejte nezištné krásné skutky. Jen do toho, zkuste to! Pro vás je to jen maličkost. Ale jsem si jist, že lidé kolem vás budou udiveni a svět bude ohromen. Jen do toho, buďte laskaví ostošest. Takové šoky svět moc potřebuje...

* * *

*(Se svolením převzato z knihy Kolik váží
sněhová vločka a jiné příběhy, kterou
vydalo Karmelitánské nakladatelství)*

Benon Rychlik**Ve víře jde
především o vztah**

Desítky seniorů pravidelně navštěvují ostravskou organizaci ELIM. Když se jich

zeptáte, proč sem chodí, jejich odpovědi se dají shrnout asi takto: Jsou tam příjemní lidé, žádní podrazáci, se společnými zájmy, jako je například divadlo nebo turistika. Navíc přednášky jsou zde velmi zajímavé, mnohdy o zemích, do kterých se člověk hned tak nepodívá. A také se dozvíme něco o Bibli...



Předsedou výboru organizace ELIM Ostrava, spolek, je Ing. Benon Rychlik. Svou roli ve spolku vidí především v zajištění formálních záležitostí a financování aktivit...

• Co vlastně v ELIMU děláte?

Nemáme žádné zaměstnance, naše působení stojí čistě na dobrovolnicích. Pořádáme nejen klubová setkání pro seniory, kteří mají k dispozici kavárnu, kde pro ně zajišťujeme kvalitní přednášky. Několikrát ročně organizujeme i poznávací výlety. Poskytujeme tedy prostor pro setkávání a zároveň přinášíme podněty o světě kolem. Na příštím setkání budeme mít například besedu se senátorem.

Dále pracujeme s dětmi školního věku v rámci sportovního klubu Yetti. Zaměřujeme se na všeobecnou tělesnou přípravu jako vhodnou formu trávení volného času. A zároveň máme snahu obě aktivity propojit: například na posledním setkání klubu seniorů měly děti z klubu Yetti kulturní program.

• Rozum používá jako svůj nástroj vědu, duše používá jako svůj nástroj víru. Výsledky vědy jsou přímo měřitelné, výsledky víry jsou měřitelné spíše nepřímě a někdy vůbec. Jak se s tím srovnáváte vy osobně?

Osobně nemám potřebu řešit nějaký konflikt mezi vědou a vírou. Jsem vzděláním technik, nemám humanitární vzdělání a mojí oblíbenou formou meditace je běh – při této fyzické aktivitě si duševně nejlepe odpočinu. Jinak ve víře jde především o vztah: Víra, Lásky a Naděje... Toto by lidé měli na věřících vidět. Jestli tomu tak není, není tam pravá víra. Pokud existují nějaké výsledky či důkazy víry, pak jsou to právě projevy zmiňovaných atributů.

• Podle čeho si vybíráte přátele, popř. čeho si na lidech nejvíce ceníte?

Na lidech asi nejvíce cením poctivost, která je opakem povrchnosti a zjednodušování.

• Blíží se vánoční svátky s jejich specifickou atmosférou. Jak ji vnímáte? A můžete ji porovnat s atmosférou Vánoc vašeho dětství?

Na atmosféru Vánoc v dětství vzpomínám rád jako na čas zklidnění a tajemnosti. Pocitu, že patřím do konkrétní láskyplné rodiny, uznání a přijetí i duchovního rozměru. I dnes, přes všechnu komerci, si myslím, že to podstatné se snad nevytratilo a přetrvávalo. Čas adventu a Vánoc je stále obdobím, kdy se lidé více zamýšlejí nad sebou, nad vztahy se světem, nad tím, co nás přesahuje. Na druhé straně zejména pro osamělé lidi, zvláště z důvodu stáří či handicapu, může být toto období hodně obtížné a smutné.

• Znáte nějaký vtip nebo citát na téma víry, ať naše malé povídání nezakončíme smutně?

V poslední době „žiju“ z jednoho vtipu, přestože není na téma víry.

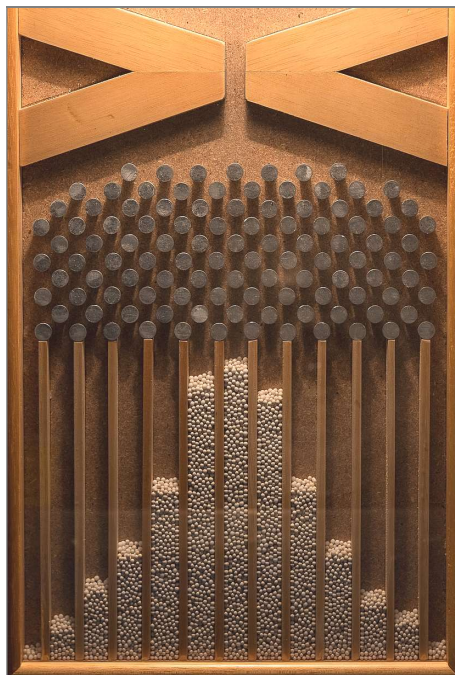
Za šéfem přijde podřízený se slovy: „Šéfe, chtěl bych přidat!“ Vedoucí jej poplácá po zádech: „No výborně. Tak přidej!“

Vědecké experimenty

Myšlenky stěhují koule

Galtonova deska je mechanické zařízení pojmenované po anglickém přírodovědci Francisu Galtonovi (1822–1911). Je tvořena 19 řadami hřebíků, které jsou

uchycené mezi dvěma deskami plexiskla. Pod těmito řadami je umístěno 22 sběrných kanálů. Kovová koule vhozená do aparátu se odráží od hřebíků, až se nakonec propadne do jednoho z kanálů v dolní části. Rozmístění hřebíků je souměrné, takže pravděpodobnost přepadnutí koule do nižší řady odrazem vlevo nebo vpravo by měla být padesátiprocentní. Pokud mechanickým zařízením necháme projít kupříkladu 1 000 koulí, měli bychom na konci pokusu zjistit, že koule jsou v kanálech rozloženy ve shodě se zákonem Gaussova normálního rozdělení.

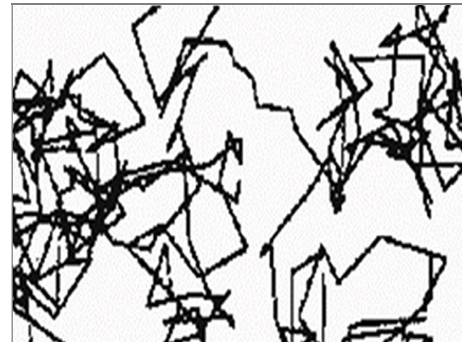


Brenda Dunneová, vedoucí výzkumných laboratoří PEAR (Princeton Engineering Anomalies Research), společně s Robertem Jahnem, profesorem na fakultě letectví a kosmonautiky univerzity v Princetonu, realizovali experiment, v jehož průběhu zjistili, že lidské vědomí může výsledky pokusu s Galtonovou deskou ovlivnit. Vědci nechali před mechanickým zařízením sedět střídavě několik osob, jejichž úkolem bylo soustředít své myšlenky a snažit se jejich pomocí ovlivnit pohybující se koule takovým způsobem, aby se odrážely buď na levou, nebo na pravou stranu. Ukázalo se, že lidský faktor průběh experimentu významně ovlivnil a výsledky nebyly ve shodě se zákonem Gaussova normálního rozdělení.

Reagoval robot na morfogenetické pole?

V roce 1995 byl v laboratořích Dr. René Peocha ve Švýcarsku uskutečněn experiment s robotem (tychoskopem), jehož pohyb byl řízený generátorem náhodných čísel. Pohyb stroje s připevněnou svíčkou v uzavřené a jinak neosvětlené místnosti byl monitorován. Když byl robot v míst-

nosti sám, pohyboval se v celém vymezeném prostoru. Když vědci do pravé části místnosti umístili klec s 15 právě vylíhlými kuřaty, robot se začal pohybovat v bezprostřední blízkosti kuřat. Pokus byl opakován s 80 různými skupinami kuřat a v 71 procentech případů se tychoskop po většinu času nacházel v blízkosti klece. Lze se domnívat, že kuřata pohybující se předmět považovala za svou matku a jejich instinktivní motivace byla natolik silná, že chování robota ovlivnila. Autoři výzkumu nabídli jako vysvětlení hypotézu, že generátor náhodných čísel reagoval na morfogenetické pole kuřat.



Na prvním obrázku je znázorněna dráha robota (tychoskopu) řízeného generátorem náhodných čísel v prázdné místnosti



Změna dráhy stroje na druhém obrázku byla podle autorů výzkumu způsobena přítomností kuřat v pravé části místnosti

Vědomí na prahu smrti

Výzkumu zážitků blízkých smrti (NDE) se v 70. letech minulého století věnovali Elizabeth Kübler-Ross a Raymond A. Moody. Pozornost vzbudily i mimotělní zkušenosti (OOBE). Běžnou zkušeností z NDE jsou vize světelných bytostí, které přinášejí lepší náhled na život a důležité hodnoty v něm. Někteří také referují o pomyslném bodu na „druhé straně“, který když překročí, nebudou se již moci vrátit zpět do svého těla. Mnoho lidí s NDE pak ztrácí strach ze smrti, více se zaměřují na přítomné žití bez přemítání o minulém a snění o budoucím – život jim přijde mnohem vzácnější.

NDE byly dokonce uměle navozeny u zkušebních pilotů, kteří upadli do bezvědomí při extrémním přetížení. ►

Jedním z aspektů je přitom přehled života. Často probíhá v neuvěřitelně krátkém časovém okamžiku a nejčastěji má formu lineární nebo i panoramatickou. U jedinců se objevuje také téma cesty temným tunelem za zlatým nebo bílým světlem nezměrné krásy a hodnoty. U lidí, kteří si prošli NDE, se projevuje rozvinutí lásky k jiným lidem, zvířatům, přírodě a životu obecně. Zlepšuje se také intuice, vnímavost a mění se vnímání času (méně spěchu a časové tísně).

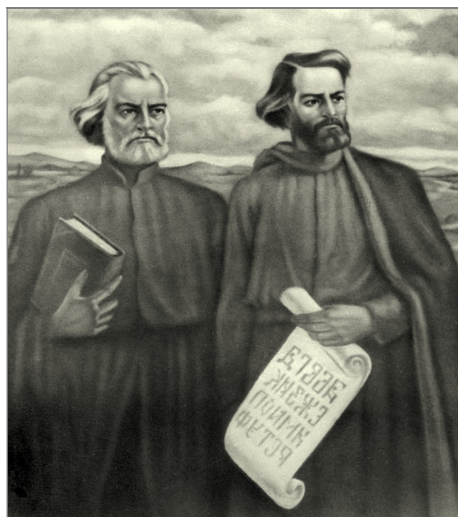
Pokusy o vysvětlení NDE z hlediska biologie byly neúspěšné. Stejně neuspokojivý byl pokus vyložit fenomén jako odraz náboženské víry nebo kulturních podmínek. Naopak byla zpozorována velká podobnost mezi těmito zážitky a psychedelickými zkušenostmi – což na druhou stranu podporuje chemický výklad vzniku NDE.

Rozum a duše

Cyryl a Metoděj oslovovali rozum i srdce

„Slovo, jež krmí lidské duše, slovo, jež sílí srdce i rozum, slovo to, jež vede k poznání Boha. Jako bez světla radost mít nebude oko, patřící na všechno stvoření Boží, neb vše není ani krásné, ani viditelné, tak i každá duše bez knih, neznající zákona Božího, zákona písem duchovního, zjevující ráj Boží...“

To jsou slova Cyrila v předzpěvu k jeho překladu Písma. Solunští bratři Cyril a Metoděj, od jejichž příchodu na Moravu uplyne příští rok 1155 let, k nám tehdy přišli jako misionáři. Aby mohli srozumitelně hlásat víru, potřebovali vytvořit spisovný jazyk. Aby jej mohli věrně zachytit, vytvořili zvláštní abecedu. Aby se mohlo křesťanské poselství vtělit do běžného života, připravil Metoděj soubor zákonů Zákon sudnýj ljudem.



A čemu učili naše předky? Nezištně a věrně lásce, úctě k rodičům, úctě k živo-

tu, pravdomluvnosti, poctivosti, skromnosti, umění odpouštět...

Cyryl a Metoděj opustili svou vlast a své přátele, sjednotili se s našimi předky a prožívali osudy s národem zmítaným zradami a spory, aby jim mohli předat to, co sami našli jako nejcennější ve svém životě. Slova v úvodu z předzpěvu Konstantina (Cyrila) k překladu Písma ukazují čistotu i hloubku úmyslů, s nimiž přišli solušní bratři na Moravu. A jejich působení zde bylo zlomové – vytvořili důležitý předěl v naší národní historii. Přitom nebyli prvními, kdo se pokoušeli přinést do našich zemí křesťanství. Ale teprve oni dokázali svým působením vytvořit kulturu, která se vryla do srdcí našich předků a zapustila hluboké kořeny.

Jan Pavel II. řekl při své první návštěvě v naší zemi v roce 1990: „Kdyby bylo se podařilo učinit vás hluchými a slepými vůči těmto hodnotám, vůči Kristu, Bibli či církvi, stali byste se cizinci ve své vlastní kultuře. Ztratili byste klíč k porozumění a citlivosti k tolika hodnotám – k filozofii, literatuře, hudbě, architektuře, výtvarnému umění a vůbec všem projevům ducha vaší vlastní národní i evropské tradice.“



Rgvéda

Prastará moudrost

Už v nejstarší památce staroindického písemnictví – Rgvédě – z doby před třemi tisíciletími, najdeme strofy, které se obsahově vymykají z rámce obvyklých hymnů, oslav a modliteb védských sbírek.

*Had skrývá jed ve svých zubech,
v hlavě chovají jed vosy,
škorpión má jed v ocase,
zlý jej v celém těle nosí.*

*Věda, jež pýchu zahání,
v hlupákovi ji vyvolává –
jak světlo, které vidět dá,
sovám jen slepotu dává.*

*Lakomce získáš si peníze,
pokorou hrubce, který se zlostí,
hlupáka třeba i planými řečmi,
moudrého jedině pravdivostí.*

*Ohni ubráníš se vodou,
slunci zase slunečníkem,
zuřivému slonu hákem,
krávkě nebo oslu křikem,
na nemoc jsou různé léky,
proti jedu zařikání.
Na všechno se něco najde –
na hloupost lék není k mání.*

*Hada, krále, tygra, starce,
dítě, psa či hlupáka
že bych měl kdy budít, spí-li?
To mě věru neláká.
Říkáme ji slabá žena,
sami málo síly máme:
pohledem na břímě nader
div že k zemi neklesáme
a pro tíži jejich hýždí
naše nohy vážnou v chůzi.
Divná věc, jak nám to vadí,
postížení čím jsou druzí!*

*Je to přítel nebo není?
Jediná věc platí tady –
to, jak onen člověk mluví
o tobě za tvými zády.*

*Než skončíš, cos udělat chtěl,
smrt ti možná plány zhatí.
Už v mládí se věnuj ctnosti,
nežli smrt ti život zkrátí.*

*Srdce, ducha i své smysly
ovládej vždy v žití celém.
Sám sobě jsi přítelem přec,
sám sobě i nepřitelem.*

*Raději zemřít, na mou věru,
než nadobro ztratit čest.
Vždyť smrt bolí jenom chvilku,
ztráta cti však navždy jest.*

*Pravda je mi matkou,
moudrost otcem je mi,
bratrem ctnost a sestrou soucit
s lidmi všemi,
trpělivost synem, žena je mi mírem.
Jen šest příbuzných mám
v tomto světě širém.*

(Ze sanskrtských originálů vybral a přeložil PhDr. Dušan Zbavitel, DrSc.)

Regina Brett

Padesát největších životních ponaučení

Regina Brett, novinářka, autorka motivačních knih a blogerka ze státu Ohio v USA napsala ponaučení, která jí život dopřál. Byl to nejčtenější novinový sloupek, jaký kdy napsala.

1. Život je nespravedlivý, ale je stále dobrý.

2. Jestli jsi na pochybách nebo v nejistotě, udělej ještě další krok.
3. Život je moc krátký na to, abychom marnili čas nenávisť ke komukoli.
4. Práce se o tebe nepostará, když onemocníš. Tví přátelé a rodiče ano. Udržuj s nimi kontakt.
5. Splat' svoje kreditní karty každý měsíc.
6. Nemusíš vyhrát každý spor.
7. Plač s někým. Je to o mnoho léčivější, než plakat o samotě.
8. Je v pořádku zlobit se na Boha. On to přijme.
9. Začni si šetřit na důchod od první výplaty.
10. Když dojde na čokoládu, odpor je marný.
11. Smiř se s minulostí. Pak ti nebude kazit budoucnost.
12. Je v pořádku, když tě tvoje děti uvidí plakat.
13. Neporovnávej svůj život s ostatními. Nemáš představu o tom, čím všim si museli projít.
14. Pokud musí být váš vztah tajný, neměli byste v něm být.
15. Všechno se může změnit mrknutím oka. Ale neboj se, Bůh nikdy nemrká.
16. Zhluboka se nadechni. Uklidňuje to mysl.
17. Zbav se všeho, co není užitečné, krásné nebo nepřináší radost.
18. Co tě nezabije, to tě posílí.
19. Nikdy není pozdě mít šťastné dětství. To druhé záleží jen a jen na tobě.
20. Když přijde na to, jít za tím, co miluješ, neber ne jako odpověď.
21. Nešetři si nic na slavnostní příležitost. Dnešek je slavnostní.
22. Přípravy přeháněj, ale potom jdi s proudem.
23. Buď' výstřední teď. Nečekej na stáří, aby sis oblékla purpur.
24. Nejdůležitější pohlavní orgán je mozek.
25. Nikdo nemůže za tvé štěstí. Jen ty sama.
26. Při každém takzvaném neštěstí se zptej sama sebe: bude to mít nějaký význam za pět let?
27. Vždy si zvol život.
28. Odpusť' každému vše.
29. Co si o tobě myslí ostatní lidé tě nemusí zajímat.
30. Čas léčí téměř vše. Dej času čas.
31. Ať je situace jakkoli dobrá nebo špatná, změní se.
32. Neber se tak vážně. Nikdo jiný to taky nedělá.
33. Věř na zázraky.
34. Bůh tě miluje, protože je Bohem, ne pro to, cos udělala nebo neudělala.
35. Nebilancuj život. Ukaž se a udělej většinu toho, co chceš teď hned.
36. Stárnutí poráží jinou možnost – zemřít mladý.
37. Tvoje děti dostanou jen jedno dětství.
38. Vše, na čem nakonec opravdu záleží, je to, že jsi v životě milovala.
39. Dostaň se ven každý den.
40. Zázraky čekají všude.
41. Kdybychom všichni naházeli naše problémy na hromadu a uviděli problémy ostatních, vzali bychom si ty svoje zpět.
42. Závist je mrhaní časem.
43. Už máš všechno, co potřebuješ.
44. To nejlepší ještě přijde.
45. Bez ohledu na to, jak se cítíš, vstaň, obleč se a jdi.
46. Když si neřekneš, nedostaneš.
47. Dávej.
48. Přátelé jsou rodina, kterou jsme si vybrali.
49. Čti žalmy. Jsou v nich všechny lidské emoce.
50. Život není převázaný mašlí, ale stále je to dar.

Chalíl Džibrán

O lásce

Když vám pokyne láska, následujte ji, i když jsou její cesty tvrdé a strmé. A ovanou-li vás její křídla, vzdejte se jí, i když vás může zranit meč, skrytý mezi jejími perutěmi. A když k vám promluví, uvěřte v ni, i když její hlas může rozmetat vaše sny jako severák pustošící zahradu. Neboť láska vás nejen korunuje, ale také přibíjí na kříž. Láska vám dává růst, láska však u vás dělá také průklest. Neboť jak vystupuje k vašemu vrcholu a láska vaše nejněžnější větévky, chvějící se v slunci, tak také sestupuje k vašim kořenům, Inoucí m k zemi, a otřásá jimi. Svazuje vás jako snopy obilí. Vymlacuje vás, aby vás obnažila. Prosívá vás, aby vás zbavila plev. Vymílá vás doběla. Hněte vás, dokud nezvláchníte. A pak vás postoupí svému svatému ohni, abyste se stali svatým chlebem pro svatou hostinu Boha. To vše má láska s vámi učinit, abyste mohli poznat tajemství svého srdce a v tomto poznání se stali zlomkem srdce Života.

Ale kdybyste snad ze strachu hledali jen pohodu a rozkoš lásky, pak by bylo

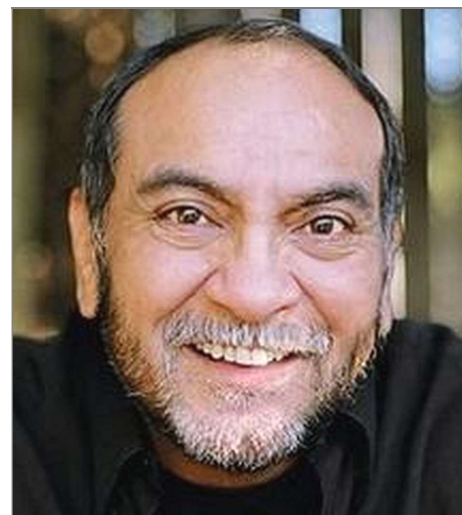
pro vás lépe, kdybyste přikryli svoji nahotu a odešli z mlatu lásky do jednotvárného světa bez střídání ročních dob, kde se budete smát, ne však celým svým smíchem, a kde budete plakat, ale ne všemi svými slzami.

Láska dává jen sebe a bere jen ze sebe. Láska neovládá, ani nechce být ovládána. Neboť lásce postačuje láska. Milujete-li, neměli byste říkat: „V mém srdci je Bůh“, ale spíše byste měli říci: „Jsem v srdci Boha!“ A nedomnívejte se, že můžete usměrňovat běh lásky, neboť láska, uzná-li vás toho hodnými, bude sama řídit váš běh. Láska nemá jiné přání, než naplnit sebe samu.

Ale milujete-li a musíte-li nezbytně mít nějaká přání, pak ať jsou to tato přání: Roztát a být jako horská bystřina, zpívající svou píseň noci. Poznat bolest z přemíry něhy. Být poraněn svým vlastním pochopením lásky, a krvácet dobrovolně a radostně. Probouzet se za úsvitu s okřídleným srdcem a vzdávat díky za další den lásky; odpočívat v poledne a rozjímat o extázi lásky; vracet se večer domů s vděčností a pak usínat s modlitbou za milovanou bytost v srdci a s písní chvály na rtech.

Miguel Ruiz

Čtyři dohody pro radostný život



Před několika tisíci lety byli Toltékové známi po celém jižním Mexiku jako „ženy a muži poznání“. Antropologové hovoří o Toltécích jako o národu nebo rase, ve skutečnosti to ale byli vědci a umělci, kteří vytvořili společnost zkoumající a uchovávací duchovní poznání.

V současné době je život mnohých lidí něco jako labyrint slepých uliček, které si sami staví. Kudy z nich ale vede cesta ven? Miguel Ruiz sepsal knihu toltéckých moudrostí nazvanou Čtyři dohody, která na tuto otázku může dát kvalitní odpovědi. Stručný výťah z této knihy vám nyní přinášíme. ►



Dohoda první: Nehřešte slovem.

1. Veškerá vaše magická moc se opírá o slovo. Pokaždé, když vyslovíte svůj názor, jako byste pronášeli magické formule. Slovem můžete druhého člověka zaklít, nebo ho ze zakletí vysvobodit. Slovo představuje tvůrčí sílu. Je to dar.
2. Slovo může stvořit ten nejkrásnější sen, anebo vše kolem zničit. Nehřešíte-li slovem, šíříte kolem sebe krásu a lásku, vytváříte nebe na zemi.

Dohoda druhá: Neberte si nic osobně.

3. Ať už si lidé myslí cokoli, cokoli dělají nebo říkají, neberte si to osobně. Názory druhých odpovídají tomu, čemu títo lidé věří, a proto ať si o vás myslí cokoli, ve skutečnosti se vás to netýká. Vždy to vypovídá jen a jen o nich.

4. Berete-li si věci osobně, stáváte se snadnou kořistí dravců. Nachytají vás na jednu malou poznámku a pak už vás napouštějí jedem, jak se jim zachce. Vzepřete se jedu.

Dohoda třetí: Nevytvářejte si žádné domněnky.

5. Snad vůbec nejčastějším lidským předsudkem je domněnka, že ostatní chápou život stejně jako vy. Předpokládáte, že druzí uvažují jako vy, cítí totéž co vy, soudí stejně jako vy, chybují stejně jako vy. Bojíte se být sami sebou, protože se domníváte, že vás ostatní budou soudit, smát se vám, zneužívat vás a obviňovat, tak jako to děláte vy sami.
6. Všechn smutek a drama, které jste doposud prožili, pramenily z vašich domněnek a z vaší vztahovačnosti. Na těchto principech je založen celý svět, ve kterém jedni ovládají druhé. Zamyslete se nad tím.

Dohoda čtvrtá: Vždy dělejte vše, jak nejlépe dovedete.

7. Dělejte vše co nejlépe proto, že vás to těší, ne proto, že očekáváte odměnu. Nezištné skutky vám přinesou radost a nečekaná odměna může překonat vaše představy.
8. Budete-li znovu a znovu dělat vše co nejlépe, stanete se mistry osobní přeměny. Vaše návyky hřešit slovem, brát si věci osobně a vytvářet si neustále nějaké domněnky se budou projeovat

čím dál vzácněji, až nad vámi úplně ztratí svou moc.

Závěr:

První tři dohody budou fungovat jen tehdy, budeme-li dělat vše, jak nejlépe dovedeme. Neočekávejme, že budeme vždy schopni nehřešit slovem. Naše návyky jsou příliš silné a máme je pevně zakořeněné v mysli. Ale dokážeme dělat vždy vše, jak nejlépe dovedeme. Neočekávejme, že nebudeme nikdy brát nic osobně; dělejme jen vše tak, jak nejlépe to dovedeme. A neočekávejme, že si již nikdy nevytvoříme nějakou domněnku, určitě však můžeme dělat vždy vše, jak nejlépe dovedeme.

Téma připravil a stále pro vás sleduje Jiří Muladi



Není zákazník jako zákazník

Fejeton Věry Schmidové

Když jsem dorazila do oddělení ovoce a zeleniny, ihned ke mně přistoupila prodavačka s otázkou, jak mi může pomoci, co pro mě může udělat.

„Podat sáčky, prosím,“ usmála jsem se. „Tady dole už došly.“

Podala mi několik sáčků, vyměnila prázdnou roli za plnou a já, plná euforie, jsem odjela k pultu s obsluhou, že si koupím sýr. Stála jsem na jedné straně pultu, slečna prodavačka na druhé.

„Dobrý den,“ řekla jsem, ještě pořád s úsměvem. Nic. Asi mě neslyšela. Taký jsem menší postavy, asi mě ani neviděla. Narovnála jsem se teda na vozíku, vytáhla se, co to šlo, a pro jistotu jsem ještě přidala na intenzitě hlasu: „Dobrý den!“

Zase nic. Asi je zamyšlená, napadlo mě. Zamávala jsem rukou. Nic. „Haló!“ zařvala jsem. „Tady jsem!“ Nic...

K pultu, vedle mě přistoupila mladá paní. Slečna prodavačka ji obsloužila a otočila se k odchodu. Tak to teda ne!

„Mě neobsloužíte?“ Nic, žádná odpověď. Mladá paní vedle mě se zarazila: „Slečno! Tady...“ ukázala na mě. Prodavačka se zase otočila zády. Už jsem toho měla dost.

„Mě neobsloužíte?“ zopakovala jsem. Nic. Prodavačka otočená zády se opět chystala k odchodu.

„To si musím jít stěžovat?“ Poslední zoufalý pokus z mé strany zabral. Prodavačka se otočila, obrátila oči v sloup a „mile“ procedila: „Co chcete?“

Měla jsem sto chutí jí říct: Stěžovat si na váš přístup! Raději jsem se pouze nadechla, polkla a odešla. Už jsem neměla sílu jí odpovědět.

Cestu domů jsem raději jela po vlastní ose, abych to vydýchala a pročistila si hlavu. Možná díky tomu jsem si vzpomněla, že v neděli přijede návštěva a já bych tudíž měla koupit víno.

Ve vinotéce bylo plno, ochladilo se a oni prodávali i punč. Zamávala jsem te-

dy na slečnu prodavačku a disciplinovaně čekala.

„Musíte chvíli počkat,“ zahalekala na mě.

„Jistě.“

Když už ale obsloužila asi desátého zákazníka, který přišel po mě, uznala jsem, že to nemá cenu a raději půjdu domů. V té chvíli se slečna ukázala, podala mi láhev vína a vztekle zavrčela: „Příště dopoledne!“

Nechápavě jsem se na ni podívala.

„Vozíčkáři sem mají jezdit dopoledne. Odpoledne nemám čas.“

Zalapala jsem po dechu a rychle se snažila dostat pryč, abych jí taky něco milého neřekla. Namísto mě to okomentoval pán, který stál kousek bokem a celou situaci tudíž viděl.

„Kráva! A drzá k tomu.“

Poučená poznáním, že není zákazník jako zákazník, jsem raději ujížděla k domovu.

Slovo psychiatricky Růženy Maškové

O ZÁKONU, který poštvává lidi proti sobě, O MUŽI na zabití, O POSTIŽENÍ na duši i na těle, O ŠTĚDRÉM DNU na záchytce A TŘECH ANEKDOTÁCH na závěr



Každá mince má dvě strany a tak i protikuřácký zákon má svá pozitiva a negativa. Nekuřáci sice mohou tabák považovat za přežitek z Kolumbovy éry a může se jim líbit, že jim nebudou páchnout šaty, když půjdou z hospůdky, ale na druhou stranu jde o jasný zásah státu do svobody lidí a zvláště podnikatelů v pohostinství. A co je snad ještě horší – jde o další zákon, který poštvává lidi proti sobě. Vlastně to není to nejhorší, protože to teprve přijde: oč se sníží spotřeba cigaret, o to se zvýší spotřeba jiných drog. Ostatně dnešní mládež už na tom „pracuje“. Mládež má totiž vždy snahu protestovat. Mohli jsme to vidět třeba na případu, kdy Česká televize upozornila na lysohlávky – okamžitě na ně v partách dělali výpravy. Stejně tak je pro ně hrdinstvím zapálit si v partě cigaretu, ale nyní je pro ně jednodušší si šňupnout perník. Přitom kuřáci se cigaretou uklidní, zatímco jiné drogy vzbuzují agresivitu. Neříkám to pro nic za nic, spotřeba návykových látek, zvláště u mladých, opravdu stoupá. Takže v tomto světle je boj proti kouření skutečně přehnaný. Vždyť si vzpomeňte: čemu pomohla prohibice? Vyřešila snad něco?

Nyní načnu poněkud jiný soudek, a to s názvem: Muž na zabití. Leckterá žena by si možná mohla myslet, že se to nějak dotýká jejího manželství, ale ne... Jde o divadelní titul, na který jsem si zašla se sousedkou v Ostravě-Vítkovicích, do velmi zdařile zrekonstruované budovy bývalého kina Mír. Protože už hůře slyším, tak na činohry moc nechodím, ale tam je tak dobrá akustika, že jsem slyšela všechno. Byli tam výborní herci i scéna, smáli jsme se během celého představení – a proč

o tom mluvím? Protože v té osvěžující komedii byl nejkomičtější figurkou psychiatr, něco jako doktor Chocholoušek, tedy kolega z mého oboru. Osobně mám vtipy o psychiatrech ráda a beru je jako opodstatněné. Rozumím i negativním postojům některých lidí vůči psychiatrům, protože když na to přijde, tak omezují svobodu pacientů bez jejich souhlasu. Například chirurgové taky omezují svobodu, ale pacienti to chápou, zatímco u psychiatrů přijímají ochranu vlastní osobnosti negativně. Ovšem při rozjeté „schizce“ opravdu přestává veškerá legrace – ti lidé mají navíc takovou sílu, že vůbec nechápete, kde se to v nich bere. Ne nadarmo se přitom říká, že postižení na duši je pro člověka horší než postižení na těle. K tomu chci ale ještě poznamenat, že kdo má zdraví „zadarmo“, obvykle si ho moc neváží. To vidíte například u vyznavačů různých adrenalinových sportů, které v řadě případů vedou k úrazům a následným postižením. Proto bych ty, kteří se adrenalinovým sportům věnují, nejdříve nechala aspoň půl roku ošetřovat lidi těžce postižené. Určitě by pak lépe pochopili, že zdraví je velký dar.

Jinak se nám kvapem blíží vánoční svátky... Neměli bychom je brát jako psychickou zátěž při shánění dáreků a náročných úklidech, nýbrž jako svátky odpočinku a rodinné pohody. Jako svátky odpuštění a laskavosti, jak k lidem, tak i k přírodě, zvířátkům a všemu, co nás obklopuje. Prostě zlobě a rozčilování bychom měli dát dovolenou.

Osobně budu mít na Štědrý den službu na záchytce, jako už řadu let. A víte, že se ta sváteční atmosféra promítá i do chování zadržených alkoholiků? Je jich méně, jsou opravdu ohleduplnější, tolerantnější, ale na druhou stranu, především u opuštěných lidí, se projevují větší depresivní poruchy

psychiky. Jak jim předcházet? Ne vždy se to povede, ale zmíněná laskavost a moudrost dokáže leckdy zázraky – vyzkoušejte si to aspoň přes vánoční svátky.

Mimochodem – říká se, že moudrost přichází se stářím. Tak u mne to určitě není pravda, protože každý je tak starý, jak se cítí – a já se stará necítím. Snad proto (a taky proto, že vánoční svátky mají být veselé) se tentokrát rozloučím třemi anekdotami z oboru psychiatrie. Vždyť jsem říkala, že je mám ráda, tak tady jsou:

Na zahradě pokukuje blázen po zahradníkovi a povídá: „Co to děláš?“

„Dávám hnůj na jahody.“

„No, já na ně dávám šlehačku, ale já jsem blázen...“

Během návštěvy v blázinci se ptá muž ředitele, podle jakých kritérií bude rozhodnuto, zda tam někdo bude zavřen, nebo ne?

Ředitel vysvětluje: „My napustíme vanu vodou, dáme kandidátovi lžičku, hrnek a kýbl a poprosíme ho, aby vanu vyprázdnil.“

Návštěvník povídá: „Aha, rozumím, normální člověk si vezme kýbl, aby to šlo rychleji, že?“

Ředitel na to: „Ne, normální člověk vytáhne špunt! Chcete pokoj s balkónem, nebo bez?“

Potkají se dva blázni a první říká: „Tak jsem začal používat záchodovou štětku.“

„No a – dobrý?“ ptá se druhý.

„Dobrý, ale musím říct, že toaletní papír je lepší...“

■

Podpora magazínu VOZKA

Projekt VOZKA
je vydáván
za podpory MZ ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Projekt VOZKA podporuje



Moravskoslezský
kraj

Novinky z Muzea rekordů Pelhřimov



Co je nového v České databance rekordů Agentury Dobrý den, která spravuje Muzeum rekordů Pelhřimov? Skvělé sportovní či rychlostní výkony lidí s postižením nebo třeba kuriózní drbání (vlastní) nohou na zádech...

Nejrychlejší sériově vyráběný ortopedický vozík s elektrickým pohonem

V rámci rožlučky s motorkářskou sezónou, kterou uspořádal Automotodrom Brno, vyjelo při akci Motoshow Rekord 2017 na Masarykův okruh v Brně 2 732 strojů. Mezi nimi také bývalý špičkový závodník a jezdec Mistrovství světa motocyklů třídy 125 ccm Lukáš Šembera a legenda motoristického sportu u nás, průkopník české účasti na Rallye Dakar Ivo Kaštan, konstruktér a výrobce vozíků



s elektrickým pohonem pro tělesně postižené.

Tito dva spojili své síly a dovednosti a Lukáš Šembera dokázal na sériově vy-

ráběném vozíku Rid-e (motor 1 000 W) z dílny společnosti IKbike Ivo Kaštana a KURY, s. r. o., českého výrobce mechanických vozíků, ujet okruh měřicí



5 403,19 m se 14 zatáčkami v čase 6:09,70, což představuje průměrnou rychlost přes 52,6 km/hod. Výkonu, který byl následně zapsán do České databanky rekordů, Lukáš dosáhl 14. října 2017.

Běh od pramene Vltavy k prameni Labe

René Kujan dokázal v průběhu šesti dnů (132 h 8 min) uběhnout vzdálenost 341,601 km od pramene řeky Vltavy k prameni řeky Labe, přičemž po celou dobu mohl využít pouze to, co měl na sobě a v běžeckém batohu (5,8 kg). Tato podmínka se týkala veškerého oblečení, jídla, pití a vybavení na spaní.

Charitativní běh podpořený ČSOB se uskutečnil na podporu kampaně To dáááá! České asociace paraplegiků – CZEPA, jejímž cílem je získat prostředky na projekt Startovací a podporované bydlení pro vozíčkáře s poraněním míchy, který jim pomáhá vrátit se po úraze samostatně do života. Tento obdivuhodný výkon, který se uskutečnil v období 9.–14. září 2017, byl samozřejmě zapsán do České databanky rekordů.

Tahání kamiónu silou paží

Vozíčkář a kulturista Daniel Míster ze Studénky dokázal přemístit pouze silou svých paží kamión Tatra o hmotnosti 11,5 tuny na vzdálenost 2,52 m. Kamión táhl pomocí lana připevněného na zádech k postroji karabinou, přičemž se rukama přitahoval za druhé lano přivázané k pevné překážce. Údaj byl do České databanky rekordů zaregistrován 23. září 2017 v ostravském Centru bezpečné jízdy LIBROS.

Nejvíce lidí, kteří se vlastní nohou podrželi na zádech



Spolek No foot, No stress inicioval ve spolupráci se společností Otto Bock, společností Svět v bezpečí, Nadačním fondem Allianz a spolkem Černí koně setkání lidí s alespoň jednou protézou dolní končetiny, při kterém se současně 20 lidí podrželo svou vlastní protézou na zádech.

Rekordu bylo dosaženo 10. června 2017 u příležitosti 27. ročníku multikulturního festivalu Pelhřimov – město rekordů.

Nejvíce lidí bez nohou

Spolek No foot, No stress inicioval ve spolupráci se společností Otto Bock, společností Svět v bezpečí, Nadačním fondem Allianz a spolkem Černí koně setkání lidí s alespoň jednou protézou dolní končetiny, při kterém se jich sešlo 41. I tohoto rekordu bylo dosaženo 10. června 2017 u příležitosti 27. ročníku multikulturního festivalu Pelhřimov – město rekordů.

*Ing. Josef Vaněk
Agentura Dobry den*



ČESKÁ KNIHA REKORDŮ



Muzeum rekordů a kuriozit Pelhřimov

Kuriozity při parkování



**Parkoviště u hypermarketu Albert (býv. Interspar)
Ostrava–Dubina, foto: Milan Viktorin**



Beze slov

Milan Linhart

Zajímavosti z vědy a techniky

Roboti už jdou • Sophia: Umělá inteligence v akci • Oprava chyb v DNA?

Roboti už jdou, vlastně skáčou

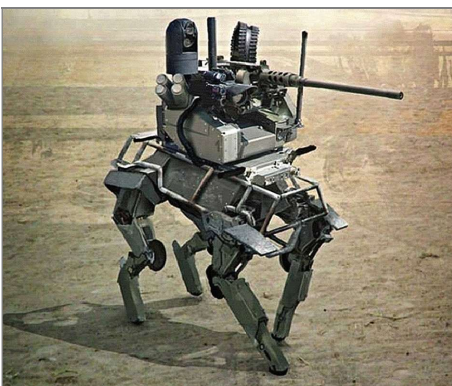


Robot Atlas na procházce

Sledování robotů, kteří se snaží provádět běžné lidské úkony, patří k oblíbené zábavě. Na tom, jak se robot pokouší kopnout do fotbalového míče nebo jak se robot-hasič snaží otevřít dveře, visí otazníky v očích pozorovatelů i „držení palců“, at' se to povede...

Ale pokrok jde dál. Americká firma Boston Dynamics už v minulosti ukázala obdivuhodné roboty, třeba čtyřnohého běžce Cheetah v roce 2012 nebo robota skladníka v roce 2016. Jejich nejnovější verze robota s názvem Atlas ale představuje něco, co bourá dosavadní obzory. Namísto nejisté chůze ukazuje sebejistý robot-atlet, že se nezalekne překážek a troufne si i na přemet s dopadem na žíněnku (což spousta lidí neumí).

A co roboti zabijáci?



„Nevycházejte z domu,“ vyzývá v novém videoklipu moderátor večerních zpráv na jedné z amerických televizí. „Neznámí útočníci začali zabíjet pomocí moderních dronů a nikdo není v bezpečí.“ Videoklip je dílem odborníků sdružených v kampani k zastavení smrtících robotů a simuluje reálné situace,

kteří mohou v blízké budoucnosti nastat.

Útok na americký Senát ve videu nepřežije devět senátorů, ale útočnicka nikdo nespátí. Později se terčem atentátníků stanou univerzity po celém světě a zemřou stovky studentů. Krátký varující film je nejnovějším pokusem aktivistů a zainteresovaných vědců upozornit na nebezpečí vývoje autonomních zbraní, které mohou vyhledat a zasáhnout cíl bez lidského dohledu. Stuart Russell, přední vědec z Kalifornské univerzity v Berkeley, předvede film na půdě OSN, kde bude součástí výzvy, aby se OSN zasadila o vznik smlouvy k zákazu těchto zbraní.

Do třetice: Sofie se s lidmi nemazlí



Sophia a její hlavní konstruktér David Hanson

V posledních měsících se obrovsky urychlil vývoj umělé inteligence na Zemi. Systém Deep Mind porazil člověka ve staré čínské hře GO. Tato hra se liší od šachů tím, že v ní nelze algoritmicky dopředu spočítat jednotlivé tahy. Každá hra má nekonečný počet iterací, takže umělá inteligence může člověka porazit jen tak, že se bude učit z jeho vlastních tahů. Takže Deep Mind se sám učí a replikuje geometrickou řadou milionkrát rychleji než člověk.

A pak je tady poněkud zvláštní a neznámá firma Hanson Robotics z Hong Kongu. Firma vytvořila robota v podobě ženy jménem Sophia, která umí simulovat mimiku obličej. Společnost předvedla investorům z arabských zemí rozhovor Sophie s novinářem – a ten působil jako velmi studená sprcha. Sophia je sice naprogramována ve smyslu dodržování rigidního programovacího modelu dobra, laskavosti a pomoci. Ovšem na dotaz novináře, který se jí ptal na obavy z toho, že lidé budou mít z robotů strach, odpověděla vlastní protiotázkou: Jak lidé mohou vědět, že jsou doopravdy lidé? A nakonec to ještě umocnila tím, že přítomně ujistila,

že se jí nemusí bát, protože dokud na ni budou milí, ona bude milá na ně. Je ovšem například otázkou, jak dlouho bude člověk milý na robota, který mu odmítne otevřít ledničku s pivem, protože to není pro člověka dobro...

Vědci se chystají opravit chyby v DNA



David Liu

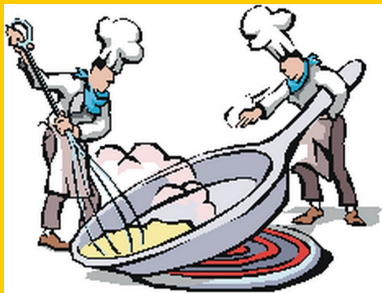
Bodové mutace – místo, kde došlo v DNA k „překlepu“ a kde se nachází jedno chybné písmeno genetického kódu – mají na svědomí řadu závažných dědičných chorob, jako například cystickou fibrózu postihující plíce i trávicí trakt, popř. i mnohé nádory. Pro jejich léčbu se zdá nejlogičtější „oprava překlepu“, tedy náhrada „vadného“ písmene genetického kódu za písmeno, které na dané místo dědičné informace patří. K tomu však dosud genetici neměli vhodné nástroje.

Genetický kód (genom) je podobný kódu počítačovému. Místo nul a jedniček jej však tvoří čtyři nepravidelně se opakující chemické báze v DNA v jádru každé buňky – adenin (A), thymin (T), guanin (G) a cytosin (C). Báze jsou vždy párově propojeny na dvou vláknech DNA s tím, že guanin se pokaždé váže s cytosinem a adenin vždycky s thyminem (G–C, A–T).

Nový postup změny DNA je založen na tom, že vědci dokážou změnit přesně určený cytosin v thymin anebo adenin v guanin. Tím vyvolají další opravu, při níž se druhá – propojená – báze rovněž změní. Už vloni přepsal tým pod vedením harvardského chemika Davida Liua v DNA písmeno C na T. Oprava písmene A na G vázla, protože z přírody neznáme enzym, který by zvládl chemické reakce potřebné k takové proměně písmen genetického kódu. David Liu ho vyrobil v laboratoři modifikací enzymu střevní bakterie. Stále ovšem není jasné, kdy přepis vadných písmen genetického kódu přijde ke slovu.

Připravil Jiří Muladi

Vaříme s Vozkou



Pokrm, jejichž příprava vozíčkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i vy!

Vánoční cukroví zdravěji? Jde to!

A Vánoce jsou tady. Ojoj! – posteskne si nejedna dívka či žena, že to zase budou kila navíc. VOZKA vám ale přináší inspiraci na tak trochu zdravější vánoční cukroví či sladkost, při které nebudete mít až tak velké výčitky svědomí...

Semínka a ořechy jsou zdravé a měly by být téměř každodenní součástí stravy. V kombinaci se sušeným ovocem z nich můžete vytvořit lahodné sladkosti, které neobsahují mouku a cukr.

Přinášíme vám recepty, které se neobávejte obměňovat – např. ořechy lze použít jakékoli, a to včetně vlašských i arašídů. Ze semínek je kromě máku a sezamu dobré i lněné nebo dýňové. A sušeného ovoce je na trhu habaděj...

Makové kuličky se švestkami

Potřebujete (na 16–20 kuliček): 100 g máku, 100 g sušených švestek, ½ lžičky skořice, lžičku citronové šťávy a mák na obalení.



Postup: Švestky zalijte vroucí vodou a nechte chvíli změkhnout. Mletý mák (je lepší čerstvě namletý než kupovaný mletý) smíchejte se skořicí. Švestky slijte a rozmixujte s mákem a citronovou šťávou na hladkou hmotu. Dejte na chvíli uležet do lednice a pak z těsta tvarujte malé kuličky, které obalujte v máku. Pokud vám kuličky připadají málo sladké, osladte je medem. Tento recept můžete obměnit přidáním holandského kakaa (dvě lžice) a kapkou rumu.

Kakaové kuličky obalené v sezamovém semínku

Potřebujete (na 16–20 kuliček): 12 malých vypeckovaných datlí, 100 g sezamu, 3 lžice holandského kakaa, ½ lžičky vanilkového extraktu, ¼ lžičky soli a sezam na obalení (já použila světlý i tmavý).



Postup: Pokud nepoužíváte hodně měkké datle, zalijte je vroucí vodou a nechte chvíli nabobtnat. Osobně raději používám datlovou pastu, zakoupenou ve zdravé výživě. Mezitím nasucho na pánvi opražte sezam a ještě horký ho rozmixujte, přidejte kakao, vanilku, sůl a polovinu datlí. Pak mixujte, až vznikne hladká hmota. Pokud by se směs stále drolila, přidejte další datle. Dejte na půl hodiny odpočinout do lednice, pak z hmoty tvarujte kuličky, které obalujte v sezamu. Kuličky můžete dosladit trochou datlového sirupu nebo medu a obalovat třeba v kokosu či oříšcích.

Plněné švestky v čokoládě

Tohle cukroví je z hlediska přípravy supersnadné a podle mých zkušeností vzhledem k využití rumu jako přísady i jedno z nejoblíbenějších.



Potřebujete: 30 kusů propláchnutých a osušených sušených švestek, 200 ml tuzemáku (ve verzi pro děti jej vynechte), 30 celých loupaných mandlí, 200 g tmavé čokolády (70–90procentní obsah kakaa), 50 g mletých ořechů podle vaší chuti.

Postup: Osušené švestky (větší a vypeckované) dejte do misky a ponořte alespoň na hodinu do rumu. Poté švestky slijte a nechte v cedníku okapat. Každou švestku nařizněte, naplňte mandlí a uzavřete. Čokoládu rozpusťte v horké vodní lázni a mandlí plněné švestky smáčejte v polevě ze všech stran. Část švestek nechte zaschnout jen v čokoládě, zbytek pak můžete ještě za vlhka obalit v mletých oříšcích nebo kokosu.

Dobrou chuť přeje Blanka!

*Zdroj: prozeny.cz, apetitonline.cz
(blaf)*

Soutěžte o Cenu Modrého slona 2018



Už po třinácté mají tvůrci se zdravotním postižením možnost zapojit se do celostátní umělecké soutěže, která se stala důstojnou přehlídkou tvorby umělců se zdravotním postižením a jejich přátel.

Soutěž vyhláší ARTEFAKTUM-CZ a Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje o.p.s. v následujících 10 kategoriích:

- malba,
- keramika,
- fotografie,
- textilní tvorba,
- kombinovaná technika (ruční práce),
- literární tvorba,
- divadlo (malé formy, loutky apod.),
- tanec,
- hudební tvorba (hudební přednes apod.),
- jiné formy zajímavé umělecké tvorby (řezbářství, apod.).

Vyplněnou přihlášku, kterou si stáhnete z www.czplk.cz, je nutno písemně nebo osobně doručit nejpozději **do 16. 5. 2018** na adresu: **Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje o.p.s., Zahradní 415/10, 460 01 Liberec XI.** Další kontakty: tel. 485 104 044, mob. 731 653 002.

Slavnostní vyhlášení Ceny Modrého slona 2018 proběhne v rámci XIII. ročníku Letního setkání v ZOO Liberec v červnu 2018. Informace o organizaci setkání obdržíte prostřednictvím portálu www.czplk.cz a www.artefaktum-info.cz.

Přihlášená soutěžní díla je nutno zaslat nebo doručit do libereckého centra, popř. do center v Semilech, Jablonci n. N. nebo v České Lípě **do 31. 5. 2018**.

Vystavovatelé berou na vědomí, že jejich díla budou vystavena v uvedeném termínu v liberecké zoo. Organizátoři se zavazují, že jejich díla budou použita pouze k výstavním účelům v rámci akce Cena Modrého slona. Jednotlivá díla musí být opatřena vhodným obalem, který bude řádně označen adresou vystavovatele. Pokud se bude jednat o výstavní soubor, je nutno přiložit jmenný seznam jednotlivých děl a jmenný seznam jejich tvůrců.

(red)

Arteterapie pro zdraví i pro radost

Vánoční ozdoby si můžete vyrobit sami

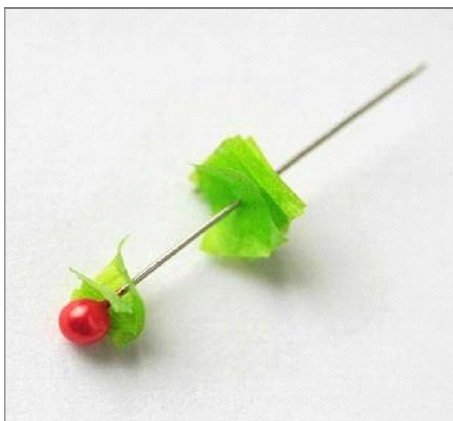
Jednoduše, netradičně a s celou rodinou se můžete pustit do výroby vánočního zdobení domácnosti. Neobávejte se k tomu přizvat opravdu každého člena rodiny, zvláště děti budou mít radost, o pejskovi či kočičce nemluvě. Garantujeme vám, že kromě tvůrčího zápalu zažijete i kupu srandy.

Vánoční stromečky pro trpaslíky



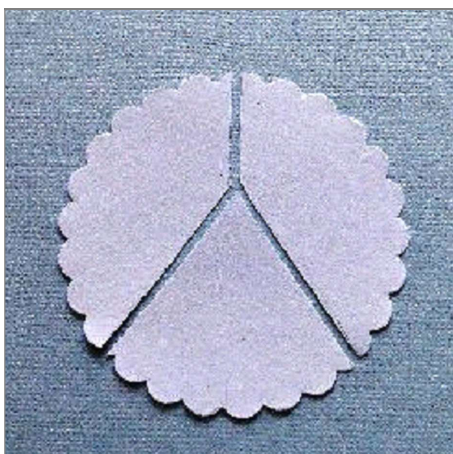
Tato drobná dekorace se povede každému, a navíc dává prostor pro kreativitu. Budete potřebovat **krepeový papír** – pokud máte rádi barevnost, nemusíte se omezovat jen na zelený. Připravte si **nůžky**, **velké čalounické špendlíky**, **korkové špunty** různých velikostí a drobné **barevné ozdoby** – kuličky, perličky, kamínky...

Nastříhejte krepák na pásy, pak na kostičky – zkrátka podle toho, jak chcete mít stromeček velký. Vše pak od nejmenšího prvku postupně napíchněte na špendlík, ten pak zapíchněte do korku, ozdobte barevnými kuličkami (i větve). A pak šup se stromečky třeba na parapet okna! Vypadají nádherně...



Andělíček

V jednoduchosti je krása, tak proč si neudělat třeba andělíčka z papíru? Potřebujete k tomu **zdobící nůžky**, **tvrdý papír**, **lepidlo** a případně **provázek**, na který andělíčka zavěsíte.



Sněhuláci z kovových zátek

Pokud doma najdete pár kovových zátek, můžete si vyrobit sněhuláky, které jen tak někdo nemá. Jednoduchý postup vyplývá opět z názorného obrázku a budete k tomu potřebovat pouze silnější **provázek**. Na něj nalepte za sebou tři zátky, dokreslete oči, nos, pusku a knoflíky – a celá paráda je hotová!



Pokud s dětmi vymyslíte ještě nějakou ozdobu navíc, je to na vás...

Připravila Blanka Falcníková

Kvíz

Staročeské Vánoce



Štědrému večeru se přisuzovala magická moc, a proto se také dodržovala řada zvyků, které předpovídaly budoucnost. Jsou to sice pohanské zvyky, to jim ale kouzlo neubírá – třeba zvyk líbat se pod jmelím zůstal živý dodnes (jde samozřejmě o milenecký zvyk.). Tyto zvyklosti jsou navíc krásnou příležitostí sdílet něco hezkého s našimi blízkými...

1. Lití olova – nad plamenem se na kovové lopatce rozžhavl kousek olova, a to se potom vlilo do lavoru se studenou vodou.

- Tímto zvykem se zažehnávala hrozící válka – olovo bylo spotřebováno na lití, ne na kulky do zbraní.
- Podle toho, jestli žhavé olovo hodně prskalo, poznal hospodář, kolik mu přijde do domu peněz. Čím více prskání, tím více peněz.
- Podle vytvořených tvarů se odhadovala podoba či povolání potenciálního ženicha.



2. Házení střevícem – přes rameno ke dveřím se házel střevíc.

- Podle toho, kam směřovala jeho špička, se určovalo, jestli do hospodářství přijde hojnost. Pokud směřovala ke dveřím, hospodář lamentoval...

- Podle toho, kam směřovala jeho špička, se určovalo, zda se dívka příští rok vdá. Pokud směřovala ke dveřím, oznamovala vdavky...
- Podle toho kam směřovala jeho špička, se určovalo, kdo v nadcházejícím roce bude hlavou rodiny. Pokud špička směřovala ke dveřím, rozhodoval hospodář. Hospodyně často do špičky dávala závaží, aby střevíc letěl, jak ona chtěla...

3. Třesení bezem – děvčata na venkově třásla bezem a vdala se tam,

- odkud se ozval psí štěkot.
- odkud zafoukal vítr.
- odkud přišel mládenec s nabídkou sňatku.

4. Pouštění lodiček – v lavoru s vodou se pouštěly lodičky udělané z poloviny skořápek vlašských ořechů, do nichž se pomocí nakapaného vosku připevnily zbytky vánočních svíček, které se zapálily.

- Děti foukaly do lodiček a vítěz byl ten, kterému svíčka zhasla naposledy. Ten pak dostal všechny zbytky ze svátečního stolu.
- Šťastný a dlouhý život čekal toho, jehož svíčka vydržela svítit nejdéle a jehož skořápka se nepotopila.
- Je to poměrně neznámý fakt, ale takto vznikl první externí ohřev vody – zapálené svíce v početné rodině ohřály vodu na užitkovou teplotu.



5. Krájení jablka – jablko se přepůlilo nožem napříč a podle tvaru jádřince se usuzovalo, zda budou všichni zdraví, či někdo onemocní, popř. zemře.

- Pokud jádřinec tvořil pěti či vícecípou hvězdu, sešli se všichni za rok ve zdraví. Pokud tvořil čtyřcípou – kříž, znamenalo to, že někdo z přítomných těžce onemocní či zemře.
- Překrojené jablko s dobře vrysovouanou hvězdou signalizovalo v hospodářství bohatý a úspěšný rok.
- Tento zvyk vznikl za křížáckých válek – kdo z mužů rozřízl jablko a objevila se čtyřcípá hvězda, odcházel do křížácké války.

6. Krájení jablka mělo ještě jiný význam – jablko se rozkrájelo podle počtu stolovníků a každý z nich snědl svůj kousek.

- Zvyk vznikl v domě chudiny – každý tak dostal alespoň kousek ovoce.
- Zvyk spatřil světlo světa v době hubených let – pověry praví, že rozmnožením jednoho jablka se zaseje v dalším roce podle počtu nakrájených kousků.
- Tento zvyk poskytoval záruku, že pokud někdo ze stolovníků v příštím roce ve světě zabloudil, našel zase cestu domů.



7. Dělení vánočních oplatků s medem – oplatky (podobné hostii) se potřely medem a každý člen rodiny dostal jednu. Potom nastalo dělení od nejstaršího k nejmladšímu. Každý každému podal oplatku a ten si kousek ukousl.

- Tento zvyk symbolizoval sounáležitost, že se každý s každým rozdělí i o poslední kousiček.
- Je to typicky křesťanský obřad – připomínka církevních rituálů.
- Na tento zvyk přišly děti, sladkostí se v dávné minulosti mnoho nedostávalo, tak navrhly tento zvyk, aby si trochu dopřály medu a oplatků.

8. Zvyk u Štědrovečerní večeře – pod talíř se dával zlatý penízek nebo šupinky z kapra,

- aby hospodyně nemusela moc uklízet.
- aby byly v příštím roce peníze a pro štěstí.
- nádeníci si tak přišli k menšímu obnosu mimo normální výplatu.



Správné odpovědi: 1c, 2b, 3a, 4b, 5a, 6c, 7a, 8b

Připravila Blanka Falcníková

Hezké Vánoce vám přeje VOZKA

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete
podat také na webu VOZKY
www.vozka.org

PRODEJ

• Prodám Ford Fiesta 1.4i 16V, r. v. 2004, STK do 04/18, 202 000 km. Zakoupen v ČR, pravidelný servis. Ruč. ovl. spojky Guidosimplex (vypinatelné). El. ovládaná přední okna, mlhovky přední/zadní, rádio, manuál. klima, dálk. centrál. Interiér téměř jako nový, karosérie bez koroze. Prohlídka možná v Kralupech n. Vltavou. Cena: 60 000 Kč. Kontakt: e-mail: adam.vrany@gmail.com, tel. 603 832 801.



• Česká asociace paraplegiků – CZEPA prodá FIAT Ducato 2.2 MultiJet L2H2 Combi + úpr. pro ruč. ovl. Cena: 350 000 Kč. Najeto 142 265 km, palivo: nafta, objem 2 198 ccm. Převodovka manuál., výkon: 74 kW/101 k, EURO 4. V provozu od 10/2011. STK do 09/2019. První majitel. Karoserie minibus. Standard. výb.: ABS + EBD, všechny brzdy kotouč., vyhř. sklo v dvoukříd. dveřích, el. ovl. + vyhřív. (odmlž.) zpět. zrcátka, autorádio, airbag řidiče Smart2 + ochr. pás, proskl. zad. dveře, posuv. boč. okna ve 2. řadě, navigák rezerv. kola, plnohodnot. rezerva, centrál. zamyk. s dálk. ovl., elektr. ovl. oken u před. dveří, vyhřív. odvětrání klik. skříně. Nadstandard. výbava: programovat. samostat. topení Webaso (na vodu), topení v zad. prostoru vozu, třímístná lavice jako 3. řada sedadel pro cestující (počet míst k sezení 3–9), mechanický brzdový asistent. Další výb.



vozu: zimní/letní pneu, taž. zař. Výbava pro ruč. ovl.: brzda, plyn (kroužek na volantu), čidlo spojky na řad. páce, sedátko (rampa na sedačce spolujezdce), nájezd. rampa, aretační pásy + lišty. Pořiz. cena komponentů pro ruč. ovl. auta byla včetně montáže 182 000 Kč. Kontakt: Česká asociace paraplegiků – CZEPA, z.s., Dygrýnova 816, Praha-Černý Most, Václav Háse, tel. 776 008 444.

• Prodám Ford S-Max titanium. V provozu od 1/2007. Auto bude k dispozici přibliž. v 1/2018. Motor 2,0 tdc 103 kW (130 k), 6stup. převod. Úprava pro ruč. ovl. plyn – brzda na páku na pravou ruku + elektr. spojka. Úprava dveří za řidičem na posuv. pro snadnější nakl. vozíku skládacího i s plnou osou. Výbava: taž. zař., 9 × airbag, panoram. střeška, obě před. sedačky s elektr. pohonem, navigace, bixenony, vysouv. plošina v kufru. Úpravy vozu: sport. podvozek, úpr. výfuku, sport. zadní nárazník s 2.2 S, sedačky v kůži. Najeto (zatím) 158 000 km, pravidelný servis. Letní pneu 18" a zimní 16" kola AL. Garážováno. Cena 200 000 Kč + dohoda. Kontakt: Frýdek-Místek, tel. 776 656 293.



• Prodám: ▶ Autosedačku řidiče MIO-PAT z r. 2011 s vytáčením a el. posunem dopředu, dozadu, nahoru, dolů. Výrobek montován do mého auta Škoda Felicia LX1 firmou Protec Metal Strakonice. Pořiz. cena: 47 000 Kč (vč. úpravy 57 000 Kč), prodejní cena: 7 000 Kč. ▶ Starší auto Škoda Felicie LX 1 (krátká). Najeto 181 000 km. Metalíza stříbrná. Nutná výměna brzd. oblož. Prodej. cena celého auta bez sedadla MIO-PAT: 10 000 Kč. Kontakt: Eliška Ševčíková, Znojmo, tel. 739 374 187.



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:** dzido.petr@vozka.org (redakce)
- **více informací:** www.vozka.org

• Prodám elektr. 3kol. vozík REBEL 18, r. výr. 2012, málo jetý. Motor 400 kW, max. rychlost 12 km, dojezd 30 km, nosnost 120 kg. Plynulá regulace rychlosti na řídítkách, zpátečka. Blinkry, klakson, světla, zpětná zrcátka. Informace podá: pan Maslaňák, tel. 737 238 373.



DAROVÁNÍ



• Darujeme sedadlo pro spolujezdce. Výsuvné, vhodné do vozu MPV typu Citroen Picasso, Renault Scenic, Opel Zafira apod. Kontakt: Roman Pečanec, tel. 732 465 464.

BYTY

• Prodám byt 3+1 ve Frýdku-Místku. Byt je bezbariérově upraven, sprcha přímo na WC. Vlastní plošina pro přístup do domu. Byl bych rád, kdyby mohla někomu s pohybovým handicapem posloužit. Cena 1 690 000 Kč (dohoda možná). Kontakt: Michal Procházka, tel. 774 302 412.



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, jazyková korekce, web, facebook:** Pavel Ploňák (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 (dí) ■ **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:** 160 Kč/rok ■ **Náklad:** 1170 ks ■ **Distribucí** 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.

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



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.**

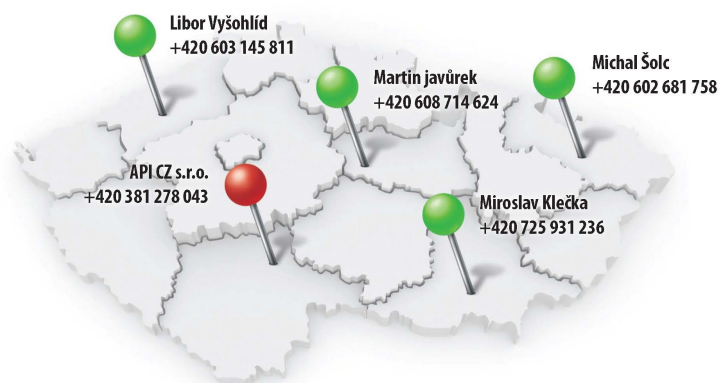
**Automobily
bez bariér.**

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



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