



**PŘEHLED: Zádové
opěrky mech. vozíků**

**JAK SE ŽIJE:
Vozíčkáři Plzeňska**

**CESTOVÁNÍ, POBYTY:
Region Toulcovy maštale**

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE

1/2013

Plážové vozíky

VOZKA

**Trpaslík
s obřím talentem**

22. března

MAGAZÍN O ŽIVOTĚ A PRO ŽIVOT NA VOZÍKU

Ročník XVI.



S. Recman: To je cesta do pekel, a ne k sociálnímu státu – str. 10

Když chceš výsledky, musíš trpět

Unikátní terapii praktikují od počátku letošního roku Sanatoria Klimkovic – jako jediné certifikované pracoviště v Evropě. Jde o originální souhrn rehabilitačních cvičení pro lidi po cévní mozkové příhodě, případně pro nemocné s roztroušenou sklerózou nebo po traumatickém poškození mozku. Jmenuje se CI Therapy – v překladu nuceně navozená terapie.

Primářka MUDr. Jarmila Zipserová k tomu říká: „Po loňském zavedení rehabilitační metody Suit Therapy, která využívá kosmické technologie speciálních oblečků a je mimořádně úspěšná u pacientů s poškozeným centrálním nervovým systémem, jsme studovali další techniky. Zaujaly nás přitom vynikající výsledky výzkumného týmu Dr. Edwarda Tauba z alabamské univerzity (USA) v oblasti neuroplasticity mozku. Proto jsme navázali kontakt a do půl roku od nich přijel profesor David Morris proškolit naše fyzioterapeuty v CI Therapy. Ta je založena na faktu, že neovládání končetin po

mozkové příhodě je způsobeno jen a pouze selháním některé části mozku, nikoli selháním tělesných funkcí. Jenže mozek je neuroplastický a lze ho donutit, aby sjednal přinejmenším částečnou nápravu. S tím, že slovo **donutit** je skutečně na místě.“

Pacient musí být aktivní a zodpovědný

Na jedné straně hluboké pochopení a individuální přístup, na druhé straně nesmlouvavé trvání na tom, aby pacient plnil požadované úkoly. To je princip CI Therapy. „Hned na začátku pacienta upozorňujeme, že výsledek terapie bude přímo úměrný jeho zodpovědnosti a aktivitě,“ uvádí fyzioterapeutka Jana Lazecká. „Sepíšeme s ním **behaviorální smlouvu**,



Vladimír Šnejdar je v pořadí druhým pacientem CI Therapy v Klimkovicích
Foto: Jiří Muladi

v níž je mimo jiné obsažen **plán denních činností a smlouva o rukavici**. Na zdravou ruku pak dostane rukavici ve formě placky a tu si může sundat jen na předem určené činnosti. Vše ostatní se musí snažit udělat postiženou rukou – je to přibližně devadesát procent denních činností. To nutí mozek k aktivitám, které by jinak nevykonával.“ *Pokračování na str. 27*



Otevřou nebe handicapovaným

Mimořádnou akci nabízí lidem s handicapem společnost Letecké služby Hradec Králové. Už po šesté pro ně uspořádá vyhlídkové lety „**OPEN SKIES FOR HANDICAPPED**“ s celodenním doprovodným programem pro veřejnost. Akce se uskuteční **na letišti Hradec Králové dne 22. června** a pro všechny návštěvníky je vstup zdarma. V predešlých pěti ročnících se samotných vyhlídkových letů zúčastnilo 3 300 handicapovaných s doprovodem. Technickou podporu zajišťovala Armáda ČR. Zájemci o vyhlídkový let musejí mít průkaz ZTP a souhlas k letu potvrzený lékařem. Nelze však zaručit, že se proletí všichni účastníci – to bude ovlivněno počtem letadel a počasím. **Kontakt** pro podrobnější informace: Ing. Tomáš Kvítek, tel.: 733 546 039, mail: tomas.kvitek@lshk.cz nebo Bc. Marta Bergmanová, bergmanova@agenturaarte.cz, www.aeroplane.cz.

Magazín pro vozíčkáře VOZKA

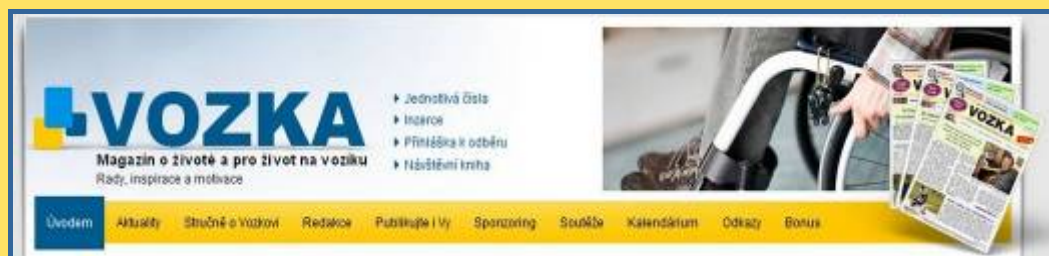
■ Nechte se informovat e-mailovými zprávami redakce Vozky

- monitoring zpravodajství médií
- novinky ve vývoji sociální reformy
- anonce kulturních, společenských a sportovních aktivit organizací, které se věnují lidem se zdravotním postižením
- nabídky organizací poskytujících služby lidem se zdravotním postižením
- informace, rady a doporučení Národní rady osob se zdravotním postižením ČR
- uzávěrky nových čísel Vozky, zprávy pro dopisovatele Vozky a jiné zajímavosti

Jak postupovat? Jednoduše zašlete žádost o zaslání redakčních informací e-mailem na adresu sfredaktor@vozka.org s uvedením svého příjmení, jména a města, ve kterém bydlíte.

■ Sledujte týdenní novinky na internetových stránkách Vozky www.vozka.org

- souhrnné krátké zprávy ze života a pro život na vozíku z celé ČR
- aktuální články, které se nedostanou do tištěného Vozky
- nová diskusní témata, nové bonusy (videa, prezentace, flash hry) aj.



**Váš časopis
Váš web**

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

Mapa kvalitní rehabilitace

Česká asociace paraplegiků vytvořila databázi informací pro ty, kteří se po nehodě či nemoci nově ocitli na invalidním vozíku. Kde najít pracoviště, které poskytuje kvalitní rehabilitaci právě těmto pacientům? Stačí jedno kliknutí a vše je jasné. Projekt mapování ambulanti rehabilitace se spinálním programem vznikl ve spolupráci s Klinikou zájmovou skupinou Fyzioterapie míšních lézí při UNIFY ČR. Mapu najdete na: maps.google.cz/maps/ms?msid=212319597668234808279.00049fedf69209fa5499b&msa=0. Podle legendy poznáte, zda pracoviště doporučuje sám vozičkář či fyzioterapeut.

Minimální mzda rovná pro všechny

Letošním lednem byla novelizována vyhláška, která stanovuje výši minimální mzdy a minimální úrovně zaručené mzdy (dle kategorie prací). Do konce roku 2012 bylo možné u osob s invalidním důchodem I. či II. stupně tuto částku snížit až o 25 % a u osob invalidních ve III. stupni až o 50 %. V praxi to znamená, že osoba s kterýmkoli stupněm invalidního důchodu musí dostat za celý úvazek minimálně mzdu 8 000 Kč. Pokud vykonává práci ve vyšší kategorii prací, pak musí dostat minimální zaručenou mzdu danou vyhláškou – stejně jako osoba zcela zdravá.

Centrum Paraple chystá turnaj v golfu

Centrum Paraple za podpory Golf Resortu Kunětická Hora a pod patronátem Marka Ebena vyhlašují na neděli 4. dubna charitativní golfový turnaj. Hráti se bude bez úpravy handicapu, systémem „texas scramble“, pro radost a pro vozičkáře, kteří se svým handicapem bojují každý den. Výtěžek turnaje použije Centrum Paraple na zajištění služeb pro vozičkáře v roce 2013. Více informací o turnaji i jeho možné podpoře najdete na internetu www.paraple.cz.

Festival Colours bude letos přístupnější pro vozičkáře

Struska fest. Tak loni přejmenovali někteří návštěvníci, a to nejen z řad vo-

zičkářů, vyhlášený hudební festival Colours of Ostrava. Konal se totiž poprvé v Dolní oblasti Vítkovice na povrchu plném hrubé strusky. Přestože prostor chráněné industriální památky byl upraven provizorně, vysloužil si titul nejhezčí festivalový areál 2012. Jen struska řadě lidí vadila a volali po změně v dalších ročnících. Špatná zpráva pro ně je, že areál bude i letos částečným provizoriem, a se struskou se tak budou muset smířit. Dobrá zpráva je, že strusky bude méně, navíc bude jemnější. Proti loňsku přibude zpevněných ploch.

Nízkopodlažní RegioPanter do ostrého provozu

Nový český vlak RegioPanter vyvinutý společností Škoda Transportation a její dceřinou firmou Škoda Vagonka získal typové schválení. Vozidla mohou nyní přejít do vlastnictví Českých drah, které jimi zajišťují dopravní obslužnost v krajích už od poloviny září loňského roku v rámci zkušebního provozu s cestujícími. RegioPantery jsou špičkově vybavené, technologicky vyspělé a především velmi spolehlivé vlaky, které zvyšují komfort cestujícím. Vlak je nízkopodlažní, což ulehčuje nástup především vozičkářům a seniorům, ale i cyklistům nebo maminkám s dětmi. Pro vozičkáře je připravena nástupní plošina, nevidomí mají k dispozici speciální zařízení pro usnadnění orientace při nástupu. Vlaky jsou klimatizovány a jsou vybaveny zařízením pro WiFi připojení včetně zásuvek pro počítače. Samozřejmostí je moderní akustický a vizuální informační systém.

Častolovický zámek láká i vozičkáře



Zámecká sezóna se na Rychnovsku rozjede už na Velikonoce. V zámku Častolovice sázejí na co největší otevřenost. „Náš zámek je naprosto bezbariérový, což nedávno potvrdila i kontrola ze strany vozičkářů. Nadále chceme nabízet také haptické, tedy hmatové prohlídky pro slepce,“ ujistila kastelánka Kateřina Kuthanová s tím, že nebudou chybět výstavy současného umění. Více na www.castolovice.info.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	8–15
VZDĚLÁVÁNÍ	16–17
ZDRAVOTECHNIKA	18–28
ZDRAVOTNICTVÍ	29–34
KULTURA	35–40
SPORT	40–44
CESTOVÁNÍ, POBYTY	44–51
DOPRAVA	52–53
BYDLENÍ	54–55
LIDÉ, VZTAHY	56–60
LITERÁRNÍ DÍLNA	59
PORADNA	61–66
VOLNÝ ČAS	67–69
INZERCE, VZKAZY, TIRÁŽ	70

EDITORIAL	4
NAPSALI JSTE NÁM	7
ROZHOVOR	10–11
GLOSA	13
FEJETON	25
SOUTĚŽ O ROBOT. VYSAVAČ	59
VAŘÍME	66
KVÍZ	68

Přílohy

BAREVNÁ REKLAMNÍ PŘÍLOHA
VLOŽENÝ REKLAMNÍ LETÁK

Osobnosti

Jan Janský, Prof. MUDr. (3. 4. 1873 – 8. 9. 1921): český sérolog, neurolog a psychiater. Roku 1906 jako jeden z prvních popsal dělení lidské krve do čtyř základních typů. Propagátor dárcovství krve. Na jeho počest je dárcům v ČR udělována Medaile prof. MUDr. Jana Janského.

Během I. světové války nastoupil do služby jako lékař na frontě. Po dvou letech byl po prodělaném srdečním infarktu zproštěn služby. Po skončení války nastoupil na místo přednosta neuropsychiatrického oddělení Vojenské nemocnice v Praze. Zemřel v pouhých 48 letech.

Z myšlenek moudrých

Bůh miluje ateisty, protože ho neobtěžují svými problémy.

•••

I ženatý může být šťastný. Jen se to nesmí dozvědět manželka.

Miroslav Horníček

Editorial

Mám sen...



Mám řadu přátel mezi těmi, kteří poskytují sociální služby. Také mám řadu přátel mezi těmi, kteří sociální služby čerpají. A když tak dumám nad financováním sociálních služeb, mám pohled ze dvou stran. Ten třetí pohled – tedy pohled toho, kdo peníze do řádného poskytování sociálních služeb vkládá – ten mám jen zprostředkovaně. Přes přátele obou zmíněných stran nebo třeba přes média.

Zařízení sociálních služeb jsou v drtivé většině personálně poddimenzována. Personál, který službu v přímé péči poskytuje (a já věřím že kvalitně a často s láskou), je za tuto práci (poslání) odměňován zcela mimo dimenze reality (tedy špatně). Rok od roku se snižuje dotační příspěvek státu na tuto, a na tom se snad všichni shodneme, potřebnou společensko-sociální sféru. Z toho usuzuji, že je v tomto systému cosi nedobrého.

Domnívám se, že funguje pouze proto, že jsou mezi námi lidé, kteří jsou schopni se skoro zdarma (na úrovni minimální mzdy) věnovat práci se zdravotně nebo sociálně postiženými. A to už se mi ani nechce připomínat, že nad mnoha z nich visí neustálá hrozba ukončení pracovního poměru. Ne že by svou práci nedělali dobře. Zařízení poskytující tyto služby často musí drasticky šetřit, no a co se nabízí? Úspora finančních prostředků na těch, na nichž služba personálně stojí.

Vidím to tak, že už se potřebnými stávají nejen ti, jež jsou v procesu zvání „klienti či uživatelé“, ale samotní poskytovatelé sociálních služeb a jejich pracovníci. Kdo je byt' jen trochu dotčen tímto oborem, ví, jak zoufale hektické je službu finančně zajistit a jak zoufalé jsou první 2–3 měsíce v roce, kdy nikdo z nich neví, zda vůbec nebo za kolik bude muset služba vyžít.

Ráda používám obrat „Klausův paradox“: dnes už bývalý prezident, kovaný to ekonom, prosazoval principy tržního mechanismu jako všespasitelné. A když si to tak dávám dohromady – profesionální starost o lidi s postižením je žádaná i žádoucí. Eviduji existenci obou součástí, tedy těch, kteří ji chtějí a potřebují, i těch, kteří jsou připraveni ji poskytnout. Ale zde ten princip trhu nějak selhává, nějak a někam se totiž vytratily peníze. Peníze, které má zajistit řádným hospodařením vrchní hospodář – stát, konkrétně jeho vrcholní představitel. Kdo jiný je zodpovědný za to (jsou za to královsky placeni...), abychom jako společnost měli na to, co je potřebné?!

Dovolím si vypůjčit ideu velkého člověka – Američana Martina Luthera Kinga. Tak jako on, když v roce 1963 snil o rovných právech americké černé menšiny, i já sním o tom, že ti, kteří potřebují naši pomoc – že ji opravdu dostávají. Že jí dostávají tolik, kolik potřebují, a od těch, kdo jim ji chtějí dávat, a tak kvalitně, jak to jen lze. A že ti, kteří jí poskytují, jsou za to řádně finančně ohodnoceni. A ti, kteří stojí kolem a v tomto procesu jsou jen diváky, že jsou si vědomi toho, jak je důležité a dobré pomáhat nejslabším ve společnosti. Protože společnost je jen tak silná, jak silný je ten nejslabší. Ale rozhlížím-li se tak kol a kolem, vidím mnoho slabých...

Mám sen o našem malém světě – že ho budeme společně sdílet ku prospěchu všech. Mám sen o světě, v němž obrovské zdroje, kterými disponujeme, budou využívány k rozvoji. Mám sen, kde lidé budou spolupracovat a nebudou se ponižovat, třeba jen tím, že jim nemůžeme pomoci, protože na to jakoby nemáme.

Jen se tak trochu obávám, aby mé velké snění nedopadlo spíše jako povzdech matky v Erbenově Vodníku: „Já měla zlý té noci sen...“

Nicméně, nechci končit zalitá básníkovou krví, proto na závěr vzpomenu na citát Stefana Zweiga: „Žádný lékař nezná lepší lék na unavené tělo a ztrápenou duši, než je naděje“.

Blanka Falcníková

Ostrava má nový webový portál (nejen) sociálních služeb

Máte blízkého, o kterého se potřebujete postarat? Hledáte osobní asistenci pro dítě se zdravotním postižením? Potřebujete pomoc nebo radu při péči o domácnost?

Na novém webovém portálu <http://socialnisluzby.ostrava.cz/>, který funguje od února 2013, najdete přehled sociálních služeb a souvisejících aktivit (alternativní doprava, vzdělání apod.), které vám mohou být k užítku. Pravidelně budou aktualizovány a jejich činnost je finančně podporována z rozpočtu statutárního města Ostrava.

Praktická pomůcka

Cílové skupiny občanů, pro které je web určen, jsou vyobrazeny piktogramy. Jsou to **senioři, občané s duševním onemocněním, se zrakovým, sluchovým, tělesným popř. kombinovaným postižením, rodiny s dětmi, sociálně vyloučení apod.**

Pod dalšími obrázky se skrývají oblasti služeb, jako jsou **bydlení, hygiena, zajištění stravy, péče o domácnost, asistenční služby, zaměstnání, volný čas aj.** Po kliknutí na vybraný piktogram se vám rozbalí stránka s kontakty na příslušná zařízení. Je zde přesná adresa, mapka místa, popis aktivit a odkaz na webové stránky. Kontakt si můžete rovnou poslat e-mailem. Portál je přehledný a rychle se zde zorientujete. Službu můžete také vyhledávat podle filtru – uvedete, jaký druh služby požadujete a pro jakou cílovou skupinu je určen.

Další informace o poskytovatelích sociálních služeb a souvisejících aktivitách v Ostravě naleznete na internetových stránkách www.kpostrava.cz a www.ostrava.cz.

(hk)



Nezapomeňte na výměnu parkovacích průkazů!

Od začátku roku 2013 neplatí speciální označení vozidel O1 (série AA). Modrobílá značka s logem vozičkáře je třeba (bezplatně) vyměnit za evropský průkaz „Parkovací průkaz označující vozidlo přepravující osobu těžce zdravotně postiženou“ s novým označením O7 CC šestimístné číslo.

Výměnu označení provádí příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností, a to zpravidla sociální odbor, případně odbor dopravy. K výměně označení je nutné předložit občanský průkaz, průkaz ZTP nebo ZTP/P, původní zvláštní označení motorového vozidla O1 (série AA), 1 ks fotografie aktuální podoby držitele průkazu ZTP, ZTP/P o rozměru 45 × 35 mm (dokladová fotografie).

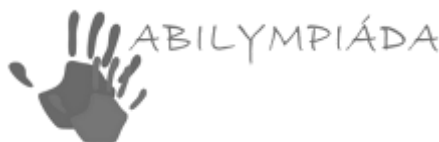
Vydávaná karta je platná v rámci celé EU, její vzhled je sjednocen s kartami v ostatních členských státech. Platí především pro parkování na vyznačených místech, další výhody jsou v jednotlivých státech odlišné, je tedy třeba si před cestováním zjistit přesné podmínky. V ČR i nadále platí výhoda osvobození od poplatku za použití dálniční sítě a je-li to naléhavě nutné, mohou vozidla označená parkovacím průkazem pro osoby se zdravotním postižením vjíždět i tam, kde je značka „ZÁKAZ VJEZDU“ omezena dodatkovými tabulkami. Silniční úřad může na základě žádosti osoby, které byl vydán park. průkaz pro osoby se zdravotním postižením, vydat rozhodnutí o zřízení vyhrazeného parkovacího místa u domu.

Speciální označení O7 smí být používáno jen na vozidle, které zajišťuje přepravu těžce zdravotně postižené osoby, to znamená, že pokud vozidlo nezajišťuje přepravu těžce zdravotně postižené osoby, nemůže být označeno speciálním označením O7. Pokud těžce zdrav. postiž. osoba bývá přepravována několika vozidly, zajistí, aby vydaným zvláštním označením O7 bylo označeno jen vozidlo, kterým je právě přepravována. Umístění vydaného označení na vozidle musí být na zvnějšku dobře viditelném místě, aby bylo zřejmé, že vozidlo přepravuje těžce zdrav. postiž. osobu a má zvláštní práva.

Na parkovací průkaz má nárok držitel průkazu ZTP s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou a držitel průkazu ZTP/P.

(red)

Na abilympiádu se mohou lidé s postižením přihlásit během března



I letos se v Pardubicích uskuteční národní abilympiáda. Jejím dějištěm bude ve dnech 24.–25. května opět ČEZ aréna. Oblíbenou přehlídku pracovních i volnočasových schopností a dovedností zdravotně postižených lidí pořádá Česká abilympijská asociace. Součástí doprovodného programu bude výstava rehabilitačních a kompenzačních pomůcek a expozice chráněných dílen pod názvem **Abi-Reha**.

Vyhlášeno je 41 soutěžních disciplín: aranžování květin – ikebana, aranžování květin – západní styl, aranžování suchých květin, batika, cukrářství, drátování, drhání, dřevořezba, elektronická montáž, enkaustika, fotografování, háčkování, keramika, košíkářství, malba na hedvábí, malba na sklo, malování na kameny, mechanická montáž, montáž počítače, návrh plakátu, origami, paličkování, patchwork, pletení, pletení z papíru, počítačová editace textu, počítačová sazba a grafika, programování, síťování, studená kuchyně, šití dámského oděvu, technická ilustrace, tvorba www stránek, ubrousková technika, výroba nábytku, výroba svíček, výroba šperku z korálků, vyřezávání ovoce a zeleniny, vyšívání, zdobení kraslic a zpracování dat. Novinkou je enkaustika, tedy malování horkým voskem; recyklace odpadu byla přejmenována na pletení z papíru. Zvolit si bude možné maximálně tři soutěžní obory.

Internetová databáze, jejíž součástí bude i **elektronická přihláška**, bude přístupná **od 1. března na adrese <http://db.abilympics.cz>**. Aktuální informace lze najít na stránkách **www.abilympiada.cz**, pro dotazy je určena e-mailová adresa alena.kralkova@caacz.cz.

Pardubická soutěžní přehlídka se bude poprvé konat zároveň s veletrhem **Creativ Hobby**, jehož spolupořadatelem je Městský rozvojový fond města Pardubice. V ČEZ aréně si tak přijdou na své hlavně kutilové, zahrádkáři, chataři či chalupáři.

Miloš Pelikán

Pozvánka

Festival Tolerance a Slovácký humanitární ples

Festival Tolerance – festival zdravotně postižených písničkářů a jejich hostů ke 20. výročí **Oázy Hodonín** a **Diagonály Dolní Bojanovice** se koná **26.–27. 4. 2013**. V pátek se od **19 hodin** koná **koncert Festivalu Tolerance** v Obecním domě v Dolních Bojanovicích. Součástí programu je módní přehlídka zdravotně handicapovaných a Country večer, kde společně zahrají všichni festivaloví účinkující. V sobotu následuje v areálu Oázy od **10 hodin posezení s vystupujícími a hudební recitál**. **Ve 14 hodin začíná na stejném místě samotný koncert Festivalu Tolerance**. V předsálí Obecního domu v Dolních Bojanovicích mohou účastníci festivalu navštívit prodejní výstavu ručních prací zdravotně handicapovaných.

Už 14. Slovácký humanitární ples začne v sobotu v 19 hodin v sále dolno-bojanovického Obecního domu. Účinkují cimbálová muzika Zádruha a dechová kapela, vidět budou ukázky tanců, Moravská krojovaná beseda, polonéza, následovat bude diskotéka, půlnoční překvapení a samozřejmě bohatá tombola. Cena vstupného na ples je 100 Kč.

Příjezd účastníků je v pátek 26. 4. 2012 od 16 hodin na místo ubytování. Účinkující budou ubytováni na Oáze Hodonín, účastníci festivalu pak v novém penzionu Václav naproti Obecního domu (pokoje hotelového typu s koupelnou a televizí). Cena je 300 Kč za osobu a noc.

Společně snídaně jsou v ceně v restauraci penzionu. Individuální stravování – snídaně v penzionu Václav, obědy a večere naproti v restauraci Obecního domu v Dolních Bojanovicích. Po ukončení plesu bude zajištěna přeprava do Hodonína, cca od 1 hodiny, dle zájmu.

Závazné přihlášky účastníků, včetně doby předpokládaného příjezdu a objednávkou ubytování, s vyznačením stupně handicapu – např. vozík, hole, nevidomý – kvůli vhodnému ubytování a místu u stolu) zašlete nejpozději **do 20. dubna 2013. Zájemci o ubytování** v novém penzionu Václav **co nejdříve** na adresu: Občanské sdružení Oáza Hodonín, Rybářská 32, Hodonín, 695 01. Informace: Oáza Hodonín, tel.: 518 352 877, mobil: J. Černý, 608 149 306. Rezervaci míst u stolu na ples zašlete na e-mailovou adresu: oaza.hod@seznam.cz.

(red)

Černá kronika

Paralympionik zastřelil partnerku



Pistorius u soudu v Pretorii, foto: Reuters

Oscar Pistorius, handicapovaný běžec, který mj. na loňské letní olympiádě v Londýně závodil se zdravými běžci, zastřelil 14. února ve svém domě čtyřmi ranami přes koupelnové dveře svoji přítelkyni, 30letou modelku Reevu Steenkampovou. Policie ho viní z vraždy. Pistorius policii řekl, že si ji spletl se zlodějem. Steenkampová údajně chystala partnerovi překvapení na svatého Valentýna. Policie to ale zpochybnila, když uvedla, že v minulosti zaznamenala násilí v Pistoriusově domácnosti a sousedé před střelbou údajně slyšeli křik.

Před soudcem stanul s hlavou svěšenou a po slovech žalobce, že vraždil, se roztrásl, zakryl si obličej dlaněmi a rozplakal se. Běžcův obhájce později uvedl, že jeho klient je „extrémně traumatizován“. Okolí popisovalo vztah atleta s modelkou jako příkladný. Policie ale po prozkoumání důkazů variantu omylu vylučuje.

Nechodící bodl jednonohého

Násilím skončil loni v prosinci spor spolubydlících v Ústí nad Labem. Muž s jednou nohou a o berlích shodil svého ochrnutého kolegu z vozíku. Ten mu to ale vrátil tak, že ho bodl do čelisti. Prý ho chtěl jen zastrašit. Za těžké ublížení na zdraví mu hrozí až deset let vězení. Jednonohý dvašedesátiletý invalida skončil v nemocnici, osmačtyřicetiletý vozíčkář pak v policejní cele předběžného zadržení. Nutno dodat, že oba protagonisté byli během sporu silně opilí.

Vozíčkáře okradl 16letý

Zloděje, který v listopadu na českobudějovickém sídlišti Máj bezohledně okradl šestadvacetiletého muže na ortopedickém vozíku, vzápětí dopadli kriminalisté. Otrlým loupežníkem, který sebral handicapovanému muži tašku s doklady, mobilním telefonem a finanční hotovostí, je

teprve 16letý mladík s nemalou kriminální minulostí.

Letitý muž se oháněl značkou pro invalidy

Krnovští strážníci se první únorový den jali kontrolovat seniora, který vjel do zákazu vjezdu. Ten jim ukázal oprávnění pro invalidy, ač dobře věděl, že je falešné. Při vysvětlování, proč vjel do zákazu vjezdu, čtyřiaosmdesátiletý muž odvětil, že do zákazu může vjíždět, protože je zdravotně postižený. Když strážníkům ukazoval symbol opravňující k vjezdu do míst pro invalidy, palcem zakrýval ochranný znak oprávnění. Strážníci ale ihned podle nekvalitního ochranného prvku zjistili, že symbol pro zdravotně postižené je okopírovaný. Případem se bude zabývat přestupková komise městského úřadu.

Opilý invalida zbil vozíčkářku

V zařízení, kde žijí lidé s nejtěžším postižením, musela zasahovat policie. V Habrovanech osmapadesátiletý invalida na vozíku brutálně napadl vozíčkářku (22). Vyškovští policisté museli rozběsněného invalidu doslova krotit – ženu udeřil do obličeje, tahal ji za vlasy a způsobil jí drobná poranění. Dechovou zkouškou muži naměřili téměř dvě a půl promile alkoholu, proto ho převezli ke zklidnění na záchytku do Brna. Podle policie tento útok nebyl prvním. Invalida už jednou stejnou ženu v minulosti napadl.

Okrádal invalidního strýce

Ostravská policie zahájila loni koncem roku trestní stíhání 23letého muže, který měl jako opatrovník svého strýce zpronevěřit 214 tisíc korun. Po smrti babičky byl mladík ustanoven opatrovníkem 46letého strýce a postupně přijal jeho invalidní důchody. Většinu peněz ale muž utratil sám, a ani strýci neposkytl tzv. kapesné. Muž tak byl ve zdravotnickém zařízení často bez prostředků. Nyní mu hrozí až osmiletý pobyt ve vězení.

Zachránili handicapovanou

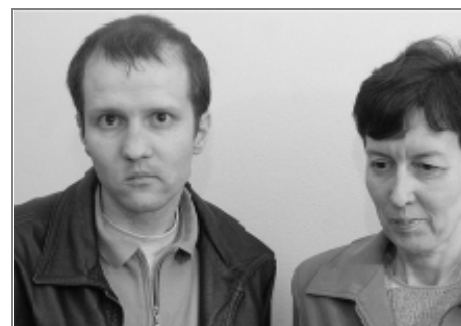
Letos v lednu byla na Brněnsku operačním střediskem vyslána hlídka k případu, kde se měla nacházet žena v ohrožení života. Bezradný jednašedesátiletý pečovatelský strážníkům na lince 156 uvedl, že má značné obavy o život a zdraví šedesátileté ženy, protože se nemohl dostat do bytu, přičemž handicapovaná žena nereaagovala na zvonění a bouchání.

Jednotka operativního zásahu jako nejrychlejší možnost vstupu do bytu vyhodnotila použití slaňovací techniky a po dohodě se sousedem z vyššího patra domu se slanila na balkon. Po vstupu do bytu pak strážníci našli nemocnou seniorku, které se okamžitě ujal její pečovatel.

Zraněného invalidu ošetřila záchranka, strážníci se postarali o jeho vozík

O pomoc při řešení nezvyklé situace požádali vloni koncem roku brněnské strážnický pracovníci dispečinku záchranky. Osádka sanity ošetřovala na frekvencovaném místě invalidního muže, který upadl z elektrického vozíku na chodník a způsobil si poranění hlavy. Osmačtyřicetiletého pacienta převezli k ošetření do nemocnice, jeho ortopedický vozík však bylo nutné zajistit. Strážníci vozík odvezli z místa události a po telefonické konzultaci předali rodině zraněného invalidy.

Banální operace s tragickými následky



Karel Martinák u soudu v roce 2007, foto: MF DNES

Ústavní soud (ÚS) dal Karlu Martinákovi, který po banální operaci nosní přepážky utrpěl trvalé poškození mozku, novou šanci na úhradu nákladů na péči. Soudci vyhověli jeho stížnosti ve sporu s frýdecko-místeckou nemocnicí. Muž v minulosti v jiném sporu získal 2,5 milionu korun jako základní náhradu za ztížení společenského uplatnění. Když však jeho opatrovnice žádala náhradu nákladů na péči, tak neuspěl. Ústavní soud to ale označil za nesprávný výklad.

V nyní projednávaném případě matka konkrétně žádala od nemocnice 68 tisíc korun, což je částka, kterou vybrala ze synova účtu a použila ji na péči v určitém ohraničeném období. Okresní soud ve Frýdku-Místku jí přiznal 42 200 korun, krajský soud ale žalobu zcela zamítl.

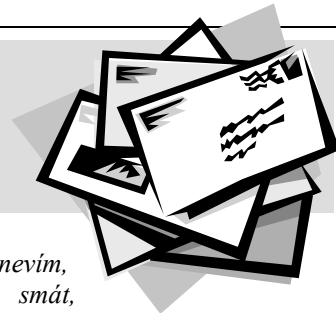
Na základě nového nálezu Ústavního soudu rodina postiženého může získat od nemocnice nejen spornou částku, ale také úhrady za péči v dalších obdobích.

Zároveň soud naznačil, že by justice neměla podobné spory posuzovat formalisticky a že by v jejím rozhodování nemělo chybět sociální citění. „Nejde jenom o to, aby ten poškozený mohl biologicky žít, ale aby chtěl taky žít,“ uvedl soudce zpravodaj Vojen Güttler.

Zdroj: Novinky.cz, iDNES.cz, Právo, ČTK

(bf)

Napsali jste nám



Ach, ty úřady!

Vážená redakce,
posílám vám svou zkušenost s našimi úřady: Loni ke konci května jsem si podala žádost o průkaz ZTP. Od března loňského roku jsem v inval. důchodě 2 stupně (chodím pomocí franc. holí). Nic se dlouho nedělo, i když vedle dveří, kam jsem podala žádost, byl vylepen papír s oznámením, že žádosti se vyřizují do 30 dní.

Na radu, že se to spíše posune dopředu, jsem 1. 8. 2012 požádala o příspěvek na mobilitu a příspěvek na péči. Zase se nic nedělo, a proto jsem začátkem listopadu zašla znovu na ÚP, abych zjistila, co se děje či spíše neděje, že už je to přeci jen trochu dlouho... Slečna chvíli něco hledala v počítači, potom někde ze spodu skříňky vylovila můj spis a s úsměvem se zeptala, zda ten den budu kolem 17 hodiny doma, že tedy přijde „zjistit můj stav“.

Opravdu tedy došla, počmárala kus papíru a že dá vědět. Asi za tři týdny mě pozvala ošetřující lékařka ke kontrole a sepsání mého zdravotního stavu pro ČSSZ. Ještě před koncem listopadu lékařka vše odeslala na příslušnou pobočku ČSSZ. Ale v prosinci se zase nic nedělo, byly přeci Vánoce... Počkala jsem do 7. ledna a zavolala dotyčnou slečnu na ÚP. Dozvěděla jsem se, že je nemocná a že prý se mám poptat za týden. Volala jsem tedy 15. ledna. Slečna byla stále nemocná. Její spisy se zrovna přerozdělovaly jiným pracovníkům úřadu. Kdy budou mé žádosti vyřízeny, jsem se nedozvěděla. Jen mi doporučili, že mám čekat. Ptala jsem se, zda si mám opět požádat o příspěvek na mobilitu a příspěvek na péči pro rok 2013. Prý ne, mám čekat. Tak čekám už 8 měsíců...

Papír s oznámením, že žádosti se vyřizují do 30 dní, na úřadu stále visí...

Vaše čtenářka Janka Dunková

Málo peněz?

Vážená redakce,
myslela jsem, že mám důvod k pláči – zvedlo se DPH, cena za elektřinu, vodné a stočné, mám platit inkontinenční podložky, mnohem více za léky... Člověk by řekl, že je to tíživá situace. Obrátila jsem se tedy na MPSV a odpověď příkládám. Jenom tak na okraj vám oznamuji, že mě velice potěšilo těch 60 Kč měsíčně navíc.

Vážená paní Henčlová,

k Vašemu elektronickému podání ze dne 9. 11. 2012 sděluji, že již přiznané

a vyplácené důchody se zvyšují podle pravidel, které obsahuje § 67 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů. Pro období let 2013 až 2015 bylo schváleno opatření, podle kterého se zvýšení procentní výměry vyplácených důchodů stanoví v zásadě tak, aby činilo jednu třetinu růstu reálné mzdy a jednu třetinu růstu indexu spotřebitelských cen zjištěného za stanovené období. Základní výměry vyplácených důchodů se zvyšují tak, aby výše základní výměry činila 9 % průměrné mzdy.

Konkrétně to znamená, že podle vyhlášky č. 324/2012 se důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí přiznané před 1. 1. 2013 zvyšují od splátky důchodu splatné po 31. 12. 2012 tak, že se základní výměra zvyšuje o 60 Kč na 2 330 Kč měsíčně a procentní výměra o 0,9 % procentní výměry, která náleží ke dni, od něhož se procentní výměra zvyšuje. Pro Vaši informaci dále uvádím, že nachází-li se osoba v tíživé životní situaci, kdy nemá dostatek prostředků na živobytí, může požádat o sociální dávky. Od 1. ledna 2012 je možné žádat o všechny nepojistné dávky sociální ochrany na místně příslušném kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR, na úseku nepojistných sociálních dávek, kde Vám také poskytnou bližší informace na základě Vašich konkrétních údajů. Ze systému státní sociální podpory je možno požádat o příspěvek na bydlení a ze systému dávek pomoci v hmotné nouzi o příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení, případně mimořádnou okamžitou pomoc.

Závěrem podotýkám, že podle § 6 odst. 4 písm. l) zákona č. 582/1991 Sb., o organizaci a provádění sociálního zabezpečení, ve znění pozdějších předpisů, poskytují občanům odbornou pomoc ve věcech důchodového pojištění okresní správy sociálního zabezpečení, resp. Pražská správa sociálního zabezpečení nebo Městská správa sociálního zabezpečení v Brně (dále jen „OSSZ“). Se svými konkrétními dotazy týkajícími se nároků z důchodového pojištění se proto obračejte v první řadě na příslušnou OSSZ. Její pracovníci mají v případě pochybností možnost konzultovat konkrétní případy s Českou správou sociálního zabezpečení (Křížová 25, 225 08 Praha 5), která řídí a kontroluje činnost OSSZ a která také rozhoduje o nárocích z důchodového pojištění.

S pozdravem JUDr. Helena Trnková,
vedoucí oddělení důchodového pojištění.

Tak nevím,
mám se smát,
nebo brečet?

Monika Henčlová

Ústav je levnější

Vážená redakce,
napišem mého textu chci pouze vyjádřit, že péče o osoby se zdravotním postižením se nejen nevyplatí, ale naopak – je to velký zásah do rodinného rozpočtu.

Stát si také spočítal, že ač žijeme ve třetím tisíciletí a státy okolo nás podporují péči o osoby se zdravotním postižením v domácím prostředí, leze to zkrátka do peněz.

Nyní je moderní mluvit o placení inkontinenčních podložek pro osoby se zdravotním postižením (dále OZP). Když OZP bude ležet doma, celý byt bude cítit močí a on navíc bude mít dekubity z igelitové podložky, je nejvyšší čas ho šoupnout do ústavu. Vždyť tam dostane podložky, stomické pytlíky a další pomůcky zcela zdarma. Sice je moc smutné, že klesá životnost OZP v takovém ústavu, ale ztráty jsou přeci povoleny, no né?

Pokud je OZP doma, musí stát vyplácet průměrně 10 500 Kč invalidní důchod, a to každý měsíc a díky dobré domácí péči i několik let.

V ústavu jsou náklady na OZP několika násobně vyšší, za to však krátkodobější. Vždyť je prokázáno, že OZP mají v ústavu životnost cca 14 dní. A to se vyplatí!!! Kolik stát ušetří na invalidních důchodech, příspěvcích na péči, příspěvcích na zdravotní pomůcky a příspěvcích na léčení!? Tomu se také říká státní strategie, že?

Trochu mě děsí, že si každý myslí, jak je jeho život v pořádku a neohrožený. Radím vyhybat se všem úrazům a nemocem, jinak to máte také spočítané...

Monika Henčlová



Sociální služby dostanou od státu polovinu peněz, o které žádaly

Podle zjištění výzkumného ústavu práce si ale dvě třetiny příjemců dávek na péči žádnou službu nepožijí

Poskytovatelé sociálních služeb dostanou od ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) na provoz jen 6,05 miliardy korun. Pro letošní rok však žádaly 10,84 miliardy korun. Podle šéfa Asociace poskytovatelů sociálních služeb (APSS) Jiřího Horeckého letos zařízením, která pomáhají postiženým, seniorům a dalším potřebným, peníze stačit nebudou a stejně jako loni budou muset některá zařízení kvůli nedostatku prostředků služby omezit či ukončit. Podle APSS to hrozí zhruba 250 službám. Bezmála 2,5 tisíce zaměstnanců by přišlo o práci, v denních stacionářích by ubylo 15 tisíc míst a v domovech 1 500 lůžek.

Ministerstvo však poukazuje na to, že finance musí pocházet z více zdrojů, nejen ze státního rozpočtu. Radí poskytovatelům, aby žádali finance z grantů a od dárců. Úsporné škrty se totiž nevyhýbají ani dotacím, které postupně klesají. Před pěti lety si poskytovatelé rozdělili skoro o pětinu peněz víc než teď – v roce 2009 dostali 7,41 miliardy, letos je částka o zhruba 1,36 miliardy menší. Proti loňsku se snížila o 1,6 procenta. „Dotace ze státního rozpočtu činí 55,8 procenta z předkládaných požadavků poskytovatelů sociálních služeb,“ upřesnilo ministerstvo.

Výsledky dotačního řízení zveřejnilo MPSV koncem ledna. Letošek je přitom vzhledem ke zvyšujícím se nákladům (DPH apod.) ještě náročnější než loňský rok, kdy se sáhlo do rezerv. APSS už dlouhodobě kritizuje dotační systém a požaduje změnu financování. Podle ní je nutné, aby byl systém jasný a transparentní.

Žádost o další podporu

Stejně jako vloni poskytovatelé žádají ministerstvo o další podporu, přičemž vloni uspěli jen částečně. Místo požadované půlmiliardy dostali na jaře 140 milionů korun. Rozdíl mezi financováním a dofinancováním nechápe také řada poskytovatelů. Existují místa, kde jsou například dva poskytovatelé téže služby, ale dostatek financí dostane kupodivu jen jeden z nich, a to ještě není řečeno, že ten výkonnější.

Na financování zařízení sociálních

služeb se stát podílí asi jednou pětinou, od krajů pochází v průměru necelých sedm procent financí. Od klientů mají zařízení asi 44 procent peněz. Z dalších zdrojů jsou tedy nuceni poskytovatelé získat kolem 29 procent prostředků na provoz a činnost.

Podle informací tiskové mluvčí MPSV Štěpánky Filipové se letos krajské úřady podílejí na podpoře různě. „Některé krajské úřady pouze určily potřebnost sociální služby, efektivitu rozpočtu sociální služby, a to včetně vymezení neuznatelných nebo nadhodnocených položek. Následně pak navrhly výši dotace ze státního rozpočtu v rámci souhrnné žádosti krajského úřadu. Ostatní krajské úřady pak v plném rozsahu sociální služby na území kraje ohodnotily a určily výši reálné dotace s ohledem na potřebnost sociální služby v rámci zajištění jejich místní a typové dostupnosti v kraji,“ vysvětlila mluvčí.

Dotace na sociální služby v jednotlivých letech

Rok	Dotace (v mld. Kč)
2009	7,41
2010	6,81
2011	6,21
2012	6,15
2013	6,05

Zdroj: údaje MPSV a podklady pro tripartitu

Ministryně jedná o dalších dotacích

Ministryně práce Ludmila Müllerová jedná s ministerstvem financí o dalších dotacích pro sociální služby. Šéfka resortu práce chce také dosáhnout „efektivnějšího využití“ příspěvku na péči od státu, za který si lidé mají opatrování pořizovat. Müllerová to řekla po jednání se zástupci APSS a krajů. Podle informací ministerstva financí bude MPSV situaci zatím monitorovat ve spolupráci s poskytovateli sociálních služeb a do konce dubna přijímat žádosti o dofinancování služeb, které

pak ve spolupráci s kraji vyhodnotí. Případné další peníze by měly do sociálních služeb přitéct do prázdnin.

Podle náměstkyně jihočeského hejtmána a stínové ministryně práce Ivany Stráské se jednání s ministerstvem o dalších dotacích opakují už třetí rok a stávají se folklorem. „Teď bude záležet na vůli vlády a Sněmovny, zda pochopí tíživost situace,“ uvedla.

Loňské protesty

Poskytovatelé si na nedostatek financí stěžovali už loni a hrozili protestem. Tehdejší ministr Jaromír Drábek pro ně nakonec našel v rezervách svého úřadu dalších 140 milionů. Müllerová uvedla, že na mimořádné dofinancování má její úřad asi 80 milionů. Podotkla ale, že suma na příspěvky na péči se postupně zvyšuje. Loni do nich mělo podle schváleného rozpočtu putovat 19,99 miliardy, nakonec se vyplatilo 18,39 miliardy. Letos se počítá s částkou 20,49 miliardy.

Podle zjištění výzkumného ústavu práce si dvě třetiny příjemců ale za příspěvek žádnou službu nepožijí. S poskytovateli i s kraji chce ministryně jednat o možných změnách v poskytování peněz od státu i v kontrole. „Přece tyto prostředky nemohou jít do kapes jenom jako přilepšení na stáří,“ podotkla ministryně. Do chystané novely o sociálních službách, kterou brzy předloží, se úpravy ale ještě nepromítnou.

Ústecký kraj dostal peníze z EU

Ústecký kraj získal na sociální služby 35 milionů korun z evropských fondů. Podpoří terénní programy pro 270 lidí v Ústí nad Labem, Varnsdorfu, Lovosicích a Jirkově a služby pro 260 rodin s dětmi po celém kraji. Podobně se kraji podle mluvčí Magdaleny Hanáčkové podařilo získat peníze od roku 2008 dvakrát.

Oproti běžným krajským dotacím je v těchto případech výhodou smlouva na více než jeden rok, díky níž nemusejí poskytovatelé služeb fungovat ve finanční nejistotě a žádat o dotace z více zdrojů.

(bf), (pp)

Jak se žije vozíčkářům v Plzni

Speciální doprava • klub • pobyty • zájezdy • poradenství

Snad by se dalo říct, že docela dobře. Záleží jen na jejich chuti připojit se k akcím, které pro ně chystá organizace **Vozíčkáři Plzeňska** nebo vyrazit za životem ve městě i okolí samostatně.

Velkou výhodou je vstřícný postoj vedení **Plzeňských městských dopravních podniků**. Každoročně se sejdou se zástupci všech organizací zdravotně postižených na semináři o dopravě a naše připomínky nezůstávají bez odezvy – tak např. vloni byly posíleny večerní bezbariérové spoje, aby lidé nemuseli utíkat z divadel před koncem představení. Zvyšuje se podíl bezbariérového vozového parku. Navíc funguje dodávkové **taxi** (příspěvek Magistrátu města Plzně) s naším andělem Oldou Netrvalem, který na objednávku dopravuje do práce, za zábavou, sportem nebo k lékaři. A ještě mu energie stačí i na **Klub invalidních dobrodruhů**, kde si odvážlivci mohou zkusit třeba plavbu na katamaranech nebo užít výlet za krajany do Rumunska.

Na přístupnosti městských budov je stále co zlepšovat, ale je potěšitelné, že bezbariérové jsou nejen obě tradiční divadla, ale nově i **amatérské divadlo Dialog** (samozřejmě i s WC pro vozíčkáře).

Sportovně založené duše se mohou uplatnit na bowlingu, pingpong handicapu, na střelnici v Lobzích nebo v srpnu na Hvězdě. A na září jsme si naplánovali výlet do korun stromů! Na pomoc turistům vydal náš kolega M. Valina knihu Kam bez bariér – Plzeňsko.



Vozidlo asistované dopravy MEZADO je vybaveno zdvižnou plošinou



V kurzu olejomalby účastníci tráví volný čas a nacházejí svou seberealizaci

Tak uznejte, není to skvělé? Přijďte se přesvědčit!

Co nás čeká v letošním roce

■ **Rekondiční pobyty:** Podhájí – 6/2013 – 20 osob, (místo v jednání) – 8/2013 – 20 osob.

■ **Kulturní akce:** Májové odpoledne, zájezd na koncert na Kozlu, jarní Exodus, odpoledne na Biskupství, Buchbergfest v SRN, Mikulášská, vánoční odpoledne v Exodu, celoměstská akce Svazu tělesně postižených a další akce dle aktuální nabídky.

■ **Sport:** Sportovní hry na Hvězdě, bowling, sport na Kozlu, průběžně na kulturních akcích i jako součást rekondičních pobytů.

■ **Zájezdy:** Zájezd do přírody – Šumava – koruny stromů, ZOO.

■ **Sociální problematika:** sociální poradenství na všech akcích, zejména na celodenních akcích v Exodu.

Plán bude průběžně doplňován podle aktuální nabídky a návrhů členů během roku.

Kontakt, informace

Aktuální informace písemně, elektronicky v „Informátoru“ (čtvrtletně) nebo na webu www.vozickari.estranky.cz.

Olga Puflerová

Foto: Václava Koupilková



Mikulášská zábava 2012

**Jaké akce pro vozíčkáře
plánuje Vaše organizace?
Dejte o tom vědět do Vozky!
A pozvěte na ně i ostatní**

Redakce: Pavel Plohák,
tel.: 595 545 083,
P.Plohak@seznam.cz

Zásadně nesouhlasím s negativními dopady sociální politiky vlády na ty nejpotřebnější

Svatomír Recman: To je cesta do pekel, a ne k sociálnímu státu

Zajistit co nejširší informovanost osob v nepříznivé sociální situaci a eliminovat nedostatky, které přinášejí změny v systémech sociálních dávek – to je hlavní cíl pravidelných setkání mezi sociálními pracovníky Krajského úřadu Moravskoslezského kraje (MSK) a pracovníky jak Úřadu práce ČR, tak i obecních úřadů. Lednovému setkání byli navíc přítomni zástupci nestátních organizací z řad poskytovatelů sociálních služeb, organizací sdružujících osoby se zdravotním postižením a další.

V této souvislosti jsme požádali o rozhovor Ing. RSDr. Svatomíra Recmana, náměstka hejtmána pro sociální věci a kulturu.



Náměstek hejtmána pro sociální věci a kulturu Moravskoslezského kraje Svatomír Recman

• **Přibližně rok trvá stav, kdy rozhodování o sociálních dávkách přešlo z obcí na úřady práce. Jsou podle vás už vztahy mezi samosprávou, státní správou a lidmi v sociální síti v pořádku?**

Za krajský úřad mohu k této problematice říci pouze to, že jsme výhradně metodickým orgánem vůči obecním úřadům. Z hlediska sociální práce a poskytování sociálního poradenství osobám v nepříznivé sociální situaci tak usilujeme o koordinaci a spolupráci mezi jednotlivými subjekty, ale neřídíme je.

• **Politikové a státní úředníci vždy diskutují dopad reformních opatření na státní rozpočet – o dopadech na lidi s handicapem ale mlčí. Považujete to za správné? A jak z tohoto úhlu pohledu řešíte sociální politiku kraje?**

Diskutovat o dopadech reformy je nutné. V čem však se současnou vládou zásadně nesouhlasím, to je právě negativní dopad těchto kroků na ty nejpotřebnější, včetně lidí s handicapem. To je cesta do pekel, a ne k sociálnímu státu.

Moravskoslezský kraj má definovanou sociální politiku v přijatých strategických dokumentech, které jsou přístupné na stránkách kraje. Věnujeme se v nich střednědobému plánu, koncepci kvality,

vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením, ale také protidrogové prevenci, problematice sociálně vyloučených lokalit, romské komunitě apod. Součástí podpory kraje v sociální oblasti jsou i každoročně vyhlášené dotační programy.

Finance ze státního rozpočtu pro poskytovatele sociálních služeb jsou pro náš kraj o 160 milionů korun nižší než loni. To je pokles o dvacet procent!

• **Promiňte, ale co jste vy sami udělali pro zlepšení nepříznivé situace, kterou vnímáte?**

Co se týká změn v podpůrných sociálních systémech, a to především u sociálních dávek vyplácených státem, připomínky a názory jsme v průběhu legislativního procesu ministerstvu zasílali. Otázka jejich využití je ovšem plně v kompetenci zákonodárných orgánů. V jaké podobě pak byly zákony schváleny, to jistě dokáže každý, koho se to bezprostředně dotýká, posoudit sám. Ale pozitivní to určitě není.

• **Jak dopadají finanční škrty ministerstva na krajské (případně i na měst-**

ské) rozpočty a speciálně na neziskové organizace poskytující služby zdravotně postiženým? Kolik jste měli prostředků v roce 2011, kolik loni a kolik jich bude letos?

Výše finančních prostředků, vyčleněných ve státním rozpočtu pro poskytovatele sociálních služeb, je letos v našem kraji o 160 milionů korun nižší než loni. To představuje pokles o dvacet procent! Obdobně to bylo i v roce 2012. Nepříznivou situaci se pravidelně zabývá rada kraje i zastupitelé. O pomoc při navýšení prostředků ze státního rozpočtu alespoň na úroveň roku 2012 byla požádána ministryně práce a sociálních věcí, předseda vlády ČR a také předseda Asociace krajů.

Rozpočty poskytovatelů sociálních služeb jsou již na hranici udržitelnosti v potřebném rozsahu a požadované kvalitě, proto u nich nelze očekávat další významná úsporná opatření.

• **Já tedy musím zopakovat otázku: co jste vy sami udělali pro zlepšení nepříznivé situace?**

Chybějící prostředky ze státního rozpočtu nelze, s ohledem na jejich objem, zajistit z rozpočtu kraje, případně z rozpočtů dotčených obcí. Přesto i v letošním roce poskytujeme účelové dotace nestát-

ním neziskovým organizacím a příspěvkovým organizacím zřizovaných obcemi. Kraj ze svého rozpočtu zatím vyčlenil 11 milionů korun na sedm dotačních programů. Těmito dotacemi podporujeme například zvyšování kvality a rozvoj sociálních služeb, projekty a aktivity pro lidi se zdravotním postižením, rozvoj komunitní práce v sociálně vyloučených lokalitách, aktivity z oblasti kriminality či protidrogové programy. Žadosti se podávaly do 4. března 2013.

V dalších letech se MSK bude ve své podpoře zaměřovat především na projekty a aktivity v síťování sociálních služeb, mapování situace v oblasti sociálního podnikání, zlepšení přístupu osob zdravotně postižených i osob, které o tyto osoby pečují, k informacím potřebným pro jejich integraci i sociální začleňování a podobně.

Letos jsme na dotace neziskovým a příspěvkovým organizacím vyčlenili 11 milionů korun

• **Jakým způsobem máte zmapovanou situaci lidí se zdravotním postižením v kraji a jaká opatření z toho hodláte vyvodit?**

Mapování potřeb občanů se zdravotním postižením je nezbytnou součástí procesu střednědobého plánování sociálních služeb v Moravskoslezském kraji. Již od roku 2004 je ustavena komise pro občany se zdravotním postižením, která funguje jako poradní a iniciativní orgán Rady Moravskoslezského kraje. Komise je složena z patnácti zástupců kraje, obecních samospráv i poskytovatelů sociálních služeb a spolupracuje s Krajskou radou zdravotně postižených Moravskoslezského kraje.

Vyrovňáváním příležitostí pro občany se zdravotním postižením na léta 2009 až 2013 se zabývá v pořadí již třetí Moravskoslezský krajský plán. Určuje konkrétní cíle a opatření, jejichž společným jmenovatelem je vytvoření podmínek pro zkvalitnění života obyvatel se zdravotním postižením – celkem obsahuje 74 opatření.

Zástupci kraje se pracovních cest zaměřených na poznávání sociální politiky severských zemí v posledních letech neúčastnili

• **Můžete uvést okruhy s nejvyšším počtem?**

Nejvíce – čtrnáct opatření – se týká dopravní obslužnosti a její bezbariérovosti u staveb financovaných z rozpočtu kraje. V zájmové a umělecké činnosti občanů se zdravotním postižením, i v přístupnosti kulturních, sportovních a volnočasových aktivit pak realizujeme dvanáct opatře-

ní, stejně jako při zajištění potřebné sítě sociálních a na ně navazujících služeb.

V současnosti je navíc připravován navazující dokument pro vyrovnávání příležitostí občanů se zdravotním postižením na léta 2014–2020.

• **Jezdí zástupci MSK do vyspělých evropských států, zejména do severovýchodních zemí, aby zjišťovali, jak je tam nastavena sociální politika vůči zdravotně postiženým?**

Ne. Zástupci MSK se v posledních letech neúčastnili pracovních cest zaměřených na poznávání sociální politiky severovýchodních zemí.

• **Jakou máte odezvu na sociální politiku Moravskoslezského kraje?**

Reakci veřejnosti, odborníků, ale především lidí využívající sociální služby bych rozdělil do dvou úrovní. První se týká státní sociální politiky a probíhajících reforem. V drtivé většině jde o reakce negativní, odmítající asociální přístup současné vlády. A není se čemu divit.

Druhá úroveň se věnuje konkrétním opatřením, které ve své působnosti prosazuje Moravskoslezský kraj. Tady je oceňována skutečnost, že kraj má vizi sociální problematiky formulovanou v přijatých strategických dokumentech. Řešíme postupně nejpalčivější problémy a společně s obcemi pomáháme regionům i dotčeným sociálním skupinám. Každoročně podporujeme neziskové organizace působící v sociálních službách prostřednictvím krajských dotačních programů. Čerpáme pro tuto oblast prostředky z evropských fondů – ROP Moravskoslezsko, Evropského sociálního fondu apod.

Třetí krajský plán Vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením má nejvíce cílů v dopravní obslužnosti a její bezbariérovosti u staveb financovaných z rozpočtu kraje

• **Máte i nějaké „hmatatelné“ ocenění?**

Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Moravskoslezského kraje obdržel Cenu ministra práce a sociálních věcí za kreativní přístup k transformaci sociálních služeb. Moravskoslezský kraj byl v roce 2008 nominován na výroční Cenu MOSTY v kategorii Instituce veřejné správy za přijetí strategického dokumentu Koncepce kvality sociálních služeb. Řadu ocenění získaly také organizace působící v sociálních službách v kraji, například Domov Odry, Archa – chráněné bydlení Slezské diakonie nebo Poradenské středisko pro rodinu a dítě Sociálních služeb Havířov a další.

Děkují za rozhovor.

Jiří Muladi

V Ostravě mají lidi s handicapem a bez domova šanci na lepší život

Armáda spásy v Ostravě otevřela nové zařízení, které je u nás ojedinělé. Je určeno dospělým handicapovaným lidem, kteří ztratili stálou střechu nad hlavou. Nejde pouze o seniory, ale také o lidi mladšího věku se sníženou soběstačností a zdravotním stavem vyžadujícím pomoc jiné osoby. Pobytová zařízení tohoto druhu u nás stále chybí.

Nový Domov Přístav II. se začal plnit již před Vánoce a poptávka po ubytování je vysoká. Domov sídlí v Moravské Ostravě na ulici Zukalova. Jeho kapacita je 29 osob. Momentálně je evidován pořadník s 67 zájemci.



Nové zařízení Armády spásy pro handicapované lidi bez domova

„Naším prvním obyvatelem se těsně před Vánoce stal pan Novák. Před šesti lety přišel o práci i o rodinu. Jeho těžká sociální situace vyvrcholila ztrátou domova. Pobýval v různých ubytovnách i na ulici. Závažné zdravotní problémy ho dovedly do léčebny pro dlouhodobě nemocné. Po třech měsících by neměl kam jít. V té době jsme otevírali náš nový Přístav, a tak v něm mohl konečně zakotvit a doufáme, že také najít svůj domov,“ uvedl Mgr. Jan Vincenc, ředitel nové služby.

(hk)

Zdro, fotoj: www.armadaspasy.cz

Kontakt:

Armáda spásy v Ostravě: Palackého 741, 702 00 Ostrava, Mgr. Jan Vincenc, koordinátor projektu Prevence „bezdomovectví“, tel: 773 770 140, prevence_ostrava@armadaspasy.cz.

Kurzy sociální rehabilitace

Sdružení občanů Exodus v Třemošné

■ Tvořivý týden a deskové hry

24. 5. – 31. 5. 2013

Naučíte se korálkování, filcování, vyrábění z plyšových drátků a nebude chybět ani malování na hedvábí, keramika a mnoho dalšího. Budete mít možnost si zahrát různé moderní deskové hry od jednoduchých až po náročnější, ať už na paměť či fantazii. Nebude chybět celodenní výlet a skupinová rehabilitace. Cena: 2 000 Kč.

■ Poznávací a výtvarný kurz

24. 6. – 30. 6. 2013

Poznávat okolí a k tomu si vyrobit něco hezkého? To je sklobení poznávacího a výtvarného kurzu. Navštívíte plzeňskou ZOO, zámek Kozel, plzeňský pivovar, klášter v Plasích a mnoho dalších míst v okolí. Z výtvarných technik pro vás připravujeme malování na hedvábí, malování na svíčky, výrobu svícňů, keramiku a další. Při skupinové rehabilitaci se příjemně uvolníte. Cena: 2 000 Kč.

■ Kurz výtvarné techniky

1. 7. – 7. 7. 2013

Účastníci kurzu se naučí výrobu košíkářských předmětů, šperků, dekorativních předmětů a svíček. Dále zvládnou ubrouskovou techniku, batikování, malbu na hedvábí, textil, sklo apod. Součástí kurzu je celodenní výlet, koncert, bowling, skupinové rehabilitace a mnoho dalších. Cena: 2 000 Kč.

■ Poznávací kurz

15. 7. – 21. 7. 2013

Týden poznávacích zájezdů po Plzeňsku a k tomu mnoho dalších aktivit, jako třeba výtvarné techniky, relaxační metody, práce s digitální fotografií, skupinové rehabilitace a bowling. To vše a mnohem více na vás čeká na poznávacím kurzu. Cena: 2 000 Kč.

■ Relaxační kurz

5. 8. – 11. 8. 2013

Kurz zaměřený na potřebný odpočinek

a relaxaci klientů. Na programu je arteterapie, muzikoterapie a canisterapie s asistenčními psy. Dále celodenní výlet, různá relaxační cvičení i návštěva relaxační zahrady. Proběhnou rehabilitační skupinová cvičení, keramický, výtvarný kurz a další. Cena: 2 000 Kč.

■ Dramatický kurz

19. 8. – 25. 8. 2013

Tento kurz nabízí účastníkům hry s dramatickým zaměřením, činnosti s prvky dramaterapie, zhlédnutí divadelního představení, relaxační techniky, dále celodenní výlet, bowling, přednášku o cestách doplněnou fotografiemi a další. Cena: 2 000 Kč.

■ Sportovní a relaxační kurz

9. 9. – 15. 9. 2013

Týdenní kurz je zaměřen na sport v tělocvičně (baseball, florbal, basketbal, aj.) canisterapie, plavání, petang, bowling a mnoho dalších sportovních aktivit. K dispozici jsou šipky a stolní fotbal. V programu nechybí skupinová rehabilitace, celodenní výlet, návštěva solné jeskyně, muzikoterapie a arteterapie, keramický kurz, výtvarný kurz a promítání filmů. Cena: 2 000 Kč.

■ Výtvarný a relaxační kurz

23. 9. – 29. 9. 2013

Cílem kurzu je naučit se mnoho nových výtvarných technik. Na programu najdete i potřebný odpočinek a relaxaci klientů. Účastníci se během kurzu naučí výrobu košíků, ubrouskovou techniku, keramiku a další. Nebudou chybět celodenní výlet, skupinová a relaxační cvičení ani návštěva relaxační zahrady. Cena: 2 000 Kč.

Další informace a kontakt:

Sdružení občanů Exodus, Petra Pacáková, U Zvonu 51, 330 11, Třemošná u Plzně, tel.: 377 856 839, mobil: 773 656 024, pacakova@exodus.cz, www.exodus.cz.

(red)



Objekt sdružení Exodus stojí v příjemném prostředí malé obce Třemošná

V klubu Za rohem jsou klienti jako v bavlnce

V brněnských Vinohradech už dva roky nacházejí lidé s tělesným nebo psychickým postižením radu i pomoc u pracovníků služby sociální rehabilitace v **Klubu Za rohem**.

„Na spoustě z nich ani není poznat nějaké postižení, mají ale problémy komunikovat s dalšími lidmi, reagovat na ně. A nejsou to jen vozíčkáři,“ říká Aneta Šedá z brněnské Ligy vozíčkářů, která klub provozuje.



V Klubu Za rohem lidé rádi tvoří, foto: Lubomír Stehlik, Deník

Handicapovaní lidé se v klubu scházejí především proto, aby strávili čas v příjemné společnosti. „Oblíbené jsou zde tvořivé dílny. Velký úspěch má vždy plstění, ale také kurzy vaření či malování,“ vysvětluje pracovnice sociální rehabilitace Andrea Slavíčková.

„Taky se snažíme zapojit naše klienty do společnosti. Pomáháme jim naučit se, jak zvládnout běžnou obsluhu domácnosti, jak zacházet s novými spotřebiči. Snažíme se ale pomoci i s hledáním bydlení či zaměstnání a pořádáme pro ně různé vzdělávací kurzy. Třeba počítačové lekce jsou velmi oblíbené.“

Při oslavách dvouletých narozenin dostal Klub mnoho přání, která návštěvníci psali na papír na stěně. Klubu přáli hlavně klienty, kteří se tady budou cítit jako v bavlnce. Protože ti, kdo chtějí, nemusejí sedět doma, ale vyrazí Za roh.

Klub Za rohem najdou zájemci v budově Ligy vozíčkářů v ulici Bzenecká 23 na brněnských Vinohradech. Více informací poskytne Mgr. Miroslava Pokorná, tel.: 537 021 485, 725 122 854, e-mail: miroslava.pokorna@ligavozic.cz, www.ligavozic.cz.

(di)

Glosa

Profesionalizace

Všude skloňované slovo – *profesionalizace*. Co si o ní myslíte Vy? Je vždy ku prospěchu? Někteří tvrdí, že ano.

(*Slovník spisovné češtiny – Pro školu a veřejnost, Praha 2007, Academia: „Profesionál – ten, kdo odborně koná nějakou činnost (běžně nevydělečnou) jako zaměstnání, např. fotbalový, hokejový p., politik, hráč, voják...)*)

Tak třeba zaměstnanci našeho vozíčkářského spolku. Od té doby, co ho *zprofesionalizovali* a zaměstnanci se chovají, vystupují a jednají čistě *profesionálně*, nemůžou si to vynachválit. Co na to ale klienti?

Mnohým to po chuti není. Vzpomínají na chvíle, kdy mohli kdykoliv zajít za kýmkoliv do spolku, říct jim o svém problému, třeba i osobním. A vždy se našel někdo, kdo s ním jeho problém probral, našel řešení, poradil nebo pomohl.

Taky mnozí vzpomínají na chvíle, kdy chodili spolu na různé akce, bavili se jako jedna parta. A dnes? Nikoho to ani nenapadne – *profesionálové* se přece baví pouze o pracovních věcech, v úřední hodiny a vždy pouze *profesionálně*! Žádné osobní problémy vozíčkářů je nezajímají...

Není totiž *profesionální* – mít problémy...

Věra Schmidová



Ilustr. obr.: Microsoft Office

Denní stacionář MIKASA pomáhá dětem s kombinovaným postižením



Denní stacionář MIKASA působí v Ostravě od roku 2011 za účelem vyplnit mezeru v sociálních službách poskytovaných dětem a mladým lidem s kombinovaným postižením v návaznosti na ukončenou povinnou školní docházku. Své služby poskytuje dětem a mladým lidem s kombinovaným postižením (středně těžkou a těžkou mentální retardací a více vadami včetně autismu). Naším cílem je nabídnout uživatelům možnost trávit volný čas aktivně, plnohodnotně a kvalitně dle jejich individuálních možností, přání a požadavků.

V současné době naši službu využívá 14 uživatelů, kterým mimo jiné nabízíme:

- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti (zaměřujeme se na rozvoj paměti, vědomostí, senzoričkových a motorických dovedností),
- sociálně terapeutické činnosti,
- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče (pomoc a podpora při podávání stravy, přesunu na vozík atd.),
- pomoc při osobní hygieně,
- poskytnutí stravy,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (procházky, doprovody na nákupy, výlety, kulturní akce apod.),
- pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů
- základní sociální poradenství.

Canisterapie i fyzioterapie

V denním stacionáři MIKASA pracují 2 speciální pedagogové, 1 sociální pracovník a 2 pracovníci přímé péče. Pravidelně zde působí také dobrovolníci, praktikanti, canisterapeut a fyzioterapeut.

V rámci nabízených služeb k nám pravidelně dochází canisterapeutický pes, jehož přítomnost má pozitivní vliv na uživatele nejen v oblasti zdravotní, ale především emocionální. Při canisterapii

jsou uživatelé v těsném kontaktu se psem, jeho teplota, pohyby (např. při dýchání) a příjemná srst způsobují uvolnění (fyzické i psychické), navozují pocit bezpečí a pohody. V rámci canisterapie se uživatelé učí i základní péči o psa a procvičují si motoriku (hrubou i jemnou).

Pravidelná fyzioterapie je pro naše uživatele vzhledem k jejich tělesnému postižení velmi důležitá. Pravidelné cvičení zabraňuje vzniku kontraktur a snižování pohyblivosti uživatelů. Masáže pak pomáhají uvolnit napnuté a přetížené svalstvo, rovněž ulevují uživatelům od bolestí.

Snoezelen

Loni se nám podařilo zřídit Snoezele-novou místnost, která je velmi oblíbená a využívaná všemi uživateli. Principem metody Snoezelen je působení na všechny smysly. Pomocí nenásilných a spontánních činností dochází k obohacení uživatele v oblastech kognitivních funkcí, vnímání, komunikativních dovedností a emocí.

Mezi doplňkové služby vedle canisterapie a fyzioterapie patří rovněž **aromaterapie** a **bazální stimulace**. V roce 2013 bychom chtěli obohatit naši činnost o další terapeutické prvky.

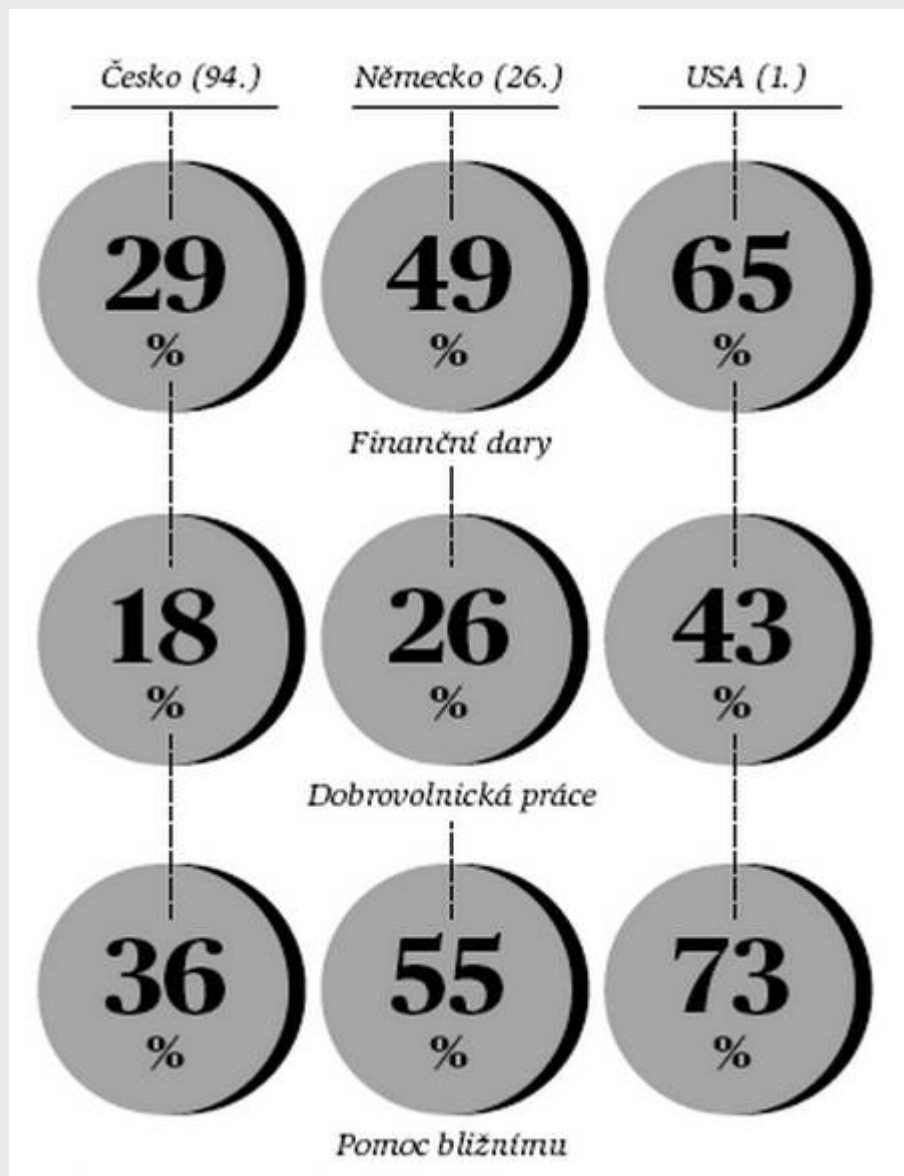
MIKASA denní stacionář sídlí na ulici **Čujkovova 40a v Ostravě-Zábřehu (v budově G-centra)**.

Více informací o nás naleznete na internetových stránkách **www.mikasa-detem.cz**.

V případě zájmu či dotazů nás můžete kontaktovat prostřednictvím e-mailu: **mikasa.ds@mikasa-detem.cz** či na tel. číslo **774 498 956**.

Ze celý pracovní kolektiv
Mgr. Sabina Honová
vedoucí MIKASA denního stacionáře

Jak pomáháme



Dobročinnost má tisíce podob, dá se však rozdělit na tři základní oblasti: finanční dary, dobrovolnická práce a pomoc bližnímu.

Čísla vyjadřují procenta obyvatel, kteří se během roku alespoň jednou zachovali dobročinně některým z uvedených způsobů. V závorce je uvedeno celkové pořadí zemí ve světovém žebříčku.

Zdroj: World Giving Index, Gallup, 2011

Zážitky bez bariér

Podpora Nadace OKD se chráněným dílnám vyplatila



Lidé ze sociální firmy CHRPA Krnov prodali na festivalu Colours of Ostrava své výrobky za více než 33 tisíc korun

Nadace OKD každoročně podporuje desítky chráněných dílen. Ty zaměstnávají jak vozíčkáře a další lidi s postižením, ale i diabetiky nebo astmatiky. V rámci projektu **Zážitky bez bariér** dílny loni na celkem čtyřech festivalech utržily přes 150 tisíc korun, nejvíce na Colours of Ostrava. „Pro sociální podnikání je doba nesmírně náročná, vítáme proto každou vydělanou tisícikorunu,“ pochvaloval si Petr Světlík, šéf sociální firmy CHRPA, která v Krnově vyrábí bytové doplňky a suvenýry. Právě CHRPA byla mezi prodejci nejúspěšnější. Její tržby z prodeje na všech čtyřech festivalech přesáhly 80 tisíc korun.

Chráněným dílnám stouply tržby

Na festivalech **United Islands, Colours of Ostrava, Štěrkovna Open Music a Živá ulice** se prezentovalo **16 chráněných dílen** a všechny si nápad Nadace pochvalují. Díky této propagaci stouply jejich tržby z internetového prodeje. Na festivalech nadace rovněž zajistila bezbariérovou úpravu přírodních areálů a osobní asistenci. Specialitou byl **bezBAR**, ve kterém žíznivé a hladové návštěvníky obsluhovali vozíčkáři. Hornická nadace v posledních dvou letech podpořila 50 chráněných dílen celkovou částkou přes 15 milionů korun.

Letos opět podpoří ostravský festival Colours (18.–21. 7. 2013, více na www.colours.cz). Spolupráce s ostatními organizátory festivalů je v tuto chvíli v jednání. Konečný seznam kulturních akcí bude k dispozici v polovině března. Aktuální informace sledujte na webových stránkách Vozky www.vozka.org, www.nadaceokd.cz.

(hk)

PAPCEL®
TRADITION • STRENGTH • EXPERIENCE
since 1950

VÝROBCE A DODAVATEL STROJŮ PRO PAPIRENSKÝ PRŮMYSL

www.papcel.cz

PAPCEL, a.s., Uničovská 132, 784 10 Litovel, Tel.: 585 152 169, E-mail: marketing@papcel.cz

NADACE AGEL pomohla mladému muži k vysněnému vozíku

Dvacetiletý mladý muž Marek Horský si splnil sen. Jako hráč mistrovského florbalového oddílu FBC ABAK – REMEDICUM OSTRAVA, který hraje nejvyšší ligu florbalu vozičkářů VFFL, si díky NADACI AGEL a společnosti RGK mohl pořídit nový vozík. První podzimní zápasy Vozičkářské florbalové FORTUNA ligy 2012/2013 už tak sehrál v novém vozíku, když ještě na jaře hrál ve více jak 9 let starém a zapůjčeném vozíku.

Speciální vozík v hodnotě 84 tisíc korun byl vyroben přímo na míru Markovi. Protože zdravotní pojišťovny nepřispívají na žádnou sportovní kompenzační pomůcku, mladý muž žádal o příspěvky řadu společností. Polovinu částky vozíku věnovala Markovi firma RGK vyrábějící tyto vozíky, zbývajících 42 tisíc korun přispěla Nadace Agel.

Dvacetiletý Marek Horský se narodil s DMO, chodí s dopomocí berlí a sportuje na ortopedickém vozíku. Rodák ze Vsetínska studuje Střední školu prof. Z. Matějčka v Ostravě-Porubě, kde je během týdne

na internátu. Nejprve zde ukončil učební obor Zpracovatel přírodních pletiv a nyní studuje obor Aranžérské práce.

„Florbal hraji závodně čtyři roky a jsem takový univerzál. Letos jsme se stali mistry republiky,“ uvedl Marek s tím, že kromě florbalu jej baví i atletika a začal lyžovat na monoski – speciálně upravené lyži pro osoby s tělesným postižením.

Nadace Agel se již více jak jeden rok snaží pomáhat občanům s handicapem. „Pomáháme dětem, občanům, ústavům, školám, aby díky těmto finančním prostředkům si mohli zakoupit důležité pomůcky k běžnému životu či jejich sportování jako v případě Marka. Snažíme se občanům, pacientům, dětem v ústavech a školách zlepšit jejich podmínky. Takže i v tomhle případě Nadace Agel přispěla Markovi na tento speciální vozík, který je určený právě pro sportování, pro zlepšení jeho sportovních výkonů a určitě pro další Markovy sportovní aktivity,“ řekla při předání šeku předsedkyně správní rady Nadace Agel Iveta Ostruzzková.

Tomáš Želázko



Marek s předsedkyní správní rady Nadace Agel Ing. Ivetou Ostruzzkovou, MBA, trenérem florbalového týmu ABAK Ostrava Petrem Koutným a Mgr. Renátou Staňkovou, manželkou klubu a zakladatelkou občanského sdružení ABAK – počítadlo

Logica pomáhá ParaCENTRU Fenix

„Zpět do života,“ je motto občanského sdružení ParaCENTRUM Fenix. Tomu zaměstnanci společnosti Logica, nyní součást CGI, i firma sama finančně přispěli na provoz částkou 200 tisíc Kč. Dar v podobě šeku převzala na předvánočním posezení se zaměstnanci paní Lia Vašíčková, členka rady sdružení ParaCENTRUM Fenix.

„Letos jsme se rozhodli podpořit občanské sdružení, které pomáhá lidem s poraněním míchy. Jedním z důvodů je i příběh našeho kolegy, kterého ParaCENTRUM Fenix po těžkém úrazu vrátilo zpět do aktivního života. Uvědomili jsme si, jak snadno se každý může dostat do situace, kdy bude potřebovat pomoc ostatních, a jak důležitá je vzájemná solidarita,“ říká Eva Vavrušková, personální a marketingová ředitelka společnosti. Výtěžek sbírky je určen na rekondiční pobyty klientů brněnského centra, kteří do něj nemohou pravidelně dojíždět. Část peněz půjde na realizaci plánu na zřízení nestátního zdravotnického zařízení a k nákupu zdravotnických pomůcek. Součástí sbírky byla i neformální setkání zaměstnanců společnosti Logica/CGI s klienty i zaměst-



Ředitel společnosti Logica/CGI, Štefan Szabó s Liou Vašíčkovou, členkou rady ParaCentra Fenix (uprostřed), Evou Vavruškovou, personální a marketingovou ředitelkou společnosti Logica/CGI, a Pavlem Kamencem, klientem ParaCENTRA Fenix a zaměstnancem společnosti Logica/CGI.

nanci sdružení ParaCENTRUM Fenix.

Občanské sdružení ParaCENTRUM Fenix slučuje přes 120 členů – vozičkářů, jejich rodinných příslušníků i příznivců. Nejen pro ně zajišťuje odborné sociální poradenství, rekondiční cvičení s terapeutem, posilovací pohybové aktivity, rekva-

lifikační kurzy, rekondiční pobyty nebo sportovně-kulturní akce.

Kontakt a další informace:

ParaCENTRUM Fenix, Netroufalky 787/3, 625 00 Brno, tel.: 547 210 382, info@pcfenix.cz, www.pcfenix.cz.

(hk)

Českobudějovická VŠTE bude školou bez bariér



Hlavní budova VŠTE

Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích (www.vstecb.cz – pozn. red.) zahájila v lednu pilotní provoz nového **Informačně poradenského centra pro zrakově, sluchově, pohybově nebo jinak znevýhodněné studenty**. Budou v něm trvale pracovat dva zaměstnanci.

„Chceme se stát školou bez bariér a otevřít se všem, kteří chtějí studovat. A to i třeba studentům se specifickými poruchami učení jako je dyslexie nebo dysgrafie,“ říká Lukáš Kučera, manažer projektu **Integrace a podpora studentů se specifickými vzdělávacími potřebami**.

Ten začal v červenci 2012 a potrvá do konce března 2015. Vyžádá si celkem

16,5 milionu korun, hrazených především z operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost, dotovaného Evropskou unií a ČR.

Škola očekává 250 studentů s handicapem

Díky projektu VŠTE připraví vhodné studijní a výukové materiály, nakoupí didaktické a kompenzační pomůcky a také stavebně upraví vchody do jednotlivých budov a vybuduje prostorově vyhovující výtah. Vznikne také odpovídající orientační značení v areálu školy. „Distanční praxe“ pak těmto studentům umožní absolvovat odbornou praxi.

„Jsme jedinou vysokou školou na jihu Čech, která takový projekt realizuje. Kvalifikované odhady proto počítají, že u nás bude až 250 studentů s nějakým typem znevýhodnění. Jsem velmi rád, že těmto mnohdy talentovaným dívkám a chlapcům vysokoškolské vzdělání, o které by jinak mohli přijít, umožníme,“ říká rektor Marek Vochozka.

Speciální studijní materiály

Průzkum projektu zatím ukazuje, že na VŠTE s více než 3 500 zapsanými studenty je zhruba 40 až 50 těch se specifickými vzdělávacími potřebami. „Je to

ale jen odhad, vycházející ze zprávy společnosti Alevia. Víc nám napoví až běžný provoz nového Infocentra,“ dodal rektor.

Speciální multimediální studijní materiály kombinující mluvené slovo, obraz, snímkové prezentace a elektronický text zahrnou na 50 předmětů z ekonomiky a řízení, stavebnictví, technologie dopravy či strojírenství.

„Každý materiál přitom projde recenzí odborníků z praxe. Zároveň už máme objednané pomůcky jako braillovou tiskárnu, braillovský řádek nebo notebooky,“ říká Lukáš Kučera s tím, že přesně definovat potřeby znevýhodněných studentů bylo velmi složité.

Současně s těmito učebními materiály vznikla i prezentace nového Informačně poradenského centra na sociální síti Facebook a na webu už běží sekce VŠTE bez bariér, v níž bude i videonápověda.

Do projektu se postupně zapojují také akademičtí a další pracovníci školy, kteří si tak rozšíří své znalosti a kompetence v oblasti přístupu a práce se znevýhodněnými lidmi. Během let 2013 a 2014 k nim přibudou i zástupci spolupracujících firem a institucí.

Zdroj: www.budejckadrbna.cz,

Zdeněk Zuntých,

(red), foto: archiv VŠTE

Pět terapií pro šťastný život s handicapem

Na opavské ZŠ pro děti s TP se vzdělávají žáci, učitelé i rodiče

Opavská Základní škola pro tělesně postižené na Dostojevského ulici už rok realizuje projekt v rámci globálního grantu **Rovné příležitosti dětí a žáků ve vzdělávání v MSK** s názvem „**Pět terapií pro šťastný život s handicapem**“. Hodnota projektu činí téměř 3,5 mil. Kč. Projekt je financovaný ze strukturálních fondů – ESF a státního rozpočtu ČR.

Je koncipován pro všechny žáky školy, pedagogy i rodiče. Je zaměřen na terapie a zavádění nových terapeutických prvků jako inovativních vyučovacích metod a forem do výuky pomocí systematického a odborného vzdělávání všech pedagogických pracovníků školy. Zkrácený název projektu **5T** vystihuje zaměření na pět základních terapií: **hipoterapii, muzikoterapii, ergoterapii, psychoterapii a pohybovou terapii**.

Během uplynulého roku již pedagogičtí pracovníci absolvovali bohatou paletu vzdělávacích aktivit, např. kurz VOKS – výměnný obrázkový komunikační systém, kurzy bazální stimulace, aquaterapie, muzikoterapie

a speciální kurzy zaměřené na edukaci žáků s poruchou autistického spektra.

Díky projektu jsme mohli pro žáky naší školy zakoupit speciální a kompenzační pomůcky (tandemová kola, monoski, snowblady, hrnčičský kruh, materiál pro ergoterapii nebo africké bubny – djembe), které zpestří výchovně vzdělávací proces a pomohou nám dosáhnout co nejvyššího standardu ve vzdělávání.

Řada terapií už na škole běží **formou volnočasových aktivit** (plavecký, keramický kroužek, muzikoterapie a logopedická náprava řeči s využitím VOKSu). K velmi oblíbené aktivitě bezesporu patří **hipoterapie**, kterou praktikujeme v jarních a podzimních měsících přímo na školní zahradě. Jejím cílem je návčik správného držení těla a uvolňování i posilování svalových skupin. V zimních měsících navštěvují žáci **solnou jeskyni**, která má příznivý vliv na zdraví dětí, jejich imunitu a je součástí prevence před nachlazením a nemocí. Žáci tady mohou odpočívat a relaxovat v příjemné atmo-



Hipoterapie – jedna z terapií 5T

sféře netradičního prostředí.

Více o projektu na webových stránkách <http://5t.skolaprotp.cz>.

Mgr. Silvie Häuserová, manažer projektu,

Mgr. Vanda Tomová, věcný manažer projektu

Nové knihy



Soužití s partnerem po mrtvici. Jak pečovat o partnera, o sebe i o váš vzájemný vztah



Sara Palmer, Jeffrey B. Palmer, 224 str., 299 Kč, Portál.

Autoři radí, jak správně pomáhat člověku, který prodělal mozkovou mrtvici. Ale jejich kniha je výjimečná především v tom, že radí i pečovateli, jak by se měli starat sami o sebe. Myslí i na to, že manželé, do jejichž života vstoupila mozková mrtvice jednoho z nich, nadále zůstávají manželé. Radí, jak podporovat manželský vztah a také sexualitu a intimitu po mozkové příhodě. Následky mrtvice postihují nemocného, ale i jeho nejbližší. Zdravotní a psychické problémy, které vzniknou v důsledku poškození mozku, zahrnují problémy s mluvením a porozuměním řeči, potíže se sebeobsluhou, omezenou hybnost, depresi vyplývající z pocitu závislosti na druhých a změny osobnosti, někdy i demenci. A lidé, kteří se starají o člověka po mrtvici, také mohou trpět různými problémy. Kniha využijí především manželky a manželé osob, které prodělaly mozkovou mrtvici, dále pak lékaři, psychologové a sociální pracovníci, kteří se věnují lidem po mozkovém iktu a jejich rodinám.

Manuál asistence – pro začínající asistenty a asistentky



Jak pomoci vozičkáři do metra, do autobusu nebo na obrubník? **Asistence o.s.** nabízí veřejnosti své zkušenosti poskytovatele osobní asistence pro lidi se zdravotním postižením v tištěném manuálu a v novém instruktážním filmu. Video zachycuje autentický zácvik nových osobních asistentů a asistentek, které provádí Jakub Neubert. Jakub pracuje na pozici instruktora osobní asistence, kde využívá své letité zkušenosti s osob-

ními asistenty, které vzhledem ke svému zdravotnímu postižení potřebuje během celého dne. Video i manuál jsou určeny i lidem se zdravotním postižením, kteří si asistenty zacvičují sami v rámci sebeurčující osobní asistence. Brožuru najdete na stránkách: <http://www.asistence.org/manual.pdf>. Film: www.youtube.com/watch?v=z_HQfK8A4fA&feature=share&list=UULd4TEMnrIk2CNX3CCn2B5Q

Bolest a její zvládnání



Laura Janáčková, 200 str., 277 Kč, Portál.

Bolest je nepříjemná senzorická a emocionální zkušenost (tedy komplexní prožitek) spojená s akutním nebo potenciálním poškozením tkání. Bolest je vždy prožívána subjektivně a lze ji ovlivnit jak farmakologicky, tak psychoterapeuticky. Autorka srozumitelně vysvětluje modely vzniku bolesti, zabývá se také psychogenní bolestí, rozlišením bolesti na akutní a chronickou, metodami měření bolesti, individuálními rozdíly při vnímání (práh bolesti) a terapií bolesti. Zaměřuje se především na prostředky psychoterapeutického ovlivnění bolesti, jako jsou hypnóza, sugesce, relaxace, biologická zpětná vazba, působení placebo. Zdůrazňuje také význam empatie a správné komunikace s lidmi, kteří trpí bolestí.

Rukověť dobrovolníka pečujícího o seniora



Příručku Mgr. Luisy Benedíkové vydala Hestia, k dispozici je v elektronické formě.

Soubor ke stažení: http://www.helpnet.cz/d/ata/articles/down_60924.pdf.

Canisterapie v teorii a praxi



Jitka Šabatová, Markéta Stančíková, 112 str., 290 Kč, foto & nakladatelství Ing. Dalibor Gregor ve spolupráci se Sdružením PIAFA.

Publikace nabízí odborné i laické veřejnosti několikaleté zkušenosti zaměstnanců **Sdružení PIAFA** se začleněním canisterapie do poskytovaných sociálních služeb pro klienty různého věku. Jsou v ní osvětleny nároky kladené na canisterapeutický tým i rizika s canisterapií spojená. Popisuje terapeutické postupy a dosažené pozitivní výsledky. Cenné jsou kapitoly zaměřené na

cílové skupiny (senioři, osoby se zdravotním postižením/znevýhodněním, děti a mládež), které přinesou mnoho užitečných rad pro canisterapeutickou práci. Publikace nabízí pomocnou ruku začátečníkům i zkušeným canisterapeutům a bude mít přínos pro rozvoj odborné canisterapie v rámci celé ČR.

Atlas přístupnosti centra města Brna pro osoby s omezenou schopností pohybu



Odbor zdraví Magistrátu města Brna dokončil atlas přístupnosti centra města pro osoby s omezenou schopností pohybu.

Soubor ke stažení: http://www.brno.cz/fileadmin/user_upload/sprava_mesta/magistrat_mesta_brna/OZ/Atlas_pristupnosti_2012.pdf.

Fyzioterapeutická cvičení celého těla – cvičením proti bolesti



Videoseriál nejen pro seniory. Řadu procvičování (např. ruce, paže, sed, krční páteř) mohou provádět i vozíčkáři – vsedě i vleže. Ke stažení na: <http://www.seniorum.cz/video/serial-cviceni/barevne.html>.

100 + 1 otázek a odpovědí o krevním tlaku



Eliška Sovová, 96 str., 139 Kč, Grada.

Jak předejít rizikovým faktorům kardiovaskulárním onemocnění? Co můžeme pro své zdraví udělat a jak jednat, pokud již byl vysoký krevní tlak zjištěn? Autorka čtivou a srozumitelnou formou odpovídá na všechny otázky, které s krevním tlakem souvisejí.

(bf)

Knihovna zřídila donáškovou službu

Handicapovaným čtenářům nabízí knihovna v Ústí nad Labem donáškovou službu. Pracovníci knihovny prostřednictvím dobrovolníků zařídí donášku a vrácení přečtených knih. Lidé s postižením mohou požádat o tuto službu telefonicky na tel. č. 475 209 126 linka 125, příp. e-mailem: peskova@svkul.cz.

Vozkům přehled: Přídavné zádové opěrky pro mechanické ortopedické vozíky

Vozka v tomto čísle představuje nabídku sedmi firem z oblasti důležitých doplňků pro osoby na mechanickém ortopedickém vozíku – přídavných zádových opěrek.

Pohodlný posed vozíčkáře na vozíku, zvláště když na něm tráví většinu času dne, je velmi důležitý. Opěrky zad slouží především k **optimální opoře trupu a komfortu držení těla uživatele vozíku**. Musí být vyrobeny z kvalitních materiálů, které by měly být prodyšné a odolné a zajišťovat stabilitu a pohodlí uživatele vozíku, ale přitom ho neomezovat v pohybu. Při celkové kompozici opěrky jsou důležité i její anatomický tvar a tvarová paměť.

DMA Praha s.r.o.

■ **P 951 Opěrka zad stabilizační anti-dekubitní**



Dvě tuhosti PU pěny s paměťovým efektem, anatomický tvar, boční stabilizátory, omyvatelný a paroprodyšný potah, fixační pás na suchý zip, 3 velikosti pro šířku vozíku 32–38 cm (S), 38–44 cm (M), 44–50 cm (L).

Cena: 1 650 Kč, ZP plně hraří.

Kontakt: DMA Praha s.r.o., Kunice 207, 251 63 Strančice, tel.: 323 610 610, e-mail: dmapraha@dmapraha.cz, internet: www.dmapraha.cz. Vzkovková prodejna, otevírací doba: Po–Pá 8–16 h. Kontaktní osoba: Matěj Lachmann, tel.: 323 610 618, 323 610 610, 606 658 537, prodejnakunice@dmapraha.cz.

KURY spol. s r.o.

■ **Anatomická zádová opěrka KU09**



Anatomická zádová opěrka **KU09** je novinkou v oblasti volitelného příslušenství. Opěrka je tvořena nosnou hliníkovou deskou s bočním vedením a vysoce kvalitním čalouněním ze speciální viskoelastické pěny s tvarovou pamětí. Polstrování je potažené **třívrstvou provětrávanou tkaninou TEBOX**. Jedná se o materiál s prostorovou strukturou z rozpěrných vláken s vynikající prodyšností, odolností a především schopností odvádět pot od těla, čímž minimalizuje pocit vlhkosti. Tento moderní materiál spolu s pevnou konstrukcí opěrky, přizpůsobené na míru

uživatele, zcela zásadně přispívají ke zvýšení pohodlí a k vyšší stabilitě uživatele vozíku.

Anatomická zádová opěrka KU09 je **přizpůsobena k instalaci do všech typů vozíků (nezávisle na výrobci), kde šířka vozíku je v rozmezí 34 až 47 cm**. Uchyacení a upevnění opěrky se provádí snadno pomocí 2 jisticích páček na vrchních objímkách opěrky. Opěrka KU09 nabízí také **možnost nastavení sklonu, upevnění opěrky hlavy a bočních pelot**. Opěrka se při výrobě přizpůsobí rozměrům uživatele podle údajů z dotazníku a opěrku je možné současně rozšířit při rozšíření vozíku.

Součástí anatomické opěrky firmy KURY může být (a také ve většině případů také bývá, hlavně u dětí, kdy je nutná zároveň fixace hlavy) také opěrka hlavy. **Přehled nabídek firem z této oblasti uvedeme v příštím čísle Vozky.**

Cena: 10 985 Kč, ZP plně hraří.

Boční peloty stavitelné k anatomické zádové, cena: 2 069 Kč, ZP plně hraří.

Veškeré zadávací parametry a rozměry najdete v dotazníku u výrobce (www.kury.cz), popř. na uvedených kontaktech.

Kontakt: KURY spol. s r.o., Zdechovice 28, 533 11, tel.: 466 936 139, kury@kury.cz, www.kury.cz.

MEDICCO s.r.o.

■ **Zádová opěrka Jay J3**

Tato opěrka nabízí kompletní řešení pro všechny druhy postižení. Společnost Sunrise Medical při vývoji této opěrky zúročila zkušenosti, které získala při spolupráci s klienty, terapeuty a lékaři.





Mezi hlavní benefity opěrky patří:

- podpora správného držení těla v optimálním anatomickém zakřivení,
- zvýšení stability trupu a zároveň neomezují v pohybu,
- zvýšení komfortu sezení,
- zlepšení rozložení tlaku zad,
- celkem je dostupných více než 80 různých kombinací šířky, výšky a míry konturace,
- je kompatibilní s 90 % vozíků na trhu.

Cena: J3 zádová opěrka, střední hrudní konturování mělké – 15 100 Kč, střední hrudní konturování střední – 17 350 Kč, vyšší hrudní konturování hluboké – 19 000 Kč. Zádové opěrky jsou plně hrazené zdravotní pojišťovnou.

Kontakt: MEDICCO s.r.o, Netroufal-ky 3, 625 00 Brno, tel.: 800 900 809, info@medicco.cz, www.medicco.cz.

Meyra ČR s.r.o.

■ **Adaptabilní opěrný systém TARTA®**



Tento zádový systém je vyvinutý odborníky v oblasti ergonomie, protetiky a užitého designu. TARTA® je modulární systém, a proto je schopen řešit širokou škálu individuálních potřeb. Jednou z nejdůležitějších vlastností systému je extrémní pružnost a schopnost přizpůsobit se. S každým „obratlem“ se může nastavit zakřivení jak v předozadním směru (kyfotické či lordotické), tak i v bočním směru.



Systém je v základu tvořen z jednotlivých „obratlů“ spojených mezi sebou tvarovatelnými ocelovými plátky. Na každý „obratel“ takto sestavené páteře se dají připevnit lamely různých typů a velikostí a individuálně nastavit jejich sklon. Každá z lamel se může navíc doplnit různými typy prodyšného čalounění. Firma dokáže sestavit zádovou opěru přesně podle potřeb uživatele vozíku.

Mimo individuálního systému TARTA® Individual, který vyžaduje přesné zaměření, nabízí Meyra i modely TARTA® Standard z poloobklopujících lamel a TARTA® Contour s větší podporou trupu a vyšším stupněm vedení a držení postury. Základní verze jsou sestaveny ze 4, 5 nebo 6 „obratlů“ (4V, 5V a 6V) a nabízí se ve velikostech S, M, L a XL odpovídajících konfekčním velikostem oblečení.

Ergonomický zádový systém TARTA® je možné uchytit na jakýkoli ortopedický vozík s pevným nebo skládacím rámem. Lze si vybrat pevnou nebo odnímatelnou variantu uchycení.

Typové označení výrobků a jejich ceny:

- TARTA Standard 4V, vel. S, M, L a XL: 19 374 Kč
- TARTA Standard 5V, vel. S, M, L a XL: 20 560 Kč
- TARTA Standard 6V, vel. S, M, L a XL: 21 747 Kč
- TARTA Contour 4V, vel. S, M, L a XL: 21 136 Kč
- TARTA Contour 5V, vel. S, M, L a XL: 22 430 Kč
- TARTA Contour 6V, vel. S, M, L a XL: 23 724 Kč

- TARTA Individual 4V: 22 502 Kč
- TARTA Individual 5V: 23 796 Kč
- TARTA Individual 6V: 25 090 Kč

Zádové opěry TARTA prozatím nejsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. O zařazení produktů do číselníku bylo požádáno. Pokud pojišťovna žádosti vyhoví, byly by zádové opěry na úhradu pojišťovny od 1. 4. 2013.

Kontakt: Meyra ČR s.r.o., Hrusická 2538/5, 141 00 Praha 4 – Spřilov, tel.: 272 761 102, e-mail: meyra@meyra.cz, www.meyra.cz.

ORTOSERVIS s.r.o.

■ **Zádové opěrky Varilite ICON LOW, MID, HIGH (dle velikosti)**



Zádové opěrky Varilite jsou na trhu výjimečné především spojením anatomic-
ky tvarované zádové opěrky s antidekubitním systémem polstrování. **Zádové opěrky Icon mají shodný systém polstru jako antidekubitní sedací systémy.** Polstr zádové opěrky je tvořen komorou v které je možno pomocí ventilu nastavit optimální tlak vzduchu a tím požadovanou tvrdost zádové opěrky.

Další přednosti zádových opěrek ICON:

- Převis polstru zádové opěrky. Na horním okraji zádové opěrky je polstr zesílený a přetažený přes horní okraj. Zde je pevně fixován ve své poloze a je tak zajištěn komfort uživatele při aktivním využívání zádové opěrky.
- Držáky zádové opěrky umožňují nastavení úhlu, výšky i pozice zádové opěrky ve směru vpřed/vzad. Tyto držáky jsou rychloupínací. Zámky držáků s aretací umožňují odejmutí zádové opěrky i jednou rukou.
- Variabilní držáky zádové opěrky také umožňují zvolit polohu zádové opěrky ve směru vpřed/vzad v rozsahu 14 cm a tím nastavit požadovanou hloubku sedačky vozíku.
- Duralová skořepina zádové opěrky slouží také jako základna k instalaci široké nabídky fixačních prvků a příslušenství (opěrka hlavy, podpažní opěrky, pásy a fixační vesty).
- Zádové opěrky mají nízkou hmotnost a jsou tedy ideální pro aktivní vozíky.

Zádové opěrky Varilite jsou výrobkem firmy Cascade Design Inc. z USA, kterou v ČR od ledna 2013 zastupuje firma ORTOSERVIS.

Zádová opěrka Icon LOW: nízká zádová opěrka vhodná pro aktivní uživatele. Zádová opěrka poskytuje oporu pro spodní část trupu. Zádová opěrka poskytuje pouze mírnou boční oporu a zachovává plný rozsah pohybu horní části trupu. Dodávané šíře: 38, 40, 43 a 45 cm. Hmotnost: 1,5 kg. Cena: 9 540 Kč.

Zádová opěrka Icon MID: tato zádová opěrka střední výšky poskytuje oporu těsně pod lopatky zad uživatele a umožňuje tak plný rozsah pohybu paží. Zádová opěrka poskytuje částečnou boční oporu trupu. Dodávané šíře: 40, 43 a 45 cm. Hmotnost: 1,9 kg. Cena: 10 015 Kč.

Zádová opěrka Icon HIGH: vysoká zádová opěrka poskytuje oporu zad až po ramena. Vhodná pro uživatele, kteří potřebují anatomická záda s bočním vedením, do vozíků s polohou relax a také jako zádová opěrka do elektrických vozíků. Pro zvýšení boční fixace je možno dodat také v hlubším provedení nebo doplnit bočními opěrkami. Dodávané šíře: 43, 45 a 50 cm. Hmotnost: 2,9 kg. Cena: 10 490 Kč.

Antidekubitní sedací systémy a zádové opěrky **zatím nejsou zařazeny v Číselníku VZP ani oborových zdravotních pojišťoven. Firma věří, že se jí zařazení v průběhu roku 2013 podaří.**

Kontakt: ORTOSERVIS s.r.o., Ronkova 13/353, 180 00 Praha 8-Libeň, tel.: 266 313 652, linka 11, www.ortoservis.cz, ortoservis@ortoservis.cz.

Střediska:

Brno – Minská 100, 616 00 Brno-Žabovřesky, tel./fax: 541 240 393, brno@ortoservis.cz.

České Budějovice – Staroměstská 2608, 370 04 České Budějovice, tel./fax: 387 432 502, cb@ortoservis.cz.

Hrabyně u Opavy – Ústav sociální péče, Rehabilitační centrum, č. 207, 747 63 Hrabyně u Opavy, tel./fax: 553 775 226, hrabyne@ortoservis.cz.

Otto Bock ČR s.r.o.

■ Backster



Základní verze zádové opěry. Je polstrovaná příjemnou a lehkou pěnovou vrstvou. Udrží správnou polohu trupu i pánve. Hlavní výhody:

- patentované uvolnění pomocí pouze jedné ruky,
- pětidílné individuálně nastavitelné polstrování,
- prodyšný a pratelný potah,
- robustní hliníková konstrukce,
- velmi nízká hmotnost (od 1,7 kg, velikost 1),
- k dispozici ve 3 velikostech,

- plynulé nastavení šířky v rozmezí 4 cm,
- adaptéry pro různé průměry trubek (pro použití na vozících jiných výrobců),
- náklon opěrky 0° nebo 15°,
- možnost montáže různých druhů postranních opěrek.

Cena: 11 061 Kč, plně hrazeno pojišťovnou.

■ Back 2



Zádová opěra s lehkou laterální pelotou pro stabilizaci trupu. Má speciální kapsy sloužící pro individuální vypořádání a vytvarování zádové opěry přesně podle potřeb uživatele. Žáda mají pevnou konstrukci a gelové polstrování, které se dokonale přizpůsobí tělu. Jsou vhodná pro vyčnívající trny obratlů nebo jako prevence dekubitů v oblasti páteře.

Hlavní výhody:

- nastavení sklonu a výšky,
- gelové polštářky v oblasti trnů obratlů,
- vysoký komfort.

Cena: 14 212 Kč, plně hrazeno pojišťovnou.

■ Back 3



Je konstrukčně podobná jako opěrka Back 2, liší se hlavně většími laterálními pelotami, které pomohou udržet horní polovinu trupu ve vzpřímené a stabilní poloze. Je možné individuálně přizpůsobit strany a tvarování zad.

Hlavní výhody:

- nastavení sklonu a výšky,
- gelové polštářky,
- vysoký komfort,
- zvětšené laterální peloty.

Cena: 18 796 Kč, plně hrazeno pojišťovnou.

■ **Back 4**



Poskytuje oporu po stranách jako opěrka Back 3, ale na rozdíl od ní je složená z různých buněk vyplněných gelem o různé hustotě. Proto slouží hlavně těm, kteří potřebují co nejvíce rozložit váhu, aby se jim netvořily otlaky zejména na páteřních trnech. Rozmístění může být individuálně nastaveno podle potřeb uživatele.

Hlavní výhody:

- nastavení sklonu a výšky,
- gelové polštářky,
- vysoký komfort,
- zvětšené laterální peloty,
- nastavitelné buňky.

Cena: 25 454 Kč, není hrazeno pojišťovnou.

Kontakt: Otto Bock ČR s.r.o., Protektická 460, 330 08 Zruč-Senec, tel.: 377 825 044, e-mail: email@ottobock.cz, www.mujoyzvik.cz.

SIVAK medical technology s.r.o.

■ **Anatomická opěrka zad Matrx PB**



Ergonomicky tvarovaná pevná zádová opěrka z tvarovatelného ABS plastu, tvarované pěnové polstrování z prodyšného, vlhkost odvádějícího materiálu. K dostání ve třech různých výškách a v zesílené verzi PB Heavy Duty. Hloubka kontury

130 mm. Držák zádové opěrky Matrx Hardware umožňuje nastavení hloubky, úhlu sklonu a boční rotace zádové opěrky.

Výhody:

- není nutné využít pelot,
- stabilita,
- dlouholetá životnost,
- montáž širších opěrek na užší vozík možná,
- velký rozsah nastavení hloubky díky montáži před nebo za zádovými trubkami,
- větší, tlak odstraňující polstrování s dlouhou životností,
- velmi stabilní držák,
- minimální nároky na údržbu.

Cena: 13 690 Kč, plně hrazeno pojišťovnou.

■ **Anatomická opěrka zad Matrx PB Deep**



Od předchozí opěrky se liší hloubkou kontury – 180 mm. Díky hluboké kontuře bezpečně vede horní polovinu těla uživatele.

Cena: 15 980 Kč, plně hrazeno pojišťovnou.

Opěrky zad Matrx jsou k dodání ve více výškových provedeních, s různými typy držáků, s ramenní podporou, s možností nastavení hloubky díky montáži před nebo za zádovými trubkami a s možností individuálního přizpůsobení použitím volitelného příslušenství.



Kontakt: SIVAK medical technology s.r.o., Jana Masaryka 1713, 500 12 Hradec Králové, tel.: 495 220 684, e-mail: sivak@sivak.cz, www.sivak.cz.

(pp), (dz)

Důmyslný vozík

Vypadá to, že světlo světa spatřila zcela nová generace vozíků, které změní paraplegikům život. Přístroj Tek RMD (Robotic Mobilization Device) totiž dokáže udržet člověka s ochrnutými nohama vestoje nebo vsedě, a navíc je pohyblivý.

Přístroj měří 62 centimetrů, široký je 36 centimetrů, váží necelých 80 kilogramů a dokáže vyvinout rychlost 3,2 kilometru za hodinu. Ujede až 14,4 kilometru na jedno nabití.

Pomocí speciálního systému odpružení dokáže stroj sám vyzvednout nemocného ze sedu do stoje. V případě nakupování potravin tak například postižený dosáhne stejně vysoko jako zdravý člověk.

Dálkové ovládání

Nespornou výhodou je také to, že Tek RMD lze používat **bez cizí pomoci**. Přístroj je na dálkové ovládání, takže si jej majitel „přivolá“ k lůžku a sám se do něj pomalu posadí. Autoři nového vozíku jsou přesvědčeni, že pomáhá paraplegikům – díky pohybu – k lepšímu zdraví. V klasickém vozíku totiž tráví čas v jedné poloze a ochabují jim svaly, nehledě na zvyšující se riziko kardiovaskulárních onemocnění, diabetu, proleženin a dalších komplikací.

Tek RMD ještě není na trzích příliš rozšířen, což se promítá i do jeho ceny: okolo 300 000 korun. Počítá se s tím, že handicapovaní lidé jej budou používat především při nakupování, vaření nebo domácích pracích. Na delší cestování se bude muset kombinovat s klasickým vozíkem. **Více na: <http://tekrm.com>.**

(di)



České plážové a rekreační vozíky pro vozíčkáře

Zima se s námi letos ještě zdaleka nerozloučila, ale mnozí z nás se již teď těší na léto, na sluníčko a na koupání. Už nyní plánujeme, jak a kde budeme trávit dovolenou nebo kam vyrazíme na výlet. Všechny tyto představy musí lidé s handicapem důkladně promyslet a naplánovat s ohledem na svoje možnosti, na možnosti svých blízkých, popř. svého doprovodu, na stav bariér a překážek ve vybraných lokalitách. Naštěstí existují i na našem trhu pomůcky, díky kterým je možné některé z eventuelních problémových situací překonat a využít tak naplno potenciál letních radovánek. Vozíčkáři většínou zažívají problémy spojené s pobytem u vody – s přístupem, samotným koupáním, ale i s pohybem v písku na pláži, na nezpevněných cestách nebo loukách. Problematické jsou většinou i vstupy do bazénů.

Českou společnost KURY, dlouholetého výrobce mechanických vozíků, tento problém zaujal. Začala proto vyvíjet originální výrobek – plážový a koupací vozík **Mlok**, který před několika lety úspěšně uvedla na náš trh. Vozík usnadňuje lidem s pohybovým handicapem pobyt a pohyb v lokalitách, kde je s klasickým ortopedickým vozíkem pojezd téměř nemožný. Na úspěch vozíku Mlok navázal vývoj zjednodušené varianty této přepravní pomůcky – konstrukčně jednoduchý, odolný a při přepravě skladný vozík **Ducky**. Lehké a odolné funkční rámy obou vozíků jsou potažené speciální pro-



Plážový a koupací vozík Mlok

dyšnou síťovinou, objemná kola umožňují průjezd nezpevněným terénem a snadný pohyb ve vodě.

Plážový a koupací vozík Mlok

Mlok je vozík zkonstruovaný ve stylu plážového lehátka. Sklopením „do sebe“ lze vozík složit a po jednoduchém odepnutí kol umístit do přepravní tašky. Snadné je i nastavení polohy zádové i lýtkové opěry při rozložení vozíku.

Manipulace s Mlokem je jednoduchá – doprovod zaveze osobu na vozíku do vody, ona se samostatně uvolní a pohodlně plave. Vozík se drží při hladině, nelze ho tedy „utopit“ a doprovodná osoba s ním



Mlok je řešením, jak vozíčkáře jednoduše dostat do vody a z vody

nemá při manipulaci na hladině problém. Pokud chce uživatel nasednout, vozík se jednoduše zatlačí pod hladinu. **Schopnost Mloka pohybovat se ve vodě i na pláži je hlavní předností tohoto plážového vozíku.** Mlok tedy netrpí klasickými nešvary obyčejných ortopedických vozíků, navíc je zcela imunní i vůči agresivní mořské vodě.

Využití vozíku není samozřejmě omezené jenom na pláž a do vody, ale může sloužit jako relaxační lehátko, např. na zahradě.

Plážový a koupací vozík Ducky

Zjednodušená varianta Mloka – vozík Ducky – slouží nejlépe v lehkém terénu a při mírných překážkách. Konstrukce Duckyho může vzdáleně připomínat přepravní „rudlík“. Jeho typickým prvkem jsou dvě obrovská balónová kola. Jelikož nemá přední kolečka, nejbezpečnější jízdy s uživatelem docílíme naklopením vozíku a přesunutím těžiště na vodící osobu. Uživatele je možné vést popředu i pozadu – dle náročnosti terénu a překážek.

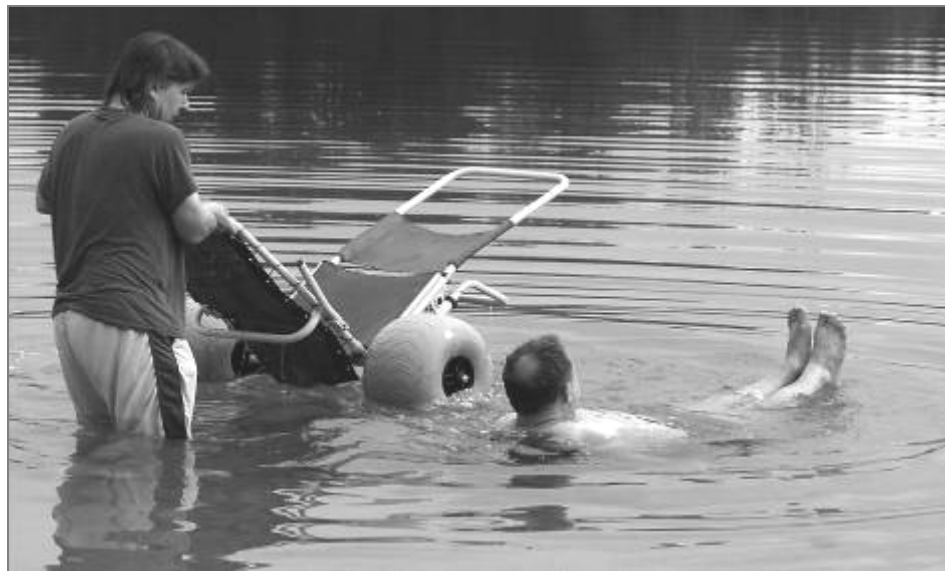


Plážový a koupací vozík Ducky

Vozík Ducky lze velice dobře využít ke „spuštění“ uživatele např. do bazénu. Díky balonovým kolům, která tady



Vozík Ducky vozíčkáři umožní dostat se do bazénu s hranou a zpět



Pomocí vozíku Ducky konečně ve vodě...

působí jako plováky, se po přejetí hrany bazénu pomalu zanoří do vodní hladiny. Nasednutí probíhá stejně jako u Mloka. Ducky rovněž nepodléhá korozi a vnějším vlivům.

Vozíky lze **zakoupit nebo zapůjčit** ve firmě Kury a jsou dodávány v přepravních taškách (u vozíku Ducky jako volitelné příslušenství). Více informací a videí na <http://www.kury.cz/mlok.html> a http://www.kury.cz/ducky_big_foot.htm.

(red)



Vozíky Mlok i Ducky jsou složeny v přepravních taškách



Široká balonová kola jsou ideální do nepochybně terénu

PORADENSTVÍ - PROJEKCE - VÝROBA - INSTALACE - SERVIS

HORIZONT - NARE s. r. o.

Šroká 3, 736 01 Havířov - Město

telefon: +420 596 891 012

mobíl: +420 604 687 730

e-mail: horizont-nare@horizont-nare.com

www.horizont-nare.com

horizont
HORIZONT - NARE

Šikmé a vertikální plošiny
Schodišťové sedačky a schodolezy
Stropní a nástěnné zdvihačové systémy
Bázeňové zvedáky
Sanitární vybavení



volejte zdarma: 800 10 10 73



Hugh Herr: „Otec“ zázračných protéz, americký biofyzik a horolezec

Narodil se v rodině tzv. menonitů v Lancasteru v Pensylvánii v roce 1964. Hugh je tak přímým potomkem Hanse Herra – menonitského biskupa vedoucího první skupinu švýcarských protestantských osadníků, kteří se koncem 17. století usadili právě v americkém Lancasteru. Zde vytvořili menonitskou komunitu, která vyznává pacifismus (nenásilí), humanitární pomoc a poctivou a tvrdou práci. „Dělat vše nejlíp a s láskou“ je celoživotním mottem také Hugh Herra.

Od dětství bylo zřejmé, že se stane jedinečným horolezcem. V osmi letech vystoupal na Mount Temple (pohoří Canada Rockies, 3 544 m n. m.) a v sedmnácti byl považován za jednoho z nejlepších horolezců USA.

Osudná hora

V lednu 1982 při náročném stoupání na horu Mount Washington (1 917 m) v americkém státě New Hampshire však Herr a jeho kamarád, horolezec Jeff Batzer, zůstali v prudké vánici s rychlostí větru přes 100 km/h zcela dezorientováni. Ve výšce tisíce metrů od hřebenu nakonec uvízli na stezce Great Gulf kde strávili tři noci v $-29\text{ }^{\circ}\text{C}$. Herr navíc od pasu dolů promočený po nezdařeném přecházení řeky. Když byli nakonec oba zachráněni, téměř podlehlí krutému podchlazení a omrzlinám. Obě Hughovy nohy musely být amputovány pod kolena a jeho přítel ztratil spodní část levé nohy a prsty na pravé noze i na pravé ruce.

Po měsících různých operací a rehabilitace Herr znovu začal lézt, což lékaři považovali za nemožné. Nejprve si při-



Neuvěřitelné? Pro Hughu určitě ne...

pravil návrh vlastních protéz, které mu měly vůbec pohyb na skále umožnit. Paradoxně díky těmto speciálním protézám, které umožňovaly různá nastavení chodidel, prstů i celých nártů, dosáhl v lezení ještě větších úspěchů, než když byl zcela zdravý. Stal se tak vůbec prvním člověkem, který po tak rozsáhlé amputaci kdy lezl po skalách.

Nový život ve znamení vědy

Poté co ukončil horolezeckou kariéru, zaměřil se Hugh na studium, které dřív trochu zanedbával. Věnoval se fyzice a vysokoškolský titul získal na prestižním MIT (Massachusetts Institute of Technology) v oboru mechanické inženýrství. Tyto úspěchy ještě podpořil doktorátem z biofyziky na Harvardské univerzitě.

Zatímco se stal vědeckým pracovníkem na MIT v oblasti biomedicínských zařízení, začal současně pracovat na vývoji protézy a ortézy, které by ještě předčily funkčnost lidské nohy. V současnosti je Herr docentem a vedoucím výzkumné skupiny biomechatroniky a v laboratořích MIT se zaměřuje na rozvoj nositelných robotických systémů, které slouží k zesílení lidské fyzické schopnosti. Většina toho, co navrhuje, není určena přímo pro něj, ale pomáhá zlepšovat kvalitu života ostatním lidem.

Robotické obleky

Herr je autorem více než 60 publikací a je držitelem (nebo spoludržitelem) více než 10 patentů. A to v oblasti pomocných zařízení pro počítačem řízené umělé koleno – komerčně dostupné pod názvem Knee Rheo, pro aktivní ortézy a nebo vůbec první na světě poháněné lýtkové protézy.

Jeho vynálezy slouží k rehabilitaci osob po amputaci končetin nebo jiném poškození. Za svou práci již získal celou řadu ocenění. Počítačem řízené koleno vybavené mikroprocesorem, který neustále snímá pozice kloubů a zatížení působící na končetiny, bylo uvedeno v seznamu Top Ten vynálezů v oblasti zdravotnictví v časopisu TIME v roce 2004. Robotická protéza, která napodobuje působení biologické nohy po transtibiální amputaci a umožňující téměř přírodní chůzi, byla jmenovaná v časopisu TIME v roce 2007.

Aféra kolem běžce Pistoriuse

Herr byl členem týmu odborníků, který prováděl výzkum mechaniky systému



Hugh Herr

„umělých nohou“ paralympijského atleta Oscara Pistoriuse. Kolem tohoto jihoafrického běžce se v roce 2008 rozpoutala aféra, která pro něj vyústila v zákaz účastnit se jakýchkoliv běžeckých soutěží spolu s plně zdravými sportovci. Důvodem byly právě protézy, které prý běžci přinášejí ve srovnání s lidskýma nohama výhodu a napomáhají mu v jeho výkonech. Pistorius, ale bojoval za své právo běžet po boku zdravých atletů až u Mezinárodní sportovní arbitráže v Lausanne.

A byl to právě Hugh Herr, kdo prezentoval řadu vědeckých výsledků, na základě kterých došlo ke zrušení zákazu. Pistorius se tak stal prvním zdravotně postiženým sprintérem, který dostal šanci bojovat na olympiádě. V Londýně se tak zúčastnil závodu na 400 m a ve štafetě na 4×400 m. Na paralympiádě získal zlato v závodě na 400 m, ve štafetě a stříbro na 200 m.

Hugh Herr nyní žije poklidný rodinný život a se svou manželkou vychovává dvě dcery. Jeho neobyčejný životní příběh vyšel knižně pod názvem „Druhý výstup: Příběh Hugh Herra“. Rovněž vzniklo několik dokumentů uváděných na televizních stanicích Discovery Channel, National Geographic nebo CNN.

*Zdroj: www.wikipedia.org,
www.google.com*

Přeložila a zpracovala: Hana Klusová

Seznamte se: Whill – pohonný systém mech. vozíků



Elektrický pohonný doplněk systému Whill se nasune na stávající vozík

Pět mladých japonských konstruktérů a designerů pracovalo od roku 2010 na vývoji nového revolučního **bezbariérového systému Whill**. Ten funguje jako elektrický externí doplněk pro stávající vozíky nebo skútry. Jeho použití je snadné – nasunete ho lehce na vozík. Whill vylepšuje design i výkon klasického vozíku a je velmi kompaktní. Je vyroben z lehkého moderního materiálu. Má držadlo, jehož poloha se dá upravit dle potřeby. Vozíčkář nemusí namáhat své paže a klouby, držadlo stačí zmáčknout ve směru, kterým chce jet, a Whill se pomalu rozjede. Pokud chce zastavit, jednoduše za držadlo zatáhne. Pohon je zajištěn dvěma elektromotory (s lithium-iontovými



Pro pohon vpřed se držadlo stlačí dolů, pro zabrzdění se přitáhne nahoru

akumulátory) umístěnými v kolech. Kola se pohybují v radiálním směru jako normální pneumatiky. Dojezd systému je 20 km, doba nabíjení méně než 2 hodiny. Systém Whill váží 35 kg a vyvine maximální rychlost vozíku 12 km/h.

Jízda ve vašem rytmu

Whill se umí přizpůsobit individuálním mobilním potřebám. Je určen i pro seniory a osoby po úrazech se špatnou pohyblivostí. Je ideální, pokud potřebujete zdolat delší úsek cesty. Můžete jet v sedě nebo ve stoje (pokud sundáte vozík). Whill obsahuje dva kruhové „náboje“, které se připojují na vnější centra obou kol vašeho vozíku. Náboje jsou spojeny zakřivenou ovládací částí, která tvoří most kolem pasu uživatele.

Neocenitelným pomocníkem se vozítko stává při nakupování. Elegantně vás provede celým nákupním centrem, a ještě vám odveze tašky s nákupem. S Whillem není problém vjet na chodník nebo si vyrazit na dlouhou projížďku parkem.

Prohlédněte si videa s podrobnými ukázkami manipulace a jízdy s Whill systémem, např. na:

<http://www.youtube.com/watch?v=u86B7Y7n42U>.

Zdroj: www.whill.jp
(hk)

Fejeton

Jak byl u nás doma málem konec světa aneb

Těžké ráno vozíčkářovo

První co udělám po probuzení je, že rozsvítím světlo, protože je ještě tma a já bych při té ranní rozsvičce mohla zase usnout. Takže „blik“ a namísto světla nic. Tma. Fajn, asi praskla žárovka. Nic hrozného. Jo, ale zkuste si sednout na ortopedický vozík a vyměnit si prasklou žárovku! To prostě nejde.

Chci vytáhnout rolety, abych aspoň něco viděla. Nic. Žaluzie jsou na elektriku a asi jsem si vyhodila pojistky v bytě. Chci se teda aspoň podívat, kolik je hodin – tma. I hodiny jsou totiž na elektriku.

Po chvíli otloukání se o zeď a o futra dveří se mi podařilo najít aspoň jednu svíčku – bludičku. Hurá! Můžu zajet do kuchyně a aspoň si uvařit! Aha, nemůžu – konvice je na elektriku, sporák je na elektriku. Žádná hrůza? Pro vás, ale z vozíku si nahodit pojistky ...

Otevřela jsem teda dveře z bytu na chodbu, jestli nepotkám někoho, kdo by mi pomohl. Na chodbě ticho a tma.

Po chvíli jsem zaslechla, jak někdo nadává na schodech, že nejde elektrika na celém sídlišti, že je tma jak v ... a že tu baterku nutně potřebuje! Načež mu někdo jiný odpověděl, že bez té jediné baterky nemůže vypravit děti do školy.

Co jsou proti tomu moje vozíčkářské problémy? Jen mě tak napadlo – potřebujeme se zase někdy strašit koncem světa? Úplně nám stačí ráno, ještě za tmy, vypnout elektriku a stresů si užijeme až až...

Věra Schmidová

Vozkův tip

Pro podobné případy jsou užitečné dva druhy **LED svítilen** s velmi malým proudovým odběrem:

- Bateriové – jsou na malé baterie, které se při jen občasném používání vyčerpají až za několik let.
- Akumulátorové s ručním nabíjením buď kličkou jako u „kafemlejnu“, nebo s páčkou, která se mačká svíráním pěsti.

Pro vozíčkáře může být praktické i provedení „čelovka“. Oba druhy svítilen jsou řešeny s popruhy k uchycení na hlavě. Používají se při outdoorových sportech, cyklistice i v kutilství. Koupit se dají v marketech se zaměřením na dům a bydlení nebo v internetových obchodech.

(dz)

Menší spotřeba a větší bezpečnost

Zlepšovák u výtahových plošin s elektrickým motorem

I mezi vozičkáři lze najít šikovné kutily. Například pan Zdeněk Špalek nám do redakce zaslal zlepšovák na spínání imobilní výtahové plošiny pomocí dálkového ovladače.

„Chtěl bych se s vámi podělit o zkušenosti s realizací jednoho zlepšováku,“ uvádí. „K nápadu vytvořit tento doplněk mne přivedla mimo jiné snaha uspořit elektrickou energii a zlepšit bezpečnost.“

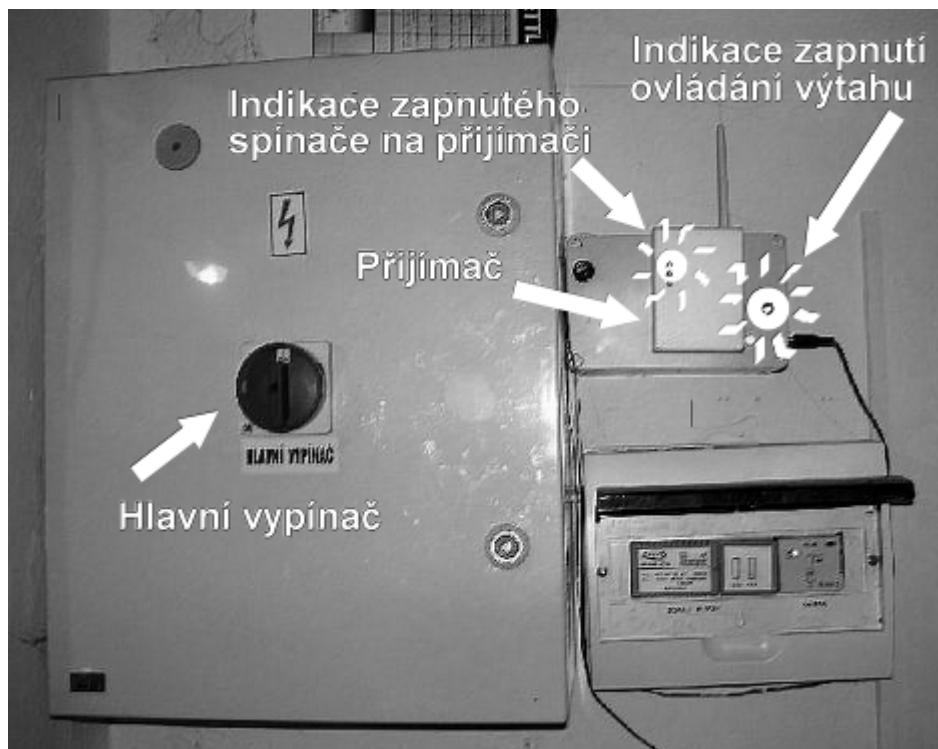
Už osmý rok používám zdvižnou plošinu pro imobilní osoby (IZP) ke své plné spokojenosti. Sice i nadále potřebuju asistenční služby, ale plošina mi umožňuje vydat se sám na projížďky a malé nenáročné výlety. IZP je s elektrickým pohonem (její výrobu i montáž realizovala firma Altech) a ovládá se klíčem, kterým se zapíná i její elektronika. Při opuštění bytu lze IZP sice klíčem vypnout, ale přesto je v pohotovostním provozu. Dá se to přirovnat k televizi, kterou vypínáte dálkovým ovladačem. Takto vypnutý televizor však i nadále odebírá elektrickou energii. Stejně se chová i řídicí jednotka výtahové plošiny – v mém případě jde o trvale připojený transformátor o výkonu 100 VA.

Zvýšení zabezpečení vstupu

Před třemi léty jsem se rozhodl tento problém řešit. Po zrušení vlastní poplachové ústředny jsem měl k dispozici vysílač s přijímačem dálkového ovládání s plovoucím kódem od výrobce Jablotron. Dále jsem si vyrobil **přídavnou spínací jednotku**, která po zmáčknutí tlačítka zapne celou elektronickou řídicí část IZP. V současné době tedy mám možnost ovládat IZP dvojím způsobem.

Za prvé (původní): Zapnu hlavní vypínač, který je umístěn v bytě na rozvodné skříni výtahu (viz foto), a když potřebuji použít výtah, pomocí klíče zapnu ovládání výtahu buď v horní, nebo spodní stanici. Pak se již svezu při použití plošiny standardním způsobem.

Nová varianta je, že ponechám vypnutý hlavní vypínač, ale přes dálkový ovladač zapnu spínací jednotku, která nahradí hlavní vypínač, a ještě mohu využít zapínání přes spínací skříňku. To, že je výtah pod napětím přes dálkový ovladač, je indikováno modrým světlem umístěným tak, že jej bezpečně vidím i u spodní stanice. (Mimochodem tato varianta zvýší zabezpečení vstupu.) A opět se svezu při standardním ovládání IZP. Po zavření dveří výtahu vypnu výtah standardním klíčem ve spínací skřínce a dálkovým



Prvky dálkového ovládání u rozvodné skříni výtahu

ovladačem vypnu přídavný spínač, o čemž mne ubezpečí zhasnutí modrého světla.

Bezporuchový provoz

Konstrukce samozřejmě musí plnit bezpečnostní předpisy a normy. Abych splnil tuto povinnost, použil jsem prvky, které tyto požadavky splňují již od výrobce, a nezasáhl jsem do původní konstrukce ovládání výtahové plošiny. Ani odborný pracovník z Altechu, který mi každoročně provádí revizi plošiny, neměl k ovládání připomínky a správnost postupu je doložena i tříletým bezporuchovým provozem.

Předkládám tuto možnost všem majitelům plošin poháněných elektrickým motorem. **Netýká se plošin s elektrohydraulickým ovládáním, protože u nich neznám obvodové zapojení.**

Propočítal jsem i finanční náklady: spínací jednotka bez ovladače přišla na 790 Kč a vysílač s přijímačem vyjde u EZK Rožnov na 1 410 Kč. (Přijímač UC-216 za 964 Kč a vysílač RC-42 za 446 Kč). Navrhované řešení má dvě základní výhody. **Sníží spotřebu elektrické energie a zvýší bezpečnost proti neoprávněnému vstupu do výtahu.** Úsporu lze pochopitelně hodnotit jen v těch případech, kdy uživatel nechává výtah zapnut v pohotovostním režimu. Pak lze počítat s úsporou elektřiny, kterou spotřebuje 100 W trafo napájající elektro-

niku ovládání a světlo plošiny. (Od této úspory se musí odečíst spotřeba napájení ovládací jednotky tedy asi 1 W).

Jednotka je umístěna přímo v bytě

Vzhledem k faktu, že jednotka je umístěna přímo v bytě vedle ovládání výtahu (viz foto), je chráněná proti případným vandalům jako celý byt.

Na závěr podotýkám, že při výrobě tohoto zlepšováku je vhodné, když je dotyčný radioamatér nebo aspoň dobrý kutil. Při montáži a propojení s ovládací jednotkou výtahu musí přinejmenším znát vyhlášku č. 50 pro elektrotechniku. Případným zájemcům pak mohu zaslat základní popis zapojení, eventuálně i konstrukční návrh řešení,“ nabízí pan Špalek.

Špalek Zdeněk
spalek.zdenek@seznam.cz
(di)

Máte taky nějaké zlepšováky a nápady, které by pomohly lidem s handicapem? Podělte se o ně s ostatními a zašlete je na adresu Vozky – rádi je zveřejníme

Když chceš výsledky, musíš trpět

MUDr. Jarmila Zipserová: Do nefunkčních končetin lze z mozku „postavit nové koleje“

(Pokračování ze str. 1)

„A kromě speciálních cviků, které u nás pacient absoluuje, včetně monitoringu hybnosti jednotlivých prstů a zápěstí na počítači, dostává i domácí úkoly. Pokud ruka není úplně křečovitá, do pěti dnů lze zaregistrovat zlepšení.“

Chceme, aby terapii hradily pojišťovny

Novou terapii, která trvá tři týdny a může přijít až na osmdesát tisíc korun, zatím zdravotní pojišťovny nehradí. Mimo jiné proto, že o ní nemají statistická data a reference. „Rádi bychom, aby se to změnilo,“ říká primářka MUDr. Zipserová. „Na druhou stranu je faktem, že když si lidé musejí něco zaplatit, více si toho váží. Také si všimněte, že naprostá většina pacientů přijde za lékařem s vědomím: jsem tady, a co se mnou uděláte? To považují za jeden z průšvihů v našem

zdravotnictví. V CI Therapy to funguje jinak. Aby se z mozku postavily nové koleje do nefunkčních končetin, musí pacient přijít s vědomím: jsem tady, a co spolu uděláme? Navíc ani tak nelze očekávat věci ne-možné. Ale máme-li pacienty po mozkové příhodě rozděleny do pěti kategorií, pak u jedné až dvou lze očekávat zlepšení. Ovšem platí přitom totéž, co pro vrcholové sportovce – když chceš výsledky, musíš trpět. Potěšující přitom je, že mozek je neuroplastický nejen u mladých, ale také starších lidí.“

Text, foto: Jiří Muladi

► „Naprostá většina pacientů přijde za lékařem s vědomím: jsem tady, a co se mnou uděláte? Aby se však z mozku postavily nové koleje do nefunkčních končetin, musí pacient přijít s vědomím: jsem tady, a co spolu uděláme?“, říká MUDr. Jarmila Zipserová



Jana Benčová: Změna je až neuvěřitelná

Prvním pacientem, který nuceně navozenou terapii v Sanatoriích Klimkovic absolvoval, byl Josef Benčo. Cévní mozková příhoda se mu stala loni v srpnu, v den výročí svatby, a jeho žena Jana má na to dodnes živou vzpomínku.

„Bylo klidné odpoledne a dělali jsme běžné práce kolem baráku. Najednou jsem viděla, jak se mému muži podlomila noha a spadl na obličej... Sanitka přijela do sedmi minut a po konzultacích s doktorem ostravské nemocnice bylo dohodnuto, že ho převezou do Olomouce, kde je pro tyto případy vybudováno nové centrum. Manžel mezitím upadl do kómatu a řekli mi, že je pouze dvacetiprocentní šance, že z něho nebude tzv. ležák. Tři týdny jsem tam za ním jezdila, pak ho převezli do Rýmařova, ale tam byl v tak zuboženém stavu, že po pěti dnech jsem si ho vzala domů. Domluvila jsem si sestřičky a cvičila s ním,“ vzpomíná ne nelehkou dobu Jana Benčová.

Naděje

Paní Jana se z novin dozvěděla, že v Klimkovicích se zabývají novou terapií

pro pacienty po mozkové příhodě. Napsala tedy Elišce Wójcikiewiczové, koordinátorce léčebného programu, zda by tuto terapii mohl absolvovat můj manžel. „Bylo to večer a přesto mi za hodinu a půl přišel mail, abych jim doručila dokumentaci, a že paní primářka chce manžela vidět. Nevěděla jsem, že jsme první a byla jsem nadšená,“ říká paní Jana.

„Naše doktorka mi ale tvrdila, že manžel chodí, a i když nemluví a ruku má nehybnou, ať jsem ráda alespoň za tento stav, že zdravotní pojišťovna stejně CI Therapy neuhradí. Rozhodli jsme se tedy, že to zaplatíme sami a začali jsme do Sanatorií Klimkovic dojíždět. Musím říci, že do té doby s námi nikdo nerozbral manželův stav a on se sám nemohl ani najíst. Tam jsme ale zažili něco úplně jiného – příjemné prostředí a odborný přístup, oni věděli, co se s tím dá dělat.“

Ráno vstal někdo jiný...

Terapie pokračovala a za týden přišla změna. „Nikdy bych tomu nevěřila, kdybych to neprožívala přímo s manželem. Můj muž si pevně uvědomil, že jeho nehybná pravá ruka je pouze psychická

záležitost, že musí dostat do hlavy, že ji zvedne – a povedlo se mu to! Dokonce bych řekla, že se to stalo přes noc, jakoby ráno vstal někdo jiný...“

Před CI Therapií neuměl pravou rukou udělat ani čárku – a teď se už i podepíše. Nyní chodíme na logopedii, kde to pokračuje taky velmi dobře.

Co k tomu dodat – můj muž je dnes samostatný!“

(di)

Foto: www.lecebne-lazne.cz



Pro lepší průchodnost vozíku v těžkém terénu

Sníh a led obvykle znamená pro vozíčkáře značnou překážku: přední kolečka se boří, vozík klouže a nedá se dobře ovládat. Švýcarský kvadruplek Patrick Mayer (už dvanáct let upoutaný na vozík) ale vynalezl minilyže Wheelblades, se kterými se lze pohybovat i po zasněžené krajině. Jejich nástavce se dají nasadit na kterýkoli vozík jedním zacvaknutím.

Minilyže

Minilyže se na přední kolečka vozíku (nebo kočárku) nasadí stejně snadno jako bota na nohu. Vázání mají v různých velikostech, se šířkou kolečka od 1,8 do 6 centimetrů. Díky optimálnímu rozložení



tlaku na sníh se kolečka s minilyžemi neboří a dvě drážky na spodní straně stlačují sníh pod skluznicí jako kolejničky. Vázání je umístěno v přední části lyže a umožňuje snadné ovládání, takže věk ani zdatnost nehrají významnou roli.

Minilyže Wheelblades jsou lehké a praktické, přesto se nehodí všude. Příliš nepomohou v čerstvém prašanu, v rozředěném sněhu nebo v tvořících se závěších v městském terénu. U nás minilyže dodává fa Otto Bock ČR s.r.o. za 5 430 Kč.

Kolečko FreeWheel

Průchodnost mechanického vozíku však lze zvýšit například využitím **přípojného kolečka FreeWheel**. Jde o jedno velké kolo upevněné v pohyblivé vidlici, která pokračuje pevnou trubkou zakončenou zaklapávacím upevněním. Celá konstrukce se nasadí a zajistí uprostřed pevné stupačky mechanického vozíku. Přední kolečka vozíku se tak povznesou o několik centimetrů do vzduchu a jsou nahrazena větším předním kolem. To výrazně zlepší průchodnost tam, kde by malá před-



přední kolečka nestačila. Uživatel tak přejezdě přes kořeny na lesních cestách, blátem, písekem na pláži nebo sněhovou pokrývkou. Více na http://www.panthera.se/panthera_eng/webbpages/freewheel.htm.

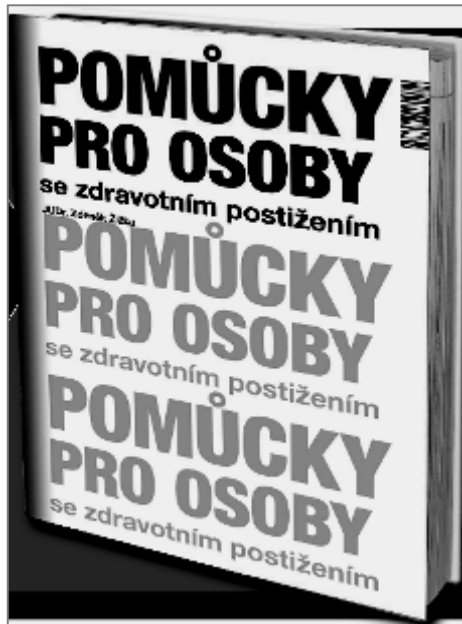
(di), foto: www.wheelblades.ch,
www.panthera.se



Potřebujete půjčit kompenzační či zdravotnickou pomůcku?

Využijte Seznam půjčoven na webu DMA Praha

Půjčovny kompenzačních a zdravotnických pomůcek umožňují zapůjčení



potřebné pomůcky na přechodnou dobu lidem po úrazech, v rekonvalescenci či dlouhodobě nemocným. Zapůjčení pomůcky pomůže lidem překlenout období, než si budou moci opatřit pomůcku z vlastních prostředků nebo z příspěvku zdravotní pojišťovny.

- V půjčovnách uvedených v **Seznamu půjčoven** na <http://www.dmapraha.cz/obsah/pujcovny> jsou nejrůznější pomůcky od repasovaných zahraničních, vyřazených tuzemských až po nové od různých firem včetně DMA.

- Seznam půjčoven je taky shrnut v publikaci vydané loni NRZP. **JUDr. Zdeněk Žižka „Pomůcky pro osoby se zdravotním postižením“**, vydala NRZP ČR v květnu 2012. Objednávky na tel. číslo 266 753 421, emailem na m.kubickova@nrzp.cz, nebo písemně na adrese NRZP ČR, Partyzánská 7, 170 00 Praha 7.

(red)

COŽE? Cizí slova



- **Atrofie:** zmenšení orgánu nebo tkáně původně normální velikosti v důsledku zmenšení nebo snížení počtu jeho buněk
- **Dysfunkce:** poškozená, porušená nebo odchýlná funkce orgánů
- **Metabolismus:** látková přeměna v živých tkáních, složité chemické pochody v živých organismech
- **Resocializace:** součást rehabilitace v širším slova smyslu. Cílem je adaptace člověka s tělesným postižením na následky tohoto postižení a jeho opětovné začlenění do společnosti
- **Terapie:** léčba
- **Spasmus:** křeč, sevření, vůlí neovlivnitelná svalová kontrakce
- **Psychóza:** těžké duševní onemocnění, při němž nemocný ztrácí kontakt se skutečností, kterou jinak vnímá, jinak ji hodnotí, a jinak se proto chová.

(dz)

Rádce pacienta

Příručka MZ ČR ke zlepšení bezpečí pacienta

Do zdravotnického zařízení většinou nepřicházíme dobře naladěni. Jsme nemocní, máme potíže, bolesti a obavy. Tím, že budeme dobře informováni a budeme vědět, co se s námi děje, o čem můžeme rozhodnout, a že dobře rozumíme tomu, o čem rozhodujeme. Že také můžeme ledačos sami zkontrolovat. Podle zahraničních studií až u 10 procent hospitalizaci dochází k poškození pacientů! A my se přeci chceme cítit bezpečně. Pro zvýšení bezpečí vydalo **Ministerstvo zdravotnictví ČR druhé vydání příručky, která pomůže pacientům celému systému zdravotní péče lépe porozumět a pochopit.** Naleznete zde informace o tom, na co máte jako pacienti nárok z veřejného zdravotního pojištění, jak si ohlídat svá práva při kontaktu se zdravotními službami, jaké jsou na druhé straně vaše povinnosti a další potřebné vědomosti. V několika pokračováních vás s obsahem **Rádce pacientů** seznámíme. *(Dokončení seriálu)*



Strava v nemocnici

Výživa je pro dobrou tělesnou kondici a odolnost organismu velmi důležitá. Pouze pacient s dobrým stavem výživy se dokáže rychle uzdravovat, snadněji se mu hojí rány a je více odolný vůči komplikacím (infekce, proleženiny). V nemocnici můžete mít naordinovanu speciální dietu. Lékař tím reaguje na skutečnosti, které zjistil při vyšetřeních.

Pro konzultaci o vaší stravě v průběhu hospitalizace i po ní máte možnost využít **nutričního terapeuta**. Vyžádejte si ho u svého ošetřujícího lékaře.

Kdo se o vás stará?

Každý zdravotnický pracovník by měl být zřetelně označen svým jménem, příjmením, funkcí a pracovištěm, z něhož pochází. Při prvním kontaktu s vámi by se měl představit. Pokud tak neučiní, požádejte jej o to.

Na oddělení o vás pečují **ošetřující lékař**, ten by vás měl každý den navštívit, promluvit s vámi, vyšetřit vás, vysvětlit další postup, naplánovat vyšetření, eventuálně léčbu. Jemu nadřízený je **vedoucí lékař oddělení**. Můžete se s nimi seznámit při velké vizitě, která probíhá zpravidla 1–2× týdně.

Kromě ošetřujícího lékaře o vás v odpoledních a nočních hodinách, stejně jako o víkendu, bude pečovat **službu konající lékař**. Na začátku směny by se vám měla představit příslušná službukonající zdravotní sestra.

Mezi další členy ošetrovatelského týmu mohou patřit **fyzioterapeuti, sociální pracovník, psychiatr, psycholog a duchovní**. Individuální kontakt s nimi zprostředkuje ošetřující sestra, případně lékař.

Vhodný doplněk spektra služeb představují v některých zdravotnických zařízeních **dobrovolníci**. Většinou se starají o volný čas pacientů, o jejich psychickou pohodu a mohou také zajišťovat asistenci nevyžadující odborné vzdělání. V žádném případě však nenahrazují práci ošetrovatelského a pomocného personálu. Setkat se s nimi můžete ve velkých i v menších nemocnicích, na různých typech oddělení pro děti i dospělé.

Pohyblivost pacienta

Snížená fyzická aktivita v průběhu hospitalizace (např. po chirurgickém výkonu, po dlouhodobém upoutání na lůžku) může rychle navodit úbytek svalové hmoty s následným snížením pohyblivosti. Fyzická nečinnost rovněž zvyšuje riziko nepředvídaných pádů.

Vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu máte nárok požádat o speciální lůžko, které váš stav léčebně podpoří. Požádejte o speciální vybavení lůžka, výhodné pro vaše bezpečí jsou postranice – máte pak na lůžku větší jistotu. Nemocniční postele jsou již vybaveny hrazdou, přídatnými jídelními stolky nebo signalizačním zařízením na přivolání personálu. Lze upravit i výšku lůžka.

Řekněte si o asistenci, kdykoli si nejste jisti, že pohyb zvládnete sami.

Pády

Pády pacientů znamenají bohužel časté komplikace hospitalizace. Jaké jsou nečastější příčiny pádů v nemocnici?

- Pacienti mnohdy nechtějí personál obtěžovat s prosbou o pomoc při vstávání z lůžka.
- Lůžko je příliš vysoko, pacienti nedosáhnou nohama na zem.
- Kluzká nebo mokrá podlaha.
- Špatně osvětlená chodba.
- Nedostatek prostoru mezi lůžky.
- Překážky v cestě – noční stolky, křesla, chodítka apod.
- Oslabení v důsledku ztráty svalové síly, závratě, bolesti, stavy po celkové anestezii, užívání léků, které ovlivňují rovnováhu.

Hygiena a infekce

Ruční dávkovač s dezinfekčním prostředkem s obsahem alkoholu by měl být umístěn v nemocnici na každém pokoji, kde jej lze použít místo mytí rukou. Je velmi účinný. Pokud jste upoutáni na lůžko, požádejte personál, aby vám umožnil mytí rukou dle potřeby nebo si nechte přinést dezinfekční vlhké ubrousky. Vaše lůžko by mělo být stále čisté. Požádejte personál o okamžitou výměnu, kdykoliv dojde k jeho znečištění biologickým materiálem (krev, moč, hlen apod.).

Myjte si ruce pokaždé, když přicházíte do kontaktu s ostatními, před jídelm a po použití toalety.

Propuštění z nemocnice

Při propuštění z nemocnice pacient obdrží propouštěcí zprávu, která obsahuje informace o průběhu léčení, o provedené operaci, následném režimu, kontrolách apod. Tato zpráva je určena pro registrujícího lékaře i jiného lékaře, který pacienta na hospitalizaci vyslal.

Kopii propouštěcí zprávy si můžete od lékaře vyžádat a vzít si ji s sebou domů.

Rozhovor s lékařem při propuštění

Je velmi důležité, abyste při vašem propuštění věnovali náležitou pozornost rozhovoru s lékařem. Zeptejte se jej na vše, co potřebujete vědět o vašem dalším režimu, např.:

- Jaké nové léky berete, jak se užívají a zda je může předepsat praktický lékař.
- Jak postupovat a koho kontaktovat,

pokud se objeví zdravotní potíže.

- Jaká bude následná péče, kdy máte přijít na kontrolu.
- Zda máte dodržovat nějaká speciální dietní, pohybová či režimová opatření.

Léky „na cestu“

Při propuštění sestra pacientovi na základě předepsání lékařem připraví léky, které mu vystačí do návštěvy praktického lékaře, tedy na tři dny. Každý druh léku by měl být balen odděleně a obal by měl být popsán názvem a informací, jak jej užívat. Pacient rovněž obdrží zdravotnické prostředky, hrazené zdravotní pojišťovnou, pokud je potřebuje.

Co nejdříve, nejpozději třetí den po propuštění z nemocnice navštivte svého praktického lékaře nebo příslušného odborného lékaře, aby vám případně předepsal další léky a navrhl další léčbu. Předjte mu též propouštěcí zprávu.

Dopravní zdravotní služba

Zdravotní pojišťovna hradí dopravu pacienta do zdravotnického zařízení, ze zdravotnického zařízení do místa trvalého nebo přechodného pobytu, popř. do ústavu sociálních služeb, a to v případě, kdy zdravotní stav pacienta neumožňuje dopravu běžným způsobem. Rozhodne o ní ošetřující lékař, stejně jako o případném doprovodu.

Pozor! Pokud si zvolíte transport do vzdálenější nemocnice, pak je z prostředků veřejného zdravotního pojištění uhrazena pouze doprava do podobného zdravotnického zařízení v blízkosti bydliště a rozdíl hradí pacient.

Domácí péče

Po hospitalizaci v nemocnici může nastat situace, kdy pacient ještě potřebuje pravidelnou zdravotní péči, avšak nemusí být nutně hospitalizován. Za tímto účelem jsou zřizovány služby domácí ošetrovatelské péče, které jsou určené klientům všech věkových skupin. Domácí péče je pro pacienta mnohem pohodlnější než pobyt v nemocnici a tento způsob čerpání zdravotních služeb se stal ve světě velmi žádaným.

Poradte se se svým praktickým lékařem, pokud máte pocit, že byste tento typ péče potřebovali. Plná úhrada této služby z veřejného zdravotního pojištění je podmíněna indikací praktickým lékařem. Služba je ve většině regionů dostupná. Službu je vhodné použít v případech, kdy pacient není schopen navštěvovat pravidelně zdravotnické zařízení a potřebuje zejména:

- Kontrolovat zdravotní stav – měřit krevní tlak, hladinu cukru apod.
- Podávat injekční a neinjekční léky (inzulín, léky na bolest, ředění krve

apod.).

- Ošetřovat kožní defekty (běrcové vředy, proleženiny, pooperační rány).
- Předcházet proleženinám.
- Pečovat o hydrataci (zavodnění), sledovat příjem a výdej tekutin.
- Podávat infuzní léčbu – tzv. infuzní kapačky (léčba bolesti, zajištění hydratace).
- Aktivizovat po stránce fyzické i psychické.
- Provádět odběry krve a ostatního biologického materiálu.
- Ošetrovatelskou rehabilitaci.
- Pečovat o permanentní katetr (dlouhodobě zavedená močová cévka), vyčevkovat, ošetřit vývod, aplikovat klysmu.

Preventivní prohlídky

Prevence znamená předcházení nemocem a jejich důsledkům. Díky pravidelným kontrolám si můžete ušetřit spoustu zdravotních problémů. Je však třeba, aby preventivní prohlídka byla provedena opravdu řádně a s veškerou péčí.

Obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek jsou stanoveny ve vyhlášce č. 3/2010 Sb. Preventivní prohlídka nesmí probíhat jen formou pohovoru pacienta s lékařem.

Vyžadujte od lékaře všechna vyšetření, na která máte nárok. Pomozte svému lékařovi tím, že jej budete pravdivě informovat. Ze zdravotního pojištění jsou vám hrazeny preventivní prohlídky, které provádějí registrující lékaři.

Praktický lékař pro děti a dorost – provádí preventivní prohlídku v prvním roce života devětkrát do roka, u novorozence již v prvních dvou dnech po propuštění z porodnice, dále pak ve 14 dnech, v 6 týdnech, ve 3 měsících, ve 4–5 měsících, v 6 měsících, v 8 měsících, v 10–11 měsících, ve 12 měsících, v 18 měsících věku, ve třech letech a dále vždy jedenkrát za dva roky. Poslední preventivní prohlídku může provést před dovršením 19. roku věku, tedy nejpozději před dnem 19. narozenin.

Praktický lékař pro dospělé provádí preventivní prohlídku vždy jedenkrát za dva roky (první prohlídku tedy provede za 2 roky od poslední preventivní prohlídky



provedené praktickým lékařem pro děti a dorost).

Zubní lékař provádí preventivní prohlídku u dětí a dorostu ve věku do 18 let dvakrát ročně, u těhotných žen dvakrát v průběhu těhotenství, u dospělých jedenkrát ročně.

Gynekolog provádí preventivní prohlídku při ukončení povinné školní docházky v 15 letech a dále jedenkrát ročně.

Screeningové programy

Screening – vyhledávání rizikových nemocí v populaci – je velmi užitečnou věcí. Každoročně u nás tento Ministerstvem zdravotnictví ČR a odborníky organizovaný program odhalí tisíce nádorových onemocnění, jejichž nositelé by jinak vůbec netušili, že nějaká mají. Odhalí se díky tomu nádory, které se ve své počáteční fázi dají ještě velmi dobře léčit.

V současné době máte možnost navštívit tři programy hrazené z veřejného zdravotního pojištění, přičemž další se připravují: screening karcinomu prsu, karcinomu děložního hrdla a karcinomu tlustého střeva.

Všem novorozencům je proveden novorozenecký screening – dítě projde spektrem vyšetření, při nichž se zjišťuje, zda netrpí některou ze závažných vrozených či dědičných chorob. Odběrem několika kapek krve z patičky na speciální papírek 48–72 hodin po narození se v současné době vyšetřuje 13 vzácných chorob, mezi které patří např. vrozené selhání funkce štítné žlázy (kongenitální hypotyreóza), vrozené selhání funkce nadledvin (kongenitální adrenální hyperplazie), onemocnění látkové výměny (fenylketonurie a devět dalších poruch) a vrozená porucha vazkosti hlenu dýchacích cest (cystická fibróza).

U dětí se rovněž provádí novorozenecký screening vrozené katarakty – šedého zákalu. Je to jednoduché vyšetření, jež se provádí u novorozenců 3.–4. den po porodu, ještě před propuštěním z novorozeneckého oddělení. Během pobytu v porodnici je u všech dětí prováděno screeningové vyšetření kyčelních kloubů, na které navazují další odborná vyšetření kyčelních kloubů ortopedem v 6.–9. týdnu a 12.–16. týdnu věku dítěte.

Celonárodní preventivní programy

V zájmu zlepšení zdraví populace každý stát organizuje cílené aktivity v boji proti některým nemocem a rizikům. Jsou to především:

- Prevence obezity.
- Prevence dětských úrazů a násilí na dětech.
- Akční plán protidrogové politiky.

- Akční plán boje proti malnutrii (podvýživa).
- Akční plán pro vzácné nemoci.
- Akční plán kvality a bezpečnosti zdravotní péče.
- Prevence zubního kazu u dětí.

Prevence zubního kazu

Nezapomínejte, že péče o dočasný chrup má vliv na zdravý vývoj chrupu trvalého!

Národní antibiotický program

Cílem tohoto programu je vysvětlit občanům, že nevhodné a časté používání antibiotik způsobuje odolnost (rezistenci) mikrobiálních původců infekcí a vede ke ztrátě účinnosti těchto unikátních léčiv.

Rezistence k antibiotikům představuje globální ohrožení zdraví veřejnosti. Kvůli ní nabývají některé infekční nemoci znovu na významu, i když si většina z nás nepřipouští, že by nás mohly ohrožovat.

Úkolem programu je především zajištění dlouhodobě dostupné, účinné a bezpečné antibiotické léčby pacientů s infekčními onemocněními.

Dárcovství krve

Dárcovství krve je dobrovolná činnost občanů, která má velký celospolečenský význam. K tomu, aby mohl člověk darovat krev a tím pomoci jinému člověku, musí splnit několik podmínek: **musí mít věk v rozmezí 18–65 let, minimální hmotnost 50 kg a samozřejmě dobrý zdravotní stav.**

Kdo nemůže darovat krev:

- Osoby s vyšším rizikem výskytu infekčních chorob (AIDS, žloutenky).
- HIV pozitivní osoby nebo osoby, které jsou s nimi v trvalém kontaktu.
- Osoby, které prodělaly žloutenku typu B a C, nebo osoby, které jsou s nimi v trvalém kontaktu.
- Osoby, které prodělaly žloutenku typu A nebo mononukleózu – rok po uzdravení.
- Osoby, které prodělaly boreliózu – 6 měsíců po uzdravení.
- Osoby s nádorovým onemocněním.
- Osoby, které pobývaly v letech 1980–1996 déle než šest měsíců ve Velké Británii a ve Francii.
- Diabetici v případě užívání inzulínu.
- Konzumenti drog nebo alkoholici.
- Osoby s onemocněním srdce.
- Osoby po transplantaci.
- Osoby s onemocněními krve, s chronickým onemocněním ledvin, s chronickým onemocněním zažívacího traktu nebo s asthma bronchiale.
- Hypertonici (lidé s vysokým krevním tlakem); krev dávat mohou, pouze pokud jsou na monoterapii (jednom léku)

a mají krevní tlak max. 180/100.

- Alergici – trvale léčení (alergici bez léčby, kteří nemají akutní obtíže, krev darovat mohou).
 - Osoby s autoimunitními chorobami, epileptici, osoby s roztroušenou sklerózou, s glaukomem, zánětem sítnice.
 - Osoby, které jsou 6 měsíců po endoskopickém vyšetření.
 - Osoby, které dostaly transfuzi v posledních 6 měsících.
 - Osoby, které jsou 6 měsíců po tetování nebo piercingu.
 - Gravidní a kojící ženy (+ devět měsíců po porodu či půl roku po ukončení kojení).
 - Osoby trvale užívající nějaké léky i volně prodejné (vyjma hormonální antikoncepce a vitamínů)
- Dále nesmíte darovat krev:**
- V době menstruace.
 - 6 měsíců po pobytu v malarických oblastech nebo 6 měsíců po pobytu v endemických oblastech bez příznaků onemocnění.
 - Měsíc po přísátí klišťete.
 - 14 dní po průjmovém onemocnění.
 - 14 dní po dobrání antibiotik.
 - Alespoň 14 dní po lehčí virové infekci (rýma, kašel...).
 - 14 dní po zhojení operu.
 - 2 roky po datu potvrzeného uzdravení z tuberkulózy.
 - 6 měsíců po datu potvrzeného uzdra-

vení z toxoplazmózy.

- 1 rok po datu potvrzeného uzdravení ze syfilidy.
- 2 roky po datu potvrzeného uzdravení z horečky Q.
- 2 roky po datu potvrzeného uzdravení z revmatické horečky bez následků.

Darování orgánů

Podle platných právních předpisů lze orgány pouze darovat, nikoli prodávat. Po smrti se souhlas s darováním orgánů a tkání předpokládá, není tedy potřeba ho vyjadřovat. Za zemřelou osobu se považuje osoba, u níž nastala mozková smrt (k většině případů dochází následkem těžkého úrazu nebo krvácení), protože k použitelnosti orgánů a tkání je nutné udržovat srdeční činnost a krevní oběh.

Sdružení pacientů

V případech, kdy pacient trpí některým z onemocnění, má možnost využít mnoha informačních zdrojů, kde se může o své chorobě dozvědět více. Existuje řada portálů, informačních brožurek a dalších zdrojů informací. Zeptejte se svého lékaře, chcete-li tyto informace získat.

*Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví ČR
Připravila Blanka Falcíková*

Rádce pacienta ke stažení:

www.mzcr.cz/KnihaBezpeci/dokumenty/radce-pacienta_5016_2416_18.html

PC Fenix je dodavatelem špičkových hydrofilních katetrů německé společnosti Manfreda Sauera. Od 1. 1. 2013 jsou tyto produkty plně hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. V nabídce je rovněž provedení pro aktivaci gelem.

IQCATH

... IQ-katetr s fexibilní hlavičkou

Pokud máte zájem o bližší informace, obraťte se s důvěrou na e-mail: vasicek@pcfenix.cz případně telefon: 739 644 912

Jednorázový katetr pro šetrnou a bezpečnou katetrizaci

Nová metoda odvrátila hrozbu amputace nohy



Vaskulární centrum Vítkovické nemocnice je jedním z mála pracovišť v Česku, která se léčbou takto nemocných pacientů zabývají
Foto: Vítkovické nemocnice

Reinhold Tyleček z Hlučina provozoval řeznictví, amatérsky sportoval a blížící se penze mu nic neříkala. Jeho život nabral zcela jiný směr i rytmus poté, kdy ve svých pětadesáti letech přišel k lékaři s bolestí levé nohy. Diagnóza – ischemická choroba neboli nedokrevnost a nutnost amputace.

Pan Tyleček absolvoval mnoho vyšetření, při kterých lékaři zjistili, že levá noha přestává být dostatečně zásobována krví – a tím i živinami a kyslíkem. Podle nich byla jediným možným řešením amputace. Pan Tyleček se s tím jen těžko

smiřoval. Měl rodinný dům a zahradu, musel radikálně změnit život.

Když ho za pár let začala pobolívat i pravá noha, tušil, že je zle. Bez nohou žít nechtěl, amputaci odmítl a začal shánět jiné lékaře. Jak sám říká: „Vlivem náhod, štěstí a tvrdohlavé povahy jsem se dostal až do Vaskulárního centra ostravské Vítkovické nemocnice.“

Unikátní technologie

Ani tentokrát nebyla prognóza dobrá – ischemická choroba dolních končetin zasáhla i pravou nohu. Zdravotní stav byl ještě vážnější než v prvním případě, přesto primář Vaskulárního centra Dušan Kučera společně se svým týmem zahájil léčbu. Lékaři vyšetřili průchodnost tepen dolních končetin a zhodnotili stav. Následně pomocí unikátní technologie – cytostatikem potaženého balónkového katetru, který byl použit na zmíněném pracovišti jako první v Česku – mechanicky rozšířili tepny. Cytostatikum ve stěně působí tak, že brání opětovnému zužování tepny. Od té doby je stav pana Tylečka stabilizovaný, stále však musí být pod lékařskou kontrolou.

Při všem tom štěstí ale Reinhold Tyleček přemýšlí o tom, co by se stalo, kdyby se na lékaře Vítkovické nemocnice obrátil ještě před tím, než mu amputovali levou nohu. Nebo kdyby souhra náhod nezafungovala a on se k vítkovickým odborníkům vůbec nedostal...

Zdroj: Právo
(bf)



Reinhold Tyleček s primářem Dušanem Kučerou
Foto: Hana Szotkowska

Není káva jako KÁVA



O kávě se toho už namluvilo a napsalo... Dlouho se říkalo, jak je káva nezdravá, škodlivá, návyková. Její příznivé účinky se opomíjely. Roky výzkumů ale příznivé účinky na lidský organismus potvrzují.

Musíme si ovšem dát pozor, jakou kávu kupujeme a tudíž, co pijeme. Ne všechny kávy jsou kvalitní a tím i prospěšné.

Pryč se spálenými zrnky!

Nejlépe poznáme kvalitu kupované kávy u kávy nemleté, zrnkové. Sám vzhled nám hodně napoví. **Levné kávy obsahují i dost tmavá pražená zrnka – skoro černá, tedy spálená** (ty rozhodně vyhodte), ale i drobné kamínky, prach, zrnka rozpraskaná, kousky, drobky. Taková káva je opravdu zdraví škodlivá.

Kdosi kdysi řekl, že není tak bohatý, aby si mohl dovolit kupovat levné věci. Tady to platí stoprocentně. Za tu levnou kávu sice pár korun ušetříte, zakládáte si ale na vážné zdravotní problémy, které vás v konečném důsledku mohou stát mnohem víc peněz, nervů a času.

Kvalitní káva má upražená zrna pěkná, celá, čistá, všechny stejné středně hnědé barvy. Nikdy ne černé!

Je úplně jedno, jestli pijeme kávu zrnkovou nebo instantní. Někdo si myslí, že zdravější je ta, jiný zas tvrdí opak. Záleží na přípravě, na množství kofeinu, který díky přípravě káva bude obsahovat. Je pravda, že není zrovna dobré uvařit si velký hrnek turka a popíjet ho půl dne. Šetrnější k žaludku je káva bez socu. Pokud máte rádi turka, není problém si ho zalít, zamíchat, nechat stát a po třech minutách slít a soc vyhodit. Takovou kávu potom můžete v klidu pomalu popíjet třeba půl dne.

O klidném popíjení ale nemůžeme mluvit, pokud si dáme dvojnásobné množství kávy, než je doporučovaná dávka do hrnku.

Kofein v malém množství je prospěšný, to ano, má příznivé účinky, ale ve velkém množství určitě ne. V tomto případě má močopudné účinky, zrychlí se

nám tep, vyskočí tlak, který zase po chvíli klesne. Tady se o příznivých účincích mluvit nedá.

Kofein zvyšuje mozkovou činnost

Zato kofein v menším množství má schopnost navázat se na adenosin, tedy látku, kterou si mozek vytváří v okamžiku únavy nebo před spaním. Adenosin se totiž v těchto situacích napojuje na receptory mozkových buněk a způsobuje výrazné zpomalení nervové aktivity, potažmo spánek. Mezi další funkce adenosinu patří schopnost rozšiřovat mozkové cévy, čímž se zajišťuje dostatečný přísun kyslíku při zpomalené srdeční aktivitě.

Chemická struktura kofeinu je velmi podobná té adenosinové. Proto se kofein dokáže navázat na jeho místo a oddálit tak nástup spánku. Cévy v mozku se ale působením kofeinu začnou stahovat. Tím se zvýší mozková činnost, aktivují se nadledvinky, které začnou produkovat adrenalin. Ten uvádí organismus do pohotovostního stavu: prohloubí dýchání, zrychlí srdeční činnost a stáhne cévy na povrchu těla.

Kofein také zvyšuje koncentraci dopaminu v mozku (ten vyvolává pocit spokojenosti a štěstí). Kofein způsobuje rychlejší a jasnější myšlení a rovněž i lepší koordinaci pohybů.

Nezalívat vařící vodou!

Káva dále obsahuje **antioxidanty**, látky nacházející se převážně v ovoci, zelenině, čokoládě, červeném víně a v cereáliích. Existuje několik druhů antioxidantů, z nichž nejvýznamnější jsou vitaminy A, C a E a dále flavonoidy i polyfenoly.

Káva jako přírodní produkt je také zdrojem antioxidantů. Má dokonce vyšší procento antioxidantů než zelený čaj a některé druhy ovoce. Nesmíte ji ovšem zalívat vařící vodou – ta tyhle vitaminy zničí. Vodu přiveďte k varu, nechte ji chvíli stát a až potom kávu zalejte – na její chuti se nic nezmění a bude zdravější.

Mezi zápory pití kávy patří zvýšené vylučování vápníku močí bezprostředně po vypití šálku kávy. Není sice prokázána souvislost mezi pitím kávy a vznikem osteoporózy, stejně je ale dobré zvýšit příjem vápníku, pokud jsme milovníky kávy.

Často se říká, že káva odvodňuje, že je močopudná. Ano, pokud je silná, pokud má vysoký obsah kofeinu. Káva slabá tyhle účinky nemá a může se dokonce započítávat do množství přijatých tekutin.

Věra Schmidtová

Káva – účinný antioxidant

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 svazech a dochází k postupnému úbytku svalové hmoty. Takto postižení brzy ztrácí možnost chůze a dochází k 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-mda.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-mda.cz,
web: www.amd-mda.cz



Kluci, měli bychom se dát dohromady. Mě jde perfektně tunelování, ty kocourku, umíš rafinovaně odklánět peníze a čáp může roznášet obálky loajálním partnerům!

Milan Linhart

Pavel Kolář: Fyzioterapie není opravárenství

Utrpení nelze chápat pouze jako neštěstí, může být dokonce šancí

Učil dýchat nemocného prezidenta Václava Havla a vděčnost mu vyjadřuje třeba Jaromír Jágr nebo poslední vítěz Davis Cupu Radek Štěpánek, který o něm řekl: „Pro mě je skoro jako Bůh, bezmezně mu důvěřuju.“

Profesor **Pavel Kolář** za svoji hlavní práci považuje péči o běžné pacienty s pohybovou patologií. A ve fyzioterapii je odborníkem respektovaným v Česku i ve světě.

Medicínu nelze podrobit byznysu

Věk prý většinou nevnímá, ale s „čerstvou“ padesátkou začal trochu bilancovat. Není divu: od roku 1999 je přednostou Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a fakultní nemocnice v Motole, zároveň je proděkanem 2. LF UK. Jako pedagog působí na českých i zahraničních univerzitách a loni na jaře otevřel v Praze na Chodově svoji kliniku Centrum pohybové medicíny. Při tom všem Pavel Kolář trpí Bechtěrevovou chorobou, kterou však nepovažuje za handicap, zvláště ve srovnání s tím, co denně vidí kolem sebe.

„Je potřeba najít lidi schopné a s mravními základy, což je v našem oboru hodně důležité, neboť v poslední době se často terapeutické postupy podrobují byznysu. Takový přístup ale často znehodnocuje přirozený smysl těchto postupů. Kdybych svou medicínu podřídil byznysu já, asi bych byl hodně bohatý, jenže vím, že by to nefungovalo. Medicínu tomu nelze podrobit,“ říká a dodává: „Diagnostika i terapie jsou v našem oboru opřeny především o funkci mozku, kde se však obtížně hledá objektivizační metoda, tolik vyžadovaná současnou medicínou. V řadě dílčích oblastí proto chybějí důkazy a já bych se rád do budoucna více věnoval činnosti směřem k exaktnímu objasňování těchto postupů tak, aby měly jednoznačné medicínské zdůvodnění.“

Prožitek pohybu

Vlastní nemoc naučila Pavla Koláře dobře relaxovat a ovlivňovat tak svůj vnitřní stav. „Relaxace znamená, že umíte ovlivnit vnitřní napětí natolik, že to má své důsledky i pro vývoj onemocnění. Je to někdy důležitější než cvičení. Tomu se naučíte pouze přes prožitek. U nás se více cvičí v posilovně svaly, ale prožitek pohybu se skoro netrénuje. Na Východě je to jiné, řada cvičení, třeba taj-či nebo jóga, tam vede k tomu, že netrénujete

svaly, ale cvičíte si především vnímání, senzitivitu, zpracování informací. Když to umíte, máte často klíč k tomu, jak si pomoci s problémem sám, umíte si například bolestivý podnět správně zařadit. My tohle vnímání nemáme, proto máme na onemocnění často špatný náhled,“ uvádí.

Dávám lidem klíč

Dodnes je Pavel Kolář na rozpacích, když ho někdo požádá o pomoc a on, kvůli vyčerpání, musí odmítnout. „Měl jsem období, kdy jsem se tím hrozně trápil. Ale musíme si uvědomit, že den má omezený počet hodin a člověk má omezenou fyzickou schopnost, takže jsem se musel naučit říkat ne. Navíc si řada lidí myslí, že přijdou s bolavými zády a řeknou: Tak se mnou něco udělejte. Jenomže fyzioterapie není opravárenství. Důležité je dát lidem klíč a zapojit je do procesu léčby. Dokonce je někdy nemusíte ani léčit, stačí jim vytvořit správný náhled jejich onemocnění. Moje schopnosti jsou tak v řadě případů přeceňované.“

Ke svému oboru se Pavel Kolář dostal řízením osudu. Myslel na práva, ale i kvůli zraněním z gymnastiky zamířil na nově otevřený obor fyzioterapie. „To, že jsem si vybral tento obor, bylo intuitivní. Jsem vděčný, že jsem si vybral směr, u kterého si myslím, že mám trochu nadání a naplňuje mě. Nepopírám, že začátky byly těžké, ale důležité je vytrvat. Zároveň je důležitá poctivost a třetí vlastností, která se nedá úplně přesně definovat, je normálnost. Když jste normální, vytrvalý a poctivý, tak se myšlenky prosadí.“

Nemít povrchní život

V současnosti profesora Koláře trápí rozklad motivace nastupující generace – mladí nemají prakticky žádné překážky. „Pro tvorbu motivační struktury je dobré prožít si těžší období. Současná doba k tomu předpoklady nedává a výsledky vidíte i v politice: doba negeneruje osobnosti. Motivace musí být časově delší a musí směřovat k tomu, že když se člověk ohlídne, neměl by mít život vyplněný povrchnostmi, nebo dokonce prázdnotou.“

Pomoc sportovcům bere jako doplněk své práce i jako ponaučení do každodenní činnosti. „Zabývám se pohybovou funkcí a u nich je až na geniální úrovni. Na druhé části spektra to jsou postižené děti a dospělí s poruchami motoriky. V určitém směru mám možnost se u sportovců naučit, jak se na některé problémy dívat u postižených dětí a jak jim nabídnout



postupy, které mohou zlepšit jejich stav.“

Propojení duše a těla

Podle Pavla Koláře je nutno vnímat tělo jako celek, protože všechno souvisí se vším. „Je to vidět už ve vývoji, proto jsem se začal zabývat vývojovou kineziologií, vývojem mozku. Už v prvním roce života je patrné, jak se určité funkce integrují. Náš pohyb očí souvisí s pohybem jazyka, navazuje na něj pohyb horních a dolních končetin, v mozku tak během jeho zrání dochází k programovému propojování jednotlivých informací. Když ovlivníte nohu, má to důsledky na vašem jazyku, a naopak, váš jazyk souvisí s dolní končetinou. Když Jan Železný házel oštěpem, byl jeho jazyk zapojený do polohy odhodové končetiny. Kdyby měl dát jazyk na druhou stranu, hodí o deset metrů méně. Ve vývojových programech je krásné vidět, jak tyto vztahy uzrávají.“

A jak se Pavel Kolář dívá na sílu pozitivního myšlení? „Myšlenka, i abstraktní myšlení, je určitou chemií. Vaše myšlení je spojeno s emocí – ta nese chemický proces, který se děje v organismu, a to ovlivňuje imunitní faktory. Propojení duše a těla je strašně úzké právě přes tu chemii. Hodně je to vidět například na revmatických onemocněních. Cítím to sám na sobě: jakmile mám negativní myšlení, automaticky se mi rozvíjeji i moje revmatické obtíže. Nutno dodat, že s negativním myšlením souvisí i strach a smrt. Zvláště smrt je pak pro nás nepříjemnou otázkou, tématem, kterého se zbavujeme. Prodiskutovat by si to však měl každý z nás. Už jen tím, že si tu otázku vnitřně prodiskutujeme, je možné řešit složité etické problémy a pochopit, že utrpení nelze chápat pouze jako neštěstí, ale že může být dokonce šancí. Problém je, že člověk v tomto prostoru nemůže dojít k žádným jistým odpovědím a sednout si s nimi do klidu. Rozum totiž nemůže jít za viditelnou skutečnost a podívat se do jejich základů...“

Jiří Muladi
Zdroj: ČTK

První projekt SMArt

Gospelové koncerty pomohly dětem se spinální muskulární atrofií

Těsně před začátkem adventu se ve čtyřech českých a moravských kostelích zpíval gospel na benefičních koncertech: pět gospelových souborů a jejich hostů se spojilo v projektu SMArt, aby pomohly dětem se spinální muskulární atrofií (SMA).

SMA je vzácné, dědičné a fatální onemocnění, které postihuje jedno z 6 000 dětí. Jde o onemocnění neuronů, které odpovídají za vědomé pohyby svalů, jako např. běhání, pohyby hlavy a polykání. Nemoc má několik typů, u některých se děti dožívají třeba jen jednoho roku, u jiného umírají postižení průměrně mezi dvacátým až třicátým rokem. Mohou mít problémy s dýcháním ve spánku, nebo s infekcemi dýchacích cest. Jejich intelekt postižen není a děti se SMA jsou zpravidla velice chytré i komunikativní.

„Angličtina by takové šikovné děti popsala jako „smart“, říká Alena Dobrovolná z občanského sdružení Gospel Train, která produkci koncertů koordinovala. „I proto jsme náš projekt na pomoc těmto dětem nazvali SMArt Gospel. Snažili

jsme se nejen finančně pomoci, ale také přispět k povědomí o problémech, které lidé s touto vzácnou nemocí mají. Poprvé jsme organizovali něco takového a bylo velice příjemné, že sbory v jednotlivých městech se připojily k projektu s velkým nadšením a iniciativou.“

Koncerty se uskutečnily v **Praze, Plzni, Olomouci a v Ostravě**. V Praze se představil Gospel Limited, který do svého repertoáru zařadil několik druhů skladeb od různých světových autorů. Tento smíšený pěvecký sbor vytváří moderní gospel pod vedením sbormistra Václava Trísky. Vystoupil zde i Maranatha Gospel Choir (jeden z největších souborů v Čechách) a vokální duo T'n'T (dvojice Tereza Bečičková a Tomáš Ludvíček).

V plzeňském kostele Nanebevzetí Panny Marie ve Františkánské ulici potěšil publikum sbor Touch of Gospel, s hostující dánskou sólistkou Sarou Moshage.

Padesátičlenný pěvecký Brno Gospel Chloř zpíval v Olomouci. Pod taktovkou Zuzany Petlanové se věnuje jak současnému, tak i tradičnímu gospelu.



Nemoc postihuje jedno z 6 000 dětí

V ostravské katedrále Božského Spasitele pak vystoupil Keep Smiling Gospel z Orlové, ale i vokální soubor Sluníčko z Bohumína, bluegrassová skupina BG Styl, Divadlo loutek Ostrava a Dětská múzická škola při Lidové konzervatoři v Ostravě.

Výtěžek z dobrovolného vstupného ze všech koncertů putoval na konto **Kolpingovy rodiny ve Smečně** – organizace, která pečuje o rodiny, v nichž se narodily děti se spinální muskulární atrofií.

(di)

Foto: www.denik.cz

Plesokonzert podpořil celoroční akce Festiny

O **Festině** jsem už do Vozky několikrát psal. Co je Festina Lente? Festina Lente (Spěchej pomalu) se zaměřuje na organizování stejnojmenných putovních táborů pro lidi na vozíku s různým stupněm postižení. Již od roku 1993 se každý první červencový týden vydává skupina vozíčkářů se svým doprovodem po cestách České republiky. Během týdne tak vlastními silami zdolají až 100 km. Festina však nezahálí ani v průběhu roku, kdy uskutečňuje menší víkendové výlety. Více informací na www.festina-lente.cz.

První únorový den se v Lochotínském salonku v Plzni uskutečnil **první Plesokonzert na podporu Festiny**. K tanci a poslechu hrála tamější skupina Brothers a zpívala báječná zpěvačka Klára. Repertoár od 50. let po současnost včetně pár lidovek všechny přítomné nadchnul. Milým zpestřením bylo vystoupení kouzelníka, který to dobře uměl s kruhy a šátky.

Při početné účasti, vstupném 100 Kč, prodeji výrobků klientů – svíček, záložek do knih, odznáčků – a nakonec i prodeji triček a plátěných tašek s logem Festiny, lze hovořit o dobrém počínu na financování báječného letního týdne (a podzim-

ního víkendu) pro dvě skupiny putujících vozíčkářů a jejich chodících kamarádů – tlačičů.

O občerstvení se postarala plzeňská čajovna a kavárna, dokonce bylo k máni i pivo Tambor. Setkání bylo báječné – popovídali jsme si, zatančili a vůbec se skvěle bavili. Večer jsme si všichni moc užili!

Kdo měl možnost, chuť a hlavně asistenci s odvozem do Ledců, mohl se zúčastnit svíčekování – tradiční akce v rámci sociorehabilitačního programu v terapeutické dílně pro lidi s duševním onemocněním. Tuto akci navštívil se štábem televize ČT herec Miroslav Táborský.

Michal Pospíšil, pospmichal@email.cz



Kouzlo Belle Isle (The Magic of Belle Isle)

Lidský příběh s moudrostí a humorem



Foto z filmu

Moudrý a laskavý film amerického režiséra Roba Reinerja uvedený do kin v loňském roce vypráví o stárnoucím, zahořklém a na kolečkovém křesle upoutaném slavném spisovateli westernů Monte Wildhornovi (Morgan Freeman). Ten přijíždí na léto na venkov, je zdrcený ze ztráty manželky a má v plánu se tiše upíjet k smrti. Od toho je ale odvrácen šarmantní sousedkou Charlotte O'Neilovou (Virginia Madsen) a jejími třemi dcerami, které si ve svém věku ještě na nic nehrají. Zdá se, že nakonec možná najde místo s dostatkem inspirace, aby mohl zase začít psát...

Proč má smysl film vidět?

1. Morgan Freeman

Ledabylé a moudré charisma Morgana Freemana tvoří základ celého filmu. Ten pán má prostě v sobě mimořádný dar. „Co očekáváte od života, pane Wildhorne?“ „Spokojil bych se s chvílemi, jako je tato...“

V roli spisovatele upoutaného na kolečkové křeslo, navíc s jednou rukou nepohyblivou, byl prostě skvělý, několikrát mě i rozesmál. U Morgana Freemana platí – čím starší, tím lepší.

2. Velký vzor

Scénář se skvostnými replikami, při nichž si člověk silně uvědomí, jak je jed-

noduché s každým kolem sebe – s dospělými, dětmi, dokonce i se psem, komunikovat a jednat jako se sobě rovnými. Jakoby samo sebou padají životní moudra.

3. Velký relax

Film plyne pomalu a zdánlivě se v něm nic moc neděje. Ale po několika minutách se vám usadí na tváři příjemný úsměv. Děj filmu nikam nespěchá a pomalu hledá klíč k duši a srdci, a to nejen srdci žen. Je to krásně čistý a lidský příběh zasazený do sympatického prostředí americké venkovské přírody, při kterém si dokonale odechnete, film působí na nervy jako balzám.

4. Bez násilí a potoků krve

Film se velmi dobře sleduje, i když nemá žádný velký dějový zvrát. Snímek je postavený na jednoduchém příběhu bez melodramatických scén, je to komedie s inteligentním humorem a poklidnou atmosférou.

5. Velká inspirace

Je o hledání inspirace pro každého – nejen pro lidi se zdravotními či psychologickými problémy nebo na vozíku. Film je o síle představitosti a přátelství. Je o životě, který bychom mohli žít v klidu a pohodě, bez zbytečných komplikací. Je to film, po jehož zhlédnutí máte obrovskou chuť žít. Hlavní hrdinové divákovi

ukážou, že nové výzvy je třeba přijímat v každém věku.

6. „Never stop looking for what's not there“ (Nikdy nepřestávej hledat, co tu není)

Skvělý scénář podtrhnutý skvělým hereckým obsazením, ve kterém kraluje Morgan Freeman. Za ním nezaostává ani početné ženské herecké osazenstvo.

Magic of Belle Isle je jedním z filmů, u kterých si jednoznačně zlepšíte náladu a zároveň se i přiučíte. Je to příběh o inspiraci i o tom, že opravdu možná někde existuje místo, kde se k sobě lidé chovají slušně.

A co víc – hladil mě úsměv po celou dobu filmu. A nezmizel ani po jeho skončení...

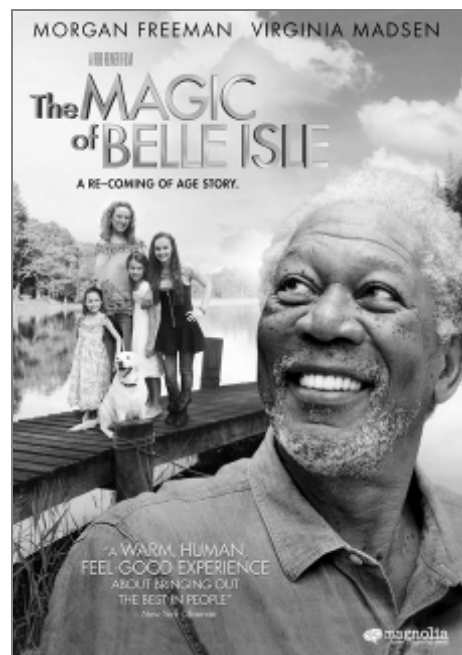
Ke stažení:

<http://ulozto.cz/hledej/?q=Magic%20of%20Belle%20Isle%20cz%20dabing>.

Připravila a doporučuje
Blanka Falcniková

Kouzlo Belle Isle (The Magic of Belle Isle), USA, 2012, 109 min.

Režie: Rob Reiner. **Scénář:** Rob Reiner, Andrew Scheinman. **Kamera:** Reed Morano. **Hrají:** Morgan Freeman, Virginia Madsen, Kenan Thompson, Emma Fuhrmann, Fred Willard, Ash Christian, Madeline Carroll, Nicolette Pierini, Jessica Hecht, Boyd Holbrook.



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



Zdarma k úpravě - bezpečnostní značení autoskel VIN kódem - leptání - statisticky snižuje pravděpodobnost krádeže vozidla o 90 %

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

www.jpservis.eu

+420 606 613 239

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



Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štěrkaň, 387 51,
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: www.jpservis.eu, e-mail: info@jpservis.eu

VÝROBCE A DISTRIBUTOR ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK

www.patron.eu



BEBEK kočárky



Stůl s rozkládacím rámečkem



Autosedadla



Sevadky do vozu



Voňavý záchod



Slabice na WC



Chodítka



Přehýbatelná lůžka



Mechanická vozítka



Elektrická vozítka



Skútry



Skládací vozítka

patron.
creative in care

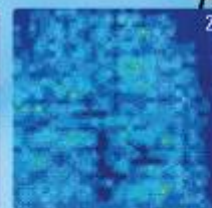
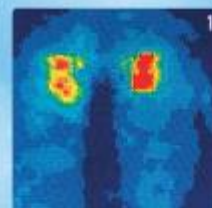
Potřebujete radu při výběru a zaměření pomůcky?
KONTAKTUJTE NÁS NA: reha.cz@patron.eu, tel.: 315 630 120 (121)
PATRON Bohemia a.s., Českolipská 3419, 276 01 Mělník

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

ČESKÝ VOZÍK • ČESKÁ FIRMA • ČESKÁ CENA!

IRIS X1

ultralehký vozík s pevným rámem



AKTIV X1

ultralehký skládací vozík



MLOK & DUCKY

jednoduché a odolné skládací vozíky pro rekreaci, pláž, bazén, volný čas



Kompletní nabídku vozíků KURY, příslušenství a novinek, které Vám přizpůsobíme na míru přesně podle Vašich potřeb a individuálních požadavků (!) naleznete na našem webu www.kury.cz.

Kontaktujte nás a sjednejte si návštěvu našeho pracovníka, který Vám s výběrem vhodného vozíku poradí a připraví podklady pro jeho výrobu.



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

KURY

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



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

Tel.: 00420 383 388 186, 00420 383 326 027
Mobil: 00420 775 677 603
Fak: 00420 383 388 185
Web: www.invacar.cz Email: info@invacar.cz

výroba - montáž - export



Moje asistentka je pěkný pes...

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

Potřebujete přítele do nepohody? Co třeba čtyřnohého? Pomocné tlapky o.p.s. cvičí 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. Výchvík je "šitý na míru". Typ postižení, věk nebo bydliště nerazhodují.

Pomocné tlapky o.p.s.,
V. Kratochvíla 1078, 332 02 Starý Píseňec,
Tel.: 724 007 778, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.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



LUDVÍK ALEŠ s.r.o.

ÚPRAVY VOZIDEL PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

kompletní sortiment od firmy Hurt, Quidosimplex, Invacar

montážní středisko v Hodoňovicích u Frýdku - Místku

dlouholeté zkušenosti s úpravami automobilů

bezplatné poradenství



Kontaktujte nás

Tel.: +420 606 737 239, +420 608 761 497

E-mail: upravyvozidel@seznam.cz

Web: www.upravyvozidel.cz

GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E

LUDVÍK ALEŠ s.r.o. Hodoňovice 221, Baška 739 01

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

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

solift
specialista na zvedání a přesun

Rudé armády 646/47
683 01 Rousínov

Tel.: +420 734 579 989

info@solift.cz
www.solift.cz

Volejte zdarma 800 888 783 | www.solift.cz

RUČNÍ OVLÁDÁNÍ NA MÍRU individuální úpravy automobilů



VLASTNÍ KONSTRUKCE, VÝROBA A VÝVOJ



**MONTÁŽ ZÁKLADNÍCH ÚPRAV PRO VOZY ŠKODA PŘÍMO V SALÓNECH
OFICIÁLNÍ PARTNER ÚPRAV VOZIDEL ZNAČKY HYUNDAI**

**VLASTNÍ ODTAHOVÁ SLUŽBA
TECHNICI S DLOUHOLETOU PRAXÍ
ŠPIČKOVĚ VYBAVENÁ DÍLNA
OSOBNÍ PŘÍSTUP V TAKŘKA RODINNÉM PROSTŘEDÍ FIRMY**

**tel. / mob.: 321 781 363 / 608 977 274, 602 866 020
provozovna: Bambosek 664, 281 26 Týnec nad Labem
e-mail: malina@rucniovladani.cz
www.rucniovladani.cz**



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 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.

www.lipno.info

Lipno baví handicapované

Lipensko nabízí širokou nabídku služeb pro handicapované:

- Půjčovna zimního i letního vybavení pro handicapované INTERSPORT RENT v Lipně nad Vltavou (handbike, elektročlun, dětský vozík - KOZLÍK, monoski, apod.)
- Bazén se zdviží ve vodním ráji Aquaworld Lipno v Lipně nad Vltavou
- Bezbariérový přístup na celoročně otevřenou Stezku korunami stromů LIPNO
- Celoročně otevřenou bobovou dráhu
- Bezbariérové ubytování v Chatě Lanovka
- Cenově zvýhodněné služby na Lipensku s kartou hosta LIPNO CARD



Rezervujte si ubytování na LIPNĚ včas! Bezplatně na www.lipno.info



www.lipno.info



www.lipnoservis.cz



www.stezkakorunamistromu.cz



www.chatalanovka.cz

Nebojte se vyrazit do divadla!

Reportáž Pepy Procházky

Mnohokrát jsem v mládí slyšel staré, dobré a velmi trefné české přísloví od svého dědy a táty, že starého psa novým kouskům nikdy nenaučíš! To když babička či mamka chtěly nějakou novotou změnit jejich zaběhané chlapské činnosti. Celý život jsem tomu přísloví věřil, ale na stará kolena jsem zjistil, že starého divadelního neandrtálce, který nebyl v divadle přes čtyřicet let, novým kouskům přece jenom naučíš... Stal se ze mně divadelní fanoušek, dalo by se říct, že až labužník.

Nyní něco na mou omluvu. K tomu kulturnímu zanedbání dojde, když se brzy oženíte, pořídíte si dva syny a bydlíte čtyřicet let na vesnici, daleko od divadla. Navíc – jediným dopravním prostředkem do nádherné vesničky Dolní Zálezly v okrese Ústí nad Labem je vlak a vy děláte směnového mistra. Když ještě máte velikou zahradu, velký skleník, běháte vytrvalostní běhy a hrajete závodně stolní tenis, je to celkem pochopitelné. Rád jsem ale sledoval televizní divadelní pondělky nebo nedělní chvilku poezie (i když tu jenom jedním uchem, když jsem si šel udělat večerní kávu do kuchyně a nechal otevřené dveře do obýváku).

Divadlo Na Fidlovačce

K mému nejoblíbenějšímu divadlu v Praze, Divadle Na Fidlovačce (DNF), jsem přišel náhodou, jako hluchý k houslím. Zúčastnil jsem se setkání vozíčkářů u letohrádku Hvězda, které organizovali pražští vozíčkáři a městská část Prahy 5. Tam jsem se přihlásil do této akční organizace a místo členské průkazky mi přišly domů za týden dva lístky na představení do DNF. Divadlo bylo jedním z mnoha sponzorů srazu vozíčkářů a darovalo pořadatelům lístky. Získalo tím pádem dva věrné a velmi aktivní diváky. Mou maličkost a manželku.

Najít na internetu, jak se bezbariérovou tramvají dostat až do hlediště divadla, už byla hračka. Realita byla jiná. Na přestup z bezbariérové tramvaje do jiné jsme měli tenkrát jen tři minuty. Zákonem jakési schválnosti jsme se zasekli na konci mostu Legií před křižovatkou na červenou a viděli jsme, jak ta tramvaj, která měla přijet do stanice až po nás, nás předjela. Další bezbariérová jela až za hodinu. Jsem celý život dochvilný. Tolik let jsem neviděl prkna, která znamenají svět, a my přijedeme pozdě! Mladé uvaděčky se na nás, i přes naše zpoždění, usmívaly a potichoučku nás pustily do **lože A**, jen pár

metrů od jeviště. I **lože C** naproti je pro vozíčkáře bezbariérové. **Vozíčkář s průkazkou ZTP/P má 50% slevu a jeho doprovod také!**

Než jsme do divadla dorazili, užili jsme si výstupního ostrůvku zastávky tramvají těsně u divadla. Tenkrát tam nebyl ani sjezd a ani nájezd k divadlu. Manželka mi musela ze zadní části vozíku vytáhnout dva chrániče proti převrnutí. Pak jsme museli pár minut čekat, až půjde kolem nějaký velmi silný a ochotný chlap a přetáhne mě přes zadní velká kola z vysokého ostrůvku dolů. Musela to udělat přesně ve chvíli, když zrovna nepojede žádné auto. Nejdříve mě stáhnout do silnice, pak nahoru na chodník k divadlu. Jako když kočka tahá svá kořata! To už je ale minulost.

Do divadla samostatně

Od letošní divadelní sezóny je už u DNF parádní nájezd a sjezd z tramvajového ostrůvku. Do divadla se dostanu pohodově sám, bez jakékoli cizí pomoci. Moc rád jsem vedení divadla za všechny vozíčkáře písemně poděkoval.

Všechna námi navštívená představení v DNF nás neskutečně nadchla. Čím? Svou veselo, sváteční atmosférou a brilantními výkony všech herců a hereček. Pár z nich jsem znal jen z obrazovky televize. Na prknech jsou pánové Petr Rychlý, Václav Svoboda, Daniel Rous, Lumír Olšovský, Ondřej Brousek, Ladislav Županič a další ještě mnohem lepší. Pusy jim „jedou“, po jevišti doslova létají a všechny diváky, bez výjimky, svými strhujícími výkony doslova oslňují. Také dámy – paní Eliška Balzerová, Monika Kobrová, Iva Pazderková i Vanda Chaloupková a další – uchvacují diváky svou nádhernou ženskostí a hereckým umem. Vždycky mám co dělat, abych vůbec ten rychlý sled děje stačil sledovat. Ještě že mi program vždycky mnohé napoví. A ta jejich paměť! To já doma jedu jen do ledničky pro něco dobrého na zub a občas zapomenu, na co jsem měl vlastně chuť. Dojde mi to až za pár minut.

Neskutečně mě zaujal mladý herec Marek Holý, který pěkně hraje, ale i nádherně zpívá. Jen se divím, že jsem takového borce ještě nikdy neviděl v žádném televizním seriálu. Držím mu moc všechny své palce, ať si ho nějaký „rejža“ už konečně všimne! I když, jestli o to vůbec stojí...

Svátek

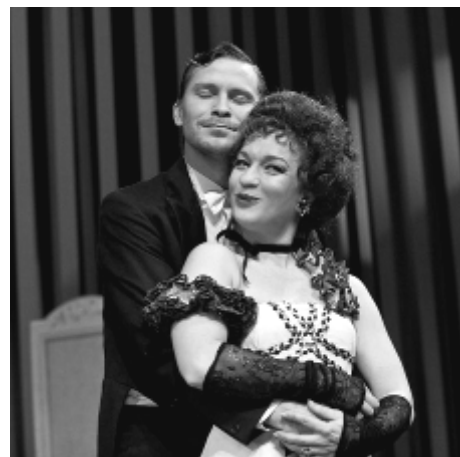
Navíc, v ten den, když jedeme s manželkou do divadla, pěkně se oblékneme a já si připadám jako mladík, který má v týdnu o jeden svátek více. Ten jsem měl – jako kluk – jen v neděli. Maminka mě vždycky pěkně oblékla, byla dámská i dětská krejčová, a celá naše rodina jela na návštěvu k babičce a dědovi do Všebořic. Tam se podávala bílá káva z pronikavě voňavé cikorky a bohatě pocukrované babiččiny makové nebo tvarohové buchty. To už mi z paměti nikdo nevymaže, stejně jako ta nádherná představení v pražském DNF.

Všem vozíčkářům z Prahy a přilehlého okolí DNF vřele doporučuji. Po představení (po 22. hodině) si ale musíte zabezpečit odvoz domů svými blízkými či Societou nebo Handicap Transportem – jedinými dvěma pražskými dopravci pro tělesně postižené. Jsou vynikající – levní a spolehliví. Jednu osobu jízda do divadla a zpět vyjde na 84 Kč. Nikdy nám s manželkou neujeli, i když divadlo skončilo pro dlouhý aplaus později. Jednou i volali, že přijedou o pár desítek minut později kvůli píchlé pneumatice. To se ale našťástí dozvíte až po představení, protože musíte mít vypnutý mobil. Počkáte si na odvoz v teple divadla.

Přeji pěkný kulturní a společenský zážitek!

Kontakt a další informace:

Divadlo Na Fidlovačce, Křesomyslova 625, 140 00 Praha 4, tramvajové spojení: linky 6, 7, 18, 24 – zastávka Divadlo Na Fidlovačce, metro C: stanice Vyšehrad, pokladna: tel.: 241 404 040, po–pá 10–19.30 hod., so 14–18 hod., sekretariát@fidlovacka.cz, www.fidlovacka.cz.



Z představení Proutník pod pantoflem, foto: www.fidlovacka.cz

Ohlédnutí za Janem Nouzou

(2. 1. 1944 – 23. 1. 2013)

Zcela nečekaně zasáhla veřejnost informace o nenadálém úmrtí spisovatele Jana Nouzy (*2. ledna 1944), který žil a tvořil v jihočeské obci Lužnice. Byl dlouholetým členem Jihočeského klubu Obce spisovatelů a držitelem literární ceny Číše Petra Voka za celoživotní dílo. Autor knih Rytíři naděje, Amor na útěku a několika encyklopedií rozhlazen odešel 23. ledna 2013 krátce po svých 69. narozeninách. Poslední rozloučení s Janem se konalo v třeboňském kostele sv. Alžběty.

Prozaikem znenadání

Jan se ocitl na vozíčku po úrazu při hodině tělocviku na hornickém učilišti v Meziboří u Litvínova, když utrpěl úraz při gymnastickém cvičení. Těžké zranění změnilo život patnáctiletého chlapce navždy. Po několika operacích a letech strávených po nemocnicích a rehabilitačních zařízeních však nerezignoval a našel své uplatnění v psaní příběhů. „Když se mi v roce 1959 stal úraz a přestal jsem chodit, rozhodl jsem se, že se začnu žít hlavou a začal jsem psát.“ Psal tedy nejen o svých zkušenostech a prožitcích s postižením. Zajímal se o neblahé osudy druhých lidí a jeho hluboké lidské citění se odráželo nejen v jeho knihách, ale i ve vztazích. Velice miloval jižní Čechy. Mezi přáteli rád dokazoval, že jeho rod zde „po meči“ existoval už od roku 1590. Možná i to byl důvod, proč se tak pečlivě věnoval psaní kroniky obce.



Jan miloval jižní Čechy a literaturu

Bohatství slov

Janovu spisovatelskou kariéru odstartovala povídka publikovaná v roce 1965. První kniha **Z návsi je k nim blízko** však měla premiéru až o 13 let později. Kniha sestavená z povídek se zabývá příběhy lidí tragicky poznamenaných osudem ne-



Jan Nouza

bo žijících v disharmonických rodinných poměrech. Příběhy jsou vykresleny se znalostí psychologie venkovanů, s důrazem na optimistickou víru v morální a humanistické zásady.

Z návsi je k lidem blízko

Kdybych tuto vzpomínku na lužnického spisovatele a publicistu Jana Nouzu nazval OHLÉDNUTÍ, nebyla by to pravda. Využívám proto raději parafrázi na jeho prvotinu „Z návsi je k nim blízko“. Stále ho před sebou vidím. Bud' si ho představuji, usměvavého, pod košatou třešní uprostřed dvora svého lužnického venkovského stavení, obývaného dlouhou řadou generací jeho rybářského rodu, nebo u lužnického rybníku Namšal. Zadumaně sedí na svém ohnivém oři – jak nazýval svůj invalidní vozík. Místní Namšalu sice říkají „náš rybníček“ – ale odvažují se s nadsázkou tvrdit, že byl především JEHO. Když mu zdraví a počasí dovolilo osedlat oře – jak psal – všiml si všech podrobností kolem sebe: nasával do sebe na hráze rybníka takové vjemy, které my, bez vozíku, apaticky přejdeme nebo vůbec nevnímáme. Jeho pohybový radius nemohl být veliký, a proto důvěrně vnímal doslova každou maličkost na SVÝCH trasách v okolí Lužnice u Třeboňě, směrem na Rožmberskou hráz či na Klec... Měl velmi citlivou duši, bystré oko, smysl pro detail a také neotřelý poetický slovník s nadáním vyjádřit přesně to, co cítí. Proto leží před námi téměř desítky

jeho knih, řada povídek, množství fejetonů, reportáží, recenzí a rozhovorů. Věděl jako málokdo, co je to lidská bolest a utrpení. Byl neobyčejně statečný. Uměl se podělit o to, že lidské utrpení není bezvýhodné. Předával i mezi řádky moudrost a morální hodnoty. Hýřil optimismem a infikoval jím i své přátele, kamarády a čtenáře. Proto nenechala na sebe dlouho čekat řada vyznamenání, cen, uznání a ocenění.

Chtěl bych se s vámi podělit o pár řádků, které jsem od přítele Jana Nouzy dostal v týdnech před jeho nečekaným úmrtím: „Posílám ti pozdrav z lužnické návsi a z procházky po silnici k lesu Potěšilu. Kam se člověk v těchto dnech venku podívá, tam podzim ukládá letošní prošlou módu, ve vzduchu utkvělo „pozorno“ – je slyšet dopadnout i ten nejmenší listek, barevnost až řeže do očí. Vzpomínal jsem cestou na tebe a na tvoji paletu, z níž svedeš uložit na obraz barvy, které místo bolavého zjitření hladí duši.“

V adventu mě napsal: „Naše adventní dny ovlivňuje sníh a do věřejška přihažoval své i na jihočeské poměry slušný mráz. Naposledy jsem byl venku před dvěma týdny – ač s frňákem červeným a solidně prokřehlý, spokojený, protože jsem mohl navštívit mně milá místa: jez, cestu k lesu, Namšal... Každé přiblížení vnímám jako loknutí živé vody – možná i proto, že se tam setkávám ještě intenzivněji než kdekoli jinde s těmi, kteří už odešli.“

Jeho novoroční přání zahrnovalo: „...také my přejeme Tobě a všem Tvým blízkým ve všem konání dobrý rok 2013, navrch do největšího koše pevného zdraví – a abychom se dál a rádi setkávali ke vzájemnému potěšení a duchovnímu obcerstvení.“

Své sedmdesátiny oslaví Jan Nouza už na lepším. Vděčím mu za mnohé, nejen za naše dvě společné knihy o Třeboňsku a Lomnicku. V každém vztahu je nejcennější, když můžeme čekat, že neustále poroste a bude košatět, že nám řekne něco nového o našem vlastním životě, když se při rozloučení tím silněji těšíme na nové setkání.

Jsem moc rád, že jsem se s Janem Nouzou na své cestě životem setkal.

Petr Ettlér, 28. 1. 2013 (přítel, malíř, spisovatel)

Následovaly další knihy, povídky, fejetony, reportáže, rozhovory a články pro tisk (např. pro Můžeš, Vozíčkáře, Dotečky, Děti a my, Sestru) a rozhlas (komorní rozhlasová hra Základní barva světla, konfrontující životní postoje dvou nemocných žen). Největší oblibu mezi čtenáři si získaly jeho knižní tituly **Z návsi je k nim blízko, Námluvy s jezevčíkem, Rytíři naděje, Amor na útěku nebo Třeboňsko v obrazech**. Jeho povídky se objevily i v souborných dílech vedle ostatních autorů – **Století lásky a nenávisti, Měsíc ve dne či Každý běží svou milí**. Některé z nich byly přeloženy do němčiny, polštiny a ruštiny. Jan byl autorem filmové novely a také scénáře pro televizní dokumentární film **Začátek** (z cyklu Bleděmodrý svět, 2002, r. Alena Hynková) a asi rok zaskakoval za Jana Potměšila v TV pořadu **Klíč**.

Plně prožitý život



Spisovatel byl jihočeským patriotem

V roce 1986 se Jan Nouza žení. Stává se pyšným otcem a následně vlídným dědečkem dvěma vnoučatům. Mezi ocenění, která získal, patří kromě Číše Petra Voka (2011, za celoživotní dílo) Čestné

uznání za prvotinu, Cena ministra zdravotnictví Za dlouholetou práci ve prospěch lidí se zdravotním postižením (2005), Cena Jiřího Wolkerera za román **Nezůstat sám** a několik dalších cen od Vládního výboru pro zdravotně postižené. Po roce 1989 působil v Lužnici tři roky jako místostarosta. V roce 1993 musel odstoupit ze zdravotních důvodů. Poté se stal nezávislým publicistou.

Vždy a všude byli pro Jana Nouzu na prvním místě lidé, zejména ti, kteří potřebovali pomoc společnosti. „Celý život potkávám skvělé lidi a taková setkání jsou pro mne honorářem, který vám nevyplatí žádná účtárna na světě,“ říká empatický autor.

Odchod Jana Nouzy znamená velkou a bolestnou ztrátu pro okruh jeho blízkých, přátel, ale i široké veřejnosti, nejen té čtenářské.

Knihy Jana Nouzy

V próze **Nezůstat sám** využil Jan Nouza autobiografických zkušeností ze života české společnosti 70. a 80. let. V knize spojil milostný příběh, dramatické vyličení traumatických stavů invalidy, který po nešťastném úrazu hledá novou citovou identitu. Rok vydání 1984.

Také v další povídkové knížce **Námluvy s jezevčíkem** se zaobírá podobnými tématy jako ve své prvotině. Autorovo filozofování nad životem přerůstá až v moralizování. Vyšlo v roce 1986.

Soubor deseti krátkých povídek **Rytíři naděje** líčí osudy paraplegiků. Autor napsal konkrétní příběhy svých známých z nejrůznějších léčebných ústavů. Vyzdvihuje jejich pevnou vůli, ale i uspokojení z práce pro druhé. Důraz klade na životní optimismus. Rok vydání 1993.

Povídkový soubor **Amor na útěku** se zabývá otázkou životních hodnot a z nich vyplývajících lidských postojů. Povídky spojuje problematika milostných, partnerských a erotických vztahů. Síla příběhů je umocněna zkušeností autora z mnoha setkání s lidmi, které život připravil o to nejcennější – zdraví. Rok vydání 2006.

Potkával jsem lidi je soubor článků a rozhovorů s lidmi, jimž ani těžký zdravotní handicap nezabránil žít aktivně, ale také s těmi, kteří do světa lidí s postižením vstupují s vůlí pomáhat, a to včetně některých známých osobností. Rok vydání 2008.

Pozoruhodnou skupinu knih Jana Nouzy tvoří encyklopedie a průvodce po rozhlednách českých. V knize **Putování za rozhlednami Lužických hor a Českého Švýcarska** se seznámíte s historií a osudy rozhleden, činností turistických spolků a historií turistiky vůbec. Autorovo poutavé vyprávění čtenáře zavede na místa spjatá s vyhlídkovými věžemi. Jen

v Lužických horách najdete Zámecký vrch u České Kamenice, Studenec, Jedlovou, Luž, Hvozď a Obrázek u Práchně. Slavnou minulost rozhleden dokreslují reprodukce dobových pohlednic. Knižka vyšla také v anglické a německé verzi. Vyšlo v roce 1994 a v r. 1999 rozšířené vydání.

Jedna z nejméně úspěšných publikací českého knižního trhu **Rozhledny Čech, Moravy a Slezska** se v roce 2000 dočkala třetího dotisku. Autor zde shrnul výsledky více než dvacetiletého bádání a získal za ni cenu E. E. Kische. Encyklopedickým způsobem je zachycena historie, vývoj i současnost prakticky všech vyhlídkových věží v republice. Čtivě napsaná a bohatě ilustrovaná kniha určitě potěší jak odborníky, tak turisty a přátele vlastivědné literatury. Podrobné německé a anglické resumé z ní činí rovněž dárek vhodný pro prezentaci v cizině.

Rozhledny a vyhlídky v kraji západočeských lázní jsou mapou všech rozhleden v kraji západočeských lázní, které jsou přístupné veřejnosti. Rok vydání 2001.

Knihy **Rozhledny na prahu 21. století** navazuje na úspěšnou publikaci **Rozhledny Čech, Moravy a Slezska** a televizní seriál **Rozhledni se člověče**. Pokračování si vynutil netušený rozvoj rozhleden vyvolaný zejména potřebami mobilních operátorů. Vedle unifikovaných stožárů totiž vznikají i architektonicky zajímavé věže, které se stávají ozdobou kraje a lákadlem pro turisty. Kromě nich kniha přináší poznatky o stávajících a některých nově objevených vyhlídkových stavbách i nejpozoruhodnějších evropských rozhlednách. Souborné dílo je výsledkem koncentrovaného bádání předního znalce v oboru. Přibližuje nám svět dalekých výhledů velkým množstvím obrazového materiálu a v šíři, jaká nemá v současné literatuře obdobu. Rok vydání 2003.

Jan Nouza vedl také web, kde se plně věnoval rozhlednám. Najdete zde vyčerpávající informace a krásné fotografie všech našich rozhleden a také koutů přírody, kde se nacházejí: <http://itakura.kes.tul.cz/jan/rozhledny/rozhled.html>.

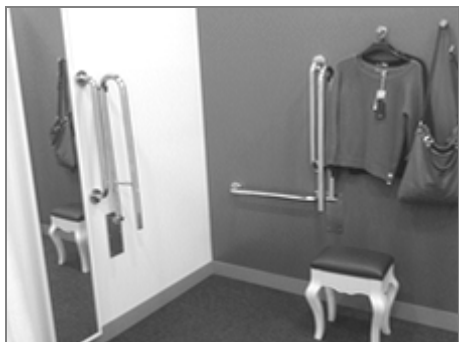
Knižní tituly Jana Nouzy u internetových prodejců knih: www.kosmas.cz, www.databazeknih.cz.

Zdroj: bigblogger.lidovky.cz, ceskobudejovicky.denik.cz (zdroj všech fotografií)

Zpracovala: Hana Klusová (Box: Petr Ettlér)

Zaměřeno na módu

Nový trend: bezbariérové kabinky



Bezbariérová kabinka M & S v OC Forum Nová Karolína

Příjemné překvapení čeká na zákazníky obchodního domu Marks & Spencer v podobě krásné a hlavně docela rozměrné **bezbariérové zkoušecí kabinky** na oblečení. Nejen módy chtivé vozičkářky, ale také vozičkáři muži jistě potvrdí, že hezký a upravený vzhled člověka je zkrátka nutností.



M & S v OC Forum Nová Karolína v Moravské Ostravě

Marks & Spencer je velmi solidní britský obchodní řetězec s dlouhou tradicí. Nabízí oblečení z kvalitních tradičních materiálů (jen malé procento zboží je vyrobeno v Číně). Firma má také oddělení potravin, kde najdete typické anglické pamlsky – skotské máslové sušenky, cookies, čokolády, pravé anglické čaje, závorové pivo, lahodný cider (jablečný mošt s alkoholem), středozemní vína, široký výběr ingrediencí pro zdravou středomořskou kuchyni nebo indická jídla.

Obchod má po celý rok mnoho slevových akcí. Když budete mít štěstí, pořídíte zde luxusní světřík klidně i za 200 Kč.

Prodejny M & S najdete v Praze (9 obchodů), Brně (2 obchody), Ostravě (2 prodejny), Karlových Varech, Českých Budějovicích, Liberci, Jihlavě, Plzni a Ústí nad Labem.

(hk)

Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

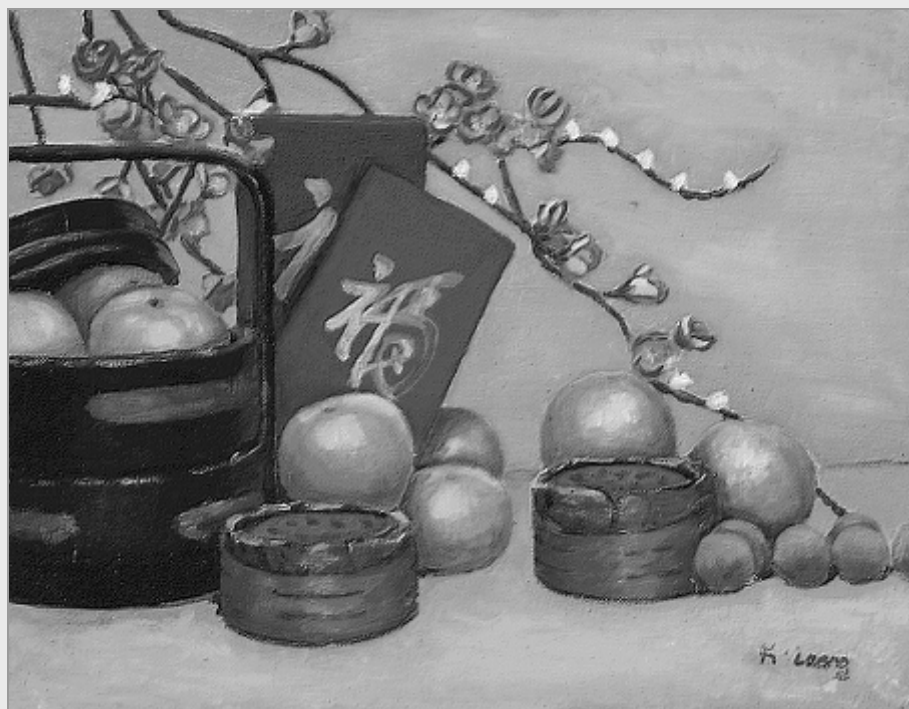
Tan Kok LEONG, SINGAPUR



Tan Kok Leong, dnes 48letý umělec, utrpěl v roce 1988 těžký úraz v oblasti krční páteře po nepodařeném saltu. Následkem bylo ochrnutí na všechny čtyři končetiny a upoutání na ortopedický vozík. Svou nezměrnou silou vůle se ale naučil malovat ústy a už jeho první pokusy se setkaly s příznivým ohlasem.

Tan Kok pořádá výstavy v Singapuru. Za svá krásná díla už získal mnoho ocenění. Jeho tvorba je velmi pestrá. Rád maluje náměty vycházející z tradiční východní mytologie a čínského umění – bájn

né postavy Dobra a Zla. Pohlazením po duši jsou jeho půvabné, v jemných odstínech barev provedené studie květin a zvířat. S oblibou tvoří i portréty nebo zátiší.



Zátiší s ovocem, olejomalba

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, <http://www.umun.cz>

Poezie z Vašeho pera

Jarmila Králová

Cesta ke štěstí

*Když slunce zapadá, sen ti připravuje.
Kolébá tě spánek, co tě posiluje.
Osvěží tě rosa v krůpějích podaná,
nádherná stvoření tobě Bohem daná.*

*Ke štěstí s tebou jde i Boží ochrana,
aby ti nebyla vrtkavost předaná.
Denně štěstí tvoříš. V jediné vteřině
jen tvůj vlastní skutek o štěstí rozhodne.*

*Ke štěstí máš život, aby sis ho tvořil.
Ten, kdo cíl nemínil, šťastný život zažil.
Ke štěstí je cesta. Její jsou krajnice.
Kdo je respektuje, štěstí má nejvíce.*

*S ránem se probudíš. Každý den je jiný.
Stálá je cesta jen a vždy někdo milý.
Cestuje myšlenka, sen co si pospíšil...
S nimi rozhoduješ, jaký bude tvůj cíl.*

*Tvůj Bůh ti dal lásku, abys štěstí tvořil...
K tomu život dává, abys věrně s ní žil.
Denně štěstí tvoříš. V jediné vteřině
jen tvůj vlastní skutek o štěstí rozhodne.*



Jarmila Králová

Vytrvalost

*Každou noc to zkouším – znovu se
postavít.
Kousíček popojít nebo si zatančit.*

*Náruč plnou prádla jdu v noci pověsit,
nohou si otvírám. Venku je slunce třpyt!*

*Kdo to o mně říká: „Chudinka nechodí?“
Moje nožky běží a s větrem závodí!*

*Zase seču trávu, seno si usuším.
Slézám hory, kopce a na houby chodím!*

*Zdravě unavená na voziček sedám.
To víš už je ráno.
To já ráno dělám.*



Jarmila Králová

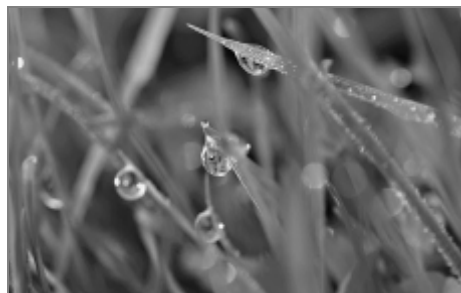
Pomněnky

*Projždím zahrádkou s přítelem vozíkem.
Dělám si procházku i v tento letní den.
Nejsem na ní sama, je tu se mnou máma,
aby vláhu dala milovaným květům,
jako každý den.*

*Co nezaliju sama, stíhá moje máma.
Pečlivě si hlídá, ať něco nemínil.
Jsou tu tuje, keře a vzácné koření.
Vodu z našich rukou i stromy žadoní,
jako každý den.*

*Vůně křehkých květů nás teď přivítala,
aby díky svůj dala za množství poupátek,
které až rozkvetou, vznikne barev svátek.
Hnědé oči mámy, modrou barvu shání
malých pomněnek.*

*Jsou prý jako oči, které milovala,
ve dnech mladé lásky, co jí válka vzala...
Zbyl jenom smutný vzdech a trsy pomněnek,
jako připomínky mládí mé maminky
modrých pomněnek*



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

Koulení s Okolem na Bowlingovém poháru Vozičkáři si pochvalovali nové prostory klubu ve Štěrboholech



První únorovou sobotu uspořádalo občanské sdružení Okolo v nově zrekonstruovaném Bowlingovém klubu Štěrboholy již 3. ročník bowlingového klání osob se zdravotním postižením a jejich zdravých přátel. Letošní ročník nesl název **DMA Bowling cup 2013**, neboť hlavním partnerem tohoto turnaje byl významný distributor zdravotních a kompenzačních pomůcek DMA Praha. Dalším partnerem byl domovský Bowlingový klub Štěrboholy.

Rekonstrukce prostor klubu se natolik vydařila, že se nás vozičkářů v prostorách klubu mohlo v klidu pohybovat patnáct z celkového počtu 50 účastníků. Tak jako vždy věcné ceny do turnaje poskytla Metropolitní univerzita Praha, náš významný partner, o další ceny se postaral KD Kyje.

Soutěžilo se ve čtyřech kategoriích, a to v kategoriích dětí, dospělých, vozičkářů a kategorií smíšených týmů (např. Okolo, SKV Praha, Košumberk, Lukostřelci). Občerstvení sportovců bylo zajištěno formou rautu a nejmenší si mohli odpočinout po svých výkonech v dětském koutku. Turnaj vyvrcholil vyhlášením vítězů a předáním cen – nutno podotknout, že nálada byla prostě skvělá.

Už teď se těšíme na příští ročník! Přijďte se k nám!

Martin Hanibal, o.s. Okolo
Foto: Kuba Turek, Horydoly.cz

Kontakt a další informace:

Občanské sdružení Okolo, Fráni Šrámka 15, Praha 5, 150 00, okoloos@gmail.com, tel.: 604 183 442 (Petr Hezo Ujec), www.osokolo.cz.

Lukostřelci soutěžili v hale

V sobotu 19. ledna 2013 proběhl 1. závod v halové lukostřelbě jednotlivců **Spastic Handicap**, kterého se zúčastnili i zástupci z **České asociace tělesně handicapovaných sportovců**. Turnaj se konal v hale Středního odborného učiliště elektrotechnického v Plzni. Hlavním pořadatelem byla TJ Halma Zbůch z pověření České federace Spastic Handicap, ve spolupráci s LK Arcus Plzeň.

Vlastní závody se střílely na 18 m, 2 × 10 sad po 3 šípech. Následovala eliminace, což je vylučovací systém a finálová část. Střílely se 4 sady po 3 šípech v jednom kole. Soutěžilo se podle druhu luku (reflexní nebo kladkový), avšak bez rozdílu věku, pohlaví a zdravotní třídy.

Výsledky jednotlivců

■ Reflexní luk:

1. Košťál Václav, TJ ZP Nola Teplice, 556 bodů; 2. Maksoud Ladislav, TJ ZP Nola Teplice, 450 b.; 3. Chaloupský Martin, Česká asociace tělesně handicap. sportovců, 411 b.

■ Kladkový luk:

1. Bartoš Leoš, TJ ZP Nola Teplice, 573 b.; 2. Drahonínský David, TJ Spastic Sport



Praha, 569 b.; 3. Zelenka Jaroslav, Česká asociace tělesně handicap. sportovců, 550 b.

■ Začátečníci (10 m, 2 × 10 sad po 3 šípech):

1. Kocábková Milada, Sportovní Club Jedličkova ústavu Praha, 456 b.; 2. Exner Jana, Sportovní Club Jedličkova ústavu Praha, 226 b.; 3. Moravčíková Kristina, TJ ZP Halma Zbůch, 199 b.

Výsledky eliminace (neoficiální části soutěže)

■ Kladkový luk:

1. Drahonínský David, TJ Spastic Sport Praha; 2. Bartoš Leoš, TJ ZP Nola Teplice; 3. Zelenka Jaroslav, Česká asociace tělesně handicap. sportovců

■ Reflexní luk:

1. Košťál Václav, TJ ZP Nola Teplice; 2. Chaloupský Martin, Česká asociace tělesně handicap. sportovců; 3. Maksoud Ladislav, TJ ZP Nola Teplice

Pavla Vrbová

Svištět ze zasněženého kopce...

Vozíčkáři na monoski živými učebními pomůckami

V Koutech nad Desnou se jako každý rok v lednu uskutečnil **kurz pro instruktory monoski** pořádaný **Centrem APA Olomouc**. Instruktory se samozřejmě musí nejprve seznámit s teorií jízdy na monoski. Vše se zdá jednoduché. Až na svahu ale zjistí, že člověk sedící v monoski musí absolutně věřit svému instruktorovi, a tím pádem má instruktor velkou zodpovědnost.

Po několika dnech do Koutů dorazily i „živé učební pomůcky“ – **pět vozíčkářů z Trendu Olomouc**. Na výcviku instruktorů spolupracují s Centrem APA už několik let. Je totiž velký rozdíl, jestli vede na monoski vozíčkáře, nebo zdravého člověka. Vozíčkář mnohdy nemůže instruktorovi pomáhat svými náklony, což usnadňuje jízdu. Pro nás vozíčkáře je to ale vždy zážitek neopakovatelný, prostě nádherný. A takové lyžování na dlouhé a náročné sjezdovce – to musíte zažít! Zajímavá je pro vozíčkáře i jízda na sedačkové lanovce, není totiž až tak obvyklá jako jízda na pomě.

Už teď se těšíme na příští rok: zase budeme svištět, i přes svůj handicap, ze zasněženého kopce dolů! Centrum APA letos pořádalo Dny monoski (ve čtyřech skiareálech), kde si mohli vozíčkáři vyzkoušet jízdu na monoski, a to zcela zdarma. Všichni doufáme, že akce proběhne i příští rok. Budeme vás o tom informovat na webových stránkách Spolku Trend i na stránkách magazínu Vozka.

Věra Schmidová

Další informace:

Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, 779 00 Olomouc, tel.: 585 431 984, 582 777 702, e-mail: trend@trendvozickaru.cz; www.trendvozickaru.cz.



GEOCACHING: Zapojení těla, mysli a zvláštního místa dává pozoruhodný prožitek

Než skončila pětadvacetiletá Martina Hánová na vozíku, byl pro ni sport přirozenou součástí života. Hrála fotbal a jezdila na kole. „Život s handicapem rozhodně nekončí, jen je prostě jiný,“ říká. „Nechtěli jsme se s přáteli vzdát pohybu a napadlo nás, že zkusíme geocaching – turistickou hru, u které člověk zapojí jak tělo, tak i mozek a pozná nová místa.“

Jejich tým z Plzně vymyslel projekt bezbariérových výletů a přizval ke spolupráci občanské sdružení Lucky kolečka. „Nejdřív jsme si vyhledali bezbariérové kešky – poklady na webu Geocaching.cz. Několik jich je doslova pár metrů od našeho domova, ani jsme netušili, co máme v okolí. Dozvěděli jsme se zajímavosti o historii starého pivovaru, nebo jsme objevili prastarou borovici,“ dodává Martina s tím, že bezbariérové akce mohou pořádat díky podpoře z programu Think Big od Nadace Telefónica.

Každá keška je zajímavá

Pokud se v Plzni vytvoří skupina vozíčkářů a asistentů, kteří budou každý měsíc vyrážet na „lov“, bude to prý paráda. „Zatím se chceme soustředit na okolí Plzně, ale možná se brzy naše výlety objeví i jinde. Už máme nabídku, abychom je zorganizovali na druhém konci republiky. Jsme moc rádi, že se nápad ujal,“ uvádí Martina.

Podobně nadšený je i třiatřicetiletý Václav Augusta, který si ještě jako „choďák“ vyzkoušel geocaching se svojí sestrou Hanou. „Tehdy jsme jezdili hodně po republice, ale teď vybíráme podle toho, jestli jsou kešky bezbariérové,“ vysvětluje Václav Augusta s tím, že jinak příliš mnoho zajímavých činností pro



Příklad použité schránky – obal na potraviny

vozičkáře v Plzni není. „Každá keška je něčím pozoruhodná. Jednou je na místě spatřím s mimořádným stromem, jindy třeba na vyhlídce,“ dodává.

„Naším přáním je inspirovat další lidi s handicapem, kteří budou vyrážet do přírody s GPSkou a nadšením,“ uzavřela Martina Hánová.

Princip

Geocaching je velmi zajímavou sportovně-turistickou hrou. Spočívá v aplikaci navigačního systému GPS při hledání skryté schránky nazývané cache (v češtině psáno i keš), o níž jsou známy její zeměpisné souřadnice (v systému WGS 84). Při hledání se používají turistické přijímače GPS. Člověk zabývající se geocachingem bývá označován slovem geocacher, česky též geokačer nebo kačer. Po objevení cache, zapsání se do logbooku a případné výměně obsahu ji náležece opět uschová a zamaskuje.

Jednou ze základních myšlenek geocachingu je umísťování keší na místech, která jsou něčím zajímavá a přesto nejsou turisticky navštěvovaná. V popisu cache (listing) jsou pak uvedeny informace o místě s jeho zvláštnostmi. V některých případech je nevhodným právě úkol, který je s nalezením cache spojen.

Zajímavá data

Geocaching vznikl v USA bezprostředně poté, co rozhodnutí amerického prezidenta Clintona odstranilo 1. května 2000 umělou odchylku, přidávanou do signálu GPS, a zlepšilo tak přesnost navigačního systému pro běžné civilní uživatele na pouhých několik metrů.

K červnu 2005 bylo ve 215 zemích na celém světě přes 171 000 skrýší pro geocaching, z toho zhruba 700 v Česku. O necelé tři roky později, v březnu 2008, bylo na světě registrováno přes půl milionu míst, z toho 6 600 v Česku (o rok později dvojnásobek). Podle statistik serveru geocaching.com najde alespoň jednu keš za týden v průměru kolem 50 tisíc lidí. V červenci 2012 dosáhl počet keší na celém světě 1,5 milionu.

Hlavním serverem české komunity geocacherů je Geocaching.cz. Je na něm i diskusní fórum českých geocacherů s různými tématy nebo mnoho dalších informací o zajímavých programech, webech, chystaných setkáních apod. Jsou tam mapy všech keší na českém území.



Vozičkáři v Plzni si mohou vyzkoušet geocaching – hledání pokladů pomocí GPS navigace Foto: Ladislav Němec

Existuje také Česká asociace geocachingu (<http://www.cageo.cz/>), jejímž cílem je zlepšit úroveň geocachingu v České republice.

Postřehy vozíčkáře

„Před časem jsem měl nehodu na motocyklu, která mi obrátila život vzhůru nohama. Po půl roce jsem se posadil z postele na ortopedický vozík a zdálo se mi, že lítám. Brzy jsem ale procitl a zjistil, jak je život vozíčkáře obtížný. Když jsem chtěl pokračovat ve svém oblíbeném geocachingu, objevila se obrovská propast. Podíváte-li se na přefiltrovanou GC mapu „jedničkových“ keší, zjistíte, že vám zbylo opravdu jen málo co hledat. I moje kešky jsou v tomto ohledu pro vozíčkáře nedostupné. Proto jsem se rozhodl tímto způsobem apelovat na geocachingovou komunitu. Prosím všechny, aby při zakládání keší na nás nezapomínali – díky!“

Kolikrát se mi už stalo, že jsem měl kešku takřka na dosah ruky, ale prostě jsem na ni nedosáhl. V jiných případech, než je geocaching, bych poprosil kolemjdoucí o pomoc, ale tady to nelze. Přitom kolikrát by stačilo keš posunout o pár schodů níž nebo o metr blíž...“

Jiří Muladi



**Mezinárodně
používaný symbol
pro geocaching**



Děti s handicapem mezi vítkovickými hokejisty

Nadační fond EVRAZ a HC Vítkovice Steel připravili akci pro děti s handicapem, díky které se mohli žáci ZŠ a MŠ Ukrajinská 19 zúčastnit jednoho z listopadových tréninků vítkovických hokejistů v ostravské ČEZ Aréně. Součástí akce byla autogramiáda, společné foto a předání drobných dáreků.

Žáci byli nadšení ze setkání se slavnými hokejisty, kteří jsou pro ně vzorem. Vidět na vlastní oči např. Romana Málka, Jiřího Burgera nebo Viktora Ujíčka, to pro

ně byl velký zážitek. Také podepsané fotografie a další dárky vyvolaly vlnu radosti a nadšení. Děti dostaly plakáty, kalendáře, puky s logem klubu a malé dresy na pověšení do okýnka auta.

Děkujeme nadačnímu fondu EVRAZ a HC Vítkovice Steel za krásnou akci a budeme se těšit zase příště!

Saša Gebauer



V Praze budují inteligentní zastávky MHD

Pražský DP v rámci zlepšení dostupnosti aktuálních dat o dopravě opatřuje vybraná nástupiště hned několika druhy informačních systémů s různým informačním rozsahem. Díky těmto technologiím získá cestující přímo na autobusovém či tramvajovém nástupišti přehledné údaje o cílových zastávkách jednotlivých linek nebo o času zbývajícím do odjezdu následujícího spoje. Informační systém využívá k přenosu dat radiového signálu mezi jednotlivými stanicemi a centrálním zastávkovým informačním systémem, který je součástí Centrálního dispečinku DPP.

Na tramvajových zastávkách se v současnosti setkáváme s třemi druhy informačních tabulí. Barrandovská trať je vybavena **panely s červeným diodovým písmem, informační tabule se „zelenými body“** se instalovala například v ulici Plzeňská nebo v Podolí. Třetím typem je tzv. **LCD panel**, se kterým se cestující může setkat na zastávce Podbaba nebo Hradčanská. **Pro lidi s omezenou schopností pohybu a rodiče s kočárky je nespornou výhodou posledních dvou typů zobrazování doplňující informace o ga-**

rantovaných nízkopodlažních spojích.

Autobusové zastávky jsou prozatím vybavovány dvěma typy: panely s červeným a oranžovým diodovým písmem (např. Jesenice, nádraží Strančice, Český Brod) nebo LCD panely v zastávkách Dolní Břežany, Kostelec nad Černými lesy, Brandýs nad Labem atd. Ani jeden typ však nezobrazuje informace o garantovaných nízkopodlažních spojích. Podle slov Tomáš Prouška z odboru plánování společnosti Ropid je v současné době zobrazení informace o bezbariérových spojích považováno za jednu z priorit pro úpravu systému.

Od roku 2011 používá Ropid pro lepší informovanost cestujících také QR kódy, které v současnosti získávají na stále větší popularitě v marketingu i bankovníctví. Po optickém načtení čtvercového kódu do chytrého mobilního telefonu pomocí některé z bezplatných aplikací získá uživatel aktuální informaci o odjezdu spoje z konkrétní zastávky, a to včetně případného zpoždění. QR kódy jsou vyobrazeny v informační vitrině u jízdnicích řádů přímo na zastávkových označnicích. Současná for-



ma zastávkových tabel s QR kódy zatím neumí zobrazit informaci, zda je očekávaný spoj nízkopodlažní. Novější verze, která by měla být spuštěna v průběhu letošního prvního čtvrtletí, by to však už měla umět.

Inteligentní dopravní systémy zavádí také Plzeň, Olomouc nebo Ostrava, a to za podpory fondů EU.

Zdroj: Presbariery.cz, (red)

Foto: firma Eltodo

Bezbariérová mapa on-line

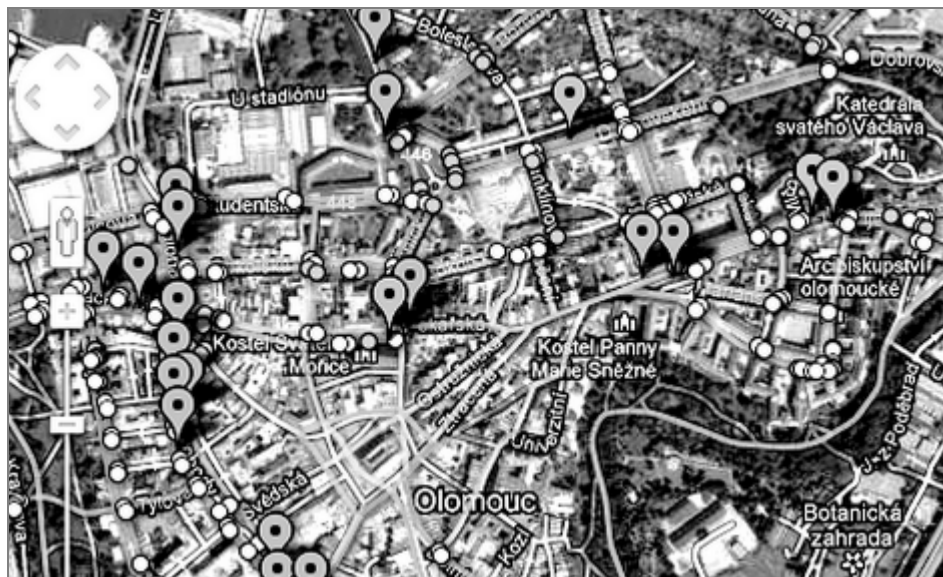
Projekt „Bezbariérová Olomouc“ zdárně pokračuje

Olomouc má za sebou další krok k naplňování cíle projektu, který běží od roku 2001. Na webových stránkách města začala od ledna fungovat on-line bezbariérová mapa (www.olomouc.eu v sekci „Bezbariérová Olomouc“). Handicapovaní lidé, ale i rodiče s kočárky, v ní najdou jak trasy, po nichž lze cestovat bez obtíží, tak i aktuální upozornění na různé nástrahy a omezení.

„Je to výborný nápad,“ chválí mapu Michal Koutný, jenž po Olomouci najel na vozíčku už tisíce kilometrů. „Za posledních patnáct let se tady stav chodníků, cest, zastávek i vstupů do úřadů nebo restaurací výrazně zlepšil, ale přesto jsou místa, kterými vozíčkáři neprojedou – především v okrajových částech města.“

Výhodou je včasná aktualizace

Olomouc má za sebou řadu úspěšných akcí pro lidi s handicapem. Jen za poslední roky zde vytvořili 9 turistických tras. Původně byla k mání mapa pouze tištěná. On-line verze však umožňuje průběžné doplňování informací o nových úpravách v terénu. Jen za poslední rok se stávající mapa změnila v nejméně 100 bodech. A do budoucna bude rozšířena o informace k přístupnosti turistických cílů, veřejných služeb a dalších objektů.



Výřez z bezbariérové mapy Olomouce

Mapa je k dispozici i v tištěné formě a seženete ji v informačním centru města.

Jednoduchá a přehledná

V online mapě jsou uvedeny tři druhy dat: linie, překážky a zastávky městské hromadné dopravy. Úroveň bezbariérovosti je barevně odlišena. „V současné době tam jsou jenom body, které informují o tom, zda tam je nebo není bezbariérová úprava. Máme však v plánu také vytvořit aplikaci, která by vyhledala nejsnazší trasy,“ uvedla manažerka projektu Jana Čuková.

snazší trasy,“ uvedla manažerka projektu Jana Čuková.

V online mapě jsou uvedeny tři druhy dat: linie, překážky a zastávky městské hromadné dopravy. Úroveň bezbariérovosti je barevně odlišena. „V současné době tam jsou jenom body, které informují o tom, zda tam je nebo není bezbariérová úprava. Máme však v plánu také vytvořit aplikaci, která by vyhledala nejsnazší trasy,“ uvedla manažerka projektu Jana Čuková.

Zelená linka ukazuje rovné povrchy a bezbar. upravené zastávky, v podstatě volný průchod. Oranžová linka signalizuje, že jsou na trase určité překážky. Často je to nerovný povrch chodníku nebo překonatelná překážka (např. nízký obrubník do 6 cm). Červená barva pak znamená stop!, tedy neprojdou. Na trase se vyskytují nebezpečné nebo úzký chodník, zastávka bez úprav nebo nepřekonatelná překážka.

Detailně si ulici a terén, kam máte namířeno, prohlédněte v reálu použitím „panáčka“ Street View, tedy přetažením na mapu.

Při tvorbě mapy pomáhá i **olomoucký spolek vozíčkářů Trend**. „Snažili jsme se spolupracovat na mapování některých úseků a zároveň shromažďujeme připomínky pro další případné úpravy,“ říká předseda spolku Milan Langer.

Za projekt „Bezbariérová Olomouc“ hanácká metropole získala několik ocenění, mimo jiné i od Evropské komise.

Zdroj: www.ceskatelevize.cz,
www.olomouc.eu, *deník.cz*
(hk), (di)



Pohodlně a s jistotou, i díky on-line mapě

Foto: Blanka Martinovská

Tip na dovolenou

Chata Tezinka v Nových Hradech u Skutče

Chata Tezinka je rekreační objekt společnosti Teza, s.r.o., z České Třebové. Nachází se nedaleko Litomyšle, v krásném prostředí pískovcových skal **Toulcových maštálí**. Chata disponuje **plně bezbariérovým přístupem**. Můžete zde prožít příjemnou rodinnou rekreaci a navštívit známé okolní památky. Chata nabízí 2 čtyřlůžkové pokoje s vlastním sociálním zázemím, 2 plně vybavené kuchyňské kouty, kde si můžete připravit vlastní stravu. Je tady **výtah** pro vozíčkáře, společenská místnost se satelitní TV a dětským koutkem a venkovní terasa s grilem. U chaty je venkovní travnaté hřiště, stůl na stolní tenis a v dosahu je i koupaliště a krytý bazén. V blízkém okolí najdete restauraci, kde si můžete zajistit stravování.



Prostorný apartmán č. 1



Chata Tezinka, bezbar. WC v přízemí

Kontakty:

- **Chata Tezinka**, č. 130, 539 45 Nové Hradky u Skutče, správce chaty tel.: 736 514 915, e-mail: chata@teza-sro.cz.

- **Informace a objednávky:** TEZA, s.r.o., F. V. Krejčího 405, 560 02 Česká Třebová, tel.: 465 500 511, info@teza-sro.cz.



Moderní a bezbariérová Chata Tezinka

Tipy na výlety v okolí a pamětihodnosti

Na duševní bázně v Litomyšli lázně!

Litomyšl je tisíc let starým kulturním centrem oblasti, rodištěm Bedřicha Smetany a působištěm Aloise Jiráska. Je známá svou městskou památkovou rezervací a především zámek Litomyšl. Tato renesanční rezidence Pernštejnů z druhé poloviny 16. století je nyní ovšem nepřístupná z důvodu stavebních úprav. Zámecký areál spolu s parkem je zapsán od roku 1999 na Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO. Součástí zámeckého komplexu je i rodná světnice Bedřicha Smetany a Muzeum antického sochařství a architektury. Ve sklepení zámku najdete stálou expozici soch Olbrama Zoubka a také skvělou vinotéku.



Zámecký areál s parkem v Litomyšli

Dobrá zpráva je, že **od sezóny 2014** bude pro návštěvníky otevřena **speciální bezbariérová prohlídka!** Začne v historickém divadle v přízemí, bude pokračovat v reprezentačních sálech v prvním patře a zakončena bude venku – procházkou po zámeckém okolí. Účastníci zhlédnou i film s ukázkami architektury a restaurátorských prací.

Ve městě se koná proslulý **mezinárodní hudební festival Smetanova Litomyšl**. Letos proběhne ve dnech 13.–30. června. Více na www.litomysl.cz.

Polička

Město bylo založeno ve 13. století, má zachovalé a přístupné středověké opevnění a řadu dalších památek. Ve věži kostela sv. Jakuba je krásná rodná světnička hudebního skladatele Bohuslava Martinů. Tato místa jsou bohužel pro vozíčkáře nedostupná. **Dostanete se ale do Městského muzea v Šaffově ulici.** Více na www.policzka.org.



Z interiéru Městského muzea v Poličce

Proseč u Skutče

Starobylé městečko spojené s literární činností Terézy Novákové a krásným kostelem Svatého Mikuláše. Určitě si zde zajdete do nově otevřeného **Muzea dýmek, je bezbariérové**. Expozice je umístěná v prostorách původního roubeného domku čp. 61 na náměstí. Návštěvníci uvidí nejen množství zajímavých exponátů, ale dozví se i něco o výrobě dýmek a historii tohoto řemesla, které zde má tradici již od roku 1842. Více na www.prosec.cz.

Chrudim

Město založené Přemyslem Otakarem II. se pyšní památkami většiny stavebních slohů. Navštívit zde můžete **Muzeum loutek** (tzv. Mydlářovský dům), které je nyní po rekonstrukci **zcela bezbariérové**. Doporučujeme také navštívit **Muzeum barokních soch, to je rovněž bezbariérové**. Přehled bezbariérových tras a vycházek po městě i okolí najdete na stránkách www.chrudimsky.navstevnik.cz.



Průčelí Mydlářovského domu

Zámek Nové Hradky



Zámek Nové Hradky evokuje krásu francouzských zámků

Rokokový zámek hraběte Jana Antoina Harbuvala de Chamaré se honosí

přezdívkou malý Schönbrunn. V letech 1997 až 2001 prošel rozsáhlou rekonstrukcí, při níž se **vozičkářům zpřístupnilo nádvoří, vestibul zámku, zámecká cukrárna i restaurace (s bezbar. WC)**. Součástí areálu je zámecká zahrada s amfiteátre a přílehlou křížovou cestou, která vede ke zbytkům původního hradu. V areálu uvidíte zámecké stáje a jelení i dančí obor. Po přírodních cestičkách se dá vozíkem jakž takž projet, terén sice není všude zcela rovný, ale jde to. Více na www.nove-hrady.cz.

Přírodní krásy, památná místa a rozhledny

Pro lepší orientaci v terénu si pořídte turistickou mapu regionu, třeba v informačním centru v Proseči.

Toulcovy maštale jsou krásnou přírodní rezervací, neporušenou civilizací. Kombinace pískovcových skalních útvarů, borových lesů a krásné krajiny přímo vybízí k dovolené a odpočinku. Vyskytují se tady vzácné druhy rostlin a živočichů (např. mlok skvrnitý, kaprad'orostry a mechy). Rozmanité turistické cíle, trasy a cyklostezky najdete na www.mastale.cz.

Pozoruhodný kaňon s názvem **Pivnická rokle** byla vytvořen v opukách a měkkých pískovcích mezi obcemi Dolany a Zderaz.



Toulcovy maštale, ojedinělý skalní komplex

Překrásná je **Střítežská rokle**, romantická přírodní scenérie pod obcí Střítež.

Mezi pozoruhodná památná místa v oblasti patří bezesporu **Růžový palouček u Makova**. Je opředen mnoha legendami. Ty starší pochází z dob pronásledování Českých bratrů nebo z období Napoleonských válek. Podle těch novějších je Růžový palouček místem, kde se loučili čeští emigranti s vlastní před odchodem do ciziny. Na ploše asi 350 metrů čtvereč-

ních tady rostou půvabné francouzské růže. Více na www.ruzovypaloucek.cz.

Zderazské sklepy jsou prostory vysekané v pískovci, které ještě v 19. století sloužily jako obytné místnosti nebo dílny a sklepy. U nás se jedná o raritu. Více na www.obeczderaz.cz.



Skalní pískovcové obydlí

Nedošínský háj u Litomyšle je lužním lesem upraveným do parkové podoby. Jeho součástí jsou romantické pavilony a další zajímavé stavby. Místo proslavil Alois Jirásek v novele Filosofská historie. Více na www.litomyssko.cz.



Koruna věkovitého dubu letního v nivní části Nedošínského háje

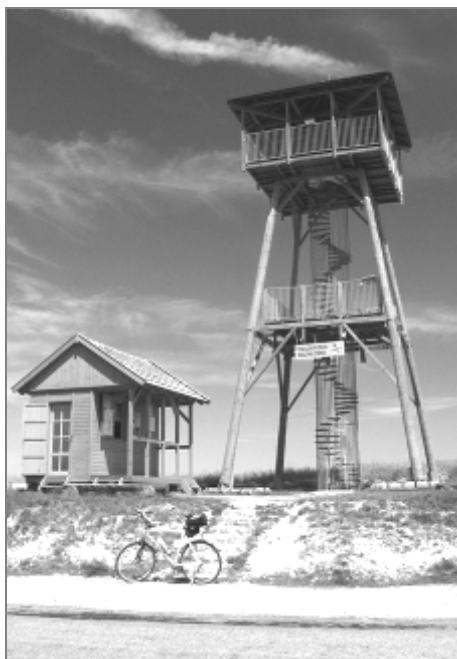
Zajímavým souborem staveb lidové architektury je **Betlém v Hlinsku**. Více na www.vesely-kopec.cz.

Velmi známé jsou **Ležáky**, památník obětem nacistické okupace. Osada byla vypálena Němci 24. června 1942. Více na www.lezaky.cz.

Rozhledny

Přestože na rozhledny se vozičkáři nedostanou, stojí za to shlédnout jejich rozličné konstrukce a místa, na kterých stojí. Nejstarší ze tří rozhleden Mikroregionu

Toulcovy maštale mezi obcemi Jarošov a Budislav je **Toulcova rozhledna**.



Toulcova rozhledna

U obce Hluboká stojí **rozhledna Borůvka**, která svou konstrukcí patří mezi nejzajímavější stavby oblasti.



Zajímavá konstrukce rozhledny Borůvka

Od roku 2004 je zpřístupněna **rozhledna Terežka** na Pasekách nad Prosečí, ze které je při dobrých podmínkách vidět i Jeseníky nebo Orlické hory.

Nejnovější rozhlednou je Jahůdka, která se nachází u obce Bělá u Luže.

Další užitečné odkazy

www.nove-hrady.cz,
www.cyklotrasy.info,
www.pardubickykraj.cz, www.vychodni-cechy.info.

Zpracovala: Hana Klusová

Českým Švýcarskem

Vzpomínky na dovolenou

Čtyři plná auta přátel, dva přívěsné vozíky, sebou kolo, handbike¹, mechaniky² i elektriky³.

České Švýcarsko, malebné městečko Krásná Lípa, výlety, zajímavá architektura, skály, slivovice, roztočená pípa.



Na výletě

Kámoš s přezdívkou „Krték“ sice nevyhrabal noru, zato Vlčí⁴ s námi všemi objevili Vlčí horu.



Cestou necestou „po žluté“

Hrdina dne na handbiku řval: „Takové trasy nikdy více“, vyčerpán, byl krmen i napájen, vzpamatovala jej až slivovice.



Už nemůžu

I díky „Skipi⁵ baru“, dlouhým procházkám, velice rychle plynul čas, projeli jsme nádherný kus krajiny a obzvlášť neskutečných tras.



„Skipy bar“

Příroda, skály, potoky, dlouhé trasy po žluté značce, někteří jedinci se museli prodírat i kravskými lejny skoro v každé zatáčce.



Cestou necestou stále „po žluté“

Foto: Marie Kresaňová

Prozkoumali jsme Kyjovské údolí, seznámili s dobrými lidmi, obeznámeni s neobvyklostí zdvojených stěn zdejších zajímavých obydlí.



Zajímavé dvojstěnní

Z jednoho penzionu jsme při dobré baště hleděli na Pravčickou bránu, únavou z návštěvy soutěsky v Hřensku jsem ji přejmenoval na blánu.



Pozor na hlavu

Ubytování v rekonstruovaném objektu továrny mělo být na úrovni ubytovny, opak pravdou byl, některé hotely by nebyly této kvalitě zdaleka rovny.



Náhěra, že „vole“?

Na klíně vezu kamaráda Filipka, nerozumím ani slovo jeho hatmatilce, ještě že mám kamaráda Matouška na překlad výjimečného to jedince.



Filous veze Filouse a pejsci chtějí taky

Na cestách jsem viděl Golema a pokynul brouku Pytlíku, na rozloučenou nám na snídani uklohnili vaječnici v kotlíku.



S Golemem (foto Michal Kretek)

Cestou zpět se naši osádce zbláznila navigace, a tak cestou přes hory měly řidičky mého vozu více práce.

Díky Tome a všichni ostatní, byla to primovní dovolená, Končím, musím se obléct, táhne mi na kolena.

Vysvětlivky:

¹ kolo pro vozičkáře, ² mechanický vozík, ³ elektrický vozík, ⁴ Matoušek, Katka a Tomáš Vlkovi, ⁵ přezdívkou dalšího kamaráda



Dovětek: Bohužel krátce po této dovolené nás nečekaně opustil jeden z účastníků, kamarád Jarda Lauer.

JARDO, BUDEME VZPOMÍNAT!



Jarda s manželkou

Foto: Marie Kresaňová

Mirek Filipčik

Neznačené foto: Dáša Filipčíková

**Tip na ubytování:
Penzion České Švýcarsko**

Penzion České Švýcarsko je nově zrekonstruovaný penzion otevřený v červenci 2010 s kompletně novým zařízením Nabízí ubytování v srdci Českého Švýcarska na výborné úrovni za přiměřenou cenu. Budova penzionu je památkově chráněný objekt se zajímavými původními stavebními prvky, které byly při rekonstrukci v roce 2009–2010 zachovány a můžou tak hostům nabídnout zajímavou atmosféru, například při vstupu hlavním schodištěm do prvního patra, jehož chodba je obohacena krom uměleckého zábradlí i nástěnnými malbami. Parkování pro hosty je k dispozici přímo na dvoře penzionu.

K dispozici je **jeden bezbariérový pokoj pro hosty s těžším pohybovým postižením a čtyři pokoje pro hosty s horší pohyblivostí** a dále 13 pokojů – standardní, nadstandardní, podkrovní pokoje a apartmány. Pokoje jsou rozmístěné v prvním nadzemním podlaží a v podkrovní penzionu. O komfort hostů při pohybu v jeho prostorách se pak stará tichý a moderní výtah. Cena ubytování je pro dospělého 850 Kč za noc, pro děti do 10 let 550 Kč.

Kontakt a další informace:

Penzion České Švýcarsko, Pražská 278/4, 407 46 Krásná Lípa, tel.: 412 331 262 (8–20), mob.: 775 592 230, e-mail: info@penzionceskesvycarsko.cz, www.penzionceskesvycarsko.cz.

NEČTINSKO – místo, kam se turista na vozíku nemusí bát cestovat

Máte rádi film režiséra Tomáše Vorla „Cesta z města“ s Tomášem Hanákem, Barborou Nimcovou, Lubou Skořepovou a dalšími výbornými herci v hlavních i vedlejších rolích? A patříte i vy k těm, komu snad víc než samotný děj filmu učarovala tajemná, syrově malebná atmosféra krajiny, kde se natáčel? Pak by vás možná lákalo pocítit tuhle atmosféru na vlastní kůži, vypravit se do míst s hlubokými lesy, s návršími a loukami pod Stoulovou horou a samozřejmě také s chalupou, v níž svérázná filmová babička v nezapomenutelném podání Luby Skořepové tak okouzlejícím způsobem žila a užívala si života...

Chalupu – a nejen chalupu – i krajinu a vesnici, včetně kapličky a rybníka na návsi, jak ho znáte z filmu „Cesta z města“, najdete v obci **Doubrovice, která je částí obce Nečtiny**. Ta leží v jednom ze zdánlivě nejzapadlejších koutů na samém severozápadě Plzeňského kraje, zhruba 10 km východně od silnice I. třídy (silnice č. 20, resp. E49) mezi Plzní a Karlovými Vary, na hodně řídko obydleném pomezí krajů Plzeňského a Karlovarského. Navzdory tomu všemu to je ale místo, kam se turista na vozíku nemusí bát cestovat – obzvlášť pokud ho vábí toulky v lesním osamění a přítmí a v rozlehlosti luk, kde jen tu a tam narazí na lidská obydlí jak současná, tak minulá. Obydlí po II. světové válce opuštěná a zaniklá, anebo znovu osídlená a opravená, jakoby probuzená k novému životu. Ale také zároveň si z minulosti nesoucí zjevně architektonické stopy časů, kdy tu vedle sebe po staletí působily a prolínaly se kulturní vlivy české a německé.

Obec Nečtiny

Obec nacházející se 37 km severozápadním směrem od Plzně je se svými 370 stálými obyvateli největší v mikroregionu



Opravené regionální muzeum Nečtiny



Statek čp. 2 v obci Doubrovice. K němu patří i chaloupka známá z filmu Cesta z města

Nečtinska a pod její obecní úřad spadá dvanáct obcí o souhrnném počtu 650 stálých obyvatel. To znamená, že hustota osídlení tu dosahuje pouhých 11 lidí na jeden km². Například osadu Račín, po roce 1945 zaniklou, tvoří dnes jedna rekreační chalupa a opravená, v roce 2010 znovu vysvěcená kaple Nejsvětější Trojice. K té ale zatím nelze dojít nebo dojet jinak než po nezpevněné cestě, která by zvlášť za nepříznivého počasí mohla nejen vozíčkáři, ale i řidiči osobního auta nachystat nejedno nemilé překvapení.

Samotná obec Nečtiny (ačkoliv by něco takového v takto odlehlem zákoutí Plzeňska sotvakdo očekával) je ovšem prakticky bezbariérová a turista na vozíku tu najde veškeré potřebné zázemí. Její dominantu tvoří kostel sv. Jakuba Většího, který z návrší vévodí nečtinskému náměstíčku a který se ve filmu „Cesta z města“ rovněž objevil. Za pozornost tu však nepochybně stojí i další historické památky – zadním vchodem bezbariérově přístupná renesanční, barokně přestavěná bývalá radnice z počátku 16. století, kdy Nečtiny byly významné a po husitských válkách opět rozkvétající město (ostatně první písemná zmínka o Nečtinech pochází z roku 1169), sloup sv. Michala (z r. 1679), sochy sv. Vendelína a Floriána z počátku 19. století, bývalý špitál s kostelem sv. Anny založeným v polovině 15. století. Ale především pak v loň-

ském roce otevřené Regionální muzeum Nečtiny s informačním a kulturním centrem Nečtinska v barokní, citlivě zrekonstruované historické budově někdejšího zájezdního hostince.

Regionální centrum, kde se kromě výstav pořádají i různé kulturní a společenské akce a kde si návštěvník může zakoupit informační materiály a upomínkové předměty včetně nečtinské keramiky nebo se občerstvit, má nejen bezbariérový přístup, ale i toaletu s úpravou pro vozíčkáře. A není bez zajímavosti, že zmíněná nečtinská točená a drátovaná keramika pochází z dílny, kterou v nedaleké obci Březín provozuje vozíčkář Jiří Tománek, mj. bývalý hráč basketbalové



Stánek s nečtinskou keramikou Jiřího Tománka

Bundesligy vozičkářů, jenž se v současnosti věnuje hospodaření na statku, hrnčířství, keramice, výcviku asistenčních psů, rybaření a spoustě dalších, u vozičkáře vcelku nepředpokládaných činností.

Vedle kulturních památek a příjemného prostředí inteligentně kultivované obce (ne náhodou získaly Nečtiny titul Obec roku 2002) obklopené pastvinami a syrově romantickým hlubokým lesem je od Nečtin neodmyslitelná i tradiční Anenská pouť a s ní spjaté Pivní slavnosti a potom i zdejší proslulá sochařská sympozia a při nich vznikající moderní sochy a plastiky. Ty jsou v nejednom případě na území obce instalovány a spoluvytvářejí její osobitý a nezaměnitelný ráz.

Okolí Nečtin

Pro toho, kdo se cítí nespůj v prostředí masově navštěvovaných turistických center a hledá při svých cestách především „Cestu z města“, pro toho jsou místní vedlejší, málo frekventované silničky a více či méně zpevněné lesní a polní cesty opravdu zemí zaslíbenou – a nezáleží na tom, zda jde o člověka chodícího, o cyklistu nebo o člověka, který se v přírodě pohybuje na elektrickém vozíku nebo na horském handbiku. Všemi těmito způsoby totiž lze vyrazit z Nečtin například na **Kamennou horu** s krásným výhledem do krajiny, popř. navštívit již zmiňovanou ves **Doubravici** pod stolovou horou **Kozelkou** s romantickými skalními stěnami a věžemi, které už léta přitahují nejen horolezce.



Doubravická stolová hora, zvaná Kozelka

Pouhé 2 km jižně od Nečtin, u vsi **Hrad Nečtiny** a **Nové Městečko** objevíte zámek, přestavěný v 19. století ve stylu romantické novogotiky, na Plzeňsku velmi neobvyklé. Zámek dnes slouží jako školící a ubytovací středisko Západočeské univerzity a mohou se tu ubytovat i soukromé osoby. Interiér ovšem není bezbariérový, na rozdíl od zpevněných cest v anglickém parku s rybníkem a kaplí sv. Terezie – hrobkou belgicko-francouzsko-rakouského rodu Mennsdorf-Pouilly, jenž zámek do roku 1945 vlastnil.

Ještě o další 2 km jižněji dojdete nebo dojedete do vsi **Plachtín**, kde vedle pastvin se stády koní a ovcí uvidíte několik

památek venkovské architektury obsahující německé i české architektonické prvky. A z Plachtína se můžete vydat po částečně zpevněné, s asistencí i pro vozičkáře sjízdné cestě lesem k pozoruhodnému, mezi obdivovateli skal, kamenů a geologie ceněnému přírodnímu útvaru **Zlatý lom**.



Tajemně vyhlížející novogotický zámek Hrad Nečtiny

Východně a jihovýchodně od Plachtína se potom rozkládá na ploše bezmála devíti tisíc hektarů v nadmořské výšce mezi 500 a 600 metry souvislý lesní porost **Přírodního parku Manětínská** s cennými lokalitami původních dřevin a bylin. I tady je velkou výhodou, že lesní komplex protkáva síť lesních silniček a zpevněných cest, po nichž se může pohybovat i člověk na vozíku (zejména elektrickém), případně na handbiku (zejména horském) – a to v opravdu bezprostředním a mnohdy vskutku dobrodružným kontaktu s přírodou a v terénech pro horské handbikery přímo ideálních. Při jižním okraji přírodního parku si navíc můžete prohlédnout několik zajímavých staveb, například takzvaný **Císařský mlýn u obce Čbán**, nebo historickou památku – roubenku s hrázděnými prvky z roku 1819 v obci **Hůrky**. Na východním okraji parku se vám pak z lokality **Výhledy** (od silnice je přístupná i na mechanickém vozíku) u obce **Vladměřice** naskytne okouzlivá vyhlídka do krajiny severně od Nečtína až k vrchu **Vladař**.

Ubytování a služby na Nečtínsku

V Nečtínech můžete přenocovat v **penzionu U Kaprů**, kde sice nabízejí pouze čtyři pokoje s celkovou kapacitou deset lůžek, ovšem jeden z pokojů je přístupný a dostatečně prostorný pro vozičkáře – pokud se dokáže vypořádat s absencí bezbariérového WC. Přes schůdk se dostanete i do jídelny penzionu a bez bariér v Nečtínech také nakoupíte v místní prodejně potravin a smíšeného zboží. A bez bariér se dostanete rovněž do zdejšího **Hostince Na Radnici** – zadním vchodem už zmiňované historické bývalé radnice, v níž je hostinec provozován a v níž se nachází i z průjezdu bezbariérově přístup-

né WC. Hostinec nabízí dobrou českou kuchyni a mj. i možnost venkovního sezení – pro vozičkáře dostupného rovnou z náměstíčka.

Nabídku bezbariérově přístupného ubytování (ovšem s klasickými toaletami a sprchami) pak můžete využít i přímo v lesích Přírodního parku Manětínská, v rekreačním středisku **Melchiorova Huť**, přibližně 6 km po silnici na jih od Plachtína. Provozovatel tu poskytuje celoročně ubytování v apartmánech vybavených ústředním topením nebo i sezónní ubytování v chatkách. Do apartmánů i chatek je sice schopen zajistit bezbariérový přístup, avšak skutečně „předpisové“ bezbariérové ubytování nabízí až **Penzion U svaté Barbory** v nedalekém **Manětíně** – v městečku pověstném svými barokními památkami, jejichž význam daleko přesahuje hranice nejen tohoto regionu. Vyprávění o Manětínsku a Manětíně by ovšem už bylo jiným vyprávěním a jinou cestou než cestou z města...



Nečtínská keramika v dílně v obci Březín

Miroslav Valina

Kontakty:

- **Penzion u Kaprů**, 331 62 Nečtiny 154, tel.: 604 652 371, 604 741 337, e-mail: ukapru@seznam.cz, www.penzionukapru.wz.cz.
- **Rekreační středisko Melchiorova Huť**, Číhaná 20, 330 38 Úněšov, tel.: 373 315 243, 737 281 740, info@mhut.cz, www.mhut.cz.
- **Keramika Jiří Tománek**, Březín 69, 331 63 Nečtiny, tel.: 722 603 568, e-mail: george.tomanek@seznam.cz, www.keramika-tomanek.cz.



Další informace o turistických cílech na Plzeňsku najdete v autorově knize **Kam bez bariér – Plzeňsko**, kterou vydalo v roce 2012 nakladatelství CPress, součást společnosti Albatros media, a.s.

Vozičkář a železnice: Sliby se mívají s realitou

Seznam zastávek a stanic s výškou nástupiště 550 mm neexistuje?
Strastiplné cestování vozičkářů jediným rychlík. spojem mezi Jihlavou a Prahou

Dopis první

Zveřejněte seznam stanic s výškou nástupiště 550 mm

V listopadu 2012 jsem zaslal na generální ředitelství Správy železniční a dopravní cesty v Praze žádost o uveřejnění seznamu zastávek a stanic s výškou nástupiště 550 mm na www.szdc.cz. V říjnu začal na trati Nezamyslice–Olomouc jezdit nízkopodlažní Panter a nástupní hrana nebo peron výšky 550 mm by tak umožnil vozičkářům do něj najet bez pomoci další osoby, rampy či zvedací plošiny.

Po měsíci mi přišla odpověď mluvčího Pavla Tesaře, že SŽDC u železničních stanic a zastávek nerozlišuje výšku nástupiště nad temenem kolejnice, nýbrž to, do jaké míry jsou bezbariérové. Na <http://www.szdc.cz/soubory/knizni-jizdni-rady-121209/seznam-stanic.pdf> si prý můžu najít kód pro konkrétní stanici, který označuje, jak bezbariérové jsou staniční budova, WC nebo samotná nástupiště a zda je ve stanici mobilní zvedací plošina. Tento přehled se prý minimálně jednou ročně aktualizuje.

Podklady pro seznam existují

Jeho odpověď mě více než rozzlobila. Každá regionální Správa železniční a dopravní cesty skutečně dvakrát za rok odesílá na GR SŽDC „Vyhodnocení bezbariérové přístupnosti stanic“, ale na rozdíl od chybného tvrzení Pavla Tesaře tento formulář ve skutečnosti jak bezbariérově přístupná nástupiště výšky 550 mm, tak i jejich čísla na jednotlivých stanicích obsahuje. Díky formuláři je uveřejnění seznamu stanic a zastávek s výškou nástupiště 550 mm na www.szdc.cz velmi rychlé a mělo to být uděláno už dávno kvůli provozu nízkopodlažních Regionov. Navíc v květnu 2011 začaly v kraji Vysočina a potom i v Libereckém jezdit diesellové nízkopodlažní Stadlery. Pantery jsou používány rovněž v kraji Jihočeském a Západočeském. Na www.ceskedrahy.cz lze nalézt nejen mapku ČR s vyznačením jednotlivých tratí, na kterých jezdí nízkopodlažní vlaky, ale dokonce i jejich jízdní řády.

Přimlouvám se za rozhovor s generálním ředitelem SŽDC na stránkách maga-

zínu Vozka, a to na téma koncepce budování nebo rekonstrukce nástupišť vysokých 550 mm nad temenem kolejnice a jejím souladu se záměrem krajů nasadit nízkopodlažní soupravy na některé další tratě v ČR.

Jiří Kaspar, vozičkář, Vrahovice

Komentář redakce

Redakce musí pochválit záslušnou činnost pana Kaspara, seznam zastávek a stanic s výškou nástupiště 550 mm nad temenem kolejnice by jednoznačně přispěl ke zlepšení situace cestování vozičkářů po železnici. Zvlášť poté, co za poslední dva roky došlo k rozšíření provozu nízkopodlažních vlaků do dalších regionů ČR.

V příštím čísle se budeme snažit přinést vyjádření gen. ředitele SŽDC Ing. Jiřího Koláře, Ph.D., na toto téma.

Dopis druhý

Vozičkáři cestovat rychlíkem nemohou?

„Cestoval jsem na konferenci pořádanou MPSV na závěr Evropského roku aktivního stárnutí, mj. i za osobní účasti ministryně p. L. Müllerové. Její náplní byly otázky evropských trendů týkajících se života seniorů, jako např. důstojnost, hygiena, kultura atd. Konference se konala v Břevnovském klášteře,“ vysvětluje vozičkář, pan Ivo Krajíček z Jihlavy.

„Cestoval jsem v prostoru pro balíky, bez dostupného WC a v nestandardně klimatizovaném prostoru vozu BDs. Je iritující alibistická poznámka ČD v depeši, že cestující vozičkář s podmínkami přepravy souhlasí. Samozřejmě že nesouhlasím, ale nemám na výběr,“ říká pan Krajíček. Buď mohl v nevyhovujících podmínkách jet, či nejet vůbec... Prý je to tak, že i když cestu objedná jakkoli dlouho předem, je mu sděleno, že vhodné typy vagonů s bezbariérovým prostorem i WC nebudou. ČD nejsou schopny poskytnout bezbariérový vagon na dálkových spojích, a to ani tam, kde byl dříve samozřejmostí.

Bezmoc a zoufalství

„Je otřesné, že ani v novém jízdním řádu na r. 2013 vozy odebrané k rekonstrukci nejsou vráceny zpět na trasy,“ stěžuje si Ivo Krajíček. „V pocitu napros-

té bezmoci a zoufalství nemohu cestovat v hygienických podmínkách jako většina populace. Takovýto druh osobní dopravy by měl hlavní hygienik zakázat, přinejmenším do doby nápravy,“ uvádí pan Krajíček.

Na většinu cest s ČD chce jezdit s manželkou, ale z důvodu absence hygieny při dálkových spojích to manželka odmítá. „Jiným vlakem jsem jet nemohl, první a jediný možný přímý rychlík přijel do Prahy na hl. n. v 8 hodin a MHD jsem dorazil na konferenci cca 15 minut po začátku. Pokud bych užil jakýkoliv jiný spoj, přijel bych prakticky ke konci konference, říká Ivo Krajíček.

A jedna perlička na závěr

„A nechápal jsem i později, po skončení konference,“ dodává mimochodem pan Krajíček. „Po příjezdu do Břevnovského klášteře mne pořadatelé přenášeli přes schodiště zvlášť na židli a zvlášť elektrický. Jaké bylo mé překvapení, když mě po konci konference liftovali do výtahu. Do jakého výtahu? zeptal jsem se nechápavě... No do výtahu, přece... Panečku, oni tady mají výtah a já o tom vůbec nevím, nikdo mi o tom neřekne, ani při přihlášení na konferenci, když jsem zjišťoval možnosti... a tahají mě po schodech...“ směje se Ivo Krajíček. „Samozřejmě jsem byl za to velice rád, ale nepochopil jsem proč to nešlo při příjezdu.“

Vysvětlení, že prostory jsou vysvěcené, by nemělo být překážkou pro užití výtahu lidmi, kteří nejsou schopni překonávat bariéry.“

(red)



Nová pražská přepravní společnost je zaměřena na turistiku vozíčkářů

Společnost **Accessible Transport CZ** se zaměřuje na turistiku lidí s postižením. Pro tyto účely společnost připravila **minibus s variabilním interiérem**, který převezme 2 vozíčkáře s dalšími třemi společníky. Dopravu je možné využít **při cestě na dovolenou, výlety po ČR i do zahraničí, ale i na transfery z letiště či běžnou přepravu po Praze za volným časem a za kulturou**. Pro lidi s těžším postižením je možné si vyžádat zdravotnický doprovod.

Individuální přeprava lidí s postižením je stále službou, kde poptávka dramaticky převyšuje nabídku. „Přepravní společnosti po Praze fungují dobře, ale je potřeba si objednávku vyřizovat s dostatečným předstihem. Z pochopitelných důvodů je upřednostňována přeprava do zaměstnání, školy či k lékaři, ale jet na výlet či za jinými volnočasovými aktivitami je mnohdy problematické,“ říká Michal Prager, vozíčkář a ředitel cestovní agentury **Bezbatour**, která se na cestování lidí s postižením specializuje.

„Firma **Accessible Transport CZ** se rozhodla v cestování těmito lidem pomoci. Připravili jsme nabídku několika výletů do zajímavých lokalit po České republice a k nejbližším sousedům. Samozřejmostí pro nás je plné přizpůsobení požadavkům našich klientů. Postavíme každému přepravní plán na míru s respektem vůči jeho individuálním potřebám a míře postižení,“ dodává Ing. Marek Varga majitel firmy.



Pro zájemce je připraven **Volkswagen Transporter vybavený nájezdovými rampami a možností ukotvení vozíku**. Vnitřní dispozici vozu lze variabilně uspořádat v kombinacích 1 cestující na vozíku a 5 lidí na sedadlech či 2 cestující na vozíku a 3 lidé na sedadlech. Samozřejmostí je i přeprava domácích mazlíčků. Přepravu si lze objednat i **prostřednictvím cestovní agentury Bezbatour**, kde zákazníkům rádi doporučí a zařídí bezbariérové ubytování.

Orientační ceník

- Smluvní přepravné **na 1 km** po Praze – 28 Kč/km + čekání vozidla 100 Kč za

hod. Cena je uvedena za celé vozidlo.

- Smluvní přepravné **do 100km** od Prahy (centrum) – 18 Kč/km + přistavení vozidla 0 Kč + čekání vozidla 100 Kč/hod. (první 2 hod. zdarma). Cena je uvedena za celé vozidlo.

- Smluvní přepravné **nad 100 km** od Prahy (centrum): 14 Kč/km + přistavení vozidla 0 Kč + čekání vozidla 0 Kč/hod. Cena je uvedena za celé vozidlo.

Kontaktní osoba: Ing. Marek Varga, majitel firmy, tel.: 732 143 371, e-mail: info@accessibletransport.cz, internetové stránky: www.accessibletransport.cz.

Aktuální nabídka

- **Praha – Drážďany – Praha:** cena za minibus – **3 990 Kč**. Drážďany jsou druhé největší město v Sasku s postavením městského okresu (Kreisfreie Stadt).

Drážďany leží na řece Labe. Díky své přírodní poloze a svému baroknímu a mediteránnímu architektonickému půvabu je město nazýváno Polabskou Florencií.

- **Praha – Karlovy Vary – Praha:** cena za minibus – **2 500 Kč**. Počet obyvatel Karlových Varů se pohybuje kolem 50 tisíc. Je významným lázeňským střediskem.

- **Praha – Kutná Hora – Praha:** cena za minibus – **1 650 Kč**. Kutná Hora je okresní město ve Středočeském kraji a významná městská památková rezervace.

- **Praha – Podhájska – Praha:** cena za minibus – **9 490 Kč**. Podhájska se nachází v nadmořské výšce 170 metrů na jižních výbězcích Pohronské pahorkatiny. Patří do Novozámeckého okresu a do Nitranického kraje. Leží na železniční trati mezi Levicemi a Šuranami, sousedí s obcemi Trávnice, Radava, Pozba, Velké Lovce, v blízkosti dálničního spojení do Budapešti a Vídně. Termální koupaliště Podhájska je slovenské „moře“. Nemá sice vlny, je ale slaná a léčí. Voda v celoročně otevřeném areálu je unikátem působícím na širokou škálu obtíží dýchacích cest, pohybového ústrojí a kůže.

- **Praha – Plzeň – Praha:** cena za minibus – **2 190 Kč**. Město piva a tajemné historie, středověká perla mezi českými městy.

- **Praha – Český Krumlov – Praha:** cena za minibus: 5 990 Kč. Český Krumlov je druhým nejnavštěvovanějším turistickým místem v České republice. Je zapísáno na Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

(red)

Oprava

V minulém čísle *Vozky* jsme u článku „**Tři čtvrtiny vozíčkářů jsou spokojeny se službami ČD, nejčastěji žádají další bezbariérové vozy**“ na str. 55 uvedli znehodnocenou fotografii s popiskem: **Interiér vozu Stadler RSI 139**.

Všem čtenářům i autorovi článku – tiskovému mluvčímu ČD Mgr. Petru Šťáhlavskému – se omlouváme a uvádíme původní fotografii se stejným popiskem.

(red)



Interiér vozu Stadler RSI 139

Rekonstrukce koupelnového a WC jádra

Rozvaha a přehled rekonstrukčních činností

Článek je určen pro ty z vás, kdo se chystáte na bezbariérovou rekonstrukci stávající koupelny a WC, které jsou provedeny zejména jako tzv. „umakartové“ jádro.

Přínosy rekonstrukce

Umakartová jádra v panelácích se dnes nahrazují novými vyzděnými stěnami. Novou výstavbou se vyřeší nejen bezbariérovost, ale také estetické hledisko, zlepší se požární bezpečnost a odstraní se problémy s nevhovujícími hliníkovými elektrickými rozvody (nahrazují se měděnými). Nakonec se dosáhne i kvalitnější izolace proti vodě a tepelné izolace rozvodu teplé vody.

Rekonstrukce úpravou stávající koupelny a WC

Pokud nejste vlastníkem bytu nebo nechcete vložit do úpravy koupelny velké finance, můžete použít **obkladové vodo-odpudivé sádrokartonové desky**, které se lepí a šroubují na stávající umakartové stěny. Toto řešení se nabízí pouze v případě, že chcete ponechat původní dispoziční řešení, tedy oddělenou koupelnu a WC, rozšířit zárubně dveří, opatřit prostory madly pro přesun z vozíku a provést jen dílčí úpravy elektrorozvodů a vody. Podtmelněním sádrokartonových desek se snadno odstraní nerovnosti původních stěn. Na desky se lepí běžné keramické obklady. Pokud jde o vybavení, lze použít staré zařizovací předměty.

Pro realizaci takovéto úpravy je potřeba vyžádat si **souhlas u majitele bytu**.

Rekonstrukce vybouráním stávajícího a výstavbou nového jádra

Povolení ke stavbě

V případě, že jste nájemníkem bytu a chcete vystavět nové stěny do budovy, která vám nepatří, musíte se vlastníkovi zavázat, že po odstěhování nebudete požadovat náhradu. Zároveň musíte mít od majitele domu písemný souhlas s rekonstrukcí, který se doloží k žádosti na stavební úřad. Na výměnu jádra je totiž zapotřebí stavební povolení.

Po schválení stavebního úřadu můžete začít s výstavbou, při které nesmí dojít k narušení či poškození budovy.

S technickým řešením vám pomůže projektant, který zpracuje projektovou dokumentaci vč. statického posudku nos-



Bezbariérová koupelna s vanou a zavěšenou WC mísou

Foto: KOLO Lehnen

né konstrukce.

Na realizaci je nejlepší povolat odbornou firmu s dobrými referencemi, která dílo provede tzv. na klíč, tedy se vším všudy.

S odbornou firmou se uzavírá smlouva o dílo, která obsahuje přesný rozsah prací, celkovou cenu a termín dokončení. Smlouva musí stanovit reklamační podmínky a penále za nedodržení termínu dokončení.

Je potřeba počítat s bouracími pracemi, které produkují stavební odpad. Jeho odvoz a likvidaci musí zajistit rovněž dodávající firma.

Rozvaha řešení

Existuje více typů panelových domů, a tím pádem i více typů bytových jader. Nejprve je potřeba si promyslet, zda je vhodnější mít záchod s koupelnou dohromady nebo zvlášť. Zejména pro vozíčkáře na elektrickém vozíku se z důvodu potřeby většího místa v koupelně i WC doporučuje oba prostory spojit.

Myslete na to, že tato rekonstrukce vám bude sloužit dalších několik let. Zároveň zvažte, kolik lidí bude tuto koupelnu využívat. Je dobré si hned na začátku upřesnit své priority. Po vybourání stávajícího umakartového jádra máte možnost rozšířit koupelnu do přilehlých prostorů – do komory, předšíně či kuchyně, samozřejmě pokud to řešení bytu umožňuje.

Při plánování nové koupelny je nutné myslet na to, jaké máte nároky – jestli upřednostňujete vanu či sprchový kout, jak budou situovány rozšířené dveře (křídlové nebo posuvné), vana, umyvadlo, záchodová mísa, skříňky, madla a příp. i pračka. To vše s ohledem na požadavky na pojištění vozíku a přesuny z něj do vany či sprch. koutu a na WC mísu. Bude-li pro přesun do vany používat pojízdný zvedák, musíte pod vanou ponechat otvory pro zajištění podvozku zvedáku.

V této fázi příprav je vhodné navštívit koupelnové studio, kde vám poradí a předvedou nabízený sortiment, udělají předběžnou cenovou kalkulaci a vyhotoví grafický 3D model. Ujasníte si tím vaše představy o nové koupelně.

Instalační šachta se stoupacími rozvody musí zůstat na svém místě. I když jste majitelem bytu, nesmíte do těchto rozvodů zasahovat či je měnit. Instalační šachta (většinou umístěna na WC) musí být vždy přístupná. Pokud budeme rekonstruovat záchod, musí být stěna za záchodem dobře demontovatelná, nebo opatřena dvířky, která umožní snadný přístup do šachty.

Při rekonstrukci WC je velmi vhodné uvažovat o instalaci elektronického bide- tového sedátka na záchodovou mísu. Je praktické pro všechny osoby s těžkým tělesným postižením. Tento bidet vyžaduje přípojku vody (na odbočce přívodu vo-

dy pro WC) a elektrickou zásuvku ve zdi.

Je důležité **dbát na statické parametry stropní konstrukce**. Materiál pro výstavbu nových příček je tedy omezen jeho hmotností. Pro výstavbu se proto nejčastěji používají **pórobetonové přesné tvarovky YTONG** třídy P2–500 tloušťky 75–125 mm. Příčky, které ponесou těžší předměty a budou částečně oslabeny rozvody instalací, je vhodné používat tvárnice tloušťky 100 nebo 125 mm.

Pro rozvody vody a kanalizace za vanou, sprchovým koutem, či WC (pokud by bylo nutné vysekávat drážky na tyto rozvody v panelu) se může vyzdít nízká **předstěna**, která může sloužit i jako odkládací prostor pro koupelnové přípravky.

Obklady v koupelně se dávají do výšky cca 2 m, v místnosti, kde je umístěné WC, do výšky 1 m. Mohou však být i do výšky stropu.

Postup hlavních prací

- Demontáž zařizovacích předmětů.
- Demontáž rozvodů.
- Odstranění stávajících umakartových příček bytového jádra, včetně rámu dna jádra a pod vanou.
- Demontáž stoupací šachty příp. bojleru.
- Odvoz a likvidace veškerých vybouraných komponentů na skládku.
- Vyzdění nových příček bytového jádra z tvarovek Ytong nebo Hebel, které se lepí speciálním lepidlem.
- Dobroušení příček (začištění rohů a montážních otvorů), vysekání drážek pro nový rozvod vody a odpadů.
- Montáž rozvodů vody a odpadů v plastech, rozvod elektroinstalace v mědi, montáž nové vzduchotechniky.
- Montáž nových stropních sádrokartonových podhledů.
- Montáž dveřních zárubní.
- Provedení elektroinstalace – světelné

a zásuvkové okruhy, jističe, proudový chránič na pračku, vypínače, zásuvky, osvětlení atd.

- Úprava vnějších stěn bytového jádra, natahování jemné vnitřní omítky zdíva v místech, kde nebude obklad.
- Osazení dveří, připevnění rohových lišt na vnější rohy zdi.
- Vyrovnání původních (zadních) stěn bytového jádra pro obkládání, přípravné obkladačské práce (stěrkování, hydroizolace).
- Úprava vnitřních stěn bytového jádra keramickými obklady, nátěry, nástřiky.
- Vyrovnání podlah, hydroizolace, pokládka keramické dlažby.
- Montáž a vyzdění vany (sprchové vaničky), obložení vany (sprchové vaničky).
- Montáž WC a event. elektronického bidetu.
- Spárování, dokončovací práce (silikon, akrylát).
- Montáž vodovodních baterií a kompletace elektrických zařízení.
- Montáž osvětlovacích těles a doplňků koupelny a WC.
- Originální zakrytí instalační šachty včetně atypických revizních dvířek.
- Revizní zprávy, tlaková a těstnostní zkouška, další potřebné dokumenty.
- Při rekonstrukci koupelny je nutná celková rekonstrukce rozvodů elektriky, vody, kanalizace i vzduchotechniky. Všechny kovové konstrukce v koupelně musí být uzemněny, odizolovány. Je nutné zde umístit proudový chránič.

Při likvidaci odpadu je důležité dát pozor na nebezpečný odpad. V panelových domech se dříve používaly azbestocementové trubky na kanalizační svody, na odvětrání v šachtách i na přívodní potrubí. Pokud je nutné tyto konstrukce vyměnit, musí tento odpad být likvidován

jako nebezpečný a odvezen na speciální skládku.

Rekonstrukce koupelny a WC ve zděném jádru

Postup hlavních prací

- Demontáž stávajících zařizovacích předmětů (vana, umyvadlo, WC, skříňky, pračka, kuchyňská linka a její vybavení).
- Pokud jsou zde umístěny karmy, radiátory, kotle nebo bojler, následuje jejich demontáž.
- Odstranění stávajících rozvodů vody a elektřiny.
- Vybourání stávajícího betonu a dlažby.
- Odstranění stávajících obkladů včetně osekání omítek.
- Škrábání stěn a stropů.
- Odvoz vybourané stavební sutě a její likvidaci na skládce.
- Nové rozvody vody a kanalizace v plastu.
- Nové rozvody elektřiny (v mědi) s vypínači a zásuvkami.
- Příprava pro připojení pračky.
- Nové rozvody vzduchotechniky s příp. mřížkami a ventilátory.
- Pokládka obkladů a dlažeb.
- Vyštukování příček nad obklady.
- Vyštukování stávajícího stropu, příp. montáž sádrokartonového podhledu.
- Dodávka a montáž nové vany nebo sprchového koutu, umyvadla a WC.
- Osazení umyvadlové a vanové nebo sprchové baterie.
- Vymalování neobložených ploch.

Zdroj: www.koumak.cz
Zpracoval: Petr Dzido

Úspěšný průběh prací přeje VOZKA



Lepení obkladů

Foto: OBI



Bezbariérová koupelna se sprchovým koutem a WC

Foto: KOLO Lehnen

Trpaslík s obřím talentem

Michel Petrucciani: Někdo tam nahoře chtěl, abych byl neobyčejný

Francouz sicilského původu Michel Petrucciani (nar. 1962 ve Francii, zem. 1999 v New Yorku) patří svým osudem (měřil pouhých 99 cm) a uměním k velkánům jazzu 20. století. Ve čtyřech letech uslyšel v televizi klavíristu Duka Ellingtona a zatoužil být jako on. Dostal tedy piáno. Michel ale zareagoval zcela nečekaně – rozbil ho dětským kladívkem. Tehdy byl od otce poprvé a naposledy bit. Později dostal tedy pianino, z jeho kláves měl ale nejprve strach, podle něj vypadaly jako zuby. A potom to šlo jako po másle.

V patnácti už hrál s trumpetistou Clarkem Terryem a altsaxofonistou Lee Konitzem. Později s kvartetem saxofonisty Charlese Lloyda zbrousil půlku světa. Nahrával přes 30 alb. V roce 1994, kdy mimochodem se smyčcovým kvartetem koncertoval ve Dvořákově síni Rudolfiny, stal se rytířem Řádu čestné legie. Přestože se mohl pohybovat jen těžce o dvou francouzských hůlkách, jeho hudební projev disponoval roztančenou lehkostí.

Křehkého klavíristu nosili i v kufru

Petrucciani pocházel z italsko-francouzské rodiny s hudební tradicí. Jeho otec Tony hrával na kytaru, bratr Louis na basu a další bratr Philippe byl také kytar



„Miluji legraci, miluji se smát a miluji pošetlost. Myslím, že pořádný smích je nad všechny medicíny světa.“



Michel Petrucciani u klavíru

ristou. Michel byl však jiný. Narodil se s genetickou chorobou osteogenezi imperfecta, která způsobuje křehké kosti a v jeho případě i malý vzrůst. Zasahuje také plíce. Než dosáhl dospělosti, jeho kosti se nejméně stokrát polámaly. Celý svůj krátký život Michel trpěl bolestí, které si ale přivykl. Je tak trochu zázrak, že se stal slavným pianistou i přes velké bolesti rukou a paží. V počátcích jeho kariéry ho museli bratři a otec doslova nosit, protože sám daleko nedošel.

Svůj handicap bral i jako určitou výhodu v tom smyslu, že jako chlapec nemohl být pokoušen hraním fotbalu či jinými sporty. Mohl se tak výhradně věnovat klavíru. Svůj první koncert měl ve 13 letech. Byl stále velmi křehký a musel být nošen. Používal různé pomůcky, aby dosáhl nohama na pedály od klavíru. Nicméně i toto období mělo své výhody. Často byl propašován do hotelu v kufru manažera a rodina tak ušetřila za ubytování.

Netrvalo dlouho a Michel zatoužil po cestě do Paříže. Nebylo však snadné opustit rodný dům, zvláště když otec měl obavy. Chtěl syna chránit, protože neměl ke druhým důvěru. V roce 1977 nakonec do města nad Seinou přece jenom odjíždí.

Bohém v námořnické čepici

Průlomový koncert absolvoval Michel v roce 1978 na jazzovém festivalu. Clark Terry (americký trumpetista) sháněl klavíristu. Když mu donesli trpaslíka Michela, myslel si, že je to nějaký vtip. Když ale ponořil prsty do kláves, Clark nevěřil vlastním ušima a očima. Okamžitě ho angažoval.

V Paříži se z Michela stal bohém. Nosil námořnickou čepici, pohyboval se ve společnosti pochybných žen nebo umělců experimentujících s drogami. Všechny oslovoval „baby“ (angl. miláčku), znal všechna sprostá francouzská slova a choval se jako drsňák a kariérista.

S Charlesem Lloydem

Po pár letech opět potřeboval změnu a rozhodl se odjet do Ameriky. Tam prý žil s pomocí své sicilské rodiny v New Yorku v Brooklynu, hrál údajně po nevěstincích a snažil se prosadit na Manhattanu.

Jistá je ale skutečnost, že v roce 1982 skončil v Kalifornii, kde zaujal saxofonistu „v duchodu“ Charlese Lloyda. Ten jej vzal na turné. Krása a síla Michelovy hudby způsobila, že Charles se rozhodl pověsit důchod na hřebík a zcestovali spolu celý svět.

Od roku 1984 až do své smrti žil Petrucciani v New Yorku. Ta doba byla pro něj a jeho fanoušky velmi plodná. Natočil několik alb, spolupracoval se slavnými muzikanty a získal různá hudební ocenění. Miloval klavír a souznění s publikem.

„Když hraju, hraju svým srdcem i svou hlavou, prostě svou duší. Hraju pro lidská srdce.“ Co však kupodivu neměl rád, byl aplaus publika. považoval ho za staromódní a zbytečný.

C'est la vie! To je život!

Koncem devadesátých let se jeho životní styl stal neúnosným. Odehrál i 150 koncertů za rok a natolik zeslábl, že musel usednout na kolečkové křeslo. Byl stále v akci, dával rozhovory, vystupoval v televizi a přetěžoval své nemocné tělo.

Michel si celý život ze svého handicapu rád utahoval. Rád šel do krajností, bujaře oslavoval, vůbec se nešetřil. Často míval pocit, že právě klavír ho přivede do záhuby. Viděl se na své smrtelné posteli, jak se lituje, že se nedožije příští sezóny, kdy by ukázal, že je zase o něco lepší.

Michel Petrucciani zemřel pár dnů po svých 36 narozeninách na plicní infekci. Týden po bujarých oslavách svých narozenin a Silvestra. Pohřben je v Paříži.

Je na světě tolik lidí, bezchybně urostlých a tzv. normálních. Přesto ale žijí, jako by byli bez nohou, bez rukou bez srdce a bez mozku, ve výčitkách a nespokojenosti. Michel si nikdy na nic nestěžoval.

Foto: Strick, Darr-Llyod, Helwig
Zdroj: www.wikipedia.org

Přeložila a zpracovala: Hana Klusová



Petrucciani potkal několik osudových žen. S Marií-Laurou měl dokonce syna Alexandra, který zdědil jeho chorobu

Ohlédnutí

Boženy Šimkové



V lednu 2012 otevřeli v historickém centru Ostravy sociální podnik s názvem **Mléčný bar NAPROTI**. Mléčný bar je první aktivitou sociálního podnikání v oblasti pohostinství v Ostravě, založilo jej **Družstvo NAPROTI (členové Asociace TRIGON)** za účelem vytváření podmínek pro integraci znevýhodněných osob do společnosti, konkrétně zřizováním vhodných pracovních pozic pro zdravotně postižené spoluobčany.



V originálním interiéru s **bezbariérovým přístupem** nabízí široký sortiment jídel a nápojů, které pracovníci baru připravují vždy čerstvé z kvalitních surovin od místních dodavatelů. Pochutnat si tak můžete například na obloženém podmáslovém chlebu s domácím sýrem či šunkou, pravých gruzínských dortech, palačinkách naslano i nasladko a samozřejmě nechybí ani mléčné koktejly z domácího mléka. Vše, co si objednáte, vám na přání rádi zabalí s sebou. K jídlu či pití si můžete přičíst denní tisk či se připojit zdarma k naší WIFI. Nejmladší zákazníci jistě ocení možnost vyřadit se v dětském koutku. V mléčném baru pořádají také pravidelné i nepravidelné kulturní a společenské aktivity. (Zdroj internet)

Moje zkušenost: V letních měsících jsem navštívila zahrádku baru a byla jsem spokojena s obsluhou i širokým sortimentem nápojů, mléčných koktejlů i jiných mléčných pochutin z beskydské mlékárny Čeladná. Skvělé jsou i palačinky a obložené chleby. Na přípravě si tady opravdu dávají moc záležet.

Navíc se můžete kochat výhledem na kostel sv. Václava, který je nejstarší dochovanou stavební památkou v Ostravě. Vřele doporučuji!

Adresa: Zeyerova 2572/1, 702 00 Moravská Ostrava (vedle Minikina Kavárna), tel.: 596 111 701, info@dr-naproti.cz, www.dr-naproti.cz. Otevírací doba je po-pá 7.30–18.30 h, so-ne 13–18.30 h.

Výstava „Jsme, čím jsme“

Galerie Mlejn v Ostravě se den před loňským Mikulášem doslova rozzářila. A čím? No přece krásným setkáním příznivců **Rosky Ostrava** u příležitosti již **7. ročníku výstavy výtvarných prací pacientů s roztroušenou sklerózou**. Slavnostní vernisáže, kterou pořádala Roska Ostrava a regionální organizace Unie Roska v ČR pod záštitou ředitele Krajského úřadu MSK. J. Sourala a MS Centra neurologické kliniky FNO vedeného MUDr. Olgou Zapletalovou, se zúčastnili lékaři z MS centra FNO v Ostravě, zástupci farmaceutických firem a hipoterapeuti z Hrabové.

Výstavu finančně podpořila mimo jiné i nadace ČEZ a chutné občerstvení zajistila fa Chmelík.



Energetické obrázky

Střípky

- Po úspěšném roksařském zdolání nejvyšší hory Beskyd Lysé hory se Roska Ostrava připravuje na další výzvu – a to nemalou – bezmála o 170 metrů vyšší **jesenický vrchol Praděd**. Od toho ale výzvy bývají, aby člověk musel překonat něco, na co by třeba sám nikdy nestačil. Když má ale kolem sebe skvělé parťáky, dokáže i „skákat přes kaluže“.
- Nedávno jsem si všimla, že většina vstupů do heren v Ostravě je bezbariérová. Tak nějak nevím, k čemu vlastně...
- Bezručova chata na Lysé hoře, jejíž výstavba v současnosti probíhá, bude přístupná i vozíčkářům! Skvělé!

Neříkej, že nemůžeš, když nechceš. Protože přijdou velmi brzy dny, kdy to bude daleko horší. Budeš pro změnu chtít, a pak už nebudeš moci.

Jan Werich

Velmi dobří lidé

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře



Jako zkušený vozičkář už velmi dobře vím, že když napadne v Praze několik centimetrů sněhu, tak mám sedět na vozičku doma. Ono se to pěkně řekne, ale problémy, které vás potkají, o sněhu lautr nic nevědí. Musím je rychle řešit.

Potřeboval jsem klíč pro asistenční službu a vyřídil si další pravidelné placení na SIPU. Poprvé za tři roky, co bydlím v Řepích, jsem jel na poštu tu jednu stanicí z Blatín tramvají. Chodníky z Vondroušovy ulice k zastávce byly pěkně upravené a slušně sjízdné. Na zastávce tramvají jsem se slušně bořil do ušlapaného sněhu. Měl jsem co dělat, abych se přes neudržované nástupiště do mé bezbariérové tramvaje vůbec doplzl. Na Slánské to bylo nemlich stejné. Horší byla má samostatná jízda po nástupišti do kopce. Pak fofry přes přechod, na poštu do teplicka. To dopoledne bylo jen minus šest!

Čekal mě ale horor – cesta z pošty nahoru kolem lékárny Dr. Maxe, kolem pobočky ČSOB k panu Hallerovi pro ten potřebný nový klíč. Že by ten neuklizený úsek nikomu nepatřil? To se mi nechťelo věřit. Čemu jsem ale věřit musel, byly

tuny nového čerstvého sněhu na chodníku. Kupodivu se ale za mnou ozval něčí hlas – on to pán středního věku a jestli prý nechci pomoci. To víte, že jsem chtěl! Ale to ještě ten dobrý muž nevěděl, co ho se mnou čeká. Myslel si asi, že pojedou jen pár metrů do lékárny. Když zjistil, že to bude až o sto metrů výše, přestal za mnou mluvit a statečně tlačil. Já také makal, nemyslete si, že jsem to nechal jenom na něm.

Museli jsme si třikrát odpočinout, abychom se trochu vyfuněli z té nečekané a vlastně i zbytečné námahy, když si někdo nesplnil svou povinnost. No a pak jsem zjistil, že nejedí, zatím vždy spolehlivý, výtah od pošty nahoru k počítačům a do OVUSU. Měl chudák zamrzlé dveře. Jedna našťvaná maminka, která chtěla stejný výtah také použít, mi řekla, že se zasekl i výtah v zadní části OVUSU, ať tam tedy zbytečně nejedím! Pak se odhodlaně vydala na cestu s kočárkem, stejně jako my dva s vozičkou. Bojovali jsme statečně! U Alberta v OVUSU výtah našťstí fungoval. Rozloučil jsem se s ochotným pánem.

Když jsem měl hotový nový klíč, s hrůzou jsem si uvědomil, že mě čeká stejná cesta dolů na tramvaj. Až jsem se orosil. Najde se nějaký pomocník? Při cestě zpět k výtahu se stal zázrak! Nějaký

pán venku zametal chodník a ten chodník neměl chybu. Byl čistý, tedy bez sněhu, širší než můj voziček. Koukám na tu čistou zámkovou dlažbu, která svítila od dveří až do dále, a nevěřím vlastním očím. Ten pracovitý pán je správcem budovy a jmenuje se Michal Zumr. Viděl jsem ten nejlepší a nečistší chodník snad v celé Praze. Pro mne byl ale nejlepším na celém světě! Když se mě pan Zumr zeptal, kam jedu, a já mu odpověděl, že k tomu domu co vidím, na Makovského ulici, jen řekl:

„Držte se, já vás tam vytlačím!“

Žádné vytahání ruce jako orangutan a vytlačení bulvy jako Hurvínek, jel jsem s tím mladým, ochotným a silným mužem jako nějaký král. A jelikož už jsem měl pěkně promočené rukavice a zmrzlé ruce, moc jsem se těšil do tepla naší lékárny v Makovského ulici. Hrálo mě v tu chvíli u srdíčka, že v Řepích žije hodně hodných lidí, kteří nám vozičkářům nezištně pomáhají nejen v zimě, ale i po celý rok. Např. když jedu z Alberta do „Vondroušovky“ z nákupu domů.

Moc Vám všem, kteří jste mi kdy pomohli, děkuji. Děkuji i těm, kteří mi pomohou někdy příště. Díky!

Josef Procházka



Zima se zasněženými chodníky – pro vozičkáře nejtěžší období roku

Foto: <http://commons.wikimedia.org>

Literární dílna

Sprint na dlouhou trať

Blanka Falcníková

Paní Marie upravila záclonu na okně a jen tak mimochodem pohlédla ven. „Za chvíli by měla jet třináctka,“ pomyslela si a mrkla na hodiny na televizi. „Ano za osm minut.“ Znovu pohlédla ven a všimla si, jak se sousedka Mynářová z vedlejšího domu snaží o lopotnou chůzi. Mynářka sice nebyla stará ženská, ale před časem chytila nějaký virus a přestaly jí sloužit nohy. Chodila o holích, ale vlastně to ani na chůzi moc nevypadalo. Marie si uvědomila, že ji dneska vidí po dlouhé době. „Co s ní asi bylo?“

Sledovala ji, jak se zjevným úsilím zdolává krok za krokem. Marie se znovu podívala na hodiny. „Že by šla na autobus? S touhle rychlostí má co dělat!“ Jak Marie sledovala Mynářovou, pociťovala v sobě rostoucí napětí. Začala se bát, že sousedka ten autobus nestihne. Každý její krok byl výsledkem nesmírné snahy o posun kupředu. Obě francouzské hole zaměstnávaly Mynářovou tak, že její kožená kabelka, kterou jí už zemřelý manžel před několika lety koupil k narozeninám, boučala o hůl v pravé ruce a Mynářová měla co dělat, aby jí z ruky nevypadla.

Marie si všimla, že pravá noha sousedky je zjevně slabší než levá. Mynářová vždy předsunula pravou hůl a dotáhla pravou nohu. Pak to samé udělala s hůl v levé ruce, ale když se měla alespoň trochu spolehnout na pravou nohu, aby dostala kupředu i tu levou, téměř upadla. Její tělo se zastavilo tak padesát centimetrů nad chodníkem. Mynářová se pak narovnala a vše se opakovalo. A do toho ta kabelka!

Marie se opět podívala na hodiny. „Autobus jede už za čtyři minuty a Mynářka má před sebou ještě aspoň padesát metrů!“ Marie cítila tu bezmoc, nejraději by se rozběhla a sousedku k autobusové zastávce donesla. „Když si představím, že ten autobus nestihne, a po takovém úsilí...“ napjatě dále sousedku pozorovala. Všimla si, jak se lidé k zastávce autobusu začínají scházet a jak všichni Mynářovou předcházejí. Jeden za druhým... Museli se jí i trochu vyhnout, protože svou zvláštní chůzí zabírala dvě třetiny chodníku.

Mynářové najednou spadla kabelka a Marie se úlekem málem složila. „Ježíši, tak teď už to fakt nemůže stihnout!“ V tu chvíli šel ale kolem sousedky asi sedmnáctiletý mladík, který se svižně otočil a kabelku Mynářce podal. „Tak se ani moc nezdrž,“ s úlevou konstatovala na

okně nalepená Marie. Cítila, jak si nehty zarývá do dlaní, nadechla se a trochu povolila. „Ještě má dvě minuty,“ řekla si a začala počítat, jak dlouho Mynářové trvá jeden krok a jestli má šanci být na zastávce do příjezdu autobusu. Uvědomila si, že když sama spěchá na autobus, prostě jde rychlou chůzí, a když ho vidí přijíždět, ještě zrychlí nebo se rozběhne. To Mynářka nedokáže, ta už nyní dělá, co může. Jeden krok jí trvá asi dvě a půl vteřiny, má to ještě asi pětadvacet metrů a autobus jede za sto dvacet vteřin. Přece to jenom může stihnout...

Marie vidí, že Mynářovou právě předešla další sousedka, lékařka Čubíková. S mírnou úklonou padesátiletá doktorka Mynářku pozdravila a pokračovala v chůzi. Šla na stejný autobus a asi také jedou na stejné místo – do nemocnice. Čubíková do práce, Mynářová nejspíš na vyšetření, spekulovala Marie a rozhořčeně si pomyslela, že se taky mohla Čubíková zeptat, jestli nepotřebuje Mynářka pomoc. Vždyť je to doktorka! Okamžitě si ale uvědomila, že by to asi bylo k ničemu, Mynářové v tuto chvíli stejně nikdo nepomůže.

Marie dále sledovala sousedčin boj o každý metr a natahovala uši, jestli už náhodou neuslyší přijíždějící autobus. „No tak co, tak by prostě počkala na další, aspoň by si odpočinula,“ uklidňovala Marie sama sebe. Mynářové už zbývalo jen několik metrů, když třináctka přijela. Než nastoupili ostatní spolucestující, došla až ke dveřím autobusu a pracně se vyškrábala nahoru.

Když autobus odejel, musela si Marie sednout. Uvědomila si, že je úplně zpočnává. Zakroutila hlavou a pomyslela si, že by si Mynářová měla pořídit ortopedický vozík. Třeba takový ten elektrický, moderní, to by se jí jezdilo!

Když pak asi za dva dny potkala sousedku na ulici, jak opět urputně zdolává metr za metrem, tentokrát ale do obchodu, dala se s ní do řeči. „Tak co zdravíčko? Vidím, že se vám trochu hůře chodí, neuvažovala jste o vozíku? Že byste se nemusela tolik chůzí trápit. Nebo je to moc drahá záležitost?“ vychrlila na Mynářovou dotazy ještě pod dojmem vlastního zážitku u okna.

Mynářová na Marii s úsměvem pohlédla: „Ať to vypadá, jak chce, tak já jsem, děvenko, hrdá na to, že stojím na vlastních nohách. Až budu chtít na vozík, budu mrtvá...“

Robotický vysavač ve Vozkově soutěži vyhrála maminka handicapované Kristýny z Havířova

Do redakce magazínu pro vozíčkáře Vozka došlo 12 správných odpovědí na otázku nové Vozkovy soutěže o robotický vysavač iRobot Roomba 780. Z nich byla za dozoru všech pěti členů redakce vylosována jako výherkyně paní Viera Ryšková z Havířova.

Správná odpověď na otázku „Kdy bylo poprvé použito slovo robot?“ byla a) – v r. 1920 spisovatelem Karlem Čapkem v jeho vědeckofantastickém dramatu R.U.R. (zkratka z Rossumovi univerzální roboti).

Paní Ryšková celodenně pečuje o 23letou dceru Kristýnu, která je těžce postižena dětskou mozkovou obrnou. „Mám z vysavače velkou radost! Vůbec jsem nečekala, že bych ho mohla vyhrát právě já,“ sdělila redakci Vozky. „Odpočinu si jen tehdy, když Kristýnka občas stráví několik hodin v havířovském Help klubu sdružení rodičů a přátel dětí s postižením. Robotický vysavač mi tak ušetří alespoň trochu práce,“ pochvalovala si paní Viera. O Kristýnku se stará během dne sama, a tak její manžel může docházet do zaměstnání. „Ostatní maminky v klubu budou koukat, jakého jsem vyhrála pomocníka,“ dodala s úsměvem paní Ryšková. (Vysavač do Vozkovy soutěže věnovala společnost Certus Mercatus, s.r.o.)



Paní Ryšková přebírá iRobota z rukou šéfredaktora Vozky

Kladné vzory chybí, ale radost lze mít i bez nich

Psychika lidí s handicapem je zranitelnější – jak ji otužit?

Mezi ostravskými psychiatry je opravdovým pojmem. Žádný div, že svou osmdesátku musela **Růžena Mašková** slavit „na etapy“. A za pětadesát let praxe se také stala chodící encyklopedií příběhů, z nichž některé jakoby vyšly z pera Bohumila Hrabala.

Ani se samými jedničkami nebyla přijata na vysokou školu. Kvůli náboženskému přesvědčení. „Tatínek, který byl za války v Dachau, se dopálil a napsal protest, jak je možné, že ministrem zdravotnictví může být páter Plojhar a jeho dcera se kvůli stejné víře nedostane na vysokou...“ vysvětluje Růžena Mašková. „To zafungovalo a byla jsem přijata na lékařskou fakultu v Olomouci.“

Po promociích v roce 1958 byla přidělena do psychiatrické léčebny v Opavě a pak na dětskou psychiatrii v Ostravě (tehdy jako druhá psychiatrická v této metropoli).

„Prostředí, ve kterém děti vyrůstaly tenkrát, bylo pro ně příznivější než dnes,“ vzpomíná. „Nemanželských dětí nebo sourozenců s různým příjmením bylo jako šafránu a hodné babičky měly na vnučata více času. Kdo chtěl teplo, musel si zatopit a pampersky tehdy nebyly... Dnes lidem hodně pomáhá technika, ale vůbec to nevypadá, že by byli spokojenější. Peníze mají čím dál větší moc nad jinými hodnotami, důležitými pro spokojený život – a děti to deformuje. Přesto i tak máme kvalitní mládež...“

Dva příběhy

„Na tramvajové zastávce jsem ucítila prudké škubnutí, jak se mi někdo ze zadu snažil ukrást kabelku. Ze svých procházek se psy jsem na nečekaná trhnutí zvyklá, takže jsem to ustála a vykřikla: Pomoc, zloděj! Za mnou stál asi dvacetiletý výrostek, který na mě ale vyjel: Okamžitě se mi omluv, babo! Nic jsem ti neukradl! A odešel...“

Oproti tomu nikdy nezapomenu na desetiletého hochy, kterého jsem vyšetřovala na oddělení popálenin. Byly z něho vidět akorát krásné oči, vše ostatní měl v obvazech jako mumie. Objasnil mi, co se stalo: jeho rodiče při stavbě domku tavili těr, a když šel příkládat, bouchlo to a těr ho zalil. Zeptala jsem se: Bolelo to, vid'?' A jeho odpověď mi vyrazila dech: Ano, ale jsem rád, že se to stalo mně a ne mamince nebo tatínkovi.

Ten hoch za několik dnů zemřel... Jak říkám, máme i kvalitní mládež.“



Psychiatrická Růžena Mašková

Všechno je jinak

Růžena Mašková vyšetřovala během své praxe také řadu lidí s handicapem.

„Ze zkušeností vím, že nemá smysl cokoli posuzovat z osobního hlediska, z hlediska člověka, který není do problému přímo vtažen. Například mnozí mentálně postižení jsou spokojeni s tím, co mají a umějí mít radost i z maličkostí, přestože se to tzv. normálnímu člověku – mimochodem, nikdo není normální – může jevit jinak. A na druhé straně např. melancholie může skončit sebevraždou, ačkoli se navenek neprojeví žádnými varovnými signály. Ostatně, běžte se podívat do chráněných dílen, s jakou radostí tam handicapovaní lidé pracují. A pak si to srovnajte se stovkami zdravých lidí, kteří jsou otráveni tím, že musejí chodit do práce... Anebo si zkusme uvědomit ještě banálnější případ – leckdo zhltně oběd téměř bezmyšlenkovitě, ale třeba vozíčkář, který se po dlouhém ncvičování konečně umí najíst sám, má z každého sousta obrovskou radost.“

Vysmívaná pravda a láska

V naší společnosti chybí kladné vzory – těch záporných, žijících z toho, že „legálně“ okrádají jiné, což se bohužel děje už i v sociální politice, je přešršel.

„Tady máme praktické důsledky toho, čemu lidé věří,“ říká Růžena Mašková. „Když už nevěří Bohu, měli by aspoň věřit tomu, že ke spokojenému životu potřebujeme jak pravdu, tak i lásku. A podívejte se, jak je tato idea některými představiteli našeho státu vysmívána.“

Čeho se pak mají lidé chytnout? Můžeme se divit, že se i při banálních životních problémech hroutí, sahají po alkoholu a jiných drogách, případně po demonstračních sebevraždách?

Mimochodem, co se týká alkoholu, je opravdu varující, že mu podléhá čím dál větší procento žen, což registrují při svých službách na protialkoholní záchytné stanici. Co se týká drog, jejich dealeri zasluhují ty nejtvrďší tresty, protože bohatnou na tom, že devastují duše jiných lidí.

A demonstrační sebevraždy? Ty se většinou záměrně nepovedou, což ovšem neznamená, že nemohou mít vážné zdravotní následky. Skončí-li takový člověk třeba odkázaný na pomoc druhých, může v sobě objevit více pokory a na jeho další život to bude mít paradoxně blahodárný vliv.“

Jak tedy krizím v psychice předcházet?

„Aby měl člověk psychiku zdravou, bez ohledu na handicap, ze všeho nejdříve se musí zbavit pýchy – je to velmi nebezpečná věc. Potom platí, že úprava životosprávy je sice obtížnější, ovšem lepší než polykání prášků,“ sděluje Růžena Mašková. „Taky je dobré si čas od času vyčistit hlavu v přírodě – je pořád ještě krásná, všechno v ní má své místo. A jako dobří společníci pomáhají i zvířátka. Lidská duše má sice vyšší hodnotu, ovšem na tu zvířecí se můžete více spolehnout – je věrnější a vždycky vás vyslechne.“

Text a foto: Jiří Muladi

Přehled změn ve státní sociální podpoře

Výpočty dávek státní sociální podpory se **odvíjí od životního a existenčního minima. To se v roce 2013 nemění.** Naopak se **zvyšují normativní náklady na bydlení na jednotlivce, a to z 5 352 korun v roce 2012 na 5 687 korun pro rok 2013.** Tato částka ovlivní mimo jiné výši nezabavitelné částky dlužníka při exekučních nebo insolvenčních srážkách ze mzdy.

Životní a existenční minimum

Životní a existenční minimum upravuje zákon o životním a existenčním minimu. Platné částky jsou stanoveny nařízením vlády. Aktuálně se jedná o nařízení vlády č. 409/2011 Sb., o zvýšení částek životního a existenčního minima. Tyto částky nezahrnují normativní náklady na bydlení, které byly letos zvýšeny. V roce 2013 ke zvýšení životního a existenčního minima nedošlo.

1. Životní minimum:

Životní minimum je minimální společensky uznaná hranice peněžních příjmů k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb. Jde o úhrn částek životního minima jednotlivých členů domácnosti.

Životní minimum	Rok 2013
Jednotlivec	3 410 Kč
První dospělá osoba v dom.	3 140 Kč
2. a další dosp. os. v dom.	2 830 Kč
Nezaopatřené dítě ve věku:	
- do 6 let	1 740 Kč
- od 6 do 15 let	2 140 Kč
- od 15 do 26 let	2 450 Kč

Mezi společně posuzované osoby při stanovení životního minima patří rodiče a nezletilé nezaopatřené děti, manželé nebo registrovaní partneři, ale také rodiče a děti nezletilé zaopatřené nebo zletilé, pokud s rodiči užívají byt a nejsou posuzováni s jinými osobami. Dále jiné osoby, které společně užívají byt, jestliže písemně neprohlásí, že spolu trvale nežijí a společně neuhrazují náklady na své potřeby.

S životním minimem se porovnávají všechny čisté peněžní příjmy jednotlivce nebo společně posuzovaných osob. Jedná se o příjmy ze zaměstnání, z podnikání, z kapitálového majetku, z pronájmu, důchody, dávky nemocenského pojištění, dávky státní sociální podpory a ostatní sociální dávky, podpory v nezaměstnanosti a při rekvalifikaci, výživné a další. Naopak se nezapočítává:

- příspěvek na bydlení, doplatek na bydlení a jednorázové sociální dávky,
- příjmy z prodeje nemovitostí a odstupné za uvolnění bytu použité k nákupu bytové

potřeby,

- náhrady škody a finančních prostředků na odstranění následků živelní pohromy,
- peněžní pomoci obětem trestné činnosti,
- sociální výpomoci poskytované zaměstnavatelem,
- podpory z prostředků nadací a občanských sdružení,
- stipendií,
- odměn za darování krve,
- daňového bonusu,
- příspěvku na péči (v okruhu společně posuzovaných osob),
- části příspěvku na úhradu potřeb dítěte, který náleží ze zdravotních důvodů,
- příspěvku na mobilitu a příspěvku na zvláštní pomůcku,
- zvláštního příspěvku k důchodu pro účastníky národního boje za vznik a osvození Československa,
- příjmů plynoucího na základě rozhodnutí Evropského soudu pro lidská práva z titulu spravedlivého zadostiučinění nebo z titulu smírného urovnání záležitosti.

2. Existenční minimum:

Ve stejné výši zůstává v roce 2013 i částka existenčního minima. Jedná se o minimální hranici peněžních příjmů, považovanou za nezbytnou k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb na úrovni umožňující přežití. Nikdy se nepoužije u nezaopatřeného dítěte, u poživitele starobního důchodu, u osoby invalidní ve třetím stupni a u osoby starší 68 let. **Částka existenčního minima činí 2 200 Kč/měsíc.**

Dávky státní sociální podpory

Poskytování dávek státní sociální podpory se řídí zákonem o státní sociální podpoře. Mezi nejčastěji poskytované dávky zřejmě patří rodičovský příspěvek a příspěvek na dítě. Dále se jedná o porodné, pohřebné a příspěvek na bydlení.

Rodičovský příspěvek:

Osoby, které neplatí nemocenské pojištění, nemají možnost volby varianty čerpání rodičovského příspěvku. Na tuto dávku má nárok rodič, který po celý měsíc celodenně a řádně pečuje o dítě (vždy se jedná o dítě nejmladší v rodině). **Od roku 2012 se vyplácí do vyčerpání celkové částky 220 000 korun, podle zvolené délky čerpání, nejdéle do 4 let věku dítěte.**

Výhodou je, že variantu čerpání, tj. měsíční dávku rodičovského příspěvku lze každé tři měsíce měnit, ovšem tak, aby nebyla vyšší než 70 % z denního vyměřovacího základu, **maximálně 11 500 korun za měsíc.** Výjimkou je situace, kdy ani jeden

z rodičů nebyl nemocensky pojištěn (například studenti, OSVČ, které si neplatily dobrovolné nemocenské pojištění atd.). V takovém případě náleží rodičovský příspěvek **do konce 9. měsíce věku dítěte 7 600 Kč, od 10. měsíce věku do 4 let věku dítěte 3 800 Kč.**

Přídatek na dítě:

Nárok na přídatek na dítě není automatický. Podmínkou je rozhodný příjem nižší než 2,4 násobek částky životního minima rodiny. Posuzuje se příjem za předchozí kalendářní rok.

Věk dítěte	Přídatek
do 6 let	500 Kč
od 6 let do 15 let	610 Kč
od 15 do 26 let	700 Kč

Porodné:

Další dávkou, která je závislá na výši příjmu, je porodné. Na porodné má nárok žena, která porodila své první dítě (příp. děti), jestliže příjem v rodině nepřevyšuje 2,4 násobek životního minima. **Výše porodného činí na první živě narozené dítě 13 000 Kč, při vícečetném porodu 19 500 Kč.**

Pohřebné:

Pohřebné náleží pouze osobě, která zařizuje pohřeb nezaopatřenému dítěti (tj. rodiči při úmrtí dítěte) a osobě, která byla rodičem nezaopatřeného dítěte (tj. pohřeb rodiče nezaopatřeného dítěte).

Výše pohřebného v roce 2013 činí 5 000 korun.

Příspěvek na bydlení:

Nárok na příspěvek má vlastník nebo nájemce bytu přihlášený v bytě k trvalému pobytu, jestliže 30 % příjmů rodiny nestačí k po-krytí nákladů na bydlení a zároveň těchto 30 % příjmů rodiny je nižší než příslušné normativní náklady stanovené zákonem. Výjimkou je Praha, která má hranici příjmů stanovenu na 35 %. Výplata příspěvku na bydlení je časově omezena na 84 měsíců v období posledních 10 kalendářních let. Toto omezení neplatí pro domácnosti sestávající výlučně z osob starších 70 let a pro osoby se zdravotním postižením, které bydlí v pro ně postavených nebo upravených bytech.

Žádosti o dávky pomoci v hmotné nouzi a dávky státní sociální podpory se podávají na kontaktních pracovištích krajských poboček úřadu práce podle místa trvalého pobytu žadatele.

Zdroj: podnikatel.cz
(red)

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: poradnaov@seznam.cz

• http://bariery.xf.cz

• adresa pro korespondenci

Slavikova 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, Radvanice a Bartovice, 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



Pohled zespodu: schody a vedle „bezbariérový“ přístup

I na tomto černobílém obrázku je patrné, že zde nebyl dodržen příčný i podélný

ný povolený sklon chodníku. Bohužel, přístup byl schválen, i když se nachází v blízkosti základní školy pro děti s těžkým zdravotním postižením.

Proměny v ostravských podchodech

Další vchod / východ / vstup / výstup do podchodu na Náměstí republiky získal bezbariérový přístup. Málem však k tomu nedošlo. Jeho realizace souvisela s výstavbou CTP administrativního objektu, kde se nějací dobrodruzi v předkolaudačním řízení pokusili obejít schválenou projektovou dokumentaci a bezbariérový přístup zřítit přes budovu.



Směr k východu z podchodu: vlevo na opěrné zdi vidíte místa, kde byly zřízeny stupně. Ty musely být nakonec odstraněny

Naštěstí stavební úřad Moravské Ostravy a Přívozu smetl ze stolu nepravdivé argumenty, že budovu lze považovat za veřejné prostranství atd. Mimo jiné ani výtah v dotyčné budově nespĺňuje parametry dané právními předpisy. Úřad za to zasluží velkou pochvalu!



Pohled z opačné strany

Další podchod, který prošel výraznou proměnou, je u polikliniky v Hrabůvce.

Na podzim loňského roku skončila rekonstrukce podchodu v oblasti tramvajových zastávek MHD Poliklinika. Jelikož je tato oblast z pochopitelných důvodů hojně využívána i lidmi s postižením, byly tady instalovány šikmé schodišťové

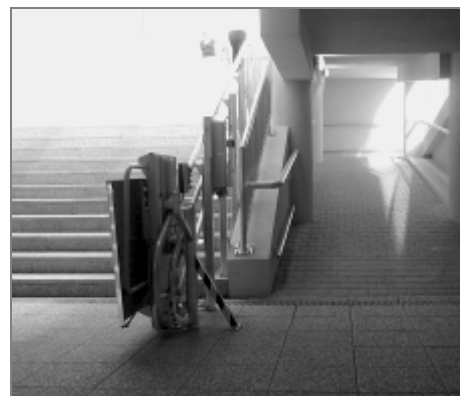
plošiny. Jsou tu sice nájezdové rampy, ty ale překračují povolený sklon. Byly zřízeny v době, kdy platily jiné předpisy. Za rekonstrukci podchodu patří velký dík Úřadu městského obvodu Ostrava-Jih.

Budu se teď tak trochu popírat, ale nedá mi to. Je mi jasné, že kdyby nebyly tyto plošiny nyní instalovány, určitě by se našel v budoucnu někdo, komu by chyběly a úřad by se octnul na „praníři“. Osobně si však nejsem jist, zda bylo opravdu nutné šikmé schodišťové plošiny instalovat.



Tady lze použít schody, nájezdy i šikmé schodišťové plošiny

Jedná o to, že pokud nezvládnou sám manipulaci s šikmou schodišťovou plošinou, a musím mít tudíž s sebou doprovod, je tento většinou schopen mě vytlačit po stávající rampě. Vozíčkáři na elektrických nebo velmi zdatní vozíčkáři na mechanických to zvládnou sami (osobně vyzkoušeno). Rodiče s kočárky je využívají běžně. Stejně tak i tělesně postižení chodící s francouzskými holemi.

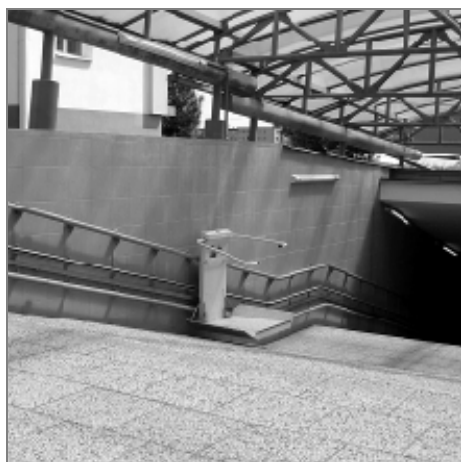


Pohled z podchodu

Šikmá schodišťová plošina má bohužel i další negativa. Kde seženu klíč (kartu), pokud jsem z jiné části Ostravy? Plošiny jezdí nízkou rychlostí (dle platné normy), takže cesta na druhou stranu, popřípadě na zastávku MHD zabere minimálně 20 minut a více. Jak ji ochránit před vandaly?

Po rozhovoru s několika vozíčkáři z okolí těchto podchodů jsem zjistil, že plošiny nejsou vůbec využívány. Proto vyzývám čtenáře Vozky, kteří tyto šikmé

schodišťové plošiny na vozíku využili, popř. viděli v provozu s vozíčkářem, dejte mi vědět na poradnaov@seznam.cz. Tyto zprávy rádi předáme úředníkům na Úřad městského obvodu Ostrava-Jih, které určitě potěší, že se tato nemalá investice neminula účinkem.



Pohled z úrovně chodníku

Text, foto: (mf)

Letošní úpravy ostravských tramvajových nástupišť

V letošním roce by se měla upravovat tato tramvajová nástupiště zastávek MHD: Krajský úřad, Křižíkova, Hranečnická, Most mládeže a Kpt. Vajdy. Vždy však jsou nějaká „ale“, takže doufejme, že vše bude probíhat bez problémů. Ostrava potřebuje další bezbariérová tramvajová nástupiště jako sůl.



Stávající tramvajová zastávka MHD Kpt. Vajdy v Ostravě-Zábřehu

Např. úpravy zastávek u Krajského úřadu (ČSSZ, KD Vítkovice) nebo Kpt. Vajdy (je tady ZŠ pro žáky s postižením) určitě přivítá většina Ostravanů. Nastupovat z vozovky není opravdu ideální!

Zdroj: Ing. Martin Chovanec
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

„Sociální poradce“ a kalkulačky dávek na webu MPSV

„Sociální poradce“ na internetových stránkách MPSV Vám pomůže odhadnout, jestli máte **nárok na nějakou dávku nebo příspěvek**. Poskytne i další rady, např. jak řešit tíživou sociální situaci.

Upozorňuji však, že se jedná o skutečně **informativní** výpočty a určení nároku, u mnohých dávek se nárok zjišťuje poměrně složitě. Pokud vám „sociální poradce“ vygeneroval nárok na dávku, nemusí tomu tak stoprocentně být. O příspěvcích rozhodují vždy krajské pobočky ÚP v rámci řízení o dávce.

„Sociálního poradce aneb speciální kalkulačky na dávky“ najdete na adrese: <http://portal.mpsv.cz/soc/poradce>.

Valorizace důchodů v letošním roce

Od lednové splátky roku 2013 se zvýšily všechny důchody vyplácené z českého důchodového systému, které byly přiznány před 1. 1. 2013. Zvýšení provedla Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) automaticky, není potřeba o ně žádat.

Zvyšují se důchody starobní (včetně předčasných starobních), invalidní (pro invaliditu prvního, druhého i třetího stupně), vdovské, vdovecké i sirotčí.

Základní výměra důchodu (stejná pro všechny druhy důchodů) se **zvýší o 60 Kč** (z 2 270 Kč na 2 330 Kč). Procentní výměra důchodu, která je individuální v závislosti na získaných dobách důchodového pojištění a dosahovaných příjmech, vzroste o 0,9 %.

Systém sKaret by se měl změnit

Předseda vlády Petr Nečas a ministry-

ně práce a sociálních věcí Ludmila Müllová se na jednání s vedením České spořitelny a České pošty dohodli, že sKarta bude přátelštější, nabídne více služeb zdarma a umožní čerpat dávky složenkou. Shodli se, že:

- sKarta je průkazka, její používání pro platby bude dobrovolné,
- i držitelé sKarty budou moci čerpat sociální dávky na základě poštovní poukázky,
- lidé se zdravotním postižením mohou zdarma vybírat peníze z sKarty v hotovosti u přepážek na pobočkách ČS,
- od ledna budou všechny výběry sKartou z bankomatů ČS zdarma,
- sKarty jsou chráněny proti exekucím,
- neplánuje se žádná povinná výplata důchodů přes sKarty,
- od 2. pololetí 2013 bude možné čerpat sociální dávky také poštovní poukázku ČP,
- systém se postupně zavádí, držitelům bylo vydáno více než 160 000 karet,
- změny si však vyžádají úpravu legislativy a modifikaci smlouvy mezi ČS a MPSV.

O změně systému sKaret vás budeme průběžně informovat v dalších číslech magazínu Vozka.

Lucie Marková, Dis.,
Poradna pro život s postižením
Ligy vozíčkářů,
lucie.markova@ligavozic.cz

Anekdota

I ke mně už dorazila krize, svěřuje se bohatý podnikatel svým známým.

Jím plesnivý sýry, piji stará vína a jezdím v autě bez střechy...

VSP

Vy se ptáte...,

**...Poradna NRZP
v ČR odpovídá.**

Poradna Národní rady osob se zdravotním postižením

Otázky a odpovědi



V červnu r. 2012 jsem podávala žádost o příspěvek na mobilitu pro mou maminku. V prosinci bylo rozhodnuto o nepřiznání příspěvku. Zádrhel je v tom, že maminka je od srpna v domově důchodců a rozhodnutí ÚP jí nebylo doručeno do vlastních rukou, ale bylo předáno oproti podpisu zřejmě na vrátnici domova. Odtud putovalo k soc. pracovníci tamního domova a bylo tam až dodnes. Věc je však již v právní moci, tzn. že se již nemůžeme odvolat. Upřesňuji, že rozhodnutí bylo, jak jsem si ověřovala na ÚP, dle doručení doručeno mamince 18. 12. 2012 a nabylo právní moci 3. 1. 2013. Na doručence pak byl v převzetí zřejmě podpis nějaké pracovnice, která měla službu na vrátnici, nikoliv podpis mamky. Tento postup domova důchodců se mi nelíbí a mám za to, že došlo k pochybení při doručování rozhodnutí. Zajímalo by mě, zda máme nějaké možnosti, jak toto vše napadnout. Ještě chci podotknout, že maminka pobírá příspěvek na péči, byť jen v I. stupni, od ledna 2012 a toto jí bylo také přiznáno až v odvolacím řízení. Chtěla bych se odvolat i v této věci, protože se závěry vydaného rozhodnutí v zájmu maminky nemohu souhlasit.

K pochybení v domově nedošlo – zde nemusejí znát správní řád. Došlo k němu na úřadu práce. Pokud totiž písemnost nepřevzala maminka, nebylo řádně doručeno, a tedy nemůže být dokument v právní moci.

Doporučuji sepsat odvolání a poslat na ÚP. K odvolání ale připište – v úvodu jménem maminky (je-li právně způsobilá): Dle § 19 a násl. zák. č. 500/2004 Sb. a zák. č. 329/2011 Sb. mi nebylo rozhodnutí o nepřiznání dávky na mobilitu doručeno do vlastních rukou. Bylo ponecháno na vrátnici domova důchodců (nejlépe zjistíte u koho konkrétně), který také potvrdil převzetí. Rozhodnutí tedy nebylo doručeno do sféry mého vlivu a řádně dle správního řádu. Takto neoprávněně doru-

čené rozhodnutí se mi dostalo do rukou dne... a situaci jsem si následně ověřila na ÚP.

Jelikož rozhodnutí nebylo doručeno, nemohlo ani nabýt právní moci. Z tohoto důvodu momentálně uplatňuji v zákonné lhůtě řádný opravný prostředek.

Závěrem připište: Nebude-li mé odvolání posuzované jako řádně podané ve lhůtě, žádám o posouzení dle § 94 správního řádu, kdy nezákonnost rozhodnutí spatřuji především v upření uplatnění řádných opravných prostředků, z důvodu nedoručení rozhodnutí a současně z důvodu nezhodnocení zdravotního stavu lékařem posudkové služby, který dostatečně nezohlednil závěry sociální pracovnice a ošetřujícího lékaře. Postup tohoto lékaře tedy není v souladu se zákonem č. 329/2011 a zák. č. 108/2006 Sb. (v souvislosti s vyhl. 505/2006 Sb.).

Pokud byste v žádosti o přezkumné řízení (to je onen § 94) neuvedla rozsah toho, co považujete za nezákonné, tak by konkrétně u toho lékařského posudku zkontrolovali jen formální náležitosti a nikoliv to samotné hodnocení.

*Mgr. Radka Pešlová
Poradna NRZP ČR v Brně*



Uživatelka našeho zařízení je úplně zbavená způsobilosti k právním úkonům, ale je samostatná, chodí do zaměstnání, je schopná jet sama městskou hromadnou dopravou, umí obsluhovat mobilní telefon. Proto jsme zvažovali, že bychom dali návrh k soudu na uznání částečné způsobilosti k právním úkonům. Máme ale strach, že by jí mohl někdo využít. Je totiž hodně důvěřivá. V případě, že by se něco stalo, něco podepsala nebo zničila, bude za toto odpovědná? Vymezi přesně soud, v jaké oblasti a v jakém rozmezí je dotčená osoba schopná činit právní úkony a třeba hospodařit s penězi? Co udělat pro to, abychom jí pomohli, ale zároveň, aby byla chráněná proti někomu, kdo se bude snažit ji využít?

Předně je třeba rozlišit právní nezpůsobilost plnou a částečnou. Daný rozdíl

zjevně chápete a také správně předpokládáte, že rozdílnost oprávnění by měl vyhodnotit soud.

Pokud je osoba právně nezpůsobilá, pak jsou neplatné všechny právní úkony a to od počátku. Případné zpochybnění soudní cestou je pak spíše formální.

U částečné právní nezpůsobilosti to ale je tak, že všechny právní úkony si osoba činí sama, ale ty, které zasahují do finanční sféry, jsou omezené. Osoba je zpravidla oprávněna nakládat s určitou sumou – buď týdně nebo měsíčně. Je tedy sporné, jak se pak posuzují např. úvěry, kdy sice půjde o půjčku na vyšší sumu, ale splácení bude např. právě ta určitá povolená suma měsíčně. Záleží pak na jednotlivých soudech, jak takové spory řeší (a bohužel se opravdu setkáváme s různorodou praxí).

Ostatní věci (vyřízení dávek, pracovní smlouva apod.) si zajišťuje sama do doby, kdy se nehovoří o penězích – tam je určen jako příjemce opatrovník. Něco jiného je pak ničení věcí – resp. odpovědnost za provinění (delikt, špatné chování, škodu). Ani do teď proti tomu není chráněná. Škoda a odpovědnost za škodu se řeší případ od případu, zjišťuje se, zda mohla osoba zhodnotit následky svého chování. Většina mentálně postižených např. ví, že vražda je špatná, ale netuší nic o finančních podvodech. Mohli by tedy být souzeni za závažný trestný čin, ale za ten lehčí by odpovědní být nemuseli. Zároveň se zde zkoumá i odpovědnost osoby, která měla dohled nebo dozor. Právní nezpůsobilosti (byť i částečnou) se nic nemění.

Nejeví se mi příliš vhodné momentálně (při současné společenské situaci především s ohledem na možnosti půjček a úvěrů atd.), stav měnit. Vyčkala bych, být vámi, na rok 2014, kdy bude v platnosti nový občanský zákoník, který bude umožňovat i lehčí formy dohledu. Každá osoba bude mít základní svéprávnost a jen těžké případy budou mít svéprávnost omezenou. Nebude zde vázán dohled jen nad financemi a majetkem. Bude možné zřídit správce jen pro majetek, ale také si sjednat dopomoc v jiných ohledech. Smlouvy schvaluje soud.

Bohužel ale tenhle zákon ještě nemá

prováděcí předpisy, a tak se nedá plně určit, jak se vše bude praktikovat.

*Mgr. Radka Pešlová
Poradna NRZP ČR v Brně*



Desátým rokem se starám o maminku a jsem uvedena jako hlavní pečující osoba. Maminčin stav se zhoršil natolik, že není schopna převzít důchod, nepodepíše se. Její příspěvek na péči chodí na manželův účet, který máme společný. Jde takto posílat i důchod mamky, popř. co je potřeba zařídit k výplatě důchodu?

Ano – je možné i maminčin důchod zasílat na účet jiné osoby. Je nutné jednat s Českou správou sociálního zabezpečení (ČSSZ) a s úřadem příslušné městské části (obecním úřadem), aby bylo vydáno rozhodnutí o zvláštním příjemci, kterým bude manžel maminky. Budete tedy muset zajít na úřad a podat žádost o ustanovení zvláštního příjemce. Doložíte lékařské potvrzení o neschopnosti maminky. Úřad vydá rozhodnutí – to musí být v právní moci a teprve potom ČSSZ změní příjemce. Odhadovaná doba změny: tak od třetí splátky po vydání rozhodnutí.

Česká pošta důchod na poště ponechává dva měsíce a dvacet dnů. V případě opatrovnictví a zvláštního příjemce (úředního) nemůže Česká pošta akceptovat jiné plné moci a ani kartičky zplnomocněnce, které se používají v případech, kdy třeba za maminku přebírá poštu manžel.

*Mgr. Radka Pešlová
Poradna NRZP ČR v Brně*



Mám dva těžce mentálně postižené syny – 24 a 25 let, oba pobírají příspěvek na péči. Dosud jsem o oba syny pečovala já, ale poslední dobou je přestávám zvládat (po fyzické stránce). Mohl by začít o jednoho syna pečovat manžel? Kdo by za něj platil sociální a zdravotní pojištění? A jak by to měl manžel s důchodem, má odpracovaných 30 let.

Jde-li o rodiče, pak je zcela na jejich uvážení, jak si péči o postižené děti rozdělí. Pokud chcete mít jednoho syna hlášeného na manžela, pak stačí jen tuto skutečnost písemně oznámit na úřadu práce, pod který spadáte (odkud chodí příspěvek na péči).

Aby bylo za vás i za manžela hrazeno sociální i zdravotní pojištění z důvodu péče o postiženou osobu, musí mít oba synové přiznán příspěvek na péči ve stupni závislosti II., III. nebo IV.

Při péči o postiženého není zakázána ani výdělečná činnost, takže pokud budete

mít vy nebo manžel možnost při péči o syny ještě pracovat, byť jen na zkrácený úvazek, určitě bych toho využil.

Pokud má manžel odpracovaných 30 let a ještě mu chybí nějaké roky do odchodu do starobního důchodu, na jeho místě bych určitě využil možnosti si k péči přivydělat, protože i když za něj bude hrazeno pojištění, tak do příjmů pro nárok na starobní důchod se mu bude počítat jen synův příspěvek na péči. To bude zřejmě méně proti příjmům, které měl.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*



V dřívější době byla ustanovena hranice 62 let k poskytnutí příspěvku na motorové vozidlo. Zajímá mě, zda je toto ještě aktuální nebo tato hranice již padla? Pokud je ještě aktuální, jakým měřítkem se toto bere? Záleží jen na roce dovršení, nebo je důležitý i měsíc?

Věková hranice pro přiznání příspěvku na pořízení motorového vozidla platila jen chvíli někdy kolem roku 1999, a jelikož byla vůči osobám starším diskriminační, byla záhy zrušena. Dnes tedy žádné věkové omezení směrem nahoru není, pouze nelze příspěvek přiznat osobě mladší 3 let.

Příspěvek na zakoupení se poskytuje osobě s těžkou vadou nosného a pohybového ústrojí, dle zákona 329/2011 Sb.

Za zdravotní postižení odůvodňující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku na pořízení motorového vozidla se považují:

- a) zdravotní postižení uvedená v bodě 1 písm. a), b), d) až i),
- b) těžká nebo hluboká mentální retardace a stavy na rozhraní těžké mentální retardace.

Za těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí se považuje:

- a) anatomická ztráta obou dolních končetin v bércích a výše,
- b) funkční ztráta obou dolních končetin na podkladě úplné obrny (plegie) nebo těžkého ochrnutí,
- c) anatomická ztráta podstatných částí jedné horní a jedné dolní končetiny v předloktí a výše a v bérce a výše,
- d) funkční ztráta jedné horní a jedné dolní končetiny na podkladě úplné obrny (plegie) nebo těžkého ochrnutí,
- e) ankylóza obou kyčelních kloubů nebo obou kolenních kloubů nebo podstatné omezení hybnosti obou kyčelních nebo kolenních kloubů pro těžké kontraktury v okolí,
- f) ztuhnutí všech úseků páteře s těžkým omezením pohyblivosti alespoň dvou nosných kloubů dolních končetin,

g) těžké funkční poruchy pohyblivosti na základě postižení tří a více funkčních celků pohybového ústrojí s případnou odkázaností na vozík pro invalidy; funkčním celkem se přitom rozumí trup, pánev, končetina,

h) disproporční poruchy růstu provázené deformitami končetin a hrudníku, pokud tělesná výška postiženého po ukončení růstu nepřesahuje 120 cm,

i) anatomická ztráta dolní končetiny ve stehně s krátkým pahýlem bez možnosti oprotézování nebo exatrikulace v kyčelním kloubu,

j) anatomická nebo funkční ztráta končetiny,

k) anatomická nebo funkční ztráta obou horních končetin.

*PhDr. Leoš Spáčil
Poradna NRZP ČR v Brně*

Centrum pro ZP ve Frýdku-Místku rozšiřuje své služby

Od 1. prosince 2012 nabízí **Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje ve Frýdku-Místku** další službu zdravotně postiženým osobám či seniorům. Nová je služba **odborného sociálního poradenství v oblasti finanční a dluhové problematiky**.

Zájemci u nás mohou využít pomoci nebo podpory při hledání řešení obtížné finanční situace. Jsou poskytovány informace o právech a povinnostech dlužníků, ručitelů a věřitelů. Pomůžeme uživatelům navázat kontakt s věřiteli a navrhnout možnosti řešení. Zájemci se u nás také dozví, jaká jsou pravidla pro zodpovědné zadlužení, specifika exekucí či proces oddlužení (osobní bankrot).

Dluhové poradenství je poskytováno v úřední hodiny v prostorách Centra ve Frýdku-Místku, na ulici Kolaříkova 653.



Bližší informace

Tel.: 558 431 889, e-mail: czp.hajflerova@czp-msk.cz, www.czp-msk.cz.

*Bc. Hana Hajflerová, DiS.
sociální pracovníce
Foto: Microsoft Office*

Vaříme s Vozkou

Rychle a jednoduše



Pokrmu, jejichž příprava vozičkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

VELIKONOČNÍ MENU
 Vejce na několik způsobů
 Velikonoční nádivka
 Čtenářka doporučuje: Zelňáky



K Velikonocím a velikonočnímu menu patří vejce. A ať už zdobíte vejce vyfouknutá nebo natvrdo uvařená, vždy jich prostě doma nějaké to množství zbudete. Zkušené hospodyňky je použijí např.

k pečení nebo po vzoru milostivé paní Rettigové „vraž do toho kopu vajec“ si s nimi nějak poradí. Nicméně vám několik jednoduchých vaječných receptů nabídnou a přidám pár jamích typicky velikonočních, leč i během jiného ročního období použitelných receptů na nádivky a placky.

Naše rady

Vejce při vaření nepukne, když ho na tupém konci propíchneme tenkou jehlou nebo když přidáme do vody lžičku soli.

■ Pokud vejce ihned po vaření zchladíme proudem studené vody, skořápka jde krásně sloupnout a bílek zůstane nepoškozený.

■ Prasklé vejce uvaříme tak, že ho vložíme do cedníčku a držíme nad párou. Po několika minutách se bílek zpevní, a vejce můžeme dovařit ponořené ve vodě.

■ Vejce vaříme natvrdo 8–10 minut, na poloměkko 4–5 minut, na měkko 2,5–3 minuty. Čas vaření se počítá od chvíle, kdy po vložení vajec do horké vody začíná var. Déle vejce nevaříme, jinak se uvolňuje síra, žloutek zezelená a vejce je nevzhledné.

■ Uvařené oloupané vejce vydrží déle, když ho dáme do hrníčku s osolenou stu-

denou vodou a uložíme do chladničky.

■ Vejce uvařené natvrdo rozkrojíme rychleji a snadno na plátky, když nůž namočíme do vařící vody a oťreme hadrem. Máme-li krájet více vajec, opakujeme postup několikrát.

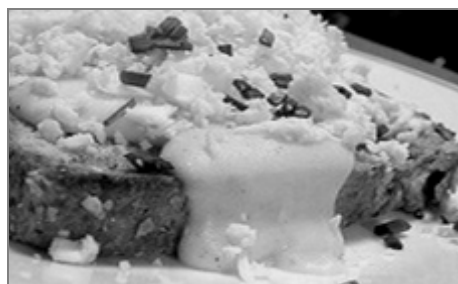
Půlky vajec ozdobené lososí pěnou

Potřebujeme: 6 vajec, krabičku uzeného lososa (75 g), lze použít i mnohem levnější drcenou tresku alá losos, 100 g másla, lžičku citronové šťávy, sekanou pažitku.

Postup: Oloupaná vejce na špičkách rovně skrojíme, aby, až vejce rozpůlíme, nám jednotlivé půlky dobře stály. Pak vejce napříč rozkrojíme na dvě stejné půlky a vyjmeme z nich žloutky. Máslo utřeme do pěny, přidáme sítem protřené žloutky a sítem protřené lososa, pokapeme citronovou šťávou a vše důkladně vyšleháme. Lososovou pěnou plníme důlky rozpůlených vajec a vršek ozdobíme pažitkou.

Náš tip: jako přílohu můžete koupit tyčinky z listového těsta.

Zapékaná vejce



Potřebujeme: 8 krajíčků bílé housky, 4 vejce natvrdo, 200 g másla, 200 g hladké mouky, 1/8 l mléka, 1 syrový žloutek, 30 g strouhaného sýra, sůl, zelenou petrželku, 80 g másla na housku.

Postup: Krajíčky bílé housky opečeme na pánvičce, jemně potřeme máslem, poklademe natvrdo uvařenými a na plátky nakrájenými vejci a osolíme. V kastrolku připravíme z másla a hladké mouky světlou jíšku, zalijeme mlékem, povaříme do zhoustnutí. Přisolíme a vmícháme 1 žloutek. Směsí potřeme veky, posypeme je strouhaným sýrem a dáme do teplé trouby na několik minut zapéct.

Sázená vejce

Velmi oblíbenou úpravou vajec jsou samozřejmě i vejce sázená neboli volská oka. Němci tomu říkají Spiegelei (zrcadlové oko) a mnoho výtvarníků (například Salvador Dalí) považovalo takto upravená vejce za nejkrásnější obraz. Sázená vejce se podávají s čochkou, s koprovou omáčkou nebo jako součást anglické snídaně. Lze je podávat dalšími originálními způsoby, viz obrázek.

Velikonoční nádivka s uzeným masem

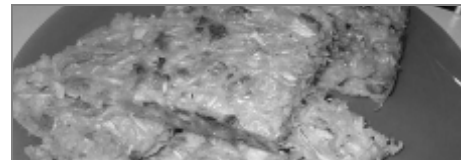
Potřebujeme: 5 housek, 250 ml mléka, muškátový květ, sůl, 4 vejce, 400 g vařeného uzeného masa, petržel, olej na vymazání zapékací mísy.

Postup: Uzené nakrájíme na malé kostky. Na kostičky nakrájíme housky a přelijeme mlékem. Po chvíli z nich vymačkáme přebytečnou tekutinu a přidáme k masu. Ochutíme nasekanou petrželkou, muškátem a osolíme. Z vajec oddělíme bílky, žloutky rozšleháme a přilijeme k masu. Důkladně promícháme.

Z bílků ušleháme sníh a lehce jej vmícháme do připravené směsi. Nádivku urovnáme do vymazané zapékací mísy. Vložíme do trouby a pečeme na 190 °C asi 30–40 minut dozlatova.

Příprava nádivky je velmi jednoduchá a vše záleží na tom, co máme rádi. Můžeme zapékat variantu bez masa i s masem či uzeninami, pikantní i dietní, s bylinkami, např. kopřivami (na jaře udělají vašemu tělu dobrou službu). Můžeme nádivku připravit lehce „tekutější“ a pak ji přidat k uvařeným bramborům jako hlavní polední nebo večerní jídlo. Můžeme experimentovat. Smícháme základní suroviny s tím, co nám chutná a zapечeme.

Zelňáky – rychlovka na plech



O velmi zajímavý recept se s námi podělila naše pravidelná čtenářka Jarmila Temerová. Poslala nám recept na **Zelňáky** a doplnila k tomu: „Je to rychlovka na plech, levná a mňamozní...“

Potřebujeme: 1/2 hlávky zelí, 1 vrchovatý hrnek hrubé nebo polohrubé mouky, 2 vejce, 1/2 hrnku mléka, olej, salám (podle chuti, může být i uzené nebo anglická slaninka, nemusí být ale vůbec), sůl (zelňáky si vezmou docela dost soli), pepř, podravku, pálivou papriku.

Postup: Zelí nastrouháme, přidáme salám na kostičky, mouku, vejce, mléko, olej, sůl, podravku, mletý pepř a trochu pálivé papriky. Je možné podle potřeby přidat mouku, těsto by mělo trochu „táhnout“ a nemělo by ho být moc – zelí i salám musí být dobře vidět. Směs dáme na plech s pečicím papírem, urovnáme do placky a pečeme cca 30 minut v předehřáté troubě na 180 °C (to při použití horkovzdušné trouby, program koláč). Po upečení nakrájíme a podáváme.

Dobrou chuť a příjemné Velikonoce přeje Blanka!

Foto Internet

Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Hody, hody, doprovody aneb Velikonoce za dveřmi



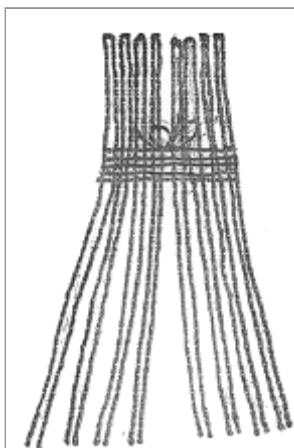
Velikonoční mrskačka je původně pohanským zvykem. Na Velikonoční pondělí si chlápci a muži přivstali a časně zrána šli s pomlázkou na koledu, aby vyšlehali děvčata ke zdraví, pili a veselí po celý

rok. Svobodná děvčata jim za to zavěšovala na pomlázky barevné stuhy. Každá barva měla nějakou symboliku: rudá stuha znamenala náklonnost a lásku, modrá naději, žlutá odmítnutí, zelená pak oblíbenost. Vdané ženy koledníci vyšlehali proto, aby z nich vyhnali zlý jazyk. Hospodář pak neopomněl vyšlehat čeládku, aby nebyla líná, krávu, aby se brzy otelila, a ovocné stromky, aby se probudily ze zimního spánku k dobrému úrodě.

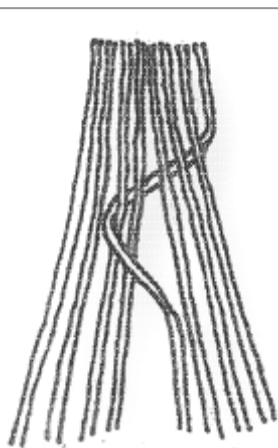
Co už dnes možná neví – šlehalo se i v úterý. To bylo tzv. „odplatné úterý“, kdy děvčata vyplácela chlápce. V některých krajích se místo pomlázky polévá studenou vodou – kdo nebyl polit, bude „prašivý“.

Co je pomlázka?

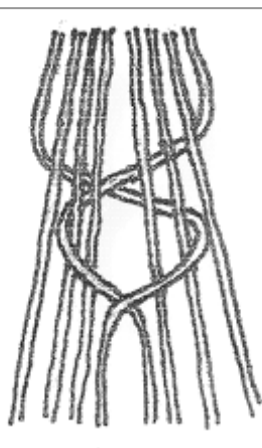
Je to svazek spletených vrbových proutků o různém počtu (mezi 3–12). Nejčastěji se však plete z 8 proutů. Ty na jejich tlustých koncích svážeme a rozdělíme na dvě čtveřice (obr. 1). Krajní prout z jedné čtveřice přehneme přes 5 proutů a vrátíme ho zpátky do jeho čtveřice, nyní ovšem na vnitřní stranu (obr. 2). Poté to samé uděláme z krajním prutem druhé čtveřice a tak stále dokola (obr. 3). Nakonec pomlázku svážeme nějakým provázekem nebo provedeme uzel z proutů. Ozdobíme dle vlastní fantazie. Na pomlázku se hodí vrbové prouty, které se neláme. Jak to poznáte? Uřízněte jeden proutek z vrby a ohněte ho do úhlu 90 stupňů. Pokud se nezlomí, je to ten pravý materiál.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Kraslice

K velikonočním neodmyslitelně patří i zdobená vejce – kraslice. Není nutné zdobit jen ta natvrdo uvařená, můžeme si je vyfouknout a, jak se dneska dozvíte, můžeme ozdobit **ekologicky**, tedy pomocí přírodních barev.

Postup: Vajíčko dobře omyjeme v saponátu a důkladně osušíme. Pokud je vejce ještě z obchodu červeně označeno, jemně barvu smyjeme pomocí tekutého písku a houbičky. Připravíme si misku na vyfouknutý obsah a propíchneme do vejce malou dírkou. Na propíchování se nejlépe hodí obyčejná větší jehla nebo špičaté nůžky. Dírkou ve špičce vajíčka opatrně rozšíříme pomocí pomalých otáčivých pohybů např. manikurních nůžek. Dáváme pozor, aby na skořápce nevznikly praskliny, které by při vyfukování zapříčinily její zničení. Stejný postup opakujeme na druhém konci vejce.

Potom do vajíčka zastrčíme špejli (nejlépe) a trochu s ní uvnitř zamícháme. Tím se naruší vnitřní obsah vejce a vyfukování jde lépe.

Vyfouknutí: Nad miskou přiložíme vajíčko k ústům, těsně ho obemkneme rty a pomalu, ale vytrvale foukáme. Nejprve se objeví bílék s blankami a nakonec žloutek. Na závěr ještě vajíčko důkladně profoukneme, aby se dokonale vyprázdnilo. Vyfouknuté vajíčko stačí jednoduše ponořit do misky s čistou vodou, tak aby se nějaká dostala i dovnitř. Vajíčkem pak důkladně zatřepeme, zbylou vodu vyfoukneme.

Barvení EKO

Jistě je možné zakoupit v obchodě (např. v drogerii) nejrůznější barvy na vejce. Další, už zmíněnou ekologickou možností je použití přípravků z dob našich babiček a prababiček. Přírodní barvy na skořápce neulpívají tak rychle jako barvy chemické, počítejte proto s delší dobou barvení (asi 20 minut).

Vajíčka pokojové teploty vložíme po-



mocí lžice do vroucí, mírně osolené vody s příslušným barvivem a octem. Zdroj barviva ponecháme v hrnci spolu s vejci, barvy pak budou výraznější. Aby materiály na skořápky nezanechávaly kousky, ze kterých se dělají nepěkné skvrny (např. cibulové slupky), vložíme je do vody svázané v pytlíčku z gázy. Pokud se nám nepodaří dosáhnout dostatečné sytosti barvy ani po 20 a více minutách, necháme vejce v nálevu přes noc. Uvedené dávky přírodního barviva vystačí asi na zbarvení osmi vajec.

Žlutá: Tři vrchovaté lžice jemně mleté kurkumy, 900 ml horké vody a 2 lžice octa. Kurkumu nasypeme do vody a necháme asi 10 minut vařit. Přidáme ocet a špetku soli.

Růžová: Tři menší oloupané řepy nakrájíme na kostičky, vložíme do hrnce a zalijeme 900 ml vody. Přidáme sůl a dvě lžice octa. Vaříme tak dlouho, dokud nedosáhneme požadovaného odstínu.

Červená: Červenou barvu získáme tak, že vajíčko povaříme v jednom litru červeného vína – stačí to nejlevnější, tedy krabicevé. Přidáme sůl a ocet a vaříme.

Modrá: Nastrouháme půl hlávky červeného zelí na jemném struhadle, vložíme do hrnce a zalijeme horkou vodou tak, aby bylo úplně ponořené. Přidáme dvě lžice octa a špetku soli. Tímto způsobem obarvíme jen bílá vejce.

Zelená: Do hrnce s litrem vody vložíme půl kostky mraženého špenátu a povaříme, dokud se nerozmrazí. Dodáme sůl, ocet a trochu kmínu (pro lepší barvu). Je možné také použít kopřivy, musíme jich mít dostatečné množství, abychom dosáhli dostatečného zbarvení.

Hnědá: Do litru vody vložíme 4 hrnky cibulových slupek, přidáme ocet a sůl. Čím tmavší vajíčka použijete, tím výraznější bude finální barva.

Hotová vajíčka vyndáme z vody a položíme na dobře sající ručník nebo utěrku. Opatrně jimi koulíme, dokud nejsou úplně suchá. Na každé „koulení“ použijeme novou utěrku, pokud ovšem nechceme dostat vejce zbarvená z různých barev. Po oschnutí je přetřeme slatinou nebo kouskem másla.

Zdroj: www.mojedilo.ireceptar.cz,
receptar.cz, zeny.cz,
abecedazahrady.dama.cz

Připravila: Blanka Falcníková
Foto: www.zizdrave.cz

Kvíz

Velikonoční zvyky



Velikonoce jsou nejdůležitější křesťanské svátky v roce. Křesťané je spojují s ukřižováním Ježíše Krista a jeho zmrtvýchvstáním. Pranic nevdají, že vycházejí původně z pohanských oslav Slunovratu nebo jsou dokonce spojovány, přinejmenším časově, s židovským svátkem Pesach. Jde o „čas svobody“, kdy si Židé připomínají, že Bůh vysvobodil židovský národ z egyptského otroctví.

Nicméně v našich krajích máme krásné svátky jara Velikonoce, k nimž se váže spousta zvyklostí. A v tomto vydání Vozky vás z některých z nich vyzkoušíme...

1. Pojem (velikonoční) pomlázka je:

- sladkost, kterou babička upeče o Velikonocích
- české slovo vztahující se ke svátkům jara a historicky je doloženo od středověku
- speciální mast vyrobená z konopí, která slouží k omlazení stárnoucí pleť, zejména u žen

2. Velikonoční oblevačka (kupačka, kúpačka) na šmėrgusty (šmigrust), tedy o Velikonočním pondělí, se v ČR vyskytuje především:

- na Šumavě, protože tam je průměrně nejvíce dešťových srážek v ČR
- v Praze, protože jsou tam nejvyšší průměrné platy a je jim jedno, kolik spotřebují vody
- na Valašsku, Lašsku a ve Slezsku

3. Velikonoce nemají přesně stanovené pevné datum. Velikonoční neděle může připadat na kterékoliv datum mezi 22. březnem a 25. dubnem. Konají se?

- Téma stanovení data velikonočních svátků následujícího roku je jediným bodem zasedání poslanecké sněmovny před letními prázdninami
- V neděli po prvním jarním úplňku
- Vždy první víkend po prvním jarním dni

4. Součástí Velikonoc je i pašijový týden, kdy názvy dnů charakterizují určitou činnost. Škaredá středa (Sazometná středa) – Bible uvádí, že Jidáš právě v tento den zradil Ježíše Krista. Podle tradice se mají vymetat komíny. A také se říká, že:

- budete-li se tento den mračit, pak se budete mračit každou středu po celý rok
- ten, kdo nevymete komíny, po celý rok neupeče dobrý chleba
- v tento den je nutné udělat dobrý skutek jako vyrovnání dluhu vůči zradě Jidáše

5. Velký pátek – podle Bible byl na Velký pátek Ježíš souzen, odsouzen a ukřižován. Křesťané mají držet přísný půst. Říká se, že na Velký pátek se otevírá země a vydává poklady. Dle tradice se nemá práť prádlo či pracovat na poli a v sadu. Také se nemá:

- umývat si vlasy, koupat psa nebo kočku
- jíst a pít cokoli červeného
- nic půjčovat, prodávat a darovat

6. Na Velký pátek se prý otvírá dokonce i hora Blaník a prý je možné spatřit blanické rytíře, kteří:

- odpočívají uvnitř hory a čekají, až bude českému národu nejhůře, aby vyjeli pod vedením patrona české země sv. Václava – vyrazí proti nepřátelům, porazí je a v Čechách nastane opět klid a mír
- až bude kvůli soc. politice vlády nejhůře, jsou připraveni vyjet mezi český lid rozdávát zlaté mince
- po zrušení ministerstva obrany jsou připraveni vyjet na pražský Hrad ujmut se obrany českých zemí

7. O Velikonocích věřící ortodoxní církve jdou v neděli do kostela s košíkem plným velikonočních dobrot, jako jsou domácí klobásy, šunka, sýr, speciální chleba apod. Na konci mše farář dobroty posvěť, všichni se s košíky odeberou domů a:

- všechno jídlo rozdají žebrákům a bezdomovcům
- požehnané jídlo zakopou na poli a zahradě, aby úroda byla také požehnaná veliká
- po dlouhém postu z dobrot spolu se sousedy a blízkými začnou připravovat jídla

8. V jižní Itálii (okolí Neapole) velikonoční období začíná karnevalem. V den karnevalu je neodmyslitelné neuvěřitelné obžerství, plácá se dohromady sladké, tučné a hutné, slané a smažené. Druhá věc jsou masky. Maskují se děti i dospělí. Děti mají karnevalové prázdniny. Slovo karneval znamená:

- carne – maso, vale – pryč, tudíž by

mělo by následovat velmi střídme stravovací období

- carnevale – poukázka na maso, řezníci mají otevřeno non-stop, protože všichni, kdo chtějí, dostávají velkou slevu na vepřové maso. Sleva je financována z EU v rámci podpory národních zvyklostí
- na každém rohu jsou v Neapoli obrovské kotle s chilli con carne, které je rozdáváno zdarma

9. Podobně jako Velikonoce se snaží na dávné tradice navázat novopohanská hnutí. Novopohané vyznávají nejčastěji polytheismus, tedy víru ve více bohů. V novopohanství hrají klíčovou roli rituály, hlavně ty sezonní související s přírodními cykly: slunovraty, rovnodennosti nebo dožínky. Před posledním sčítáním lidu prosadila česká pohanská uskupení (Mezinárodní Pohanské federace, Dávný obyčej či Rodná víra), aby novopohanství dostalo vlastní sčítací kód. Jako svou náboženskou víru je zaškrtno:

- 863 osob
- 15 osob
- 1266 osob

10. Mazanec se peče na Bílou neděli. Kulatý tvar se znamením kříže přetrvává dodnes. Ve starých receptáři, třeba našich babiček, se můžete setkat i se slanou variantou pod různými názvy: baba, babůvka, plecovník, šoldr, svěceník. Čeho je symbolem?

- Je symbolem Luny z pohanských rituálů
- Je symbolem hojnosti – na stole musí ležet po celé velikonoční období
- Je symbolem slunce

11. Dalším typickým velikonočním pečivem jsou jidášky. Mohou mít formu stočených válečků, které symbolizují:

- provaz, na kterém se oběsil Jidáš
- jarní deště, které proudí přírodou
- sepjetí rodiny, která o Velikonocích zasedá k jednomu stolu

12. Nejpozdější Velikonoce byly 25. dubna v roce 1943, nejčasnější Velikonoce byly 22. března v roce 1818. První tabulky v českých zemích s výpočtem Velikonoc sestavil:

- známý středověký astrolog Nostradamus
- známý pražský hvězdář Jan Kepler
- Tycho de Brahe, významný dánský astronom, astrolog a alchymista, v době jeho působení v Praze.

Správné odpovědi: 1b, 2c, 3b, 4a, 5c, 6a, 7c, 8a, 9a, 10c, 11a, 12b.

Připravila Blanka Falcniková



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.
do června 2011	Koncerty České komorní filharmonie. Kongres. sál, hotel Crowne Plaza Prague. Vozíčkáři + doprovod „volňásky“	Vozka 10/4 – 3	Jarka Franková, Pražská org. vozíčkářů, 224 827 210; 736 485 859.
pondělky	„Pondělky bez handicapu“ – bezplatné uvolňovací masáže pro děti s postižením, Ostrava-Mar. Hory.	Vozka 10/4 – 30, 11/1 – 34	Masérna na dlaní Mariánky, 732 885 182, info@masernadlani.cz
úterky	Basketbal – tréninky, hala SŠED (Štř. 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. vozíčkách – tréninky, hala Středního odbor. 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 VSŽŠ, 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. Kozušníkovi, 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 čtvrtky 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 Bezbatour
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
20. a 21. 4.	Turnaj v boccie, Havířov	Vozka 12/4 – 38	Help klub Havířov, www.sgymha.cz
26.–27. 4.	Festival Tolerance a ples, Dolní Bojanovice	Vozka 13/1 – 5	Oáza Hodonín, 518 352 877, 608 149 306
14.–17. 5.	Veletrh REHAPROTEX, přehlídka kompenz., protet., ortoped. a rehabilit. pomůcek aj., Výstaviště Brno	Vozka 12/3 – 4	Brněnské veletrhy a výstavy
24.–25. 5.	Národní abilympiáda, Přehlídka pracovních i volnočas. dovedností zdrav. postiž.; Abi-Reha – výstava rehabilit. a kompenz. pomůcek; veletrh Creativ Hobby. Pardubice	Vozka 13/1 – 5	Česká abilympijská asociace, http://db.abilympics.cz , ale-na.krpalkova@caacz.cz
6/2013, 8/2013	Rekondiční pobyty Vozíčkářů Plzeňska, Podhájí	Vozka 12/3 – 9	www.vozickari.estranky.cz
23.–25. 10.	NON-HANDICAP, specializovaná výstava pro zdravotně postižené, Praha		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		Ostravské výstavy, a. s., 596 167 117, www.cerna-louka.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
- Měst. obvodu Moravská Ostrava a Přívoz
- Nakladatelství UMÚN s. r. o.

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky: www.vozka.org

SEZNÁMENÍ

• Žena v ID hledá na dopisování ženu nebo muže z celé ČR. Odpovědi jen sms na tel.: 774 882 622.

PRODEJ / VÝMĚNA

• Prodám antidekubitní podložku Flo – Tech: gel a molitan, 50 × 46 cm, nová. Prodám antidekubitní podložku Roho: 4komorová, 45 × 45 cm. Je možná též výměna za notebook nebo tablet. Kontakt: tel. 739 318 099.

PRODEJ

• Prodám tašku na vozík. Pořiz. cena 700 Kč, nyní za 200 Kč. Kontakt: tel. 739 318 099.

• Prodám za cenu doplatku 1 500 Kč skládací kočár Patron buggy corzino v dobrém stavu. Nosnost až 80 kg. Kontakt: tel. 607 256 493.

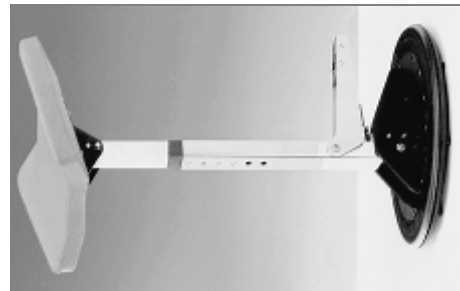
• Prodám Citroen Berlingo 1,6 VTi (benzín) s 2 zad. posuv. dveřmi + zimní pneu. R. výr. 2012, cca 5 tis. km, velmi dobrý stav. Klima. Upraven pro převoz těles. postiž. osoby sedící na invalid. vozíku. Podlaha v zadní části je snížená (úprava firmy API CZ s.r.o.), nájezd. úhel integr. sklopné hliník. rampy 12°. Výška mezi stropem a podlahou 143–144 cm. 4 samonavíj. pásy pro upoutání inv. vozíku. Přední samonavíj. pásy umožňují upoutání vozíku mimo vozidlo. Pro vozíčkáře je k dispozici bezpečnostní pás. Vše homologováno. Sedadlo spolujezdce elektricky otočné, výsuvné z vozidla, posuvné nahoru a dolů, umožňuje pohodl. nástup postiž. osoby do vozidla. Plus pův. sedadlo

spolujezdce. Vozidlo umožňuje přepravu: - 3 osob a těles. postiž. osoby na vozíčku při sklopení jednoho zad. sedadla; - 4 osob a těles. postiž. osoby sedící vedle řidiče a vozíčku za sedadly; - 5 osob při klasickém uspořád. sedadel (s velkým zavazadl. prostorem); - řidiče + 1 vozíčkáře na vozíku vzadu a 1 vozíčkáře na sedadle vedle řidiče. Složený vozík vzadu (při sklop. všech zad. sedadel). Cena dohodou. Kontakt: mob. 776 242 352, e-mail: slavomir.Pirkl@upce.cz, Pardubice.



• Prodám lehce přenosný mechanický pákový zvedák/přesouvadlo Akuakalda, výr. Vassilli. Vhodné pro osoby s ochrn. či amput. nohama k jejich přemístování z postele na vozík a zpět apod. Lehce

ovladatelný, hmotnost 7 kg. (Osoba se předkloní, hrudníkem se opře o opěrku s nohama na otočné konzole. Pomocník jej naklopí a přetočí do druhé pozice.) Více info na www.vassilli.pl/akuakalda.htm. Pův. cena 6 800 Kč, nyní 3 000 Kč. Kontakt: tel. 728 620 662, Prostějov.



**UPOZORNĚNÍ
PŘEDPLATITELŮM VOZKY:
Předplatné pro rok 2013
činí 160 Kč**

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 - objednávky, 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 Falcníková (bf), Hana Klusová (hk), Ing. Jiří Muladi (di) ■ Stálí dopisovatelé: Miroslav Filipčík (mf), Josef Procházkva, Mgr. Milan Linhart ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Marie Bářňová ■ Náklad 1 300 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 zkratkou) nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele ■ Vyhrazujeme si právo redakčně upravit externí příspěvky, nevyžádané rukopisy a snímky nevracíme ■ Vydáno za finanční podpory: Statutárního města Ostrava **Ostrava!!!**, Úřadu městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz, Nadace OKD 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.



JENČOVSKÝ

technika, která pomáhá

ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HENDIKEPOVANÉ

tel.: 604 233 164

- **Ruční ovládání**

- elektronické a mechanické plyny, mechanické brzdy, elektronické spojky, infraovladače na volantu, nástavce na volant, řadící páku a ruční brzdu, atd.

- **Pomůcky pro nastupování**

- otočné sedačky, přeseďací desky, zvedací zařízení, úpravy sedaček, atd.

- **Nakládání invalidního vozíku**

- elektrické nakladače, zvedací jeřábky, otočné dveře, atd.

- **Bezpečná přeprava osoby na invalidním vozíku**

- zvedací plošiny, nájezdové rampy, kotvící pásy, atd.



AUTOŠKOLA PRO TĚLESNĚ HENDIKEPOVANÉ

- výcvik skupiny B, kondiční jízdy na upravených automobilech pro autoškolu, vybavených ručním ovládáním včetně individuálních úprav
- možnost individuální úpravy pro konkrétní potřebu, velký výběr nástavců na volant a dalších pomůcek k řízení.
- individuální přístup ke každému zákazníkovi
- bezbariérové ubytování s možností využití rehabilitace a jiných služeb
- slevy pro studenty



www.jenca.cz

Provozovna: Na Roudné 161, 301 00 Plzeň GSM: 604 233 164, tel/fax: 377 523 987, info@jenca.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