



PŘEHLED:
Elektronické bidety

REPORTÁŽ:
Vozíčkáři na MotoGP Brno

CESTOVÁNÍ, POBYTY:
Test hotelu Vista * Ostrava**

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE

3/2013

Soutěž - cibule

VOZKA

Tip na film:
Jak přijít o panictví?

13. září 2013

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XVI.



Michal Pospíšil: Chci, aby svět byl hodný – str. 58

Festival přátelský ke všem Ostravské Barvy stále populárnější. I mezi lidmi s postižením...

Na třicet tisíc fanoušků hudby všech žánrů a festivalového veselí se sjelo na čtyři dny do Ostravské Dolní oblasti Vítkovic. Vše vypuklo tradičně ve čtvrtek, nyní 18. července. Na festivalu Colours of Ostrava se akreditovala řada zahraničních novinářů, kteří na něj nešetřili chválou. Jejich obdiv vzbudil už samotný industriální areál, který sice má v Evropě konkurenci, především v Německu, ale tak kolosální prostor s velkým potenciálem jen tak někde nenajdete.

Letos si pořadatelé v čele s ředitelkou Zlatou Holušovou dali obzvlášť záležet. Pozvali na sto kapel, z toho osmapadesát zahraničních, hrajících hudbu nejrůznějších stylů. Divákům připravily skvělé koncertní zážitky. Celý areál byl vzdušnější, čistější a prostornější. Přibylo travnatých ploch a odpočinkových zón, staré plechy byly vzorně naleštěny, stánky s občerstvením se ani nedaly spočítat. Areál roste a vyvíjí se stále k lepšímu.

Návštěvníci ocenili novinky v podobě vínárny, řady kaváren, nové hospody Rade-gast nebo dětského koutku. Pořadatelé zapracovali i na povrchu areálu.

Magická atmosféra

Ať mladí, staří, hippies, bigbítáci, fanoušci world music nebo lidé s tělesným postižením, na Colours of Ostrava byli vítáni všichni. Mezi lidmi panovala neskutečně přátelská atmosféra – nikde jste neviděli opilce, hulváty, neslyšeli rušivý povyk. Hned první den areálem projelo nespočet vozíčkářů – šťastně se usmívajících a vyparáděných, ať už s doprovodem nebo bez. Každý vnímal festivalovou atmosféru jako mimořádnou a nikdo ji



Colours bez bariér 2013

Na Colours of Ostrava byli vítáni všichni. I lidé s handicapem
Foto: Roman Jaroš

nechtěl kazit. Paralelně s hlavním programem festivalu, na kterém vystupují umělci uznávaní nejen v celé Evropě, ale i ve světě, probíhal také **Festival v ulicích** v centru města, v městské knihovně, v nákupním centru Nová Karolína a po různých kavárnách. Ostrava se tak na pár dní stala úplně jiným městem, moderním a pulzujícím.

Pokračování na str. 30



Alternativní doprava imobilních osob v Ostravě má nového „frajera“

Starý Ford, který v Ostravské organizaci vozíčkářů (OOV) sloužil záměrům a cílům alternativní dopravy imobilních osob (Aldio), byl „frajer“, ale své už měl odježděno. Březnová zpráva, že v průběhu pololetí bude vystřídán novým vozem, tedy přišla opravdu „za vteřinu dvanáct“. Velký dík patří Nadaci Charty 77, hypermarketu Globus a všem lidem v republice, kteří si zakoupili tašku s logem Globus, čímž se vlastně složili na nové vozidlo. Městu Ostrava pak OOV rovněž děkuje za to, že našlo ve svém rozpočtu peníze na bezbariérové úpravy, bez nichž by se nedalo nové auto využívat k převozům vozíčkářů. Foto: Jan Šilpoch

Pokračování na str. 41

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



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

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

www.jpservis.eu

+420 606 613 239

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



Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štětkeň, 387 51,
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: www.jpservis.eu, e-mail: info@jpservis.eu
Oficiální partner zajišťující přestavby vozů pro program **OPEL HANDYCARS**

**OPEL
HANDYCARS** **OPEL HANDYCARS**
www.opel-handycars.cz

Úpravy aut pro invalidy



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

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



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,

181 00 Praha 8

Telefon: 233 552 309, 283 852 945

e-mail: iroa@volny.cz

internet: www.iroa.cz





Letem světem

... s kůží na trh!



Tvorba unikátního kalendáře svedla dohromady svět vozíčkářů a mistrů bojových sportů. Jeho prodej by měl přispět k udržení služeb asistentů a pečovateli, pomáhajících lidem s těžkým tělesným postižením zachovat si důstojnost a zvládat základní životní potřeby. **Speciální pečovatelská služba Kladno** zajišťuje základní péči 24 hodin denně a 7 dní v týdnu obyvatelům bezbariérového komplexu bytů. Sdružení zahájilo spolupráci s kickboxerem, držitelem ceny Fair Play za rok 2012 a dvojnásobným mistrem světa ISKA Honzou Homolkou a s profesionálním fotografem Tomášem Lébrem. **Výstava, která proběhne od 16. října v Galerii Kladno, zahájí oficiální začátek prodeje kalendáře.** Kalendář bude možné koupit on-line na stránkách projektu (www.sps-kladno.cz) a na dalších prodejních místech.

Přátelský přístup České spořitelny

Česká spořitelna se zapojila do projektu „Přátelská místa“, v rámci kterého Český červený kříž školí zaměstnance různých institucí a firem ve správném přístupu k lidem se zdravotním handicapem, k seniorům a v oblasti první pomoci. Dvoudenní školení se vedle teoretického základu zaměřuje především na praktické dovednosti komunikace a pomoci lidem s handicapem. Česká spořitelna je první bankou, která toto školení realizuje plošně. Má nyní proškoleny již 300 zaměstnanců.

Národní plán sociálních služeb

MPSV a kraje chtějí společně vytvořit Národní plán sociálních služeb. Expertní tým bude jednat nejméně jednou měsíčně

a bude poradním orgánem ministra práce a sociálních věcí. Kromě sociálních služeb se má zabývat i aktuálními sociálními tématy a také opatřeními na podporu zaměstnanosti, včetně možnosti financování z Evropské unie. Prvním úkolem expertního týmu bude příprava bezpečného přechodu financování sociálních služeb ze státu na kraje. Ten musí o rok odložit. Počítá s tím vládní novela zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Bude stát ke zdravotně postiženým citlivější?

Některé lidi po tzv. sociální reformě přišli o dávky či průkazy TP, ZTP a ZTP/P, i když se jejich zdravotní stav nezměnil. Mělo by se jim pomoci a ministerstvo práce a sociálních věcí se na to chystá – do konce srpna mělo připravit harmonogram postupu řešení včetně legislativy. Zda a jak rychle se o navrhovaných změnách právních předpisů rozhodne, zvláště nyní – po rozpuštění Poslanecké sněmovny, je ve hvězdách. Necháme se překvapit...

11. ročník výstavy Cesta za duhou 2013

Letošní ročník výstavy pacientů s roztroušenou sklerózou se uskuteční v termínu od 1. 10. do 31. 10. v prostorách Nadace pro rozvoj architektury a stavitelství v Praze (Václavské náměstí 833/31, v průchodu). Výstava se koná za podpory společnosti Merck spol. s r. o., divize Merck Serono. Partnery výstavy jsou UNIE ROSKA, Nadační fond IMPULS a Sdružení mladých sklerotiků.

ČSOB rozdělí 400 000 korun mezi sociální podniky

Nový grantový program určený na podporu sociálního podnikání má uzávěrku 30. září. Partnerem při jeho realizaci je organizace P3 – People, Planet, Profit o.p.s. a družstvo invalidů Ergotep. Každý podpořený podnik získá finanční dotaci ve výši až 40 000 Kč a odborné poradenství v maximální hodnotě 40 000 Kč, které je určené k zefektivnění jeho činnosti. Více na www.csob.cz.

Podpora veřejně účelných aktivit občanských sdružení zdravotně postižených

Dotací program pro rok 2014 vyhlásil Vládní výbor pro zdravotně postižené občany (VVZPO), žádosti je možné zasílat do 31. října 2013. Program je určen na výdaje spojené s realizací programů a aktivit pro osoby se zdravotním postižením. Více na stránkách VVZPO na webu www.vlada.cz.

Obsah čísla

| | |
|------------------------------|-------|
| ZPRAVODAJSTVÍ | 1–7 |
| SOCIÁLNÍ SLUŽBY | 8–11 |
| VZDĚLÁVÁNÍ..... | 12–13 |
| ZDRAVOTECHNIKA | 14–21 |
| BYDLENÍ | 22–23 |
| ZDRAVOTNICTVÍ | 23–29 |
| KULTURA | 30–33 |
| SPORT | 34–40 |
| DOPRAVA | 41–42 |
| MOTORISMUS | 43 |
| CESTOVÁNÍ, POBYTY | 44–54 |
| LIDÉ, VZTAHY | 55–64 |
| LITERÁRNÍ DÍLNA..... | 64 |
| PORADNA | 65–69 |
| VOLNÝ ČAS | 70–73 |
| INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ | 74 |

| | |
|--------------------------------|---------------|
| POZVÁNKY | 5, 14, 17, 27 |
| VOLNÉ ROZHOVORY | 56, 58 |
| SOUTĚŽ O NEJVITIP. ODPOVĚĎ ... | 72 |
| VAŘÍME | 70 |
| ERGOTERAPIE PRO RADOST | 71 |
| KVÍZ | 72 |

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA
VLOŽENÝ REKLAMNÍ LETÁK

Osobnosti

Adam Ervín, MUDr. M.D., Ph.D. (* 7. 11. 1922): Vystudoval lékařství na UK Praha. Stal se naším předním infekcionista a jedním z hlavních organizátorů očkovacích akcí proti dětské obrně. V Ústavu sér a očkovacích látek založil Klinicko-epidemiologické oddělení. V roce 1968 emigroval. Na Baylorově universitě v Houstonu jako hostující profesor významně přispěl k úspěchu potírání dětské obrny – podílem na zrodu koncepce boje s touto nemocí i při boji samotném. Díky tomu se Československo stalo první zemí, ve které se dětská obrna přestala vyskytovat. Koncepce, kterou spoluvytvořil, se stala vzorem pro epidemiology po celém světě. Začátkem 90. let zřídil nadaci pro podporu sociálně slabých studentů lékařské fakulty UK v Praze.

Z myšlenek moudrých

*Velké duše mají vůli,
ty malé pouze přání
a touhy.*

Čínské pořekadlo

(bf)

Editorial

Nové obzory



„Ať mě zajedou,“ křičel opilý invalida na vozíčku a křižoval noční ulici v Ústí nad Labem, „chci se nechat přejet...“ Tak to bychom měli. A pak je tady jiný případ: Dvacet čtyři let je žena z Chomutova invalidní a trpí roztroušenou sklerózou – venku se pohybuje jen s chodítkem. Přestože se její stav nelepší, úředníci jí odebrali průkaz ZTP...

Ptáte se, co oba případy spojuje? Opilost. Zaprvé opilost alkoholem, za druhé opilost vlastními mozky. Vysvětlím to trochu podrobněji.

Totíž, když člověk nemá pořádně co dělat, obvykle něco vymýšlí. A když už při tom nicnedělání něco vymýšlí, obvykle ho napadají pitomosti. Ale není to tak, že ho napadne myšlenka a představí se: „Ahoj, já jsem Pitomost – co spolu budeme dělat?...“ Zpravidla se ta myšlenka představí jako velký problém, kterému je zapotřebí věnovat úsilí a čas. Tolik úsilí a času, že nic nezbude pro úsměv, pro obdiv krásy stromu, pro vnímání vánku na tváři, pro snahu pomáhat druhým, prostě pro radost ze života...

Ano, plně tramvaje jsou lidí, kteří nevnímají radost ze života, protože neustále musejí řešit „velké“ problémy. Ale jak jsou ty problémy nicotné, když člověka něco zabolí...

Jak jsou nicotné, když se člověk najednou ocitne na vozíku...

Jak jsou nicotné, když se z člověka stane „ležák“...

A jak jsou nicotné, když se z něho stane „ležák“ naprosto závislý na péči jiných...

Znám několik takových příběhů a mé Pitomosti je nemají rády – protože sotva se objeví, já je s těmito příběhy porovnám a Pitomosti musejí s hanbou zalézt někde do kouta. A jelikož se jim nemusím věnovat, o to více času mi pak zbývá na lidi (i z těchto příběhů) a na radosti ze života.

Každý, kdo to už zkusil, ví, že to funguje. Nejméně polovinu „velkých“ problémů pak člověk vůbec nemusí otevírat. A nemusí se opíjet ani alkoholem, ani vlastním mozkiem.

Jo – a ještě malé vylepšení: když k tomu přidáte vnitřní úsměv uprostřed hrudi (já vím, že to vždycky nejde, ale trochu se snažte...), objeví se nové, velmi příjemné obzory...

Tak ať se daří.

Jiří Muladi

Zákon je špatný

Neobejde se bez vozíku, ve dne v noci je připojena na plicní ventilaci, do krku má zavedenou tracheostomickou kanylu. Logicky – jedná se o osobu plně závislou na péči jiného člověka. Podle logiky systému české sociální reformy ale ne!

Následkem toho, že se čtyřicetiletá Renata Jeslínková naučila mluvit přes zavedenou tracheostomickou kanylu, státní úředníci jí snížili původně nejvyšší dvanáctitisícový příspěvek na péči o čtyři tisíce. Přitom žena je na ortopedický vozík kvůli svalové ochařlosti upoutána od svých sedmnácti let. Neobejde se bez trvalé pomoci své matky, která nemůže chodit do zaměstnání, neboť dcera musí být neustále pod dohledem. Nejen že potřebuje celodenní péči, ale kdyby se ucpala kanyla nebo rozpojily hadičky, byla by paní Renata přímo ohrožena na životě.



Přestože je paní Renata schopná mluvit i se zavedenou tracheostomickou kanylou, je jí špatně rozumět. Telefony nebo jednání na úřadech za ni musí vyřizovat někdo jiný. Václav Krása, předseda Národní rady osob se zdravotním postižením, připustil, že příslušné orgány v případě Jeslínkové postupovaly v souladu se zákonem.

„To ale ukazuje, že zákon je špatný,“ uvedl Krása pro deník Právo s tím, že systém lidí s postižením hrubým způsobem poškozují.

Zdroj: Právo, foto: Ivan Blažek

(bf)

Portál PEČUJ DOMA radí, jak na domácí péči

Diakonie ČCE zahájila provoz **bezplatné telefonické poradny v rámci projektu na podporu rodinných pečujících**. Projekt je to ojedinělý a probíhá celostátně od ledna pod názvem „Pomáháme pečovat“.

Cílem projektu je komplexně podpořit laické rodinné pečovatele, kteří se starají zejména o seniory, a to propojením informačních, poradenských a vzdělávacích činností. V životě se každý ocitne v situaci, kdy musí řešit nemoc rodičů, nemožnost prarodičů či blízké osoby, a přitom chodit do práce. A nikdo na tuto situaci není dostatečně připraven. Tyto a podobné otázky projekt řeší.

Průvodce péčí krok po kroku

Přitom je u nás domácí pečování rozšířeno více, než bychom čekali. Podle neoficiálních údajů je 200 000 lidí pečujících dlouhodobě a stejný počet se stará krátkodobě. K poskytování dobré péče pak potřebují i sami pečující podporu. Proto Diakonie spustila **nový webový portál www.pecujdoma.cz**, který nabízí aktuální informace, poradenství, inspiraci, diskuse, konkrétní návody a třeba i vzory smluv a postupy pro sociálně právní úkony. V nabídce jsou rovněž Pokyny pro začínající pečovatele, praktický průvodce krok po kroku pro ty, kteří s péčí začínají.

Bezplatná poradna po drátě

Od srpna můžete také volat **bezplatnou poradenskou linku 800 915 915**. Vaše dotazy zodpoví zkušení odborníci, a to v pracovních dnech od 9 do 17 hodin. Na podzim vyjdou tři příručky – **Rady ošetřovatelské, Rady sociálně právní a Rady pro komunikaci**, včetně DVD s **15 instruktážními videi pro domácí pečování**.

Připravuje se také další série **kurzů pro veřejnost**, které se budou konat v Břeclavi, Valašském Meziříčí, Jablonci nad Nisou, Pardubicích, Brně a v Praze. Je potěšující, že mezi účastníky kurzů často zahlédnete mladé lidi. Třeba dívky, které mají zkušenost jako au pair ze zahraničí a chtějí dále o někoho pečovat, ať už ve vlastní rodině nebo v blízkém okolí.

Kurzy jsou zaměřeny na sociálně právní a psychologické minimum, potřebné základy ošetřovatelství i praktický nácvik stěžejní domácí péče.

(hk)

„Uklízeč a ředitel“ v troše černého humoru

Letošní Cenu Modrého slona
získal Rostislav Kuchař

Prestížní cenu Modrého slona v celostátní soutěži pro osoby se zdravotním postižením v oblasti kultury získal letos olomoucký spisovatel a básník Rostislav Kuchař. Soutěž pořádá Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje a jejím spoluorganizátorem je sdružení Artefaktum.cz, v rámci projektu nazvaného Tvoříme duši.

V literární části soutěže uspěl Rostislav Kuchař v konkurenci tří set autorů se svou knížkou **Uklízeč a ředitel**, kterou napsal společně s novinářkou Zitou Chalupovou. Kromě toho je také autorem knihy **Papíry na hlavu** a malé sbírky básní **Rána do hlavy**.

„Ocenění mě velmi potěšilo, ale ještě více mě těší, když lidé, kteří si mou poslední knížku přečetli, mě zastavují na ulici a říkají, že se jim líbí a hladí je na duši,“ říká Rostislav Kuchař, jehož život je poznamenán těžkým pracovním úrazem v útlém mládí.

„V dnešní společnosti všudypřítomné politiky plné skandálů chybí hřejivý, laskavý, ale tak trochu i černý humor, a to je chyba,“ tvrdí autor, který si nikdy nebere servítky, když se mu nelíbí nadutost mocných, nespravedlnost, arogance či křiváctví.

„Příběhy jsme se Zitou sepsali, abychom ukázali, že i s problémy se dá žít – a snad jsme pomohli dobít baterky těm, kteří si stěžují na svůj osud.“

Knihu **Uklízeč a ředitel** vydalo nakladatelství Burian a Tichák. Její vydání finančně podpořil mimo jiné olomoucký magistrát nebo krajský úřad.

„Příležitostně ji prodávám, kde se dá. Příkladně ve vlaku, v autobusu či při různých akcích,“ říká Rostislav Kuchař.

(di)



Dívka nemá nohy, chce být modelkou

Má vůli žít naplno, hezkou tvář i tělo a je odhodlána jít si za svým snem. To je sedmnáctiletá Alice Mojžíšová z Kadaně. Touží se stát modelkou, přestože má jednu nohu amputovanou, druhou zakrnělou a chybí jí kus páteře. Za dívčino postižení může syndrom kaudální regrese, rozsáhlá vývojová vada, s níž se narodila.



Málokdo by z fotografií poznal, že žije s takovým handicapem. Fotografování v chomutovském ateliéru dostala k narozeninám a opravdu si ho užila.



„Ráda se fotím a chtěla jsem, aby mě připravil vizážista a vyfotil profesionál. Na některých záběrech přece není celé tělo důležité. Je to můj sen – pózovat jako modelka. Neliším se od zdravých vrstevnic,“ řekla dívka pro deník Blesk.

Přes svůj handicap má už Alice svou budoucnost naplánovanou – chce pracovat s dětmi. Po ukončení školy plánuje žít v Praze, kde má o dva roky staršího přítele, chystají společnou budoucnost a doufá v splnění svého snu.

Syndrom kaudální regrese je vzácné onemocnění, kterým trpí jen 25 tisíc lidí

na světě. Je to porucha vývoje koncové části páteře, tzv. kostrče, která může vést k deformaci pánve či celé páteře. U těžkých případů může nastat úplná paralýza dolní části těla i amputace nohou.

Zdroj: Blesk
(bf)

Pozvánka pro členy OOV na valnou hromadu

Srdečně vás zveme na valnou hromadu Ostravské organizace vozíčkářů (OOV), která se bude konat jako obvykle v jídelně bezbariérového Domu s pečovatelskou službou (DPS) na Horymírově ulici 3054/121 v Ostravě-Zábřehu, dne **24. října 2013 ve 14 hodin**.

Program

1. Zahájení.
2. Volba mandátové a návrhové komise.
3. Zpráva o plnění plánu činnosti a finančního plánu za rok 2012 a 1.–8. měsíc roku 2013.
4. Zpráva kontrolní a revizní komise za rok 2013.
5. Plán činnosti a finanční rozpočet na rok 2014.
6. Diskuse.
7. Schválení návrhu usnesení.
8. Závěr.

Těšíme se na vaši bohatou účast!

Správní rada



Místo konání valné hromady OOV:
DPS na Horymírově ulici
v Ostravě-Zábřehu

Černá kronika

Vozíčkáře zachraňoval vrtulník

Dvacítká policistů z Mostecka a Teplicka včetně pořádkové jednotky musela vyrazit v červenci do krušnohorských lesů k záchraně maďarského vozíčkáře, který s autem uvízl neznámo kde. Osmařicetiletý invalida zajel ráno s autem do lesa, kde najel na pařez. Auto na něm zůstalo viset a řidič si kvůli svému postižení nemohl dojít pro pomoc.

Na tísňovou linku oznámili z maďarského konzulátu, že muž je někde v lese mezi Teplicemi a Mostem a není schopen se z vozidla dostat. Policisté proto zaměřili cizincův mobil a pročešávali okolí. Protože po dalších dvou hodinách už muž nezvedal ani mobil, do akce vstoupila letecká služba. Mezitím se muži podařilo z vozidla vysoukat a za pomoci ortopedického vozíku se snažil dostat na viditelné místo. Zde ho díky vrtulníku našli policisté. Muž nebyl zraněný, policisté vyprostili jeho auto a invalida pokračoval v cestě.

Pomáhala vozíčkáři, mezitím ji okradli

O nemalé peníze přišla na konci června řidička tramvaje v Liberci, a to ve chvíli, kdy pomáhala s výstupem vozíčkáři. Když připravovala speciální plošinu, neznámý nenechavec tmavé pleti využil situace, vběhl do tramvaje a řidičce vykradl kabinu. Muže se prozatím nepodařilo dopadnout, odnesl si přitom pěkný lup. Ve dvou peněženkách se nacházely peníze, osobní doklady, stravenky, zaměstnanecká karta a dobíjecí karta společnosti T-Mobile, vše v hodnotě téměř 27 tisíc.

Stojí před soudem, uškrtili muže na vozíku

Krajský soud v Praze začal v půli srpna v neveřejném jednání řešit případ pěti mladíků obviněných z brutální vraždy sedmdesátiletého muže. Vraždu si objednal vnuk oběti, který pak mezi sebe a čtyři komplice po činu rozdělil asi 300 tisíc korun. Případ se stal 13. února v Mladé Boleslavi. Pachatelé tělo po vraždě převezení do Libereckého kraje, kde jej policie objevila 21. února. Tělo bylo zahrabané v listí a větvích na louce mezi lesem a silnicí blízko Rychnova u Jablonce nad Nisou. Podle dřívějších informací policie měli mladíci čin naplánovaný. Muže na ortopedickém vozíku údajně spoutali na ruku i nohou a pak jej uškrtili. Obviněným bylo v době spáchání vraždy od 17 do 22 let.

Razie u vozíčkáře, padělal peníze!

Devětadvacetiletý muž na ortopedickém vozíku si doma vyráběl zdařilé falzifikáty bankovek, kterými na konci června platil útratu v kempu u Plumlovské přehrady a uhradil vstupné na hudební produkci. Prostějovské kriminálce však trvalo jen několik dní, než ho dopadla. Muž falsa v hodnotě 500 a 100 korun vyráběl doma na multifunkčním zařízení. Policisté mu sdělili obvinění z trestného činu padělán a pozměnění peněz. V jeho bydlišti se našly další barevné tisky bankovek stejných sériových čísel, které byly nalezeny v kempu při přepočítávání tržby. Podezřelému hrozí až osm let za mřížemi.

Čínský vozíčkář odpálil nálož na letišti v Pekingu

Muž na ortopedickém vozíku odpálil koncem července podomácky vyrobenou nálož na mezinárodním letišti v čínském hlavním městě Pekingu. Čínská televize uvedla, že muž odpálil balík černého střelného prachu používaný v petardách. K výbuchu došlo v mezinárodní části letiště v prostoru příletů, který byl v podvečerních hodinách místního času plný lidí. Jediným zraněným byl ale samotný 33letý vozíčkář Ťi Čung-sing, který pochází z východočínské provincie Šantung. Muž podle agentury DPA odpálil nálož poté, co mu pracovníci letiště zabránili v rozdávání letáků s blíž neurčeným obsahem. Na místě okamžitě zasahovali policisté i zdravotníci, kteří poskytli zraněnému muži lékařskou pomoc. Letiště nemuselo přerušit svůj provoz.



V příletové hale pekingského letiště se objevil hustý dým, foto: ČTK

Některá média poukazují na blog pod jménem pachatele, podle kterého byla exploze protestem kvůli špatnému zacházení ze strany policie. Blog naznačuje, že pachatel se dostal na kolečkové křeslo poté, co byl v roce 2005 zbit policisty. Pachatel v té době údajně bez povolení nabízel taxikářské služby. Blog byl krátce po incidentu zablokován. Okolnosti výbuchu začala vyšetřovat policie.

Kritizoval ho za parkování na místě pro invalidy, proto mu zlomil ruku

V nemocnici skončil pětásmdesátiletý senior z České Lípy. V červenci ho na-

padl agresivní 30letý řidič Octavie poté, co mu důchodce domlouval, aby neparkoval na místě pro invalidy. Agresor mu „za to“ zlomil pažní kost a z místa odjel. Záchrannou službu přivolali až kolemjdoucí. Po řidiči pátrá policie.

Zloděj obral holčičku o nový ortopedický vozík

Zloděj bez špetky soucitu se předvedl v červenci v Karlínkách – Horním Hanychově na Liberecku. Před rodinným domem ukradl Octavii s ortopedickým vozíkem tolik potřebným pro devítiletou holčičku po dětské mozkové obrně.



Policisté vozík dívence vrátili, foto: Policie ČR

Auto zloděj ukradl od rodinného domu i přesto, že je na domě namontována plošina pro vozíčkáře a za oknem auta byla invalidní značka. Rodina už přestávala věřit, že se ukradené věci najdou. Jaké bylo její překvapení, když se objevili policisté s vozíkem! Našli ho u jedné z místních cest přikrytý větvemi. Auto se ještě nenašlo, policisté ho zařadili do celostátního registru kradených vozidel.

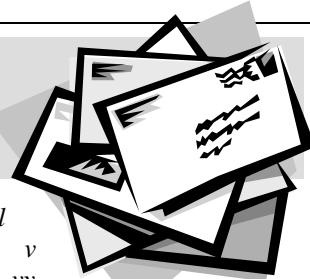
Úzkou lávku opilci nepřekonal

Devětapadesátiletý muž na ortopedickém vozíku se náhodně seznámil se dvěma štangasty v jedné z brněnských restaurací. Tam za své nové kumpány platil útratu a odpoledne se pak posilněni alkoholem vydali na cestu k řece. Dvojice kamarádů z mokré čtvrti pak nezvládla zúžený přechod přes bystrckou lávku, a tak jejich mecenáš, kterého tlačili na vozíku před sebou, skončil v řece.

Přivolaná hlídka z místního obvodního oddělení uviděla jednoho ze „zachránců“, jak z posledních sil drží invalidu bez dolních končetin hlavou nad hladinou. Policisté, hasiči a poté záchranáři poskytli tonoucím chlapíkům pomoc. Když se invalidní muž trochu vzpamatoval, oznámil policistům, že mu uplaval občanský průkaz a dvouměsíční důchod, a tak se policisté s hasiči věnovali hledání ztracených věcí. Peníze (15 230 Kč) i s ortopedickým vozíkem přivezli devětapadesátiletému muži do bohunické nemocnice.

Zdroj: iDNES, Týdeník policie, ČTK, novinky.cz, TASR (bf)

Napsali jste nám



Vážená redakce,

jsem po klíšťové meningoencefalitidě odkázán na ortopedický vozík, a tak jsem s nadšením uvítal možnost, že České dráhy zakoupily takové typy vlakových souprav, které umožňují dopravu cestujících i s elektrickým vozíkem. V jízdním řádu jsem se dozvěděl, že taková souprava jezdí z Mostu do Děčína, kde bydlí má sestra. Manželka se na nádraží informovala o možnosti dopravy tímto vlakem.

V sobotu jsme přijeli půl hodiny před odjezdem vlaku na mostecké nádraží a zakoupili jízdenku. Obsluha úschovny zavazadel mě dopravila na požadované nástupiště, které je pro cestující dostupné pouze po schodech. Dojeli jsme k vagonu určenému k přepravě vozíčkářů. Průvodčí nás informovala, že plošinu pro mě vyzvednutí do vozu neovládá, ale přivede strojvůdce, který to dokáže. Jak řekla, tak se i stalo. Strojvedoucí si mně dlouze prohlédl a přistoupil k zařízení pro dopravu vozíčkáře do vozu. Začal s manipulací odpovědně, nasadil si i brýle, ale stroj odmítal uposlechnout jeho pokynů. Ne že by vůbec nereagoval – plošinu se kousek zvedla, dokonce se i vysunula z vagonu, ale místo spuštění na nástupiště se vrátila zpět do vozu. Strojvůdce se na mě zkoumavě podíval a zeptal se, zda jsem svůj odjezd oznámil na stanici s předstihem jednoho týdne. Železničář z úschovny zavazadel jej ujistil že to není třeba. Strojvůdce pokýval hlavou, utřel si pot z čela a opět se ponořil do čtení jednoduchého návodu na použití plošiny.

Uplynulo dvacet minut od pravidelného odjezdu vlaku, když se najednou plošina spustila na peron přede mně. Opatrně jsem na ní najel a podle pokynu strojvedoucího jsem sklopil její držadlo, zmáčkł tlačítko na jeho konci a držel ho po celý výstup plošiny až do vnitřku vagonu. Hurá, chtělo se mi křičet a cítil jsem, že i strojvedoucímu spadl kámen ze srdce. Konečně jsem ve vlaku, který se hned rozjel, aby snížil alespoň něco ze vzniklého zpoždění.

Vnitřek vozu byl opravdu velmi pěkný, pohodlný a skutečně čistý. Na displeji se objevovaly názvy stanic, na kterých jsme zastavovali, i stanic, které budou následovat. Dveře se otvíraly stisknutím tlačítka, WC bylo v perfektním stavu. Jízda byla plynulá a pomalu ze mě mizel špatný dojem z průběhu nastupování.

Cesta ubíhala a najednou jsme byli v Děčíně. Vlak tady končil, takže podle pokynu průvodčí čekám na příchod strojvůdce. Výstup byl nyní na opačné straně

vagonu, než byl nástup v Mostě. Strojvůdce přišel, odložil si brašnu z ramene a přistoupil k plošině. Tentokrát žádná reakce! Po chvíli prohlásil, že tahle plošina je skutečně nefunkční, ale že to nevedí, že jí lze obsluhovat i ručně, pomocí kliky. Tu skutečně objevil, nasadil na určené místo, ale nedokázal s ní otočit, ač byl zjevně ve velmi dobré kondici.

Jeho marného počínáními všiml pracovník dráhy, který nesl kladívko s dlouhou násadou a tůkal s ním do brzd na kolech vagonu. Ale ani ve dvou klikou nepohnuli. Peron byl ve stejné výši jako podlaha vagonu, ale mezera byla asi třicet centimetrů široká. Navrhují, že problém by vyřešily dvě krátké fošny. Ty ale nebylo kde vzít... Oba železničáři se dohodli, že ven vynesou nejprve mě a potom vozík. Stačil jsem je ještě upozornit, že těžký vozík mohou uchopit pouze za kolečka. Za přihlížení velkého množství cestujících mě vynesli na peron a za mnou také těžký vozík. Na nově přestavěném nádraží, kde se počítá s dopravou vozíčkářů osobními výtahy, jsem již neměl žádný problém.

Večer, při zpáteční cestě, jsem snadno našel vagon označený logem vozíčkáře a protože jsem už manipulaci s plošinou znal, chtěl jsem se do vagonu dopravit sám. Poslechl jsem však svou manželku a počkal na průvodčí, která opět zavolala strojvůdce. Byl to jiný strojvůdce než při cestě sem. Nad ničím nedumal, sáhl na ovládání plošiny, aby zjistil, že není funkční. Koukal jsem, co bude dál, on si ale věděl rady hned – na konci soupravy prý je ještě jeden stejný vagon. No a do

něho jsem byl bezchybně a v krátké chvíli vyzveden správně fungující plošinou.

Jen co jsme se usadili v pohodlném vagonu, přišel na peron muž ve značně špinavých montérkách a ochranné přilbě a nahlas oznamoval, že si máme přestoupit do předních vozů, protože tyhle dva budou odpojeny. Oznámil jsem mu, že přední vůz pro vozíčkáře je nefunkční. Odpověděl, že mě vlakvedoucí za chvíli vyzene... Brzy jsem poznal, že ranní průvodčí je nynější vlakvedoucí, k ní přicházel strojvůdce. Otevřeným oknem slyším, jak jí říká, že do Mostu pojede tenhle vagon, jinak s touto soupravou nepojede. K tomu ještě dodal, že musela od rána vědět o nefunkční plošině, ale nikam to nenahlásila. Tak ať se stará. Ještě se podíval na mě a rukou mi pokynul, abych zůstal, kde jsem. V době odjezdu se vlak rozjel a v pořádku a bez zpoždění jsem byl vysazen v Mostě.

Je jen škoda, že ne všichni zaměstnanci ČD si plní své povinnosti stejně dobře a obětavě jako můj večerní strojvůdce.

Vše se odehrálo přesně tak, jak jsem napsal... Je pravdou, že od té první jízdy jsem použil služeb tohoto dopravce již mnohokrát a všechny proběhly bez větších problémů.

Rád bych touto cestou upřímně poděkoval všem ochotným pracovníkům ČD!

R. Stuchlík, Most

Ilustr. foto: www.kidsok.cz



ÚSP Hrabyně

„Péče nedostatečná“, anebo „odpovídající snižujícím se finanč. prostředkům“?

Reakce na otevřený dopis paní Anny Tchorzové z minulého čísla magazínu Vozka

V minulém čísle Vozky byl otištěn otevřený dopis, v němž si jeho pisatelka Anna Tchorzová stěžuje na úroveň péče o jejího těžce tělesně postiženého syna Radima, za kterým do ústavu dojíždí dvakrát týdně. Na základě svých i synových zkušeností v článku tvrdí zejména „... že ústav porušuje lidská práva klientů, to potvrdila návštěva pracovníků ochránce veřejných práv v roce 2006. Následkem toho byla přislíbena náprava, ovšem nic se nezměnilo.“

Článek vyvolal reakci ředitele ÚSP Hrabyně MUDr. Mgr. Vladimíra Plačka, jehož dopis redakci Vozky v plném znění přetiskujeme.

Dopis ředitele ÚSP redakci Magazínu Vozka

Vážený pane šéfredaktore, v magazínu VOZKA č. 2/2013 jste otiskli článek nazvaný Otevřený dopis paní Anny Tchorzové s názvem „Kdo si stěžuje, ať jde jinam“. Tento článek jste otiskli, aniž byste nás o něm předem informovali, popřípadě nám dali prostor se k němu vyjádřit a naše stanovisko spolu s tímto článkem otiskli. Čtenáři tak získali jednostranné a dle našeho hlubokého přesvědčení zkreslené a nepravdivé informace. Máme za to, že takovýto postup je neetický a poškozují dobrou pověst našeho ústavu.

Za tohoto stavu věci Vás proto tímto žádáme, aby tento náš dopis byl jako replika otištěn v celém rozsahu a nezměněném obsahu v nejbližším čísle výše uvedeného magazínu.

Za péči o p. Tchorze, obzvláště s personálním obsazením, které odpovídá neustále se snižujícím finančním prostředkům ze strany pravicové vlády na platy v sociálních službách, si stojím. Vzhledem ke stále se snižujícímu objemu financí musel náš ústav snížit také počet svých zaměstnanců, a bohužel na povídání ze strany kterýchkoliv zaměstnanců ústavu opravdu není mnoho času. Celá věc byla již jednou, a to právě z podnětu autorky výše uvedeného článku, řešena bývalým ombudsmanem JUDr. Otakarem Motejlem, který nejenže nezjistil žádná pochybení, ale ani našemu ústavu neuložil žádná nápravná opatření, o kterých se zmiňuje

autorka ve svém článku. Informace, že „... ústav porušuje lidská práva klientů...“ je nepravdivá a troufnu si říct, že dokonce lživá.

Pokud jde o mou osobu, pak se mě hluboce dotkla a nehodlám je přehlížet jen pouhým mlčením. Samozřejmě, že v rámci našich možností se u našich klientů snažíme o maximální péči a porozumění. Naše personální a finanční možnosti jsou ovšem omezené.

Jsem přesvědčen, že nelze do neko-nečna tolerovat, aby si kdokoliv mohl cokoli napsat a kohokoliv jen tak pošpinit. Dokonce nařknout ředitele, který je současně ústavním činitelem – senátorem Senátu PČR – bez jakýchkoliv důkazů z nedodržování lidských práv v jím řízeném zařízení, je opravdu vyjádření stěží uvěřitelné. Vzhledem k výše uvedenému zvažují řešení právní cestou.

*MUDr. Mgr. Vladimír Plaček,
ředitel ÚSP Hrabyně,
senátor Senátu PČR*

Odpověď šéfredaktora Vozky řediteli ÚSP Hrabyně

Na dopis ředitele ÚSP reagoval šéfredaktor Vozky následujícím dopisem.

Vážený pane řediteli, otevřený dopis pod názvem „Otevřený dopis paní Anny Tchorzové“ s podtitulem „Kdo si stěžuje, ať jde jinam“ jsme otiskli na žádost jeho autorky paní Anny Tchorzové, která je matkou Radima Tchorze, klienta ÚSP Hrabyně, jehož jste ředitelem.

Obecně k publikování otevřených dopisů:

Magazín pro vozíčkáře Vozka má v podtitulu „časopis o životě a pro život na vozíku“. Kromě jiného poskytuje čtenářům prostor pro sdělení svých názorů (tedy subjektivních) na stav a postup jejich společenské rehabilitace ve společnosti.

Pro otištění otevřených dopisů v tištěných médiích neexistují žádná pravidla, leda ta, která formálně určují strukturu obyčejného dopisu.

Otevřený dopis „je materiál obračející se k jednomu adresátovi (tady redakce), ale určen je především veřejnosti a má všechny náležitosti dopisu, tedy i SUBJEKTIVNÍ charakter. Autorovi jde o to, aby jeho výpověď či názor byly zveřejněny, často se jedná o vyjádření konkrétního (kladného či záporného) vztahu k jiné oso-

bě či instituci apod. Otevřený dopis může mít podobu provolání nebo petice k nějakému aktuálnímu problému, určené instituci nebo oficiálnímu činiteli...“ (tolik Encyklopedie praktické žurnalistiky, Osvaldová, Halda a kol., 1999).

Otevřený dopis je názorovým autorským textem (nese za něj odpovědnost autor...), nikoli materiálem redakce. (Tím se odlišuje od redakčního článku, jehož zásadou je objektivita a redakce za něj odpovídá.) Naše redakce odmítá v těchto textech vulgarismy, rasistické výroky apod., v těchto případech texty nezveřejní. Jinak bude vždy poskytovat prostor svým čtenářům a bude publikovat případné odpovědi.

Každý daňový poplatník – občan – má právo se vyjadřovat k činnosti institucí. Jedná se pak o jeho NÁZOR, nikoli pravdu a už vůbec ne něco, co potřebuje nějaké „důkazy“. V případě p. Tchorzové jde o mnohaletou zkušenost, kdy svého syna navštěvuje v ústavu 2–3krát týdně. V případném sporu dvou stran je naše redakce neutrální. Je zavedenou praxí neposkytovat prostor pro tzv. řetězení neslučitelných názorů (neustále se opakující repliky účastníků „diskuze“).

K názorům vyjádřeným autorkou otevřeného dopisu paní Annou Tchorzovou:

Navzdory k obecným zásadám redakci k uveřejňování otevřených dopisů v jejich médiích si k otevřenému dopisu paní Tchorzové dovolíme sdělit následující. Magazín Vozka průběžně publikoval mnoho textových a obrazových materiálů o hrabyňském ÚSP a vždy pozitivních. Přesto jsme si ověřili, že názory vyjádřené autorkou otevřeného dopisu nejsou bez reálného základu. Korelují s informacemi o ÚSP Hrabyně již dříve publikovanými v jiných zdrojích a s informacemi vyjadřovanými řadou klientů ÚSP Hrabyně, se kterými jsme v blízkém kontaktu.

Např. v textu *Kontrola: Ústavy porušují lidská práva* ze dne 21. 3. 2006, který byl publikován na serveru aktuálně.cz, je Filipem Glotzmannem z kanceláře ombudsmana uvedeno vyjádření o porušování lidských práv v ÚSP: „Nemohu mluvit konkrétně, ale obecně lze uvést, že práva, která jsme kontrolovali, porušována jsou.“ Dále aktuálně.cz uvádí, že „podle zjištění ombudsmana si 90 procent obyvatel ústavů, se kterými kontrolovali hovořili, stěžuje na nedostatečnou sociální práci.“ ▶

V tomto článku jsou k výsledkům kontroly ombudsmana citovaná i Vaše slova: „Ze závěrečného jednání se zaměstnanci ombudsmana ale vyplynulo, že (zpráva) nebude obsahovat žádné negativní závěry, pouze postřehy, podněty a doporučení.“

Filip Glotzmann v článku uvádí, že nejčastějším argumentem vedoucích ústavů, proč nenaplníjí základní práva svých klientů, je nedostatek zaměstnanců kvůli nedostatku peněz. Tento argument je v článku citován i Vámi: „Potřebovali bychom více zaměstnanců. Nemáme ale na ně peníze. Už jsme dali na ministerstvo žádost o navýšení financí na nové pracovníky.“ V článku je však uvedeno, že ÚSP Hrabyně zaměstnává 169 lidí, kteří se starají o 170 obyvatel... Glotzmann však k tomu sděluje: „Na tento argument my ale říkáme: dodržovat práva klientů je nutné a lze to. Dokladem toho jsou zařízení, která hospodaří se stejným i nižším rozpočtem a která práva svých klientů dodržují.“

Podkladem autora článku na aktuálně.cz byla *Zpráva z návštěv zařízení ÚSP pro tělesně postižené dospělé* (duben 2006), kterou v Brně 12. 4. 2006 podepsal tehdejší veřejný ochránce práv JUDr. Otakar Motejl. Nejistili jsme, že by se ÚSP Hrabyně vůči článku publikovanému na aktuálně.cz ohradil či s jeho autorem vyvolal soudní řízení.

Vyvracení názorů, které p. Tchorzová

uvádí v otevřeném dopise, jsou tvrzením proti tvrzení. K rozhodnutí o tom, která tvrzení jsou pravdivá či ne, může dojít jedině soud či odborní znalci...

Již zmíněná *Zpráva z návštěv zařízení ÚSP pro tělesně postižené dospělé* z roku 2006 sice oficiálně neuložila ÚSP Hrabyně žádná nápravná opatření, přesto však doporučila zřizovatelům ÚSP a jim samotným provést 14 významných opatření, která zlepší postavení a kvalitu ústavní péče jejich klientů.

Nic není černé, nebo bílé. Také je jasné, že situace lidí se zdravotním postižením je poznamenána pozdějším nástupem odpovídajících opatření než v jiných zemích západní Evropy a její zkvalitňování je ovlivněno mj. finančními prostředky. Lidé s těžkým tělesným postižením však svou situaci porovnávají s proevropskými proklamacemi našeho státu, novými zákonnými úpravami svých práv, novou legislativou, ale také s obyčejnými zásadami lidských vztahů. Nejinak je tomu u klientů ÚSP Hrabyně. Věříme, že o zlepšení jejich stavu se zasazujete i jako senátor PČR, kde působíte ve výborech ústavně-právním a pro lidská práva a petice.

Další postup a nabídka:

Vážený pane řediteli, další postup je plně na paní Tchorzové, autorce otevřeného dopisu. Je pravi-

dlem, že médium, ve kterém byl otevřený dopis otištěn, následně zveřejní i odpověď oslovené strany na něj. Nejinak tomu bude i u nás – v magazínu Vozka.

■ Navíc Vám nabízíme rozhovor vedený naším redaktorem, ve kterém se můžete vyjádřit k nejčastějším otázkám, které trápí naše čtenáře a příp. klienty ÚSP Hrabyně. Nebráníme se také otázkám obecným, které se mohou týkat problematiky soc. péče v širším měřítku. Na nich se můžete domluvit s naším redaktorem.

■ RÚ a ÚSP Hrabyně si letos připomíná 40. výročí svého vzniku. Nabízíme Vám proto publikovat v magazínu Vozka text s fotografiemi rekapitulující dosavadní historii ÚSP Hrabyně, který připraví pracovník ÚSP. My do něj nebudeme obsahově nijak zasahovat, připravený materiál Vám pošleme k autorizaci.

Nové číslo 3/2013 se ke čtenářům dostane cca v 2. polovině září 2013. Pokud přijmete naši nabídku, Váš rekapitulující článek budeme potřebovat a rozhovor realizovat do 10. srpna.

S pozdravem

Ing. Petr Dzido
vedoucí projektu Vozka, šéfredaktor

Pozn. red.: Na dopis šéfredaktora Vozky MUDr. Plaček nereagoval. ■

Komentář

Ego musí stranou!

Tak nevím... Nějak jsem nepochopil smysl toho, proč ředitel Vladimír Plaček svůj dopis napsal: proč nezaměřil správný cíl a hlavně, co dobrého tím sledoval? Celý případ přece není soutěží o nejzbytnější ego ani slohový cvičením na téma „jen počkej, zajíci“.

Jde o mnohem vážnější věc, o které se pan doktor Plaček bohužel ani nezminil. Ale než se k ní dostaneme, podívejme se, nakolik jeho vyjádření v dopise odpovídá jí faktům.

Bývalý ombudsman prý v hrabyňském Ústavu sociální péče nenašel žádná pochybení a citují: „Informace, že, ... ústav porušuje lidská práva klientů...“ je nepravdivá a troufnu si říct, že dokonce lživá“.

Skutečně?

Na serveru Aktuálně.cz vyšla před několika lety reportáž s titulkem „**Kontrola: Ústavy porušují lidská práva**“. Stojí v ní, že Ústav v Hrabyni byl mezi prvními pěti, které sedmičlenný speciálně vyškolený tým ombudsmana navštívil. Co zjistil, nesměl tenkrát zveřejnit.

„Nemohu mluvit konkrétně, ale obecně lze uvést, že práva, která jsme kontrolovali, porušována jsou,“ upozorňuje v reportáži

Filip Glotzmann z kanceláře ombudsmana. Zároveň devadesát procent obyvatel ústavů, se kterými hovořili, si stěžovalo na nedostatečnou sociální práci. Dále se v reportáži mimo jiné píše:

Vedení ústavu, které jako jediné v tuto chvíli může závěrečnou zprávu ombudsmana zveřejnit, to odmítlo. „Nejdříve si ji musím pořádně prostudovat,“ říká ředitel ústavu Vladimír Plaček. „Ze závěrečného jednání se zaměstnanci ombudsmana ale vyplynulo, že nebude obsahovat žádné negativní závěry, pouze postřehy, podněty a doporučení...“

K jasnému vyjádření o porušování lidských práv tak přibývá ještě otázka: k čemu by byly „postřehy, podněty a doporučení“ tam, kde nejsou zjištěna žádná pochybení?

Tak co je tedy pravda a co je lež?

Z otevřeného dopisu paní Anny Tchorzové pak vyplývá, že ani po letech se na základě uvedených „postřehů, podnětů a doporučení“ v hrabyňském Ústavu sociální péče nic zásadního k lepšímu nezměnilo. A nyní se dostáváme k tomu, co je v celém případě opravdu podstatné a co paní Tchorzová shrnuje v závěru svého dopisu: **Prosím, pomozte handicapovaným lidem v ústavu k zachování lidské důstojnosti a k tomu, ať si zde lidé váží a dávají jim najevo úctu.**

Pane řediteli Plačku, to paní Tchorzová prosila i Vás... A jestli takovou prosbu ne-

slyšíte jako ředitel ústavu, ani jako senátor, zkuste ji slyšet jako člověk. Já Vás o to také prosím.

Jistě, práce ošetřovatelek, zejména když pečují o lidi totálně závislé na svém okolí, je mimořádně záslužná – ale jen v případě, že je prodchnutá ochotou, laskavostí a lidskostí.

Je-li její součástí třeba jen podvědomé vytváření atmosféry pohrůzek a strachu (jak by to například mohl někdo vnímat i z Vaší reakce na dopis paní Tchorzové), pak je to hrozně špatně. Právě takovou atmosféru byste v ústavu sociální péče neměl nechat dopustit ani v náznaku, zatímco ochotu, laskavost a lidskost byste měl u personálu všemožně podporovat... S čímž veřejně, aspoň jako senátor se zájmem o hlasy voličů, budete patrně souhlasit.

A víte, jak skutečně poznáte, že je u Vás všechno na správné cestě? Klienti (kteří jsou vlastně utajenými šéfy ústavu, protože si služby personálu platí) Vám to v atmosféře laskavosti sami od sebe řeknou. Přičemž na stížnosti, prosby, jakož i na zbytnělá ega a vyhrožování „právní cestou“ si nikdo ani nevzpomene. Ale o to více přibude v ústavu úsměvů.

Úsměvů, o nichž všichni víme, že jsou zadarmo – ovšem zvlášť v těžkých životních přibězích mají cenu zlata.

Jiří Muladi
redaktor Magazínu Vozka

Pomoc na dvanáctce

Nový portál pro sociální oblast pomůže i lidem s postižením

Pomoc na dvanáctce se jmenuje portál pro sociální oblast, který vznikl na základě veřejné zakázky městské části Praha 12. Po technické stránce je dílem společnosti CZI, bohatý obsah do něj vložili pracovníci BMI sdružení, kteří jej i nadále budou průběžně doplňovat o aktuální události. Portál najdete na adrese <http://p12.helpnet.cz>, což napovídá, že je propojen s portálem Helpnet, který provozuje BMI sdružení. Portál je zajímavý nejen zapojením velkého počtu vozíčkářů do jeho tvorby, ale i komplexností a provázaností informací.

Jaroslav Winter, šéfredaktor Helpnetu i Pomoci na dvanáctce, vysoce ocenil spolupráci s radní Městské části Praha 12 Danielou Rázkovou, vedoucím odboru sociálních věcí Ladislavem Markem a vedoucím oddělení informačních technologií Vojtěchem Pauchem, díky které se podařilo vytvořit velmi přehlednou strukturu portálu a začlenit do ní velké množství informací zajímavých cílové skupiny portálu.

Užitečné a komplexní informace

Nejobsažnější jsou sekce pro osoby se zdravotním postižením a seniory, ale dostatek užitečných informací nabízejí i sekce, jejichž problematika je v gesci oddělení sociální prevence či oddělení péče o rodinu a děti. V samostatných rubrikách jsou utříděny také informace týkající se dávek, sociálních služeb, grantů či komunitního plánování. Stránky portálu jsou propojeny tak, aby se návštěvník z jednoho místa dostal ke všemu, co potřebuje vědět k dané záležitosti a nemusel to složitě vyhledávat. Například velmi snadno zjistí, jaké sociální služby existují a kdo je poskytuje na území Prahy 12, případně celého hlavního města.

Při tvorbě portálu byly využity nejen dlouholeté zkušenosti šéfredaktora Helpnetu, ale současní pracovníci BMI sdružení, vesměs vozíčkáři, podrobně prozkoumali, jak je sociální problematika zpracována na portálech všech

krajů a desítek měst, a o některé dobré nápady pak Pomoc na dvanáctce obohatili.

Poradna

Součástí portálu je rovněž poradna, kalendář akcí a do rubriky Pracovní nabídky jsou denně přidávány odkazy na nabídky práce pro osoby se zdravotním postižením z několika zdrojů. Nechybí ani aktuální články a jejich přehled nabízí týdenní elektronický newsletter, který si může nechat zasílat každý zájemce jen na základě vložení své e-mailové adresy.

I když primárně jsou informace na portálu určeny pro obyvatele Prahy 12 a například nabídky zaměstnání jsou vybírány pouze z Prahy nebo takové, které lze vykonávat z domova, velkou část informací mohou využít i zájemci odjinud.

Zdroj: www.helpnet.cz
(red)

<http://p12.helpnet.cz>

Tomášové pomáhají Tomášům

Charitativní Tomas Golf Cup

Rád bych se s vámi podělil o zážitek z jedné úžasné akce, která nese název **Tomas Golf Cup aneb Tomášové pomáhají Tomášům**.

Jak už je z názvu patrné, jedná se o golfový turnaj, který má však hned několik unikátů: Turnaj založili Tomášové, všichni hráči musí být nositelé jména Tomáš nebo jeho obdoba, turnaj se koná každoročně vždy 12. července, což je oslava Dne nezávislosti Republiky Svätý Tomáš a Princův ostrov a nepsaným pravidlem tohoto turnaje je, aby všichni zúčastnění měli na sobě oblečení v barvách této malé zemičky, což je červená, žlutá a zelená.

Už toto samo o sobě zní velmi zajímavě. Aby toho ale nebylo málo, rozhodli se Tomášové ve spolupráci s Kontem BARIÉRY, že každý rok na turnaji vyberou peníze pro charitativní účely a tato vybraná částka poputuje vždy, jak jinak, nějakému Tomášovi.

Letos v Olšových Vratech

Turnaj se odehrává pokaždé na jiném golfovém hřišti po celé naší republice.

Letos padla volba na golfový resort Olšová Vrata u Karlových Varů, kde se konal již VII. ročník. Já jsem měl tu možnost, coby kvadruplegik a nositel jména Tomáš, být při tom.

Turnaje se zúčastnilo celkem 37 Tomášů, já jsem byl ten 38. Za pěkného počasí a v příjemném prostředí se nejprve odpalovaly míčky na jednotlivé jamky. Odpoledne, na závěr celého turnaje, se hraje tzv. Trouble Shot, kdy se míček odpaluje na jamku jednou ranou z předem stanoveného obtížného místa.

Každý pokus stojí 200 Kč a každý hráč si může zaplatit, popř. dokoupit libovolný počet pokusů. Vítězek právě z této soutěže putuje na charitativní účely. Hráč, který dopraví míček co nejbližší k jamce (v ideálním případě přímo do ní), vyhraje zajímavé ceny. Letos to byla designová lampa a 16 GB iPod Mini.

Vybralo se krásných 38 200 Kč a já jsem si tak mohl, samozřejmě také s mnoha pěknými zážitky s úžasnými lidmi, odvézt i tuto částku. Nikdy jsem si nemyslel, že mi mé křestní jméno přinese nějaké benefity či výhody, a moje ma-

minka mi právem říká, že jsem *nevěřící Tomáš*. Díky této akci jsem uvěřil minimálně v to, že jsou Tomášové skvělí lidé.

Rád bych i touto cestou ještě jednou poděkoval všem Tomům, Tomášům a Tomíkům!

Vybraná částka poputuje na doplatek aktivního ortopedického vozíku, který jsem si už vybral.

Tomáš Falout



Každá trocha volnosti je pro vozíčkáře finančně velmi náročná

„Pořád jsem tomu nechtěl věřit, doufal jsem, že je to jen nějaký hloupý sen a já se ráno probudím stejný, jako jsem byl dříve,“ říká triadvacetiletý Václav Herzinger z Kokor na Olomoucku. V práci se nechtěně opřel o nechráněnou konstrukci a následoval pád na hlavu z asi čtyřmetrové výšky. Probral se o týden později v nemocnici.

„Zprvu se mi prolínala současnost se sny, nic jsem si nepamatoval. To, že už se nepostavím, nepohladím přítelkyni a že se třeba nepodrbu na hlavě, když mě něco svědí, jsem natvrdo pochopil až po dalším týdnu, kdy jsem byl převezen do nemocnice v Přerově.“

Ne každý si uvědomuje, jak je život vozíčkáře finančně náročný. Léky, kompenzační pomůcky, polohovací lůžko a další věci...

Zvládám to díky rodičům

„To vše si platím z invalidního důchodu, který je kolem dvanácti tisíc. Dostávám sice ještě dvanáctitisícový příspěvek na péči, tyto peníze ale obratem odevzdávám osobnímu asistentovi, který se mnou tráví alespoň část času, kdy jsou rodiče v práci. Pomáhá mi s jídlom, každé tři hodiny mě polohuje, abych neměl proleženiny. Sám toho moc nezvládnou,“ vysvětluje Václav.

Za fyzioterapeuta, který k němu dochází dvakrát týdně, platí další tři tisícovky měsíčně. Pár tisíc korun, které mu z invalidního důchodu zbudou, dá rodičům na stravu, pleny, podložky a další potřeby. „Bez rodičů bych to nikdy nezvládl,“ přiznává Václav.

Úspěšnost kontaktů? Sto ku pěti

Když Václav potřeboval jet například k lékaři, musela pro něj přijet sanitka. „Sanitky ale nejsou uzpůsobeny vozíčkářům, takže transport byl vždy velmi náročný,“ podotýká mladík. Aby se stal aspoň trochu nezávislým, rozhodli se mu rodiče poskytnout speciální rodávku s plošinou, která stála kolem 600 tisíc korun. Část nákladů uhradil úřad práce, něco získal Václav od různých nadací a firem. Stále to však nebylo dost. „Auto mi vrátilo trochu volnosti, je mi ale jasné, že splatit dluh bude pro mé rodiče velmi náročné,“ dodává Václav.

Rozeslal už stovky e-mailů s prosbou o pomoc. Psal různým institucím a nadacím, obracel se na nejrůznější firmy.



„Kdybych to měl nějak hodnotit, tak ze sta kontaktů mi odpovědělo pět.“

Nakonec se mu podařilo navázat kontakt s občanským sdružením Korunka Luhačovice. To se rozhodlo věnovat Václavovi část výtěžku z aukce věcí známých osobností.

Naděje ukrytá v kmenových buňkách

S nepřízní osudu se však Václav neohodlá smířit. „S postižením jsem se už vyrovnal. Naučil jsem se jezdit na vozíku a trochu jsem rozhýbal jednu ruku. S pomocí speciálního přístroje se i sám najím,“ pochlubil se.

Momentálně čeká, zda získá práci v call centru. „Rád bych něco dělal a díky elektronické ústní myši mohu telefonovat a komunikovat například prostřednictvím e-mailu či skypu.“

Velkou naději vidí také v kmenových buňkách. „Pořád věřím, že se ještě něco stane a budu více soběstačný. Velkou nadějí je pro mne léčba kmenovými buňkami. Kdybych díky tomu mohl v budoucnu rozhýbat alespoň ruce, abych se dokázal o sebe sám postarat, bylo by to úžasné. Buněčná terapie však zatím není v České republice schválena. Nezbyvá, než doufat, že to schválí a že se sežene na terapii dost peněz,“ říká Václav Herzinger. „Vidím v tom poslední možnost, jak bych mohl svůj zdravotní stav zlepšit.“

(di)

Foto: Ivana Fojtů

O. s. Korunka Luhačovice – kontakty: V. Záhorská, ředitelka: veronikazahorska@royalspa.cz, D. Hlaváčková, tel.: 577 659 104; www.korunkaluhaovice.cz.

Bud'te opatrní!

Není „asistence“
jako asistence

Zdravý člověk, který nepotřebuje osobní asistenci, asi vůbec nepochopí, na co vás teď chci upozornit. Při osobní asistenci jsme totálně závislí na pomoci jiné osoby, dáváme všanc svůj život, svůj majetek a také své domácí mazlíčky.

Je jasné, že dobře volíme, koho do bytu vpouštíme, uschováváme si kopii jeho občanského průkazu, sepisujeme smlouvu a sousedům nebo naším blízkým oznamujeme, kdo a kdy o nás bude pečovat.

Povím vám vlastní příběh, který patří do skupiny story „to nevymyslíš“.

Ráno ke mně nastoupila sympatická mladá studentka a službu přebírala od mého přítele. Samozřejmě, jako vždy na začátku, při asistenci chybovala a její služba stála takřkajíc „za zdrávas...“.

S tím se ale počítá, že začátky jsou trochu bolestivé... Po obědě mě s úsměvem uložila, a jaké bylo mé překvapení, když mě po spánku vítá v mé ložnici cizí chlap, s klíči od mého bytu v ruce!

Děsně jsem se lekla a chtěla jsem okamžitě vědět, kdo je, proč je v mém bytě a kde je moje dobruška. Tvrdil, že ho urážím a že na mě zavolá policii. Naštěstí... Policie přijela a vše mi vysvětlila. Moje dobruška před domem odchytila nějakého člověka, dala mu klíče od mého bytu, pozvala ho, ať jde dál, že se za chvíli vrátí a vše vysvětlí. Místo toho sedla do auta a odjela.

Policie se jí nemohla dovolat, odvolali tedy mého partnera z práce, nesympatického muže s mými klíči vykávali z bytu, ale moje klíče mu vzali. Na slečnu sem podala trestní oznámení a jen díky skvělé péči partnera jsme pro mě nemuseli volat záchrannou službu. Ještě v noci mě budil každý zvuk a já sledovala, kdo je v mém bytě.

Aby nebylo veškeré veselosti konec, druhý den pán neváhal přijít a domáhat se za „svou službu“ peněz, protože na internetu četl, že se za to platí. Není vhodné na tomto místě uvádět moji razantní reakci...

Já vím, že všechny informace máte a dáváte si pozor. Ale opakování je matka moudrosti a vždy se vyplatí „být ve střehu“.

Monika Henčlová



Plzeňští vozíčkáři besedovali s žáky ZŠ



Již podruhé se sešly děti z **ZŠ v Chválenické ulici v Plzni** na besedě s plzeňskými vozíčkáři o životě s postižením a vzájemné toleranci a pomoci.

Děti nás srdečně uvítaly ve školním koncertním sále a od začátku nás zahrnuly spoustou otázek. A nejen to, samy se do besedy zapojily příběhy ze svého nejbližšího okolí. My jsme jim vyprávěli svoje životní zkušenosti, seznamovali je se všemi okolnostmi, které život s postižením přináší. Zdůraznili jsme, že i když se člověk pohybuje na vozíčku, může sportovat, věnovat se aktivně či pasivně kultuře, společenským setkáním apod. Děti se až divily, co všechno lze provádět bez omezení. My se věnujeme bowlingu, soutěžíme ve střeleckém čtyřboji, na Hvězdě v Praze závodíme ve slalomu na vozíku atd.

Děti se také živě zajímaly o bezbarié-

rové bydlení, odstraňování bariér ve městech, co by se mohlo zlepšit všeobecně, aby se postižení lidé mohli dostat všude – v městské dopravě, cestování, dostupnosti úřadů nebo obchodních center atd. Velký zájem byl o vyzkoušení si jízdy na vozíku. Mnozí podotkli, že to zase není tak jednoduché. Byli ale velice šikovní.

A jaké bylo naše překvapení na závěr besedy – děti nás obdarovaly vlastnoručně vyrobenými dárečky! Za ně všichni velice děkujeme, poslali je i pro ty z nás, kteří se ze zdravotních důvodů nemohli zúčastnit po všech stránkách vydařené besedy.

Věříme, že to jistě nebylo naše poslední setkání. Velmi děkujeme paní Pokorné a ostatním pracovníkům školy za milé přijetí a organizaci besedy.

*S pozdravem za Vozíčkáře Plzeňska
a s přáním pevného zdraví
Anna Stejskalová*



Půlroční stáže pro zdravotně postižené studenty vysokých škol

Stáž v oddělení zásobování, personálním oddělení, oddělení financí. Nabídku nejen těchto stáží vhodných pro studenty se zdravotním postižením najdete na www.startbezprekazek.jobs.cz.

Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP) a společnost Tesco Stores ČR spustily projekt **Start bez překážek**, který je určen studentům a absolventům vysokých škol se zdravotním postižením. V rámci projektu mají absolventi možnost zapojit se do pracovních stáží ve významných firmách v České republice a získat tak odborné zkušenosti.

Absolventi vysokých škol dnes obecně mají problém s nalezením pracovního uplatnění. U studentů se zdravotním postižením tento problém platí dvojnásob. Proto se NFOZP a společnost Tesco Stores ČR rozhodly podpořit právě je. Zájemci mají možnost absolvovat stáže na různých pozicích nabízených firmami, které se do projektu zapojily. Hlavní partneři projektu, společnosti Tesco Stores ČR, HOPI, Unilever a L'Oreal, nabízejí studentům stáže v oborech nákup, obchod, marketing, logistika, finance, personalistika nebo management.

„Nadační fond se dlouhodobě věnuje podpoře lidí se zdravotním postižením a jejich uplatnění na běžném pracovním trhu. Nechceme však zapomínat ani na studenty, kteří svoji profesní dráhu teprve začínají. Proto jsme se je rozhodli pomocí projektu Start bez překážek motivovat a dát jim příležitost,“ říká Hana Potměšilová, ředitelka NFOZP. „Mají tak možnost dokázat sobě i ostatním, že i přes zdravotní omezení mohou být schopnými a spolehlivými zaměstnanci,“ dodává Hana Potměšilová.

Tento projekt iniciovala společnost Tesco Stores ČR, která je dlouhodobým zaměstnavatelem osob se zdravotním postižením. Významným partnerem projektu je společnost LMC, provozovatel portálů Jobs.cz a Prace.cz.

„Studenti a absolventi jsou pro nás velmi důležitou skupinou, právě oni formují pracovní trh do budoucna. Každoročně proto pro ně připravujeme řadu projektů, v čele s dubnovým virtuálním veletrhem Měsíc studentů a absolventů na Jobs.cz,“ uvedl Tomáš Ervín Dombrovský ze společnosti LMC.

(red)

Nové knihy



Drobnomalby



Schubertová Renáta, 80 str., 129 Kč, Tora a NF Impuls.

Drobnomalby by si měl přečíst každý, kdo se chce dozvědět, jak se lze vyrovnat s diagnózou zvanou roztroušená skleróza. Renáta Schubertová není spisovatelka. Je psychoterapeutka naslouchající lidským příběhům. Ve své knížce sestavila několik příběhů skutečných lidí a jejich boje s nemocí včetně pozitivního našlápnutí do budoucnosti, aby ukázala, jak stav psychiky ovlivňuje i následný průběh nemoci a jak je důležité propojit během léčby tělo a duši. Každého z protagonistů osud vlekl úplně jinými stezkami, ale teď jsou si nesmírně blízko. Karolína se coby teenager dusila po boku otce alkoholika, Haně během dospívání zemřela matka při autonehodě a následně se hnala za chorobnou dokonalostí, Ondřej zase dlouho plul stresem v práci i doma. Spouštěč byl pokaždé jiný, teď však mají všichni tři jednu věc společnou: diagnózu roztroušená skleróza.

Publikaci lze objednat na adrese: ne-dbalova@multiplesclerosis.cz. O výši ceny rozhodují sami zákazníci podle toho, kolik chtějí na podporu psychoterapie přispět. Minimální cena knihy je však 129 Kč + poštovné a balné. Celkový výtěžek bude věnován na podporu psychoterapie v RS centru v Praze.

Vše okolo tetraplegie



Faltýnková Zdeňka, vydala Česká asociace paraplegiků – CZEPA.

„Porozumění tomu, co se stalo, je pro zúčastněné složité, avšak pro zvládnutí nové životní situace zásadní. Tato publikace by měla být v tomto ohledu Vaším pomocníkem.“ Z obsahu: Jakou má mícha funkce, Co se stane při poškození míchy a jaká je prognóza, Jaké jsou zdravotní důsledky poškození míchy, Jaké mohou vzniknout

komplikace, Jak probíhá léčba a rehabilitace – spinální program v ČR. Součástí publikace jsou také osobní příběhy konkrétních mužů a žen s tetraplegií.

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády ČR a Vládního výboru pro zdravotně postižené občany. Knihu si můžete vyzvednout v kanceláři CZEPA či na akcích asociace. Publikaci lze rovněž získat na dobírku za cenu poštovného: Česká asociace paraplegiků – CZEPA, Ovčáráská 471/1b, 108 00 Praha 10, www.czepa.cz, tel. 775 980 952.

Aquaterapie... stokrát jinak



Faltýnková Zdeňka, CZEPA, nové DVD s programem o významu a možnostech cvičení ve vodě byl natočen ve spolupráci s agenturou Ekosprint za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

DVD si můžete vyzvednout v kanceláři CZEPA či na akcích asociace. Zájemci program mohou získat na dobírku za cenu poštovného – viz výše.

Když nemáš nic, i trochu je hodně



Faltýnková Zdeňka, CZEPA, nové DVD na téma šlachových transferů – možnosti a formy rehabilitace pohybu horních končetin, včetně

chirurgického přenosu šlach zaměřeného na obnovu funkcí tetraplegické ruky. Program na DVD byl natočen ve spolupráci s agenturou Ekosprint za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

DVD si můžete vyzvednout v kanceláři CZEPA či na akcích asociace. Zájemci program mohou získat na dobírku za cenu poštovného – viz výše.

Poruchy sexuality u somaticky nemocných a jejich léčba



Šrámková Taťána, 232 str., 349 Kč, Grada.

Odborná publikace je primárně určena odborné veřejnosti, své si zde ale naleznou i ti, kterých se toto téma nějak dotýká. Sexualita a spokojený sexuální život v páru naplňují lidský život. Lidská existence je ovšem spojena s řadou závažných, chronicky probíhajících onemocnění s negativním vlivem na sexualitu. Díky úspěchům medicíny se prodlužuje lidský věk a aktivním sexuálním životem chtějí žít muži a ženy bez ohledu

na choroby i ve stáří. Cílem monografie je podat přehled chorob a sexuálních dysfunkcí s nimi spojených v kontextu základního onemocnění.

Nejvýznamněji ovlivňují sexuální funkce onkologické nemoci, onemocnění kardiovaskulárního aparátu, diabetes mellitus, neurologická onemocnění, poranění míchy a pánve. Při dobrých výsledcích léčby, kterých v současné medicíně dosahujeme, se tito nemocní vracejí do aktivního života, ke kterému patří i sexualita.

Drogy lidského těla bez vedlejších účinků



Zehntbauer Josef, 216 str., 315 Kč, Portál.

Mnozí lidé si navykli používat k ovlivnění své výkonnosti či svého prožívání psychofarmaka. Málokdo si je však vědom toho, že lidské tělo produkuje vlastní substance, které působí jako anti-depresiva, anxiolytika, stimulanty, tišící prostředky apod. Autor popisuje názorně biochemické pochody v lidském těle a účinek „drog“, které naše tělo produkuje. Nabízí zároveň čtenáři řadu podnětů, jak tyto látky vlastní našemu tělu zdravým způsobem aktivovat a využít, a to bez jakýchkoli vedlejších účinků. Knihu využijí lékaři, psychoterapeuti nebo čtenáři se zájmem o sebepoznání a práci na sobě.

Josef Zehntbauer je lékař a psychoterapeut, žije a působí v Mnichově. Autor několika knižních titulů k tématu užívání psychofarmak a drog.

Nedostatečný pocit vlastní hodnoty



Sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání. Róhr Heinz-Peter, 176 str., 279 Kč, Portál.

Nedostatečný pocit vlastní hodnoty komplikuje výrazným způsobem život mnohým z nás. Důsledkem mohou být často úzkosti, deprese, psychosomatická onemocnění nebo různé formy závislostí. Autor poukazuje na skutečnost, že zdravému pocitu vlastní hodnoty stojí často v cestě určité vnitřní vzorce či programy. A lidé s nedostatečným pocitem vlastní hodnoty jsou obvykle „naprogramováni“ tak, že své vlastní spokojenosti stojí v cestě... Autor čtenáři pomáhá nejprve sebedestruktivní vnitřní naprogramování rozpoznat a následně radí, jak ze starých programů vystoupit a zaujmout nový postoj k sobě i k životu.

(bf)

Pozvánka na Výstaviště Černá louka Ostrava

Výstava ŽIVOT BEZ BARIÉR

Senior • Handicap • Děti

Druhý ročník výstavy zaměřené na potřeby seniorů a osob s handicapem **Život bez bariér** se koná ve dnech 18.–20. října 2013 na Výstavišti Černá louka Ostrava. Najdete zde pestrou nabídku firem poskytujících sociální a asistenční služby, úpravy bydlení nebo vozidel, možnosti trávení volného času a cestování. Na základě poptávky návštěvníků minulého ročníku **rozšířujeme nabídku o dětské téma.**

Cílem výstavy je pomoci lidem s různými druhy handicapů, a to jak zdravotními, tak společenskými, a přispět tak ke zlepšení života a integrace do společnosti ve všech sférách jejich činnosti.

Na výstavě uvidíte praktické ukázky pomůček pro seniory a lidi s postižením. Vyzkoušíte si speciálně upravená vozidla, můžete si nechat vyšetřit sluch nebo chodidla pro výrobu individuální ortopedické vložky. Dozvíte se, jaké jsou novinky na trhu s pomůckami pro zdravotně znevýhodněné osoby. Budete moci sledovat ukázky výcviku a práce asistenčních a signálních psů či canisterapie. Přípraveny jsou přednášky: Jak se žije seniorům, Bezpečnost seniorů, Bezbariérová dovolená v Česku, Poruchy příjmu potravy, Zdravá výživa nebo Prevence rakoviny prsu. Návštěvníci si mohou zkusit něco vytvořit v kreativní dílně Kaštanového krámků. Výrobky svých klientů zde budou prezentovat chráněné dílny a občanská sdružení.

V rámci doprovodného programu bude výstava Život bez bariér doplněna



Speciálně upravená vozidla patří k významným prostředkům zajišťujícím mobilitu

o interaktivní výstavu „**Oči nevidomých, uši neslyšících**“, kterou připravil klub ÁMOS Centra pro rodinu a sociální péči o. s. Návštěvníci si tady mohou sami vyzkoušet, jak se žije s různými druhy postižení. No a ti nejmladší si mohou zaskotačit na dětském hřišti.

Výstava Život bez bariér probíhá **souběžně s výstavou o bydlení Teplo doma**, kde budou prezentovány novinky a trendy z oblasti stavebnictví, vytápění a vybavení interiérů. Dalším příjemným zpestřením je výstava **Kreativ**, která je

určena všem, kdo rádi tvoří a mají rádi originální výrobky – bižuterii, keramiku, oblečení, doplňky apod. V rámci vstupného na výstavu Život bez bariér tak budete moci navštívit další 2 výstavy.

Otevírací doba: 18.–19. října 10–18 hod., 20. října 10–16 hod.

Cena vstupného: dospělí 70 Kč, důchodci, děti, studenti, ZTP 50 Kč.

Na Vaši návštěvu se těší Ostravské výstavy, a.s.

Text, foto z akce v r. 2012:

Výstaviště Černá louka

Kontakt, info: www.cerna-louka.cz



Z výstavy si kromě dojmů můžete odnést i pěkný dárek



Přijďte si vyzkoušet kompenzační pomůcky

Elektro handbike COMP je pozoruhodný stroj

Velmi zajímavá novinka se v současné době objevila na českém trhu – sériově vyráběný elektro handbike COMP. Dosud běžně dostupné handbiky byly bez elektromotoru, takže uvedená novinka umožní snadnější a delší jízdu (až do 40 km) mimo jiné osobám s těžším tělesným postižením, a to nejen na cestách, ale i v terénu.

Elektro handbike COMP je distribuován prostřednictvím testovacích center Rožnov pod Radhoštěm, Kyjov, Olomouc, Letohrad a Vrchlabí. Jeho maximální rychlost s podporou elektromotoru (výkon 250 W) je omezena na 25 km/hod.

Technická data

| | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Počet převodů | 24 |
| Velikost kol | 26" |
| Celková délka | 1800 mm |
| Výška sedáku od země | 420 mm |
| Rozchod zadních kol | 800–930 mm |
| Šířka bez kol | 600–700 mm |
| Světlost | 300 mm |
| Hmotnost bez baterie | 30,5 kg |
| Hmotnost baterie | 2,5 kg |
| Motor | 250 W, bezkartáčový |
| Kapacita baterie Li-ion | 36 V/10,4 Ah |
| Doba nabití baterie | 4–5 hodin |
| Senzor šlapání | magnetický disk a hall senzor |
| Odpojení el. pohonu | snímač brzdové páky |
| Ovladač el. pohonu | LED displej 5stupňový, trojtlačítko |

Pro prodloužení dojezdové vzdálenosti je možno osadit handbike druhou baterií. Ovládání obsahuje automatické odpojení elektromotoru při zastavení pohybu paží, brzdění a větší rychlosti než 25 km/hod. Pětistupňový displej LCD zobrazuje rychlost, ujetou vzdálenost, stav nabití baterie a stupeň nastavení asistence. Dopomoc je možné na elektronickém ovládání nastavit v pěti stupních + stupeň 0 pro jízdu bez elektromotoru.

Cena a výhody

Handbike s asistovaným elektropohonem 250 W v předním kole (baterie 36V/10,4 Ah) stojí **59 000 Kč s DPH**. Prodává se však i se dvěma bateriemi, popř. bez elektropohonu.

Handbike COMP má širší pláště (lepší prostupnost terénem), pohyblivý výše umístěný sedák (méně náročné přesedání z vozíku), dvě nezávislé brzdy, rychloupínací náboje zadních kol i akcelerační



páčku na levém úchopu, která usnadňuje rozjetí v kopci.

Testování handbiku

Testování je možné po předchozí telefonické dohodě. Uskutečňuje se na základě podpisu „Smlouvy o zapůjčení“, která obsahuje všechny potřebné náležitosti, včetně úplné zodpovědnosti za pronajatý handbike.

Bližší informace najdete na www.handbike-comp.cz.

(di)

foto: <http://comp-handbike.cz>



MOUTH MOUSE

Unikátní inteligentní kompenzační pomůcka

MouthMouse neboli ústní myš je speciální kompenzační pomůcka, kterou přináší na trh česká firma z Ostravy a která je určena pro pacienty s postižením pohybového aparátu i celkové hybnosti ať už po úrazu páteře (tzv. vysoká léze), nebo jako důsledek jiného druhu onemocnění, kdy pacienti ztrácejí pohyblivost horních končetin. Zařízení lze používat kdekoliv (domácnosti, nemocnice, LDN, rehabilitační ústavy, domovy seniorů aj.).

Ústní myš umožňuje plnohodnotně ovládat počítač v celém rozsahu, s její pomocí mohou ovládat různé domácí spotřebiče – TV, radiopřijímač, DVD a CD přehrávač, světla, zvonek, telefon a další.

Světový nápad

Myšlenka vytvořit toto zařízení vznikla z krásné prosté lidské vlastnosti, kterou je pomoc bližnímu, v tomto případě kamarádovi. Postupem doby se přístroj vyvinul v sofistikovaný produkt, který díky své komplexnosti nemá dnes u nás i ve světě obdoby.

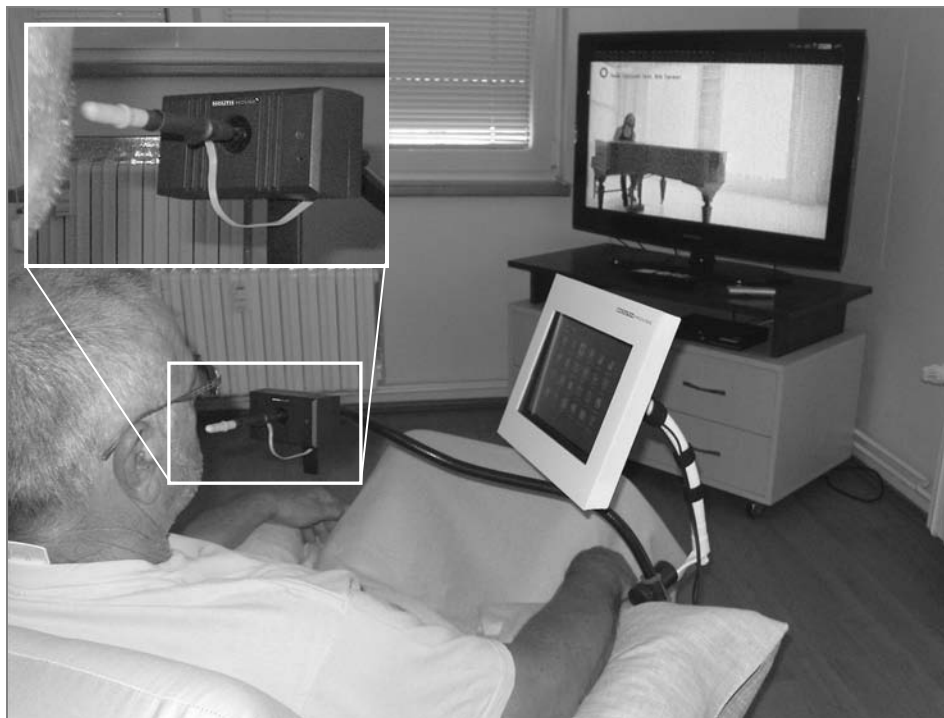
Pomůcku díky těmto vlastnostem lze doslova sestavit na míru požadavků jednotlivých pacientů, protože každý pacient má své individuální potřeby a jejich pokrytí je pro nás, jako dodavatele, hlavní prioritou. Nesnažíme se vnucovat pacientům něco, co nepotřebují. O správnosti tohoto přístupu svědčí dnes již desítky spokojených uživatelů po celé České republice.

Více informací lze najít na stránkách: www.ustnimys.cz.

Napomáhá samostatnosti

Pomůcku dnes užívají pacienti např. na Spinální jednotce Nemocnice Motol v Praze, Spinální jednotce FNŠP v Ostravě-Porubě, pacienti v Rehabilitačním ústavu v Hrabyni nebo klienti v Centru Paraple v Praze. Ozývají se nám další pracoviště a projevují zájem tuto pomůcku využívat. Naše firma s těmito odbornými pracovišti aktivně spolupracuje a zde se i ověřují nové možnosti tohoto přístroje.

Naše zkušenost s provozem tohoto zařízení je veskrze pozitivní, a to nejen ze strany pacientů, kteří již ústní myš užívají, ale i ze strany zdravotnického personálu. To se týká i rodinných příslušníků, pokud je pacient v domácím prostředí. Všem ústní myš přináší jen usnadnění vzájemně



Pan Vlastimil T. z Brna, pacient s RS, používá MouthMouse Intelligent – Inteligentní domácnost ovládanou ústy

komunikace a především jednoznačně pomáhá pacientům v jejich nelehkém stavu být více samostatnější, což má i výrazně pozitivní vliv na jejich psychiku.

Naším cílem je přinést tuto pomoc co největšímu počtu uživatelů a pomoci jim tak alespoň určitým dílem usnadnit každodenní život.

Co dokáže MouthMouse Intelligent

MouthMouse Intelligent je doposud nejvyšší verze zařízení MouthMouse.

Může obsahovat dle konfigurace všechny dostupné vlastnosti-funkce a umožňuje postupné rozšiřování těchto vlastností



Petr Uličný při servisní činnosti zařízení MouthMouse Intelligent – ovládání počítače, televize a světla ústy – u pana Davida K. z Ostravy

a funkcí, dle potřeby a požadavků uživatele do budoucna.

Zapotřebí je mít k dispozici základní modul MouthMouse INTELLIGENT, který lze dále a kdykoliv rozšiřovat o zvolené funkce.

Ovládání PC a notebooku

Náhrada klasické počítačové myši:

- funkce DRAG&DROP (uchopení a přemístění objektu, například ikony z místa na místo);
- pohyb kurzoru myši do všech stran;
- rychlost kurzoru myši je závislá na vychýlení ústní tyčinky;
- rychlost kurzoru myši je možné nastavovat v PC a také přímo na LCD displeji MouthMouse (režim pro velmi citlivé ovládání kurzoru a režimy pro co nejmenší pohyby hlavou nebo ústy);
- pro psaní je možné využít klávesnici na obrazovce, která je součástí Windows, nebo klávesnici, která je přímo na LCD displeji MouthMouse.

Další funkce MouthMouse pro počítač:

- Herní mód (pro hraní her, ke kterým je nutná klávesnice – závody aut, letadla, atd.);
- Mód kniha (pro snadné čtení elektronických knih, prohlížení dokumentů

a listování stránek – jednoduchým pohybem ústní tyčinky nahoru nebo dolů listujete v elektronických dokumentech).

Dálkové ovládání televize, radia, CD, DVD, projektoru apod.

Dálkový ovladač pro různá zařízení se schopností učit se funkce ostatních dálkových ovladačů:

- režim učení se dálkových ovladačů, které máte například doma (od televize, videa, hifi...);
- po naučení se povelů z dálkových ovladačů ovládáte prostřednictvím MouthMouse dané zařízení;
- dle výrobní verze MouthMouse je možné dálkově ovládat 1–3 zařízení.

Bezdrátové odesílání zpráv na počítač

Zprávy lze odeslat např. na počítač v jiné místnosti atd.:

- psaní textu na displeji MouthMouse, který lze následně odeslat na další počítač
- k dispozici je také seznam nejčastějších denních a nočních činností, které lze na displeji vybrat a ihned odeslat na druhý počítač – není zapotřebí nic psát.

Dálkové ovládání spotřebičů

Dálkový spínač a vypínač různých spotřebičů, jako jsou například světlo, větrák apod.:

- prostřednictvím pohybů ústní tyčinky doprava nebo doleva vypínáte a zapínáte spotřebič;
- dle výrobní verze MouthMouse je možné dálkově ovládat 1–3 spotřebiče.

Bezdrátový zvonek

Tento režim umožňuje pomocí MouthMouse zazvonit na bezdrátový zvonek, který je umístěn např. v sestersně, doma v jiném pokoji apod. Lze si takto jednoduše – pohybem úst – přivolat pomoc.

Mikrofon zabudovaný v ovládacím modulu

Umožňuje telefonovat přes internet, nahrávat hlas do PC nebo zesílit hlas připojením tohoto mikrofonu k zesilovači.

Kontakt a další informace:

Inteligentní kompenzační pomůcky, Opavská 6033, 708 00 Ostrava-Poruba, peroutka@mouthmouse.eu, tel.: 776 260 803, www.ustnimys.cz.

*Ing. Petr Peroutka
Inteligentní kompenzační pomůcky*

**BENEFIČNÍ
MÓDNÍ PŘEHLEDKA
HENDIKEPOVANÝCH
I SLAVNÝCH**





NON-HANDICAP

17. SPECIALIZOVANÁ VÝSTAVA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ



PRAGOMEDICA

35. ROČNÍK ZDRAVOTNICKÉHO VELETRHU

23. - 25. 10. 2013

Výstaviště Praha - Holešovice

www.incheba.cz



REHAPROTEX: svět novinek pro lidi s handicapem

Poprvé uděleny ceny REHAPROTEX Award



Brněnských veletrhů REHAPROTEX a MEDICAL FAIR se letos zúčastnilo 175 vystavujících firem z 20 zemí, se silným zastoupením například Německa, Polska, Itálie a Španělska. Tisíce návštěvníků se zde seznámily s novými výrobky a trendy ve zdravotnictví, rehabilitaci, sociálních službách i péči o handicapované a seniory. Doprovodný program obsahoval mimo jiné konference, semináře a přednášky jak pro odbornou, tak i širokou veřejnost.

Nejlepší exponáty soutěžily o tradiční ceny Medical Fair Brno Award a poprvé také o Rehaprotex Award. Odborná komise, vedená profesorem Janem Žaloudkem, ocenila celkem pět exponátů.

Rehaprotex Award

V kategorii „Technologie pro diagnostiku a léčbu“ uspěly společnosti **BTL zdravotnická technika** (vysokovýkonný laserový systém pro neinvazivní fyzioterapii) a **Madisson** (rázová vlna Intellect mobile RPW). Tři ceny Rehaprotex Award pak byly uděleny v kategorii „Pomůcky pro chůzi, pohyblivost a dopravu“. Získaly je firmy Josef Hurt za unikátní český nakladač ortopedického vozíku do odsuvných dveří automobilu, Proormedent za přístroj THERATRAINER e-go určený k náviku správného stoje a chůze zejména u neurologicky postižených pacientů a HORIZONT-NARE za samoobslužný pásový schodolez TOPCHAIR sdružující elektrický schodolez s ortopedickým vozíkem.

Zvláštní ocenění projektu **Spokojené děti** obdržela společnost PATRON Bohemia za rehabilitační autosedačku BeSafe iZi Up X2.



Nakladač ortopedického vozíku do odsuvných dveří automobilu Foto: sken video www.rucniovladani.cz



Samoobslužný pásový schodolez TOPCHAIR Foto: www.vassilli.pl, www.lumieresdelombre



Rehabilitační autosedačku BeSafe iZi Up X2 Foto: www.cumel.cz

Část doprovodného programu na veletrzích byla věnována také problematice sKaret, podiatrii (diagnostika a léčba obtíží s nohama) nebo bezbariérovým opatřením.

Jednou z novinek bylo **Centrum mobility** s ukázkou ideálně vybaveného bytu pro handicapovanou osobu. A tradiční projekt „Pro Váš úsměv“ spojil prezentaci nevládních neziskových organizací a chráněných dílen s poradenstvím a prodejním centrem.

Mimořádně užitečná konference

Vysokou návštěvnost měla konference „Odstraňování bariér v kontextu příspěvku na státní pomůcku“, kterou uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR ve spolupráci s Cechem mobility a Společenstvem výrobců a prodejců zdravotnických prostředků. Přibližně 150 pracovníků úřadů práce se zde blíže seznámilo s dopady nové právní úpravy přidělování příspěvku na zvláštní pomůcku. Tato metodická školení probíhají i v dalších městech, ale právě v Brně si díky spojení s veletrhem mohli účastníci zároveň prohlédnout konkrétní pomůcky, na které úřady přispívají, a zjistit, jaké jsou mezi nimi rozdíly.

Jak informovala Hana Tasovská z ČSSZ, v roce 2012 bylo pro všechny pojistné i nepojistné dávky posouzeno 423 887 případů, mezi nimi i 10 365 posudků pro přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku. Z toho 63 procent se týkalo příspěvku na zakoupení motorového vozidla. Zároveň se díky rozvoji endoprotetiky významně proměnily obvyklé důvody

k přiznání nároku na vozík. Ještě před 15 lety bylo nejčastějším důvodem pro přiznání postižení nožního kloubu, zatímco loni byla na prvním místě neurologická onemocnění, jako je těžké ochrnutí a obrna. Dalšími častými důvody byly choroby oběhové soustavy vedoucí k amputacím a úrazy, až poté následovala degenerativní onemocnění kyčle nebo kolene.

Kromě jiného zde rovněž zazněly informace o možné roli ergoterapeuta v řízení o příspěvku na zvláštní pomůcku a byla představena i nabídka výrobců – členů Cechu mobility a Společnosti výrobců a prodejců zdravotnických prostředků.

Petr Šika: Bezbariérovost se zlepšila, ale stále jsou v ní chyby „jako Brno“

„Zajímavosti ze světa inkluzivní mobility handicapovaných osob“ – tak zněl název přednášky Petra Šiky na letošním veletrhu REHAPROTEX. Jejím obsahem byly jak pozitivní, tak i varující příklady bezbariérových úprav.

Snaha vyhovět zákonným požadavkům a vyjít vstříc osobám s omezenou schopností pohybu či orientace nemusí vždycky vést k pozitivním výsledkům. Mnoho nepodařených řešení lze například najít mezi **bezbariérovými rampami**. Ty se u nás začaly stavět počátkem devadesátých let (tehdy ještě bez potřebné legislativy) a následky živelné realizace jsou vidět dodnes.

Petr Šika dokladoval často až neuvěřitelné případy ramp zakončených dvířky s klikou nebo několika schody. Výjimkou nejsou ani „luxusní“ rampy z leštěného mramoru – ovšem neopatřené zábradlím – nebo rampy se sklonem překonávajícím příkrost schodiště.

S „neotřelými nápady“ přicházejí také bankovní instituce, které občas umísťují **bankomaty** jakoby záměrně tak, aby je zaručeně nemohl využít žádný vozíčkář. V praxi to znamená, že bankomaty najdeme nad schody, nebo hluboko utopené v obvodových zdech, kde na ně s těžší dosáhne člověk z vozíku. A jsou-li bankomaty dobře přístupné, pak je problémem sklon monitoru, který je z úhlu sedícího člověka prakticky nečitelný.

„Na zahraniční řešení tzv. dvojitých bankomatů, které jsou umístěny vedle sebe a v různých výškách, si ještě musíme počkat,“ uvedl Petr Šika.

Typickou městskou bariérou jsou **vstupní schodiště** budovaná v domech z 19. století, kdy se kvůli uhelným sklepům zvedly vstupy do domů nad úroveň chodníku. Ty lze překonávat pomocí schodišťové plošiny.

Na naše poměry zřejmě přespříliš nákladné jsou už ale jiné příklady, jako je

parkování handicapovaných lidí prostřednictvím výtahu pro osobní vozy. Obyvatelé pak parkují přímo na terasách svých bytů, čímž zcela odpadají další problémy s bezbariérovým přístupem.

Naopak ukázkou toho, co všechno se dá spáchat pod pláštěm bezbariérových opatření, jsou tak **široké vstupní dveře**, že je vozíčkář bez pomoci nedokáže otevřít.

Jiným odstrašujícím příkladem je bezbariérové informační centrum, k němuž vede jediný bezbariérový přístup a ten je zatarasovaný pevným billboardem.

Nepřítelem vozíčkářů i lidí chodících o berlích jsou také elegantní, ovšem velmi nebezpečné **zrcadlové podlahy z leštěného mramoru**, jimiž se chlubí (mnohdy vzorně bezbariérová) obchodní centra.

A v čem se u nás za poslední dvě desetiletí udělal největší pokrok?

„Ten je patrný na stavu přístupnosti veřejných budov a prostranství ve větších městech,“ konstatuje Petr Šika. „Výrazně se zlepšila i veřejná doprava, která hraje v komplexu inkluzivní mobility handicapovaných osob zásadní roli. Zároveň se v posledních letech prostřednictvím Národního rozvojového programu mobility pro všechny daří budovat celé bezbariérové trasy, které zpřístupňují důležité objekty občanské vybavenosti. Města i obce využívají pro financování těchto úprav

speciální dotační programy. Zájem o příspěvky však výrazně překračuje rozpočtové kapacity jednotlivých titulů.“



Výstava byla příležitostí poradit se s dodavateli kompenzačních pomůcek

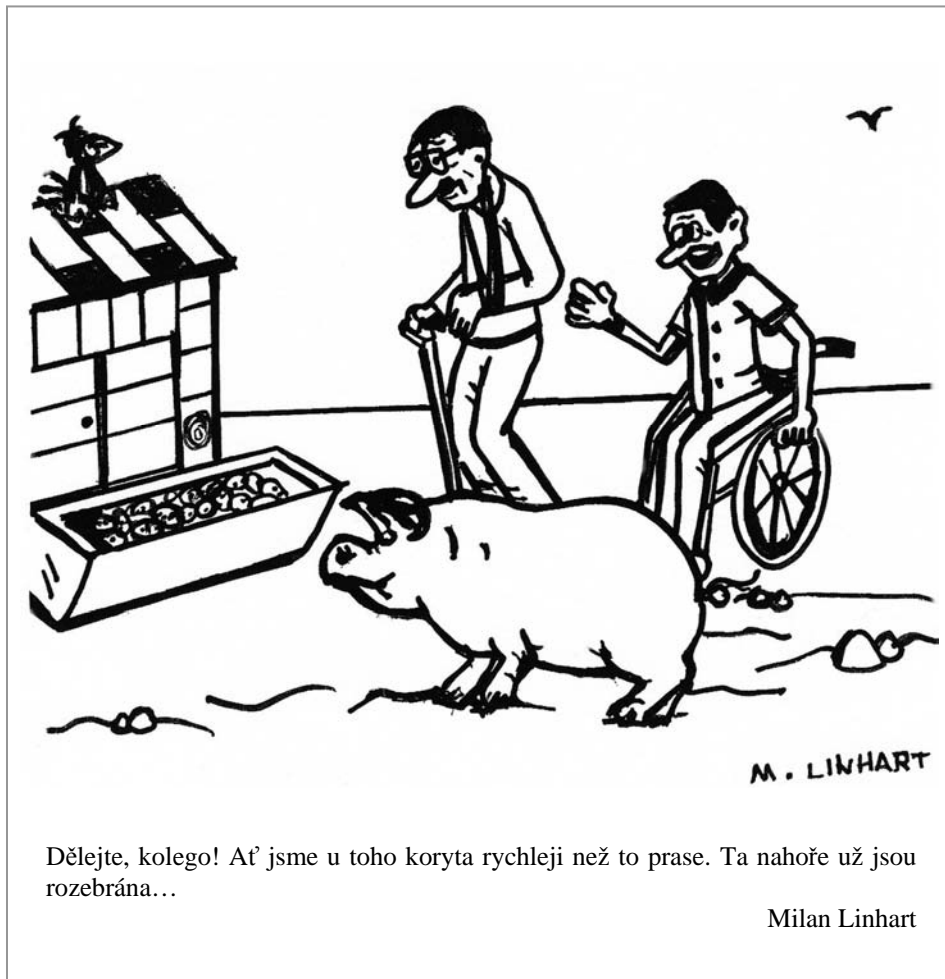


Předseda Národní rady zdravotně postižených v ČR Václav Krása

2×foto František Fux

Jiří

Muladi



Dělejte, kolego! Ať jsme u toho koryta rychleji než to prase. Ta nahoře už jsou rozebrána...

Milan Linhart

Vozkům tip:

Přídavné elektronické bidety

Vozka v tomto čísle představuje nabídku tří firem, které nabízejí elektronické bidety.

Samozejmě nejde o reprezentativní přehled, ale **tip na velmi potřebnou pomůcku**. Pro paraplegiky **velmi užitečnou** a pro kvadruplegiky **významnou** kompenzační pomůcku.

Elektronické bidety nejen zajišťují intimní osobní hygienu a zvyšují soběstačnost, ale, a to možná především, odstraňují nezbytnost další osoby u těchto velmi osobních úkonů.



Přídavný elektronický bidet se montuje na WC mísu místo klasického prkénka. Základní (levnější) bidety jsou vybaveny vysouvací oplachovací tryskou mířící na konečník, oplachem této trysky, nádržkou na vodu a ohřevem vody. Dražší varianty mají trysku pro očistu intimních ženských partií, masáž, sušení aj.



Bidety s jen základními funkcemi (ohřev vody a oplach) mají ovládací tlačítka na nahmatání z boku bidetu, bidety s více funkcemi mají po straně přehledný ovládací panel.



Prkénko elektronického bidetu je vybaveno plynulým sklápěním krytu.

K instalaci elektron. bidetu je zapotře-

bí přívodu vody (přívod vody do nádrže WC se vybaví rozdvojkou) a pevné elektrické zásuvky 230 V.



Přídavné elektronické bidety **jsou vhodné na většinu standardních keramických mís**. Může se však stát, že na vaši mísu vhodný není nebo sedák bidetu tvarově neodpovídá keramice. Vhodnost bidetu je možno ověřit pomocí papírové šablony, kterou vám firmy rády zdarma zašlou.

ORTOSERVIS s.r.o.

Tato firma má zřejmě nejširší nabídku elektronických bidetů v ČR. V současné době dodává do sítě maloobchodních prodejen a internetových obchodů 6 modelů elektronických bidetů. Vybrali jsme tři nejzajímavější z nich. Přehled a popis funkcí nemůže být samozřejmě vyčerpávajícím způsobem uveden. Pro podrobnější informace doporučujeme podívat se na stránky www.elektronickebidety.cz.

Pokud rekonstrujete toaletu, lze u ORTOSERVISU zakoupit i **výhodné sety toaletní mísy a přídavného elektronického bidetu**.

■ DoBidos DB-1100



Přídavný elektronický bidet se základními, nejpoužívanějšími funkcemi a s různými režimy omývání. Možnost všestranného nastavení omývacích programů a polohy trysky. Předehřátý sedák s kapacitním senzorem přítomnosti uživatele na sedáku. Přímý průtokový ohřivač je velmi energeticky úsporný. Bez funkce sušení. Nosnost 110 kg, cena 9 490 Kč vč. DPH.

■ U-spa 6035 Cx



Přídavný elektronický bidet vybavený mnoha funkcemi a omývacími programy. **Bidet má funkci sušení a filtraci pachů přes uhlíkový filtr**. K ovládání slouží dálkový ovladač s přehledným displejem. Na tělese bidetu jsou také záložní tlačítka pro ovládání základních funkcí. Kapacitní senzor na sedáku umožní spuštění bidetu, jen pokud je obsazen.

Nosnost 110 kg, cena: 14 990 Kč vč. DPH.

■ Cleanlet DB-752NA



Přídavný elektronický bidet s možnostmi všestranného nastavení omývání, s funkcí masáže a sušení. Tento model je konstrukčně starší, což je vidět na jeho designu, nicméně **jeho konstrukce je mohutnější** než u moderních bidetů a lépe snáší hrubší zacházení při přesedání z vozíku nebo například ze stropního zvedáku. Senzor přítomnosti uživatele na sedáku je tlakový. Díky tomu funguje i u vysokých amputací.

Bidet lze také objednat v provedení Handicap, doplněný o velkoplošný externí ovladač k ovládání základních funkcí.



Ovladač sestává ze 4 vypínačů, které je možné ovládat hlavou, loktem nebo nohou.

Nosnost 120 kg, cena: 19 890 Kč vč. DPH. Cena externího ovladače Handicap je 1 735 Kč.

Kontakt: ORTOSERVIS s.r.o., Ronkova 13/353, 180 00 Praha 8, tel. 266 313 652, www.ortoservis.cz, ortoservis@ortoservis.cz, www.elektronickenidety.cz.

HORIZONT - NARE s.r.o

■ Magic Clean 7500 R



Funkce a vybavení: Nastavitelné funkce teploty a tlaku vody, polohy trysky a vzduchu, masážní funkce (pomocí oscilační trysky), turbo mytí, odsávání pachů, vyhřívání a hydraulicky sklápěné sedátko, dálkové ovládání v základním vybavení, možnost vybavení dálkovým ovládáním.

Cena: 35 900 Kč bez DPH.

Kontakt: HORIZONT - NARE s.r.o., Široká 3, 736 01 Havířov, tel.: 596 891 012, husnikova@horizont-nare.com, www.horizont-nare.com.

NIZZA, spol. s r.o.

■ Aqualet 1000



Základní model osvědčeného korejského výrobce sanity s výborným poměrem výkon/cena.

Funkce a vybavení: Individuální nastavení tlaku trysek a teploty vody v integrovaném bojleru, antibakteriální materiál sedáku a poklopu s pomalým sklápěním, automatický oplach trysek před a po každém použití toalety pro maximální hygienu, individuální nastavení vyhřívání sedáku, jednoduché a přehledné ovládání na panelu se srozumitelnými grafickými symboly.

Cena: 12 463 Kč s DPH.

■ U-spa 7000 CX – novinka



Nejnižší model z nové řady U-spa zaměřený na základní funkce s vynikajícím poměrem cena/výkon. Bidet vhodný pro ženskou hygienu.

Funkce a vybavení: Omývání po stoličce dvěma samostatnými tryskami s nastavitelnou polohou, funkce úspory elektrické energie, inteligentní senzor přítomnosti uživatele na sedáku, ovládání funkcí na přehledném postranním panelu, pomalé sklápění krytu a sedáku, bidet je lehce odnímatelný pro snadné čištění toalety, nastavitelná teplota i tlak omývací vody, funkce masáž, možnost polohování trysek pro optimální nasměrování proudu vody.

Cena: 9 983 Kč s DPH.

■ U-spa 6210 CX



Výborně vybavený bidet s ovládáním na panelu. Bidet vhodný pro ženskou i dětskou hygienu.

Funkce a vybavení: Omývání po stoličce dvěma samostatnými tryskami s nastavitelnou polohou, perlivý proud vody pro jemnou a dokonalou očistu, nastavitelná teplota i tlak omývací vody, předehřátý sedák s nastavitelnou teplotou, funkce úspory elektrické energie, inteligentní sen-

zor přítomnosti uživatele na sedáku, ovládání funkcí na přehledném postranním panelu, pulsující proud vody povzbuzující činnost tlustého střeva, funkce masáže, omývací program pro děti, omezen maximální tlak i teplota omývací vody, pomalé sklápění krytu a sedáku, bidet je lehce odnímatelný pro snadné čištění toalety, snímatelné trysky pro snadné čištění, funkce oscilace: řízenou změnou polohy trysek vpřed – vzad – do strany se zvětší účinná oblast mytí, možnost polohování trysek pro optimální nasměrování proudu vody.

Cena: 12 977 Kč s DPH.

■ U-spa 6035 CX (akce)



Nejvyšší a nejkomfortnější model z nabídky výrobce U-spa s dálkovým ovládáním. Bidet vhodný pro ženskou i dětskou hygienu.

Funkce a vybavení: Omývání po stoličce dvěma samostatnými tryskami s nastavitelnou polohou, perlivý proud vody pro jemnou a dokonalou očistu, nastavitelná teplota i tlak omývací vody, předehřátý sedák s nastavitelnou teplotou, funkce úspory elektrické energie, inteligentní senzor přítomnosti uživatele na sedáku, sušení teplým vzduchem o nastavitelné intenzitě a teplotě proudu vzduchu, ovládání funkcí pomocí dálkového ovladače nebo bočními tlačítky, průběh funkcí je zobrazen na přehledném displeji, pulsující proud vody povzbuzující činnost tlustého střeva, funkce masáže, omývací program pro děti, omezen maximální tlak i teplota omývací vody, pomalé sklápění krytu a sedáku, bidet je lehce odnímatelný pro snadné čištění toalety, filtrace pachů, uhlíkový filtr lze snadno vyměnit, snímatelné trysky pro snadné čištění, funkce oscilace: řízenou změnou polohy trysek vpřed – vzad – do strany se zvětší účinná oblast mytí, možnost polohování trysek pro optimální nasměrování proudu vody.

Cena: 13 815 s DPH.

Kontakt: NIZZA, spol. s r.o., Smetanova 66, 466 01 Jablonec n/N, tel.: 483 443 309, 777 888 258 (O2), info@bidetovesedatko.cz, www.bidetovesedatko.cz.

(pp), (dz)

Splněný sen vozíčkáře o samostatném bydlení

Michal Pospíšil

Leckdo považoval za bláhové, když jsem začal rekonstruovat byt 1 + 1 v panelovém domě (6. patro s výtahem) na bezbariérový. Byteček je pěkný a světlý. Je umístěn na jihozápadní a západní stranu, takže je v něm teplo, což je pro vozíčkáře nezanedbatelné plus.

Koupelna a WC

Na rekonstrukci jsem si vybral v českobudějovickém Bauhausu firmu Svět koupelen a vše mohlo začít – nejprve zbourat jádro, zvýšit a vyspádovat podlahu (aby sprchový kout byl v úrovni podlahy a byl kde umístit jeho sifon a odpadové potrubí...), rozumně umístit umyvadlo a WC a samozřejmě vybrat dlaždice a nezbytné doplňky.

Pětcentimetrové převýšení zdolávám pomocí nájezdu, který je dlouhý šedesát cm a v kuchyni nepřekáží. Musím ovšem sedět na elektrickém vozíku, na mechanickém bych se do koupelny nedostal. V celém bytě dokonce předělali podlahu, položili zářezové lino, opravili stropy a nakonec vymalovali.

Elegantní kuchyň

Kuchyně je sice menší než ta původní (kvůli rozšíření koupelny), ale pohodlně se do ní vešla **bezbariérová linka se spotřebiči** včetně pračky (trouba, mikrovlnka, elektrická varná deska, lednička i „špajska“). Šikovný truhlář se mé za-



Bezbariérová kuchyňská linka vyrobená na míru je vybavena tím nejdůležitějším, vše je v dosahu vozíčkáře

kázky nebál – vyměření bylo precizní, takže vše nakonec dokonale klaplo. Kuchyň jsem si přál vymalovat na žluto, v kombinaci s vanilkovou a hnědou linkou působí účelně a elegantně.

Pokoj dle mého vkusu

V obývacím pokoji jsem se vyřádil! Zařídil jsem ho podle svého vkusu, vymalováno mám lila fialově, do **praktické**

vyklápěcí postele mohu uklízet lůžkoviny. Nižší kusy nábytku jako by do pokoje vždycky patřily – koupě byla sice náhodná, ale šťastná. Společnost mi dělá hlavně elektronika (TV, PC), která je, myslím, dobře umístěná.



Pokoj s praktickým nízkým nábytkem



Do koupelny se Michal dostane po krátké rampě. Nadzvednutí podlahy koupelny bylo nutné k tomu, aby pod podlahou bezbariérového sprchového koutu mohly být umístěny odpadové armatury. Zahlubovat je do stávající betonové podlahy panelového domu bylo v tomto případě neřešitelné. (Z bezpečnostního hlediska by takováto šikmá nájezdová rampa s takovým převýšením měla být opatřena zábradlím a obrubníky, ale Michal si věří. – pozn. red.)

Jsem moc rád, že mi rodiče umožnili samostatné bydlení. Snažím se vše zvládnout. Pro obědy si jezdím do školní jídelny, která je v sídlišti. Chci využívat asistenční služby i dobrovolníky. Jsem šťastný, že se vše podařilo podle mých představ!

Text, foto: Michal Pospíšil
pospmichal@email.cz



Zajímavým prvkem je madlo vybavené silnými mechanickými přísavkami na obou koncích. Odpadá tak vrtání do obkladů. Madlo se dá kdykoliv přesunout do jiné výhodnější polohy, která vyplyne z dennodenního používání. (Umístění elektrické zásuvky a vypínače v těsné blízkosti umyvadla však z hlediska bezpečnosti není nejvhodnější – pozn. red.)



WC mísa je od umyvadla oddělena sloupem, ve kterém vedou domovní stoupačky a ventilace. Celé uspořádání vyhovuje Michalově stupni imobility

Projekt SebeRevolta je otevřený všem Vozíčkář Lukáš „překonává sám sebe“

„SebeRevolta aneb Řekni NE!“ – to je projekt, který má v základu motivovat lidi, aby začali dělat něco pro své tělo místo neustálého vysedávání doma u PC. Cvičení by mělo nahradit nešvary, jako jsou například cigarety, drogy, alkohol, steroidy... Unikátní projekt začal v Ostravě a už se cvičí ve více než šedesáti městech České republiky.

Jednadvacetiletý Lukáš je kvůli mozkové obrně od dětství na vozíku. Když se doslechl o projektu SebeRevolta, který motivuje lidi ke zdravějšímu životnímu stylu, začal se mu věnovat. Navzdory handicapu našel Lukáš nové přátele a motivaci.

„Proč jsem se zapojil? Chtěl jsem si dokázat, že dokážu překonávat sám sebe a vydržet u toho – ne jen chvíli, ale napořád,“ popsal svoji motivaci jednadvacetiletý vozíčkář Lukáš z Brna. A stejně jako řada dalších mladých Brňanů mřítí na pravidelné tréninky například na hřišti Kolečko v Herčíkově ulici.

Kalestenika

„V SebeRevoltě praktikujeme typ cvičení, kterému se říká kalestenika. Vzniklo

už ve starověké Spartě a využívá váhy vlastního těla. Je to cvičení, které nesměřuje k získání svalové hmoty, ale kombinuje posilování a gymnastiku,“ říká zakladatel brněnské skupiny SebeRevoly Jakub Scooly Vašulka. Podle jeho slov je velkou výhodou právě to, že cvičení je finančně nenáročné a nevyžaduje žádné speciální vybavení. „Člověku stačí vlastně jen láhev s vodou,“ dodal.

SebeRevolta ale není jen cvičení. „Celé to má silnou vnitřní myšlenku. Lidem nabízíme zařazení do kolektivu, ať je to člověk na vozíku, dvanáctileté dítě nebo čtyřicetiletý muž. Je to jedno. Vedeme je k tělesnému cvičení, ale i k duševnímu rozvoji – bavíme se o zdravém životním stylu, smyslu života a životních cílech,“ vysvětlil Vašulka.

Nový životní styl?

Projekt vznikl vloni na jaře v Ostravě a rychle se rozšířil do dalších míst. **Sdružuje mladé lidi především na sociálních sítích, kde si také domlouvají pravidelné tréninky** (www.facebook.com/SebeRevolta). „Je to nová snaha se nějak vy-



Vozíčkář Lukáš ví, proč se zapojil do SebeRevoly

mezit, možná jde o skutečně novou revoltu, opozici vůči dnešnímu mainstreamu, většinovým hodnotám a životnímu stylu,“ potvrdil psycholog Petr Macek.

Projektu už si všimlo i vedení brněnské městské části Královo Pole, které skupince nechalo postavit mezi paneláky ve zmiňované Herčíkově ulici hřiště s fitness částí.

Ukázky venkovního skupinového cvičení najdete na YouTube, stačí zadat heslo SebeRevolta – např. <http://www.youtube.com/watch?v=88zo1BReTRs>.

(di)

Znáte orgánové hodiny svého těla?

Zkuste se řídit svými orgánovými hodinami a budete se lépe cítit. Systém orgánových hodin vznikl v Číně a používá se už tisíce let. Čínská medicína ke každé dvouhodině přiřazuje jeden orgán. V průběhu denního cyklu má orgán nejvyšší aktivitu právě ve „své“ dvouhodině. O 12 hodin dříve či později má tento orgán aktivitu nejnižší. Toto se nazývá v čínské medicíně pravidlo poledne – půlnoc.

Každý si tyto hodiny nosíme v sobě. Tělesné orgány v určitý čas nejlépe přijímají prospěšné látky a současně se v nejvyšší míře dokážou zbavit škodlivin.

Není tedy jedno, kdy děláme psychologické testy či kdy snídáme. U případných potíží je třeba zasahovat v době, kdy je orgán energeticky plný či prázdný.

Síly biorytmu si můžete nejlépe všimnout v průběhu nějaké nemoci. Při každé totiž dochází během dne ke kolísání příznaků. Jistě je mnoho statistik o tom, jak na pohotovost docházejí žlučníkáři s pravidelností v časných ranních hodinách, vzápětí za nimi docházejí astmatici...

Podíváte-li se na obrázek orgánových hodin, zjistíte, že určité zdravotní potíže zcela kopírují orgánové hodiny. Ano, např. žlučnickové záchvaty jsou nejčastější v noci, srdeční záchvaty pak kolem poledne. V čase zimním se řídíme dle časů uvedených níže. Pro letní čas přičteme vždy o jednu hodinu více, protože naše tělo se umělým posunem hodin neřídí.

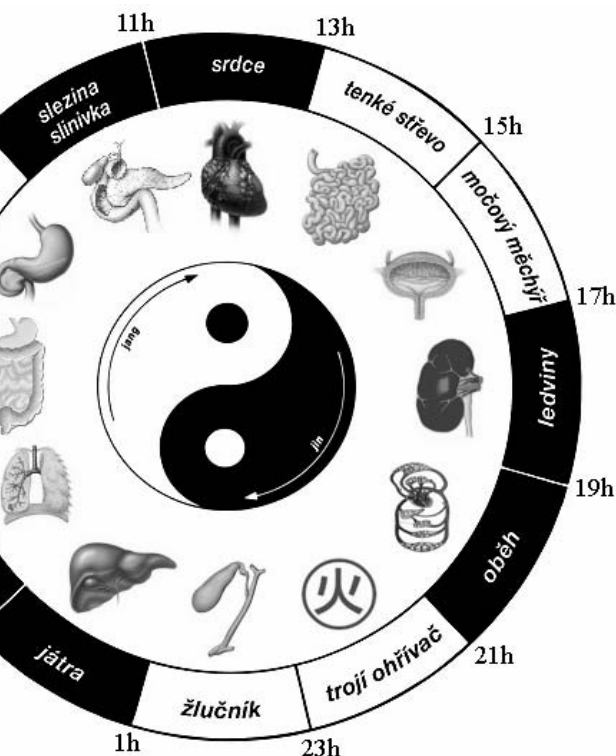
Denní rytmus

1.–3. hodina: Játra

Vrcholí detoxikace organismu, játra začínají pracovat naplno. Dopřejte jim klid, neponocujte a nepijte alkohol! Pokud musíte pracovat, dejte si pozor při aktivitách vyžadujících velké soustředění – tělo funguje v útlumovém režimu. Při těchto činnostech je potřebná zvýšená pozornost. V tuto dobu se budí i žlučníkáři, protože játra a žlučník jsou párové orgány.

3.–5. hodina: Plíce

V těchto hodinách se nejspíše budí lidé, kteří mají potíže s dýcháním, astmatici nebo kuřáci, plíce se totiž čistí. Někteří si proto ráno musí pořádně odkašlat, protože



jsou zahlenění. V tuto dobu je činnost plic na vrcholu. Také se nyní projevuje zvýšená psychická a emocionální zátěž – člověk pociťuje největší strach a úzkost. Každá maličkost nabývá obrovského významu.

5.–7. hodina: Tlusté střevo

V tuto dobu pracuje na maximum tlusté střevo, naučte se vyprazdňovat. Napijte se vlažné vody se šťávou z poloviny citronu, můžete přidat i vlákninu. Protáhněte se, vyhněte se stresu a spěchu. Probouzejte se postupně. Nemocní lidé se právě v těchto hodinách cítí velmi špatně. Doporučuje se lehká snídaně.

7.–9. hodina: Žaludek

Tento orgán se právě v těchto hodinách dostává do hlavní aktivity, potřebuje smíchat žaludeční šťávy se šťávami ze dvanáctníku a slinivky s lehkým obsahem, aby se dobře propláchno tenké střevo a mohlo později dobře zpracovat přijatou potravu. Tělo potřebuje být v teple, není vhodná studená sprcha nebo koupel vůbec. Žaludek vám poděkuje za teplou snídani: zkuste vařené vločky, třeba i s ovocem a skořicí (patří mezi zahřívací koření), nebo vajíčka s dušenou zeleninou. Promyslete si program dnešního dne a nyní řešte, co je třeba.

9.–11. hodina: Slinivka a slezina

Máte chuť na sladké? Tělo je nyní nejlépe stráví, aniž byste tloustli. Tento čas využijte pro podávání výkonů – dušev-

ních i tělesných. V této době nepožívejte alkohol! Je dobré sníst trochu ovoce, vhodný je med. Kolem 11. hodiny nastává dopolední výkonnostní vrchol.

11.–13. hodina: Srdce

Je to doba aktivní činnosti srdce a není proto dobré ho zatěžovat velkým množstvím potravy a kávou ani alkoholem. Krevní tlak je na maximum. Nastává mírný fyzický i duševní útlum. Doba je vhodná na relaxační procházku přírodou či na krátký spánek.

13.–15. hodina: Tenké střevo

K nejvyšší činnosti se tady dostává tenké střevo. Je to nejlepší doba na oběd. Naobědvejte se ale v klidu,

tělo živiny dobře stráví. Vyhybejte se stresu, neřešte zásadní věci a nevěnujte se náročné fyzické aktivitě. Navštivte zubaře nebo kosmetičku – práh citlivosti je nyní nižší.

15.–17. hodina: Močový měchýř

Nejvíce pracuje močový měchýř. Propláchněte se čistou vodou, tedy vynechte kávu, sladké čaje i sycené nápoje. Trávicí systém je schopen přijmout vydatné jídlo, tělesná aktivita stoupá a dosahuje druhého výkonnostního vrcholu. Nejlepší doba na sport. Kolem 17. hodiny si ještě můžete dát lehkou svačinu. Kdo chce zhubnout, už nebude potom jíst. Organismus dobře reguluje teplotu a zátěž, vhodná je i sauna nebo pára. Nastává správný čas i pro učení cizích jazyků, dobře totiž funguje dlouhodobá paměť.

17.–19. hodina: Ledviny

V činnosti jsou ledviny. Vylučte vše, co jim škodí – tuky, cukr, sůl, limonády, chemikálie, kávu, alkohol, chlad nebo stresy. Vydatně pijte. Ti, kteří touto dobou chodí na pivo, by měli svůj zvyk odstranit nebo alespoň změnit – měli by chodit o 2 hodiny dříve. Pijte jen pramenitou vodu, bylinné čaje, jezte zeleninu s tmavým pečivem. Ledviny se pojí s emocemi, konkrétně s povinnostmi. Vše, co musíte ještě v ten den vyřídit, udělejte do maximálně 19. hodiny. Už v 18 hodin klesá schopnost vnímání bolesti, např. ztuhlá záda dobře zvládnou masáže.

19.–21. hodina: Osrdečník

Do činnosti se dostává obal srdce a krev, člověk dobře vnímá a učí se. Je to čas pro poslech hudby, návštěvu divadel, koncertů, je skvělé si číst knížku... Věnujte se sami sobě i rodině, důležité věci neřešte. V této době je nejučinnější působení antibiotik a lze provádět natírání bolestivých míst.

21.–23. hodina: Trojitý ohříváč

Takzvaným trojitým ohříváčem se myslí oblast v břiše, je to nehmotný energetický orgán, kde se podle tradiční čínské medicíny koncentruje životní energie. Relaxujte, meditujte, rozjímejte... Je to doba, kdy se tělo připravuje na spánek, chce klid, proto bychom neměli dělat nic pro jeho aktivaci. Nejíst, nekouřit, nepít alkohol! Před spaním se uklidněte, zapalte si např. svíčky, dělejte jen příjemné věci. V létě se nabízí posedět pod hvězdami.

Rada zralým ženám: Dodržování orgánových hodin doporučují mimo jiné ženám v přechodu, které začínají tloustnout a místo meditování nebo odpočinku jsou aktivní – dívají se na televizi, pracují u počítače... Tak si zbytečně snižují hladinu melatoninu, který se nejvíce vylučuje kolem 23. hodiny, kdy je čas spánku.

23.–1. hodina: Žlučník

V této době už máte odpočívat. Jste-li hladoví, najezte se nejpozději dvě hodiny před tím, než si půjdete lehnout. Pokud organismus už nezatežujete jídlem, v tuto dobu se dobře zpracovávají tuky a je šance na úbytek váhy. Začíná pracovat žlučník. Je to období jeho největší aktivity a u lidí se žlučnickovými potížemi bývá v tuto dobu narušován spánek, dochází k buzení.

*Zdroj: saksa.posterous.com,
www.celostnimedicina.cz, zivotni-
energie.cz*

(bf)

Aforismy

Někteří lidé zůstávají věrni svým ideálům po celý život, protože nikdy nebyli v pokušení je uskutečnit.

*Patricie Holečková
http://aforismy.webnode.cz/*

Touha po amputaci nohou. Bláznivina? Ne. NEMOC

Američanka Chloe Jennings-Whiteová z Utahu od dětství tušila, že s ní není něco v pořádku. Závíděla totiž invalidům a chtěla přijít o nohy. Může za to vzácná porucha jménem **apotemnofilie**, kvůli které touží jinak naprosto zdravá žena po amputaci svých nohou.

U osmapadesátileté Američanky se tak nejedná o pošetlost, vždyť Whiteová má tituly z prestižních univerzit v Cambridge a Stanfordu a doktorát z chemie, ale o vážnou vadu, která je nad ženiny síly. Navíc se často setkává s urážkami, nesouhlasem i výhrůzkami od lidí, kteří pro její stav myslí nemají pochopení.

Na vozíku je to prostě normální...

Je pochopitelné, že sehnat lékaře, který by někomu jen tak amputoval končetiny, je prakticky nemožné. Whiteová se proto několikrát pokusila o sebezmrzačení. Často také jezdí v rámci terapie na ortopedickém vozíku a nemůže si to vynachválit. „Když jsem na vozíku, tak o tom vůbec nepřemýšlím. Je to pro mě normální. Ale pokaždé, když jdu pěšky, tak mám v myslí, že by to takhle nemělo být,“ vyjádřila své pocity pro televizní stanici ABC4.

Úmyslné zmrzačení

Whiteová v dětství zárlila na postižené děti a záviděla své tetě, která potřebovala po nehodě ortézy. Už v devíti letech se pokusila si úmyslně ublížit při nehodě na kole, ale odnesla si z ní jen škrábance a podlitiny. Miluje lyžování a často si záměrně vybírá ty nejtěžší sjezdovky. Jezdí na hranici svých schopností a doufá, že při případné nehodě by konečně dosáhla svého. Kromě úmyslného zmrzačení si žena našla ještě jednu cestu. Údajně se jí ozval jeden lékař mimo USA, který by jí byl ochoten operačním zákrokem dočasně

přerušit nervy v nohou. Operace ale stojí 25 tisíc dolarů, a to je pro Američanku moc.

*Zdroj: novinky.cz, bizinet, wikipedia
Foto: http://noa.all*

(bf)

Apotemnofilie aneb touha po amputaci končetin

je neurologická porucha, která se řadí mezi sexuální poruchy vedle algolagnie (potřeba cítit bolest k ukojení) či nozofilie (sexuálně přitažliví jsou pro nozofily nevléčitelně nemocní a oni sami mají někdy touhu k nim patřit) a může i nemusí mít sexuální podtext. U apotemnofilie se předpokládá poškození pravého mozku - laloku, protože má společné rysy se somatoparafrenií (nutkání amputovat nějakou část těla kvůli podezřením, že patří někomu jinému). Zároveň může být propojena s akrotomofilií (sexuálně přitažliví pro akrotomofily jsou lidé po amputaci).

Pacienti jsou někdy klasifikováni jako **lidé s poruchou identity tělesné integrity**, pod kterou se tato porucha řadí. Takoví jedinci bývají nespokojeni se svým tělem, příp. jen některou jeho částí a cítí silné nutkání amputovat jinak zcela zdravou končetinu. Nezřídka se u takových lidí stává, že se snaží o amputaci sami, případně o takové zranění, které by amputací mělo skončit. Pro okolí takové chování může být zvláště nepochopitelné, protože apotemnofilové bývají jinak zdravě a racionálně smýšlející lidé. Pokud na amputaci dojde, apotemnofilové jsou ve valné většině se svým rozhodnutím velice spokojeni a mají pocit celistvosti.

Teprve nedávno se začala rozlišovat touha po amputaci s a bez sexuální motivace. Většina apotemnofilů uvádí, že kořeny jsou v dětství, kdy člověk přijme představu těla po amputaci už jako dítě, což vede k touze po amputaci v pozdějších letech. Další teorie se opírá o to, že rodiči nemilované dítě se může začít domnívat, že mu amputace přinese lásku a soucit. Apotemnofilové bývají náchylnější k těžkým stavům deprese, která je u nich způsobena samotou, zmateností a neschopností přijmout fyzicky a emocionálně sebe sama.

Podpořte své zdraví přírodními prostředky!

Věra Schmidová, Blanka Falcníková

Podzim, období sklizně, období hojnosti, kdy se dělají zásoby na zimu, ale i období, kdy si můžeme doplnit zásoby vitamínů a minerálů v těle, kterých je vždy potřeba a kterých je v tomto období kolem nás víc než dost. Ale o tom psát nemusíme, to snad dnes už ví každý.

Ne každý ale ví, že některými potravinami a nápoji přírodního původu můžeme nahradit některé léky, nebo aspoň snížit jejich spotřebu (což při výši cen dopltek za léky jistě není nepodstatná věc).

Vysoký tlak

Na vysoký tlak není potřeba hned brát léky, stačí si **každý den vytlačit do sklenky s vodou šťávu z citronu**. Je dobré si tlak kontrolovat častěji, abychom věděli, jestli nám šťáva z jednoho citronu stačí.

Výborný je i **česnek**, popř. česnekové tablety, pokud nám nedělá česnek dobře na žaludek nebo se bojíme nepříjemného zápachu.

Na snížení vysokého krevního tlaku můžete také vyzkoušet pít **kyselého mléka**. Nebo sklenku (2–3 dcl) dobrého **bílého vína** denně.

Viry a bakterie, období chřipek

Česnek působí antibakteriálně, antivirovicky, uvolňuje a čistí dutiny, posiluje imunitu. Podobně působí **cibule**. V některých domácnostech jste ji v období chřipek mohli vidět v miskách volně položenou někde v pokoji. A pokud se už o vás něco pokouší, stačí ji ukrojit vršek a na několika místech propíchat vidličkou, položit na noční stolek a její silice vám krásně uvolní dutiny, usnadní dýchání a budou pomalu a jistě ničit viry a bakterie. Alespoň podle našich babiček.

Léky na chřipku a nachlazení spolehlivě nahradí nastrouhaná cibule smíchaná s medem nebo cukrem (úspěšnější než Bromhexin či drahý Coldrex). Uvolní dutiny a usnadní dýchání, posílí imunitu.

Na **průdušky a kašel** jsou výtečné bezinky. Zahodíte všechny léky a kapky proti kašli, šťáva z černých bezinek vám udělá mnohem lepší službu – stoprocentně vás zbaví i chronického kašle.

Oční potíže

Velkým pokladem pro naše **oči** je **mrkev**. Syrová nebo aspoň šťáva z ní. Obsahuje velké množství betakarotenu (provi-



tamínu A), který naše oči nutně potřebují a s přibývajícím věkem stále víc a víc. Pravidelná konzumace dostatečného množství mrkve nám pomůže oddálit nutnost používání brýlí, čoček, kapek do očí...

Zkusit můžeme i **meruňky**, které jsou bohaté na vitamíny a minerály.

Mrkev se rovněž doporučuje na zlepšení průchodnosti cév. Posiluje organismus při únavě a vyčerpání.

Kromě mrkve oči milují i **borůvky**. Jejich konzumace likviduje šeroslepotu, zhoršené vidění za šera.

Břicho

Borůvkami také výborně nahradíme léky proti průjmům. Pokud je zrovna nemáte po ruce, můžete se průjmu zbavit **nesolenou uvařenou rýží**, nebo **tabulkou kvalitní hořké čokolády**, dospělý **velkým panákem rumu** (ten zabere vždy a ihned).

Játra pročistí a posílí petržel (nebo aspoň šťáva z něj).

Na podrážděnou **slinivku** nebo **žaludeční vředy** mohou prokázat obrovskou službu **brambory**. Hned jak se začnou vředy ozývat (většinou na jaře a na podzim), vezmeme velkou očištěnou syrovou bramboru, nastroháme ji najemno, přecedíme a šťávu každé ráno nalačno vypijeme. Úleva se dostaví rychle a vždy. Pokud to vydržíme dělat pár dní, celé „kritické“ období přežijeme v klidu.

Na **zácpu** pomůže konzumace **rajčat** a ve větší míře už zmíněné meruňky.

Ledviny, krev, imunita

Ledviny trpí hlavně nedostatkem te-
kutin, nebo naopak nadměrným pitím –

tady pomůže **šťáva z petržele**. Také **bílé hroznové víno** konzumované ve větší míře má blahodárné účinky na ledviny.

Na **krev** se jednoznačně doporučuje **červená řepa**. Je neocenitelná zvláště pro lidi trpící **anémií** – **chudokrevností**. Hotovým pokladem je pro lidi s rakovinou, zvláště pak s leukémií. Čistí krev, ledviny a játra, tedy celý organismus, posiluje a povzbuzuje. Působí i preventivně. Nejlepší je **šťáva ze syrové řepy** (chutná kupodivu dobře a můžete ji ředit vodou, čajem nebo šťávou). Nejlépe chutná smíchaná se šťávou z mrkve.

Prospěje také **bílé hroznové víno**.

Ke zlepšení imunity pomůže opět **šťáva z petržele** a konzumace **meruňek**

Srdce, žíly

Činnost srdce podporuje např. konzumace **rajčat**. Na záněty žil pomůže **šťáva ze syrových brambor**. Recept je stejný jako u použití na žaludeční vředy.

Diabetes

Diabetikům se doporučuje jíst hodně **brokolice**, protože vyrovnává hladinu cukru v krvi. Mimo to silně a účinně bojuje proti vzniku rakoviny. Také posiluje srdce, nervy a svaly (díky vysokému obsahu antioxidantů) a aktivizuje látkovou výměnu.

Kosti, neuralgie, neuropatie

Kostem velmi prospívá **celer**, **rebarbora** nebo **čínské zelí**.

I silné bolesti odstraní nebo aspoň výrazně zmírní **šťáva z bezinek**. Ale pozor! Tuhle sílu má pouze šťáva z **černých bezinek**, tedy z plodů, nikoliv z květů bezu.

Deprese, pocity únavy a vyčerpání

Pro velké množství vitamínů a minerálů jsou v tomto případě velice vhodné meruňky.

Vitamínová bomba

Velmi oblíbeným prostředkem k podpoře zdraví a vitality je samozřejmě zelí. A to jak syrové v salátech, tak kvašené, nakládané. Zelí posiluje obranyschopnost organismu, ale i stěny cév (lze použít i zevně jako obklad). Nutí líná střeva k činnosti (často velmi efektivně), šťáva z kysaného zelí také podporuje činnost žaludku, mírní záněty a odvádí škodliviny z těla ven.

(vsch)

Krátce o zdraví

Diagnostika chřipky za pár minut

Vědci z brněnské Mendelovy univerzity a Středoevropského technologického institutu přišli na levný a rychlý způsob, jak diagnostikovat chřipku. Objev využívá nanočástice a filtrační papír a mohl by být k dispozici už příští rok. Lékař hned zjistí, zda má pacient virové, nebo bakteriální onemocnění a zda je nutné nasadit antibiotika. Tajemství objevu spočívá ve **filtračním papíru s kvantovými tečkami** – uměle vyrobenými nanočásticemi ze sulfidu kadmátého, které pod ultrafialovým zářením svítí. Když se setkají s virem chřipky, rozzáří se jasněji. Celý proces trvá několik minut, současná diagnostika je zdlouhavá a určení typu viru trvá v laboratořích několik dní. Přitom celou dobu musí být pacient uzavřený v karanténě, aby chřipku neroznášel dál. S použitím nové metody by to nebylo nutné. Diagnostikovat by se mohli i lidé sami, testovací sady by se prodávaly v lékárnách i hypermarketech. Vědci nyní žádají o patent svého vynálezu.

Převratná metoda pomáhá v léčbě artrózy

Biologickou **léčbu kloubní artrózy kmenovými buňkami**, které dokážou zčásti obnovit poškozenou chrupavku, zahájilo brněnské Revmacentrum (www.revmacentrum.cz). Léčbu použili u několika desítek pacientů a ohlasy jsou velmi dobré. Kmenové buňky mají obrovský regenerativní a hojivý potenciál. Dokážou vyspravit i značně poškozenou část chrupavky. A to tím, že vytváří vlastní chrupavčitý kloubní povrch, jakýsi „protektor“. Osteoartróza trápí nejčastěji lidi nad 65 let, u nichž je v podstatě 50%

četnost výskytu, výjimkou mezi pacienty nejsou ani lidé okolo 30 let. Jde o velmi účinný, ale i šetrný a zpravidla bezbolestný zákrok, který je vhodný pro většinu pacientů.

Umělým sluncem proti depresi

Sezonní afektivní porucha, deprese, poruchy spánku nebo koncentrace, výkyvy nálad v období změny délky slunečního svitu, tedy na podzim či na jaře. Více jsou k těmto poruchám náchylné ženy a osoby mladšího a středního věku. Známa je jednoduchá metoda pomocí lampy simulující denní světlo. Ke koupi a používání takového zařízení nepotřebujete žádný předpis ani odborné proškolení. A co je nejlepší – tenhle způsob léčení nebolí, nemůžete si jím nijak zvlášť ublížit, a funguje...

K domácí fototerapii – léčbě bílým světlem – pomůže lampa, která poskytne plnospektrální světlo o hodnotě kolem 10 000 luxů. Je možné použít i 5 000 luxů, osvit ale musí být delší. Kúra by měla trvat alespoň dva týdny, a to 30 minut denně. Do lampy se nedíváte, musíte ale sedět dostatečně blízko, přímo v toku světla. Příznivé účinky byste měli pocítit nejpozději do týdne. A nejde jen o svícení – je nutné si zjistit, jaký jste chronobiologický typ – jaká doba je pro vás k osvětlení nejlepší. Psychiatr to zjišťuje pomocí speciálního dotazníku.

Oběti epidemie lenosti

Nečinnost je stejně nebezpečná jako kouření. Ročně na celém světě zemře 5,3 miliónu lidí v důsledku mizivé tělesné aktivity. Příliš málo fyzické aktivity má hned třetina dospělých. Blok, který lidem brání se více hýbat, se většinou nachází jen v jejich hlavě. Nejde o fyzické schopnosti, pohyb automaticky neznamená fyzicky náročné nebo adrenalinové sporty. Dospělým se doporučuje alespoň **150 minut pohybových aktivit týdně**. Může to být rychlá chůze, jízda na kole, zahradičení apod. Zkrátka vyvíjet i jinou než jen myšlenkovou („sedící či ležící“) činnost. Přirozený pohyb zlepšuje zdraví a snižuje riziko mnohých onemocnění!

Kapsle ničí rakovinné buňky bez vedlejších účinků

V laboratořích losangeleské univerzity vyvinuli **mikroskopické kapsle, které ničí rakovinné buňky, ale ty zdravé nechávají na pokoji**. Kapsle mají průměr jen 100 nanometrů. Jsou tak zhruba o polovinu menší než nejmenší bakterie. Jsou tvořeny slupkou vyrobenou z polymeru rozpustného vodou. Uvnitř obalu, který se po proniknutí do buňky rozpustí, je komplex bílkovin odvozených z viru

anémie ptáků, které zdravé buňky neublíží, ale u rakovinných spustí sebedestrukci.

Brněnští vědci transportují lék přímo k nádoru. Nenapadá tak zdravé orgány

Také brněnští vědci našli způsob, jak nezatížit organismus při léčbě rakoviny. **Lék transportují přímo k nádoru a neohrožují zdravé orgány**. Jejich objevem je **protein apoferritin**, který slouží jako miniaturní nákladník – ve své dutině totiž umí vázat léčivo, které doveze přesně na místo určení. Vědci z Brna už podali i patentovou přihlášku, kterou by chtěli rozšířit i do zahraničí. Pokud by se pak nápadu chopily farmaceutické společnosti, mohli by už za několik let mít pacienti s rakovinou mnohem větší šanci na přežití.

(bf)

Zdroj: Právo, novinky.cz

Pozvánka

Konference Pracujeme společně v listopadu

Pracovní skupina **Občané s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením Komunitního plánování v Ostravě** za finanční podpory Statutárního města Ostravy pořádá 8. ročník **konference o týmové spolupráci ve zdravotnictví, školství a soc. sféře „Pracujeme společně“**. Akce je určena pro všechny zájemce z oblasti zdravotnictví, školství, poskytovatelů soc. služeb, klientů se zdravotním handicapem apod.

Konference se uskuteční 12. listopadu na Střední škole prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě–Porubě, ul. 17. listopadu 1123. Téma: „Co přináší život s handicapem (rodičům, dětem, sourozencům...)“.

Podrobnější informace s možností přihlášení budou připraveny v půlce října na <http://konference.webz.cz>.



(mf)

Dotýkání

V minulém článku jsem uváděla, že rehabilitace musí bolet. Za tímto názorem si stojím a mohu vše dokladovat vlastním tělem a vlastními úspěchy.

Každý cvik provádíme s o centimetr větším rozsahem než minule. Výsledkem je úspěšný boj se spasmu a moje dlaně už nejsou zatnuté v pěst...

Za každou práci by však měla následovat odměna. Mojí odměnou je *dotýkání*.

Nečekejte milostnou předeheru, jen třeba masáž od rehabilitační sestry nebo protahování achilovek od osobní asistentky. Zkrátka každý dotyk je vítaný.



Monika Henčlová se svými nejbližšími

Mohu také doporučit vískání ve vlasech. Neuvěřitelně si přitom odpočínáte. A navíc se vám promasíruje i pokožka hlavy. Při sledování filmu mi asistent jen tak hladí ruku a tím ji stále protahuje.

Taková příjemná relaxace a navíc pro tělo jsou to neustálé podněty! Nakonec je jen na vás, zda se dotýkání nezvrtně v milostnou předeheru, pokud se vás dotýká váš nejbližší...

Každý přeci ví, že sex procvičí celé tělo, otevře všechny cévy a uvolní spoustu důležitých hormonů!

Monika Henčlová

Co je svalová dystrofie?

Svalová dystrofie je široký termín pro označení genetických onemocnění, které postihují svalstvo. Jsou to genetické vady, pro které je typické ochabování svalstva. Snižuje se síla ve svalcích a dochází k postupnému úbytku svalové hmoty. Takto postižení brzy ztrácí možnost chůze a sebeobsluhy. V pozdější fázi nemoci mnohdy potřebují ke svému životu dýchací přístroj. Lék na toto onemocnění zatím neexistuje, lze jen částečně zpomalit průběh oslabování svalstva.

Asociace muskulárních dystrofií v ČR je organizací s celostátní působností a poskytuje takto postiženým potřebné informace o zdravotních i sociálních dopadech tohoto onemocnění, léčbě, nových poznatcích z výzkumu a mnoha dalších oblastí.

www.amd-mds.cz

Činnost naší organizace můžete podpořit zasláním DMS.

Jednorázové heslo ve tvaru: **DMS AMD**

Heslo pro opakované zaslání DMS jednou měsíčně po celý rok: **DMS ROK AMD**

DMS odešlete na číslo: **87 777, SMS je 30,- Kč, AMD bude připsáno 27,- Kč**

z každé SMS, službu zajišťuje Fórum dárců.

www.darcovskasms.cz, www.darujspravne.cz, www.donorsforum.cz

Číslo transparentního sbírkového účtu: **6280211001/5500**



Asociace muskulárních dystrofií v ČR, Petýrkova 1953, 148 00 PRAHA 4,
Tel.: +420 272 933 777, IČ: 16190254, e-mail: info@amd-mds.cz,
web: www.amd-mds.cz

Magazín pro vozičkáře VOZKA

www.vozka.org

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Rady, inspirace a motivace

- ▶ Jednotlivá čísla
- ▶ Inzerce
- ▶ Přihláška k odběru
- ▶ Návštěvní kniha



Váš časopis
Váš web

Úvodem Aktuality Stručně o Vozkovi Redakce Publikujte i Vy Sponzorování Soutěže Kalendář Odkazy Bonus

(Bez)bariérová WC

aneb Úklidové komory a sklady



WC pro vozíčkáře v hypermarketu Makro Cash & Carry, Ostrava-Hrabová



WC pro vozíčkáře ve Společenském a obchodním centru Breda & Weinstein, Opava
Zaslala: Zdeňka Vojčiková, Krnov



Naopak za tímto vzorově v nerezí vybaveném, prostorově nadměrném a ničím nepatřičným nezastavěném WC pro vozíčkáře (přestože v historickém objektu!) si musíte zajet do Prachatic k městským hradbám – začátku bezbariérové trasy

Zaslal: (dz)

Kmenové buňky na scéně

Artróza se může léčit již i v Česku také kmenovými buňkami. Získají se z tukové tkáně pacienta a vpraví do poškozeného kloubu injekcí. Do týdne pocítí nemocný zlepšení, do tří měsíců se chrupavka obnoví. Včasným užitím kmenových buněk se předejde operaci.

Státní ústav pro kontrolu léčiv schválil tuto metodu pro léčbu artrózy. Éra léčby pomocí kmenových buněk tak začíná. Díky této léčbě již pacienti nebudou muset jít na operaci a jejich klouby selepší. Pacient si ale léčbu musí zaplatit – stojí 28 tisíc korun.

Postup pro efektivní získání kmenových buněk z tukové tkáně vyvinula výzkumná společnost CellThera, letos v dubnu ji schválil pro užití u pacientů Státní ústav pro kontrolu léčiv. V USA se provádí už čtyři roky.

„Léčba je ojedinělá v tom, že dokáže u pacientů v určitém stadiu nemoci zcela odvrátit nebo alespoň oddálit operaci, kdy se musí postižený kloub vyměnit. Zmírňuje a odstraňuje bolesti, postižené klouby dokáže regenerovat. Nemá vedlejší účinky,“ řekla ortopedka Martina Čápková z pražské Polikliniky I. P. Pavlova.

Artrózou trpí polovina lidí po padesátce a 70 procent lidí starších 65 let. Trápí je bolest a ztuhlost kloubů, což je omezuje v pohybu. Klasická léčba spočívá v podávání léků proti bolesti a zánětu v nemocném kloubu a režimových opatřeních – pacient s nadbytečnými kilogramy by měl zhubnout, více se hýbat, ulevuje mu rehabilitace. Při artróze se ztrácí v kloubu chrupavka a kloub se opotřebovává tak, že je nutná operační náhrada.

V Česku začali léčbu pomocí kmenových buněk ověřovat asi před dvěma roky ostravští lékaři. Používali „úlomký“ tukové tkáně s kmenovými buňkami, ale nyní schválený postup je založen na tom, že se podávají přímo kmenové buňky. Na jeden kloub je potřeba 50 mililitrů tuku. Buňky se laboratorně zpracují a aplikují do postiženého kloubu. Přitom se dají najednou léčit až čtyři klouby – například obě kolena a kyčle. Odběr se udělá naráz, stejně jako zpracování a aplikace.

(di)



Festival přátelský ke všem

Ostravské Barvy stále populárnější. I mezi lidmi s postižením...

Pokračování ze str. 1

Příznivé ceny a senioři zdarma

O všech výhodách, které festival poskytl (a doufejme, že to bude platit i do budoucna...) vozíčkářům, jsme už informovali v minulém čísle. Pro připomenutí: Čtyřdenní vstupenku pořídil držitel průkazu ZTP na místě za 350 Kč, cena běžné vstupenky se přitom vyšplhala ke dvěma tisícům korun. Doprovod držitele průkazu měl vstup zcela zdarma. Festival byl ale také fér ke všem seniorům starším pětadesátilet. Ti měli vstup na poslední den festivalu zcela zdarma, což v hojném počtu využili.

K tomu připočteme, že stánkaři nabízející občerstvení ze svých zákazníků nechtěli vyloženě sedřít kůži, a hned máte důvod vyrazit na Colours 2014.

Lepší povrch

Loni tolik kritizovaný a téměř neschůdný povrch i pro běžně chodící návštěvníky doznal letos poměrně výrazných změn. Hrubá struska byla nahrazena jemnější, přibýlo rovných betonových ploch – u vstupu, v samotném areálu, u největšího pódia (České spořitelna stage) nebo u parkoviště. Všechna frekventovaná místa pokrývaly gumové pásy. Vše z tohoto hlediska bylo v naprostém pořádku, a to i přesto, že povrch na podobných festivalech bude asi vždycky tak trochu jako z Marsu, zvláště po náporu prvních pár tisícovek návštěvníků.



Místy šlo o život...

Jen co se rozezněly tóny prvních účinkujících, hřmotné balkánské dechovky, šel k zemi jeden z návštěvníků. Vznikl menší rozruch a k zemi šlo ještě pár okolo stojících pobledlých děvčat. Nic infekčního... Jak jsme se později dočetli na facebookovém profilu ředitelky Zlaty Holušové, v prvním případě šlo o mladého návštěvníka z Polska se srdeční arytmií. Díky zásahu přítomných záchranářů se v Ostravě podruhé narodil. Kombinace neúprosných rytmů, tepla a stále hustnoucí masy lidí není prostě pro každého.

bezBAR už je tradicí

Bar, dobře známý už z několika českých hudebních festivalů, neměl o návštěvníky nouzi a stejně jako loni tady na ně čekala příjemná obsluha v podobě Martina Zacha, Tomáše Malohlavy a dalších zajímavých mužů. Potěšilo nás, že chlápci zůstali i nadále zarytými optimisty, věnují se sportům, a to i těm adrenalinovým, nebo cestují. Zato bezBAR od loňska prošel několika změnami. Zaplat' pánbůh – k lepšímu! A zase to byly detaily, na kterých tolik záleží. Směr otváření dveří lednic, správná výška barového



pultu, větší prostor pro pohyb až čtyř vozíků obsluhujících najednou... To jsou některé z nich. Obsluha baru byla skoro dokonalá, nešetřilo se úsměvy a vládla barevná nálada. A to nejen díky barevným slunečním brýlím na nose obsluhy. Ty si mohl koupit kdokoli, spolu s dalšími suvenýry chráněných dílen.

Kaštanový krámek

Při brouzdání po areálu jste nemohli minout stánek s výrobky **ostravské chráněné dílny Kaštanový krámek**. Ta zaměstnává lidi s duševním i tělesným postižením, kteří umí dělat opravdu krásné věci. Za rozumné ceny jste si mohli pořídit keramický suvenýr, andělíčky, různá zvířátka, šperky ze skla nebo další umělecké drobnosti. Více o ní zjistíte na www.kastanovykramek.com.

The Tap Tap jsou prostě skvělí

Kdo ještě tuto partičku studentů a absolventů Jedličkova ústavu neslyšel naživo, o hodně přišel. Sobotní dopoledne patřilo jim. Rozbalili to s plnou vervou tak, že mnohým v hledišti „spadla brada.“ Z davu bylo slyšet uznalé „vždyť to nemají vůbec falešně!“ nebo „ten borec ale zpívá fakt skvěle!“ A nebyla nouze ani o pověstné vtípky ze strany kapely, ať už šlo o politiku, erotiku nebo výši důchodu. Tap Tap během vystoupení doslova rozdali sami sebe. A i po koncertě pokračovali v rozdávání, tentokrát podpisů na autogramiádě, kde snad došlo i na tolikrát v minulosti zmiňované podepisování se holkám do výstřihu. Opravdu povedená partička!

Více o nich najdete na www.thetap-tap.cz.



Hudba především

Obrovský emoční zážitek přichystali návštěvníkům hned ve čtvrtek islandští Sigur Rós. Hypnotizující hudba jakoby z nebes a chvílemi i z pekla. Mnoha lidem v davu stékaly slzy po tvářích, takovou má moc nad poslouchajícími.... A tak nikoho nepřekvapí, že u této hudby prý porodila herečka Gwyneth Paltrow své první dítě. Proti gustu...

Páteční vrchol obstaral irský písničkář Damien Rice, který před několikatisícovým davem vystoupil sám, jen s kytarou. A také určitě Woodkid, všestranný mladý umělec s polskými kořeny žijící v USA. Na „svědomí“ má, tentokrát jako režisér, půvabné videoklipy pro mladou zpěvačku Lanu del Rey. Sobotní noc patřila britské kapele The XX. S jejich snovou, měsíčně tichou hudbou a poetickými texty se jim podařilo uhranout celé publikum.

Konec festivalu obstaral britský mladík, jazzový zpěvák a klavírista Jamie Cullum. Ne nadarmo je nazýván Sinatrou v teniskách...

Trochu statistiky z pohledu lidí s postižením

Nejvíce využívanou speciální službou pro vozíčkáře bylo **bezbariérové BB taxi**. To se nestačilo otáčet, a to hlavně o sobotní noci, kdy návštěvní horečka stoupla. V rámci Ostravy byly pojížděky zcela zdarma.

Asistenční službu využilo pět vozíčkářů. V areálu bylo šest bezbariérových WC, ke kterým návštěvníci obdrželi klíč. Vozíčkáři využili pohodlný vstup z ulice Ruské, který byl celý vybetonovaný a vedl ke scéně Gong (plynojem).

Bez bariér bylo také parkoviště (50 míst), tribuny u hlavních pódíí, kemp a dokonce výtah, z jehož plošiny se na-

skytl jedinečný výhled na celý areál i na Ostravu.

Zapište si již nyní, že příští festival Colours of Ostrava proběhne **17.–20. července 2014**. O jeho přípravách bude magazín Vozka průběžně informovat.

Využití služeb pro lidi s postižením

■ Návštěvnost festivalu:

- Čtvrtek 18.7.: ZTP 65, ZTP/P 103
- Pátek 19.7.: ZTP 24, ZTP/P 53
- Sobota 20.7.: ZTP 10, ZTP/P 20
- Neděle 21.7.: ZTP 1, ZTP/P 7
- Celkem ZTP: 100 / 4 dny
- Celkem ZTP/P: 183 / 4 dny

■ **Služby bezbariérového taxi** celkem využilo 40 vozíčkářů, 25 doprovodů. Celkem taxi absolvovalo 82 jízd.

■ **Ubytování ve stanovém městečku** využilo 33 vozíčkářů včetně jejich doprovodů.

Foto: Tým Colours of Ostrava, neoznačená foto: Roman Jaroš

Hana Klusová



Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Ann Lund Wahlberg, DÁNSKO



Krásné a oduševnělé obrázky tvoří Ann Lund Wahlbergová, která žije se svými dcerami a manželem v Kodani. Od narození je ochrnutá od krku dolů a žije celý svůj dosavadní život na vozíčku. Přesto všem lidem vzkazuje: „Život je dar!“ Ve svých malbách se snaží vyjadřovat lásku, víru a naději. Hodnoty, ve kterých ji rodiče vychovali.

Vášeň k malování u ní propukla už v dětství. Ráda zobrazovala krásné věci kolem sebe i krásu lidského těla v pohybu. Všechno to, co sama se svým tělem dělat nemohla. Anna je malířka mnoha technik a **patří k nejpobulárnějším umělcům sdružení**. Odkaz na její stránku: www.annlund.dk.



▲ Osamělá, malba/olej



◀ Dívky, malba/olej

Zdroj: www.vdmfk.com
Přeložila Hana Klusová

Umělci v ČR:

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

Galerie předmětů s motivy maleb:

www.umun.cz



Sezení

(The Session)

Jak přijít

o panictví?

Americký film scénáristy a režiséra Bena Lewina z roku 2012 vypráví o od dětství ochrnutém a na plicní respirátor odkázaném básníkovi a novináři Marku O'Brienovi (John Hawkes), který s humorem sobě vlastním opakovaně překonává nepřízeň osudu. A aby toho nebylo málo, rozhodne se v osmatřiceti letech překonat výzvu největší: přijít o panictví. Pomůže mu krásná terapeutka (Helen Hunt), sympatický kněz (William H. Macy) a jeho vlastní bezedný smysl pro optimismus a humor.



Mohlo by se zdát, že originální téma filmu, mimochodem zpracované podle skutečné události, pojednává především o souloži, sexu. Ale to by bylo velké zjednodušení. Na této bezesporu svérázné vlně se nesou mnohem závažnější a smysluplnější témata – sebevědomí a postižení, prožívání a postižení, vztahy a postižení, láska a postižení... Je to prostě citlivý příběh o tom, jak žena s nestandardním sociálním cítěním učí ještě mladého a nezkušeného muže, *kteřý se musí na uchu, když ho svědčí, podrbat myšlenkou*, emociální a fyzické lásce.

Na tento film jsem s napětím čekala. Zajímám se o problematiku prožívání lidí, v neposlední řadě o jejich prožívání sexuality. Jak bude zpracováno téma tak dosud tabuizované? Nebude nepřijemné ▶

a rozpačité sledovat osud muže, který dokáže pohybovat jen hlavou, a přesto touží zažívat rozkoš? Nebo právě proto?



Hrdinu filmu nelitujete, snad s ním soucítíte. Není patetický, ale suše humorový. A tak nějak jsem se ztotožnila s vyjádřením jistého kritika, který napsal: „Více než dojímavé drama o životě postiženého film připomíná velmi vyspělou sondu do jednoho sexuálního problému, která těžké okamžiky odlehčuje nevulgárním humorem...“



Film získal řadu ocenění:

- Cena akademie (Oscar), rok 2013, nominace Helen Hunt – herečka ve vedlejší roli;
- Critics association awards, rok 2013, Critics choice award, nominace John Hawkes – herec v hlavní roli, nominace Helen Hunt – herečka ve vedlejší roli;
- Bafta film awards, rok 2013, nominace Helen Hunt – herečka ve vedlejší roli;
- Zlatý glóbus, rok 2013, Critics choice award, nominace John Hawkes – herec v hlavní roli, nominace Helen Hunt – herečka ve vedlejší roli.

Blanka Falcňíková



The Sessions (Sezení)

Romantický / Komedie / Drama, USA, 2012, 95 min. **Režie, scénář:** Ben Lewin.

Kamera: Geoffrey Simpson. **Hudba:** Marco Beltrami. **Hrají:**

John Hawkes, Helen Hunt, William H. Macy, Moon Bloodgood, W. Earl Brown, Adam Arkin, Robin Weigert, Rusty Schwimmer, Rhea Perlman, Jenni Baird, Daniel Quinn.

Poezie z Vašeho pera

Jarmila Králová Ztracený čas

*Kde jsou má slova,
moje výřečnost,
když jsme si blížící,
kdy časů je dost?*

*Hlas vzal je zpět a nemohu ti říct,
že nejsi-li blízko schází mi víc
než tvá přítomnost.*

*Hlas vzal mi slova,
když bylo času dost.
Čas sám vzal víc
než moji výřečnost.*



Jarmila Králová Vyznání

*Jak raní rosu při úsvitu,
říkám si nahlas, říkám v skrytu,
jak raní rosu miluji tě,
však moje láska neváže tě.*

*Chceš slyšet moje vyznání,
tichoučké, prosté mám tě ráda?
Nebo chceš slovo ke slovu,
jak zlatou stužkou, lásku svázat?*

*Pohled' na modrou oblohu!
Jak její modř, tak mám tě ráda.
Jak slunce zlaté, které hřeje,
jak vláhu deště, i když leje
a jako noční oblohu.*

*Já za to vážně nemohu.
Jako vše krásné mám tě ráda.*

*Je čistá láska, kterou cítím.
Jedno však nevím určitě.
Je bystřinou co roste v řeku?
Anebo už dál neroste?*



Jarmila Králová Vánek a květ

*Kvítek odkvétá a já po léta,
čekám tu na lásku tvou.
Kvítek odkvétá a já po léta
nevím, zda budu tvou.*

*Vánek po léta květ co odkvétá,
do země zasévá zas.
Kěž také vánek vanoucí z dalek
obnoví lásku tvou včas.*

*Vánek odlétá a já po léta
zpívám si písničku svou.
Kde pak dny lásky a dny toužení,
kdepak ty sladké sny jsou?*



Více básniček paní **Jarmily Králové ze Staříče** najdete na jejich webových stránkách: www.jarmila.estranky.cz.

Generali Survival 2013

24 hodin adrenalinu i pro paraplegiky

Bahno, špína a všudypřítomný hmyz. Takový byl obraz jižních Čech v červnu po povodni. Takové byly i kulisy, které čekaly na účastníky jedinečného čtyřadvacetihodinového outdoorového závodu vozíčkářů a sportovců bez handicapu – Generali Survival 2013 v Poněšicích u Hluboké nad Vltavou. Schopnost přežít museli letos prokázat v první řadě organizátoři. Ti byli nuceni na poslední chvíli měnit trať závodu, protože se na mnoha místech ponořila pod hladinu všudypřítomná zápachající vo-dy. Svě právo na život obhájili. Závod nakonec mohl odstartovat ve svém původním rozsahu.

Na 24hodinový víceboj nastoupilo 34 dvojic, z toho devět handicapovaných. V rámci závodu se letos konalo i **první oficiální Mistrovství České republiky vozíčkářů v přírodním víceboji dvojic.**



Soutěžící se překonávali

„Každý, kdo do závodu nastoupí, má můj obdiv,“ poznamenal ředitel závodu Martin Pádívý. „Mezi závodníky jsou dvojice, které sem přijely dokázat vyhrát. Je tu ale také silné zastoupení borců, kteří sem přijeli dokázat, že se nevzdají. Ti první tu nechají spoustu potu, ti druhí k tomu ještě přidávají hodiny zoufalství...“

Podnik se již tradičně konal od pátečního odpoledne do nedělního oběda. Zázemí poskytla Akademie múzických umě-

ní v Poněšicích u Hluboké nad Vltavou ve svém učebním středisku. Startovalo se hromadně v pátek v deset večer ze zámeckých zahrad a cíl se uzavíral o 24 hodin později, tedy v sobotu 2 hodiny před půlnocí. Následná afterparty s živou hudbou ukázala, že některé disciplíny na své zařazení do závodního programu teprve čekají. Nedělní dopoledne pak patřilo vyhlášení vítězů a předání cen.

Organizátoři vypsali čtyři kategorie podle složení dvojic. **Prvním mistrem České republiky vozíčkářů se po velkém boji stala dvojice Hanka Doležalová a Jaryn Rygl.** V otevřeném závodě dvojic mužů excelovali Jaroslav Krajník a Pavel Kurz, ve smíšené dvojici Oldřich Novák a Zuzana Jiříšťová. Mezi ženami zvítězily Martina Bochenková a Kamila Foglarová. Kompletní výsledky všech kategorií naleznete na stránkách www.generalisurvival.cz/vysledky.

Obtížné disciplíny



Závod se skládal z více či méně náročných disciplín, které s přibývajícím časem a kilometry v nohách dostávaly zcela novou dimenzi obtížnosti. Závodníci odstartovali krátkým sprintem v zámecké zahradě na Hluboké nad Vltavou, pak se nocí vydali na kolečkových bruslích ke slalomovému kanálu v Českém Vrbném. Po zahřívacím prologu se po své ose přesunuli do areálu AMU v Poněšicích, kde absolvovali lezení na stěně a nekonečné plavání za nevylezené metry. Kolem půlnoci se ti nejlepší vydali do noci na hlavní část závodu, orientační závod na horském kole prošpikovaný desítkou dalších disciplín. Mezi ty divácky nejatraktivnější patřily noční orientáček na kolečkových bruslích, lukostřelba, golf, vysoká lana, trial na invalidním vozíku pro „chodáky“, sjezd divoké vody

a nekonečná hledání kontrol ve stojatých vodách bahnitých lesů.

Podobný projekt ve světě nemá obdoby

Generali Survival se letos uskutečnil již podvanácté a čtvrtým rokem byl otevřen také pro paraplegiky. Díky své výjimečnosti a prestiži získal status Mistrovství České republiky vozíčkářů a sportovců bez handicapu. Po loňském ročníku, kdy více než 17 hodin v kuse přelozelo, se letos závod odehrál za horkého slunečného dne – teploty atakovaly 30 stupňů Celsia. O podmáčených tratích už byla řeč. I přes velmi těžké podmínky žádná z dvojic závod nevzdala, což zaslouží absolutorium.



„Cílem Generali Survival je umožnit vozíčkářům změřit síly se zdravými v řadě průnikových disciplín a dokázat tak, že handicap velmi často není problémem těla, ale nedostatkem vůle. Nejde o dva paralelní závody. Jeden podnik, jedny pravidla, různé kategorie,“ dodal hlavní pořadatel Martin Pádívý.



Podle organizátorů a závodníků se letošní Generali Survival i přes hrozící nebezpečí zrušení vydařil. A všichni se shodli – „Nezapomeňte: Váš hlavní a největší soupeř jste Vy!“

Foto: Tým Generali Survival (hk)

2 000 km do 111 hodin To byl OPEL HANDY CYKLO MARATON

Od Aše do Prahy, ale přes Slovensko. Takovou trať měl extrémní cyklistický závod s aktivním zapojením handicapovaných amatérských sportovců, jenž se uskutečnil ve dnech 31. 7. až 4. 8. Čtyřdenní nonstop štafeta smíšených týmů zdravých a handicapovaných cyklistů byla první svého druhu, nesla název OPEL HANDY CYKLO MARATON 2013 a jejím cílem byla mimo jiné podpora lidí, kteří čerstvě skončili na ortopedickém vozíku.

Pravidla byla vcelku jednoduchá. Postavte tým složený ze čtyř nebo osmi cyklistů, projedte všech osm povinných průjezdních bodů na trati dlouhé přibližně 2 000 km a vyhněte se přitom dálnicím nebo rychlostním silnicím. Vše ostatní je už na vás. Zvolte si vlastní taktiku střídání, najděte nejpříhodnější cestu a pokud možno nezastavujte. Časový limit pro dojezd do cíle je 111 hodin.

Z původně plánovaných deseti týmů se na startovní čáru extrémního cyklistického podniku nakonec troufalo postavit jen šest nejodvážnějších. Čtyři osmičlenná a dvě čtyřčlenná družstva. Týmy neprofesionálních nadšenců, zdravých i handicapovaných, mužů i žen. V tu chvíli zřejmě tušili, co je čeká, těžko si ale dokázali představit, že pro dokončení závodu si budou muset sáhnout až na samé dno vlastních sil (jeden tým odstoupil).

Při on-line sledování dokonce spadl server

V Trojmezí u Aše ze startovací pistole poprvé vystřelil starosta města ve středu 31. července o půl deváté ráno a na trať vyrazila cyklistka z týmu UniCredit Leasing. V odstupe deseti minut ji následovaly týmy Opel CS, Bronec Sport, Cesta za snem, TK Vyšehrad a Wüstenrot. Závod dále vedl přes povinné průjezdní body v Písku, Brně, Nitře, Košicích, Michalovicích, Žilině, Frýdku-Místku a Pardubicích. Podmínkou bylo projet i nejbližší bod blízko slovensko-ukrajinské hranice ve Velkých Kapušanech. Cíl cyklo maratonu pak byl stanoven v Praze na Černém mostě, na parkovišti u obchodního centra MAKRO.

Štafetovým kolíkem při střídání jednotlivých cyklistů v týmech byl GPS lokátor o rozměrech krabičky od sirek. Ten přesně mapoval trasu závodníků pro pozdější vyhodnocení, ale také zakresloval pohyb na interaktivní mapě umístěné na oficiální webové stránce projektu www.111hodin.cz.



Heřman Volf je autorem projektu prvního českého handy cyklo maratonu

Foto: www.cestazasnem.cz

„Sledování závodu na počítači nebo mobilním telefonu zaznamenalo obrovský úspěch. V prvních hodinách nám dokonce spadl server a museli jsme navyšovat jeho kapacitu. Během čtyř dnů navštívilo stránku s on-line sledováním více než 30 tisíc lidí,“ řekl producent projektu Miloš Doležal.

Závod vyhráli všichni

Do stanoveného limitu 111 hodin se nakonec vešli všichni, kteří vydrželi až dokonce. Rozdíl mezi prvním a posledním týmem byl ale 24 hodin. Cílovou pásku jako první protnul tým Opel CS, který od prvního dne závodu nasadil doslova vražedné tempo. Ke zdoání téměř dvoutisícové vzdálenosti mu stačilo pouhých šedesát tři hodin.

„Všichni jsme si hrábli na dno sil, ale nadšení z vítězství vše přebíjí,“ říká Pavel Šilha, ředitel českého a slovenského zastoupení automobilky Opel a zároveň kapitán vítězného týmu. „Jsme nadšení, že jsme mohli podpořit dobrou věc. A možná se nám podařilo i názorně dokázat, že Opel má opravdu sportovního ducha – vždyť kdo by od ‚kancelářských krys‘ čekal, že předvedou takový výkon!“

A jak hodnotil celou akci její autor, vozíčkář a sportovec Heřman Volf?

„Byl to závod, ale o umístění v první řadě nikomu nešlo. Chtěli jsme si to hlavně užít a zažít. Když mi po skončení přijeli lidi na vozíku říct, že nic tak intenzivního a úžasného ještě nezažili, když jsem

viděl přátelství, která během cesty vznikla mezi zdravými a handicapovanými cyklisty, podporu a solidaritu mezi týmy a tisíce ohlasů z řad veřejnosti, kteří nás ve dne v noci sledovali a drželi nám palce, uvědomil jsem si, že to mělo smysl.“

Důležité je kamarádství a pozitivní myšlení

Jednotlivá cyklistická družstva se stala patrony lidí krátce po usednutí na ortopedický vozík. Tito čerství vozíčkáři byli vybráni ve spolupráci s centrem Paraple, rehabilitačním ústavem Kladruby a spinální jednotkou v pražském Motole. Občanské sdružení Cesta za snem, organizátor projektu, jim na zářij připravil zajímavý zážitkový víkend v přírodě, vyplněný mimo jiné nejrůznějšími sporty a kopcem zábavy.

„Z vlastní zkušenosti vím, že nejtěžší pro čerstvého vozíčkáře je první rok a návrat do normálního života. My, kteří jsme se už s handicapem naučili žít, budeme bojovat za ty, kteří se to teprve učí. Jde v první řadě o morální podporu a motivaci, co všechno se na vozíku dá zvládnout. V zářij se pak všichni sejdem na Slapech. Pro své ‚svěřence‘ jsme připravili zážitkový víkend v přírodě, kde je naučíme orientaci a pohyb v terénu, vyzkoušíme si nejrůznější sporty, ale hlavně si ukážeme, jak důležité je kamarádství a pozitivní myšlení,“ dodává autor projektu Heřman Volf.

(di)

Vozka na MotoGP nejen za vozíčkáři

Reportáž Hany Klusové z brněnského okruhu



Jak krásné, vzrušující a dobrodružné je závodění na dvou kolech vám potvrdí každý fanoušek motorismu. Na 222 tisíc se jich předposlední srpnový víkend sjelo do jihomoravské metropole Brna, aby vzdali hold

těm, kteří to právě na dvou kolech umějí nejlíp na světě. A kdo že se to stal brněnským šampionem? Senzační Marc Marquez, dvacetiletý mladíček z Barcelony, který už nyní přepisuje dějiny motocyklového sportu a láme jeden rekord za druhým. V Brně jen potvrdil, že o něm ještě hodně dlouho uslyšíme.

Světový šampionát je jedinečný, úchvatný. Navíc pro vozíčkáře vůbec ne nedostupný, jak by se mohlo na první pohled zdát. Kdo byl zvyklý jezdit na závody Superbiků (letos se v Brně nejedou), bude překvapen, jak moc je MotoGP luxusním a přitom stále přátelským prostředím. Vstupenky pro ZTP/P, jejichž počet je omezen na 80 ks, mohli zájemci získat pro sebe i jeden doprovod zdarma přes web www.automotodrombrno.cz. Zajištěno měli místo na přírodní tribuně, k tomu parkování vozidla v areálu okruhu. To vše od pátku do neděle.

Brno? Moje dovolená, říká Mike



Mikovi změnil život obyčejný pád z kola

Mike je každým coulem Angličan. Co ho však pojí k naší zemi, je jeho osobní asistentka Zuzka. Ta původně pracovala jako au-pair, aby jednoho dne odpověděla na Mikův inzerát, ve kterém hledal asistenta. Jeho požadavky nebyly nikterak náročné, a proto to zkusila, aniž by měla předchozí zkušenost s péčí o někoho s postižením nebo nějaký opatrovnický kurz. Mikovi šlo výhradně a pouze o citlivý lidský přístup. Po nešťastném pádu z kola, kdy si poranil krční páteř

mezi čtvrtým a pátým obratlem, žije nový život v těle kvadruplegika.

Tak spolu již čtvrtým rokem hospodaří v jeho domácnosti na severu Londýna. Zuzka se stará o všechno, co život přináší – vaří, stará se o domácnost a je spokojená. Mike zatím pracuje na plný úvazek v počítačové firmě, kde to dokonce dotáhl na vedoucí funkci. „Díky práci a podpoře rodiny se dá život utáhnout. Mnohem horší by bylo žít pouze z důchodu a dávek. Ty nejsou v Anglii také nikterak štědré,“ říká Mike. Jednou týdně za Mikem dochází fyzioterapeutka.



Mike je velký fanda Valentiny Rossiho. Zuzka zase vítězství přála Danimu Pedrosovi

Oba se shodnou na tom, že návštěva Zuzčiny rodiny v Čechách musí být vždy spojena se závodním víkendem v Brně. Na závody vyrazí s celou českou rodinou včetně neustále se hemžící drobotiny.

V Anglii pak spolu obáží závody na okruzích Silverstone nebo Brands Hatch, který proslavily hrůzostrašné zatáčky, kopce a nebezpečné sklony trati. Jako správný Brit fandí Mike Calu Crutchlowi, ostřílenému borci na Yamaze a vycházející hvězdě Ducati v roce 2014. Tomu se ale v Brně nedařilo. Byť startoval z prvního místa, po frustrujícím pádu skončil až sedmáctý.

Elisa, novinářka z Benátek

Kromě pověstných krasavic s deštníky se to v Brně hemží dívčími půvaby i mezi návštěvnicemi. Měli jsme štěstí a tři krásné Italky, navíc Benátčanky, se nám „připletly pod kola“ v sobotu dopoledne.

Elisa (na vozíčku) píše články pro italskou verzi mezinárodních sportovních

novin VAVEL. Wow! Na stránkách www.vavel.com/it najdete přes sto Elsiných článků a postřehů ze světa Moto GP a F1.



Elisa se svým doprovodem

Jako správná Italka věnuje hodně pozornosti stáji Ducati, za kterou jezdí Andrea Dovizioso a Nicky Hayden, jejichž stroje mají snad nejkrásnější zvuk ze všech motorek. Dokázat na nich vyhrávat ale není tak jednoduché, už dlouho se to žádnému jezdcovi nepodařilo...

Elisu baví móda, cestování, ráda poznává nové zajímavé lidi, ale hlavně se věnuje psaní o motorsportu.



Holky sledovaly kvalifikaci Moto2 v zatáčce Františka Štastného

Jorge Lorenzo, šampion s měkkým srdcem

Tak tento mladý muž, dvojnásobný mistr světa MotoGP v letech 2010 a 2012, je prostě obrovský srdcař! To mohli diváci televizních přenosů z velkých cen vidět

na vlastní oči po vyhlášení letošních vítězů Velké ceny Katalánska v Barceloně. Rodák z Mallorky, narozený v ohnivém znamení býka, dokázal, že miluje nejen rychlou jízdu, ale prostě lidi. Svou největší fanyнку Annu Vives vzal přímo na stupně vítězů a celý ceremoniál se neobešel bez objímání, šťastných úsměvů a polibků.



Anna Vives a Jorge / Facebook

„Tak málo stačí, aby byl druhý šťastný. Rád pomáhám lidem, nepodporuji žádnou konkrétní nadaci nebo nemocnici. Vše je individuální. Musí mě příběh člověka nebo konkrétní projekt zaujmout. Je to různé, pomáhám lidem s postižením – často s Downovým syndromem – na celém světě, nejen ve Španělsku. A protože jsou to milovníci motorek a moji fanoušci, mohu je pozvat na závod, mohou být tady se mnou, podívat se po pit lane a užít si pohostinnost týmu,“ říká Jorge s úsměvem od ucha k uchu.

Anna navrhla pro Jorgeho helmu



Foto: Facebook JL

„Jorge je můj přítel a je silný“ – těmito slovy začíná krásné video Anny Vives na youtube. Anna, Jorgeho fanyнка, kterou od letošního června, právě po VC Katalánska, zná celý svět, trpí od dětství Downovým syndromem. Její největší zálibou je malování, a tak jí mistr světa dal za úkol, ať vymyslí návrh designu jeho helmy právě pro španělskou velkou cenu. Anna, jako moderní děvče, přišla s myšlenkou ve stylu grafiti. Originální helma Jorgemu přinesla štěstí – v Barce-

loně s ní vyhrál na celé čáře. Video, na kterém si můžete prohlédnout, jak návrh a samotná helma vznikala, najdete na youtube:

www.youtube.com/watch?v=11bSTyr2LgM.

Hlavně se nikdy nevzdat

Životní příběh samotné Anny je také silný a inspirující. Jako dospělá žena s postižením dlouho hledala své uplatnění a místo na slunci. Nejprve zkusila práci v supermarketu, ale zažila jen frustraci. Nikdo jí nepomáhal, byla to prostě špatná zkušenost... Dlouho byla bez práce a nešťastná. Až díky nadaci Itinerarium, která ji podpořila v jejich snahách o prosazení se v oblasti typografie a návrhů různých potisků a nápisů, našla své uplatnění.

Dnes má Anna svůj web a copyright na své návrhy. Můžete si tak pořídit fotbalový dres FC Barcelona s designem Anny Vives, mikinu, tričko nebo i originálně zpracovaný blok či diář. Více na www.annavives.com.

Paddy a Domi hosty mistra světa

Své dobré srdce prokázal Jorge Lorenzo také v Brně, kde se přivítal se svými fanoušky Dominickem a Patrickem z Německa.



Brno 2013, Jorge Lorenzo / Facebook: „Paddy a Domi, díky, že jste přijeli. Užijte si tento víkend!“



Rodinka byla hosty úřadujícího mistra světa J. Lorenza

Na první pohled je vidět, že jsou to dvojička a taky bezvadní kluci a fandové motorek. Se svými rodiči přijeli z východoněmeckého Chemnitzu, odkud to mají jen skok na proslulý okruh Sachsenring. Tam také každoročně mřít jejich kroky v červenci, v srpnu pak na velkou cenu do Brna. Letos byli hosty Jorge Lorenza, kterého nesmírně obdivují. Jsou od dětství postiženi DMO, je ale vidět, jaký kus cesty ušli a kolik péče jim rodiče, oddaní motorkáři, věnují. Před rodiči klobouk dolů, jsou to velcí pohodáči.

Patnáctiletí teenageři se sami pustili do povídání, a to skvělou angličtinou, přičemž hlavní slovo měl Patrick (na obr. vlevo). Vše se točilo kolem závodění a také ne moc oblíbené školy, která začne co nevidět. V Německu dokonce o týden dřív než u nás.

A kdo je kluků největší idol? Jezdci Yamahy Jorge Lorenzo a jeho stájový kolega, legendární Valentino Rossi. Pak vůbec nepřekvapí, že v garáži jejich otce zrovna jedna nablýskaná Yamaha stojí. Všichni se shodujeme na tom, že těm krásným bláznům na motorkách se nic nevyrovná. Nakonec se ještě potkáváme za sobotního soumraku při procházce paddockem. Kolem prosvíští chlapík v teplákovce na skútru a je to k neuvěření, je to samotný velký Vale 46. Já už jen z dálky vidím, jak svůj skútr zastaví, s kluky se fotí a povídá si s nimi. Je to jasné – legendou a idolem miliónů lidí se tento Ital nestal jen díky své odvaze na motorce, ale také díky srdci na pravém místě.



Valentino Rossi v Brně vybojoval 4. místo, foto: Martin Straka

Foto: Hana Klusová

**MotoGP Brno
pohledem Vozky**

Přerovští vozíčkáři se potápěli



Jaké to je pod vodní hladinou s dýchacím přístrojem, si vyzkoušeli první červený víkend přerovští vozíčkáři. Nezapomenutelný zážitek pro ně připravili členové **Klubu sportovních potápěčů Frog Divers**. Nejprve proběhla krátká instruktáž na suchu, jak správně dýchat a chovat se pod vodou, a pak se vozíčkáři za jejich asistence na několik minut potopili pod vodu.

Akci podpořilo Město Přerov, Teplo a.s., Aqvapro Přerov, ale i Alfa Handicap. Této nevšední atraktivní nabídky využilo devět handicapovaných, kterým desítka potápěčů pomohla nabýt novou zkušenost. Vodítkem pro uskutečnění takového podniku byl televizní pořad o Jedličkově ústavu, kde pro klienty připravili zaměstnanci ke stému výročí ústavu v kongresovém sále slaňování. Potápěči jdou obrazně řečeno opačným směrem – ne do hor či na stěnu, ale níž – pod vodu.

Ponor s dýchacím přístrojem si přišel vyzkoušet i šestatřicetiletý Michal On-

driáš: „Potápění jsem si už vyzkoušel dříve. Nikdy ale ne s dýchacím přístrojem. Dnešní akce je super. Při ponoru jsem žádné problémy neměl. Jen jsem se musel rozdýchat a zvyknout si na postroj.“

Většina z devíti odvážných vozíčkářů chodí pravidelně plavat, pod vodu se ale až do sobotního dopoledne podíval jen málokdo z nich. Své první ponoření absolvovala i Kateřina Čepová: „Měla jsem nejprve strach, ale ten přešel, když mě potápěči ujistili, že mě nenechají utopit. Byl to pak pro mě moc příjemný pocit, nikdy jsem nic podobného nezažila.“

Pro vozíčkáře to byl nevšední zážitek, na který budou ještě dlouho vzpomínat. Takové akce mohou být příkladem pro další zájmové sportovní kluby. Vždyť jen tak začneme skutečně žít spolu a ne vedle sebe...

Zdroj: Přerovské zprávy

Foto: Hana Žáčková, Frog Divers

(bf)



Aktivní máj organizace ALFA HANDICAP Přerov

Na Prvního máje se členové místní organizace vozíčkářů z Přerova (už po sedmé) zúčastnili orientačních závodů handicapovaných, tentokrát v areálu rehabilitačního ústavu v Hrabyni.

I když počasí moc nepřálo, závody se vydařily. To znamená, že se na trati nikdo neztratil, a co je skvělé – přivezli jsme díky panu Ondryášovi zlatou medaili! Tratě jsou sice rok od roku náročnější, ale my jsme čím dál zkušenější, navíc se skvěle u toho bavíme.

Na zpáteční cestě jsme navštívili Národní památník války v Hrabyni a arboretum Nový Dvůr, kde jsme obdivovali kaktusy a jinou tropickou květinu. Krátce jsme si prohlédli i přilehlý park. Kvetly právě třešně, čehož někteří využili – aby nám holky neuschly!



Vítěz

Zájezd do lázeňských Piešťan

Třetí květnovou sobotu nás čekaly slovenské Piešťany. Městem, i jeho lázeňskou částí, nás provedl skvělý slovenský průvodce. Velice zasvěceně nás seznámil s historií i současností města. Výkladem jsme byli nadšení, zvláště ti, kteří Piešťany ještě nenavštívili. Dozvěděli jsme se mnoho nového a zajímavého.

Za slunečného počasí jsme poobědvali na terase restaurace v nádherném městském parku. Odpoledne jsme se přesunuli na Kúpeľný ostrov a prohlédli si krásné ▶



Opel **HANDYCARS**

SVOBODNÝ POHYB BEZ BARIÉR.

Program mobility osob se zdravotním postižením.

Držitelům průkazů TP, ZTP a ZTP/P poskytujeme slevu na vozy všech typů. Nabízíme také spotřebitelský úvěr s nízkým úrokem, servis s prioritní obsluhou a řadu dalších výhod, které najdete na webové stránce Opel Handycars.

6 let
záruka*



OPEL | pojištění

OPEL Finance

www.handycars.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 4,1–7,6 l/100 km, 109–169 g/km.

*Dvouletá výrobní zákonná záruka a dále čtyřletá smluvní záruka Opel ve spolupráci se společností CG Car Garantie Versicherungs-AG. Všechny osobní vozy Opel jsou k dispozici s automatickou převodovkou.



Wir leben Autos.

Schodolezy

MOŽNOST PŘÍSPĚVKU
ÚŘADU PRÁCE

- *Potřebujete se stát mobilní a nezávislý a zdolávat většinu schodišť i mimo svůj domov (u lékaře, v divadle, na chatě, u příbuzných, ...)?*
- *Chcete, aby váš schodolez pěkně vypadal?*
- *Potřebujete velký dojezd schodolezu?*
- *Potřebujete schodolez s co nejjednodušší manipulací při zatáčení a ovládní (aby se při zatáčení a manipulaci se schodolezem nemuselo tlačit do řídicích, což vyžaduje určitou fyzickou zdatnost) – platí pro pásové schodolezy?*
- *Potřebujete, aby byl schodolez skladný a zabíral minimum místa?*
- *Máte nejen atypický vozík a potřebujete ho uchytit?*
- *Máte dostatečně široké schodiště a podestu?*



POKUD JSTE SI NA VĚTŠINU ODPOVĚDÍ ODPOVĚDĚLI ANO, TAK JE TU PRÁVĚ PRO VÁS UNIKÁTNÍ PÁSOVÝ A KOLEČKOVÝ SCHODOLEZ LG.

PÁSOVÝ SCHODOLEZ S NEJJEDNODUŠŠÍ MANIPULACÍ



KOLEČKOVÝ SCHODOLEZ S NEJVĚTŠÍM DOJEZDEM A SNADNOU OBSLUHOU PRO TOČITÁ SCHODIŠTĚ



**BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ NÁVŠTĚVA,
VYZKOUŠENÍ A PORADENSTVÍ**

Zvedání a přesun
s lehkostí motýla

Volejte zdarma 800 888 783 | www.solift.cz

solift
specialista na zvedání a přesun

Rudé armády 646/47
683 01 Rousínov

Tel.: +420 734 579 989

info@solift.cz
www.solift.cz

Stropní zvedáky

**MÁTE MÁLO MÍSTA V KOUPELNĚ?
NEHCETE NÁKLADNĚ PŘESTAVOVAT SVOJI KOUPELNU?
POTŘEBUJETE ULEHČIT PRÁCI A NÁMAHU VAŠEMU PEČOVATELI?**

Stropní systémy v pevném nebo mobilním provedení jsou určeny pro zvedání a přesun většiny klientů. Stropní systémy najdou uplatnění i v místech, kde není dostatek prostoru pro konvenční pomůcky



**MOŽNOST PŘÍSPĚVKU
ÚŘADU PRÁCE AŽ DO 100%**



Proč zvolit naše stropní systémy:

- profesionální zařízení s dlouhou životností
- individuální a variabilní použití, které uspokojí všechny Vaše potřeby
- moderní design a provedení
- nadstandardní záruka 3 roky
- nosnost 190 až 360 kg
- možnost dálkového ovládání
- rychlá a jednoduchá montáž do jakéhokoli materiálu
- největší výběr vaků (závěsů) pro všechny klienty na trhu



**BEZPLATNÁ NEZÁVAZNÁ NÁVŠTĚVA,
PROJEKT A PORADENSTVÍ**

Volejte zdarma 800 888 783
www.solift.cz

solift
specialista na zvedání a přesun

Rudé armády 646/47
683 01 Rousínov

Tel.: +420 734 579 989

info@solift.cz
www.solift.cz

RUČNÍ OVLÁDÁNÍ NA MÍRU individuální úpravy automobilů



VLASTNÍ KONSTRUKCE, VÝROBA A VÝVOJ



**Nakladač vozíku do odsuvných dveří - oceněný exponát
na veletrhu Reahaprotex 2013 v Brně**

Vlastní odtahová služba
Technici s dlouholetou praxí
Špičkově vybavená dílna
Osobní přístup v takřka rodinném prostředí firmy

Tel. / mob.: +420 321 781 363 / +420 608 977 274
Provozovna: Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem
E-mail: malina@rucniovladani.cz
www.rucniovladani.cz

Zastoupení pro Slovensko - použijte shodné kontakty

lázeňské domy a samozřejmě ochutnali místní léčivý pramen. Symbolem lázní je socha „berlolámače“, která stojí na mostě přes řeku Váh. Podle výkladu průvodce se ve zdejších lázeňských domech léčí hlavně nemoci pohybového ústrojí. Využívá se až čtyřiceti léčebných procedur. V areálu lázní právě probíhal Festival řemesel, a tak jsme si mohli prohlédnout výrobky různých řemeslníků.



Procházka městem



Ochutnáváme pramen

Na zpáteční cestě jsme ještě navštívili Matúšovo kráľovstvá v obci Podolie. Jedná se o park, kde jsou vystaveny miniatury dobových rekonstrukcí slovenských hradů a zámků v měřítku 1 : 50 a kostelů 1 : 25.

Obě akce byly financovány i z grantu Města Přerova, za což moc děkujeme.

Foto: Archiv ALFA HANDICAP
Iva Sibrová

Anekdota

Víš, proč blondýnka nechodí do supermarketu? Protože na dveřích je napsáno „Táhněte k sobě“



WTOC 2013, Vuokatti (Finsko) Jana Kost'ová mistryní světa, Pavel Dudík druhý!



Zleva Pavel Dudík, Jana Kost'ová a bronzový Sren Saxtorph (Dánsko)

Česká reprezentantka Jana Kost'ová se 11. 7. 2013 stala na závodech WTOC 2013 ve finském Vuokatti mistryní světa v trail orienteeringu kategorie Paralympic. Pavel Dudík obsadil druhé místo. Přestože v minulosti už Česká republika na MS získala bronz v týmové soutěži, letos se jedná o dvě první individuální medaile. Skvělý úspěch pro náš orientační běh!

V pořadí už 9. mistrovství světa v trail orienteeringu bylo pro Janu Kost'ovou teprve třetím mistrovstvím světa, přesto se dočkala životního úspěchu. První závodní den si Jana vytvořila dostatečný náskok na druhého Pavla Dudíka, přičemž oba dva naši závodníci udrželi své pozice i druhý den.

V kategorii Open skončil na 6. místě Tomáš Leštínský, Petr Dudík skočil 11.

Prostě mi to sedlo, říká Jana Kost'ová

Trail orienteering je jednou ze čtyř disciplín sdružených v IOF (International Orienteering Federation, Mezinárodní federace orientačního běhu, dalšími disciplínami jsou orientační běh, orientační závody na horských kolech a na lyžích, pozn. red.). Tato disciplína umožňuje i sportovcům s tělesným handicapem závodit za stejných podmínek se závodníky zdravými.

Ke svému úspěchu Jana Kost'ová říká: „Letošní závod byl velmi dobře připravený, sedl mi styl stavitele, bylo možné se opřít o precizní mapu. Navíc pořadatelé odvedli velký kus práce i s ohledem na potřeby vozíčkářů. Asistenti byli opravdu úžasní. Díky tomu jsem mohla dát závodu maximum.“

Jana Kost'ová závodí za Sportovní klub vozíčkářů Praha a od roku 2011 vede jeho orientační oddíl. Závodit začala až po narození svých dvou dětí v roce 2009.

Pavel Dudík je zkušený závodník SK Prostějov, orientačnímu běhu se věnuje několik desítek let. Od roku 2007 se vzhledem ke svému postižení vážněji zaměřil na trail orienteering. Po několika umístěních na MS i ME v první desítce se letos jedná o jeho nejlepší výsledek.

Sportovní klub vozíčkářů Praha je občanské sdružení, které sdružuje sportující vozíčkáře z celé ČR. Kromě orientačního oddílu se zde provozuje stolní tenis, florbal, lyžování, potápění a outdoorové sporty. Více najdete na jeho stránkách www.skvp Praha.org.

Foto: <http://www.woc2013.fi>. ©
Laiho/WOC2013

Bohuslav Hůlka, SKV Praha

Odkaz na video z vyhlášení výsledků:
www.youtube.com/watch?v=xXCUiaVERPs

Bez nohou trénuje na extrémní závod

Pomocí speciálních zkrácených protéz, které už sedmadvacetiletý James Simpson odzkoušel při náročném běhu v rámci amerických Warrior Games, chce tento válečný veterán absolvovat obrovsky **náročný britský závod zvaný Spart'an.**

V roce 2009 James, který sloužil britské vlajce v Afghánistánu, nevratně zranila nastražená bomba. James přišel o obě nohy a ani ruce se v první chvíli nezdrály, že by se kdy mohly probrat k životu.

Naštěstí se tak ale nestalo a James může žít celkem plnohodnotný život díky dnes už snadno dostupným protézám. Přesto se ale rozhodl, že toho zvládne ještě daleko víc, a to díky zkráceným protézám.

Letos by se závodů Spart'an mělo zúčastnit na 40 000 lidí a předpokládá se, že James rozhodně nebude první. Ale o to tady vůbec nejde, důležitější podle jeho trenéra Michaela Gordona je, že naplní heslo závodu už teď – **překonává překážky.** A tím rozhodně není myšleno ty zemské...

Zdroj: extra.cz, www.dailymail.co.uk
(bf)



Sue se potápí na speciálním vozíku



Jak to je možné? I když je umělkyně **Sue Austin** na vozíčku, předvádí podvodní show plnou akrobatických kousků. A to je na vozíčku od roku 1996.

Touhy jsou někdy větší než překážky – tato žena se rozhodla, že se postaví nepřízní osudu čelem. A pomohla vynalézt **první podvodní vozíček na vlastní pohon.** Pomáhali jí v tom profesionální potápěči. Vozíček je vybaven plováky

a směrovým stabilizátorem. Speciální vynález sponzorovala britská sázková kancelář National Lottery.

„Jsem nadšená tím, že jsem inspirovala svým projektem tolik lidí. Mnoho mi jich přiznalo, že když viděli můj vozíček pod vodou, chtěli to taky zkusit. Vytvořili jsme něco nového a vzrušujícího a dostali to do povědomí lidí,“ přiznala hrdá autorka Sue Austin.

Jako umělkyně připravila také performanci v rámci doprovodného programu vloni na londýnské paralympiádě – předvedla právě ohromující „podvodní“ představení.

Podívejte se např. na: www.ted.com/talks/lang/cs/sue_austin_deep_sea_diving_in_a_wheelchair.html.

Zdroj: mojecelebrity.cz
(bf)

Alternativní doprava imobilních osob v Ostravě má nového „frajera“

Pokračování ze str. 1

Předání auta v Praze

FORD TOURNERO Custom M1 převzali v srpnu u hypermarketu Globus v Praze-Čakovicích dlouholetý řidič Radek Hoza a předseda OOV Tomáš Dvořák. Stejně jako dalších sedm, i tento vůz byl zakoupen v rámci společného projektu Konta BARIÉRY a nadace Globus ČR „Auta bez bariér“.

Slavnostní předání moderoval Václav Žmolík a Jiří Lábus – ten je dlouhodobým členem Rady Konta BARIÉRY a obdarované důkladně vyzpovídal. Předseda OOV Tomáš Dvořák zde mimo jiné připomenul, že velkorysý dar umožní dále vozit ostravské vozíčkáře jako v uplynulých 14 letech.

Slavnostní atmosféru doplnily krátké projevy ředitelky Konta BARIÉRY Boženy Jirků a Pavly Hobíkové, vedoucí oddělení komunikace hypermarketu Globus.

Nový frajer potřeboval úpravy

Nový FORD TOURNERO Custom M1 pro 9 osob je vybavený pohodlným moderním interiérem a klimatizací pro přední i zadní část vozidla. Musel však být předán do dílny Aleše Ludvíka, který se (už dvanáct let) zabývá úpravou vozidel pro zdravotně postižené. Vůz totiž není tak prostorový jako ten starý, zakoupený ze sbírky Adventního koncertu.

Aleš Ludvík k tomu říká: „Je to vynikající automobil pro velkou rodinu, ale my stáli před úkolem, jak z něj udělat vůz pro přepravu vozíčkářů. Asi týden jsme chodili okolo a přemýšleli o nejlepší variantě. Pak jsme museli upravit střechu, vytrhat podlahu, sedadla i polstry, namontovat plošinu...“



Foto do alba: vlevo Radek Hoza, Jiřího Lábusa a Boženu Jirků není třeba zvlášť představovat. A kromě předsedy OOV Tomáše Dvořáka byl přítomen také Hans-Jörg Bauer, jednatel společnosti Globus ČR



Zátiší u slavnostního předávání automobilů

Je to téměř jiné auto. Motoricky perfektní, spotřeba bude nižší, ale vejdu se do něj maximálně tři vozíčky – víc se udělat nedalo.“

Pro nástup chodících klientů je do bočních dveří instalována posuvná sedačka a vozíčkáři nastoupí zadními dveřmi, pomocí hydraulické plošiny. V příštím roce se snad podaří vyměnit jednomístné sedadlo vedle řidiče za dvoustupňové.

Na provedené úpravy, které nebyly nejlevnější (přibližně 300 000 korun), směřovala žádost o finanční příspěvek na Magistrát města Ostravy – odbor dopravy, dále na odbor sociálních věcí, Nadaci Agrofert Holding, Českou pojišťovnu, Českou spořitelnu a Komerční banku.

Na zamýšlenou výměnu sedadla v příštím roce pak bude oslovena Nadace Prazdroj lidem.

Užít obě auta nelze

„Staré vozidlo ukončilo svoji činnost v srpnu,“ vysvětluje Marie Bářová, vedoucí střediska Aldio v OOV. „Možná si někdo pomyslí, že dvě auta na Ostravu nejsou moc – vzhledem k počtu ZTP osob –, ale provoz je natolik drahý, že není možné za současné situace ‚užít‘ oba automobily.“

Pro zajímavost, starý Ford najel skoro 400 tisíc kilometrů při více než 25 tisících jízdách s klienty. „Takový výkon se samozřejmě podepsal na jeho technickém stavu, který si vyžadoval více a více oprav za stále větší finanční částky,“ říká Marie Bářová. „Přesto se s ním loučíme neradi, protože náš FORD byl prostě frajer. Zároveň se ale těšíme, že pár příštích let občané Ostravska, kteří nemohou používat hromadnou dopravu, zavolají dispečink a seznámí se blíže s naším nováčkem.“

(di); foto: Jan Silpoch



Předseda OOV Tomáš Dvořák před „novými frajery“



Nové auto pro ostravskou speciální dopravu



Starý Ford byl schopen přepravit čtyři vozíčkáře i s jejich doprovodem – ale už došlo

Vozičkář testuje Leo Express

František Šenk

Jednou ročně se jedu (na mechanickém vozíku) provětrat do Prahy – i za jeden den se to dá v pohodě stihnout. Letos už vlakové služby pro vozičkáře nabízejí tři společnosti – České dráhy, RegioJet a LEO Express. Ta první mě odradila znovuzavedením placených místenek v Pendolinu po prázdninách, ta druhá vás ráda přepraví, ale nemají tam WC pro vozičkáře. Takže volbu vyhrála ta třetí – a nelitoval jsem.

LEO Express mě zaujal nejprve cenou – i s průvodcem z Ostravy do Prahy a zpět hluboce pod 200 Kč. Je ale proměnlivá podle toho, kdy a na který termín si jízdenku objednáte. Nejlepší je to online přes stránku dopravce www.le.cz. Jízdenky si samozřejmě můžete zakoupit přímo v jeho pokladnách na nádraží.

Nesporné výhody oproti konkurenci

Jednoznačnou výhodou LEO Expressu je jeho „nizkopodlažnost“ – prostor mezi nástupištěm a vlakem překonáte s malou rampou, kterou vám (po předchozí rezervaci) nainstaluje ochotný personál.

Bezbariérová toaleta je jen pár metrů od vašeho místa. Doporučuju si nechat vysvětlit použití, a to včetně zamykání. Do **vagonu C** se vejdu hned dva vozíky a dva průvodci (možnost příp. přisednutí na místo rezervované při online nákupu).

Interiér vlaku je čistý a vkusný, cestování je velmi tiché. Na speciální obrazovce jste průběžně informováni nejen o času



nebo rychlosti vlaku (limitovaná rychlost je 160 km/hod), ale zhlédnout můžete i krátké zpravodajství o aktuálních událostech či počasí. Samozřejmostí jsou informace o místech, kterými projíždíte.

Bohatá nabídka občerstvení

Svačinu si už dnes do vlaku brát nemusíte. U LEO Express si vyberete, co hrdlo ráčí. A ceny? Ty jsou, zvláště pokud si vyberete z více položek palubního menu, velmi příznivé. Denní tisk dostanete zdarma. Personál je velmi ochotný a nešetří úsměvy. Další nabídku služeb najdete přímo na zmíněných webových stránkách.

Zmíním se jen o dvou menších chybách: vlak měl poměrně špinavá venkovní okna (bylo to ale odpoledne, vlak zřejmě projel deštěm a mycí linka ho čekala až večer...) a trochu mi vadila málo slyšitelná hlášení palubního stewarda.

Z nádraží výtahy a metrem

V Praze to nemáte daleko z hlavního nádraží na Václavské náměstí (metrem se dostanete téměř všude, jen to chce zjistit, zda je vaše výstupní stanice vybavena výtahem...) – stačí jen použít tři výtahy a jste na nástupišti metra. Během dne jsme použili v metru i na nádraží několik výtahů a všechny fungovaly.

Pochvala

Můj test LEO Expressu dopadl na přísnou mínus jedničku a já mohu tuto společnost vozičkářům jedině doporučit!

Výsledek testu jsem poslal dopravci. Zde je jeho odpověď:

*Vážený pane Šenku,
velmi Vám děkujeme za Vaši zpětnou vazbu, které si nesmírně vážíme. Jsme moc rádi, že jste byl s cestováním s námi spokojen. Na zmiňovaných drobných nedostatcích budeme určitě pracovat.*

Ještě jednou děkujeme a těšíme se na Vás příště znovu na palubách našich vlaků. Krásný den přeje

*Ing. Petra Lipovská
Marketing Manager
LEO Express a.s.*

Foto: archiv LEO Express



Program Auto ESA HandyCar: Prodej kvalitních ojetých vozů osobám se zdravotním postižením

Zájem zdravotně postižených o speciální program Auto ESA HandyCar se neustále zvyšuje. V prvním pololetí letošního roku využilo služby pro handicapované spojené s poradenstvím a dalšími benefity již více než 120 řidičů s těžkým zdravotním postižením. Oproti prvnímu pololetí loňského roku je to nárůst o 90 procent.

„Jsme rádi, že k nám handicapovaní řidiči našli cestu. Jejich rostoucí zájem je potvrzením kvality našich služeb i velkým závazkem do budoucna,“ říká Filip Kučera z Auto ESA. „Obrovskou pomocí a inspirací při rozvíjení programu je pro nás pětinasobný paralympijský medailista Jan Povýšil, který s námi spolupracuje od začátku letošního roku a jsem rád, že s námi bude spolupracovat i nadále,“ dodává.

Jan Povýšil bojuje se zdravotním postižením již od patnácti let, kdy si při jízdě na tobogánu přivodil vážnou zlomeninu obratle. Na vodu ale nezanevřel, začal trénovat a z paralympiády v Sydney v roce 2000 si přivezl první bronzovou medaili. Další tři bronzové medaile vylovil z olympijského bazénu v Pekingu a zatím poslední bronzová paralympijská medaile je z Londýna.

Olympijský medailista bude program rozvíjet i nadále

Plavec není pouze tvář celého programu, ale svými zkušenostmi a postřehy jej pomáhá dále rozvíjet tak, aby společnost Auto ESA mohla lépe reagovat na potřeby řidičů se zdravotním postižením.

„Myslím, že společnost Auto ESA v programu HandyCar udělala pro zdravotně postižené obrovský kus práce a velký kus práce je ještě před námi,“ říká Jan Povýšil. „Handicapovaným přináší speciálně upravený vůz možnosti, které jinak nemají a jsou odkázáni na pomoc druhých. Program společnosti Auto ESA HandyCar jim nabízí komplexní služby včetně poradenství při hledání vozu a asistence při zajišťování administrativních a finančních záležitostí,“ vysvětluje.

Komplexní služby

Program Handycar společnosti Auto ESA přizpůsobuje prodej kvalitních ojetých vozů potřebám osob s těžkým zdravotním postižením. Handicapovaní zájemci o koupi vozu mají k dispozici obsluhu v bezbariérovém prostředí, od společnosti Auto ESA navíc získávají možnost zprostředkování zvýhodněného spotřebitelského úvěru, asistenční pro-

gram zdarma či sníženou sazbu pojištění. Ve spolupráci s lékaři a fyzioterapeuty jsou odborníci v Auto ESA schopni dokonce vybrat handicapovaným nejvhodnější vůz s ohledem na předpokládaný vývoj jejich onemocnění.

Auto ESA vyřídí za zdravotně postižené řidiče nepříjemné papírování a například překlenutí DPH, jehož zaplacení vyřídí s příslušným finančním úřadem za kupujícího, či pojištění státního příspěvku na zakoupení automobilu. Samozřejmostí je pomoc s úpravami vozů pro ruční řízení, kterou zajišťuje specializovaná společnost Josef Hurt.

Auto ESA poskytuje služby v oblasti nákupu a prodeje ojetých vozů již od roku 1993. Za 19 let prodalo či koupilo ojetý vůz v Auto ESA přes 100 000 zákazníků. Mezi standardní služby spojené s nákupem vozu u Auto ESA patří certifikát kontroly stavu najetých kilometrů od společnosti CEBIA.

Všechny vykoupené vozy jsou důkladně prověřeny při technické kontrole, jsou zkontrolována a garantována případná finanční břemena jako zástavní právo, leasing nebo půjčka či blokáce dopravním inspektorátem. Auto ESA navíc garantuje výměnu zakoupeného vozu do 7 dnů bez udání důvodu. Auto ESA provozuje 4 prodejní centra v Praze: centrum s osobními a terénními vozy ve Štěrboholech, centrum levných vozů ve Štěrboholech a rozšířené centrum vozů Škoda a užitkových vozů v Praze na Černém Mostě, nově také pobočku v Pardubicích na Pražské ulici nedaleko dostihového závodiště.

Jako první autobazar v ČR získala společnost prestižní certifikát kvality německé společnosti TÜV. Patří dlouhodobě mezi největší autobazary na území České republiky. Více informací naleznete na www.autoesa.cz.

*Martin Doležal
mluvčí Auto ESA; (red)*

Karavaningu je věrný i na vozíku



Atraktivní prostředí, plno zážitků a kamarádská atmosféra – v tomto duchu se nesl 41. Národní sraz Autoklubu ČR v kempu Bobrovník (kraj Jeseník), jenž v třetí dekádě srpna uspořádal Caravan club Šumperk. Zúčastnil se jej nadprůměrný počet posádek karavanistů – rovných 180, a to i ze Slovenska. Václav Šperlin z Caravan Clubu Frýdek-Místek je karavanistou čtyři desítky let. A nepřestal jim být ani na vozíčku (poslední dva roky), naopak – nemůže si karavaning vynachválit... Jako host se Národního srazu zúčastnila Alena Buriánová, sekretář Autoklubu ČR. Mimo jiné uvedla, že Svaz zdravotně postižených motoristů, jenž je organizační jednotkou Autoklubu ČR, má kolem dvou a půl tisíce členů, pro které jsou například pořádány rovněž akce na zvýšení bezpečnosti silničního provozu i kurzy zdokonalovacího výcviku, včetně školy smyku.

(di)

Test Vozky: Hotel Vista***, Ostrava-Jih

V oblasti bezbariérových staveb je smutnou skutečností, že projektanti leckdy mají nedostatečné znalosti o platné technické legislativě (a stavební úřady navíc chybují ve své kontrolní funkci). Nejčastěji tak vznikají problémy s prostorovým uspořádáním, používáním nevhodných materiálů a přehlížením antropometrických limitů lidské postavy. Odstraňování chyb pak bývá finančně náročné, přičemž rozdíl mezi dobrým a špatným řešením nebývá vždy v ceně, ale často právě jen v neznalosti.

Tříhvězdičkový hotel Vista, který se nachází v klidné čtvrti na jižním okraji Ostravy, prošel nedávno rozsáhlou rekonstrukcí a naše redakce dostala pozvánku, ať celkový výsledek otestuje z hlediska bezbariérovosti. Doprovázela nás přítom manažerka hotelu Libuše Rotiková. A jakou známku tedy od nás tento hotel obdržel?

Příjezd a přístup do hotelu

Se zaparkováním vozu po příjezdu nebyl sice žádný problém, nicméně **rezervace míst pro vozíčkáře zde chybí** a parkovací místa mají plochu vydláždě-



Nájezd na chodník z plochy parkoviště je příliš strmý



Horní část šikmé rampy k recepci je také příliš prudká



Pohled na Hotel Vista od parkoviště. Šikmá rampa k recepci je vpravo za schodištěm

nou pro vozíčkáře nevhodnými zatravnovacími dlaždicemi. (Dvě auta však mohou parkovat podél chodníku na nevyhrazených asfaltovaných plochách.). To by se ještě tolerovat dalo, ovšem **výjezd z parkovací plochy na chodník je natolik prudký** (viz foto), že ho vozíčkář bez doprovodu patrně nezvládne.

Dalším problémem je **nájezdová dráha k recepci** – první půlku vozíčkář ještě zdolá, ale pokud není zrovna olympionik, tak druhá půlka zdolá jeho. Jinými slovy, bez doprovodu se opět neobejde. Je ale pravda, že kdyby záležitosti v recepci někdo za vozíčkáře vyřídil, nemusel by tuto trasu absolvovat a do hotelu by se dostal zadním traktem bez cizí pomoci. Zároveň by měl výhodu prostornějšího výtahu, než je ten u recepci.



Vchod přes zadní trakt hotelu je pro vozíčkáře bezproblémový

Bezpečný a samostatný pohyb

Vše ostatní už je bezbariérové. **Samostatný vozíčkář se všude dostane bez doprovodu**, ať už se jedná o společná sociální zařízení, salonky, chodby, restauraci, bar, zasedací místnost nebo pokoje a sociální zařízení v nich (jak dokladují fotografie s šéfredaktorem Magazínu Vozka Petrem Dzidem).

Bezbariérové pokoje se nacházejí v třetím patře, je jich celkem 13 a vstupní dveře mají široké 80 centimetrů. Dveře na sociální zařízení v pokojích jsou široké 86 cm, nechybí příslušná madla a sedačka u sprchy. Výška postelí je vyhovujících 50 centimetrů a ke standardnímu vybavení pokojů patří minibar, LCD televize (po



Osobní výtah je malý a vozíčkář na mechanice se do něj vejde až po několikaletém vytočení. Nákladní výtah (na fotografii) je však prostorný



Pohled do pokoje z předsíně



V prostorné koupelně chybí jen druhé madlo u WC a zrcadlo pro vozíčkáře

domluvě) i bezplatné internetové připojení.

Přístup k oknům je zastavěn dvěma stoly. Aby se k jednomu z nich vozíčkář bez doprovodu dostal, musel by si jeden z nich nechat personálem vytočit.

Za 2lůžk. bezbariérový pokoj zaplatíte

970 Kč, což je 485 Kč na jednu osobu. To je cena za hotel velmi dobrá.

Hodnocení

Nevyhovující nájezd z parkoviště na chodník lze vyřešit zřejmě bez větších finančních nákladů. Horní půle nájezdové



Posnídat se dá i v tomto baru



Do sociálního zařízení pokoje je vstup z předsíně pro vozíčkáře pohodlný.

rampy k recepci je ale ukázkový případ nedostatečných znalostí projektantů, kdy případné odstraňování chyb bude finančně náročné.

Hotel není novou budovou, nýbrž rekonstruovanou, a z tohoto pohledu je bezbariérovost vnitřních prostor velmi vydařená. Podstatnými jsou totiž **bezbariérový pokoj a WC s koupelnou v něm**. Na-víc, **hotel Vista dlouhodobě spolupracuje s rugbyovým vozíčkářským klubem, což v naší výsledné známce chceme zohlednit: takže je to celkově pro vozíčkáře na mechanickém vozíku s do-provodem na dvojkou, na elektrickém exteriérovém na 3.**

A jako místo třeba pro pořádání konferencí s účastí vozíčkářů **lze tento hotel jen doporučit.**

Text a foto: (di)
(dz)



Ve stylové restauraci se připravte na vyšší ceny. Na mechan. vozíku zajedete pod desku stolu a vzorově bezbariérové WC je poblíž

Navštivte jihočeské Holašovice a Plešovice

Letos v létě jsem si dal za cíl poznat svůj kraj – jižní Čechy. Asi nejvíce mi učarovaly Holašovice a Plešovice.

Můj elektrický vozík by celou cestu tam a zpět nezvládl, a tak se hodila kombinace s autem. Do našeho cíle, Holašovic, jsme přibrzdili před Plešovicemi, abychom se podívali do „zmenšené návsi“ místního nadšence s neplánovaným bonusem, opatřovanou Škodou 450 z 60. let. Krása... Vozíčkář se na soukromý pozemek dobře dostane, stejně jako cyklisté a s opatrností i auta.

Nu a pak jsme autem pokračovali do Holašovic, které byly zapsané v roce 1998 do fondu kulturního dědictví UNESCO. Zachovalé domky selského baroka posloužily i při natáčení klasické opery Bedřicha Smetany – Prodané nevěsty. „Znám jednu dívku, ta má dukáty...“ zazní v uších, i když nechcete.

Staročeské hospůdky

Vozíčkář se dostane i do Muzea selského života plného nástrojů s názvy, které nám již dnes nic neříkají. Ale poznal jsem tam plno věcí, které měli v chalupě mí praprarodiče.

Příjemným zážitkem je i návštěva dvou staročeských hospůdek na návsi – jedna je ve dvorku, druhá má předzahrádku s nájezdem. Tady si můžete pošmáknout... Jídelní lístky obou hospůdek skýtají tradiční jídla – chalupářský guláš, ovocné knedlíky, halušky s uzeným a se zelím, kachnu s domácími drbáky, holešovickou baštu... Člověk neví, co si vybrat. Dokonce tu lze i přespat (350 Kč), ani pro vozíčkáře to nebude velký problém. Jen je třeba, hlavně v létě, přenocování objednat. Určitě se to hodí při místních Selských slavnostech vždy na konci července, po sv. Anně.

Novodobá megalitická stavba

Pro mě bylo největším překvapením Holašovické Stonehenge, místo se silnou energií. Místní průvodce varuje, že se člověku může udělat i nevolno. Nevím, jak moc jsem senzitivní, ale právě to mě potkalo. Lehounká nevolnost mi ale nemohla zabránit ve vcítění se do keltských dob, zvyklostí, rituálů a vůbec všeho, co myšlenky a asi i vzdělání dovolí. Vážně báječné! Navíc ve vysečeném terénu, který opatrují dva vstřícní manželé. Je schůdný i pro vozíčkáře.

Obě místa, Plešovice i Holašovice, dýchají zvláštní atmosférou. Určitě je můžete navštívit i v babím létě!

Michal Pospíšil



Zmenšenina návsi před Plešovicemi



Holašovické Stonehenge

Na vozičku u Hyundai

Navštívit nejmodernější automobilku v Evropě Hyundai Motor Manufacturing Czech v severomoravských Nošovicích mohou i lidé na vozíku. Objednávku prohlídky závodu, která zahrnuje halu lisovny, svařovny a finální montáže, lze provést výhradně elektronicky z webových stránek www.hyundai-motor.cz, menu Prohlídky. Mezi další provozy patří lakovna a převodovkárna.

Minimální věk účastníků prohlídek, která je zdarma, je 10 let. Minimální počet návštěvníků v jedné skupině je 10 osob. Prohlídky probíhají v úterý a dva pátky v měsíci, dopoledne od 8 a 11 h, odpoledne od 13 h.

Exkurze trvá přibližně 1,5 h. Začíná prezentačním filmem společnosti, po něm následuje samotná prohlídka. Tříkilometrová trasa je bezbariérová. O účasti osob se ZTP je nutné informovat oddělení vnějších vztahů. Ve vstupní budově administrativy, kde jsou vystaveny vyráběné vozy a kde se členové prohlídky poprvé setkávají s průvodcem, je bezbariérové WC. Chodící účastníci prohlídku absolvují buď pěšky, anebo ve vláčku, nahlášená skupina vozíčkářů prohlídku absolvuje na vozících. Před prohlídkou obdržíte od průvodce výstražnou vestu, ochranné brýle a komunikační zařízení se sluchátky.

Nošovický závod za 1,12 mld. EUR s kapacitou 300 000 vyrobených vozidel ročně byl postaven za pouhých 18 měsíců. Celkem 3,5 tisíce zaměstnanců tady vyrábí 5 různých modelů vozů Hyundai. Jedná se o první výrobní závod Hyundai v Evropě.

Vlastní zkušenosti vozíčkáře

Prohlídku jsem absolvoval v polovině letošního února. Má účast sice byla nahlášená, ale protože jsem byl jediný na vozíku a v ten den měli naplánovanou prohlídku ve vláčku, do nějž není bezbariérový přesun, nepodařilo se mi korejskou asistentku průvodkyně přesvědčit, že bych raději jel za vláčkem na vozíku. A tak mi kamarádi s přesunem do vláčku, který byl nakonec pohodlnější, pomohli.

Čekalo nás však nemilé překvapení, došlo k poruše v provozu „třešničky na dortu“ – finální montáže, a tak prohlídka této části byla zrušena. Dotklo se to i ostatních provozů, které nejdly na plnou kapacitu. Jako náhradu nám nabídli prohlídku převodovkárny a kovový model autíčka Hyundai pro každého účastníka prohlídky na závěr.



Pro laického návštěvníka je nejzajímavější hala finální montáže

Návštěvníka závodu překvapí dokonalý pořádek a čistota na pracovištích. Každá věc má své místo, nic se nepovaluje. Automatické svařovací roboty na lince ve svařovně působí na laika jako tvorové z jiné planety. Při pohledu na skladovací systémy, automatizované výrobní linky a strojní a dopravní zařízení si člověk teprve uvědomí náročnost projekčního, technického, technologického a logistického procesu, které nakonec vyústí v blyštivé karosérie kompletních vozů vyjíždějících s nastartovaným motorem každou minutu z výrobní linky.

Zajímavosti v okolí

■ Stravování

Příjemná nová bezbariérová Hospůdka U bobra 5,5 km z Nošovic za Vyššími Lhotami, těsně před Raškovcem, napravo od cesty před mostem přes řeku. Menu od 75 Kč.

Více: <http://hospudkaubobra.com>, tel.: 728 923 658.

■ Příroda

Prašivá (843 m n. m.) v katastru obce Vyšní Lhoty, odbočka nalevo od silnice z Nošovic. Od turistické chaty z r. 1921 s restaurací a rozhlednou (boční vstup do objektu a sociální zařízení jsou od ložského podzimu bezbar. upraveny) se dá absolvovat krátká projížďka na vozíku. Poblíž chaty stojí dřevěný poutní kostelík sv. Antonína z roku 1640. Vozíčkáři si zmíněné objekty mohou prohlédnout alespoň **virtuálně na:** www.chatanaprasive.cz.

■ Pivovar Radegast

Nachází se v těsné blízkosti závodu Hyundai. I v pivovaru je možná prohlídka, na které je však nutno zdolávat schody... Rezervace na www.radegast.cz.

Petr Dzido

Foto: www.hyundai-motor.cz



Letecký pohled na automobilový závod Hyundai v Nošovicích

Brána města Zlína otevřená i vozíčkářům



Jestliže řekneme, že město Zlín symbolizuje v první řadě obuvnictví, je nutné jedním dechem dodat, že je rovněž **městem moderní architektury**. Představitelem prvního fenoménu je slavná podnikatelská rodina, na jejímž počátku stál **Tomáš Baťa starší**. V druhém případě mají na stavebním rozmachu Zlína zásluhu významní moravští architekti první poloviny 20. století, zejména **František Lydie Gahura a Vladimír Karfík**.

Obuvnická firma Tomáše Bati byla založena v roce 1894. V roce 1906 došlo k prvnímu většímu stavebnímu rozmachu průmyslového areálu i města samotného. Díky armádním zakázkám během 1. světové války firma značně zbohatla a následně mohla investovat do rozvoje výroby obuvi a vzhledu města. Stalo se tak v období mezi lety 1920–1938.

Německá okupace zastavila načas rozkvět firmy. Sotva se rodina Baťů nadechla k novému rozvoji obuvnictví v tehdejší Československu, přišel únorový puč, násilné znárodnění a nucená emigrace. Na dlouhá desetiletí byla rodina Baťů prohlašována za nepřítel lidu a komunistického režimu. Teprve rok 1989 přinesl rodině částečnou rehabilitaci, ale úplného očištění jména a docenění se rodina nedočkala.

BAŤŮV INSTITUT

Objekty č. 14/15 Baťova průmyslového areálu byly postaveny v třicátých letech 20. století. Pro tyto a další budovy byl zvolen základní dispoziční modul 6,15 × 6,15 metrů. Standardní etážová budova s dvěma až pěti podlažími obsahovala vertikální jádro s výtahem a schodištěm. Železobetonový skelet vyplňovaly cihlové parapety a okna.

Typizované průmyslové objekty byly budovány etapově a byly řazeny šachovnicově do větších celků a propojeny vzájemně dopravním systémem.

Objekty 14/15 známé dnes pod názvem BAŤŮV INSTITUT byly nákladně rekonstruovány a zpřístupněny veřejnosti v roce 2013. Dnes v nich sídlí Krajská galerie výtvarného umění s díly vynikajících českých umělců první poloviny 20. století, např. Alfonse Muchy, Bohumila Kubišty, Vincence Makovského, Jana Zrzavého nebo Josefa Václava Myslbeka. V objektu sídlí také Krajská knihovna

Františka Bartoše a zejména Muzeum jihovýchodní Moravy. Součástí této expozice je Obuvnické muzeum se sbírkami obuvi od středověku po současnost s exponáty ze všech kontinentů světa. Dále si může návštěvník prohlédnout výrobní linku a zhlédnout videoprojekci. To vše absolvuje s pracovní kartou, na níž si může na „píchačkách“ označit čas příchodu a čas odchodu.

V dalších prostorných sálech se nachází expozice cestovatelů Zikmunda a Hanzelky z jejich cest se slavnou Tatrovkou. Výstava s postavičkami z animovaných filmů zlínských rodáků Karla Zemana a loutkařky Hermíny Týrlové nám připomene, že Zlín je i městem tradičních festivalů animovaného filmu.

Vstup do BAŤOVA INSTITUTU je bezbariérový. Výtah, výstavní sály a WC slouží i návštěvníkům z řad vozíčkářů. Objekt se nachází vedle autobusového nádraží, asi 5 minut od stanice ČD Zlín-střed.

Zlínský „mrakodrap“ – 21. budova

21. správní budova obuvnické firmy Baťa byla vybudována v letech 1936–1938 podle projektu Vladimíra Karfíka. Ve své době šlo o druhou nejvyšší a nejmodernější stavbu v Evropě. Měří 77,5 m a má 17 podlaží. Každé podlaží je velkoprostorovou kancelář pro 200 osob. Místnosti jsou plně klimatizovány, jsou opatřeny potrubní poštou a podlahovými zásuvkami elektrického proudu. Kromě rychlovýtahů je zde klimatizovaný výtah s umývadlem šéfa firmy o ploše 5 m².

Na střeše zlínského „mrakodrapu“ je umístěna vyhlídková terasa s kavárnou. Přístup do objektu a všechny prostory jsou zcela bezbariérové. Objekt leží asi 200 m od BAŤOVA INSTITUTU. V budově dnes sídlí Krajský úřad Zlínského kraje a Finanční úřad. Chcete-li se podívat na výtah šéfa firmy a rozhlédnout se z terasy po městě, je možné zajistit si průvodce v BAŤOVĚ INSTITUTU předem, a to pouze v pracovní dny.

Další zajímavosti Zlína

Nejllepší výhled na město je z terasy „mrakodrapu“. Epicentrem moderního města je náměstí Práce s Velkým kinem, Interhotelem Moskva, tržnicí, obchodním domem a Domem umění (Památníkem Tomáše Bati). V blízkém okolí stojí budova radnice, kostel sv. Filipa a Jakuba, vila Tomáše Bati, vila Jana Antonína Bati, Městské divadlo Zlín a Voženílkův dva-

náctipodlažní Kolektivní dům.

Pestrá mozaika funkcionalismu a konstruktivismu nese pečeť významných architektů v čele s F. L. Gahurou, zlínským rodákem. Společnost elitních českých architektů 1. poloviny 20. století (Miroslav Lorenc, Vladimír Karfík, Jan Kotěra, František Lydie Gahura) doplnila další excelentní osobnost současné české architektury – zlínská rodačka Eva Jiřičná. Multifunkční komplex Kongresového centra, v němž sídlí Filharmonie Bohuslava Martinů, a Univerzitního centra (knihovna a rektorát Zlínské univerzity) jsou ukázkou supermoderní architektury. Komplex slouží jako kulturně vzdělávací centrum pro pořádání koncertů, sympozií, plesů, konferencí apod.

Ve zlínské čtvrti Lešná se nachází kouzelná zoologická zahrada se zámečkem. Zahrada je pro vozíčkáře dostupná jen zčásti.

Ve čtvrti Štípa najdete větrný mlýn holandského typu a poutní kostel Narození Panny Marie. V Malenovicích naleznete hrad se zajímavými sbírkami. Na Lesním hřbitově, jehož výstavbu inicioval zakladatel rodové obuvnické tradice, jsou pochováni mj. Tomáš Baťa, Hermína Týrlová, režisér a výtvarník Karel Zeman nebo hokejista Luděk Čajka s Karlem Rachůnkem a mnoho dalších osobností kraje.

Zlín má vynikající systém dopravního spojení. Z Otrokovic se dostanete do centra Zlína vlakem, trolejbusem, autem nebo autobusem. Do města vás přivede třída Jana Antonína Bati.

Milan Linhart



Zlínský „mrakodrap“ – 21. budova, foto: www.zlin.eu

Sdružení DMO POBYTY na letním „pobytu“ v Nymburce

Patnáct vozíčkářů s dětskou mozkovou obrnou se svými asistenty prožilo poslední červencový týden díky občanskému sdružení DMO POBYTY příjemný týden ve Sportovním centru v Nymburce. Na programu byla mimo jiné příprava a realizace divadelního představení, výlet do Poděbrad, do ZOO v Chlebech, ale např. i na hudební festival Benátská noc.

„Od roku 2010 je tento pobyt v pořadí šestý, ale předtím jsme fungovali pod jinou organizací, takže když to spočítám dohromady, jezdíme už dvacet let – ročně na jeden nebo dva pobyty. Poslední dva roky navíc přibyl i velikonoční víkendový pobyt v Centru Paraple,“ říká předsedkyně občanského sdružení DMO POBYTY Kateřina Maxová.

Bohatý program, jako vždy...

Pobyt ve Sportovním centru Nymburk se konal již podruhé. Stejně jako na ostatních pobytech, i tentokrát byl na každý den připraven bohatý program. Klienty čekaly různé rehabilitace, bazén či vířivka. „Cvičíme tu Vojtovu metodu, což je dobrá věc, která nás rozhybe. Dobré pocity mám i z hydromasážního bazénu,“ pochvaloval si klient Martin.

Klienti s pomocí asistentů připravovali divadelní představení „Romeo a Julie“, které však na rozdíl od Shakespearovy hry končilo svatbou hlavních hrdinů. Premiéru mělo ve čtvrtek večer a možnost se na něj podívat měla i veřejnost z okolí. Kromě klientů si v představení zahráli i rytíři z Agentury a Sdružení Festive, kteří zároveň na závěr představení předvedli ohnivou show.

Setkání se sportovními celebritami

Velký úspěch měly u klientů výlet do Poděbrad, plavba po Labi parníkem nebo návštěva ZOO v Chlebech. Vrcholným zážitkem byla ale návštěva festivalu Benátská noc ve Vesci u Liberce, jehož pořadatelé byli k handicapovaným návštěvníkům mimořádně vstřícní.

Zážitkem pro klienty bylo i náhodné setkání s Barborou Špotákovou (viz foto), Romanem Šebrlem a Janem Železným, kteří trávili čas ve nymburském sportovním centru ve stejném termínu.

Bez asistentů by to nešlo

Na pobytech jsou nezastupitelní dobrovolní asistenti. „Asistentka mi pomáhá



s oblékáním, dává mi na kartáček pastu na zuby, maže mi máslo na chleba. Pomáhá mi z vozíku do postele, musí mi pomáhat na záchod i do sprchy. Můžu sice částečně stát na nohách, ale sama se do koupelny nedostanu.. Někdy mi musí pomáhat i ve dvou,“ vysvětluje klientka Hanka.

„Každé ráno musím nejprve svému klientovi zajistit hygienu, obléct ho, dát ho na vozík, poté ho odvezu na jídlo, přes den se účastníme programu, odvážím klienta na další denní jídla a samozřejmě ho také doprovázím po večerech na večerní aktivity. Ale co je důležité, klientovi přes den musím dávat podporu, povídám si s ním. Protože starost o klienta se neskládá pouze z toho, že mu dělám takřka-jíc jen osobního asistenta, jsem zde také jako jeho přítel,“ zdůrazňuje asistent Pepa.

Nezastupitelnou úlohu má zejména asistentka Helena Šádková. „Na pobytech zajišťuji technickou pomoc, pomůcky, vozíky, dopravu, pomáhám Katce při různých jednáních a funguji jako takový poradce. A kromě toho na každém pobytu mám na plný úvazek na starosti coby asistentka jednu klientku, Marušku, což je paní už staršího věku, která potřebuje velkou péči,“ říká Helena.

Poděkování Katce

Klienti hodnotili pobyt pozitivně a zdůrazňovali jeho přínos. „Pobyty jsou důležité pro nás i pro naše rodiče. My si potřebujeme odpočinout od nich a oni od

nás,“ říká klientka Hanka. Chválou účastníci nešetřili ani předsedkyni Katku Maxovou. „Káťa je nesmírně šikovný a obdivuhodný člověk, že vůbec dokáže takové aktivity pro nás všechny vymyslet, byť ona sama je handicapovaná. Takových lidí je málo,“ říká klientka Sváťa. „Katku hodnotím pozitivně. Má ten dar, že se chce rozdat a chce pro lidi udělat všechno,“ dodává Helena.

„Katka je nejen vedoucím, ale i maskotem celé organizace. Dokáže se přenést přes svůj handicap, dokáže lidi oslovit, dokáže nás motivovat k tomu, abychom podávali co nejlepší výkony, abychom se snažili,“ hodnotí Pepa.

Potřebujeme asistenty

„Chtěla bych poděkovat všem asistentům, sponzorům a partnerům,“ říká Katka. Poděkování patří zejména společnosti BusLine a.s., která zajistila přepravu klientů na potřebná místa bezbariérovým autobusem.

Sdružení se však v poslední době potýká s nedostatkem asistentů.

„Potřebujeme vše zajistit tak, aby se klienti cítili dobře a nic jim nechybělo, takže bychom uvítali další dobrovolníky, kteří by s námi jezdili na naše pobyty, kde je úžasná atmosféra,“ říká Katka Maxová.

Zájemci o bližší informace mohou využít internetovou adresu www.dmpobyty.cz.

Text a foto: Tým DMO POBYTY o.s.
(red)

Navštivte bezbariérový penzion Na kopečku

Na realizaci objektu v Nových Zámčích u Křince se podíleli i experti z Centra Paraple

Za účasti Zdeňka Svěráka byl v **Nových Zámčích u Křince** ve Středočeském kraji slavnostně otevřen nově vybudovaný penzion **Na kopečku**. Na realizaci objektu se podíleli také experti z Centra Paraple. Ti při stavbě dohlédli na všechny důležité aspekty, které ubytování pro vozíčkáře musí splňovat. Poté, co pan Svěrák přestříhl pásku, vyjeli vozíčkáři v praxi vyzkoušet, jak se záměr podařil. Zhodnotili bezbariérovost penzionu a uskutečnili zkušební jízdu po vybudované cyklostezce. Místo, na kterém penzion stojí, je zajímavé třeba tím, že se nachází na okraji **oblasti rožďalovických lesů a rybníků**, které dosud nebylo pro turistiku objeveno.



Slavnostní otevření penzionu

Komfortní ubytování a relaxace

Celé přízemí spolu s restaurací, WC i okolním prostorem penzionu je přátelské k vozíčkářům. Penzion nabízí **bezbariérové ubytování pro celkem 12 osob, tj. 6 dvoulůžkových pokojů se samostatným příslušenstvím**. Celý objekt je pokryt bezdrátovým připojením k internetu. V uzavřeném dvoru a před penzionem je k dispozici více než 20 parkovacích míst. Cena za jednu noc se snídaní je 380 Kč na osobu.



Dvoulůžkový pokoj je velmi prostorný



Penzion Na kopečku



Odpovídající sociální zařízení

Místo pro rekondici a rehabilitaci

Přímo před penzionem začíná kilometr dlouhá asfaltová cyklostezka navazující na zpevněné plochy zahrady penzionu. Je ideální na projížďku na vozíku, ale třeba i na handbiku.

Ve dvou místech, která mj. nabízejí krásný panoramatický výhled, byla na jižní straně cyklostezky zbudována zpevněná (asfaltová) odpočívadla, která jsou vybavená stoly, lavičkami a kolostavy. u jednoho z odpočívadel je i dřevěný altán se stolem a lavičkou. Ideální místo k relaxaci, rehabilitačním pobytům a aktivnímu odpočinku! Navíc pro všechny.

V současné době se pracuje na projektu rozšíření zázemí penzionu o kryté

a otevřené hřiště, fitness a wellnes zónu. Areál tak bude plně vybaven pro celoroční využití k rekondičním a rehabilitačním pobytům.

Kontakt a další informace: Penzion, restaurace Na kopečku, Nové Zámky u Křince č. 56, tel.: 725 538 328, penzion@az-elektrostav.cz, www.penzion-na-kopecku.cz.

(Foto: www.penzion-na-kopecku.cz)

Kam na výlet

Z penzionu můžete vyrazit na řadu pěších nebo cyklistických výletů. Některé jsou kombinované s dopravou vlakem nebo autem. Přímo v okolí je mnoho kvalitních lesních zpevněných cest, po nichž lze projet řadu okruhů v délce od 10 do 30 km. O jejich bezbariérovosti se ale předem informujte na recepci penzionu, kde vám také prodají nebo zapůjčí turistickou mapu Nymbursko a Kopidlno. ►



Poděbrady



Socha krále Jiřího z Poděbrad

Klidné lázeňské město s mnoha památkami zažilo svůj rozkvět již za dob slavného českého krále Jiřího z Poděbrad. Dnes je vyhledávaným místem odpočinku. V roce 1905 byl na nádvoří zámku navrtán minerální pramen a v následujících dekádách se z města staly známé lázně specializované zejména na léčbu nemocí srdce a oběhového ústrojí.

Nymburk



Pohled na Nymburk ze Zálabí

Městečko ležící na řece Labe najdete 16 km jihozápadně od penzionu Na kopecku. Založil ho Přemysl Otakar II. kolem roku 1275. Dominantou města je

gotický cihlový kostel sv. Jiljí a na náměstí stojící vzácná renesanční radnice.

Z dalších pamětihodností stojí za zmínku děkanství, bývalá městská vodárna zvaná Turecká věž, Kostelní náměstí s měšťanskými domy, zachovalé městské opevnění nebo mariánský sloup. V městčku najdete slavný pivovar z filmu Postřižiny, ve kterém vyrůstal svérázný český prozaik Bohumil Hrabal. Také Božena Němcová věnovala Nymburku pozornost ve své knize Kávová společnost.

Pohádkové město Jičín



Valdštejnovo náměstí

S Jičínem je spojen především **Albrecht z Valdštejna**, velitel císařských vojsk za třicetileté války, který získal Jičínsko po bitvě na Bílé hoře. Obratný diplomat zde provedl rozsáhlou přestavbu. Neméně známý je i **loupežník Rumcajs** z fiktivního lesa Řáholce, který se každoročně připomíná v září festivalem „Jičín město pohádky“. Pro množství historických památek – od gotických až po prvorepublikové – bývá Jičín turisticky vyhledávaným místem. K tomu přispívá i jeho poloha v Českém ráji nebo blízkost Prachovských skal.

Bezbariérová trasa Nymburk–Poděbrady

Jde spíše o sportovně zaměřenou trasu, která vás provede krásnou přírodou mezi Nymburkem a Poděbrady. Začátek i konec trasy je na parkovišti v Nymburce (pod mostem). Na parkovišti je pět vyhrazených míst zdarma pro vozíčkáře. Už tady můžete strávit pár pěkných chvil a dívat se třeba na řeku nebo na plavební komoru pro projíždějící loď.

Na trasu se vydejte za dobrého počasí. Vhodná je sice pro všechny, komu nevaadí delší procházky přírodou, v tomto případě musí ale mít dost sil ke zvládnutí osmnáctakilometrové trasy. V pohodě se dá ujet i na mechanickáku, na trase jsou vhodná místa k odpočinku.

Loučeň



Atraktivním objektem v městyši Loučeň je barokní zámek. Obklopuje ho rozlehlý anglický park se souborem 11 labyrintů a bludišť.

Zdroj: www.penzion-na-kopecku.cz/pro-handicapovane

Foto: Wikipedia

Zpracovala: Hana Klusová

Borovanské přírodní koupaliště: Klid a koukání do zelena...



Jihočeské léto patří festivalům, hudbě, divadlu, slavnostem, poutím, řemeslům... Jen namátkou – Mezinárodní hudební festival v Českém Krumlově, Markétská pouť v Horní Plané, Koláčové slavnosti v Bujanově, Dřevěné sympozium v Písku, rodeo na ranči Patriot v Plástovicích, Selské slavnosti v Holašovicích atd. A všude se dostane člověk s berlemi nebo na vozíku.

Jelikož oba rodiče mé mamky pocházeli z Trhových Svinů, bylo hned jasné, že mě Borovany neminou. Několik let jsem jezdil na týdenní odlehčovací prázdninový pobyt pro klienty s postižením do tamější Borůvky a samozřejmě na jednu speciální letní událost... ▶



Borůvkobraní

Tato každoroční letní akce s poetickým názvem skýtá kromě všech možných specialit z borůvek i různé soutěže, třeba v pojídání knedlíků nebo chytání borůvek do úst. Najdete tady i soutěže pro děti a bohatou přehlídku folklórních vystoupení, prezentace tradičních výrobků a řemesel. Letos jsem se opět zajel podívat k památníku Jana Žižky do Trocnova, kde je vybudovaný pěkný okruh lesem a procházkou ho zdolá i člověk na vozíku.

Koupaliště příznivé pro lidi s postižením

Ovšem pro mě bylo největším překvapením **nově vybudované přírodní kou-**

paliště LAZNA. Voda v něm je čistá a její údržbu zajišťují filtrační laguny působením vodních rostlin a přírodních ekosystémů, tedy se nechloruje.

Koupaliště má pro děti skluzavku, houpačku, vodní hřib a pro plavce skokanský můstek, chrlič vody, molo se zábradlím a velmi pozvolný vstup do vody, takže ho s pomocí zvládne i postižený člověk. Dětské hřiště je vybavené houpačkami, lanovkou, skluzavkou, pirátskou věží atd. V provozní budově je přebalovací pult, bezpečnostní schránky, sprcha s teplou vodou a bezbariérové toalety pro vozíčkáře. Využít můžete i hřiště pro plážový volejbal a také občerstvení s příjemným posezením na terase.

Všude je klid a koukání do zelena. Zkrátka báječné. Vždy, když sem jedeme, rád tu strávím celý den. Vřele doporučuji!

Michal Pospíšil, pospmichal@email.cz

Další informace

- Borůvkobraní: www.boruvkobrani.cz/boruvkobrani-2013.html.
- Koupaliště LAZNA: Ul. Lazna, 373 12 Borovany, tel.: 730 588 168, www.borovany-cb.cz/in-formace-o-koupalisti/ds-8728/p1=17223.

A kde se chodíte na vozíku koupat Vy? Napište nám o tom. Do Vašeho Vozky

FESTINA LENTE: Téměř rodinný podnik slaví dvacetiny!

O FESTINĚ už jsem psal několikrát, ale já doufám a vy věřte – pořád to stojí za čtení. Tak nejprve fakta a pak třeba pohádka.

FESTINA LENTE je občanské sdružení založené v roce 1993, takže letos slaví významné kulatiny! Od té doby se organizují **letní týdenní putovní tábory pro lidi s handicapem.** Doprovázejí je asistenti, kteří pomáhají se vším, ale někdy mohou být i na rozpacích, jak postižené kamarády obstarat a jak se k nim chovat. Vždycky říkáme: „No přeci přirozeně!“

A tak asistenti, „tlačiči a tlačičky“, získávají nejednu zajímavou zkušenost. Kromě empatie jsou jim třeba i fyzické síly, jelikož se jejich kamarádi celý týden pohybují na mechanických vozících, a to navzdory skutečnosti, že v běžném životě většinou používají vozíky elektrické.

Ze Strakonic do Sušice

Letos absolvovaly dvě party dvěma různými cestami putování ze Strakonic do Sušice, celkem asi 100 km (mým nejlepším zážitkem byly lodičky v Sušici a obora s daňky v Blatné). Za dvacet let se ve

sdužení vystřídalo několik „generací“ tlačičů. Většinou jde o mladé lidi, studenty, kteří přicházejí a odcházejí. Staří bardí, kteří jsou ve FESTINĚ od samého začátku, se také stále objevují, a kamarádi na vozících se také scházejí ti samí. Lze je tedy všechny vnímat jako rodinu. Tot' vysvětlení nadpisu...

FESTINOVSKÁ pohádka

Žila, byla jednou jedna z nejhezčích žen – jmenovala se FESTINA. Narodila se před dvaceti lety, je tedy v nejlepším mladém věku. Z jejích devatenácti zastavení jsem měl možnost prožít asi čtrnáct. FESTINA je nejbáječnější, vine-li se krásami přírody, cestami nepoznanými i známými. Lidem dává zapomenout na běžné starosti, nervy v práci a různá nedorozumění. Obohacuje chodící i sedící na vozících.

FESTINA se nebrání žádnému dobrodružství, nevyhýbá se potížím, čelí nepřízní počasí a rozdává optimismus, napomáhá přátelství, sounáležitosti a pocitu dobré nálady. Raduje se, když jsou všichni spokojení. Někdy – při loučení – suší slzy raněných duší, tentokrát s příslibem dalšího, už pátého podzimního setkání v Českém Krumlově.

Informace o sdružení na webu: www.festina-lente.cz.

*Michal Pospíšil,
pospmichal@email.cz*



Jak postižené kamarády obstarat a jak se k nim chovat? No přeci přirozeně!

„FESTINA lidem dává zapomenout na běžné starosti, nervy v práci a různá nedorozumění“

Vzhůru na Kuklov!

V nedostavěném klášteře
na vás dýchne raný STŘEDOVĚK

Letos hodně cestuji po jižních Čechách – autem a po vlastní ose, tedy na elektrickém vozíku. Leckam mě doveze, zdolává historickou dlažbu, různé nerovnosti terénu a spolehlivě směřuje k cíli.

Tím kouzelným cílem byl tentokrát **hrad a klášter Kuklov**. Ke zřícenině hradu (německý název Kugelweid = Kuglvajt) se mi ale nepodařilo ani přiblížit. Vede tam úzká polní cesta, místy s kameny. Zato kousek výš mě svými vysokými zdmi lákal klášter. Tehdejší panovníci, Rožmberkové, zde chtěli povolat paulány (příslušníky kongregace sv. Františka z Pauly). Měl zde být vybudován první paulánský klášterní areál v Čechách, nikdy však nebyl dokončen. Jeho atmosféra však dala vzniknout historickému filmu Údolí včel, který tu v r. 1967 natáčel režisér František Vlácil.

Kouzlo klášterní atmosféry

Stát uprostřed rozestavěného kláštera a cítit duchovní hloubku pro mě bylo zážitkem. Neustále jsem zdvihal hlavu k obloze a snad se i přenášel do doby raného středověku. Cítil jsem se nicotný, maličký a přitom velmi klidný a spokojený. Kouzlo okamžiku ale pominulo, když přišli hluční turisté, a tak jsem se raději vytratil.

V nedalekém Brloze mě mile překvapilo místní koupaliště. Ač staré, tak vozíčkáři přístupné, s občerstvením a atmo-



sferou vesnických odpočinkových vodních ploch.

Uběhlo mi i deset km do Chvalšín, od nichž je jen kousek známý rokokový zámeček Červený Dvůr. V současné době je však veřejnosti nepřístupný, nachází se v něm léčebna pro drogově závislé a alkoholiky. Ovšem rozsáhlým a udržovaným parkem projede i vozíčkář.

Nu a příště se ze svého bydliště vydám jiným směrem. Tušíte, v jakém jihočeském městě bydliším?

Informace o Kuklově na webu:

www.ckrumlov.info/docs/cz/regi-on_histor_kuklov.xml

*Michal Pospíšil,
pospmichal@email.cz*



Fejeton

Jsem potvora aneb Neviditelní vozíčkáři

Není to blbost – k závěru, že vozíčkáři jsou neviditelní, jsem dospěla jednoho dne v obchodě Tesco. Když jsem dorazila do oddělení ovoce a zeleniny, ihned ke mně přistoupila prodavačka s otázkou, jak mi může pomoci, co může pro mě 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 pořad s úsměvem. Nic. Asi mě neslyšela. Narovnála jsem se na vozíku a přidala na intenzitě hlasu: „Dobrý den!“

Zase nic. Asi je zamyšlená, napadlo mě. Zamávala jsem rukou. Nic.

„Haló!“ zařvala jsem už pořádně nahlas. „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? Já jsem neviditelná?“ Nic. Prodavačka otočená zády se chystala k odchodu.

„To si musím jít stěžovat?“ učiním poslední pokus z mojí strany. Zabral. Prodavačka se otočila, obrátila oči v sloup a „mile“ zavrčela: „Co chcete?“

Měla jsem sto chutí jí říct, že stěžovat si na její přístup, ale jsem potvora – v tu chvíli mě napadla hnusná pomsta...

„Kozí sýr,“ ukazuju prstem na kousek přede mnou. „Ne tenhle, já chci tam ten,“ a ukázala jsem rukou na opačný konec pultu. Slečna prodavačka opět obrátila oči v sloup, ale představa stížnosti ji donutila jít na opačný konec pultu a donést jiný kozí sýr.

„Kolik?“ zavrčela.

Přišla moje chvíle: „Teď už nic, děkuji.“ Otočila jsem se a odjízďela pryč. Teď jsem zase já dělala, že neslyším její peprné nadávky.

Vím, nebylo to ode mě vůbec hezké. Ale jak už jsem říkala – jsem potvora!

Věra Schmidová

Haptické mystérium

Návštěva Bílkovy vily Milan Linhart



Když byly koncem 19. století zbořeny v Praze městské hradby, vedení města se rozhodlo na uvolněných parcelách vystavět honosné vily s rozlehlými zahradami a parky ve stylu anglických krajinářských parků. V okolí bývalé Bruské brány v dnešní Mickiewiczově ulici na Hradčanech vznikla po roce 1911 jedna velmi zajímavá stavba. Je jí Bílkova vila, kterou od 60. let minulého století spravuje Galerie hlavního města Prahy. Autorem návrhu byl sochař, architekt, malíř a ilustrátor František Bílek, představitel českého symbolismu a secese z přelomu 19. a 20. století.

Vnější a vnitřní řešení vily vybízí návštěvníky k zamyšlení, pochopení duchovní podstaty a k mystickému splnutí s universem. Bílkovou inspirací pro návrh vily v Praze a dalších dvou staveb v rodném Chýnově (1892) a v Táboře (1902) bylo studium organické struktury rostlin, živočichů a člověka a literární tvorba básníka Otakara Březiny. Půdorys vily připomíná stopu kosa sklízející obilí.

Vila měla vyjadřovat „Život plný zralých klasů skýtajících výživu bratřím na každý den.“ Bílkovo náboženské pojetí našlo uplatnění v řešení interiéru, který je spojením lidského a božského chrámu, dílny a života.

Režná cihla a hrubě opracovaný kámen přibližují dílo přírodě. Nepravidelnému členění interiéru dominuje vysoký ateliér jako přirozené pracovní a duchovní středisko stavby. Od roku 1963 je v objektu umístěna expozice s původním mobiliářem a s Bílkovými sochařskými díly z vrcholného tvůrčího období.

Život a dílo Františka Bílka

František Bílek se narodil v roce 1872 v Chýnově u Tábora. Už od dětství se u Bílka projevovaly vrozené umělecké vlohy. Během studií malířství na Akademii výtvarných umění v Praze mu byla objevena vážná zraková vada tzv. *Daltonova anomálie (daltonismus)*, která znemožňuje rozeznávat některé barvy. Od malířství přechází ke studiu sochařství v Praze a Paříži.

Ranou Bílkovu sochařskou tvorbu doprovázel nezdar v podobě negativního hodnocení děl s názvy *Golgota – hora le-*



bek a Orba je naší viny trest komisi v čele s J. V. Myslbekem. Hluboká zbožná vroucnost a symbolika se skrytými významy doprovázely celou uměleckou tvorbu Františka Bílka. Náboženské citění se postupem let měnilo v téměř mysteriózní vztah k víře v Boha. V roce 1920 se rozchází s oficiální katolickou církví a konvertuje k církvi československé. Svou uměleckou tvorbu chápe jako službu a oběť bratřím. Jako náboženský mystik a myslitel spojoval křesťanské a orientální náboženství v mystickou jednotu světa.

Uznání se Františku Bílkovi dostalo mnohem později. Zemřel v Chýnově v roce 1941.

Na návštěvě v Bílkově vile

Bílkova vila se nachází jednu tramvajovou zastávku nad stanicí metra Malostranská v Praze na Hradčanech.

Expozici jsme navštívili v rámci 18. letního srazu odboru ZP KČT Ostrava v Praze v červenci letošního roku. Na místě se nás ujala zkušená a mimořádně fundovaná průvodkyně. Nebyl to jenom vodopád informací o díle Františka Bílka, ale i fascinující doprovod s výkladem významů a symbolů. A to vše doprovázela záplava zvědavých prstů, které se nedočkavě dotýkaly povrchu zdejších plastik. Kustodka popisovala, vysvětlovala a trpělivě naváděla dlaně a prsty našich nevidomých členů k novým haptickým zážitkům, k novým objevům a empirii.

Postavy Bílkových soch a reliéfů vystupují výrazně do prostoru, mají realis-

tické ztvárnění s výrazně expresivními gesty a postojí, podtrhujícími jejich spiritualitu a mystiku. Exponáty jsou rozmístěny v prostorných místnostech přízemí. Ateliér a galerie nabízí bohatou sbírku náboženských námětů novozákonních i starozákonních příběhů, např. *Golgota – hora lebek, Zloba času, Naše věno, Orba je naší viny trest, Tanec kolem zlatého telete, Krása mládí je ve svém boji, Úžas, Slepci, Život je boj, Jak neomezeno jest naše duchovní království*. Na dveřích pokojů jsou vyřezány reliéfy ptáků, rostlin. Obytné místnosti 1. patra jsou vybaveny původním nábytkem a vybavením, bustami Bílkovy ženy Berty a jejich dětí. Doplňují je umělci grafické práce s námětem vody, ohně, měsíce nebo kněze u oltáře.

Bílkovy sochařské práce najdeme v některých pražských kostelích a na Mánesově mostě. Zahradu jeho vlastní vily zdobí socha *Komenského* loučícího se s vlastní. Pravděpodobně nejznámější Bílkovou prací je socha *Mojžíše* před Staronovou synagogou na pražském židovském městě.

Expozice Bílkových sochařských děl, často s neobyčejným architektonickým řešením, s hluboce vyjádřeným náboženským citem i pověstným géniem loci může ocenit každý uměnilovný návštěvník, včetně těžce zrakově postižených. Ti se mohou s pomocí svého hmatu dobrat i k duchovnímu mystériu, které niterným způsobem zprostředkovává umělecký odkaz Františka Bílka.

Děti, to je náš poklad!

Postřehy Milana Linharta



Ne Hradčany, nýbrž Paříž

Bývalý průmyslový areál Dolní oblast Vítkovice se stal po Stodolní ulici v Ostravě dalším turistickým lákadlem metropole Moravskoslezského kraje.

Vysoké pece, koksovna a Důl Hlubina byly v posledních dvaceti letech proměněny v průmyslový skanzen a byly vyhlášeny Národní kulturní památkou. V bývalém plynojemu vzniklo multifunkční centrum a z tovární haly energetické ústředny se stalo muzeum s názvem Malý svět techniky. Pro siluety těžní věže, vysokých pecí a komínů se Dolní oblast Vítkovice začalo říkat Ostravské Hradčany.

Nedávno jsem jel tramvaj z Výškovic do centra. Na zastávce Kotva v Ostravě-Zábřehu nastoupil do vozu tatínek se zhruba pětiletým synem. Otec vedl během jízdy s hošíkem velmi čilý rozhovor. Dítě bylo očividně mimořádně zvědavé, hyperaktivní, a mělo jednu výraznou logopedickou vadu. Problémy mu ve výslovnosti dělala písmenka „Ř“ (vyslovoval jako „V“ a „Ž“ jako „F“). Za permanentního povídání na nejrůznější témata jsme se přiblížili k zastávce MHD Vysoké pece ve Vítkovicích.

Najednou chlapeček vyskočil, zapíchl prstík do skla a vykřikl: „Pavif, tati, Pavif!“ Chvilí jsem přemýšlel, co to ten hoch vlastně křičí. Pak jsem otočil hlavu doprava. Díval jsem se na těžní věž Dolu Hlubina. Přeložil jsem si chlapcova slova do normálního jazyka. Vyšla mi Paříž a důlní věž nebyla ničím jiným než známou Eiffelovkou. Rodiče byli patrně s klukem v nedávné době na dovolené ve francouzské metropoli. Přejeli jsme pár dalších zastávek. Ve chvíli, kdy se tramvaj octla na křižovatce za zastávkou Stodolní, si tuace se opakovala. „Pavif, Pavif!“ V průhledu se tyčila zvonice cihlového evangelického kostela. Ostravská sakrální stavba asociovala v nadprůměrně inteligentním dítěti patrně slavnou pařížskou katedrálu Notre Dame. Uznale jsem pokýval hlavou.

Otec s malým cestovatelem vystupovali v Přívoze. Oslovil jsem ho. „Vidím, mladý pane, že máte velmi bystrého kluka. Určitě jste byli na dovolené ve Francii a klukovi utkvěly známé pařížské památky v paměti!“

„Ne, v Paříži ještě nikdy nebyl,“ překvapil mě tatínek svou odpovědí.

„Ne,“ podivil jsem se. „A odkud má teda ty vědomosti?“

„No, to víte, je pořád na internetu.“ „Tak to je ovšem moc dobrý,“ rozloučili jsme se.

Takže jaképak Ostravské Hradčany? Ostravská Paříž, tak je to!

Mňam, mňam

Naši noví sousedé jsou mladí manželé. Do společného panelového domu se nastěhovali před třemi roky s dvouletým klukem a po roce se jim narodil další syn Honzík.

Maminka obou dětí je člověk velmi akční s organizačními vlohami. Rodinné hnízdečko se začalo měnit pod jejím velením a podle jejího vkusu. V novém bytě se po dost dlouhou dobu prováděly stavební úpravy.

„Když jsme malovali obývací pokoj,“ vzpomínala později sousedka, „obložila jsem podlahu novinami, časopisy, aby se moc nenacákalo. Chystala jsem zrovna v kuchyni jídlo, kluci si hráli v pokojíčku. Nemusela jsem odbíhat od práce, protože starší David je už dost velký, a tak hlídal malého brášku. Občas jsem na ně zavolala, občas se zaposlouchala. Z pokojíku se ozývaly hlasy hrajících si dětí. A pak jsem uslyšela toho menšího...“

„Mňam, mňam, mňam, mňam...“

„Honzík asi něco dobrého papá,“ napadlo mě. „Uplynulo několik minut a během nich se neustále ozývalo spokojené mlaskání doprovázené mňamáním...“

„Mňam, mňam, jééé, mňam, mňam...“

„Nedalo mi to a šla jsem se podívat, co za náramnou dobrotu mladší syn konzumuje. Našla jsem ho v obýváku. Seděl na bobku, kolem hromada letáků s nabídkou akčních slev na potraviny. Honzík s úsměvem na tváři zabodával prstík na papáníčko na obrázcích a doprovázel to opakovaným mňam, mňam.“

Prostě Pavlovův reflex...

I my jsme se této roztomilé příhodě zasmáli.

Děti jsou opravdu náš jediný poklad!



Fejeton

Rybička

Jsou různé styly přesezení z vozíku a na vozík. Každý vozíčkář si vybere ten, který mu nejvíc vyhovuje. Časem si ho mnohdy ještě přizpůsobí tak, aby byl pro něj pohodlný a bezpečný.

Já od samého začátku přeseidám zepředu. Nic výjimečného. Tedy až na ten můj předklon a švih...

Spousta lidí mě varovala: „Ty si jednu natlučeš!“ Ha ha! Přeseidám tak už celé roky. Byla jsem si prostě svým stylem jistá. Možná až moc...

Až se to stalo...

Jednoho letního dne se vydám na nákup do Tesca. V pořádku nakoupím. Jako vždy do igelitky a jako vždy i teď zajedu do jedné z bočních uliček. Zaparkuju u lavičky, že si přeseidnu a nákup z igelitky přeložím do tašky za vozíkem. Pak přeseidnu zpět, dám si u automatu kafe a pofrčím domů, plánuju si v pohodě. Je to stokrát opakovaný rituál, stokrát opakované pohyby a postup. Nic nového, žádná změna...

Zaparkuju vozík u lavičky. Předklon, švih a... víc nevím. Později vnímám dva páry rukou, které mě zvedají ze země na vozík a ječivý hlas nějaké paní: „Zavolejte záchranku!“

„Nic nevolejte,“ bráním se. „Nic mi není.“ Jen ten šok je pořádný...

„Ale já vás viděla,“ ječí ta paní dál. „Velice tvrdě jste sletěla z vozíku na dlažbu!“ Na vteřinu přestala, ale jenom proto, aby se nadechla a ječela dál: „Zavolejte někdo doktora!“

„Nikoho nevolejte!“ bráním se opět. Kdybych měla po každém pádu jít k doktorovi, byla bych tam častěji než příliv na pobřeží Itálie.

„Vám se ten vozík převrátil, že?“ ptá se. Přikývnu, neboť tuším, že když řeknu, že nevím, logicky vydedukuje, že musím do nemocnice, protože mám ztrátu paměti.

„Nutně potřebuju kafe!“ hlásím svou aktuální potřebu a odjždím o kousek dál, k automatu na kávu. Tam ke mně přistupuje mladý muž, majitel těch druhých silných ochotných rukou, které mě zvedaly ze země, a s úsměvem povídá:

„Já vím, že je vám teplo, ale rybička se skáče do bazénu s vodou, nikoliv na mramorovou dlažbu v obchodě.“

Věra Schmidová

Přerod poutníka aneb Dřina na cestě do Santiaga

„Jeden člověk mi sdělil, že když jsem na vozíku, měla bych se stýkat jen s lidmi na vozíku. Poslala jsem ho do háje...“

Rozhovor s Lindou Riegrovou jsme si domluvily přes internet a provedly ho „osobně“, po skypu. Jak známo, skype zkracuje vzdálenost mezi lidmi, takže – ač Linda seděla u svého PC doma v Praze, já jí mohla pokládat všetečné otázky z pobočky ostravské redakce.

Linda moc stála o to, aby mohla zkusit sama absolvovat rozhovor po skypu, chtěla si ověřit, jak jí půjde komunikace s cizím člověkem ve ztížených podmínkách – tedy, když se nevidíme tváří v tvář a když by mohly dělat nesnáze Lindiny obtíže v komunikaci. Nic podobného se nepotvrdilo, naše povídání se neslo v přátelském duchu a Linda byla ochotná odpovídat na vše, co mě zajímalo.

Přerod poutníka na Svatojakubské cestě čekal i Lindu a Káťu. Mladé cestovatelky daly redakci k dispozici deník, ve kterém Linda zachytila nejdůležitější okamžiky z jejich čtyřtýdenního putování. Minulý rok se společně vydaly pěšky z Astorgy do Santiaga de Compostela, po jedné trase známé poutní cesty. Jednadvaacetiletá Linda Riegrová je následkem dětské mozkové obrny od malička na ortopedickém vozíku, její přítelkyně Kateřina jí byla po cestě pomocníkem, průvodkyní, pečovatelkou, společnící, prostě andělem strážným.

Jít za dobrodružstvím

Zajímalo mě, proč vůbec vznikl takový záznam z cesty?

„Když pomínu, že je to něco, co nám po nějaké době osvěží paměť, tak jsem chtěla jiným vozíčkářům ukázat, že je



Linda Riegrová v plné polní...



možné vyrazit z těch čtyřech zdí, ve kterých tak často a tak hodně sedávají. Chtěla jsem, aby měli nějaký vzor i ti, kteří třeba ještě sbírají odvahu se pustit do nějakého dobrodružství. A že je to proveditelné, že je možné poznat jiné lidi, hlavně ty, kteří na vozíku žít nemusejí.“

Jako bych slyšela, že se Linda necítí úplně dobře mezi jinými lidmi na vozíku...

„Tak to úplně není, ale kdysi mě jeden člověk rozčílil, protože mi sdělil, že když jsem já na vozíku, pak bych se měla stýkat vlastně jen s lidmi na vozíku. Tak jsem ho poslala do háje...“ Linda poslala onoho člověka někam jinam, ale nezdálo se mi zcela správné citovat ji přesně.

„Navíc jsem byla od malička doslova zavřená mezi dalšími postiženými, a to zejména mezi postiženými s kombinovanými vadami – tedy tělesně i mentálně. A určitě uznáte, že to moc mému vlastnímu rozvoji nepřídalo. Důsledek toho je, že mám sice základní školu, ale protože naše školství jako celek není připraveno na lidi s postižením, tak už jsem dál neměla možnost jít studovat – navíc mě ti, co o mě rozhodovali, házeli do jednoho pytle s lidmi s mentálním postižením.“

Kroutím hlavou a ptám se, jak se to mohlo stát? Linda sice komunikuje s obtížemi – tedy hovoří pomalu a některá slova se jí vyslovují špatně, ale zcela zjevně obsah jejich sdělení je na úrovni – tedy minimálně té mé úrovni... Jak se to

tedy mohlo stát, Lindo?

„Hm, to by mě taky zajímalo...“

Zdraví vás poutnice Linda na mechanickém vozíku. Jestli chcete poznat nejbližnějšího vozíčkáře, tak si představte hubenou holku střední postavy. Nosím košili a k tomu sukni s prdlymi punčocháči, protože už mě nebaví vypadat jako kluk. Působím dojmem „mouchy snězte si mě“ a kam mě člověk postaví, tam mě vždycky najde. Snažím se být filozof svého vlastního života, i když jsem na vozíku a neudělám si bez pomoci vůbec nic. Bydlím sama a tímto deníkem bych ráda ostatním lidem s postižením ukázala, že všechno jde, ale musí se chtít. (Z poutního deníku)

Přátelství cestou prověřené

Linda žije v bezbariérovém bytě, který jí dal k dispozici městský úřad Praha 13. Je soběstačná, a to tím způsobem, že si umí říct o to, co potřebuje a jak to chce mít udělané. Podporu jí dávají asistenti, kteří jí pomáhají se stravou, hygienou a dalšími záležitostmi, které Linda považuje za nutné či potřebné. Také u našeho rozhovoru přes skype byla přítomna asistentka. Linda sice s počítačem pracovat umí, ale je hodně spastická, tudíž je nutná přítomnost někoho, kdo jí s ovládáním občas pomůže. Mluvení zvládá Linda sama – přesně formuluje a žádá, pokud



Linda je originální osobnost, ráda cestuje a ráda povídá

někdo nerozumí, aby mohla řečené opakovat.

„Už asi dva roky se mnou bydlí přítelkyně Káťa, se kterou jsme absolvovaly cestu do Santiaga. V minulosti byla mou asistentkou, pak jsme se spřátelily. Putování ve Španělsku naše přátelství velmi prověřilo a posílilo. Nyní je Káťa na pracovním pobytu v zahraničí, ale už se těším, až se vrátí.“

Byla už asi hodina po poledni, ale já byla stále mlčenlivá i ohledně mých potřeb. Káča mě už velmi dobře znala, a tak mi dala napít, protože odušila, že žízeň mám, jen jsem stále ta ranní tichá Šípková Růženka. Zároveň mi ale i vynadala, a vlastně i sama sobě, za naší mlčenlivou bariéru. Vyhrožovala, že tu zůstaneme sedět, dokud konečně něco neřeknu, i kdyby nám to mělo ujet. Já jsem ovšem byla vytrvalá, bylo tedy jasné, že to nebude tak jednoduché. (Z poutního deníku)

Život s pomocí asistentů sociální služby nemusí být jednoduchý. Jak si Linda představuje dobrého asistenta?

„Poznám dobrou asistentku – prostě dělá věci, jak je chci a potřebuji já, ne tak, jak si myslí, že bych je chtít mohla nebo měla. Taky mi vadí, když asistentka dělá věci, které nepotřebuji, nebo když mi vnucuje své názory.“ Ptám se, co by Linda chtěla změnit v systému péče o lidi s postižením, hned ji napadá už zmiňovaná škola a školství.

„Je to hlavně o lidech – nejsou připraveni věnovat se individuálně ani zdravým dětem, natož těm s postižením. Vlastně v téhle oblasti dosud nikdo nebyl schopen posoudit, co potřebuji a na co mám schopností. Vrazil mě do škatulky, kterou tam měli, a hotovo. To, že jsem do ní nepatřila, už nikoho moc netrápilo.“

...v Albergue čeká balík. Věc se má totiž takhle: Před odjezdem jsme řešily, co dělat, když musím nosit pleny. Vykoumaly jsme to následovně: Na internetu jsme si vyhledaly několik ubytoven, zavolaly jsme tam a zeptaly jsme se, jestli bychom tam pleny mohly poslat poštou a pak si je tam vyzvednout. Na některých místech nás poslali do háje, ale jinde nám řekli, že by to možné bylo a vyšli nám vstříc. Připadalo nám to jako skvělý nápad, nemusely jsme se s plenami díky tomu tahat. (Z poutního deníku)

Chci žít svobodně

Jsem taky zvědavá, jak reagovali rodiče na to, že se Linda osamostatnila.

„To víte, jednoduché to nebylo. Třeba táta se vůbec těžko smiřoval s mým postižením, a s tím, že bych měla žít někde sama, to už bylo na něj hodně. Bere mě, jako bych byla pořád malá pětiletá holka. Ale já chci žít svobodně, ne v ústavu. A tam bych určitě putovala, až by naši neměli sílu se o mě postarat. Taky tady nebudou věčně... Máma mě podporuje – sice nevěřila, že to půjde, abych bydlela sama –, ale věřila a věří mi. To je pro mě důležité.“

Bylo někdy tak zle, že jste litovala?

„Doposud nikdy. A doufám, že ani litovat nikdy nebudu. Jsem ale dost chytrá na to, abych věděla, že přijdou i těžší doby. Ale překážky jsou od toho, aby se překonávaly, a ne od toho, aby mi překážely v životě. Na druhou stranu si skoro denně říkám – Bože díky, je to pro mě velký dar...“

S vypětím všech sil jsme vyšplhaly na samý vrchol kopce ke kříži, i když nám bylo řečeno, že se k němu stejně nedostaneme, protože stojí na obrovské hromadě kamenů. Pomohlo nám nahoru několik lidí, fascinovaných naším úsměvem a odvahou. Pravděpodobně chtěli udělat nějaký dobrý skutek. Sice jim chvíli trvalo, než si osahali můj vozík a zjistili, jak ho vzít, ale pak najednou koukám a stojím vedle kříže. (Z poutního deníku)

A tak se hned ptám po nějaké veselé příhodě...

„Nevím, jestli je tak úplně veselá, ale já se nakonec dost bavila. Totiž asistentky, které se u mě střídají, se nějak špatně informovaly a nepředaly si klíče. Navíc to bylo o víkendu, takže koordinátorka služby nebyla dosažitelná. Najednou jsem zůstala na čtyři hodiny bez podpory, potřebovala jsem pomoc s hygienou a také napít. Napsala jsem tedy SMS kamarádce, že potřebuji pomoc. Ta přišla a pomohla mi. Asistentka nakonec musela vylézt oknem, aby se ke mně dostala.“

Kolemjoucí na naše duo hleděli s obdivem. Od majitelky ubytovny jsme si hned vysloužily přezdívku „chicas checas locas“ (praštěný český holky). V přízemí pro mě neměli volnou postel, spala jsem na matraci. Vydřím ovšem spát v jakýchkoli podmínkách, i v průvanu, vůbec mi to nevadí. (Z poutního deníku)

Jsme, jaké jsme...

Zase už mě více začíná zajímat cesta a deník. Jak vznikal? Během cesty diktovala Káti nebo až po návratu domů?

„Až po návratu. Fakt. Stejně jako Vy se diví všichni. Všechno jsem si pamatovala a doma pak nadiktovala Káti.“

Ptám se, co bylo na cestě nejtěžší?

„Původně jsme se obávaly, jestli ta cesta s vozíkem a mnoha potřebnými věcmi nebude nad naše síly. Tedy hlavně nad síly Káti, která to oddřela. Ale asi to nejtěžší bylo poznání, jaké vlastně jsme... A smířit se s tím, že jsme takové... A zase nejkrásnější bylo, že i přesto se máme rády. Že ty naše mínusy mohou být někdy plusy a naopak...“

Objevila jsem spoustu podnětů k přemýšlení. Potkaly jsme například staršího muže, díky kterému jsem měla možnost poznat, že camino může člověk absolvovat s kýmkoli a za jakýchkoliv podmínek. Tento neobyčejný pán šel camino s krásným hnědým poníkem, který vypadal velmi mladě. Měl s sebou nejen koně, ale také exotického papouška. Klec s papouškem stála přivázaná na koni. Po několika minutách pozorování těchto živočichů jsem dospěla k názoru, že camino s vozíkem není až tak bláznivé, daleko ujetější je vydat se na cestu se zvířaty. (Z poutního deníku)

Bylo by divné, kdyby mě nezajímaly Lindiny plány do budoucnosti.

„Chtěly bychom tu cestu absolvovat ještě aspoň jednou, jinudy. Už víme, jak na to. Ještě více bychom si ji užily,“ dodává se smíchem Linda.

Kromě toho, že je Linda originální osobnost a že ráda cestuje, píše i povídky. Třeba si je budeme moci ve Vozkovi přečíst. Spolu s přítelkyní Káťou připravily pro zájemce veřejné čtení ze svého cestovního deníku i s promítáním fotek.

Popřeju jí štěstí... A tak někdy na shledanou, Lindo...

Blanka Falcníková



Chci, aby svět byl hodný

Povídání nepovídání Hanky Klusové
s filozofem a „vychovatelem“ na vozíčku Michalem Pospíšilem

„Letos budu mít kulaté narozeniny. Jsem nemluvící vozíčkář a bydlím v Českém Krumlově. Necítím se jako postižený, i když mě můj stav hodně limituje. Jsem klidný a trpělivý, ale když se přede mnou naskládají nepříjemnosti, vybuchnu a šílím... Mám rád opravdové lidi, kteří se nechovají jako blbci, neškatulkují a pomáhají. Rád poznávám nové přátele. Jediný člověk, který rozumí, co se děje v mé hlavě i v mém nitru, je moje maminka a je to vzájemné. Prala se za mě, bojuje jako tygřice a pomáhá mi. Je báječná, moc klidná, rozhodná a akční. Myslím, že je ideální a silná osobnost, navíc pro mě dobrá spolupracnice. Máme společné cíle, myšlenky, rozumíme si, oba jsme Střelci. O všem rád trochu filozofuji, moje maminka o mně dřív říkala, že jsem mudrlant, doktor,“ říká Michal Pospíšil na úvod našeho rozhovoru.

Jde mu to samo, mé otázky se někde rozplynuly... Co na nich záleží?

Mlčenlivým filozofem

„Rád filozofuji při víně. Přes tabulku s písmenky, abych se mohl vyjádřit. Někdy je to nervy drásající pro obě strany. Naučil jsem se psát a neustálým trénováním se mé vyjadřování hodně zlepšilo. Pletou se mi slova, někdy přehodím písmena, ale naštěstí mám dobrou paměť. Ale praktická zkušenost s řečí mi chybí...

Často chodím po úzkých ulicích a koukám se. Jsem rád s přáteli. Při svých toulkách přemýšlím o zeleni. Jsem rád v přírodě, ale zdá se, že civilizace nás stejně



jednoho dne zcela pohltní. Pořád se něco staví, lidi víc zajímají peníze, vraždí se a hlavně jsou pořád nějaké války, kterými nejvíc trpí obyčejní lidé. Rád přemýšlím o všem kolem sebe. O lidech a jejich přibězích, kultuře, sportu, politice, kam se vše řítí a zda je to správné. Přemýšlím o tom, jak co zlepšit a zařídit, aby bylo lidem, a to nejen postiženým, všude na světě líp. Mým snem je dělat něco pro lidi. Aby si řekli: „Ten mladý muž, Michal, to myslí dobře, je dobrý...“

V hlavě mám spoustu nápadů

„Chtěl bych vidět Formuli 1 naživo. Snad bude šance příští rok v Rakousku, kam by se měly závody vrátit. Miluji divadlo a nevdám mi žádný jeho žánr. Cítím to sepestí s diváky, herci a dějem na jevišti. Chtěl bych hrát divadlo se zdravými lidmi – být herec, ochotník. Je to těžké, ostýchám se, vždyť nemluví, ale touha je silná. Chtěl bych pracovat, být novinářem. Chci partnerku. Bezmezně obdivuji Lucku Vondráčkovou. Letos jsem ji viděl v Plzni na koncertě. Je fantastická a hodně příjemná, má hezký život, chtěl bych být jako ona. Lucka mi svými písněmi a postoji pomáhala při studiu v Praze. Pouštěl jsem si cédéčka. A vlastně mi pomáhá pořád. Doplnuje mi život i lásku a hlavně mě motivuje k životu.

Rád píšu básničky, články do časopisů. Mám rád slovníky. Hledáním významů cizích slov se rád bavím. Líbí se mi podobnost některých jazyků, např. francouzštiny se španělštinou. Také rád skládám puzzle, hraji společenské hry – šachy, karty „Poker“ a také scrabble.“

Krumlov je krásný, ale plný bariér

„Samozřejmě miluji své město – Český Krumlov. Je senzační a nádherné. Historické centrum však není příliš vhodné pro vozík. Každý rok v září se zde pořádá Den s handicapem. To jsou vozíčkářům zpřístupněna různá místa, která jsou běžně přístupná s komplikacemi. Podívat se můžete do zámku, divadla, muzea útrpného práva či voskových figurín nebo do grafitového dolu. Já tam však nechodím, nemám moc tyto ‚monstr akce‘ v oblíbě.

Zato si rád pročítám historické knihy, hlavně dějiny Rožmberků, jsou tak poutavé... Také mám rád pověsti, dobrodružné



příběhy, televizní nebo filmové dokumenty a hlavně sleduji všechny filmy s bojovým uměním v Číně, Japonsku a Koreji. Mým zvláštním koníčkem je obdarovávat lidi turistickými známkami z míst, kde jsem byl. V cizině jsem si zamiloval severní Krétu.“

Proč si říkám vychovatel

„Mám DMO s postižením všech čtyř končetin – sedím tedy na vozíku. Na něm sedí kdekdo, ale jsem i anatrik, to znamená, že nemluví. Ještě pořád si občas říkám: ‚Proč jsem se narodil postižený a proč zrovna já?‘ Ale poslední dobou už na to tolik nemyslím, házím to za hlavu a chci bojovat i za ostatní postižené, aby měli lepší život...

Od dětství jsem se snažil žít normálně, jako nepostižený. Máma mě tak vždycky brala. A proto si přeji, aby mě tak brali i ostatní. No a k tomu bylo a je třeba pořád druhé vychovávat. Občas mě totiž mrzí, že mi lidé nerozumějí.“

Studoval jsem hodně

„Vlastně se dá říct, že jsem se třikrát dobrovolně vystavil stresu maturitní zkoušky. A ve školní lavici jsem strávil poměrně dost času. Studoval jsem čtyři roky na Evangelické akademii v Hrusické



na Praze 4 obor Sociální činnost – speciální pedagogika a maturitu jsem si ještě rozšířil studiem společenskovedních předmětů o zkoušku z občanské výchovy. Kromě ZŠ při ÚSP ve Zbúchu u Plzně, jsem strávil další čtyři roky v Praktické a Rodinné škole v Jedličkově ústavu v Praze. Vzdělání mi umožnilo být se svými vrstevníky, učit se a zlepšovat, osamostatnit se a zkoušet, na co stačím. Na druhou stranu mě také připravilo o iluze,

tedy především co se týče lidských vztahů a možnosti uplatnění na trhu práce.

Mým nejdůležitějším cílem je samostatnost

„S nadšátkou lze říct, že si na své samostatnosti zakládám. Po devíti letech v JÚŠ v Praze by to jinak ani nebylo možné. V mém bydlišti už si na mě zvykají i úředníci, leccos tak vyřídím sám. Doma

si udělám kávu, uvařím těstoviny, vajíčka... Při oblékání mi nejdou drobné věci. Zápasím s ponožkami, nezavážu boty, nezapnu bundu, ale všechno se dá zvládnout. V JÚŠ mi pomáhali asistenti, doma nejvíce mamka. Od prázdnin se mi však splnil sen. Jsem samostatný, bydlím sám ve svém bytě, který mám po babičce, a tak nezbyvá než vypsát výběrové řízení na toho správného asistenta. Musí být určitě spolehlivý, silný fyzicky a odolný psychicky, lidský a kamarádský. Musí to být parťák a hlavně musí být normální. Asi jako Driss, svérázný asistent z francouzského filmu Nedotknutelní.“

Foto: Archiv Michala Pospíšila
(hk)



Jani, s láskou vzpomínám...

Už je to rok, co jsem se vrátila z jihomoravské metropole. Jako pečovatelka jsem se tam starala střídavě o dvacet různých klientů. Jednou z nich byla paní Jana, žena středního věku, odkázaná na elektrický vozík a pomoc pečovatelek, které chodily ráno, v poledne a večer.

I když jsme si celou dobu vykaly, měly jsme k sobě hodně blízko. Jana se hned při našem seznámení pozastavovala nad tím, kde mě k ní vítr zavál až ze Štramberka. Má úvodní informace o dvou letech práce v Brně a plánovaném návratu do moravského betléma ji moc nepotěšila – posmutněla. Pak mi vysvětlila, že si na lidi kolem sebe, kteří jí pomáhají, zvykne a těžce nese, když jí pak odejdou. Některé blízké duše se sice potom občas ozvou prostřednictvím e-mailů, ale to už velmi sporadicky. Tehdy jsme s Janou ještě nevěděly, že se pro uklidnění rodinných rozbouřených vod budu muset vrátit domů dříve...

Vozíčkáři a jejich potřeby

V průběhu mé služby jsem si s Janou hodně povídala a snažila se na ni přenést

svůj optimismus. Při dopomoci se vstáváním, hygienou, oblékáním nebo chystáním snídaně jsme s Janou čile komunikovaly o všem, co jsem zažila dříve či prožívám momentálně ve svém životě. Jana mi říkala, jak je pro ni těžké dostávat se na vozíku ven, i když měla na schodech před domem rampu. Problém nebyl ani tak v náročnějším oblékání více vrstev oblečení při chladnějším počasí (jak jsem si myslela), ale při shánění bezbariérového WC!

Všichni máme stejné potřeby – malé či velké, které musíme někde vykonat. S Janou jsme se hodně nasmály, že to za keříčkem do láhve nejde, jako to kdysi udělal jedem můj klient po koncertě v parku. Kde jsou v Brně bezbariérové toalety? Je jich dost i v jiných městech a vesnicích?

Jana ráda „chodila“ do nedaleké restaurace s toaletou upravenou i pro vozíčkáře. Jinak se na elektrickém vozíku pohybovala jen v blízkém okolí svého domu, aby „to“ stihla! Vůbec jsem se jí nedivila.

Kulturní zážitky a my

Jana četla s velikou chutí celé dny hrubé romány, které si půjčovala z knihovny. Také se dívala z okna na malý ořešák, ale vzrostlých listnatých stromů a sídliště za tratí tramvaje. Moje maličkost přicházela s novými informacemi o životě v Židonicích a Líšni. Jana se očividně těšila na má vyprávění o kulturních zážitcích z výstav (Sklo Bořka Šípka, Colorito – výstava obrazů v rámci Noci muzeí atd.). Líbilo se jí, když jsem popisovala nádherné obrazy – třeba přístav s útesem, za kterým vycházelo slunce a osvětlovalo plovoucí loď na moři. Nejvíce se pobavila, když jsem jí líčila úchvatné zátiší s ohromným hroznem vína zavěšeným nad prostřeným stolem. Říkala jsem Janě, jak jsem obraz obcházela zleva doprava, podívovala se nádherně vystínovaným kuličkám modrého vína. Bylo jako živé! „Třeba ho tam opravdu zavěsili. Zuzko, dívala jste se dobře? Bylo namalované?“ ptala se mě Jana s šibalským úsměvem na tváři. Velice vážně jsem ji přesvědčovala, že toto víno k jídlu určitě nebylo, a pak

jsme se hodně nasmály.

Janu také uchvátilo, jak jsem prožívala představení Verdiho opery Aida v Janáčkově divadle. Napoprvé bylo pro sněhovou kalamitu zrušeno, protože v ní uvízl hlavní tenor Rafael Alvarez (původem z Mexika) v autě na dálnici. Napodruhé jsem Aidu poslouchala se zatajeným dechem a obdivovala pestrobarevné kostýmy vykládané „drahými“ kameny. Taková výprava se jen tak nevidí! Velkou radost dělala Janě také má vyprávění o zhlédnutých filmech v brněnských kinech. Protože denně poslouchala rádio a dívala se na televizi, věděla o Králově řeči, Aloisi Nebelovi a Modrém tygrovi více než já po jejich shlédnutí! Ale vědět a vidět je markantní rozdíl! Jana vzpomínala na neopakovatelnou atmosféru kina, když se do něj ještě dostala...

Nenaplněné plány na výlety

Společně jsme uvažovaly, že absolvujeme některou z jarních komentovaných procházek pořádaných Turistickým informačním centrem města Brna (bezbariérový okruh). Ale pro nepřízeň počasí nebo mé pracovní vytížení jsme se za krásami města nevydaly. Také po znovuotevření vily Tugendhat jsme plánovaly její prohlídku. Jana myslela, že se na onyxovou stěnu a nové vybavení vily půjde podívat se svými dlouholetými kamarádkami. Už to ale nestihla...

Komunikace na dálku

Po mém návratu do Štramberka mi Jana začala psát e-maily a já jí na ně hezky odepisovala. Dozvěděla jsem se z nich, že se svou novou pečovatelkou uvažovaly nad tím, jak jsem zvládla stěhování, jak prožívám různá výběrová řízení a hledání nové práce. Popisovala jsem jí, že to není lehké. Až po pěti měsících jsem začala v terénu Koprivnice a okolí opět vykonávat osobní asistenci.

Nezapomenutelný výlet na hájenku

Začátkem července se Jana rozepsala o svém výletě. Pro zdravé lidi není problém vydat se na výlety i několikrát za rok, ale pro vozíčkáře je třeba promyslet mnoho věcí dopředu. Z e-mailu jsem se dozvěděla: „Jely jsme hned ráno, přišlo a bylo i dost zima, ale než jsme dorazily, už to nebylo tak zlé. Stavily jsme se ve Velké Bíteši, kde jsme přibraly ještě kamarádku Janu, také prima děvče. Později večer mi přišlo, že se známe snad celý život. V cukrárně děvčata nakoupila vynikající zákusky a chlebičky, u trhovců krásné jahody. A jely jsme dál. Hájenka byla moc pěkná, stála uprostřed lesů, kousek od rybníka a chatové oblasti. Před polednem se počasí začalo umoudřovat, a tak jsme vyrazily na výlet. Moc jsem si



to užívala, hlavně les a vzduch. Na zpáteční cestě k hájence nás sice zkropila přeháňka, ale pak už bylo pěkně. Až do odjezdu jsme seděly venku a přišlo i na krátký rukáv. Byla to pro mě vzpruha, moc jsem si odpočinula. Nic jsem neřešila, z ničeho neměla strach, zcela jsem se odevzdala do rukou kamarádek. Jana je výborná hostitelka, vše měla navařené, prostě bez chyby. Moc si vážím toho, že to pro mne udělaly...“

Od srpna do 18. prosince se Jana neozvala. V e-mailu mi vysvětlila, že byla neplánovaně šest týdnů v nemocnici. Co tomuto pobytu předcházelo? „Jednu neděli v poledne si ohřívám oběd a bez varování mi upadlo zadní kolo, vozík se mi naklonil na bok. Abych se nepřevážila a nespadla, naklonila jsem se na druhý bok. Ihned jsem zavolala kamarádovi, aby mi to přišel opravit. Jenže při náklonu jsem si celou dobu, cca 40 minut, ležela na pravé ruce, a ta mi úplně ochrnula. Myslela jsem si, že mi to za chvíli upraví, ale ani druhý den ráno to nebylo lepší. Byla jsem hrozně vyděšená, ani vozík jsem nemohla pořádně ovládat, nenajedla jsem se a o tom, že bych šla sama na WC, jsem ani neuvažovala. Doktorka mě ale uklidnila, že to je obrna radiálního nervu, že se to rozveví, ale musí to být hned.“

Jana mi dále popisovala, že rehabilitovala a na Mikuláše se vrátila domů. Ruka byla dobrá, ale ani po mnoha kapačkách a injekcích se Jana celkově „nezvetila“, jak celou dobu doufala.

Nový vozík a nový rok

Začátkem prosince dovezli Janě nový elektrický vozík. Napsala mi: „Je téměř stejný, ale ne úplně, tak si musím zvykat.“ Podobnou zkušenost má asi většina vozíčkářů, kteří si objednájí od stejné firmy „stejný“ vozík...

Začátkem letošního roku jsem Janě několikrát napsala, ale nedočkala se žádné odpovědi. Až 14. března 2013 jsem v e-mailu četla jiné oslovení, omluvu a smutnou zprávu o konci života mé milé klientky a kamarádky Jany.

O všem mi napsala její sestra Lenka. Obsáhlý text mi odhalil datum úmrtí Jany – bylo to 5. ledna na silný zánět v těle. Paní Lenka mi dále napsala, že Jana poslední dny mohla hýbat už jen hlavou. Konec pro ni byl vysvobozením...

Tomu, kdo z tohoto článku nebo fotografie až dosud neodhalil totožnost vzácné paní Jany, mohu napsat, že stále s láskou vzpomínám na Janu Mikušovou z Brna.

Ještě jednou Ti, Jani, velice děkuji za obohacující vztah, který trval tak krátce...

Zuzana Bárová

**Poznali jste zajímavé lidi?
Napište nám o tom!
Do redakce Vašeho Vozky
VOZKA o Vás, pro Vás, s Vámi...**

„PoliciJÉÉ, policiJÉÉ!“

Pomáhá a chrání? Nebo je to plané heslo?



„Pomáhat a chránit“ – kdo by neznal vznešené motto, které si dala do vínku Policie ČR. U mnohých lidí vzbuzuje rozpaky, neboť ochrana životů, majetku a bezpečí patří přece k naprosté samozřejmosti a povinnosti všech policíí celého světa. Náš vztah k bezpečnostní složce je odvislý od toho, jaká je realita. Na základě chování, skutku a osobní zkušenosti.

Často slyšíme stížnosti samotných policistů na snižování stavů a finančních prostředků. **Jenže občany zajímá hlavně to, kdo je na ulicích ochrání.** Bohužel i naše společnost čelí v poslední době značnému nárůstu kriminality. Současná podoba zločinu je velmi rozmanitá. Člověk bývá během života čas od času vystaven jeho nástrahám. Ten, kdo tvrdí, že se mu nic podobného stát nemůže, bývá nemile překvapen. Staneme-li se obětmi nějakého trestného činu, očekáváme nápravu. To nejhorší, s čím se u naší policie nezdá setkáváme, je neochota a lhostejný přístup k řešení vzniklé situace a nevyužití dostupné techniky. V žádném případě ale nelze generalizovat. I policisté jsou jenom lidé. Ti občané, kteří mají dobrou zkušenost, budou chválit, ti druzí samozřejmě nikoliv.

Moje zkušenost s prací policie patří do té druhé kategorie. Morálka v této společnosti poklesla natolik, že delikventi páchají trestnou činnost i na starých, nemocných a postižených lidech. Pravděpodobně proto, že se nemohou bránit. A když to šlo tak snadno, tak proč to nezkusit znovu. Média nás denně bombardují zprávami, jejichž hlavní náplní je kriminální činnost. Ostatně o případech napáchaného násilí na lidech se zdravotním handicapem informuje i rubrika tohoto časopisu.

Policie se ohání vysokým stupněm objasněnosti kriminálních případů, těch neobjasněných, nevyřešených či odložených ale bývá mnohem víc. A to je ještě bezpočet případů, které postižení vůbec neoznámí. Nejspíš proto, že prostě nevěří, že by mohli být pachatelé někdy vypátráni.

Nechtěl bych tvrdit, že naše policie je špatná. Je taková, jaká je. Stejně jako naše zákony jsou dobré a lepší, horší a vyloženě špatné. Proti nedokonalé legislativě nezmůže nic ani sebelepší policie.

A teď ta moje osobní zkušenost. Několikrát v životě jsem se i já stal terčem kapsářů. Šlo o odcizení peněz, klíčů nebo dokladů. Většinou se to odehrálo v dopravních prostředcích, v obchodě, na zastávce auto-

busu, ve vlaku nebo v restauraci. Byl jsem prostě málo obezřetný, a proto se mohly uplatnit hbité ruce a rychlé nohy nenechavců a chmatáků.

Před pár lety nám byla z chodby našeho domu odcizena taška s větším finančním obnosem, doklady a osobními věcmi. Protože nešlo o násilný trestný čin, policie sepsala protokol a věc odložila s odůvodněním, že takových případů mají denně desítky. Přitom stačilo vypátrat mobil s pomocí GPS!!!

Nedávno jsem opakovaně vyslechl v tramvaji hlášení vyzývající baňžkáře, aby necestovali s ruksakem na zádech a byli ohleduplní k ostatním. Musel jsem se nad tím pousmát. A jak bych to měl vlastně udělat. Vsedě by to ještě šlo, ale ve stoje s rukama plnými berlí asi těžko. Můj baňžek je pro mne nepostradatelnou pomůckou – cestuji s ním, chodím na nákupy a procházky.

Ovšem všechno má své výhody i nevýhody. Imobilní člověk s batohem na zádech je velmi nápadný a také snadno zranitelný. O tom jsem se měl možnost přesvědčit na vlastní kůži. Párkrát se mi stalo, že se mi někdo pokusil otevřít batoh na zastávce MHD, ale nestihl z něj nic odcizit. Mezitím totiž přijel můj spoj. Nedávno jsem cestoval vlakem. Na nádraží v Ostravě-Svinově jsem si kupoval jízdenku. Vycvičený letitými zkušenostmi jsem se občas ohlédl za sebe. Měl jsem takový divný pocit. Jen co jsem si zakoupil lístek, sundal jsem batoh. Na přední kapse byl rozdělaný zip. Zmizel nový mobil i peníze. Vybalil jsem si ty tři mladé Romy stojící za mnou u pokladny, kteří se na mě neustále tlačili. Jednomu z nich se mi podařilo na můj mobilní telefon dovolat z pevné linky. Otrlý kapsář nebyl ani trochu překvapený a pohotově mi povyprávěl pohádku o tom, jak přístroj koupil na nádraží od neznámého mladíka. Žádal jsem ho, aby mi ho vrátil, když ví, že mi byl od-

cizen. Ale nestalo se tak. Rozhodl jsem se krádež ohlásit na policii.

Navštívil jsem oddělení železniční policie. Byl se mnou sepsán protokol. Službukonajícimu poddůstojníkovi jsem zprávu nadiktoval a stylisticky upravil. Popsal jsem detailně situaci na nádraží, lidi, kteří stáli přede mnou i za mnou, uvedl jsem číslo pokladny i čas, kdy se krádež stala. S poukazem na přítomnost kamer jsem žádal o použití záznamu při šetření trestného činu. Policista mi sdělil, že kamery jsou umístěny vysoko. Pachatelé se tudíž nedají identifikovat a záznamy se neukládají. Nechápu tedy, k čemu slouží kamerový systém. Zapisovatel si mezi řečí postěžoval, že je budou rušit v rámci úsporných opatření. Ani se moc nedivím! **Heslo „pomáhat a chránit“ mi připomíná předvolební sliby našich politiků. Ale spon v mém případě se to potvrdilo.**

Přesto věřím, že bude-li to nutné, strážci zákona pomohou a ochrání! Raději však nebudu už nic přivolávat.

Milan Linhart

Moje asistentka je pěkný pes...

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

Potřebujete přítele do nepohody? Co třeba čtyřnohého? Pomocné tlapy o.p.s. ovičí a zdarma předávají asistenční psy zdravotně postiženým již od roku 2001. Můžete tak získat nejen přítele do nepohody, ale také pomocníka, který Vám umožní nastoupit cestu k nezávislosti. Výcvik je "šitý na míru". Typ postižení, věk nebo bydliště nerozhodují.

Pomocné tlapy o.p.s.,
V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec,
Tel.: 724 007 778, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz

Od posměchu ke slávě

Claudius: S postižením na trůnu

Tiberius Claudius Caesar Augustus Germanicus, známý spíše pod jménem **Claudius**, byl římský císař z julscko-klaudijské dynastie, vládnoucí od roku 41 až do své smrti 13. října r. 54. Narodil se jako syn Nerona Claudia Drusa a jeho manželky Antonie mladší ve městě Lugdunum a stal se prvním římským císařem příchozím na svět mimo území vládnoucí Itálie.

Na svět přichází obtížným a dlouhým porodem 1. srpna r. 10 před naším letopočtem. Již rok před svým narozením přichází o otce a po celou dobu svého těžkého dětství i dospívání byl stíhán rozmanitými chorobami. Byl těžce oslaben – napadal na jednu nohu, koktal, trpěl třesem hlavy, na pravé ruce měl geneticky zdeformované kosti a trpěl dětskou obrnou. Pro své nepevné zdraví, nevhledné tělo a neohrabané až komické vystupování nebyl Claudius pokládán za schopného vykonávat jakoukoli veřejnou funkci. Kromě podivínského zjevu se Claudius lišil od ostatních také nesmírnou vzdělaností a patřil mezi nejvýznamnější učence své doby. Věnoval mnoho času studiu, hlavně dějepisectví. Byl znalcem řečtiny a etruštiny, ctitelem starých římských časů a autorem četných kompilací o starších dobách. Napsal svůj životopis,

pojednání o hře v kostky a Karchédoniaka – knihu o osmi svazcích v řeckém jazyce, která se zabývá dějinami Kartága.

Činorodý vladař

Roku 41 našeho letopočtu usedá v doprovodu své oddané pretoriánské gardy na císařský trůn. Claudius se ujal vládařské moci s nejlepší vůlí a pilnou snahou vyhovět povinnostem s ní spojeným. Jeho vláda se vyznačovala obdivuhodnou aktivitou v zahraničí i ve vnitřních záležitostech a její styl se vyznačoval osobitou směsicí tradicionalismu a pokrokovosti. Svou vládu zahájil tím, že vyhlásil amnestii a zrušil nařízení svého předchůdce. Caligulovy sestry Agrippina a Livilla se tak mohly vrátit z vyhnanství, kam je poslal jejich císařský bratr. Snažil se o prosazení třech nových písmen do abecedy, leč marně.



získání úrodné půdy nakázal vypustit vodu z Fucinského jezera. Otrokům vymezil vyšší práva a možnost sňatku mezi nimi.

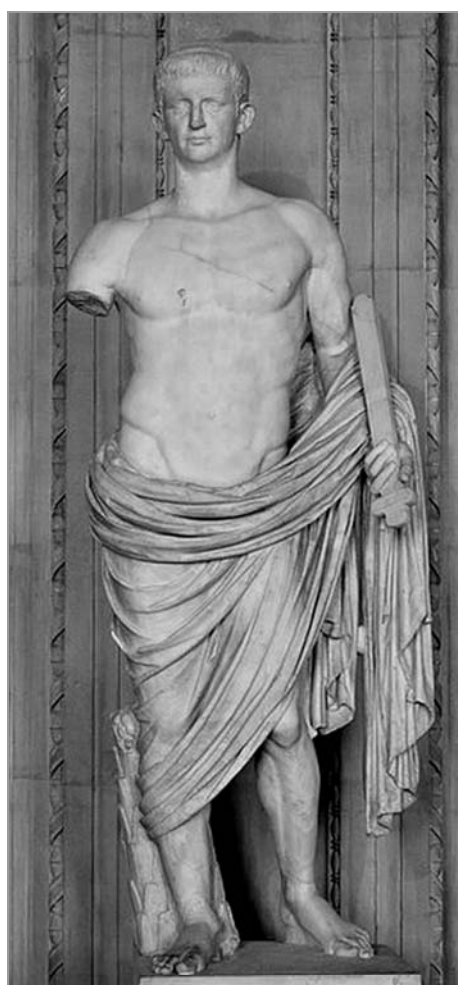
Za doby jeho vlády se Řím rozrostl o území Velké Británie, kus jižního Walesu a značnou část severní Germánie. Claudius může být plným právem pasován mezi velké panovníky. Byl vysokým hodnostářem, civilizovaným budovatelem a podporovatelem romanizace. Své povinnosti bral vážně a vykonával je svědomitě. Od dob Claudiovy smrti nebyla říše a impérium tak dobře a rozumně spravováno.

Umírá 13. října roku 54, otrávil ho vlastní žena Agrippina.

*Radovan Frank
foto: Wikipedie*



Jedna z mincí s vyobrazením Claudia (20 mm, 7.62 g)



Socha Claudia v pařížském Louvru

Otráven vlastní ženou

Claudius byl také významný stavitel – nechal např. postavit nový vodovod. Pro



V TV seriálu *Já, Claudius známém i našim divákům* si postavu Claudia zahrál britský herec Derek George Jacobi

Jak bojují se začínající sklerózou

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Do padesátky jsem svou sklerózu skoro vůbec neznal. Po šedesátce jsem si s ní začal raději tykat. Již nestíhám dělat tři věci najednou tak hravě a jistě jako dříve. Myslím raději na dvě věci najednou, což se mi ještě jakžtakž daří. Když jsem si položil sem tam otázku, zda jsem si vzal lék na tlak, musel jsem dlouho přemýšlet. To samé bylo i s inzulinem před každým jídlem. Abych měl absolutní jistotu, že si vždy každý den vezmu ve správný čas své léky a před jídlem ně píchnu inzulin, vytvořil jsem sám ze sebe velmi přísného revizora.

Pořídil jsem si takovou středně velkou plastovou *seniorskou krabici* (krabice od jogurtů). Tam mám úplně všechno, co potřebuji k pohodovému a bezpečnému seniorskému životu. Mám tam především velmi důležitý glukometr, kterým si měřím každé ráno před snídaní *glymču* (cukr v krvi). V jedné krabičce od MUDr. Marty Šebkové je 50 kusů měřících proužků. Těch si dám první den v měsíci do přední části glukometru vždy pět kusů, celkem pětadvacet kusů. Potom každý den vím, kolikátého je a zda jsem se již změřil. V zadní části, v pouzdru glukometru, mám zbylých patnáct proužků, kterými se měřím jen zcela výjimečně. To když jsem snědl něco navíc, co bych správně neměl. Nebo jsem byl s manželkou na jednom pivku, z kterého, však to znáte, byly najednou tři. Tři třetinky, samozřejmě. To si zkontroluji glymču až po večerní hygieně, když uléhám k spánku. Když mám glykémii přes deset (po třech třetinkách piva mám i dvanáct), připíchnu si šest až osm jednotek rychlého inzulinu.

Ale znáte to, mlsná huba sem tam doštane i diabetika. Nevěřili byste, jak mi klesne cukr v krvi, když jedu na vozičku až na polikliniku a zpět. To ten cukr v krvi hravě spálím vydatným fyzickým pohybem. To mi hrozí naopak *hypo*. To je stav, když máte v krvi cukr pod minimální úroveň čtyř jednotek, takže vám hrozí diabetická slabost nebo až bezvědomí. To naštěstí pudově poznám a pro takový případ si s sebou vozím v lednici rychlý hroznový cukr. Daleko horší hypo je prý to noční, které ve spánku vůbec nezaregistrujete. Zatím jsem ho nezažil, ale byl jsem důrazně před tím prevítem varován.

Další mou sebekontrolou je píchání inzulinu před jídlem, a to třikrát denně – před snídaní, obědem a večeří. Na to mám dezinfekční čtverečkovou buničinu, kterou si připravuji jednou měsíčně, třikrát po třech kusech. Vždy po píchnutí inzuli-

novým pérem, v mém případě do břicha, musím vpich vydezinfikovat lihem. Musím dávat pozor, abych se netrefil do nějaké žilky, to by mohlo být krve, jak se říká, jako z vola.... Použitý proužek i použitou buničinu vyhazují do plastové krabičky od vynikajících rybích pepřenek.

Takže vidím v glukometru zcela jasně, když mi chybí jeden proužek. No a že mi chybí také jeden čtvereček buničiny znamená, že jsem kontroloval přesně. Kontrolu „zkontroluju“ ještě v odpadní krabičce... To je alfa a omega žití pro každého diabetika – vědět naprosto přesně, zda si píchnu inzulin. Měřím se pravidelně denně po ránu a dávkuji si inzulin přesně tak, jak mi ho předepsala moje vynikající paní doktorka diabetoložka Marta Šebková.

Na všechny mé léky, co беру, jsem si koupil v lékárně za 35 kaček týdenní bílou plastovou krabičku. Je výborná pro zapomětlivé seniory, jak já často říkám, že je *fakt pro blbě*... Na každý den tam jsou tři přihrádky. Kolikrát se mi stane, že se kouknu do krabičky odpoledne a zjistím, že jsem si ten polední prášek ještě nevzal. Hned to napravím. Když zjistím občas na tlakoměru během dne, že mám vyšší tlak, jedu se pro sichr podívat do mé seniorské krabice, jak jsem na tom se svými třemi léky, které mám na tlak. A hned pozdravím – nazdar sklerózo! To samozřejmě v případě, že jsem na lék zapomněl, že...

Pravidelně (obden po každém koupání) mi mění manželka podložky v posteli. Ty mám pod sebou po jistotu, kdyby se mi ucpala cévka nebo kdybych něco nevhodného snědl a nestihl to na záchod.

Každý čtvrtý den v měsíci také měním urologický pytlík. Cévkou si nechávám měnit nejraději po dvanácti dnech. To mám devadesátiprocentní jistotu, že se mi cévka neupeje a já nepřidělám své ženě práci a sobě velmi nepříjemné starosti. Někdy to ale přece jen odnese i povlečení... Musím se proto několikrát denně urologicky hlídat, pít hodně tekutiny a případně ucpání cévky zachytit nejlépe v mém počátku. Horší je, když agresivní moč poleptá kůži na špatně přístupných místech. To pak nastává dlouhá vozičkářská doba temna a večerní mazání Imasolem, Imacortem a Pityolem...

Doporučuji všem seniorům, co se za svou sklerózu nestydí, pořídit si osobní celoroční diář. Já si do toho svého zaznamenávám vše, co mám v plánu, odškrtnu si, co jsem již zařídil či udělal a na co nesmím zapomenout. Diář vozím pořád

v batůžku, takže ho mám neustále při ruce. Ten systém, kdy má někdo po kapsách, v peněžence či v tašce plno papírků s úkoly či upozorněními, nepreferuju. Znáám mnoho lidí, kteří pořád něco hledají (a s těmi papírky to je nabíledni...), protože si *jednu věc neukládají na jedno jediné, snadno zapamatovatelné místo*, jako to dělám již dlouhá léta já. Nemusím pak zbytečně hledat... I když každé takové zbytečné hledání má určitou výhodu – to je pravda: zapomnětlivec si jadrným nadáváním osvěží svou určitě velmi bohatou slovní zásobu...

Mobil je jediná věc, která se dá prozvonic, když nevíte, kde jste si ho položili. Tam zapomnětlivci většinou rychle uspějí. Brýle, peněženku, doklady ani ovladač od televize vám neprozvonic nikdo na světě!

Pro každého seniora je po celý rok velmi důležité (hlavně ale v létě...) dodržovat pitný režim a neriskovat zbytečně svou dehydrataci. Stejně jako diář v batůžku za sebou na vozičku mám vodu v litrové plastové zpevněné lahvi. Natočím si ji automaticky plnou vždy, když někam jedu. Denně vypiji dva až tři litry vody. Přibližně to vychází jeden dopoledne, druhý odpoledne a zbytek (asi půllitřík) mám na noc na nočním stolečku. Pitný režim je – obzvlášť pro paraplegiky – velmi důležitý. Když dost pijete vodu, více se vyplavují nejrůznější bakterie z těla. Navíc ředíte moč z husté na řídkou. Ta zhuštěná a špatně průchodná cévkou je tmavě žlutá. Správná moč je světlá, bílá až čirá. Můžete si tím zkontrolovat, zda správně pijete.

Takže se vůbec nestyďte vést si svůj diář *pro blbě*, určitě se vám to vyplatí a nebudete se stresovat, kde jste zase co zapomněli nebo naopak – nezapomněli, ale třeba něco udělali dvakrát, takže zbytečně nebo ke škodě svého zdraví, klidu a pohody!

Josef Procházka



Divadelní prázdniny

Blanka Falcníková

Nejraději jsem měla divadelní prázdniny. A to i přesto, že maminka, která byla uvaděčkou v nejznámějším krajském divadle, trpěla jako zvíře – že nemůže do svého milovaného zaměstnání a že je po večerech odkázaná na společnost rodiny, případně televize...

Ona maminka totiž měla kdysi velké ambice stát se herečkou, což se projevilo zejména v jejích výkonech před otcem. Bohužel, přijímací komise na DAMU nesdílela maminčino přesvědčení o jejím hereckém zaměření, proto nebyla přijata ke studiu pro nepřilíš zřejmý talent. Asi se ale na tom také podepsala skutečnost, že maminka při zkoušce pozapomněla text. No ale podle toho, co maminka na sebe jednou ve slabé chvíli při oslavě nějakých narozenin prozradila, komise z ní nedostala ani slovo. V podstatě maminka pouze doklopýtala před těch pět zkoušejících, zůstala stát jako solný sloup a nic. Ven jí už pak museli vynést. Jinak se u nás doma o této epizodě nehovořilo. Maminka se spokojila s tím, že je jako uváděcí paní blízko divadelních prken, tedy herců a hereček, a žila si svůj zvláštní divadelní život. Svůj do té doby, než měla mě.

Náhle se její nenaplněná ambice přesunula na její geniální dítě, takže jsem jako čtyřletá uměla recitovat celý Máchův Máj téměř jako Zdeněk Štěpánek, roli Julie jsem mamince deklamovala několik let téměř denně a dodnes ve mně hospodské prostředí evokuje hru Dům na nebesích. Zde jsem již ve dvanácti letech musela mamince zdatně sekundovat, protože se zhlédla v roli prodavačky Kláry, snažíc se se trumfnout na divadle tak báječnou Bohdalku.

Jinak jsem byla pravidelně využívána jako děvče s kytíčkou při děkovačce nebo na dětské statické role. Slovo ze mě totiž na veřejnosti prostě nedostali... Maminka kroutila hlavou a všechny přesvědčovala, že kdyby mě slyšeli u nás doma, že by teprve viděli, co dokážu.

Jednou – to mi bylo asi jedenáct – mě maminka výhružkami donutila hrát v jednom divadelním kuse nakupující dívku v masně, tedy v řeznictví. Má role se zdála být jednoduchá – měla jsem přijít do obchodu a zakoupit u prodavačky pět plátků tlačenky. Ono přijít ale znamenalo přibíhat se o berlích... Hra byla situována do období první republiky a jednalo se tam mimo jiné o výrazný sociální kontext

– dívka z chudé rodiny, postižená svaluovou horečkou, nyní musí chodit o berlích a rodiče nemají na to, aby jí pořídili ortopedický vozíček. Ze skladu rekvizit jsem obdržela velmi použité dřevěné berlíčky, které byly trochu menší, než bych potřebovala. V rámci zkoušek jsem musela na chodbě divadla zkoušet chůzi, která by vypadala dostatečně hodnověrně – tedy jako že mám hadrové svaly. Moc mi to nešlo – neustále jsem vkládala opěrky berlí do podpaží tak, že berle jsem měla křížem před sebou... Nechácala jsem to já ani nikdo z těch, kdo mě viděli s berlími zápasit, a dokonce ani ti, kteří se pokusili mi to předvést. Nicméně výsledkem bylo, že jsem nemohla udělat ani krok, a když jsem se o něj pokusila, následoval pád na břicho, berle křížem pod mnou... A tak nade mnou stále elita krajského divadla a radila se, co se mnou. Nakonec došli k tomu, že mi ty berle prostě přivážou k rukám, abych je měla stále na jednom místě a nabrala s nimi správný směr. Asi jen zoufale kvílící matka byla důvodem, proč tuto dětskou roličku režisér nepřeobsadil někým méně tupým a více divadelně nadaným.

S přivázanými berlami už pak zkoušky proběhly bez zádrhelů, vše bylo v pohodě. Tedy až do momentu premiéry, kdy se hlediště zaplnilo asi šesti stovkami lidí. Začala mě znejišťovat podivná slabost v kolenou, navíc těsně před výstupem jsem ještě musela na toaletu – posedmé... A to byla ta směla – vždy, když jsem použila toaletu, mi inspicientka musela nejprve odvázat a pak znovu přivázat berle k rukám. Posedmé už na to prostě nebyl čas... Vyšoupla mě na jeviště, snažíc se mi vrazit do rukou berle. Marně. Vpadla jsem tam, a vidouc ty stovky lidí, kteří zaměřili svou pozornost na mě, ztuhly mi nohy jako beton. Věděla jsem ale, že se musím dostat k pultu. Došourala jsem se tedy k němu z posledních sil, vlekouc nohy v krásných červených botkách s černou podrážkou za sebou. Měla jsem nohy takřka olovené – podrážka na dřevěných prknech, co znamenají svět, zanechávala viditelné černé čmouhy. Výhodou ale bylo, že jsem konečně vypadala jako opravdové postižené dítě...

Celý můj výstup měl trvat – a na zkouškách také trval – kolem čtyř minut, a to včetně krájení a balení tlačenky prodavačkou. Jen má zvláštní chůze k pultu však zabrala minut sedm. Diváci, do té

doby poněkud znudění, poposedli a zpozorněli. Chovala jsem se nestandardně. Když jsem se totiž doplahočila k pultu, snažila jsem se – celá rudá – dostat ze sebe svůj štek. Polykala jsem, opakovaně se nadechovala a vydechovala, a nebyla schopná vyloudit ze sebe ani hlásku. Vyvalenýma očima jsem hypnotizovala kolegyni v roli prodavačky, která – jak se později přiznala – si myslela, že mám epileptický záchvat. I tato část mého výstupu trvala asi sedm nekonečných minut.

Pak jsem ucítila v břiše jasný signál, že bych se měla odebrat do soukromí toalet. To mě přesvědčilo, tréma netréma, že nesmím svůj výstup již déle prodlužovat. Nadechla jsem se a vyrazila ze sebe: „Pět tlápků tlačenky, prosím!“ Tato věta zcela odrovnala nejen profesionální herečku za pultem, ale také celé hlediště. V tu chvíli jsem již na nic nečekala, sebrala jsem z pultu nějaký papír a zmizela z jeviště...

Maminka se se mnou ten večer moc ne bavila. Roztála až druhý den, když si v novinách přečetla recenzi na premiéru divadelního představení. „Kromě toho, že hra vynikala nudou a plytkostí,“ psal redaktor kulturní rubriky místních novin, „zazářila v komické roli dosud neznámá mladá herečka, která je příslibem pokračování české komediální školy...“

Mamince se zaleskly oči, uvěřila, že jsem svou roli vyšperkovala proto, abych jinak neslanou nemastnou hru vylepšila. Nic jí nevažilo, že jsem svůj výstup již nikdy nezopakovala. Roli dostalo jiné děvče. Jistou satisfakcí mamince byla skutečnost, že ji hrála v mém pojetí.

Blanka Falcníková



VSP

Vy se ptáte...,

...Poradna NRZP
v ČR odpovídá.

Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

Otázky a odpovědi



Vazba mezi příspěvky na mobilitu, průkazem OZP a příspěvkem na péči

Pokud jsem příslušné předpisy dobře pochopila, v případě příspěvku na mobilitu, průkazu mimořádných výhod a příspěvku na péči se jedná o tři na sobě nezávislé věci? Tedy např. pokud žadatel získá příspěvek na mobilitu, nemusí mít automaticky průkaz ZTP, má-li průkaz, nemusí mít příspěvek na mobilitu, atd. Záleží, o co si požádá a co je mu přiznáno. Parkovací karta je automaticky s příspěvkem na mobilitu?

Před rokem 2012 jsem získala průkaz ZTP, k tomu příspěvek na mobilitu a parkovací průkaz pro auta. Už si přesně nepamatuji, o co jsem žádala, ale mám pocit, že to bylo o průkaz a karta s příspěvkem k tomu byly automaticky. Ted' ovšem nevím, zda byla parkovací karta k příspěvku nebo průkazu. Nyní je již konec platnosti všeho uvedeného, takže jsem žádala o příspěvek na mobilitu. Je to tak správně? Nebo mám žádat o průkaz ZTP? (používám především MHD). Mám si podat znovu žádost o příspěvek na péči, který mi byl již dříve zamítnut (zřejmě jsem se zdála posudkové komisi příliš zdravá...)? Neměla jsem totiž energii na to, abych se odvolávala a procházela znovu nepřijemným byrokratickým procesem. Jak dlouho bude vyřízení od podání žádosti asi trvat? Pokud by mi byl příspěvek na péči přiznán v I. stupni, znamená to, že bych získala jen průkaz TP, přestože ted' mám ZTP? Proč vlastně na průkaz TP není více výhod? Ti lidé jsou přece také nějakým způsobem postižení. Kdo vlastně rozsah výhod určuje?

Příspěvek na mobilitu, průkaz osoby se zdravotním postižením i příspěvek na péči se přiznávají dle stejných kritérií. Těmito kritérii jsou základní životní potřeby uvedené v prováděcí vyhlášce

č. 505/2006 Sb. v příloze č. 1. Jedná se sice o tři různé předměty výhod, přesto spolu souvisí. Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením uvádí dvě možnosti získání průkazu: § 34 zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením uvádí: „Průkaz ZTP náleží osobám, které jsou podle zákona o sociálních službách považovány pro účely příspěvku na péči za osoby závislé na pomoci jiné osoby ve stupni II (středně těžká závislost), a osobám starším 18 let, které nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace z důvodu úplné nebo praktické hluchoty.“

„Průkaz ZTP/P náleží osobám, které jsou podle zákona o sociálních službách považovány pro účely příspěvku na péči za osoby závislé na pomoci jiné osoby ve stupni III (těžká závislost) nebo stupni IV (úplná závislost), a osobám, u kterých bylo pro účely příspěvku na mobilitu zjištěno, že nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace, s výjimkou osob které nejsou schopny zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace z důvodu úplné nebo praktické hluchoty.“

Jak je patrné, nárok na průkaz souvisí s přiznáním určitého stupně závislosti, tedy přiznání příspěvku na péči, a pokud není příspěvek na péči přiznán, pak je podmínkou uznání základní životní potřeby mobility nebo orientace. Nárok na ZTP je tedy i tehdy, pokud je přiznán příspěvek na péči ve II. stupni závislosti, a na ZTP/P tehdy, je-li přiznán příspěvek na péči ve III. nebo IV. stupni závislosti.

Jak uvádí § 6 zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, nárok na příspěvek na mobilitu má osoba starší 1 roku, která není schopna zvládat základní životní potřeby v oblasti mobility nebo orientace. I zde je zřejmé, že poskytnutí příspěvku je odvozeno od základní životní potřeby mobility či orientace.

Problém může nastat tehdy, když sice nárok na jednotlivé předměty výhod máte, ale individuálně si o ně nepožádáte. Máteli totiž přiznáno základní životní potřebu mobility u příspěvku na péči, automaticky

to neznamena, že Vám bude vydán průkaz ZTP/P a vyplácen příspěvek na mobilitu. O průkaz i příspěvek si musíte zažádat zvlášť.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Příspěvek na péči u osoby v rehabilitačním ústavu

Můj manžel pobírá příspěvek na péči – 3. stupeň. Nastoupil na pobyt do rehabilitačního ústavu. Povinnost nahlásit tento stav mám nejspíše asi já – pečující osoba – do 8 dnů (pracovních či kalendářních?) na úřadu práce. Víím, že nárok na tento příspěvek zaniká, když je splněna podmínka, že celý kalendářní měsíc je příjemce příspěvku hospitalizován. Chci se ale zeptat, jak to je, když dostane na dvanáct hodin denně propustku (např. v neděli – odejde po snídani a na večeri musí být nazpět)? Nebo pokud musíme odjet na kontrolu do nemocnice, tedy v určitý pracovní den. To ho budu obstarávat zase já. Můj dotaz zní: bude příspěvek na péči zachován i přesto, že bude v rehabilitačním ústavu dva měsíce a mezitím pojedeme na tu kontrolu úplně do jiného kraje? Příklad: 24. 6. 2013 nástup do rehabilitačního zařízení, 22. července kontrola v jiném kraji v nemocnici a potom návrat do rehabilitačního ústavu až do 26. srpna 2013 a k tomu občasná propustka na pár hodin denně. Já tomu rozumím tak, že příspěvek na péči by měl zůstat zachován, protože se o něho nestaral v kuse někdo jiný celý kalendářní měsíc.

Je mi líto, ale zřejmě Vás nepotěším, protože zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. § 14a k Vašemu dotazu uvádí: „Příspěvek se nevyplácí, jestliže je oprávněné osobě po celý kalendářní měsíc poskytována zdravotní péče v průběhu hospitalizace, nejde-li o poskytování sociálních služeb ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče podle § 52; to neplatí v případě, kdy je s oprávněnou osobou k hospitalizaci přijata jako průvodce

fyzická osoba, která byla uvedena v žádosti o příspěvek, popřípadě ohlášena jako osoba poskytující pomoc. Podmínka celého kalendářního měsíce není splněna, pokud k hospitalizaci došlo první den v kalendářním měsíci nebo k propuštění z tohoto zařízení došlo poslední den v kalendářním měsíci.“

Skutečnost, že manžel pojedje mimo zařízení na propustku, a je jedno jestli na dvanáct hodin, dva dny nebo týden, neznamená, že mu bylo poskytování služeb a pobyt v tomto zařízení ukončen. Propustka neznamená ukončení pobytu. Aby zde vznikl nárok na příspěvek, musel by mít manžel kompletně ukončen pobyt v tomto zařízení, tedy jak fyzicky tak i papírově. Po pobytu mimo zařízení by pak musel být přijat jako nový pacient, což se obávám, Vám žádné zařízení neuemožní.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Parkovací průkaz pro OZP

Jsem držitelka průkazu ZTP. Mám i parkovací průkaz, ale ten starší. Je mou povinností si průkaz vyměnit za ten nový? I když ten můj je pořád platný (do roku 2015)?

Nyní platné označení do vozidla přepravující osobu se zdravotním postižením je pouze jedno, a tím je *Parkovací průkaz pro osoby se zdravotním postižením*. Parkovací průkaz je velikosti cca A5 a je v něm zalisovaná fotografie zdravotně postižené osoby včetně vlastnoručního podpisu. Máte-li ještě starý znak O 1 (znak vozíčkáře se stříbrným hologramem), pak je tento znak již od 1. 1. 2013 neplatný. Pokud jej budete nadále používat, vystavujete se riziku finančního postihu.

Znak jste si mohla vyměnit do konce roku 2012, a to kus za kus, což nyní už nelze. Nyní si musíte požádat o vydání nového Parkovacího průkazu. To s sebou ovšem nese tu nepříjemnost, že Vás budou muset nechat posoudit, zda máte nárok na průkaz ZTP a tedy i na Parkovací průkaz.

Skutečnost, že máte platný průkaz ZTP do konce roku 2015 na tom nic nemění.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Bydlení a institut věcného břemene

Ocitla jsem se v tíživé životní situaci. Jsem v invalidním důchodu (1. stu-

peň) a nepracuji, neboť zdravotní stav mi to nedovoluje. Nyní bydlím u přítele, který bydlí s bratrem, a ten přítel má doživotně na sebe v domě věcné břemeno (po smrti rodičů). My bychom se chtěli vzít, abych (kdyby se náhodou něco příteli stalo) měla kde bydlet. Jenže s bratrem moc dobře nevycházíme. Dal nám najevo, ať s tím vůbec nepočítáme, že mi stejně trvalé bydliště, i kdybych si jeho bratra vzala, nepovolí. Má na to právo? A měla bych popřípadě po smrti manžela právo užívat jeho bydlení?

Institut věcného břemene není běžným užívacím právem, vztahuje se opravdu jen k osobě (nebo věci), která je ve smlouvě vymezená. Bratr Vašeho přítele je tedy opravdu ten, kdo rozhodne, zda Vám souhlas s trvalým pobytem udělí, pokud tedy ve smlouvě o věcném břemenu není uvedeno jinak.

Současné věcné břemeno zaniká smrtí osoby (nebo případně jiným způsobem upraveným ve smlouvě) nebo dlouhodobým nevyužíváním. Věcné břemeno se tedy nedědí (pokud zase nebylo ve smlouvě stanoveno jinak).

Mgr. Radka Pešlová
Poradna NRZP ČR v Brně



Služby nad rámec základních služeb poskytovatele sociálních služeb v Domovech pro osoby se zdrav. postiž.

Kdo je zodpovědný za osobu se zdravotním postižením s příspěvkem na péči (v ÚSP) při návštěvě lékaře v nemocnici? Zejména mi jde o to, že se vedení ÚSP vymlouvá na nedostatek personálu, totéž zdravotníci od sanitek. Druhou věcí pak je otázka případného vrácení malé části příspěvku.

Uvědomuji si, že příspěvek na péči není jediným zdrojem financí kterou ÚSP pobírají na zajištění péče o klienty. Zároveň si uvědomuji i nedostatečnost příspěvku, pokud bychom ho rozpočítali na hodiny. Také je tady jistě omezení v případě, že by se za případně vrácené peníze dala zajistit služba asistence někým vně ústavní péče. Pokud můžete ve své odpovědi uvést i související zákon, vyhlášku nebo paragraf, budu Vám vděčná.

Vymezení konkrétních základních činností při poskytování sociálních služeb v Domovech pro osoby se zdravotním postižením, Domovech pro seniory i v Domovech se zvláštním režimem najdete ve vyhlášce 505/2006 Sb. § 14–16. V základních činnostech těchto zařízení však nikde nenajdete, že by sem spadal i do-

provod, ať je to kamkoli. Potřebuje-li klient doprovod k cestě za lékařem, mělo by zařízení pomoci při jeho zprostředkování, ale nemá povinnost jej k lékaři doprovázet. Poskytuje-li poskytovatel doprovod jako *fakultativní službu*, musí si ji klient uhradit z vlastních příjmů. Odpovědnost tedy nelze vyžadovat po poskytovateli, pokud si ji klient nesjedná a neuhradí. Fakultativní služby nejsou nikde konkrétně vymezeny, protože při jejich nabídce záleží na možnostech poskytovatele, ale také poptávce klientů.

Zvláště musí být ve smlouvách upraveny situace, v nichž jde o vrácení úhrady za péči. Uživatel hradí služby péče z příspěvku na péči, proto zákonný podklad pro tzv. vratky je obsažen přímo v ustanoveních upravujících jeho poskytnutí.

Podle zákona platí: „Příspěvek je dávkou určenou fyzické osobě, tato osoba je povinna použít jej na zajištění potřebné pomoci.“

Z interpretace uvedených ustanovení zákona je zřejmé, že nevyužívá-li uživatel z nějakých důvodů po určitý časový úsek služby péče poskytovatele, s nímž má podepsanu smlouvu o poskytování sociálních služeb, náleží mu po tuto dobu vratka poměrné části příspěvku na péči. Toto je ovšem nutno specifikovat ve smlouvě, tedy způsob vrácení příspěvku či jeho části.

PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně



Vliv úhrady nákladů za společnou domácnost na započtení příspěvku na péči do příjmu domácnosti

Budu podávat žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku – automobil. Při podání žádosti se uvádí počet osob žijících ve společné domácnosti. Žiji v rodinném domě s manželkou a matkou.

Při přepisu domu bylo matce zajištěno právo na dožití uvalením věcného břemene, na které je navázáno placení topení, elektřiny, doprava k lékaři apod. Nyní bere matka starobní důchod, je zcela nemožnou, má ZTP III. stupně a pobírá příspěvek na péči v maximální výši.

Musí být osoba, která má zajištěno bydlení věcným břemenem, započítána mezi osoby, které žijí ve společné domácnosti?

Společná domácnost se posuzuje podle občanského zákoníku. Zohledňuje se, zda společně uhrazujete náklady na domácnost a bydlení. Pokud je tedy společně hradíte, tak ano – jste společně posuzovaní. Pokud ne, pak nevedete společnou

domácnost. Nevedení společné domácnosti má pro některé dávky důsledek, že se Vám do příjmu započítává získaný příspěvek za péči. Pokud společnou domácnost vedete, tak příspěvek na péči není jako příjem započítáván nikomu.

Mgr. Radka Pešlová
Poradna NRZP ČR v Brně



Nárok na proplacení nákladů na dopravu za vyšetřením mimo obec bydliště

Je mi 18 let a jsem od narození trvale upoutána na invalidní vozík. Před půl rokem jsem musela podstoupit speciální vyšetření, které u mého libereckého lékaře a ani v liberecké nemocnici, tedy ve městě kde bydlím, nebylo možné provést. Hledala jsem tedy s maminkou nemocnici, kde by takovéto vyšetření mohli provést. Nakonec jsme jako nejbližší variantu našli FN v Plzni. Objednali jsme se tam a vyšetření absolvovali. Tam i zpět jsme jeli autem. S vyšetřením jsem byla naprosto spokojená, avšak když jsme s maminkou po VZP žádali proplacení této cesty a jako důkaz jsme předložili i účet za cestu tam i zpět, revizní lékař VZP Liberec s námi doslova vyběhl – choval se velice arogantně a sdělil nám, že kdyby nám VZP tuto cestu proplatila, jednalo by se podle jeho slov o podvod. Prý by to neměl jak zdůvodnit svým nadřízeným. Když jsem ve třech letech věku podstoupila také specializované vyšetření ve vzdálené nemocnici a rovněž se jelo autem, VZP nám cestu tam a zpět bez problémů proplatila. Takže jsme se s maminkou dost divily. Jak je možné, že nám VZP cestu do FN v Plzni tentokrát neproplatila? Měl dotyčný revizní lékař pojišťovny pravdu? Pokud ne, jak se můžeme bránit?

Předně je potřeba o úhradu písemně požádat a případně psát proti nepřiznání odvolání. Od vašich tří let již uběhlo patnáct roků a podmínky přiznávání přepravy se zpřísnily. Je docela možné, že původně přepravu indikoval lékař na předepsaném tiskopise. Tedy – přiznání úhrady má svá pravidla. Musí být indikována nutnost sanitky odborným nebo ošetřujícím lékařem a následně může být přeprava vozem uznána jako náhradní řešení. Více k podmínkám přepravy a úhrady naleznete na www.vzp.cz/poskytovatele/infoservis-a-akcent/infoservis/infoservis-05-2011/vykazovani-a-uhrada-zdravotni-dopravy-a-nahrad-cestovnich-nakladu.

Abyste měla k argumentaci lékaři (i případně pojišťovně) další podklady, tak

Vám ještě kopíruji zákonný podklad, který určuje zdravotní pojišťovně uhradit náklady nutné (tady je nutné dodržet samozřejmě postup viz výše) přepravy:

§ 36 zákona č. 48/1997 Sb., Přeprava a náhrada cestovních nákladů

(1) Hrazenou službou je přeprava pojištěnce na území České republiky ke smluvnímu poskytovateli, od smluvního poskytovatele do místa trvalého pobytu nebo do místa bydliště nebo do zařízení pobytových sociálních služeb, mezi smluvními poskytovateli a v rámci smluvního poskytovatele, a to v případě, že zdravotní stav pojištěnce neumožňuje přepravu běžným způsobem bez použití zdravotnické dopravní služby. Pokud k onemocnění pojištěnce došlo v místě bydliště, je přeprava do místa trvalého pobytu, které je vzdálenější než místo bydliště, hrazena jen tehdy, pokud to podle vyjádření ošetřujícího lékaře nezbytně vyžaduje zdravotní stav pojištěnce. Přeprava se provádí vozidly smluvní zdravotnické dopravní služby. Je-li ošetřujícím lékařem indikován doprovod pojištěnce, hradí zdravotní pojišťovna, která hradí přepravu pojištěnce, i přepravu doprovázející osoby, a to ve stejném rozsahu jako přepravu pojištěnce.

(2) Přepravu podle odstavce 1 hradí zdravotní pojišťovna ve výši odpovídající vzdálenosti nejbližšího smluvního poskytovatele, který je schopen požadovanou zdravotnickou dopravní službu poskytnout.

(3) V mimořádných případech nebo v případech, kdy

a) je to ekonomicky výhodnější, hradí zdravotní pojišťovna na základě indikace ošetřujícím lékařem a schválení revizního lékaře i nezbytnou leteckou dopravu,

b) hrozí nebezpečí z prodlení, hradí zdravotní pojišťovna náklady i jinému poskytovateli zdravotních služeb; o takové přepravě rozhoduje ošetřující lékař,

c) jde o osobu pohybující se převážně na vozíku pro tělesně postižené a je indikována přeprava ze zdravotních důvodů dopravní zdravotní službou, hradí zdravotní pojišťovna přepravu i jinému dopravci, pokud tuto dopravu zajišťuje dopravním prostředkem speciálně upraveným pro převoz osob na vozíku pro tělesně postižené; o takové přepravě rozhoduje ošetřující lékař.

(4) Vyžaduje-li to nezbytně zdravotní stav pojištěnce a je-li bezprostředně ohrožen jeho život, hradí zdravotní pojišťovna na území České republiky přepravu transfuzních přípravků, speciálních léčivých přípravků, tkání, buněk a orgánů k transplantaci, jakož i dopravu lékaře nebo jiného zdravotnického pracovníka ke specializovanému a nezbytnému výkonu.

§ 37

(1) Ze zdravotního pojištění se hradí indikovaná přeprava lékaře a ostatních zdravotnických pracovníků za pojištěncem.

(2) Pokud se pojištěnec, který má nárok na přepravu podle § 36, rozhodne pro dopravu soukromým vozidlem řízeným jinou osobou a pokud ošetřující lékař takovou dopravu schválí, má pojištěnec nárok na náhradu cestovních nákladů ve výši odpovídající vzdálenosti nejbližšího smluvního poskytovatele, který je schopen požadované zdravotní služby poskytnout.

Mgr. Radka Pešlová
Poradna NRZP ČR v Brně

Vozkova Poradna NRZP

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

Na poradnu se mohou obracet se svými dotazy:

Osoby se zdrav. postiž., senioři, rodiče dětí se zdrav. postiž., opatrovníci osob zbavených způsobilosti k právním úkonům, rodinní příslušníci, ostatní pečující osoby a další skupiny uživatelů soc. služeb.

Témata otázek, ve kterých poradna bezplatně poradí:

- příspěvek na péči,
- dávky státní sociální podpory,
- dávky a výhody pro zdravotně postižené,
- důchody,
- uzavírání a kontrola smluv o poskytování sociální služby,
- zbavení právní způsobilosti,
- věcí související se sociálním zabezpečením.

Kontakty:

☎: 542 214 110, 542 214 111,

SKYPE: poradnabrno

✉: poradnabrno@nrzp.cz

www.poradnazp.cz, www.nrzp.cz

Pracovní doba: pondělí, středa: 8.30–12, 12.30–17 h; úterý, čtvrtek, pátek: 9–12 h.

Poznámka redakce Vozky:

Kontakty na poradny v kraji Jihočes., Plzeň., Úst., Liber., Pardub., Vysoč., Jihomor., Olom. a Moravskoslezs. jsme zveřejnili ve Vozkovi č. 3/2011 (www.vozka.org/odkazy-v-hlavicece/jednotliva-cisla/2011/). Nalézt je můžete také na webových stránkách NRZP – www.nrzp.cz.

RIPAK

Rady, informace, příklady a konzultace

poradenství BEZ BARIÉR
Ostravské organizace vozíčkářů

Osvědčení kvality MPSV o poskytované službě



Odstraňování architektonických bariér a rady ze života na vozíku



Kontaktní osoby:

Miroslav Filipčík a Tomáš Dvořák

• telefony:

596 914 660 (11–14 h, po–pá)

596 131 202 (14–16 h po–pá)

• e-mail: poradnaoov@seznam.cz

• http://bariery.xf.cz

• adresa pro korespondenci

Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8

• osobní kontakt (nutná telefonická objednávka)

Služba je určena pro pohybově postižené z Ostravy a okolí

Činnost projektu podporují:

Statutární město Ostrava, městské obvody Ostrava-Jih, Poruba, Stará Bělá a Radvanice a Bártovice, Nadace rozvoje zdraví, Nadace OKD, Stavební firma Procházka s.r.o., Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg, Zprostředkování prodeje zdravotních pomůcek Tomáš Vlček.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Autobusová zastávka MHD

Myslel jsem si, že na nástupiště autobusové zastávky MHD, které nemá z žádné strany jakýkoli přístup, nemohu narazit, ale ouha! – nachází se dokonce v druhém nejlidnatějším městském obvodu města Ostravy.



Pohled z jedné strany

Celé nástupiště je v podstatě bezbariérové ve všech ohledech, ale ten přístup?! Jak se k němu mají dostat osoby s postižením, ať už tělesným nebo zrakovým? A co lidé pokročilého věku, těhotné ženy, osoby doprovázející dítě v kočárku nebo dítě do tří let?



Pohled z druhé strany

Už jenom přecházení k němu je velmi nebezpečné, a to pro všechny uživatele.



Směr ke křižovatce, bez chodníku a se stupněm s obrubníkem

Přitom by stačilo zřídit cca 25 metrů chodníku k blízké křižovatce, kde se nachází přechod.

Co je třeba pochválit

V rámci revitalizace řeky Ostravice byly zřízeny tzv. **visuté galérie**. Zajímavý architektonický prvek umožňuje nádherný výhled na tekoucí řeku i okolí.

Nezapomnělo se ani na osoby odkázané na ortopedický vozík. Tam, kde bylo převyšší řešeno schody, byla zřízená nájezdová rampa.



Visuté galérie... stupně, rampa... v pozadí radniční věž

Podchod u Stodolní ulice

Konečně se podchod pod vlakovou zastávkou Stodolní v Ostravě dočkal nájezdové rampy i ze strany ulice Stodolní.



Nová nájezdová rampa do podchodu ze Stodolní ulice

Pro imobilní občany, rodiče s kočárky a seniory tady byl sice od počátku zřízen výtah, ten ale neúspěšně odolával vandálům, a tak poslední roky spíše nefungoval než fungoval.



Podchod s nefunkčními výtahy – vandaly v této lokalitě bohužel nelze uhlídat

Pochozí vrstva je provedena z kamenné dlažby s drsným povrchem a se žlábkou pro odtok vody ke stěně.

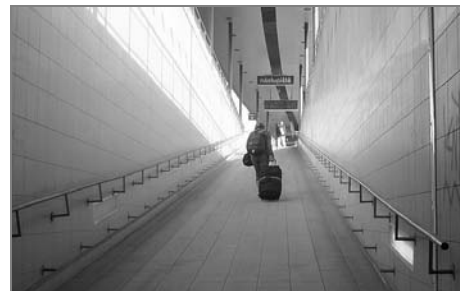
Novým podchodem mohou jezdit vozidla záchranné služby – ušetří jim to pět minut. Je napojen na křižovatku ulic Stodolní a Porážkovy a vjezd z druhé strany se nachází hned naproti výjezdovému stanovišti budovy Integrovaného záchranného systému.



Nový východ z podchodu na Stodolní ulici



Nájezdová rampa ze strany Cingrova ulice



Nájezdová rampa k vlakové zastávce

text, foto (mf)

Připravil Mirek Filipčík

PROGRAM

Poradenství
a informace



Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno

bezplatná linka: **800 100 250**

e-mail: **poradna@ligavozic.cz** **www.ligavozic.cz**

Aktuálně z legislativy

Minimální mzda od srpna navýšena

Od 1. srpna 2013 byla základní měsíční sazba minimální mzdy zvýšena o 500 Kč, činí tedy 8 500 Kč. V nedávné době o tom rozhodla vláda, když schválila návrh na změnu nařízení č. 567/2006 Sb., který předložil nový ministr práce a sociálních věcí František Koníček. Zvýší se i základní hodinová sazba minimální mzdy, a to na 50,60 Kč.

Minimální mzda u osob s invalidním důchodem může činit i po 1. 8. 2013 pouze 8 000 Kč.

Chystají se pozitivní změny v zaměstnávání OZP

V legislativním procesu se nyní nachází **novela zákona o zaměstnanosti**, která by měla umožnit **opětovně uznávaní statutů „osoby zdravotně znevýhodněné“**. Tento statut do 31. 12. 2011 přiznávaly na základě žádosti úřady práce. Osoby s tímto statutem byly považovány za „osoby se zdravotním postižením“ dle zákona o zaměstnanosti č. 435/2004 Sb., tzn. v praxi, že na ně zaměstnavatelé mohli čerpat některé příspěvky na zaměstnávání osob se zdravotním postižením či daňové úlevy. Od 1. 1. 2012 již tento statut nově nebylo možné přiznat,

pouze „dobíhaly“ stávající vydaná potvrzení.

Situace lidí se ZP by se měla zlepšit, návrh na změny je v Senátu

Dotace na sociální služby by měly přejít na kraje až od roku 2015, situace lidí se zdravotním postižením, co se týče například průkazů TP, ZTP a ZTP/P, by se měla zlepšit už od příštího roku. Sněmovna ještě 16. 8. v závěrečném čtení schválila vládní návrh zákona, kterým se mění zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a související právní předpisy.

Novinky budou platit v případě, že je schválí Senát a podepíše prezident. Pak by se měl **zpřesnit okruh oprávněných pro příspěvek na péči** v souvislosti s poskytováním sociálních služeb. Rovněž by se upřesnila ustanovení týkající se registrace či vykazování dat o poskytovaných sociálních službách, standardy kvality či inspekce.

Dále by se mimo jiné **oddělil průkaz osoby se zdravotním postižením (OZP) od vazby na stupeň závislosti pro účely příspěvku na péči**, **zavedlo by se samostatné posuzování zdravotního stavu v kontextu s průkazem OZP**, **či do seznamu zdravotních postižení, která odůvodňují přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku**, **by se doplnil další druh zdravotního postižení.**

Změny MPSV navrhuje na základě zkušeností z více než jednoroční aplikace nového způsobu řešení průkazu osoby se zdravotním postižením. Po sociální reformě totiž někteří lidé přišli o dávky či průkazy TP, ZTP a ZTP/P, i když se jejich zdravotní stav nezlepšil. Podstatou změn je větší sociální citlivost vůči zdravotně postiženým lidem. Vše by mělo vést k tomu, aby handicapovaní nemuseli tolik chodit po úřadech a stát by se o ně tam, kde je to skutečně třeba, postaral.

sKarta končí, rozhodli poslanci

Projekt sKaret, které měly původně sloužit pro výplatu všech sociálních dávek, **skončí nejpozději na začátku roku 2014**. V srpnu o tom rozhodli poslanci. Lidé si tak budou moci opět zvolit, zda chtějí dostávat sociální dávky na účet ve své bance, nebo je zasílat složenkou. Související poplatky, zejména poštovné za složenkou, má nadále platit stát. Ke konci července mělo sKartu 277 300 lidí.

Až zákon o zrušení sKaret vyjde ve Sbírce zákonů, **dostanou vlastníci sKarty od Úřadu práce ČR informativní dopis, kde se dozvědí, jak dál postupovat**. Měli by zejména uvést, kam chtějí peníze posílat. Než dojde ke změně systému, budou dávku dostávat i nadále prostřednictvím sKarty.

Pokud lidé sKartu nevládnou, budou dávky nadále pobírat stejným způsobem jako dosud.

Vlastníky speciální sKarty pro zdravotně postižené bude Úřad práce ČR písemně informovat, kdy a jak dojde k výměně karty za průkazku pro handicapované občany a navazující změně ve výplatě dávek.

Definitivně by měl projekt skončit do šesti měsíců od nabytí účinnosti zákona, tedy zhruba v únoru roku 2014. Kvůli zrušení sKarty nebudou muset lidé osobně navštívit úřad práce. Není nutné ani vrácení karet. (k 27. srpnu 2013)

Lucie Marková, Dis.,
lucie.markova@ligavozic.cz

(red)

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrm, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

VAŘÍME V BABÍM LÉTĚ

Léto nám babími křídly mává na rozloučenou. Dosud bylo v horkých dnech přima se osvěžit letními studenými saláty a čerstvým ovocem a zeleninou. Co ale podnikat na podzim? Klidně můžete zůstat u syrové zeleniny, která je – co se týká vitamínů a živin – nejvydatnější. Chybu ale neuděláte, ani když ji lehce upravíte na páře a použijete jako přílohu. A když už jsem začala zeleninou, zůstanu u ní a nabídnu vám několik receptů, které vám dodají zdraví, sílu a přitom vám příliš nezatíží trávení.

SNÍDANĚ aneb JAK RÁNO ZAČNEŠ...

Rýžová kaše

Potřebujete: 3 hrsti rýže (1 porce), čerstvé ovoce, med, skořici a máslo.



Postup: Rýži nejprve rozvařte (přidejte o hrnek vody více, než je běžné – tedy na hrnek rýže 3 hrnky vody). Pokud nemusíte po ránu teplé jídlo – uvařte rýži později večer a na noc ukryjte do peřin. Ráno pak bude ještě vlažná. Na talíři ochuťte např. nakrájenými hruškami, švestkami – ovocem, které máte rádi. Přimlouvám se však za tuzemské ovoce. Dále pak přidejte lžičku medu a trochu skořice. Přidat můžete i půl lžičky másla. K tomu vypijte velký hrnek melty – je to levné, výživné a zdravé.

Náš tip: Zkusit můžete i rýži natural – pozor ale, ať to se zdravou stravou nepřezene!

Ovesná kaše (pro lenochy)

Potřebujete: 150 g ovesných vloček, vodu, med, ovoce a ořechy.



Postup: Večer nasypete ovesné vločky do misky a zalijte vodou asi 2 mm nad vločky. Přikryjte a nechte do rána stát. Ráno slijte přebytečnou vodu (není nutné), vmíchejte lžičku medu a podle chuti přidejte nakrájené ovoce a ořechy. Pokud by vám ovoce a ořechy doma chyběly, nejsou nutné. Ovesná kaše, která přes noc pustí do vody kvalitní živiny, a med jsou dostatečně výživné.

PŘESNÍDÁVKA pro hladovce, kteří do oběda nevydrží

Ředkvičkový salát

Potřebujete: Ředkvičky, bílý jogurt, sůl, pepř a pečivo.



Postup: Ředkvičky nakrájejte na drobné kostky, smíchejte s dvěma lžicemi bílého jogurtu, ochuťte špetkou soli a pepře. Podávejte s plátkem celozrnného chleba.

NASTALA DOBA OBĚDA

Polévka z dýně (nebo červené řepy, popř. z cukety...)

Potřebujete: 100 g mrkve, 100 g celeru, 200 g dýně (řepy, cukety...), cibuli, zeleninový vývar a zakysanou smetanu.



Postup: Oloupanou a nahrubo nakrájenou mrkev, celer a cibuli s dýní (řepou, cuketou...) povařte v co nejmenším množství vody. Když je vše uvařeno doměkka, část vody slijte a zeleninu se zbytkem vody rozmixujte dohladka. Přilijte zeleninový vývar (lze nahradit zeleninovým bujonem v kostce rozpuštěným v trošce převařené vlažné vody) až do takové hustoty polévky, jaká vám vyhovuje. Pak případně dosolte. Povařte ještě 5–7 minut. Na talíři můžete ozdobit kopečkem zakysané smetany a petrželkou. Nebojte se experimentovat – polévku můžete posypat nasucho opraženými slunečnicovými semínky nebo piniovými oříšky.

Náš tip: Pokud budete dělat polévku

z řepy, nevařte ji, ale upečte v dobře uzavřeném alobalu s neloupaným česnekem a trochou oleje. Pečte velmi zvolna 1,5–2 hodiny.

Ratatouille (tradiční francouzský zeleninový pokrm)

Potřebujete: 1/2 lilku, 1/2 cukety, rajče, papriku, půl cibule, šalotku, česnek, lžici olivového oleje, bazalku (nejlépe čerstvou, ale ani sušenou nic nezkazíte), nové koření, bobkový list, pepř a sůl.

Postup: Lilky nakrájejte na plátky, dost osolte z obou stran a nechte v sítku „vypotit“ asi čtyři hodiny. Papriku, cuketu a rajče nakrájejte na proužky. Jemně nakrájenou cibuli a šalotku osmažte do zlatova na oleji. K ní pak přidejte zeleninu včetně lilku. Okořeňte česnekem a kořením. Pod pokličkou duste za občasného míchání na velmi mírném ohni asi hodinu.

Pokrm můžete doladit zakysanou smetanou (bílým jogurtem) smíchanou s česnekem, citronovou šťávou a pepřem. Fajnšmekři si přijdou na své, pokud na směs při servírování na talíř přidají lžici měkkého kozího sýra.



Náš tip: Pokud vám jako příloha nebude stačit opečený toustový chléb, posadte porci zeleniny na hnízdečko předem uvařené kulaté rýže.

VEČEŘE – před spaním něco stravitelnějšího

Těstoviny s tuňákem

Potřebujete: Plechovku tuňáka ve vlastní šťávě (stačí levnější varianta), olej, cibuli, těstoviny (nejlépe celozrnné), zakysanou smetanu, sůl, pepř a citronovou šťávu.



Postup: Uvařte těstoviny podle návodu. Nadrobno nakrájejte menší cibulku a nechte zesklivatět na lžičce olivového oleje. K tomu pak přidejte plechovku tuňáka ve vlastní šťávě (100 g na porci) a nechte prohřát – nesmažte! Přidejte 2 lžice zakysané smetany a podle chuti ochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou. Omáčkou pak přelijte celozrnné těstoviny.

Dobrou chuť přeje Blanka!

Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Udělat si vlastní mýdlo? Jak snadné...

Někdo by mohl namítnout – zajdu si do supermarketu a koupím si mýdlo za pár korun. Ano, jistě je to pravda. Nicméně obdarovat někoho blízkého kouskem ručně vyrobeného originálního mýdla – to už je jiná písnička... A už ani nemluvíme o tom, jak si takto parádně vyhraje s dětmi.

Přítom stát se mydlářem či mydlářkou ani neznamená, že budete muset svou kuchyň proměnit v továrnu, ani po vás nebudeme chtít, abyste vařili mýdlo z nebezpečného louhu.

Pokud si budete chtít vyrobit mýdla se zaručeným úspěchem, máte hned několik možností: můžete zajít do prodejny výtvarných potřeb a nakoupit potřebné ingredience nebo objednat v některých e-shopech mýdlové hmoty, vůně, barviva i formičky.

Výroba: mýdlovou hmotu (transparentní – průhledná, mléčná) rozpustíte ve vodní lázni, přidáte pár kapek barviva, vonnou esenci a po důkladném promíchání ji nalijete do forem. Necháte úplně vychladnout a ztuhnout, tvary vyklepnete z formy a mýdla už jen ozdobně zabalíte.

Bylinná mýdla z domácích zdrojů

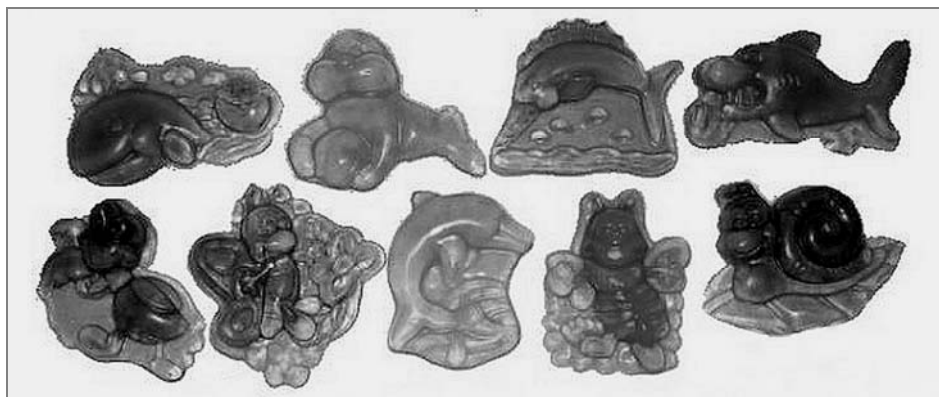
Zde je na místě upozornění – nevyhazujte žádné zbytky mýdla, pro tuto výrobu se mohou velmi dobře hodit. Také můžete vytáhnout rezervní mýdla, prohledat prádelník, kde určitě najdete kousek, z něhož již vyprchala intenzivní vůně. Můžete použít éterické přírodní oleje do aromalampy (stačí 5–6 kapek), abyste „uvařili“ voňavé mýdlo.

Připravte si: 80–100 ml silného nálevu z bylin (nejlépe nějakých voňavých – levandule, máta...), 150 g mýdla, 40 ml citrusové šťávy nebo oleje (např. olivového).

Toaletní mýdla nastrouhejte, vložte do



Jednobarevné mýdličko z čiré hmoty



Mýdlička z transparentní mýdlové hmoty. U některých jsou kombinovány 2 barvy. Odlišná jsou do plastových forem určených k odlévání sádry

nádoby, přilijte předem připravený nálev, zamíchejte a ve vodní lázni nechte rozpustit. Nevařte! Do vzniklé krémovité hmoty vmíchejte olej (na suchou pleť) nebo citrusovou šťávu (na mastnou pleť) a nechte vychladnout. Můžete přidat nadrobno nasekané lístky bylinek nebo květů. Směs pak nalijte do formiček nebo do větší formy. Teplota vařeného mýdla má velký vliv na tvorbu bublinek. To znamená, že čím je větší teplota, tím větší množství bublinek vznikne. Bublínky po nalití do formy stáhněte nožem.

Upozornění: Toto mýdlo tuhne pomaleji než směs zakoupená ve výtvarných potřebách. Někdy i řadu dnů až týdnů. Když mýdlo ztuhne, vyklopte je z formiček a zabalte do papíru. Převažte lýkem nebo stužkou podle typu papíru. Jestli jste mýdlo dali do větších forem (srnčí hřbet, chlebičková forma, bábovka), krájejte je na dílky. Z tuhnoucí hmoty také můžete rukama vyválet válečky nebo koule.

Tipy, nápady, figle a vychytávky

Do formičky vložte drobnosti na zalití – mýdlové vločky, kamínky, mince, mušle, korálky, hračky, koření nebo ozdobné šňůrky k zavěšení.

Formy a formičky: Nejlepší jsou pružné silikonové formy na hobby odlévání, jdou použít i menší silikonové formy na pečení (mufiny), dobré jsou také pružné formy na led do mrazáku (Ikea), dále plastové formy na sádrové odlitky (papírnictví, 30 Kč). Použitelné jsou i kelímky od jogurtů, tvarohů (pozor na teplotu hmoty). Pevné (na písek) nepoužívejte – mýdla z nich nejdou vyklopit.

Ozdoby z mýdla na mýdla: Odlijte jen drobné tvary, které po ztuhnutí přilepíte ke koupěným mýdlům. Místo, kam chcete přilepovat, zdrsněte (např. vidlič-

kou) a pomocí pár kapek vody udělejte na povrchu mýdla „mýdlové lepidlo“ a připravené malinké mejdlíčko přitiskněte.

Vícebarevná mýdla: Do části formy nalijete hmotu jedné barvy, až na povrchu trochu ztuhne, nalijte další barvu. Chce to trochu praxe – když nalijete další barvu brzy, barvy se promíchají, ale i to může být účel. A když nalijete další barvu později, je patrný předěl mezi barvami, a i to nemusí vůbec vadit.

Mýdlo k zavěšení: Připravte si provázek (tkaničku), který se nerozpadá vlivem vlhka nebo vyšší teploty. Jeho konce vložte do formy a zalijte roztavenou mýdlovou hmotou.

S mýdlovou hmotou a dekoracemi si můžete pohrát téměř jakkoli, omezuje vás jen míra vaší kreativity.

Zdroj: www.mimibazar.cz, www.mojepravdy.cz, Vyrábíme mýdla glycerinová, přírodní – autor J. Šabatka (zde naleznete mnoho návodů/nápadů, jak si s mýdlovou hmotou vyhrát)

Připravila: Blanka Falcníková

Foto: www.mimibazar.cz



Kombinace mléčné a čiré hmoty. Na pečící papír nalijte čirou hmotu. Po ztuhnutí ji nakrájejte na menší kousky, ty vložte do formy a zalijte je hmotou mléčnou jiné barvy

Kvíz

**Víme to?
aneb Zajímavosti
není nikdy dost!**

Svět kolem nás, svět v nás – to je spousta záhad a věcí ne tak zcela známých. Mohlo by se zdát, že už nás nic nemůže překvapit, ale ouha! V dnešním kvízu vám přinášíme řadu informací, které pro vás mohou být neznámé či dokonce překvapující.

1. Srdce a tlak krve – při přirozeném bušení srdce dokáže vyvinout tlak, že by krev stříkala

- a) 5 metrů vysoko
- b) 10 metrů vysoko
- c) 15 metrů vysoko

2. O kterém svalu (skupině svalů) se říká, že je v lidském těle nejsilnější? Co dokáže?

- a) Stehenní – odrazí i náraz padajícího kmene
- b) Krk – nosí starosti, které se ani zvažít nedají
- c) Jazyk – olízne všech pět prstů, ale neolízne vlastní loket



3. Vynálezcem čárového kódu je Američan Norman Joseph Woodland (1921–2012). Originální nápad přišel zcela náhodně, když přemýšlel o principu Morseovy abecedy. O patent požádal v roce 1949, patentový úřad mu ho udělil až v roce 1959. Poprvé se čárový kód v běžné praxi objevil

- a) v roce 1974 na obalech žvýkaček Wrigley's v supermarketu ve městě Troy
- b) v roce 1965 v USA na lahvi piva Heineken v supermarketu ve městě Chicago
- c) v roce 1959 na nápojích značky Food Club v supermarketu King Kullen Food Store na Long Islandu



4. Sloni jsou

- a) jediná zvířata, která neumí skákat
- b) nejtěžší zvířata na zemi
- c) jediná zvířata, která se ráda sprchují



5. Při kýchnutí se zastaví všechny tělesné funkce, při jeho potlačení vám může prasknout cévka v mozku. Ale také

- a) nelze kýchat s otevřenými očima
- b) není zdravé, protože se tělo vysiluje
- c) člověk, který je bez partnera, kýchá častěji, aby mu jeho okolí mohlo popřát zdraví a byl tak víc v kontaktu s jinými lidmi



6. Kolonizátoři Austrálie se ptali domorodců, když viděli klokan, co je to za podivné skákající zvíře s kapsou na břichu. Domorodci jim odpověděli „Kan Ghu Ru“. Co to znamená?

- a) Skákající zvíře s kapsou na břichu
- b) Já vám nerozumím
- c) To je jako u vás Pepa.



7. Čeho se nejvíce bál Thomas Alva Edison?

- a) Blesku
- b) Tmy
- c) Výběrčího daní



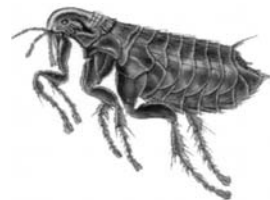
8. Jak vznikl výraz OK?

- a) Vojskáři po návratu z bojů dávali najevo, že nikdo nezahynul, napsal na dveřích domů „O. K.“ = 0 Killed (0 zabitých)
- b) Podle znamení, kdy spojením palce a ukazováčku ruky vznikne „O“ a při přetočení pak spolu se zbytkem prstů vidíte „K“

- c) Po roce 1908 byl u Fordů na výstupní kontrole při výrobě automobilů nějáký Otta Kubiczek a když byla v pořádku = all correct (ol korekt), napsalo se O. K. (podle výslovnosti)

9. Jak daleko doskočí blecha?

- a) Jen dvě délky svého těla, ale s tím, že se ve vzduchu 2× přetočí
- b) Závisí to na krvi, kterou se parazituje
- c) Do vzdálenosti až 175násobku svého těla



10. Kolikrát maximálně přeložíte kus papíru?

- a) 9×
- b) 8×
- c) 7×

Správné odpovědi: 1b, 2c, 3a, 4a, 5a, 6b, 7b, 8a, 9c, 10c

Připravila Blanka Falcníková

Soutěž o nejtipnější zdůvodnění

Proč lidé brečí u cibule?



Váš nápad na nejtipnější zdůvodnění toho, proč člověku při krájení cibule tečou slzy, nám zašlete do redakce (poštou, mailem nebo sms) do 20. 10. 2013 na:

• **Redakce VOZKA, Pavel Plohač, Dolní 87, 700 30 Ostrava-Zábřeh, tel. 737 238 933, e-mail: vedoucivydani@vozka.org**

K odpovědi uveďte své celé jméno a město, ve kterém bydlíte.

V této soutěži nejde o pravdivý popis, ale o kreativitu a vtip...

Vaše nejtipnější odpovědi zveřejníme v příštím čísle Vozky.

Reakce

| Datum | Akce, místo | Pramen - str. | Pořádá, informace |
|--------------------------|--|------------------------------|---|
| OPAKUJÍCÍ SE AKCE | | | |
| celoročně | Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči, areál Jedličkova ústavu, Praha | Vozka | JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz. |
| pondělky | „Pondělky bez handicapu“ – bezplatné uvolňovací masáže pro děti s postižením, Ostrava-Mar. Hory. | Vozka 10/4 – 30, 11/1 – 34 | Masérna na dlani Mariánky, 732 885 182, info@masernanadlani.cz |
| úterky | Basketbal – tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén). | SKV FM | SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz |
| úterky, čtvrtky | Florbal na mech. vozíci – tréninky, hala Středního odboru učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostrava-Poruba | Vozka 05/3 – 31; 06/4,5 – 22 | Abak Pepino Ostrava, www.fbcostrava.cz, 603 362 127, Petr.Koutny@fbcostrava.cz |
| středy | ELIM - Klub seniorů, ELIM, 28. října 148, Ostrava | Slez.diakonie | CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006 |
| čtvrtky | Vozíčkářské ragby, tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb. | SKO | SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901 |
| celoročně | TJ Baník Ostrava, sportování s postižením – tréninky, soutěže: volejbal, tenis, stolní tenis, kuželky. | Vozka 11/4 – 48 | Zájemci se mohou hlásit předsedovi klubu p. Kožušníkovi, 732 937 989. |
| čtvrtky 17–19 h. | Klub Prosaz – Klub pro těles. postiž. a přátele, Komunitní centrum sv. Prokopa, Praha 5 | Vozka 10/4 – 74 | Sdružení Prosaz, www.prosaz.cz |
| třetí čtvrtek v měsíci | Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro mladé od 15 do 35 let se zdrav. postiž., Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh | CRSP | Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081 |
| první pátek v měsíci | Integrační klub BRÁNA – setkání v klubu pro děti od 7 do 15 let se zdrav. postižením, Syllabova 19, Ostrava-Zábřeh | CRSP | Centrum pro rodinu a sociální péči, brana@prorodiny.cz, 552 301 408, 774 244 081 |
| JEDNORÁZOVÉ AKCE | | | |
| Dle objednávky | Zájezdy mikrobusu pro vozíčkáře: Praha – Drážďany, Karlovy Vary, Kutná Hora, Podhájska, Plzeň, Č. Krumlov | Vozka 12/3 – 53 | Accessible Transport CZ, 732 143 371, www.accessibletransport.cz, nebo Bezbatur |
| V průběhu roku | Akce Vozíčkářů Plzeňska: zájezdy, sport, posezení | Vozka 12/3 – 9 | Vozíčkáři Plzeňska, www.vozickari.estranky.cz |
| V průběhu roku | Kurzy sociální rehabilitace, Exodus Třemošná u Plzně | Vozka 12/3 – 12 | Exodus Třemošná u Plzně, www.exodus.cz |
| V průběhu roku | Celoroční akce Asociace zdravotně postižených Kopřivnice – sledujte na http://azp.webnode.cz | Vozka | AZP Kopřivnice, http://azp.webnode.cz |
| V průběhu roku | Celoroční akce o. s. JITRO Olomouc – sdružení rodičů a přátel postiž. dětí – sledujte na www.jitro-olomouc.cz | Vozka | JITRO, www.jitro-olomouc.cz, 585 425 781 |
| V průběhu roku | Celoroční akce Spolku Trend Vozíčkářů Olomouc – sledujte na www.trendvozickaru.cz | Vozka | Trend Vozíčkářů Olomouc, 585 431 984, 582 777 702, www.trendvozickaru.cz |
| V průběhu roku | Celoroční akce a pobyty rodinného centra Dům rodin Smečno (pro děti se spinální svalovou atrofií) – sledujte na www.dumrodin.cz | Vozka | Dům rodin Smečno, www.dumrodin.cz, 312 547 075 |
| V průběhu roku | Sportovní aktivity Sportovního klubu vozíčkářů Praha (floorball, orientační závod, stolní tenis, lyžování, potápění, outdoor) – sledujte na www.skvp Praha.org | Vozka | SKV Praha, predseda@skvp Praha.org, www.skvp Praha.org |
| V průběhu roku | Sportovní aktivity Sportovního klubu vozíčkářů Ostrava (stolní tenis) – sledujte na www.skvostrava.cz | Vozka | SKV Ostrava, www.skvostrava.cz |
| 23.–25. 10. | NON-HANDICAP, specializovaná výstava pro zdravotně postižené, Praha | Vozka 13/3 – 17 | Incheba Praha spol. s r.o., www.incheba.cz/veletrh/non-handicap.html |
| 18.–20. 10. | Život bez bariér, výstava Senior a Handicap, Výstaviště Černá louka, Ostrava | Vozka 13/3 – 14 | Ostravské výstavy, a. s., 596 167 117, www.cerna-louka.cz |
| 24. 10., 14 h | Valná hromada Ostravské organizace vozíčkářů, jídelna DPS, Horymírova 3054/121, Ostrava 30 | Vozka 13/3 – 5 | OOV, 596 783 174 |
| 1.–31. 10. | Cesta za duhou, 11. ročník výstavy prací pacientů s roztroušenou sklerózou, Praha | Vozka 13/3 – 27 | http://konference.webz.cz |
| 20. 10. | Soutěž o nejtípnější zdůvodnění – Proč lidé brečí u cibule? Uzávěrka odpovědí. | Vozka 13/3 – 72 | Redakce VOZKA, tel. 737 238 933, vedouci@vozka.org |
| 12. 11. | Pracujeme společně, konference o týmové spolupráci. Téma: „Co přináší život s handicapem (rodičům, dětem, sourozencům...)“, Střed. škola prof. Zd. Matějčka, Ostrava | Vozka 13/3 – 3 | http://konference.webz.cz |

Informace jsou přebírány jednorázově z uvedených zdrojů a není záruka jejich aktualizace

Pozvěte ostatní vozíčkáře na Vaše akce! Zašlete informace do Vozkova Kalendária:

Uved'te název akce, pro koho je určena, místo a termín konání, pořadající organizaci a kontakt na ni.

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory a z prostředků:

- Statutárního města Ostravy
- Nadace OKD
- Měst. obvodu Moravská Ostrava a Přívoz
- Měst. obvodu Ostrava-Jih
- Měst. obvodu Ostrava-Slezská Ostrava
- Měst. obvodu Ostrava-Vítkovice

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na webu Vozky: www.vozka.org

PRODEJ

• Naše organizace (MŠ speciální, ZŠ speciální a Praktická Škola Brno, Ibsenova 1



pro dá funkční schodišť. plošinu SP 2112, t. č. v rozebráném stavu. Výr. Altech.

Jednora-

menná, levostranná, ruč. sklápění. Instalace přes 12 schodů. Výška × hloubka 1 schodu: 13,5 × 30 cm. Pořízena 12/2006. Reviz. zpráva z roku 2011. Pořiz. cena 203 tis. Kč, zůstatk. cena (k 6/2013) 71 tis. Kč. Prodej. cena dle dohody, minim. však za cenu železného šrotu. Kontakt: tel. 548 522 898, 603 201 009.

• Prodám os. automobil Lada kombi v zelené metal. barvě upravený pro ruční ovládání



firmou HURT: typ Mero 2A – brzda + plyn + spojka Guidosimplex. Rok výr. 2000, STK do roku 2015. Zimní pneu + disky. První vlastník. Cena 64 000 Kč. Kontakt: tel.: 723 750 397.

• Prodám Kočár Komfort A22 (barva modrá + kostkovaná), výr. Medicco – Vašíček, s.r.o., Brno, r. výr. 2008, pro interiér i exteriér. Max. hmot. uživatele 50 kg. Nízká hmotnost a dobrá skladnost, snadný transport autem. Zádová podpěrka



nastavitel. do 2 poloh. Podnožka polohovatelná. Abduk. klín, hlavové klíny, beder. opora a hrazdička + terapeutický stoleček v zákl. výbavě +

pláštěnka. Celk. výška 102 cm, délka podvozku 65 cm, výška zad 64 cm, hl. sedu 34 cm, šíř. sedu 35,5 cm, dél. holeně 25–43 cm, náklon zad 90/110, celk. šíř. 60 cm, hmot. 12 kg. Cena: 10 tis. Kč. Fotky zašlu na vyžád. mailem. Prodává: OS Mirabilis, Jana Matušková, tel. 737 740 019, jana.matuskova@seznam.cz.

• Prodám mobilní schodišť. plošinu s obsluhou (kolečkový schodolez) Scala-



mobiel pro přesun vozíčkáře po schodech. Dat. výr. 2001, pův. cena 189 tis. Kč. Schodolez byl využit jen příležitostně. Zachovalý. Cena

dohodou, cca 15 tis. Kč vč. nové baterie. Kontakt: Ivana Kuchařová, tel. 606 448 604.

• Prodám: ❶ za výhod. cenu nepoužitý inval. mechan. vozík Meyra na 120 kg, š.



sedáku 43 cm. Vhodný též do schodolezu. Součástí je nová antidekubit. podložka Wafe. ❷ za přijatelnou cenu dle dohody stropní systém přenosný HM 2540. Nos-

nost 182 kg, bater. napájení, dálk. ovl., váha přenos. části 7 kg. Přísluž.: 3 ks 2metr. kolejnič, sedák na koupání ve vaně, trubk. zvedák. Zařízení do inter. bez úprav dveří a též k přesunu osoby do auta

a zpět. M. Klosová, tel.604 948 657.

• Prodám el. 4kolový skútr Frontier ve výbor. tech. stavu. R. výr. 2012, zakoup. 5/2012. Pro



časté hospitalizace minim. používán do zimy 2012/13. Pořiz. cena 58 tis. Kč.

Požadovaná cena 40 tis. Kč. Kontakt: 737 177 826, z.micka@tiscali.cz.

• Prodám na objedn. zhotovenou desku pro přesezení z mech. ortoped. vozíku na sedadlo auta. Rozm.: 25 × 45 cm. Titanový hák na jednom konci pro zavěšení na vozík zn. Vassiliši. Cena 150 Kč. Kontakt: tel. 722 002 719, Prostějovsko.

DAROVÁNÍ

• Nabízím zdarma rok používané zařízení pro přesun vozíčkáře do auta Carony. Možno používat jako vozík. Vhodný pro větší dítě i dospělé. Kontakt: Albrechtice u Českého Těšína, mob. 734 766 331.

BYTY

• Prodám družst. byt ve 3. p. 10podlaž. domu v areálu Rehabilit. centra Hrabyně



na adr. Hrabyně RC 201 747/67. Rozloha 60,14 m² (2 pokoje, předstíh, koupelna, ku-

chyň). Balkon přes celou délku bytu (vstup z obýv. pokoje i z ložnice). Otevírání garáže v suterénu dálk. ovl. U vstupu do domu kamery, vstup na čip. Dům po revitalizaci (zatepl., fasáda, plast. okna, dveře, střecha). Pět výtahů. Cena: 1,055 mil. Kč (uhradím náklady za prodej nemovitosti – daň, cen. odhad a jiné poplatky). Výměr nájemného: 3 280 Kč (vč. tepla a vody). Kontakt: 733 174 120.

Další inzerce na www.vozka.org

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku

Rady, inspirace a motivace

www.vozka.org

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, o. s., Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30, www.vozickari-ostava.cz, tel. 596 786 353, IČO: 66933579 ■ Magazín Vozka, č. ú.: 256261415/0300; internet: www.vozka.org Redakce 1 – objednávký, inzerce (šéfredaktor, grafika, sazba, hospodaření, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174 (10–17 h); dzidopetr@volny.cz ■ Redakce 2 – vedoucí vydání, styk s dopisovateli (redaktor, korektor): Pavel Plohák (pp), tel.: 595 545 083, P.Plohak@seznam.cz, Dolní 87, 700 30 Ostrava 30 ■ Redaktoři: Blanka Falcniková (bf), Hana Klusová (hk), Ing. Jiří Muladí (di) ■ Stálí dopisovatelé: Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházka, Michal Pospíšil, Věra Schmidová, Mgr. Milan Linhart ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Marie Bářňová ■ Náklad 1 200 ks ■ Vychází 4× ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: (minimálně) 160 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele Česká pošta, s. p., Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813. Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí Všeobecnými obchod. podmínkami pro předplatitele ■ Články (podepsané i zkratou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Vyhraujeme si právo redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ Vydáno za finanční podpory: Magistrátu města Ostrava **OSTRAVA!!!**, Nadace OKD, Ostravských městských obvodů Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava-Jih, Slezská Ostrava, Ostrava-Vítkovice 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, do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže s TTH, dále veřejnosprávním institucím, zabývajícím se problematikou občanů s TTH, firmám, poskytujícím služby občanům s TTH, do hlavních knihoven ČR aj.

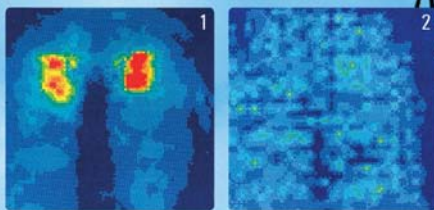
Ocenění redakce: Výroční cena ministra zdravotnictví ČR za práci ve prospěch zdravotně postižených, Stříbrný kamínek Ostravské radnice a Asociace Trigon za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost, Cena novinářů redakce zpravodaje Ostravská radnice a Centra pro komunitní plánování Moravskoslezského kraje za šíření informací o životě seniorů a zdravotně postižených.

ROHO



*antidekubitní podložky a matrace
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.*

podložky do vozíků
hrazeny VZP
- 0000277
sk. 13



Rozložení tlaku u osoby
sedící na molitanu (1)
a na antidekubitní
podložce ROHO (2)

Dovází: 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

INDIVIDUÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL

- Úpravy sedaček
- Dětské otočné sedačky
- Nájezdové rampy
- Přesedací zařízení
- Zvedací zařízení
- Nakladače invalidních vozíků

INVA CAR



Elektrohydraulické zdviže
Výhradní zastoupení pro Českou
a Slovenskou republiku



výroba - montáž - export



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

Tel.: 00420 383 388 186, 00420 383 326 027
Mobil: 00420 775 677 603
Fax: 00420 383 388 185
Web: www.invacar.cz Email: info@invacar.cz

ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

Vyrábíme a montujeme:

Elektrickou spojku - vylepšená funkčnost -
možnost individuálního nastavení.
Brzdu a plyn /páčka/.
Další úpravy dle dohody.

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

TŘÍKOLKY PRO DOSPĚLÉ

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

Možnost náhradního plnění.



Informace:
META Plzeň s.r.o.
Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň
tel: 377 686 725
E-mail: metaplzen@volny.cz
www.metaplzen.cz



Svoboda pohybu.

Nájezdová FLEXI RAMPA

Snadná přeprava vozíčkáře.

- Jednoduchým pohybem lze rampa sklopit do roviny
- Žádné omezení zavazadlového prostoru
- Rychlá montáž



Úpravy vozidel bez omezení



Naším cílem je zlepšení života handicapovaných lidí a jejich plnohodnotné zapojení do života. Proto z každé zakázky přispíváme na konto bariéry.

pro více informací volejte na: **381 278 043**
nebo navštivte naše internetové stránky