



**SEDAČKY**  
na vanu – přehled

**VÝMĚNA OKEN**  
Jak se na ni připravit

**DOVOLENÁ BEZ BARIÉR**  
Tipy na ubytování a pobyty

č. 1/10

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZÍČKU

Levné  
bidety

# VOZKA

Akce SKV F.-M.

Ročník XIII.

Severomoravský magazín pro vozičkáře a jejich přátele

16. dubna 2010



O. Malohlava: Pád na motorce a život nabral jiný směr – str. 43

## Jsem známá tím, že jsem urputná, říká o sobě Jana Hrdá

Zajímala mě celá šíře jejího života, od úrazu přes překonávání překážek až po současnou činnost. Jana Hrdá mě s laskavostí sobě vlastní upozornila, že píše na klávesnici ochrnutou rukou a že není v jejich silách naplnit má očekávání. A že to mám vymyslet jinak. A tak jsme spolu jedno sobotní dopoledne mluvily prostřednictvím elektronické vymoženosti zvané skype. Nejenže nelituji, jsem nadšená. Z jednostranného rozhovoru pro náš magazín se stala diskuze dvou lidí nad řadou problémů současnosti. A protože u Jany Hrdé život běží dál, naše rozmluva byla občas mile přerušena Janinými pokyny osobní asistentce: „Přidej vodu!“ nebo „Nakrájej cibuli...“. „Vaříme rajskou polévku k obědu,“ vysvětlila Jana Hrdá.

• **Zabýváte se spoustou věcí a činností, co byste z nich pro naše čtenáře „vypíchla“?**

Svou činnost bych souhrnně nazvala tak, že jsem se stala aktivistkou hnutí osob se zdravotním postižením (OZP).

• **Kde by se u vás našly kořeny této aktivity?**

Asi v době, kdy jsem se jako nemohoucí osoba upoutaná na lůžko potřebovala postarat o své dvě malé děti a kdy jsem stála před rozhodnutím – buď to nechat být, nebo se pustit do boje. Uvědomila jsem si ono známé: Kdo, když ne já, kdy, když ne teď? Nemohla jsem na nic čekat, musela jsem konat něco pro to, abych mohla mít své děti u sebe, i když jsem zcela nepohyblivá. To se odehrálo v 80. letech, bylo to těžké, překonávala jsem sice spoustu bariér a předsudků, ale výsledkem bylo, že děti zůstaly v mé péči. A pak jsem zjistila, že takových lidí, jako jsem já, je mnohem více a že mají obdobné problémy.

• **Co je podle vaší vlastní zkušenosti nutné, aby člověk po těžkém úraze s následky začal znovu žít?**

Je nutné zpracovat svůj stav po úraze ve dvou krocích. Nejdříve to musí zvládnout hlava, tedy vyjít z ochromení fyzického i mentálního, a pak začít něco dělat a nečekat, až se případně můj stavlepší.

*Pokračování na str. 6*



Jana Hrdá může být na svůj dosavadní život hrdá.  
(Foto: archiv J. H.)



## Sportovní hry v Kopřivnici už potřinácté

V sobotu **29. května 2010** se od 9 hodin uskuteční v Kopřivnici XIII. ročník Sportovních her zdravotně postižených dětí a dospělých. Pořádá je Asociace zdravotně postižených Kopřivnice a **závodit** se bude v jízdě a běhu po okruhu, ve slalomu, v hodu oštěpem, granátem, vrhu koulí, elektrických šipkách, střelbě ze vzduchovky a z luku. **Soutěže** jsou připraveny i pro zdravé doprovody a děti. Akce je prokládána **kulturním programem** a končí zhruba kolem 14 hodin. Večer v 19:30 hodin je pro účastníky připraven v místním kulturním domě **slavnostní večer** s předáním cen a **společenskou zábavou**.

**Další informace:** <http://azp.koprivnice.org/> nebo p. Irena Kučerková, tel.: 556 821 030, 604 719 434.

*Ilona Mazalová, odd. vnějších vztahů Města Kopřivnice; foto (dz)*

# SpeediCath®

## Jistota bezpečí, jistá nezávislost.

- Jednorázový hydrofilní katetr připravený k okamžitému použití
- Jednoduchá a hygienická manipulace
- Extrémně hladký povrch snižuje riziko poranění močové trubice



Coloplast servis

**800 100 416**  
bezplatná informační linka  
[katetry@katetry.cz](mailto:katetry@katetry.cz)



**Coloplast**

Společnost Coloplast vyrábí výrobky a služby. Máte nějaký problém? Žádejte nás a velmi ochotně a se zkušenými pracovníky odpovíme. Přestože nezávisle pracujeme a komunikujeme s lidmi, kteří naše výrobky používají, vyvíjíme řešení dle jejich mimořádných potřeb. Tělo má rozdílné kritérií zdravotní péči. Zastavíme se vřelostí a důstojností pomůcek, pomůcek pro urologické a hepatologické pacienty a výrobků pro péči o kůži a hojení ran vřekou, cestou. Jsme mezinárodní společností a zaměstnáváme po celém světě 7 000 lidí.

Coloplast logo je registrovanou ochrannou známkou Coloplast A/S. ©2010/01  
Všechna práva vyhrazena Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Dánsko.

Coloplast A/S

odštěpný závod

Avire Business Park

Národná 743/1131, 150 00 Praha 5

tel.: 244 470 212, fax: 244 472 138

[katetry@coloplast.cz](mailto:katetry@coloplast.cz), [spicicath@coloplast.cz](mailto:spicicath@coloplast.cz)

[www.coloplast.cz](http://www.coloplast.cz)



## Liga bez bariér 2010 odstartovala

V Praze byla 21. března v HTTC Eliza zahájena liga stolního tenisu tělesně postižených. Čtvrtého ročníku ligy se účastní 11 družstev s více než stovkou hráčů. Novinkou je účast slovenského týmu. Další informace: Petr Bureš, SK Jánské Lázně, 603 163 117, e-mail: bures.petr@hi-net.cz nebo Eva Ksiazczak, Konto BARIÉRY, 603 894 354, e-mail: eva.ksiazczak@bariery.cz.

## S novou kartou nová sleva

Projekt Handy Card, oceněný nominací na hlavní cenu MOSTY 09, obohacuje svůj hlavní produkt – slevové karty HANDY CARD – o partnerství se společností EFIN. Na kartu tak přibude logo slevového systému Sphere Card, které umožní všem držitelům karty HANDY CARD SPHERE čerpat slevy na více než 7 500 obchodních místech České republiky i Slovenska. S kartou HANDY CARD SPHERE tak bude možné kromě specializovaných výhod a produktů (slevy na auta a jejich servis, pojištění státních příspěvků a kompenzačních pomůcek, specializované druhy jazykových školení atd.) čerpat navíc slevy v kulturních zařízeních, obchodech, e-shopech, cestovních kancelářích a podobně. Více na [www.handycard.cz](http://www.handycard.cz) a [www.sphere.cz](http://www.sphere.cz).

## Více bezbariérových spojů

České dráhy v novém jízdním řádu od 1. ledna 2010 zlepšily cestování vozíčkářů. Na tratě nově vyjíždí každý den o 658 bezbariérových spojů více než loni. Celkem tak nese označení bezbariérovosti již 2 122 vlaků. To je přibližně 28 % spojů, které České dráhy denně vypravují. České dráhy provozují bezbariérové spoje na podstatné většině rychlíkových tratí a nyní i na velkém množství regionálních drah.



## Soutěž na podporu bezbariérové turistiky

Projekt „ATHENA na cestách“ startuje soutěž na podporu bezbariérového cestování v České republice. Akce Jedeme taky aneb Cestování podle Vás potrvá do 31. ledna 2011 a snaží se o výměnu zkušeností v oblasti bezbariérových řešení při cestování. Zájemci se mohou akce zúčastnit zasláním fotografických nebo psaných příspěvků z cestování, jež zachytí řešení, která cestování a turistické pobyty dělají pohodlné a všem přístupné, ale také problematické oblasti, které cestování komplikují nebo dokonce úplně znemožňují. Příspěvky budou průběžně zveřejňovány na webových stránkách projektu až do konce roku 2010, poté se bude hlasovat pro ty nejlepší. Informace o soutěži: [www.project-athena.cz](http://www.project-athena.cz).

## Parazitě na parkovišti pro invalidy

Zneužívání označení invalida za sklem auta k parkování na vyhrazených místech se stalo běžným jevem. Nezisková organizace Acta non verba zahájila 13. března projekt proti zneužívání parkovacích míst pro invalidy zdravými lidmi. Veřejnosti byl představen hlavní prvek projektu – leták s textem: „Ten, kdo zneužívá výhod tělesně postižených občanů, ačkoliv je sám zdravý, žije jako parazit na úkor společnosti!“ Leták je možné nalepit na okénko automobilu neoprávněně parkujícího na místě pro invalidy. Společnost Acta non verba získala více než 100 fotografií s 37 auty takových „invalidů“. Leták a vybrané fotografie jsou k dispozici na adrese [www.kverulant.org/invalide.html](http://www.kverulant.org/invalide.html).

## Návraty hledají cestu zpět

Východiskem ze společenské izolace lidí po poškození či poranění mozku je ucelená a soustavná odborná podpora. Proto je aktivita Nadace OKD více než vítaná – nadace finančně podpořila program Návraty, který pomáhá lidem s poraněním mozku hledat cestu zpět do aktivního života. Součástí podpory je odborná konference s tématem Výzvy života po poranění mozku. Obě aktivity zajišťuje občan. sdruž. Dílny tvořivosti. Program Návraty je dlouhodobým kontinuálním programem, který poskytuje sociální služby lidem se zmíněným poraněním, a to například prostřednictvím služeb sociálně terapeutická dílna, terénní práce, podpůrná skupina či sociální rehabilitace. Vloni Dílny podpořily 28 klientů, kteří se tak mohou opět naučit některé ze základních pracovních a sociálních dovedností a mají větší šanci na cestu zpět. Více na [www.dilnytvořivosti.cz](http://www.dilnytvořivosti.cz) a [www.navraty.info](http://www.navraty.info).

(bf)

## Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ .....	1–5
VÝSTAVY .....	4, 20, 24
ČERNÁ KRONIKA .....	5
SOCIÁLNÍ SLUŽBY .....	6–10
ROZHOVOR .....	6–8
VZDĚLÁVÁNÍ.....	11–14
NOVÉ KNIHY.....	14
DOPRAVA .....	15–17
NAPSALI JSTE NÁM .....	16
ZDRAVOTECHNIKA .....	17–24
SEDAČKY NA VANY .....	18–20
ANEKDOTA .....	20
VÁŠ PŘÍBĚH .....	24
ZDRAVOTNICTVÍ .....	24–32
REPORTÁŽ .....	26
KULTURA .....	33–37
POEZIE Z VAŠEHO PERA.....	36
SPORT .....	38–43
OSUDY ŠAMPIONŮ .....	43
POBYTY, CESTOVÁNÍ.....	44–49, 69
MOTORISMUS .....	50–52, 70
VZTAHY .....	53–59
PORADNA .....	60–62
BYDLENÍ.....	63–68
CIZÍ SLOVA .....	67
VOLNÝ ČAS .....	69–73
ERGOTERAPIE PRO RADOST .....	70
SOUTĚŽE .....	71
INZERCE, VZKAZY .....	74
TIRÁŽ .....	74

## Přílohy

VLOŽENÁ REKLAMA  
VLOŽENÉ REKLAMNÍ LISTY

## Osobnosti

### Descartes René (31. 3. 1596–11. 2. 1650)

Francouzský filosof, matematik, fyzik a fyziolog. Ve fyziologii jako první popsal jednu ze základních funkcí, která teprve v pozdější době byla nazvána reflexem. (Reflex: bezděčná odezva organismu na vnější podnět zprostředkovaná nervovým systémem).

### Z myšlenek moudrých

*Žádný lékař  
nezná lepší lék  
na unavené tělo  
a ztrápenou duši,  
než je naděje.*

*Stefan Zweig*

## Robot učí chodit lidi na vozíku

Rehabilitační ústav v Kladrubech uvádí do provozu nový přístroj zaměřený na robotickou výuku chůze. Zařízení je určeno zejména lidem na vozíku.

Nový přístroj se skládá z popruhů a speciálních ortéz. Odborníci pacienta nejdříve změří, parametry zaevidují do softwaru přístroje. Poté mu jsou nasazeny popruhy, které ho ve stojící poloze zvednou nad chodící pás. Následuje nasazení ortéz, které po spuštění na pás člověku pomáhají v chůzi.

„Robot dokáže chodit úplně za pacienta, to znamená, že chodí i za toho, kdo nemá v končetinách žádné pohyby. Větší význam to má zejména u pacientů, kteří mají nějakou zbytkovou funkci,“ vysvětluje metodolog z Rehabilitačního centra v Kladrubech Zdeněk Váňa.

Pacienti jsou díky speciálnímu robotu více motivováni. Slouží k tomu i virtuální program, díky němuž se mohou pohybovat například i ve volné přírodě, kde plní různé úkoly. Musejí asymetricky zapojovat končetiny, aby regulovali směr svoji chůze.

Cyklické pohyby mohou u lidí probudit činnost chůze, a to i po poranění míchy. Podle odborníků je důležitý pravidelný trénink a pevná vůle pacienta. Jak říkají lékaři, je to běh na dlouhou trať, ale rozhodně stojí za to.

*Michaela Urbanová, Novinky  
Foto: novinky.cz (pp)*



## V Brně se konal Festival Tanec a handicap



Od 8. do 10. ledna letošního roku pořádalo **Pohybové studio Cyranovy boty** ve spolupráci s **Bezbariérovým divadlem Barka, Kontem Bariéry** a dalšími organizacemi kreativní festival **Tanec a handicap**. Festival hostilo brněnské Bezbariérové divadlo Barka.

Zúčastnily se ho čtyři soubory z Brna, Ostravy a Prahy, které se zabývají tématem pohybu, tance, divadla a vztahu těchto fenoménů k handicapu. V rámci festivalu soubory představily svou individuální, jakož i společnou tvorbu na téma **Touhy v ročních obdobích**. Součástí festivalu byl workshop se závěrečnou diskusí.

### Silné emoce

„Viděla jsem představení Čtvero. Nebylo to první představení tančících osob s handicapem, které jsem viděla, a přesto jsem byla uchválena. Ti, kteří si nedokážou představit člověka na vozíčku, jak tančí, by měli na podobné představení zavítat,“ říká jedna z návštěvnic představení, studentka Martina Srbová.

Představení bylo rozděleno do čtyř částí a každá byla velmi originální. „Bylo to tak silné a krásné, že se mi chtělo brečet. Velmi jsem ocenila touhu tančících, osvětlení a hudbu, které perfektně utvářely atmosféru celého představení,“ dodala Martina Srbová.

Pohybové studio Cyranovy boty je občanské sdružení, které vzniklo v červnu roku 2001 a působí při Centru volného času Lužánky v Brně. Je volnočasovou aktivitou určenou mladým lidem od 16 let, včetně mládeži s pohybovým handicapem a se zájmem o divadlo, tanec, pohyb a rytmus. Hlavní náplní studia je příprava a realizace vlastních představení v oblasti pohybového divadla a rytmodiadla.

(hk)

## Zveme vás na výstavu kompenzačních pomůcek a hraček

Výstava se koná 5. května od 9 do 16 hodin na Základní škole speciální a Mateřské škole speciální na Komenského ulici č. 64 v Novém Jičíně

Vystavující firmy vám poradí s výběrem a předvedou:

- Kompenzační a rehabilitační pomůcky pro osoby se zdravotním postižením.
- Polohovací pomůcky využitelné ve speciálních zařízeních i v domácí péči.
- Rehabilitační kočárky a vozíky, autosedačky, chodítka, berle.
- Zdravotnické potřeby, antidekubitní program, antidekubitní krémy, masážní míčky.
- Speciální hračky a didaktické pomůcky, dřevěné hračky.
- Pomůcky pro nácvik správného příjmu potravy u dětí do 1 roku věku.
- Velmi kvalitní výtvarný materiál vhodný i pro děti se zdravotním postižením.
- Soubor kvalitních počítačových programů pro děti a žáky zdravé i s handicapem, který je vhodný pro výuku a diagnostiku ve všech typech škol i pro práci doma.
- Odborné knihy, publikace, dětskou literaturu.
- Řešení bezbariérového přístupu.

Součástí je i poradenský servis pro občany se zrakovým, sluchovým a tělesným postižením. Výrobky a poradenství vystavujících firem využijí klienti s různým typem zdravotního postižení všech věkových kategorií. Výstava je určena široké veřejnosti (nejen občanům se zdravotním postižením).

### Další informace a kontakt:

- ZŠ a MŠ speciální Nový Jičín, Komenského 64, tel.: 556 702 536, e-mail: [specskola.nj@specskolanj.cz](mailto:specskola.nj@specskolanj.cz); [www.specskolanj.cz](http://www.specskolanj.cz).

- Speciálně pedagogické centrum Nový Jičín, e-mail: [spc.nj@specskolanj.cz](mailto:spc.nj@specskolanj.cz), tel.: 556 706 262.

(pp)

*Foto z výstavy v r. 2006: (dz)*





## Černá kronika

### Manžel musí vysvětlit, co dělá s penězi

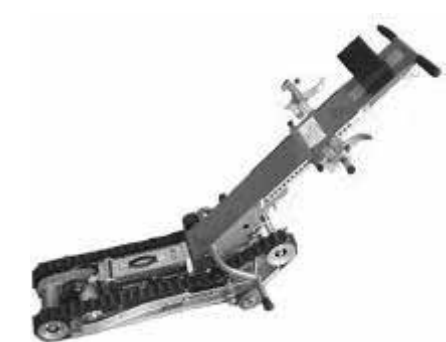
Vládu nad milióny korun z rekordního odškodnění ve výši téměř 18 miliónů korun, které soudně získala ochrnutá Zuzana Rokosová z Horního Slavkova na Sokolovsku, měl její manžel Václav Rokos jen do loňského října. Advokát postižené ženy Jan Kollár po Rokosovi požaduje vyúčtování, kam část peněz z odškodnění šla. Manžel měl od Zuzany Rokosové plnou moc do října 2009, s penězi mohl nakládat, ale pouze jako správný hospodář, a ne proti vůli manželky. Rokos nyní čelí podezření, že část sumy zpronevěřil a peníze řádně nepoužívá na zaopatření postižené manželky. Případem se zabývá státní zastupitelství. Václav Rokos veškerá obvinění rezolutně odmítá a tvrdí, že kauzu vytvářejí příbuzní jeho manželky. Chce údajně pro svou ženu postavit dům, je prý už zaplacený

Žena leží v pečovatelském domě v Dolním Rychnově, je bezvládná a s okolím komunikuje pouze očima. Z 18 miliónů zatím využila minimum a nyní se přes svého advokáta Jana Kollára a Intervenční centrum domáhá nápravy. Popsala, jak jí její manžel Václav Rokos údajně psychicky deptá, nestará se o ni a nedává jí žádné peníze. Zuzana Rokosová v září 2003 podstoupila vyšetření na neurologii v sokolovské nemocnici a po angiografii (vyšetření cév pomocí vstříknutí kontrastní látky, pozn. red.) zcela ochrnula. Soud jí přiznal odškodné ve výši zhruba 18 miliónů Kč, peníze zaplatil Karlovarský kraj jako zřizovatel nemocnice.

Zdroj: Právo

### Zloději ukradli schodolez

Nenechavci se zajímají o všechno, na konci loňského roku zloději ukradli z kočárkárny panelového domu v Ostravě-



Porubě mobilní plošinu pro pohyb invalidů po schodech – takzvaný schodolez.

Trestní oznámení na policii podal manžel tělesně postižené ženy, která se pohybuje pouze za pomoci invalidního vozíku. Plošina umožňovala její pohyb po schodech, přičemž pořizovací ceny schodišťové plošiny se pohybují kolem 135 tisíc korun. Podle policistů se z kočárkárny nic dalšího neztratilo. Pachatel vnikl do místnosti vypáčením vstupních dveří. Tuto nepostradatelnou věc opatřila postižená žena zdravotní pojišťovna, pachateli tak hrozí až tři roky vězení.

Zdroj, foto: Právo

### Poslal své lásce milión, byl to ale muž

Z případu podvedeného muže z Chodova na Sokolovsku se v lednu vyklubalo životní drama. Muž s vážnými následky po autonehodě, který důvěřoval internetovým stránkám, tak nakonec kvůli lásce na dálku přišel o více než jeden milión korun. Milovaná žena totiž neexistovala, peníze z něj vylákal podvodník z Chomutova, jenž na erotické internetové seznamce vystupoval jako Nikol. Založil stránku s fiktivní e-mailovou adresou, kde uveřejnil fotografie ženy. Při pohledu na fotku Nikol si vzpomněl na podobnou dívku, se kterou se před lety setkal v Karlových Varech.

„Začali jsme si psát a domlouvali jsme se, že se setkáme. Moc se mi líbila,“ popsal muž novinářům začátek internetového vztahu. Nikol a jeho oběť si později několik týdnů velmi často psali. Dvojice si dokonce plánovala početí dítěte. Fiktivní Nikol ale tvrdila, že ho může mít jen umělým oplodněním a chtěla poslat sperma podvedeného včetně 150 tisíc korun na operaci. Celkem takhle handicapovaný muž, který žije v paneláku se svou matkou, Nikol poslal 1,14 miliónu korun. O své lásce vyprávěl kamarádům, a teprve ti ho přesvědčili, že něco není v pořádku. Celou věc pak oznámil policii, která podvodníka zadržela. Hrozí mu až osm let ve vězení.

Zdroj: Právo

### Chlípny invalida osahával dívčenko

V sexuálního zvrhlika se změnil sedmdesátiletý muž z Ostravy, který se pohybuje na invalidním vozíku. Policisté ho podezřívají z toho, že obtěžoval desetiletou dívku, za použití síly ji líbal a několikrát jí měl také vyznat lásku. Invalidu už policisté obvinili z trestného činu vydírání. Podle policie měl muž jet v Ostravě po ulici na vozíku, načech oslovil dívku projíždějící okolo na kolečkových bruslích. Dívka na základě oslovení mužem zastavila, měl ji uchopit za ruku a za užití

fyzické síly stáhnout k sobě a proti její vůli opakovaně líbat na tvář i ústa, vyznal jí prý i lásku. Poté muž dítě pustil a ono začalo ujíždět pryč. Podezřelý měl však nezletilou znovu s pomocí vozíku dostihnout, opětovně ji silou stáhnout k sobě a opakovaně líbat. Zase měl dívce říct, že ji miluje. Nakonec muž holčičku pustil a dal jí 20 korun, aby si něco koupila. Vydešené dívce přispěchala na pomoc sedmačtyřicetiletá sousedka, která před domem zalévala květiny. I s konví běžela směrem k invalidovi a křičela, aby všeho nechal. Viníkovi hrozí trest odnětí svobody až na tři léta.

Zdroj: Právo

### Vozíčkář ujel s lupem ze supermarketu

Ostraze ujel koncem února po krádeži v supermarketu v kladenské čtvrti Švermovna lupič – invalidní starší muž na vozíku. Lupiče chytili až městští strážníci. Osmapadesátiletý invalida ukradl láhev alkoholu, a i když si toho členové ochranky všimli, invalidnímu zloději se podařilo z obchodu i s lupem odjet. Provinilce dohonili asi dvě stě metrů od prodejny. Po dopadení mu strážníci ukradené zboží zabavili a celou záležitost vyřešili na místě blokovou pokoutou.



Zdroj: Mediafax, foto: Internet

### Oheň v domě vyděsil vozíčkáře. V domě chybí evakuační výťah.

V desetipatrovém domě v Plzni, kde žijí také tělesně postižení lidé, v lednu letošního roku hořelo, a ačkoli se nikomu nic nestalo, oheň všechny obyvatele vyděsil. Dům je totiž podle nich proti podobným událostem špatně zabezpečený.

Jeden z vozíčkářů se přesto nadýchal zplodin a záchranka ho převezla do nemocnice. Hasiči museli nájemníky dostat ven, protože celý dům byl silně zakouřený. Pro postižené nájemníky přijel autobus, aby nemuseli čekat v lednovém mrazu. Problém byl dostat vozíčkáře rychle z domu, protože tam chybí evakuační výťah.

Zdroj:tn.cz

Připravila: (bf)



# Jsem známá tím, že jsem urputná, říká o sobě Jana Hrdá

*Pokračování ze str. 1*

Ono k tomu zlepšení nemusí dojít a život jde dál... Vždyť i při řadě postižení lze žít smysluplný život. A to není fráze. Jednoduše - je nezbytné se setkávat s lidmi a žít s tím, co mám.

• **A co nalezení pocitu štěstí?**

Na to neumím odpovědět za nás za všechny. Pocit štěstí je subjektivní a s objektivní skutečností souvisí velmi složitě. Žádná zákonitost tu neexistuje a každá výpověď o štěstí svědčí o mnohých faktorech, jejichž vliv se skládá tak různě, jak pestrý je sám život.

• **Mělo by se k lidem s postižením přistupovat jako ke zdravým, samozřejmě s ohledem k míře postižení?**

Za spravedlivé považují kompenzovat nemoc, postižení i handicap, ale neposkytovat výhody.

• **Co tak nejvíce potřebují lidé s postižením?**

Ze strany člověka se zdravotním postižením: Je dobré najít si takovou novou roli, která mu umožní co nejvíce uplatnit své zbytkové schopnosti, a to ve všech oblastech, včetně zaměstnání. Je třeba,

potřeboval by společnost a je schopen pracovat, je dobré ho podpořit, aby našel zaměstnání. Takto obdobně se do zákona dostalo i poskytování osobní asistence – z neznámé služby se stala činnost, která je dnes běžně dostupná.

• **Osobní asistence v ČR – to je tak trochu vaše profesní dítě?**

Ano, s hrdostí nosím titul „matka osobní asistence“, jímž mne poctili spolupracovníci. Když jsem začínala s osobní asistencí, nebyla u nás známá, ani jsem nevěděla, že tohle už ve světě je. Dnes je situace trochu jiná, všechno kolem se posunulo. Daleko lépe kupříkladu funguje doprava s ohledem na lidi s tělesným postižením, také nám mnohem více pomáhá technický pokrok, internet...

Co mi pomohlo nejvíce? V prvé řadě Bůh, a pak také lidé, společnost, možnost se realizovat, možnost prosazovat smysluplné věci. Ono je naplňující dělat to, co je mým posláním, a to i navzdory tomu, že na úspěch často dlouho, či dokonce marně čekám. A odhodlání přináší další

aby vše, co jen lze, si jedinec dělal sám. Například osobní asistenci si pro sebe organizují a zajišťují sama, neboť by mi připadalo bezohledné, aby to dělal někdo za mne, když umím mluvit. Lidé, kteří se ocitli v situaci, že musejí žít s postižením, by se měli – pokud jsou toho schopni – samostatně rozhodovat, převzít zodpovědnost za svůj život, pokusit se být co nejvíce nezávislí. Nejdůležitější je mít mezilidské vztahy, být ukotven a mít možnost být platným členem společnosti.

A ze strany těch bez postižení: Nebýt lhostejný, navíc tím, že se angažujeme, můžeme k tomu inspirovat i ostatní. Můžeme dávat podněty na zlepšení, nápady, můžeme se aktivně zapojit do aktivit ať už jako dobrovolníci nebo profesionálové. Když chceme poskytnout podporu v oblasti péče zaměřené na pomoc lidem se zdravotním postižením, je nutné začínat u malých věcí a směřovat k těm velkým, systémovým. Například je-li v mém okolí člověk, který je upoután na vozík,

síly a inspirace. Chci také říci, že jsem ráda, že je nás více, kteří s Národní radou pro osoby se zdravotním postižením a panem Krásou nepřehlídíme trpně k tomu, co přichází. Například Janotův balíček přinesl snížení výdajů pro sociální služby na 3 miliardy korun. Po intervencích a vyjednávání Národní rady s vládou bylo dosaženo navýšení na původní výši 6,8 miliardy. Bez nich by řada lidí se zdravotním postižením o poskytovatele sociální péče přišla.

**Z knihy svědectví „Hospodin je náš pastýř“ od Jany Hrdá:**

*Autonehoda: Přítelkyně Táňa potřebovala našim trabantem dopravit na konečnou elektriky. Nedojely jsme tam. Kousek za vesnicí došlo k autonehodě, při níž si Jana Hrdá zlámala vaz. Táně se krom natlučeného kolena a lehčího otřesu mozku nic nestalo. Proti všemu očekávání zůstala Jana naživu, avšak od*

*ramen dolů ochrnutá se zbytkem hybnosti v pravé paži. S tou v omezené míře dělá některé pohyby. Prsty jsou zcela bezvládné, a tak je jen velmi málo úkonů, které může Jana dělat. K tomu, aby mohla vůbec žít, potřebuje čtyřicetiletou pomoc druhé osoby. V knize *Hospodin je náš pastýř* vzpomíná: „Zpočátku jsem skálopevně věřila zdravotníkům, kteří tvrdili, že se uzdravím a budu opět jako dřív. Zprvu jsem si ani v nejmenším nedovedla představit něco tak absurdního jako život s těžkým postižením. Vždyť dosud jsem zvládala všechno bez cizí pomoci. Bylo mi třicet, měla jsem dvě báječné děti, manžela, s nímž jsme si rozuměli, a práci, kterou jsem měla ráda a v níž jsem byla úspěšná. Nejdříve se mi nezdálo ani trochu možné, že bych mohla žít jinak než předtím. Očekávala jsem, že se vše vrátí. Bez pochybností jsem sprádala plány, jak dohoním, co jsem zmeškala pobyt v nemocnici. Nejprve mne ani nenapadlo nic jiného, než že chci žít stejně jako předtím.“*

**• Je postavení poskytovatelů sociálních služeb na trhu složité? Například z hlediska finančního, z hlediska obecného vnímání?**

Poskytovatelé sociálních služeb potřebují stále významnou podporu, a proto by bylo na místě začít od jakési propagace oblasti, osvěty mezi lidmi, snad mladými na školách. Smyslem je, aby lidé přijali, že osoby s postižením jsou stejné jako všechny ostatní, že tady byly, jsou a budou. A co se týká financí - i když už je sociální péče více či méně dobře legalizovaná, je zoufale podfinancovaná. Osobní asistenti a jiní pracovníci v sociální oblasti často vykonávají velmi odbornou práci, psychicky i fyzicky náročnou, musejí na ni studovat, a přitom je velmi špatně zaplácena. Řada poskytovatelů se rok za rokem potýká s hrozbou zániku. Stát by měl každoročně najít ve svém rozpočtu minimálně 6 – 8 miliard korun, které by investoval do oblasti sociální péče. Říkám investoval, protože tyto peníze by nebyly vyhozené, velmi dobře by se vrátily z jiné strany: Bylo by možné zaměstnávat víc lidí s postižením, poskytovatelé by mohli přijmout více odborných pracovníků, a ti by nebyli na úřadech práce. Kvalitní péče by nesla ovoce v tom, že by nemocní nebyli tak nemocní, mohli by být doma, a ne v léčebnách a jiných zařízeních, a část péče by čerpali ze sociální oblasti, na části by se podílela rodina atd.

Co se týká rozhodování o státních financích, jsem vůči za to zodpovědným lidem velmi kritická. Není pro mě vysvětlitelné, že se ze státních peněz pronajmou za velké peníze grippy, jejichž provozní

hodina stojí kolem 200 tisíc korun, ale pro vlastní lidi peníze nejsou!

**• Z čeho máte aktuálně radost?**

Například ze své milované vnučky, které je rok a 4 měsíce a na kterou jsme dlouho čekali. Být s ní mi přináší obyčejnou lidskou radost.

A také mám radost, že je dnes už 212 organizací poskytujících služby osobní asistence a že se z reakcí lidí dozvídám, že existuje mnoho poskytovatelů, kteří už změnili své postoje k uživatelům. Z jednostranně závislých osob se stávají partneři.

**• A co vás aktuálně štvře?**

Nechci být příliš negativní, je toho více, například korupce a morální úpadek naší reprezentace.

**Z knihy svědectví „Hospodin je náš pastýř“ od Jany Hrdé:**

*Po úraze mě trápil neustálý, neodbytný strach, že nebudu nic platná dětem, že nebudu jako máma fungovat a že budu pro každého strašně břemeno. Pomohli mi moji blízcí. Záhy jsem zjistila, jak mnoho toho ještě pořád můžu. Mohla jsem dál být dětem zázemím, jistotou, bezpečím. Mohla jsem je mít ráda, učit je, hrát si s nimi, chválit je či kárat, hledat s nimi, co je dobré a co je zlé... Poznala jsem, že člověk může moc, neuvěřitelně moc!*

**• Angažujete se ve spoustě činností – kde znovu nabíráte síly?**

Spoléhám se na Boha, vede mě a pomáhá mi plnit můj životní úkol. Jsou tu mé chůvičky a má rodina a další lidé, s nimiž se v dobrém setkávám. Mám však i řadu odpůrců, ti o mně vědí, že jsem urputná, a když se do něčeho pustím, že za tím jdu, prostě protože je to potřeba. Inu, a když tak někoho štvete 10 a více let – není divu, že se na mě třeba i mračí.

Po roce 1989 bylo velké nadšení, šlo o to, abychom prosadili alespoň základní principy přístupu k lidem s postižením, které v ČR byly do tohoto roku významně opomíjené. Je smutné, že když se situace v chápání práv a svobod osob s postižením významně zlepšila – a zdaleka netvrdím, že je to ideální – někteří poskytovatelé vedou v posledních letech žabomyší války. Jeden poskytovatel brojí vůči druhému. Konkrétně mám na mysli dotační programy. Stále jsem si ještě nezvykla na nečistou hru, stále mě vyvádí z míry.

**Z knihy svědectví „Hospodin je náš pastýř“ od Jany Hrdé:**

*Soud po dvouletém projednávání přikl děti do výchovy mně. Byl to naprosto nový precedens. Do té doby socialistické soudnictví nedalo do opatrování dětí nikomu s postižením. Prý by nikdo se zdravým rozumem nesvěřil děti do péče někomu, kdo sám potřebuje péči. A přesto se to stalo, navzdory tomu, že se nedovedu postarat ani o své nejzákladnější potřeby, mohla jsem se starat o své děti. Bůh mi dopřál děti porodit, ale i vychovávat. Zcela zvláštním způsobem však právě díky nim vychovával i mne. Moje děti pro mne byly můj důvod k žití, byly motor, který mne popoháněl v každé životní situaci. Bála jsem se, že o ně přijdu, a ony mi zázrakem zůstaly.*

**• Je něco, co se vám nepodařilo prosadit?**

Snažila jsem se před časem pomoci jedné starší dámě, která má 56letého syna s mentálním postižením. Ozvaly se nemoci stáří, byla na operaci, museli jí amputovat nohu. Celý život se bez nároků na odměnu starala o svého syna, nezatěžovala stát, nicméně nyní už nemůže. Ale se synem se samozřejmě nechce rozloučit, jsou spolu celý život. Potřebovaly jsme



Doma při práci



Na konferenci

sehnat takové zařízení, kde by je byli schopni a ochotni umístit společně. Nenašly jsme je... Víím, že pravidla a předpisy jsou zde především proto, aby chránily uživatele, ale někdy má prostě navrch litera zákona před duchem zákona.

• **Na druhou stranu se vám kromě jiného podařilo uskutečnit projekt: Učme se a učme. V čem to spočívá?**

Nejprve se osoba se zdravotním postižením a pečující (klíčové) osoby naučí všemu, co je důležité pro zdárný průběh osobní asistence. Na základě toho jsou potom schopny naučit potenciální i stávající osobní asistenty takové péči, jež jim jakožto uživatelům služby umožní maximální začlenění do společnosti. Je to náročnější, časově i finančně – ale jak jsem již řekla, takové investice se vracejí...

• **Napsala jste knihu... Co jste knihou chtěla říci?**

Chtěla jsem mezi jiným ukázat, že i trápení má smysl.

• **Vaše krédo?**

Hospodin je náš dobrý pastýř.

Rozmlouvala:  
Blanka Falcníková  
Foto: archiv JH

**Kdo je ing. Jana Hrdá:**

Ing. Jana Hrdá začínala jako aktivistka Pražské organizace vozíčkářů, je zakladatelka a popularizátorka osobní asistence pro osoby se zdrav. postižením. V r. 1995 získala Cenu Olgy Havlové, kterou uděluje Výbor dobré vůle Olgy Havlové (VDV) tomu, kdo ač sám má zdrav. postižení, velmi se zasloužil o zlepšení života lidí se zdrav. postižením.

Jana Hrdá je původním povoláním zootechnička. V r. 1982 utrpěla úraz páteře, po kterém úplně ochrnula. Přesto si neuvěřitelně na tehdejší poměry vydobyla právo starat se o své dvě děti Kateřinu a Františka a za pomoci příbuzných a přátel si postupně uspořádala život ve svém domově. V r. 1993 ji přizvala Zdenka Hanáková, aby společně s

dalšími vozíčkáři pracovala v Pražské organizaci vozíčkářů. Začala organizovat kurzy osobní asistence pro Hnutí Independent Living (sebeurčující způsob života) v České republice. Vypracovala Metodiku pro přípravu lektorů uživatelských kurzů pro osobní asistenci. Podílí se na uskutečnění reformy sociálních služeb v ČR. Byla také jednou z prvních dobrovolných spolupracovnic VDV. V r. 1995 byla vydána její kniha o New Age z pohledu křesťana „Pominutí“ a v r. 1997 životopisná kniha „Hospodin je náš pastýř“.

Jana Hrdá je spoluzakladatelkou Asociace pro osobní asistenci, o. s., jejímž posláním je napomáhat poskytovat sociální službu tak, aby umožňovala jejím uživatelům integraci do společnosti. APOA má ve svých cílech obhajobu práv a zájmů svých členů.



Jana Hrdá na svatbě svého syna

## Hledáte osobní asistenci na Přerovsku?

Máte sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení? Vyžaduje vaše situace pomoc jiné fyzické osoby? Bydlíte v přerovském regionu?

Jestliže jste odpověděli ANO, je tato nabídka určena právě vám. Námi nabízená služba osobní asistence umožňuje handicapovaným a starším lidem zůstat v domácím prostředí i přesto, že rodina není schopna zabezpečit veškerou péči. Osobní asistent dochází do místa uživatele služby a pomáhá mu kompenzovat zdravotní postižení a překonávat jeho handicap. Pomáhá mu se základními osobními potřebami (hygiena, strava) a se zajištěním chodu domácnosti. Osobní asistent může uživatele služby doprovázet na nákupy, procházku, k lékaři, na úřady, do zaměstnání, školy, za sportem, zábavou i kulturou.

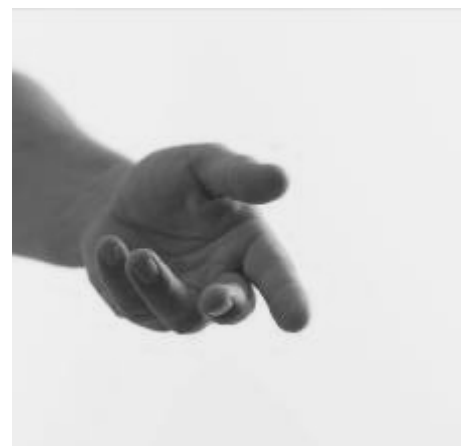
V případě zájmu o službu osobní asistence, příp. jinou námi nabízenou službu (pomoc při vyplnění žádosti o příspěvek na péči, žádosti o přiznání mimořádných výhod, sepsání odvolání, odborné sociální poradenství, zapůjčení kompenzačních pomůcek, konzultace při bezbariérových úpravách, prodej drobných pomůcek pro sluchově postižené apod.), nás neváhejte kontaktovat.

CZP Přerov

**Kontakt:**

Centrum pro zdravotně postižené Olomouckého kraje, o. s., sídlo i regionální pracoviště **Přerov**, Náměstí Svobody 1963/4, 750 02 Přerov, tel.: 581 206 925, mobil: 739 504 723, e-mail: prerov@czpok.cz, www.czpok.cz.

Další regionální pracoviště jsou v **Prostějově, Olomouci, Šumperku a Jeseníku.**





## DOMEČEK nabízí pobyty pro malé děti s handicapem

Dětské centrum Domeček v Ostravě-Zábřehu je zdravotnické zařízení s mnohaletými zkušenostmi v péči o zdravotně znevýhodněné děti zpravidla do 3. let. Pečuje o děti s handicapem nebo o děti s opakovanými hospitalizacemi. Dokáže nabídnout pomoc dětem s tělesným, mentálním nebo smyslovým postižením.

### Co nabízí?



Domeček nabízí denní, týdenní a dlouhodobé pobyty. Během pobytu bude dětem zajištěna odborná lékařská a rehabilitační péče.

Péče je zajištěna skolenými pracovníky, dítěti bude zajištěn rozvoj jeho schopností, odpovídající jeho motorickým a mentálním schopnostem.

V rámci pobytu dítěte se k jeho stimulaci využije: **Vojtovy techniky, míčkování, dechové rehabilitace, bazální stimulace, buko-faciální stimulace, canisterapie, aromaterapie, muzikoterapie, snoozelen.**

Centrum rovněž nabízí možnost zcvičení rodinných příslušníků v péči o handicapované děti, poradenskou činnost rodinám s handicapovaným dítětem (pediatri, psycholog, sociální pedagog) nebo pobyt dítěte spolu s rodičem.

Tým pracovníků centra je složen z lékařů, psychologa, rehabilitačních pracovníků, sociálních pracovníků, zdravotních sester a nutričního terapeuta. Dítě přijímáme na základě osobní žádosti a následně písemné dohody na období max. 3 měsíců, dohoda může být 1x prodloužena. Pobyt dítěte je zcela zdarma. Dítě můžete navštěvovat a konzultovat jeho vývoj s uvedenými odborníky.

Máte-li o některou z možností zájem, kontaktujte naše sociální pracovnice buď osobně (v pracovní dny od 7 do 15 h), nebo telefonicky na telefonních číslech: 595 705 321, 595 705 326, 595 705 327, kde Vám budou podány doplňující informace.

### Další informace a kontakt:

Dětské centrum Domeček, příspěvková organizace, Jedličkova 5, 700 44 Ostrava-Zábřeh, tel.: 59 57 05 301, e-mail: info@ddpd3.cz, www.ddpd3.cz.

(pp)

# Někde je zakopaný pes

## Není snadné najít osobního asistenta pro školáka

Ke krátké úvaze o osobní asistenci mě inspiroval článek v letošní první Rodině a škole. Zoja Franklová z Národního ústavu odborného vzdělávání popsala výsledky výzkumu mezi postiženými studenty středních škol o obtížích při výběru školy.

„Pro žáky se zdravotním postižením není volba střední školy jednoduchá. Nejvýraznější zdravotní omezení pocítovali při výběru střední školy žáci s tělesným postižením (66 %) a žáci s více vadami (57 %). Významný dopad mělo bohužel zdravotní postižení i na vzdělanostní volbu žáků se zrakovým a sluchovým postižením (51 %, respektive 46 %).

Šetření upozornilo i na vnější bariéry a překážky, kdy 17 % žáků s tělesným postižením narazilo při výběru střední školy na problém s chybějícím bezbariérovým přístupem a 11 % žáků se zrakovým postižením se potýkalo se špatnou dostupností speciálních pomůcek. Rovněž získání osobního asistenta nebylo pro řadu žáků z zdravotním postižením snadné, určitou překážku představovalo např. pro 11 % žáků s tělesným postižením. Část žáků se setkala i s nezájmem škol přijmout žáka se zdravotním postižením, případně neochotou vytvořit pro něj vhodné podmínky (13 % žáků s tělesným a 11 % žáků se zrakovým postižením).“

O problému bariér se často mluví a hodně píše. Setkávají se s ní nejen zdravotně postižení, ale i rodiče s dětmi v kočárcích nebo senioři. Bezbariérovým rájem jsou prý USA. Zatím jsem v nich nebyla, tak to nemohu posoudit. Ale osobní asistentkou jsem více než šest let, takže o možnostech organizace poskytující tuto potřebnou sociální službu více méně vím.

Kde je ten zakopaný pes, že pro 11 % žáků s tělesným postižením nebylo snadné získání osobního asistenta? Malá informovanost o poskytovatelích v místě bydliště těchto žáků? Nedostatek osobních asistentů ochotných denně docházet s žákem do školy a „studovat“ středoškolské učivo? Nevím.

Podané ruce, o. s. – Projekt OsA Frýdek-Místek zajišťuje osobní asistenci už deset let. Mnozí uživatelé – minulí i nynější – by jistě potvrdili, že osobní asistenti dělají maximum pro

jejich spokojenost. Tato organizace nabízí například tyto služby: pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, pomoc při zajištění stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti, výchovné vzdělávací a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. A to není zdaleka všechno.

U každého klienta je služba individuální dle smlouveného rozsahu a dále se upravuje podle potřeb vyplývajících z jeho zdravotního stavu. Hodina osobní asistence stojí 65–85 Kč.

Ředitelkou organizace je Helena Fejkusová (tel. 777 011 059), která sjednává službu u konkrétních klientů. Doprovází osobní asistenty za klienty na první schůzku. Vždy se snaží vyjít maximálně vstříc požadavkům obou zainteresovaných stran. Více informací je možné získat na [www.podaneruce.eu](http://www.podaneruce.eu) nebo napsat na [podaneruce@seznam.cz](mailto:podaneruce@seznam.cz).

Osobní asistenti se scházejí desetkrát ročně ve Frýdku-Místku. Dnes už jsou nás stovky... Tato sociální služba je vyhledávaná a my rádi pomáháme zdravotně postiženým bez omezení věku, v jakémkoliv prostředí. A školy jsou pro každého z nás velkým zpestřením, protože se v nich naučíme buď to, co už jsme zapomněli, nebo úplně něco nového.

Pokrok se nedá zastavit! Těch zajímavých poznatků a informací, co je kolem nás! Mohu to potvrdit z vlastní zkušenosti. Prošla jsem jako osobní asistentka mateřskou, základní a speciální školou. Třeba zavítám s tělesně postiženými klienty na školu střední nebo vysokou! Už se na ty nové moc těším...

Zuzana Bárová

Ilustr. foto: <http://os-orion.cz>



# „Jágr dává gól!“, aneb hokej nevidomé vozičkářky

Zdálo by se, že má klientka, která se pohybuje jen pomocí ortopedického vozíku, hrát hokej nikdy nebude. Ale opak je pravdou! Ani postižení zraku jí nezabránilo, aby dala gól. A ne jeden!

V únoru začaly ve Vancouveru Zimní olympijské hry 2010. Maminka mé klientky – žákyně rehabilitační třídy ve Speciální škole v Novém Jičíně – si ráno ve třídě postěžovala paní učitelce, že její dcera nechtěla předešlé odpoledne sledovat hokej. V televizi hráli dva velcí rivalové Česko – Slovensko! Paní učitelka Jana Pítrová nelenila a jala se mou klientku zasvěcovat do tajů tohoto zimního sportu. A jak se jí to podařilo? Šla na to s fištrónem sobě vlastním.

Už druhý rok ve zmiňované třídě sledují, jak nápaditě předává tato trpělivá paní učitelka těžce mentálně i tělesně postiženým dětem spoustu důležitých i zajímavých informací. Učitelka Jana učí své žáky poznávat tvary, barvy, zvířata, rostliny, věci a hlavně je vede k sebeobsluze. Tedy pokud je to v jejich možnostech a schopnostech.

Každý žák má svá specifika. V této třídě se setkávám s těmi, kteří mají hygienické návyky a dokážou se sami najíst. Jiní to nedokážou, ale zato všem dělají radost pohledem, pohlazením nebo úsměvem...

## Neskutečně skutečné utkání na „kluzišti“

Ale zpět na hokej a „ledovou plochu“! Paní učitelka Jana přichystala na lavici mé klientky víko papírové krabice o rozměrech asi 80 × 35 cm. Na protilehlé užití kraje připevnila papírové krabičky – branky. Mé klientce dala do ruky dřevěné kolečko o průměru čtyři centimetry. To byl puk pro novou hru Česko – Lotyšsko.

Nejdříve bylo nutné přechíst klientce sestavu našeho týmu. V brance bude Tomáš Vokoun. Hráť budou: Židlický, Kuba Polák, Kaberle, Kubina, Hejda, Blažák, Z. Michálek – Havlát, Plekanec, Eliáš – Jágr, Červenka, Čajánek – Krejčí, Fleischmann – M. Michálek, Vašíček a Rolinek. Taková spousta jmen! My s učitelkou Janou jsme za nimi viděly naše nejlepší hokejisty.

Hokej začal a moje maličkost se nestačila divit. Paní učitelka vtáhla mou

klientku do hry neuvěřitelným způsobem. Protože tato učitelka často a ráda poslouchá rozhlasové vysílání (mimo jiné i přenosy hokejových zápasů) komentovala tímto stylem dění na „kluzišti“. To bylo neskutečně skutečné utkání!

„Obě družstva, Češi i Lotyšši, mají na ploše svoje nejlepší útočné formace, obranu i brankáře. Rozhodčí vhaduje puk a hra začíná. Jágr vybojoval puk a rychle se rozjíždí na soupeřovu polovinu. Lotyšši brání přihrávce Eliášovi. Jágrova střela prošla, Eliáš zpracovává puk a nahrává Čajánkovi. Čajánek přes lotyšského obránce posílá puk Jágrovi. Jágr se napřahuje k výstřelu, pálí a je to góóó! Výborně Jardo! To je první český góóó! Lotyšský gólman neměl šanci!“

## Velká radost z vyhraného zápasu

Boj obou mužstev pokračoval a přitom kmitaly rychlé prsty učitelky Jany a pomáhaly o něco pomalejším prstům mé klientky. Ta se radovala, že jejíma rukama se puk – dřevěné kolečko – dostává za záda brankáře – prsty paní učitelky. „Góóó!“ opakovala má klientka po učitelce. „Góóó!“

Svižné komentování zápasu a velká radost z gólů klientku tak nadchly, že souhlasila se sledováním hokeje na internetu i později doma s rodiči. Zvláště oni museli být nadšeni, že s nimi dcera – po vyhraném zápase ve škole – s očekáváním sleduje hokej u televizní obrazovky. Přitom nikdy nestála na bruslích a nemůže ho vidět na vlastní oči...

Zuzana Bárová



## Představujeme berounské centrum KLUBÍČKO

Klubíčko loni oslavilo již dvanácté výročí svého založení. V jeho počátcích se sešlo 24 rodin z berounského okresu, které spojoval nepříznivý osud jejich dětí. Někteří z rodičů si vytyčili nelehký cíl, vybudovat organizaci, jejímž úkolem bude přispívat ke zkvalitňování života rodin s dětmi s postižením a jejich integraci do „běžného“ života. Klubíčko je nyní jedinou organizací, která ve svém regionu poskytuje komplex sociálních služeb, odborné péče, vzdělávání apod. Veškeré tyto činnosti jsou navzájem propojeny a tak vzniklo Integrovaní centrum KLUBÍČKO.

Mezi poskytované sociální služby patří osobní asistence, sociálně terapeutické dílny, odlehčovací služby (pobyťová forma), denní a týdenní stacionář. Uživatelé služeb jsou děti od 3 let, mládež a dospělí do věku 45 let s různými stupni a typy zdravotního postižení. Podle svých schopností a potřeb si vybírají svůj každodenní program zahrnující třeba individuální i skupinové rehabilitační cvičení, perličkové koupele, masáže, míčkování, polohování atd. Z volnočasových aktivit jsou to výtvarné a pracovní činnosti, hudební a tělesná výchova, keramika, plavání, tanec, jízda na koních, bowling, výlety na tříkolkách, koloběžkách a kolech, pěší výlety nebo pobyťové akce.

Týdenní stacionář má v současnosti kapacitu 8 lůžek, dalších asi 22 klientů do centra dochází denně a 21 klientům je poskytována osobní asistence v jejich školách a domovech.



Diskotéka za Komunitním centrem – červen 2009

### Další informace a kontakt:

Integrovaní centrum Klubíčko Beroun, Bezručova 928, 266 01 Beroun 2, tel.: 322 312 702, e-mail: info@klubicko.org, www.klubicko.org.

(hk)

# Exodus Třemošná nabízí sociálně rehabilitační kurzy

Začal nový rok 2010 a s ním bychom vám rádi nabídli celoroční program pobytových sociálních rehabilitací určený zdravotně postiženým. Kurzy budou probíhat v **bezbariérovém domě Exodus Třemošná**. Ceny jednotlivých kurzů zahrnují kromě celotýdenního programu také ubytování a celodenní stravování. Po domluvě je možné zajistit asistenta. Pokud vás některá z nabídek zaujala a docházíte nebo přímo pracujete v nějaké organizaci, která má totožnou cílovou skupinu – tedy zdravotně postižené, rádi pro vás připravíme individuální jednodenní nebo pobytový kurz takzvaně na míru. V případě dotazů či zájmu o některý z uvedených týdenních kurzů nás v nejbližší možné době kontaktujte z důvodu omezené ubytovací kapacity.



Bezbariérové ubytování



Pro volný čas je k dispozici i bowling



Cvičebna v prosluněné galerii

## Nabídka sociálně rehabilitačních kurzů pro rok 2010

V letošním roce jsme připravili 8 typů sociálně rehabilitačních pobytových kurzů různého zaměření. V případě zájmu jsme ochotni sestavit také program ambulantní sociální rehabilitace.

### • Práce s digitální fotografií

Cílem kurzu je zvládnutí základních technik editace digitálních fotografií a jejich přípravy k tisku. Účastníci se naučí i složitější úkony jako retušování a výroba fotomontáží. Součástí kurzu je celodenní výlet, bowling, keramický kurz, výtvarný kurz a další. Kurz se koná **19. 4.–25. 4. 2010** a jeho cena je 2 000 Kč.

### • Kurz výtvarné techniky

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. Kurz se koná **3. 5.–9. 5. 2010** a stojí 2 000 Kč.

### • Kurz angličtiny

Týdenní aktivní výuka anglického jazyka pro začátečníky a konverzace s prohlubováním znalostí pro pokročilé. Volnočasové aktivity tvoří výtvarný kurz, celodenní výlet, skupinové rehabilitace, koncert a další. Kurz se koná **7. 6.–13. 6. 2010**, jeho cena je 2 000 Kč.

### • Poznávací kurz

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. Kurz se koná **12. 7.–18. 7. 2010** a stojí 2 000 Kč.

### • Relaxační kurz

Kurz zaměřený na potřebný odpočinek a relaxaci klientů. Na program je hiporehabilitace, arteterapie, muzikoterapie a canisterapie s asistenční-



Bezbariérový Dům Exodus

mi psy. Dále celodenní výlet, různá relaxační cvičení i návštěva relaxační zahrady. Proběhnou rehabilitační skupinová cvičení, keramický a výtvarný kurz a další. Kurz se koná **26. 7.–1. 8. 2010** a jeho cena je 2 000 Kč.

### • Výtvarný a relaxační kurz

Cílem kurzu je naučit se mnoho nových výtvarných technik. Na program 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. Kurz se koná **16. 8.–22. 8. 2010** a stojí 2 000 Kč.

### • Tvorba webových stránek

Účastníci se během kurzu naučí vytvářet vlastní webové stránky, od nejjednodušších po komplexnější. Doplň je obrázky, ankety atd. Naučí se, jak webové stránky umístit na internet a spravovat je. Kromě výuky proběhnou skupinové rehabilitace, bowling, výtvarné kurzy, celodenní výlet a další. Kurz se koná **20. 9.–26. 9. 2010** a jeho cena je 2 000 Kč.

### • Sportovní a relaxační kurz

Týdenní kurz je zaměřen na sport v tělocvičně (baseball, florbal, basketbal, aj.), hiporehabilitaci, plavání, petang, bowling a mnoho dalších sportovních aktivit. K dispozici jsou šipky, ping-pong a stolní fotbal. V programu nechybí skupinová rehabilitace, muzikoterapie a arteterapie, keramický kurz, výtvarný kurz a promítání filmů. Kurz se koná **8. 11.–14. 11. 2010** a jeho cena je 2 000 Kč.

*Petra Černá, vedoucí sociálně rehabilitačních kurzů Exodus Třemošná*

## Další informace a kontakt:

Sdružení občanů Exodus, (Sociální rehabilitace), U Kapličky 51, 330 11 Třemošná u Plzně, tel: 377 856 539, e-mail: cerna@exodus.cz www.exodus.cz.

# Konference INSPO 2010

## Informační a komunikační technologie stále více usnadňují život lidem se zdravotním postižením

Prototyp unikátní orientační pomůcky pro nevidomé byl předveden ve světové premiéře v sobotu 13. března v Kongresovém centru Praha na konferenci **INSPO – Internet a informační systémy pro osoby se specifickými potřebami**. Další veřejnou premiéru zaznamenal automatický přepis mluvené řeči na mobilní telefon. Aby se řešení firmy Newton Technologies a Technické univerzity Liberec upravilo pro potřeby lidí se sluchovým postižením, generální partner jubilejního 10. ročníku konference INSPO zapůjčí České unii neslyšících na půlroční testování aplikace pět mobilních telefonů s bezplatným připojením k internetu.

Orientační pomůcka pro nevidomé vzniká v rámci projektu **Ven ze tmy**. S Centrem pomoci zrakově postiženým při o. s. Integrace na jejím vývoji spolupracuje Laboratoř funkčních materiálů Fyzikálního ústavu Akademie věd ČR a katedra kybernetiky FEL ČVUT. Její inovativnost spočívá v tom, že na rozdíl od zahraničních pomůcek nevidomý uživatel získává informaci o překážce díky stereokameře a hmatovému výstupu na svém těle okamžitě, v reálném čase a není závislý na nespolehlivých akustických informacích. Jakmile se objeví překážka, cítí například, že například vpravo dole něco je nebo že před ním je sloup.

### Projekt „Transformace pobytových zařízení“

Rekordních 265 účastníků konference INSPO, kterou tradičně uspořádala občanská sdružení BMI a Křížovatka.cz, se i na dalších příkladech přesvědčilo o tom, že informační a komunikační technologie jsou schopny ve stále větší míře usnadňovat život lidem se zdravotním postižením, eliminovat jejich hendikepy. Názorně to dokumentovalo například vystoupení Marcela Funderáka, ředitele Domova pro osoby se zdravotním postižením Habrovanský zámek, a Adély Kolouchové a Štefana Pekary z Chráněných ICT pracovišť Deep.

Habrovanský zámek se účastní projektu **Transformace pobytových zařízení**, jehož cílem je přiblížit život lidí s postižením k běžnému způsobu života. Jeho klienti již nadále nebudou pod jednou střechou, ale bude je spojovat s pomáhajícími profesemi komunikační

síť, která umožní sledovat jejich zdravotní a životní funkce, včetně krizových stavů, jako je hoření.

Štefan Pekara se nastěhoval po 17 letech pobytu v ústavech jako jeden z prvních do vlastního bytu. Chráněná ICT pracoviště mu mimo jiné pomáhají vybavit jej technologicky tak, aby mohl ovládat různé spotřebiče, zapnout světlo, pustit televizi, což běžným způsobem není schopen. Potřebuje také elektronický zámek a další pomůcky, které jsou finančně náročné, ale seznam ICT pomůcek, u kterých mají osoby se zdravotním postižením nárok na příspěvek, je velmi zastaralý, bylo by žádoucí jej aktualizovat.

Pro účastníky bylo připraveno 23 přednášek předních odborníků. Odpoledne si mohli vybrat ze tří sekcí – jedna se věnovala tvorbě bezbariérových webových stránek a internetovému marketingu, druhá využití informačních a komunikačních technologií při vzdělávání a zaměstnávání osob se zdravotním postižením a třetí různým možnostem zkvalitnění života osob se sluchovým postižením s pomocí informačních a komunikačních technologií. Všechny prezentace budou zveřejněny na [www.helpnet.cz/inspo](http://www.helpnet.cz/inspo).

### Internet a můj handicap

Na konferenci byly rovněž slavnostně vyhlášeny výsledky 6. ročníku literární soutěže **Internet a můj handicap**, do které došlo rekordních 53 příspěvků. Zvítězil v ní nevidomý Zdeněk Rybák s vtipnou povídkou „Jak mi internet získal respekt“. Z ní současně vyplývá, že dokáže velmi efektivně využít USB modem s dvouletým bezplatným připojením k internetu i mobilní telefon, které dostal jako vítěz od společnosti Telefónica O2, generálního partnera INSPO 2010, i zvláštní cenu od časopisu Můžeš – Windows 7.

Partnery INSPO byly AutoCont CZ a Konto Bariéry, dále konferenci podpořily Nadace Vodafone ČR, Ministerstvo vnitra ČR, Garant International, Kongresové centrum a Zátíši Catering Group, cenami účastníkům literární soutěže přispěly rovněž Poštovní spořitelna, AEC, Car Club, Generali Pojišťovna, nakladatelství Portál a Zoner Press.

*Jaroslav Winter,  
BMI sdružení, [www.brezen.cz](http://www.brezen.cz),  
šéfredaktor portálu Helpnet,  
[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)*



# Projekt rozvoje kompetencí učitelů a žáků se speciálními potřebami

Na začátku tohoto roku vyhlásil Moravskoslezský kraj výzvu k předkládání žádostí o finanční podporu z Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost. Tato výzva se týkala globálního grantu s názvem Rovné příležitosti ve vzdělávání v kraji Moravskoslezském s oblastí podpory – Rovné příležitosti dětí a žáků, včetně dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Finanční dotace pro tyto programy jsou financovány Evropským sociálním fondem Evropské unie a státním rozpočtem České republiky.

Projekt s názvem **Rozvoj kompetencí učitelů speciálních škol a jejich žáků**, který napsala a podala Ivana Rádková, učitelka Základní školy v Opavě na náměstí Slezského odboje, byl schválen a přijat.

Obsahem tohoto projektu jsou **vzdělávací akce pro učitele speciálních škol a pro pracovníky dalších příbuzných organizací** a na ně navazující soustavná práce lektorů z vybraných oblastí přímo s žáky. Pomocí cílů realizovaného projektu – proškolením pedagogů speciálními metodami a používáním speciálních terapeutických metod v praxi dojde ke **zlepšení kompetencí – schopností, dovedností a návyků učitelů a žáků se speciálními potřebami**. Učitelé budou více tvořiví, více participovány na edukaci svých žáků.

Oblast speciálního školství, se dlouhodobě potýká s nedostatkem financí na vzdělávání svých pracovníků. Přichází k nám nové terapie potřebné pro naše žáky. Tyto kurzy jsou drahé, školy si nemohou dovolit na ně vyslat své učitele. Někteří učitelé investují vlastní peníze do svého vzdělávání. Škola bývá v situaci, že je schopna uhradit účast v méně potřebných levných vzdělávacích kurzech. Na kvalitní kurzy, které jsou založené na vědeckých metodách nápomocných žákům s handicapem, nezbyvají prostředky. Tomu se snaží projekt pomoci.

Jeho cílem je **umožnit učitelům speciálních škol dovést se novinky pro rozvoj dětí se speciálními potřebami v kurzech zaměřených na rozvoj řeči, motoriky, vnímání a tělesné kultury**.

## Tři partneři

Projekt má tři partnery. Jsou to: **Základní škola, Opava – Dvořákovy sady, Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice o. s., okresní organizace SPMP ČR Opava a Charita Opava – Denní stacionář pro děti s kombinovanými vadami Mraveneček**.

Výběr partnerů se řídil možnostmi rozšířit dopady cílů a výstupů projektu na další

skupiny osob, kterým by byl prospěšný.

**Aktiv**ity projektu jsou rozloženy na dobu **od listopadu 2009 do června 2012** a v každém pololetí budou organizovány **vzdělávací akce pro pracovníky a terapie pro žáky**. Projekt je určen pro učitele, pedagogy, vychovatele, asistenty a další pracovníky, kteří pracují s dětmi s mentálním a kombinovaným postižením, pro žáky speciálních tříd základní školy, pro žáky třídy ze sociokulturně znevýhodněného prostředí, klienty Denního stacionáře Mraveneček v Opavě a členy SPMP v Opavě.

## Přednášky, individuální a skupinové terapie

V rámci projektu v průběhu tří let budou pro pedagogy připraveny **přednášky: O zdravém stravování, Využití arteterapie pro žáky s mentálním postižením, Muzikoterapie – hra na djembe, Muzikoterapie – léčebná metoda, Metoda FMT – hudební terapie, Handling – jak zlepšit chování, Alternativní a augmentativní komunikace, Bazální stimulace – pedagogicko ošetřovatelský koncept, nabídka firmy Petit Olomouc – počítačové programy**.

**Individuální terapie**, které budou pro vybrané žáky připraveny, jsou **z oblasti logoterapie, synergetické reflexní terapie a zdravého stravování**.

**Kolektivní terapie a aktivity** pro děti budou připraveny tyto: lekce **aquaterapie** v Aquaparku v Kravařích, **canisterapie, terapie loutkou, hipoterapie** na Ranči v Hlučíně, **Baby Signs** – dětské znakování, **muzikoterapie** – hra na djembe.

Ještě v tomto pololetí v rámci projektu vybraní žáci zahájí **lekce logoterapie**, budou zahájeny **masáže pomocí synergetické reflexní terapie** a individuální **poradenství v oblasti stravování**, které připravuje pan Štefan Klocek.

Pan Štefan Klocek také bude mít první přednášku, která bude v rámci tohoto projektu organizována, s názvem „O zdravém stravování a proběhne 18. listopadu 2009“.

O dalších akcích v rámci projektu budeme opět informovat. Přejeme si, aby význam projektu – vzdělávání učitelů a pedagogických pracovníků, kteří pracují s dětmi s postižením, a aktivní terapie pro žáky s postižením, byl naplněn a všem zúčastněným pomohl v jejich rozvoji.

*Ivana Rádková,  
učitelka Základní školy, nám.  
Slezského odboje v Opavě*

*Zvýrazněni: Vozka*

## Nejnovější výzkumy

# Volný čas dětí s handicapem

Jaké jsou možnosti dětí se speciálními vzdělávacími potřebami v oblasti volnočasových aktivit? To zjišťoval Národní institut dětí a mládeže (NIDM) v rámci projektu **Klíče pro život**.

Ukázalo se, že problém je mimo jiné v informovanosti rodičů, kteří mnohdy ani nezkusí běžný zájmový kroužek a rovnou vyhledávají specializovaná zařízení. Přitom handicap mnohdy není na překážku tomu, aby děti mohly navštěvovat kterýkoliv zájmový kroužek v místě bydliště.

Zjistilo se také, že v lidech pracujících s dětmi a mládeží přetrvává celkem jasná představa o tom, co děti s handicapem nebudou moci v kroužku dělat. Daleko méně však vychovatelé a jiní odborníci vědí, co takové dítě s handicapem vlastně dokáže, co potřebuje a jaké musí mít technické či materiální zázemí.

Výzkumný tým NIDM dotazoval pracovníky základních škol, středisek volného času a neziskových organizací, přičemž se zaměřil i na rodiče a samotné děti. Z rozboru pak vyplynulo, že rodiče dětí s handicapem jsou oproti minulé době výrazně spokojenější. Mohou snadno vyhledat zařízení, které je na speciální potřeby jejich dětí připraveno (APLA, Jedličkův ústav a školy, SLUNÍČKO, MOTÝLEK, Středisko rané péče atd.). Velkou roli zde ale hraje i rodinný rozpočet. Výchova dětí s handicapem stojí rodiče mnohem více peněz a kroužky se musí platit.

Více informací o inkluzi dětí se speciálními vzdělávacími potřebami: [www.vyzkum-mladez.cz](http://www.vyzkum-mladez.cz).

*Zdroj: Portál veřejné správy ČR,*

*Ilustr. foto: www.OS-ORION.cz*

*(di)*





**Nové knihy**



**Olivier Hauck, 112 str., cena: 179 Kč, Portál.**

Kdo z lidí se někdy necítí trapně, příliš bezmocně nebo neschopně oproti ostatním? Většina lidí takový pocit někdy zažila, ale některým komplex méněcennosti kazí život. Bojácnost, hlavně chronická, často způsobuje, že se ti, kteří jí trpí, ohlížejí nejdříve na názory a hodnocení druhých lidí a podléhají působení svých emocí. Autor knihy představuje čtenáři postup, jak komplexu méněcennosti čelit. Vede ho po jednotlivých krocích, vyjádřených členěním kapitol, dává příklady jednání, řídí ho, aby se osvobodil od názorů a odsudků svého okolí, uvolnil emoce, překonal paralyzující úzkost a obavy a aby jednal podle svých přání a přijímal sebe sama takového, jaký je.

**Jak dobýt hrad. Památky takřka bez bariér II.**



**Národní památkový ústav, 290 str.**

Národní památkový ústav spravuje 104 nejvýznamnějších národních kulturních a kulturních památek České republiky. Valná většina z nich je přístupná širší návštěvnické veřejnosti, do níž lze započítat i návštěvníky s pohybovým handicapem. Právě pro ně (a jejich doprovod) je určen průvodce Jak dobýt hrad. Památky takřka bez bariér 2, jehož vydání Národnímu památkovému ústavu umožnila dotace Ministerstva kultury České republiky. Cílem průvodce je poskytnout údaje o tom, které z památek může návštěvník na vozíku navštívit sám bez pomoci, které s asistencí a které zůstávají pro něj zcela nepřístupné.

**Kde je možné průvodce získat:**

1) **Národní památkový ústav, ústřední pracoviště, Valdštejské nám. 3, 118 01**

Praha 1, Mgr. Milan Jančo; tel. 257 010 251, email: janco@up.npu.cz.

2) **Redakce Zpráv památkové péče, NPÚ ÚP, 257 010 146; redakce@up.npu.cz.**

3) **Pražská organizace vozíčkářů, o. s.; Benediktská 688/6, 110 00 Praha 1; tel.: 224 827 210; 736 485 859; pov@pov.cz.**

4) **Galerie Sklepení, nám. Svobody 8 (budova NPÚ ÚOP Brno), 601 54 Brno; tel. 542 536 175; sklepeni@brno.npu.cz.**

5) **Elektronická verze průvodce je dostupná i v elektronické podobě na www.npu.cz v sekci „Ke stažení“ (kde je zařazeno i předchozí vydání).**

**Průvodce sociálním zabezpečením v roce 2010**

**ČSSZ, 40 str.**

Víte, za jakých podmínek vám může být přiznán starobní důchod, kde si o něj požádat a kdo vám ho vypočítá? K jakým zásadním změnám došlo v posuzování nároku na důchody podmíněné dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem (invalidní důchody) a ve způsobu stanovení jejich výše? Na všechny tyto i mnoho dalších otázek najdete odpovědi v publikaci „Sociální zabezpečení 2010“, kterou vydala Česká správa sociálního zabezpečení. Je dostupná **zdarma** na všech pracovištích ČSSZ a lidé si mohou text také stáhnout z webu z této adresy: <http://www.cssz.cz/cz/informace/informacni-materialy/publikace.htm>.

**Reminiscence – Využití vzpomínek při práci se seniory**



**Hana Janečková, Marie Vacková, 152 str., cena: 285 Kč, Portál.**

Jako reminiscenční terapie je obvykle označován rozhovor terapeuta se starším člověkem (nebo skupinou seniorů) o jeho dosavadním životě, jeho dřívějších aktivitách, prožitých událostech a zkušenostech. Autorky v knize popisují základní reminiscenční techniky – vzpomínání ve skupině, vzpomínkové boxy, knihy života, reminiscenční divadlo. Upozorňují na význam vzpomínkových podnětů a volby témat vzpomínání, analyzují různé přístupy v práci s reminiscencí, zabývají se významem osobnosti člověka ve vztahu ke vzpomínání. Velký důraz kladou na vytváření podmínek pro využití reminiscenčních přístupů v institucích pro seniory, kde tato dimenze lidského života bývá opomíjena.

**Sociálně právní minimum pro zdravotně postižené**

**JUDr. Jan Hutař, 55 Kč, páte rozší-**

**řené vydání.**

Brožura by neměla chybět v žádné knihovně zdravotně postižených. Je rozdělena do 21 tematických okruhů, 16 z nich se zabývá legislativními normami s částečným nebo úplným vztahem k problematice zdravotně postižených.

Naleznete zde kompletní adresář Center služeb Sdružení zdravotně postižených v ČR a některých dalších institucí. Je zde i seznam nejzákladnějších právních předpisů. Posledním okruhem jsou vzory různých žádostí a odvolání spolu s obecnými informacemi o jejich nutném obsahu, způsobu doručení atd.

**Publikaci distribuují:**

1) **okresní Centra služeb zdravotně postižených: Ostrava, Frýdek-Místek, Nový Jičín, Havířov, Opava-Kylešovice.**

2) **Ústřední stacionář Sdružení zdravotně postižených, tel.: 224 815 914, e-mail: stacionar.szdp@volny.cz.**

3) **Národní rada zdravotně postižených v ČR, tel.: 224 815 916, e-mail: nrzpl@brailnet.cz.**

**Prahou bez bariér**



**Prague City Line, 64 str., zdarma** (plus poštovní poplatek za dobírku 95 Kč), **nebo v PDF.**

Průvodce 10 podrobně popsaných bezbariérových tras, který usnadní orientaci pro výlety

Prahou. Všechny trasy byly nejprve navrženy a poté osobně proveřeny na mechanickém vozíku. Hlavním kritériem při výběru vozíčkářských tras byla bezbariérová dostupnost MHD. Dále sjízdnost terénu s minimální pomocí asistence, převážně rovinný, zpevněný terén s pozvolným klesáním a s minimálním stoupáním. Dalším kritériem byla síť služeb, jako je bezbariérové sociální zařízení a občerstvení. Mezi sledovaná hlediska patřilo i to, zda je na trasách zajímavé okolí nebo dostupné památky. Trasy jsme doplnili o aktuální informace o navštívených objektech, jako jsou např. šířka dveří, obtížnost otvírání dveří, výška prahu, prostor v místnosti pro manipulaci s vozíkem, vybavení toalety pro vozíčkáře, zkušenost a ochota personálu, sjezdy a nájezdy na chodník, dostupnost MHD aj. V závěru průvodce pak najdete shrnutí informací o pražské MHD a další doporučení pro turistiku.

**Objednávkový formulář anebo stažení zdarma ve formátu PDF:** [www.praguecityline.cz/objednavka-prague-city-line](http://www.praguecityline.cz/objednavka-prague-city-line). **Kontakt:** tel. mobil: 606 852 414; [praguecityline@gmail.com](mailto:praguecityline@gmail.com).

(bf)

**VOZKA – o životě a pro život na vozíčku**

# Jak má vypadat bezbariérová tramvaj

## České tramvaje v Berlíně už nechtějí

České tramvaje jsou v Berlíně jediné, které nesplňují požadavky na bezbariérovost – i proto se jich Berličané zbavují a nahrazují nejmodernějšími typy. Nové vozy jim v současné době dodává kanadský průmyslový koncern Bombardier Inc., který působí ve více než šedesáti zemích.

Dopravní podnik BVG pověřil zmíně-

ný koncern výrobou nízkopodlažních tramvají FLEXITY Berlin. Od roku 1976 až dosud zde totiž jezdí české tramvaje KT4, které byly v letech 1994 až 1997 modernizovány pro dalších 16 let provozu. Nyní se prodávají do Rumunska (Galați), Kazachstánu (Almaty), Maďarska (Segedín) a Polska (Štětín) a také se šrotují.

Vozy FLEXITY vznikaly za úzké spolupráce objednatele a zhotovitele. Díky širokým dvoukřídlým dveřím a nástupu bez schodů nabízejí nové berlínské tramvaje snadnou přístupnost a budou tak odpovídat **potřebám osob se sníženou schopností pohybu**. Velkoryse pojaté plošiny poskytují dostatečný prostor pro kočárky, vozíky i jízdní kola a jsou natolik dlouhé, že je lze použít také na zastávkách bez nástupního ostrůvku.

Příjemné klima zabezpečuje klimatizace v kabině řidiče i v prostoru pro cestující. Navíc design tramvají je v souladu se stavebním stylem Berlína. Celkem by mělo být dodáno 148 vozů s tím, že lze přio objednat dalších 58 kusů.

(di)



Plošina FLEXITY Berlin není závislá na nástupním ostrůvku.



Obousměrná sedmičláňková GT8-08 ZR je vybavena i automaty na jízdenky, tak jako ve všech berlínských tramvajích. Automaty v tramvajích FLEXITY Berlin však jsou i na platební karty!

## Zdravotně postižení si mohou v Praze objednat dopravu

Svaz tělesně postižených v České republice, o. s., nabízí zejména pro osoby se zdravotním postižením dopravu speciálně upraveným mikrobusem. Má k dispozici mikrobuse Mercedes - Sprinter s maximální kapacitou 8 lidí, který je vybaven nájezdovou plošinou pro vozíčkáře, bočními a zadními dveřmi se stupátkem a poskytuje velký prostor pro umístění zavazadel.



Doprava je určena pro držitele průkazek TP, ZTP a ZTP/P, pro ostatní osoby se zdravotním postižením i pro širokou veřejnost a slouží také pro rozvoz kompenzačních pomůcek z půjčovny klientům. Od 1. března 2010 je platný nový ceník našich služeb. **Základní sazba pro držitele průkazu ZTP/P je 10 Kč/km, dovoz kompenzačních pomůcek po Praze je zpoplatněn cenou 400 Kč/1 cestu.** Podrobnější informace o ceníku a podmínkách přepravy naleznete na našich webových stránkách <http://www.svaztp.cz/doprava/667>.

Doporučujeme objednat si jízdu s dostatečným předstihem, abychom mohli vašemu požadavku vyhovět.



### Kontakt:

Svaz tělesně postižených v ČR, o. s.,  
Karlínské náměstí 12, Praha 8-Karlín, tel.:  
224 817 224, e-mail: [pujcovna@svaztp.cz](mailto:pujcovna@svaztp.cz),  
řidič: Stanislav Herc, dispečer: Milan Pavlosek.

Zdroj: Helpnet  
(pp)

Ilustr. foto: internet,  
[www.mercedes-benz.cz](http://www.mercedes-benz.cz)

# Nový terminál Ostrava-Svinov bude bezbariérový

Přestupní terminál Ostrava-Svinov se během dvou let radikálně změní. Jeho modernizace bude znamenat komfortní přestup cestujících a napojení městské hromadné i pěší dopravy na již rekonstruované vlakové nádraží. Na financování tohoto projektu se významnou měrou podílejí evropské zdroje: statutárnímú městu Ostrava je přislíbena dotace 568 milionů korun z Regionálního operačního programu Moravskoslezsko. Celkové náklady pak převyšují 621 milionů korun.

## Důraz na bezbariérovost

„Svinovský terminál mezi vlakovým nádražím a zastávkami městské hromadné dopravy na ulici 28. října je nejvýznamnějším dopravním uzlem v Moravskoslezském kraji, vstupní branou do města i regionu. Denně tudy projdou tisíce lidí. Technický a bezpečnostní stav ani estetický vzhled terminálu tomu ale v současnosti neodpovídají,“ uvádí náměstek primátora Ostravy Zdeněk Trejbal. „Revitalizace tyto nedostatky vyřeší a zpřijemní lidem cestování. Důraz je přitom kladen také na bezbariérový přístup a možnosti pohybu lidí se sníženou schopností pohybu a orientace,“ dodává Zdeněk Trejbal.

Na rozvoj dopravní obslužnosti kraje jsou z Regionálního operačního programu Moravskoslezsko v letech 2007 až 2013 vyhrazeny přibližně dvě miliardy korun (desetina všech prostředků). „V lednu 2010 zahájí Regionální rada Moravskoslezsko příjem projektů zaměřených na pořízení železničních drážních vozidel a zároveň i autobusů pro městskou a příměstskou dopravu. Uvolní dohromady až 810 milionů korun,“ říká místopředseda Regionální rady Moravskoslezsko a náměstek hejtmana kraje Mariana Lebedzík.

## Nejprve demolice

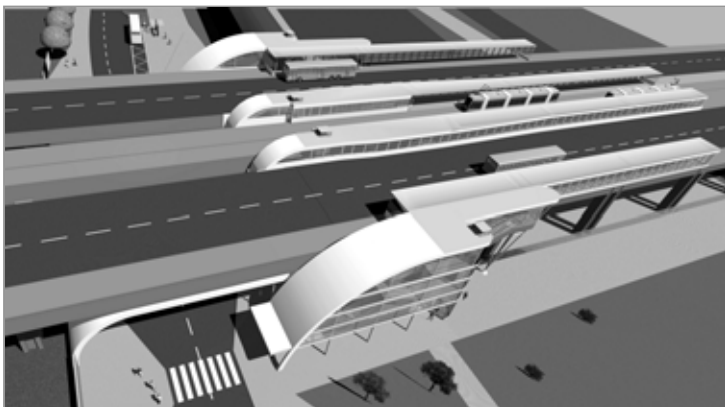
Investiční akce je rozplánována do dvou fází. V první bude během příštího roku zprovozněn průjezd pod Svinovskými mosty v trase nového

prodloužení ulice Peterkova. Druhá fáze se zaměří na modernizaci schodišťové věže, výtahu a eskalátorů v objektu Svinovských mostů, tramvajových a autobusových zastávek a bude dokončeno prodloužení ulice Peterkova. Přibudou rovněž nové autobusové zastávky pod Svinovskými mosty, pěší komunikace podél vlakového kolejiště a oplocení. „Pokud se podaří zvládnout všechny veřejné zakázky v optimálním termínu a nebude se nikdo odvolávat, mohla by stavba začít na přelomu dubna a května,“ uvedl Zdeněk Trejbal.

Zmodernizované vlakové nádraží Ostrava-Svinov již nabízí cestujícím příjemné prostředí. Nyní je na řadě odstranění zastaralé konstrukce (tzv. plata) s obchody, kolem kterého se cestující dostávají od vlakového nádraží k zastávkám městské hromadné dopravy na mostech. Demolice celého objektu je podle harmonogramu naplánovaná na druhé čtvrtletí letošního roku. V současné době už je hotova dokumentace demolice a řeší se vydání rozhodnutí o odstranění stavby. Paralelně proto bude město vypovídat smlouvy nájemcům v objektu plata, aby byli všichni do začátku demolice vystěhováni. Na uvedeném místě vyrostě nově multifunkční objekt: **Svinov centrum**. Společnost se stejným názvem v něm plánuje obchody, kanceláře, restaurace a parkovací plochy. Moderní budova by se měla začít stavět na podzim letošního roku.

Jak už bylo řečeno, celý projekt klade důraz na bezbariérový přístup a jeho autorem je Václav Filandr.

(di)



Více než půl miliardy korun získá z evropských zdrojů město Ostrava na renovaci přestupního terminálu u vlakového nádraží ve Svinově.  
Foto: www.crestcom.cz

*Napsali jste nám*



## Zima už je pryč, ale...

### Zamrzlé rampy ve vozidlech vozičkářům cestování neusnadňují

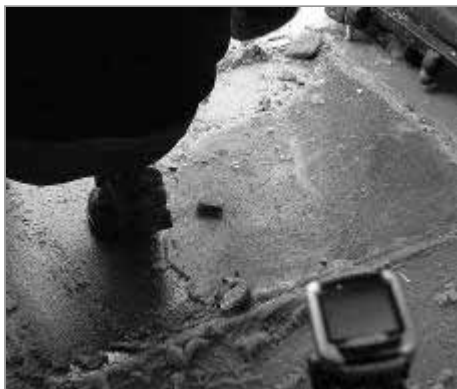
„Zažili jsme zamrznutí ramp a často proto i nenaložení s vozíkem osobně a opakovaně v Jihlavě. Stejně situace jsme zažili i 10. a 11. 2. v Plzni při udílení cen Mosty,“ vysvětluje pan Ivo Krajíček z Jihlavy. „Jedná se o problém, který musí nastat ve větší či menší míře u kterékoliv MHD v republice provozující stejná a rampami shodně vybavená vozidla a samozřejmě při výskytu shodných podmínek – písek, drobný štěrk, bláto, voda, sníh,“ říká Ivo Krajíček.

Jak tomu předcházet? „Množství výpadků provozu lze snížit pečlivým čištěním, nikoliv zcela vyloučit. To je dáno návrhem konstrukcí,“ říká Ivo Krajíček. „Vhodným řešením by bylo vyhřívání dna pod rampou elektrickým odporovým kabelem,“ dodává.

Každé vozidlo má během vývoje projít plnou zátěží ve všech kombinacích klimatických podmínek, ve kterých bude později sériová verze provozována. „Dovolím si odvážný výrok, že onu zátěžovou zkoušku absolvovala tato vozidla v kombinaci s výklopnými rampami v arktických podmínkách až tuto zimu, a ne jako vývojový prototyp, ale jako sériová vozidla v běžném provozu,“ prohlašuje Ivo Krajíček a pokračuje: „Nejhorší je dopad situace na vozičkáře snažícího se užít služeb MHD. Těch narážek řidičů!“ Pan Krajíček uvádí některé z nich:

„Kdyby sem nelezl, mohli jsme jet bez problémů dál.“

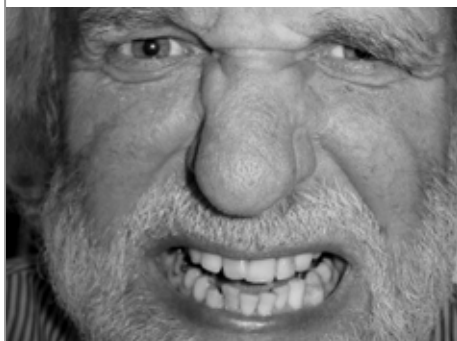




Kvůli silné vrstvě ledu s plošinou vozidla MHD nejde manipulovat.



Námraza na vysouvací plošině se musí zdoluhavě odstraňovat...



... a cestující se vztekají na vozičkáře a viní jej ze zpoždění dopravního prostředku.

„Kam se to cpe, když je sníh!“ „Máte auto, tak co lezete do trolejbusu!“ (Reakce pana Krajíčka k řidiči MHD: „V tom případě musíte vyzvat k opuštění trolejbusu všechny cestující, kteří mají auta...“)

Nebo cestující: „To se to furt vybavuje kvůli takovejmhle, pak je to moc složité, poruchový a voni se svezou jednou za rok a my se nedostanem včas do práce...“

„Po těchto zkušenostech bohužel většina mých známých vozičkářů se MHD ostýchá užívat. Vše se může obrátit proti nám argumentací ministerstva: MHD užívají vozičkáři jen sporadicky, a proto jsme se rozhodli bezplatně cestování této skupině obyvatel odejmout. Bohužel tyto snahy na ministerské úrovni nejsou poprvé a jsou reálnější, než mnohý z nás tuší,“ vysvětluje Ivo Krajíček.

Svobodný pohyb všem!

Text a foto: Ivo Krajíček, Jihlava  
Ilustr. foto rozhněvaného muže:  
internet

## PRVNÍ ELEKTRONICKÝ BIDET určený speciálně seniorům a handicapovaným

Elektronické sprchovací toalety značky DIB přizpůsobené potřebám seniorů se začaly dovážet do ČR. Výrobek je ergonomicky upraven pro snadnější používání.

### Praktické funkce

„Od února 2010 přicházíme na trh s novinkou určenou zejména seniorům. Jedná se o elektronický bidet, který má navíc funkci sedací lázně, což je pětiminutové mytí vodou o teplotě 40 stupňů,“ vysvětluje Ilona Kumžáková, jednatelka společnosti Electronic Bidets, která je výhradním dovozcem výrobků značky DIB do České republiky.

„Díky dvěma tryskám, provádí také speciální masáž střídáním studené a teplé vody. Bidet je vybaven ergonomicky upraveným ovládacím panelem. Ikony na něm jsou v dostatečné vzdálenosti a přiměřeně velké, proto je mohou snadno ovládat i lidé se slabším zrakem,“ dodává Ilona Kumžáková.

Sprchovací toaleta neboli elektronický bidet je zařízení, které na první pohled vypadá jako běžné toaletní prkénko. Zastane však podstatně více funkcí. Stlačením příslušného tlačítka lze volit mycí a masážní programy, sušení, upravit teplotu a tlak vody nebo vyhřívání sedátka. Zařízení má navíc bezpečnostní senzor, takže veškeré funkce lze spustit až po usednutí. (Tryska se do aktivní polohy vysunuje, jinak je zasunuta – pozn. pp).

### Jednoduchá instalace na standardní mísu WC

Výhodou je možnost namontování na kteroukoliv standardní WC mísu. Instalace je okamžitá a nevyžaduje žádné stavební úpravy. Nezbytný je pouze přívod studené vody. Zařízení se připojuje do běžné elektrické zásuvky. Všechny elektronické bidety značky DIB jsou vyrobeny z antibakteriálního materiálu a mají samočisticí program, kdy se trysky automaticky čistí před a po každém použití.

**Pro seniory a handicapované osoby je elektronický bidet často zdravotní pomůckou, která může zásadně zlepšit kvalitu osobní intimní hygieny.** Zdravotní aspekt bidetů je vyzdvihován zejména při potížích s hemeroidy, gynekologických zánětech, zácpě nebo dalších obtížích zažívacího traktu.

Jak uvádí gynekolog MUDr. Miloslav Černý: „Elektronický bidet díky možnosti různě regulovat proud vody vlastně poskytuje svalstvu účinnou masáž, která má velice blahodárný vliv například na ochablé svaly

pánevního dna nebo je dobrou prevencí zácpy, tvorby hemeroidů, případně působí podpůrně například při léčbě gynekologických zánětů.“

**Společnost Electronic Bidets** je výhradním dovozcem výrobků značky DIB jihokorejské firmy Daewon Bidet Co., jednoho z největších světových výrobců elektronických bidetů s téměř dvacetiletou tradicí. Tyto sprchovací toalety jsou spolehlivé, vysoce užité a mají moderní a funkční design. Electronic Bidets je výhradním zástupcem pro český a slovenský trh. Všechny dovážené výrobky splňují veškeré normy, jsou bezpečné a přizpůsobené k používání v České a Slovenské republice.

Tyto elektronické bidety jsou k dostání ve třech výrobních sériích 1000, 2000 a 3000, v sedmi provedeních a v cenách od 12 500 do 19 100 Kč. Zakoupit se dají na E-shopu firmy, ve vybraných prodejnách Bauhaus a některých koupelnových studiích.

### Kontakt a další informace:

Electronic Bidets, s. r. o., P. O. Box 23, 252 43 Průhonice, tel.: 725 890 191; info@electronicbidets.cz, www.electronicbidets.cz.

Zdroj: [www.infoposel.cz](http://www.infoposel.cz),  
[www.electronicbidets.cz](http://www.electronicbidets.cz),  
(pp)



Elektronický bidet DIB 2500 za 15 300 Kč – ukázka instalace u WC kombi.

# Pro pohodlné a bezpečné koupání

## Sedačky na vany

Magazín Vozka tentokrát oslovil výrobce dalšího druhu kompenzačních pomůcek, a sice výrobce **seďaček na vany**.

V tomto čísle se budeme věnovat prezentaci firem, které mají v nabídce **seďačky s možností položení nebo zavěšení na horní okraj vany**, a Vozkovi zasla-ly své informace o těchto produktech. V dalších číslech přineseme přehled o dalších pomůckách přinášející pohodlí a soběstačnost při koupání starším nebo handicapovaným lidem, jako jsou seďačky – židle do sprch, závěsné seďačky s montáží na stěnu, zvedáky nebo speciální madla k vanám nebo sprchám.

### HEROS

Novojičínská firma Dušan Vinklar – HEROS nabízí široký sortiment zboží usnadňující pohodlné a bezpečné koupání.

- Sedačka do vany rovná BB-80



Součástí seďačky je držadlo, miska pro mýdlo a uchycení pro sprchu. Šířka seďačky 360 mm, délka 800 mm, nosnost 100 kg, hmotnost 2,4 kg. Cena 1.058 Kč, pojišťovna hradí 1.010 Kč.

- Aruba



Otočná seďačka s opěradlem pro umístění na vanu. Díky **speciálně ergonomicky tvarovaným plochám** sedadla je koupelnový program přizpůsoben individuálním nárokům. Nosnost do 120 kg, hmotnost 5,9 kg. Cena 4 268 Kč, pojišťovna hradí 2 000 Kč.

- Sedačka do vany Barbados

Závěsná seďačka do vany s opěradlem, šíře sedadla 400 mm pro šířku vany

620–750 mm. Nosnost do 120 kg, hmotnost 4,3 kg. Cena 2 420 Kč, úhrada pojišťovny 1 944 Kč.



**Další informace a kontakt:** Dušan Vinklar – HEROS, Beskydská 45, 741 01 Nový Jičín, tel.: 556 705 825; e-mail: heros@heros-nj.cz, www.heros-nj.cz.

### MEDICCO

Firma MEDICCO nabízí dezinfikovatelnou desku na vanu s možností doplnění o madlo.

- Deska na vanu Merlin



Aby deska vyhovovala opravdu všem, kteří ji potřebují, dodává ji firma v šířce 22,8 cm nebo 34 cm a obě šířky ve třech různých délkách (od 660 do 711 mm), které odpovídají různým typům van. Hmotnost 2,2/3,2 kg, max. nosnost 190 kg.

**Další informace a kontakt:** MEDICCO, s. r. o., Netroufalky 3, 625 00 Brno, tel.: 547 250 955, 800 900 809 (zdarma), pobočky: Brno, Luže, Praha, Plzeň, Přerov, Ostrava; e-mail: info@medicco.cz, .

### MEYRA

Společnost Meyra má v nabídce speciální rovnou vanovou seďačku přes okraj vany s madlem.

- Vanová seďačka DuBaStar



Sedačka má zvýšenou sedací plochu a nastavitelné fixační záračky. Dodává se ve 2 velikostech – délky 69 a 74 cm,

hloubka 29 cm. Její hmotnost je 2,1 resp. 2,4 kg a nosnost 130 kg. Cena je 918 Kč a je plně hrazena pojišťovnou.

**Další informace a kontakt:** MEYRA ČR, s. r. o., sídlo – prodejna Hrusická 2538, 141 00 Praha 4-Spořilov, tel.: 272 761 102, e-mail: meyra@meyra.cz, www.meyra.cz.

### PATRON BOHEMIA

Mělnická firma Patron Bohemia nabízí několik druhů seďaček na vany – otočnou, rovnou, rovnou s opěradlem nebo madly.

- Sedačka na vanu otočná – novinka



Konstrukce této novinky je z kovových trubek, ergonomické sedátko a opěradlo má protiskluzovou úpravu, područky jsou odklopné. Nosnost do 100 kg. Cena je 2 680 Kč, pojišťovna hradí od 1. 7. 2010.

- Sedačka vanová PROFILO-V



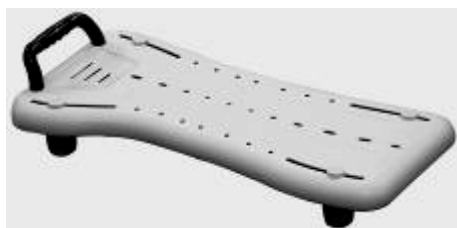
Multifunkční seďačka – 3 výšky sedu, nastavitelná šíře a protiskluzová úprava. Nosnost do 130 kg, rozměry: 38 × 42 cm. Cena je 1 431 Kč, plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka vanová PROFILO-V s opěradlem**



Sedačka s nastavením sedáku pouze na nejnižší pozici, ale s nastavitelnou šíří a protiskluzovou úpravou. Nosnost do 130 kg. Cena je 2 000 Kč a je plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka na vanu PROFILO s madlem**



Můžete volit ze dvou délek (69 a 74 cm). Má nastavitelnou šířku vnitřního upevnění. Nosnost do 220 kg. Cena je 995 Kč a je plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka na vanu COSBY**



Vyrábí se ve dvou délkách 67 a 70 cm. Cena je 1 067 Kč a je plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka na vanu DERBY**



Cena je 1 119 Kč a je plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka vanová závěsná**



Má plastové a perforované sedátko a kovovou konstrukci. Cena je 1 364 Kč a je plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka na vanu otočná**



Tato sedačka umožňuje lehkou manipulaci i díky plnému tvaru perforované plastové sedací části a možnosti aretace. Má kovovou konstrukci. Cena je 3 450 Kč, pojišťovna hradí 2 000 Kč.

**Další informace a kontakt:** Sídlo společnosti, výroba a distribuce: PATRON Bohemia, a. s., Českolipská 3419, 276 01 Mělník, tel.: 315 630 111, e-mail: reha.cz@patron.eu, www.reha.patron.eu. Prodej zboží a služby: J. Lamačová – vedoucí REHA, tel.: 315 630 120, jana.lamacova@patron.eu, J. Žižková – obchod REHA, tel.: 315 630 121.

### DMA Praha

Koupelnový program této společnosti je velmi široký. Představíme vám základní typy sedaček s umístěním na vany.

- **Sedačka na vanu plastová**



Sedačka je nastavitelná dle šířky vany, šířka sedáčka je 71 cm, hloubka 29 cm. Nosnost 190 kg. Cena je 1 112, 83 Kč, plně hradí pojišťovna.

- **Sedačka na vanu kovová**



Sedačka nastavitelná dle šířky vany s perforací pro odtékání vody. Šířka sedáčka 65 cm, hloubka 28 cm. Nosnost je 225 kg. Cena 1 420, 08 Kč, pojišťovna hradí 1 300 Kč.

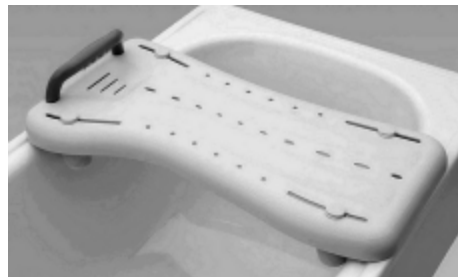
- **Sedačka na vanu plastová**

Nastavitelná dle šířky vany, perforace pro odtok vody, tři šířky vlastní sedačky – 66, 69 a 71 cm. Nosnost 190 kg.



Cena 1 373 Kč, plně hrazena pojišťovnou. Může být doplněna madlem.

- **Sedačka na vanu plastová**



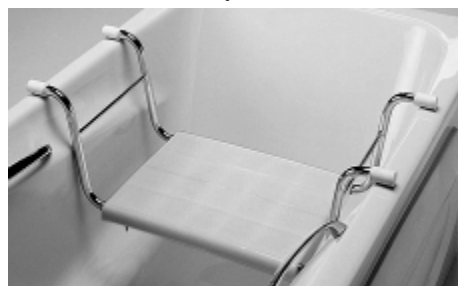
Sedačka z perforací pro odtok vody a s madlem. Šířka sedáčka 69 cm, hloubka 30 cm. Nosnost 190 kg. Cena je 1 076 Kč, plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka na vanu plastová**



Sedačka se dvěma madly, perforovaná. Šířka sedáčka 78,5 cm, hloubka 37 cm. Nosnost 100 kg. Cena je 1 190 Kč, plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka do vany závěsná**



Nastavitelná dle šířky vany, šířka sedáčka 37 cm, hloubka 28 cm. Nosnost je 100 kg. Cena 1 334 Kč, plně hrazena pojišťovnou.

- **Sedačka do vany závěsná**



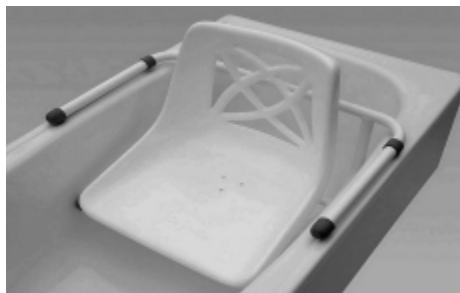
Sedačka s plastovým sedátkem s výřezem a duralovým rámem. Šířka sedátka 40 cm, hloubka 40 cm, hloubka zavěšení 16 cm. Nosnost je 130 kg. Cena 1 377, 05 Kč, plně hrazena pojišťovnou. Možnost doplnění opěrky zad.

• Sedačka do vany závěsná



Má plastové sedátko a hloubku zavěšení 25 cm. Šířka sedátka je 37 cm, šířka opěrných ramen 67 cm. Barevné provedení – chrom nebo bílá. Nosnost je 100 kg. Cena 1 717 Kč, plně hrazena pojišťovnou.

• Sedačka do vany závěsná s opěrkou zad



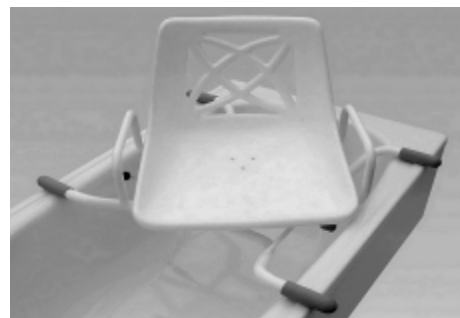
V opěrce zad je perforace pro odtok vody. Šířka sedátka je 45 cm, šířka opěrných ramen 67 cm. Nosnost je 100 kg. Cena 1 678 Kč, plně hrazena pojišťovnou.

• Sedačka do vany závěsná s otáčecím mechanismem a aretací

Možnost provedení s výřezem nebo bez, duralový rám. Šířka opěrných ramen v provedení s výřezem je 72 cm, bez 75 cm. Šířka sedátka je 40 cm, nosnost 130 kg. Cena je 4 906 Kč, pojišťovna hradí 2 000 Kč. Financovat lze i s jednorázovým příspěvkem od nadace nebo sociálního odboru, popř. prostřednictvím sponzorského daru.

**Další informace a kontakt:** Kunice –

centrála: DMA PRAHA, s. r. o., Kunice 207, 251 63 Strančice, tel.: 323 664 465, -466, -355, -358, www.dmapraha.cz, e-mail: dmapraha@dmapraha.cz.



Zpracovali (pp), (dz)



## NON-HANDICAP

14. VÝSTAVA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ

## PRAGOMEDICA

32. ROČNÍK ZDRAVOTNICKÉHO VELETRHU

# 20. - 22. 4. 2010

Výstaviště Praha - Holešovice

www.incheba.cz

---

## NON-HANDICAP

## 20. - 22. 4. 2010

Výstaviště Praha - Holešovice

Po předložení tohoto kuponu na pokladně získáte bezplatnou jednodenní vstupenku na komplex veletrhů PRAGOMEDICA a NON-HANDICAP 2010.

Firma \_\_\_\_\_

Jméno \_\_\_\_\_

Ulice, č. \_\_\_\_\_

Telefon / GSM \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Příjmení \_\_\_\_\_

Město \_\_\_\_\_

PSČ \_\_\_\_\_

Podpis/ Razítko \_\_\_\_\_

Organizátor: INCHEBA PRAHA spol. s r.o., Areál Výstaviště 67, 170 90 Praha 7 • Holešovice • T 220 103 304 • E non-handicap@incheba.cz • W www.incheba.cz/non-handicap  
 Souhlasím se zařazením do adresní banky odborných návštěvníků veletrhu. Podpisem dávám společnosti INCHEBA PRAHA spol. s r.o. souhlas s tím, aby podle § 7 zákona č. 480/2004 Sb. mohla využít výše uvedené kontaktní údaje k zaslání svých obchodních sdělení prostřednictvím elektronických prostředků.

**AGAVE**

AGAVE, Ukrajinská 558, 252 28 Černošice, tel.: 608 770 001, e-mail: info@agave.cz



**www.agave.cz**



**El. vozík SIX**  
baterie 2 x 35 Ah  
motor 2 x 350W  
**cena: 45.000 Kč**



**NOVINKA**



**El. skútr PEGI 206** baterie 2 x 55 Ah, motor 800W,  
dojezd až 40 Km, **akční cena: 49.900 Kč**



**El. vozík BORA**  
baterie 2 x 55 Ah  
motor 2 x 450W  
elektrická opěrka zad  
plně hrazeno VZP  
Kod: SWE 07-0135235  
**cena: 53.400 Kč**

**Prodej veškerého zboží  
na splátky!!!**

# BeneCYKL® driXer zrozen k pohybu



## driXer

- multifunkční sportovní kočárek a vozík za kolo
- extrémně lehká, polohovatelná konstrukce
- maximálně pohodlná a bezpečná přeprava pro děti od narození do dospělosti
- česká výroba, velké množství příslušenství
- fixační prvky pro handicapované na míru
- veškeré prvky pasivní ochrany
- ideální doplněk moderních sportovních aktivit



## Kozoroh

- speciálně vyvinutý handbike pro pohyb v terénu
- odpružená zadní vidlice, hydraulické brzdy
- náhon na zadní kolo, extrémně lehké převody
- stavitelný sklon řídicí tyče a opěrky sedačky
- velká manévrovatelnost (poloměr, zatáčení cca 1,5m)
- rozložitelný - snadná přeprava v automobilu
- pohodlná sedačka - snadné přesezení
- výroba na míru s předběžnou objednávkou



- vývoj, výroba a prodej produktů pro moderní sportovní aktivity - cyklistika, jogging, inline, turistika
- výrobky s maximálním pohodlím, ergonomií, mobilitou, bezpečností
- integrace nejen handicapovaných osob
- překonávání bariér, rozšiřování hranic, objevování nových míst
- realizace nových pohybových aktivit
- originální konstrukce chráněná užžitnými a průmyslovými vzory

[www.benecykl.cz](http://www.benecykl.cz) [www.xdriver.cz](http://www.xdriver.cz)

driXer



Kontakt: 737 248 942,  
E-mail: info@xdriver.cz

Made in USA

# Arizonský KŘESLOTANK

Je zle, uvědomila si Liz Sodensová z Arizony, když uslyšela výbuch pneumatiky a její vůz vyletěl ze silnice. Probrala se až v nemocnici s pochroumanou páteří a lékaři jí řekli, že zbytek života stráví na vozíku. Takže řídit školní autobus už nikdy nebude a toulat se přírodou se svými pěti dětmi a manželem Bradem také ne. Samozřejmě ji brávali s sebou do srubu, ale ona tam jen seděla na židli a připadala si zbytečná.

Jednou táhlo kolem jejich srubu stádo losů, které všichni viděli poprvé v životě a Liz si je nemohla ani pořádně prohlédnout. Jen taktak potlačila slzy, ovšem Brad si toho všimnul a cítil, že musí něco udělat. Odešel do garáže s úmyslem vyrobit takový vozík, se kterým Liz bude moci překonávat překážky v přírodě.

Když se to dozvěděli sousedé, nevěřili, že se mu něco takového povede. Brad je přece instalatér a dobrovolný hasič, žádný projektant nebo inženýr.

„Dva roky jsem zkoušel, co se dalo,“ vzpomíná Brad. „Větší kola, různé kotvy, silnější motory... Až jednou prohodil tchán: co takhle tank? A mně se v hlavě rozsvítilo.“

Zanedlouho byl křeslotank na světě a Liz „šla“ poprvé od svého úrazu na túru. Na tváři měla úsměv, se kterým by mohlo



Liz Sodensová z Arizony se na svém křeslotanku dostane i do těžkého přírodního terénu.

soupeřit jenom svítání. Od té doby byl křeslotank vyzkoušen ve sněhu, v blátě, písku i šterku – a vždycky obstál.

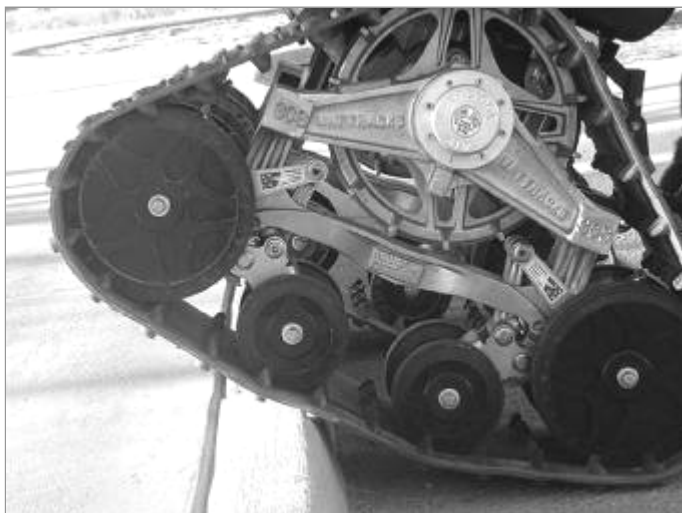
„Pomocí pryžových pásů a vysokého točivého momentu elek-

tromotorů se dostanete téměř kdekoliv. Dokonce i na schodiště se sklonem až 45 stupňů,“ říká Brad Sodens. A na svých webových stránkách už přijímá objednávky na výrobu dalších křeslotanků Tank-Chair (*Chair = angl. křeslo – pozn. red.*).

Zdroj: [www.tankchair.com](http://www.tankchair.com)  
(di)



Elektrický křeslotank – dílo Liziniho manžela Brada.



Pomocí pryžových pásů a vysokého točivého momentu elektromotorů křeslotank zvládne i na schodiště se sklonem až 45 stupňů.

# Léčitelé byli většinou šarlatáni. Tedy až na ty dva...

Svou nemocí jsem se automaticky stala tou, které se jednou bude pomáhat. Tehdy jsem to ještě tak nevnímala, pro mě i pět let byla dlouhá doba. Ale pak dostaly události rychlý spád, zemřel manžel a já jsem si ve sprše zlomila nohu. Sádru jsem dostala od prstů až po horní část stehna a s dost velkými bolestmi ulehla do postele, tehdy jsem opravdu netušila, že už je to do konce života.

V příštích dnech bylo moc těžké zvyknout si na pobyt na lůžku, řídit chod domácnosti z postele a hlavně najít si nějakou práci, kterou bych v tom stavu mohla dělat. Někteří jsou možná stateční, ale já byla zoufalá, brečela jsem a nechtěla žít. A pak, když už i moje finanční situace začala být kritická, obrátila jsem se na jednu paní s prosbou o pomoc. To

mi kdysi poradil manžel pro případ nouze.

A ona za mnou přišla, drobná, křehká, s velkýma očima. Nádherný člověk, před kterým nezbyvá než smeknout a který mě stále nabíjí energií. Přinesla mi CD s Bizetovou Carmen a tak jsem opět mohla poslouchat vážnou hudbu, vnímat tóny celým tělem – relaxovat a právě to jsem potřebovala.

Je jen málo těch, kteří nezištně pomáhají nemocným, a já jsem měla to štěstí, že jsem někoho takového potkala. Bez ní bych už nebyla. A protože finančně podporuje Charitu a další dobročinné organizace, zařadila mě mezi ně. Koupila mi počítač, naučila mě ho ovládat, a tak jsem začala psát své vzpomínky.

O léčitelích jsem slyšela, byli to většinou šarlatáni. Tedy až na dva. Jeden byl

slепý a dotykem dokázal najít zlomeninu, ucpané cévy, ledviny a žlučník čistil pomocí tření prstů na noze. Říkala jsem si, že je to alespoň masáž, ale ono to pomáhalo, protože naděje je víra, že život má vždycky nějaký smysl někdy i ve zdánlivě neřešitelné situaci.

Ta druhá byla bodrá paní z Valašska plná života, veselá a jak se říkalo „krev a mléko“. Chodila ke mně třikrát týdně, držela mě za ruku a povíдалa mi o hezkých věcech, např. o březovém háji, jaký známe z knížek. Byly v něm měkké mechové polštáře, sametová tráva, lišky, kozáci a křemenáci. Zdálo se mi, že tam ležím a sním o sluníčku, které prosvítá větvemi stromů, o větru, o splavu, který hučí pod tíhou vody, která přes něj přetéká. Taky jsem vzpomínala na bouřky, které se nám honily nad hlavou, no učila mě vracet se ve chvílích bolesti do šťastného dětství, ale hlavně k přírodě, protože v každé její části je velká vůle žít. Např. stromy. Už jen pouhý dotyk našich rukou s kmenem dubu nám dává sílu. Možná nám připadají divní lidé, kteří je v parcích objímají, ale všechno má svůj význam. Už staří Keltové si vážili přírody a přímo posvátnou úctu měli ke stromům, mluvili s nimi, meditovali pod nimi...

Cvičila jsem jógu, která byla mým způsobem života, vlastně je to stále stejné, jen dnes se trénují především bojová umění pro sebeobranu. Cvičení nás uvolňuje, relaxujeme a tím se léčíme.

Ten dnešní svět je plný strastí a různých bolestí a jednou z největších je neschopnost pomoci těm, kteří to potřebují. Važme si proto každé, třeba i té nejmenší pomoci!

*Vlasta Gebauerová*

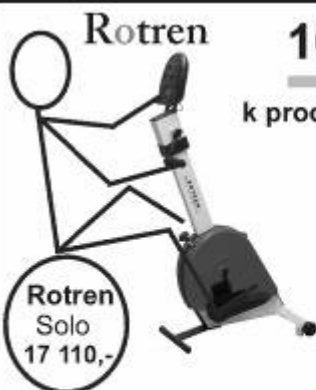
## MEZI NÁMI – Handicapiáda

**Prodejní a kontraktační výstava  
kompenzačních, rehabilitačních, protetických  
pomůcek a potřeb pro zdravotně postižené**



**10.–12. 6. 2010**

**Výstaviště  
Flora Olomouc**



**Rotren  
Solo  
17 110,-**

### 10 typů rehabilitačních přístrojů

k procvičování dolních a horních končetin pro dospělé i děti od 3 let.

Český výrobce - Kalpe

Ceny bez 10% DPH

**Nejnižší ceny na trhu** - prodej bez obchodní přírážky  
**Katalog přístrojů zdarma** - zašleme Vám na požádání  
**Bezplatné odzkoušení přístroje** - u nás i u zákazníka  
**Příspěvek do výše 50 %** - lze získat od odboru soc. věcí  
**Široká nabídka příslušenství** - individuální úpravy



**Motren  
Solo  
48 500,-**

**MOTRENY** - pohon elektromotorem, ovladač s řadou programů  
**ROTRENY** - poháněn horními končetinami cvičícího či asistenta

**KALPE**- Ke Kapliče 193, 252 41 Dolní Břežany  
Tel/ fax: 241 910 688, 603 231 710, 737 289 275  
e-mail: [kalpe@volny.cz](mailto:kalpe@volny.cz) web: [www.kalpe.cz](http://www.kalpe.cz)



# Jak na nemoci – domácí první pomoc

(Pokračování z minulého čísla)

Stane se nám, že nás znenadání tuhle něco píchne, tamhle zabolí. Ne se všim je nutné ihned běžet k lékaři, někdy stačí zkusit „babiččin“ recept na neduhy nebo něco osvědčeného z lékárny.

## K čemu je vhodný med



### • Léčení ran:

Med je účinná mast na rány, pomáhá odlučovat odumřelé části tkání a ránu přímo vyživuje.

### • Úporný kašel:

Nastrouhejte a rozetřete **křen** a smíchejte s **medem**. Užívejte ráno nalačno, hodinu po obědě a večer před spaním po čtvrtině jedné kávové lžičky.

### • Posílení srdce:

Podstatou infarktu je choroba věnčitých tepen, které vyživují srdeční sval. Jsou-li zúženy, dodávají srdci méně živin a kyslíku, na němž je srdce závislé. **Med způsobuje rozšíření věnčitých cév a zlepšuje koronární oběh krve.** Podle odborníků vede užívání medu (průměrně 70 g denně) po delší dobu (1 až 2 měsíce) u osob s těžkým srdečním onemocněním ke zvýšení obsahu hemoglobinu, k upravení složení krve a také srdečně cévního napětí a vůbec ke zlepšení celkového stavu.

### • Žaludek a střevní trakt:

Med působí jako léčebně dietetický prostředek proti řadě žaludečních a střevních nemocí, při zánětu žaludeční sliznice a vředových onemocněních.

Vředové onemocnění žaludku: Med způsobuje hojení vředového povrchu sliznicové výstelky žaludku. Med se užívá 1,5 hodiny před jídlem nebo 3 hodiny po jídle.

### • Onemocnění jater a žlučových cest:

Med výrazně šetří játra a umožňuje jejich regeneraci. Zatímco u rafinovaného (řepného) cukru musí být celé požitě množství rozštěpeno v játrech a teprve potom využito, z medu se v játrech štěpí jen malá část složitějších cukrů. Cukry jednoduché, kterých je v medu převaha, játra neprocházejí, jsou přímo ze zažívacího traktu vstřebávány do krve.

### • Onemocnění ledvin:

Med obsahuje látku zvanou flaven, která rozšiřuje ledvinové kanálky a po-

máhá zbavit se tekutiny z otoků.

### • Nervový systém:

Není lepšího neškodného prostředku pro spaní než sklenice vody s medem.

### • Čelní dutiny:

**Podle receptu našich babiček** si nejdříve uvaříme středně velký brambor (ve slupce), připravíme si šátek tak, aby odpovídal šíři čela a dal se zavázat, na něj položíme igelit a na igelit kapesník. Pak bramboru oloupeme a lehce rozmačkáme, vložíme na kapesník v šátku a přiložíme na čelo (teplota bramboru by měla být co nejvyšší, prostě co snesete), necháme působit 20–25 minut.

### • Na průdušky:

**Med ze smrkových výhonků** – 35 dkg výhonků spaříme v 1 litru převařené vody a necháme 2 dny louhovat. Pak přecedíme a přidáme 1,35 kg cukru. Vaříme, až zhnědne a zhoustne. Výhonky se sbírají do 15. května. Horké naléváme do sklenic a zavíčkujeme, necháme vychladnout. Z jedné dávky jsou dvě sklenice.

## Nápoj při odvodnění organismu

Nápoj je vhodný při průjmech a zvracení, kdy dochází k odvodnění organismu. Lékaři doporučují jíst při této nemoci pouze mačkané ovoce, bramborovou kaši, rýži a vařenou nebo strouhanou mrkev.

**Ingredience:** 1 l vody, 1 polévková lžice cukru, 1 čajová lžička soli, na špičku nože kyseliny citrónové, dobarvit džusem. Pít po doušcích. Nápoj je chutný a stravitelný, nedráždí a není těžký.

## Jedlá soda a javorový sirup proti rakovině

Následující recept zveřejnil neuropat dr. Murphy, který tvrdí, že mu ještě na rakovinu nezemřel žádný pacient. Recept vypadá jednoduše, ale má vědecké vysvětlení. Jako prevence rakoviny se užívá jedna lžička denně. Principem působení tohoto receptu je, že rakovinové buňky nesnášejí zásadité prostředí, které je člověku přirozené (zdravý člověk má pH 7,3–7,5). Rakovina se rozvíjí jen v kyselém organismu (pod pH 6). Soda je zásada a s pomocí cukru (rakovinové buňky konzumují 18krát více cukru než zdravé) pronikne přímo do buněk. I další alternativní onkologové v Evropě už léčí efektivně rakovinu s pomocí jedlé sody.

**Ingredience:** Javorový sirup, jedlá soda.

**Postup:** 3 díly javorového sirupu a je-

den díl jedlé sody (soda bicarbona) smísit (např. 15 lžiček sirupu a pět lžiček sody), promíchat, dát v kastrůlku na sporák, zahřívát 5 minut nepříliš silně dokud směs poněkud nezahoustne. Na počátku může být užíváno častěji, např. 3x denně jedna čajová lžička. Jinak stačí brát 1 čajovou lžičku 1krát denně dlouhodobě. Může být rozpuštěna ve vodě, čaji, nebo třeba namazána na chléb. Javorový sirup může být případně dočasně nahrazen medem. Obecně platí: nejíst jinak žádný cukr v nápojích ani v pokrmech, s výjimkou trošky ovoce.

## Na bradavice

1) Malinký kousek cibule náplastí přilepíme na bradavici, nejlépe přes noc. Vydržet, opakovat postup cca týden, pak se sama odloupne. Funguje bezvadně.

2) Česnek nakrájíme na plátky a zalijeme octem. Necháme 7 dní v uzavřené lahvičce. Potom přikládáme každý večer na bradavici. Zabalíme, aby z bradavice česnek nespádl.

## Protichřipkový salát



### Ingredience:

500 g kysaného zelí, 2 mrkve, 1 větší jablko, 1 cibule, 1 lžice strouhaného křenu, 1 zakysaná smetana.

**Postup:** Kysané zelí a cibuli nakrájíme a mrkev s jablkem nastrouháme, přidáme strouhaný křen a zalijeme smetanou. Dobře promícháme.

Křen má posilující účinek na naši obranyschopnost. Obsahuje dostatek důležitých živin a má antibiotický účinek. Jeho silice rozpouštějí usazený sekret na sliznicích dýchacích cest – jak v nosních dutinách, tak v plicích a průduškách.

Nejlepším lékem proti nachlazení a následnému kašli je cibule.

**Cibulový sirup:** Nakrájíme 3 cibule na kolečka. Postupně je vrstevíme do nádoby a prosypáváme cukrem (nejlépe třtinovým). Nakonec přikryjeme a necháme odstát. Za několik hodin pustí cibule šťávu, kterou slijeme do skleničky. Sirup podáváme při kašli několikrát denně po lžičkách.

**Cibulový čaj:** Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule. Necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a osladíme medem. Pijeme několikrát denně.

Zdroj: Internet, příprava (bf)

## Vozka navštívil: Rehabilitační ústav Chuchelná

Rehabilitační ústav v Chuchelné jako detašované pracoviště RÚ Hrabyně začleněného do Krajského ústavu národního zdraví v Ostravě je odborným léčebným ústavem s dlouholetou tradicí v poskytování specializované rehabilitační péče. Patří mezi tři nejvýznamnější zařízení na území České republiky. Z úst mých známých jsem na toto zařízení slyšel samou chválu, a tak není divu, že jsem se vypravil do obce Chuchelná v okrese Opava Moravskoslezského kraje, abych zjistil, co je na tom pravdy.

RÚ Chuchelná je zaměřen na léčbu pacientů s postižením pohybového systému. Nejčastěji jsou to stavy po cévních mozkových příhodách, traumatech, amputacích dolních i horních končetin, DMO a onemocněních páteře.

Komplex ústavu sídlí v zámeckém areálu (v historii sídlo knížat Lichnovských), který prošel do dnešních dob řadou změn. Ty z reprezentačních objektů učinily objekty zdravotní a rehabilitační. Je tvořen dvěma zámeckými budovami, které jsou spojovací chodbou propojeny s přílehlými ordinacemi, dále pak s budovou tělocvičny, dětským oddělením a oddělením léčby prací. Ve všech těchto hlavních budovách je plně bezbariérový přístup do všech místností a ke všem procedurám a je v nich soustředěno vše potřebné pro běžný provoz.



Jedna ze dvou hlavních budov

Rehabilitační ústav nabízí rehabilitační trakt s velkou tělocvičnou a individuálními tělocvičnami, vybavenou posilovnu a mechanoterapii, elektroléčbu se skalou procedur, zájmovou i cílenou léčbu prací ve vybavených dílnách, vodoléčebné procedury s částečnými masážemi. RÚ organizuje i třítydenní prázdninové léčebné pobyty pro děti s vadami páteře.

V dětském pavilonu je zřízena i základní škola se dvěma třídami. Škola

poskytuje léčícím se zde dětem výuku v rozsahu přiměřeném zdravotnímu stavu v patnáctihodinové učební variantě.

Ústav má kapacitu 180 lůžek dospělých i dětí a zaměstnává 140 zaměstnanců.

### Mezi lidmi

Velmi ochotně se mne ujala primářka ústavu MUDr. Ilona Nedvěďová, aby mne seznámila s prostředím a provedla jednot-



Druhá budova je s první propojena uzavřeným koridorem.



Výzdoba navozuje domáckou atmosféru



Hlavní spojovací chodba



Stará architektura se pojí s moderními prvky



Pestré a hravé zdobení chodeb

ně hromadného stravování.

Chválou nešetřila ani osmdesátiletá paní Vlasta Součková z Olomouce, kterou před 9 lety postihla mozková mrtvice a je zde již pošetě: „Jsem velmi spokojená! Léčba je super špicová“, odpověděla se zářícíma očima slovy dnešních teenagerů. „Ani v lázních bych takovou péči nedostala. Personál je tak ochotný, vstřícný a ohleduplný. Perfektní. Kdyby byla na to soutěž, dala bych jim zlatou medaili!“ pokračovala. „Jsem tu na šestitýdenním opakovacím pobytu a paní primářce jsem říkala, že jsem čekala na ten pobyt jako na smilování, jen abych se dočkala i další rok!“, dodala s úsměvem. „Jen pošta je tu daleko a na berlích je to do kopce. Ale vždycky mi někdo s dopisem zajde. A sestřičky? Jedna hezčí než druhá. A stále s úsměvem. Nemá to chybu,“ zdůrazňuje.

Celkovou péči a zvláště ergoterapii si pochvalovala i Dagmar Sedláčková z Olomouce, kterou sužuje roztroušená skleróza. „Během pobytu mi chybělo jen připojení na internet, abych mohla využít

svůj notebook, a nemohla jsem se dostat do bazénu, protože tam do něj nemají zvedák“, vzpomíná na svůj poslední pobyt.

Dalibor Žurek z Ostravy byl po úrazu hlavy v RÚ Chuchelná již několikrát. „Škoda, bazén bych také rád zkusil. Ale rehabilitační péče, sestřičky a strava byly pokaždé opravdu perfektní!“

### Kontakt

Rehabilitační ústav Hrabyně, detašované pracoviště v Chuchelná, Komenského 14, 747 24 Chuchelná, tel.: 553 683 300, -380 (příjem), 553 683 302 (sekretariát), e-mail: [ruchuchelna@ruhrabyne.cz](mailto:ruchuchelna@ruhrabyne.cz), [www.ruhrabyne.cz](http://www.ruhrabyne.cz).

*Petr Dzido*



V jedné z dílen léčby prací



Primářka MUDr. Ilona Nedvěďová u pacientky

livými rehabilitačními pracovišti. Z úsměvů fyzioterapeutek i pacientů se dalo vyčíst jedině – vládne tady pohoda a porozumění. Dokonce ani uklízečka, kterou jsem poprosil o vyfření kaluže, když jsem převrhl láhev s kofolou, nesršela blesky, ale ujala se toho hned a s pochopením. Protože zrovna byla doba oběda, docela jsem záviděl pacientům v jídelně, odkud se linula příjemná vůně tak nepodobná jinak typicky nepříjemné směsici pachu kuchy-

# Pomozte své páteři od bolesti – V

Není tak zcela běžné, aby moderní lékař používal ve své praxi východní techniky, byť přizpůsobené našemu prostředí. Velmi vhodným a snadno použitelným způsobem doporučuje MUDr. Jana Komercová v 62 stránkové publikaci, jak si sám pomoci při bolestech a při potřebě rozhýbání páteře. Vybíráme na pokračování některé části knížky s doporučením – stojí za to si publikaci pořídit.

*(Pokračování z minulého čísla)*

V tomto pokračování seriálu vás seznámíme s dalšími návody, jak cvičit pro uvolnění, protažení a posílení svalů v oblasti hlavy a krku.

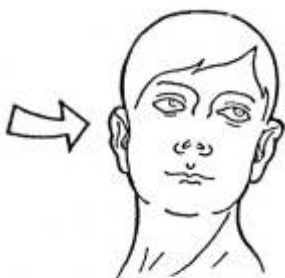
## Automobilizace mezi záhlavím a krční páteří – oblast hlavových AO kloubů

Test pružení AO kloubu do rotace (obr. 21) – přitáhneme bradu k hrudní kosti, opřeme palec jedné ruky ze strany o bradu a otočíme jím hlavu na protilehlou stranu do předpětí. Tiskem palce na dolní čelist v poloze krátce zapružíme a zjistíme, kde je omezení nebo bolestivé místo. Totéž provedeme na druhou stranu.



Obr. 21.

1) Do záklonu (obr. 22) – v sedu přitáhneme bradu k hrudní kosti (ne do předklonu), tím vyrovnáme krční lordózu. Při výdechu co nejvíce otočíme hlavu do nezablokované či méně bolestivé strany. Při rychlém a zvučném nádechu nosem ji

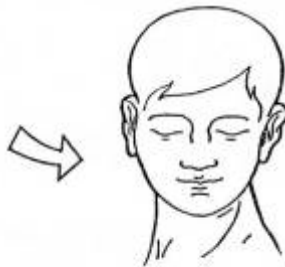


Obr. 22.

zakloníme a současně se podíváme nahoru. Cvik můžeme několikrát opakovat, nejprve na jednu, potom na druhou stranu.

2/ Do předklonu (obr. 23) – v sedu přitáhneme bradu k hrudní kosti, při nádechu co nejvíce otočíme hlavu k nezablokované či méně bolestivé straně. Při rychlém a zvučném výdechu nosem kývneme hlavou dolů a při tom se díváme dolů. Oba cviky je možno několikrát opakovat nejprve na jednu, potom na druhou stranu.

Testem zkontrolujeme, zda je rotace hlavy lepší a méně bolestivá.

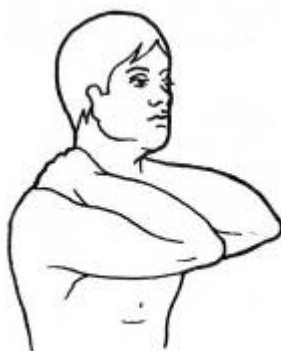


Obr. 23.

## Automobilizace horní, střední a dolní krční páteře

1) Rytmické cvičení krční páteře (obr. 24) – v sedu na židli fixujeme pomocí malíkové hrany obou rukou oblouk dolního obratle v zablokováném segmentu. Oba lokty se pokud možno dotýkají před hrudníkem. Posuneme hlavu a krk nazad do předpětí a potom lehce rytmicky pružíme pohybem hlavy a krku nazad. Totéž můžeme provádět na obě strany do rotace.

2) Automobilizace horní a střední krční páteře do úklonu (obr. 25) – v sedu přiložíme jednu ruku malíkovou hranou na stranu krku (nejlépe na nebolestivou) a fixujeme dolní oblouk obratle, druhou rukou přiložíme ze strany dlaní na ucho a ukloníme hlavu k rameni, na kte-



Obr. 24.

rém první ruka fixuje páteř. Při nádechu se podíváme nahoru a chvíli zadržíme dech. Při výdechu s pohledem dolů mírně tlačíme hlavu rukou do úklonu a fixující malíkovou hranu ruky k rameni. Opakujeme 3–5krát do maximálního úklonu. Potom posuneme ruku o obratel níže a postup opakujeme. Totéž cvičíme na druhou stranu.



Obr. 25.

3) Automobilizace dolní krční páteře do úklonu (obr. 26) – v sedu přiložíme jednu ruku malíkovou hranou na stranu krku (lépe na nebolestivou) a fixujeme dolní oblouk obratle, nebo ji zasuneme pod hýždí, dlaní k podložce. Druhou paží obejmeme hlavu shora přes temeno, prsty přiložíme na ucho a hlavu maximálně ukloníme k rameni.



Obr. 26.

Při nádechu se podíváme nahoru, hlava při tom klade ruce mírný odpor. Při výdechu se díváme dolů a ruka táhne hlavu více do úklonu. V poloze chvíli setrváme. Tím se současně protahují šíjové svaly na boční straně krku. Cvik několikrát opakujeme

do maximálního protažení šíjových svalů a do maximálního úklonu hlavy k rameni. Protažení s výdechem provádíme velmi pomalu, neboť sval na úplné protažení potřebuje čas. Totéž cvičíme na druhou stranu.

3) **Automobilizace krční páteře do šikmého předklonu** (obr. 27) – v sedu fixujeme jednu ruku pod hýždí, hlavu předkloníme, ukloníme a současně otočíme na jednu stranu. Druhou ruku přiložíme dlaní do týlní oblasti za ucho (při tom lze provádět akupresuru bodu ŽI 20 a MM 10, viz obr. 7). S každým nádechem se podíváme nahoru, s každým výdechem dolů a zároveň táhneme rukou hlavu do šikmého předklonu. Cvik několikrát opakujeme do maximálního protažení šíjových a zádových svalů. Totéž cvičíme na druhou stranu.



Obr. 27.

4) **Automobilizace krční páteře do přímého předklonu** (obr. 28) – v sedu fixujeme jednu ruku pod hýždí, druhou přiložíme do týla jako v předchozím cviku, předkloníme hlavu. Při výdechu přitlačujeme rukou bradu více k hrudní kosti a masírujeme při tom 1ř. bod zadní střední dráhy (důlek uprostřed hlavy vzadu pod lebkou, viz obr. 7). Tím protahujeme současně oboustranně šíjové svaly. Cvik několikrát opakujeme, střídáme ruce.



Obr. 28.

5) **Střídavé otáčení hlavy a rukou** (obr. 29) – ve stoji mírně rozkrocném upažíme, jedna dlaň směřuje dopředu, druhá dozadu, prsty jsou roztažené, paže jsou mírně pod úroveň ramen. Plynule otáčíme hlavu střídavě vpravo a vlevo a současně střídavě otáčíme dlaně vpřed a vzad. Přitom volně dýcháme, hlava je



Obr. 29.

vždy otočena na tu stranu, kde palec ruky směřuje dolů. Opakujeme asi 15x na každou stranu.

6) **Předsouvání a zasouvání hlavy** (obr. 30) – ve stoji položíme ruce na ramena, lokty zvedneme do úrovně ramen. Při nádechu předsuneme hlavu vpřed, při výdechu zasuneme vzad. Několikrát opakujeme.

7) **Repetitivní pružení hlavy do úklonu** (obr. 31) – v sedu zasuneme jednu ruku pod hýždí, druhou přiložíme ze strany na ucho, ukloníme hlavu. Rytmičky asi 15krát pružíme hlavou do úklonu. Hlava přitom klade ruce mírný odpor. Totéž cvičíme na druhou stranu.



Obr. 31.

*Pokračování příště.  
Přípravila: (bf)*

### Doporučujeme



**Páteř bez bolesti – MUDr. Jana Kombercová, str. 64, cena: 99 Kč, Olympia.**

V brožurě předkládá autorka soubor jednoduchých automobilizačních cviků, které vybrala z praxe prof. MUDr. Karla Lewita.



Obr. 30.

# Ženy ženám

**Mamografické vyšetření podstoupila téměř stovka žen s tělesným postižením**

Mandre Group, jeden z největších zaměstnavatelů zdravotně postižených v ČR, jako hlavní partner přivítal handicapované ženy na bezplatném preventivním mamografickém vyšetření.

Akce s názvem **Ženy ženám**, která proběhla 20. října loňského roku na brněnské Poliklinice Brno-Židenice, se ze strany tělesně postižených žen setkala s velmi pozitivním ohlasem. Vyšetření podstoupilo celkem 93 žen.

„Problematika preventivního mamografického vyšetření pro tělesně postižené představuje skryté problémy – je potřeba zajistit např. bezbariérové vchody, tlumočnicka do znakové řeči nebo asistenta, který je k lékaři dovede. Naše společnost zdravotně postižené v tomto směru dlouhodobě podporuje, proto jsme se stali hlavním partnerem akce,“ říká Igor Ševčík, jednatel Mandre Group.

Výsledkem preventivního vyšetření byl popis snímku a ultrazvukového vyšetření a seznámení pacientky se zprávou, kterou si mohla odnést s sebou. Včasná diagnostika výrazně zvyšuje úspěšnost léčby a jen díky screeningu mohou být zhoubné nádory odhaleny dříve, než by se začaly projevovat.

Zmíněná akce je pouze jednou z forem, jak Mandre Group handicapované občany podporuje. „Velký důraz kládeme na dlouhodobou péči o zdravotní stav našich zaměstnanců,“ říká Ivor Ševčík. Kromě příspěvků na masáže či wellness společnost poskytuje osm týdnů dovolené. Na letošní odměny vyčlenila milion korun, příští rok pak pro své postižené zaměstnance připravuje nové vzdělávací kurzy a semináře.

(pp)

### Další informace a kontakt:

Mandre Group, s. r. o., Hvězdová 306/10, 602 00 Brno, tel: 511 111 990; info@mandre.cz, www.mandregroup.cz.

**Společnost Mandre Group** vznikla v roce 2006, kdy zaměstnávala dvacet lidí se zdravotním postižením. V průběhu následujících dvou let se stala jedním z největších zaměstnavatelů plně nebo částečně invalidních osob v České republice. V současnosti je Mandre Group holdingovou skupinou dceřiných společností, které se zabývají developerskou a realitní činností, vývojem software, logistikou, skladováním, lehkou výrobou, cestovním ruchem a finančními službami.

# Hemagel za čtvrtinu ceny!

## No konečně...

Originální český výrobek na hojení ran Hemagel je od počátku roku částečně hrazen ze zdravotního pojištění a pacienti, kterým ho předepíše jejich lékař, uhradí v lékárnách jen čtvrtinu ceny. Hemagel je vysoce účinný na chronické i akutní rány.

Hemagel vyrábí Wake spol. s r.o. na základě licence udělené držitelem patentu – Ústavem makromolekulární chemie AV ČR. „Díky výjimečným výsledkům Hemagelu a doporučení předních českých specialistů na hojení ran, podiatrii, porodnictví a proktologii se nám  **podařilo zařadit tento výrobek do úhradové vyhlášky**,“ řekl Ing. Přemysl Jirák ze společnosti Wake Pharma, která Hemagel celosvětově obchodně reprezentuje.

Protože Hemagel je registrován jako zdravotnický prostředek,  **nepředepíše ošetřující lékař pacientovi klasický recept, ale poukaz na zdravotnický prostředek**. Další postup je stejný jako s receptem. Pacienti v lékárně zaplatí u pětigramového balení za 150 Kč pouze  **38 Kč**, u velkého 30g balení při ceně 450 Kč zaplatí pouze  **113 Kč**.

### Rychlejší hojení ran

O kvalitách výrobku svědčí i více než 200 000 dosud prodaných balení v České republice. „Zařazení Hemagelu do úhradové vyhlášky je nepochybně dalším potvrzením jeho vynikajících účinků, které oceňují nejen pacienti, ale i lékaři. Jsem rád hlavně kvůli starším a chronicky nemocným pacientům,“ doplnil Přemysl Jirák. Rychlejší hojení ran bez komplikací ušetří také značnou část prostředků potřebných na léčbu pacientů. Jedná se zejména o  **pooperační stavy, hojení akutních poranění (popáleniny, odřezání, řezné rány, opary, praskliny), obtížně se hojící chronické rány (běrcové vředy, dekubity, diabetická noha atd.),** tedy diagnózy, na jejichž léčbu jsou v České republice vydávány stamilióny korun ročně.

### Český patent

Ukátnost Hemagelu spočívá v  **kombinaci polymerního nosiče Hema s la- pačem volných kyslíkových radikálů** (jde o původní český patent). Vázání volných kyslíkových radikálů v ráně výrazně urychluje hojení, snižuje bolestivost a potlačuje vznik strupů a jizev. Navíc je polymerní matrice tvořena velkými makromolekulami, které jsou navzájem spojeny do sítě. To zabraňuje průniku těch-

to molekul přes kůži do těla a Hemagel účinkuje jen na povrchu rány. Proto může být bez obav aplikován také těhotným ženám a maminkám po porodu i v průběhu kojení, jak potvrdila i klinická studie provedená na gynekologicko-porodnickém oddělení Fakultní nemocnice v Plzni.

Na mezinárodním kongresu Americké podiatrické asociace v Torontu byl Hemagel (pod obchodním názvem Wound-Be-Gone) zařazen mezi 20 produktů, pro které je v USA a Kanadě možné používat doporučující značku této prestižní organizace. Hemagel se prodává také na Slovensku, ve Finsku a Řecku. V dalších asi 30 zemích světa se buď čeká na dokončení registrace, nebo podpis dohody s konkrétním obchodním partnerem. Zájem o spolupráci již projevilo více než sedmdesát farmaceutických firem z celého světa.

### O držiteli patentu

**Ústav makromolekulární chemie AV ČR, v. v. i.** (veřejná výzkumná instituce) byl založen v roce 1959 jako součást Akademie věd a jeho prvním ředitelem byl profesor Otto Wichterle. Ten je po celém světě znám jako vynálezce měkkých kontaktních a intraokulárních čoček.

Další informace: Kateřina Anosová Wake Pharma, s. r. o., tel.: 773 266 226, e-mail: anosova@wakepharma.cz.

(di)



## Zkuste LÉČBU KNIHOU

„... Všude jsem hledal klid a nikde jej nenašel, leda v koutku s knihou.“

Tomáš Kempenský

Biblioterapie se používá jako podpůrná metoda při léčení psychických a nervových poruch a somatických potíží. Tomu odpovídá knižní struktura **portálu BiblioHelp**, který vytvořili studenti Informačních studií a knihovnictví Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Od odborníků získali doporučení na zhruba 600 knih nejrůznějších žánrů od románů, povídek, pohádek, přes příběhy z klinické praxe, rozhovory, úvahy, autobiografie, poradenské publikace, příručky, apod.

Knihy se tak svým zaměřením snaží pokrýt širokou škálu  **životních zátěžových situací**, které se mohou v průběhu života vyskytnout. Knihy jsou určeny pro všechny věkové skupiny. Odborníci vymezili tři základní kategorie problémových oblastí, u kterých léčba knihou pomáhá. Jsou to na prvním místě psychické problémy – tj. postoj k životu, poruchy osobnosti a chování, deprese, fobie, úzkosti a obsese, poruchy příjmu potravy, ztráta paměti apod. Dalšími jsou fyzické problémy jako překonávání bolesti nebo následků úrazu, civilizační choroby, sluchová postižení, nemoci kloubů, páteře, vrozené vady apod. Život ztěžují i sociální problémy, životní mezníky, partnerské konflikty, úmrtí, rodinné problémy, výchova dětí, závislosti aj.

### Co všechno portál nabízí?

Při hledání té správné knihy můžete použít klíčová slova nebo procházet jednotlivými tematickými kategoriemi. Můžete využít rychlých odkazů na úvodní stránce nebo abecední rejstříky knih, autorů nebo odborníků. Každá kniha obsahuje anotaci nebo krátký úryvek z textu či v některých případech i plný text. Můžete se podívat, v jaké knihovně se vám zvolený titul nachází, popř. se pokusit knihu objednat. K mání je rovněž zvuková podoba knih, pokud je vydána její audio verze. Na rozvoji portálu BiblioHelp se můžete podílet i vy. Pošlete svůj tip na knihu nebo se zapojte do diskusních skupin. Sdílejte své oblíbené knihy s přáteli.

### Další informace:

www.bibliohelp.cz.

Zdroj: Helpnet  
(hk)

# Chvála absurdnosti



**Možná jednou nastane situace, kdy sice na jedné straně bude existovat povinné zdravotní pojištění, na něž budeme všichni přispívat, na druhé straně si ale za všechny zdravotní výkony budeme platit přímo.**

Z vyjádření zástupce stomatologické komory jsme se dozvěděli, že požadavek zubařů na přímé úhrady od pacientů za běžné plomby je mimo jiné zdůvodněn tím, že za problémy s chrupem si může každý sám, protože se o své zuby v průběhu života řádně nestaral. Tedy má to být jakýsi trest za to, že jsme v dětství neposlušali rodiče, nečistili si zuby minimálně dvakrát denně, nejedli zeleninu apod. Podle představitele stomatologické komory je to hlavní příčina zubních kazů. **Genetické předpoklady tady prý nejsou rozhodující.**

## Zdůvodnit se dá vše

To je jistě velké téma, protože s pokrokem medicíny se stále více zdůrazňuje genetická predispozice člověka k různým chorobám, a není důvod se domnívat, že se zdravím zubů by to mělo být jinak. Toto **pochybné zdůvodnění** plného přechodu na systém přímých úhrad však není zase tak zarážející. Vždyť víme, že kdo mluví česky, zdůvodní všechno. Zarážející je však podstata tohoto zdůvodnění zjednodušeně vyjadřující, že náklady na léčení těch zdravotních problémů, které jsme si vykoledovali svojí nekázní, špatnou životosprávou, pohodlností apod., bychom si měli hradit přímo, tedy nikoli prostřednictvím zdravotního pojištění.

**Přijetím této argumentace bychom časem mohli dojít k závěru, že není**

**třeba hradit ze zdravotního pojištění ani náklady na léčení následků úrazů, které jsme si způsobili vlastní neopatrností, náklady na léčení infarktu, protože člověk se přece nemá rozčilovat a má sportovat či náklady na léčení diabetu a jeho komplikací, když je člověk obézní.** Víme, že největší náklady jsou spojeny s léčením vážných onemocnění v seniorském věku, a tak dotaženo do krajnosti bychom mohli přijmout argumentaci, že i tyto náklady by si měli pacienti hradit přímo, protože přece mohou za to, že nezemřeli mladí.

## Samoplátci s pojištěním

Můžeme tedy očekávat, že s **požadavky na přímé úhrady přijdou po zubařích chirurgové, po nich internisté atd.** Na druhé straně se procento odvodů na povinné zdravotní pojištění nemění a průměrné platy rostou, proto se do systému dostává stále více peněz. A tak možná jednou **nastane situace, kdy sice na jedné straně bude existovat povinné zdravotní pojištění, na něž budeme všichni přispívat, na druhé straně si ale za všechny zdravotní výkony budeme platit přímo. Proto chvalme absurdnost.**

JUDr. Ing. Jaroslav Staněk, CSc.  
Zdravotnické noviny č. 10/2010

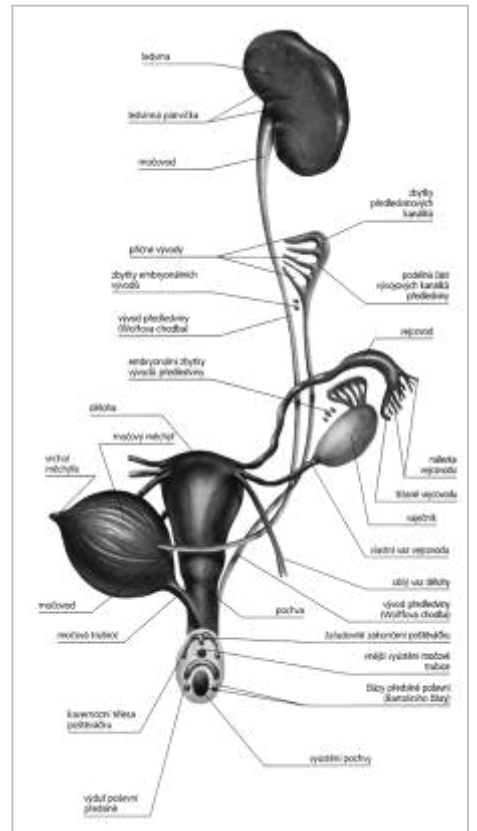
Zvýraznění, ilustr. obr.: Vozka

# Urosept na nemoci močových cest

Bylinný čaj **Urosept** obsahuje látky, které mají močopudné účinky a které příznivě působí na činnost ledvin a mají i mírné protizánětlivé účinky.

Infekce močových cest trápí občas ženy i muže. U mnoha z nich se objevují záněty opakovaně. Nejčastější příčinou zánětů močových cest je přemnožení bakterie *Escherichia coli*, která je jinak neškodná. Kromě pravidelného přísunu tekutin pomáhají v boji se zánětem i brusinky. Obsahové látky brusinek působí proti usazování bakterií (nejčastěji *E. coli*) na stěnách močového měchýře a v močových cestách.

Urosept snižuje rovněž schopnost bakterií *Helicobacter pylori* uchytit se na sliznici žaludku (*Helicobacter pylori* je jednou z hlavních příčin vzniku žaludečních vředů). Díky obsahu důležitých minerálů, vitaminů a flavonoidů má silné antioxidační účinky.



Močopohlavní soustava u ženy

V lékárnách dostanete čaj Urosept (20 × 1,5 g za cenu okolo 50 Kč) nebo kapsle Urosept (60 kapslí stojí okolo 200 Kč).

Zdroj: [www.PacientskeListy.cz](http://www.PacientskeListy.cz) 02/10  
Obr.: [www.giobio.ic.cz](http://www.giobio.ic.cz)

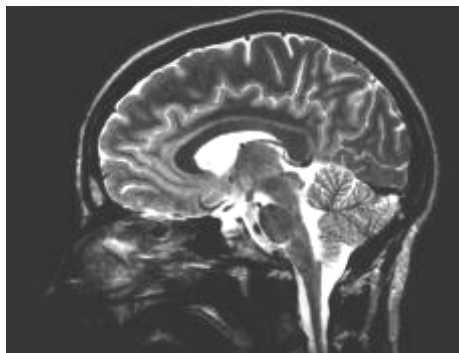
(pp)

## Ve Skotsku testují perorální léky na roztroušenou sklerózu

Výsledky studie publikované v časopise *New England Journal of Medicine* potvrdily, že dva perorálně podávané léky na roztroušenou sklerózu (RS) –  **fingolimod a cladribin** – jsou prakticky stejně účinné a snižují riziko recidivy v průměru o 58 %.

Fingolimod se užívá jednou denně, cladribin jen 8–10 dnů v roce. Studie navíc ukazuje, že oba léky o třetinu snížily riziko přechodu do závažnější formy onemocnění. Co se týče krátkodobých účinků, 80 % pacientů nezaznamenalo během prvního roku žádnou recidivu, což je lepší výsledek než u kontrolní léčby pomocí intramuskulárních injekcí interferonu beta 1a.

Pokud dopadnou úspěšně i další testy, léky by mohly být schváleny v roce 2012. U cladribinu by to mohlo být dříve, protože se už v injekční formě používá k léčbě leukemie.



### Vedlejší účinky

Testy ukázaly, že oba léky mají i vedlejší účinky. Snižují totiž imunitní odpověď organismu. U několika pacientů se rozvinula dříve latentní infekce herpetickými viry. Došlo dokonce i k úmrtí dvou pacientů. Oba léky snižují počet bílých krvinek.

RS prozatím účinně léčit nelze. Připomeňme, že steroidy mohou krátkodobě snížit závažnost a zkrátit dobu výskytu příznaků, další typy léčby prodlužují interval mezi recidivami. Ve všech případech je nutno léky denně aplikovat injekčně.

Americký Úřad pro kontrolu léků a potravin (FDA) nedávno schválil autorizaci dalšího orálního léku **Ampyra** (dalfampridin, původně fampridin). Ten ale není skutečnou terapií choroby, u pacientů pouze mírní pohybové potíže.

Zdroj: *Zdravotnické noviny* 7/2010 (pp)

## Ceny Mosty 2009 předány

Město Český Krumlov, Československá obchodní banka, a. s., Poštovní spořitelna, Engelbert Mildner a Naděžda Rubnerová in memoriam se stali nositeli cen **Mosty 2009**, které Národní rada osob se zdravotním postižením udělila 10. února v Plzni.

Do sedmého ročníku cen Mosty bylo celkem letos nominováno **91 projektů a osobností**. Vítězové jednotlivých kategorií opět získali ocenění, které ztvárnila akademická sochařka Jitka Wernerová. Ostatní nominovaní obdrželi pamětní diplomy od akademického malíře Otakara Trogana. Letošní předávání cen se konalo již počtvrté pod záštitou Livie Klausové, manželky prezidenta ČR. Slavnostní předávání moderoval již podruhé Aleš Cibulka.

### Vítězové čtyř kategorií

V kategorii **Cena pro instituci veřejné správy** zvítězilo **Město Český Krumlov** za zavedení eurozámků a euroklíčů do praxe. Mezi nominovanými byla **Městská policie MOST** za preventivní aktivity pro handicapované a možnost komunikace s dispečinkem MP pomocí SMS, **Krajský úřad Pardubického kraje** za podporu spolkové a vzdělávací činnosti organizací osob se zdravotním postižením, **Česká televize** za pozitivní a objektivní medializaci specifických podmínek života osob se zdravotním postižením a propagaci pozitivních forem sociální integrace celé této sociální skupiny a **Město Strakonice** za komplexní zajištění bezbariérovosti a bezpečnosti přechodů a tras ve Strakonících v letech 2006–2009.

Vítězem kategorie **Cena pro nestátní subjekt** se stala **Československá obchodní banka, a. s., Poštovní spořitelna** za vytvoření pracovních míst v Centru administrativních služeb družstva invalidů ERGOTEP Proseč a následnou spolupráci, cílenou k integraci zdravotně postižených spoluobčanů do společnosti (formou pracovní rehabilitace a vytvářením specifických pracovních podmínek pro zdravotně postižené pracovníky).

Nominováni byli **AB plus CZ, s. r. o.** za zaměstnávání osob se zdravotním postižením a vytvoření podmínek pro zaměstnání nevidomého vozičkáře, za dlouhodobou osvětu v oblasti zaměstnávání osob se ZP, **CAR CLUB, s. r. o.** za projekt **HANDY CARD** – informační a sle-



vový portál pro osoby se zdravotním postižením, **Občanské sdružení S(C)HODY** za divadelní projekt **Létající divadlo na kolečkách**, který informuje širokou veřejnost o nadání osob s postižením v oblasti divadelní tvorby a **Nadace Vodafone Česká republika** za podporu vývoje, dostupnosti a využití nových komunikačních technologií vhodných pro osoby se sluchovým postižením.

V kategorii **Osobnost hnutí osob se zdravotním postižením** byl oceněn **Engelbert Mildner** za celoživotní obětavou a neúnavnou činnost a úctyhodnou iniciativu v oblasti péče o mentálně postižené.

Nominace obdrželi **Marie Grmelová, ředitelka MŠ**, která se věnuje již několik let dětem s respiračním onemocněním, **Ing. Roman Folvarský** za projekt **Ač sedíme, neposedíme**, který poskytuje informace handicapovaným cestovatelům, **Ludmila Kantoríková** za dlouholetou činnost v rámci libereckého klubu Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR (ARPZPD) a **Marta Kovaříková z Poradenského centra SNN v ČR** za dlouholetou aktivní a nadstandardní spolupráci při zajišťování sociálně aktivizačních služeb pro nedoslýchavé a neslyšící osoby v regionu Uherské Hradiště.

**Zvláštní cenu** získala **Naděžda Rubnerová in memoriam**. Při loňských letních povodních neváhala skočit do rozbourené řeky Ploučnice a obětavě pomohla zachránit volající paní na ortopedickém vozíku. Bohužel ji smetl následný proud vody a Naděžda Rubnerová utonula.

Nominace získali: **Zájmové sdružení právnických osob – Petr**, manželé **Martina a Ivan Stejskalovi**, **Ing. Ladislav Strach** a **Leona Kubešová**.

Zdroj: NRZP ČR, Helpnet, Bohumil Smítka – CAR CLUB  
Foto: Bohumil Smítka – CAR CLUB



# „Tombola, a tedy i ples, bude!“, prohlásila Šárka. A byl...

## O přípravě a konání reprezentačního plesu ostravských vozíčkářů

Rozhodování o pořádání letošního plesu proběhlo loni v listopadu. Šárka Nosková-Hrzibková – hlavní organizátor tomboly – se zotavovala po operaci, přesto hrdinně prohlásila, že tombolu opět vezme na svá bedra a ples bude. Zbývající dva pracovníci Aldia souhlasili.

Dva dny před plesem Šárka s Janou Dvořákovou balily dary do tomboly. Bylo jich tolik, že jsme se málem nevešli na dispečink.

Privázeli jsme další dary a mezitím jsme doladili poslední detaily přípravy, tj.

personál do baru, paní šatnářku, kulturní program a tisíc dalších maličností souvisejících s hladkým průběhem večera.

Vůz naší speciální dopravní služby pro vozíčkáře ALDIO pro nás v sobotu 13. března 2010 musel přijet



Darů do tomboly bylo tolik, že se s nimi vozíčkáři, kteří je balili, málem nevešli na dispečink OOV.



Kulturní program je na každém plesu jiný. Jedním z pořadů bylo vystoupení Travesti show. Takto se připravovali.



Plesování proběhlo nejen za družné debaty u stolů, v baru, na chodbách, ale i v divokém reji na parketě.

už v 16 hodin, aby řidič stačil svést všechny účastníky z vlakového nádraží i místní Ostraváky do zahájení plesu. Ještě v 19 hodin jsme trnuli, jestli přijde dostatek lidí. O hodinu později už byl problém usazovat hosty ke stolům, ples byl zahájen a po úvodní řeči a poděkování sponzorům začal kulturní program, předtančení a travesti show.

V průběhu večera jsem potkával lidi vlastně z celé republiky, např. bandu z Lanžhotské pralinky, hosty z Prahy a Jihlavy, basketáky z Frýdku-Místku, florbalisty a ragbisty. Celkem se sešlo 220 lidí.

Tancechtiví zaplnili parket, ostatní se občerstvovali v dobře zásobeném pekle s příjemnou obsluhou. V průběhu večera Maruška Bářnová stačila ubytovat účastníky, kteří přespávali na druhý den, servis byl opravdu skvělý.

Závěrem bychom chtěli poděkovat sponzorům a účastníkům za podporu tohoto reprezentačního plesu OOV. Výtěžek bude použit pro udržení a provozování naší speciální dopravní služby ALDIO.

*Tomáš Dvořák, předseda Ostravské organizace vozíčkářů*



Šťastní výherci odváželi v průběhu večera ceny našich sponzorů někdy i v zubech.

# Odešla Adriana Příbylová

S lítostí oznamujeme, že 9. února 2010 zemřela Adriana Příbylová, stipendistka Sdružení umělců malujících ústy a nohama.

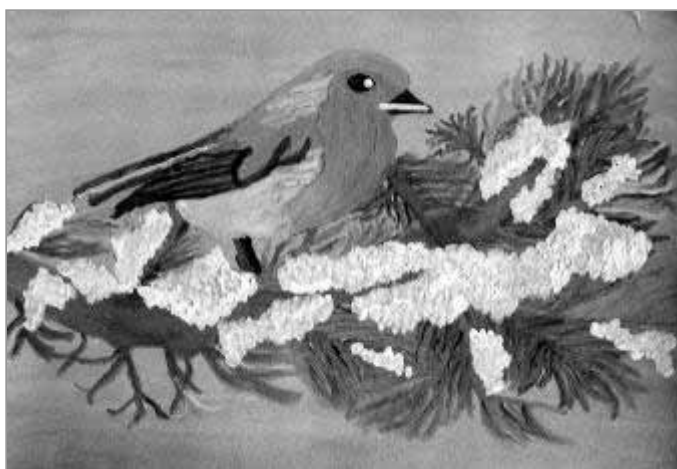
Rané dětství prožila Adriana se svou maminkou. Do základní a střední školy chodila v Jedličkově ústavu v Praze. Stále byla v úzkém kontaktu s rodinou. Po ukončení školy v 18 letech žila ve své rodině společně se sestrou Petrou. Snila však o životě v kolektivu lidí s podobným postižením. V roce 2000 se dozvěděla o existenci Domova svaté Rodiny v Praze, kde se po krátkém pobytu rozhodla žít.

V Domově se seznámila s Lenkou Ka-

linovou, která již v té době byla stipendistkou Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama. Stejně jako Lenka začala Adriana malovat obrázky ústy. V roce 2001 zaslala některé ze svých prvních obrázků do Sdružení a



Adriana Příbylová – stipendistka Sdružení umělců malujících ústy a nohama



Z tvorby A. P. – Volání jara



Z tvorby A. P. – Na samotě

byla přijata za stipendistku. Nadále se intenzivně věnovala malování. Velice brzy přešla od akvarelů k olejovým barvám. K jejím nejoblíbenějším námětům patřila příroda, roubená stavení, květiny a ptáci. V poslední době ráda malovala temperou na keramické kachle. Vytvářela krásné obrázky, do kterých vkládala své pocity a opti-

mistický pohled na svět. V životě jí velmi pomáhala víra v Boha, ke které ji přivedl její otec. Sílu čerpala mimo jiné na cestách do francouzských Lurd, kam létala zvláštním letadlem s maltézskými rytíři alespoň jednou ročně.

Jak sama říkala, malování jí přinášelo radost a psychický odpočinek. Byla vždy velmi potěšená, když viděla na výstavách, že se její obrázky lidem líbí. Nakladatelství UMŮN po dohodě s její maminkou bude i nadále její obrázky na výstavách malířů malujících ústy a nohama s úctou vystavovat.

*Nakladatelství UMŮN*



Z tvorby A. P. – Našla jsem v lese

# Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Demetrio Herrera-Olivares  
MEXIKO



Pan Demetrio se narodil 14. března 1932 v městečku Pachuca Hidalgo v Mexiku. Za důvod svého tělesného postižení, kterým trpí od narození, považuje zatmění slunce, které se vyskytlo právě v lednu roku 1932, dva měsíce před jeho narozením. Na svět přišel s nevyvinutými horními i dolními končetinami a v dětství prodělal několik operací. Díky nim byl schopen chůze, i když s obtížemi.

Pod vedením své obětavé matky se naučil číst nebo psát nohou. Objevil krásu umění a začal horlivě malovat. V roce 1950 vyhrál 1. místo v soutěži mladých talentů. A ve věku 31 let v roce 1963, zareagoval na výzvu v novinách od Asociace umělců malujících ústy a nohama. Byl přijat a od toho dne se malování a zdokonalování technik věnuje nepřetržitě. Dnes ze zdravotních důvodů maluje pouze ústy.



Náves, olej 50×60 cm

Zdroj: [www.vdmfk.com](http://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](mailto:umun@umun.cz), <http://www.umun.cz>

## Film o tom, že na vozíku život nekončí

Přesně týden poté, co Vítězný oblouk na pařížském Náměstí Charlese de Gaulla uvítal dojezd nejtěžšího cyklistického závodu světa Tour de France, byl tento slavný monument svědkem dalšího sportovního triumfu. V sobotu 1. srpna 2009 pod jeho majestátní oblouk dorazil český handbiker **Heřman Volf**. Na trase Praha – Paříž ujel za sedmáct dnů 1 355 kilometrů. Heřman Volf je po tragickém pádu na lyžích upoután na invalidní vozík.

Celý jeho příběh je zachycen ve **filmovém dokumentu „Heřman – Cesta za snem“**, jenž vypráví o mozaice poskládané z pevné vůle, kamarádství, odmítnutí podrobit se nepřízní osudu, ale také z touhy dokázat podobně postiženým lidem, že životní sny nemusejí definitivně skončit usudnutím na invalidní vozík. Heřman by svými aktivitami rád oslovil další lidi s obdobným postižením a osudem.



Záštitu nad realizací projektu společnosti Mild Production převzala Nadace Konto bariéry a Centrum Paraple, film vznikl za přispění Fondu kinematografie. Distribuční cena na DVD je 170 Kč + 20 % DPH, doporučená prodejní cena je 290 Kč vč. DPH.

Více informací o projektu naleznete na [www.cestazasnem.cz](http://www.cestazasnem.cz), kde si můžete DVD s filmem objednat.

(di)

## Videofestival® „S vámi nás baví svět“ opět v Poděbradech

V pořadí šesté bienále a čtrnáctý festival snímků ze života osob s handicapem a z činnosti humanitárních organizací se koná **1. května v zámeckém divadle „Na Kovárně“ v Poděbradech.**

Organizací šestého bienále byla opět pověřena společnost **Handicap centrum Srdce o. p. s.** a manažer Mgr. Michal Šmíd. Pro diváky bude připraven také doprovodný program. Vstupné, startovné, ani jiné poplatky se při Videofestivalu nevybírají. V sále je pouze 220 míst, proto je nutné zajistit si včas místenku u autora projektu. Vstup do sálu je možný od 8.30 hodin, zahájení festivalu (a uzavření sálu) bude v 9.45. Pro zájemce budou vypraveny společností SPMP ČR autobusy ze Středočeského, Severomoravského a Jihomoravského kraje. Na dopravu přispěl Nadační fond SPMP ČR (požadavky organizací SPMP ČR předkládejte autorovi projektu).

Snímky, které vybere porota, budou oceněny diplomem a soškami „zlatých“ ALBERTŮ. Cenou starosty města budou „Křišťálové oplatky“ z místních skláren. Dodejme, že sošky „zlatého“ ALBERTA, podobné Juliu Satinskému (který jako kmotr festivalu obdržel sošku první a prohlásil, že je pro něj cennější než Oscar), budou rovněž skleněné, ze známé severočeské sklářské hutí firmy AJETO, s. r. o. v Lindavě, která je mimo jiné i tvůrcem cen Thalie.

Autorem Videofestivalu® „S vámi nás baví svět“ je HANDICAP LYCEUM Praha, o. s., člen České rady humanitárních organizací. Další informace a kontakt: autorem projektu HANDICAP LY-

CEUM Praha, o. s., je JUDr. Josef J. Veselý, 128 00 Praha 2, Plavecká 4/404, mobil 602 653 096, e-mail: hclpraha@volny.cz, www.hclpraha.cz.

Členské organizace ČRHO zajišťují celou škálu činností, bez nichž si lze naši současnost již jen těžko představit. Jde například o podpůrné programy pro seniory, zdravotně postižené, drogově závislé, bezdomovce, ale také o ochranu opuštěných a týraných dětí i pomoc lidem v nouzi v nejširším slova smyslu. Již deset let ČRHO podporuje také Videofestival® „S vámi nás baví svět“. Více na [www.crho.org](http://www.crho.org).

### Handicap centrum Srdce

Již dvanáctým rokem se mohou Poděbrady pochlubit zařízením, které pečuje o osoby se zdravotním postižením.

Denní stacionář, který navštěvuje patnáct klientů, nabízí možnost zajímavě stráveného času během dne zejména pro osoby s mentálním postižením. Každý den je naším cílem připravit co možná nejpěšnější činnost. Za všechny jmenujme kroužek ergoterapie, vaření, arteterapie, hudby a fyzioterapie.

Chráněná dílna umožňuje našim klientům aktivně psát příběh svého života ve formě smysluplné práce, pohodového kolektivu a mírného zlepšení své finanční situace. Pro nepřestávající zájem klientů o práci budujeme s městem Poděbrady novou dílnu.

Chráněné bydlení je třetí a nejmladší službou pro klienty s mentálním postižením z Poděbrad a okolí. K dispozici je osm bytových jednotek a osobní asistentka, která pomáhá ve věcech pro většinu lidí naprosto samozřejmých a nezbytných pro fungování ve společnosti.

Mimo tyto pravidelné sociální služby si dopřáváme i výlety do divadel, sportovní akce, týdenní pobyty v přírodě, nebo „jen“ společná setkání našich členů. Do dalších tradičních aktivit Handicap centra Srdce, o.p.s. patří i poskytnutí prostor lékařům z transfúzní stanice k odběrům krve od dárců. Za posledních deset let bylo uskutečněno 1 620 odběrů a darováno tak 648 litrů této nejuzácnější tekutiny. Nikdo již dnes nespočítá, kolika lidem to zachránilo zdraví a život. Více na [www.sdmchotesice.cz](http://www.sdmchotesice.cz).

Mgr. Michal Šmíd,  
zakladatel a statutární zástupce Handicap centra Srdce, o. p. s.

## Poezie z Vašeho pera

Představovat slasti a života se nevzdávajícího vozičkáře **Josefa Procházku** z Prahy-Řep čtenářům magazínu Vozka netřeba. Jeho specifický humor, vždycky něčím zajímavě zkušenosti a postřehy ze všedního života, literárně-satirické šlehy vystihující slabé stránky nás všech i společnosti, ve které žijeme, baví nejednoho čtenáře.

Dnes vám představíme Josefa Procházku v jeho další umělecké roli, a sice jako **veršotepce nevyhýbajícího se tématům intimním, takříkajíc až lehce erotickým.**

### TO JSEM CELÝ JÁ

Proč Ti čumím na řadra,  
když máš krásná kukadla?

### POLEPŠÍM SE

Už nebudu pít,  
jen s Tebou chci žít!

### TOBĚ TO TRVÁ

Nebud' hochu líný,  
sundej mi už džiny!

### PRAŽANDA

Já jsem holka z Michle,  
pomiluj mě rychle.

### DEJ POKOJ

Věř mi moje Máří,  
na sex už jsme staří!

### TOUHA

Moje žena vědět nesmí,  
po které mé srdce teskní!

### JE TO KRÁSA

Líbí se mi velice,  
koukat dívkám na plíce!

### TA PRAVÁ

To je ženská jak má bejt,  
jen mi na ní chybí glejt!

### CO NA NĚM VIDÍ?

Zase mladá kůže,  
Svádí mého muže!



## Videofestival®



„S vámi nás baví svět“

# Přístupnost kostelů je pro vozíčkáře tristní

## O úpravách vstupů rozhodují památkáři



Jedenáctiletý David ze Zlína se pohybuje na vozíku, ale je věřící a mrzelo ho, že nemůže ministrovat jako jeho bratři. Davidovi rodiče spolu s knězem nedávno nainstalovali do kostela rampu a dnes už malý ministrant slouží při bohoslužbách také. Bezbariérových kostelů je však u nás stále málo. David s celou rodinou – rodiči a pěti sourozenci – navštěvují Salesiánské centrum ve Zlíně a bohoslužby v tamním kostele. Oba Davidovi starší bratři ministrují, ale on se dočkal až nyní.

Rodina Hrabčikových čítá ještě jednoho vozíčkáře – maminku. „Manželka měla vleké záněty v nohou, pohybovala se velmi těžko, ale chodila. Jenže pak jednou myla okna a vypadla,“ odmlčí se hlava rodiny Vladimír Hrabčík. „Rozříštěná pánev a zpřelámané nohy a téměř nepohyblivá jedna ruka. Je na vozíku také. Na začátku léta si při umývání nádobí těžce poranila druhou, ještě zdravou ruku a teď je už druhý měsíc v Hrabyni v sanatoriu.“

Celá domácnost je přizpůsobena dvěma vozíčkářům. Žádné prahy, nábytek co nejnižší, speciální toalety i auto velikosti dodávky. „K autu jsme museli přidělat rampu a k zadním dveřím instalovat kameru. Aby nám ‘jezdci’ neodjeli nebo abychom neztratili rampu,“ směje se Hrabčík.

### Po prknech?

Celá rodina je věřící a pravidelně chodí do kostela. Ve Zlíně je ještě jeden kostel, proti tomu salesiánskému je však historický a tak to tam s rampami pro vozíčkáře je těžší. Přesto se tam na vozíku dá dostat, ale jen do části pro návštěvníky, ministrovat se tam nedá.

Pro věřící vozíčkáře je přístup do kos-

tela častým problémem: „Nikdo se nezabývá tím, aby kostely zpřístupnil lidem na vozíku. Pokud tam vedou dva, tři schůdky, po domluvě s farářem se přes schody položí dvě prkna, ale kostely bývají na vyvýšeném místě a dva schůdky jsou výjimkou,“ říká předseda Národní rady zdravotně postižených Václav Krása. U kostelů často chybí zá-

hřbitovy: „Nedostanu se k hrobu vlastní matky, benešovský hřbitov je pro mě nedostupný,“ stěžuje si Krása.

Instalaci bezbariérového přístupu musí správce kostela konzultovat také s památkáři, protože velká část kostelů jsou kulturní památky. Zkušenosti s rampami pro vozíčkáře má např. pardubický městský architekt a památkář Jan Kadlec: „V kostele svatého Bartoloměje je k dispozici rampa, kterou doprovod vozíčkáře dá přes schody, použije a pak zase uklidí. V Mariánském kostele je bezbariérový vchod z boku, tam je dřevěné prkno ‘napevno’, ale kvůli památkové ochraně se dá kdykoliv odinstalovat bez následků, tedy aniž by se poškodila dlažba, nebo schodiště,“ vysvětluje Kadlec.

### Místo, na které nesmí být moc vidět...

Bezbariérový přístup do kostelů památkáři většinou umožní, ale pouze pokud je to místo „na které není moc vidět“, a pokud je rampu možné kdykoliv demonstrovat. „Vozíčkáři měli problém s přístupem do památkově chráněné pošty. Instalovali jsme dřevěná prkna na schody zadního vchodu a spokojení byli všichni,“ říká Naděžda Pálková z památkového ústavu v Českých Budějovicích.

Nejvyšší orgán Katolické církve v Čechách – Česká biskupská konference sice vypracovala seznam kostelů s bezbariérovým přístupem, ale zatím jen v Praze.

### Seznam pražských bezbariérových kostelů

#### Kostely v centru Prahy

- kostel sv. Havla, Havelská ul., Praha 1-Staré Město,
- kostel sv. Jakuba Staršího, Štupartská

ul., Praha 1-Staré Město,

- kostel sv. Bartoloměje, Bartolomějská ul., Praha 1-Staré Město,
- kostel sv. Ducha, Dušní ul., Praha 1-Staré Město,
- kostel Matky Boží před Týnem, Staroměstské nám., Praha 1-Staré Město (vstup na požádání přes faru, Celetná ul., Praha 1-Staré Město),
- katedrála sv. Víta, Václava a Vojtěcha, Pražský hrad, Praha 1-Hradčany,
- kostel Panny Marie Andělské (u kapucínů), Loretánské nám., Praha 1-Hradčany,
- bazilika Nanebevzetí Panny Marie na Strahově – Strahovské nádvoří, Praha 1-Hradčany,
- kostel sv. Jindřicha, Jindřišská ul., Praha 1-Nové Město.

#### Ostatní kostely v Praze

- kostel sv. Ludmily, nám. Míru, Praha 2-Vinohrady (pouze boční vstup),
- kostel sv. Rocha, Olšanské nám., Praha 3-Žižkov,
- kostel sv. Michaela Archanděla, Pod Vyšehradem, Praha 4-Podolí,
- kostel sv. Prokopa, Školní ul., Praha 4-Braník,
- kostel sv. Václava, náměstí 14. října, Praha 5-Smíchov,
- kostel sv. Fabiána a Šebestiána, Libocká ul., Praha 6-Liboc,
- kostel sv. Terezie od Dítěte Ježíše, Kobyliské nám., Praha 8-Kobylisy,
- Svatyně Krista Krále, Kolbenova ul., Praha 9-Vysočany,
- kostel sv. Alžběty, Železnobrodská ul., Praha 19-Kbely,
- kostel Povýšení sv. Kříže, Vinořské nám., Praha-Vinoř.

Zdroj: [www.naseadresa.cz](http://www.naseadresa.cz) – Barbora Černá, (pp)



# Michal je vozíčkář jako ze železa

Originální medaili, jako nejvyšší ocenění kraje Vysočina, za něho přebíral otec Vlastislav Šiška. Bylo to se slovy: „Michal se účastní finále mistrovství světa IRONMAN 2009.“

Handicapovaný sportovec z Havlíčkova Brodu **Michal Šiška** (plavání, cyklistika, triatlon) byl na toto ocenění nominován za vynikající sportovní úspěchy na mistrovstvích republiky i za účast na mezinárodních sportovních podnicích. A to ještě tehdy nikdo netušil, že právě z mistrovství světa IRONMAN 2009 na Havaji si dovezde domů bronzovou medaili.

## Dlouhý triatlonový den

Účastníci tohoto závodu musejí uplavat 3,8 km, poté ujet 180 km na kole a ihned následuje 42 km běhu (vozíčkáři mají speciální formulku, kterou pohánějí rukama). Dlouhý triatlonový den začíná už tři hodiny před startem, což znamená brzký budíček ve čtyři hodiny ráno.

„Před závodem jsem si párkrát zaplavoval, projel na formulce a pak už se jen soustředil na vlastní závod,“ vzpomíná Michal.

Přestože jsou závodníci z kategorie handycycle ve vodě odlišeni žlutou čepičkou, v úvodní plavecké části musel čelit strkanici. „Chvilkami jsem plaval na zádech, abych se neutopil,“ popisuje osmdesát minut plaveckého úvodu.

## Osm hodin na kole

Cyklistickou část zvládl podle plánu – nesoupeřit, jet závod za sebe a pokusit se o vylepšení loňského výsledku. „Musím ale říci, že kolem 135. kilometru jsem měl

krizi, padla na mě totální únava. Po hodině jsem se trochu probral a snažil se zajet kolo za osm hodin.“

To se podařilo. Zkušenější Zbyněk Švehla musel kvůli vyčerpání vzdát a konec závodu sledoval jako divák. Aby Michal zlepšil jeho dosavadní rekord (13.04), musel závěrečných 42 km na formulce zvládnout za méně než tři hodiny. A jaký byl výsledek?

## Český rekord

Michal Šiška ab-



Michal Šiška – nejlepší havajský Ironman (česky „muž ze železa“) v kategorii českých vozíčkářů.



solvoval nejtěžší triatlonový závod světa ve vynikajícím čase 12 hodin 57 minut a je tak držitelem **nejlepšího času na havajském Ironmanovi v kategorii českých vozíčkářů**. Svůj loňský čas vylepšil o neuvěřitelnou jednu hodinu.

## Co říká o sobě?

Na vlastních internetových stránkách o sobě Michal Šiška píše:

Narodil jsem se 20. srpna 1977 v Havlíčkově Brodě a pocházím z malé obce jménem Veselá. Úraz páteře (auto-nehoda) v roce 1996 byl velkým zlomem a můj do té doby bezstarostný život se změnil v boj a hledání odpovědi na otázku: proč vlastně žít.

Nový obzor se mi otevřel až v době, kdy jsem přijal pozvání od sdružení Kontakt bB na plavecký kurs. Zde jsem se nejenom naučil být ve vodě a znovu plavat, ale hlavně jsem přišel na to, že to jde, i když jsem na vozíku. Od této doby se sport stal hlavní náplní mého života. Plaval jsem i závodně, jezdil na kole a v současné době se věnuji ještě triatlonu.

## Nejlepší výsledky v roce 2009:

- **1. místo:** MČR Kopřivnice – handbike
- **1. místo:** Český pohár – handbike
- **15. místo:** MS Itálie – handbike
- **3. místo:** Ironman Ford Championship
- **1. místo:** IPC Těchová – handbike



Jednou ze tří disciplín Ironmana je závod na handbiku na trati dlouhé 180 km.

(di)  
Foto: archiv Michala Šišky

# ***Svoboda pohybu...***

- Ruční ovládání pedálů
- Úpravy sedadel
- Bezbariérová vozidla
- Nakládání invalidních vozíků
- Upoutání přepravované osoby
- Čtyřkolky s ručním ovládáním
- Individuální úpravy
- Vysoká "tovární" kvalita zpracování / Zákaznická podpora / Pobočky po celé ČR



Výroba probíhá na moderních a produktivních CNC strojích, díky kterým jsme schopni vyrobit 1 výrobek ve stejné kvalitě a přesnosti jako při sériové výrobě.



# **API**

# **WWW.APICZ.COM**

**77**  
Konto  
bariéry

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

API CZ s.r.o., Slapy 136, CZ-391 76 Slapy u Tábora, tel/fax: +420 381 278 043, apl@seznam.cz

# Úpravy aut pro invalidy



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

Osvedčení 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](mailto:iroa@volny.cz)

internet: [www.iroa.cz](http://www.iroa.cz)

# ROHO



### antidekubitní podložky a matrace

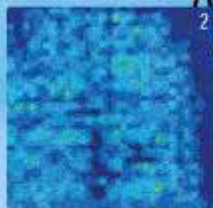
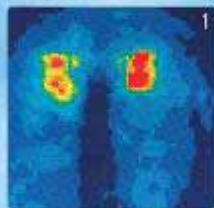
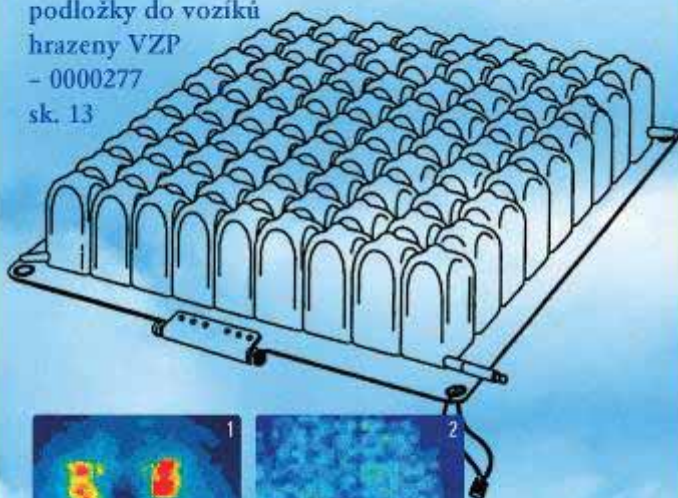
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

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](mailto:roho@cztech.cz)

[www.roho.cz](http://www.roho.cz)



## Individuální úpravy vozidel

- \* Úpravy sedaček
- \* Nájezdové rampy
- \* Přesedací zařízení
- \* Zvedací zařízení
- \* Nakladače invalidních vozíků
- \* Dětské otočné, výsuvné sedačky a další.



**Novinka:**

sjednáváme zvýhodněné zákonné  
a havarijní pojištění pro ZTP.  
**Bonus + sleva až 45 %.**



**Ricon** Elektrohydraulické zdviže

A Wacker company

**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, Fax: 00420 383 388 185

Info@invacar.cz

[www.invacar.cz](http://www.invacar.cz)





# heros



**Výroba, prodej a půjčovna zdravotních lůžek do domácnosti**

- polohovací lůžka a příslušenství
- matrace
- zdravotnické pomůcky

**Dušan Vinklar - HEROS**  
Beskydská 45  
741 01 Nový Jičín - Žilina



**Tel./fax:** +420 556 705 825  
**E-mail:** heros@heros-nj.cz

[www.heros-nj.cz](http://www.heros-nj.cz)

**"Vyberte si vůz, který se Vám líbí a my Vám jej pomůžeme koupit i zaplatit."**

(Možnost nákupu a financování vozidel přes "ZTP finance")

**Co to vlastně je ZTP finance:**

- financování nových i ojetých vozidel pro osoby ZTP  
(financování s výrazným zvýhodněním a zvýhodněnou sazbou na pojištění)

**Výhody služby ZTP finance:**

- možnost případného ponížení nákupní ceny
- VIP podmínky financování i pojištění
- snadné a rychlé vyřízení všech potřebných formalit
- možnost využití i tzv. zpětného financování u svého stávajícího vozu

**Kdo všechno může využít službu ZTP finance:**

- všichni držitelé průkazu ZTP, kteří mají zájem o zvýhodněnou koupi vozidla.

**Jak tuto službu využít:**

- kontaktovat servisní firmu  
**CARMIPEX CONSULTING s.r.o.**,  
která zajišťuje veškerý servis včetně vyřízení potřebných formalit  
V případě dotazů jsme Vám plně k dispozici:  
- tel.: 558 463 171  
- fax: 558 463 175  
- mail: klient@carmipex.cz



Tento finanční produkt byl speciálně vytvořen ve spolupráci:



SPOKROVNÍ KLUB VOZČÁKŮ  
FRYŠEK-MÍSTEK

**credium**  
leasing úvěr pojištění

**CARMIPEX**  
CONSULTING  
s.r.o.

Společně Vám pomůžeme přiblížit se k cíli.

# ALLMEDICA S. R. O.

ŠIROKÝ VÝBĚR SCHODOLEZŮ PRO VŠECHNY TYPY SCHODIŠŤ  
A INVALIDNÍCH VOZÍKŮ

• PRODEJ • ZAPŮJČENÍ • VÝKUP •



**HRAZENO STÁTEM AŽ DO 100%**

[www.allmedica.eu](http://www.allmedica.eu)

BEZPLATNÁ LINKA: 800 100 822



## S NÁMI PŘES BARIÉRY!

# ÚPRAVY VOZIDEL



LUDVÍK ALEŠ s.r.o.

PRO IMOBILNÍ OBČANY

Naše firma se již řadu let zabývá přestavbou resp. úpravou automobilů všech značek pro imobilní občany. Díky létům praxe přesně víme, co náš zákazník potřebuje, našim cílem je jeho maximální spokojenost.

**Realizujeme jakékoliv úpravy motorových vozidel pro invalidy**

Vše o nás najdete na:

[www.upravyvozidel.cz](http://www.upravyvozidel.cz)

LUDVÍK ALEŠ s.r.o.  
Aleš Ludvík  
Hodoňovice 221  
739 01 Baška

Mobil: +420 606 737 239, 608 761 497  
email: alesludvik@upravyvozidel.cz  
upravyvozidel@seznam.cz



Stali jste se účastníkem nehody?  
Byla vám způsobena újma na zdraví?  
Nezískali jste náležité odškodné?

**Pomůžeme vám získat Vaše peníze!**

Volejte: Libor Franěk - obchodní zástupce  
telefon: +420 534 008 877  
mobil: +420 607 913 027  
e-mail: franek@evco.biz  
internet: www.evco.biz



**ALDI**

**Přeprava  
imobilních  
osob**

**Dispečink Ostrava**

**☎ 8-14 h./zázn.: 596 786 353**

## ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ HANDICAPOVANÉ



Předváděcí jízdy

**Vyrábíme a montujeme:**

Elektrickou spojku - nově vyvinutá a vylepšená funkčnost - možnost individuálního nastavení. Brzdu a plyn, jeřábky, otočné sedačky, další úpravy dle přání zákazníka.

**KOVOVÝROBA** - soustružnické a frézařské práce, výroba dílů dle výkresové dokumentace.

**TŘÍKOLKY a jiná vozítka**

- s třístupňovou převodovkou, čtyřkolky (velmi stabilní), možnost doplnit i elektromotor. VZP může přispět 5 000,- Kč (kód 18964, obor 07), sociální odbor až 50 % zbytku ceny.



Informace:

**META Plzeň s.r.o.**  
Hřbitovní 31, 312 00 Plzeň  
tel: 377 686 725  
E-mail: metaplzen@volny.cz  
[www.metaplzen.cz](http://www.metaplzen.cz)



# LE PONT INTERNATIONAL, S.R.O.

SPECIALISTA NA POMŮCKY PRO HANDICAPOVANÉ,  
SENIORY, VYBAVENÍ NEMOCNIC,  
DOMOVŮ DŮCHODCŮ A JINÝCH INSTITUCÍ...

**NEJNIŽŠÍ CENY V ČR!**

DVOŘÁKOVA 1526  
763 61 NAPAJEDLA  
TEL.: 577 943 191  
MOBIL: 604 706 041  
E-MAIL: LE.PONT@IOL.CZ  
WWW.LEPONT.CZ



- › PRODEJ POMŮCEK, INFORMAČNÍ A PORADENSKÝ SERVIS
- › ŠIROKÝ SORTIMENT POMŮCEK, KTERÉ SI U NÁS MŮŽETE VYZKOUŠET
- › MIMO NOVÝCH VÝROBKŮ U NÁS MŮŽETE NAJÍT I VÝROBKY REPASOVANÉ, KTERÉ NEJEN ŽE SPLŇUJÍ VYSOKÉ POŽADAVKY NA TYTO DRUHY VÝROBKŮ, ALE JSOU MNOHEM LEVNĚJŠÍ
- › ZÁRUČNÍ I POZÁRUČNÍ SERVIS
- › POKUD VLASTNÍTE PRŮKAZKU ZTP ČI JINOU, MŮŽEME VÁM POMOCI VYŘÍDIT PŘÍSPĚVEK AŽ 50 % CENY NA POŽADOVANOU POMŮCKU (PODLE VYHL. Č. 182/1991 SB. U MĚSTSKÉHO ÚŘADU ODBOR SOCIÁLNÍCH SLUŽEB)
- › MÁTE-LI JAKÉKOLIV PŘÁNÍ, VOLEJTE, I PRO VÁS NAJDEME VHODNOU POMŮCKU
- › CENY ELEKTRICKÝCH SKÚTRŮ A VOZÍKŮ OD 15.000 Kč
- › V CENĚ VŠECH AKUMULÁTOROVÝCH ZAŘÍZENÍ JSOU AKUMULÁTORY A PROFESIONÁLNÍ NABÍJEČKA AKUMULÁTORŮ
- › VÍCE NEŽ 200 KUSŮ ELEKTRICKÝCH SKÚTRŮ A VOZÍKŮ NA SKLADĚ

Společnost KURY spol. s r.o. působí v České republice jako dlouholetý původní výrobce mechanických vozíků pro tělesně postižené. Naše produkce je založena na dlouholeté tradici vlastního vývoje a prodeje mechanických vozíků v celé škále kategorií a typů. Při výrobě klademe důraz na přizpůsobení našich produktů konkrétním požadavkům uživatele, při zachování maximální kvality, osobního přístupu a v neposlední řadě i dlouhodobé dostupnosti servisních služeb.



**Uspadňujeme Vám cestu...**

Vyberte si z našeho rozsáhlého portfolia výrobků. Každý vozík KURY Vám individuálně přizpůsobíme na míru pro Vaši maximální spokojenost a pohodlí. Navštivte naše webové stránky [www.kury.cz](http://www.kury.cz), zavolejte nám nebo se informujte u Vašeho lékaře či dodavatele na mechanické vozíky KURY. Můžete samozřejmě osobně navštívit naši provozovnu nebo si zjednat návštěvu našeho pracovníka-specialisty, který Vám s výběrem vhodného vozíku poradí a připraví podklady pro výrobu.

Z novinek pro rok 2010 vybíráme především:

#### NIKOL 2

dětský skládací vozík / výškově nastavitelná loketní opěrka a rukojeť pro dopravu / vyjímatelná stupáčka



cena 21 000,- **PLNĚ HRAZENO!**

#### AKTIV X1

velmi lehký skládací vozík nejen pro aktivní uživatele



cena 22 000,- **VZP HRAZENO 21 000,-**

#### IRIS X1

velmi lehký pevný vozík / pevný rám / moderní konstrukce a abstraktní design



cena 24 000,- **VZP HRAZENO 21 000,-**

#### KU20

skládací vozík klasické konstrukce



cena 30 536,- **PLNĚ HRAZENO!**

#### MLOK

mechanický vozík ve stylu plážového lehátka / pro volný čas a rekreaci - na pláž, do vody nebo na zahradu, ...



cena 14 999,-

#### Anatomická zádoňová opěrka



cena od 10 900,- **PLNĚ HRAZENO!**

#### Chrániče zadních kol se vzorem



cena 1 157,- **VZP HRAZENO 911,-**

#### Upínací a polohovací prostředky VETTEL



cena od 341,- **PLNĚ HRAZENO!**

Ceny jsou uvedeny v Kč vč. DPH a inčnou se lší v případě nadstandardní výbavy. Více informací a produktů na webu [www.kury.cz](http://www.kury.cz) nebo se prosím informujte na kontaktech vzt. níže.

KURY spol. s r.o.  
Zdechovice 28, 533 11  
tel.: +420 466 936 139, fax: +420 466 936 138

e-mail: [kury@kury.cz](mailto:kury@kury.cz)  
[www.kury.cz](http://www.kury.cz)

**KURY**

Jan Píbal - JP SERVIS  
Na Městečku 137  
387 51 Štěkeň

provoz: +420 383 393 249  
mobil: +420 606 613 239

url: [www.jpservis.eu](http://www.jpservis.eu)  
e-mail: [info@jpservis.eu](mailto:info@jpservis.eu)



KOMPLETNÍ ÚPRAVY AUTOMOBILŮ PRO TĚLESNĚ POSTIŽENÉ OSOBY  
PŘEPRAVA A SERVIS UPRAVOVANÝCH VOZIDEL ZAJIŠŤOVANÁ PO CELÉ ČR  
13 LET PROFESIONÁLNÍ PRÁCE V OBORU

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



## medeos

Kompenzační pomůcky pro překonávání schodišťových, výškových a ostatních domovních bariér.



Schodišťová plošina  
ASCENDOR PLG7



Schodišťová sedačka  
BISON B80



Stropní zvedák  
FREEWAY



Prodejna Praha

**Nečekejte na veletrh.**

**Modelové výrobky máme v naší prodejně k vyzkoušení po celý rok.**

MEDEOS s. r. o. Domažlická 1256/1, 130 00 Praha 3  
prodejna Praha: Petra Rezka 2, Praha 4 - Nusle  
kancelář: Františkánská 1333, Uherské Hradiště

tel: 732 107 020, 773 599 955  
fax: 572 501 576

[www.medeos.cz](http://www.medeos.cz)

# Z Indie

## se naši paralympionici vrátili ověnčeni vavříny

Sportovní týmy z 62 zemí světa se zúčastnily her IWAS WORLD GAMES 2009 v indickém Bangalore (22. listopadu až 2. prosince 2009). Přesněji řečeno, byli na nich pouze špičkoví atleti a medailisté z předchozích paralympiád. Pět zlatých a šest stříbrných medailí, o které se zasloužilo pět našich sportovců, pak znamenalo pro Českou republiku sedmou příčku v pořadí národů.

Trojnásobně stříbrná byla Jana Fesslová, když ji v hodech oštěpem, diskem a vrhu koulí pokaždé dokázala porazit pouze jediná konkurentka. V disku a kouli Němka Buggenhagen, v oštěpu Bulharka Tudorova.

Jana Fesslová přehodila koulí sedmi-metrovou hranici podruhé ve své sportovní kariéře a přemluvila ji k tomu Eva Kacanu. „Tuto disciplínu už dva roky netrénuju,“ vysvětluje jihočeská paralympionička. „Po pěti pokusech jsem byla na čtvrtém místě, v tom šestém jsem hodila 7,07 metru a to na stříbro stačilo.“

Naproti tomu paralympijská koulařská vítězka z Pekingu Eva Kacanu neměla přemožitelku ani na indickém subkontinentu.

Martin Němec pak v hodu diskem uhájil zlato před Bulharem Yusseinovem a oštěpem nestačil pouze na Poláka Koužuna, se kterým si vyměnil pozice při koulařském klání.

Nováček výpravy Jaroslav Petrouš nejprve na rozjezd získal oštěpařské stříbro a posledním pokusem zachránil

stejný kov i v diskařském finále.

Josef Štiak si nadělil zlato za šestatřicetimetrový hod diskem a pak si šel pro „repete“ v hodu oštěpem. Se dvěma zlatými medailemi se tak stal nejúspěšnějším členem české výpravy. „Jsem moc rád, že se to povedlo. Největší dík patří naší trenérce Vlastě Hofmanové z Českých Budějovic. Pomáhala nám ve chvíli, kdy organizace selhávala, fungovala jako trenér, doprovod, asistent, nosič, ale také jako vrba, které jsme se mohli vždy svěřit se svými starostmi,“ řekl Josef Štiak.

Účastí na světových hrách zahájili atleti vozičkáři mimo jiné přípravu pro mistrovství světa, které se bude konat v lednu 2011 na Novém Zélandu.

(di)



Martin Němec – zlatý v hodu diskem.



Jana Fesslová – stříbrná v oštěpu, disku a kouli.



Eva Kacanu – zlatá v hodu koulí.



Vozičkářka Jana Fesslová také absolvovala sajdkárovou expedici Blue Land 2009 po indické části Himálaje.

Foto: archiv Jany Fesslové

## V květnu opět tradiční

### Kladrubské hry

Rehabilitační ústav Kladruhy bude v květnu dějištěm **Kladrubských her**. Jde o tradiční sportovně kulturní akci, které se **může zúčastnit kdokoli bez ohledu na druh tělesného postižení či věk**. Hry jsou určeny především pro současné klienty rehabilitačního ústavu, ale změřit síly a dovednosti přijíždějí i bývalí pacienti a další zájemci.

Program zahrnuje například plavecké závody, šachy, lukostřelbu či stolní tenis. Každý soutěží ve své kategorii sám za sebe, ale protože jsou všichni rozlosováni do týmů a výsledky mají bodová ohodnocení, přináší body i pro svůj tým.

Kladrubské hry se uskuteční ve dnech **20.–23. května**.

Další informace lze získat na stránkách [www.rehabilitace.cz](http://www.rehabilitace.cz).



(pp)

foto: [www.rehabilitace.cz](http://www.rehabilitace.cz)

## Pochod Praha – Prčice i pro vozičkáře

V sobotu **15. května** se uskuteční **45. ročník oblíbeného Pochodu Praha – Prčice**.

Pro vozičkáře bude už potřetí připravena speciální třináctikilometrová trasa. Dohled nad ní opět bude mít Pražská organizace vozičkářů. Podrobnosti o pochodu a přihlášku naleznete v dubnu na internetových stránkách [www.pov.cz](http://www.pov.cz).

Informace také získáte v Pražské organizaci vozičkářů na telefonních číslech **224 827 210, 736 485 859**.

(pp)

foto: [www.pov.cz](http://www.pov.cz)

# XL. Nový ostrý start

TIP – týdenní intenzivní pobyt Plavecké akademie bez bariér KONTAKTU bB



Praha-Strahov, 28. 2.–6. 3. 2010.

**Motto:** „Nervozita z nepoznaného, očekávání neočekávaného, víra, že nemožné se stává možným.“

Celkem 12 plavců – osob s tělesným postižením – a 6 dobrovolníků si v rámci programu **Nový ostrý start** přijelo na strahovské koleje pro svou týdenní porci plavání, jógy a nových intenzivních zážitků dávkovanou čtyřmi pracovníky Plavecké akademie bez bariér Kontaktu bB. Hlavní náplň kurzů, dvoufázovou výuku plavání, doplnily další aktivity.

## Atraktivní program

- Přednáška MUDr. Jana Hnízdila nás inspirovala, jak se lépe vyrovnávat se stresem a jak mu předcházet.
- Na noční prohlídce státního zámku v Mníšku pod Brdy nás přivítal anděl i bílá paní.
- Představení *Postřižiny* v divadle ABC nás zavedlo do jedné z neznámějších Hrabalových povídek.
- Plavecký závod **Start Cup** se stal přehlídkou premiérových výkonů nově zrozených plavců na 25 a 50 metrů volným způsobem.

## Vypil jsem polovinu bazénu, říká Dušan Vyoral

„Po tom, co jsem se doma aklimatizoval, na společný týden moc rád vzpomínám. Pobyt na Strahově mi moc pomohl po stránce fyzické, ale také psychické. Bylo fajn, že kromě plavání a cvičení jsem se i kulturně vyžil, myslím tím ná-

vštěvu divadla, zámku a společná posezení. Plavání mě vždycky baví, tentokrát to bylo ještě lepší. Sice jsem v průběhu týdne vypil skoro polovinu strahovského bazénu, ale díky obzvlášť půvabné cvičitelce jsem na to hned zapomněl. Bylo to všechno bezvadné a do Strakonice mám v úmyslu se zlepšit,“ hodnotí pobyt šestatřicetiletý plavec Dušan Vyoral a my mu držíme palce, aby na letním pobytové akci ve Strakonických splnil všechna svá plavecká očekávání.

*Taňa Lálová  
PR manažerka akce*

## Spojení na Kontakt bB:

Středisko Praha KONTAKTU bB, Strahov blok 1 – Vaníčkova 7, 169 00 Praha 6, mob.: 724 885 001, e-mail: lalova@kontaktbb.cz; www.kontaktbb.cz.



# Orientáči, NA START!

V Kravařích nová  
disciplína

V Olomouci  
Světové hry ZP

**Oddíl orientačního běhu TJ Opava** Vás chce tímto sdělením seznámit s částí programu své činnosti pro rok 2010, která se týká zdravotně postižených. Jedná se o dvě akce, které máme v úmyslu pořádat či se na pořadatelsví významně podílet a na které bychom vás chtěli co nejsrdečněji pozvat.

## Setkání v Kravařích

V první řadě je to již tradiční **jarní setkání fyzicky handicapovaných lidí (vozičkářů)** na Opavsku, které máme v úmyslu pořádat **22. či 23. května**. Tentokrát jsme pro setkání i orientační závody zvolili nový prostor, a to **zámecký park v Kravařích**, které se nacházejí 8 km východně od Opavy. Přestože zatím ještě nemáme k dispozici všechna povolení majitelů pozemků (v parku bylo vybudováno golfové hřiště), je naším velkým zájmem pozvat vás na toto velice pěkné a atraktivní místo v okolí kravařského zámku, který bychom zároveň využili jako zázemí pro celou akci. Program závodu bude podobný, jako v minulých letech, kdy se skládal ze dvou samostatných závodů.

V letošním roce však přece jenom chystáme jednu změnu. Po dopoledním klasickém závodě zařadíme do odpoledního programu nikoli závod trail-o, ale **novou orientační disciplínu**, která se u nás zatím vůbec neprovozuje, a v případě závodu tělesně postižených půjde pravděpodobně i o **světovou premiéru**.

Je nám jasné, že tímto rozesmutníme všechny vyznavače trail-o závodů. Ovšem zcela plochý terén v zámeckém parku nám neumožňuje postavit kvalitní trať, která by uspokojila naše závodníky, zvláště když jejich úroveň v posledních letech prudce stoupla, o čemž svědčí i medailový úspěch dosažený na posledním mistrovství světa v této orientační disciplíně.



Dalším důvodem, který nás vedl ke změně programu, je ta skutečnost, že ze závodu trail-o mají požitek většinou pouze zasloučení závodníci. Pro většinu ostatních není příliš atraktivní, protože znalost pravidel i znalost způsobu řešení orientačních úkolů vyžadují delší praxi.

Naproti tomu novou orientační disciplínu, kterou bychom vám chtěli v Kravařích představit, může s úspěchem absolvovat kdokoli i bez předchozí přípravy. Přitom má všechny atributy, které patří k orientačnímu sportu; úspěch závisí především na koncentraci, rychlé orientaci a rychlém rozhodování. Protože se jedná o časově i vzdálenostně velmi krátký závod (pravděpodobně bude vícekolový), je výrazně snížen vliv rozdílu ve fyzické výkonnosti účastníků a takřka zcela eliminován vliv náhody, který je u trail-o závodů dosti významný.

### Mistrovství ČR v Olomouci

Druhá akce, na kterou bychom vás chtěli pozvat, proběhne v srpnu v Olomouci. Ve dnech **20.7.– 5. 8. 2010** se zde budou konat **Světové hry zdravotně postižených v plavání a atletice (IWAS)**. V součinnosti s pořadateli této akce bychom chtěli ve stejné době uspořádat **Mistrovství ČR v klasickém orientačním závodě**, které se uskuteční na aktualizovaných mapách WTCO 2008. Mnozí z vás se tohoto šampionátu nebo jeho doprovodného závodu zúčastnili. Orientační závod by byl předveden účastníkům IWAS jako ukázkový sport a zájemci z jejich řad si ho budou moci v následném závodě na místě vyzkoušet.

Oddíl orientačního běhu TJ Opava má možnost zajistit pro všechny účastníky obou akcí stejně dobré podmínky jako v minulých letech. V dostatečném předstihu zašleme a současně zveřejníme na webových stránkách [www.datalock.cz/orienteering/oop/](http://www.datalock.cz/orienteering/oop/) rozpis závodu i další potřebné informace. Naší snahou je, aby se vám obě připravované akce líbily.

*Miloš Rychlý,*

*TJ Opava oddíl orientačního běhu*



# Centrum podpory integrace dětí a mládeže podporuje sportování



Centrum podpory integrace se podílí na lyžařském výcviku žáků a studentů se SVP na monoski a biski.

## Vzdělávací programy na školách

Centrum podpory integrace, které v Moravskoslezském kraji pracuje od srpna 2009, realizovalo několik **vzdělávacích programů na základních a středních školách**, které mají za úkol seznámit žáky nedotčené populace a pedagogické pracovníky se speciálními potřebami a pohybovými aktivitami osob s postižením. Všichni zapojení měli možnost vyzkoušet si na vlastní kůži chůzi s bílou holí bez zrakové kontroly, basketbal na vozíku, boccii, goalbal (míčovou hru pro zrakově postižené) a pomocí krátkých instruktážních filmů byli seznámeni i s dalšími aplikovanými pohybovými aktivitami, např. sledge hokejem či lyžováním na monoski.

## Integrační tělesná výchova

Další aktivitou centra jsou **hodiny tělesné výchovy s integrovanými žáky s postižením pod dohledem odborného pracovníka**, kde se pomocí různých modifikací snaží pracovník žáka co nejvíce zapojit. Jako příklad můžeme uvést florbal a žáka na vozíčku. Ten by si se svými spolužáky bez modifikace jen těžko zahrál. Jako modifikovaný prvek funguje např. určit časový limit, ve kterém se nesmí tento hráč napadat, nebo umístění na post brankáře a vyznačení prostoru, do kterého protihráči nesmějí vstoupit, případně vstřelený gól tímto hráčem je mož-

no počítat za dva. Těmito způsoby jsou rázem vytvořeny podmínky, při kterých se hráč s postižením může aktivně zapojit, aniž by utrpěla hra. Podobné je to i v dalších aktivitách, vždy se dá něco upravit, nebo přizpůsobit.

Hlavním cílem práce centra je větší zapojení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do pohybových aktivit s běžnou nedotčenou populací. Bezesporu však také uvědomění si faktu, že člověk s postižením má stejně tužby a přání, jen náročnější cestu. Že většinou chce dělat to, co my, prožívat stejnou radost z pohybu i soutěžení a nestojí někde stranou. Úspěšná může být i **integrace v rámci tělesné výchovy s pozitivními prožitky**.

## Zázemí, podpora

Velké poděkování patří pracovníkům ZŠ Čkalovova za poskytnutí nezbytného zázemí, ZŠ Ukrajinská, SŠ prof. Z. Matějčka z Ostravy – Poruby a SK Kontaktu Ostrava za materiální pomoc a vstřícný postoj k aktivitám centra.

Centrum podpory integrace jako projekt Univerzity Palackého v Olomouci je financován evropským sociálním fondem a částečně z rozpočtu ČR.

*Mgr. Alexandr Gebauer,*  
*pracovník pro Moravskoslezský kraj*

## Další informace:

Web. stránky CPI: [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz).

# Seznamte se s mistrem handbiku Honzou Tománkem



Honza Tománek je našim úspěšným handicapovaným sportovcem a reprezentantem ČR ve sportu handbiku. Na jeho kvalitně zpracovaných webových stránkách se můžete seznámit s jeho sportovní činností, prohlédnout fotografie, videa a seznámit se se sponzory, díky kterým může Honza dělat svůj sport na takové úrovni. A v neposlední řadě Honzův web přispívá i k lepší informovanosti veřejnosti o sportu handicapovaných vůbec.

Web obsahuje mnoho zajímavých videí, ze kterých je vidět Honzova vytrvalost a disciplína, kterou sportu věnuje. Svě tělo „týrá“ nejen na cestách, ale i v posilovně a bazénu. Začátkem února se zúčastnil tréninkového soustředění na Mallorce. Trénoval v cyklu 4 dny trénink, 1 den regenerace a celkem absolvoval 17 tréninkových jednotek ve 12 dnech. Po mallorských silnicích tak najezdil 695 km.

## Cyklistika je srdeční záležitostí

„Narodil jsem se 30. června 1987 v Příbrami. Od narození jsem žil s rodiči a starším bratrem v Dobříši. Můj dosavadní život se dá rozdělit do dvou částí - na dobu před úrazem a na dobu po úrazu. V říjnu 2002 mě srazil nepozorný řidič osobního automobilu a po těžkém úrazu jsem zůstal odkázaný na invalidní vozík.

Předtím jsem vyrůstal jako normální sportovně nadaný kluk. Nejvýrazněji jsem inklinoval k cyklistice. Od dětského věku jsem v sedle trávil hodně času a právě cyklistika mě provází celým mým životem. To mě motivovalo k rozhodnutí začít závodit, a ne se jen rekreačně vozit.

V roce 2001 jsem si vyzkoušel první MTB závod ještě v žákovské kategorii a od začátku roku 2002 jsem se snažil věnovat pravidelnému tréninku a v průběhu roku jsem startoval na různých závodech. Nejprve jsem zkusil Ligu horských kol pořádanou Českou spořitelnou a později jsem se kvůli převažujícím vytrvalostním sklonům přeorientoval na MTB maratóny.

Kromě cyklistiky jsem se věnoval i dalším sportům, ať už závodně nebo jen rekreačně. Vyzkoušel jsem taekwondo, kde jsem v roce 1998 dokonce dosáhl na titul vicemistra ČR. Časem tento bojový sport vystřídal fotbal, kde jsem začínal v oddílu SK Stará Huť a později jsem chytal krajský přebor za MFK Dobříš. Také jsem se aktivně věnoval lyžování, snowboardingu, nebo jezdeckví.“

## Když nesportuju, tak nežiju

„Po úraze se mi od základů změnil život. Musel jsem se vyrovnat s tím, co se mi přihodilo a jaký bude mít úraz dopad na můj další život. Poměrně krátce po úrazu mi sport již začínal chybět. Se svým handicapem jsem se vyrovnal a dál se naplno věnuji cyklistice, sice trošku v jiném podání, ale za to na výrazně vyšší úrovni. Ani jiné sporty mi nejsou

cizí a snažím se být nadále aktivním sportovcem. **Jakýkoli handicap je totiž jen tak velký, jak velkým ho cítíme.** Proto se snažím dál dělat věci naplno a dokazovat, že zdravotní postižení nemusí být překážkou aktivního života.“

Mezi další Honzovy záliby patří také fotografování, cestování a kino, aktivní odpočinek, hudba, italská kuchyně nebo si rád uvaří dobrý černý čaj s medem.

## Největší úspěchy

Honza se stal mistrem ČR 2006, vicemistrem ČR 2007 a 2008, vybojoval 10. místo v EHC 2007, 11. místo ve světovém poháru WHF World Cup Series 2007 a 2. místo ČPH 2008.

Honza trénuje v Cykloklubu – CK Windoor's Příbram ve spolupráci s trenérem Radovanem Šabatou. Závodí v kategorii HC-C. A pro příznivce a znalce handbiků ještě dodáme, že na svém stroji používá rám Schmicking S3 Override model PTS 2009, komponenty Shimano XTR, Dura Ace, kola Zipp karbon 404, přílbu Giro a brýle Mutant.

## Další informace a kontakt:

Honza Tománek, icq: 195346265, e-mail: HonzaTom@seznam.cz; skype: honza.tomanek; ww.honzatomanek.com.

(hk)

## II. kolo České EWH ligy

Sobota 1. 5. 2010 od 8.45 h.



Sportovní hala Střední školy  
prof. Zdeňka Matějčka  
17. listopadu 1123

Ostrava-Poruba

Mužstva:

REJNOCI Zlín, CAVALIERS  
Praha, EWSC JAGUARS  
Praha, TIGERS Janské Lázně

Info, kontakt: Petr Alina, 775 622 332,  
petr.alina@fbh.cz, www.cfewh.cz

## Osudy šampiónů

# Fotbalová naděje Ondřej Malohlava

Nejtěžší zápas v životě nečekal na Ondřeje Malohlavu na hřišti, ale v nemocnici. Fotbalový útočník Opavy měl v září loňského roku těžkou dopravní nehodu a jeho stav byl vážný. Na silnici mezi Velkými Hořticemi a Chlebičovem nezvládl sedmadvacetiletý hráč jízdu na motocyklu Honda a po pádu si způsobil těžká zranění. Stačilo pár sekund a jeho život nabral rázem jiný směr. Ondřej je ochrnutý od pasu dolů. Přesto od listopadu trénuje a plave. Jeho velkým snem je účast na paralympiádě 2012 v Londýně.

### Sekundy co změni život

Ondřej Malohlava měl začátkem září 2009 odehrát svůj první velký fotbalový zápas mezi profesionály v druholigové Opavě. Avšak osudový souboj rozehrál už den předem. „Vyhodila mě zatáčka u Chlebičova, do které jsem si špatně nadjel. Byla to moje jezdecká chyba, nejel jsem nijak rychle. Vjel jsem do příkopu a spadl přes řidítka,“ vzpomíná na osudnou událost a dodává: „Kamarád, který jel za mnou, spadl také. Jemu se ale nic nestalo, takže zavolal sanitku. Nejdříve jsem si myslel, že mi také nic není. Neměl jsem na sobě jediný škrábanec. Když jsem se ale chtěl zvednout, nešlo to.“ Sanitka byla na místě během několika minut. Ondru převezli do Slezské nemocnice v Opavě na chirurgii. Lékaři zjistili zlomeniny obratlů, dále došlo k obratlovému posunu a k vážnému poranění páteře – přerušení míchy. Následně byl Ondra převezen vrtulníkem do Fakultní nemocnice v Ostravě-Porubě. Další vyšetření tady odhalila krvácení v oblasti pod plícemi. Během operace lékaři odstranili úlomky obratlů a páteř zpevnili šrouby. Po několika dnech na JIP byl převezen na spinální jednotku, kde začal pomalu rehabilitovat.

Rehabilitace probíhala ze začátku dost tvrdě. Od prosince pobývá Ondřej v Hrabyni, kde by měl být do jara. Podle svých slov se vždy těší na středu, kdy mu děda donese opavské noviny a může tak sledovat výkony fotbalistů Opavy, Hlučína i okolních vesnic.



V listopadu oslavil své osmadvacáté narozeniny. Do Ostravy za ním na návštěvu přijela čtveřice hráčů – Jarda Kolínek, Robin Wirth, Róbert Kovalík a Vladimír Čáp, kteří mu přinesli plakát týmu a podepsaný dres s tříadvacítkou (Ondrovo číslo dresu), čímž svému spoluhráči udělali nesmírnou radost. „Kluci mě chtěli hned navštívit, ale nebyl jsem na to připravený, takže jsem jejich návštěvu odkládal. S fanoušky jsem v kontaktu přes Facebook, byl za mnou i Pavel Hadamcizik.“

### Výhra pro Ondru

Jako nečekaný se jevil letní příchod útočníka Ondřeje Malohlavy do druholigové Opavy. Obávaný kanonýr nižších fotbalových soutěží dostal možnost prosadit se mezi profiky. Hrál za Dolní Benešov, Fulnek, Kravaře nebo HFK Olomouc. Prvního velkého zápasu se měl dočkat právě v Mutěnicích, kde tým Radka Látala hrál utkání 2. kola Ondrášovka Cupu.

Opava při jeho boji o život prožívala muka. „Je to hrozné, stačí chvilka a život se vám otočí o sto osmdesát stupňů,“ říká trenér Látal. „Ve fotbale jsem jako hráč něco zažil, ale tohle bylo na všechny v klubu moc. Byl jsem z toho hodně špatný.“ Tragickou zprávu se snažil před svými svěřenci utajit, o vážné havárii věděli jen zkušení hráči. Slezský FC nakonec pohárový zápas vyhrál a postoupil do další fáze, ve které vyzval ostravský Baník. „Dozvěděl jsem se to ráno, byla to pro mě těžká zpráva. Po dohodě s trenérem jsme tuhle informaci do kabiny dál nešířili,“ vysvětluje kapitán Opavy Jaroslav Kolínek. „Tuhle výhru jsme věnovali Ondrovi.“

### Příští plavecká jednička?

Zdravotní stav opavského útočníka se pomalu zlepšuje. Jako v pořadí pátému pacientovi mu v Ostravě do poškozené míchy umístili kmenové buňky. „Radši nemám s ničím počítat. Doktoři sami nevědí, jak to dopadne. Člověk se samozřejmě zajímá, jak jsou na tom ostatní



Ondřej Malohlava

pacienti,“ zamýšlí se Ondra. „Ze začátku jsem cítil a ovládal svaly pouze od prsou nahoru, nyní se začínají zapojovat i boční břišní svaly, což je určitý pokrok. Ze začátku jsem byl hodně skleslý, připadal jsem si jako nějaká nudle. Teď je to lepší, i kamarádi, kteří mne sledují, hlásí pokrok.“ Ondra veškeré své síly napnul opět sportovním směrem a trénuje v bazénu i posilovně co to dá.

„Rád bych se dostal mezi plaveckou špičku a pokusil se dostat do plaveckých soutěží na příští paralympiádě v Londýně,“ říká Ondra.

Už brzy se tedy můžeme těšit na jeho plavecké výkony v plaveckých soutěžích. Ondro, budeme držet pěsti!

Zdroj: [www.opavsky.denik.cz](http://www.opavsky.denik.cz),  
[www.facebook.com](http://www.facebook.com).

Zpracovala Hana Klusová



Zraněného Ondřeje Malohlavu navštívil v nemocnici kapitán SFC Opava Jaroslav Kolínek. Foto: Ondřej Ludvík

# Víkendy a prázdninové pobyty se sdružením Zajíček na koni

Pražské sdružení **Zajíček na koni** poskytuje své služby rodinám a zařízením pečujícím o děti a mladistvé ze znevýhodněných skupin obyvatel (tělesný handicap, mentální handicap, kombinovaný handicap, sociokulturní handicap – adopce, národnostní menšina, sociální minimum rodiny). **Děti rozumí i dospělé s duší dítěte.**

Poskytuje pomoc s organizováním volnočasových aktivit dětí a mladistvých se zvláštním zaměřením na integraci (výlety a akce s koníky, jízdy na koních, tábory, víkendové pobyty...).

Poskytuje i poradenství (zdarma) a hlídání dětí nebo tréninkovou školičku. Všechny služby nabízí za nejnižší možnou cenu – **cena za všechny služby určujeme individuálně** dle každého klienta. Některé služby jsou zcela zdarma. Proto je účast na programech možná skutečně pro všechny. Zajíček na koni vítá mezi sebe i rodiny s dětmi bez jakéhokoli handicapu.

## Jízdy na koních

Sdružení nabízí celoročně na statku v Bučovicích u Votic jízdy na koních pro děti s handicapem zdarma, pro ostatní za malý příspěvek na koně.

- **Individuální jízdy:** projížďky, mazlíčí terapie – dle individuálních potřeb klienta.
- **Skupinové jízdy:** výchovně vzdělávací „Ekoprojekt“ pro MŠ, ZŠ, ZŠ speciální a praktické, DD aj., spojený s ježděním na konících. Po dohodě můžou terapeuté s celým programem i s koníky přijet za vámi.

Další informace a přihlášky: Mgr. Bohuslava Náměstková, tel.: 732 978 271.

- **Víkendy v sedle:** 23.–25. duben, 7.–9. květen, 11.–13. červen 2010.

- **Pátek–neděle:** jízdy na koních (3× za víkend) a další doprovodný program: ekologie, arteterapie, sportovní hry, muzikoterapie, večerní táborák. Ubytování ve stanech (k dispozici zdarma), strava vlastní. Rodiny s dětmi s handicapem zdarma, rodiny se zdravými dětmi: 500 Kč/osoba/celý víkend.

Další informace a přihlášky: Markéta Šulcová, tel.: 731 009 645.

- **Neděle:** nedělní jízdy a doprovodný program.

Další informace a přihlášky: Ivana Hoffmannová, tel.: 739 466 232.



## Letní integrační tábory s jízdami na koních

Letní tábory „**Ti nejmenší mezi námi**“ se letos uskuteční v Poslově Mlýnu v Doksech a v Bučovicích u Votic. Každým turnusem vás provede několik známých postavíček našich nejmenších kamarádů: Včelka Mája, Broučci, Včelí medvídci... Naučí vás mnoho her, písniček i mnohem více. A to vše v rámci terapie jízdou na koni, arteterapie, muzikoterapie, sportovních her, táborových her atd.

Krásné, ale také speciálně vybavené prostředí Poslova Mlýna a malebné prostředí Bučovic umožní nezapomenutelný pobyt dětem zdravotním, ale především dětem s handicapem a jejich rodinám, dětem z uprchlických táborů a dětem z dětských domovů. Na těžce handicapované děti čekají mj. masáže a další doprovodný program. Rodiny se zdravými dětmi jsou rovněž vřele vítány. Program je sestaven tak, že zabaví zcela každého.

- **I. turnus:** Poslův Mlýn – Doksy, 31. 7.–8. 8. 2010, bezbariérové ubytování, speciálně upravený areál, koně jednou

denně. Cena od 1 500 Kč/osoba/týden (ubytování, plná penze, program).

- **II. turnus:** Bučovice u Votic, 14.–21. 8. 2010, ubytování táborového typu ve stanech, koně dvakrát denně. Cena od 1 000 Kč/osoba/týden (ubytování, plná penze, program).

Další informace a přihlášky: Mgr. Markéta Šulcová, tel: 731 009 645, m.sulcova@zajiceknakoni.cz.

## Kontakt:

**Zajíček na koni, sídlo:** Doležalova 1045, 198 00 Praha 9. **Kontaktní centrum pro klienty:** Sokolovská 195, Praha 9, vchod z ulice Čihákova. Služby po domluvě: poradenství, masáže, hernička pro děti. **Pražská pobočka:** Podskalská 29, 128 00 Praha 2. **Státek Bučovice:** Stáj Artuš, Bučovice 19, Votice. **Předsedkyně sdružení:** Mgr. Markéta Šulcová, 731 009 645, sulcova@zajiceknakoni.cz, www.zajiceknakoni.cz.



# Kam na dovolenou: Vyhledejte si ubytování na internetu

Pokud vaše plány na letní dovolenou nemají ještě pevné obrysy, stále si lámáte hlavu nad tím, kam se podívat a především kde se dobře a komfortně ubytovat, máme pro vás pár tipů. Mnohem pohodlnější variantou výběru je zadat příslušný dotaz prohlížeči na internetu, než „běhat“ po cestovkách.

[www.ubytovani.cz](http://www.ubytovani.cz)

Velmi zdařilý turistický server má adresu: [www.ubytovani.cz](http://www.ubytovani.cz).

V rubrice *Vyhledávání (Rozšířené vyhledávání)* v oddílu *Poskytované služby* zaškrtněte položky *Bezbariérový pokoj* a *Bezbariérový přístup*, nahoře samozřejmě zadejte výběr lokality vaší dovolené – město, kraj a třeba i cenovou relaci ubytování a zmáčkněte *Vyhledat!* Svůj výběr můžete ještě zpřesnit zadáním dalších požadovaných kritérií, které *Rozšířené hledání* nabízí. **Po provedeném výběru doporučujeme vždy si získané informace ověřit, např. telefonicky. Ne vždy jsou totiž nabídky aktualizovány.**

Vybírat můžete i z cenově zvýhodněných balíčků. Nás zaujal tip paní Aleny Markové s manželem, kterým se líbí **Penzion Pastis v Děčíně**. Ten nabízí dobrou cenu a fajn výlety v okolí. V Českém ráji to může být Penzion Švarc s nabídkou zvýhodněných týdenních pobytů. Pěkné ubytování najdete také v lokalitě Orlických hor, zajímavý je např. Hotel Podhorní mlýn.

## České Švýcarsko: Penzion Pastis, Děčín



Penzion se nachází na začátku obce Janov, 3 km od hraničního přechodu Hřensko – Schmilka. Objekt je umístěn v **klidném prostředí na pískovcové skále nad Hřenskem s množstvím atraktivních přírodních scenérií**. Penzion nabízí celoroční ubytování ve dvou a třílůžkových pokojích s příslušenstvím a bezbariérovým přístupem. Pokoje jsou vybaveny vlastním soc. zařízením (WC a koupelna),

TV a wifi. Ceny od 490 Kč za osobu a noc.

### Další informace a kontakt:

Penzion Pastis, Janov 22, 405 02 Děčín 2, tel.: 412 554 037, [www.pastis.cz](http://www.pastis.cz), [pastis22@volny.cz](mailto:pastis22@volny.cz).

## Český ráj: Penzion Švarc, Libošovice



Penzion Švarc najdete v malebné vesničce Libošovice přímo uprostřed krásné lokality Český ráj. Jedná se o **ubytování v rodinném domku, v tichém prostředí asi 50 metrů od lesa**. Dům má vlastní zahradu s altánem, kde se nachází krb. Parkování je zajištěno přímo u objektu. Apartmány jsou tři, každý z nich má vlastní vchod, kuchyň a sociální zařízení, balkón, televizi, telefon, lednici. Jeden čtyřlůžkový pokoj má bezbariérový vchod přímo do zahrady s malou terasou. Za apartmán pro 4 osoby s vlastním soc. zařízením (od soboty do soboty) zaplatíte 6 000 Kč.

### Další informace a kontakt:

Penzion Švarc – Ivo Švarc, 507 44 Libošovice 102, tel.: 737 547 719, 326 100 075, e-mail: [svarc.ivo@post.cz](mailto:svarc.ivo@post.cz), [www.cesky-raj.org](http://www.cesky-raj.org).

## Orlické hory: Hotel Podhorní mlýn, Kostelec nad Orlicí

Kapacita tohoto pěkně zrekonstruovaného penzionu je 17 lůžek. K dispozici jsou 3 dvoulůžkové pokoje a apartmány s ložnicí, obývacím pokojem a koupelnou, vybavené také kávovarem, lednicí, minibarem a pohodlnou manželskou postelí. Jeden 4lůžkový apartmán má vlastní

vchod a navíc vybavenou kuchyňku. V areálu hotelu je dostupné WiFi. Hotel má k dispozici bezbariérový pokoj. Ceny se pohybují od 400 Kč za osobu a noc.



Penzion Podhorní mlýn leží na okraji města Kostelec nad Orlicí v klidové zóně lesoparku Lipová stráň. Při pohledu z okna mohou hosté vidět pouze **krásnou přírodu bez aut a smogu**. Za penzionem je řeka a pole, před penzionem je stráň porostlá smíšeným lesem, louka a rybník.

Pro děti jsou v areálu penzionu živá zvířátka, která se dají pomazlit a krmit. Kůň – Diamant, kozel – Matěj, kozička – Kájina, ovečka s beránkem, kočičky Máňa, Kačena a Maxík nebo ptáčci v kleci.

### Další informace a kontakt:

Penzion Podhorní mlýn, Podhorná 478, Kostelec nad Orlicí, tel.: 604 975 634, [www.podhornimlyn.wz.cz](http://www.podhornimlyn.wz.cz), e-mail: [podhornimlyn@atlas.cz](mailto:podhornimlyn@atlas.cz).

## Další vhodné weby

Některé další turistické servery, se kterými můžete pracovat, a nechat se inspirovat při výběru vaší dovolené:

- [www.pruvodce.infocesco.cz](http://www.pruvodce.infocesco.cz)
- [www.turistika.abchistory.cz](http://www.turistika.abchistory.cz)
- [www.mavlast.cz/ubytovani](http://www.mavlast.cz/ubytovani)
- [www.muzes.cz/clanky/rubrika/49/](http://www.muzes.cz/clanky/rubrika/49/)

Vyhledávání je vždy snadné, nabídka je pestrá a navzájem se doplňující. Prejeme vám příjemné chvíle strávené výběrem místa a ubytování pro vaši dovolenou. Po tuhé zimě si krásný letní odpočinek zasloužíme všichni!

*Zpracovala Hana Klusová*

# Dopřejte si venkovskou dovolenou

Rodinná farma v Myslově je zaměřená na agroturistiku

Chcete si užít aktivní dovolenou na českém venkově? Relaxovat u rybníka, procházet se po lesích, houbařit, posedět u ohně nebo si zahrát třeba pétanque? Potom je **rodinný Penzion Myslov** zaměřený na agroturistiku uprostřed přírody ideálním řešením pro vás. Stojí na samém okraji obce, vzdálen od ostatních domů, a pokud pojedete po silnici z Nové Cerekve do Božejova, je nepřehlédnutelný. Penzion nabízí **bezbariérové ubytování** s dvoulůžkovou postelí, TV, vlastní koupelnou s madly, WC a kuchyňkou s vařičem, mikrovlnnou troubou a rychlovarnou konvicí. Stravování prozatím penzion neposkytuje. Stravování lze však případně po domluvě zajistit. Můžete si také objednat relaxační masáž, domluvit si jízdu v kočáře, svézt se na koni, zahrát si stolní tenis nebo rybařit. Za zmínku stojí procházky v rozlehlých lesích, kolem rybníků, kde hnízdí divoké kachny. Kousek od penzionu se můžete koupat v rybníčku uprostřed lesů, kde budete mít soukromí a klid. V okolí je k dispozici několik přírodních koupališť, aquapark v Jindřichově Hradci a bazén v Pelhřimově. Ve společných prostorách penzionu můžete využít TV a PC s internetem, v celém objektu je wifi připojení. Parkovací místa jsou přímo před penzionem na zpevněné odstavě ploše nebo v uzamykatelných garážích o třech stáních. Ceny za pobyt jsou velmi přijatelné a pohybují se v rozmezí od 230 do 300 Kč na osobu za noc.

## Pelhřimovsko – „brána“ Vysočiny

Pokud si svůj pobyt chcete zpestřit poznáváním okolí a výlety po památkách, je Myslov tím pravým místem, odkud vyrazit. V okolí je velké množství pa-



Rodinný Penzion Myslov, okr. Pelhřimov, kraj Vysočina

mětíhodností a samotné Pelhřimovsko se může pochlubit pohádkovou přírodou.

**Městys Nová Cerkev**, jehož je obec Myslov místní částí, leží 8 km od Pelhřimova. V obci je mohutný barokní kostel z 18. stol. s freskami na stěnách, Židovská synagoga z poloviny 19. stol. v orientálním maurském slohu.

**Pelhřimov** je centrem Českomoravské vrchoviny. Jeho náměstí lemují řada gotických a renesančních domů s obnoveným podloubím a kamennou kašnou uprostřed. Náměstí je dlážděno hrubou dlažbou, sjezdy z chodníků mají větší sklon, asistence vozíčkáře je proto vhodná. Nepřehlédnutelný je Zámek Pánů z Řičan, tři brány vedoucí do centra města – Rynářská (poblíž této brány je veřejné WC přístupné pro vozíčkáře), Jihlavská a Solní, Kostel sv. Bartoloměje. V jeho blízkosti stojí barokní budova děkanství, Městské divadlo, Purkrabský dům, unikátní Drechselova vila v kubistickém stylu. Odpočnout si můžete v Městské (Děkanšské) zahradě. Možnost k občerstvení nabízí Masarykovo náměstí, ale vozíčkářům brání k návštěvě jeden nebo dva schody, které se dají za pomoci asistence překonat. Na zmíněné náměstí může vozíčkář s označeným autem vjet, ale vyhrazené parkoviště pro invalidy zde není. To se nachází kousek od náměstí u nákupního střediska a nabízí dvě místa k stání. Na-

vštívit můžete také Informační centrum na Masarykově náměstí, které je sice barierové, ale na chodbě je zvonek pro vozíčkáře. Bariérové je bohužel Muzeum rekordů a kuriozit.

**Kamenice nad Lipou** (10 km) – lípa, která dala městu jméno, dodnes roste poblíž zámku a je stará asi 700 let. Původně gotický hrad byl přestaven na renesanční zámek, který má jedno podzemní a dvě nadzemní podlaží (přízemí, 1. patro). Bezbariérový přístup je zajištěn do expozic v přízemí. Do expozice Městského muzea vedou 4 schody, na požádání je možné umístit šikmou rampu. Zámecké sklepy nejsou pro vozíčkáře přístupné. Rovněž nepřístupná je restaurace na nádvoří zámku v suterénu. Vstup do zahrady byl opatřen šikmou rampou (2 koleje), úhel přesahující 12 stupňů umožňuje vjezd vozíčkáře jen s asistentem. Další pohyb v zahradě s lípou starou víc jak 700 let je bez bariér. Bezbariérová toaleta je v přízemí zámku. Parkování je možné na náměstí Československé armády, v bezprostřední blízkosti zámku.

**Červená Lhota** (33 km) – romantický zámek na skalnatém ostrůvku uprostřed rybníka se vstupem přes vodu po kamenném mostě z r. 1622 je vyhledávaná filmář. Uvnitř objektu jsou cenné renesanční a rokokové interiéry.

Zámek Červená Lhota ale bohužel není bezbariérovou památkou. Bez problému je možná pouze návštěva zámeckého parku s kostelem Nejsvětější Trojice, do kterého je možné nahlédnout. Při



Pohled do dvoulůžkového pokoje

vstupu do prvního patra zámku je nutné překonat schodiště. Vzhledem k tomu, že zámek má v sobě propojeny původně tři samostatné budovy, nejsou podlahy místností a vstupy do nich v jedné rovině - je nutné na několika místech překonat jeden až čtyři schody. Doporučuje se zde rezervovat předem návštěvu více vozíčkářů.

Bezbariérová toaleta není přímo na zámku instalována. WC je umístěno v jedné z bývalých hospodářských staveb na přístupové cestě k zámku. Parkoviště je cca 300 m od zámku, ale je možné přijet přímo před hlavní vstup.

**Kámen (15 km)** – raně gotický hrad stojící na osamělé žulové skále byl změněn na barokní zámek a později romanticky upraven. Dnešní podoba zachovává původní pevnostní charakter. Na hradě je Muzeum jednotopých motorových vozidel. K areálu přiléhá i romantický park.

**Červená Řečice (15 km)** – původně gotický biskupský hrad z 12. stol., později přestavěn na zámek s bohatou sgrafitovou výzdobou fasády.

**Křemešník (25 km)** – nejvyšší vrchol Pelhřimovska, poutní místo, turisticky velice vyhledávané. Z vrcholu Křemešníku vede Křížová cesta ke kamenné kapličce, kde vyvěrá pramen slabě radioaktivní vody s léčivým účinkem. Na vrcholu se nachází Kostel Nejsvětější Trojice, který je přístupný jen s pomocí asistence, po překonání několika schodů. Větrný zámek – pseudogotický hrádeček inspirovaný pohádkou „O sedmi havranech.“ Horský hotel je bez bariér (i WC), zato rozhledna Pípalka je pro vozíčkáře nepřístupná. Na parkovišti u hotelu je pro handicapované vyznačeno jedno parkovací místo. Cesty jsou zpevněné, najdou se výtluky, pohyb po nich je pro vozíčkáře náročný. Vrch Křemešníku je zalesněný, výhled žádný.

**Žirovnice (26 km)** – dominantou města je zámek, původně mohutný středověký

hrad. Zaujme unikátní freskovou výzdobou z konce 15. století a historickými interiéry. Zajímavá je pavlač se dřevěnými sloupy a ochozy. Město je proslulé perleťářstvím a knoflíkářstvím.

**Humpolec (33 km)** – za povšimnutí stojí secesní radnice na Horním náměstí a muzeum. Krásný je také kostel sv. Mikuláše ze 13. století. Mediálně známého Hliníka, který se odstěhoval do Humpolce, ani nemusíme představovat...

**Orlík (35 km)** – nad městem Humpolcem se dochovaly mohutné zříceniny hradu Orlík ze 14. stol. s menší, veřejnosti přístupnou expozicí.

**Jindřichův Hradec (36 km)** – jedno z našich nejstarších a nejmalebnějších měst. Zámek je částečně bezbariérový a tvoří jej rozlehlý komplex kolem tří nádvoří. Vozíčkáři s asistencí mají možnost prohlídky exteriérů budov, nádvoří a zahrady a navštívit více než polovinu zpřístupněných síní. Bariérou kompletní prohlídky zámku jsou schodiště a schody. Stojí zato shlédnout celé centrum J. Hradce navzdory některým cestám s kočími dlažbou.

**Třešť (42 km)** – nejvýznamnější památkou města je vzorně opravený zámek, který byl v r. 1660 barokně upraven, s veřejnosti přístupným parkem. V zámku se nachází hotel nabízející bezbariérové (dostí drahé) ubytování. To se nachází v 1. patře přilehlé nově zrekonstruované depadance. Po budově se lze přemísťovat výtahem, zajištěna je dostatečná šířka dveří i chodeb. Bez bariér je také parkování a přístupová cesta. Více na: [www.zamek-trest.cz](http://www.zamek-trest.cz).

**Lipnice nad Sázavou (45 km)** – hrad ze 14. stol. Můžete si prohlédnout celý hradní areál včetně kaple sv. Vavřince. V podhradí naleznete domek, kde Jaroslav

Hašek napsal druhý a třetí díl Švejka. V domku je i Haškova pamětní síň.

Z dalších krásných míst, kam můžete z Myslova zavítat, jmenujme města Tábor, Telč, Jihlavu, gotický hrad uprostřed lesů Kunžak, zříceninu Koží Hrádek, rozsáhlý hrad Landštejn nebo např. městečko Bechyně. Vše je ve vzdálenosti mezi 45 až 65 km.

I když hrady a zámky a další historické budovy nebo historické části měst nejsou zcela bezbariérové, velmi příjemný pobyt nabízejí i jejich přízemní prostory včetně přilehlých parků a městských částí.

Návštěvu tohoto nádherného kraje, ve kterém se snoubí přírodní a historická atmosféra, rozhodně doporučujeme!

### Kontakt:

Penzion Myslov – Pípalovi, Myslov 1, 393 01 Pelhřimov, mobil.: 602 490 657, 724 914 969, tel.: 565 394 373, e-mail: [penzion-myslov@centrum.cz](mailto:penzion-myslov@centrum.cz), <http://penzion-myslov.webnode.cz>.

Zdroj:

<http://penzion-myslov.webnode.cz>, [www.vysocinounavoziku.ji.cz](http://www.vysocinounavoziku.ji.cz)

Zpracovala: Hana Klusová



Pohled na zámek Jindřichův Hradec



Zámek Kamenice nad Lipou



Vzorně opravený zámek Třešť

# Bezbariérově po Vysočině i Rakousku

Na cestovním webu **Vše o Rakousku** můžete získat potřebné informace ohledně bezbariérovosti, pokud máte v plánu navštívit naše sousedy. Novou rubriku najdete v sekci Dovolená pod heslem Informace pro vozíčkáře. Rubrika je stále ve fázi budování, ale už nyní zde naleznete informace, jak prožít bezbariérovou dovolenou v nádherném alpském Innsbrucku, císařské Vídni, Salzburgu nebo Horním Rakousku. Informace budou postupně přibývat. Kliknete-li na Základní informace, naleznete odkazy na rakouské weby měst a spolkových zemí s informacemi pro handicapované (v němčině).



Nechybí ani rady týkající se parkování vozíčkářů v Rakousku. Stránky vznikají ve spolupráci s panem Jindřichem Jonákem, provozovatelem vlastních webových stránek **Vysočinou na vozíku**.

## Vysočinou na vozíku

Projekt Vysočinou na vozíku je soukromou iniciativou pana Jonáka, která má za cíl přiblížit lidem na vozíčku místa a objekty na Vysočině se zaměřením na jejich přístupnost. Své informace na stránkách stále rozšiřuje a velmi ocení, pokud mu pošlete své tipy na vhodné ubytování, jelikož tato rubrika mu zatím chybí.

V aktualitách jsou uváděny akce, kde je předpoklad, že se na ně vozíčkář dostane, odkazy směřují na plakát, nebo webové stránky s podrobnějšími informacemi pořadatele akcí. Odkazy v textu na stránkách pak směřují na oficiální stránky míst a objektů.

## Rakouskem na vozíku: parkování a parkovací karta

Pro zdravotně postižené existuje stan-

dardní parkovací karta, která je platná ve všech členských státech EU. Osobám, které jsou oprávněny využívat určité možnosti parkování ve členském státě, v němž trvale žijí, umožňuje normalizovaný vzor parkovací karty pro zdravotně postižené snazší pohyb po území jiných členských států a dovoluje jim využít všechny možnosti parkování poskytované



zdravotně postiženým v těchto státech. Vzor Společenství byl zaveden doporučením Rady z roku 1998.

Vydávání karet nadále přísluší členským státům. Používají při tom vlastní definice zdravotního postižení a samy vymezují postupy pro udělování karet. Účelem doporučení není měnit způsob, jakým je ustanovení o parkovací kartě pro postižené osoby prováděno na vnitrostátní úrovni. Úprava na unijní úrovni však významně napomáhá svobodnému pohybu a nezávislosti zdravotně postižených občanů EU.

## Rakousko

Na komunikacích a parkovištích jsou parkovací místa vyhrazená pro osoby se zdravotním postižením označena symbolem vozíčkáře.

Neparkujte na místech označených jménem osoby nebo registrační značkou vozidla.

Neparkujte na komunikacích, kde je zakázáno stání a zastavení.

Ve většině oblastí smíte parkovat bezplatně a bez časového omezení tam, kde je parkování zpoplatněno.

Smíte parkovat bez časového omezení na místech s bezplatným, avšak časově omezeným parkováním.

Můžete vjíždět do pěších zón a parkovat v nich, avšak pouze během



Rakouský Hallstatt je pro vozíčkáře dobře přístupný.

hodin povolených pro vjezd zásobování.

Veřejná parkoviště neposkytují žádné úlevy vozidlům označeným parkovací kartou.

Jindřich Jonák

<http://vseorakousku.cz>

Zdroje:

<http://ec.europa.eu/social>, <http://bookshop.europa.eu>

## Další informace:

[www.vseorakousku.cz](http://www.vseorakousku.cz)

[www.vysocinounavoziku.ji.cz](http://www.vysocinounavoziku.ji.cz)

(hk)

## Bezbariérové chaty na Morávce - Beskydy



Tel. 721 744 810

[abbungalovy@gmail.com](mailto:abbungalovy@gmail.com)

[www.abbungalovy.com](http://www.abbungalovy.com)



# OutdoorGuide

## Vycestujte s internetem pro inspiraci a zábavu

Nový internetový časopis **OutdoorGuide** nabízí od letošního ledna v sekci **Handicap** rady a informace pro osoby se specifickými potřebami a pro seniory. Zájemci se tak mohou pobavit prostřednictvím webové stránky [www.outdoorguide.cz](http://www.outdoorguide.cz). Autoři stránek doporučují ke zhlédnutí ve výše zmíněné sekci článek Outdoorová narkomanka – na jižní pól bez nohou. Dále pak například v sekci Inspirace/Cestování neuvěřitelné objevy sjetých cestovatelů jako nový státěček San Sombréro nebo turistickou trasu z Puberto Flirto k Punta Los Bimbos ve stopě pěstitelů koky.

Internetové brouzdaly by, mimo jiné, mohla zajímat sekce Novinky na trhu. Už jste slyšeli o sušené (instantní) vodě pro trekaře a horolezce nebo o nejnovějším objevu profesora Ikebary a hitu nastávající sezóny – pohorkách se žralokem od



**Karen Darke**, osmatřicetiletá Angličanka, už dokázala mnohem více, než by se od postiženého dalo čekat. Lyžuje, pádluje na kajaku, účastní se maratonů a triatlonů, jezdí na handbiku, cestuje do těch nejméně pohostinných míst planety. Překonala Ťan Šan, Karakoram i Himálaj na handbiku, přešla na kole japonské soustroví, přepádrovala na mořském kajaku z Kanady na Aljašku, přešla přes grónské ledovce...  
(úryvek z článku **Outdoorová narkomanka** na [www.outdoorguide.cz](http://www.outdoorguide.cz))

světznámého lídra v oboru? K zahazení není ani 70 tipů pro dovolenou v pohybu po celém světě.

Ani v portrétech členů redakce se rozhodně nebudete nudit. Inspirativní je i sekce Inzerce. V nedělním odpoledni se hodí shlédnout **Hustý video** – Sherpa limit (nestárnoucí česká komedie), po 22. hodi-

ně pak celovečerní dobrodružné drama **Krokouši** (nevhodné pro děti do 12 let).

Zdroj: [www.outdoorguide.cz](http://www.outdoorguide.cz),  
(bf)

[www.outdoorguide.cz](http://www.outdoorguide.cz)

## Cesty bez bariér – víc než pouhá databáze



Kolem dvou set ověřených možností bezbariérového ubytování po celém Česku obsahuje databáze [www.cestybezbarier.cz](http://www.cestybezbarier.cz), kterou spustil vozíčkář pan Zdeněk Švarc. Nejvíce jich je zatím z kraje Královéhradeckého, kde Zdeněk žije. Jeho projekt podporuje odbor regionálního rozvoje cestovního ruchu a kultury Krajského úřadu Královéhradeckého kraje. Prostor na serveru je však otevřen také ubytovatelům z ostatních krajů. Zájemcům o ubytování pan Zdeněk dokonce nabízí, že

jim bezplatně telefonicky nebo e-mailem poradí, kde mohou najít hotel, motel, penzion či další ubytovací zařízení vhodné pro vozíčkáře. Sám jich mnoho navštívil coby náruživý cestovatel poté, co ho v roce 1978 úraz upoutal na invalidní vozík.

### Kvalita služeb jde nahoru

Zdeněk Švarc na svém serveru uvádí: „Mám třicetiletou zkušenost s problémy, které nás vozíčkáře v běžném životě potkávají. Jelikož jsem vždy rád poznával nové kraje a mám vřelý vztah k památkám a přírodě, tak ani po úrazu jsem nepřestal cestovat po naší zemi. Nejvíce problémů při mých cestách mi dělaly architektonické bariéry. Hlavně při ubytování a vstupech do objektů. Mám špatné i dobré zkušenosti, kde, za jakých podmínek, v jaké kvalitě služeb a v jaké cenové relaci lze trávit v Čechách a na Moravě dovolenou nebo jen přespat jednu noc.

Musím přiznat, že za posledních pět let se služby v oblasti cestovního ruchu rapidně zlepšují. Restauratěři, hostinští i hoteliéři pochopili, že je nás vozíčkářů dost. A když nám nabídnou kvalitní služ-

by, budeme se do jejich zařízení rádi a častěji vracet. Už několik roků se snažím pomáhat a radit lidem na vozíku, kde najdou kvalitní a bezproblémové ubytování a ostatní související služby pro svou dovolenou či jinou aktivitu při cestování v naší republice. Od ledna letošního roku jsem se rozhodl, že se této činnosti začnu věnovat naplno. Proto vznikl server **Cesty bez bariér**. V oblasti informací nejsem nováček. Od roku 1995 provozuji telefonní informační servis INFOMAT, který v Hradci Králové podává informace o službách a firmách, které jsou v našem městě a okolí.“

### Kontakt a další informace:

Zdeněk Švarc, servisní telefon: 495 211 833, po-pá 7.30–14.45, e-mail: [cestybezbarier@centrum.cz](mailto:cestybezbarier@centrum.cz), web: [www.cestybezbarier.cz](http://www.cestybezbarier.cz).

Zdroj: [Helpnet.cz](http://Helpnet.cz),  
(hk)



# Těžký elektrický vozík do auta naložíte pomocí jeřábku

Nakládací jeřábky slouží k nakládání obzvláště těžkých elektrických vozíků nebo mechanických vozíků pro invalidy. Lze je použít i k nakládání různých předmětů s větší hmotností. Jeřábky jsou vhodné jak **do osobních automobilů** (nejlépe kombi), tak i dodávkových vozů nebo minibusů. Jeřábek zabírá minimální prostor ve vozidle, při jízdě neklepe a nehlučí, a co je hlavní, manipulace při nakládání předmětů je velmi jednoduchá a bezpečná.

Jeřábky se montují do zavazadlového prostoru automobilů z pravé nebo levé strany zadní části vozu a jsou připevněny do podlahy vozidla. U dodávkových vozů se mohou montovat také za přední sedačky pro nakládání bočními dveřmi. Rameno jeřábku bývá dvakrát ohnuté po 45 stupních, aby přibližně kopírovalo sklon dveří zavazadlového prostoru a při vytočení k boční stěně vozu nebránilo výhledu za vozidlo. **Dávejte si pozor, aby rameno nemělo v ohybu příčku, překážela by při nakládání vozíku.** Nejlepší jsou jeřábky s motorem na konci ramene, jelikož celé navijecí lano můžeme velmi dobře zkontrolovat, neboť žádná jeho část při úplném odvinutí cívky není skryta. Není-li jeřábek potřeba, může se rameno vysunout a nechat mimo vozidlo.

Před realizací úpravy vozu je vhodné **poradit se s montážní firmou**, jaký vozík hodláte nakládat a do jakého vozu. Je důležité změřit, zda vozík projde vstup-



Nakládání elektrického vozíku jeřábkem do kufru Škody Fabie kombi



Elektrický vozík v kufru Škody Fabie kombi



Nakládání el. vozíku do kufru Renaultu Megane

ním otvorem zavazadlového prostoru. Jeřábků existuje celá řada. Liší se převážně nosností a tím, zda je otoč rameno mechanická nebo elektrická. **Pro nakládání těžkých**

**elektrických vozíků je vhodnější otoč elektrická**, jelikož na nakloněném terénu by rameno mělo snahu otáčet se ve směru náklonu, a elektrická otoč udrží rameno v požadované pozici.

Na jeřábek se vztahuje příspěvek na individuální úpravy automobilů, tudíž pro jeho vyříze-

ní je mimo jiné potřeba kalkulace takové úpravy od montážní firmy pro sociální odbor obce. Cenové rozpětí je poměrně široké, neboť záleží na celkovém provedení úpravy. Dalo by se říci, že se pohybuje mezi 20 000 a 50 000 Kč (fa J. Hurt). Elektrické jeřábky v ČR dodává a montuje více firem.

*Text a foto: Josef Hurt – ruční ovládání a speciální úpravy automobilů pro ZP, Žižkova 150, 281 26 Týnec nad Labem, tel.: 321 781 363, 608 977 274, e-mail: malina@rucniovladani.cz, www.rucniovladani.cz*

# HANDY CARD - svoboda volby

Víte, co je Handy Card? V čem všem Vám pomáhá?  
Proč je čerstvým laureátem **nominace** na cenu MOSTY09 ?



Handy Card je unikátní projekt společnosti CAR CLUB, který již rok vzniká s **podporou** Národní rady osob se zdravotním postižením ČR a dalších partnerů. Jeho cílem je vytvářet a poskytovat speciální produkty a služby pro lidi se zdravotním postižením, a to takové, které tu dosud chyběly a nebo byly špatně dosažitelné. Všichni operátoři programu jsou handicapovaní lidé. To **zaručuje** posouzení kvality a účelnosti dané služby tím správným pohledem.

Ve spolupráci s významnými společnostmi (Škoda Auto, ŠkoFIN, Česká pojišťovna) pomáháme lidem se zdravotním postižením k výhodnějšímu získání osobního vozidla, včetně nutných technických úprav vozů i specializovaných školení řidičů. Nabízíme nové i ojeté vozy značek Škoda, VW, Audi a Seat, vše se slevami na pořízení vozu i na jeho servis. Pomáháme s financováním **pořízení** vozu i se zajištěním možných státních příspěvků.

S možností svobodného pohybu souvisí i nutnost nejrůznějších kompenzačních pomůcek. Do projektu Handy Card se proto zapojila i nejvýznamnější nadnárodní společnost Otto Bock, **poskytující** v rámci projektu nadstandardní servisní podmínky a služby.

Významnou součástí projektu Handy Card jsou specializované druhy pojištění. Díky projektu **Handy Card** a partnerské pojišťovně **Generali** vznikla celá řada specializovaných služeb. Nyní si můžete pojistit nejen vaše kompenzační pomůcky, ale například i státní příspěvky. S Handy Card již nebudete mít starost, jak vrátit **státní** příspěvek, když o těžce pořízené auto z nějakého důvodu přijdete. Úrazové i životní pojištění může být nyní i pro Vás samozřejmostí. Přitom citlivé a diskrétní posouzení Vašeho zdravotního stavu je součástí našeho partnerství s touto pojišťovnou.

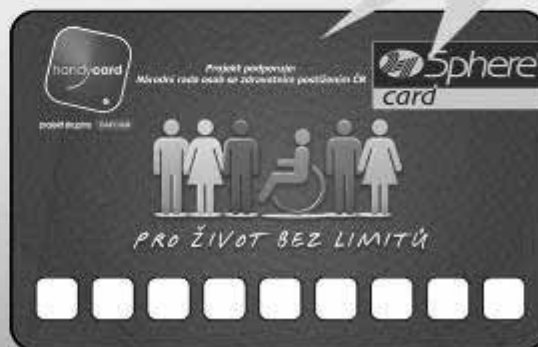
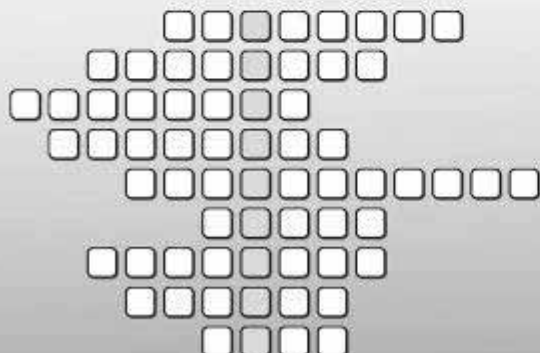
Všechny tyto specializované služby jsou pro Vás dostupné díky kartě Handy **Card**. Karta je určena výhradně pro osoby se změněnou zdravotní schopností nebo s částečným či plným invalidním důchodem. Kartu mohou získat i zákonní zástupci postižených dětí nebo určení opatrovníci osob se zdravotním postižením. Cena karty s platností na 2 roky je 600,- Kč, úspory a výhody jsou však mnohonásobně vyšší.

Kromě specializovaných zlevněných služeb a zboží můžete s kartou Handy Card uplatnit slevy na více jak 7.500 místech v ČR a SR, od divadel a kin přes cestovní kanceláře až po restaurace, nákupy elektroniky, slevy v e-shopech apod.. To vše díky logu systému Sphere na Vaší kartě Handy Card.

**Vyplňte doplňovačku a získejte kartu Handy Card se slevou 200,- Kč. Stačí vepsat zvýrazněná slova v textu do doplňovačky a tajenku vyplnit do slevového kuponu v podobě karty Handy Card. Kupon společně s kontaktem na Vás zašlete na naši adresu, obratem se s Vámi spojíme. Kromě karty Handy Card získáte možnost vyhrát víkend pro 2 osoby v hotelu Harmonie v Lánově u Vrchlabí. Bližší informace Vám zašleme.**

Vaše jméno

Kontakt na Vás



-200,- Kč

## Benzín není zadarmo ani pro invalidy! Jsou mezi námi i vyčůránci!

Přijedu na benzínku naproti Kauflandu v Ostravě-Mariánských Horách, dvakrát zatroubím, počkám, až obsluha vyřídí ostatní řidiče, zamkne pokladnu a jde mě obsloužit. Řeknu maximálně za 800 Kč, při dnešní ceně benzínu tak půl nádrže. Jaké je moje překvapení, když si obsluha řekne o peníze předem. Ptám se proč?

Obsluha vysvětluje, že onehdy přijel řidič, za oknem auta znak invalidy, berličky na zadním sedadle, zatroubil a řekl do plné. Obsluha načepovala do plné a řidič řekl, že má jen 100 Kč, a ujel. Vůbec se nedivím obsluze, že po této zkušenosti vybírá od invalidů peníze předem.

Tomu „chytrákovi nebo vyčůránkovi“ mohou pouze vzkázat, ať sedí doma, když nechce platit za benzín (invalida může požádat o příspěvek na provoz motorového vozidla), který si odebere, a ať si uvědomí, že svým chováním podkopává důvěru obsluhy benzínové stanice k ostat-

ním invalidním řidičům. Příště by se také mohlo stát, že můžeme sedět v autě a troubit jak na lesy, ale nikdo nás nebude chtít obsloužit.

Velice mile by mě překvapilo, kdyby nakonec onen dotyčný řidič dlužnou částku benzínové stanici naproti Kauflandu v Mariánských Horách uhradil.

Tomáš Dvořák

## Pojištění úpravy vozidla v případě nehody nebo krádeže

Náklady na ruční řízení a další úpravy vozidla jsou v naprosté většině případů hrazeny příspěvkem státu. Při nehodě nebo živelní události, kdy dojde k poškození úpravy, je nutné z bezpečnostních důvodů provést instalaci nového zařízení. Ovšem dojde-li ke krádeži nebo zničení vozidla živelnou událostí, přichází uživatel nejen o upravený automobil, ale navíc stojí před povinností část státního příspěvku vrátit (v závislosti na době užívání). Za úvahu tedy stojí přenechání těchto nebezpečí pojišťovně.

Obchodní centra Car Clubu nabízejí

pro tyto účely vlastní pojistné produkty a produkty Generali.

**Havarijní pojištění** může pojistit i ruční řízení a další úpravy na vozidle. Při uzavírání pojistné smlouvy je třeba pouze připočítat k ceně vozidla hodnotu ručního řízení a úprav vozidla a výslednou sumu uvést jako pojistnou částku do pojištění. Důležité je zapsat ruční řízení a další úpravy do mimořádné výbavy v rámci pojistné smlouvy a přiložit kopii faktury. Ruční řízení a další úpravy jsou tak pojištěny ve stejném rozsahu jako vozidlo.

**Pojištění státního příspěvku** chrání v případě úplného zničení nebo odcizení vozidla. Lze si sjednat variantu, kdy pojišťovna uhradí celý státní příspěvek, nebo variantu, kdy uhradí částku, jejíž velikost se snižuje s časem.

Pojištění lze pořídit ve všech obchodních centrech Car Clubu, která jsou nyní v **Ostravě, Brně, Chlumu nad Cidlinou, Českých Budějovicích a Praze.**

### Podrobné informace:

CAR CLUB s.r.o., 17. listopadu 182, 284 01 Kutná Hora, Josef Petránek, mobil: 739 352 657; petranek@carclub.cz. Komplexní info o produktech **Handy Auto, Handy Pojištění, Handy Card** a dalších jsou na webu Car Clubu: [www.carclub.cz](http://www.carclub.cz).

(di)

## ruční ovládání na míru individuální úpravy automobilů pro handicapované



nejširší sortiment úprav vlastní výroby

ruční ovládání - mechanické / elektronické systémy  
jeřábky pro nakládání vozíků  
invalidní vozíky s přesuvnou sedačkou do auta  
otočné sedačky, elektrické posuvy, el. zádové opěrky  
odsuvné zadní dveře  
další individuální úpravy vždy podle potřeb zákazníka

zápisy úprav do technického průkazu  
ruční ovládání na více než 150 typů vozidel  
dlouholeté zkušenosti

mobil: 608 977 274, 602 866 020  
telefon: 321 781 363  
provozovna: Žižkova 150, 281 26 Týnec nad Labem  
e-mail: malina@rucniovladani.cz

[www.rucniovladani.cz](http://www.rucniovladani.cz)



# Maminko, nezpívej!

## O životě začarovaných dětí...

Zvláštní název, říkáte si. Ano, velice nezvykle se podle mne jmenuje kniha Jany Makovcové, která byla oceněna Vládním výborem pro zdravotně postižené občany koncem loňského roku v Praze.

Úvod Martiny Drijverové začíná slovy: „Máme tu babyboom. Rodí se spousta zdravých dětí. Ale rodí se také mnoho dětí s postižením. Jak žijí jejich matky? Jak prožívají tuhle nečekanou situaci, o které většinou vůbec neuvažovaly? Umíme si to představit?“ Některé čtenářky Vozky zcela jistě ano. My ostatní se nad tím můžeme při čtení knihy Jany Makovcové pouze zamýšlet. Autorka knihy je totiž maminkou dvou chlapců. Ríša je postižen autismem, dětskou mozkovou obrnou a epilepsií. Jindříšek má centrální svalovou hypotonii, dětský autismus, mentální retardaci a opožděný vývoj řeči.

Jana Makovcová bere své děti jako „začarované“ a píše o své mateřské „dovolené“, lásce a naději. Čtenářům vše vypráví s nadhledem a humorem.

### Dětská mozková obrna

„Otěhotněla jsem ve třiceti, nekouřím, nepiju. Já ani manžel netrpíme žádnou chronickou nemocí. Neměli jsme žádné zvláštní přání ohledně našeho potomka, snad jen takové obvyklé, aby byl zdravý. Ríša se narodil po bezproblémovém porodu. Při narození měl 5 kg. Narodil se deset dnů po termínu. Přirozenou cestou, bez jakýchkoliv komplikací. Byl krásný, zdravý, byla jsem tak pyšná. Usmíval se v termínu, koníky pásl v termínu. Nebýval nemocný, poprvé až v devíti měsících.

V době, kdy miminka začínají otvírat pěstičky a sahat po hračkách, to dělal také. Ale pro hračky se natahoval vždy jen jednou rukou. Pravou ruku nepoužíval, měl ji zaťatou do pěsti. Připadlo nám to zvláštní, ale říkali jsme si, že je na jednu ruku asi šikovnější a že ta druhá se teprve vyvíjí a dožene to. Na pravé ruce nebylo na první pohled nic zvláštního. Po čase i pěst trochu povolila, ale po hračce ruku nikdy nenatáhl. Větší hračky držel levou rukou a přidržoval si je o břicho. Pak, když se děti učí přetáčet, se přetáčel jen jedním směrem. Byl lenivý, když na hračku nedosáhl, prostě ji nechal být.

Měli jsme štěstí. Když bylo Ríšovi šest měsíců, dostali jsme se shodou po-

divných náhod k výborné fyzioterapeutce, která má dlouholetou praxi s Vojtovou metodou. Tehdy, právě od ní, jsem se dozvěděla poprvé, že můj syn je a bude tělesně postižený. Řekla mi: Každé dítě chce objevovat, chce si vzít zajímavou hračku, naučit se pohybovat. Je to přirozená lidská touha. Kojenec, který nebojuje o hračku nebo zajímavou věc, nebojuje, protože nemůže, ne proto, že nechce.

Ríša má dnes dětskou mozkovou obrnu a průkazku ZTP. Diagnózu DMO vyřknou lékaři většinou až po prvním roce věku, protože do té doby čekají, jestli rehabilitace vše neupraví. Ani nám neuroložka po vyšetření v pěti měsících nenaznačila, že bychom špeli k něčemu podobnému. Je to velká škoda, protože jsem přesvědčená, že jen vyděšená a tedy motivovaná matka dokáže poctivě doma s dítětem cvičit.“

### Tvrdý trénink Vojtovou metodou a rozvoj motoriky

Autorka dále vypráví o intenzivním cvičení, které s chlapcem prováděla. „Do Ríšových čtrnácti měsíců to bylo půl roku tvrdého tréninku. Mimo dobu, kdy cvičil a jedl nebo byl převlíkán, spal. Na hry nezbyval vůbec žádný čas. Každý den deset minut stimulace Vojtovou metodou a následně aktivní rozvoj motoriky dvacet minut, to vše čtyřikrát za den. Když mu byl asi rok a stále se ještě plazil po břiše, stavěli jsme mu doma překážkovou dráhu z balíků jednorázových plen, lákali ho na zajímavé hračky, abychom ho přiměli plazit se sem a tam a přelézat ty balíky. Mělo ho to postavit na čtyři, což se taky povedlo. Stejně staré děti v době, kdy on zavřený doma cvičil a procvičoval, běhaly po dětském hřišti a plácaly bábovky.

Ríša se nakonec, protože začal

rehabilitovat pozdě, diagnóze dětská mozková obrna nevyhnul. Přesto se díky cvičení velmi zlepšil. Na začátku o své pravé ruce v podstatě nevěděl, dnes k sobě dokáže spojit dvě velké kostky lega. Ve dvou letech začal chodit, jen malinko kulhá. Pravou ruku nemá plně funkční, neumí třeba sebrat drobné předměty. Pravidelně cvičit bude až do konce života. „Ale udělal velký pokrok a stále se zlepšuje.“

### O odvaze vychovávat postižené dítě

„Vyslechla jsem část rozhovoru dvou matek postižených dětí ve stacionáři, kam vozím svého syna na rehabilitační cvičení,“ pokračuje paní Jana, „maminka těžce postižené holčičky popisovala, co se dozvěděla od lékařky své dcery.“ „Viš, co mi řekla?! Nebojte se, maminko, ona nebude žít dlouho... Tyhle děti, co jen leží a nepohybují se, mají tak zatížené všechny vnitřní orgány, že se nedožívají vysokého věku.“ „Ta slova mi vyrazila dech. Ríša, na rozdíl od zmiňované holčičky, má to štěstí, že už chodí. Tedy kulhá. Snad mu to stačí na delší život. Jsem si jistá, že ona by svou dceru stejně jako já svého syna nevyměnila za nic na světě. Nechci jiné zdravé dítě výměnou za to mé postižené. Je hubený po manželovi,



má jeho oči, po mně nos, je tvrdohlavý jako já, je prostě NÁŠ. Nechci jiné zdravé dítě. Chtěla bych zdraví pro svého nemocného syna. Ale to vím, že nejde. S tím už jsme se vyrovnali. Můžeme mít pět dalších dětí, ale žádné z nich by ho nenahradilo.

Občas se někde dočtu, jak se budoucí matky uvažující o potratu kvůli špatným krevním testům v těhotenství odvolávají na matky postižených dětí: Zeptejte se jich, co by udělaly. Určitě vám řeknou, že kdyby si mohly vybrat, šly by raději na potrat.

Kdybych věděla, že porodím Říšu, že bude autista, bude mít dětskou mozkovou obrnu a epilepsii, ale věděla bych, že to bude ON, rozhodně bych na žádný potrat nešla. Protože žádný doktor vám nemůže říct, jaká míra postižení dítě čeká, jak moc špatně na tom bude ani co vy s tímto postižením dokážete udělat.“

### „Neutopíme ho raději, maminko?“

„Dnes se chodí běžně na potraty při podezření na Downův syndrom. Znám osobně dvě takové děti a jejich potíže se ani zdaleka nepřibližují tomu, jak na tom může být dítě třeba právě s dětskou mozkovou obrnou. A tu přitom často nakoupíte někdy v těhotenství nebo při porodu. A nikdo se vás pak neptá: Neutopíme ho raději, maminko?“

Ríša má brášku, Jindřiška, tomu teď bude rok. Když jsem s ním byla těhotná, nešla jsem na žádné krevní testy na vývojové vady. Věděla jsem, že si dítě stejně nechám. Kolik poznámek o nezodpovědnosti jsem si musela vyslechnout od zdravotní sestry vždycky, když se podívala do mé těhotenské průkazky. Přitom je to celá možná jen tlak zdravotních pojišťoven, které chtějí ušetřit na léčbě takto nemocných dětí. A tak zdravotníci přesvědčují těhotné, aby chodily na riskantní amniocentézy a pak na potraty.

Znám holčičku s rozštěpem páteře, která bude navždy na vozíku, ale je neuskutečně chytrá a milá. Vždyť kolik lidí je dnes na vozíku po autonehodě, ale i přesto jsou rádi, že tu mohou být s námi. Ano, každá těhotná má právo se rozhodnout, zda půjde na potrat, nebo ne. Zřejmě bych i já na potrat šla, kdybych věděla, že postižení není slučitelné se životem, že dítě čeká jen velmi krátký život v bolestech.

Někdo má pocit, že by se o nemocné dítě nedokázal postarat. Já si to myslela také, ale nic jiného mi nezbylo. To nemá s odvahou nic společného.“

### Ostříží zrak sociálních pracovníků při sociálním šetření

Rodiče postižených dětí mají nárok na

příspěvek na péči, sociální dávku pro zdravotně postižené. Sociální úřednice se přijdou na nemocné dítě podívat do domácnosti, aby odhadly, jak moc je péče o něj náročná. Mají tabulku úkonů, které by zdravé dítě mělo zvládnout. Za každý nezvládnutý úkol jeden bod. Čím více bodů, tím více peněz.

„Sociální pracovnice k nám přijdou zítra. Rozhodnou o tom, jaké nadstandardní terapie si budeme moci pro Říšu finančně dovolit. Přemyslím, jestli mám umýt záchod a koupelnu, jestli budou k čistotě toalety přihlížet. Místo plánovaného litaní s hadrem jsme nakonec s manželem do noci diskutovali nad tabulkou úkonů. Chtěla jsem si připravit odpovědi na závažné otázky za body.

Úřednice jsou tady. Obě mladé, vypadají spíš jak studentky (sociologie samozřejmě). Říšu našťestí rozhodil příchod cizích lidí, takže běhá po bytě s rukama na uších. Na klidu mu nepřidalo ani to, že jsem mu (dopředu a záměrně) schovala všechny počítače a kalkulačky. Během přesunu do obývacího pokoje zdvořilostně konverzujeme. Úřednice usedají na pohovku. Vyjmenovávám Říšovy diagnózy a přemyslím, jak vysvětlit autismus ve dvou krátkých větách. Naštěstí jedna z nich, ta komunikativnější a sympatičtější, mi říká, že u jednoho autisty zrovna byla, takže ví, o co jde. Říša se mezitím osměluje a leze na gauč. Komunikativní úřednice je mu sympatická taky. Snaží se jí nacpat hlavu pod tričko a koulí při tom dementně očima.

Omluvně krčím rameny a zdůrazňuju postižení mozku a poškození centra řeči. Říkají, že bude trvat asi měsíc, než se to vyřídí. Budou ještě kontaktovat lékařku ohledně lékařských zpráv. Doufám, že se Říša předvedl pěkně. Když úřednice odcházely, dokonce upadl. Prohlídka koupelny se nekonala, tak snad to dopadne dobře.“

### S nemocným dítětem je jen o něco více práce...

„Kdysi jsem se krmila myšlenkou, že jako rodiče postiženého dítěte jsme si svůj díl smůly už vybrali a že naše další děti budou v pohodě. Zřejmě však, jakmile už jedno postižené dítě máme, máme větší šanci než rodiče zdravého dítěte, že to další bude mít opět nějaký problém. Dokud Jindřišek ještě cvičit nemusel, tak se mnou Říša diskutoval, a když jsem mu řekla, že jdeme cvičit, nechtěl jít a odvětil: „Jindřiška cvičit.“

Bylo mi ho tehdy líto, že musí cvičit, zatímco jeho bratr si jen hraje. Teď, když cvičí Jindřišek a přitom pláče, povzbuzuje ho Říša, tak jak to slýchává ode mne: „Zaber!“ a někdy taky závidí a chce už cvičit on, tak to zase říká. „Teď ty, Říšo.“

Kdyby kluci mluvili, asi by se už hádali, kdo bude cvičit první. Je mi líto, že ani Jindřišek není úplně v pořádku. Ale jsem ráda, že kluky mám, ať je to, jaké chce. S nemocným dítětem je jen o něco více práce než se zdravým dítětem. Radost je to stejná. Mnohem těžší a smutnější byl život bez dětí.

Už vím, jak se svým synem pracovat, jak ho rozvíjet. Nemám doma mimozemšťana, na kterého potřebuju příručku. Je to mé dítě. Pochopila jsem, že já, máma, jsem pro svého syna tím nejlepším terapeutem na světě.“

### Integrace do mateřské školy

„Kam s ním? Tak tahle otázka nás začala trápit přesně od chvíle, kdy Říšovi byla sdělena diagnóza autismu. Speciální pedagog nám důrazně doporučoval variantu umístit syna do specializované mateřské školky pro autisty. Máme velké štěstí, že ve městě, kde žijeme, taková možnost vůbec je. Je mnoho rodičů, kteří žijí v oblastech, kde nic podobného není možné. A tak zůstávají s autistickým dítětem doma a doufají, že se nedostanou v brzké době do Bohnic.

Vše v autistické školce bylo jako z učebnice *Jak pracovat s autistou* (ne že by taková existovala, ale dovedu si ji představit). Školka na nás působila dobře a bylo nám jasné, že by tam mohl Říša mnohé nacvičit. Co nás však odradilo – ani jedno z dětí, se kterými by chodil do třídy, nemluvil.

Jak by se náš syn s poruchou řeči mohl naučit mluvit, kdyby všechny děti kolem něj mlčely a mluvili by jen dospělí? Druhá naše možnost byla ponechat Říšu i nadále v rehabilitačním stacionáři. Je to zařízení pro tělesně postižené děti, které je výborné v tom, že funguje vlastně jako speciální mateřská školka, a přitom děti mají každý den rehabilitaci se zkušenou fyzioterapeutkou. Pro rozvoj motorických dovedností je to výborné. Ale až se s dětmi pracuje speciálně i v oblasti rozvoje mentálních schopností a jemné motoriky, o zaměření na autismus nemůže být řeč.

Tehdy jsem litovala, že neexistuje nějaká možnost, kde by bylo obojí. Jak speciální péče pro autisty, tak rehabilitační program. Děti s více vadami to mají těžké. Jejich rodiče se musí vždy rozhodnout pro rozvoj jen jedné oblasti. Komplexní zařízení, kde by bylo k dispozici všechno, se těžko hledá, existuje-li vůbec.“

### O pohybu a odměně

„Postižené dítě má od malička moc práce. Nemůže si hrát jako jiné děti. Musí cvičit, chodit na různé terapie, brát léky, trávit čas v léčebnách, v nemocnicích. Pro

jejich matky je samozřejmě práce také o něco víc, a tak možná někdy pro všechny terapie a léčby nezbyvá čas na obyčejné věci, kterých má zdravé dítě dost a dost. Určitě si zaslouží odměnu.

Odměňuju nás teď za to, co všechno jsme s dětmi už absolvovali a oddáváme se přestávce ve cvičení, v terapiích. Provádíme terapii čerstvým vzduchem, pohybem venku a chůzí na nerovném terénu. Říša přenáší kočky a těžké kameny (na vše potřebuje obě ruce). Jindřišek honí spadané listy, které se točí po zemi ve větru. Oba kopou do balónu, na což je potřeba na chvíli stát na jedné noze. Svě děti tak odměňuju zážitky, kterých mají zdravé děti do sytosti.“

### „Nechodící“ lékařská zpráva a intenzivní rehabilitace v léčebně

„Tak se mi to podařilo. Vymámila jsem z rehabilitační lékařky při propouštění z léčebny větu, kterou jsem moc chtěla slyšet: Jindřišek už nebude další rehabilitační pobyt potřebovat. Cvičíte ještě jednou denně doma, za čas můžete zkusit tak na měsíc přestat cvičit, a pokud se za tu dobu nijak nezhorší, můžete rehabilitaci ukončit.

Když jsme do léčebny odjížděli, byly Jindrovi téměř dva roky a už chodil. Cítila jsem se při příjezdu ze svými dětmi trochu nepatřičně, protože se dvěma chodícími kluky a manželem za zády jsme vypadali, že přijíždíme na dovolenou, ne na léčení. Vždyť moje děti, které mezi zdravými dětmi vypadají dost nemotorně a podivně, vypadají v léčebně mezi dětmi tělesně postiženými, jakoby přijely omylem. Jak řekla jedna maminka, když Jindřišek vkročil do herny po svých: A zdravé děti sem jezdí odkdy?

Ač jsem věděla, že oba kluci intenzivní rehabilitaci potřebují, měla jsem přeci jen trochu dojem, že Jindřišek dostal od pojišťovny pobyt jen se štěstím, protože jej revizní lékař schvaloval už dávno, ještě na základě *nechodící* lékařské zprávy. O to víc jsem byla pak překvapená, nakolik právě jemu intenzivní cvičení a plavání prospělo...“

### O trpělivosti, naději a tulipánech

„Pro postižené dítě není ani tak důležité, kolik lékařů jej vyšetří a jak přesně se stanoví jeho diagnóza. Není důležité, kolik navštíví léčitelů a terapií. Nejpřínosnější pro jeho vývoj a rozvoj je to, zda se mu někdo denně věnuje a pracuje s ním. Taková každodenní práce leží na bedrech rodičů a je to asi to nejtěžší břemeno, které rodič postiženého dítěte nese. Pro mne JE nejtěžší.

Není lehké vyrovnat se s tím, že dítě

není zdravé a nedosáhne v některých oblastech dovedností zdravých dětí. Že třeba nebude nikdy vidět, slyšet, chodit nebo chápat lidskou řeč. Ale ještě těžší je vyrovnat se s každodenní, nikdy nekončící prací. Rehabilitujte, masírujte, procvičujte slovní zásobu a porozumění, protahujte svaly, zlepšujte hybnost jazyka a úst, dělejte dechová cvičení, dělejte grafomotorická cvičení, zlepšujte jemnou motoriku. Dělejte to denně, vaše dítě to potřebuje!

Tak nějak vypadají doporučení všech specialistů, ke kterým chodíme. Ano jistě, řeknete si asi, když to dítěti pomůže, dělala bych to. Takový záprah se však dá vydržet pár měsíců, ne několik let. Já to nedokážu. Nedávno jsem svou únavu z neustálého cvičení a procvičování probírala s jinou maminkou postiženého dítěte. Ona mi na to řekla: Pořád jsem čekala, až začne lézt, až se postaví, až udělá první krok. Pořád jsem si myslela, že až..., tak všechna práce skončí. Že si odpočinu. Trvalo mi několik let, než jsem pochopila, že to je už na celý život.

Když jsem já cvičila se synem čtyřikrát denně Vojtovku, bylo to těžké. Přinutit se několikrát denně cvičit, každý den, den za dnem, bez přestávky. Světlé chvíle v těch dlouhých měsících byly jen doby očkování. Po očkování se několik dní nesmí cvičit. Hurá! Radost z takové přestávky byla srovnatelná s radostí z vytouženého vánočního dárku. Kde neustále brát motivaci s dítětem pracovat? A co když se dítě nezlepšuje nebo jen opravdu mizivě? Kde brát motivaci, když není vidět výsledek?

Chci, aby má práce měla smysl. Jsem netrpělivá. Mám se prý učit trpělivostí. Mé děti mne učí trpělivostí. Jako mé tulipány. Máme tu těžkou a neúrodnou půdu, že je téměř nemožné ji porýt rýčem, i když je nasáklá několikadenním deštěm. Když je sucho, je tvrdá jak kámen. Na podzim jsem vysázela cibule tulipánů. Nevěřila jsem ale, že by mohly skutečně na jaře vyrůst.

Začalo jaro. Tráva zatím nerostla, ale tulipány, kupodivu, vyrašily. Při procházce vesnicí jsem zjistila, že všechny zahrady mají krásné zelené trávníky a jsou poseté vzrostlými tulipány a narcisy. Mé tulipány, jen o pár metrů dál, však byly dva lístky kousíček nad zemí. Nevykvetou, říkala jsem si. Půda je špatná. Ale za pár dnů ty maličké rostlinky začaly kvést. Jsou jen o něco menší. Ale stále rostou, pomalu, ale rostou. Vypadá to, v našich podmínkách, jako zázrak. Každý den se na ně dívám, abych tomu uvěřila.

Mé děti jistě dokážou to, co ty hloupé tulipány. Bude jim to trvat trochu déle, ale vykvetou. Vždycky, až si budu zase zoufat, vzpomenu si na letošní tulipány.

Abych uvěřila. A můžeme pak tomu říkat třeba... zázrak.“

### Život s dětmi nás obohacuje, naslouchejme jim

Jana Makovcová ve své knize popisuje mnoho podivuhodných zážitků se svými dětmi. Nejsou zdravé, ale začarované. Právě ony byly inspirací pro psaní blogu pod přezdívkou ze střední školy – Žlaba-ba. Autorka na závěr knihy vše shrnuje: „Náš příběh na internetu mi přivedl do cesty spoustu skvělých lidí. Dostalo se nám pochopení a podpory, pomoci. Náš příběh přiměl další rodiče k diskuzi, a tak z osobního blogu časem vznikl webový portál pro rodiče postižených dětí. Podporují se, setkávají se (virtuálně i osobně), sdělují si zkušenosti.

Z mých textů vznikla tato kniha. Je to příběh o počátku našeho nového, jiného života. Života s dětmi. Říša, který se ve dvou letech zdál mentálně retardovaný, začal ve čtyřech letech číst. Víme už, že v tom se mu Jindřišek nevyrovná, ale jistě dokáže dobře jiné věci. Můj manžel byl v mládí kouzelný, ale taky byl tak trochu nepraktický a nerozhodný snilek. Kouzelný je stále. Ale našel si dobré zaměstnání (aby nás uživil), zařídil hypotéku, koupil pozemek, zajistil stavbu našeho domu, přežil bez mdloby dva moje porody, a hlavně neutekl před diagnózami našich synů.

Také jsem se naučila spoustu věcí. Naučila jsem se dobře řídit auto, být trpělivá, naučila jsem se doufat a nevzdávat se. Ale především jsem poznala, že nezištná pomoc od blízkých i zcela neznámých lidí na nás všechny čeká hned za rohem. Stačí jen mít odvalu a nakouknout tam.“ Těmito slovy uzavřela Jana Makovcová své vyprávění.

Co říci závěrem? Snad jen to, že dítě zdravé i postižené si zaslouží život s podporou milujících rodičů. Vždycky obohatí každého, kdo mu bude naslouchat srdcem...“

Zuzana Bárová



Mgr. Jana Makovcová a její knížka „Maminko, nezpívej!“

Web J. M.: [www.postizenedeti.cz](http://www.postizenedeti.cz)

# Pojmy, nebo dojmy?

**Mrzák • invalida • osoba se zvláštními potřebami •  
handicapovaná osoba • osoba se zdravotním postižením aj.**

Jistý nejmenovaný politik přečetl projev. Spíš jej překoktal, bylo vidět, že mu to někdo napsal a politik jaksi neměl čas se s tím seznámit, natož nad tím porozmýšlet. To nic neměnilo na tom, že projev byl výborný. Pojednával o tom, že lidé se zdravotním postižením si přejí, aby se o nich mluvilo jako o lidech. Aby je nikdo nedegradoval jen na jejich problém a nehovořil o nich pouze jako o „těch postižených“. A potom moderátorka účastně projevila svůj obdiv, že politik přes nedostatek času přijel na akci, kterou pořádá Národní rada osob se zdravotním postižením ČR. „Máte pravdu,“ rozhodil skromně pažemi politik, „ale oni nás ty postižené taky potřebují...“

## Od mrzáka k osobě se zdravotním postižením

Asi nikdo již dnes neoznačí třeba člověka s berlemi za mrzáka. A přece doktor Jedlička i prezident Masaryk byli členy Spolku pro léčbu a výchovu mrzáčků v Čechách a zejména doktor Jedlička se o ně staral s obětavou péčí. Obsah, který pojímům dáváme, se někdy časem posouvá. A znamenají-li dokonce samy o sobě něco nepříliš lichotivého, takový posun se přímo nabízí.

Po dříve oficiálně akceptovaném pojmenování mrzák přišel invalida. V naší legislativě se drží dodnes. Setkáváme se tak s invalidním důchodem, s průkazkou pro invalidy či s kompenzačními pomůckami pro ně. Invalidus znamená v latině nesilný, slabý a zajisté to vystihuje podstatu mnohých omezení, která nositelé zdravotních postižení mají, stejně jako slovo nemocný. Jenomže jak šel čas, významy „neschopný a nemožný“, jež se ke slovu invalidní vztahují, nabyly vrchu. A tak sice lze souhlasit s tím, že můj důchod je invalidní, avšak s tím, že také můj elektrický vozík je invalidní, již méně. Většinou totiž funguje bezchybně. A ozývá-li se na nádraží hlášení, že vlak má připojený vagon pro invalidy, leckdo z nás krouť pohoršeně hlavou.

Nyní se používá termín osoba se zdravotním postižením. Ale je nutné se vyhýbat slovu „postižený“, stojí-li samo o sobě, jelikož tak v centru pozornosti není člověk jako svébytná bytost, ale bere se pouze z hlediska jeho postižení. Je nepřipustné vidět omezení jako hlavní charakteristiku jedince. Také člověk na vozičku

či třeba s potíže s sluchem je člověk na prvním místě. Doporučuje se používat spojení „člověk (osoba, občan, jedinec atp.) s postižením“. Občan s mentálním, smyslovým či tělesným postižením atd. To „s“ je tam důležité.

## Nemoc, postižení a handicap

V průběhu věků byl člověk se zdravotním postižením vnímán jako někdo, kdo má především zdravotní problém. Avšak již v minulém století jsme si začali uvědomovat, že zdravotní postižení není pouze medicínská záležitost, vždyť jako takové není léčitelné, ale že s sebou přináší především sociální důsledky. Mnohý z nás sice nespátí lékaře i několik let, leč musí každodenně řešit potíže s bariérami, vzděláváním, zaměstnáváním, bydlením, dopravou, sociálními službami atd.



Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – WHO) v roce 1980 zavedla definice, jež mají pomoci rozlišit následující pojmy. Nemoc nebo také porucha (impairment) znamená ztrátu nebo abnormalitu psychické, tělesné nebo anatomické struktury. Zjednodušeně se dá říci, že je to léčitelná porucha orgánu nebo jeho funkce.

Oproti tomu zdravotní postižení (disability) je neléčitelná porucha, nemoc či omezení, z nichž vyplývá neschopnost vykonávat kvůli poruše orgánu nebo jeho funkce činnost způsobem, který je pova-

žován pro člověka za běžný. Jak se projeví tato omezení na aktivitě jednotlivce, záleží jednak na něm samém, jednak na prostředí, jež ho obklopuje.

Zejména novináři, ale i jiní lidé, ba dokonce odborníci pracující v naší branži používají v souvislosti se zdravotním postižením termín handicap. Považují toto cizí slovo (snad právě protože je cizí) za méně diskriminující. Ale používat je jako synonymum ke zdravotnímu postižení je nesmysl. Podle WHO je totiž handicap důsledek omezení plynoucí z nemoci nebo zdravotního postižení, které se projevuje v ne/způsobilosti zapojení osob se zdravotním postižením do společnosti. Je to tedy vlastně vyloučení ze společnosti. Každý nemocný člověk nebo člověk se zdravotním postižením nemusí trpět handicapem. Je-li začleněn, či dokonce zapojen do společnosti, není nikterak handicapovaný. Možnost jeho integrace či inkluze je závislá na rozsahu pomoci a podmínkách, v nichž tento jedinec žije, jakož i na jeho charakteru.

## Pojmenování nás mohou poškodit

Poškodit nás mohou pojmenování míněná jako hanlivá, ale i ta rádoby jemná, něžná, hladící. Občas slyšíme například, že člověk má potíže s učením, namísto toho, že má mentální postižení. U dítěte to člověk očekává, ale u mužů a žen? A přece i dospělí lidé mívají mentální postižení a tento termín se rází také pro ně. Ostatně nějaké potíže s učením má každý. Já třeba s matematikou. Ale mentální postižení nemám. Je to stejně nesmyslné pokřivení skutečnosti, jako když se říká o otlé dámě, že je silná. Jenomže ona má nadbytečná kila, a nikoliv schopnost překonávat věci, k nimž je potřebná tělesná energie. Kdybychom od ní očekávali, že nám pomůže vzepřít břemeno, byli bychom zklamáni. Stejně tak člověk s mentálním postižením má potíže v širší oblasti než jen v učení. A ty je nezbytné řešit. Jistě by nebylo moudré se řídit výše uvedeným pojmenováním.

Další eufemismus, jenž se často používá, praví, že osoby se zdravotním postižením jsou lidé se zvláštními potřebami. Není tomu tak! Zkoumala jsem to, vyptávala jsem se a věřte, nevěřte, i osoby se zdravotním postižením potřebují stejně jako zdraví lidé potravu, teplo, pohyb atp.,



tedy uspokojovat biologické potřeby a rovněž tak psychologické a společenské. I oni touží například po bezpečí, uznání a zábavě. Milují a chtějí být milováni. Seberealizace je pro ně důležitá. Rozdíl je v tom, že tyto stejné potřeby musí často uspokojovat jiným způsobem než člověk bez postižení. Tak se třeba já pohybuji vedle své krácející osobní asistentky na elektrickém vozíku. A pokud nás nezastaví schody nebo jiná pro vozík nepřekonatelná překážka, dostaneme se tam, kam máme namířeno, obě.

Eufemismy, které se v souvislosti s osobami se zdravotním postižením používají, jsou zavádějící. Vedou často k názoru, že tito lidé chtějí něco neobvyklého nebo nadstandardního, a tudíž že jejich nároky jsou nelegitimní. Nejhorší z termínů, které jsou dosud součástí legislativy, je pojem výhody. A to dokonce mimořádné! Máme údajně výhody třeba v tom, že máme nárok na vyhrazené místo k sedění, přednost při osobním projednávání záležitostí na úřadech, bezplatnou či zlevněnou dopravu pro nás, případně pro průvodce.

Zamysleme se nad tím: Potřebuje nezbytně člověk bez postižení sedět v tramvaji? Dělá mu problém na úřadech čekat, protože má spasmus (křeče), v neznámém prostředí nerozumí zvukům kolem sebe, protože nevidí, a neví tudíž, zda ho něco neohrožuje? Platí tlumočnicka do znakové řeči od hodiny? Musí mít průvodce či osobního asistenta? Jistě dojdeme k závěru, že bez toho se zdravý člověk obejde, zatímco pro člověka s různými typy zdravotního postižení jsou tyto věci nezbytnou podmínkou k tomu, aby vůbec něco mohl. Tak v čem tkví ty výhody?

Výhody to nejsou, je to vyrovnání, kompenzace postižení. Nicméně již pojmenování ovlivňuje náš náhled na věci, a tak je důležité, abychom je nazývali správně. Je totiž rozdíl, zda nejen my, ale i veřejnost bere uspokojování našich potřeb jako adekvátní, zda uznává, že naše nároky jsou oprávněné. Potom je totiž větší pravděpodobnost, že neuslyšíme výroky jako: „Co by ještě chtěli, vždyť mají spousty výhod, mají se lépe než já!“

## Humor je koření života

Svět není černobílý, náš život není jen zápas a někdy je právě na těch názvech postižení vidět, že se mu dokážeme i zasmát. Neznamena to, že bychom sami sebe nebo sebe navzájem nebrali vážně, nýbrž že nás naše postižení nepřemáhají. A tak někteří lidé, kteří mají potíže se zrakem, si důvěrně mezi sebou říkají „kakáči“, ti se sluchem „sucháči“ a ti na vozíku „kvadrouši, zajíčci či habří“. Ale neznámé lidi se zdravotním postižením bych takto neoslovovala!

Jana Hrdá

# Hrdinka s polovičním tělem

**Rosemarie – Američanka z Puebla v Coloradu – se narodila s naprosto mimořádnou genetickou poruchou. Říká se, že sakrální ageneze (nevyvinutí dolních končetin) postihne jednoho člověka z milionu.**

Když jí byly dva roky, rozhodli se její rodiče, po konzultaci s lékaři, že ze všeho nejlepší bude amputace deformovaných nohou. A Rosemarie se dodnes domnívá, že to bylo správné rozhodnutí.

Její velkou vášní v životě jsou automobily – od tří let patřilo nářadí jejího otce mezi nejoblíbenější hračky. V šestnácti letech jí pak rodiče koupili auto a otec ho přizpůsobil tak, aby ho plně mohla ovládat rukama.

V roce 1997 se právě přes toto hobby seznámila s Davem Siggensem, který pracoval v obchodě s automobilovými součástkami. Nejdříve spolu flirtovali po telefonu, ale jejich vztah se velice rychle stal vážným. O dva roky později se vzali (Dave přitom žertoval, že si jeho vyvolená nemusí dělat starosti kvůli studeným nohám).

Za další dva roky Rosemarie otěhotněla – nejspíš jako první žena se sakrální agenezí, což u lékařů vzbuzovalo velké obavy. V sázce byl totiž život jak dítěte, tak i samotné Rosemarie. Naštěstí se syn Lukáš narodil zcela zdravý, třebaže císařským řezem. Na druhou stranu, když modrooký Lukáš slavil své druhé narozeniny, matka Rosemarie zemřela na rako-



Rosemarie s dcerou Shelby

vinu. Její smrt měla stresující dopad na celou rodinu. Ovšem zkušené Rosemarie dodává překonávání překážek životní sílu. „Kolikrát se i zdraví lidé vyjadřují a chovají tak, jako by jim život něco dlužil,“ říká. „Ale to přece není pravda. Zastávám názor, že když od života něco chceš, tak namísto fňukání běž a udělej to.“

Že to tak opravdu funguje, to potvrzuje i její dcera Shelby, která se Siggensem narodila pět let po Lukášovi.

Pro mnohé lidi v městě Pueblo je tak Rosemarie Siggins vzorem a její osobní internetové stránky přetékají pozdravy, jako například:

*„Rose je skutečně krásnou duší. Je nabitá optimismem a bez ohledu na vlastní potíže se dovede starat o druhé. Je opravdovou hrdinkou a každý, kdo si myslí, že je v depresi, by se měl podívat do zrcadla a pomyslet na ni.“*

(di)



Rosemarie se svou rodinou

# Klobásky z Václaváku

## Humorné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře

Do Prahy 6-Řepy, do bezbariérového bytu zvláštního určení, jsme se přestěhovali s manželkou koncem července roku 2009. Víím, že mimopražští občané České republiky nemají Pražáky moc rádi. Slyšel jsem to téměř všude, kde na to přišla řeč. Jsou prý nafoukaní, namyšlení atd. Jaký já jsem nyní nafouklý Pražák, když jsem rodilý Severočech? Nejsem, a ani jsem nikdy namyšlený nebyl. Jak já k tomu přijdu! Jsem skromnost sama.

Když jsme se vybalili v novém velkém bytě a v Praze pár dní přespali, poslal jsem všem přátelům mejlem oznámení, kde bydlíme. Během měsíce mi přišlo několik škodolibých fotek, jak pod stromem někde ve městě stojí auto s pražskou espézetkou, které je pokálené ptáky. Pod obrázkem bylo napsáno: „Zas...aný Pražák.“ Po půl roce žití v Praze musím konstatovat, že Pražáci jsou překvapivě pro mne velmi příjemní a ochotní lidé jako všude jinde. Ještě jsem nezažil, aby mi do kopce, který musím vyjet, abych se dostal domů, mi nikdo nenabídl pomoc a těch nejtěžších sto metrů mě nevytlačil až na rovinu, před náš asistenční dům. Díky ještě jednou všem Pražákům, co mi pomohli i těm, kteří mi pomohou v budoucnu, hlavně v zimě na sněhu a ledu, když po chodníku kličkuji ze strany na stranu jako nějaký zajíc před myslivci.

Můžu vám nyní říct, že nejsem jen ten zas...aný Pražák, ale už i pos... raný Pražák. A věřte nebo ne, došlo k tomu rovnou na Václavském náměstí 28. října o státním svátku. Od koho jiného než pražského městského holuba, kterých je tam více, než co jsem zažil v Rusku psů. Těch bezprizorných „sabák“ jsem viděl v „Sajúzu“ v roce 1982 tolik, že zasviněná přílehlá prostranství od odpadků a psů mi je v Řepích dennodenně připomínají. Košů s papírovými pytlíky na psí exkrementy tu sice jsou, ale kdo má pro ně pořad chodit, a pak se ještě vracet ke koši. V zimě je stejně přikryje sníh a na jaře snad zmizí na čas s jarním úklidem.

Vyrazili jsme s manželkou z domova bezbariérovou tramvají č. 9 koupit vnučkám Lucince a Terezce něco k narozeninám a svátku. Rovnou do Marks & Spencer na Václaváku. Přesně tam paní nedávno viděla pěkné župánky po koupání na pláži. Já jsem se do obchodu jako vozičkář přes vysoký schod bohužel nedostal. Čekal jsem před obchodem, abych moc nezacláněl bokem a sledoval lidský cvrkot na Václaváku. Podle mluvy okoloidou-

cích lidí nejrůznějšího věku a pohlaví v obou směrech jsem poznal, že se mnou na Václaváku moc „Čecháčků“ zrovna není. Linula se ke mně omamná vůně vyhlášených opékaných klobásek, z prodejny jen pár desítek metrů ode mne. Jak jsem později na vlastní oči zjistil, byly o státním svátku v akci již od třiceti korun. Když paní vyšla spokojeně z obchodu, popojel jsem o pár metrů dolů a ty nádherně propečené klobásky jsem uviděl na vlastní bulvy. Byly na pohled ještě lepší a lákavější než ta pronikavá chuť ozónu. Pavlovův reflex na mě začal účinkovat zákonitě také a doslova jsem slintal a polykal naprázdno v toužebném očekávání, když se má paní zařadila do fronty. Má muka naštěstí netrvala dlouho. Vybrali jsme si tu nejpikantnější klobásku, za rovnou „pajsku“ a s vynikajícím kyselým zelím v příloze. Sami jsme si pak mohli načepovat ochucující ingredience ke klobáskám. Hořčici, kečup i tatarku. Klobáska byla takový velmi pěkný macek do ruky, asi 25 cm dlouhá. Byla pěkně dozlatova opečená a výborně po česku okořeněná. Jen mě hodně překvapilo, že tu českou delikatesu a specialitu prodává na českém Václaváku ruský mluvící obsluha, stejně jako u nás v Řepích ukrajinské pokladní v supermarketu Albert. Ať ty klobásky na Václaváku prodává pro mě za mě, kdo chce, nemají chybičku. Moc jsme si pochutnali a já si vychutnal každé kousnutí i polknutí. Ještě dlouho mě klobáskami nádherně voněly ruce a dvakrát mastnotou z nich pokáplé kalhoty. O sklouzlém zelí do mého klína, které naštěstí žádné fleky nedělá, raději decentně před ženou pomlčím. Holt po „šedesátce“ jsem trochu brynda a někdy i malé čuně. A kdo občas není? Horší by bylo, kdybych byl třeba v mém kmetovském věku ochmelka nebo dokonce pedofil. Gatě manželka vypere a trochu si zanádvává, ale ty další zmíněné vlastnosti by určitě nerozchodila.

Nevěřil bych nikdy, a také jsem to nahlásil ženušce v nadsázce po výborném „gáblíku“, že z Václaváku se dá jednou tramvajovou linkou dojet až na Kubu. Dvacet čtyřka

má totiž jednu konečnou až na Kubánském náměstí.

Tam, kde jsou na zastávkách nástupní ostrůvky, se vozičkář do bezbariérové tramvaje dostane jedna radost. Každá bezbariérová „šalina“ má logo vozičkáře vepředu nalevo vedle světla. Zrada je, když je stanice tramvaje či autobusu v místě, kde není nástupní ostrůvek, a vy musíte do dopravního prostředku nastoupit ze silnice. Naštěstí takových stanic je málo. Jinak je to loterie. Buď „padací most“ dosedne na zem nebo ne. Když ne, tak to máte pěkně blbý. To pak musíte popojet o stanici po směru jízdy nebo opačně, abyste se do tramvaje či autobusu vůbec dostali.

Když jsme se vraceli s manželkou v prosinci z Kamy z vyhodnocení jedné literární soutěže, pozdě večer a už v pěkném mrazu, tak jsme přesně na takovou blbou stanici zrovna narazili. Když řidič tramvaje hbitě vyskočil a dal „padací most“ z tramvaje dolů, k dosednutí najžděcí rampy pro vozičkáře na silnici scházelo několik málo centimetrů. Než stačil řidič říct, že mě nevezme, že mu nejspíš ulomím panty u najžděcí rampy, tak mě bafnul jeden mladík, kterého jsem předvídavě před příjezdem tramvaje poprosil o hození do tramvaje, a ten mě doslova poslechl! V cuku letu mě dostal do tramvaje. No a já si lebedil po té „kose“ na zastávce v teploučku. Chvilí jsem si ale připadal jako nějaký kaskadér a málem jsem si nadrobil strachy do gati. Od toho siláka to byla blesková ekvilibristika! Manželka jen koukala a tiše mi řekla: „To byl fofr! Takový na pohled tintitko a má takovou páru!“

*Text a foto Josef Procházka*



# OHLEDNUTÍ

Boženy Šimkové

## Nick Vujicic, znáte ho?

K Nicku Vujicicovi mě přivedl odkaz poslaný kamarádkou na email. A hned mě velmi zaujal. Při sledování videa na YouTube i rozplakal. Když jsem tohle video viděla poprvé, opravdu mě dostalo. Uvědomila jsem si spoustu věcí. Anglicky umím sice jen trochu, přesto jsem cítila, že obsah jeho slov vyznačuje velkou pokoru a všeobjímající otevřené srdce. Místy jsem se i za sebe, své myšlenky a činy styděla. Uvědomila jsem si, jak malicherné jsou mé „nespokojenosti“, které vytváří hra mysli, a já se jimi někdy nechám pohltit. Najednou vidíte vše jinými očima. Tyto oči jsou v nitru každého, nemají tvar, ale VÍ. Má je každý jedinec a může si je pojmenovat nebo představit, jak je mu líbo.

Nick určitě pozvedl svým postojem k životu tisíce lidí. Ze začátku videoklip možná působí jako nějaká komediální show. Avšak zlom začíná v okamžiku, kdy se Nick položí na zem. V ten moment se u mne ihned vynořila zvědavá otázka – jak se nyní zpět vrátí do vertikálního postavení, když se nemá o co opřít? Nemá ruce, nohy, jen trup a hlavu. Nick tak začne vyprávět svůj životní příběh. Příběh, který vás vtáhne natolik, že na zvědavou otázku zcela zapomenete. Příběh o tom, jak je těžké v životě překonat některé



problémy. Dává najevo, že člověk to nikdy nesmí vzdát a že on to nevzdal a nikdy nevzdá. Na konci příběhu se opře hlavou do podložky v jeho dosahu a po chvíli vítězně vzpřímí před už slzícími posluchači v sále svůj trup. A já bláhová si myslela, že ho bude zvedat nějaký asistent!

Představte si, že se narodil bez rukou a bez nohou. Nemůže se nikoho a ničeho dotýkat, nikoho sám obejmout nebo chytit za ruku. Nezná kouzlo vzájemného dotyku, ale zná kouzlo otevřeného srdce! Nemůže tančit, chodit, běhat. Nikdy tuto zkušenost neprožije. Ano, takových lidí je hodně, ale ne každý je s osudem smířen. Ne každý dokáže mít tak hodně otevřené srdce. Nick Vujicic se nad toto vše pozvnesl. Dokáže hrát golf, surfovat, přednáší ve světě. Avšak vše se mu tisícero násobně vrací. Po jeho přednáškách ho lidé se slzami v očích vroucně objímají. Má nekonečnou vnitřní sílu, kterou vyznačuje do prostoru. Myslím, že příběh Nicka Vujicice by měli znát všichni ti, kteří si myslí, že jejich život nestojí za nic a že to mají moc složité.

Nickův příběh dojde a dodá sílu všem lidem, kteří se v životě trápí nebo ztratili chuť s ním bojovat. Podobné životní příběhy a sdílení se člověka dotknou a dodají mu sílu. Zároveň si každý uvědomí jaký ten jeho život je, bude si ho více vážit s tím, co mu přináší. Problémy vám najednou připadají nicotné. Změníte pohled na život, probudíte se ze „spánku“, znovu nastartujete své uvědomování se - Vědomí.

Nick Vujicic se narodil srbským rodičům v roce 1982 v Austrálii. Měl velmi těžký život už od dětství, ale nezměrnou vůlí se dokázal se všemi nástrahami vyrovnat. Nemohl navštěvovat školu spolu s normálními vrstevníky, ale jeho rodiče tak dlouho bojovali proti předsudkům, až v jedné „devítiletce“ Nicka přijali. Naučil se psát a ovládat počítač. Pokračoval dále s úspěchem na univerzitě. Dnes zvládne i házet míčky nebo telefonovat. A všechny tyto schopnosti nyní předvádí a vyučuje na světovém turné „Život bez končetin“. Pomáhá mu v tom firma, kterou sám založil. Procestoval už Ameriku, Afriku i Asii, možná že se brzy objeví i v České republice. Všude ho vítají zaplněné sály a nezměrný obdiv.

## Zima a chodníkový zákon v praxi

Letošní zima prověřila snad každého jedince a hlavně tzv. **chodníkový zákon**. Nám vozíčkářům nepřinesl nic užitečného, a jak vím, tak lidem chodícím taky ne. Úklid chodníků byl chaotický. Někde odhrnuto bylo, jinde zase ne. Dobrodruh vozíčkář vydávající se na cestu nevěděl, kde jeho cesta po chodníku nenadále skončí. A jestli se vůbec dostane přes cestu, jejíž okraje lemuji kvanta odhrnutého sněhu. Sněhu, v němž si odvážní chodící lidé vyšlapou uličky, ale co my? Odvážní jsou ti starší, nemocní, hůře pohybliví. Vozíčkář nemá šanci, ledaže by měl s sebou doprovod s lopatou. A parkoviště označená symbolem vozíčku? Vodorovná i svislá značka byla ukrytá pod nánosem sněhu, takže odhrnutí parkovacího místa službou města bylo větší dilem náhody, štěstěny. Je zřejmé, že chybí nějaký smysluplný systém. Převážná většina vozíčkářů strávila letošní zimní čas doma. O to více se už všichni netrpělivě těšíme na jaro!



Ilustrační foto: Deník

## Předimenzováno

Na vyhrazeném parkovacím prostoru parkoviště u Fakultní nemocnice Ostrava mají vozíčkáři problém v dopoledních hodinách zaparkovat svůj vůz. Je to letitý problém, ale stále aktuálnější. Vozů se znakem vozíčku přibývá. Je zde třeba respektovat stání pro sanity, taxi i vozíčkáře. Všechny místy je žalostně málo, často tady vzniká dopravní chaos. Řidiči se předhánějí v tom, kdo umí šikovněji zaparkovat nebo vyjet. Ale kdo to napraví?

**CITÁT:** „Jediná cesta je ta ve vlastním nitru.“  
(Rainer Maria Rilke)

# 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 (11–15 h., po–pá)

596 131 202 (9–11 h. po–pá)

• e-mail: poradnaoov@seznam.cz

• http://bariery.xf.cz

### • adresa pro korespondenci

Slavíkova 4409, 708 00 Ostrava 8

• osobní kontakt (nutná telefonická objednávka)

**služba je určena pro pohybově  
postižené z Ostravy a okolí**

## Činnost projektu podporují:

- Statutární město Ostrava
- městské obvody Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava Jih, Poruba a Stará Bělá, Radvance Bartovice
- Nadace rozvoje zdraví
- Stavební firma Procházka s.r.o.,
- Projektční kancelář Ing. Milan Blasbalg
- Elektro práce Ivan Šustai
- Vodohospodářské služby Ing. Martin Jaroš.

## S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou



Bohužel i tato „lidová tvořivost“ je vydávána za bezbariérovost. Nachází se na trase „spojující“ podchody na Frýdlantských mostech a ÚAN.



Další rádobý bezbariérová „rampa“ se nachází u jídelny pečovatelské služby ve Slezské Ostravě. Dle mého názoru vhodná tak pro kaskadéra na vozíku nebo sebevrahy.

foto a text: (mf)

## „Zcela bezbariérové“ (!!!???) zamyšlení

Tato dvě slova mě v poslední době nenechávají klidným. Místa, která se označují jako zcela bezbariérová, přitom vůbec bezbariérová nejsou. Velmi zavádějící označení zcela ignoruje samostatnost osob odkázaných na ortopedický vozík a odporuje platným právním předpisům (stavební zákon a související vyhlášky).

### Rampy

Například různé rampy. Nedodržení sklonu, rozměrů, existence zábradlí, manipulačních ploch, úprav proti skluzu může mnohdy vést k těžkým úrazům vozíčkáře. Dotyčný mnohdy může skončit na zádech. I zabrzděný vozík při větším sklonu či špatné protiskluzové úpravě sjede svou vahou, což může vést k poškození dolních končetin atd.

### Šikmé a svislé schodišťové plošiny

Dalším problémem jsou šikmé a svislé schodišťové plošiny. Nedostatečná nosnost, malé rozměry a nedostatečné manipulační plochy při vstupu i výstupu neumožní všem přístup, a to znamená, že provozovna, obchod nebo služba není zcela bezbariérová. Nejhorší situace nastává, když je vstup do objektu vcelku v rovině. V podvědomí mnohých je zafixováno, že vstup je automaticky bezbariérový. Není to pravda. Pokud není zabezpečena manipulační plocha a sklon před vstupem i uvnitř objektu s ohledem na otevírání dveří, je nedostatečná šíře dveří, absence madla a dalších bezbariérových prvků, v žádném případě se nejedná o bezbariérový vstup.

Pokud musíte osobě na ortopedickém

vozíku jakkoliv pomoci, jedná se o bariérové prostředí. Mnozí si myslí, že vše vyřeší zvonek pro přivolání pomoci. Pozor, pokud však nebude umístěn ve výšce 600 až 1 200 mm nad podlahou a ve vzdálenosti min. 500 mm od pevné překážky, manipulační plocha je k ničemu.

Všechny výše jmenované důvody potlačují samostatnost osob na vozíku, takže označení „zcela bezbariérové“ je zcela zavádějící. A to jsem nejmenoval bezbariérové prvky pro zrakově postižené, které jsou někdy opomíjeny zcela.

Bohužel pojem „zcela bezbariérové“ se objevuje i u poskytovatelů sociálních služeb. Pochybují, že by představitelé těchto služeb komolili zákon o sociálních službách. Prosím je tedy o to, aby opravdu objektivně zvážili bezbariérovost svých provozoven a posoudili: dostupnost objektů od zastávek veřejné dopravy, komunikací pro pěší a parkovacích ploch, vstupní prostory objektu vnější a vnitřní, horizontální pohyb v objektu a jeho jednotlivých podlažích, vertikální pohyb v objektu a dostupnost jednotlivých podlaží, hygienické prostory, speciální vybavení a interiér nebo informační orientační systém.

Pokud naleznete nedostatky, nebojte se označení „částečně bezbariérové“ s uvedením chyb a nedostatků. Vaši klienti to ocení, protože z vlastní zkušenosti vím, jak je ponižující, když dorazíte někam, kde propagují zcela bezbariérové prostředí a není to pravda. Konečným cílem by mělo být zohlednění rozmanitosti uživatelů. Každý musí mít zajištěn přístup do budov a vnějšího prostředí bez cizí pomoci.

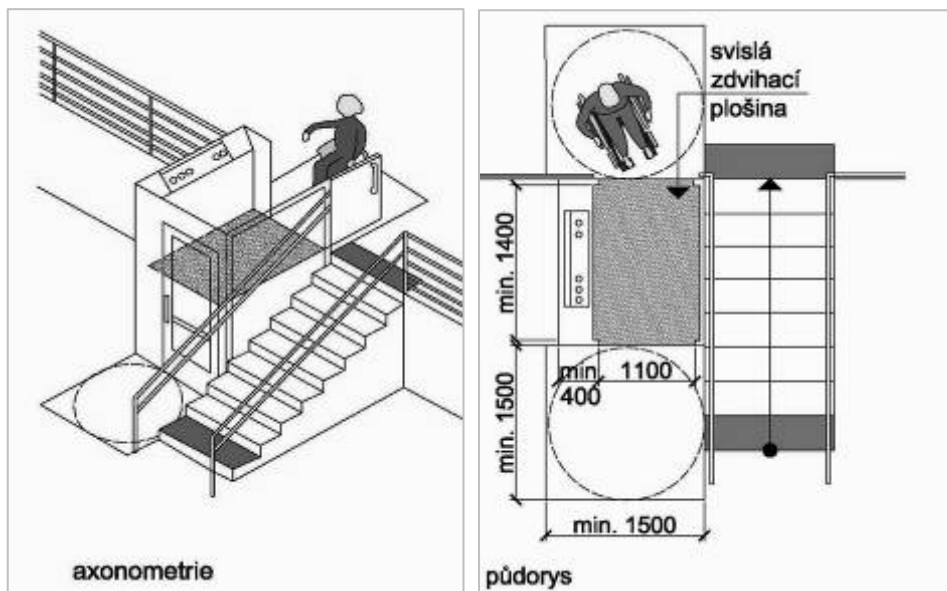
(mf)

## Co možná nevíte

K překonání nějaké vysoké překážky mohou dobře sloužit mj. i **svislé zdvihací plošiny**. Minimální rozměr svislé zdvihací plošiny je 1 100 mm x 1 400 mm, jsou-li dveře k sobě navzájem, pro samostatného uživatele na vozíku 800 mm x 1 250 mm. Vstupní otvor nesmí být menší než 900 mm.

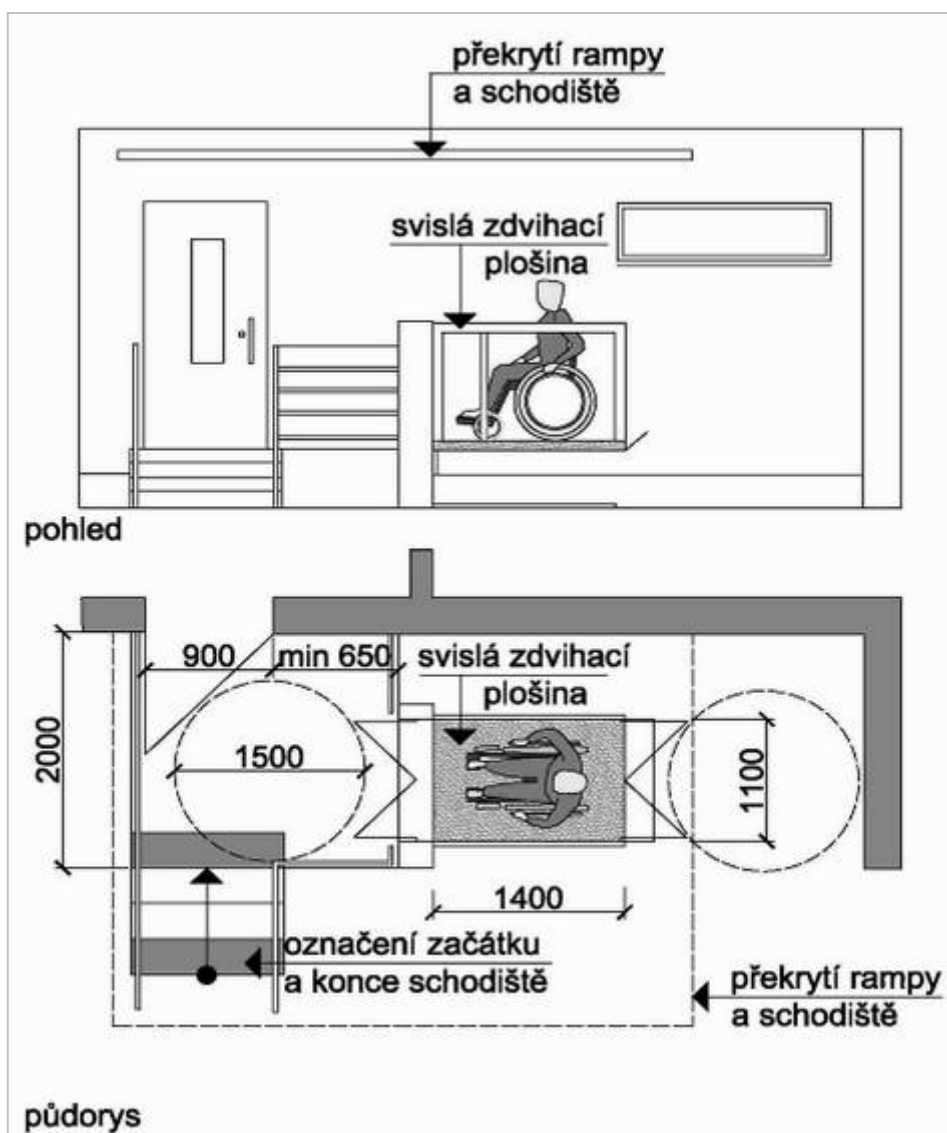
Volná plocha před nástupními místy na zdvihací plošiny musí být rozměru nejméně 1 500 mm x 1 500 mm. V odvodněných případech (u změn dokončených staveb) mohou být tyto rozměry zmenšeny až na šířku nejméně 1 200 mm a hloubku nejméně 1 500 mm u nájezdu s otočením a na šířku nejméně 800 mm a hloubku nejméně 1 200 mm u přímého nájezdu.

Nosnost svislé zdvihací plošiny se stanoví z měrného zatížení nejméně 250 kg/m<sup>2</sup> čisté nosné plochy. Nosnost plošiny pro vozík musí být nejméně 250 kg.



axonometrie

půdorys



pohled

půdorys

Pro lepší představu si můžete prohlédnout grafické obrázky, které pro tuto rubriku poskytla paní Ing. Renata Zdařilová, Ph.D, za což moc děkujeme.

Připravil: Mirek Filipčík



### Hlavní dodavatelé schodišťových plošin (abecedně)

■ ALTECH, s. r. o., Průmyslová 1146, 686 01 Uherské Hradiště, tel.: 572 420 515, 572 420 513, -511, www.altech-uh.cz.

■ HORIZONT-NARE, s. r. o., Vodní 5/342, 737 01 Český Těšín, tel.: 800 10 10 73, 596

891 012, www.horizont-nare.com.

■ ITS Praha, s. r. o., ITS Praha, spol. s r.o., Brněnská 537, 664 42 Modřice, tel.: 547 216 234, www.itspraha.cz.

■ LIFTCOMP, a. s., Záhumenní 2320 / 11, 708 00 Ostrava-Poruba, tel.: 596 952 308, 596 958 539-41, servis NONSTOP: 602 480 903, www.liftcomp.cz.

■ MANUS Prostějov, s. r. o., Za drahou 4332 / 4, 796 87 Prostějov, tel.: 582 360 558, www.manuspv.cz.

■ MEDEOS, s. r. o., Domažlická 1256 / 1, 130 00 Praha 3, tel: 732 107 020, tel: 773 599 955, www.medeos.cz.

■ VÝTAHY CZ, s. r. o., Sládkova 27, 702 00 Ostrava, tel.: 595 693 046-047, http://vytahy.cz.web.cz.

■ ZDVIH servis, s. r. o., Pražská 16, 102 21 Praha 10, tel.: 272 661 143, http://zdvihservis.cz.

### Několik rad

Pokud si pořizujete elektrickou plošinu, která bude instalována ve veřejném prostoru (např. u hlavního venkovního schodiště městského domu):

- trvejte na konstrukčních úpravách řešících ochranu před použitím neoprávněnými uživateli a poškozením ze strany vandalů,
- ovládací prvky co nejjednoduššího provedení nejlépe přímo na plošině,
- ovládací prvky chráněné uzavíracími a uzamykatelnými skříňkami,
- celkové provedení pro otevřené prostory odolávající povětrnostnímu prostředí,
- sjednejte si pravidelné revizní prohlídky firmou sídlící nejbližší vaší obci, která vám také odstraní nenadálé poruchy plošiny,
- pojistěte si plošinu vysloveně „proti poškození vandalstvím“, např. jako přípojištění k pojistce bytu,
- plošinu nepoužívejte bez toho, že byste při sobě neměli mobilní telefon s čísly na servisní firmu, svou rodinu či sousedy, kteří vám v případě její poruchy mohou pomoci.

(dz)



PROGRAM

Poradenství  
a informace



LIGA VOZÍČKÁŘŮ

www.ligavozeic.cz



# Program poradenství a informace

## Námitkové řízení

Od 1. 1. 2010 se změnil způsob vyjádření nesouhlasu s rozhodnutím v souvislosti s novelou zákona č. 479/2008 Sb., o organizaci a provádění sociálního zabezpečení, § 88 v případě, že vám **nebude přiznán požadovaný invalidní důchod, popřípadě že dojde ke snížení či odebrání stávajícího ID.** Nově nejdříve probíhá tzv. **námitkové řízení.** Pokud s rozhodnutím ČSSZ nebudete souhlasit, máte možnost podat námitky do 30 dnů od oznámení rozhodnutí. Námitky se podávají písemně na ČSSZ, oddělení námitkového rozhodování, případně na okresní správu sociálního zabezpečení v místě vašeho bydliště (ta námitky postoupí ČSSZ).

Námitky musí obsahovat obdobné náležitosti jako odvolání. V textu uvedete, že podáváte námitky proti rozhodnutí ČSSZ ve věci nepřiznání, snížení či odebrání invalidního důchodu a důvody vašeho nesouhlasu. Po podání námitek ČSSZ provede znovuposouzení vašeho zdravotního stavu, bude jej však hodnotit jiný posudkový lékař než předtím. V případě potřeby máme vzor námitek k dispozici, v některých případech mají jednotlivé OSSZ svůj vzor námitek nebo vám ji pomohou přímo na místě sepsat.

V případě, že v námitkovém řízení neuspějete, lze poté podat správní žalobu ke krajskému soudu (v případě bydliště v Praze k městskému soudu). Správní žalobu lze podat do 60 dnů od data doručení písemného rozhodnutí o zamítnutí námitek. Také vzor žaloby máme v případě potřeby k dispozici.

## Chybné přeřazení do třístupňového systému invalidních důchodů

Od 1. 1. 2010 se na naši poradnu obrátilo již několik osob, u kterých dle jejich slov došlo k chybnému přeřazení do třístupňového systému invalidních důchodů. Přeřazování bývalých ČID do nového třístupňového systému probíhá na základě procentuálního snížení pracovní schopnosti. Pokud osoba dosahuje snížení pracovní schopnosti 35–49 %, měla by spadat do I. stupně invalidního důchodu. Pokud snížení pracovní schopnosti dosahuje 50–65 % (od 1. 1. 2010 do 69 %),

## Bezplatná linka: 800 100 250

měla by být osoba přeřazena do II. stupně invalidního důchodu. Všichni dřívější PID byli prozatím přeřazeni do III. stupně invalidního důchodu.

Dle informací z ČSSZ má osoba, která byla prokazatelně nesprávně zařazena do nového systému invalidních důchodů, kontaktovat OSSZ dle místa trvalého bydliště. Pokud lze prokázat, že tato osoba byla skutečně zařazena chybně, pak OSSZ zjedná nápravu. Stačí na OSSZ přijít s platným průkazem totožnosti a prohlášením ČSSZ o převedení na nový systém důchodů. Pracovník OSSZ si pak může na základě rodného čísla ověřit procentní pokles pracovní schopnosti a k tomu odpovídající stupeň invalidního důchodu. Pokud bude stupeň skutečně chybně určen, pak OSSZ vydá nové rozhodnutí se správně určeným stupněm ID.

## Invalidní důchod III. stupně a evidence na ÚP

Změnou zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, byl od 1. 1. 2010 nastolen třístupňový systém invalidních důchodů místo dosavadních částečných a plných invalidních důchodů.

V souvislosti s touto změnou jsme narazili na problematiku evidence na ÚP. Do 31. 12. 2009 se mohla osoba plně invalidní dle § 39, písm. b) – tedy osoba schopna práce za zcela mimořádných podmínek – evidovat na ÚP jako uchazeč o zaměstnání. V případě splnění podmínek mohla pobírat i podporu v nezaměstnanosti.

Od 1. 1. 2010 byly všechny osoby s PID přeřazeny do III. stupně invalidního důchodu, dle §39, odst. 4, f) – v informativním dopise však není jasně uvedeno, zda jsou schopny práce za zcela mimořádných podmínek či nikoli. Tato situace může způsobit komplikace při evidenci na ÚP, protože jako uchazeč o zaměstnání může být i nadále evidována pouze osoba ve III. stupni ID, u které bylo posudkem lékařské posudkové komise určeno, že je schopna práce za zcela mimořádných podmínek. ÚP tedy může po

takto přeřazených osobách vyžadovat potvrzení od ČSSZ, že jsou schopny práce za zcela mimořádných podmínek. Pokud se Vás tato situace týká, obraťte se na OSSZ v místě bydliště a požádejte o písemné potvrzení, že jste schopni práce jen za zcela mimořádných podmínek.

Dodávám, že od 1. 1. 2010 již k rozhodnutí o invalidním důchodu ČSSZ zasílá také stejnopis posudku posudkového lékaře, na kterém je uvedeno jak procento snížení pracovní schopnosti, tak případná schopnost práce za zcela mimořádných podmínek.

## Zpoplatnění nově přiznaných důchodů zasílaných v hotovosti

Změnou zákona č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění, §64, odst. 4, dochází ke zpoplatnění příjmu nově přiznaného důchodu poštovní zásilkou.

Z výše uvedeného vyplývá, že povinnost hradit poštovní zásilku s doručeným důchodem nemají osoby, které měly nárok na výplatu alespoň 1 typu důchodu již před datem 1. 1. 2010 a tento nárok trvá i nadále.

*Lucie Marková,  
vedoucí Programu poradenství  
a informace.  
Zvýraznění: Vozka*

## Odešel kamarád



S lítostí oznamujeme, že v dubnu letošního roku v 76 letech opustil naše řady pan Josef Faltýnek z Ostravy-Poruby. S dlouholetým členem Ostravské organizace vozíčkářů a kamarádem jsme se setkávali na řadě akcí pořádaných OOV. Čest jeho památce!

*Správní rada OOV*

# Nebojte se výměny oken!

## Zvyšte si úroveň bezbariérovosti svého bytu

Mít okna s nízko položenými klikami je většinou tím posledním v seznamu bezbariérových úprav bytu. Pokud žijete v rodinném domku, je rozhodnutí pouze na vás. Jestliže bydlíte v činžovním domě, ať už obecním nebo družstevním, nezbývá než čekat na plánovanou hromadnou výměnu oken. Tématem tohoto článku je případ druhý.

Přichází okamžik, kdy se v domě roznese zpráva: „Budou se měnit okna!“ Jedni uživatelé bytu zajásají: „No konečně!“, druhým na čele vyrazí studený pot při představě devastujících činností ve svém zařnuhaném bytě. Vozíčkář a jeho rodina či blízcí by se však měli co nejdříve aktivizovat. Další příležitost související s okny se již nebude opakovat! Připravte se na řešení kompromisů, ale snažte se, aby tyto byly co nejvíce na vaší straně.

### Dohoda se správcem bytu na atypických úpravách

Pokud rekonstrukční práce na domě nejsou omezovery požadavky památko-



Nájezd na balkon a snížené balkonové dveře se sníženou polohou kliky: před dveřmi je vytvořena rovná plocha na hloubku vozíku s nájezdovou šikminou navazující na plovoucí podlahu. Nad spodním rámem dveří je nalepena ochranná plastová lišta.



Díra zející po vybourání starého třídílného okna.

vého úřadu, budou nová okna nejspíše plastová. Vyrábějí se z polotovarů na míru pro každý dům. Pro firmu proto není problém udělat několik oken se sníženým umístěním kliky a jinou velikost balkonových dveří, protože výrobní postupy rámu a oken a konstrukční princip kování takovou variabilitu umožňují.

Pokud jste správce domu (obec, realitní kancelář, družstvo aj.) v minulosti žádali o povolení provést některé bezbariérové úpravy v bytě, měli by automaticky kladně reagovat i na váš požadavek na snížené kliky vyměňovaných oken a bezbariérovou úpravu balkonových dveří.

Montážní firma provádějící výměnu oken většinou disponuje i stavební četou schopnou provést stavební přípravu pro zabudování nových balkonových dveří (vybourání zdiva pod původními balkonovými dveřmi).

### Příprava

Vozíčkář se bez pomoci druhých neobejde. Bytem bude vířit všudypřítomný prach. Přes veškerý nábytek přehodte tenkou igelitovou fólií a přilepte ji k nábytku papírovou malířskou páskou (obojí k zakoupení v malířských potřebách). Plovoucí podlahu nebo podlahovou PVC krytinu musíte ochránit před poškozením. Pokud se budete pohybovat bytem



Mezi pokojem a balkonem musí být malý práh cca 1,5 cm vysoký. Kostka na něm napravo je součást kování umožňující vyklopení dveří do polohy ventilačka.

na vozíku, nedá se použít pouze tenký igelit, který byste otáčením předních kol vozíku roztrhali. Na místa, kterými budete projíždět, položte a izolepou přilepte rozložené velké papírové krabice (vyřezané obaly v hypermarktech); praktická je tuhá černá igelitová fólie v metrových rolích pro stavební účely (prodejny stavebnin). Pod okna položte opět papírové krabice (při demontáži budou padat kusy zdíva, omítky a dřeva).

## Bezbariérové balkónové dveře, vjezd na balkón

Trvejte na tom, aby firma provádějící výměnu oken provedla návštěvu u vás v bytě, kde se s ní zcela konkrétně domluvíte na umístění snížené kliky oken a provedení balkónových dveří.

Pokud jste si nechali provést úpravu vjezdu na balkón a prodloužení balkónových dveří již v minulosti, je situace snadnější. Pokud ne, provede stavební přípravu firma měnící okna. V případě, že vám nebude chtít vyhovět, musíte si firmu pro stavební přípravu najmout sami a sami si koordinovat součinnost všech kooperujících subjektů již od fáze vyměření nové velikosti dveří.

### Nájezd na balkón:

Protože podlahy balkónu a místnosti nebudou ve stejných úrovních (balkónová je zpravidla výše), bude po zabudování dveří nutno zhotovit z betonové směsi

nájezd z místnosti. Kvůli jednoduché manipulaci s dveřmi, bez toho, že byste museli brzdit vozík, doporučuji provést před prahem zvýšenou rovnou plochu o takové velikosti, aby na ní mohl vozík stát bez potřeby zabrzdění a teprve před ní samotnou šikminu.

### Ochranná lišta:

Abyste podnožkami vozíku náhodou neprorazili spodní okno balkónových dveří, nechte si pracovníky firemní čtyři na okno nad spodním rámem dveří nalepit kus plastového profilu, který vždy mají někde po ruce.

## Nové funkce oken a dveří

Moderní okna disponují řadou užitečných fajnovek.

### Klika:

Má čtyři polohy – zamčeno, otevřeno jako křídlo, spárové větrání, otevřeno jako ventilačka.

### Blokování:

Balkónové dveře mají zarážku, umožňující osobě na balkónu lehké zaklapnutí dveří odolávající i středně velkému průvanu.

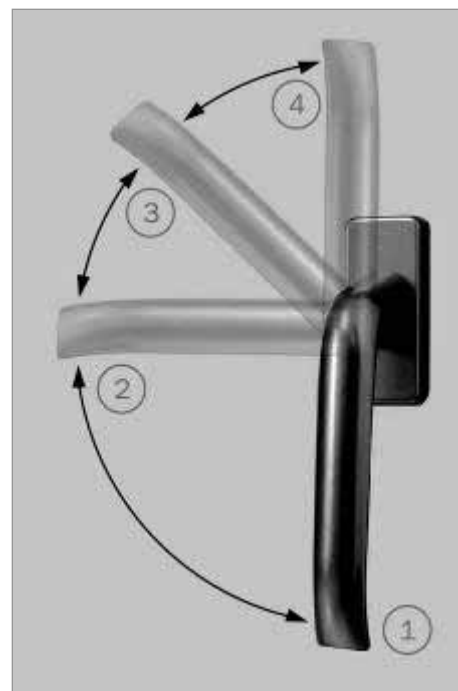
### Madla:

Balkón. dveře firma vybavuje při montáži na balkónové straně jedním madlem. Žádejte pracovníky o další madlo, abyste mohli na vozíčku dveře jedním přivřít a druhým dovřít. Jejich

umístění si zvolte sami podle vaší potřeby.

## Parapety

Při výměně oken se budou měnit i parapety. Pokud si budete nechat instalovat okenní žaluzie, uvědomte si, že nebudou v meziokenním prostoru, ale na vnitřní straně oken. Pěstujete-li na parapetu kytky, aby se nezamotávaly do spuštěných žaluzií, budete potřebovat parapetní desku podstatně hlubší, než jakou použije firma (zpravidla plastovou, je levnější). Kupte si proto své plastové desky potřebné hloubky a barev ladících s interiéry pokojů. Doporučuji nechat si nejdříve nainstalovat standardní firemní plastový parapet a poté požádat firmu, aby na něj nalepila plastový parapet váš. Dostatečně vysoký nosný rám plastového okna umožňuje nalepení dalšího parapetu (má tloušťku desky jen cca 15 mm a na čele široký „nos“, kterým se deska jeví jako cca 4 cm tlustá). Mezi dalším parapetem a rámem vlastního okna proto stále zbývá cca 2,5 cm volného místa. K nalepení se použije jen lepicí tmel.



Čtyři polohy kliky: 1. zamčeno, 2. otevřeno jako křídlo, 3. spárové větrání, 4. otevřeno jako ventilačka.



Nové plastové okno se sníženým umístěním kliky. Řetízek žaluzie, která je na vnitřní straně okna, se dá umístit podle potřeby vlevo nebo vpravo a visí až k parapetu. Brzdíčka řetízku umožňuje posouvat a naklápět žaluzii jednou rukou, po uvolnění řetízku žaluzie zůstane v poslední poloze, aniž by sjela dolů. Na nový firemní plastový parapet je tmelem nalepen parapet plastový hluboký, umožňující postavení květináčů s rostlinami.



Na balkónové straně dveří se montuje standardně jedno madlo. Nechte si namontovat madla dvě tak, abyste mohli dveře sami jedním přivřít a druhým překonat odpor balkónové pojistky a zavřít.



## Revize

Po montáži oken, zednických úpravách a nátěrech bezprostředního okolí oken firmou následuje revize provedených prací a její kvality v každém bytě. Zpravidla se jí účastní zástupce správce domu, montážní firmy a projektanta. Je to pro vás příležitost upozornit na nedostatky kvalitativní i funkční. Trvejte na jejich odstranění ještě v době, kdy pracovníci firmy v domě dělají práce ve společných prostorách.

## Užitečné doplňky

### Žaluzie

Žaluzie, jak již bylo uvedeno, nejsou mezi skly, nýbrž na vnitřní straně okna. Šroubují se zevnitř do plastové zasklívací okenní lišty. Subjekt organizující výměnu oken patrně pošle do domu také dealera nabízejícího montáž žaluzií. Je však na vás, zda využijete jeho služeb, nebo se obrátíte na firmu jinou. Pro vozíčkáře je důležité, aby mohl s žaluzií manipulovat jednoduše a sám. Zvolte si proto typ žaluzií, které mají brzdičku spouštění. Žaluzie se spouští, vytahuje a naklápí jedním řetízkem ve formě smyčky. Brzdička umožňuje manipulaci pouze jednou rukou jednou částí smyčky. Pokaždé, když smyčku pustíte, žaluzie zůstane v poslední poloze, aniž by se sama rozjela do dolní polohy. Navíc odpadne nutnost zacvakávat obě větve řetízku do zámku.

Řetízek si nechte umístit vlevo či vpravo podle toho, kde bude pro vás přístupnější. Délka řetízku se nastavuje při montáži. Nechte si jej viset až k parapetní desce, ať se za ním nemusíte natahovat.

Rozvažte si, zda má smysl dávat si žaluzii i do spodního okna balkónových dveří.

V praxi možná necháte některé nebo



Variabilní větrací táhlo držící okno a balkón. dveře v poloze ventilace umožňuje jednoduché přenastavení výklopné vzdálenosti bez použití nástroje na letní nebo zimní větrání. Je nutno ho objednat jako nadstandard ještě před dodávkou oken.

všechny žaluzie stále svěšené a budete pouze měnit sklon jejich listů. Dojde tak k mírnému úbytku osvětlení místnosti. Rozvažte si proto volbu jejich barvy. Jen bílá zaručí úbytek světla co nejmenší.

### Variabilní větrací kování:

Toto táhlo držící okno a balkón. dveře v poloze ventilace umožňuje jednoduché přenastavení výklopné vzdálenosti bez použití nástroje na 16 cm (letní větrání) nebo 4 cm (zimní větrání). Variabilní táhlo je nutno objednat jako nadstandard ještě před dodávkou oken.

### Sít' proti hmyzu:

Tento praktický doplněk se na okno přiklápí z vnější strany osobou stojící před oknem v bytě, a dá se kdykoliv sundat.

### Venkovní teploměr:

Do rámu okna nemůžete cokoliv šroubovat. Jakýmkoliv vlastním zásahem do oken ztratíte záruku. V prodejnách s domácími potřebami zakoupíte teploměry přilepovací.

## Na závěr

Ačkoliv je „akce okna“ pro někoho frustrující záležitostí, myslete na to, že z toho budete mít jednoznačný užitek a těšte se na chvíli, kdy bude opět vytřeno, uklizeno a vy si okno otevřete lehce sami. Práce v jednom bytě trvají zhruba 4 dny, přičemž v prvním dnu pracovníci provedou to nejzásadnější – vybourají okna stará, našroubují okna nová a ty zaizolují. Pracovníci montážní firmy pracují vkuse od brzkého rána do pozdního odpoledne a po pár dnech už na nich jde vidět vyčerpání. Ač to není vaší povinností, je vhodnou pozorností té „vaší“ pracovní čtveřice nabídnout něco k pití i k zakousnutí. Třeba i proto vám vyjdou vstříc s vašimi nadstandardními požadavky na provedení dalších drobných oprav v bytě.

Pokud máte problém s provedením úklidových prací, můžete si najmout např. hodinového manžela nebo úklidovou službu.

Text, foto: Petr Dzido



„Třešnička na dortu“ – venkovní teploměr. Abyste neztratili záruku na okna, nesmíte do nich nijak zasahovat. Venkovní teploměr si proto poříďte nalepovací (prodejny s domácími potřebami).

## Vaříme s Vozkou

### Rychle a jednoduše



**Pokrm, jejichž příprava vozíčkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!**

### Brokolice zapečená s brambory a sýrem

Odborníci na výživu doporučují, abychom občas naši stravu, která je zahlcena těžkými, většinou masitými pokrmy, prostřídali s něčím lehčím. K takovým pokrmům patří i brokolice. Brokolice je bohatá na **vlákninu, beta karoten, vitaminy C a E, kyselinu listovou, minerály, flavonoidy**. Zároveň má nízký obsah cukru a tuků, což z ní činí potravinu nejen velmi zdravou, ale i dietní. Byla doložena také **antikarcinogenní** aktivita brokolice. Významnou roli při ní hrají glukosinuláty – sirmé sloučeniny s výrazným preventivním účinkem proti nádorovému bujení.

Dnes vám přinášíme jeden tip, který může našemu trávení odlehčit, přitom vám nemusí způsobit dietní šok.

**Budeme potřebovat:** 1 brokolici, 300 g tvrdého sýra na plátky, sůl, bylinkové koření, vegetu, 100 g másla, 300 g brambor. Tvrdý sýr můžete použít i v uzené variantě, případně – kdo má rád Nivu – je příjemně pikantní.

**Jak na to?** Brokolici omyjte, rozkrájejte na menší kousky, vložte do vařící osolené vody a asi 5 minut povařte. Pro zachování všech kvalitních látek v brokolici doporučuji variantu, že brokolici předvaříte na páře. Do vody kromě soli doporučuji přisypat bylinky. Předvařenou brokolici vyjměte. Brambory (nejlépe také předvařte – ve slupce, pak oloupejte), nakrájejte na menší kousky. Zapékací misku nebo pekáček vymažte máslem, a urovnejte do něj na kousky nakrájenou brokolici střídavě s kousky brambor. Posypte bylinkovým kořením nebo vegetou, nakonec pokryjte vrstvou plátkového sýru, na který nakrájejte kousky másla. Vložte do trouby vyhřáté na 190 °C a pečte do zezlátnutí povrchu asi 40 minut.

Dobrou chuť!

Vaše Blanka

# Potřebujete pomoc v domácnosti?

## Reportáž: Jak funguje Hodinový manžel

*Jsme na návštěvě u paní Hany Lapišové v Havířově, která již přes rok využívá služby Hodinového manžela. Sama se stará o svou maminku, ale vzhledem ke svým omezeným pohybovým schopnostem potřebuje víceméně pravidelnou pomoc v domácnosti i mimo ni.*

*V kuchyni voní káva, čerstvě upečená buchta a my se dáme do povídání.*

### • Jak jste se vůbec přišla na možnost pozvat si domů Hodinového manžela?

Dozvěděla jsem se o něm od kamarádky, která mi dala doporučení. Zpočátku jsem si nemohla zvyknout na ten název, připadalo mi to takové... zvláštní, jakoby se jednalo o docela jiné služby.“

Dneska už vím, že se jedná o název, který je v podstatě mezinárodní a zcela jednoznačně vymezuje obsah služeb.

### • Jaké bylo první setkání?

Rozhodla jsem se ho vyzkoušet. Nikdy předtím jsem nikoho podobného nezvala, pokud nebudu počítat třeba instaléra nebo malíře. Jsem docela rázná, takže kdybych byla s něčím nespokojená, tak by se tu už neukázal. Potřebovala jsem vyklidit sklep, za ta léta se v něm nahromadil obrovský nepořádek.

Přišel naprosto přesně v domluvenou hodinu a za dvě a půl hodiny uklizeno. Ještě mě stačil seznámit s historií vzniku Hodinového manžela a byl pryč.“

### • Kdybyste mohla porovnat třeba klasického opraváře a Hodinového manžela?

Myslím, že se snaží dělat věci trochu jinak, než jsou zavedeny. Dneska v podstatě mnoho firem nefunguje tak, jak by měly. Přijít včas a udělat vše dle dohody není, bohužel, dnes úplná samozřejmost. A pokud si chcete popovídat s klasickým opravářem, nemáte téměř šanci. Hodinový manžel si s vámi, pokud máte zájem, popovídá třeba o vaření.

### • „To zní skoro jako rozhovor na objednávku, samá pozitivita a sociální jistoty?

On, pan Kamil, žertem říká, že jsem jeho jediná V. I. P. zákaznice. Je pravda, že spolu máme za ten rok vzájemné spolupráce docela pohodový vztah. Víím, že má spoustu zákazníků i zákaznic a mám trochu strach, že s nárůstem počtu klientů už nebude mít tolik času.

### • „Zkazil nebo rozbil něco u Vás během práce?

U mě osobně ne, ale víím, že něco málo se mu povedlo...

### • Co všechno za ten rok u Vás udělal?

Bylo toho tolik, že už si na všechno ani nevzpomenu. Budu se snažit vyjmenovat alespoň část. Začalo to tedy sklepem, a když už byl v tom vyklizení, chtěla jsem ještě uklidit garáž. Na té mi později natřel střechu a vrata. Doma mi vymaloval koupelnu a v létě se chystáme ještě na kuchyň. Samozřejmě doma je třeba sem tam něco opravit, navrtat, připevnit, zašroubovat a podobné drobnosti.

Jako samotná žena a ještě k tomu téměř nepohyblivá jsem v podstatě na něm závislá. Jednou jsem uvízla se svým porouchaným autíčkem daleko od domova, stačilo jenom zavolat a pomoc byla na cestě. Přes zimu, kdy nejezdím, mě vozí do nemocnice, zajišťuje nákupy, kontroluje auto v garáži, aby se mu něco nestalo...

Poslední dva měsíce u mě zajišťuje pravidelný úklid, měla jsem na to firmu, ale myslím, že pan Kamil je lepší. Zpočátku jsem měla strach, že jako chlap bude mít s tím úklidem trochu problém, ale je to dobrý. Jo a ještě jsem si vzpomněla. Čistil mi koberce na mokro, strojem. Sama bych už to ručně nezvládla.

No, ono toho bylo asi víc, ale než bych to všechno vyjmenovala, byli bychom tu do rána.

### • A ceny?

Není to tak hrozné, myslím, že byste byl příjemně překvapen.

*Mezitím dorazil pan Kamil Cit, Hodinový manžel – profesionál. Dnes ho čeká pravidelný úklid a nějaké to vrtání a drobné opravy. Ještě před tím mu však položíme pár otázek...*

### • Jak jste přišel na možnost pracovat jako Hodinový manžel?

Spoustu let jsem pracoval jako prodejce aut. Byla to práce, která mě zpočátku



Hodinový manžel pan Cit v akci u zákazníka.

bavila, ale časem jsem zjistil, že to není ono. Nějak to postrádalo smysl a cíl. Byl to takový podivný nekonečný koloběh...

Začal jsem přemýšlet o tom, co bych mohl dělat, jaké služby na trhu ještě nejsou, a co by bylo alespoň trochu smysluplné.

### • Kde a jak vlastně vznikl nápad na Hodinového manžela?

Podle toho, co jsem četl v tisku, celý tento nápad vznikl v hlavě jistě ruské podnikatelky. Potom se rozšířil do Evropy. V dnešní době je mnoho osamělých nebo rozvedených žen, mnoho lidí dnes nemá čas nebo sílu se věnovat domácím pracím nebo opravám.

V neposlední řadě je zde mnoho lidí se zdravotním postižením, kteří potřebují i drobnou pomoc, a proto nejsou pro velké firmy zajímaví.

### • Máte zákazníky i mezi muži?

Ano, není jich zatím mnoho – doktor, podnikatel, důchodce... Jsem tu i pro Vás, pánové!

### • Nemáte problém s pojmenováním Hodinového manžela?

Zatím se ten pojem začíná vžívat. Je jen otázka času, kdy většina lidí bude vědět, co znamená stejně jako třeba pojem instalatér. Došlo mi i několik SMS zpráv s otázkou, zda poskytují i služby jiného charakteru...

• **Jakou nejkurióznější práci jste prozatím musel dělat?**

Z mého pohledu například sázení cibule či posun prázdné skříně o dva metry. Beru téměř všechny zakázky, nikdy nevíte, co se později z této „prkotiny“ vyvine. Například z posunu skříně se vyklubala významná série rodinných a sousedských zakázek.

• **Jsou zákazníci někdy nepříjemní?**

Někdy se stane, že zákazník nemá mít svůj den, má své problémy a není ve vztahu k druhým moc příjemný. Nebo mu prostě nesednu. To se bohužel nedá nic dělat. V takovém případě se pracuje docela špatně, ale to je život.

• **Jak často se vracíte ke svým klientům?**

Nedávno jsem to počítal. Mám 30 % zákazníků, ke kterým se vracím opakovaně v průběhu roku. Pak tu jsou samozřejmě rekordmani, u kterých jsem třeba desetkrát nebo patnáctkrát za rok. No a nakonec tady jsou V. I. P. zákazníci, což je například tady paní Hana s maminkou.

• **Jaký je váš vztah?**

Jelikož se známe přes rok a vidáváme se poměrně často, je náš vztah méně pracovní a více osobní. Jinému zákazníkovi bych nedokázal říct, že moc kouří a že by to měl omezit, aby mi dlouho vydržel!

• **Už jste něco zkazil nebo rozbil u zákazníka?**

Jednou se mi rozlila barva při natírání

topení. Rovnou na zeď. Docela malér a trapas. Naštěstí jsem proti takovým příhodám pojištěný. Za posledních 220 zakázek mám ale jen dvě reklamace.

• **Opravdu si se zákazníkem povídáte např. i o vaření?**

Když je čas a nálada. Někdy si zákazník potřebuje více povídat. I o vaření, což kvituju, protože se alespoň něčemu novému přiučím. Potkávám různé lidi s různými osudy a někdy je to přínos i pro mě. Vidím život i z jiných úhlů pohledu. Setkal jsem se s policisty, vězněm koncentračního tábora, zdravotními sestrami, nemocnými lidmi, matkami samoživitelkami atd. Pokud si zákazník povídat nechce, mlčím.

• **Kde všude nabízíte své služby?**

Sídlo firmy je v Havířově, pracuji převážně v Ostravě a Havířově, mám zákazníky v Karviné, Frýdku-Místku, Albrechticích, Orlové, ale dojezu i do Krnova či kamkoliv jinam.

• **A jaké si účtujete ceny?**

Nemám pevné ceny. Je to otázka typu zakázky, sociálního postavení zákazníka, zdravotního stavu, vzdálenosti nebo počtu zakázek. Mám vypracovaný systém slev a bonusů. Na druhé straně každá kvalitní práce něco stojí a musí mít svou hodnotu. Zatím jsme se vždy se zákazníkem dohodli.

• **Nechcete něco vzkázat svým zákazníkům?**

Zdravím své současné i budoucí klienty a přeji jim hezké jaro. A brzy na viděnou!

*Kamil Cit, Pavel Plohák,  
Foto: Kamil Cit*



Paní Hana Lapišová má se službami Hodinového manžela dobré zkušenosti.

# HODINOVÝ MANŽEL



- 👉 *Opravy všeho druhu*
- 👉 *úklid malý i velký*
- 👉 *nákupy*
- 👉 *doprovod osob aj.*

**Bez hodinových sazeb,  
slevy, bonusu...**

**Tel.: 606 328 595**  
**www.manzel-hodinovy.cz**

## COŽE?

*Cizí slova*



• **Dysarthria** – Opatně artikulovaná řeč vyplývající z dysfunkce svalů kontrolujících řeč, obvykle způsobovaná poškozením CNS či periferního motorického nervu. Obsah a význam řečeného zůstává normální.

• **Dysphagia** – Potíže při polykání. Je to neurologický či nervosvalový symptom, jehož důsledkem může být mluvení s předechem (čímž jídlo či sliny vstupují do dýchací cesty), pomalé polykání (může mít za následek neadekvátní výživu), nebo obojí.

• **Hemiplegia (Hemiplegie)** – Paralýza (ochrnutí) jedné poloviny těla, včetně jedné paže a jedné nohy.

• **Intention tremor (Intenční třes)** – Rytmičké třesení, které se objevuje v průběhu účelového pohybu, jako při snaze vzít něco do ruky nebo nataženým prstem se dotknout nosu.

• **Neurology (Neurologie)** – Studium centrálního, periferního a autonomního nervového systému.

(dz)



- Typicky česká kuchyně ve skle (0,33 l)
- Vyrobeno ze 100% masa
- Trvanlivost 6 měsíců

**AKCE**

**Staročeský guláš - 33,-Kč**  
**Maďarský guláš (lehce pikantní) - 33,-Kč**

Akce platí do 1.11. 2010



**Při objednávce od 20 kusů - ROZVOZ ZDARMA AŽ KVÁM.**  
 Při objednávce menší než 20 jídel - doprava 80,-Kč.  
**Platba v hotovosti. Přijímáme všechny typy stravenek.**

**OBJEDNÁVKY PŘIJÍMÁME:**

• **telefonicky:**

v pracovních dnech v jednotlivých regionech

• **SMS:**

ve tvaru: MSM 21 kódy jídel s mezerou zaslanou na číslo 900 40 (jen moravskoslezský kraj)

• **přes internet:**

na [www.hotovky.cz](http://www.hotovky.cz) - platí pro všechny regiony

• **faxem:**

pro všechny regiony na čísle 558 601 493 (uvádějte na sebe kontakt, pro případné upřesnění objednávky)

**OBJEDNÁVEJTE:**

**MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ**

tel.: 558 913 483, mobil: 774 720 612  
 Po-Pá: od 7.00 - 14.00  
 e-mail: [hotovky@seznam.cz](mailto:hotovky@seznam.cz)

**BRNO**

tel.: 558 432 181, mobil: 774 496 784  
 e-mail: [hotovky-brno@seznam.cz](mailto:hotovky-brno@seznam.cz)

**PRAHA**

mobil: 733 559 490  
 e-mail: [hotovky-praha@seznam.cz](mailto:hotovky-praha@seznam.cz)

**Fulnek - Odry**

mobil: 739 411 235  
 e-mail: [hotovkyfulnek@seznam.cz](mailto:hotovkyfulnek@seznam.cz)

**Hotovky s.r.o.**

výroba hotových jídel  
 provozovna: Dobrá 240, 739 51 Dobrá u Frýdku-Místku

Jídlo za 34,-Kč

kód	název jídla
031	Krůtí směs se zeleninou
052	Rajská omáčka se sekanou
053	Hrachová kaše s uzeným masem
056	Hovězí játra dušená na slanině
058	Vepřová játra dušená na cibulce
060	Vepřové srdce na slanině
064	Vepřové plíčky na smetaně
066	Bramborový guláš s uzeninou
067	Fazole po Bretaňsku s klobásou

kód	název jídla
070	Kysané zelí se sekanou
072	Mexický hrnc
073	Guláš z kuřecích drobtů
076	Masová klopsa v hlávkovém zelí
078	Krůtí játra na cibulce
079	Krůtí játra po asijsku
084	Valašská směs
085	Rožnovská směs
090	Sójové kostky švej-žu-žou

kód	název jídla
091	Frankfurtská polévka (2 porce)
093	Čočková polévka s uzen. (2 porce)
094	Fazolová polévka s uzen. (2 porce)
096	Kulajda (2 porce)
121	Fazole v rajské omáčce s bůčkem - novinka
122	Fazole v rajské omáčce s klobásou - novinka
123	Lečo s vejci a klobásou - novinka
124	Lečo s klobásou - novinka
130	Domácí játrova paštika - novinka

Jídlo za 39,-Kč

kód	název jídla
007	Segedínský guláš
008	Maďarský vepřový perkelt
009	Vepřové maso dušené na kmíně
010	Vepřová plec na houbách
016	Vepřová plec na paprice
020	Vepřový guláš
030	Krůtí čína
034	Plovdivské maso
038	Vepřové s kys. bílým zelím
039	Moravský vrabec s červ. hláv. zelím
040	Dršťková polévka (2 porce)

kód	název jídla
041	Gulášová polévka (2 porce)
047	Boloňská směs
048	Fazole CHILLI CON CARNE
051	Sekaná svíčková
054	Čočka na kyselo s uzeným masem
055	Fazole na kyselo s uzeným masem
059	Vepřové ledvinky dušené na cibulce
063	Vepřové srdce na smetaně
065	Pirátská vepřová játra
068	Křenová omáčka s uzeným masem
069	Kysané zelí s uzeným masem

kód	název jídla
075	Okurková omáčka s uz. masem
077	Masová klopsa ve vlastní šťávě
082	Špenát s uzeným masem
086	Kuřecí játra s uzeninou
095	Zelná polévka s klobásou (2 porce)
098	Moravská česnekačka (2 porce)
099	Hovězí vývar s játr. knedl. (2 porce)
100	Krůtí játra Stroganov
128	Staročeský guláš - novinka

Jídlo za 48,-Kč

kód	název jídla
001	Hovězí maso na žampionech
002	Hovězí guláš
003	Hovězí maso na pepři
004	Koprová omáčka s hovězím masem
005	Rajská omáčka s hovězím masem
006	Hovězí maso dušené v hlávk. zelí
011	Španělský ptáček
012	Hovězí pečeně po cikánsku
013	Svíčková na smetaně
014	Hovězí znojemské filé
015	Bratislavská vepřová plec
017	Maďarský šašlík
018	Hovězí maso dušené v mrkvi
019	Hovězí plátek přírodní

kód	název jídla
021	Kuře na paprice
022	Kuře na smetaně
023	Kuře na žampionech
024	Kuřecí čína
027	Kuřecí směs mexická pikant
028	Kuřecí s ananasem
032	Jelení guláš
033	Jelení maso na víně
035	Katův šleh
036	Záhorácký závitok
042	Boršč (2 porce)
043	Slepičí vývar s masem (2 porce)
046	Fazolový guláš s vepřovým masem
050	Vepřové nudličky po secuánsku

kód	název jídla
101	Labužnické překvapení
103	Ohnivě maso
104	Segedín speciál
106	Maso tří barev
109	Vepřová kýta Stroganov
110	Zabíjačkový guláš
111	Miláno (směs na špagety)
112	Kuřecí nudličky pikant
113	Kuřecí kapsa
125	Vepřová pečeně na česneku - novinka
126	Maďarský guláš (lehce pikantní) - novinka
127	Tokáň na víně - novinka
129	Hovězí pečeně na slanině - novinka

**MARLENKA®**



**AKCE • 179,- Kč**

Uvedené ceny jsou včetně DPH a dopravy až k Vám.

**vzletněte s námi i Vy!**  
**Vyhlídkové lety pro handicapované**

**ISHK**  
**26. ČERVNA 2010**  
**LETIŠTĚ HRADEC KRÁLOVÉ**  
**OPEN SKIES FOR HANDICAPPED**

Akce se koná pod záštitou primátora  
města Hradce Králové Otakara Divíška

**Hlavní program:**  
vyhlídkové lety - vojenská historická technika - seskok parašutistů

**Doprovodný program:**  
vystoupení hudebních skupin  
soutěže a hry, diskotéka, přehlídka motocyklů  
bojová umění a další

**www.lshk.cz**

Vstupné a parkovné pro veřejnost bude poukázáno  
ve prospěch handicapovaných spoluobčanů.

**Vstup pro handicapované a jejich doprovodné osoby ZDARMA**

## Pozvánky Sportovního klubu vozičkářů Frýdek-Místek

### Nejbližší akce

#### Květen

##### ■ Čarodějnický víkend (akce nedotovaná)

• Víkendový pobyt plný čarodějek, překvapení a skvělé zábavy. Termín: 7.–9. 5. (termín je konečný). Místo konání: Hodoňovice – základna Salesiánů dona Boska. Počet účastníků: 40 osob.

• Určeno pro: rodiny s ZTP a zdravými dětmi. Cena: 550 Kč/os., děti do 6 let 300 Kč. Doprava: vlastní. Ubytování: pokoje po 6–8, soc. zařízení společné.

• Uzávěrka přihlášek: 20. 4. 2010. Svůj zájem potvrďte: mmedduza@seznam.cz.

##### ■ Paragliding paraplegiků (akce nedotovaná)

• Týden netradiční aktivní „třeba rodinné“ dovolené můžete prožít u jezera Lac du Anecy přímo v srdci Savojských Alp. Pro orientaci: Anecy je vzdušnou čarou vzdáleno 50 km od Ženevy a 20 km východněji od něj se nachází alpské středisko Albertville.

• Program: Tandemový Paragliding pro vozičkáře bude kombinován s návštěvou Anecy, koupáním v jezeře, výlety po krásné dlouhé cyklostezce (bývalá železniční trať) na handbicích, kolech či kolečkových bruslích. Max. 2 seskoky pro vozičkáře (dle počasí).

• Místo konání: Anecy, Francie / Greifenburg, Rakousko. Termín: 22.–29. 5. 2010

(vyhrazujeme si právo změny termínu i místa – dle předpovědi počasí). Doprava: mikrobusem + 1 osobní auto (můžete cestovat i vl. autem). Ubytování: kemp – ve stanech (www.camping-lac-bleu.com/ = www.fliegercamp.at/).

• Určeno pro max. 7 vozičkářů (ZTP zájemců) + doprovod. Cena: 6 000 Kč/vozičkář (jen orientační za dopravu + ubytování. K této ceně je třeba připočítat 2 500 Kč za seskok).

• Přihlášky uzavřeny 15. 4. 2010. Info: skvfm@skvfm.com.

#### Červen

##### ■ Dětský den (akce dotovaná)

• Jednodenní sportovní a zábavný program pro ZTP i zdravé děti. Místo konání: Hodoňovice – základna Salesiánů dona Boska. Termín: 5. 6. 2010. Doprava: vlastní.

• Určeno pro: rodiny s ZTP a zdravými dětmi. Počet účastníků: neomezeno. Cena: vstupné dobrovolné.

• Uzávěrka přihlášek: 25. 5. 2010. Svůj zájem potvrďte: mmedduza@seznam.cz.

#### Červenec

##### ■ Přejezd Podunajské cyklostezky (akce dotovaná)

• Týden aktivní dovolené na kolech. Podu-

najská cyklostezka patří k nejdelším a nejznámějším. Unikátnost této stezky spočívá v její malé obtížnosti a rozmanitosti okolí, dalo by se říct, že i proti proudu je to po rovině. Stezka je maximálně vhodná pro rodiny i s malými dětmi. Přeprava ZTP dětí ve vlastních cyklovozcích, tříkolkách nebo na tažných tyčích a handbicích. Budeme se snažit vytvořit i možnost zapůjčení několika cyklovozců a tažných tyčí. Budou zajištěni dobrovolníci pro pomoc při celém pobytu, autobus bude použit i jako sběrné vozidlo – proto není třeba se bát, že celou trasu neujedete. Na této akci nám kromě průvodcovství zajišťuje poznávací program CK Kudrna.

• Místo konání: Passau-Tulln (celkem 285 km). Termín: 3.–9. 7. 2010, Cena: asi 2 500 Kč/os.

• Určeno pro: rodiny s ZTP dětmi, vozičkáři. Počet účastníků: max. 38 osob + 7 organizátorů. Doprava: JEN bezbar. BUS. Ubytování: vlastní stany v kempu, soc. zař. společné (stany zapůjčíme)

• Uzávěrka přihlášek: 1. 5. 2010! (nutno mít zaplacenou zálohu 1 000 Kč/os.). Svůj zájem potvrďte: skvfm@skvfm.com.

#### Srpen – prosinec: info u zdroje

*Radek Krupa, SKV F.-M., Tel.: 558 628 836, 608 708 523, www.skvfm.com*

## Ergoterapie pro zdraví i pro radost Visačky na dárky

Každý z nás občas někomu koupí dárek k narozeninám, pod stromeček, k Valentýnu... Je možné jej ještě navíc ozdobit vlastnoručně vyrobenou visačkou ve tvaru, který si zvolíme. A když bude ještě visačka sestavená z několika vrstev, pak ji můžeme použít jako přání a něco hezkého tam našemu obdarovanému napsat.

Visačku na dárky můžete mít v takovém tvaru, jaký si zvolíte, například srdíčka, obdélníky, kolečka, oválky, hvězdice nebo i jednodušší tvary zvířat. Dobře se například hodí obrys želvičky, hrocha, sluněte, ovečky...

Podle vzoru z webových stránek paní Aleny Isabelly Grimmichové vám to dnes předvedeme při výrobě přání ve tvaru srdce. K výrobě budete potřebovat **barevné čtvrtky papíru** – lepší jsou trochu tvrdší. Dále budete potřebovat **barevné stužky** na svázání vystřižených (vykrajovaných) tvarů. Jestliže si nejste zcela jisti pevnou rukou a chcete mít profesionální výsledek, pak si poříďte modelovací vykrajovač. Jinak lze použít nůžky. Přimlouvám se ale za tvarové šablony, pomocí nichž budete mít spolehlivě dokonalé provedení vaší visačky. Pak se hodí také **řezací podložka** a **ozdobná děrovačka** (např. Fiskars). Nicméně – děrovačka také nemusí být ozdobná, pokud se spokojíte s tou kancelářskou jen ve tvaru kolečka. Vše je k zakoupení ve výtvarných potřebách, ale spousta materiálu je k dostání v papírnictví.

### Jak na to?

Barevný papír dejte na řezací podložku a na něj položte tvarovou šablonu (otočenou na rubovou stranu). Vykrajovač uchopte rukou a plynulým pohybem obtahujte požadovaný motiv. Je potřeba vyvinout dostatečný tlak, aby se papír dobře prořízl. Takto vyřízněte srdíčka či jiné zvolené tvary různých velikostí a barev. Srdce poskládejte od největšího dole po nejmenší nahoře. Nezapomeňte střídat barvy. Děrovačkou udělejte v každém srdci otvor ve tvaru malého srdíčka. Je vhodné si nejprve srdíčka naskládat na sebe, vyznačit si např. špendlíkem, kde budete dělat díрку, aby byly umístěny na stejném místě. V místě dířky protáhněte stužku a srdce svažte. Tak vznikne knížka, v které lze listovat a do které lze zapisovat vzkazy. Počet listů je jen na vás.

Pokud půjdete cestou méně „profí“, pak si na barevné čtvrtky vyznačte požadované tvary (opět doporučuji šablonu), a

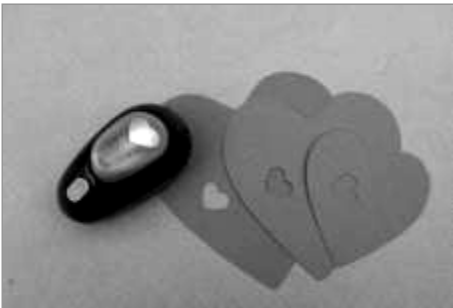
pomocí pevné ruky a ostrých nůžek, pokud možno plynule, vystřihněte vámi zvolené tvary různých barev. Pak děrovačkou udělejte dířky a svažte je. Je také možné si naskládat menší počet vystřižených tvarů na sebe a udělat dířku na stužku najednou. To ale vyžaduje kvalitní děrovač.

Viděla jsem různé varianty visaček, kdy jejich tvůrci kombinovali barvy papíru, tvary i mezi sebou. Záleží jen na inspiraci a kreativě.

Zdroj: [www.vytvarnetechiky.cz](http://www.vytvarnetechiky.cz),  
připravila Blanka Falcníková



Visačka k dárku z vícevrstevných papírových srdíček spojených mašličkou.



Do třech dílů srdíček v několika velikostech vystřihneme otvory buď děrovačkou ozdobnou (vlevo) nebo obyčejnou kancelářskou.



Jednotlivé díly srdíček spojíme přes vystřižené otvory mašličkou.

## Handicap Tour pokračuje i letos

**Handicap Tour 2010** je seriál samostatných akcí, kterými se snaží **Svaz invalidů v AČR Liberec** pomoci handicapovaným řidičům ve zdokonalování se v ovládání vozidla a zároveň umožní setkání těchto motoristů.

Co bude na řidiče čekat? Například **kluzná plocha s vodní sprchou**, kde si budou moci vyzkoušet vyhýbací manévr, brzdění nebo slalomovou dráhu. Čekat je bude i **jízda zručnosti**. Ještě před samotným praktickým nácvikem pod vedením zkušených instruktorů probíhá vždy teoretická část, kde se na následující jízdy připraví.

Součástí všech akcí bude samozřejmě příjemné zázemí, bohatá **nabídka celodenního občerstvení, soutěže** o zajímavé ceny a nakonec předání certifikátu absolventa „školy bezpečné jízdy“.

**Vyvrcholením seriálu bude dvou-denní mezinárodní závod**, na který bychom rádi pozvali všechny účastníky celého seriálu projektu Handicap Tour 2010 – „**XXVI. Mezinárodní mistrovství v ručním ovládání automobilů a quadů**“. Jeho součástí bude i bohatý doprovodný program, který nabídne areál Motorland Bělá pod Bezdězem a město Liberec.

### Kalendář seriálu

- 8. května: Mladá Boleslav
- 11. května: Liberec
- 12. května: Vysoké Mýto
- 13. května: Praha
- 18. května: Jihlava
- 19. května: Brno
- 20. května: České Budějovice
- 15. června: Ústí nad Labem
- 16. června: Karlovy Vary
- 17. června: Plzeň
- 22. června: Olomouc
- 23. června: Ostrava
- 24. června: Zlín
- 20.–22. srpna: Bělá pod Bezdězem + Liberec

Projekt organizačně zajišťuje **Autosport Promotion, s. r. o.**, Opletalova 1337/9, 110 00 Praha 1, tel.: 607 955 253, [p.balcikova@autsportpromotion.cz](mailto:p.balcikova@autsportpromotion.cz), [www.motorlandbela.cz](http://www.motorlandbela.cz). Další informace na [www.handicap-tour.cz](http://www.handicap-tour.cz).

(pp)



# Elektrický vozík za vítězství v celoroční soutěži magazínu Vozka předán

Šťastným majitelem je Zdeněk Vilímek z Ostravy



Foto z předávání výhry. Zprava: Petr Gavenda – spolumajitel majitele firmy AGAVE, Zdeněk Vilímek, Marie Vilímková a za magazín VOZKA redaktor Jiří Muladi.



Sotva se o výhře elektrického vozíku pan Zdeněk dozvěděl, už se těšil na jeho řízení – zatím pouze po bytě. Do výtahu v jeho domě se elektrický vozík nevešel, ale naštěstí má být v brzké době rekonstruován.

Celoroční soutěž magazínu pro vozíčkáře VOZKA vyhrál pětáctiletý Zdeněk Vilímek z Ostravy 2, který je od narození postižen mozkovou obrnou.

Po správném vyluštění švédské křížovky otištěné ve Vozkovi č. 2/2009 postoupil do losování jako jeden ze 29 dalších čtenářů Vozky.

„Jakoby toho nebylo málo, v ústavu sociální péče nám ho ještě od pasu dolů opařili až do masa, takže na nohy se dokáže postavit jen velmi obtížně a na opravdu kratičkou dobu,“ říká jeho sestra Marie Vilímková (zákonný zástupce).

Výhra – elektrický ortopedický vozík Agave Ekon, který do soutěže věnovala firma AGAVE a. s. – si tedy našel určité potřebného uživatele.

Celoroční soutěž magazínu Vozka byla zahájena v čísle 4/2008 klasickou křížovkou, pokračovala kvízem Ejhle člověk a fotosoutěží Alespoň madlo v č. 1/2009 a švédskou křížovkou v č. 2/2009. Poslední dílčí soutěží byl kvíz Barevný v č. 3/2009. V každé dílčí soutěži bylo vylosováno

několik výherců drobných cen.

Redakce magazínu Vozka se těší s vámi čtenáři opět někdy u dalších Vozkových soutěží.

(di, red)

## ŠTĚSTÍ JE CESTA, NE CÍL CESTY

Presvědčujeme sami sebe, že život bude lepší, jakmile se oženíme nebo vdáme, až budeme mít první dítě, potom další, pak až budou starší... Říkáme si, že budeme spokojenější, až se náš manžel či manželka srovná, až budeme mít lepší auto, až odjedeme na dovolenou, až konečně odejdeme do penze...

Pravda je taková, že není lepší čas na to být šťastný, než právě teď. **Váš život bude vždycky plný problémů. Je lepší si to připustit a rozhodnout se být šťastný navzdory tomu!**

Tak strašně dlouho se zdálo, že život začne každou chvílí. Ten „Opravdový život“... Ale na cestě k němu se vždycky vyskytla nějaká překážka, nějaké trápení, nedostatek času... Konečně mi došlo, že **tyhle obtíže jsou život!** Pochopil jsem, že ke štěstí nevede žádná cesta. **Že štěstí je právě TA cesta.** Takže si vychutnávejte každou chvíli!

Přestaňte čekat na to, až skončí škola, až dojdete domů, až shodíte pět kilo, až začnete pracovat, až se vezmete, až bude pátek večer nebo neděle ráno. Přestaňte čekat na nové auto, na výplatu, na jaro, na léto, na podzim, na zimu, na prvního či patnáctého v měsíci, až budou hrát vaši písničku v rádiu, až zemřete, až se znovu narodíte..., než se rozhodnete být šťastní. **Štěstí je cesta, ne cíl cesty. Není lepší příležitost být šťastný než – TĚD!** Žijte a užijte si tento okamžik.

(Neznámý autor)

# Kvíz



*Mít tak křídla!*

1. Mají-li se volnost a láska vylučovat, volím volnost. Raději černá křídla než růžová pouta. Kdo je autorem tohoto citátu?

- a) Karel Čapek
- b) Božena Němcová
- c) Jiří Suchý

2. V jednom čísle Vozky jste si mohli přečíst zážitky vozičkáře Martina Knapa z letu svahovým padákem. Kde tehdy letěl?

- a) Malá Fatra
- b) Beskydy
- c) Jizerské hory

3. Ptáci se podle nejnovějších výzkumů vyvinuli z drobných teropodních dinosaurů v průběhu jury, přičemž nejnámějším raným ptákem je pozdně jurský.

- a) Asterix
- b) Obelix
- c) Archeopteryx

4. Má zakrnělé nohy (odtud jeho latinský název – beznohý) které mu umožňují vzlítout z rovny plochy vzhůru, přesto patří k nejlepším letcům vůbec. Tento pták je stěhovavý a patří do řádu svišťounů. Který to je?

- a) racek chechtavý
- b) rorýs obecný
- c) jestřáb lesní

5. Z řeckých bájí známe okřídleného koně, který se zrodil ze spojení boha moří Poseidona a Medúzy. Jak se jmenoval?

- a) Kentaur
- b) Paegas
- c) Fénix

6. Daidalos měl v Aténách sochařskou a malířskou dílnu. Proslavil se ale nej-

více tím, že si vyrobil křídla a jako první vzlétl do vzduchu. Z čeho si je tehdy vyrobil?

- a) z balzového dřeva a klovatiny
- b) z pergamenu a hedvábných nití
- c) z peří a vosku

7. V pohádce Zdeňka Trošky O princezně Jasněnce a létajícím ševci (1987) si mladý švec splnil svůj sen – vyrobil si „létací stroj“ a létal. Jak se ten mladík jmenoval?

- a) Ondra
- b) Matěj
- c) Jíra

8. Netopýr patří mezi letouny, jediné savce, kteří mohou létat. Přední končetiny se jim totiž vyvinuly v křídla. Jakou nejvyšší rychlostí mohou letět?

- a) 15 km/h
- b) 35 km/h
- c) 55 km/h

9. Přiletí-li k nám beruška – slunéčko sedmitečné – a přistane někde na těle, je to milé a zdaleka ne výjimečné. Existuje však i slunéčko, které není tak pěkně červené a nemá tečky, žije v lese. Jak se jmenuje?

- a) slunéčko lesní
- b) slunéčko smrkové
- c) slunéčko bukové

10. Jak dlouho letěli v balónu přátelé v románu Julesa Verne?

- a) 80 dní
- b) 5 neděl
- c) 2 roky

11. První úspěšný pilotem řízený let s letadlem těžším než vzduch poháněným motorem provedli v roce 1903 bratři

- a) Lumierové
- b) Wrightové
- c) Veveřkové

12. Letadlová doprava se od té doby hodně rozšířila, stala se běžnou. Dopravní letadla mají mnoho druhů, dělí se např. podle křídel. Jaká nemají?

- a) vosí
- b) šípová
- c) lichoběžníková

Správné odpovědi: 1 a, 2 a, 3 c, 4 b, 5 b, 6 c, 7 c, 8 c, 9 a, 10 b, 11 b, 12 a.

Sestavila: Milena Zahumenská

Za informacemi  
se rozleťte s magazínem  
**VOZKA!**

## Perličky ze školní lavičky

### O potravě

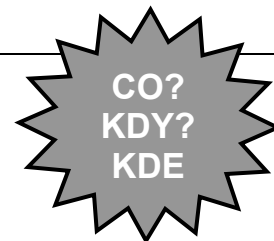
- Cukr je rafinovaný, protože se po něm tloustne.
- Pravý hovězí vývar se dělá ze dvou kostek.
- Švestkové knedlíky dělíme na jídlo a pecky.
- Sardinkám se uřezávají hlavy, aby se vešly do konzervy.
- Děda povídal, že alkohol sice kazí zrak, ale že má radši brejle než žízeň.
- Tatínek řekl, že na svůj svátek nechal pít, ale neví kde.
- Tři potraviny, bez kterých člověk nemůže žít, jsou snídaně, oběd a večeře.
- Experiment je třeba to, když maminka něco uvaří a my hádáme, co to je.
- Rybí maso je zdravé, protože obsahuje mnoho fosforu, který je smrtelně jedovatý.
- Jídlo musíme dojídat, aby ho mouchy neroznášely po ostatních lidech.
- Včelím medem neplýtváme, protože se nevyrábí, ale vzniká poctivou prací.
- Konzervy nám uchovávají potraviny, ale jen do té doby, než se zkazí. Jsou zdravé, neboť obsahují hodně železa.
- Alkohol zkracuje život, protože se po něm pořad spí.
- Opilci páchají pod vlivem alkoholu i sebevraždu a druhý den o tom ani nevědí.
- Náš děda říká: Rum je jed, ale nejvíce je otrávený, když ho nemá.
- Česnek je zdravý pro lidi, ale společnost ho nesnáší.

Zaslala: Milena Zahumenská





## KALENDÁRIUM 2010



Chystáte nějakou akci pro sebe i pro ostatní? Informujte o tom Vozku!  
Upřesňujte data, místa, kontakty na Vás. Dejte o sobě vidět a slyšet!

Datum	Akce, místo	Pramen – str.	Pořádá, informace
<b>OPAKUJÍCÍ SE AKCE</b>			
Út.	<b>Basketbal:</b> Tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, Uvítáme všechny zájemce.	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz
2 x týdně	<b>Plavání jako sport i rehabilitace</b> , bazén SOU pro těles. postiž. mládež, 17. Listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-48	KONTAKT bB, Petr Musálek, 724 220 417
Út., Čt.	<b>Florbal na mech. vozíčkách</b> - tréninky, hala Středního odbor. učiliště pro handicap. mládež, 17. listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-31 Vozka 06/4_5-22	Abak Pepino Ostrava, www.fbcostrava.cz, 603 362 127, Petr.Koutny@fbcostrava.cz
Čtvrtek	<b>Vozíčkářské ragby</b> , tělocvična VSZŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
Čtvrtek	<b>Integrační klub Brána</b> , pro všechny mladé od 15 do 30 let, především s těles. handicapem, Kostelní nám. 1, Ostrava 1	Vozka 04/2	Centrum pro rodinu a soc. péči, cprbrana@dox.cz, 596 116 522, 777 604 263
celoročně	<b>Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči</b> , areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka 07/1-62	JUŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
<b>JEDNORÁZOVÉ AKCE</b>			
květen, září 2010, únor, květen 2011	<b>Vzdělávací e-learningové kurzy a víkend. pobyty</b> pro osoby pečující o blízkého s postiž. SMA	Vozka 09/3-14	Kolpingova rodina Smečno, Slaný, 777 558 246, www.dumrodin.cz.
19. 4.– 14. 11.	<b>Sociálně rehabilitační kurzy</b> , Exodus Třemošná	Vozka 10/1-11	377 856 539, www.exodus.cz
20.–22. 4.	<b>NON – HANDICAP 2010, výstava pro zdrav. postiž.</b> , Výstaviště, Praha-Holešovice.	Incheba	www.incheba.cz/non-handicap
1. 5. od 8.45 h.	<b>II. kolo České EWH ligy</b> , Sportovní hala Střední školy prof. Zdeňka Matějčka, 17. listopadu 1123, Ostrava-Poruba	Vozka 10/1-42	775 622 332, petr.alina@fbh.cz, www.efewh.cz
1. 5.	<b>Videofestival S vámi nás baví svět</b> , zámecké divadlo Na Kovárně, Poděbrady	Vozka 10/1-36	HANDICAP LYCEUM Praha, 602 653 096, www.hclpraha.cz
5. 5., 9–16 h.	<b>Výstava kompenz. pomůcek a hraček</b> , Zákl. škola speciální a Mateř. škola speciální, Nový Jičín	Vozka 10/1-4	556 702 536, specscola.nj@specscolan.cz; spc.nj@specscolan.cz, 556 706 262
7.–9. 5.	<b>Čarodějnický víkend</b> , víkendový pobyt, Hodoňovice, pro rodiny s dětmi ZTP a zdravými; uzávěrka přihlášek	Vozka 10/1-69	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, mmedduza@seznam.cz
8. 5.–22.8.	<b>Handicap Tour – seriál akcí pro zdokonalení handicap. řidičů</b> , Ml. Boleslav, Liberec, V. Mýto, Praha, Jihlava, Brno, Č. Budějovice, Ústí n. L., K. Vary, Plzeň, Olomouc, Ostrava, Zlín, Bělá p. B. + Liberec	Vozka 10/1-70	Autosport Promotion, 607 955 253, www.motorlandbela.cz, www.handicap-tour.cz
15. 5.	<b>Pochod Praha – Prčice</b> , i pro vozíčkáře	Vozka 10/1-39	POV, 224 827 210, 736 485 859
20. –23. 5.	<b>Kladrubské hry</b> , sportov. kultur. akce pro kohokoliv bez ohledu na druh TP a věk.	Vozka 10/1-39	Rehabilitační ústav Kladruby, www.rehabilitace.cz
22. či 23. 5.	<b>Orientační běh</b> , zámecký park, Kravaře	Vozka 10/1-40	TJ Opava, www.datalock.cz/orienteering/ooop
28.–29. 5.	<b>Národní abilympiáda</b> , Pardubice, ČEZ aréna	Vozka 09/4-65	www.abilympics.cz, 466 304 366
29. 5., 9–14 h., 19.30 h.	<b>XIII. Sportovní hry</b> zdrav. postiž. dětí a dospělých a pro zdravé doprovody a děti, kulturní program, slavnostní večer a společenská zábava, Kopřivnice	Vozka 10/1-1	Asociace zdravotně postižených Kopřivnice, http://azp.koprivnice.org/, 556 821 030, 604 719 434
5. 6.	<b>Dětský den</b> , sportovní a zábavný program pro děti s postižením i zdravé, Hodoňovice, uzávěr. přihlášek 20. 5.	Vozka 10/1-69	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, mmedduza@seznam.cz
10.–12. 6.	<b>MEZI NÁMI – Handicapiáda</b> , výstava kompenz., rehab. pomůcek a potřeb pro ZP, Výstaviště Flora Olomouc	Vozka 10/1-24	
26. 6.	<b>Vyhlídkové lety pro handicapované</b> , letiště Hrad. Králové	Vozka 10/1-69	Letiště Hradec Králové, www.lshk.cz
3.–9. 7.	<b>Přejezd Podunajské cyklostezky</b> , aktivní dovolená na kolech; rodiny i s malými dětmi; uzávěrka přihlášek 1. 5.	Vozka 10/1-69	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com
10.–17. 7.	<b>Ozdravný pobyt vozíčkářů a tělesně těžce postižených</b> , Ostravská organizace vozíčkářů (OOV), bezbar. hotel Nodus, Dětrichov u Jeseníku. Uzávěrka přihlášek: 20. 5.	Vozka 09/4-42	OOV, info: tel.: 596 612 556, 737 762 948, lidasimickova@seznam.cz; 596 131 202, 606 205 311, dvorvoz@seznam.cz
mezi 20.7.– 5. 8.	<b>Mistrovství ČR v klasickém orient. závodě</b> , Olomouc	Vozka 10/1-41	TJ Opava, www.datalock.cz/orienteering/ooop
31.7.–8.8., 14.–21.8.	<b>Integr. tábory s jízdou na koních</b> , I. Doksy, II. Bučovice	Vozka 10/1-44	Zajíček na koni, 731 009 645
19.–26. 8.	<b>Č-S Hendikemp 2010</b> , VTSÚ Záhorie/Libavá pobyt pro rodiny JEN s dětmi ZTP do 26 let; uzávěr. přihl. je 1. 7.	Vozka 09/4-32	Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com

Informace jsou přebírány z uvedených zdrojů a kromě akcí OOV není záruka jejich aktualizace.

**Doprava na vybrané akce v Ostravě a okolí: dopravní služba OOV ALDIO, tel.: 596 786 353**

Magazín VOZKA je vydáván a financován také za podpory a z prostředků:

Ministerstva zdravotnictví ČR, Města Ostravy,  
Nakladatelství UMÚN, s.r.o., TATRA a.s., Nadace OKD

**OSTRAVA!!!**

# INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz)

## PRODEJ

• Prodám nánožník pro dospělého vozíčkáře. Délka od chodidel po prsa, plněný ovčí vlnou, zip, tm. šedá barva, nepromokavý, výrobce fa Teplo domova. Cena dohodou. Kontakt: tel. 596 714 506, mob. 739 695 590, Ostrava.

• Prodám 2 ks schodolez s obsluhou ALTECH 1205SR (r. výr. 2002). Cena dohodou. Kontakt: Martin Bittner, e-mail: [bittner.ostava@diakoniecec.cz](mailto:bittner.ostava@diakoniecec.cz), tel.: 596 111 630, 731 459 689.

• Prodám el. ortopedický vozík Vassili 1, perf. stav, po revizi, nové baterie, málo použív. Cena dohodou. Kontakt: 553 773 515 (okr. Opava).

• Prodám levně málo používaný čtyřkolový el. skútr Free Rieder Merkur. Výbava: nové gelové baterie, přední a zadní osvětlení, blinkry, klakson. Rychl. 6



km/h, najeto 112 km, barva červená, dojezd 45 km. Bližší info na čísle: 603 427 461 (sobota a neděle).

• Prodám ručně pletené vlněné ponožky a podkolenky různých velikostí a barev. Mobil. tel.: 732 577 019 (Ostrava).

## BYTY

• Prodám bezbariérový byt 3+1 ve Frenštátě p. R. v Horní ulici. Byt i dům je po rekonstrukci. Zasklená lodžie, vlastní topení. Kousek do centra. Cena dohodou. tel. 774 252 097.

## DAROVÁNÍ

• Daruji: 1) Mechanický ortoped. vozík „Evolution Vasili“, stáří 6 let; 2) Mech. ortop. vozík „Adam“ (odnímatel. kola), stáří 4 roky; 3) Dřev. berle. Odběr na adr.:



Oldř. Telling, gen. Hrušky 16, Ostrava-Mar. Hory. Mob.: 604

639 444 (denně 9–20 h.).

## KOUPĚ

• Koupím Škodu Oktávii kombi 1,9 TDI, 81 kW. Rok výr. 2002, do 150 tis. km, s tažným zařízením. Do 130 tis. Kč. Pouze dobrý stav. Nabídněte na tel. 776 233 065.

## SEZNÁMENÍ

• Je mi 37 let, chodím pomocí franc. holí. Nekouřím, nepiji. Bydlím v 1pokoj. bytě ve Frýdku-Místku. Nechci už být sám a proto hledám kamarádku s postižením. Kontakt: 558 646 657.

## Vzkazy

• Všem, kteří sdělují vzkazy na telef. záznamník redakce /platí i obecně/ (vzkaz např. pro Krist. Kolkovou z Plešovic): Sdělte nejprve vaše jméno a telef. číslo! Poté velmi krátce a stručně vzkaz. Jen tak vám volaný může zpětně zavolat a

## Přihláška k odběru magazínu VOZKA

### Přihlásit se můžete

• telefonicky:

- tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h.,  
- tel. vydavatele, Ostravské organizace vozíčkářů: 596 786 353 (8-13 h.)

• e-mailem: [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz) (redakce)

• z webových stránek: přihláškou staženou z [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz)

• dopisem: adr. Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30

Při přihlášení uveďte: Vaši celou adresu a telefonní číslo.

**Roční předplatné:** minimální spodní hranice 100,- Kč/rok/4 čísla.

Při přihlášení v průběhu roku: částka podle počtu nevydaných čísel.

**Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).**

## Magazín VOZKA:

**o vás, pro vás,  
s vámi**

doptat se na další informace. Po pípnutí záznamníku končí nahrávání! (red)

• Panu Františku Bláhovi: Dne 9. 2. 2010, jste na účet Ostravské org. vozíčkářů uhradil předplatné mag. Vozka – 150,- Kč, VS 706535306, SS 201. Tel. číslo (= VS) je neplatné a adresu jste neuvadl. Nemůžeme Vám proto Vozku zaslat. (red)

# VOZKA

4x/rok

## RADY, INSPIRACE MOTIVACE

Kaleidoskop informací o životě a pro život na vozičku

## SEVEROMORAVSKÝ MAGAZÍN PRO VOZÍČKÁŘE

Redakce oceněna „STRÍBRNÝM KAMÍNKEM 2007“ za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost

Info, objednávky: tel. 596 783 174 (10–18 h.), [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz), [www.vozickari-ostava.cz/vozka/pagevoz.htm](http://www.vozickari-ostava.cz/vozka/pagevoz.htm)

## VOZKA

Severomoravský  
magazín  
pro vozíčkáře  
a jejich přátele

Rady,  
inspirace  
a motivace  
pro život  
na vozičku

Vydává: Ostravská organizace vozíčkářů, Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh, [www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz), tel. 596 786 353, ICO: 66933579, bank. účet: ČSOB a.s., 373704983/0300 ■ Redakce 1, objednávky, inzerce (šéfredaktor, grafika, sazba, marketink): Ing. Petr Dzido (dz), Tylova 4, 700 30 Ostrava 30, tel. 596 783 174; [dzidopetr@volny.cz](mailto:dzidopetr@volny.cz) ■ Redakce 2, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, redaktor, korektor: Pavel Plohák (pp), mob. 737 238 933, [P.Plohak@seznam.cz](mailto:P.Plohak@seznam.cz), Dolní 87, 700 30 Ostrava-Zábřeh ■ Redaktoři: Blanka Falcníková (bf), Hana Klusová (hk), Ing. Jiří Muladí (di) ■ Stálí dopisovatelé: Miroslav Filipčík (mf), Božena Šimková (bs), Milena Zahumenská, Josef Procházk, DiS. Veronika Malačová, Radek Krupa, Mgr. Milan Linhart, Dagmar Sedláčková ■ Technická spolupráce: Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Šárka Nosková, Marie Bářnová ■ Náklad 1 430 ks ■ Vychází 4x ročně v Ostravě ■ Cena předplatného: minimálně 100 Kč/rok ■ Registrace: MKČR E 12818 ■ Tiskne Repronis, Ostrava ■ Distribuci pro předplatitele provádí v zastoupení vydavatele společnost Česká pošta, s.p. Postservis, Poděbradská 39, 190 00 Praha 9, tel. 284 011 810, -811, -813, -814. 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: Ministerstvo zdravotnictví ČR, Statutární město Ostrava, Nakladatelství UMÚN s. r. o., TATRA, a. s., Nadace OKD, Městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz aj.

Magazín VOZKA je adresně distribuován ve všech krajích ČR:

lidem s těžkým tělesným hendikepem, rodičům dětí s tělesným hendikepem, organizacím poskytujícím služby zdravotně hendikepovaným lidem; Centrum a poradnám pro občany se zdravot. hendikepem, na kontaktní pracoviště rehabilitačních ústavů; do školských zařízení pro výuku dětí a mládeže se zdravot. hendikepem; veřejnosprávními institucím, zabývajícím se problematikou občanů se zdravot. hendikepem; firmám, poskytujícím služby občanům se zdravot. hendikepem; do hlavních knihoven ČR aj.



Hole a berle



Chodítka



Toaletní křesla



Sedačky do vany



Křesla do sprchy



Nástavce na WC



Polohovací lůžka



Pojízdné zvedáky



Dětské kočárky



Mechanické vozíky



Elektrické vozíky



Elektrické skútry

[www.dmapraha.cz](http://www.dmapraha.cz)

K dostání ve všech zdravotnických potřebách po celé ČR a v eshopu.

# Hotel Rajská bouda

## Nabízíme:

- ▶ 15 bezbariérových pokojů
- ▶ bezbariérový vstup do všech prostor hotelu
- ▶ každý pokoj má vlastní hygienické zázemí přizpůsobené pro vozíčkáře
- ▶ madla i výšku postele je možno upravit podle osobních potřeb.
- ▶ 1, 2, 3, 4lůžkové pokoje
- ▶ TV a internet přes WiFi na každém pokoji



Všestranné využití pro jednotlivce, rodiny s dětmi i větší skupiny. Bowling, ping pong či himalájská solná sauna přímo v objektu hotelu. V nekuřácké jídelně je vybaven dětský koutek.



## Kontakt:

telefon: 558 677 635  
mobil: 603 412 832  
731 154 201  
rajskab@seznam.cz  
www.rajskabouda.cz



# MOTomed®

různé typy variabilních přístrojů MOTomed® pro pasivní a aktivní pohybovou léčbu umožňují pomocí motoru čelit následkům nedostatečného pohybu



viva1



gracile



letto2 ruce/nohy

novinka



viva2

## Indikace:

Skleróza multiplex, mozková mrtvice, příčné ochrnutí, spastické ochrnutí, neurologická onemocnění ...

- uvolňují křeče a omezují je
- napomáhají větší pohyblivosti
- podporují trávení a látkovou výměnu
- podporují krevní oběh a funkci srdce
- působí příznivě na nohy (jsou teplé a nebolí)

Příspěvek na pořízení MOTomedu do výše 50% hodnoty přístroje mohou fyzické osoby získat od odboru sociálních věcí. Vyžádejte si nezávazné informace od výhradního dovozce:

REPO-RECK spol. s r.o., Jablůnka 239, 756 23 Jablůnka nad Bečvou  
tel. 571452291, fax: 571420855, mobil: 603214000,  
e-mail: kontakt@motomed.cz, www.motomed.cz

