

**PARAGLIDING**

Díl první

KDYŽ ŘEHTÁ ÚŘEDNÍ ŠIML
Potřebujete dva vozíky?**DOVOLENÁ NA CHALUPĚ**
Pobyty a cestování

č. 3/10

RADY, INSPIRACE A MOTIVACE PRO ŽIVOT NA VOZÍČKU

Salto s
vozíkem

VOZKA

Předplatné zdarma – str. 4

Ročník XII.

Severomoravský magazín pro vozíčkáře a jejich přátele

1. října 2010



L. Šembera: motocyklový talent to nevzdal ani na vozíku – str. 44

Habrovanům hrozí zrušení

Některí klienti tam žijí takřka celý život

Minulý týden jsem navštívila svoji starou tetu v domově důchodců v Poličce. Město Polička vybuodovalo z bývalé interní kliniky domov pro seniory, kde jsou umístěni staří a nemohoucí občané. Mají tam spousty zájmových aktivit, jako je kroužek zpěvu, ruční práce, vaření aj. Klienti také jednou týdně jezdí mimo domov na různé akce. Naší tetě se tam moc líbí, což je pro její život hodně důležité. Městu Poličce patří dík za to, jak se stará o svoje seniory.

A tak mně přišla na mysl ještě jedna situace, ve které jsou naši známí a kamarádi z **ústavu sociální péče v Habrovanech u Rousínova**. Tento ústav byl založen v roce 1949 v zámku v Habrovanech. Měli jsme tam, a stále máme, dost našich kamarádů na vozíčcích, někteří tam žijí převážnou část života, někteří i 50 let, takže téměř celý život. Žije tam **60 tělesně postižených lidí na invalidních vozíčcích**. Od loňského roku se proslýchá, že má být tento ústav zrušen.

Nevoní Evropské unii a provoz je drahý?

Zrušení se odůvodňuje **drahým provozem a také tím, že v Evropské unii není žádoucí tak velké zařízení**, jaké je v Habrovanech. Po roce 1989 se z ústavu vybuodoval reprezentativní ústav, stát do něj investoval okolo 80 milionů korun.

Je pravda, že to tam teď mají všechno pěkné, přizpůsobené k životu na vozíku – od lékaře, zubaře, rehabilitace, ovládání dveří na fotobuňku, přístupů na WC až po možnost signalizace pro přivolání sestřiček. Také se tam pořádají různé kulturní a společenské akce. Mají tam počítačové středisko a přestože jsou mnozí v seniorském věku, naučili se ovládat počítač a internet.

Těmto lidem nyní hrozí ztráta střechy

Je BIONIKA zázrak?

Čtěte na str. 23.



Automechanik Christian Kandlbauer s novým typem tzv. bionické protézy.

(Foto: ottobock.at)

nad hlavou. Sice se hledá nějaké jiné řešení, ale proč vlastně? Nechápu to.

Pokračování na str. 9

Heřmanova Cesta za snem. Tentokrát z Prahy do Banské Bystrice

Rok po cestě do Paříže vyrazil vozíčkář Heřman Volf na **osmidenní trasu Praha – Banská Bystrica**. Start se uskutečnil 5. srpna 2010 za přítomnosti filmového štábu, který Heřmana Volfa na jeho handbiku provázal všemi etapami cesty a natočil přitom materiál pro další dokument o lidské touze a vůli. Cesta byla svým způsobem unikátní v tom, že vše, co handbiker potřeboval, si vezl s sebou na speciálně upraveném kole. Doprovod „Hěřovi“ tvořili jeho otec a dlouholetý kamarád Miloslav Doležal, organizátor celé akce. **Cílem projektu bylo motivovat nejen handicapované lidi ke sportovním aktivitám, ale také ukázat, že život na vozíku lze pojmát aktivním způsobem.** *Více na str. 40.*

Foto: www.cestazasnem.cz



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

ve Frýdku-Místku

Inter Meta

v průchodu „Myší díra“
Ostravská 1553, 738 01 Frýdek-Místek
tel.: 595 537 576, fax: 596 121 976

široký výběr pomůcek pro každý den

NOVĚ OTEVŘENÁ PRODEJNA
otevřeno:
po-pá 8.30-17.00 hod.
Výdej na lékařské
poukazy i za hotové.

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

VITAMÍNY, ORTÉZY, INKONTINENCE, STÓMIE,
URINALY, SEDÁČKY DO VÁNY, MADLA, HOLE,
BERLE, TĚLOVÁ KOSMETIKA, MASÁŽNÍ KRÉMY,
ORTOPEDICKÉ VLOŽKY, NAVLÉKAČE PONOŽEK,
REHABILITAČNÍ MÍČE, AKUPRESURA, POVLEČENÍ aj.

CHODÍTKA, ELEKTRICKÉ A MECH. VOZÍKY,
SCHODOLEZY, POLOHOVACÍ POSTELE,
ANTIEMBOLNÍ SEDACÍ PODLOŽKY A MATRACE,
ZVEDÁKY, DĚTSKÉ REHABILITAČNÍ KOČÁRKY,
PARUKY aj.

www.intermeta.cz
www.schodolez.eu

sídlo společnosti: INTER META Ostrava, s.r.o., Nádražní 132, 702 00 Ostrava, tel.: 596 133 923, fax: 596 121 976, e-mail: intermeta@volny.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



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

REPO-RECK
s.p.a.



Jak se žije s handicapem?

Vlastivědné muzeum Kyjov zve v době od 7. 9. do 1. 11. 2010 na výstavu **Jak se žije s handicapem?** Výstava přibližuje návštěvníkům svět lidí s postižením zraku, sluchu a hybnosti. Návštěvník se může dovědět, jak se žilo lidem s handicapem v historii, zjistíte, že antický básník Homér byl slepý, že silnou vadou sluchu trpěl i Edison a další zajímavosti. Nahlédnete pomocí osobní výpovědi i do osudů několika handicapovaných, kteří proměnili krizi v životní příležitost. Hlavní předností výstavy je možnost si řadu exponátů a kompenzačních pomůcek vyzkoušet, sami si prověřit, jak zvládat překážky, které musí překonávat handicapovaní, například manipulaci s invalidním vozíkem, chůzi s berlemi, orientaci s pomocí slepecké hole.



Podzimní konference o roztroušené skleróze

Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením a Unie Roska pořádají na podzim konferenci **O roztroušené skleróze (ne)jen pro rodinu**. První konference se uskuteční 9. října od 10 hodin v Ostravě, druhá se bude konat 4. prosince rovněž od 10 hodin v Praze. Účast je zdarma, zájemci se musí zaregistrovat do 30. 9. (ostravská konference) a do 26. 11. (pražská konference). Další info: **Helena Donovalová, donovalova@nfozp.cz, 602 640 131**.

Pro dětský úsměv

Výtěžek charitativní kampaně „5 000 000 Kč pro dětský úsměv“ společnosti ROSSMANN dosáhl celkové částky 5 902 564 Kč. Finance putují prostřednictvím Nadace Naše dítě na pomoc handicapovaným a předčasně narozeným dě-

tem. Největší podíl z vybrané částky je určen na výcvik dvanácti asistenčních psů, výcvik jednoho asistenčního psa stojí kolem 200 tisíc korun. Jeden milion je pak určen na nákup laseru pro operaci očí nedonošených novorozenců, který bude umístěn na neonatologickém oddělení Ústavu péče o matku a dítě v pražském Podolí. Další milion je vyhrazen na nákup deseti resuscitačních přístrojů pro předčasně narozené děti do deseti porodnic v ČR. Zbývající peníze jsou určeny na pokrytí potřeb rodin s handicapovanými dětmi, kterým Nadace Naše dítě dlouhodobě pomáhá.

Průvodce světem povolání

Jste zdravotně postižení a nevíte, jaká zaměstnání byste mohli vzhledem ke svému zdravotnímu omezení provozovat? Nově může pomoci webová stránka **Průvodce světem povolání (PSP)**, kde je pro každé zdravotní postižení uveden seznam povolání, u kterých je značná pravděpodobnost, že se v nich lze uplatnit. PSP poskytuje informace o 600 povoláních formou textu, fotografií a zvukových dialogů, nabízí způsoby jak si vybrat nejvhodnější povolání, umožňuje získat informace a návody o tom, jak úspěšně vstoupit (i opětovně) na trh práce. Průvodce naleznete na <http://vozickar.com/pruvodce-svetem-povolani/>.

Webináře – semináře online

Vzdělávání přes internet – není nutné nikam chodit, složitě zajišťovat hlídání dětí, stačí se připojit na internet z domova, mateřského centra nebo knihovny. **APERIO** – Společnost pro zdravé rodičovství – tuto metodu vzdělávání vyzkoušelo a vyhodnotilo ji jako ideální způsob vzdělávání pro rodiče. Moderní forma vzdělávání probíhá on-line (přes internet), v určený čas se připojíte k počítači, před sebou na obrazovce vidíte přednášejícího, zároveň sledujete jeho vizuální materiály k přednášce a máte k dispozici okénko pro chat (komunikaci pomocí krátkých zpráv), kde můžete klást dotazy lektorovi nebo reagovat na dotazy ostatních. V říjnu proběhnou další webináře zdarma, více informací na www.aperio.cz.

Mají děti s handicapem šanci chodit do „normální“ školy?

Poprvé v tomto roce mohly základní a střední školy požádat o grant Nadace ČEZ Oranžové schody. Cílem grantu je pomoci základním a středním školám odstranit architektonické bariéry prostřednictvím nákupu plošin, výtahů, schodišťových sedaček apod. Nadace grant udělila zatím 8 školám z celé České republiky v celkové hodnotě téměř 4,5 milionu korun. Více na www.nadacecez.cz.

(bf)

Obsah čísla

ZPRAVODAJSTVÍ	1–7
ČERNÁ KRONIKA	7
SOCIÁLNÍ SLUŽBY	8–13
ASISTENČNÍ PES	12–13
VZDĚLÁVÁNÍ	14–20
NOVÉ KNIHY	19
ŘEKLI O SOBĚ A O DRUHÝCH	20
ZAMĚSTNÁNÍ	20–21
ZDRAVOTECHNIKA	21–26
ANKETA	24
ZDRAVOTNICTVÍ	27–33
KULTURA	34–36
POEZIE Z VAŠEHO PERA	35
SPORT	37–44
POBYTY, CESTOVÁNÍ	45–56
VIRTUÁLNÍ PROHLÍDKA	54–55
VZTAHY	56–61
NAPSALI JSTE NÁM	60
PORADNA	62–68
UŽITEČNÉ MALÍČKOSTI	67
BYDLENÍ	69–70
MOTORISMUS	70–75
VOLNÝ ČAS	77–81
CIZÍ SLOVA	79
ERGOTERAPIE PRO RADOST	80
HUMOR	53, 59, 71, 73
INZERCE, VZKAZY...2, 4, 22, 27, 67, 69, 70, 82–84	
TIRÁŽ	82

Přílohy

VLOŽENÁ BAREVNÁ REKLAMA

Osobnosti

- **Jirásek Arnold**, * 3. 7. 1887, † 28. 7. 1960, český lékař, chirurg; profesor na Univerzitě Karlově v Praze, přednosta I. chirurgické kliniky Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Ústavu pro válečnou chirurgii, ředitel Laboratoře pro neurochirurgii. Zakladatel neurochirurgie v Československu; ovlivnil vývoj břišní chirurgie. Hlavní dílo: *Náhlé příhody břišní, Válečná chirurgie* (s J. Lichtenbergem), Česká a slovenská chirurgie v létech 1898–1945.

Z myšlenek moudrých

Na konci života je naprosto lhostejné, čeho jste dosáhli a jaké bohatství jste nashromáždili, záleží pouze na vztazích, které se vám podařilo vybudovat.

nejeden světový myslitel

Získejte nového předplatitele a máte předplatné na rok 2011 zdarma!



VOZKA

Magazín
pro vozíčkáře
Rady, inspirace,
motivace

Jste předplatitelem Vozky? Získejte nového zájemce o předplatné magazínu Vozka, sdělte do redakce kontakt na něj (jméno, příjmení, přesná adresa, telef. číslo) a kontakt na Vás (jméno, příjmení, přesná adresa, telef. číslo). Po uhrazení předplatného novým předplatitelem máte předplatné na r. 2011 zdarma!

VOZKA – kaleidoskop informací o životě a pro život na vozíku

Příležitosti k aktivnímu životu • Rozsah 80–96 stran A4 • 4x ročně • 100 Kč/rok • Info, předplatné: tel. 596 783 174 (10–17 h.), e-mail: dzidopetr@volny.cz • Vzorové číslo – viz <http://www.vozickari-ostrava.cz/vozka/pagevoz.htm>.

Pozvánka pro členy OOV na valnou hromadu

Srdečně vás zveme na valnou hromadu (VH) Ostravské organizace vozíčkářů, která se bude konat jako obvykle v jídelně bezbariérového Domu s pečovatelskou službou (DPS) na Horymírově ulici v Ostravě-Zábřehu, dne 21. října 2010 v 15 hodin.



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

Program

1. Zahájení.

2. Volba mandátové a návrhové komise.
3. Zpráva o plnění plánu činnosti a finančního plánu za rok 2009 a 1–8 měsíc období roků 2009–2010.
4. Zpráva kontrolní a revizní komise za rok 2009.
5. Plán činnosti a finanční rozpočet na rok 2011.
6. Diskuse.
7. Schválení návrhu usnesení.
8. Závěr.

Těšíme se na vaši bohatou účast!

Správní rada

Nulová tolerance vůči agresí

Jak zatočit s brutálními útoky na lidi se zdravotním postižením?

V souvislosti s opakovanými brutálními útoky na lidi se zdravotním postižením oslovil předseda NRZP ČR Václav Krása ministry vnitra a spravedlnosti s žádostí o jednání. Ministr vnitra Radek John přislíbil mimo jiné posílení stavu policistů na uzlových místech s větším množstvím lidí, kde dochází k nejčastějším konfliktům.

Tématem jednání s ministrem sprave-

dlnosti Jiřím Pospíšilem byla diskuse o zpřísnění postihu pro pachatele, kteří se dopustí násilí na lidech se zdravotním postižením. „Tento podnět vnímám jako zcela opodstatněný. Pověřím legislativní experty ministerstva, aby zhodnotili, zda má stávající úprava trestního zákoníku dostatečné mechanismy na řešení tohoto problému, či zda bude případně nutná nějaká novelizace,“ prohlásil Jiří Pospíšil.

NRZP ČR bude i nadále důsledně hájit komunitu lidí se zdravotním postižením proti vzrůstající agresivitě ve společnosti. „K tomuto druhu agrese vůči lidem, kteří se nemohou bránit, musí stát přístupovat s nulovou tolerancí a přísným trestáním“, doplňuje předseda NRZP ČR Václav Krása.

Ministr spravedlnosti Jiří Pospíšil a předseda NRZP ČR Václav Krása se dále shodli na postupném řešení problematiky (bez)bariérovosti budov soudů. „Tuto situaci proberu na poradě s předsedy soudů a pokusíme se najít řešení, které by handicapovaným spoluobčanům umožnilo co možná nejjednodušší přístup k soudu. V každém předvolání by například mohlo být poučení o možnosti obrátit se na soud se žádostí o přidělení dobře dostupné jednací místnosti,“ prohlásil k tomuto tématu ministr spravedlnosti Jiří Pospíšil.

(di)

V Japonsku se bát na záchod nemusíte



Kabina veřejných záchodků po Japonsku. Nechybí integrovaný elektronický bidet.

Jeden z mých příbuzných mladší generace je na studijní stáži v Japonsku. Na jeho webové stránce má své fotky z výletů do okolí nebo ze školy – mne zaujala zvláště fotka záchodů ve tvaru hradu a – vozíčkářský symbol. Na mé přání mi napsal, že snímek pochází

禪

z města **Iroha** na ostrově **Kjúšú**, blízko města **Kirigo** (to kdybyste se tam chtěli náhodou podívat).

Integrovaný bidet je u nás teď hitem, ten japonský je ale opravdu vymakaný, včetně regulace tlaku a horkého vzduchu (viz fotka ovládacího panelu). Takže žádný strach z cesty do Japonska, prý je tam podobně o nás postaráno s menšími rozdíly téměř všude...

*Text: F. Šenk,
foto: ing. P. Ehler.*



Ovládací panel elektroniky záchodu pro vozíčkáře.



Objekt veřejných záchodků v japonském městě Iroha.

Kam jedeš?

Propagace výletů po krásných místech jižní Moravy



Projekt **Kam jedeš**, představuje inovativní přístup k rozvoji cestovního ruchu v regionu prostřednictvím ojedinelého konceptu propagace méně známých destinací jižní Moravy. Informační a propagační kampaň má v projektu podobu **televizního cestovatelského průvodce složeného ze 104 tipů na výlety** v regionu, které jsou pravidelně odvysílány na sdílených licencích TV Prima v rámci regionálního vysílání. Všechny díly průvodce budou k dispozici i ve formě DVD a souhrnných tištěných cestovatelských průvodců pro distribuci do TIC.

Jedinečnost projektu spočívá v jeho silném dopadu na cílovou skupinu, neboť tyto cestovatelské průvodce jsou hojně sledovány. Doplňkovou aktivitou projektu jsou webové stránky navázané na portál cestovního ruchu Jihomoravského kraje. Každý díl pořadu vás zavede do jednoho z výletních cílů jižní Moravy. Na stránkách jsou k dispozici ke stažení všechny díly pořadu, které vás překvapí svou rozmanitostí, milým komentářem i zpracováním.

Pokud není součástí pořadu informace o bezbariérovosti destinací, můžete na „první pohled“ zjistit přístupnost jednotlivých výletních míst na invalidním vozíku, možnosti prohlídek objektů atd.

Kde se naladit na výlet?

Sledujte každou středu v 17.45 hodin ve vysílání RTA na TV Prima na jižní Moravě. Všechny výlety si můžete prohlédnout na webu www.kamjedes.cz.

Textového průvodce do kapsy najdete na webu www.jizni-morava.cz. Zde si můžete mj. vyhledat bezbariérové ubytovací objekty, a to zadáním parametru Bezbariérový přístup ve „Vyhledávání“ v oddíle „Ubytování a on-line rezervace“. Na tomto webu je k dispozici v horní liště i řada zajímavých virtuálních prohlídek památkových a turistických objektů v Jihomoravském kraji.

*Zdroj: www.kamjedes.cz,
(hk)*

ŽENA ROKU pochází z Kutné Hory

Věra Suchá z Kutné Hory, která uspěla ve čtenářské části soutěže Žena regionu 2010, triumfovala rovněž před odbornou porotou. Vítězkou byla vyhlášena na slavnostním večeru v Praze. „Cílem ankety je seznámit veřejnost se ženami, které vykonaly něco výjimečného na poli podnikání, politiky, vědy, zdravotnictví a dalších,“ vysvětlila Denisa Kalivodová, zástupkyně společnosti Prime Communications, která byla společně s vydavatelstvím Vltava – Labe – Press vyhlášovatelem soutěže.



Věra Suchá je předsedkyní sdružení Roska Kutná Hora. Jedná se o jedinou organizaci ve Středočeském kraji, která sdružuje lidi s roztroušenou sklerózou. Jak paní Suchá prozradila, jejím největším snem je **vybudování rehabilitačního centra právě pro lidi trpící touto nemocí.**

„V České republice je pouze jediné takto zaměřené zařízení, a to v Žitčici u Dvora Králové. Je však pouze pro třicet pacientů,“ uvedla Suchá. Její vysněné zařízení, na které už má doma vypracované nákresy, by ubytovalo osmdesát pacientů s roztroušenou sklerózou. Problémem ale zůstávají – jak jinak – finance.

„Mám už vyhlédnutý objekt u Kutné Hory, kde bych rehabilitační centrum chtěla zbudovat. Jeho koupě by však vyšla na třicet milionů a rekonstrukce na sto milionů korun,“ prozradila.

Věra Suchá sama patří mezi nemocné, přesto věnuje obrovskou porci svého volného času tomu, aby pomáhala jiným. Onemocnění roztroušenou sklerózou postihuje zejména mladé lidi. „Je ale řada mnohem horších nemocí,“ podotkla povzbudivě žena, která sama se svým handicapem obdivuhodně bojuje.

Zdroj: Kutnohorský deník, (pp)

Zaměstnanci OKD podpořili chráněnou dílnu

Zaměstnanci těžební společnosti OKD podpořili chráněnou textilní dílnu ostravské **Asociace Trigon**, ve které pracuje 24 osob s handicapem. Zaměstnanci OKD prověřili své šatníky a našli v nich látky, knoflíky, šňůrky, stuhy a další nepotřebnou konfekci, která pomůže zachovat provoz chráněné dílny. Ta má problémy kvůli krachu českých textilek, jež zařízení dříve podporovaly.

„Zájem lidí nás velmi překvapil. Podobnou sbírku jsme organizovali v rámci firmy poprvé, takže naše plány byly skromnější. Nakonec jsme ale museli objednat dodávku, abychom vše dopravili do Trigonu,“ řekla Lenka Marková, zástupkyně ředitelky Nadace OKD. Největšími dárci byly podle ní ženy, konkrétně pracovnice povrchových provozů dolů Darkov a Paskov.

Zaměstnanci chráněné dílny neskrývali po předání daru nadšení. „Ani si nedokážete představit reakce těch lidí v textilní dílně. Okamžitě si vybrali klubíčka vlny a příze včetně knoflíků pro své práce. Už se těší, jak budou šít, háčkovat, plést a tkát. Je to pro nás pomoc srovnatelná s finančním darem,“ shrnula ředitelka Asociace Trigon Olga Rosenbergerová. Nadace OKD podpořila v posledních dvou letech neziskovku již čtyřmi granty v celkové výši 600 000 korun.

Asociace Trigon je členem České unie podporovaného zaměstnání. Na Ostravsku provozuje nejen textilní a truhlářskou dílnu, ale také hudební sbor, terapeutický klub, chráněné bydlení, sociální služby. V rámci projektu podporovaného zaměstnání vrací zdravotně postižené lidi zpět do pracovního procesu; připravuje pro ně speciální rekvalifikace a pomáhá jim najít práci u jiných zaměstnavatelů, kde na ně také dohlíží. (Více na www.asociacetrigon.eu.)

Nadace OKD patří mezi největší firemní nadace. Od svého vzniku v roce 2008 rozdělila mezi projekty neziskových organizací a obcí zhruba 120 milionů korun. Podpora Nadace OKD je vidět zejména na severu Moravy, kde nadace směřuje kolem 80 procent grantů.

Vladislav Sobol, mluvčí Nadace OKD



Liberec:

SOCIÁLNÍ AUTOMOBIL pro ty, kdo nemohou využívat veřejnou dopravu

Od 1. 9. 2010 zavádí Statutární město Liberec ve spolupráci s centrem pro zdravotně postižené Libereckého kraje a Dopravní podnik města Liberce **provoz Sociálního automobilu** (zkušební provoz prozatím do konce roku 2010). Sociální automobil je určen především pro ty občany, kteří nemohou využít služeb veřejné dopravy, pro handicapované občany a seniory. (Vozidlo je vybaveno plošinou pro naložení pasážerů na vozičku – pozn. red.)



Službu je možné využívat na území města Liberce s preferencí zajištění přeprav mezi místem bydliště a lékařským či rehabilitačním zařízením, seniorskými domy nebo domy s pečovatelskou službou, úřady a podobně.

Cena jízdenky je 20 Kč, děti od 6 do 15 let platí 10 Kč, do 6 let pak mají jízdenku zdarma. Jízdné se platí přímo u řidiče, neplatí zde žádné tarify (MHD Liberec, IDOL atd.). Jízdu sociálního automobilu musíte objednat u dispečera MHD, a to minimálně den předem na telefonu **485 106 838** nebo **739 682 111**.

Zdroj: www.helpnet.cz,
foto: www.tvrtm.cz
(pp)





Černá kronika

Invalida naboural do policejního auta

Pozvání k soudu si vysloužil pětadesátiletý Australan trvale upoutaný na invalidní vozík. Tak zběsile obsluhoval svůj motorizovaný invalidní dopravní prostředek, že se neubráníl projetí na červenou pro chodce a poté střetu s policejním vozidlem. Jistě nebylo bez podstatného vlivu, že mu policisté naměřili v krvi 2,5 promile. Měl štěstí, že neskončil pod koly policejního vozu, ale že to do auta jen napálil z boku. Naštěstí nebyl nikdo zraněn, škoda vznikla pouze na invalidním vozíku a policejním autě.

Zdroj: Novinky

Hyeny ukradly ze školy schodolez

Bezohlední zloději značně ztížili studium handicapované Lence Vysloužilové (19) z Hlušovic na Olomoucku. Z budovy soukromé živnostenské školy v Přerově, kde dívka letos maturovala, ukradli na jaře schodolez. Vozíčkářce museli do schodů pomáhat spolužáci.



Vozíčkářka Lenka Vysloužilová.

Foto: Pavel Ryšlink

Šokovaná matka handicapované studentky není s to pochopit, jak někdo může vzít věc, která mu k ničemu není. Zloději museli vědět, že je to pro vozíčkáře. Zařízení za 120 tisíc korun pořídil Vysloužilovým okresní úřad. Lenka ho měla, už když chodila na základní školu, a schodolez s ní putoval i na přerovskou střední školu. Sehnat nový bude pro rodinu těžké.

Zdroj: Blesk

Vozíčkářka zapadla v trávě, v noci ji nemohli najít

Nepříjemně strávila jedno dubnové ráno vozíčkářka z Mladé Boleslavi. Na

trávě mezi obchodními domy v Jičínské ulici uvízla v pět hodin ráno na svém vozíku, a i když o pomoc telefonicky žádala profesionální hasiče, těm se ženu najít nepodařilo. Hledat vozíčkářku vyrazili i strážníci. Operační důstojník městské policie se poté několik minut pokoušel z ženy telefonicky dostat, kde se přibližně nachází. Nebylo to ovšem jednoduché. Asi po čtvrt hodině se jí nakonec podařilo najít a z trávníkové pasti vysvobodit. Strážníci pak osmatřicetiletou ženu převezli a doprovodili domů.

Zdroj: Deník

Drzost politiků jde až za zákon

Kdo v březnu s černou Škodou Superb zaparkoval takhle drze na invalidech, když právě takové chování řidiče velmi přísně potihuje zákon?



Foto: abl

Auto nepatří nikomu jinému než bývalému šéfovi ČSSD Jiřímu Paroubkovi. V Lidovém domě se nejdříve vykrucovali, že si SPZ auta svého šéfa nepamatují, černý superb ale tak jako každý den stál u sídla ČSSD. Totožná SPZ pak Paroubka z prohrěšku usvědčila. „Stát se to může, je to pochybení řidiče. Bude upozorněn, aby k takovým věcem už nedošlo,“ vysvětloval průšvih tehdejší šéf PR sekce ČSSD Petr Dimun. „Pan předseda o tom prohrěšku nic nevěděl,“ tvrdil Dimun.

Zdroj: Blesk

Hrdina vytáhl ženu na vozíku z plamenů!

Lednový požár v Plzni má i jednoho hrdinu. Když se v ohnivou past proměnil pro dvě ženy a jejich psa byt v 5. patře panelového domu na plzeňském sídlišti Bolevec, objevil se muž, který je obě včetně psa zachránil. Vše bylo o to dramatictější, že jedna z žen je upoutaná na invalidní vozík a druhá je její babička, která se o postiženou vnučku stará.

Obě z hořícího pekla zachránil soused Petr Bouda (42), který se pro ně s nasazením vlastního života vrhl do plamenů, když uslyšel volání o pomoc.

Babičku popadl a vytáhl z hořícího bytu ven. Vzápětí se vrátil zpět a v zadní místnosti objevil dívku na invalidním vozíku. Když dívku vytlačil na chodbu, prosila ho, ať zachrání i jejího psa. Tak se

opět do hořícího bytu vrátil a vynesl ven i čtyřnohého kamaráda postižené dívky. Hasiči ihned po svém příjezdu evakuovali z paneláku desítku vozíčkářů. Obě ženy se nadýchaly kouře a skončily v péči lékařů.



Foto: Zbyněk Schnapka, HZS Plzeň-město

Oheň napáchal škodu za asi půl milionu korun. Podle obyvatel domu poukázal na problematické řešení únikových cest pro postižené lidi. Ti prý nemají šanci se bez cizí pomoci dostat do bezpečí.

Zdroj: HZS, Blesk

Obviněný by měl ochrnut, rozhodl saúdskoarabský soudce

Podle odvěkého pravidla oko za oko, zub za zub rozhodl v Saúdské Arábii soudce o trestu pro muže, který při útoku sekáčkem zavinil ochrnutí protivníka. Soudce shledal, že by obviněný měl být postižen stejně, a oslovil několik nemocnic, kde by mu nenávratně poškodili páteř. S odkazem na místní média o tom informoval britský server The Guardian.



Rvačka se v severozápadní provincii Tabuk udála před více než dvěma lety a 22letý Abdul Aziz Mutajrí po ní zůstal ochrnutý. O stejný trest pro soka podle tradičního práva šaría požádal soudce on.

Útočník, jehož jméno zprávy nezmiňují, už za svůj čin strávil sedm měsíců ve vězení. Jeden z místních listů uvedl, že nyní se soudce obrátil na nejméně dvě nemocnice s dotazem, zda by jejich lékaři mohli zajistit nefunkčnost míchy obžalovaného. Přední nemocnice Krále Faisala v Rijádu to prý odmítla s ohledem na morální zásady. Tradiční islámské právo šaría připouští žádost poškozeného o vykonání trestu, který se podobá jeho újmě. Například je obvyklé, že zloděj přijde o ruku.

Zdroj: Novinky

Připravila: (bf)

Dámská jízda v zoo

Chlapů je v sociálních službách jako šafránu

Chlapů je v sociálních službách jako šafránu – to vědí z vlastních zkušeností i zaměstnankyně ostravského **Domova pro seniory na Kamenci**. Když vyvezly své klientky na čerstvý vzduch do zoologické zahrady, v kopcovitém terénu by leckdy silnější mužská ruka přišla vhod.

„Ale nestěžujeme si,“ říká Soňa Kozárová, „za prvé jsme si už zvykly a za druhé, radost našich klientek se přelévá i do nás, což je v ošetrovatelské práci jakýmsi bonusem. Snažíme se jim vytvářet domácí až rodinné prostředí a k tomu občasně výlety patří.“

Seniorky na vozičku si pochvalovaly mimo jiné i **alternativní dopravu imobilních osob (ALDIO)**, kterou provozuje Ostravská organizace vozičkářů. Tento mikrobus pro přepravu malého počtu vozičkářů používají podle jejich vlastních slov i k návštěvě lékaře. „A pan Radek je velmi ochotný a šikovný řidič,“ dodala Jarmila Dvorská.

Jak se všechny účastnice výletu vyjádřily, v zoologické zahradě se jim líbila každá expozice, ale největší dojem v nich zanechal tygr a lvice.

Pro zajímavost – ZOO Ostrava chová na tři tisíce zvířat ve více než 350 druzích. A je turisticky nejnavštěvovanějším místem celého Moravskoslezského kraje (loni její branou prošlo přes 350 000 návštěvníků).

(di)



Domov pro seniory Kamenec je celodenní pobytové zařízení v blízkosti centra města Ostravy s dostupným dopravním spojením do okolí, jehož zřizovatelem je Statutární město Ostrava.

Domov poskytuje osobám se sníženou soběstačností, zejména z důvodu věku, podporu při zajištění důstojného způsobu života s důrazem na individuální potřeby. V těžkém období nemoci a odchodu nabízí pomoc profesionálů.

Kontakty: Domov pro seniory Kamenec, Slezská Ostrava, příspěvková organizace, Bohumínská 1056/71, 710 00 Ostrava-Slezská Ostrava, tel.: 599 505 041, e-mail: dpd@dpd.ovanet.cz, www.dpskamenec.cz.

Habrovanům hrozí zrušení

Někteří klienti tam žijí takřka celý život



Habrovanský zámek, p. o., usiluje u svých klientů s tělesným postižením o předcházení sociální izolaci, rozvíjí jejich soběstačnost a spolupracuje na jejich umístění do chráněného bydlení v regionech, odkud pochází.

Pokračování ze str. 1

To, co je vybudované za veliké peníze a lidem maximálně vyhovuje, se má zrušit? Stát by se měl přece postarat o své staré a nemocné občany. Při dnešním uspěchaném způsobu života nikdo neví, jak rychle a lehce se může dostat do situace našich kamarádů. Je málo takových případů?

Vždyť mnohý z nich nemá nikoho, kdo by za ním přišel na návštěvu, natož aby se o něho někdo celodenně staral. Možné je, že někdo s tím kalkuluje, že se tito lidé nemůžou bránit. Připadá mi to trochu jako hyenismus, že na toho, kdo je nejslabší a nemůže se bránit, se zaměříme, a ten nebude klást žádný odpor.

Zatímco městu Poličce patří dík za péči o slabé a nemocné, chci věřit, že Krajský úřad Jihomoravského kraje, který je zřizovatelem tohoto ústavu sociální péče, se nenechá zahanbit malým městečkem Polička a **zachová svým starým a nemocným invalidním občanům střechu nad hlavou.**

*Marie Dolečková,
předsedkyně MO STP*

Habrovanský zámek

Habrovanský zámek, p. o., usiluje u dospělých klientů s tělesným postižením o řešení jejich nepříznivé životní situace a předcházení sociální izolaci pomocí rozvíjení sociálních kontaktů se zdravými občany. Dále rozvíjí soběstačnost a ve spolupráci se zřizovatelem a orgány měst a obcí se snaží umístit klienty do chráněného bydlení v regionech odkud klienti

pochází.

Klienti Habrovanského zámku jsou ubytováni v jednolůžkových až třílůžkových pokojích. Všechny tyto pokoje jsou vybaveny televizory s centrálním rozvodem videa, nábytkem, umyvadly, ledničkami a dorozumívacím zařízením, mnozí mají na pokoji zavedenou telefonní linku a připojení na internet ke svému osobnímu počítači.

K některým jednolůžkovým a dvoulůžkovým pokojům patří i vlastní sociální zařízení. Tyto pokoje umožňují klientům více osobního soukromí. Klienti trvale ležící jsou umístěni na elektricky polohovatelných postelích. Zařízení postupně nevhodná lůžka obměnilo novými polohovatelnými lůžky s antidekubitními matracemi.

Habrovanský zámek je zařízení s celoročním pobytem, které klientům poskytuje ubytování, stravování, nezbytné služby, základní i speciální zdravotní a ošetrovatelskou péči vč. stomatologické, rehabilitaci, vodoléčbu, sociální poradenství, kulturní a zájmovou činnost. Mezi nezbytné služby zahrnuje úklid obytných prostor, údržbu, praní a žehlení veškerého prádla, opravy

prádla. Ošetrovatelskou péčí se rozumí pravidelná celodenní pomoc klientům při hlavních nebo všech životních úkonech, které nezvládnou bez pomoci druhé osoby. V souvislosti s namáhavou prací při obsluze imobilních klientů používá zdravotnický personál elektrické a mechanické zvedáky a pojízdná koupací lůžka.

Zdravotní péči zabezpečuje ambulantně privátní lékařka v ordinaci zařízení, k odborným lékařům jsou obyvatelé převážně sanitními vozy. Stomatologickou péči zajišťuje lékař jak v ordinaci v zařízení, tak i ve své soukromé ordinaci, kam jsou obyvatelé v naléhavých případech převážně ústavním vozidlem. Pro klienty je rovněž zabezpečena péče psychologa, který provádí jednou za týden individuální nebo skupinovou terapii přímo v domově. Mezi formy rehabilitace, které doplňují péči o obyvatele, patří vodoléčba – bazén, perličková masáž, vyvíječ ozónu, rehabilitační vana s masážními tryskami, masáže, magnetoterapie, motomed, ultrazvuk, laser, diadynamic, individuální a skupinové cvičení apod.

(red)

Kontakty

Habrovanský zámek, p. o., Domov pro osoby se zdravotním postižením, Habrovany 1, 683 01 Rousínov, tel. (ústředna): 517 305 111, 517 305 152, www.habrovanskyzamek.cz, ředitel: Ing. Marcel Funderák, e-mail: mfunderak@habrovanskyzamek.cz.

Habrovany v ohrožení



Ústav sociální péče v Habrovanech u Rousínova byl založen v r. 1949 v tamějším zámku. Po roce 1989 z něj náš stát investicemi okolo 80 milionů korun vybudoval reprezentativní zařízení.

V Centru Lada pomáhají lidem s mentálním a kombinovaným postižením

Pomoc při rozvoji samostatnosti, posilování sebevědomí a sebeurčení dospělých lidí s mentálním a kombinovaným postižením ve věku od 16 do 64 let a pomoc jejich rodinám v okrese Pelhřimov nabízí Centrum denních služeb občanského sdružení Centrum Lada v Pacově.



Ředitelka centra Jana Moravcová je žena s aktivním postojem k životu.



Simulátor jízdy na koňském hřbetu pomáhá rozvíjet smyslové vnímání a motoriku těla.



Speciální pedagog Mgr. Hynek Seidl v dílně s elektrickou pecí, ve které si klienti vypalují keramické výrobky.

Začínali v objektu traktorové stanice v Pacově a poté v podnájmu v nevhovujících podmínkách. Nyní sídlí ve vlastních silami zrekonstruovaném objektu. Obsah webových stránek začínajícího Centra Lada dokumentující rekonstrukční práce inspiroval dokonce některé holandské důchodce natolik, že tu přijeli a sbírkou mezi sebou podpořili Ladu 500 eury. Od té doby si získali sympatie řady sponzorů, mezi nimiž nechybí prezident Klaus, jehož podpora byla významná i morálně.

„Pomáháme našim klientům tak, aby dokázali vyjádřit své osobní potřeby a názory a naučili se vhodným dovednostem“, říká ředitelka tohoto centra Jana Moravcová. Sama má postiženou dceru, a tak dobře ví, jakou péči a starost člověk s mentálním nebo kombinovaným postižením potřebuje.

„Tím, že postižení lidé mohou trávit den v prostředí mimo domov, kde je postaráno o jejich základní potřeby a kde mají mnoho příležitostí jak den aktivně vyplnit učením se mnoha dovednostem a užitečnou prací, která je těší, ulehčujeme také jejich rodinám,“ doplňuje ředitelka Moravcová.

Konec cesty, kterou Centrum Lada ušlo, než získalo podporu místních samospráv a po rekonstrukci své budovy i pochopení a toleranci mezi domkáři v nejbližším okolí, se zprvu zdál v nedohlednu, ale trpělivost, vysvětlování a vytrvalost přinesla své ovoce. Dnes si rodiny klientů již těžko dovedou představit, že by Centrum přestalo existovat.

Osm pracovníků v přímé péči, z toho čtyři se speciálním pedagogickým vzděláním, se zde stará o 14 klientů. K dispozici je tu například dílna pro pracovní terapii, kde se klienti věnují mj. keramice (výbornou pomůckou jsou formy na odlévání keramiky, která si designem i zpracová-



Bezbariérově rekonstruovaný domek Centra Lada v Pacově. Na přilehlém pozemku za ním stojí dřevěná chatka, v níž plánují vybudovat pracovní ateliér. V plánu je i skleník, kde klienti budou pěstovat zeleninu a kytky. Přibudou i kotce s králíky a malé hřiště.



V hlavní denní místnosti jsou kromě obslužného vybavení i pracoviště pro modelování z tzv. FIMO hmoty (korálky, náušničky, přívěsky), práce ubruskovou technikou aj., rehabilitační přístroj MOTomed. Chodící klienti se starají o úklid a rozdělávání dovážené stravy.



Vlastní keramické výrobky si nejednou mohou zadat se zbožím na trhu. Prodávají se na prezentačních akcích nebo se předávají jako dárky sponzorům.

Foto Centrum Lada

ním může zadat s průmyslovými výrobky), tkací stav nebo počítač, na kterém někteří klienti malují a vyrábí vizitky.

Mezi klienty je velmi oblíbená speciální multismyslová relaxační místnost tzv. Snoezelen, vybavená mj. vodním lůžkem, magnetorezonanční deskou pro muzikoterapii, světelnou terapií a masážním lůžkem. Aplikují zde i bazální stimulaci.

Klienti Centra denních služeb v Pacově si upevňují znalosti trivia (čtení, psaní, počítání), v rámci nacvičování sebeobsluhy se učí vaření, kutilským dovednostem a zahradnickým pracím. A to i pedagogickou metodou Montessori a s respektem k individuální volbě a osobní svobodě.

Četné jsou návštěvy kulturních akcí, výlety a zájezdy za poznáním.

Plánů mají pracovníci denního centra v Pacově dost a elán a nadšení jim každou nově se rozvíjející veřejně prospěšnou aktivitu doprovázející problémy nevzaly. Nyní plánují výstavbu prvního objektu pro odlehčovací službu ve 12 km vzdáleném Lukavci a klub pro seniory. Potřebu odlehčovací služby, kterou si zdravý člověk málo uvědomuje, demonstruje ředitelka Moravcová všennaznačujícím povzdechem otce jednoho z klientů denního centra: „Naše dítě mne připravilo o manželku...“ – Protože těžce postižené dítě je těžkou zkouškou manželských vztahů...

Kontakt

• Centrum LADA – občanské sdružení pro pomoc lidem s mentálními a kombinovanými postiženími, Nádražní 362, 395 01 Pacov, 564 571 365, 776 733 008, e-mail: lada@centrumlada.cz; www.centrumlada.cz.

• Výkonná ředitelka: Jana Moravcová, tel. 776 733 008, 777 624 008.

Text a neoznačené foto: Petr Dzido



Arteterapeutické aktivity.

Foto Centrum Lada

Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje nabízí i sociální rehabilitaci



Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje vzniklo v polovině roku 2002 jako krajská organizace z původních Center služeb pro zdravotně postižené a Sdružení zdravotně postižených v ČR. V roce 2002 bylo Centrum zaregistrováno a stalo se tak samostatným právním subjektem – občanským sdružením. Centrum má čtyři pracoviště – dvě v Pardubicích, po jednom v Chrudimí a Ústí nad Orlicí.

Posláním Centra je přispívat ke zkvalitňování života občanů se zdravotním postižením a pomáhat jim při integraci do společnosti. Cílem je poskytovat individuální pomoc osobám se zdravotním postižením při zmírňování a překonávání potíží a překážek, které musí v důsledku svého zdravotního postižení překonávat. Centrum podporuje integraci těchto osob tak, aby měli možnost nezávisle žít ve svém přirozeném prostředí a mohli se plnohodnotně zapojit do běžného života.

Co nabízíme?

■ Poradenství, sociálně-právní poradenství:

Informace o dávkách a příspěvcích, pomoc při výběru vhodné sociální služby, zprostředkování kontaktů s odborníky, konzultace s právníkem, informace o možnostech vzdělávání a právního uplatnění, aj. Kontakty: tel.: 446 335 630, 775 693 984 (Bc. Zdeňka Uherková, DiS.), 775 693 982 (Lukáš Hnát, DiS.).

■ Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek:

Půjčování (chodítko, mechanický vozík, schodolez, toaletní křeslo, nástavec na WC, sedačka na vanu, polohovací lůžko, aj.), prodej baterií do sluchadel pro

sluchově postižené. Kontakty: tel.: 446 335 630, 775 693 987 (Hana Jarošová), 775 693 988 (Lukáš Mucha).

■ Osobní asistence:

OA zdravotně postiženým, dětem i dospělým. Adresa: K Blahobytu 727, 530 02 Pardubice, tel.: 775 693 981 (Miroslava Hálová).

■ Internetová učebna (Centrum Pardubice i Ústí nad Orlicí):

Zdarma využití internetu, možnost bezplatného proškolení, k dispozici tiskárna, kopírka a skener. Kontakty: 775 693 988 (Lukáš Mucha), 775 693 982 (Lukáš Hnát, DiS.).

■ Provozní doba:

Centrum: po–pá 8–16 hodin.
Osobní asistence: po, st 8–16 hodin, út, čt, pá – dle dohody.

Vedoucí centra: Alena Karásková, tel.: 775 693 987.

Od září i sociální rehabilitace

Od září byla opět zahájena činnost sociální rehabilitace. Její součástí je již zmíněná **Internetová učebna**, dále pak **bezplatný Kurz anglického jazyka** (Centrum Pardubice), který je určen dospělým lidem se zdravotním postižením, a rovněž pro zdravotně postižené bezplatná Pracovní rehabilitace – výtvarná činnost (Centrum Pardubice).

Kontakty:

- Lukáš Mucha, tel.: 775 693 988, e-mail: lukas.mucha@centrum.cz;
- Hana Jarošová, tel.: 775 693 987, e-mail: h.jarosova.pce@seznam.cz;
- Lukáš Hnát, DiS., tel.: 775 693 982, e-mail: hnat.lukas@centrum.cz.

Lukáš Hnát, CZP Pardubického kraje, (pp)

Zákaz vstupu vodících a asistenčních psů do veřejných prostor může být diskriminací

Veřejné prostory musí být přístupné osobám se zdravotním postižením a stejně tak musí mít postižení zajištěn přístup ke všem činnostem, které mohou vykonávat osoby bez postižení. Proto je třeba respektovat i zvláštní status asistenčních a vodících psů. Jestliže je k tomu nezbytné vytvářet pro ně specifické podmínky, nejedná se o tzv. pozitivní diskriminaci, protože lidé se zdravotním postižením nejsou zvýhodňováni, pouze jsou vyrovnávány jejich nevýhody. Nezohlednění specifických potřeb naopak vede k nepřipustné diskriminaci.

V praxi je omezování vstupu psů do budov a dalších veřejných prostor velmi rozšířené a nerozlišuje se přitom, jestli se jedná o běžného společníka nebo o speciálně vycvičeného psa doprovázejícího zdravotně postiženého. Zamezení vstupu psům pak fakticky znamená zamezení vstupu i osobě se zdravotním postižením.

Zástupkyně veřejného ochránce práv v této souvislosti upozorňuje, že právní úprava týkající se problematiky psů se speciálním výcvikem je roztržena, nekompletní a nedostačující. V řadě případů se omezuje pouze na vodící psy pro nevidomé a nebere v úvahu existenci asistenčních psů doprovázejících osoby s jiným těžkým zdravotním postižením, u nichž je nezbytnost takového doprovodu indikována. Podle zástupkyně ombudsmana je nezbytné předložit novou právní úpravu, která by definovala kritéria výcviku a označení vodících a asistenčních psů, a rovněž by měly být jednoznačně upraveny podmínky pro stanovení míst, do nichž nelze odeprít přístup osobě v doprovodu speciálně vycvičeného psa.

Vodící a asistenční pes je součástí zdravotně postiženého

Speciálně vycvičený pes nahrazuje pomoc druhých osob a musí být chápán jako nepostradatelná součást postiženého. Fakticky je kompenzační pomůckou, stejně jako např. invalidní vozík nebo protěža, protože postiženým umožňuje volný pohyb, samostatnost a mobilitu. Jestliže není z obecného zákazu vstupu zvířat do veřejných prostor připuštěna výjimka pro asistenční a vodící psy, může jít o nepřímou diskriminaci z důvodu zdravotního postižení, která je v rozporu jak s antidiskriminačním zákonem, tak i dalšími předpisy – Listinou základních práv a svobod, evropským právem a me-



Viditelně označený asistenční pes pomáhá člověku s těžkým tělesným postižením v běžně se vyskytujících situacích v interiéru i exteriéru. Umí i nazout spadlou botu.

Foto Helpes

zinárodními úmluvami.

Pes vycvičený k doprovodu osob se zdravotním postižením by měl být z veřejných prostor vylučován pouze v objektivně odůvodněných případech.

V ČR chybí kontrola výcviku i jednotné značení psů

Přestože se na výcvik asistenčních a vodících psů vynakládají v ČR nemalé prostředky, nejsou jeho obsah a kritéria definovány žádným obecně závazným předpisem a jde o volnou živnost. Není zde žádný nezávislý kontrolní orgán, který by hodnotil kvalitu výcviku ani odbornou způsobilost cvičitelů.

Stejně tak chybí jednotné označování speciálně vycvičených psů, z něhož by bylo na první pohled zřejmé, o jakého psa se jedná. Bylo by také vhodné, kdyby se osoba, která má psa se speciálním výcvikem v držení, mohla prokázat průkazem dokládajícím status psa. Zdravotně postiženým by takové značení usnadnilo přístup do veřejných prostor a pomáhalo zamezit diskriminaci.

Podle zástupkyně ochránce je taková právní úprava nezbytným předpokladem nekonfliktního naplňování práva na rovné zacházení.

Přístup do budov úřadů a soudů

Správní orgány jsou mj. povinny respektovat právo občanů na účast na politickém a veřejném životě na nediskriminačním principu. Proto musí zajistit zdravotně postiženým takové podmínky, aby se mohli účastnit správního řízení, mohli realizovat své volební právo apod.

Pokud znemožní přístup vodících a asistenčních psů do budovy soud, omezuje tím postižené v přístupu ke spravedlnosti a upírá jim právo na soudní ochranu. Zástupkyně ochránce v této souvislosti upozorňuje, že problém mnohdy způsobuje nedostatečně informovaná justiční stráž, která má pravomoc zajistit omezení vstupu do budovy soudu.

Ani zdravotnická zařízení nemohou obecně zakázat vstup psů

Právo na zdraví je jedním ze základních práv a přístup ke zdravotnictví musí být zajištěn na nediskriminačním principu. Nerovné zacházení z důvodu zdravotního postižení je ve zdravotnictví zakázáno. Jestliže jsou však z přístupu do zdravotnického zařízení vyloučeni vodící a asistenční psi, může to vést k nepřímé diskriminaci osob se zdravotním postižením.

Každé omezení, které nepřímo diskriminuje určité osoby, je možné pouze tehdy, pokud je odůvodněno legitimním

cílem a zvolené prostředky jsou přiměřené a nezbytné. Podle zástupkyně ochránce není možné paušálně vztáhnout zákaz vstupu psů z důvodů hygienických a epidemiologických opatření na všechny prostory zdravotnického zařízení. Zdravotnická zařízení by proto měla určit, kam asistenční a vodící pes vstupovat může a kde jeho přítomnost s ohledem např. na hygienické požadavky není možné.

Vyloučení psů ze škol musí být řešeno individuálně

Právo na vzdělání je rovněž jedním ze základních práv a zdravotní postižení nesmí být důvodem k diskriminaci. Obecný zákaz přístupu psů do budov škol však může takové omezení přístupu ke vzdělání představovat. Tyto situace je třeba řešit individuálně a s ohledem na konkrétní okolnosti a rizika. K zakazu by se mělo přistoupit až tehdy, když není možné jiné řešení.

Podle zástupkyně ochránce je třeba tato pravidla uplatňovat nejen ve školách, ale i v zařízeních, která např. slouží ke vzdělávání a zvyšování kvalifikace dospělých. Zde se totiž právo na vzdělání setkává s právem na zaměstnání, kde je diskriminace zakázána přímo antidiskriminačním zákonem.

Přeprava psů v dopravních prostředcích

Do dopravních prostředků mají psi obecně přístup za podmínky, že mají náhubek. Vyhláška o přepravním řádu pro veřejnou drážní a silniční osobní dopravu uvádí jako výjimku z této podmínky pouze vodícího psa nevidomých osob. Toto opatření však omezuje asistenční psy, jejichž úkolem je mj. podávat postiženému předměty, což s náhubkem nelze.

Nedostatečné proškolení řidičů vede v praxi k nedorozuměním, kdy řidič trvá na náhubku a zdravotně postiženému se psem tak znemožňuje využívat dopravy. Výraznou pomocí by bylo již zmíněné jednotné a viditelné označování asistenčních a vodících psů např. speciálním signálním postrojem, aby bylo řidičům dopravních prostředků na první pohled jasné, že se jedná o psa se speciálním výcvikem.

Obecně v přepravě platí, že vodící pes je dopravován bezplatně a má ve veřejných dopravních prostředcích vyhrazeno místo. Asistenční pes vycvičený pro doprovod osob s jiným než zrakovým postižením má sice stejnou povahu a roli, ale právní úprava na něj nepamatuje. Bez-

platná přeprava asistenčních psů je podle zástupkyně ochránce realizací práva na rovné zacházení.

Přístup do prodejen, restaurací a dalších zařízení

Změnou vyhlášky o hygienických požadavcích na prodej potravin z roku 2002 bylo zrušeno ustanovení, které výslovně povolovalo vstup osobám se zdravotním postižením v doprovodu vodícího či asistenčního psa do prodejen. Pokud prodejna obecně zamezí vstup speciálně vycvičeným psům, může se dopouštět nepřijatelné nepřímé diskriminace v přístupu ke službám.

Volný přístup postižených s vodícími či asistenčními psy by měl být obecně uplatňován i v dalších zařízeních a prostorách, kde jsou poskytovány rekreační služby a rovněž do kulturních zařízení, včetně zoologických zahrad. Samozřejmě musí být i přístup do bank, pojišťoven, na pošty, do kanceláří advokátů, účetních apod.

S ohledem na zvláštní status vodících a asistenčních psů není např. možné vyžadovat za takového psa zvláštní poplatky, vstupné či úhradu ubytování v hotelu. Tím by došlo ke znevýhodňování osob se zdravotním postižením oproti osobám bez postižení, a tedy k diskriminaci v přístupu ke službám.

*Veřejný ochránce práv
10. srpna 2010*

Zdroj: www.ochrance.cz



Kontakt

- Veřejný ochránce práv: Údolní 39, 602 00 Brno, tel.: 542 542 111, e-mail: podatelna@ochrance.cz.
- Vedoucí oddělení rovného zacházení právního odboru KVOP, Mgr. Michal Čermák, tel.: 542 542 389.

Po dobu návštěvy v sídle ochránce je možno parkovat před budovou na parkovací ploše uzavřené závorou, kterou na požádání (zvonek a ohlášení) otevře pracovník recepcce.

Návštěvníci kanceláře se zdravotním postižením mají na parkovišti u budovy vyhrazena vhodná parkovací místa a pokud při příjezdu ohlásí tuto potřebu na recepci, je jim zajištěn bezbariérový přístup do budovy a případná asistence.

Větší dostupnost asistenčních psů pro potřebné je nutností

Co musí asistenční a vodící psi umět, aby efektivně pomáhali postiženým lidem – tímto tématem se v létě zabývali odborníci z meziresortní pracovní skupiny, která se věnuje čtyřnohým pomocníkům se speciálním výcvikem. Experti se na tom shodli na pátém jednání, které se konalo 30. června 2010. Do letošního září členové pracovního týmu revidovali a zpřesňovali předběžně dohodnuté zásady pro poskytnutí státního příspěvku na pořízení asistenčního a vodícího psa.

Kromě zástupců Ministerstva práce a sociálních věcí jsou v meziresortní pracovní skupině také experti z Ministerstva zdravotnictví, Ministerstva zemědělství, Ministerstva průmyslu a obchodu. Nechybí ani zástupci organizací reprezentujících občany se zdravotním postižením, uživatele psů a subjektů, které psy cvičí.

Čtyřnohý kamarád v chráněném bydlení



Foto: www.pes-pomuze.com

Pracovní skupina se na posledním jednání mimo jiné znovu zabývala věkovou hranicí pro držení speciálně vycvičeného psa. Jednání potvrdilo minimální věk 15 let. O čtyřnohých pomocnících se také debatovalo v souvislosti s některými pobytovými sociálními službami. Nejprve převládalo přesvědčení, že by se státní pomoc neměla poskytovat, pokud člověk se zdravotním postižením využívá chráněné bydlení. Po hlubší analýze ale experti došli k závěru, že tento typ sociálních služeb by neměl být pro poskytnutí příspěvku překážkou. Odborníci se rovněž shodli na zpřesnění formulace zdravotních podmínek u budoucího uživatele asistenčního psa. Další informace: http://www.mpsv.cz/files/clanky/8957/tz_180610a.pdf.

*Štěpánka Filipová,
tisková mluvčí MPSV,
(hk)*

SOA v Žatci nabízí maturitu JINAK!

Čtyřleté studium i pro studenty s handicapem.

Jednopředmětové maturitní studium, rekvalifikační nebo profesní kurzy.

Studijní materiály poštou nebo e-mailem, konzultace s lektory dle dohody a šest soustředění během každého školního roku vás bezpečně dovedou k maturitě! Nevěříte? **Čtyřleté studium na Soukromé obchodní akademii v Žatci je určeno pro všechny studenty, tedy i ty s handicapem.** Můžete si vybrat jednopředmětové maturitní studium, rekvalifikační nebo profesní kurzy. O studijní katalog si můžete napsat na:

SOA, Svatováclavská 1404, 438 01 Žatec, tel.: 415 726 003, 736 605 905, e-mail: katka.d@soazatec.cz



Naši studenti

Výše uvedený odstavec podává v krátkosti informaci o naší škole a možnostech studia. Neříká však vůbec nic o studentech samých, o jejich mnohdy nelehkém životě s postižením. Také my, kteří stáváme před jejich lavicemi, poznáváme jen pomalu, jak nesmírně obtížné mohou být zdánlivé samozřejmosti. Přestože mnozí učíme deset, dvacet i třicet let, procházíme znovu školou života a zjišťujeme, že není vždy snadné v ní obstát.

Naši tělesně postižení studenti ovšem prožívají i radostné chvíle. O některých z nich se dozvídáme zprostředkovaně, třeba ze slohových prací, které vznikají v hodinách českého jazyka. O dvě takové bych se s vámi nyní ráda rozdělila.

Vozíčkář na lyžařském výcviku

Navštěvoval jsem klasickou základní školu i přes svůj zdravotní handicap. Od narození jsem upoutáný na invalidní vozík. Ale i přes tento zádrhel jsem prožíval běžné radosti i strasti školního života.

První setkání s novou třídní učitelkou na druhém stupni základní školy bylo velmi překvapivé. Samozřejmě nás seznámila s tím, co nás v budoucnu čeká, a mimo jiné nám řekla, že v sedmé třídě pojedeme na lyžařský výcvik. Otočila se na mne a oznámila mi: „Marku, ty si nemyslí, že se tomu vyheš. Pojedeš s námi.“

Po návratu ze školy jsem tuto novinku oznámil doma a mamka se chytala za hlavu. „Co tam s tebou budou asi tak dělat? Vozík a sníh nejdou dohromady,“ prohlásila nakonec. Ale definitivní rozhodnutí jsme nechali až na sedmý ročník.

Jenomže ten tady byl, než jsem se nadál. A třídní učitelka a zároveň pořadatelka lyžařského kurzu začala opět mluvit o tom, že se mnou počítá. Bylo jasné, že se mnou pojede také mamka a že se tomuto zážitku opravdu nevyhnu. Nastaly přípravy k odjezdu a taťka dostal od maminky „núž na krk“, aby vymyslel, jak připevnit k mému vozíku dětské lyže, protože jinak bychom asi nevystřčili nos z hotelu. A tak taťka dumal, až vydumal.

Vybaveni všim, co člověk na horách potřebuje, a taky mým vozíkem s připínacími lyžemi, jsme se se všemi spolužáky vydali do Beskyd. Po příjezdu k hotelu mě potěšilo, že v okolí není sníh. Paní učitelku zase naopak. Za sněhem se muselo dojíždět. První cestu na Pustevny jsme s mamkou neabsolvovali, protože bylo potřeba zjistit situaci na sjezdovkách. Udělali jsme si mezitím procházku po okolí a užívali si krásný slunečný den.

Když se ostatní vrátili, třídní řekla: „Marku, zítra jedeš s námi, přijel jsi na hory, tak si je užiješ. Cesty na Pustevnách jsou docela čisté a alespoň budeš spolužáky morálně podporovat. Třeba nebudou před tebou tolik padat.“ A tak jsme druhý den vyrazili. Autobus zastavil pod kopcem a dál jsme museli pěšky. Jenomže stoupání bylo docela prudké a přece jenom to trochu klouzalo. A tak jsme i tady museli použít mé přídatné zařízení k vozíku, a to tahací popruhy. Zapřáhli jsme dva spolužáky a už se šlapalo. Ostatní si rozdělili jejich lyže, aby nebyli tolik vyčerpaní. Nahoře šli všichni lyžovat a my s mamkou jsme je sledovali, procházeli se po okolí a utráceli za teplý čaj. Když měli i ostatní přestávku, přišlo několik spolužáků za mnou a že mne vezmou do „záprahu“. A tak jsme jezdili po okolí. Moji spolužáci nikdy nebyli žádní andilkové, ale většinou s nimi byla zábava. Když jsme se však pustili do zimního krosu, začalo být jasné, že to asi nedopadne dobře. Nedopadlo. Přistál jsem obličejem v hromadě sněhu. Příkaz třídní učitelky jsem však do písmene splnil – sněhu jsem si opravdu užil.

Zbytek pobytu na horách jsem trávil buď na Pustevnách se všemi, nebo v okolí



hotelu, kde se k nám přidávali odpadlí spolužáci, kteří pobyt na horách neustáli. Byli nachlazení nebo měli naraženou některou končetinu a podobně. V kolektivu spolužáků jsem si užil prima týden a určitě mám na co vzpomínat.

Autorem příběhu je absolvent SOA v Žatci Marek Bezchleba.

Co k tomuto vypravování dodat? Snad jen hlubokou úklonu před třídní učitelkou a před Markovou maminkou...

Nostalgie a solidní základ...

Je večer. Sedím na koleji coby student druhého semestru I. ročníku Právnické fakulty Masarykovy university v Brně. Úkoly na zítřek do seminářů a na kondiční hodinu angličtiny mám hotové dle nejlepšího vědomí a svědomí, a tak mám chvíli pro vzpomínky na střední školu. Vzpomínky na střední v mém případě nejsou jen nostalgickou záležitostí volných večerů, kterých mimochodem je jako šafránu, je to téměř každodenní jev.

Určitě se ptáte, čím to? Každý má na střední školu různé vzpomínky. Jeden jak se střední prospal, druhý propil, třetí protřápal, čtvrtý propotil u knížek a tak bychom mohli pokračovat donekonečna. Neboť co student, to jiný přístup. Já byl asi ten typ, co proseděl střední doma u knížek. Musím říct, že se to vyplatilo. Jsem teď tam, kde jsem, a byla to fakt fuška. Musím přiznat, že studium na vysoké škole vůbec není procházka růžovým sadem, natož pro studenta denního studia magisterského programu Právo a právní věda, ale o tom teď psát nechci. Snad až někdy příště, až bude zase „volný“ večer.

Zmínil jsem se o vzpomínkách na střední a v nadpisu o solidním základu.

Tedy v čem to všechno spočívá? Po maturitě jsem se prokoukal na VŠ, což jsem viděl jako logický krok po úspěšném absolvování střední školy, v mém případě obchodní akademie. Zkusil jsem to, vyšlo to.

Tak a konečně se dostávám k tomu solidnímu základu. Ten u mne spočívá ve vědomostech, které jsem získal během studia Soukromé obchodní akademie v Žatci. Když tak sedím na přednáškách a seminářích a poslouchám paní a pány docenty, profesory a doktory, jako bych už to všechno slyšel. Kde, ptáte se? No přece na střední škole. Šel jsem na práva, abych unikl výpočtům mezd, účetnictví a ejhle, máme v osnovách, povinně, základy ekonomie. Počítáme mzdy, řešíme rozvahy a bilance a já vzpomínám na paní inženýrku Iskerkovou a základy účetnictví, probíráme ekonomické teorie, nabídku a poptávku a já vidím paní inženýrku Tomšíkovou a základy ekonomie, probíráme občana (rozuměj občanské právo) a opět paní inženýrka Tomšíková a právo. V prvním semestru jsme měli státovědu a já viděl paní zástupkyni Holštajnovou a občanskou nauku, stejně tak při přednáškách Ústavního práva, kdy nám tloukla do hlavy Ústavu ČR. Já vtípkoval, kdy přijde na pořad sexuální výchova. Ještě že nedošla, protože tu bych teď vůbec neuplatnil, ale ostatní vědomosti mi daly ten solidní základ. Nemohu zapomenout ani na paní magistru Pletichovou, jak nás dřela z dějepisu. Jo panečku, to jsou věci, když na vás rozbalí právní dějiny a československé právní dějiny a římské právo!

V angličtině trochu plavu, možná trochu víc, ale v konkurenci spolužáků, pardon kolegů, kteří angličtinu studovali od základní školy, se není čemu divit. Jsou v průměru o dvanáct let mladší a o ruštině slyšeli jen v historkách nás „důchodců.“ Musím říci, že v konkurenci 98 % kolegů – absolventů gymnázií – se neztrácím a snažím se držet krok. Zatím se mi to daří. Legrační přirovnání, držet s někým krok, když je člověk vozičkář.

Abych to všechno shrnul, nostalgie je pěkná, rád si zavzpomínám, ale ten SOLIDNÍ ZÁKLAD, ten je opravdu k nezaplacení. Těch pět let studií doma u knížek a zkoušek ve škole v Žatci stálo rozhodně za to. Je to právě ten solidní základ, který je potřeba pro postup, jak já říkám, na vyšší level. Pokud někdo neví, co se sebou a kde začít, může zkusit studovat právě tam. Myslím, že to může být pro každého dobrý začátek.

Autorem článku je absolvent SOA v Žatci Ladislav Loebe.

*Kateřina Důrasová,
SOA Žatec,
(hk, pp)*

Pomoc v pravou chvíli



U příležitosti soustředění nevidomých majitelů vodicích psů v bezbariérovém areálu občanského sdružení **Oáza Hodonín** jsme uspořádali **sportovní odpoledne zdravotně handicapovaných**. Vyvrcholením celého odpoledne bylo předání symbolického šeku s částkou 140 000 Kč poslancem parlamentu ČR Ottou Chaloupkou za přítomnosti široké veřejnosti a starostky města Milany Grauové. Finanční dar je určen na zakoupení pozemků pod areálem Oáza. Tuto částku věnovala strana Věci Veřejné z poslaneckých náhrad, kterých se jejich poslanci zřekli ve prospěch charitativních projektů.

Velmi nás potěšil jejich zájem o dosažitelnou práci zdravotně handicapovaných spoluobčanů, kteří tento areál nezištně budují. Také nás oslovila jejich snaha o zajištění nezávislého a svobodného života dětí z různých sociálních ústavů v rodinách. Dovolte, abychom touto cestou poděkovali všem sponzorům, dárcům a lidem dobré vůle, kteří nám pomáhají, a zejména Věcem Veřejným za pomoc, která přišla v pravou chvíli.

Kolektiv Oázy Hodonín

Oáza Hodonín – středisko speciálních služeb

Posláním a hlavním druhem činnosti **Oázy Hodonín – střediska speciálních služeb** je zlepšování životních podmínek zdravotně handicapovaných občanů, dětí a mládeže, jejich vzdělávání, rehabilitace, pracovní zařazení a sportovní, kulturní a společenské vyžití. Jsme skupina zdravotně handicapovaných osob, jenž nechce čekat, až pro nás společnost něco udělá, a chceme sami přispět k řešení problémů handicapovaných osob. Základ našeho kolektivu pracuje společně více než 10 let. Rozhodli jsme se vybudovat **vlastní**

bezbariérové psychorehabilitační centrum, s možností azylového i trvalého ubytování a pracovního uplatnění postižených osob. Od Městského úřadu Hodonín jsme získali velmi vhodný pozemek, který sousedí s plaveckým a atletickým stadiónem, koupalištěm s krytým bazénem, veslařským areálem, ale i s rodinnými domky se zahradami a sady. Provedli jsme asanaci starých objektů a dosud postavili šest plánovaných dvojdomků, které jsou ve fázi vnitřních instalací a vybavení a některé slouží již svému účelu. Po dobudování bude celý areál obsahovat mimo uvedené dvojdomky správní budovy s prostory pro dům pečovatelské služby pro trvalé i přechodné bydlení, rehabilitační, prostory pro zájmovou a pracovní činnost zdravotně a sociálně handicapovaných osob.

Součástí areálu je také tábořiště s dětským hřištěm, krytým ohništěm a ubytovacími prostory pro pořádání ozdravných pobytů.

Areál je majetkem občanského sdružení Oáza Hodonín. Celý projekt je financován z dotací, sponzorských darů a sbírek a není zatížen mzdovými prostředky. **Je ojedinělý tým, že si jej zdravotně postižení budují převážně sami za podpory svých přátel.** Budování areálu se pro většinu z nás stalo životní náplní a nadějí na zlepšení životních podmínek našich handicapovaných spoluobčanů.

Děkujeme všem dárcům a lidem, kteří nám v naší práci

*Jiří Černý, Oáza Hodonín,
(pp)*

Kontakt:

Oáza Hodonín, středisko speciálních služeb, Rybářská 32, 695 03 Hodonín, www.oazahodonin.cz, e-mail: oaza.hod@seznam.cz.

V Brušperku vzniká Večerní škola pro handicapovanou mládež

Potřebuje Vaše dítě po základní škole rozšířit všeobecné vzdělání?

„Mám 22letého syna s dětskou mozkovou obrnou, který po ukončení základního vzdělání zůstal doma, protože se středoškolským vzděláním je problém,“ říká paní Simona Zajacová z Brušperka. Spolu s dalšími místními rodiči dětí s postižením si zoufali nad tím, že nabídka studia na střední škole pro děti s postižením je tristní.

„Nikde jsme nenašli možnost dalšího vzdělávání pro našeho syna. Společně jsme se tedy rozhodli založit **Večerní školu pro handicapovanou mládež bez omezení věku pod záštitou katedry speciální pedagogiky Ostravské univerzity**,“ vysvětluje paní Zajacová.

„V současnosti (*začátek září, pozn. red.*) máme pouze tři žáky, kapacita je asi osm studentů, takže se obracíme na rodiče dětí s postižením z okolí Brušperka, zda by nevyužili této aktuální možnosti,“ dodává Simona Zajacová.

A jak by to vše mělo vypadat? Přinášíme vám rozhovor právě s paní Simonou Zajacovou, která u základů projektu večerního studia pro handicapovanou mládež od začátku stojí.

• **Podobné projekty často ztroskotají na vyhovujících prostorech, popř. na**



Simona Zajacová se synem Honzou.



Budova Základní školy Vojtěcha Martínka v Brušperku.

pochopení těch, kdo takové prostory mohou poskytnout. Jak to bylo u Vás?

Zcela dostačující podmínky jsme našli na Základní škole V. Martínka v Brušperku. Je tam bezbariérový přístup, bezbariérové WC, plošina, počítačová učebna atd.

Vstřícnost pana ředitele školy byla příkladná, poskytne nám bezplatně všechny bezbariérové prostory ve škole.

• **Jak takový projekt chcete financovat, budou muset rodiče na studium svých dětí přispívat?**

Pravděpodobně založíme během podzimu občanské sdružení, abychom mohli požádat o grant (asi EU). Vše je teprve v jednání, musíme se přizpůsobit potřebám klientů (studentů a rodičů), ale pokud nedostaneme nějakou dotaci či grant, budeme muset vybrat poplatek 500 Kč měsíčně na uhrazení odměny učitelům, kopírování a další administrativní práce.

• **Zeptám se na zamýšlený systém studia, časové souvislosti, docházku či dojíždění a další zabezpečení chodu večerní školy?**

Jak už jsem řekla, výuka bude probíhat na ZŠ V. Martínka v Brušperku, a pojednou týdně v odpoledních hodinách. Výukovým dnem bude středa. Vyučováno by měly být – český jazyk,

angličtina, základy matematiky, zeměpis, dějepis, přírodopis, občanská výchova, pracovní činnosti, hudební a dramatická výchova, základy etikety. Vyučovací jednotka bude pravděpodobně 45 minut, začátek v 13.30, konec vyučování v 17.30.

S dětmi budou dojíždět rodiče nebo asistenti, kteří budou podle potřeby ve výuce přítomni.

• **A zahájení studia? Kde se mají v případě zájmu rodiče obrátit?**

Chtěli bychom začít během září, pravděpodobně 22. září, předcházet by měla schůzka všech učitelů.

Pokud by někdo měl o studium na připravované večerní škole zájem, může se ozvat mi na tel. číslo **606 176 151** nebo napsat na e-mailovou adresu **zajacova.simona@centrum.cz**.

Připravil Pavel Plohák,

foto: Simona Zajacová, archiv ZŠ V. Martínka v Brušperku

Kontakt

Základní škola Vojtěcha Martínka, Sportovní 584, 739 44 Brušperk, tel.: 558 666 227, <http://zs.brusperk.cz>, e-mail: zsbrusperk@seznam.cz.



Rozvoj kompetencí učitelů speciálních škol a jejich žáků

V Opavě hodnotili první rok projektu

Na podzim minulého roku byl schválen projekt **Rozvoj kompetencí učitelů speciálních škol a jejich žáků** v rámci výzvy Moravskoslezského kraje a Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost. Výzva se týkala oblasti 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.

Tento projekt byl zahájen v listopadu v **Základní škole, Opava, Slezského odboje 5**. Jeho partnery jsou **Základní škola, Opava, Dvořákovy sady, Denní stacionář pro děti s kombinovaným postižením Mraveneček a Sdružení pro pomoc mentálně postiženým v Opavě**.

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. Projekt je plánován na tři školní roky, tedy do června 2012.

Projekt odstartovaly zajímavé přednášky

- Aktivita projektu byly zahájeny v listopadu loňského roku přednáškou pana **Štefana Klocka O zdravém stravování** a na ni navazovaly individuální poradenské konzultace o zdravé výživě, které pan Klockec vedl s rodiči žáků s postižením.
- Další přednáška byla z oblasti muzikoterapie, vedl ji pan Ivo Samiec a týkala se **nácviku hry na africké bubny djembe**. Hra na tento nástroj je rytmickým projevem a zároveň emočním prožitkem, takže pedagogové mohou pak tuto dovednost nacvičovat se svými žáky. Pan Samiec také vedl praktické lekce výuky hry na djembe v Základní škole Dvořákovy sady v Opavě pro žáky ze sociokulturně znevýhodněného prostředí.
- **Arteterapie a děti s postižením** byl název další přednášky, o kterou pedagogové projevíli zájem. Byla velice zajímavá a navazoval na ni praktický **arteterapeutický workshop**, kdy jsme si arteterapii vyzkoušeli na vlastní kůži a byla to příjemná zkušenost.
- Pro žáky Základní školy Slezského odboje v Opavě byly dále připraveny individuální lekce z logopedie, které vedla zkušená logopedka a učitelka paní Jana Thielová a děti dosáhly pokroků ve svém komunikačním rozvoji.

Další přínosné aktivity



- **Masáže podle synergetické reflexní terapie** realizovala pro deset dětí ve dvou blocích paní Lucie Pekárová. Rodiče a zejména děti byli velice spokojeni s touto komplexní masážní technikou.

- Zajímavá metoda, která se v poslední době dostává do povědomí veřejnosti, je **dětské znakování Baby Signs** a žáci Základní školy Dvořákovy sady v Opavě měli možnost si ji vyzkoušet s paní Janou Bůžkovou, která pro ně připravila poutavé lekce pro rozvoj řeči a komunikace.

- Žáci této školy také dojížděli do **Dětského ranče** v Hlučíně zajištěným autobusem a trávili pěkné chvíle na koních v rámci **hipoterapie** a s dalšími zvířaty, která jsou na ranči, kde se jim pracovníci plně věnovali.

- Pro žáky Základní školy Slezského odboje v Opavě byly připraveny lekce **canisterapie** s paní Mathiasovou a s paní Václavíkovou a se čtyřnohými kamarády psy Madlenkou a Bondym. Všichni se žákům s postižením věnovali s velkým nasazením a jsou vždy vítanými kamarády ve vyučování.

- Poslední aktivitou byla **aquaterapie** v Aquaparku v Kravařích, kde se pod vedením instruktorů plavecké školy paní Terezy Chlebusové děti učily plavat nebo si zvykaly na pobyt ve vodě. Lektori byli velice profesionální a vstřícní a děti se na tyto lekce těšily.

Dojíždění do Hlučína a do Kravař jsem měli zajištěno firmou TQM Opava a musíme zmínit, že vše proběhlo výborně a bez jakýchkoli zádrhelů a firmě TQM děkujeme.

- Pro klienty Sdružení pro pomoc mentálně postiženým Opava měla paní Kateřina Meletzká připraveny **lekce arteterapie**, které vedla s velkým citem a empatií. Všichni si pochvalovali její kreativitu, při-

stup ke klientům a příjemnou náladu, kterou na lekcích vytvářela.

Příjemná atmosféra

Skončil první školní rok s tímto projektem a můžeme říct, že vše proběhlo v příjemné tvůrčí atmosféře. Děti i pedagogové jsou bohatší o mnohé zážitky, zkušenosti, znalosti a schopnosti. Je třeba poděkovat všem učitelům, rodičům, lektorům a všem dalším spolupracovníkům, kteří se podíleli na zdárném průběhu projektu a zajistili jeho hladký průběh.

Pro příští školní rok máme připraveny další aktivity pro děti a vzdělávací akce pro pedagogy a těšíme se na ně.

Ivana Rádková, učitelka ZŠ, hlavní manažer projektu

Ilustr. foto: www.canisterapie-zlin.cz

Základní škola, Slezského odboje 5, Opava

Škola poskytuje základní vzdělání a základy vzdělávání, zájmové vzdělávání, poradenské služby a vytváření podmínek, forem a způsobů pro integraci dětí, žáků a studentů s mentálním a tělesným postižením ve speciálně pedagogickém centru (SPC).

Součástí školy: základní škola praktická, základní škola speciální, přípravný stupeň základní školy speciální, speciálně pedagogické centrum.

Kontakty: tel.: 553 616 450, (SPC: 553 626 092), e-mail: zs.so@seznam.cz, www.nestroj.com/zsso/skola.htm.

Den s handicapem

Vozíčkáři Plzeňska na besedě



Na začátku června navštívili **Vozíčkáři Plzeňska** 4. základní školu v Plzni na ul. Kralovické 12, aby společně besedovali na téma „Den s handicapem“.

Vozíčkáře Plzeňska oslovila p. učitelka Jana Míková, se kterou jsme se domluvili na vzájemné spolupráci. Dozvěděli jsme se, že základní škola pravidelně pořádala dny se zajímavými tématy už v dřívějších letech, např. Dny zdraví, Dny kultury apod.

Beseda proběhla se žáky 3. a 4. tříd, ve spolupráci s jejich třídními učitelkami a dalšími pedagogy. Nás bylo šest – někteří s postižením po úraze, s onemocněním roztroušenou sklerózou nebo získanou dědičnou neurosvalovou chorobou. Vybrali jsme ty vozíčkáře, kteří jsou ochotni o svém postižení a jejich životě na vozíku bez problémů hovořit.

Děti nás zahrnuly spoustou otázek

Škola pro nás připravila opravdu příjemné prostředí, děti se na naši návštěvu upřímně těšily a měly předem připravené zajímavé otázky týkající se našeho života na vozíku. Nejčastěji zaznívaly otázky: Proč jsme na vozíku? Proč někteří z nás jsou na elektrickém, jiní na mechanickém vozíku? Jak se nám žije a jak

zvládneme běžné záležitosti života? Jak se k nám mají chovat a pomáhat? apod. Děti samy aktivně hovořily o zkušenostech s vozíčkáři v rámci jejich rodiny a blízkého okolí.

Jezdit na vozíku není jednoduché

Některým dětem jsme umožnili vyzkoušet si, jaké to je zvládat jízdu na mechanickém a elektrickém vozíku. Věřím, že to pro ně byla zajímavá zkušenost. Samy si vyzkoušely a přesvědčily se, že to není tak jednoduché, jak to vypadá. Upozornili jsme je, že po chodbách školy, kde je ideální hladký, rovný povrch se jezdí výborně a není to tak složité, ale v terénu, kde jsou nerovnosti, schody, úzké prostory a bariéry – to je potom opravdu složité a těžké.

Dostali jsme dárky

Pro všechny žáčky jsme společně zajistili promítání zajímavého foto-dokumentu z akce „Dolany 2009“, kterou pravidelně pořádají přátelé a kamarádi pro zdravotně postižené občany, kde vozíčkáři sjíždějí na člunech řeku, realizují různé výlety, zdolávají překážky a bariéry, pořádají taneční a poslechové večírky, prostě se baví a žijí jako zdraví lidé, jen s tím rozdílem, že sedí na vozíku.

V závěru naší besedy jsme od dětí dostali vlastnoručně vyrobené dárky. Udělaly

nám tím obrovskou radost. Věřím, že se zase brzy sejdem na pokračování besedy „Den s handicapem“.

Děkujeme 4. základní škole z Plzně za zajímavý a smysluplný den!

*Václava Koupilková
(jednatelka a správce web. stránek
Vozíčkářů Plzeňska)*



Nové knihy



Poškození mozku



Trevor Powell, 200 str., cena: 325 Kč, Portál.

Kniha je podrobným a srozumitelným průvodcem širokou oblastí péče o člověka, který utrpěl poranění hlavy nebo jiné poškození mozku (např. následkem cévní mozkové příhody či nádorového onemocnění mozku). Autor seznamuje čtenáře se somatickými, kognitivními, psychickými a sociálními problémy, které se objevují po poranění mozku. Popisuje rehabilitační proces, navrhuje účinné terapeutické strategie pomáhající tyto problémy překonat a provází celkově všemi dalšími aspekty života osob po prodělaném poranění mozku. Zvláštní kapitola věnuje situaci rodiny pacienta. Dr. Trevor Powell je klinický neuropsycholog s bohatými praktickými a akademickými zkušenostmi v oblasti rehabilitace osob po poranění nebo poškození mozku.

Komunikace s lidmi s postižením



Josef Slowík, 160 str., cena: 249 Kč, Portál.

Dát se do řeči s cizím člověkem není pro každého jednoduchou samozřejmostí, ovšem dát se do řeči s člověkem s handicapem nebývá jednoduché pro většinu lidí. Tato kniha by měla pomoci profesionálům, kteří se při své práci bezprostřednímu setkání s lidmi s postižením nevyhnou. Kniha ale pomůže i těm, kteří jsou ochotni a odhodláni odstraňovat nebo alespoň překračovat bariéry mezi tzv. společenskou většinou a těmi, co třeba právě kvůli obtížím v komunikaci zůstávají nezřídka spíše na okraji společnosti, nebo jsou dokonce ohroženi sociální izolací a vyloučením.

Kniha je psána pro pracovníky pomáhajících profesí, ale také pro rodinné příslušníky lidí s handicapem. PhDr. Josef

Slowík, Ph.D., působí jako odborný asistent v oboru speciální pedagogika na Západočeské univerzitě v Plzni a zároveň jako speciální pedagog v praxi.

Komunikace se seniory



Andrea Pokorná, 160 str., cena: 199 Kč, Grada.

Publikace se zabývá problematikou komunikace a dalšími interakcemi se seniory. Stěžejním tématem je identifikace účinných technik a postupů pro navázání komunikace se seniory v institucích a v domácím prostředí. Speciální pozornost je věnována ageismu a jeho dopadu na vnímání stáří ve společnosti, na prožívání seniorů, na fyziologické změny související s dlouhověkostí a s rizikem kognitivní manipulace. Kniha vychází z tuzemských i zahraničních empirických studií.

100 způsobů jak se dožít 100



Charles B. Inlander & Christine Kuehn Kelly, 188 str., cena: 98 Kč, Pragma.

Stále víc lidí se dožívá sta i více let. V čem spočívá tajemství takové dlouhověkosti? Odpovědi vás možná překvapí – dlouhověkost není ovlivněna jen štěstím, vašimi geny či lékařem. Má mnohem víc společného s volbou životního stylu, s volbou potravin, s tím, jak předcházíte chorobám a jak se vyhýbáte nehodám a zraněním. The People's Medical Society, přední americká zdravotnická organizace, provedla velmi důležitý výzkum, díky němuž vám předkládá spolehlivé a lehce srozumitelné tipy a návrhy.

18 přirozených způsobů jak se zbavit bolesti hlavy



Ford Norman D., 166 str., cena: 88 Kč, Pragma.

Poslední výzkumy potvrzují, že prakticky všechny bolesti hlavy, i ty nejhorší migrény, jsou zapříčiněny napětím a reakcemi organismu na nevhodnou stravu a různé faktory životního prostředí. Norman Ford ve své knize nabízí 18 způsobů, které Vám umožní – bez pomoci léků – zbavit se takřka jakéhokoli typu bolesti. V závislosti na typu bolesti a na vašich dispozicích si můžete zvolit nejvhodnější léčebnou cestu, vhodný stravovací režim, cvičení, meditační techniky atp. Autor se

opírá jak o západní medicínu tak východní praktiky. Norman Ford podává instrukce pro okamžitou úlevu a zároveň rady pro pozvolné celkové vyléčení.

Dejte si dvacet



Rolf Degen, 209 str., cena: 148 Kč, Pragma.

Spánek pro osvěžení, odpočinek a dobrou kondici. Minispánek, power nap, siesta – krátký spánek během dne má mnoho názvů a je starý jako lidstvo samo. Minispánek nejen podporuje dobré zdraví, lze jej také cíleně využívat k úplnému nebo částečnému nahrazení nočního spánku.

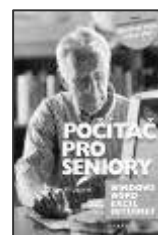
Notebook pro seniory, vydání pro Windows 7



Josef Pecinovský, 216 str., cena: 169 Kč, Computer Press, 5/2010.

Srozumitelný výklad je přizpůsoben potřebám seniorů. Kniha vás mimo jiné naučí: ovládat perfektně klávesnici, myš i touchpad, dobře si notebook nastavit, připojit ho k Internetu, propojit ho s fotoaparátem, orientovat se ve Windows 7, spouštět a instalovat programy, psát texty a e-maily, být přes Internet v kontaktu s rodinou, sledovat na notebooku televizní a rozhlasové pořady. Přehledné obrázky a návody na rychlá a snadná řešení nejčastějších potíží.

Počítač pro seniory, nové vydání pro Windows Vista a Office 2007



Jiří Lapáček, 224 str., cena: 169 Kč, Computer Press, 9/2009.

Průvodce poklady i nástrahami počítačů od úplných základů. Srozumitelný výklad je přizpůsoben potřebám seniorů. Četná řešení problémů vám pomohou vyhnout se nejčastějším obtížím.

S knihou se mimo jiné naučíte: zapojit, zapnout a bezpečně vypnout či uspat počítač, ovládat myš a pohybovat se v prostředí Windows, vytvářet složky, ukládat a posleze nacházet soubory, psát a tisknout vlastní texty ve Wordu, vytvářet a upravovat tabulky a grafy v Excelu, stahovat, prohlížet a upravovat digitální fotografie, poslouchat na počítači hudbu a sledovat filmy, prohlížet webové stránky a psát e-maily, bránit se virům.

(bf), (dz)

Podpora zaměstnávání osob se zdravotním postižením

CZP Moravskoslezského kraje realizuje nadějný projekt

V Centru pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, o. s., na pracovištích v Ostravě a Frýdku-Místku je od 1. 7. 2010 do 31. 12. 2011 realizován projekt „Koučování jako cesta k aktivnímu uplatnění zdravotně postižených osob na trhu práce“, zaměřený na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Projekt je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

Cílem projektu je zvýšení zaměstnatelnosti osob se zdravotním postižením prostřednictvím aktivního využívání sestavených aktivit, směřujících ke zlepšování schopností, znalostí a dovedností osob se zdravotním postižením ve snaze uplatnit se na trhu práce.

Pro zájemce z okresů Ostrava a Frýdek-Místek

Projekt je určen osobám se zdravotním postižením z řad zájemců o zaměstnání z okresu Ostrava a Frýdek-Místek, kteří jsou jako zájemci o zaměstnání evidováni na ÚP (ne jako uchazeči), nebo nejsou v evidenci ÚP, ale mají zájem nalézt pracovní uplatnění, ať už na chráněném pracovišti či volném trhu práce. Je také určen osobám se zdravotním postižením, které již pracují, ale své zaměstnání chtějí doplnit či změnit.

Co vás v projektu může potkat?

• Poradenský program

Poskytneme vám podporu a spolupráci v aktivním vyhledávání zaměstnání a orientaci na portálech práce. Nabídneme vám zapojení do poradenského programu „Aktivní uplatnění na trhu práce“, který vám pomůže formou dramaterapie natrénovat vedení osobního jednání, výběrového řízení nebo pracovního pohovoru. Po absolvování těchto poradenských aktivit může, na doporučení sociálního pracovníka, následovat některá z uvedených programových aktivit. Podmínkou účasti v níže uvedených aktivitách je akceptace pravidel formulovaných v Dohodě o účasti v projektu ESF.

Navazujícími aktivitami jsou:

• Pracovní diagnostika

Můžeme vám zajistit sestavení bilanční a pracovní diagnostiky, která vám pomůže obnovit orientaci v možnostech vašeho dalšího profesního vývoje.

• Rekvalifikace

Pokud se naleznete v situaci, že vaše dosažité kvalifikace již nebude na trhu práce žádaná, můžeme vám zajistit vhodný rekvalifikační kurz, který zvýší vaše šance v uplatnění se na trhu práce.

• Odborná praxe

Jedná se o pracovní uplatnění na zkoušku v přímém provozu. Zájemce o práci se zdravotním omezením může vyzkoušet pracovní podmínky zaměstnání a zjistit, jak mu zvolená profese vyhovuje. Zároveň si obnoví řadu pracovních návyků a díky této praxi může přesvědčit zaměstnavatele, že i přes svá omezení je schopen svědomitě práce.

Jak se lze do projektu přihlásit nebo získat více informací?

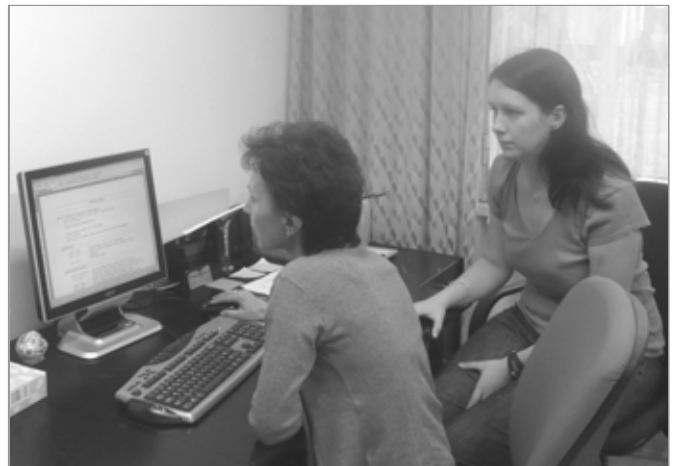
Zájemce o účast v projektu nás může kontaktovat osobně, telefonicky, elektronicky nebo písemně v Ostravě nebo Frýdku-Místku.

Kontakty: Mgr. Martina Fojtíková, Mgr. Petra Moškořová, Bieblova 3, 702 00 Ostrava nebo Kolaříkova 653, 738 01 Frýdek – Místek, tel.: 596 115 318, 558 431 889, fojtikova@czp-msk.cz, moskorova@czp-msk.cz, www.czp-msk.cz.

Co jsme schopni nabídnout zaměstnavatelům osob se zdravotním postižením?

V rámci projektu také uvítáme spolupráci se zaměstnavateli zaměstnávající osoby se zdravotním postižením nebo těmi, co by je rádi zaměstnávali, ve vytváření pracovních míst pro osoby se zdravotním postižením. Jsme schopni podpořit vás v osvětě tohoto zaměstnávání, poskytnout vám pracovní síly z řad osob se zdravotním postižením na míru vytvořené pracovní pozice a také zajistit tuto vytvořenou pracovní pozici příspěvkem na mzdu tohoto zaměstnance po dobu 6 měsíců.

Neváhejte a spolupracujte s námi, sám zákon vám tuto spolupráci s osobami zdravotně postiženými ukládá. My jsme jedna z možností řešení.



Průběh poradenského programu v Centru pro zdravotně postižené.
Foto: Veronika Vyletělková

Bližší informace získáte na kontaktu: Mgr. Veronika Vyletělková, e-mail: czp.vyletelkova@czp-msk.cz, tel.: 774 993 216.

Mgr. Veronika Vyletělková,
manažer projektu

Řekli o sobě a o druhých

„Pořád věřím, že moje práce a práce mých spolupracovníků má smysl, neboť se stále více posouváme k tomu, aby lidé se zdravotním postižením žili co nejnornálnější život. Přestal jsem naivně doufat, že by snad tuto práci někdo ocenil. Uvědomuji si, že je potřeba být připraven i na to, že když se nám něco nepodaří, tak to schytáme. Lidé nezdírká hledají viníka mezi těmi, které znají z médií apod., a tak dokonce někdy podle takových mohou i za nezdary lidí, které ani neznám. Protože jsem 'to' prý měl za ně už dávno zařídit. Pochopil jsem, že lidé velmi často za svůj neúspěch viní jiné lidi nebo okolnosti a většinou nehlídají selhání u sebe. Takže když mi někdo vynadá za svůj vlastní neúspěch, vůbec mě to nepřekvapí a neznejistí. Štve mě pouze, když někdo úmyslně pracuje proti nám a přitom sám má zdravotní postižení. Tomu nerozumím.“

Václav Krása,
předseda Národní rady osob se
zdravotním postižením ČR pro noviny
o legislativě pro zdrav. postižené
Skok do reality č. 3/2010

Počítej, hlavičko česká, počítej

Vyplatí se osobám se zdravotním pojištěním pracovat?



Zaměstnání bez obav

Tentokrát zkusíme spočítat, zda se osobám se zdravotním postižením vyplatí pracovat. Odpověď je zřejmá. **Ano, zaměstnání se vyplatí z důvodů společenských i finančních.** Invaliditu jsme si přece nezvolili dobrovolně, naše životní plány byly rozhodně jiné. Nikdo z nás přeci nechce sedět doma v teplákové soupravě, sledovat seriály a být společensky neužitečný. S invalidním důchodem mnozí z nás žijí na pokraji chudoby a vážně to není naše dobrovolné rozhodnutí. Tak tedy hurá do zaměstnání.

Před nástupem do zaměstnání je nutné předložit zaměstnavateli kopie následujících dokumentů: **strukturovaný životopis, Zápočtový list z předchozího zaměstnání, Rozhodnutí o invaliditě vydané ČSSZ, Informace (tento dokument dostává každý z nás od ČSSZ na počátku kalendářního roku), občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, průkaz TP, ZTP, ZTP/P, kartička s číslem vašeho účtu a nezapomeňte podepsat Souhlas se zpracováním a archivací osobních údajů podle Zákona o ochraně osobních údajů.**

Při nástupu do zaměstnání podepište **pracovní smlouvu a mzdový výměr**, každý dokument je vytištěn dvakrát a jedno vyhotovení zůstává vám. Před podpisem nezapomeňte zkontrolovat všechny údaje a myslete na to, že je **pracovní poměr otázkou dohody**. Vy si tedy můžete říci o **rozsah pracovního úvazku a rozvrh pracovní doby**. Osoby ve III. stupni invalidity navíc trvají na mimořádných podmínkách podle vyhlášky 359/2009 Sb., §6. Trvejte u svého zaměstnavatele na pracovních podmínkách, které budou vyhovovat především vám. Je

skvělé využívat svých zbytkových sil, ale v žádném případě na úkor zbytkového zdraví.

Během pracovního úvazku doporučuji zaměstnavateli předkládat **Potvrzení pro zaměstnavatele**, které vám vydá vaše OSSZ, popř. PSSZ. O tento dokument žádejte vždy první týden v dubnu, červenci, říjnu, na počátku nového kalendářního roku stačí výše zmiňované Informace z ČSSZ. O tento doklad žádejte na důchodovém oddělení OSSZ, popř. PSSZ, je možné využít také mail.

Na počátku dalšího kalendářního roku požadujte po svém zaměstnavateli nebo mzdové účetní **Potvrzení o zdanitelných příjmech a funkčních požitcích**. Tento dokument vám zajistí vrácení daní, které jste během roku platili. Na finančním úřadě pouze vyplníte **Příznání k dani z příjmu fyzických osob**. Příznání nezapomeňte odevzdat na vašem finančním úřadě nejpozději do 31. března. V květnu budete mít na svém účtu penízky z finančního úřadu a věřím, že se vám budou hodit.

Pokud si v něčem nejste jisti nebo máte pocit, že zaměstnavatel porušuje vaše práva, obraťte se na **Národní radu osob se zdravotním postižením** nebo na **Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením**. Věřte, že nikdy nejste sami.

Vašeho zaměstnavatele má především zajímat co mu můžete nabídnout, v čem jste dobří a v čem nejlepší, až druhotnou záležitostí by měl být váš zdravotní stav. Máte vzdělání, máte zkušenosti a dovednosti a přesně takto se prezentujte a pečlivě vybírejte svého zaměstnavatele.

Mnoho štěstí a především úspěchů v zaměstnání přeje

Monika Henčlová



Robotický oblek pro handicapované a důchodce

Jak myslí moderní technologie na handicapované lidi, to ukázali japonští vědci při představení **speciálního robotického těla**, které se obléká stejně jako oblečení.

Tvůrci předpovídají, že robotické tělo by se mělo na trhu objevit do dvou let – jeho cena ovšem vyjde v přepočtu na 255 000 Kč, což odpovídá ceně nového automobilu.

Umělé tělo by našlo využití především v lékařství. Ochrtnutí pacienti by se tak mohli opět běžně pohybovat. Ale to není vše.

Podle amerického vědce Raye Kurzeila by v budoucnu měli naše tělo opravovat takzvaní **nanoboti**, kteří například nahradí krvinky, a přitom budou pracovat až tisíckrát efektivněji. Zároveň budou schopni i radikálně vylepšovat naše současné výkony a schopnosti.

„Výpočetní technika urazila za několik posledních let velký kus cesty. Se zvyšujícími se znalostmi bychom tak přibližně za dvacet let mohli dospět do doby, kdy si budeme tělo schopni sami opravovat,“ uvedl 61letý vědec.

„Díky nanotechnologii budou lidé za pár desítek let schopni na olympiádě sprintovat mnohokrát rychleji než nyní. A potápěči vydrží bez nadechnutí pod vodou klidně i hodiny,“ předpověděl Ray Kurzeil.

(di)

foto: Profimedia



Speciální robotické tělo se obléká stejně jako oblečení. Podle jeho tvůrců by se na trhu mělo objevit do dvou let za 255 000 Kč...

HANDY CARD - šetří vaše peníze



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

Jak jsme Vás informovali v předchozích letošních číslech, Handy Card je originální projekt společnosti CAR CLUB, který již rok vzniká s podporou Národní rady osob se zdravotním postižením ČR a dalších partnerů. Projekt Handy Card Vám pomáhá získat pojištění, která dosud nebyla možná (například pojištění státního příspěvku na Váš automobil nebo vozík), pomáhá Vám získat upravené auto, prožít zajímavou dovolenou s CK ATIS nebo získat kvalitní oblečení od společnosti HUSKY za výhodných podmínek. To vše vždy se slevou a přizpůsobené Vaším individuálním potřebám.

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.

Jakékoliv typy vozíků včetně sportovních a handbike lze díky pochopení pojišťovny Generali pojistit na živel a krádež na celém území ČR nebo Evropy. Toto pojištění je možné uzavřít samostatně nebo v rámci pojištění domácnosti, kde u této pojišťovny získáváte při kombinaci pojištění domácnosti a vozíku 25% slevu. Totéž platí i pro kočárky pro handicapované děti. Získejte kartu Handy Card a s ní více informací i peněz!

Kromě specializovaných zlevněných služeb a zboží můžete s kartou Handy Card uplatnit slevy na více než 7000 místech v celé České republice, paleta služeb je široká a najdete v ní výhodné nabídky od opravy auta přes vstupenky do divadel a kin až po restaurace, nákup elektroniky, slevy v e-shopech, slevy na dovolenou nebo předplatné novin. To vše díky logu systému Sphere na Vaší kartě Handy Card. Více informací získáte na www.handycard.cz.

Cena karty s platností na 2 roky je 600,- Kč, úspory a výhody jsou však mnohonásobně vyšší. Zkuste vyplnit kvíz a uhodnout modely vozíků od firmy Otto Bock a získejte kartu Handy Card se slevou 200,- Kč!



Přiřad'te správné názvy k vozíkům Otto Bock

a) SuperFour

b) B600

c) Blizzard



Vyplňte správný název do kolonky pod obrázkem a tento 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 a příjmení:

Kontakt na Vás (telefon, adresa, e-mail):



Je BIONIKA zázrak?

Protéza ovládaná MYŠLENKAMI

Vyrobít a zprovoznit protézu ruky ovládanou pouze myšlenkovými pochody se podařilo rakouským lékařům v případě dvacetiletého Christiana Kandlbauera. Jako sotva osmnáctiletého automechanika ho zasáhl elektrický proud o napětí 20 tisíc voltů. Dalo by se říci, že zázrakem tuto nehodu přežil, ale lékaři mu museli amputovat obě ruce.

Zatímco se plastickým chirurgům ve vídeňské Všeobecné nemocnici podařilo na pravé paži zrekonstruovat alespoň pahýl, levá paže, z níž po úraze nezbylo téměř nic, byla nahrazena novým typem tzv. **bionické protézy**.

Mladík se podrobil velmi komplikované operaci, jejímž cílem byl selektivní transfer nervů. Lékaři lokalizovali na hrudním koši pacienta ty svaly, do kterých vedly nervy z mozku a které korespondovaly s pohyby levé ruky. Na ně umístili senzory vysílající signály do protézy. Následoval trénink, který trval mnoho měsíců, neboť svaly se musely zesílit, aby mohly generovat dostatečně silné signály a posílat je do protézy. Delší čas si také vyžádal růst nervů. Ale operace se zdařila a Christian Kandlbauer se stal třetím člověkem na světě (a prvním Evropanem) s protézou ruky, která je řízena jeho myšlenkou.

„Mohu s ní dělat vše, co jsem předtím



Automechaniku Christianu Kandlbauerovi museli po zásahu elektrickým proudem amputovat obě ruce. Levou paži má nahrazenou novým typem tzv. **bionické protézy**. (Foto: tvnoviny.sk)



Schématické znázornění propojení nervů s protézou.

bez cizí pomoci dělat nemohl,“ říká mladík a dodává: „Nikdo si nedoveče představit, jaké to je, když člověk bez cizí pomoci nemůže ani na záchod, nemůže se najíst či umýt.“

Dnes Christian dokáže uchopit sklenici, napít se a zase ji položit. Co je pro někoho banalitou, to je pro něho zázrakem.

Duchovním otcem protéz řízených myšlenkou je Todd A. Kuiken, šestačtyřicetiletý primář z Rehabilitation Centre of Chicago a profesor na americké Northwestern University. Ve spolupráci s odborníkem na počítače Allenem Taflovem našli způsob jak oddělit svalový signál pro pohyb paže a signál pro stažení dlaně v pěst. Tyto znalosti uplatnili v roce 2001 při vzniku protéz pro Jesseho Sullivana a Claudii Mitchellovou, kteří podobně jako Christian Kandlbauer přišli o paže až do výše ramen.

Výbuch mu změnil život

Nadporučík Robert Chudý byl nasazen v Afghánistánu jako velitel mobilní hlídky, chránící český První provinční rekonstrukční tým v provincii Lógar. V dubnu

roku 2008, při návratu na základnu Shank, najelo jeho vozidlo na improvizované výbušné zařízení. Rotný Radim Vaculík, který vozidlo řídil, na místě zemřel, nadporučík Robert Chudý utrpěl vážné zranění (jehož následkem přišel o část dolní a horní končetiny) a další tři vojáci byli zraněni lehce.

Bezprostředně po výbuchu byly na místo přivolány vrtulníky zdravotnické evakuace (MEDEVAC), jež zraněné vojáky přepravily do polní nemocnice v Bagramu. „Zde jsme okamžitě podstoupili několik operací. První dny nás jen čistili od oleje, nafty a dalších nečistot, které se nám při výbuchu dostaly do těla,“ říká Robert Chudý, „ale já osobně jsem v okamžiku výbuchu ztratil vědomí a probudil se až po měsíci v pražské Ústřední vojenské nemocnici.“

Plukovník Božetěch Jurenka, primář anesteziologicko – resuscitačního oddělení ÚVN doplňuje: „Po stabilizaci v bagramské polní nemocnici jsme pacienty letadly transportovali do České republiky. Let trval pět a půl hodiny a nebyl jednoduchý. Museli jsme například řešit řadu

komplikací spojených s poškozením plic a s velkou ztrátou krve nadporučíka Roberta Chudého.“

Během rehabilitace si pak organismus Roberta Chudého musel zvykat na pohyb s bionickou nohou a následně i rukou.

„U amputařů je velký problém s tím, že pahýl rok hubne, a teprve až se stabilizuje, tak se dají dělat protézy,“ vysvětluje Robert Chudý. „Navíc je super, že ÚVN společně s armádou dělají projekt bionická ruka a já ji mám. Poslouchá skvěle, ovšem pro člověka aktivního a pro extrémní podmínky je to až luxus. Taky se občas zpotí čidla, která pak probíjejí, takže si ruka někdy dělá, co chce. Cvičit ale v žádném případě nepřestanu, snažím se dělat to, co jsem dělal dřív...“



Nadporučík Robert Chudý přišel v Afghánistánu o část dolní a horní končetiny. Nyní používá nohu i ruku bionickou.

Nadporučíkovi Robertu Chudému, který se nijak netají tím, že mu k optimistickému pohledu na život pomáhá víra v Ježíše Krista, byl udělen Pamětní odznak Přemysla Otakara II., krále železného a zlatého. V armádě zůstal a pracuje jako instruktor ve Vyškově.

Oskar může zase běhat za kočkami

Bionické protézy dostal britský kocour Oskar, kterému kombajn odřízl zadní nohy. Zanedlouho po nehodě mu na zbytky končetin (během tříhodinové operace) nasadil protézy veterinář Noel Fitzpatrick, specializující se na neurologii a ortopedii.

„Oskarův veterinář ho ošetřil, zavázal mu rány a poslal ho ke mně,“ vzpomíná Noel Fitzpatrick. „Zavolal a řekl: Slyšel jsem, že děláte protézy pro psy a kočky. Myslíte, že můžete pomoci i v tomto případě? Odpověděl jsem, že nevim, neboť takovou operaci nikdo předtím nedělal. Náhrada na obou nohách je unikátní. Navíc jsem si nebyl jist, zda existuje tak miniaturní technologie, že ji budu moci voperovat do kotníkové kosti.“

Doktor Fitzpatrick se stal ve světě veterinářů známým, když kočku, kterou přejelo auto, nahradil koleno. Tehdy sice v úspěch moc nevěřil, ale pokusil se pro domácího mazlíčka udělat maximum. A když se to povedlo, stal se z něho nejuznávanější odborník na náhrady končetin u zvířat na celém světě.

„U Oskara jsme se inspirovali sci-fi literaturou,“ dodává veterinář. „Použili jsme protézu, kdy tyčka je voperována přímo do kosti a obruba ukončuje kůži. Vypadá to pak jako pučnice parohů u jelena. Dá se to různě nastavovat a máme možnost vybrat tu nejlepší polohu pro pohyb i komfort zvířete, což znamená, že zvolené protézy umožňují kocourovi běhat, skákat, vybíhat schody, prostě dělat všechno, co kočky obvykle dělají. A pokud by se protéza zničila, nic se neděje – vnější část je snadno nahraditelná.“

Veterináři z celého světa by rádi nápad z Anglie vyzkoušeli také. Psů a koček, kteří nešťastnou náhodou přijdou o končetiny, je hodně. Majitelé přitom někdy raději nechají milované zvíře utratit, protože nesnesou pohled na svého miláčka, který se trápí bolestmi a omezením pohybu. Použitá protéza je přitom velmi jednoduchá a v rámci možností i levná.

Noel Fitzpatrick by ale rád rozšířil své působení: objevy plánuje konzultovat s doktory, kteří vymýšlejí vylepšení lidských protéz. Očekává přitom výrazný posun kupředu v obou oborech. „Můj sen je používat zařízení vyvinuté pro lidi. Použit je na zvířatech a naopak. Když máme veterinární úspěchy s protézami, které jsou pohodlné a nezpůsobují bolest, proč by se z toho nemohla poučit lidská medicína?“

Připravil Jiří Muladi



Kocour Oskar má protézy nohou voperované do kotníkových kostí.

ANKETA

Váš názor na aktuální téma

Pomáhá věda a technika vozíčkářům dostatečně?



Miloš Daniel,
na elektrickém vozíku:

„Podle mého určitě ano. Myslím si, že věda v tomto směru jde rychlým směrem vzhůru, zvláště ve srovnání s dobou našich dědečků a babiček. Mám elektrický invalidní vozík, který je výškově nastavitelný, a tak mohu díky němu dosáhnout na věci ve výšce, kam jsem dosáhl jako zdravý člověk. Stejně tak s ním mohu kamkoliv bez pomoci druhé osoby a bez vynaložení vlastní fyzické síly. Jinak se podrobně o vědu a techniku moc nezajímám, jen si občas přečtu, co se podařilo zlepšit v oboru bionických protéz, genetiky atd.“

Josef Jiříček,
otec syna postiženého svalovou dystrofií:

„Pro nás je věda v podstatě jedinou nadějí. Náš syn trpí svalovou dystrofií DMD a u této choroby se zdá být jediným řešením genetická léčba. Samozřejmě máme pocit, že výzkum jde pomalu a že by se kapacity výzkumníků mohly lépe využít ve prospěch našich kluků namísto nesmyslného bádání nad preparáty pro hubnutí, lepší erekci a podobně. Žijeme bohužel ve světě peněz a podle toho jsou nastaveny priority. Na druhou stranu,

alespoň něco se děje, a to NĚCO nám dává naději do budoucna. Když se podívám na dnešní elektrické vozíky – na jejich sílu, snadnou ovladatelnost, výdrž baterií nebo třeba na protězy umožňující (nejen) sportovcům až neuvěřitelné výkony, pak na takové věci hledím s úžasem. Jenom tyto pomůcky dostat k těm, kdo je potřebují, ale to už jsme zase u peněz.“

**Marta Sidková,
matka dcery, která je
na vozíčku:**

„Osobně vozíčkářka nejsem, ale na vozíčku je již 10 let má dcera Markéta, která je studentkou Ostravské univerzity. V oblasti konstrukce vozíků věda a technika pomáhá handicapovaným lidem hodně, vyrábějí se vozíky ze stále lehčích a přitom pevných materiálů. Konstrukce vozíku navíc umožňuje např. zvednout sedačku tak, aby vozíčkář dosáhl do vyšších regálů v obchodě či skříněk v bytě. Jenže tyto špičkové výrobky jsou vozíčkářům cenově téměř nedostupné, takže málokterý z nich má šanci je využívat. Velké nedostatky také vidím u schodišťových plošin: jsou vyráběny po desetiletí stále na stejném konstrukčním principu, jsou velmi poruchové, a co je nejhorší – stále stejně předražené. Zde má věda a technika u nás hodně co dohánět. Velká očekávání jsou ale vkládána do aplikace výzkumu kmenových buněk. Věříme, že i přes obrovské náklady tento výzkum již brzy přinese pomoc mnoha lidem s poškozením míchy a periferních nervů.“

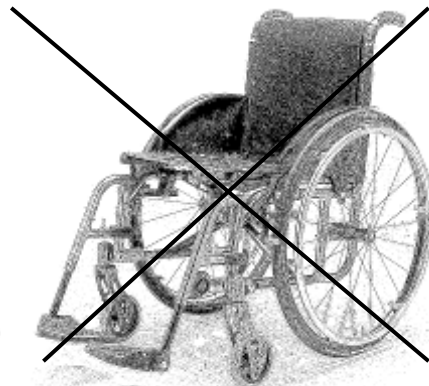
**Bohuslav Hůlka,
předseda Sportovního klubu
vozíčkářů Praha,
na mechanickém vozíku:**

„Jsem přesvědčen, že věda by mohla vozíčkářům pomáhat efektivněji. Ale ve většině oborů to chodí tak, že nějakou chvíli trvá, než se nápady a vynálezy dostanou do praxe a než se osvědčí. Nemyslím si, že by se fáze experimentování a ověřování měly za každou cenu zkracovat. A proto dochází k tomu, že věda a technika v realitě nepomáhá vozíčkářům o moc více než ostatním lidem.“ ■



Přes úředního šimla „nejede vlak“

Když si koupíte nové boty, tak ty starší, které vám ještě taky slouží, přece nevyhodíte! S vozíkem by to mělo být podobně!



V minulém čísle časopisu Vozka jsme se spolu s Josefem Procházkou dotkli tématu, které vozíčkáře hodně trápí. Přiblížíme ho zopakováním otázky a odpovědi z rozhovoru „Procházka se srdcem na dlani“:

• **Myslíš, že současný svět podvádí se na vozíčkářích podepisuje, nebo spíš nepodepisuje s plnou dravostí?**

„Nejde jenom o podvody, ale také o obyčejnou blbost. Například každý zdravý člověk má několik párů bot, ale když dostanete nový vozík, tak ten starý se musí ekologicky zlikvidovat. To je ovšem největší pitomost jaká existuje a chtěl bych vidět na vlastní bulvy toho „exota“, kterému se to v jeho jen zdánlivě nepostižené kebuli vylíhlo. Když si koupíte nové boty, tak ty starší, které vám ještě taky slouží, přece nevyhodíte! S vozíkem je ovšem postup následující: když se porouchá (nejenom mně) a je nepojízdný, závalu nejdřív nahlásím lékaře. Pak vozík musí vidět, a hlavně potvrdit závalu, servisní technik. Poté jde papír s požadavkem od lékařky k reviznímu lékaři. Jakmile ho potvrdí, teprve potom dostanu poukaz na opravu a mohu zavolat opraváře! A ten nepřijede hned, čekám na něho týden i déle... Takže nemít od kamaráda půjčený jeho rezervní vozík, nevylezu z postele třeba i pár týdnů a budu samý dekubit!! Moje pracně nabytá fyzická tak bude v háji a budu potřebovat člověka na pomoc, i když za normálních okolností si poradím sám. Navíc všechny vozíky jsou mnohonásobně předražené. Ty elektrické stojí víc než nové auto, přes 200 000 Kč! Mechanické vozíky kolem 50 000 Kč!

Firmy vědí, že to stát či VZP uhradí, tak je pěkně natáhnou a jim je to jedno.“

Souhlasné vyjádření předsedy NRZP Krásy

Oslovili jsme v tomto duchu předsedu Národní rady zdravotně postižených Václava Krásu, který uvádí:

„Již dlouhodobě jednáme s VZP ČR, aby opotřebované vozíky mohli lidé za zbytkovou cenu odkoupit a nemuseli je odevzdávat. Považujeme to za logické a správné. Věřím, že se nám tuto věc podaří v nejbližší době prosadit. Pokud jde o složitost oprav vozíků, souhlasím s Vámi, že je to velký problém. Pokud by si lidé mohli staré vozíky odkupovat, opravy nepředstavovaly tak obrovský problém.“

Všeobecná zdravotní pojišťovna hraje mrtvého brouka

Následně jsme chtěli přímo od Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR zjistit, jakým způsobem a v jakém termínu by mohla být tato otázka vyřešena. Ovšem za měsíc a půl jsme z tamějšího odboru komunikace nevyprávěli ani slovo, což je samozřejmě také vyjádření – a sice v tom smyslu, že očekávat z jejich strany něco optimistického se nejspíš nevyplatí.

Sdílnější ministerstvo zdravotnictví

Mnohem sdílnější byl ředitel odboru komunikace s veřejností a mluvčí Ministerstva zdravotnictví Vlastimil Sršeň, jenž nám sdělil:

■ **„Výše úhrady vozíků** (elektrických i mechanických) a jejich oprav ze zdravotního pojištění je v souladu s ustanovením § 15 odst. 8 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, v platném znění, dána přílohou č. 3 k tomuto zákonu viz tabulka:

Výše úhrady těchto zdravotnických prostředků je tedy dána přímo zákonem. Je skutečností, že **příloha č. 3 tohoto zákona nebyla novelizována od doby svého vzniku**, a tomu také odpovídají **částky limitující výši úhrad, které nezohledňují současnou úroveň cen na trhu**. Toto je bohužel důsledek legislativní práce.

■ Ke konkrétním částkám, které jsou zmíněny v rozhovoru, lze uvést, že ceny jednotlivých vozíků se liší podstatným způsobem, a to s ohledem na individuální potřeby konkrétního klienta. Bez rozlišení, zda se jedná o vozík aktivní či speciální pro nejtěžší postižení, nebo v případě elektrického vozíku bez specifikace příslušenství, se nelze vyjádřit ke správnosti jakékoliv ceny.

■ **K opravám vozíků:** Vozíky patří mezi cirkulované zdravotnické prostředky, které příslušná zdravotní pojišťovna zapůjčuje svým klientům, a má smluvně zajištěn jejich servis.

Úhrada opravy vozíku je (viz tabulka) ze zákona podmíněna souhlasem revizního lékaře, a to na základě poukazu vystaveného ošetřujícím lékařem. Těžko si lze představit kontrolu účelného vynakládání prostředků veřejného zdravotního pojištění, ze kterého je zákonná povinnost uhradit 90 % nákladů, pokud by o potřebnosti

opravy rozhodoval pouze klient nebo servisní organizace. Kdo by nesl zodpovědnost za takové rozhodnutí a od koho by zdravotní pojišťovna mohla zpětně vymáhat prostředky zdravotního pojištění v případě, že by byly vynaloženy neoprávněně?

Ve smlouvě, kterou VZP uzavírá s osobou (právníkou nebo fyzickou), která poskytuje servis vozíků, je uvedeno, že **pokud předpokládaná doba opravy přesahuje 5 pracovních dní, musí tato osoba poskytnout klientovi náhradní vozík**. Ten nemusí na dobu opravy splňovat všechny specifické parametry původního vozíku, ale musí zajišťovat základní požadavky klienta. Nemůže tedy nastat situace, kdy by se z důvodu opravy vozíku klient nemohl týdný dostat z postele. V případě, že by k takové situaci došlo, **měl by se klient obrátit na VZP, která zajistí dodržování nasmlouvaných podmínek**.

■ **K nutnosti likvidace vyřazených vozíků:** K vyřazení konkrétního vozíku z evidence (používání) dochází na základě posouzení odborníků a to v situaci, kdy tento vozík není nadále způsobitelný k jeho bezpečnému používání. Vlastnosti takového vozíku již nevyhovují požadavkům na technický stav, funkčnost nebo bezpečnost. Není tedy možné povolit jeho další používání (opět – kdo by nesl zodpovědnost za případnou újmu způsobenou při používání takového vozíku?). **Nicméně dle vyjádření VZP, lze klientovi, v případě jeho zájmu, vyřazený vozík darovat na náhradní díly.**

■ Na závěr dodávám, že MZ prostřed-

nictvím dotačních programů zajišťovaných odborem zdravotně sociálních služeb podporuje vznik a vybavení půjčoven rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Tyto půjčovny slouží občanům, kteří potřebují určitou pomůcku na časově omezenou dobu. Mohou ji tedy využít i občané, kteří čekají na opravu 'své' pomůcky. U cirkulovaných zdravotnických prostředků by tedy bylo možné využít těchto služeb v případech, kdy je předpokládaná doba opravy kratší než 5 pracovních dní a servis není povinen zajistit náhradní vozík.“

Tolik Vlastimil Sršeň z MZ.

Úřední šiml má u nás stále tuhé kořínky – co vy na to?

*Připravil Jiří Muladi
zvýraznění – Vozka*

Jaký je Váš názor na nedostatečnost jednoho vozíku pro vozíčkáře?

- **Jste majiteli jednoho vozíku? Přináší vám to nějaké problémy?**
- **Je jednoduché mýt si vozík uspiněný po jízdě venku, aby to u vás v bytě nebylo jako na staveništi?**
- **Jaké to je zajišťovat si opravu nepojízdného vozíku z lůžka?**
- **Chtěli byste mít druhý vozík, když už ne nový, tak alespoň použitý?**

Ptejte se poslanců a senátorů ve vašem volebním obvodu:

- **Kolik má bot a papučí?**
- **Viděl někdy živého vozíčkáře?**
- **Má představu o aktivním životě vozíčkáře?**
- **Myslí si, že má vozíčkář trčet doma, nebo se snažit žít jako on?**
- **Co vy na to?**

Pište vašemu Vozkovi:

Redakce Vozky, Pavel Plohák, ved. vydání, Dolní ul. 87, 700 30 Ostrava-Zábřeh, e-mail: P.Plohak@seznam.cz.

redakce

Skupina	Název druhu (typu) prostředku zdravotnické techniky	Poznámka	Výše úhrad
7	Opravy vozíku mechanického, elektrického a kočárku zdravotního	Pouze na základě schválení revizním lékařem	90 %
7	Vozík s elektrickým pohonem pro provoz obvykle v exteriéru	Pouze na předepsání REH, ORT, NEU, INT a schválení revizním lékařem S5, maximálně 1 ks za 5 let	100 %, nejvýše do 136 000 Kč
7	Vozík s elektrickým pohonem standardní pro lehký provoz obvykle v interiéru	Pouze na předepsání REH, ORT, NEU, INT a schválení revizním lékařem S5, maximálně 1 ks za 5 let	100 %, nejvýše do 120 000 Kč
7	Vozík mechanický	Pouze na předepsání REH, ORT, NEU, INT a schválení revizním lékařem S5, maximálně 1 ks za 5 let	100 %, nejvýše do 12 000 Kč

Příloha č. 3 § 15 odst. 8 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, kterou se upravují výše úhrad vozíků a jejich oprav ze zdravotního pojištění, nebyla novelizována od doby svého vzniku (r. 1997).

Končí éra antibiotik?

Odborníci předpovídají, že se lidstvo ocitá na konci „éry antibiotik“. Stále častěji se totiž objevují mikroorganismy odolné vůči široké škále těchto léčiv, a to podle listu The Guardian znamená, že lidstvo pozvolna přichází o jednu z nejdůležitějších zbraní proti infekčním chorobám.

Před 65 lety nebylo výjimkou, že lidé umírali na infekce třeba při „banálním“ odstranění slepého střeva. Teprve zavedení penicilinu a postupem času dalších asi 70 antibiotik pomohlo potírat mikroorganismy, které vyvolávaly smrtelná onemocnění lidského organismu.

Profesor na Cardiff University Timothy Walsh s kolegy popsal před rokem gen NDM 1, který se snadno šíří mezi bakteriemi, jako je *E. coli* nebo *Klebsiella pneumoniae*, a činí je odolnými i vůči poslední řadě nejúčinnějších antibiotik.

Podle Walshe neexistují antibiotika aktivní vůči bakteriím s NMD 1. **Nejbližších deset let bychom podle něj měli užívat antibiotika velmi obezřetně** a zároveň čelit realitě, že nemáme nic, co by mohlo takové infekce léčit.

Potenciálně je to možné. Dosud bylo obeveno kolem šesti tisíc látek s antibiotic-

kým účinkem, ale využívá se jich jen zmiňovaných sedm desítek. Ovšem to předpokládá nákladný výzkum a k němu chybí zatím vůle a přesvědčení firem i široké veřejnosti, že je něco takového nutné. „Velká část moderní medicíny by byla zbytečná, pokud ztratím schopnost léčit infekce,“ uvedl David Livermore, ředitel laboratoře na sledování rezistence vůči antibiotikům v rámci britského Úřadu ochrany zdraví. Měl tím na mysli širokou škálu chirurgických operací, transplantací a také chemoterapií, které souvisejí s potlačením pacientova imunitního systému, což otevírá bránu pro vstup infekcí. Bez antibiotik zůstává oslabený organismus bezbranný.

Bez antibiotik budou mít lidé proti infekcím pouze základní zbraň, a to hygienu. Nicméně ta v reálném světě není nikdy stoprocentní.

Svět bez antibiotik

- Není možné provádět transplantace. Příjemci orgánů musí brát léky na potlačení imunity, aby umožnili přijetí dárcovského orgánu. Jejich imunitní systém pak není schopen čelit infekcím.
- Odstranění slepého střeva se stává ne-

bezpečnou operací, protože do rány a krevního řečiště se mohou dostat bakterie, které dosud likvidují antibiotika.

- Dříve byl zápal plic jednou z hlavních chorob, na niž senioři umírali. Tuto pozici zaujaly v minulosti díky antibiotikům jiné choroby stáří.
- Kapavka, zánětlivá pohlavně přenosná choroba, se znovu může stát metlou pro širokou populaci.
- Tuberkulóza se už dnes stává nemocí rezistentní vůči antibiotikům a brzy se může stát zdrojem epidemií, které Evropa naposledy zažila v letech druhé světové války.



Fotografie bakterie *Mycobacterium tuberculosis*, která nejčastěji způsobuje tuberkulózu. Bakterie, velká asi dva mikrometry, je na snímku zvětšená 3 700krát.

Foto: fotobanka Profimedia.
Zdroj: Novinky,
(bf)

roska
ČASOPIS ČESKÉ MULTIPLE SCLEROSIS SPOLEČNOSTI

2
2010

Festival Žiju stejně jako Ty!
Závod na „kolečkách“ 2010
Světový den roztroušené sklerózy

časopis pro lidi
s roztroušenou sklerózou
a ty, kteří se jim věnují
nebo se o ně zajímají

aktuality a zajímavosti
osudy, životní příběhy lidí s RS
slovo lékaře
ze zahraničí
akce, sport, výlety
literární a výtvarná tvorba lidí s RS
rehabilitace a zdravá výživa
sociální a právní poradenství
inzerce, ohlasy a názory
luštění pro bystré hlavy

Vydavatel: Unie Roska, Česká MS společnost,
P O Box 38, 120 00 Praha 2, tel./fax: 266 712 511,
vydavatelstvi@roska.eu

Vychází 4 x ročně v cyklu jaro, léto, podzim, zima
Formát A 4, rozsah cca 64 stran a příloha
Cena jednoho čísla 14 Kč, roční předplatné 56 Kč

www.roska.eu

ROČNÍK XXVII
1
2010

ROČNÍK XXVII
2
2010

ROČNÍK XXVII
3
2010

ROČNÍK XXVII
4
2010

Přečetli jsme za Vás:

Léčba neuropatické bolesti

Zdravotnické noviny 

Z fyziologického hlediska je bolest jednou ze senzitivních modalit, která vzniká aktivací receptorů adekvátním stimulem (jde o vyvolanou fyziologickou bolest, analogickou jiným senzitivním modalitám, např. dotyku) a lze ji i jednorázově testovat. V případě postižení tkání patologickým procesem dochází ke stimulaci normálních nociceptivních receptorů a vzniká nociceptivní bolest.

Patologická bolest vznikající v důsledku postižení periferního či centrálního nervového systému se označuje jako **bolest neuropatická** (také neurogenní). Tento typ nevyžaduje stimulaci bolestivých receptorů jako u nociceptivní bolesti, i když současná stimulace může tuto bolest zvýrazňovat. Z praktických důvodů se rozlišuje periferní a centrální neuropatická bolest.

Definice, incidence a patofyziologie

Neuropatická bolest je definována jako bolest, která je iniciována nebo způsobována primární lézí nebo nemocí nervového systému. Postihuje hlavně tenká vlákna periferních nervů a spinotalamokortikální dráhy, které se podílejí na vedení bolesti. Definice byla proto upřesněna na postižení somatosenzitivního systému. Přesná epidemiologická data, zejména pro ČR, nejsou k dispozici. Odhaduje se, že incidence neuropatické bolesti v populaci může být 1,5 %, ale na specializovaných pracovištích pro léčbu bolesti trpí neuropatickou bolestí až 25 % pacientů.

Se zvyšujícím se věkem výskyt a závažnost neuropatických bolestí ještě stoupají. Podle některých prací je patrně snižování incidence postherpetické neuralgie, a naopak vzestup u diabetické neuropatie.

V posledních letech došlo k významným poznatkům z **patofyziologie** neuropatické bolesti. Rozhodujícím faktorem je **neuronální hyperexcitabilita**, která se primárně týká struktur periferního nervového systému, ale v důsledku **senzitivace** následně i struktur centrálních.

Symptomatika a hlavní příčiny neuropatických bolestí

Rozlišují se dva základní typy neuropatické bolesti: **bolest vyvolaná stimulací** a **bolest spontánní**. Mezi bolesti, které závisí na stimulaci, patří alodynie a hyperalgezie. **Alodynie** je bolest vyvolaná

podnětem, který normálně bolest nevyvolá (např. dotykem, teplem). Mechanickou alodynii zjišťujeme dotykem nebo pohybem smotkem vaty či filamenta na kůži, termickou aplikací tepla nebo chladu. **Hyperalgezie** označuje zvýšenou citlivost a snížený práh, bolestivý podnět vyvolá bolest vyšší intenzity, než je obvyklé. Spontánní bolest může být jak kontinuální, tak intermitentní, někdy i paroxysmální, často je popisována jako pálivá nebo vystřelující jako elektrický proud. Spontánní a vyvolaná bolest se mohou u téhož nemocného kombinovat.

Kromě bolesti mohou být přítomny i další pozitivní senzitivní fenomény. **Parestzie** jsou abnormální senzitivní vjemy různého, ale nebolestivého charakteru, vznikají jak spontánně, tak po stimulaci (obvykle jsou popisovány jako brnění, mrtvění, pálení nebo píchání). **Dysestezie** jsou rovněž spontánní nebo stimulem vyvolané pozitivní senzitivní vjemy, jsou však nemocným vnímány jako velmi nepříjemné až bolestivé.

U chronických bolestí jsou časté další významné poruchy (komorbidity), hlavně poruchy spánku a deprese.

1. Mezi hlavní příčiny neuropatických bolestí patří neuralgie a fokální neuropatie a dále systémové polyneuropatie.

Neuralgie a fokální neuropatie. Termini neuralgie se používá pro bolest v distribuční zóně senzitivního nervu. Z kraniálních je nejčastější neuralgie trigeminu (klasická – podle dřívější terminologie primární nebo esenciální) a symptomatická (sekundární). Podstatně vzácnější je neuralgie glososfaryngeální. Závažná a často torpidní je postherpetická neuralgie. Z dalších je možno uvést pooperační neuralgie (zejména po mastektomii a torakotomii), diabetickou torakoabdominální neuropatii, proximální amyotrofii, oftalmoplegii, postižení brachiálního plexu (např. traumatické léze, neuralgická amyotrofie, nádorové infiltrace), ale i kompresivní nebo traumatické léze periferních nervů, např. meralgia paraesthetica nebo metatarsalgie.

Systémové polyneuropatie. K bolestem dochází především tam, kde jsou postižena tenká myelinizovaná a nemyelinizovaná vlákna – tzv. neuropatie tenkých vláken. Nejčastější příčinou je diabetická polyneuropatie, z dalších možností jde hlavně o toxické (alkohol, cytostatika) nebo zánětlivé – autoimunitní polyneuropatie.



2. Mezi hlavní příčiny centrálních neurogenních bolestí patří míšní léze (hlavně traumatické, ale i např. syringomyelie), roztroušená skleróza mozkomíšni a stavy po ictu.

3. **Smišená bolest.** Některé chronické bolestivé syndromy mohou mít jak nociceptivní, tak i neuropatickou komponentu – příkladem jsou chronické lumboischadiické syndromy. Zevní třetina meziobratlové ploténky i fasetové klouby obsahují nociceptory. Protrahovaná aktivace nociceptorů vede k periferní senzitivaci a také kořenová komprese se významně podílí na neuropatické složce bolesti.

Farmakoterapie

Léčba neuropatické bolesti, ale i dysestezií, je nedílnou součástí léčby každého nemocného. Nejde o léčbu jednoduchou a ke každému nemocnému je nutno přistupovat naprosto individuálně. Prvním krokem by vždy mělo být stanovení správné diagnózy a vysvětlení léčebného postupu pacientovi. Neuropatická bolest bývá rezistentní na klasická analgetika (antipyretika, nesteroidní antirevmatika), ale často i opioidy a příznivě reaguje na jiné léky, které je nutno při léčbě použít.

U většiny neuropatických bolestí jsou lékem první volby **adjuvantní analgetika** (tab. 1). Většina z nich jsou neuroaktivní substance působící na centrální nebo periferní nervový systém. Cílem je nejen signifikantní úleva s přijatelnými nežádoucími účinky, ale i zlepšení kvality života. Uvedená léčba vychází z doporučení, která vypracovala jednak Evropská federace neurologických společností, jednak Mezinárodní asociace pro léčbu bolestí (tab. 2). Vzhledem k tomu, že doporučení vycházejí z provedených kontrolovaných studií, jsou velmi podobná.

1. Tricyklická antidepresiva patří k nejčastější skupině léků používaných u neuropatické bolesti. Mechanismus jejich efektu je blokáda zpětného vychytávání norepinefrinu a serotoninu, dvou neurotransmiterů, které inhibují nociceptivní neurony. Hlavní nežádoucí účinky antidepresiv jsou sucho v ústech, somnolence, zácpa, poruchy paměti, někdy i stavy zmatenosti, přírůstek na váze, mezi méně časté patří retence moči, ortostatická hypotenze, srdeční arytmie a rozmazané vidění. Začíná se obvykle amitriptylinem, vždy malými dávkami 12,5–25 mg na noc, čímž se překlene počáteční tlumivý efekt.

Dávky se postupně zvyšují podle tolerance, pomalu, obvykle v týdenních intervalech. Nežádoucí účinky jsou však poměrně časté, zejména u starších nemocných. V některých případech bývá lépe tolerován nortriptylin, ev. dosulepin, které predilekčně působí na zpětné vychytávání noradrenalinu. Vhodnější jsou i u nemocných s anamnézou retence moči, glaukomu s uzavřeným úhlem nebo těžší obštipaci. Při dobré toleranci je možno stoupat až do dávek 125 mg/d., a teprve pak volit léky druhé řady, které můžeme event. kombinovat.

Na neuropatickou bolest většinou méně působí moderní antidepresiva typu SSRI. Pozitivní efekt u bolestivé diabetické neuropatie byl prokázán u duloxetinu, což je kombinovaný inhibitor zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu.

2. Antikonvulziva. Mezi další léky patří některá antikonvulziva. Předpokládá se, že snižují spontánní neuronální výboje účinkem na iontové kanály nebo neurotransmitery a mohou tak mít obdobný efekt na abnormální výboje bolestivých vláken. Randomizovanými studiemi byl prokázán příznivý efekt některých antiepileptik III. generace. Jde především o **gabapentin**. Počáteční dávka gabapentinu je 300 mg, během týdne se doporučuje zvyšovat až na 900 mg/d., maximální dávka podle tolerance se udává 1 600 až 2 400 mg/d., ale někdy byl gabapentin podáván i v dávce 3 600 mg/d. Tolerance je většinou velmi dobrá a mezi nežádoucí účinky patří somnolence, závratě a někdy ataxie. Nástupcem gabapentinu je **pregabalin**. Pregabalin se silně váže na Ca^{2+} kanálů, redukuje influx kalcia do terminálního neuronu a sekreci excitačních mediátorů (noradrenalinu, glutamátu a substance P).

Používá se v dávkách 150–600 mg/d. (podle efektu a tolerance). Jednou z výhod oproti gabapentinu je výborná biologická dostupnost (bioavailability), takže nevyžaduje delší titrační období. Kromě bolesti ovlivňuje příznivě i časté komorbidity, jako jsou poruchy spánku a deprese. Z nežádoucích účinků se nejčastěji vyskytovaly závratě a ospalost, z dalších sucho v ústech, slabost, únava, poruchy koncentrace nebo rozmazané vidění. Dosud ne zcela vyjasněnou příčinu mají ojedinělé periferní edémy, které byly hlavně na nohou, někdy rukou

■ **Tab. 1 – Hlavní farmaka užívaná u neuropatické bolesti**

Antidepresiva	TCA – amitriptylin, nortriptylin, imipramin, SNRI – duloxetin, venlafaxin
Antiepileptika	gabapentin, pregabalin, karbamazepin, klonazepam, lamotrigin, fenytoin
Opioidy	oxykodon, tramadol, morfin
Ostatní	kyselina thioktová, klonidin, lidokain, mexiletin
Lokální	lokální anestetika, lidokainová náplast, kapsaicinový krém nebo mast

TCA – tricyklická antidepresiva; SNRI – selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu

■ **Tab. 2 – Doporučená léčba neuropatické bolesti**

Bolestivý syndrom	Léky 1. volby	Léky 2. a 3. volby
Bolestivé polyneuropatie	TCA, gabapentin/ pregabalin	SNRI*), opioidy/tramadol
Postherpetická neuralgie	gabapentin/pregabalin, TCA, lokálně lidokain**)	lokálně kapsaicin, opioidy, valproát
Klasická neuralgie trigeminu	karbamazepin, oxkarbazepin	baklofen, lamotrigin, gabapentin, operace, stereotaktická radiochirurgie
Centrální neuropatická bolest	TCA, gabapentin/ pregabalin	lamotrigin, opioidy

*) duloxetin pro bolestivou diabetickou neuropatii je doporučován i jako lék první volby
**) pro případy s malým rozsahem bolestivé oblasti a alodynii

a ojediněle i v obličeji. Někdy se vyskytne také přírůstek hmotnosti.

Karbamazepin je lékem první volby u neuralgie trigeminu. Začíná se vždy malými dávkami 2× 100 mg a pomalu stoupá podle tolerance a léčebného efektu. Obvykle se nepřekračuje dávka 1 200 mg a větší dávku se vždy doporučuje podávat na noc. Mezi nejčastější nežádoucí účinky karbamazepinu patří závrativé stavy, ospalost, únava, někdy neklid, ataxie, diplopie, nystagmus, rozmazané vidění a kardiální poruchy (je kontraindikován u atrioventrikulárních blokad a hypersenzitivity na tricyklická antidepresiva).

Důležité je vědět, že karbamazepin antagonizuje účinek dikumarolových antikoagulancií. Další antikonvulziva se již používají podstatně méně často, např. fenytoin, clonazepam, event. kombinace amitriptylinu s deriváty kyseliny valproové. Z dalších antiepileptik této skupiny byly použity u neuropatické bolesti lamotrigin a topiramát. Lamotrigin v dávkách 50–400 mg/d. byl účinný u refrakterní neuralgie trigeminu, bolestivé diabetické neuropatie i centrálních bolestí, ale ne všechny studie potvrdily jeho účinnost. Z nežádoucích účinků se vyskytla ataxie, inkoordinace, rozmazané vidění a diplopie.

3. Opioidy. Určitý typ neuropatických bolestí, zejména periferní etiologie, je opioid senzitivní. Používá se hlavně **oxykodon** s řízeným uvolňováním nebo tramadol. Opioidy jsou považovány za léky druhé až třetí volby, ale mohou některým pacientům významně pomoci. Je možno volit i kombi-

naci s adjuvantními analgetiky a tím snížit dávkování obou skupin.

4. Kyselina thioktová. K ovlivnění bolestí nebo dysestezií u diabetických neuropatií se doporučuje kyselina thioktová- γ -lipoová. Jde o antioxidant s účinky koenzymu mitochondriálních multienzymových komplexů. Doporučuje se počáteční infuzní forma s denní dávkou 600 mg 2–3 týdny, po které následuje léčba tabletami několik týdnů.

5. Lokální léčba je vhodná hlavně u bolestí menšího rozsahu. Doporučuje se kapsaicin v 0,025–0,075 % masti nebo také ve formě náplasti (ale Capsicolle nemá dostatečnou koncentraci). Byla prokázána i účinnost náplasti s vysokým obsahem 8% kapsaicinu. K dispozici je také lidokainová náplast nebo krém (EMLA) a očekává se zavedení nové 5% lidokainové náplasti.

Základní zásadou léčby neuropatické bolesti je začít léčit brzy, účinnými medikamenty, podávat léky v dostatečné dávce a přihlídnout i ke komorbiditám (současný výskyt více nemocí – pozn. /dz/).

*Zdroj:
Léčba neuropatické bolesti –
prof. MUDr. Zdeněk Ambler, Dr.Sc.,
Neurologická klinika LF UK a FN Plzeň;*

*Zdravotnické noviny, Příloha
Lékařské listy 9/2010, 3. 5. 2010.*

Tabulky, ilustr. foto: ZDN.

www.zdn.cz

Kráčeno.

(dz)

Léčivé účinky Aromaterapie

Éterickými oleji proti psychickým i fyzickým neduhům



Aromaterapii se nazývá terapeutické ošetření, které je stejně staré jako lidé a jejich bolesti. Znalý ji všechny dávné civilizace. Aromaterapie podporuje zdraví, ulevuje při zátěži a stresu, posiluje imunitu organismu a harmonizuje tělesné a duševní pochody. Využívá vlastností **přírodních aromatických éterických olejů (silic)** a působí preventivně i při akutních stavech.

Aromatické látky rostlin

Každá rostlina obsahuje ve svých kořenech, lodyhách, listech, semenech a květech kombinaci olejů známých jako éterické oleje. Tyto silice vyvolávají u živých organismů vedle vjemu vůně a chuti také důležitou biologickou aktivitu – tzv. **bioaktivitu**. Takto se projevuje blahodárná léčivá síla vůní, která na různých orgánových úrovních vyvolává určité žádané účinky. Působí na hormony a jiné chemické látky, které zprostředkovávají přenos informací v těle a mozku. Aromaterapii můžete provádět kdykoliv v pohodlí svého domova. Přičemž největší důraz je kladen na **kvalitu daného oleje**.

Jak funguje aromaterapie

Léčivé účinky vonných olejů na lidský organismus jsou prokázány při používání ve formě inhalace, koupele, masáže nebo lokální aplikací formou obkladů, mastí, balzámů při bolestech svalů, kloubů nebo kožních potížích. Při inhalaci se vůně silic dostává do čichového centra v mozku,

odkud vonná aktivní látka ovlivňuje autonomní nervový systém. Může navodit zvýšení či snížení krevního tlaku, pocit tepla, chladu, osvěžení, uklidnění, povzbuzení, odstranit bolesti hlavy a další. Inhalace silic nachází uplatnění také v psychoterapii při léčbě různých psychosomatických onemocnění. Stejně tak může příjemná vůně přispět ke zlepšení atmosféry doma nebo v práci. Výrazného účinku je dosaženo při užití koupelových olejů a saunových směsí. Silici pro inhalování volíme podle vyhovujícího aromatu a žádaného terapeutického účinku.

Tak například při nespavosti sáhněte po oleji levandulovém, ylang-ylang, meduňce s citronelou, růžovém dřevě či mandarince, společně s citronem či eukalyptem vás zbaví i bolestí hlavy. Při nachlazení či revmatismu vám pomohou vůně borovice, jedlové šišky, smrku nebo máty peprné, rozmarýny nebo kafrovníku. Grep, limetka, pomeranč nebo litsea cubeba jsou vhodné pro celkové osvěžení a odbourání stresu. Proti zánětům a drobným poraněním kůže se osvědčil tea tree oil.

Aromalampy

K inhalaci se dnes

používají různé inhalátory nebo aromalampy, jejichž podstatnou částí je miska, kterou plníme po okraj vodou. Její vzdálenost ode dna aromalampy by měla být tak 7 cm, aby nedocházelo k příliš rychlému vypaření vody. Pod miskou zapalujeme tzv. čajovou svíčku. Ta je zdrojem tepla pro ohřátí misky s vodou a urychluje odpařování rostlinné silice, která se do vody nakape v množství 4–8 kapek.

Aromalampy se vyrábějí z keramiky, porcelánu, kovu nebo skla. Pokud nemáte k dispozici lampu, stačí nádobku s olejem položit na topení nebo nakapat éterický olej na papírový kapesník (a použít například při dlouhé jízdě autem).

Masáže

Při masáži rostlinné silice správně ředěné ve vhodném rostlinném oleji pronikají všemi vrstvami kůže a dostávají se až ke krevním vlásečnicím. Účinek silic je při této metodě velmi výrazný. Mezi běžně užívanými ředícími oleji patří olej slunečnicový, olivový, mandlový, sezamový, olej z pecek vinných hroznů nebo jojobový vosk.

Do tohoto základu přidáváme určitý poměr rostlinných silic například levandule, heřmánku, vanilky, jasmínu, jejichž množství se pohybuje obvykle v rozmezí 1–3 %. Lahvičky se silicemi jsou většinou opatřeny kapátkem. Zapamatujte si, že 30 kapek odpovídá objemovému množství 1 ml. Při přípravě 100 ml základního masážního oleje odpovídá 1% koncentrace přidání 30 kapek, 2% koncentrace 60 kapkám a 3% koncentrace 90 kapkám silice.

Zdroj: www.aromaterapie.info,
www.aromaterapie.cz

Foto: internet
Zpracovala: Hana Klusová



Jak na nemoci – domácí první pomoc aneb něco málo z babiččiny lékárny

(pokračování z minulého čísla)

Zázvorový čaj pro dobré zažívání

Deset gramů čerstvého strouhaného zázvoru vaříme 5 minut v 1 litru vody. Poté ho přes cedník vymačkáme. Do vzniklého čaje přidáme šťávu z jednoho citronu či pomeranče, osladíme a pijeme horké. Zázvor působí především v zažívacím ústrojí, zvyšuje tvorbu trávicích šťáv a neutralizuje kyseliny. Proto je někdy podáván místo léků potlačujících nevolnost s nucením na zvracení, které mohou ovlivnit centrální nervový systém a působit ospalost.



Pro unavená játra

Při jakémkoli oslabení našeho organismu jsou nadměrně zatěžovaná naše játra. Při infekci bychom jim proto měli dopřát trochu úlevy v podobě stravy, ve které omezíme všechna tučná, příliš kořeněná a smažená jídla. A naopak přidáme více nízkotučných mléčných výrobků a mrkve.

Mrkvový tvaroh na játra: Nastrouháme 3 mrkve, smícháme je s 250 g nízkotučného tvarohu a naředíme 1 lžící kefíru. Dobře promícháme. Můžeme osladit nebo trochu osolit, podle chuti.



Léčivý nápoj k pročištění krve

Ingredience: 2 litry převařené vody, 20 dkg cukru, 4 citrony, 15 až 20 stroužků česneku, 20 dkg křenu, 1 větší cibule.

Postup: Česnek, křen a cibuli pome-

leme a dáme do 4litrové skleněné lahve, přidáme převařenou vodu, cukr a na kolečka nakrájené citrony. Necháme 14 dní vyluhovat za občasného promíchání, poté přecedíme přes gázu. Hotový nápoj skladujte v lednici. Pijeme ráno a večer po jedné štamprličce.

Víno na srdce

Víno má skvělé účinky na všechny slabosti srdce, ale rovněž velmi dobře působí na skutečné choroby srdce a působí zlepšení při angině pectoris. Užívá se 1–3 polévkové lžice denně.

Ingredience: 1l přírodního vína (bílé nebo červené), 10 čerstvých petrželových stonků, 1–2 polévkové lžice vinného octa, 300 g včelího medu.

Postup: Lahve nejprve vymyjeme a vypláchneme trochou alkoholu (vodka). Do hrnce nalijeme víno (znalci doporučují mešní víno, neboť v něm není přidán cukr), dále přidáme petrželovou nať, 1–2 lžice vinného octa a vaříme 10 minut. Poté přidáme med (není nutné), vaříme další 4 minuty a ještě horké plníme do lahví. Pokud se vytvoří na dně lahví usazenina, není to na škodu, může se pít.



Jedlá soda a javorový sirup proti rakovině

Následující recept zveřejnil americký 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 je, že rakovinné 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 18x 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: smísíme 3 díly javorového sirupu a jeden díl jedlé sody (soda bicarbóna), promícháme, dáme v kastrůlku na sporák, zahříváme 5 minut nepřilíš silně, dokud směs poněkud nezhoustne.



Na počátku může být užíváno častěji, např. 3× denně jedna čajová lžička. Jinak stačí brát 1 čajovou lžičku 1× denně dlouhodobě. Dávka 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 chřipku nebo proti nachlazení

Ingredience: 10 citronů, 15 stroužků česneku, 500 g medu.



Postup: z citronů vymačkáme šťávu, česnek protlačíme strojkem na česnek, oboje dáme do mixéru a za mixování postupně přidáváme med. Směsí naplníme lahvíčky, necháme 2 dny za občasného promíchání odstát. Preventivně užíváme nalačno každé ráno 1 polévkovou lžičku. Nemusíte se obávat zápachu po česneku v ústech.

Zdroj: Internet,
připravila (bf)

Pomozte své páteři od bolesti – VII

Východní techniky přizpůsobené našemu prostředí velmi vhodným a snadno použitelným způsobem doporučuje MUDr. Jana Komercová. V tomto pokračování se opět především zaměříme na osoby nechodící, doporučované cviky je vhodné aplikovat v bezpečném prostředí, případně za asistence blízké osoby. Pokud některé cviky s ohledem na zdravotní stav nemůžete provádět, nic se neděje, pokuste se o další cvik, který zvládáte (pokračování z minulého čísla).

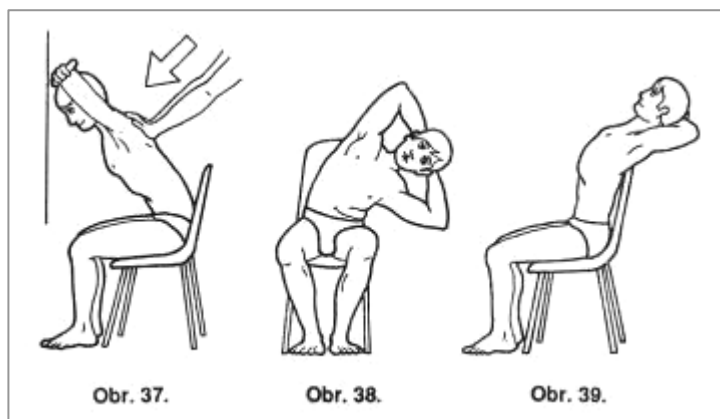
V tomto díle seriálu pokračujeme v návodech, jak na cvičení pro uvolnění hrudní páteře, které je důležité mimo jiné pro předcházení blokády žebér na přední straně hrudníku ve spojení s kostí hrudní a na zadní straně hrudníku ve spojení s hrudními obratli. **Blokády žebér mohou způsobovat různé příznaky** – mohou vyvolávat bolest na hrudníku připomínající infarkt, dále mají bolesti spojené s blokády žebér široké pole působnosti: bolesti hlavy, omezené pohyby hlavy, bolesti paže, zvonění v uších, závratě, potíže s polykáním, bolesti kyčelních kloubů, problémy s trávením... V neposlední řadě pak tím, že jsou žebra spojena na jedné straně s kostí hrudní a, na druhé straně s hrudními obratli, omezují pohyb hrudní páteře. Hrudní páteř je nejméně pohyblivým úsekem celé páteře, přičemž **pohyblivost hrudní páteře a pružnost hrudníku jsou důležité pro dobrou funkci orgánů uložených v hrudním koši – plic a srdce.**

Nyní tedy návody z knihy MUDr. Komercové.

Automobilizační cviky na hrudní páteř

a) V sedu na židli nebo na vozíku

Cvik v předklonu s opřením o zeď (obr. 37) – složíme paže předloktími na sebe a přitiskneme shora k hlavě. Čelem



se opřeme co nejvýš o stěnu před sebou. Kolena jsou také opřená o zeď. Uvědomíme si dech, který zaměříme více do hrudní oblasti. Při nádechu zvětšíme vyklenutí hrudní páteře (kyfózu), ve výdechu zvětšíme prohnutí (lordózu). Asistující osoba nám může klást při nádechu mírný odpor dlaní položenou na hrudních obratlech, při výdechu pak může pomoci mírným tlakem většímu prohnutí páteře. Cvik několikrát opakujeme.

Cvik do úklonu (obr. 38) – při výdechu pomalý úklon. Při nádechu se podíváme nahoru a s výdechem a pohledem očí dolů úklon více prohlubujeme. Cvik několikrát opakujeme. Totéž provedeme na druhou stranu.

Cvik do záklonu a předklonu (obr. 39) – při nádechu a s pohledem nahoru zakloníme trup, opěradlo židle nám pomůže s uvolněním případných bloků hrudní páteře. Při výdechu a s pohledem dolů se předkloníme a uvolníme. Cvik několikrát opakujeme.

Cvik do rotace (obr. 40) – střídavě otáčíme trup vpravo a vlevo, oči sledují směr pohybu. Opakujeme několikrát.

Cvik do rotace s přitažením k židli (obr. 41) – rotujeme hrudní páteř na obě strany. Rotaci dotáhneme přitažením se k židli. Tím uvolňujeme zejména dolní hrudní a horní bederní úseky páteře. Opakujeme několikrát.

b) Cviky v kleku

Zaujměte některou z následujících 4 poloh (obr. 42 A–D – podle vašich zdravotních možností) a v ní zacvičte 3 cviky podle obr. 43. Obměnami poloh lze sestavit 12 cviků. V každé pozici působíme na určitý úsek páteře. Cviky

několikrát opakujeme.

Poloha A – vzpor klečmo, dlaně opřené o nástavec nebo nízkou židličku.

Poloha B – vzpor klečmo.

Poloha C – podpor klečmo na předloktích.

Poloha D – vzpor klečmo – paže nataženy v prodloužení trupu.

Cvik 1 – Při nádechu prohne páteř, při výdechu ji vyhrbíme – nám známý kočičí hrbet.

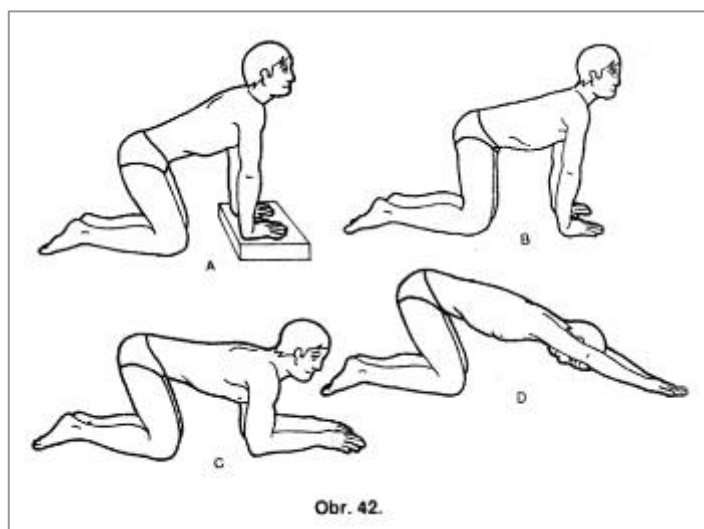
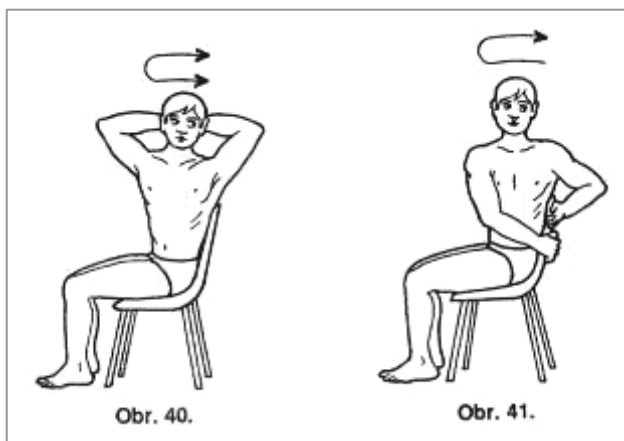
Cvik 2 – Upažeme pravou a s pohledem za paži co nejvíce otáčíme trup vpravo. Totéž na druhou stranu.

Cvik 3 – Otočíme hlavu a vytočíme paty vlevo a při mírném úklonu trupu se snažíme podívat na paty. Totéž na druhou stranu.

Pozice „kočky“ (obr. 44) – Ve vzporu klečmo protahujeme páteř:

- Rovně – cvik 1, obr. 43
- Šikmo – v pozici kočky v protažení dopředu jdeme s páteří trochu šikmo a nad podložkou opisujeme polokruh. Druhou stranou se vracíme zpět.

U obou cviků se při pohybu vpřed nadechujeme, při návratu do výchozí polohy vydechujeme. (Osobám s nižší stabilitou



v těchto polohách doporučujeme asistenci – pozn. red.)

Uvolňovací cvičení pro horní partii těla (obr. 45) – ve stoji (případně v rovném sedu) vzpažíme, při nádechu paže pokrčíme, předloktí je kolmo, potom je ohneme, dlaně směřují vpřed a 2. a 3. prst jsou ohnuty a tlačí do dlaně. Při výdechu tlačíme obě lopatky k sobě, hrud' je otevřená. Dýcháme uvolněně. Po chvíli paže a ramena spustíme dolů a protřepáním uvolníme celou horní polovinu těla. Cvik lze několikrát opakovat.

Jóga mudra (obr. 46) – v sedu na patách se předkloníme a položíme čelo na

a tím více uvolňovat příslušnou oblast páteře. Totéž cvičíme i na druhou stranu.

Pokračování příště.

Připravila: (bf)

Doporučujeme



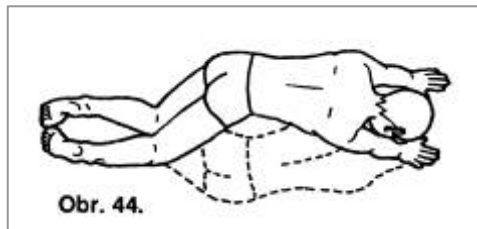
Páteř bez bolesti – MUDr. Jana Komercová, str. 64, cena: 99 Kč, Olympia.

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

MUDr. Karla Lewita.

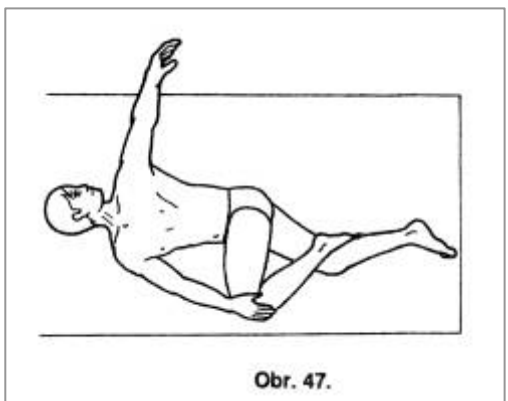
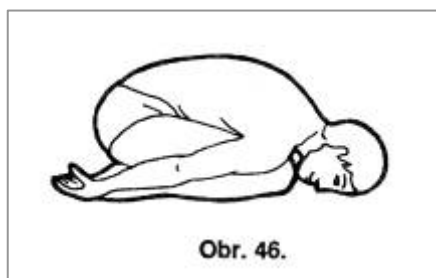
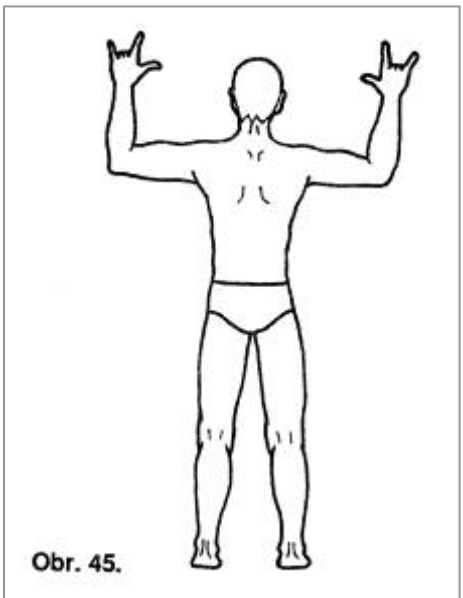


Cvičte, protahujte a udržujte se!



zem před kolena. Rukama se uchopíme za kotníky nebo je volně položíme vedle těla. V této pozici klidně a uvolněně dýcháme, zejména do oblasti hrudní a bederní páteře. Setrváme v ní podle potřeby.

Automobilizace přechodu hrudní a bederní páteře za pomoci rotace (obr. 47) – v lehu na pravém boku pokrčíme levou končetinu tak, že spočívá nártem v podkolenní jamce spodní volně natažené končetiny. Kolenou ohnuté nohy přidržujeme pravou rukou. Trup otočíme do protisměru a díváme se na paty. V této poloze uvolněně dýcháme. Pravou rukou můžeme rytmicky pružit koleno



**LEVNĚ
na týden
DO LÁZNÍ**

Zvýhodněné týdenní pobyty nabízejí Léčebné lázně o. p. s. pro rok 2010. Speciální nabídka šedesáti rekondičních týdenních pobytů v hodnotě 7 000 Kč za pouhých 2 000 Kč je určena pro sociálně slabé a osoby se zdravotním postižením. Projekt vznikl s finanční podporou Ministerstva pro místní rozvoj a ve spolupráci se Svazem léčebných lázní. Distribuci poukazů zajišťuje Národní rada osob se zdravotním postižením.

Rekondiční týdenní pobyt v léčebných lázních zahrnuje MINIMÁLNĚ ubytování na pokoji 1/1 standard s koupelnou a WC, vstupní lékařskou prohlídku, deset lázeňských procedur a plnou penzi. Některé lázně nabízejí více procedur, nebo zvýhodněnou cenu 7 000 Kč za týdenní pobyt i pro doprovodnou osobu. Podrobnější informace k pobytům obdržíte při předání poukazu.

O pobyt mohou zažádat **POUZE občané ČR pobírající podporu v hmotné nouzi či zdravotně postižení**. V případě sociálně slabých bude poukaz na týdenní rekondiční pobyt vydán pouze osobě, která prokáže rozhodnutí obecního úřadu o vyplácení dávek v hmotné nouzi (těmi jsou příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení, mimořádná okamžitá pomoc). Osobám se zdravotním postižením bude poukaz vydán po předložení průkazu TP, ZTP nebo ZTP/P.

Poukazy vydává **Národní rada osob se zdravotním postižením**: Mgr. Michal Dvořák, tel.: 266 753 433, 266 753 433, e-mail: lazne@nrzp.cz.



Lázeňský léčebný dům Praha, Luhačovice. Foto: www.luhacovicepraha.cz.

Přehled jedenadvaceti lázní zapojených do projektu je na webu Svazu léčebných lázní ČR: <http://www.lecebne-lazne.cz/cs/lecebne-lazne-o-p-s/akcni-nabidka-tydennich-pobytu>.

Zdroj: www.helpnet.cz, (di)

Centrum Kaňka nabízelo ucelenou rehabilitaci

Centrum Kaňka, o. s., letos v červnu ukončilo projekt „Rozšíření a zkvalitnění ucelené rehabilitace pro děti a mládež s postižením v Centru Kaňka“, který byl podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska. V rámci denního stacionáře vzniklo 7 ucelených programů terapií, které od září 2009 využilo 76 dětí a mladistvých. Dle svých individuálních potřeb byli zařazeni do programů arteterapie, ergoterapie, fyzioterapie, logopedie, AAK (alternativní augmentativní komunikace), muzikoterapie a canisterapie.

Kaňka již dříve některé tyto terapie nabízela, ale díky získání finanční podpory na tento projekt se rozsah terapií rozšířil a uceleně propojil. Byly vybaveny terapeutické pracovny a tým pracovníků absolvoval řadu odborných školení a kurzů. Centrum se snaží poskytovat komplexní péči svým klientům a zajišťovat sociální služby v duchu ucelené rehabilitace tj. propojovat péči v oblasti sociální, výchovně vzdělávací a zdravotní. Touto svou činností je Centrum Kaňka v Táboře ojedinelé a rodiči a dětmi vyhledávané.

Další informace:

Centrum Kaňka, Helsinská 2731, Tábor, www.kanka.info, tel.: 381 212 872, sekretariat@kanka.info – pí. Jelínková.



Foto z kulturního programu na dětském zimním pobytu Centra Kaňka na horách, zima 2010.

Zdroj: Iva Miková, www.heplnet.cz,
foto: www.kanka.info
(hk)

Galerie UMÚN

Umělci malující ústy a nohama

Eros Bonamini

Itálie



Eros Bonamini se narodil 20. 12. 1942 ve Veroně a členem asociace umělců AMFPA je od roku 1966. Maluje ústy.

Eros měl poklidné dětství i dospívání až do doby, kdy se během studia na technické univerzitě účastnil sportovního klání v potápění, při kterém utrpěl úraz páteře a zůstal definitivně na vozíčku.

Podrobil se dlouhé rehabilitaci a terapii, než přivynul zcela novému způsobu života. V tomto období v sobě odhalil vášně pro literaturu a vážnou hudbu. Začal se zajímat také o výtvarné umění a zcela se do jeho studia ponořil. Malování se stalo jeho hlavní životní náplní i povoláním. Učil se výtvarné techniky a jejich základy podle různých malířů. V roce 1984 byl zvolen členem světové rady AMFPA a v roce 2002 se dokonce stal jejím prezidentem. Jeho obrazy, na nichž je patrný vliv kubismu, jsou vystavovány po celém světě a kritici oceňují jejich kvalitu.



Benátky

Zdroj: www.vdmfk.com
Přeložila Hana Klusová

Umělci v ČR: UMÚN – Nakladatelství umělců malujících ústy a nohama,
Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30
tel. 485 161 712, umun@umun.cz, <http://www.umun.cz>

Poezie z Vašeho pera

V tomto čísle Vám představujeme tři básníky – klienty Centra pro postižené Pardubického kraje. **Jiřina Kuntová, Tomáš Horák i Libor Macíček** se psaní poezie věnují už delší dobu. Naši redakci jejich díla zaujala nejen pro jejich různorodost, ale hlavně proto, že dokážou nezvykle živě a hluboce sdílet s lidmi, kteří s nimi stráví chvíli o samotě, vnitřní prožitky společně nám všem – lásku, soucit, netrpělivost – hledání smyslu života, smutek z nenaplněných přání, ale i nadhled, humor, úsměv a smích jako nejrychlejší cestu k vlastní i jiné duši.

SATIRY

Jiřina Kuntová

Drásající poznání

Na Zemi je všude chaos,
to by těžko zvlád i Amos,
co ovládal cizí řeči,
a neměl rád boje s meči.
Teroristé, chřipka ptačí,
v myslí nás to stále straší.

Další virus proniká
do Evropy z Mexika.
Poslanci na vládní scéně,
o koryta válčí denně,
jistě si to užije
i Evropská Unie.

Pocit

V našich srdcích láska hnízdí,
na pokraji s nenávisť.
Každý hlásá jen to jeho,
zažeňte pryč to své Ego!
Properte si svoje trika,
řekněte si co vás „míchá“.
Najděte si klidnou chvíli,
dohodou dojdete k cíli.
V přátelství a společně,
pak to půjde báječně.

POCITY

Tomáš Horák

Někde jsem ztratil slzy.
Mám vůbec život v nepořádku.
Chvillemi mě to mrzí,
tak rovnám pocity na hromádku.

Jde na mě hrůza z toho úklidu,
když zakopávám o výčitky
a dopadám na haldu neklidu.

Nadějí tu tlejí jenom zbytky.

Našel jsem soucit. Toho se tu
váli!
A na co si to támhle sedá prach?
Jako dítěti se mi za něj smáli
a on je tu pořád – říká si strach.

Můj život je kvartýr k pohledání,
nemáte se kam posadit?
Ale káva, ta by snad byla k mání.
Tak já Vám ji jdu osladit.

RŮŽIČKA

Libor Macíček

Kdo nechtěl by se napít,
z poháru té rozkoše?
Vždyť opilost je mámivá,
jak plané růže květ.

Jen na chvíli ho uchopit
to poupě v jeho kráse,
která srdce dojmá
a rozjasňuje svět.

Růžičku lehce políbit
a vdechnout její vůně,
ta chvíle je tak kouzelná,
že může hlavu splést.

Pak nemyslet a potopit
se v tomhle kotli vášně,
co se v těle rozlévá
a nechat se jí svést.

Však růžička má trní,
jež rozdrásalo skráně.
Z oka slza stéká
a srdce svírá stesk.

Jen ať to hodně bolí!
A krve plné kádě!
A duše? Ať si sténá!
Stál za to tenhle let.



Z Občasníku Centra pro zdravotně postižené Pardubického kraje ZDRAVÍnek,
(pp)

V olomoucké ZOO

Libil se nám malý hrošík a nový výběh pro medvědy

Je pěkný letní den, i když trochu pošmurný. Ale stejně ráno otevíráme oči a říkáme si: „Dnes by to šlo. Vážně by to dnes šlo.“

A oba víme, že musíme trochu rychleji dělat, abychom stihli rychlobus na Kopeček. Vzít sebou usušený chléb a také mrkvičku. Ano, jede se do ZOO. Jsou zde nové přírůstky a další vylepšení.

Musíme vidět liberijského hrošíka, což je samice jménem Agátka. Je velmi roztomilá! Představte si, že ji matka hrošice čumáčkem musí poposunovat, aby ji nezalehla. Vždyť ona je tak moc mohutná a Agátka zase moc droboučká. Ale přibývá na váze každý den.

Kozičky, ty se nedají spočítat, ale mrkvička a suchý chléb jim moc chutná. Dále jsme viděli nedávno narozená malá lvíčata. Zatím jsou ještě roztomilá a hravá.

Ale hlavně jsme byli zvědaví na nový výběh pro medvědy. A moc se nám líbil! Předtím měli medvědi takovou obdélníkovou betonovou jámu. A i když tam měli vodu, často byli raději zalezlí ve svém brlohu. Tudiž nebyli ani vidět. No uznejte, že to pro návštěvníky byla ohromná smůla!

Nyní ale žijí ve stromovém podrostu a je na ně nádherný pohled. Mohou se bloumat mezi stromy a hledat nějakou houbu, možná najdou i maliní či jahůdku. A za rok uvidíme, zda budou malá medvíďata.

A to zmíněné vylepšení exteriéru zahrady? Pěkné dřevěné lavice se stoly a že jich tu je hodně! Jenom zasednout a dívat se na zvířectvo nebo na děti v malém lanovém centru!

Dagmara Sedláčková



Beznohý Ind tancuje v soutěži Indie má talent

Jednadvacetiletého indického studenta **Vinoda Thakura** si po úspěchu v soutěži **Indie má talent** oblíbila celá země. Tanečně nadaný mladík předvádějící breakdance kousky a hip-hopové prvky s bravurní lehkostí se stal senzací. Thakur se narodil s deformací nohou, které mu již dál nerostly. To ale rozhodně neovlivnilo jeho chuť do života a především taneční talent.

Mladý Ind v současnosti vystupuje na řadě míst v zemi a zatím se všude dočkal vřelého přijetí a bouřlivých ovací přihlížečích. Tanečník s neuvěřitelnou silou v rukou se však nyní důkladně připravuje na vystoupení v dalším kole soutěže Indie má talent, které se bude konat v září v Bombaji. Jeho první představení v soutěži zaznamenalo zpočátku u porotců spíše rozpačité reakce, ale po pár vteřinách je mladý Vinod doslova strhl svým obdivuhodným výkonem a na jeho konci se dočkal od diváků potlesku ve stoje.



Porota s nimi byla zajedno a jednohlasně ho poslala do dalšího kola.

Zdroj: www.novinky.cz,
(bf)

Byla jsem na setkání čtyřkolek

Trávíme nějaký čas v Košumberku. Na nástěnce je plakát, že v Chrastru bude příjemný rozruch, chystají se zde **závody pro vozičkáře na čtyřkolkách**. Tak co bychom se nešli podívat! Vždyť Chrastr není tak daleko od Košumberku. Všechny procedury máme hotové a oběd může zůstat v troubě. A tudíž jedeme.

Byla jsem zvědavá na vozičkáře, jak se na té čtyřkolce udrží. Vždyť v nohách nemají žádný cit ani sílu. A to nejsou nijak k té čtyřkolce připásání! Drží se jenom rukama a jezdí jako divoši přes ty kopečky. Nikdo ale nespádl, žádný úraz nebyl. A to je jenom dobře.

Sjeli se sem také **veteráni** a bylo se na co dívat. Bylo hezké vidět, na čem se dříve jezdilo. Obdivovali jsme staré přezáky, staré kozyprdy (první verze jednomístného motocyklu Jawa 50 a motokolo Stadion – pozn. red.), staré sajdkáry a k tomu ty staré přílby! Také staré tatrovky nebo jiná stará auta sem přijela. A ty krásné kočkolapy! Všichni měli svá vozidla tak pěkně naleštěná. Prostě bylo se na co dívat.

To víte, že nezůstali opomenuti ani motorkáři. Těch tady bylo přes stovku. A když spustili své pozdravy, to jejich vytáčení motorů, tak doslova a do písmene



„Nechápu vozičkáře, jak se na té čtyřkolce udrží. Drží se jenom rukama a jezdí jako divoši přes ty kopečky!“

padaly i stromy! Ne, dělám si srandu.

Z hlediska hluku byli nejtíší letečtí modeláři. Jejich letadýlka se pěkně vznášela nad hřištěm a jenom tak bzučela, skoro jako včelí roj.

Pokoukáníčko to bylo navýsost zajímavé. Na zpáteční cestě jsme se stavili ještě na třešně a pak hurá do reháku!

Dagmara Sedláčková

Když je vítr naším kamarádem I.

S SKV Frýdek-Místek se mohou vozičkáři věnovat paraglidingu!

Seriál reportáží od Radka Krupy pro ty, kdo milují adrenalinovou zábavu

Po tři roky vyvíjeli a budovali vozičkáři z klubu ve Frýdku-Místku novou možnost pro zdravotně postižené zájemce, kteří se chtějí podívat na zeměkouli z ptačí perspektivy. Tentokrát na křídle, padáku, pomocí sportu zvaného **paragliding**.

Velmi skvělým spojencem a kamarádem v tomto projektu se pro nás stal Jiří Večerek. Pilot s 20letou zkušeností a lektor v paraglidingové škole **Mac škola paraglidingu v Beskydech**.

Kdo se má v životě potkat, setká se

Frýdek-Místek je městem s velkým výskytem horolezců a padáčekářů-paraglidingistů. A tak při dalším hledání nového projektu v oblasti adrenalinové zábavy bylo více než jasné, kterým směrem se náš klub vydá. Jedna škola paraglidingu funguje přímo ve Frýdku-Místku, ale ta je založena více na komerci. Větší úspěch při hledání skvělých lidíček a pohodové party odvážaných lidí jsem našel v Kunčicích pod Ondřejníkem v **Mac škole paraglidingu**. Neskutečně nezapomenutelnou a vstřícnou postavičkou v této škole je Jiří Večerek, ve kterém jsem poznal svého soupeřníka z dob studií na střední škole v Ostravě. Jak se pak ukázalo, ani on nezůstal po škole v oboru a velice brzo objevil krásu paraglidingu a volného, nesešněrovaného života na horách a v přírodě nejen české ale celoevropské.

Zase se potvrdilo nepsané pravidlo, s kým se v tomto životě máte potkat, toho dříve či později určitě potkáte, a tak setkání s Jirkou je jedním z těchto mých osudových setkání. Opět jsem byl ve správný čas na správném místě, což potvrdilo vyjádření Jiřího, že už delší dobu uvažuje o tandemovém paraglidingu s vozičkáři, a podnikl první kroky k výrobě speciálního vozíku, na kterém by slety z kopců mohly probíhat. Jiří se ukázal jako skvělý vizionář a později jako skvělý pilot tandemu, kterému lze s důvěrou na 20 minut (ale určitě i déle...) svěřit život.

Výroba tandemové tříkolky a modřiny novátorů...

Tříkolka, speciální vozík, kára, vozítko – to je u každého vozičkářského sportu technicky jiný výrobek, který se

neslučuje s běžným vozíkem pro civilní pohyb invalidy. Proto, i když jsme měli hodně fotografických materiálů ze zahraničí, stále jsme dumali nad naším vozíkem, který bude složitější v tom, že bude fungovat jako vozík pro tandemové létání. A měl by být originální, nechtěli jsme kopírovat osvědčené, např. z Francie, protože tam se tyto vozíky používají jenom samotnými piloty – vozičkáři.

A tak „parakára“ byla vymyšlena a vyráběna zejména hlavou tandempilota a patrona celého projektu Jiřího Večerka. Náš klub dodal kola a zejména své zkušenosti a Tomáš Tomeček (pilot rallye kamiónu při závodech Rallye Dakar) nám věnoval vyřazené závodní sedadlo. To si nakonec muselo počkat na další verzi parakáry. V té současné je použito sedadlo, které se využívá při sjezdovém lyžo-

vání na monoski.

První pokusy začaly už koncem roku 2006 a první moje pokusy s nácvikem startů začaly v dubnu 2007. Ty byly ale záhy ukončeny, neboť jsme parakáru již při druhém dni cvičení prvních sjezdů ze svahu trošinku pochroumali. A samozřejmě jsem pocítil i první bolesti ramene poté, kdy jsme všichni přehlídli malou nerovnost ve svahu. Následoval asi metrový pád bez zcela nafouknutého křídla a pak i zapíchnutí do svahu. Tím jsme pokusy v roce 2007 vyčerpali.

V roce 2008 přišly první pokusy s velmi studeným pasažérem. Ne, patologie nám nepůjčila žádnou mrtvolku, to se jen poprvé ve vozičku svezl 50litrový sud piva Radegast 12°.

Poté následovaly první slety s kamarády – zkušenými piloty paraglidingu. A začátkem roku 2009 se začal hledat nebojácný vozičkář, který za svou odvalu bude odměněn jako první pasažér naší nové služby – **Paraglidingu paraplegiků**. Jelikož jsem byl v tomto roce docela vytížený, oním vyvoleným se stal Martin Knap z Prahy. Martin byl velmi trpělivý, protože ne vždy, když do Beskyd dojel, si počasí řeklo. „ano, tak si to užijí...“ A proto se do vzduchu dostal až při třetí návštěvě.

Proč vlastně by měli vozičkáři létat?

Stát se pilotem paraglidingistou byl můj dlouholetý sen. To, že se z toho stal projekt pro vytvoření tandemového svahového létání pro vozičkáře, se postupem času ukázalo jako nejlepší řešení mé časové nemožnosti. A dalším stupínkem v přirozeném vývoji této adrenalinové služby. Stupínek nejen pro mne, ale i pro další případné zájemce, kteří mají stejný cíl. Být pilotem, i když hlavním zaměstnáním je povolání: vozičkář. Být tak svoboden v pohybu – jak svoboden v pohybu lze být nejvíce.

Lidé od koní říkají, že „nejkrásnější pohled na svět je ze hřbetu koně“. To jistě mají pravdu. Proto jistě uznáte, že pohled z perspektivy ptáků musí být maximálně fascinující.

Příště: Annecy, výlet za polétáním za hranicemi republiky, za hranice našich představ.

Radek Krupa, SKV Frýdek-Místek, (pp).



Ostře nabitá sezóna orientačních běžců

Po delším čase se opět magazín Vozka vrací k **orientačním běžcům – vozičkářům**. Nabízíme vám přehled dění na nejdůležitějších závodech celé sezóny 2010 pohledem jednoho z nejpovolanějších – Bohuslava Hůlky, předsedy Sportovního klubu vozičkářů Praha, dlouholetého reprezentanta ČR (medailisty ME a MS) a mistra republiky v orientačním závodě vozičkářů a trail-o – nebo Jany Fialové, závodnice SKV Praha. Výsledky posledních závodů sezóny, které se konají v září přineseme v příštím čísle.

Trail-o Opočno

Víkendových závodů trail-o se na začátku června zúčastnilo kromě zkušených orientačních běžců také šest závodníků SKV Praha. V porovnání s nehandicapovanými jsme si nevedli špatně. Reportáž napsala Jana Fialová, foto Pavel Kost:

„Tak jsem se konečně zase dostala na závody trail-o, tentokrát poprvé jako registrovaný závodník SKV. No, ne že by to něco změnilo na mých výsledcích, spíš naopak. S každým dalším závodem si připadám méně chytrá. Opočno (3.7.) a Křivice (4.7.) si pro nás připravily snad až moc pěkné počasí a jako bonus hejno vytrvalých komárů. Někdo by měl vymyslet potuvzdorný repelent.

Mistr Hůlka mohl být v klidu, moje výkony jej neohrozily ani nikoho z ostatních trvale sídlících na vrcholu trail-o. Přesto jsme našli předmět „sporu“. „Hele hele, ty mi něco budeš muset vysvětlit,“ přičítal se v sobotu po závodě Bohouš do kempu. Dvě sporné kontroly, na které chtěl podat protest, jsem zrovna



Trail-o Opočno – vzájemné předávání zkušeností.



Grand Prix Silesia 2010 se zúčastnila kompletní česká špička. Vpravo Bohuslav Hůlka ze Sportovního klubu Praha (SKV Praha).

já měla správně. Pravda, pokud si dobře pamatuji, jednu z nich (6.) jsem řešila po svém, tedy víceméně intuitivně. Mně z toho vyplynulo jasné Z, všechny moje nutno podotknout zatím dost omezené metody měření selhávaly. Škoda, že mi to tak nevyšlo i v jiných případech.

V neděli šlo do tuhého, šlo o mistrovství republiky. U některých možná platí, že se s rostoucí důležitostí závodu vybičují k lepším výkonům, ne tak u mě. Musím si gratulovat, že jsem ten den měla k ruce vlastního asistenta. Les byl sice krásně rovinatý, ale byl to les se vším všudy včetně borůvek a mušek všude. Jet sama, tak to sice projedu, ale do cíle se dostanu asi tak hodinu po limitu. Tři kilometry, dvacet kontrol, dvě a půl hodiny. Tři časovky před vlastním startem. Sympa-

tická záležitost ve stylu: šup do vody a plav, což organizátoři aplikovali i v sobotu v Opočně. Na závěr nedělního závodu jsem se nechala ještě vyburcovat a zkusili jsme si ve třech O-Show – závod na hlavu a na čas. Skoro lituji, že si to nebudu moct zkusit sama bez asistence v srpnu v Olomouci!

Myslím, že závody byly vydařené. Moje osobní poděkování patří organizátorům za zajištění asistence na všech možných i nemožných místech, po oba dny. Díky nim jsem to asi nejen já stihla odjet v limitu.“

Grand Prix Silesia 2010

Pořadatelé závodů **GP Silesia**, které se konaly 10. července, už popáté umožnili účast i vozičkářům, letos poprvé i v noci. Náš klub reprezentovali čtyři elitní závodníci. Mezi dalšími účastníky byli reprezentanti Maďarska, Polska nebo Chorvatska a také kompletní česká špička.

První etapa byla zároveň **prvním nočním trail-o závodem na našem území**. Během závodu drtivá většina závodníků skřípala zuby nad obtížnou identifikovatelností objektů a ani příliš nezáleželo na tom, jak kvalitní světlo kdo měl.

Navíc přes tropická vedra byla část cesty bahnitá, což zkomplikovalo pohyb vozíčkářům. Stavitelka Jana se evidentně řídila svým heslem: „Zážitek nemusí být hezký, stačí, když je silný.“

S odstupem času a s výsledky v ruce většina toho, co v noci vypadalo jako pouhá tipovací soutěž, ukázalo řešitelnost, často ani ne obtížnou.

Skončili jsme kolem druhé noční a měli jsme více než dvanáct hodin do denního sobotního závodu, který stavěl český nejúspěšnější závodník Tomáš Holas. Tady o zážitku nepadlo ani slovo, naopak Tomáš tvrdil, že půjde o triviální záležitost. Je možné, že pro někoho to opravdu složité nebylo. Možná. Já jsem absolvoval závod s nehorším výsledkem od kyjevského MS, kde jsem jako začátečník soupeřil se světovou špičkou, zatímco nyní jsem jako ze čtvrtého místa rankingu (první mezi vozíčkáři) dopadl na samý konec výsledkové listiny.

Co je pro jednoho debakl, je pro jiného úspěchem, a tak mohu ocenit výborný výkon Borise Dvorského, Jany Fialové a Petra Krystka, kteří dokázali v tropických vedrech a mračnech komárů dosáhnout vynikajících výsledků a porazit i některé velmi zkušené orientační běžce.

ME v Bollnäs

Dva zástupci SKV Praha – Bohuslav Hůlka a Boris Dvorský – skončili na ME ve švédském Bollnäs na 16. a 45. místě.

Po prvním závodním dni (5. srpen) to vypadalo nadějněji. Hůlka se svým životním výkonem pouhých dvou chyb postu-



Dva zástupci SKV Praha – autor článku Bohuslav Hůlka (vpravo) a Boris Dvorský na ME ve švédském Bollnäs.

poval do druhého dne ze šesté pozice v kategorii para. Bohužel velká odpovědnost a mírné zvýšení obtížnosti znamenaly pád o deset pozic dolů.

Závody měly několik specifik. Mapa obou závodů obsahovala prakticky pouze vrstevnice a kameny, žádné porostové objekty. Kontroly byly stavěné celkem ne příliš obtížně, a kladly tak nároky především na nervovou soustavu – udržet klid, koncentraci a tempo.

Účast byla obrovská. V kategorii Para 78 účastníků, celkově bych napočítal kolem deseti vozíčkářů.

MS v Trondheimu – konec dobrý

Do Trondheimu jsme se přesunuli přímo ze švédského Bollnäs. Na programu byly dva modelové, dva ostré závody a světová premiéra disciplíny TempO, která by měla být rychlou a atraktivní variantou trail-o.

Celé závody byly podobně jako předchozí MS spojené s MS v orientačním běhu. Cílem organizátorů bylo uspořádat „spektakulární, městské a viditelné“ mistrovství, a to se týkalo jak WOC (běžci), tak WTOC (trail orienteering).

Celá organizace byla opravdu spektakulární, ale kdybych si mohl vybrat, dal bych přednost organizaci plynoucí hladce bez zaskřípění. Protože nechci vypadat jako stěžovatel, nebudu teď vypisovat, jak nás každý den překvapovala spousta nedořešených organizačních detailů.

Naštěstí se žádný z nich netýkal přístupnosti pro vozíčkáře. Ubytování, toalety, tratě i asistence během závodů byly bez ztráty kytičky. Ostatně na předchozích závodech ME ve Švédsku rovněž.

Modelový závod se odehrával v prostředí pevnosti Kristiansten, mapu vytvářel český mapař Aleš Hejna, podobně jako mapy pro skanzen Sverresborg, kde se odehrával první závod a druhý model v lyžařském centru Saupstad.

V prvním soutěžním dni se dařilo všem kromě mě. Libor dokonce skončil na děleném prvním místě, což je pozice, na které se český trail-o ještě nikdy neocitl. Můj pech začal tím, že mě organi-



Ve švédském Bollnäs byla na programu i světová premiéra disciplíny TempO – rychlá a atraktivní varianta trail-o. Na snímku je česká výprava.

zátoři přejmenovali na Hilka. Během závodu jsem udělal několik doslova trapných chyb a při návratu z cíle jsem se na rovné silnici vyklopil z vozíku.

A ani druhý závod pro mě nezačal moc šťastně. Zkazil jsem obě časové kontroly, což mi prakticky vzalo šanci si výrazně polepsit oproti prvnímu dni. Celý závod byl prošípovaný kontrolami vyžadujícími soustředění a dále buď extrémně vysokou přesnost, intuici, štěstí nebo nejlépe všechno dohromady.

Bohužel hlavně štěstí chybělo našim zástupcům v kategorii Open Lence a Liborovi. V kategorii Para jsme dopadli o něco lépe, ale v součtu obou dní žádná sláva. Pavel Dudík skončil na 11. místě, zástupci SKV Praha Hůlka (pod pseudonymem Hilka) a Dvorský na 26. a 27. místě.

Každé mezinárodní závody, které se mi nepovedou, se utěšuji, že mezi účastníky na vozíku to zase tak špatná pozice není. Loni jsem byl nakonec jediný vozíčkář, který si odvážel domů medaili (bronz v týmech). Letos ale výborně zabodoval světlovlasy kvadruplegik Dán Søren Saxtorph, který jezdí na elektrickém vozíku. Jak ve Švédsku, tak v Norsku jej doprovázely jeho dvě dcerky (asi osmileté), manželka a asistentky. Søren měl po prvním dni výsledek, který byl nejlepší nejen v kategorii Para, ale celkově. Druhý den si podobně jako většina dalších pohoršil a celkově skončil v kategorii Para na třetím místě se stejným počtem bodů jako druhý několikanásobný mistr světa Lennart Wahlgren, na kterém

jeho handicap není vůbec patrný. Myslím, že Søren se tak stal prvním kvadruplegiem, který na WTOC získal medaili.

Na závěr jsme se ještě zúčastnili historicky prvních závodů World Tempo Trophy. Těchto závodů jsem se původně ani účastnit nechtěl. Série časových kontrol mi připadala jako nejlepší způsob, jak si užít pořádnou ostudu.

Těsně před závody už mi ale bylo všechno jedno. Nechal jsem se ještě vyfotit s dalšími čekajícími vozičkáři z Ruska, Polska a Litvy (viz obr.) a vyrazil na trat' s cílem moc hlavně to moc nezvorat.

O to větší bylo moje překvapení, když se na výsledkové tabuli objevil můj celkem dobrý výsledek. Něco podobného jsem zažil už ve Švédsku, a tak jsem nečekal, až mě další závodníci budou přeskakovat, a jel si do hotelu sbalit věci.

Tam mě zastihla sms, že jsem třetí, a tak nezbylo, než se vrátit pro medaili.

Celá naše účast na skandinávských závodech by se neobešla bez podpory našich partnerů. Děkujeme moc za podporu firmám Teva Pharmaceuticals, a. s., a Raiffeisenbank, dále Nadaci Charty 77 Kontu Bariéry a Magistrátu hlavního města Prahy. Zvláštní poděkování bych chtěl věnovat Českému svazu orientačních sportů, který v posledním roce věnuje naší disciplíně velkou pozornost a podporu.

MČR v orientačním závodě Olomouc

MČR v rychlostním orientačním závodě vozičkářů probíhalo ve spojení s IWAS Juniorským Mistrovstvím světa 2010 v atletice a plavání tělesně postižených.

Pro účastníky byly připraveny dvě disciplíny. Rychlostní orientační závod vozičkářů je disciplína, která se v ČR organizuje už bezmála dvacet let. Většina účastníků patřila mezi velice zkušené



V Olomouci si závodníci okusili novinku zvanou labyrint. Na symetrickém obrazci tvořeném zábranami z pásek bylo rozmístěno několik kontrol. Do labyrintu vjížděla vždy čtveřice závodníků (každý z jiného rohu). První dva se správným ražením, kteří vyjeli ven, postupovali do dalšího kola.

závodníky, z nichž někteří dokonce začátky tohoto sportu u nás zažili na vlastní kůži.

Trasa, kterou volila většina závodníků, měřila asi 3,8 km a nejrychlejší časy se pohybovaly kolem 0,5 hodiny.

V kategorii Mechanický vozík se stal mistrem ČR Bohuslav Hůlka (SKV Praha) následovaný oddílovým kolegou Petrem Krystkem, který jen velice těsně (o 7s) předstihl Bohumila Mrvu. Zajímavostí je, že na stejné trati dosahovaly stejných rychlostí i elektrické vozíky, které opanovaly kategorii Open. Zde zvítězil Milan Lučný před Petrou Severýnovou následovanou o 5 s. pomalejším Jirím Michelfeitem.

Odpoledne pro nás pořadatelé nachystali novinku zvanou labyrint. Na symetrickém obrazci tvořeném zábranami z pásek bylo rozmístěno několik kontrol. Do labyrintu vjížděla vždy čtveřice závodníků (každý z jiného rohu) a první dva se správným ražením, kteří vyjeli ven, postupovali do dalšího kola.

Tato disciplína bohužel vůbec nesedla závodníkům SKV Praha. Petr Krystek nepostoupil do druhého kola, zatímco Bohuslav Hůlka a Eva Tomanová sice postoupili, ale udělali oba stejnou chybu. Ze startu se rozjeli proti směru okruhu!

V labyrintu nakonec dominovaly elektrické vozíky. Obdiv si zaslouží Petra Severýnová z Vrchlabí, která se kolo od kola zlepšovala a zaslouženě vyhrála. Na druhém místě skončil Milan Lučný, druhou bronzovou medaili si domů odvezl jediný finálový zástupce mechanického vozíku Bohumil Mrva.

Na závěr si neodpustím jedno postesknutí. Mrzelo mě, že se nepodařilo na naše závody dostat ani představitele IWAS ani účastníky Her. O to více bych chtěl poděkovat Radce Kučirkové za zprostředkování prezentace orientačního závodu výkonnému výboru IWAS.

*Bohuslav Hůlka,
SKV Praha,*

*foto: archiv autor
a www.skvp Praha.org.
(pp)*

Chtěli byste začít s orientačním během?

Další informace o orientačním běhu vozičkářů (OBV) v České republice, termínech akcí, kontakty na další oblastní sdružení OBV na: www.skvp Praha.org.

Heřmanova Cesta za snem Tentokrát z Prahy do Banské Bystrice

Pokračování ze str. 1

Navíc byla v rámci projektu „Cesta za snem“ prodloužena sbírka pro Nadaci Konto bariéry, jejíž výtěžek půjde na nákup sportovních potřeb pro handicapované. Tato sbírka byla zahájena v červnu 2009 a jejím smyslem je finančně podpořit vybavení pro handicapované spoluobčany.

Sám „Heřma“ v těžkých začátcích obdržel od Nadace Konto bariéry finanční prostředky na nákup vozíku, rehabilitačních pomůcek a dalších potřeb, které mu pomohly v jeho cestě zpět do plnohodnotného života. Touto sbírkou by tak chtěl Kontu bariéry poděkovat.

Každý jednotlivec či skupina, může realizaci projektu podpořit finančním darem zaslaným na bankovní účet č.: 17111444/5500, který spravuje Nadace Konto bariéry. Variabilní symbol projektu „Cesta za snem“ je 7777. Konstantní symbol je 0558.

Dárce, který přispěje na sbírku projektu „Cesta za snem“ částkou vyšší než 500 Kč, bude odměněn trikem s logem projektu a DVD s filmem „Heřman – Cesta za snem“.



Vozíčkář Heřman Volf absolvoval na handbiku osmidenní trasu Praha – Banská Bystrica.



(di)

Foto: www.cestazasnem.cz

Marek Gergely dovršil pražský hattrick

MČR v tenisu vozíčkářů opět přineslo drama

Po dvou dnech, kdy by bylo bývalo příjemněji na koupališti než na tenisových kurtech pražské Konstruktivy, kde se odehrávaly lité boje šestého podniku BOWE Systec Tour 09/10 – Mistrovství ČR v tenisu na vozíku, se v úterý ráno finalisté probudili do dne, který sliboval mnohem lepší tenisové podmínky. Po snídani připravené v Jedličkově ústavu v Praze, kde hráči přespávali, se Hondou C-RV přesunuli do dějiště 14. ročníku Prague 4 PARKER Hannifin Cup 10 by HSV Stav.

Drama jako loni

Finále bylo reprízou loňského – utkali se spolu dva slovenští hráči – 20. hráč světa Jozef Felix (postoupil postupně přes Kubáta a Haška) s mladším, 37. hráčem světa, Markem Gergelym. Ten se k obhajobě titulů z roku 2008 a 2009 dostal přes Jochymka a Stefanu a všichni přihlízející byli zvědaví, zda utkání bude stejně dramatické, jako to loňské, kdy se po třech hodinách probojoval k prvnímu vítězství nad svým starším soupeřem z Bratislavy.

V první sadě se k prvnímu brejku probojoval Marek Gergely, aby o něj v zápětí přišel. V souboji plném dramatických výměn, perfektního pohybu obou hráčů a někdy až ekvilibristických zákroků si první sadu po více jak 100 minutách připsal obhájce titulu Gergely.

Druhá sada se zdramatizovala – za stavu 2/1 pro Felixe se prudce zatáhla obloha a všichni se urychleně přesunuli do prostor, kde nehrozila průtrž mračen. Finále se přesunulo do haly a nový povrch lépe vyhovoval Felixovi. Druhá sada skončila 6/2 pro staršího z hráčů.

Třetí sadu začal Gergely v úžasném stylu a za malou chvíli vedl 5/0. Felixovi však vyšlo pár balonů a postupně začal snižovat náskok soupeře. Výměny byly stále rychlejší, ale za stavu 5/4 se Gergelymu podařilo zlomit Felixův odpor defini-

tivně a vyhrál (po 4 hodinách hry) po sadách 7/5, 2/6, 6/4. Zkompletoval tak double v letošním ročníku, neboť společně s Michalem Stefanu den předtím vyhrál i čtyřhru a navázal tak na úspěchy z minulých let.

Ceny společně s hlavními organizátory vítězům dvouhry předala Ing. Vanda Přihonská, která zastupovala titulárního sponzora PARKER Hannifin, den předtím ceny předal Ing. Horalek, starosta městské části Praha 4, která patří k tradičním příznivcům tenisu na vozíku.

14. ročník nejstaršího turnaje pro české hráče, přes absenci některých hráčů, ukázal, že tenis na vozíku je dynamický sport, který má nejen rekreační význam, ale zejména je úžasnou rehabilitací. Na dvorcích TTK našel skvělé zázemí, vynikající kuchyň Františka a v případě nouze, tak jako letos, i halu. Pevně věříme, že již 15. ročník, který je plánovaný na rok 2011, se bude hrát opět v krásném prostředí v Krči.



Gergely vyhrál nad Felixem po 4 hodinách hry

Výsledky

Dvouhra: Gergely (SVK) vs. Felix (SVK) 7/5, 2/6, 6/4.

Čtyřhra: Gergely, Stefanu vs. Felix, Fiala 6/0, 6/4.

dr. Ivan Vyvadil

Tenis na vozíku



Vyhlášení čtyřhry: (zleva dole) Jozef Felix, Jiří Fiala, Marek Gergely, Michal Stefanu

Novinky z SKV Praha

Nový web, výstava „Paralelní sport“, kurz jízdy na handbiku nebo raftování na rakouské Salze

„Žijeme pohybem. Tak jako Vy. Sport nejsou jen výsledky. Sport je úsilí, ná-maha, pot a emoce – radost i zklamání. Sport znamená aktivní, smysluplný život.“

Sportovní klub vozíčkářů Praha (SKV Praha) je otevřen pro všechny, kdo mají o zájem o sport, ať už na rekreační nebo závodní úrovni. Zároveň se snaží vytvořit podmínky i nadaným sportovcům, aby mohli ve své disciplíně dosahovat takových úspěchů, jaké si zaslouží.

Klub je úzce svázán s **Centrem Paraple**. Sídlo má v budově Centra a jeho členové jsou vesměs rekrutováni právě mezi klienty Centra Paraple.

SKV Praha v současné době má více než sto členů a pět oddílů: stolní tenis, florbal, lyžování a orientační závod a potápění. Klub oslovuje vozíčkáře už brzy po úraze, což se mu daří především díky blízkému vztahu s Centrem Paraple. Začátečníci si mohou jednotlivé sporty vyzkoušet a dále se jim věnovat na amatérské nebo rekreační úrovni. A nejen to. S podporou klubu je možné vyrůst až na vrcholovou úroveň a v soutěžních disciplínách reprezentovat Českou republiku



Z výstavy Paralelní sport



Z výstavy Paralelní sport

na mistrovstvích světa nebo paralympiádách.

Nedávno prodělaly velmi povedenou vizuální proměnu webové stránky klubu a klub se zaregistroval i na Facebooku. Dále vám představíme některé atraktivní akce, které klub připravil pro své členy, ale nejen pro ně, v letošním roce

Výstava „Paralelní sport“

Celý červen probíhala v prostorách divadla ABC výstava fotografií Tomáše Lisého „Paralelní sport“.

Záběry z „profesionálního“ paralympijského sportu doplňují snímky plné nadšení a úsilí těch, kteří se sportem teprve začínají nebo se mu věnují „pouze“ pro radost...

Fotografie vznikaly na paralympijských hrách v Pekingu a Vancouveru i na mnoha závodech či soustředěních. Výstava fotografií Tomáše Lisého se potom v srpnu přestěhovala do Hořic.

Ani město Hořice nebylo hostitelem výstavy náhodou. Jedná se o bydliště jednoho z našich nejlepších hendikepovaných sportovců – Miroslava Šperka (v minulosti získal stříbrnou paralympijskou medaili v atletice, vicemistr světa atd.), který se po ukončení atletické kariéry začal naplno věnovat svému dlouholetému koníčku – lyžování na monoski. Mirka se připravuje ve Sportovním klubu vozíčkářů Praha pod trenérským vedením autora výstavy Tomáše Lisého. Jedná se o mimořádně talentovaného sportovce, který má reálnou šanci stát se jedním z nejlepších hendikepovaných lyžařů světa.

Výstava sledovala dva hlavní cíle. Informovat veřejnost o činnosti SKV Praha i o sportu handicapovaných obecně. Dále by měla pomoci oslovit nové partnery, kteří mají zájem sport hendikepovaných a činnost Mirka Šperka podpořit. V rámci výstavy byla propagována veřejná sbírka, jejíž výtěžek bude využit na podporu sportovní činnosti handicapovaných při Sportovním klubu vozíčkářů Praha.

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.



WWW.APICZ.COM



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

Úpravy aut pro invalidy



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

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



IROA-HDC s.r.o.

Lodžská 808,
181 00 Praha 8
Telefon: 233 552 309, 283 852 945
e-mail: iroa@volny.cz
internet: www.iroa.cz



Bezbariérové chaty na Morávce - Beskydy



Tel. 721 744 810
abbungalovy@gmail.com
www.abbungalovy.com



Moje asistentka je pěkný pes...

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

Potřebujete přítele do nepohody? Co třeba čtyřnohého?
Pomocné tlapky o.p.s. cvičí a zdarma předávají
asistenční psy zdravotně postiženým již od roku 2001.
Můžete tak získat nejen přítele do nepohody, ale také
pomocníka, který Vám umožní nastoupit cestu
k nezávislosti. Výcvik je "šitý na míru".
Typ postižení, věk nebo bydliště nerozhodují.

Pomocné tlapky o.p.s.,
V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Pízenec,
Tel.: 724 007 779, info@pomocnetlapky.cz
www.pomocnetlapky.cz



Úpravy bydlení

pro osoby se sníženou pohybovou schopností

BEZBAR



úpravy bydlení pro osoby se sníženou pohybovou schopností

- Poradenství
- Vytvoření návrhu
- Cenová kalkulace
- Zaměření
- Vyřízení státní dotace až do výše 50 000,- Kč
- Provedení práce

Kontakt a další informace:

Ivan VLK, tel.: 733 734 318

e-mail: bezbar@centrum.cz

- ➔ Na rozdíl od běžných řemeslníků využíváme svých zkušeností a spolupráce s tělesně handicapovanými.
- ➔ Ke každému projektu přistupujeme individuálně podle druhu a rozsahu klientova handicapu.
- ➔ Naše služby poskytujeme komplexně.
- ➔ Aktivně spolupracujeme s firmou poskytující poradenství v oblasti kompenzačních pomůcek a jejich dodání.

Úpravy automobilů pro zdravotně postižené

LUDVÍK ALEŠ S.R.O.

- kompletní sortiment od firmy Hurt, Quidosimplex, Api
- montážní středisko v Hodoňovicích u Frýdku - Místku
- dlouholeté zkušenosti s úpravami automobilů
- bezplatné poradenství

Kontaktujte nás

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

E-mail: upravvyozidel@seznam.cz

Web: www.upravyvozidel.cz

GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E

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

AUTOKUTIL

Originální náhradní díly značkových výrobců
(pro držitele ZTP sleva 5%)

telefon: +420 534 008 877 e-mail: info@autokutil.cz

mobil: +420 607 913 027 web: www.autokutil.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



ROHO



antidekubitní podložky a matrace

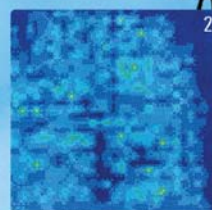
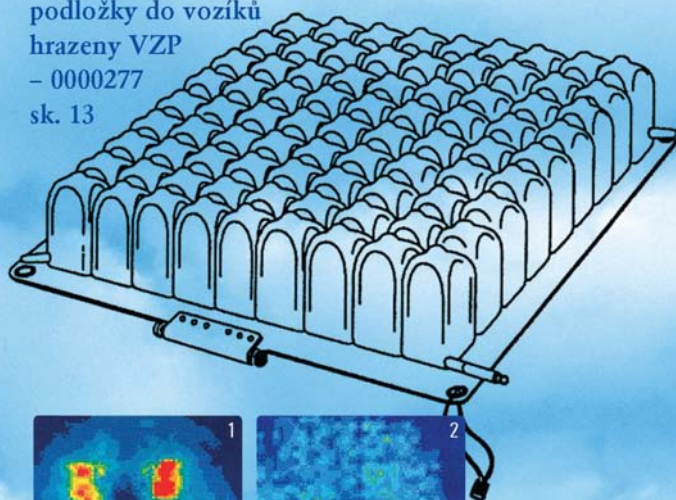
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 0000277

sk. 13



Rozložení tlaku u osoby
sedící na molitanu (1)
a na antidekubitní
podložce ROHO (2)

Dovází: CZ. TECH Čelákovice, a.s.
Stankovského 1200/46, 250 88 Čelákovice
tel.: 326 993 844, fax: 326 993 845, e-mail: roho@cztech.cz
www.roho.cz

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.

Hřbitovni 31, 312 00 Plzeň

tel: 377 686 725

E-mail: metaplzen@volny.cz

www.metaplzen.cz



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

BEZPLATNÁ LINKA: 800 100 822



S NÁMI PŘES BARIÉRY!



- Tradiční česká kuchyně ve skle (0,33 l)
- Vyrobeno ze 100% masa
- Trvanlivost 6 měsíců
- Vhodné domů, na chatu, na dovolenou

OBJEDNÁVEJTE:

ZPŮSOB DORUČENÍ:

- **poštou**
 - Celkový počet objednaných jídel vždy 20 ks (20ks, 40ks, 60ks...)
 - Cena dopravy činí 49,- Kč/ balík (20 ks).
 - Doprava do 24 hodin.
 - Platba při převzetí zásilky.

**ČESKOU
POŠTOU
do celé ČR
do 24 hod.**



OBJEDNÁVKY PŘIJÍMÁME:

- **telefonicky:**
v pracovních dnech od 7.00 - 14.00
tel.: 558 913 483, mobil: 774 720 612
- **přes internet:**
na www.hotovky.cz - platí pro všechny regiony

Hotovky s.r.o.

výroba hotových jídel
provozovna: Dobrá 240, 739 51 Dobrá u Frýdku-Místku

OBJEDNÁVEJTE:

ZPŮSOB DORUČENÍ:

- rozvoz po regionech

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

tel.: 558 913 483, mobil: 774 720 612
Po-Pá: od 7.00 - 14.00
e-mail: hotovky@seznam.cz

BRNO

tel.: 558 432 181, mobil: 774 496 784
e-mail: hotovky-brno@seznam.cz

PRAHA

mobil: 733 559 490
e-mail: hotovky-praha@seznam.cz

Fulnek - Odry

mobil: 739 411 235
e-mail: hotovkyfulnek@seznam.cz

**Při objednávce od 20 kusů
ROZVOZ ZDARMA AŽ K VÁM.**

Při objednávce menší
než 20 jídel - doprava 80,-Kč.

**Platba v hotovosti. Přijímáme
všechny typy stravenek.**

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 drobů
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-ču-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 bučkem - 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

BeneCYKL[®] - kola pro radost



Kozlík

- sportovní kočárek a vozík za kolo
- extrémně lehká, polohovatelná konstrukce
- maximálně pohodlná a bezpečná přeprava pro děti
- česká výroba, velké množství příslušenství
- 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



Medical Fair Brno 2010
pavilón V
stánek u koní

- 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 užitnými a průmyslovými vzory

www.benecykl.cz




**Schodišťová plošina
ASCENDOR PLG7**

**Schodišťová sedačka
BISON B80**

**Stropní zvedák
FREEWAY**
MEDEOS s. r. o. Domažlická 1256/1, 130 00 Praha 3
kancelář: Františkánská 1333, Uherské Hradiště

 tel: 732 107 020, 773 599 955
 medeos@medeos.cz

www.medeos.cz

SIMPLY CLEVER



MOBILITA BEZ LIMITU

Nabídka nových vozů pro osoby se zdravotním postižením

 Máte zájem o nákup nového vozu?
 Jste osobou se zdravotním postižením?
 Jste držitelem průkazky ZTP-ZTP/P?

Máme zde nabídku právě pro Vás!


Škoda Octavia Prima Edition

 Běžná prodejní cena včetně DPH bez zvýhodnění
 Sleva pro handicapované ve výši až 13%
 Příspěvek státu na zakoupení motorového vozidla až
 Odpočet DPH pro handicapované při přiznání příspěvku
 Cena po odpočtech pro kupujícího

1.2 TSI/77kW

 334.900,- Kč
 43.537,- Kč
 100.000,- Kč
 48.561,- Kč
142.802,- Kč

OBCHODNÍ CENTRA

OC BRNO

 AGROTEC a.s., Olomoucká 176, 627 00, Brno, Tel: 736 490 250
 e-mail: brno@carclub.cz

OC ČESKÉ BUDĚJOVICE

 CB Auto a.s., Dr. Milady Horákové 1477, 370 05, České Budějovice, Tel: 731 648 586
 e-mail: budejovice@carclub.cz

OC DĚČÍN

 Gerhard Horejšek a spol., s.r.o., Oblouková 1416/9, 405 02, Děčín, Tel: 412 589 929
 e-mail: decin@carclub.cz

OC CHLUMEC NAD CIDLINOU

 HAVEX AUTO, Pražská 782/VI, 503 51, Chlumec nad Cidlinou, Tel: 733 587 791
 e-mail: chlumec@carclub.cz

OC OSTRAVA

 AUTO Heller, Cihelní 481/49, 702 00, Ostrava, Tel: 739 672 768
 e-mail: ostrava@carclub.cz

OC PLZEŇ

 Porsche Plzeň, Podnikatelská 1, 301 00, Plzeň - Borská pole, Tel: 377 432 644
 e-mail: plzen@carclub.cz

OC PRAHA

 Autosalon Klokočka Centrum a.s., Karlovarská 660, 160 00, Praha 6 - Řepy
 Tel: 739 306 710 e-mail: praha@carclub.cz

OC ZLÍN

 Samohýl Motor Zlín a.s., tř. Tomáše Bati 642, 763 02, Zlín, Tel: 577 616 207
 e-mail: zlin@carclub.cz

www.carclub.cz, www.skoda-auto.cz, tel: 739 306 714

Handbiky v Hořicích



Handbiky v Hořicích

Ve dnech od 21. do 25. července v blízkosti Hořic pořádal lyžařský oddíl SKV Praha čtyřdenní kurz pro handicapované cyklisty.

Celá akce by se nemohla uskutečnit bez pomoci 12 dobrovolných asistentů, kteří účastníky po celou dobu doprovázeli a laskavé podpory společnosti Scott, která společně se Šárkou Záhrobskou klub podporuje.

Kurz byl určen pro vozičkáře všech výkonnostních úrovní, kteří v několika skupinách absolvovali na handbicích každý den několik desítek kilometrů. Nejsilnější skupina jezdila v čele s Miroslavem Šperkem, hořickým paraolympionikem, pro kterého byla tato akce soustředěním před nadcházející lyžařskou sezónou. Výjimkou pro ně nebylo ani 130 km ujetých v jednom dni. Nejslabší skupina s několika děvčaty urazila v průměru každý den velmi slušných 30 km.

Handbiky na akci zapůjčilo občanské

sdužení Černí koně.

Salza 2010

I letos si odvážlivci ze SKV Praha neodpustili výjezd do Wildwasserzentrum Wildalpen v Rakousku, odkud po tři dny (12.–15. 8. 2010) vyráželi za dobrodružstvím válců, vlnek a peřejí.

První den brázdili horní úsek Salzy vedoucí od přehrady ke kempu ve Wildalpen. Další dny sjížděli těžší úseky, a to včetně „soutěsky“, na kterou si letos troufli poprvé. Kupodivu se nikdo ani nevykoupal!

Kontakty:

Sportovní klub vozičkářů Praha, Ovčáráská 471, 108 00 Praha 10-Malešice, www.skvp Praha.org.

*Bohuslav Hůlka, SKV Praha,
foto: Tomáš Lisý, www.horice.org/cz,
archív Bohuslava Hůlky,*

(pp)

Před sjezdem řeky Salzy



Přes La Manche BEZ KONČETIN

Elektrický proud připravil dnes 42letého Francouze Philippa Croizona o všechny končetiny poté, co v roce 1984 demontoval na střeše anténu a opakovaně jím projelo 20 000 voltů. Místo končetin mu po nehodě zůstaly jen pahýly. Při pobytu v nemocnici viděl dokument o plavcích, kteří pokořili kanál La Manche. Philippe Croizon se rozhodl, že přeplave Lamanšský průliv v jeho nejužším místě – z Folkenstone k mysu Gris Nez. Dvojnásobný otec, který vyzkoušel už i skok z letadla s padákem, začal plavat teprve před dvěma roky. Od té doby trénoval 35 hodin týdně. K plavání používá umělé nohy, masku a šnorchl.

Na slavnou plaveckou trasu vyrazil Philippe v sobotu 18. září v šest hodin ráno z Folkestonu v anglickém hrabství Kent. Zhruba 34 kilometrů k mysu Gris Nez zvládl překonat za třináct a půl hodiny! „Nepochyboval jsem, že to přes všechnu tu bolest po celém těle dokážu,“ řekl stanici BBC Croizon, k němuž se v jednu chvíli na moři připojila trojice del-fínů.

*Zdroj: novinky.cz, foto: Profimedia,
(bf)*



Osudy šampiónů

Náš motocyklový talent Lukáš Šembera

Byl to jen okamžik, ale jeho následky ponese Lukáš Šembera (17), stálý účastník Mistrovství světa silničních motocyklů Moto GP ve třídě do 125 ccm, až do konce života. Hlavou totiž narazil přímo na nechráněný obrubník. K tragédii došlo před rokem ke konci září během exhibičního závodu pitbiků (typ malé motorky s motorem o objemu do 125 ccm) na parkovišti před brněnským obchodním centrem Olympia. Helma se napůl zabořila do slámy a půlkou tvrdě narazila do obrubníku. Balíky slámy byly až nad ním.

Nadějný motocyklista zůstal bezvládně ležet na trati a byl převezen do Úrazové nemocnice v Brně, kde prodělal čtyřhodinovou operaci. Lukáš si poranil míchu a rozdrtil obratle. Zjistilo se, že je ochrnutý od prsou dolů, takže zůstal na spinální jednotce. Poté jej čekal pobyt v rehabilitačním centru.



Lukáš před startem závodu



Lukáš při závodě

Nevzdám to, budu bojovat!

Lukáš svůj pobyt v nemocnici bral víceméně sportovně a snažil se neklesat na mysli. Stále věřil, že se znovu posadí na motorku a bude závodit. Velkou oporou mu kromě jeho rodiny a kamarádů byli také další čeští závodníci Karel Abraham a Lukáš Pešek společně se svým bratrem Karlem. Navštívil ho také další brněnský závodník Ondřej Ježek, účastník Světového poháru FIM superstocků 1000 ccm.

Následný pětiměsíční pobyt v rehabilitačním centru v Kladrubech mu nalil

optimismus ohledně uzdravení. „Tam se to pohnulo hodně, udělal jsem dokonce pár krůčků na chodítku, jenže i když i doma intenzivně cvičím, teď se ten progres prakticky zastavil,“ říká a smutně hledí na ochrnuté nohy.

Lorenzo podpořil Lukáše a splnil jeho přání

Zraněný Lukáš poslal vzkaz hvězdě Moto GP Jorge Lorenzovi, ve kterém si přál, aby si Velkou cenu Portugalska podmanil právě Španěl na Yamaze. A Lorenzo přání vyplnil suverénním způsobem. Závod od prvního kola ovládl. Na motorce, s nálepkou, která nesla jméno českého pilota. S celým nápadem přišli dva čeští fotografové. „S Lorenzem se znám. Říkal jsem mu o Lukášovi. Dohodli jsme se, že si dá na motorku nálepku jako důkaz solidarity. A Jorge souhlasil,“ vysvětlil Jaromír Havránek.

Lukáš dlouhodobě španělského závodníka obdivuje. A chtěl po něm, aby se z portugalského okruhu v Estorilu stalo Lorenzovo království. Přesněji – aby španělský pilot jako vítězné gesto zapichl vlajku s červeným křížkem do země přímo na okruhu.

„Chtěl bych zdůraznit, že jsem si dal speciální nálepku se jménem Lukáše Šembery na svůj stroj, abych mu psychicky pomohl. Mladého českého jezdce potkala závažná havárie. A já mu přeji brzké uzdravení,“ říká pak Lorenzo.

Na motorky nezanevřel, na vozíku hraje basket

Lukáš motorky miluje odmalička. Na malý terénní motocy-



Lukáš Šembera na vozíčku s přítelkyní

kl poprvé usedl, když mu byly čtyři roky. V necelých jedenácti letech skončil celkově pátý v domácím šampionátu minibiků. Když mu bylo dvanáct, stal se slovenským mistrem ve stopětadvacítkách. Ve stejné kubatuře jezdil od roku 2008 Mistrovství světa Moto GP za italskou stáj Matteoni Racing. A v rodném Brně dojel při Velké ceně loni v srpnu na 17. místě, i když startoval z 36. místa. „Jsem nováček, který nemá co ztratit, ale může se hodně naučit. A to je můj cíl,“ říkal tehdy Lukáš.

Dnes se však již snu o dalším závodění pomalu vzdává. Přesto na motorky nezanevřel a na Velké ceně České republiky nechyběl ani letos v srpnu, i když jen jako divák. „Sice se nepostavím na nohy, ale závody sleduju v televizi a nenechám



Moment, kdy Šembera po pádu z motorky ochrnl.

si ujít šanci vidět zase motorky naživo. Dorazím ale jako normální návštěvník. Sice jsem lístky dostal, nebudu však hostem žádného týmu,“ vypráví Šembera, jenž byl takhle na Masarykově okruhu už v červenci při superbikovém šampionátu.

Odmítl formuli Renault

„Za poslední týdny je zlepšení minimální, spíš vůbec žádné.“ Přesto dál posiluje svaly na břiše, ramenou a zádech, aby zpevnil celé tělo. „Pořád neztrácím naději, že bych mohl chodit, s motorkami už svou budoucnost ale moc nespojuji. Nacpala se do toho spousta peněz a skončil jsem na vozíku,“ říká s hořkostí v hlase. Lukáš si dokonce dopřál i zážitek z rychlé jízdy v motokáře s ručním ovládním. Hned napoprvé zajel čas, kterým jen lehce zaočkal za celodenním traťovým rekordem. Ten si přitom připsal jeden z vynikajících automobilových závodníků. Mluvil se také o Renault Clio Cupu, ale nakonec odmítl i nabídku jezdit ve formuli Renault s ručním řízením. Teď se navíc upnul k jinému sportu.

Od konce září bude hrát rakouskou basketbalovou ligu vozíčkářů v dresu týmu Hobit Brno. „Začal jsem hrát basket na vozíku. Už v Kladrubech jsem to s míčem zkoušel, tam jsem i získal na kluky kontakt a hraní s nimi mě chytlo. Snad mi to docela i jde, i když třeba zvládnout driblíng vsedě není vůbec jednoduché. Učím se držet míč a přitom ovládat kola vozíku. Už jsem i zvyklý z něj padat, tréninky mě hodně baví,“ líčí už zase s jiskřičkami v očích.

„Většinu času jsem zavřený doma a jen koukám na televizi nebo surfuju u počítače, takže ta možnost hrát basket pro mne představuje konečně nějakou akci a vnímám to jako skvělé zpestření. Když se člověk nudí, tak přemýšlí o špatných věcech. A to není dobře,“ dodává Lukáš Šembera.

Přejeme hodně štěstí, Lukáši!



Zdroj, foto: <http://moto.sport.cz/moto/>,
www.blesk.cz, www.pravo.cz
Zpracovala: Hana Klusová

Indiánský týden

Ozdravný pobyt vozíčkářů v Dětrichově

Ve dnech 10.–17. 7. 2010 pořádala **Ostravská organizace vozíčkářů** v Dětrichově ozdravný pobyt vozíčkářů, kterého se zúčastnilo 45 lidí z Moravskoslezského kraje, z toho 37 přímo z Ostravy. Ostatní účastníci přijeli z blízkého i vzdálenějšího okolí, obce a města poskytly svým občanům na pobyt dotace. O účastníky se celkem staralo osm členů personálu, pět zdravotníků, kteří nám sloužili ve dvojicích 24 hod. denně, čtyři ergoterapeutky zajišťovaly masáže a speciální cvičení. V případě potřeby se nikdo neštlítil vypomoci ostatnímu personálu a dobrovolníkům

Jediný „houf“

V sobotu pomohl společenský večer seznámit nováčky se „starými“ – pomohla hra na kytaru, která všechny spojila do jednoho houfu.

Druhý den se uskutečnil společný výlet do Lázní Velké Losiny, prohlídli jsme si nejen lázně, ale i ruční papírnu. Po večeri bylo postaveno týpí pro šamana „**Tě péro**“ a pro porady jednotlivých účastníků kmene. Dopoledne probíhala dechová cvičení, hrál se pétanque, střílelo se do lavóru, méně postižení dojížděli na místní koupaliště, kde cvičili a ochlazovali se v horkých letních dnech.

Odpoledne a večery byly naplněny přednáškami, přednášel nám všem známý odborník na problematiku bezbariérovosti Mirek Filipčík, pan Dadač z Car Clubu, pan Vlk představil širokou nabídku kompenzačních pomůcek. Ostatní přednášky probíhaly individuálně, poskytoval je přítomný zdravotní personál, a to radou přímo při nastalém problému, ale i prevencí – např. jak předcházet dekubitům, řešení inkontinence a další.

Karaoke a sportovní den

Karaoke nás naučilo překonat ostych před a při samostatném vystoupení, velmi pomohlo promítání textu písně na velké plátno, kdy se mohli přidat všichni účastníci, a tím podpořit zpívajícího. Dataprojektor a plátno zapůjčilo zdarma sdružení **Centrum pro rodinu a sociální péči, o. s.**, ozvučení na celý týden zapůjčila zdarma **obec Těškovice s odbornou službou Radka Hozy**.

Ve středu proběhl sportovní den. Atraktivní disciplíny prověřily síly a koncentraci všech zúčastněných. Už jenom jejich názvy hovoří za vše: **jesenický okruh, lov velryb, vodní dělo, návštěva šamana, penalta na branku a střílba do lavóru**.

Karneval

Tradiční karneval „**Indiánské léto**“, kdy si každý účastník musel sám v tvůrčí dílně vyrobit masku, rozdělil jindy jednotný kmen na indiány a bílé tváře. A že se bylo na co dívat! V rámci tohoto karnevalu byly vyhlášeny vítězové disciplín sportovního dne

Tvůrčí dílna sloužila nejen jako výrobní masek na karneval, ale každý si mohl vyzkoušet malování na textil a vyrobit obrázek, který mohl věnovat svým blízkým. Pro nácvik jemné motoriky se ukázaly jako velmi praktické činnosti – skládání mozaiky nebo stále oblíbené kreslení.

Servis vozíků a skvělá doprava

Letos pracovala na ozdravném pobytu naplno opravárenská dílna. Opravili jsme 3 defekty elektrických vozíků a seřídili 5 vozíků pro snadnější užívání klienty a jejich doprovody, probíhaly individuální konzultace vzhledem k optimálnímu výběru kompenzační pomůcky.

Velkým kladem bylo zajištění bezbariérového autobusu, dopravní služby ALDIO po celou dobu pobytu, kdy účastníci mohli využít tuto dopravu k místním výletům např. na Rejvíz, do Lázní Jeseník a Lipová nebo do jeskyně na Špičáku.

Tuto dopravu využívali především, vozíčkáři na mechanických vozících, „elektrikáři“ se pohybovali samostatně.

Velké poděkování

Všechny aktivity a průběh ozdravného pobytu, které jsem uvedl ve zkratce, se mohly uskutečnit pouze za podpory městských obvodů **Moravská Ostrava a Přívoz, Ostrava-Jih, Ostrava-Poruba, Ostrava-Mariánské Hory a Hulváky, Ostrava-Vítkovice, za podpory města Vratimov, obcí Markvartovice, Bolatice a Ludgeřovice**.

Za všechny účastníky pobytu všem dárcům moc děkujeme!

Tomáš Dvořák, předseda OOV

OSTRAVA!!!



Dovolená na venkovské chalupě

Vyhledáváte-li klid a panenskou přírodu, jste v Bratřicích na správném místě.

Bratřice – klidná obec s šedesáti čísly a stovkou obyvatel na pomezí krajů Vysočina a Jihočeského. Pár kilometrů od Pacova, ležícího mezi městy Pelhřimov a Tábor. Oblast patří do mikroregionu Stražiště.

Na okraji obce, jejíž stavení se rozprostírají na ploše pouhých cca 800 × 300 m, stojí bezbariérově zrekonstruovaná zděná chalupa s uzavřeným dvorem. Její majitelé manželé Moravcovi, kteří bydlí naproti přes ulici, mají tělesně postiženou dceru, a tak dobře věděli, jak má takový objekt vypadat, aby v něm mohli dovolenou trávit i vozíčkáři s doprovodem.

Bydlení

Od branky ke vchodu do chalupy vede chodník se zámkovou dlažbou, která po celé levé straně domku tvoří širokou terasu. Zbytek dvoru je travnatý, v zadní polovině u stodoly mírně svažité.

Vstup do chalupy je přes malý cca 5 cm



Bezbariérově zrekonstruovaná venkovská chalupa v Bratřicích.

vysoký schůdek. Podlahy v objektu jsou plovoucí nebo dlaždicové a v jedné úrovni.

Velmi prostorný obývací pokoj je vybaven mj. velkým stolem pro 7 osob, velkou TV, kachlovými kamny s krbem a dvěma sedacími soupravami.

Kuchyňský kout sice není zcela upraven pro vozíčkáře, zato obsahuje vše potřebné pro vaření a pečení.

Ložnice jsou dvě. Ta prostornější je průchozí. Obě jsou vybaveny patrovými postelemi; spodní lůžko je široké pro dvě osoby. V prostornější ložnici je navíc kratší rozkládací gauč a malá TV. V druhé ložnici je navíc druhá patrová postel s běžně širokými lůžky a velká skříň (bez gauče a TV). Spodní lůžka patrových postelí jsou o dost nižší než je úroveň sedačky běžného vozíku, majitel však slíbil vhodnou úpravu. Tato lůžka nejsou vybavena

hrazdičkou, ale její funkci spolehlivě vykonávají jednotlivé desky roštu matrací horních lůžek. Lůžka mají kapacitu 5 (spodní) + 3 (horní) osoby, gauče sedaček 2 osoby, přistýlky 2 osoby. Vytápění chalupy v případě potřeby je elektrinou nebo krbem. K dispozici je přípojka internetu.



První prostornější ložnice (na fotografii) je průchozí. Obě ložnice jsou vybaveny patrovými postelemi; spodní lůžko je široké pro dvě osoby. V prostornější ložnici je navíc rozkládací gauč, komoda, noční stolek a malá TV. V druhé ložnici je navíc patrová postel s běžně širokými lůžky, noční stolek a velká skříň (bez gauče a TV).

(Foto: www.chalupanavysochine.eu)



Průchozí koupelna pro vozíčkáře: dobře přístupná WC mísa opatřená pevným a sklopným madlem, sprchový kout s židlí s výškově seřiditelnými nohami. Malé umyvadlo. Velké umyvadlo je ve vedlejší, druhé koupelně.



Kuchyňský kout je vybaven vším potřebným vč. nádobí a myčky nádobí. Není však řešen zcela bezbariérově.



Velký obývací pokoj v rustikálním stylu se dvěma sedacími soupravami, stolem pro 6 osob, s televizí a zelenými kachlovými kamny s krbem.

Cena za chalupu a noc pro nocležníky s vozičkářem činila v letošním roce 1 000 korun + spotřeba energie + povlečení.

Příležitosti na místě

Už posedávání na dvoře pod velkým slunečníkem u stolu s židlemi na terase za švitoření ptáků a občasného hlasového doprovodu vesnických hospodářských zvířat je samo o sobě uklidňující. Stará stodola a chalupa, byť rekonstruovaná, dýchají svou historií starých časů. Pohled na noční oblohu v této oblasti bez městského světelného znečištění skýtá uchvacující zážitek.

Příležitosti v obci

Místní hospoda s terasou má sice bezbariérový vstup, vhodná je však zejména pro péči o pitný režim. Nabídka jídel je skromná – vlastní jídla se zde nevaří, pouze se dodělává jedno jídlo z polotovarů. Omezený sortiment i otevírací dobu má místní konzum. Avšak nejbližší město Pacov s běžnými obchody i supermarketem je vzdáleno pouhých 8 km. Tam se dobře najdete v restauraci na náměstí. Přes jeden schod vozičkáři musí pomoci doprovod.

V Bratřicích mají pěknou návěs s kaplí, prolézačkami pro děti a již zmíněnou hospodou. Za zhlédnutí stojí požární zbrojnice a místní rybník.

Příležitosti v okolí

Vysočina je oblastí kopečkovitou, pro výlety se hodí elektrický vozík nebo handbik. Pokud je vozičkář na mechanikačku, je vhodný doprovod.



Černý rybník zve k příjemnému okoupaní.



Nenechte si ujít projížďku asfaltovou cestou z Útěchovic na vrch Stražiště a přes Salačovu Lhotu zpět do Bratřic.



Půvabná krajina kolem Bratřic. Políčka se střídají s lesíky, v dolících se zrcadlí rybníčky.

Krajina kolem Bratřic je půvabná. Políčka se střídají s lesíky, téměř v každém dolíku se zrcadlí rybníček. Nejde o komerčně vybavenou turistickou oblast. Kdo však vyhledává klid a panenskou přírodu, je na správném místě. Cesty mezi obdobně malými vesničkami jsou téměř bez provozu. Cestou autem mezi nimi narazíte na spoustu míst lákajících k zastavení, vystoupení a pokoukání do kraje. Na mnoha místech v chalupách prodávají místní včelí med.

Majitelé chalupy, manželé Moravcovi, ochotně poradí, která místa navštívit i jak se k nim dostat. Jeden a půl kilometru od vesničky mají vlastní zarybněný rybníček s udržovaným okolím a přistaveným karavanem. Zde je možno si zarybařit, připravit si občerstvení nebo si venku něco ugrilovat.

Je to o půl kilometru dále větší malebný Černý rybník, orámovaný lesem a s travnatým paloukem, zve k příjemnému okoupaní. Z palouku je k břehu rovinatý přístup. Hladina rybníku je pouhých 20 cm pod břehem a písčito-kamínkové, velmi pozvolna se svažující dno je dalších 20 cm pod hladinou. Vozičkář se zdravými rukama se proto z břehu do vody i z vody na břeh může dostat sám.

Určitě si udělejte výlet od hájenky v nedalekých Útěchovicích pod Stražištěm asfaltovou lesní cestou dlouhou 3,5 km s mírným převýšením pod vysílač na vrchu Stražiště. Na cestě lesem objevíte zázračnou studánku s kaplí. Z vrcholu se opačnou stranou vrátíte zpět do Bratřic zážitko-

vým sjezdem po lesní a následně veřejné asfaltce přes Salačovu Lhotu. Pokud jste na pobytu s přáteli na kolech a auty, lze okružní výpravu s rozdílným výchozím a konečným bodem naplánovat velmi pohodlně.

Tipy na příležitosti v regionu

- **Hrad Kámen** (15 km) mj. s expozicí historických motocyklů. Pro vozičkáře je přístupné pouze nádvoří a část parčíku.
- **Pelhřimov** (27 km). Virtuální prohlídka historického náměstí a přilehlých objektů – www.pelhrimovsko.cz.
- **Těchobuz** (7 km) s Galerií B. Bolzana (www.techobuz.cz/aleries-ernarda-olzana).
- Obec **Lukavec** (5 km). Příjemný park s neudržovaným zámekem a minimuzeem Sovův Hříbek. Naproti **bezbar. restaurace Myslivna** (prudký nájezd ke vchodu).
- **Kamenice nad Lipou** (30 km). Zámek s bezbar. přístupným nádvořím a přízemními výstavními expozicemi. U nádraží **bezbar. přístupná restaurace** se zahrádkou.
- **Tábor** (32 km). Na historickém náměstí napravo od Žižkova pomníku **bezbar. veřejné WC**. Bezbar. muzeum Husité (od září 2010). Níže pod náměstím bezbar. přístupné muzeum Táborského pokladu. **Seznam bezbar. zařízení**, virtuální prohlídka Tábora a další tipy: www.tabor.cz.
- **Vlašim** (30 km) – **zámek s rozsáhlým bezbar. lesním parkem**, který stojí za to projet celý. El. vozík, handbik, nebo mech. vozík s doprovodem.
- **Zřícenina hradu Orlík** u Humpolce. Částečně bezbar. přístup.
- **Lesní zřícenina Kozího hrádku** (31 km). Pobýval zde i Jan Hus. S dopomocí prudším svahem.
- **Lipnice nad Sázavou** – hrad.
- **Zámek Červená Lhota** – bezbar. okolí.

Kontakt

Jana Moravcová, Bratřice 64, 395 01 Pacov, tel.: 565 442 902 (po 19 h. večer), 777 624 008, 777 110 652, e-mail: moravcovi64@centrum.cz, www.chalupanavysocine.eu.

Další informace: www.bratrice.cz, www.straziste.cz.

Text, foto: Petr Dzido

Nové trasy pro vozíčkáře na Třeboňsku

Krajem Emy Destinové

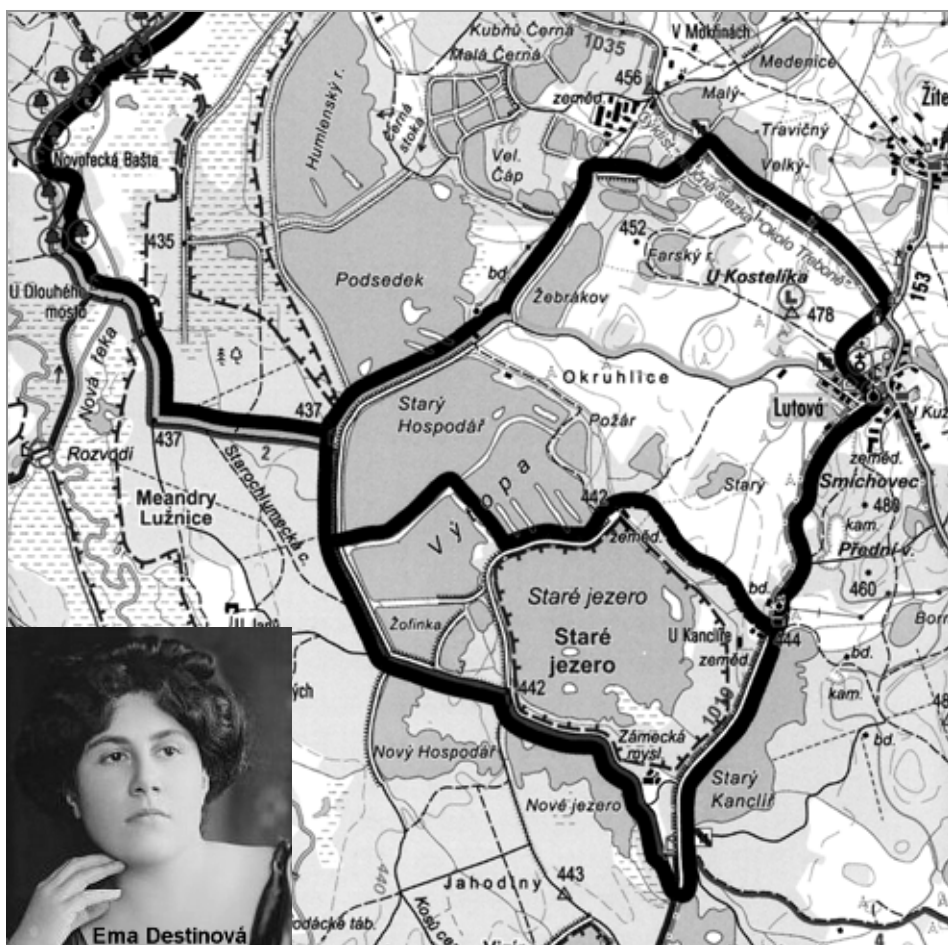
Klub českých turistů v **Lutové u Chlumu** u Třeboně na Jindřichohradecku společně s agenturou Bílý medvěd otevřely už **druhou trasu pro vozíčkáře v ČR**. Ta první je funkční už od loňského léta na území brněnské městské části Brno-Líšeň.

Trasa je nazvána **Krajem Emy Destinové**, je ale velmi odlišná od té brněnské, kde jde o příměstskou trasu. V Lutové je trasa členitější, místy náročnější, ale skládá se z okruhů, které si může každý naplánovat podle svých sil. Trasa je v místech, kde je křižovatka několika cyklostezek a také bezbariérové ubytování v **penzionu Vyhlička**, kde jsou právě vozíčkáři častými hosty. Trasu si pomohli vytvořit sami vozíčkáři, a to pomocí hlasování na internetu. Konečnou podobu pak navrhli Václav Zykmond z Klubu českých turistů a spolumajitel penzionu Vyhlička Peter Šichtanec, který je sám vozíčkář a trasu osobně projel.

Tělesně postižení se po ní mohou vydat například k pomníku Emy Destinové, trasa měří od Stráže nad Nežárkou i zpět **13 kilometrů**.

Vozíčkáři mohou nyní v okolí Chlumu u Třeboně využít zhruba **24 kilometrů** nově upravených stezek. K dispozici jim bude mimo jiné i **mobilní toaleta**, kterou k trase zařídil městys Chlum u Třeboně. Trasy v Brně i v Lutové byly zřízeny pomocí projektu Turistika pro všechny, který si klade za cíl postupně zmapovat turistické trasy pro vozíčkáře v celé České republice.

Zdroj: Klub českých turistů, (bf)



Mapka podstatné části nové cyklostezky pro vozíčkáře s názvem **Krajem Emy Destinové**. Vede oblastí Třeboňska bohatou na rybníky a prochází obcí Lutová s bezbariérovým penzionem Vyhlička.

Tip na bezbariérové ubytování:

Pension Vyhlička, Lutová 45, 378 04

pošta Chlum u Třeboně, tel.: 384 783 039, 603 543 997, e-mail: kanclir@seznam.cz, <http://lutova.webpark.cz/>.



Otevírání cyklostezky.

Foto: Jindřichohradecký deník



Otevírání cyklostezky.

Foto: archiv Pension Vyhlička

Šumava pro všechny

Brožura Šumava pro všechny vznikla v rámci projektu **Šumava bez bariér – základy sociální turistiky v prostoru české a bavorské strany Šumavy** podpořeného z Cíle 3, programu přeshraniční spolupráce Česká republika – Svobodný stát Bavorsko. Jeho cílem je zpřístupnit krásy Šumavy vozíčkářům a zodpovědět na otázky týkající se přístupnosti restauračního či ubytovacího zařízení. Pilotně byl projekt zaměřen na zmapování těchto zařízení v obcích Borová Lada, Kubova Huť, Horní Vltávce, Lenora, Strážný, Stožec, Philippseut, Haidmühle a Mauth. Hodnocena byla zejména dopravní dostupnost zařízení, vnitřní bezbariérovost objektu, připravenost obsluhy apod. „Šumava pro všechny“ do jisté míry navazuje na projekt „Beskydy pro všechny“, který velmi pozitivně ovlivnil bezbariérové cestování v oblasti Beskyd.

Tipy pro vás

Šumava je někdy nazývána zelenou střechou Evropy. To je možná trochu nadnesené, ale u nás rozsáhlejší souvislé a zachovalé lesy nenajdete. Putování Šumavou po lesních cestách a stezkách kopcovitou krajinou v jejich chladivém stínu. Pěšky, na kole nebo parním vláčkem. Za rašelinnými slatěmi Šumavy, připomínajícími severskou tundru, za poznáním po mnohých naučných stezkách či za nostalgií zaniklých vesnic a donedávna zakázaných míst. Směrem dolů, do Čech narazíte na monumentální hrady a hradní zříceniny, jejichž majestátnost neodvážla ani staletí opuštěnosti. Šumava, to jsou především lesy a dřevo – přijďte se podívat, jak se kdysi plavilo kanálem z hor dolů. A jak se vyvíjela Šumava a zejména její osídlení za železnou oponou? Navštivte Bayerischer Wald – bavorskou stranu Šumavy. Nesmírně zajímavé srovnání.

Obec Kubova Huť vznikla na počátku 18. století jako jedna z četných šumavských sklářských osad. První zmínky o ní jsou již z roku 1728, kdy zde Johann Podschneider založil sklářskou huť. Nově vzniklá osada dostala své jméno po zámeckém hejtmánovi Gubovi. V roce 1899 byla vybudována železniční trať spojující Vimperk a Volary. Na této trati bylo v Kubově Huti zřízeno nádraží, které svou polohou ve výšce 995 m nad mořem je nejvýše položenou železniční stanicí v Čechách.

Penzion Klose Kubova Huť

Penzion je umístěn ve velmi klidném prostředí na jižním svahu Boubína, ve výšce 1000 m n.m. v jedné z nejhezčích částí Šumavy. Hostům nabízí příjemné ubytování ve dvouúložkových pokojích s vlastním

sociálním zařízením a kuchyňkou, balkonem nebo terasou. V penzionu je k dispozici velká společenská místnost s krbem, venkovní posezení u pece na pečení chleba, parkování v areálu. Samozřejmě je i možnost přistýlky. Penzion je tvořen dvěma stylovými budovami – menším penzionem (původní Penzion Klose) a velkou, nově postavenou budovou nového penzionu. Jeden z pokojů je plně bezbariérový. Cena týdenního pobytu se pohybuje od 4 500 korun za pokoj.



Kontakt: Pension Klose, 385 01 Kubova Huť 1, tel.: 388 436 333, 777 65 48 79, 608 941 494, e-mail: klose@boubin.cz, www.kubova-hut.cz.

Stezka v korunách stromů

Bavorský les láká návštěvníky na úžasný zážitek. Poblíž městečka Neuschönau máte možnost procházet se mezi korunami stromů ve výši až 25 metrů nad zemí. Na konci 780 metrů dlouhé dřevěné visuté stezky pak můžete půl kilometru stoupat na 44 metrů vysokou vyhlídku, zvanou bavorská Eiffelovka. Mírně terasovitý terén a trasa vedení stezky zajišťují, že maximální 6% stoupání není nikde překročeno. Téměř dva metry široká dřevěná **bezbariérová lávka** je koncipována jako naučná stezka. V blízkosti najdete řadu velkých výběhů a voliér se zvěří a ptáky. Zcela volně se tu popásají zubří, jeleni, pobíhají divoká prasata, ale vše je kvůli bezpečnosti zvěře i návštěvníků odděleno síťovým plotem. Při návštěvě tohoto místa vás čeká jedinečný a neopakovatelný zážitek. Konstrukce z masivního klíženého dřeva na 27 podporách vás láká k dobrodružství bez rizika. Naprotá bezpečnost je zajištěna. **S vozíčkem je možné vystoupat až na druhou plošinu do 40 m výšky.**

Kontakt: Baumwipfelpfad, Böhmstraße 37, 94556 Neuschönau, tel. +49/8558/974074, e-mail: info@baumwipfelpfad.by, www.stezkavkorunach.cz, www.baumwipfelpfad.by.

Na webových stránkách jsou umístěna krásná **videa**.

Otevírací doba: leden–březen, listo-

pad– prosinec: 9.30–15.30; duben, květen, říjen: 9.30–18.00; červenec–září: 9.30–19.30.



Brožura Šumava pro všechny

Brožuru Šumava pro všechny si bezplatně můžete stáhnout z internetové stránky www.roska.eu/novinky/sumava-pro-vsechny.html, na které je odkaz www.trianoncechy.cz/Brozura_Sumava.pdf. Stažení proveďte pravým tlačítkem myši a pokynem „Uložit cíl jako...“.

*Zdroj: helpnet.cz,
brožura Šumava pro všechny,
Zpracovala: Hana Klusová*

Další tipy na ubytování

- Ingo hotel Arnika, 385 01 Kubova Huť, tel.: 388 436 326, www.hotel-arnika.cz, e-mail: info@hotel-arnika.cz.
- Hotel – restaurant Zámeček Lenora, Eva a Rudolf Kirliovi, 384 42 Lenora 1, tel.: 775 171 734, 774 566 125, <http://zameceklenora.rajcenet.idnes.cz>.
- Restaurace a penzion U Grobiana, 384 42 Lenora 12, tel.: 724 021 939, 388 424 041, www.grobian.webzdarma.cz.
- Pension restaurant Na Zlaté stezce, 384 43 Strážný 32, tel.: 602 446 457, e-mail: nazlatastezce@email.cz, www.zlatastezka-strazny.cz.
- Witikohof, Schwarzenhaller Straße 64, D-94145 Bischofsreut, tel.: (0 85 50) 96 19 0, www.witikohof.de, info@witikohof.de.
- Haus Flora, Max-Pangerl-Str. 107, Haidmühle D-94145, tel.: +0049 8556 411, www.hausflora.de, info@hausflora.de.
- Ferienwohnung Schraml, Schwarzenhaller Strasse 6, Haidmühle, Ortsteil Bischofsreut 94145, tel.: 08550 – 91185, e-mail: martinaschraml@web.de.

*Zdroj: helpnet.cz,
brožura Šumava pro všechny*



Zajíček na koni nabízí integrační tábory i terapeutické pobyty

Sdružení **Zajíček na koni** poskytuje rozmanité služby rodinám a zařízením pečujícím o děti a mladistvé ze nevýhodných skupin obyvatel (tělesný, mentální nebo komb. handicap, sociokulturní handicap – adopce, národnostní menšina, sociální minimum rodiny) a rozvíjí jejich integraci s ostatními dětmi, s přírodou a zvířátky. Sdružení organizuje celou řadu volnočasových aktivit, jako jsou výlety a akce s koníky, jízdy na koních, EKOdny, víkendové pobyty, letní i zimní tábory, výtvarné dílny a divadélka. Sdružení nabízí poradenství, hlídání dětí včetně tréninkové školičky. Všechny služby poskytují za nejnižší možnou cenu a s ohledem na možnost klienta. Některé služby jsou zcela zdarma. Zajíček také vydává časopis, který si můžete stáhnout na jeho stránkách www.zajiceknakoni.cz.

Co nás baví

V polovině srpna uvítal Zajíček na letním integračním táboře na statku v Bučovicích u Votic herecký pár Václava Vydra a jeho ženu Janou Bouškovou. Přivezli sebe, dobrou náladu, knížky o koních, které pak podepisovali. Patron letních pobytů a velký milovník koní Václav Vydra návštěvu osobně přislíbil již dávno, přičemž Zajíček zároveň zvítězil v internetové soutěži „Co nás baví“, jejíž tváří je i tento herecký pár. Odpoledne plně děti a koní bylo obohaceno povídáním, výborným jídlem, úsměvy a focením.

Sdružení pořádá tábory již od roku 2005. Letos proběhly čtyři turnusy, které pomohly více než stovce znevýhodněných dětí. Červenec patřil dětem z Klokánku, první týden v srpnu zase dětem, co potřebují bezbariérové přístupy, velmi hlídanou dietní stravu apod. Turnus probíhal v RS Poslův Mlýn v Doksech a druhý a třetí týden patřil dětem ze sociálně slabých rodin, z monoparentálních vícečetných rodin a dětem s postižením, které mohou akceptovat tábornické podmínky na statku.

Pro děti byl na všech turnusech zajiš-



těn profesionální terapeutický program – jízdy na koních, muzikoterapie, arteterapie, masáže. Odpoledne děti trávily se svým doprovodem – maminkou, asistentem nebo třeba babičkou. Velký úspěch má celotáborová hra, do které se v pohodě zapojí všichni.

Nejbližší plánované akce

- 25.–26. 9. Víkend v sedle
- 17. 10. Neděle v sedle
- 6. 11. Sobota v sedle

Zúčastněte se spolu se Zajíčkem krásného víkendového pobytu plného ježdění na koních. Příjezd je vždy v pátek večer, abyste mohli už v sobotu dopoledne začít jezdit. Večer u táboráku plný her slibuje skvělou atmosféru. A v neděli dopoledne zase na koně a odpoledne doprovodný zábavný terapeutický program: ekologie, arteterapie, zpívání, sportovní hry. Jídlo si každý účastník zajistí vlastní. Bydlení v krásných velkých stanech zajištěno. Helmu svoji, nebo za poplatek 20 Kč k zapůjčení. Kapacita: 10 dětí na celý víkend. Info a přihlášky: Monika Splavcová, SMS: 605 466 166, e-mail: zpp@bioregena.cz. Na uvedené číslo prosím nevolejte, Monika se vám na SMS ozve zpět.

Nedělní jízdy – jednodenní terapeutické pobyty

V rámci předchozího projektu můžete přijet jen na nedělní program – kapacita je rozšířená o dalších 10 dětí (celkem je tedy v neděli v areálu 20 dětí). Celý tento program úzce souvisí s programem dobrovolnictví. Zapojuje jak dobrovolníky klasické, tak účinně využívá firemního dob-

rovolnictví – zaměstnancům z komerčního sektoru tak významně a přitom nenásilně přibližuje sektor neziskový.

Staňte se členem Klubu přátel Zajíčka

Zajíček nabízí každému, kdo má potřebu a chuť sdílet ještě o trochu intenzivněji koně, přátele, děti a přírodu vůbec, členství v Klubu přátel Zajíčka. Výhodou pro každého člena je automatické zasílání informací o všech akcích sdružení, přednostní možnost účasti na Zajíčkových pobytech a speciální akce pouze pro členy Klubu – např. na statku v Bučovicích nebo účast na tvořivých dílničkách v Praze. Členové Klubu přátel Zajíčka mají také slevy při hlídání dětí.

Pokud vás možnost členství zaujala, stačí poslat vyplněný formulář přihlášky, který naleznete na webových stránkách, a poté vás budou ze Zajíčka sami kontaktovat. Řekněte o klubu vašim známým nebo kamarádům. Klub přátel Zajíčka je pro všechny, tedy i maminky dětí zdravých a bez jakéhokoli handicapu.

Kontakt na sdružení:

- Sídlo: Doležalova 1045, 198 00 Praha 9. Kontaktní centrum pro klienty: Sokolovská 195, Praha 9, vchod z ulice Čiháková. Služby po domluvě: poradenství, masáže, hernička pro děti. Pražská pobočka: Podskalská 29, 128 00 Praha 2.
- Statek Bučovice: Stáj Artuš, Bučovice 19, Votice.

Všechny kontakty na jednotlivé pracovníky sdružení jsou uvedeny na www.zajiceknakoni.cz.

Zpracovala: Hana Klusová

Pojďte s námi cestovat s asistentem!

Občanské sdružení **Kolečka na cestách**, které bylo založeno v březnu 2009, se zabývá zachováváním a zlepšováním zdravotního a zejména psychického stavu a sociálního postavení občanů imobilních po poranění míchy. Snaží se jim dodat odvahu ke snaze o dosažení kvalitního, nezávislého, aktivního života, při rovnosti práv, možností a příležitostí ve společnosti. Jak?

Prostřednictvím **cestování, poznávání cizích kultur a zvyklostí**. Snažíme se uspokojovat naše klienty různorodými kulturními, vzdělávacími a sportovními aktivitami, jež by bez pomoci osobního asistenta nemohli absolvovat. Tímto odstraňujeme nepříznivé důsledky ochrnutí



v osobním i společenském životě. Máme snahu o zpětnou integraci těchto lidí do společnosti.

Co děláme:

- Cestujeme po ČR, jezdíme i do zahraničí, zajišťujeme asistenci, ubytování apod.
- Zajišťujeme společenské, kulturní a poznávací akce pro imobilní občany a sociální rehabilitaci.
- Pomáháme odstraňovat psychické bariéry společnosti i imobilních občanů
- Informujeme společnost o životě imobilních občanů
- Zajišťujeme asistenci na rekreaci pro imobilní občany
- Poskytujeme individuální pomoc v těžkých životních situacích.

Naše organizace pracuje na bázi dobrovolnictví. Více informací o nás můžete nalézt na našich webových stránkách.

Jana Kadečková,
ředitelka
Občanské sdružení
Kolečka na cestách
(pp)

Kontakty:

Sídlo: Nekvasilva 590/3, 186 00 Praha 8-Karlín, ředitelka Jana Kadečková, tel.: 737 948 645, www.koleckanacestach.cz, e-mail: kadeckova@koleckanacestach.cz.



Další česká a moravská města bezbariérová

Liberecký kraj bez bariér

Oficiální internetová turistická prezentace Libereckého kraje zveřejnila sekci **Dovolená bez bariér**.

Sekce má za cíl poskytnout lidem s tělesným postižením informace o bezbariérovosti jednotlivých objektů včetně ubytovacích, o přístupnosti kulturních památek a sportovišť, stejně jako o bezbariérové dopravě. Najdete zde přehled objektů, které jsou úplně nebo částečně bezbariérové. Více na <http://liberecky-kraj.cz/cs/cilove-skupiny/dovolená-bez-barier.html>.

Bezbariérová Velká Bystřice

Obchody, podniky a další veřejné objekty ve městě mapuje z hlediska přístupnosti pro vozičkáře i pro rodiče s kočárky nový web, který zřídil Petr Dvořák.

Po úspěšném projektu ve Šternberku (www.mlocek.estranky.cz), kde se podařilo nejen odstranit řadu současných bariér, ale také získat prostředky na novou výstavbu, je tento projekt zaveden ve Velké Bystřici. Více na www.velkabystrice.estranky.cz.

Lipník nad Bečvou je vstřícný a bezbariérový

Trasa pro imobilní lidi v městské památkové rezervaci je novinkou v letošní turistické sezoně v Lipníku nad Bečvou. Jako první si ji projela skupina z Pražské organizace vozičkářů.

„Samozřejmě, že imobilní návštěvníci se nedostanou nahoru do věže zvonice,“ říká pracovnice informačního centra, „ale jinak dostanou od průvodce všechny in-

Internetový rozcestník pro bezbariérovou dovolenou v Libereckém kraji:
<http://liberecky-kraj.cz/cs/cilove-skupiny/dovolená-bez-barier.html>.

formace a vytipovali jsme trasu, kterou i návštěvník na vozičku zvládne bez potíží.“ Všichni byli potěšeni nejen tím, jak je město krásné na pohled, ale i bezbariérovými úpravami chodníků, které jim umožnily zavítat téměř do každé uličky a potěšit se téměř všemi zajímavostmi.

Bezbariérové je rovněž samotné informační centrum. Město Lipník nad Bečvou připravilo mimo jiné mapu s vyznačenou trasou a místy běžné občanské obslužnosti s bezbariérovým vstupem.

„Zastavili jsme se zde na cestě do Kopřivnice. Měli jsme radost z ochoty pracovníků infocentra i z toho, že je prohlídka města zdarma,“ řekl organizátor pan Kvetovský. „Je zajímavé, že i když je město historické, je tak dobře dostupné. To nebývá obvyklé,“ dodal jeden z vozičkářů. Test nově vytipované bezbariérové trasy tak dopadl dobře.

Prohlídky městské památkové rezervace Lipník nad Bečvou fungují od roku 2007 a zatím této nabídky využilo více než osm tisíc návštěvníků. **Všechny prohlídky jsou zdarma**, protože jejich zavedení bylo podpořeno z evropských fondů v rámci SROP.

Další informace:

Turistické informační centrum, tel.: 581 773 763, 581 773 763, e-mail: tic@mek-lipniknb.cz.

Zdroj: www.helpnet.cz,
 foto: www.tvrtm.cz, internet
 (di)



Zkusit se dá všechno!

Zážitkový kurz
V proudu

Každý den se očitáme v proudu činností, událostí a setkání. Necháme se proudem nést, nebo jdeme proti němu. Očišťuje nás, nebo nám podráží nohy. Saháme po věcech, které proud přináší. Jindy je sledujeme, jak plynou kolem.

V proudu je integrační zážitkový kurz, který pořádá občanské sdružení **Užitečný život**, otevřený všem lidem, tedy i s jakýmkoliv tělesným nebo smyslovým handicapem.

Víte, co v životě děláte, protože chcete, a co proto, že musíte? Je váš život cestou za vytčeným cílem, nebo věříte, že zkusit se dá všechno? V proudu je setkání lidí, kteří se právě zabývají stejnými otázkami. Pojd'te společně hledat odpovědi při diskusích, setkáních se zajímavými lidmi, workshopech, tvořivých aktivitách, hrách a načerpejte energii, nechte se inspirovat a inspirujte ostatní!

Kdy a kde? **13.–17. 10. 2010 v Javorně na Šumavě.** Cena: studenti 1 800 Kč, pracující 2 200 Kč. Kontakt: Evka Reitmayerová, tel. 604 280 324, e-mail: vproudu@uzitecny-zivot.cz. Další informace: www.vproudu.cz.

(hk), foto: www.vproudu.cz



Zajímavý výhled na Ostravu kalí neprůjezdnost mostu

Nový nájezd pro vozíčkáře na most přes Ostravici.
Ale jen z jedné strany...



Po cestě z Komenského sadů po východním břehu řeky směrem k Slezsko-ostrovskému hradu narazíte u křižovatky ulic Kratochvilova a Havlíčkovo nábreží, ještě před Sýkorovým mostem, na tuto novou plošinu (na fotografii). Díky ní se dostanete na most, který ale bohužel není pro vozíčkáře průchozí, na druhém konci jsou schody. Z mostu se pokocháte krásným výhledem na řeku Ostravici a věž Radnice města Ostravy (výtahem na ni může vyjet i vozíčkář). Samotná radnice má bezbariérový vstup na pravé straně budovy od Prokešova náměstí. (Legenda: 1 – věž radnice, 2 – Komenského sady, 3 – most na Československé ul., 4 – most pro chodce s jednostranným nájezdem pro vozíčkáře.)

Ondřej Procházka, red.

Legrácky

Válku mezi muži a ženami nikdy nikdo nevyhraje.
Je tady příliš mnoho BRATŘÍČKOVÁNÍ S NEPŘÍTELEM.

Co nejvíc dopálí vozíčkáře? Když mu jeho tajná láska
řekne, jestli by s ní nechtěl CHODIT.

„Mám sice ochrnutou celou dolní část těla, ale to neznamená,
že NEVYTÁHNU PATY z domu,“ brání se v hospodě vozíčkář.

Skvosty Říma virtuálně: vaticánské katedrály

Řím přezdívaný též Věčné město, je jedním z nejstarších měst Evropy, byl založen před více jak 2700 lety. Po staletí byl hlavním městem Římské říše, nej-mocnější evropské mocnosti starověku. Na území města leží samostatný stát Vatikán, sídlo papeže, hlavy katolické církve.

A právě dvě z úchvatných vaticánských katedrál – Bazilika sv. Jana na Lateráně a Bazilika sv. Pavla za hradbami, vám otvírají své brány díky extraunikátním virtuálním prohlídkám. Podívaná za doprovodu působivé duchovní hudby je velkým zážitkem pro všechny. Prohlídka nabízí neobyčejně velké rozlišení i přiblížení detailů. Můžete se podívat doslova do každého zákoutí, přičemž obě baziliky sestávají z řady objektů seřazených podle čísel a názvů v angličtině a italštině – např. Hlavní chrámová loď (Nave), Křtitelnice (Baptistery), Kaple (Chapel) Křížová chodba (Cloister) atd. Orientace je maximálně jednoduchá. Vše najdete na www.vatican.va/various.

Lateránská bazilika – hlavní římská katedrála

■ www.vatican.va/various/basiliche/san_giovanni/vr_tour/index-en.html

Bazilika nejsvětějšího Spasitele a sv. Jana Křtitele a Jana Evangelisty, známější jako Bazilika sv. Jana na Lateráně (*San Giovanni in Laterano*) je dodnes hodnostně nejvyšším kostelem v celé katolické církvi. Tento kolosální chrám vybudoval císař Konstantin Veliký jako díkůvzdání za vítězství nad Maxenciem. Tak vznikla bazilika zasvěcená roku 318 Kristu Spasiteli. Kolem ní během staletí vyrostl komplex budov spojených s požadavky reprezentace, residence, obrany a administrace římské kurie, který se nazývá Patriarchio. Římský biskup – Pontifex se s celým svým dvorem zdržoval uvnitř těchto zdí a pro slavnostní bohoslužby měl k dispozici nádhernou soukromou kapli, která se zachovala až do dnešních dnů jako Sancta Sanctorum.

Dějiny stavby odrážely neklidné časy

Na konci 9. století postihlo baziliku silné zemětřesení, které přineslo ještě větší zkázu než rabování Gótů o pět století dříve. Propadl se celý strop hlavní lodi. Ohromné rozměry chrámu značně ztěžovaly restaurační práce. Za papeže Paschala II. začátkem 12. století uhořel blesk do zvonů baziliky, které při svém pádu strhly



Průčelí kolosální Baziliky nejsvětějšího Spasitele a sv. Jana Křtitele a Jana Evangelisty, známější jako Bazilika sv. Jana na Lateráně (*San Giovanni in Laterano*) je dodnes hodnostně nejvyšším kostelem v celé katolické církvi.



Stolec (cathedra) římského biskupa v apsidě baziliky.

kus boční části stavby. Rekonstrukci pak prováděl Inocenc II., papež, o kterém letopisy zanechaly zprávu, že chtěl být pohřben v lateránské bazilice v sarkofágu tradičně považovaném za místo posledního odpočinku císaře Hadriána. Jeho slávu mělo i po smrti hlásat impozantní mauzoleum, později přestavěné na papežskou pevnost – **Andělský hrad**.

V druhé polovině 12. století dostala

bazilika nové průčelí, které vydrželo až do 30. let 18. století, kdy architekt Alessandro Galilei postavil dnešní monumentální fasádu. Ve 13. stol. dokončili Vassallettové malebný dvůr s křížovou chodbou, který je považován za jedno z nejkrásnějších děl své doby. Bazilika i okolní paláce prošly mnoha přestavbami a stále nové „zkrášlování“ téměř zcela zakrylo původní pozdně antickou a středověkou



Průčelí Baziliky svatého Pavla za hradbami se sochou Sv. Pavla.



Mozaika v apsidě Baziliky svatého Pavla za hradbami.

věkou podobu. Paláce Patriarchia byly zbořeny na konci 16. století a v jejich ruinách se tehdy pásly ovce. Obnova baziliky probíhala v 17. a 18. století podle Borrominiho a získala svou dnešní podobu. V katedrále je pohřbeno 6 papežů.

Bazilika svatého Pavla za hradbami

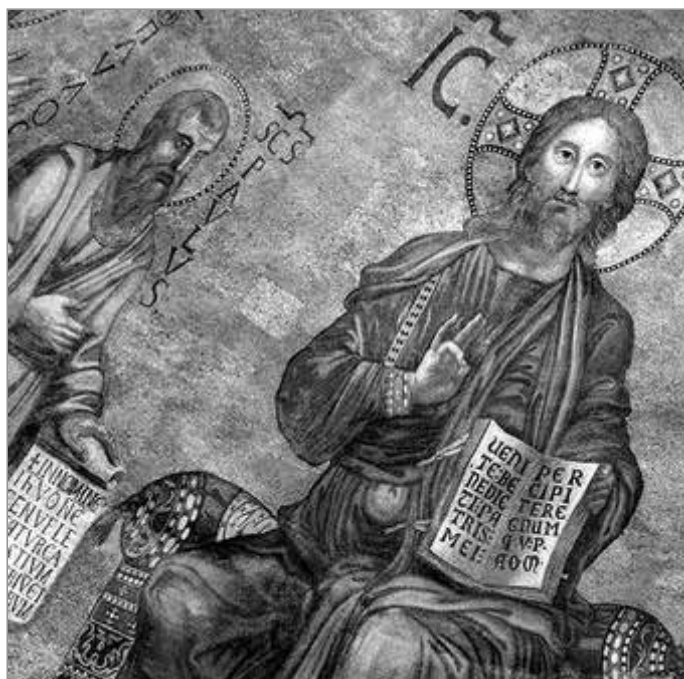
■ http://www.vatican.va/various/basiliche/san_paolo/vr_tour/index-en.html

Rovněž tato nádherná sakrální stavba je jednou ze čtyř římských patriarchálních bazilik. Postavena byla ve 4. století nad pravděpodobným hrobem apoštola Pavla, vně městských hradeb (odtud jméno). Původní stavba, svého času větší než Bazilika sv. Petra, se dochovala až do roku 1823, kdy lehla popelem. Vzápětí však byla postavena znovu, a to se snahou držet se původní podoby. Pouze románská věž byla nahrazena klasicistní novostavbou a na přelomu století bylo před průčelím vybudováno nádvoří obklopené zakrytými sloupovými halami. Uvnitř se na stěnách lodí nachází 265 medailonů (portrétů) všech papežů od sv. Petra až po

Jana Pavla II. Již ve středověku bylo nezbytné baziliku kvůli požárům a zemětřesením několikrát zreštaurovat. Tak byla např. v 5. stol. připojena bohatá mozaiková výzdoba a na konci 13. stol. obnovil Pietro Cavallini nástěnné malby v prostřední lodi. Po požáru v roce 1823 bylo postaveno 80 nových masivních žulových sloupů a otevřený krov nahrazen bohatě pozlaceným štukovým stropem. Fresky pocházejí z 19. stol.

Mozaika na triumfálním oblouku

Z bývalé baziliky je z větší části dochována ještě mozaika na vítězném oblouku, která byla uvolněná ze staré zdi a kterou restaurátoři s některými změnami přenesli na novou stěnu. Pochází z 5. stol. A byla, jak praví nápis dole na oblouku, vytvořena za papeže Lva I. na náklady císařovny Gally Placidie.



Detail mozaiky v apsidě (zaklenutém výklenku pro oltář, situovaném na východních a bočních stranách kněžiště).

kých křížových chodeb. Má různě utvářené dvojité sloupy s hladkými nebo kanelovými dříky, které se vinou jako provazce nebo jsou spleteny ze dvou pramenů. Tuto krásu postavili v letech 1205–1241 Vassalettiové (nejznámější architekti, sochaři a mozaikáři v Římě), když byl ke kostelu připojen benediktinský klášter. Mramorové sloupy jsou zdobeny mozaikovou intarzií ze zlata a barevného skla. V chodbě jsou vystaveny fragmenty rozbořené baziliky a antických sarkofágů, na jednom jsou zpodobněny scény z mýtu o Apollónovi.

Křížová chodba

Chodba leží jižně od příčného křídla baziliky a je považována za jednu z nejkrásnějších středově-



Křížová chodba v Bazilice svatého Pavla za hradbami.

Zdroj: www.wikipedia.org,
www.radiovaticana.cz,
Bohlen-Hintzen, Brigitte: *Umění a architektura Řím* (Slovart, s. r. o., Praha 2008),

zpracovala: Hana Klusová

Tomáš Dvořák: Snažím se prospět a přežít co nejslušněji

Jako učeň spadl na stavbě ze čtyřmetrové výšky a při dopadu si vážně poranil páteř o betonový panel. Z nemocnice putoval do rehabilitačního ústavu v Hrabyni, kde ale nic nevzdal a dokonce si udělal řidičák.

Sportovec

„Před úrazem jsem dost sportoval, plaval jsem za Vítkovice, závodil v lehké atletice a disciplína i jakýsi rytmus získaný ve sportu se podepsal na mém dalším životě,“ říká Tomáš Dvořák, předseda Ostravské organizace vozíčkářů.

Na vozíčku pak přešel ke kolektivním sportům, především k basketbalu. „S tím už jsem však skončil, částečně kvůli stáří, částečně kvůli přetěžování organismu – hlavně rukou a páteře,“ podotýká.

S manželkou Janou, zdravotní sestrou, se Tomáš Dvořák poznal právě v Hrabyni. Spolu s devatenáctiletou dcerou (rovněž Janou, která se věnuje ergoterapii, jezdí na rekondiční pobyty a „cizím pomáhá víc než doma“) bydlí ve starším rodinném domku, jenž prochází „pomalou rekonstrukcí“...

Předseda

Co se týká Ostravské organizace vozíčkářů, má Tomáš Dvořák zcela jasno:

„Byla založena v roce 1997 a skládá se ze čtyř středisek. Aldio (alternativní doprava

imobilních osob), redakce Vozky, střediska Bez bariér a Ozdravné pobyty. Všichni se musejí umět postarat jak o činnost, tak o finance – a umí to docela dobře. Přesněji řečeno, právě na lidech ze středisek všechno stojí, díky nim to funguje. Sám bych nedokázal nic, takže mi dovozte touto cestou jim za dobrou práci také poděkovat.“

V dnešní době určitě není lehké sehnat finance na pravidelný provoz a na služby vozíčkářům. Stresujete se?

„Takhle bych to neřekl. Jistě, jsou občas vypjatější chvílky, ale vzájemnou spoluprací a poradami je umíme zvládat. Pro naše začátky jsme si vzali model z Prahy i z Hradce Králové a v současné struktuře už každý ví, co má dělat. Ono to vlastně z největší části všechno stojí na Aldiu, mikrobusu pro vozíčkáře, jenž ročně obsluhuje přes 2 000 zákazníků. Pomáhají nám přitom granty a sponzoři, kteří vědí, že jejich finance jsou použity transparentně a na dobrou věc. Ostatně, více by vám o tom popovídali samotní vedoucí středisek.“




Určitě k nim někdy zajdeme. Ale zkuste mi ještě sdělit vaši životní filosofii. Vidím, že k úsměvu nemáte daleko...

„Zvenčí to tak sice může vypadat, jenže uvnitř moc veselý nejsem. Docela jsem si oblíbil Radúzu, kterou si použít při tvorbě projektů. A nějaké životní heslo? Snažím se prospět a přežít co nejslušněji.“

Za sebe si myslím, že toto heslo by se v dnešní době dalo vytesat nad celou Ostravskou organizací vozíčkářů.

Text: Jiří Muladi,

foto: archiv Tomáše Dvořáka





SPORTOVNÍ KLUB VOZÍČKÁŘŮ FRÝDEK-MÍSTEK

s podporou Nadace OKD a Nadace Charty 77

Vás zve na úvodní akci seriálu přejezdů a cyklopobytů
PROJEKTU CYKLISTIKA BEZ HRANIC
 v termínu KVĚTEN 2011 (čtvrtek-neděle)

PŘEJEZD PODUNAJSKÉ STEZKY

Je určen pro rodiny se ZTP i zdravými dětmi a rekreační cyklisty-vozičkáře na handbicích.
 Ubytování v chatkách a pensíonkách. Polopenze. Startovné nepřekročí 2 300 Kč/účastníka.
 Svůj zájem registrujte již teď na e-mailu skvfm@skvfm.com,
 počet účastníků je omezen na 35.

Martin Zach: po slávě přišel pád

Chtěl bych začít dělat charitu. Když už jsem se takhle hloupě proslavil, tak bych toho rád využil i pro jiné. Ted' se na život koukám trochu jinak, otevřely se jiné možnosti. Chtěl bych se angažovat v pomoci vozíčkářům...

Těmito myšlenkami se občas zaobírá Martin Zach (25), Muž roku 2009, který na vlastní kůži poznal slávu i pád.



Rybník Kačák se nachází na západním okraji města Vrchlabí a je vybaven ojedinělou atrakcí: rampou na skoky do vody. Vznikla někdy kolem roku 2003 jako dílo místních nadšenců (lyžařů a snowboardistů) a na první pohled se jedná o amatérskou záležitost. Šestimetrová stavba z lešenářských trubek je v horní části bez zábradlí, s výstražnou cedulí Na vlastní nebezpečí. Za stav rampy neručí nikdo a za to, že voda pod ní bude dostatečně hluboká, taky nikdo.

Osudový skok

Když z šestimetrového vrcholu sjížděl 29. srpna 2009 Martin Zach na lyžích, opásán ještě novotou svítící šerpou Muž roku, netušil, že za pár vteřin se mu život osudově změní.

„Volal někdo sanitku?“ ptá se jakýsi hlas v hloučku lidí, když tři kluci vytáhli z vody bezvládné tělo Martina. Ale sanitka nestačí, nakonec ho odnáší pryč (se zpevněným krkem) vrtulník záchranné služby.

Po operaci v Hradci Králové mu lékaři na rovinu řekli, že se má v podstatě smířit s tím, že bude hýbat jen hlavou a skončí jako ležák. Ale naštěstí pro Martina ne-

měli tak docela pravdu. Po roce od svého zranění říká: „Je pravda, že od prsou dolů necítím tělo. Jak jsem se však dozvěděl, cit nesouvisí s pohybem. Potkal jsem v Motole kluka, který necítil levou nohu, mohli jste mu do nohy klidně píchnout špendlíkem – a chodil. Doktoři jsou skeptičtí, ale já věřím, že chodit budu. Medicína postupuje hrozně rychle.“

Soběstačný v žádném případě není. Neposadí se z lehu a z vozíčku se zatím také nepresune sám.

„Ovšem nelituji ničeho, absolutně ne,“ tvrdí Martin. „Beru to jako zkoušku, která, doufám, dobře dopadne. Nikdy jsem si nedokázal představit, že se mi něco takového může stát. Svým stylem života jsem k tomu ale vlastně i směřoval. Adrenalin jsem vyhledával.“

S Pavlem jsme se drželi nad vodou

Rukama už Martin hýbe a věří, že se jednou postaví i na nohy.

„V Motole jsem potkal super kluka Pavla, se kterým jsem i v Kladrubech na pokoji. Pavel se zranil o měsíc dřív než já. Také skákal do vody a lékaři mu stejně jako mně předpovídali, že bude zcela ochrnutý. A také už hýbe rukama. Perfektně se doplňujeme, máme stejný smysl pro humor, špičujeme se a navzájem si pomáháme. Psychicky se vzájemně hodně držíme nad vodou.“

Ale jakoby smůly nebylo dost, při zranění, jež ho upoutala na invalidní vozík, mu nyní stát nechce přiznat invalidní důchod, ačkoli evidentně patří do skupiny tělesně postižených.

„Martin je velice činorodý a nějakou práci by potřeboval,“ vyjádřil se o úřadujícím Muži roku pořadatel soutěže David Novotný. Snad proto se Martin Zach z vlastní iniciativy rozhodl zúčastnit kamerových zkoušek na moderátora hlavních zpráv jedné z našich digitálních televizí.



Martin Zach v posilovně.

Foto: Michaela Feureislová

Odmítl elektrický vozík, nechce zlenivět

Koncem června přijel Martin po desetměsíční léčbě konečně domů s úmyslem nic nevzdát. Doma pak pokračuje v tréninku k soběstačnosti. Odborníci i rodina mu nabízel elektrický vozík, který ale bývalý sportovec odmítl se slovy, že by zlenivěl. Aktuální cíl je nyní pro Martina zdárně ukončit vysokou školu. Zbývají mu dva poslední semestry, školu musel kvůli úrazu přerušit.

Připravili: (bf, mul)



Martin Zach s kamarádem Pavlem v rehabilitačním centru v Kladrubech.

Foto: Michaela Feureislová

Chudák Deisy, nebo manželka?

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozíčkáře

Za deset let po úrazu, kdy jste ochrnutý na vozíčku, je pro vás takovým velkým problémem pravidelné vyprazdňování. O tom nepravdělném a neplánovaném těsně po úraze raději decentně pomlčím. Časem si každý člověk vychytá to své, aby se mu nepovedla v autě či na vozíku nějaká ta nečekaná velmi nepříjemná kalamita, když je v létě jen tak na lehko a nemá na sobě zrovna pemprsky. Za mlada byl pro každého běžný průjem sranda a většinou jako kluk jsem stihl doběhnout na WC, přičemž jen párkrát to odnesly trenýrky. Horší je to ale se zácpou. Ta je pro všechny lidičky mnohem horší, než byl za bolševika třídní nepřítel, protože se vás to bezprostředně dotýká. Hlavně nás starších a méně pohyblivých.

Když jsem byl na operaci ledviny, doléčovali mě jako paraplegika na spinální jednotce, kde to s para a kvadruplegiky vzorně umí. Na urologii nebyla ošetřovatelská lůžka se zábranami, abych se mohl sám polohovat, a ani hrazdička, abych se posadil. Mimo jiné se na spinálce sleduje pravidelná stolice.

Hned druhý den přišla k mému lůžku sestřička s čípkem. Nejdříve jsem koukal já na ni, jaký že má pro mě čípek? Když jsem viděl, že má na ruce už i gumovou rukavici, tušil jsem asi, kam i na co a hlavně pro koho ho má. Když mě chtěla mít na boku a šoupnout mi ho tam, řekl jsem ji zertovně, že by zájem daleko větší měl určitě ten decentní pán na lůžku u okna. Zrovna jednoho přihřátého pacienta odjinud tu měl před chvílkou na návštěvě v nemocničním županu. Pak mi došlo, že by čípek asi chtěl jedině od zdravotního bratra, a ne od nádherné sestřičky, ale toho jsem tady zatím neviděl.

Sestřička nechápala, že čípek jako paraplegik vůbec neberu, stejně jako všichni jiní tady. Po týdenním povinném ležení, půstu a také dietní stravě, co tam byla, jsem čípky začal také dostávat – v boji proti zácpě. Byla to bomba. Nemusel jsem téměř vůbec tlačit jako doma a oči mi nelezly ani kousíček z důlků. Stačilo po dvou hodinách působení čípku v mých útrokách a v posteli, ale raději v koupelně do laboru, jen malinko na koupacím a vyprazdňovacím zvedáku zatlačit, a veliké dílo, jistě na pár dní dopředu, se mi vždy na 150 % podařilo. Než mě do té koupelny odvezli, připevnili mi pro sichr na řiť podložku, aby se mi to, co bylo potřeba dostat ze mne ven, díky čípkové

kluzké gravitaci nepovedlo už po cestě.

Doma, po návratu z nemocnice, bylo dlouho vždy vše při starém, takže jsem čípky nepotřeboval. Doma jsem se přece jenom více pohyboval.

Jednou přišla řeč na čípky se sousedkou Šárkou, která má více postiženého manžela, než jsem já, a chválila si, stejně jako já ve špitálu, ty inspirující a pomáhající čípky také. Tedy až do minulého týdne. To byli s mužem na výletě u několika známých a nevrátili se včas domů, jak byli zvyklí. Respektive – vyjeli včas, ale kvůli hromadné nehodě na D1 přijeli domů přes všechny možné objížďky o dvě hodiny později než chtěli.

Sousedka, řidička, byla utahaná z řízení i cesty jako štěně, udělala rutiněsky kolem půlnoci všechno, co při hygienické očištění manžela měla, až na jednu zanedbatelnou maličkost. Zapomněla totiž na manželově nočním stolečku u ošetřovatelského lůžka krabičku s novými čípkami. A co čert v noci zákonem schválnosti nechtěl! Když manžel v noci pil vodu z lahve, čípky ve tmě nechtěně shodil na zem. Člověk na vozíčku, občas jako každý, shodí ledacos na zem a také si to sám i sebere, když na to i sám dosáhne. Nebo si to přitáhne přesouvacím prknem či tepláky, jako rybář rybu na prutu, do podběráku. Sebrat se ta bílá krabička po pádu ke dveřím bohužel nedala. No a budit kvůli takové volovině manželku? To považoval soused za šikanu, když se ta jeho beruška o něj tak pěkně starala a měla v sobě tu noční jízdu po dálnici a hygienickou očišť jako přídavek.

Tvrdě po napiť usnul a neslyšel, že k posteli přišla ze svého psiho pelíšku v předsíni fenka Deisy, jejich domácí mazlíček. Samozřejmě zvědavá jako každá ženská, cože to spadlo dobrého páníčkovi na zem. Krabička ji moc zajímala a ještě více asi i to, co je v ní za dobrotu. Vůbec ji nevadilo, že ta dobrota je zabalena v celofánu a všech zbývajících devět čípků s chutí sežrala. Sousedka vzbudilo ráno až hlasité nadávání manželky, které ho výjimečně potěšilo, protože se výjimečně netýkalo jeho osoby. Slyšel jak manželka huláká:

„Deisy, ty kozo nenažraná, to ti nestačily večer granule a ještě ode mne malý řízeček? Ty musíš sežrat páníčkovi všechny čípky a ještě zes...t celý byt a jako by to nestačilo, ještě koberec. A navíc jsem do toho ještě šlápla. To pání-

ček je jinačí frajer než ty, on kadí jen plánovitě a vzorně na plenu a smrdí daleko méně než ty, ty mlsná kozo! Pojď ke mně, jdeme do vany a koukej ještě rychle vyblejt ty „celofány,“ v kterých ty čípky byly, protože ještě jednou po tobě nebudu uklízet a zavřu tě na záchod, ty krávo! A to budu muset, panebože, ještě jet kvůli tvé mlsné hubě do města k doktorovi pro recept a pak do lékárny pro nové čípky, jako bych už neměla jiné práce a starostí až nad hlavu!“

To byla pro souseda prý rajská řeč, jak mi později řekl, kterou v teple svého pelíšku sice moc dobře slyšel, ale dělal raději že spí, i když psa, svého miláčka fenku Deisy, upřímně litoval. Ta mlsná nezbednice, nenažraná Deisy, měla průjem celý den, který strávila pro „sichr“ raději venku před barákem. Navíc Deisy nezvracela, což byla jediná dobrá zpráva toho dne, protože si ty čípky nějakým svým psím způsobem vyčůraně rozbalila. Už po úklidu uklidněná panička našla při závěrečném vytírání desinfekcí všechny ty celofány rafinovaně zastrčené pod nočním stolcem.

Z toho plyne jedno velmi zajímavé poučení pro nás lidičky: že i vašeho psiho miláčka může chytit někdy v noci „mlsná huba“, jak to občas vidí u vás, když vyrazíte na noční výpravu do ledničky na něco, co by se do rána jistě, pane magistře, mohlo zkazit!

Josef Procházka



Z vašich vzpomínek...

Je kasino v Monte Carlu bez bariér?



Před časem mi jeden kamarád poslal do mé elektronické schránky adresu, na které jsem si mohla vyhledat a prohlédnout velká akvária v různých zemích – opravdu uklidňující podívaná! A tato internetová prezentace přivolala všechny mé vlastní vzpomínky, které mám spojeny s takovým obrovským akváriem.

V roce 1995 jsme už mohli cestovat po světě, tak jsme si našetřili na letní pobyt u moře v jižní Francii.

Známa z Rosky tam s manželem totiž strávila loňskou dovolenou a moc se jim tam líbilo. Už ani nevím, kdo „plácnul“ – tak tam jedem příští rok na rekondici! Ta paní je dost ambiciózní (v tomto případě to bylo dobře), „chytla“ se toho, u téže malé cestovní kanceláře (která vlastnila snad jenom právě tento jediný maličký kemp uprostřed vinic u Saint Tropez) dojednala vše potřebné a příští rok jsme tam opravdu jeli. Rodinná dovolená ve Francii! To byl sen, o jakém jsme si před pár lety mohli nechat jen zdát!

Autobus tam byl po celou dobu našeho pobytu s námi, denně nás tedy vozil k moři – asi čtvrt hodinku – a po večeri na výlety po okolí.

Většina účastníků zájezdu měla více či méně problémů se svojí tělesnou schránkou, takže i my, kteří jsme běžně ještě „jakžtakž pajdali“ při prohlídkách všech těch nádherných a zajímavých míst jsme se nechávali vozit „jako králové“ – ovšem samozřejmě že ne v kočárech, nýbrž na invalidních vozících, které jsme si k těmto účelům vozili sebou.

Protože, jak jsem už uvedla, to byla malá cestovka, snažili se podnikat úsporně. A aby na svém provozu ušetřili co nejvíce, vozili v autobuse s každým turnusem i spoustu věcí, které v Česku pořídili samozřejmě levněji (některé potraviny, lůžkoviny čisté i na vyprání a co já vím co ještě). Ta šetrnost by jistě nikomu nevadila,

kdyby v úložném prostoru autobusu zbylo ještě místo na ty vozíky (4). Ale počítalo se jen se zavazadly. Takže při každé zastávce (co 2 hodiny čisté, voňavé záchody na benzínkách) jsme museli absolvovat cestou ven a pak zase zpět menší překážkovou dráhu, protože vozíky stály v uličce. Ale když si na to vzpomenu teď – jak ráda bych zas překračovala a přelézala ty překážky!

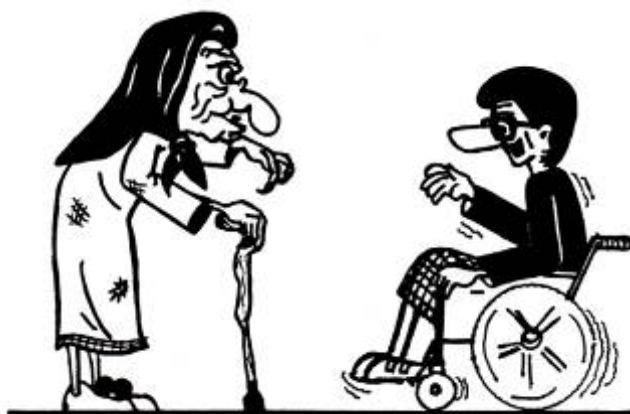
Jeden den jsme věnovali výletu celodennímu, do vzdálenějších míst. Jedním z nich bylo Monako, také leží na středomořském pobřeží francouzské riviéry. Je

to druhý nejmenší státec na světě, všude je blízko – nejdříve procházka hezky udržovaným parkem, pak kolem knížecího paláce, před nímž hlídkovala vystrojená vojenská stráž, k impozantní budově oceánografického muzea. Bylo kolaudováno v roce 1910 princem Albertem I. Monumentální architektonická stavba byla postavena na mořském útesu při pobřeží Monte Carla. Uvnitř si turisté mohou prohlédnout obrovskou sbírku mořských živočichů, starých plavidel, námořnického náčiní apod. – úžasné! Přestože jsem však stála přímo před tím obrovským akváriem, nemohla jsem si tehdy dovolit to, co teď – nehybně sedět a zírat na ty ryby, rybky a rybičky – prostě se v té vodě „ztratit“... Jedním okem jsem si prohlížela všechny ty krásy a tím druhým hlídala naše dva kloučky, kteří si tu prohlídku také užívali. A taky ještě – neztratit se naší výpravě, protože lidí tam bylo hodně.

Samozřejmě byla na programu návštěva slavného Casina v Monte Carlu. Tady se musím přiznat, že nevím, jaké to tam vlastně s tou bezbariérovostí je, nebyla jsem tam. Věděli jsme, že s dětmi nebudeme moci jít dovnitř a nechtěli jsme je nechat stát před vchodem. Zatím jsme se prošli (a projeli) tunelem (tak tohle zas vím jistě – ten bezbariérový je), který je částí závodního okruhu pro Formule 1. Zvláště pro kluky to byl velký zážitek! A když jsme pak vyšli ven na silnici, pokropila nás sprška mořské vody! Tato část trati je totiž také vybudována na přímořské skále. Byla už tma, příliv – tohle už nezažiju!

Jo, a z toho kasina nikdo tehdy nepřišel s milionem, ale ani bez kalhot.

Milena Zahumenská



Z tebe, babo Jago, strach nemám, ale z penzijní reformy, neregulovaného nájemného a vlády rozpočtové odpovědnosti ano!

Milan Lihhart

Napsali jste nám

Stížnosti, rady, pochvaly, polemiky, odpovědi



Život na vozíku je jako překážková dráha

Život člověka na vozíčku mi někdy připadá jako dlouhá překážková dráha. Pořád se mluví o odstraňování bariér v širším smyslu i ve smyslu úzkém. V širším smyslu se jedná o bariéry sociální, komunikační, atd. V úzkém slova smyslu se to týká nás vozíčkářů.

Moje neteř měla v červnu promoci. Dostal jsem pozvánku a chtěl jsem se na tu slávu podívat, protože jsem se o ní staral, když byla ještě v kočárku (to jsem ještě chodil) a při jejím studiu jsem jí pomáhal. Jenomže jsem se dozvěděl, že do auly vysoké školy není bezbariérový přístup.

Další takový případ: Byl jsem pozván na konferenci k 55. výročí založení pedagogické fakulty, kde jsem studoval. Tohoto pozvání jsem si považoval, protože jsem tam byl pozvaný jako jediný student. Protože tam také není bezbariérový přístup a aula je v prvním poschodí, museli pořadatelé konference najmout speciálně pro mě čtyři silné muže, kteří mě po schodech přenesli nahoru. Na konferenci jsem přednesl příspěvek právě na téma odstraňování bariér pro tělesně postižené studenty. Přátelé na vozíčkách, situace není zdaleka taková jak bychom si přáli!

Položil jsem si otázku, jak by mohl člověk na vozíku vystudovat nějakou školu. Přitom právě vzdělání je pro mladého vozíčkáře důležité pro kompenzaci postižení. Konečně se také začíná tento problém jakž takž řešit, ale situace zdaleka není ideální. Přejme si všichni společně, aby měli mladí na vozíku možnost studovat.

Mgr. Petr Chlebovský

Kinosál v RÚ Hrabyně

Jelikož nás jako redakci i osobně oslovovali čtenáři magazínu *Vozka*, ale nejen ti, ohledně **budoucnosti stále nefunkčního kinosálu v RÚ Hrabyně**, zeptali jsme se ředitele ústavu, pana MUDr. Verner Borunského, jaké plány má vedení RÚ s prostory, které kdysi sloužily pacientům RÚ i obyvatelům ÚSP Hrabyně a občanům Hrabyně nejen k promítání filmů, ale i ke kulturním akcím a setkáním. Po rekonstrukci přízemí ústavu je tam dlouhodobě provizorní sklad. Tady je odpověď:

Rekonstrukci vstupní haly byl vynucen zásah do technické vybavenosti kinosálu, kterým byl významně omezen její rozsah i funkčnost. Architektonické řešení si navíc vyžádalo část prostoru kinosálu pro modernizaci vstupního vestibulu, kde je zřízena kavárna, která bude brzy sloužit pacientům Rehabilitačního ústavu Hrabyně, obyvatelům Ústavu sociální péče v Hrabyni, jejich návštěvám a ostatním občanům.

O dalším využití kinosálu dosud nebylo definitivně rozhodnuto. Značný zájem občanů o léčbu v Rehabilitačním ústavu Hrabyně však nevyklučuje jeho rekonstrukci pro léčebné a vyšetřovací účely pacientů.

Pokud by se kinosál eventuálně vrátil ke kulturnímu či společenskému zaměření, bude samozřejmě přístupný jak pacientům Rehabilitačního ústavu Hrabyně, tak obyvatelům Ústavu sociální péče pro tělesně postižené v Hrabyni a občanům obce Hrabyně.

MUDr. Verner Borunský,
ředitel RÚ Hrabyně.

Máme za to, že pouhá kavárna ke kulturnímu využití klientů ústavu nebo obyva-

tel ÚSP určitě stačit nebude. Stačí se někdy podívat do přízemní chodby ústavu, k vestibulu nebo do místní restaurace „Kruhovky“ – hloučky vozíčkářů nebo jednotlivci „zevlují“ jen tak, bez zjevného smyslu, tedy aby zabili čas. Nic jiného jim totiž nezbyvá. A vůbec nejhorší je to v zimě.

Máte na to jiný názor? Jak byste si představovali, že by mělo kulturní využití v takovém rehabilitačním a sociálním centru vypadat? Napište nám o tom do *Vozky*.

Situaci v RÚ budeme i nadále sledovat a pokud se dozvíme nějaké relevantní informace, budeme vás informovat.

Někteří z vás posílají i fotografie „nezbědných“ řidičů, kteří nerespektují nejen zákaz parkování na vyhrazených parkovištích pro lidi se zdravotním postižením (v tom jsou „borci“ i naši politici – viz aktuální Černá kronika), ale se svými auty brázdí přírodou nebo místy určenými k odpočinku, jako by se projížděli na kole nebo koloběžce. Uvítáme jakékoli fotografie, které dokumentují jejich aroganci. Nejlépe i s viditelnou SPZ!

Tentokrát poslala fotografie a komentář k nim paní Dagmara Sedláčková, která je mj. i dlouholetou spolupracovnicí magazínu *Vozka*.

Mám malou zahrádku

Myslíte si, že je správné aby řidič automobilu přešel přes obrubník, chodník, trávnik a dojel ke své zahrádce? Cesta pro auta zde není a nikdy nebyla. A argument? Mám zde branku do zahrádky, tak co? Podívejte se na fotografii.

Dagmara Sedláčková, Olomouc

Redakce



Rehabilitační ústav Hrabyně (okr. Opava)



Řidič se nerozpakoval zajet a zaparkovat tam kde nemá

OHLEDNUTÍ

Boženy Šimkové

Tajemství auditora MHD v Ostravě

Nevím proč, ale většina lidí si o něm myslí, že je bonzák, donašeč a bůhvíco ještě. V průběhu trvání skrytého auditu má možnost, jako cestující vozíčkář, prověřit ochotu a vstřícnost řidičů, technickou způsobilost vozů po stránce funkčnosti i dostupnosti tlačítek, plošin i danou platnost jízdních řádů nízkopodlažních spojů.

Svoji práci vykonává rád a velmi ho baví. Má velmi příjemný pocit z podnětů, které po zkušenostech předloží zaměstnavatelé, a ten je v rámci svých možností zrealizuje. Je příjemné vidět ve voze v prostoru pro kočárky a invalidní vozík tlačítka hezky popsána než čistou bílou pásku. Cestující pak ví, které tlačítko mají použít, a řidiči tak nemusí řešit zmatky způsobené nedostatečným označením.

Vozíčkář pak hned ví, které tlačítko slouží k vysunutí plošiny. Auditor dbá i na to, aby byla žlutá informační nálepka

ve všech vozech MHD. Ta nese informace o bezpečném a správném umístění vozíku. Vozíčkář je jí též chráněn před cestujícími, neboť co je psáno, to dodržuje, i když jiným zabere místo k sezení. Důležitá je bezpečnost! K té nabádá nejvíce. Zajímá se i o funkčnost bezpečnostních pásů. K čemu je ve voze bezpečnostní pás, který je zaseklý v kazetě, nebo chybí druhá část, do které se pás po zapnutí ukotvuje. Maličkosti? Neberte informace o bezpečnosti na lehkou váhu. Technická způsobilost vozů, funkční plošiny nebo tlačítka obstály v auditu dosud na výbornou! Auditor si také všiml, že nás vozíčkáře řidiči začínají více tolerovat. Přivykli si naší přítomnosti, což ho moc těší. Převážná většina řidičů k nám vozíčkářům přistupuje ochotně, vstřícně. Člověk není dokonalý, a tak se objevilo i několik výjimek.

Jak jinak si lze třeba vysvětlit rychlou sportovní jízdu řidiče autobusu, že při ní dokáže převrátit (nebyl připoután pásem) elektrický vozík i s vozíčkářem! Nebo zavření plošiny v autobuse způsobem volný pád – třísk a oblaka prachu pokryjí tvář dítěte v kočárku i vozíčkáře!

Zajímají ho i jízdní řády označené, nebo neoznačené symbolem vozíčku, které vůbec neodpovídají skutečnosti. Auditor pro spolehlivost po všech stránkách nadále preferuje tramvajovou i autobusovou dopravu před trolejbusovou. Není bez zajímavosti, že se nedávno objevil v ulicích první testovací elektrobus.

V současné době to nemají řidiči MHD vůbec jednoduché. Agresivita řidičů na silnicích se stupňuje. Auditor obdivuje jejich um, trpělivost a taktéž velkou zodpovědnost.

Před 15 lety jezdilo jen pár nízkopodlažních spojů, které byly velmi často poruchové. Za tu dobu se udělal velký krok vpřed a nám vozíčkářům se otevřel větší prostor dosažitelnosti společenského, sportovního i kulturního života!



Karlova Studánka

Karlova Studánka

Máte se na co těšit. Už se nebudete natřásat na svých vozících při návštěvě těchto malebných klimatických lázní v Jeseníkách. Věděla jsem, že se letos chystá oprava silnice i chodníků v Karlově Studánce, a proto jsem se cestou z rekondice, celá zvědavá, zajela s mužem na dílo podívat. Vskutku chválím rychlost prací stavební firmy a následnou blaženou projížďku po nových kostičkách (v rámci zachování krajiny žádný asfalt), které jsou na rovném podloží, a proto nedrcáte. Musela jsem ovšem nejdříve překonat cca 100 m rozestavěného úseku po pískovém podloží. Nechybí ani sjezdy z chodníků přes cestu na protější stranu. Práce mají být dokončeny v polovině září. Takže stačí jen mít chuť a elán vyjet na výlet, zaparkovat na parkovišti u bývalého hotelu Hubertus (pořád vyhořelý), použít čisté bezbariérové WC (součást parkoviště), občerstvit se „U vodopádu“ a hurá po novém chodníku nebo cestě do centra lázní. Můžete obdivovat úžasnou architekturu staveb, lázeňských domů nebo nádheru všudypřítomné přírody.

Babylon

Tak se jmenuje nově otevřená restaurace v Ostravě-Porubě na ulici 17. listopadu cca 30 metrů od zastávky MHD Areál VŠB (poblíž Hlavní ulice ve směru k tramvajové smyčce). Má bezbariérový vstup s nájedem i samostatné WC pro vozíčkáře. Denně si vyberete ze tří menu, obsluží vás příjemný personál a co je důležité, za příznivé ceny.

Ilustr. foto: archiv Vozky, internet



Cestující vozíčkář v roli auditora MHD prověřuje ochotu a vstřícnost řidičů, technickou způsobilost vozů po stránce funkčnosti i dostupnosti tlačítek, plošin i platnost jízdních řádů nízkopodlažních spojů.

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.,
- Projekční kancelář Ing. Milan Blasbalg
- Elektro práce Ivan Šustai
- Vodohospodářské služby Ing. Martin Jaroš.

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Dnes vám představím rampu k obchodu, která byla zřízena zbytečně, neboť z parkoviště nemáte šanci se k ní na vozíku



ku dostat. Bohužel opět jedno „nepochopení“ bezbariérovosti, na které je nutno neustále upozorňovat.



Naštěstí se z druhé strany nachází další parkoviště, z kterého se do obchodu dostanete.



Na blízkém parkovišti se nachází vyhrazené parkoviště. Během toho, než jsem jej vyfotil, zde bezostyšně zaparkoval taxík bez příslušného označení, které parkování na vyhrazeném místě povoluje!

Zde se však v žádném případě nejedná o „nepochopení“, ale o lidskou bezohlednost.



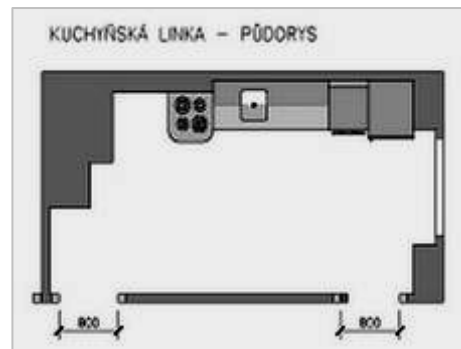
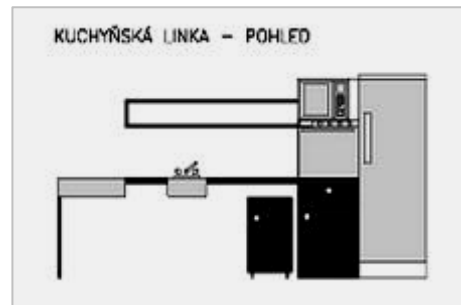
foto, text: (mf)

OSTRAVA!!!

Co možná nevíte

Na našem trhu jsou k mání již hotové kuchyně pro vozíčkáře, bohužel nevyhovují všem, a to buď z důvodu ceny nebo že vycházejí z jakéhosi „univerzálního“ vozíčkáře, který by musel být velmi zdatným paraplegikem se zádovkými a břišními svaly.

Proto, pokud s rozhodnete pro výrobu kuchyně na míru, uvádím podklady, nad kterými byste se měli zamyslet.



Ukázka návrhu kuchyňské linky ze studie pro danou osobu a dle daných rozměrů.

Pracovní kuchyňskou plochu nebo desku stolu umístíme do výšky **75–85 cm** podle individuálních potřeb handicapované osoby. Horní skříňky linky mají být ve výšce v rozmezí **120–160 cm**, maximální dosahová vzdálenost z vozíku na horní polici je **140 cm**. Ve větší výšce umístíme pouze sklopné nebo vyklápěcí kontejnery.

Myčku nádobí a troubu umístíme pro lepší manipulaci do zvýšené polohy, doporučuje se výška **70–90 cm** nad podlahou. Postižený se nemusí na vozíku ohýbat, nehrozí tak pád. Drobné úchytky na kuchyňských skříňkách nahradíme většími madly. Pracovní plochu můžeme rozšířit o vysouvací desku.

Osoba na vozíku potřebuje mít u jídelního stolu vymezený prostor o šířce **90 cm**. Dispozičně šikovné je umístit jídelní stůl v **těsné návaznosti na kuchyňskou linku**. Přenést horké jídlo na větší vzdálenost je pro osobu na vozíku nebezpečné a nepohodlné.

Doporučuji odstranit prahy a osadit ovládací prvky elektroinstalace do výšky **600 až 1 200 mm** nad podlahou, měly by být umístěny ve vzdálenosti nejméně **500 mm** od pevné překážky.

Nákresy a text: (mf)

Připravil: Mirek Filipčík

PROGRAM

Poradenství
a informace



Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno
bezplatná linka: **800 100 250**
e-mail: **poradna@ligavozic.cz** **www.ligavozic.cz**

Aktuálně z legislativy

Změna zákona o pomoci v hmotné nouzi

Na naši *Poradnu pro život s postižením* se často obracují osoby, které byly uznány invalidními, nicméně z důvodu nesplnění potřebné doby pojištění jim není vyplácen invalidní důchod. V případě, že **není možné si doplatit zpětně potřebnou dobu pojištění**, žijí tyto osoby často pouze z dávek státní sociální podpory a pomoci v hmotné nouzi.

Dne 1. června 2010 nabyl účinnosti zákon č. 141/2010 Sb., kterým se mění zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi. Změny jsou pozitivní především vůči osobám invalidním ve III. stupni, kterým nevzniká nárok na výplatu invalidního důchodu.

Dřívější ustanovení přiznávalo osobám, které byly uznány invalidními ve III. stupni a nebyl jim vyplácen invalidní důchod, nárok na příspěvek na živobytí pouze v částce existenčního minima, tedy ve výši 2 020 Kč bez jakékoli možnosti navýšení. **Od 1. června 2010** je možné u těchto osob přiznat příspěvek na živobytí až do výše životního minima, to je do částky 3 126 Kč.

U osob, kterým byl přiznán stupeň invalidity v I. a ve II. stupni, a které pobírají či budou pobírat příspěvek na živobytí po dobu delší než 6 měsíců, pak odpadá podmínka výkonu dobrovolnické nebo veřejné služby v rozsahu alespoň 20 hodin v kalendářním měsíci. Bez této splněné podmínky nebylo dříve možné zvýšit částku příspěvku na živobytí nad 2 020 Kč.

Zmírnění podmínek pro získání příspěvku na péči z důvodu celiakie a diabetes mellitus

Změnou vyhlášky č. 505/2006 Sb. ze

dne 17. května, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, byly vyslyšeny prosby mnoha osob s celiakií či diabetem mellitus a rodičů takto postižených dětí.

Pro získání příspěvku na péči se posuzují úkony soběstačnosti a péče o vlastní osobu. Dle počtu úkonů, které osoba závislá není schopna samostatně zvládnout, se poté stanovuje stupeň závislosti a tedy i příspěvku na péči. Změna vyhlášky č. 505/2006 Sb. přinesla několik nových úkonů, které se budou hodnotit.

Při posuzování úkonů péče o vlastní osobu se nově hodnotí schopnost samostatného stanovení jídelního plánu s každodenním podáváním stravy zvláštního složení, množství nebo četnosti, popřípadě léčebných nutričních doplňků. Tento úkon se hodnotí již u dětí od 1 roku věku. Dále se pak v rámci posuzování provádění jednoduchého ošetření přidává kromě měření tělesné teploty také měření glykosurie a ketolátek v moči. V rámci dodržování léčebného režimu se nově posuzuje, kromě schopnosti aplikace injekcí, také měření glykémie a stanovení aktuální dávky inzulínu.

Při posuzování úkonů soběstačnosti se přidává do úkonů týkajících se uspořádání času a plánování života nově schopnost přizpůsobení denního a nočního režimu potřebám léčby a ošetřování.

Celkový výčet všech hodnocených úkonů soběstačnosti a péče o vlastní osobu můžete nalézt na Informačním portálu Ligy vozíčkářů na www.ligavozic.cz/ip v sekci Příspěvky a důchody v kapitole Příspěvek na péči.

*Lucie Marková,
vedoucí Programu poradenství
a informace.*

**Potřebujete poradit?
Čtete poradenské rubriky
magazínu Vozka!**

Konto Bariéry nabízí

**finanční pomoc
pro zasažené
povodněmi**

Konto BARIÉRY se rozhodlo vytvořit **Fond pomoci handicapovaným občanům či organizacím, které jim poskytují služby a působí v oblastech zasažených letošními povodněmi.** Pro tento účel byl vyčleněn 1 milion korun. Pomoc je určena jednotlivcům, kteří svou konkrétní žádost doloží lékařskou zprávou, fotokopii průkazu ZTP/P a vyčíslením škody. Navíc bude nutné ještě potvrzení starosty obce o škodě způsobené povodní.

Požádat o příspěvek mohou i velkou vodou zasažené organizace, které se o osoby ze zdravotním postižením starají.



Jak mohou pomoci ostatní? Lidé mohou přispívat na povodňový sbírkový účet Konta BARIÉRY č. ú.: 17 111 444/5500 v. s.: 8810 nebo zaslat dárcovskou SMS ve tvaru DMS KONTOBARIERY na číslo 87777. Cena DMS je 30 Kč, Konto BARIÉRY obdrží 27 Kč.

Další informace:

Konto Bariéry, www.kontobariery.cz, tel.: 224 214 452, 224 230216.

Zdroj: www.helpnet.cz,
(hk)



VSP

Vy se ptáte...,

...vé-es-péčko
odpovídá.

Vozkova sociální poradna



739 776 104 (po 17. h.)



veronika.malacova@centrum.cz

Potřebujete poradit? Nevíte si rady se změnami zákonů? Nevíte, jak správně sepsat odvolání? Jak komunikovat s úřady? Hledáte pomoc a nevíte, na jakou organizaci se obrátit? Kontaktujte Vozkova sociální poradnu v oblasti sociálních služeb a pracovních právních vztahů!

Služba je poskytována osobám se zdravotním postižením, jejich rodinným příslušníkům a osobám, které se touto problematikou zabývají, popř. pečují o osobu se zdravotním postižením.

VSP zajišťuje:

- sociálně-právní a pracovní-právní poradenství,
- pomoc při jednání s úřady,
- poskytování informací v oblasti zaměstnávání osob se ZP,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- zprostředkování kontaktu s navazujícími službami (poskytujícími odbornou pomoc).

Službu poskytuje Bc. Veronika Malačová.

Jak VSP kontaktovat:

■ Vozkova sociální poradna, Bc. Veronika Malačová, Louny, tel.: 739 776 104 (po 17. hod.), e-mail: veronika.malacova@centrum.cz.

■ Písemné dotazy zasílejte na adresu: Redakce Vozka, Petr Dzido, Tylova 4, 700 30 Ostrava 30. Korespondence bude přeposlána do poradny.

Nejzajímavější dotazy budou otištěny v magazínu Vozka.

Otázky a odpovědi



Dobrý den, byl mi přiznán II. stupeň invalidity a chtěl jsem se zeptat na možnost nějakého přívídělku. Jsem v tomto ohledu nějak omezen?

Výše vašeho výdělků ani možnosti pracovního uplatnění nejsou právními předpisy nijak omezeny, ať už je vám přiznán jakýkoli stupeň invalidity. Je třeba ovšem upozornit na to, že z hlediska lékařské posudkové služby může být váš zdravotní stav přehodnocen právě na základě tzv. adaptace na zdravotní postižení, která by vám umožnila případně pracovat na plný úvazek. Co se tedy týká pracovního uplatnění, mělo by odpovídat vašemu zdravotnímu stavu a stanovené schopnosti pracovat. Z hlediska přiznání vyššího stupně invalidity je možné se se zaměstnavatelem dohodnout na nižším pracovním úvazku, či jiné formě pracovního uplatnění (např. dohoda o provedení práce, dohoda o pracovní činnosti).



Dobrý den, můžete mi prosím sdělit, jaký je rozdíl mezi uzavřením dohody o provedení práce a dohody o pracovní činnosti? Je některá z těchto smluv výhodnější?

Jedná se o tzv. dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr.

Dohoda o provedení práce je sjednávána max. na 150 hodin ročně. Dohoda může zaměstnanec uzavřít s jedním zaměstnavatelem více, ale celkově nesmí překročit zmíněných 150 hodin ročně. Odměna je uhrazena po dokončení a odevzdání práce, není-li sjednáno jinak, např. po vykonání určité části sjednaného úkolu. Významný rozdíl oproti dohodě o pracovní činnosti je v tom, že **se zde neodvání sociální a zdravotní pojištění**, což znamená, že nevzniká nárok na nemocenskou ani na dovolenou. Z platu se odvádí pouze daň.

Dohoda o pracovní činnosti zakládá **povinnost odvádět zdravotní a sociální pojištění**. Uzavírá se vždy písemně a

musí v ní být uvedena sjednaná práce, rozsah pracovní doby a doba, na kterou se dohoda uzavírá. Rozsah práce nesmí překročit v průměru polovinu stanovené týdenní pracovní doby, jedná se tedy maximálně o poloviční pracovní úvazek. Odměna za vykonanou práci je splatná ve výplatních termínech, jednorázově nebo dle sjednaných podmínek, které budou v dohodě uvedeny. Nejsou-li podmínky zrušení dohody písemně uvedeny, pak může k ukončení dojít dohodou nebo i bez udání důvodu, kdy je třeba dodržet výpovědní lhůtu 15 dní.



Dobrý den, můj muž je těžce postižený a potřebuje polohovací postel. Lékař mi ji ovšem zamítl. Jak mám nyní postupovat?

V případě, že vám kompenzační pomůcka nebude schválena zdravotní pojišťovnou, popř. pojišťovna zajistí pouze částečnou úhradu, obraťte se na místně příslušný sociální odbor, kde si zažádáte o příspěvek na opatření zvláštních pomůcek. Výčet pomůcek, na které stát může poskytnout příspěvek, je uveden **v příloze č. 4 vyhlášky č. 182/91 Sb.** V případě, že ani zde vám příspěvek nebude poskytnut, můžete ještě oslovit nadace, které přispívají na pořízení pomůcky pro zdravotně postižené. Jedná se např. o Nadaci Charty 77 – Konto bariéry, Nadační fond Václava Klause, Nadační fond J&T, Občanské sdružení Dobrý skutek, Nadace KB, a. s. – Jistota.



Dostal jsem průkazku ZTP, ale vlastně nevím, na co mám v tomto případě nárok a co mohu využívat. Můžete poradit?

Dobrý den, jedná se o tzv. mimořádnou výhodu II. stupně. Mimořádné výhody pro zdravotně postižené upravuje vyhláška č. 182/92 Sb. na základě omezení pohybu a orientace. Dle druhu a stupně postižení se poskytují mimořádné výhody I. (průkaz TP), II. (průkaz ZTP) a III. stupně (průkaz ZTP/P). Některé výhody, které držitelům průkazu náleží, jsou uve-

deny v příloze č. 3 vyhlášky č. 182/91 Sb. Další výhody jsou např. vyšší sazba, o kterou se snižuje základ pro daň z příjmů u osob s průkazem ZTP/P, nebo vyhrazená místa na parkovištích. Od dálniční známky je osvobozeno vozidlo, které přepravuje osobu se zdravotním postižením, která je držitelkou průkazu ZTP nebo ZTP/P a bylo jí vydáno označení O1. Finanční úlevy mají také držitelé průkazů mimořádných výhod II. a III. stupně v případě úhrady některých správních poplatků dle Zákona č. 634/2004 Sb., o správních poplatcích, např. osvobození od poplatku 30 Kč za ověření podpisu nebo otisku razítka na listině nebo na jejím stejnopisu, za vydání řidičského průkazu, povolení zřízení parkovacího místa pro tyto osoby, za zápis do registru vozidel či vydání stavebního povolení ke změně stavby obytného domu.



Dobrý den, byla mi uznána invalidita III. stupně, ale k mému překvapení bez nároku na důchod. Jak je to možné? Mám velké problémy najít si práci

a nevím, z čeho budu žít.

Jedná se o to, že jste s největší pravděpodobností nesplnil potřebnou dobu pojištění neboli účasti na odvodu sociálního pojištění do systému. Ta je závislá na věku, kdy jste byl uznán invalidním, např. potřebná doba pojištění u pojištěnce ve věku 25 let je tři roky. Doba pojištění se započítává za dobu, kdy jste byl zaměstnancem v pracovním poměru, OSVČ či obdobném pracovním právním vztahu, který zakládá účast na pojištění, částečně za dobu evidence na úřadu práce a další doby vymezené zákonem o důchodovém pojištění. U osob, u nichž nastala invalidita po 38. roce věku, je potřebná doba pojištění 10 let v průběhu posledních dvaceti let před vznikem invalidity.

Můžete si zažádat o dávky, které poskytuje stát. Jedná se především o dávky státní sociální podpory, které spadají pod úřad práce. Nárok na dávku je zpravidla posuzován na základě celkového příjmu osob žijících ve společné domácnosti, např. příspěvek na bydlení. Pokud nedosahujete ani minimálního příjmu, navštivte sociální odbor, odd. dávek v hmotné

nouzi. Jste-li osobou uznanou invalidní ve III. stupni a nemáte nárok na výplatu invalidního důchodu, pak Vám v rámci výplaty jedné z dávek hmotné nouze, tzv. příspěvku na živobytí, náleží částka existenčního minima. Máte-li omezenou soběstačnost neboli schopnost zajistit své potřeby za pomoci jiné osoby, pak si můžete zažádat o příspěvek na péči na místně příslušném sociálním odboru. Zde se také vyplácejí tzv. dávky sociální péče pro osoby se zdravotním postižením, např. příspěvek na individuální dopravu, na zakoupení a opravu motorového vozidla atd. Na sociálním odboru si můžete také zažádat o přiznání mimořádných výhod – průkazy TP, ZTP a ZTP/P. Přiznání výhod II. a III. stupně (průkazy ZTP a ZTP/P) pak opravňují k užívání dalších výhod, např. osvobození od některých správních poplatků či nárok na dávky poskytované právě držitelům těchto průkazů.

**Potřebujete radu?
Kontaktujte VSP!**

Některé služby Charity Ostrava

Poradna

Dostali jste se do obtížné situace? Potřebujete poradit?

Nabízíme odborné sociální poradenství v oblastech:

- rodina a mezilidské vztahy, rodinné právo,
- sociální zabezpečení,
- bydlení,
- pracovněprávní vztahy a zaměstnanost,
- majetkoprávní vztahy,
- dluhové poradenství.



Budova poradny Charity Ostrava na Jeremenkově ul. 8 v Ostravě-Vítkovicích

Služby jsou poskytovány anonymně a zdarma.

Konzultační hodiny: Po, St: 13–17 h.; Út, Čt: 8–12 h.

Mimo konzultační hodiny po telefonické domluvě.

Kontakt: Jeremenkova 8, 703 00 Ostrava-Vítkovice, tel.: 599 526 906, 731 625 767, e-mail: cho.poradna@caritas.cz, www.ostrava.caritas.cz.

Jak se k nám dostanete osobně: vystoupíte na zast. MHD Ostrava Mírové náměstí. Půjдете za kostel, který se nachází uprostřed náměstí. Sídíme v cihlové budově za kostelem, vchod je z levé strany, téměř naproti je Hutnická pojišťovna. U zelených vrat při vstupu je potřeba zvonit na vrchní zvonek.

Dobrovolnické hnutí

■ Co děláme:

Náplní činnosti dobrovolnického hnutí je především:

- rozhovory, procházky, společenský kontakt s uživateli služeb v charitních zařízeních a domác-

nostech,

- doprovázení na koncerty, do divadla či jinde,
- pomoc Charitě Ostrava při přípravě a realizaci různých akcí s kulturním, duchovním, společenským a sportovním zaměřením,
- pomoc v charitních zařízeních – úklidy, práce na zahradě, vrátnice,
- účast na přípravě a realizaci veřejných sbírek (např. Tříkrálová sbírka).

■ Kdo se může stát dobrovolníkem?

Dobrovolníkem Charity Ostrava se může stát každý člověk starší 15 let, který ve svém volném čase bez nároku na finanční odměnu projevuje zájem vykonávat dobrovolnou činnost ve prospěch jiných lidí.

Možnosti dobrovolnické činnosti: jednorázová činnost – různé akce, pravidelná činnost – návštěvy charitních středisek, nepravidelná činnost – doprovod uživatele na nákup, do knihovny apod.).

Součástí činnosti Dobrovolnického hnutí je Klub seniorů v Charitním středisku Gabriel v Ostravě-Zábřehu.

Kontakt: Kořenského 17, 703 00 Ostrava-Vítkovice, tel.: 596 783 011, e-mail: eva.teicherova@caritas.cz.

Zdroj: www.ostrava.caritas.cz
(dz)

Banky speciálně úvěry pro lidi s postižením nenabízejí

Tuzemské banky přistupují ke všem klientům stejně. Pokud chce člověk s handicapem požádat o úvěr, nedočká se negativní diskriminace, ale ani té pozitivní – úvěr dostane, pokud bude schopen splácet. Tuzemské banky jednají jako odpovědný věřitel, proto každý potenciální klient je podrobně testován.

Redakce serveru BP.com (www.bankovnipoplatky.com) oslovila zástupce bank s otázkou, zda rozlišují, jestli je klient handicapovaný nebo ne.

Svéprávnost a credit scoring, nic víc

Z odpovědi vyplývá, že banky řeší pouze to, zda je žadatel o úvěr svéprávný a zda bude schopen dostát závazkům vůči bance. Zdravotní stav žádným způsobem nevidují. „V žádném případě si o zdravotním stavu klientů nevedeme evidenci a tím pádem ani zpětně nepoznáme, zda se jedná o handicapovaného klienta či nikoliv. Ke všem klientům přistupujeme individuálně a hledáme řešení veškerých životních situací,“ řekl Jan Holinka z tiskového centra České spořitelny.

Speciální vkladové produkty

Některé banky nabízejí specifické produkty, ale jedná se hlavně o vkladové nástroje. Handicapovaným se banky snaží vyjít jinak, například bezbariérovými přístupy do poboček, jak potvrdila např. Martina Lambert z LBBW: „Pobočky jsou většinou upraveny tak, aby byly přístupné i pro fyzicky handicapované spoluobčany a i pro maminky s kočárky.“ Zaměstnanci na pobočkách se handicapovaným klientům taktéž snaží ulehčit situaci individuálním přístupem. „Dle charakteru handicapu se občanům samozřejmě dostává adekvátního přístupu ze strany obsluhy bankovními pracovníky,“ potvrzuje také Lucie Hálová z Volksbank.

Odpovědi bank

■ Česká spořitelna

Klienty na zdravé a s handicapem nerozlišujeme. V žádném případě si o zdravotním stavu klientů nevedeme evidenci, a tím pádem ani zpětně nepoznáme, zda se jedná o handicapovaného klienta či nikoliv. Ke všem klientům přistupujeme individuálně a hledáme řešení veškerých životních situací. U všech klientů platí, že provádíme **credit scoring** – tedy zjišťujeme jejich schopnost dlouhodobě splácet. Jsme totiž zodpovědným věřitelem, nechceme klienta předlužit. Chráníme tak klienta i sebe.

■ ČSOB

U úvěrů nijak neposuzujeme, zda je klient tělesně nebo duševně (pokud je svéprávný) handicapovaný. Tato skutečnost nijak nevstupuje do úvěrového procesu a klientovi lze nabídnout standardní úvěrové produkty s tím, že handicapovaný klient je hodnocen podle stejných pravidel jako ostatní klienti. Tuto skupinu klientů nijak odděleně nesledujeme.

■ KB

Případný zdravotní handicap absolutně není kritériem pro poskytnutí či neposkytnutí úvěru. Občané s handicapem mají stejný přístup ke všem bankovním službám jako všichni ostatní. V případě žádosti o úvěr či hypoteční úvěr posuzujeme každou žádost individuálně. Rozhodující je vždy schopnost klienta hradit závazky vůči bance. Do hodnocení vstupuje celá řada faktorů, vedle demografických faktorů a výše příjmu zohledňujeme samozřejmě také historii klienta v bance, případně záznamy v úvěrových registrech, dřívější platební morálku apod.

■ RB

Nemáme pro handicapované žádný speciální produkt. Nicméně, handicapovaní samozřejmě mohou žádat o jakýkoli produkt za splnění stejných podmínek jako ostatní klienti. **Podporu handicapovaným spíše směřujeme v rámci našich CSR aktivit, kde se zaměřujeme především na oblasti charity a vzdělání.**

■ LBBW

Speciální podmínky, produkty nebo ceny výhradně pro handicapované spoluobčany nenabízíme, nevedeme žádnou statistiku, kdo z klientů je a kdo není handicapovaný a ani se na to neptáme. **Pro neziskové organizace máme speciální produkt IQ Konto NEZISKOVKA, speciální balíček za zvýhodněnou cenu.** Pobočky jsou většinou upraveny tak, aby byly přístupné i pro fyzicky handicapované spoluobčany a i pro maminky s kočárky.

■ Poštovní spořitelna

Pro držitele průkazu ZTP poskytujeme zvýhodněné vedení Era osobního účtu a v rámci něho jeden výběr měsíčně na obchodním místě zdarma. V oblasti úvěrů žádné zvýhodnění nenabízíme.

■ mBank

Nemáme žádné omezení pro handicapované klienty. Obchodní podmínky jsou stejné pro všechny. Handicapované klienty nevedeme ve zvláštní kategorii. Proto ani při monitorování dlužníků nepoužíváme tento druh rozlišení.

■ Banco Popolare

Banco Popolare Česká republika, a. s., nemá speciální produkty určené uvedeně

skupině klientů.

■ Volksbank

Z pohledu produktové nabídky Volksbank na handicapované občany nepohlíží jako na zvláštní skupinu a nabízí jim standardní produktovou nabídku v plné šíři a se stejnými podmínkami jako „ostatním“ občanům. **Dle charakteru handicapu se občanům samozřejmě dostává adekvátního přístupu ze strany obsluhy bankovními pracovníky.**

Odpovědi nebankovních finančních institucí

■ Home Credit

Základní podmínkou pro získání spotřebitelského úvěru od Home Creditu je výše příjmu, existence dalších úvěrů a případně zařazení v úvěrovém registru. Má-li žadatel příjem dostatečně vysoký, aby prošel naším schvalovacím procesem, nerozlišujeme, zda má nebo nemá tělesné postižení. Speciální produkty určené pro handicapované lidi nenabízíme, tělesně postiženým poskytujeme stejné úvěrové produkty jako zdravým lidem. Neliší se ani úvěrové podmínky. Spotřebitelské úvěry nenabízíme lidem zbaveným způsobilosti k právním úkonům, ngramotným a nevidomým lidem, protože nemají možnost seznámit se dostatečně s úvěrovými podmínkami (neumí nebo nemožou číst). Předpokládáme však, že například s vyřízením úvěru by tělesně postižení neměli mít větší problém. **Například hoto-
vostní úvěr je možné sjednat po telefonu, žadatel nemusí chodit žádat na pobočku. Nemá-li postižený možnost koupit zboží na splátky v kamenném obchodě, je pro něj k dispozici množství e-shopů, u kterých je nákup zboží a vyřízení úvěru také jednoduché. Pokud nás klient na své postižení při sjednávání půjčky upozorní, jsme připraveni věnovat mu individuální přístup a vyjít mu v jeho požadavcích vstříc.**

■ CETELEM

Společnost Cetelem nabízí úvěrové produkty všem fyzickým osobám plně způsobilým k právním úkonům, které splňují základní podmínky pro poskytnutí úvěru – věk 18–65 let a pravidelný a trvalý zdroj příjmu (žadatel nesmí být ve zkušební ani výpovědní lhůtě a ani na mateřské dovolené). Nabídku našich produktů se vždy snažíme přizpůsobit klientovým potřebám a ke každému žadateli přistupujeme při posuzování žádosti individuálně. Společnost Cetelem si nevede žádnou evidenci zaměřenou na handicapované spoluobčany.

Zdroj: www.bankovnipoplatky.com,
(pp)

www.zarizeno.eu

Získáváme i 6x vyšší odškodnění a to v co nejkratším čase.

+420 774 55 11 79

- Měli jste dopravní nehodu?
- Máte problémy při jednání s pojišťovnou?
- Nejste viníkem nehody?
- Dopravní nehoda není starší 4 let?

- Bez vstupních poplatků
- Vše vyřídíme za Vás
- Stačí pouze jednou zavolat
- Garantujeme nejvyšší kvalitu služeb
- Pomáháme i lidem, kteří již odškodnění od pojišťovny dostali



POMŮŽEME VÁM PO DOPRAVNÍ NEHODĚ ZÍSKAT NEJVYŠŠÍ
MOŽNÉ ODŠKODNĚNÍ ZA NÁSLEDUJÍCÍ UDÁLOSTI:

- **BOLESTNÉ**
- **UŠLÝ ZISK**
- **RENTA PRO DĚTI**
- **ÚJMA NA ZDRAVÍ**
- **SMRT BLÍZKÉ OSOBY**
- **NÁKLADY NA LÉČENÍ**
- **NÁKLADY SPOJENÉ S LÉČBOU**
- **NÁKLADY SPOJENÉ S POHŘBEM**
- **ZTÍŽENÍ SPOLEČENSKÉHO UPLATNĚNÍ**

Statisticky je 95 % poškozených při dopravní nehodě nespokojených s přiznanou výší odškodného. Pojišťovny využívají neznalosti a nedostatku kompetence svých klientů. Vyplácejí částky neodpovídající utrpěné ztrátě. Odrazují poškozené nebo je nabádají k podepsání nevýhodné dohody. Stále častěji je klientům výplata odškodného odmítnuta s možností dovolání se svých práv soudní cestou. U nás je však ke každému případu přistupováno individuálně z důvodu odlišných okolností provázejících dopravní nehodu. Adekvátně tomu tak získáváme náležité odškodné pro poškozeného.

Máme zastoupení po celé České republice, takže to k nám nemáte nikdy daleko.

1. krok po nehodě – Volejte nám, nikoli pojišťovně !

Bílý kruh bezpečí v Ostravě nabízí své služby i handicapovaným lidem

Diskrétní pomoc, právní, morální i emocionální podpora

Protože se v posledních letech množí případy trestných činů a domácího násilí páchaných i na osobách se zdravotním postižením, pokládáme za užitečné informovat o službách Bílého kruhu bezpečí (BKB) Ostrava.

BKB Ostrava, o. s., je jedním z pracovišť BKB, o. s., v České republice, které nabízí **pomoc obětem trestné činnosti, svědkům a pozůstalým po obětech trestné činnosti**. Jedná se o službu odborného sociálního poradenství, která poskytuje pomoc morální, psychologickou a právní.

Činnost pracoviště spočívá v zajištění odborné, bezplatné a diskrétní pomoci, včetně morální a emocionální podpory. Uživatelé zde získají praktické rady a doporučení, které se velmi často týkají průběhu trestního řízení, náhrady škody, zvládnutí psychických a fyzických reakcí na trestný čin. Službu na pracovišti zajišťují odborníci – dobrovolníci z řad právníků, policistů, psychologů, sociálních pracovníků apod. Činnost BKB Ostrava vychází ze zásady respektování individuality uživatelů, jejich rozhodnutí, v podpoře samostatného jednání apod.

Množí se případy stalkingu

K nadstandardní pomoci obětem trestné činnosti patří **doprovody k soudům, na Policii ČR, návštěvy v nemocnici po dobu hospitalizace, přípravy k soudnímu jednání**. Nejčastěji se na BKB Ostrava obrací uživatelé v souvislosti s případy **krádeží, přepadení, domácího násilí, v poslední době také obětí stalkingu** (nebezpečného pronásledování). Výjimečné nejsou ani případy závažné trestné činnosti, jako je znásilnění nebo pokus o vraždu, nebo pozůstalí po obětech trestné činnosti.

Intervenční centrum

V rámci ostravského pracoviště BKB působí také sociální služba **Intervenční centrum Ostrava (IC)**, která se svou činností specializuje na **pomoc osobám ohroženým domácím násilím**. Jedná se o osoby ohrožené, v jejichž rodině došlo k vykázní násilné osoby Policií ČR a kterým je IC ze zákona povinno pomoc nabídnout, anebo o osoby ohrožené, které kontaktují pracoviště IC samy na základě vlastního rozhodnutí řešit problém s domácím násilím.

Služby IC jsou ambulantní i terénní a zahrnují sociálně terapeutické činnosti,



pomoc při uplatňování práv nebo oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. V praxi to znamená pomoc uživateli při orientaci v aktuální tíživé situaci, pomoc při řešení konkrétních problémů z hlediska sociálně právního, sestavení bezpečnostního plánu, pomoc při orientaci v trestním řízení, doporučení navazujících služeb, psychologická podpora.

Druhou stěžejní činností IC je koordinace spolupráce institucí na místní úrovni, které se dostávají do úzkého kontaktu s problematikou domácího násilí, se snahou zkvalitnit pomoc osobám ohroženým. Obě dvě pracoviště se společně podílejí také na prevenci kriminality, pořádají besedy, přednášky pro odbornou i laickou veřejnost, umožňují exkurze studentům na pracovištích, vydávají a distribuují letáky a informační materiály.

*Mgr. Lucie Paprsteinová,
vedoucí Intervenčního centra Ostrava,
Mgr. Julius Kopčanský, jednatel
regionální pobočky BKB Ostrava
(pp)*

Kontakt:

- **Poradna Bílého kruhu bezpečí Ostrava**, 28. října 124 (v Domě kultury), 702 00 Ostrava. Pracovní doba: út, st 16–18 h, pá 16–18 h – pro objednané, tel.: 597 489 204, 731 306 411 (oba telefony jsou dostupné pouze v provozní době poradny), e-mail: bkb.ostrava@bkb.cz.

- **Intervenční centrum BKB Ostrava** pomoc osobám ohroženým domácím násilím (pro okresy Ostrava, Opava, Nový Jičín), 28. října 124 (v Domě kultury), 702 00 Ostrava. Pracovní doba: po 8–16 h, út 8–16 h, st pro objednané, čt 8–18 h, pá 8–14 h, tel.: 597 489 207, e-mail: ic.ostrava@bkb.cz. Osobní návštěvu v IC je vhodné předem telefonicky objednat.

- Další informace: www.bkb.cz, www.domacinasili.cz.

Užitečné maličkosti aneb „Ber – neber“

Přišli jste na nějaké užitečné maličkosti pro život s handicapem? Podělte se o ně s Vozkou!

Redakce

Je to již dávno, co Vozka přinesl informaci o výhodnosti ručního akumulátorového vysavače pro vozičkáře. Od té doby technika pokročila, ale přijatelnou dobu vysávání má jen málokterý z nich. O výborné nové zkušenosti se nyní s vámi podělím.

Akumulátorový ruční vysavač Electrolux Forca ZB 412 Aku, model ELEZB412

Je robustní, má relativně dlouhou dobu silného vysávání, pohodlné průběžné vyprazdňování cyklónového filtru běžným vysavačem (po jednoduchém odklopení krytky nad sací šterbinou), jemné a aretované tlačítko zapínání, tlačítko přidavného, ještě silnějšího vysávání.



Další parametry: kolečka pod nasávací šterbinou usnadňují vysávání – neunaví paži a zápěstí, napětí 12 V, **doba vysávání 20 min.!**, omyvatelný cyklónový filtr, indikátor nabíjení, vysávání bez nutnosti stále držet tlačítko. Výbava: šterbinová hubice, kartáček. Nabíjecí stojan pro odložení vysavače na výšku na podlaze, nebo po oddělení spodní základny pro montáž na stěnu. Cena: 1 200–1 300 Kč podle dodavatele.

Informace a objednávky:

- Celá řada internetových obchodů;
- Např. Elektro-kuchyně.cz (mají **nejnižší cenu 1 191 Kč**), Spartakovců 6014/3, 708 00 Ostrava-Poruba, tel. 844 505 050 (Po–Pá 8–17 h.), 736 771 709, www.elektro-kuchyne.cz, e-mail: info@elektro-kuchyne.cz.

(dz)

Potřebujete odstranit bariéry v domácnosti? Firma BeZBaR vám vyjde vstříc

Dozvěděli jsme se o firmě BeZBaR, která sídlí v Hradci nad Moravicí a specializuje se na odstraňování bariér v prostorech pro bydlení. Proto jsme majiteli firmy, panu Ivanu Vlkovi, položili pár otázek.

• **Jakým způsobem vaše práce probíhá?**

Jednoduše – přijedeme, poradíme, navrhujeme, zrealizujeme. Případně pomůžeme s vyřízením veškerých formalit včetně dotací. To vše zcela individuálně. Provádění úprav se týká téměř veškerých prostor v domě či bytě, tedy jak kuchyně a koupelny, tak postele, stolu, pultu, dveří atd.

• **Jaké jsou vaše zkušenosti s klienty, tedy s lidmi s handicapem?**

Mezi handicapovanými lidmi se mnoho let pohybuji. Dokážu tedy lépe porozumět jejich potřebám při následném návrhu a realizaci projektu.

• **Jakou poskytujete na vaše práce záruku?**

Poskytujeme dvouletou záruku. Provádíme záruční i pozáruční servis a vždy jsme ochotni přijet a navrhnout novou úpravu, například při změně zdravotního stavu klienta.

• **Děkuji Vám za rozhovor a věřím že naleznete spoustu nových spokojených zákazníků.**

(pp)

Kontakt:

Fa BeZBaR, Opavská 227, 747 41
Hradec nad Moravicí, Ivan Vlk, tel.:
733 734 318, bezbar@centrum.cz.



Ivan VLK



Ukázka realizované bezbariérové kuchyně v rodinném domku.



Ukázka realizované bezbariérové koupelny v rodinném domku.

**Přijedeme, poradíme, navrhujeme, zrealizujeme
Pomůžeme s vyřízením veškerých formalit
Individuální řešení**

Vaříme s **Vozkou**

Rychle a jednoduše



Pokrm, jejichž příprava vozíčkáři nezabere moc práce a námahy. Uvítáme, když svými recepty přispějete i Vy!

Slaný dort PIVO – třeba pro chlapy

Tento recept je speciální, vhodný například jako dárek. Není složité připravit tento originální kousek jídla, přesto lze říci, že jde dokonce o terapeutický počín, především pro osoby se spasmickými problémy. Ale zaručuji, že pomalu a jistě dojdete k cíli.

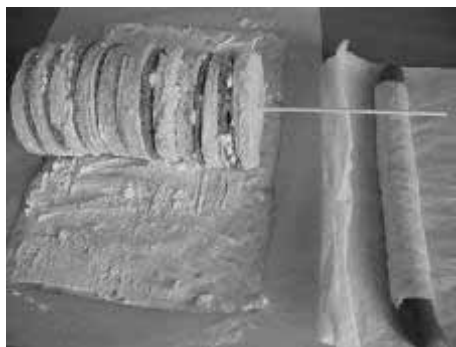
Potřebujete: toustový chléb (co mož-

ná největší plátky), tři balení uzeného plátkového sýra, 20 dkg krájené šunky nebo salámu (vhodná jsou větší kolečka, salám můžete prostřídat např. šunkový s pivním), dále párek (nejlépe delší, je možné použít i cigáro), pomazánkové máslo, hustější hermelínová pomazánka, tvrdý sýr, česnek, 3 lžičky majolky, 3 lžičky zakysané smetany.

Postup: Z plátků toustového chleba vykrájejte kolečka, je možné použít větší hrnek nebo širší sklenici. Stejně tak vykrájejte sýr, a pokud máte kolečka salámu větší než kolečka chleba, tak je také okrájejte. Pokud budete mít chuť si hermelínovou pomazánku sami připravit, pak nastrouhejte hermelín, přidejte lžičku hořčice a tři lžičky majolky, podle chuti dosolte a opepřete. Promazávejte jednotli-

vě vrstvy hermelínovou pomazánkou, kterou můžete střídat s pomazánkovým máslem, proložte sýrem, salámem (šunkou). Když slepíte asi 10 chlebů a komín je dostatečně vysoký, propíchněte jej středem špejlí a uložte na chvíli do ledničky odpočinout. Plátkový sýr rozložte na pečící papír tak, aby se plátky překrývaly tak 1–2 mm přes sebe, dejte na chvíli do vyhřáté trouby a nechte v ní tak dlouho, dokud se sýr viditelně nespojí. Poté nechejte chvíli vychladnout a mírně vychladlý plát potřete pomazánkovým máslem. Pak jím obalte slepený válec.

Ucho půllitru připravíte tak, že necháte dva plátky sýra spojit teplem v troubě a do nich obalíte tenký párek (cigáro). Na koncích šikmo seřízněte a pomocí párátek uchyťte k půllitru.



Nevycházíte s důchodem a příspěvkem na péči?

Pište do redakce Vozky: P.Plohak@seznam.cz

Aby byla iluze dokonalá – nechejte láhev od oblíbeného piva v teplé vodě tak dlouho, až se etiketa odlepi. Tu pak osušte a nalepte máslem na půllitr.

Pěna je nevhodnější z česnekové pomazánky, je ale možné použít jakoukoli pomazánku. Ta moje sýrovo-česneková se dělá z nahrubo nastrouhaného tvrdého sýry (je možné použít i měkký sýr Primátor), přidejte 2–3 stroužky utřeného česneku, majolku, zakysanku, pepř, sůl podle chuti. Doporučuji míchat vidličkou nebo vařečkou, tentokrát bez použití mixéru, aby strouhaný sýr zachoval tvar. Než nakupíte pěnu na půllitr, nezapomeňte vyndat špejli. Dobrou chuť!

Vaše Blanka

Zdroj: www.brydova.cz,
<http://kucharka.cwa1.net/>



Beze slov.

Milan Linhart

Motoristé, máte už doplněnou lékárníčku?

Od 1. ledna 2011 již všichni povinně!

Co přinesla nová vyhláška

Od 15. 9. 2009 platí nová vyhláška MDČR 283/2009 Sb. týkající se povinné výbavy motorových vozidel, tedy i autolékárniček. Nová vyhláška upravuje znění původní vyhlášky č. 341/2009 Sb., která mimo upravená znění zůstává i nadále v platnosti.

Vyhláška 283/2009 Sb. nově předepisuje mj.:

- kvalitu zdravotnických prostředků a některé zcela nové komponenty,
- pravidla pro použití původních (starých) autolékárniček a autolékárniček (nových) s novým obsahem:

- Od 15. 9. 2009 do 31. 12. 2010 probíhá tzv. **přechodné období**, které slouží k výměně staré autolékárničky za novou autolékárničku. Po tuto dobu platí oba typy autolékárniček.
- **Od 1. 1. 2011 budou muset mít všechna motorová vozidla novou autolékárničku.**

Kvalita a nové komponenty

Vyhláška 283/2009 Sb. nově předepisuje kvalitu zdravotnických prostředků a některé zcela nové komponenty.

I pro nové autolékárničky platí, že musí být dodržena expirační lhůta.

Doplňkové balíčky

K dostání jsou i doplňkové balíčky ke starým lékárníčkám obsahující všechny komponenty, které nová vyhláška předepisuje oproti původnímu obsahu navíc.



Kde je zakoupíte

Nové autolékárničky jsou k dostání v lékárnách, výdejních zdravotnických potřeb, drogeriích i v obchodních řetězcích s oddělením „auto“ nebo na internetu.

Povinný obsah nové autolékárničky

Požadavky na kvalitu a nové komponenty jsou vyznačeny tučně.

- Obvaz hotový s 1 polštářkem (šíře min. 8 cm, savost min. 800 g/m²) – 3 ks.
- Obvaz hotový se 2 polštářky (šíře min. 8 cm, savost min. 800 g/m²) – 3 ks.
- Šátek trojcípý z (netkaného) textilu (délka stran min. 960 × 1360 × 960 mm) – 2 ks.
- Náplast hladká cívka (velikost 2,5 cm × 5 m, min. lepivost 7 N/25 mm) – 1 ks
- Náplast s polštářkem (velikost 8 cm × 4 cm, min. lepivost 2,5 N/cm) – 6 ks.
- Obinadlo škrťací pryžové (60 × 1250 mm) – 1 ks.
- **Maska resuscitační s výdechovou chlopní a filtrem schválená jako zdravotnický prostředek – 1 ks.**
- Rouška plastová (20 × 20 cm, tloušťka 0,05 mm) – 1 ks.
- Rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu – 1 pár.
- **Nůžky zahnuté (se sklonem) v anti-korozní úpravě se zaoblenými hroty – délka min. 14 cm – 1 ks.**
- **Isotermická fólie (rozměry min. 200 × 140 cm) – 1 ks.**
- **Letáček o postupu při zvládnání dopravní nehody – 1 ks.**

Zdroj: www.autolekarnicka.cz
(dz)

Jak si na vozíku sám umýt auto

Speciální mycí sada a další pomůcky od Gardena

V dnešní době, kdy jsou automatické myčky vozidel téměř na každé benzinové čerpací stanici, by se mohlo zdát, že mýt si auto za každou cenu sám je přežitek a ztráta času. Důvody proč tvrdit opak jsou dva. Zaprvé tyto myčky nejsou na každé benzínce, zvláště v malých obcích. Zadruhé kartáče mycích linek nejsou k laku karosérie tak šetrné, jak se uvádí. Kdo má tu možnost, např. bydlí v rodinném domě a chce se karosérii hýčkat, aby mu vydržela v co nejlepším stavu dlouhá léta, myje si ji sám.

Vozíčkáři sdílející tuto filosofii jsou však v těžší situaci. Pro ty, kteří mají zdravé ruce a zdravotní stav jim to umožňuje, nabízím tento recept:

1. Nové vozidlo zakoupit s lakem typu metalíza. Je oproti normálnímu laku kvalitnější, neboť na barevný lak je nanášena ještě druhá vrstva bezbarvého laku.

2. Před zimou nechat auto důkladně ošetřit na ruční myčce. Zde vám karosérii auta ručně důkladně umyjí, obrousí případné drobné škrábance a nanášou na ni kvalitní tvrdý vosk odolávající počasí téměř celý rok.

3. Během roku si karosérii několikrát umýt sám pomocí speciálních mycích kartáčů od firmy Gardena.

Mycí systém Gardena

• Základní mycí prvky jsou opatřeny jednoduchou uzavíratelnou a plynule nastavitelnou **regulací průtoku vody**.

• Mycí prvky jsou z lehkého hliníku a plastu. Opláštění z plastu **zabraňuje poškrábání**, neklouže a izoluje proti chladu.

• Všechny díly napojující se na koncovku hadice jsou opatřeny jednoduchými



Ruční mycí kartáč s regulací vody, kód 5574-20.



Mycí prvky Gardena.

zacvakávacími přípojkami Original Gardena systém (OGS).

• Koncovka hadice je opatřena **stop spojkou zabraňující vystříknutí vody** při rozpojení vyměnitelných dílů od hadice pod tlakem.

• Jednotlivými mycími prvky **umyjete celou karosérii** včetně střechy i podběhy.

1. SADA NA MYTÍ AUT

Vhodná k šetrnému čištění automobilů. Kód produktu 5580-20. Cena s DPH: 711 Kč. Obsahuje:

• **1 x mycí kartáč** (kód 5570). Štětiny jsou z koňských žíní. Kartáč se dá otočit po 30° kolem dokola.



Mycí kartáč (kód 5570) na prodlužovací kloubové násadě (k 5556-20) a 90cm násadě (kód 5552).

• **1× 90cm násada** (kód 5552). Slouží k prodloužení všech mycích prvků. Snadno se spojuje pomocí šroubového uzávěru. Obsahuje přímíchávač čisticích prostředků Gardena.



1× šampón (kód 1680-20). Viz pol. 9.

2. RUČNÍ MYCÍ KARTÁČ



Štětiny jsou z koňských žíní. Má možnost vsunutí mýdlových tyčinek (kód 0989-20). Kód 5574-20. Cena 378 Kč.

3. PRODLUŽOVACÍ NÁSADA KLOBOVÁ 53 CM



K prodloužení všech vodních násad. Snadné spojení pomocí šroubového uzávěru. S oboustranně výkyvným kloubem do úhlu 45°. K čištění těžce přístupných míst (např. střech obytných automobilů). Kód 5556-20. Cena: 549 Kč.

4. MULTIFUNKČNÍ SPRCHA



Pro zavlažovací a čisticí úkoly. Čtyři tvary vodního paprsku: plný, plochý, sprchový a perlátorový. Je opatřen trvalou aretací. Kód 8106-29. Cena 522 Kč.

5. STOPSPOJKA ½ "



Koncovka hadice ½". Slouží k připo-

jení mycích prvků k hadici. Ušetří chůzi/jízdu ke kohoutku při výměně příslušenství. Kód 0913-50. Cena 143 Kč. (V obchodech jsou k dostání spojky jiných výrobců za podstatně nižší ceny. Mycí prvky v nich však nedrží spolehlivě.)

6. Hadice ½ "

Kvůli pro vozičkáře složitější manipulaci s hadicí kolem auta ji doporučujeme v tužším provedení.

7. KONZERVAČNÍ PROSTŘEDEK

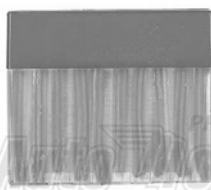


Ke konzervaci karosérie po mytí. Obsahují vosk odpuzující vodu. Pro vložení do 90cm násady (kód 5552). Kód 1682-20. Cena 99 Kč.

Doplňkové vybavení

Pokud chcete karoserii sami také odmašťovat, můžete si objednat:

8. MÝDLOVÉ TYČINKY



Pro čištění lakovaných ploch a umělé hmoty. Používají se do ručního mycího kartáče (viz pol. 2). Biologicky odbouratelné. Deset kusů v kazetě. Kód 0989-20. Cena s DPH: 68 Kč.

9. ŠAMPON



K čištění lakovaných povrchů a plastů. Biologicky odbouratelný. Pro vložení do 90cm násady (kód 5552). Kód 1680-20. Cena s DPH: 99 Kč.

Kontakt, e-shop:

- Auto Moto Přikryl s. r. o., Hlavní 1485, Frýdlant n. Ostravicí, <http://gardena-cz.cz>, tel.: 558 677 236, e-mail: objednavky@automotoprikryl.cz.
- Telefonické objednávky: 777 878 238, 777 878 237.
- Většinu těchto pomůcek zakoupíte i ve specializovaných supermarketech, ovšem za vyšší ceny.

Petr Dzido

Foto: autor, <http://gardena-cz.cz>

Z policejního zápisníku

Poškozený se mi na dálku pohyboval pořád mezi stěračem a volantem, pak zblízka mezi předními koly a pak už vůbec ne.

*

Chtěla bych odvolat mé včerejší udání o znásilnění, neboť jsem se dodatečně dozvěděla, že se jedna o solidního člověka s velmi dobrými majetkovými poměry.

*

Já jsem s ním šla spát jenom proto, že mi slíbil manželství. Ale stejně jsem mu moc nevěřila, obzvláště, když jsem ráno zjistila, že zmizel.

*

Na svou obhajobu uvedl, že ji poprvé uhadil proto, že nepřiznala, že mu byla nevěrná a podruhé proto, že se mu k nevěře přiznala.

*

Když mě vlákal do parku, tušila jsem, že o něco přijdu, ale že to bude kabelka, to mě nenapadlo.

*

Odcizené zboží vsunula za řadra, avšak neuspěla, protože vedoucí sledoval její poprsí již od chvíle, kdy vstoupila do prodejny.

*

V půjčovně jsem si vypůjčil na odcizený občanský průkaz magnetofon, který jsem potom prodal za poloviční cenu. Omylem jsem však předložil průkaz vlastní.

*

Trestného činu krádeže, při kterém jsem byl přistižen, upřímně lituji a slibuji, že příště si dám větší pozor.

*

Nevíme, zda jmenovaný pracuje. Pracuje-li, dá se to těžko postřehnout. Požíval ve větším množství alkohol a špatnou pověst.

*

Snažil jsem se hlídce vysvětlit, že jsem toho moc nevyopil, ale asi mi pro podnapilost nerozuměli.

*

Po odcizení kabelky s větší sumou peněz odcizil kamarád ještě buldozer, kterým na kabelku nahrnul velkou hromadu hlíny, aby ji takto ukryl.

*

Kapličky a boží muka jsme vykrádali pouze ve dne. Jsme totiž s Frantou nábožensky založení a v noci jsme se báli božího trestu.

Teenager-Variopleg

Stále aktuální projekt miniauta pro vozíčkáře, předchůdce Elbee

Představuji vám projekt miniauta Teenager-Variopleg, který v roce 2002 navrhl tehdy devatenáctiletý student gymnázia Jaroslav Větvicka. Jedná se o zcela nezávislý projekt a předchůdce v současnosti realizovaného miniauta ELBEE od jiných autorů. Od dětství Jaroslava Větvicka oslovoval design, a proto z gymnázia odbíhal na přednášky našeho nejrenomovanějšího designéra p. Václava Krále. Pod jeho vedením Teenager-Variopleg vznikl.

Citát Václava Krále: „Čím více se představy konstruktéra blíží realitě, tím jsou jeho šance větší. Teenager je auto, které z reality vychází.“

Koncepce projektu řešila především možnost najetí a vyjetí vozíčkáře do i z vozidla, zůstat v něm sedět na vozíku (před jízdou ukotven) a nepřesedat na sedadla auta. Také nemusí skládat a ukládat vozík do – podle typu vozidla – často špatně přístupného zavazadlového prostoru.

Dosud celosvětově setrvává nesoulad konstrukce automobilů vůči užití osobami především ZTP/P. Automobily jsou projektovány vlastně pouze pro zdravé osoby. Není sériově vyráběno auto pro vozíčkáře. Cena prostorného auta v naší době – několik set tisíc – potom se různě upravuje opět ve stovkách tisíc, aby co nejvíce vyhovovalo dle konkrétní diagnózy klienta. Výsledkem je **drahý kompromis, který neodstraní problém složitosti nasedání a uložení vozíku.** Tato

potřeba je nejvíce pociťována hlavně při jízdách na krátké vzdálenosti, např. několika odlehklých míst v jednom městě.

První návrhy

První návrh splňoval všechny podmínky jak pro mladé zájemce, tak pro ZTP/P. Nelišil se ani ve vnějších rozměrech. Jen byl navržen s ohledem pro snadnou zhotovitelnost s prostorovým rámem z okrouhlých trubek. Přes splnění všech zadávacích podmínek se designer nespokojil se vzhledem miniauta poplatným zvolené technologii.

Druhý návrh se zdařilým nadčasovým designem potvrdil talent a udělal studentovi, nyní již Umprum Praha – obor Design – Ateliér Zlín i „jméno v oboru“. Provedení: prostorová skořepina z kompozitů.

Autor řešil návrh značně odvážně. Délku vozidla zkrátil o 55 cm vůči nejkratšímu sériovému evropskému vozu SMART na 195 cm. Při šířce cca 156 cm a výšce cca 2 m pro maximální zachování kinetické stability jsou kola „vytažena co nejvíce v rozích ven“ (princip motokáry). To umožní parkovat kolmo zádí k chodníku mezi podélně parkujícími běžnými auty v místě, kde zůstala mezera cca 2 metry.

Pro dosažení maximální sériovosti sloučil návrh karosérie i kombinace pohonů pro velmi mladou klientelu od 15ti let s verzí pro vozíčkáře. Sériově vyráběné auto pouze pro vozíčkáře by bylo vyráběné v malém množství, a tedy vysoké ceně. Proto Teenager a osazení motorem 50 ccm, rychlost max. 45 km/h. Zde legislativa umožňuje řídit vozidlo i dvoustopé od 15ti let.

Karosérie by byla osazena i klasickými bočními dveřmi spolu se zadními výklopnými. Cestující sedí na klasických sedadlech až 3 vedle sebe. Prostřední by bylo odsunuto poněkud dozadu pro dosažení volného prostoru v ramenou.

Řízení klasické s volantem

Verze Variopleg vyu-



Sériově vyráběné miniauto by pro dosažení maximální sériovosti a snížení ceny bylo vyráběné ve verzi Teenager pro velmi mladou klientelu od 15ti let a ve verzi Variopleg pro vozíčkáře. Proto by bylo osazeno motorem s objemem jen 50 ccm s max. rychlostí pouze 45 km/h.

žívá stejně vysoké karosérie. Musí pojímat všechny druhy ortop. vozíků včetně nesklopené opěrky hlavy. Je zcela podřízena použitelnosti vozíčkářem. Zadní dveře se dálkovým bezdrátovým ovládním vyklopí (nejlépe vcelku jednodílně nahoru, působí pak v dešti jako přístřešek při přestávce v jízdě). Jednodílná krátká rampa se vyklopí a dolehne na vozovku či obrubník. Ne vždy je terén rovinný, tzn. ve stejném úhlu jako stojící vozidlo, proto je vhodné příčné zkrutné provedení čelní hrany rampy po najetí vozíkem. V obrazové příloze je uvedena verze s dělenými dveřmi i rampou ze dvou listů.

Při kolmém stání zádí k obrubníku, po otevření zad. dveří a vyklopení rampy, **vyjíždí řidič – vozíčkář rovnou na pěší komunikaci a není nucen se pohybovat mezi jedoucimi vozidly.**

Interiér je proveden bez běžných sedadel. Jen vzadu je jedno sklopné po straně pro případného spolujezdce – asistenta.

Řízení je navrženo klasické s volantem a počítá se všemi verzemi ručního řízení. Odvážný návrh, ale v současnosti technicky řešitelný, je nahradit volant joystickem (přídržná madla po stranách joysticku třeba zapouzdřit do pěněního plastu s tužším povrchem). Pro uživatele el. ortop. vozíků naprosto ideální. Nemusí si zvykat na jiný systém.

Pro pohon je počítáno se systémem kazet pod podlahou vozidla. Stejná místa upevnění výstupu pohonného hřídele, připojení paliva, napojení el. instalace atd. To umožňuje bez složitých úprav vybavit miniauto motorem spalovacím benzin/



Koncepce miniauta Variopleg by umožňovala vozíčkáři najet a vyjet zezadu do i z vozidla, zůstat v něm sedět na vozíku bez nutnosti přesedat na sedadlo auta.

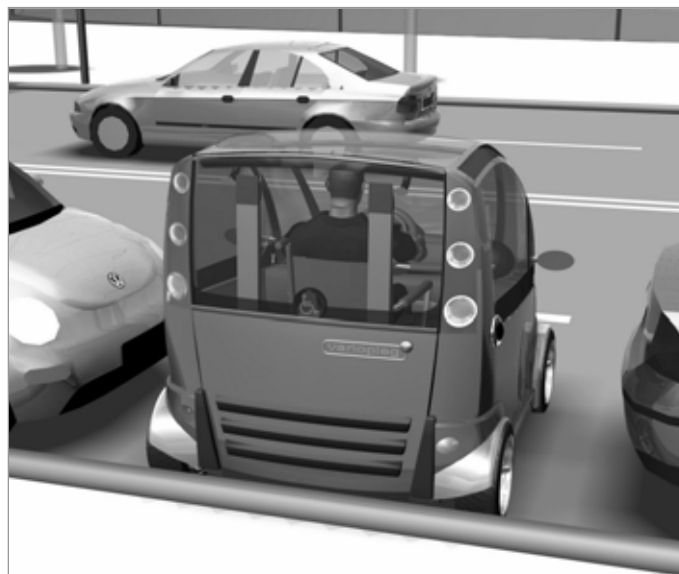
/plyn 50–600 ccm, nebo zvolit elektropohon na akumulátory, pohon na vodík nebo palivové články.

Koncepce miniauta s délkou ani ne 2 m nebude mít problém s podélnou stabilitou při užití motoru 50 ccm nebo i výkonnějšími, provozovanými v zónách omezené rychlosti v obcích a městech. Výkonnější verze jsou však schopny udělit vozidlu o váze nižší než 400 kg rychlost okolo 100 km/h. Zde by již zřejmě musel být instalován omezovač rychlosti. Pokud by bylo trváno na zařazení tohoto miniauta rychlostně mezi běžné automobily, muselo by být vybaveno takzvanou vystřelovací zadní nápravou. Po vysunutí směrem vzad o cca 30 cm by se prodloužil rozvor a také podélná stabilita.

Řešení Carbag

Toto miniauto lze zařadit a otypovat v kategorii vozidel jako čtyřkolku pro obdržení certifikátu a umožnění provozu na veřejných komunikacích. Tato kategorie je benevolentnější k vozidlu po stránce bezpečnosti a nahlíží na něj částečně obdobně jako na motocykl. Autor si je vědom, že vozidlo má zcela minimální deformační zóny. Nabízí další revoluční řešení: senzory hlídají pohyb vozidel a předmětů nebo bariér v okolí jedoucího miniauta. V případě bezprostředního nebezpečí vystřelí z nárazníků vnější airbagy a ztlumí náraz. Potom tlak v nich pozvolna klesá. Jaroslav Větvička nazval řešení Carbag a dal si ho patentovat.

Za projekt a design Teenager-Variopleg jsem J. Větvičku navrhl na cenu Mosty NRZP 2005 v Olomouci. Byl zařazen a oceněn nominací v kategorii III – Zvláštní cena mezi 5ti nejlepšími z velkého počtu přihlášených. Byla tam



Miniauto Variopleg by umožnilo kolmé stání zádi k obrubníku a chodníku mezi podélně parkujícími auty v místě, kde zůstala mezera jen 2 metry. Řidič – vozičkář by tak vyjížděl rovnou na pěší komunikaci.

prezentována maketa Teenager 1:1 a počítačové vizualizace Varioplegu na velkorozměrových obrazovkách.

Realizace zcela funkčního prototypu v měřítku 1:1 bohužel skončila na nedostatek finančních prostředků (necelé 2 miliony). Po úmrtí V. Krále absolvoval student Jaroslav Větvička stáž v Design Studio Mercedes Stuttgart. Poté u designéra z nejslavnějších Luigi Colaniho, kde si potvrdil správnost svého dalšího profesionálního vývoje pod vlivem bidesignu – inspirace přírodou. V tomto stylu navrhl další miniauto ve tvaru ležícího vejce. Jaroslav Větvička se neomezuje pouze na vozidla. Velice zdařile prezentoval návrhy od umyvadel, veřejných bezbariérových WC ve tvaru stojícího vejce přes skibob až po veřejné výškové budovy.

Dobře, že se Elbee podařilo prosadit do stadia funkčního prototypu a prochází systémem zkoušek, na jejímž konci je zahájení sériové výroby. Oba projekty mají společné to hlavní – nepřesedá se. Oproti Elbee má teenager-Variopleg praktičtější zadní dveře. Jsou i kratší, rovné, snáze by těsnily. Ze statistik vyplývá větší množství kolizí s poškozením předku vozidla. To hovoří proti otevírané přední části Elbee. Pro zkrácení rampy a snadnější najetí vozičkáře, který musí couvat „do kopce“, je podlaha v Elbee směrem kupředu skloněna. Na šikmině je řidič na vozíku i za jízdy a sedadlo, rovněž skloněné kupředu, působí nepřirozený „posez“ a i při nepřilíš prudkém brzdění se řidič „vysouvá“ z vozíku.

Odklápění řízení pro možnost nastoupení je zbytečně závažný zásah do celistvosti systému. Parafrází citátu lze říct na adresu koncepce, kterou se vydali konstruktéři Elbee: „Všechny cesty vedou do Říma, jen některé jsou krkolomnější“

Všechna práva projektu teenager-Variopleg jsou duchovním vlastnictvím Jaroslava Větvičky: Jaro Větvička, Jaro Design Prague, Design & Architecture, Prague – Czech republic.

Mám, s jeho svolením, dovoleno prezentovat tento projekt. Na projektu jsem působil jako oponent strojař konstruktér a vozičkář.

*Ivo Krajiček,
ZTP/P, vozičkář,
Jihlava*

Variopleg

ELBEE

ELBEE je vozidlo pro tělesně postižené, které je v současnosti v závěru procesu homologace. O ELBEE jsme vás informovali v předcházejících vydáních magazínu Vozka, naposledy v č. 3/2010.



Jaký je váš názor po zvážení všech očekávaných plusů a minusů?

- Na koncept automobilu určeného výhradně pro vozičkáře?
- Automobilu, jehož představitelem je současný prototyp vozítka ELBEE nebo koncept Teenager-Variopleg?
- Miniauta, umožňujícího najet do jeho útrob vozičkáři přímo s vozíkem bez potřeby přesedat?
- Měli byste zájem o takové miniauto?

Pište nám do redakce na:

Pavel Plohák, vedoucí vydání,
Dolní ul. 87, 700 30 Ostrava-Zábřeh, P.Plohak@seznam.cz.

red.

Gabriela Knapová: „Konečně jsem porazila všechny muže!“

XXVI. Mezinárodní mistrovství ve zdokonalovací soutěži handicapovaných motoristů mělo vysokou úroveň

Víkend 20.–22. srpna byl věnován handicapovaným motoristům na XXVI. Mezinárodním mistrovství ve zdokonalovací soutěži pořádané Autoklubem invalidů v AČR Liberec a organizačně zajištěném společností AUTOSPORT PROMOTION s. r. o. Akce proběhla v areálu Motorland Bělá pod Bezdězem, který se rozkládá v prostoru bývalého vojenského újezdu Ralsko, na letišti v Mimoní, v Liberci a Mladé Boleslavi.

Porovnání se zdravými řidiči

V průběhu tohoto mistrovství měli účastníci za úkol prokázat své řidičské umění v řadě disciplín, zároveň porovnat své síly a jezdecké umění i se zdravými motoristy, které potkávají v běžném životě na našich silnicích. Do soutěže se přihlásilo celkem 33 posádek osobních vozů z řad handicapovaných řidičů, 4 čtyři posádky osobních vozů s řidiči bez handicapu a rovněž 6 handicapovaných řidičů, kteří soutěžili na quadech neboli čtyřkolkách. Zajímavostí a obohacením celého mistrovství byla účast zahraničních posádek z Francie, Polska a Itálie. Dále pak premiérová účast Muže roku 2009 Martina Zacha, který absolvoval celý závod na výbornou (skončil celkově 19.).

Náročný orientační závod

Soutěžící prokázali své umění v časově měřených disciplínách – slalomu v areálu Motorlandu v Bělé pod Bezdězem, akceleraci neboli sprintu na 400 m na letišti v Mimoní, jízdě zručnosti v Liberci v prostoru nákupního centra Globus a škole smyku v Mladé Boleslavi na parkovišti před sídlem společnosti Škoda Auto.

Jednou z nejnáročnějších částí byl měřený orientační závod dlouhý 180 km, ve

kterém jednotlivé posádky projížděly tratě, s jejichž podobou byly seznámeny teprve na samotném startu. V rámci orientačního závodu museli soutěžící také plnit vědomostní úkoly, které byly vybrány dle oblasti, kterou projížděli.

Vyhlášení vítězů

Posádky soutěžily v jednotlivých třídách, které byly rozděleny podle výkonu motoru jednotlivých vozidel.

V absolutním pořadí dojela mezi osobními vozy nejlépe Gabriela Knapová z Liberce, která po tomto ocenění prohlásila: „Huráá, konečně jsem pokořila celou mužskou část!“

Absolutním vítězem v závodech čtyřkolek se stal Miroslav Spívál z Chrástu.

Speciální ceny získali i řidiči bez handicapu a nechybělo ani vyhlášení nejkrásnější handicapované řidičky, kterou se stala



Gabriela Knapová

Andrea Parisová z Prahy. Soutěžící byli oceněni hodnotnými cenami, poháry, věnci a dalšími dárky. Samozřejmě se na podiu neodmyslitelně stříkalo šampaňským.

Oficiální výsledky (do 10. místa)

Pořadí, jméno, příjmení, třída, výkon, celkem:

1. Gabriela Knapová 1, do 50 kW, 36.
2. Pavel Vindyš 4, nad 100 kW, 36.
3. Dominique Laurent 2, do 75 kW, 33.
4. Josef Opřátko 1, do 50 kW, 31.
5. Jaroslav Bednář 3, do 100 kW, 30.
6. Milan Veber 4, nad 100 kW, 28.
7. Pavel Brychca 1, do 50 kW, 28.
8. Martin Torn 3, do 100 kW, 27.
9. Zdeněk Pešek 2, do 75 kW, 8, 26.
10. Andrea Parisová 2, do 75 kW, 24.

Jsme nadšení, říká ředitel závodu

Ředitel závodu pan Zdeněk Lindr nešetřil na průběh víkendových závodů slovy chvály: „Jsme všichni ohromně šťastní za zdárný průběh celého Mistrovství, na tvářích všech soutěžících byl po celý víkend vidět optimismus a nadšení ze společného cíle, a tím je plnohodnotné zapojení do života. Každý by si měl uvědomit, že je mezi námi spousta lidí potřebujících podporu, ohleduplnost a respekt, a to jak při řízení motorových vozidel, tak v běžném životě. Každý zdravý člověk je schopen být jen malým přispěním, podáním pomocné ruky nebo úsměvem napomoci handicapovaným občanům stát se rovnocennou součástí společnosti.“

Chtěli bychom také srdečně poděkovat všem partnerům mistrovství za podporu a vstřícný přístup!“

Zdroj: www.autoklub.cz,
foto: <http://handicap-tour.cz>, (pp)



Škola smyku v Mladé Boleslavi

Salto vzad i s vozíčkem

Aaron Fotheringham je průkopník a rekordman

Aaron Fotheringham (16 let) se zapsal do Guinnessovy knihy rekordů jako průkopník nového sportu. Je prvním vozíčkářem na světě, který – po dvou letech dřiny – předvedl se svým vozíčkem tzv. backflip, tedy salto vzad.

„Je úžasný pocit mít nějaký rekord,“ říká tento skromný kluk, který se narodil s poškozením páteře a je na vozíčku od svých tří let.

S prvními kaskadérskými kousky začal už v devíti letech, když jej starší bratr Brian vzal do skateparku v Las Vegas. Nyní Aaron předvádí úžasné triky a tréninkem stráví minimálně tři hodiny denně.

„Mám to na vozíčku rád, miluju to,“ říká. „Kdekdo si myslí, že to musí být hrozná věc, ale já se na to dívám z toho lepšího konce. Vždyť je to, jako byste si mohli všude brát svůj skateboard. Lidé si vůbec neuvědomují, co všechno se dá dokázat na vozíčku.“



Neoficiálním Aaronovým rekordem je **šest backflipů za sebou**. Každý trik ovšem vyžaduje perfektní koncentraci a odhad správné rychlosti na rampě. Někdy se to nepovede, takže Aaron má za sebou i řadu nepříjemných havárií. „Otřesy, nárazy a pády už ani nespočítám. Na rozmlácené rameno si ale pamatuji,“ říká odvážný mladík a dobře ví, proč má vždy helmu a chrániče.

Aaron se stal už známou celebritou –

pro řadu vozíčkářů je vzorem a hrdinou. „I malé děti mi říkají, že díky mně už mají rády svůj vozíček.“

Obracejí se na něho lidé z USA i z celého světa, aby jim dal pár tipů, jak jezdit. Vždyť za svoji kariéru v jeho vlastním extrémním sportu nazvaném Hard Core Sitting už vymyslel spousty triků a vyučil spousty následovníků. Nyní školí jednoho ze svých obdivovatelů, čtyřletého Zacharyho.

Jde ale o náročný sport i na vybavení. Sám Aaron používá vozíček firmy Colours v ceně zhruba 160 tisíc korun. Je vyrobený z vyztuženého hliníku, který je schopen absorbovat nárazy a je také sestavený tak, aby umožňoval převádět triky jak na rampě, tak i na ulici.

(di),
foto: Bart Jones

Z vašich vzpomínek...

Magnólie krásná a léčivá

Květy patří k nejkrásnějším a tablety z její kůry jsou přírodním vitamínem B s účinky na centrální nervovou soustavu.

Samotná bolest je dost velký šok. Nemusí být vždy rozhodující to, co způsobí skutečnou nemoc, možná je to pocit, že část naší mysli umírá. Tak to jsem si říkala, když jsem ležela v nemocnici se zápallem plic. Sice za mnou chodila rodina a spousta přátel a známých, jenže byli jen chvíli a říkali: „Chápu, jak se cítíš, ale musíš věřit, že se to zlepší, protože záporný postoj k životu všechno jen zhoršuje, sebelítost nepomůže nikomu.“ Ale to jsou jen slova, ve skutečnosti je člověk sám na strach z chátrajícího těla a hlavně z budoucnosti: Dokážu to, co dříve, a za jakou cenu?

Nejdříve, ještě v nemocnici, jsem se musela alespoň trochu zbavit bolesti. Hodně mi pomohla sestřička, která říkala: „Dýchejte do bolavých míst a vzpomínejte na hezké chvíle.“ A tak jsem dýchala a říkala si: „Jsem šťastná, nic mě nebolí, jako když jsem chodila do školy ...“, spala jsem a přemýšlela o minulosti.

Když jsem byla malá holka, jezdili jsme na Prostřední Bečvu pod Skalíkovou louku, na místo, které na jedné straně uzavíraly Kyvňáčky, a na druhé hospoda Skokan s cestou na Pustevny. Tehdy tam vzduch byl léčivý, voda čistá, lesy zelené, plné borůvek a hřibů; na loukách se pásly krávy a koně a v chalupách se žilo z toho, co vyrostlo na zahrádce před domkem nebo v chlévě. Za stavením v sadu zrály žluté slívy, na stráni ostružiny, všude kolem to vonělo jehličím, na stromech se houpaly veverka... Vůbec – celý ten kraj byl plný lesů, věčně zelených luk, pasáků krav a ovcí.

Měli jsme velkou zahradu, kde byly lavičky a kapradí, kolem kterého se opatrně šlapalo po úzkých pěšinkách, viděla jsem tetu, jak scházela lesem od včelína mezi nažloutlými hřibky – liškami přímo k domu, na terase seděl strejda s usměvavými očima a poťouchlým výrazem v obličeji a kouřil dýmku. Svou povahou, inteligencí a severským humorem mi připomínal knihy Jeroma Klapky Jeroma a Jirotkova Saturnina. A taky postavy herce pana Sováka z jeho pozdějších filmů, slunce pálilo a dole tekla voda s věčně studenou vodou, ve které jsme se koupali... No – byl to ráj, únik z města...

A pak, už trochu starší, jsem jezdila na Čeladnou. Bylo nás šest, Pavla s manže-

lem, Milena s přítelem a já a kamarád Jirka. S ním jsem chodila lesem a vždycky jsme skončili v jeho krásné chatě, která stála uprostřed březového háje a byla celá ze dřeva. Vařili jsme čaj, ale hlavně do jedné místnosti ukládali kaštiny, které se v zimě používaly ke krmení zvěře.

Jirka měl svůj pokoj se spoustou knih a hudby, ale nebyl nebo neuměl být spokojený, možná proto, že dívka Jana, kterou měl rád, pracovala už pár měsíců v Praze a druhá dívka, Alena, mu zase ležela do postele. Vlastně čím byla jedna přitažlivější, tím ta druhá musela použít víc alkoholu, aby k ní byl milejší. Možná proto stále trvalo naše přátelství a vztah k literatuře, hudbě, józe, přírodě... Byli jsme dokonalý kamarádký pár, ale jen to, k lásce nepřeskočila jiskra.

Těch kamarádů jsem během života měla víc, ale ráda vzpomínám na jednoho, pracovali jsme spolu, fotili, psali reportáže, cestovali, poslouchali hudbu a četli knihy. O jiskření jsme nemluvili, nebyl čas, osud nás rozdělil. Později jsem měla dalšího přítele, jenže to bylo horší, u něj jiskřilo a u mě ne. Nosil mi žluté růže a byl všude tam, kde byla i já. A pak zase přítel L. – u mne byl zážeh a u něj ne, ale tak už to v životě chodí, snad jen jednou maximálně dvakrát v životě planeme oba.

A teď jsem ležela a do těla mi kapačkami vcházel život, nevím, jak dlouho ve mně bude, nemyslím na to, protože mám ještě hodně práce, kterou musím udělat. V józe jsme se učili uvolnit klid a pohodu v sobě, protože život je moc krátký, úspěchaný, a tak bychom měli mít sny a touhy a na to špatné raději zapomenout. Kdosi mi donesl tablety magnólie. Jsou opravdu dobrým pomocníkem.

Vlasta Gebauerová, Opava, (bf)



záleží na druhu rostliny. Vůně šacholanu údajně navozuje romantická snění, vzbuzuje čistou lásku, něhu, nevinnost a půvab. Magnólie existuje něco přes sto dvacet druhů, u nás je nejčastěji pěstovaný hybrid šacholan *Soulangeův*.

Magnólie pochází z Asie, tam se stala prastarou kulturní rostlinou. Šacholany příslušely zprvu pouze císaři, který je daroval jako zvláštní vyznamenání. Magnólie se stala pro Číňany symbolem čistoty, sladkosti a ženské krásy. V Japonsku si spolu s buddhismem v sedmém století našla cestu do zahradního umění, malířství a literatury.

Magnólie je také významnou léčivkou. Z rostliny se prakticky sbírají skoro všechny části. Květy se sbírají v době květu, kůra brzy na jaře, listy později na jaře, než rostlina rozkvetne nebo krátce po rozkvetu. Její kůra je součástí řady orientálních drog. **Používá se hlavně při nadýmání, průjmu, kašli a zvracení. Šacholan obsahuje přírodní antibiotické látky, které potírají četné typy bakterií, streptokoky, stafylokoky, kvasinky (*candida albicans*), a to velmi razantně.**

Magnólie působí především jako jemné **hypotensivum**. Snižuje krevní tlak – zejména v počátcích nemoci. Je také **účinným podpurným prostředkem při léčbě angíny pectoris**, a to zejména ve formě koupelí v květovém čaji. Omývání tímto čajem **uklidňuje různé kožní záněty a má příjemný kosmetický efekt na pokožku, zvláště pak v oblasti obličeje**. Pupeny se užívají **při zánětu močové trubice**. Z květů lze vyrobit inkoust. Likéry a kompoty z květů **léčí kašel a chronickou bronchitidu**. Oblíbené jsou z nich vyrobené kosmetické přípravky. ■

Léčivá síla květů magnólie

Magnólie neboli **šacholan zahradní**, je keř nebo strom s velkými jednoduchými listy a obrovskými květy. Květy magnólie mají typicky intenzivní sladkou, a současně svěží, plnou vůni připomínající směs pomerančových květů a jasmínu, někdy i konvalinky nebo ylang-ylangu,

Kvíz



Čechy, Morava
a Slezsko - to je naše
ČESKO

- Jak se jmenoval první český král, který zde panoval v letech 1085–1093?
 - Vratislav II.
 - Vladislav II.
 - Břetislav II.
- V Česku není moře, zato přehrad máme dost. Na severu Moravy můžeme navštívit třeba Žermanickou, která byla vybudována v letech 1951–58 na řece
 - Lučina
 - Stonávka
 - Moravice
- V našem časopise jsme se dočetli, že jméno Vozka má také jedna hora v Česku. Vzpomenete si, ve kterém pohorí se nachází?
 - Beskydy
 - Jeseníky
 - Jizerské hory
- V r. 1278 byla mezi Rudolfem I. Habsburským a Přemyslem Otakarem II. svedena bitva na Moravském poli. Na území kterého státu dnes toto historické bojiště leží?
 - Německo
 - Polsko
 - Rakousko
- V Moravském krasu se nachází mnoho jeskyní, některé jsou přístupné, jiné ne. Kterou turisté navštívit mohou a prohlédnou si tak zajímavý útvar Čarodějnice opírající se o hůl?
 - Kateřinská
 - Balcarka
 - Punkevní
- Po kolika letech vybojoval náš český hokejový tým zlaté medaile na

mistrovství světa, které se letos konalo v Německu?

- podesáté
 - posedmé
 - popáté
- Kterou z těchto básní Petr Bezruč nenapsal, a tudíž ji nemohl zařadit do své sbírky Slezské písně?
 - Balada o očích topičových
 - Kantor Halfar
 - Opava
 - Český lev je česká filmová cena udělována od r. 1993. Ocenění bývá udělováno v mnoha kategoriích a symbolizuje ho soška lva. Z čeho je vyrobená?
 - z bronzu
 - z křišťálu
 - z gypsu
 - Kde leží městečko Třebenice, ve kterém se nachází muzeum českého granátu?
 - v okrese Litoměřice
 - v okrese Kutná Hora
 - v okrese Benešov
 - Kdy byl postaven Slezskostravský hrad?
 - v 10. století
 - ve 13. století
 - v 15. století
 - Do poloviny 19. století se cukr vyráběl ve formě homolí. Českým vynálezem je cukr kostkovaný. Které město se tímto proslavilo?
 - Sušice
 - Dačice
 - České Velenice
 - Který známý hudební skladatel je autorem klavírního cyklu České tance?
 - Bedřich Smetana
 - Antonín Dvořák
 - Zdeněk Fibich

Správné odpovědi: 1a, 2a, 3b, 4c, 5a, 6c, 7a, 8b, 9a, 10b, 11b, 12a.

Sestavila: Milena Zahumenská



COŽE?

Cizí slova



Mozek, cerebrum – hlavní část nervové soustavy uložená v lebeční dutině. Vzniká v průběhu embryonálního vývoje rozšířením přední části neurální trubice, na níž se objevují 3 za sebou uložené primární váčky (zadní, střední a přední mozek). V dalším zárodečném vývoji se zadní mozek dělí na prodlouženou míchu, před ní uložený mozeček a most Varolův. Střední mozek se dále nedělí. Střední mozek, Varolův most a prodloužená mícha představují tzv. mozkový kmen. Přední mozek je členěn na mezimozek a nejvíce vpředu uložený mozek koncový. Prodloužená mícha má u člověka tvar komolého kužele délky asi 20–25 mm. Vystupuje z ní XII.–IX. mozkový nerv (podjazykový, přídatný, bloudivý, jazyko-hltanový). Na rozhraní mostu Varolova a prodloužené míchy vystupuje VIII.–VI. mozkový nerv (sluchový a statický, obličejový, odtahovací), z jeho předního okraje V. nerv (trojklanný). Mozeček je uložen nad prodlouženou míchou a Varolovým mostem. Má dvě napříč rýhované polokoule spojené tzv. červem. Tenká kůra mozečku je tvořena šedou hmotou, pod ní je souvislá hmota bílá s mozečkovými jádry. Střední mozek je uložen před Varolovým mostem. Na zadním obvodu za tzv. čtverhrbolím z něho vystupuje IV. mozkový nerv (kladkový), na předním obvodu nerv III. (okoohybný). Součástí mezimozku je také talamus, jímž procházejí všechny vzestupné dráhy vedoucí informace (tzv. brána vědomí) do koncového mozku, a hypothalamus, s nímž souvisí podvěsek mozkový (hypofýza) a nervová část oční sítnice. Koncový mozek je tvořen dvěma polokoulemi, navzájem spojenými svalkem myelinizovaných nervových vláken (corpus callosum). Na povrchu je mozek rozbrázděný v závitě (gyrifikace) a rozdělen na laloky (čelní, temenní, týlní, spánkový, ostrovní). Kůra koncového mozku je šedá (těla neuronů), pod ní je hmota bílá (myelinizovaná nervová vlákna tvořící dráhy). II. mozkový nerv je nerv zrakový, I. nerv čichový. V mozku jsou 4 vzájemně spojené komory vyplněné mozkomíšním mokem.

(dz)

Ergoterapie pro zdraví i pro radost

Květiny z barevných čajových sáčků – zábava, ke které zlákáte děti i dospělé

Technika **tea bag folding** neboli skládání čajových sáčků pochází z Holandska, jejím základem je prastaré japonské skládání z papíru origami. Na výrobu jedné hvězdičky (kytičky) je většinou potřeba osm stejných čtverců, které získáme například z osmi čajových sáčků.

Nejdříve odstříhnete okraje sáčku, které jej spojují. Pro získání stejných čtverců je třeba zvolit nějaké shodné místo na sáčcích – například přehýbejte tak, aby hrana papíru šla rovnoběžně s nápisem, resp. aby jej jakoby podtrhla. Zbytek odstříhnete a získáte tak první čtverec. Z jednoho sáčku lze získat dva větší čtverce a jeden menší.

Pokud se chcete hned pustit do práce a nemáte žádný čajový sáček, není nutné rezignovat – potřebné barevné čtverečky si můžete vytisknout a pokud nemáte tiskárnu, můžete si vypomoci i jinak, například balícím papírem nebo reklamními letáčky – důležité je, abyste z nich vystříhli zcela stejné čtverce. Tady se vaší kreativité meze nekladou, a můžete dokonce docílit i zajímavějších kombinací.

Chce to trpělivost

První skládání vyzkoušíme z předních částí obalu. Na čtvercích si vyznačte přeložením diagonální přehyby a podle nich složte na čtvrtiny. Vznikne vám trojúhelník (obr. 2, 3). Složte takto všech osm čtverců (obr. 4). Na každém složeném trojúhelníku z jedné strany přiložte cíp dovnitř podél středové osy. Jednotlivé dílky skládejte do sebe (obr. 5, 6). Podrobný návod na tento typ skladu najdete i na těchto webových stránkách: www.scrapbookscrapbook.com/tea-bag-folding-instructions.html.

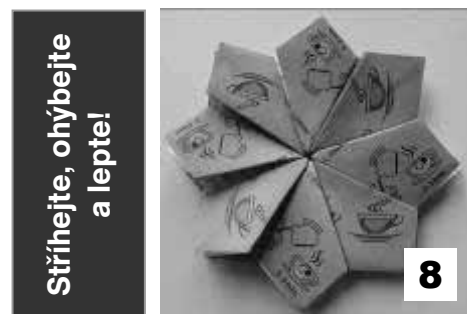
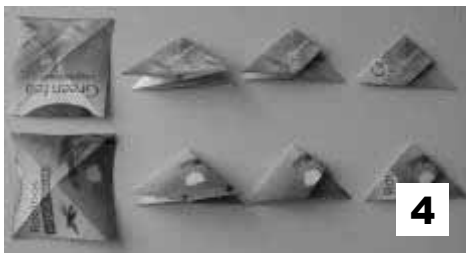
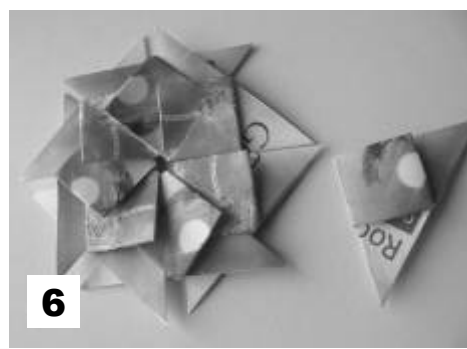
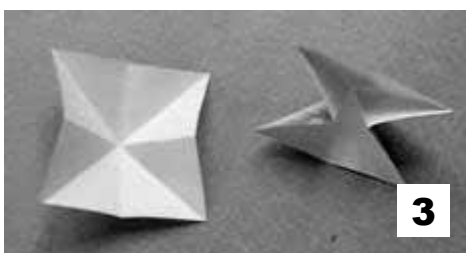
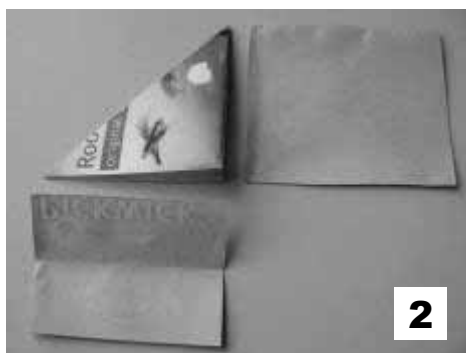
Poslední dílek zasadte stejně jako předchozí a z druhé strany zasuňte první dílek stejně jako ostatní. Po zkontrolování, že hvězdička sedí, slepte jednotlivé dílky trochou lepidla. Pro váš klid bych ráda dodala, že napoprvé tahle skládačka jde jen opravdu těm nejzručnějším, ale nevzdávejte to – chce to jen trošku cviku.

Hotovou hvězdičku nebo květinu lze nalepit na přáníčko nebo použít například k dekoraci krabiček apod.

Připravila: Blanka Falcníková

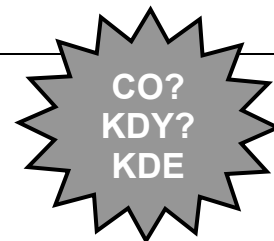
Pokud vás skládání zaujalo, nahlédněte pro inspiraci do internetových odkazů:

- www.moje-rodina.cz/tvoriva-dilna/novorocni-cajove-pranicko,
- www.rubystantalizingdesigns.com/mini_html/diagram3.html,
- www.cardinspirations.co.uk/demo/teabag07.htm,
- www.scrapbookscrapbook.com/tea-bag-folding-instructions.html,
- www.britton.disted.camosun.bc.ca/jbteabagtiles.htm.
- <http://home-and-garden.webshots.com/album/449492770wMjvuU>



**Stříhejte, ohýbejte
a lepte!**

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
OPAKUJÍCÍ SE AKCE			
Út.	Basketbal: Tréninky, hala SŠED (Stř. škola elektr. a dřevozprac.), Frýdek-Místek, (je zde i bazén). Uvítáme všechny zájemce o pohyb.	SKV FM	SKV FM, Zdeněk Šnajder, 607 531 417, zdeneksnajder@centrum.cz
2 x týdně	Plavání jako sport i rehabilitace , bazén SOU pro těles. postiž. mládež, 17. Listopadu, Ostrava-Poruba	Vozka 05/3-48	KONTAKT bB, Petr Musálek, 724 220 417
Út., Čt.	Florbal na mech. vozících - 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
Středa	ELIM - Klub seniorů , ELIM, 28. října 148, Ostrava	Slez.diakonie	CPKP, Maňásková Dagmar, 596 138 006
Čtvrtek	Vozičkářské ragby , tělocvična VSŽŠ, Ostrava-Mar. Hory, tréninky pro členy SKO a zájemce o pohyb.	SKO	SKO – Sportovní klub Ostrava, M. Hüner, 595 781 901
Po–Ne	Bazén 32 °C (13 x 12 m) Sanatoria Klimkovice, Hýlov.	Vozka 04/1	556 422 111, e-mail: info@sanklim.cz, www.sanatoria-klimkovice.cz
Čtvrtek	Integrační klub Brána , 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, cpbrana@doe.cz, 596 116 522, 777 604 263
celoročně	Rehabilitační 14denní pobyty pro ZP děti s rodiči , areál Jedličkova ústavu, Praha	Vozka 07/1-62	JÚŠ, Praha, 241 083 100, www.jus.cz, B. Vlasáková, 241 083 517, vlasakova@jus.cz.
JEDNORÁZOVÉ AKCE			
13.–17. 10.	V proudu – integrační zážitkový kurz, pro všechny otevřené lidi, tedy i s jakýmkoliv handicapem, Javorná na Šumavě.	Vozka 10/3–53	Užitečný život, E. Reitmayerová, 604 280 324, vproudu@uzitecny-zivot.cz, www.vproudu.cz.
17. 10., 6. 11.	Neděle v sedle, Sobota v sedle – víkend. pobyty s ježděním na koních, pro rodiny a zařízení pečující o děti a mladistvé z nevýhod. skupin obyvatel, Statek Bučovice.	Vozka 10/3–50	Zajíček na koni, www.zajiceknakoni.cz
19.–22. 10. (út–pá)	Medical Fair Brno / Rehaprotex: Mezinárodní veletrh zdravotnické techniky, rehabilitace a zdraví, Brno, široký sortiment rehabilitační, kompenzační, protetické a ortopedické techniky.		Výstaviště Brno, http://www.bvv.cz/medicalfair
21. 10., 15. h.	Valná hromada Ostravské organizace vozičkářů , jídelna Domu s pečovatelskou službou, Ostrava-Zábřeh, Horymírova 121.	Vozka 10/3–4	Ostravská organizace vozičkářů, 596 786 353
22.–24. 10.	Drakiáda , víkendový pobyt, pro rodiny s dětmi ZTP a zdravými, Hodoňovice, uzávěrka přihlášek 15. 10.	Vozka 09/4–32	Sportovní klub vozičkářů Frýdek-Místek, skvfm@skvfm.com
9. 11., 9–17 h.	Lidé lidem – přehlídka sociál. služeb a souvisejících aktivit , kultur. vystoupení a prodej drob. výrobků uživatelů služeb. Dům kultury města Ostravy.		Magistrát m. Ostravy, odbor soc. věcí a zdravot., 599 444 703, 603 556 523, knavratova@ostrava.cz
4. 12.	Mikulášská nadílka , divadel. představ. s nadílkou pro děti, Loutkové divadlo, Ostrava, přihlášky do 15. 11.	Vozka 09/4–32	Sportovní klub vozičkářů Frýdek-Místek, mmedduza@seznam.cz
r. 2011, květen (čt–ne)	Přejezd Podunajské stazky – cyklopobyt pro ZTP děti a dospělé	Vozka 10/3–56	SKV 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
- Městského obvodu Moravská Ostrava a Přívoz
- Nakladatelství UMÚN s.r.o.
- Nadace OKD

OSTRAVA!!!

INZERCE

Soukromou inzerci si můžete podat také na web. stránky OOV: www.vozickari-ostava.cz

PRODEJ

• Prodám skládací nájezdové lyžiny pro invalidní vozíky sloužící na překonávání schodů, bariér nebo jako nájezd do auta (délka 1,3 m ve složeném stavu). Cena dohodou. Tel. 737 817 955 (Ostrava). Ilustr. foto.



• Prodám nový el. vozík Agave Ekon. Manžel, který jej používal, náhle zemřel. B. Řičičárová, Nábřeží 1359, 763 61 Napa-jedla.



KOUPĚ

• Máte starší schodolez a nepotřebujete ho? Vykupujeme schodolezy typu Jolly a Liftkar. Volejte zdarma linku 800 100 822. ALLMEDICA s.r.o.

CESTOVÁNÍ

• Hledáme vozičkáře, kteří mají zkušenosti s bezbariérovou dovolenou a ubytováním v Bulharsku v přímořských letoviscích a mohli se o ně podělit. Děkujeme. Tel.: 732 577 019.

BYTY

• Prodám bezbariérový byt v os. vlastnictví – garsonku v Ostravě-Hrabůvce, Tlapáková ul., výměra 29 m². Bezbariérový vjezd do domu, výtah. plošina k bytu, zvýšené přízemí v cihlovém domě, byt po rekonstrukci, měsíční poplatek 1 900,- Kč včetně ústř. topení. Klidné prostředí. Cena 470 000,- Kč. Tel. mob.: 602 794 508.

Už jste uhradili předplatné Vozky?

Pokud si nejste jisti, kontaktujte náš dispečink tel. 596 786 353 (8-14 h.).

Příhláška k odběru magazínu VOZKA

Přihlásit se můžete

- **telefonicky:**
- tel. redakce: 596 783 174, 10-17 h.,
- tel. vydavatele, Ostravské organizace vozičkářů: 596 786 353 (8-13 h.)
- **e-mailem:** dzidopetr@volny.cz (redakce)
- **z webových stránek:** přihláškou staženou z 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. Číslo účtu pro platbu: 37 37 04 983 / 0300, specifický symbol: 201, variabilní symbol: VAŠE TELEF. ČÍSLO, zpráva pro příjemce: „VOZKA - rok předplatného“
Na požádání Vám můžeme zaslat poslední již vydané číslo (pokud je skladem).

VOZKA
kaleidoskop informací pro vozičkáře
VOZKA
O vás, pro vás, s vámi

VOZKA

4x/rok

RADY, INSPIRACE MOTIVACE

Kaleidoskop informací o životě a pro život na vozičku

SEVEROMORAVSKÝ MAGAZÍN PRO VOZIČKÁŘE

Redakce oceněna „STŘÍBRNÝM KAMÍNKEM 2007“ za nápaditou zpravodajskou a publicistickou činnost

Info, objednávky: tel. 596 783 174 (10-18 h.), dzidopetr@volny.cz, www.vozickari-ostava.cz/vozka/pagevoz.htm

VOZKA

Severomoravský magazín pro vozičkáře a jejich přátele

Rady, inspirace a motivace pro život na vozičku

Vydává: Ostravská organizace vozičkářů, Horymírova 121, 700 30 Ostrava-Zábřeh, 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 ■ **Redakce 2, vedoucí vydání, styk s dopisovateli, redaktor, korektor:** Pavel Plohák (*pp*), mob. 737 238 933, 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 Procházka, DiS. Veronika Malačová, Radek Krupa, Mgr. Milan Linhart, Dagmar Sedláčková ■ **Technická spolupráce:** Tomáš Dvořák, Radan Freiberg, Šárka Nosková, Marie Bářnová ■ **Náklad** 1 400 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.

Úpravy vozidel pro přepravu vozíčkářů



Integrovaná nájezdová rampa

Navštivte nás na výstavě **REHAPROTEX Brno 19. - 22. 10. 2010**



elektrohydraulická plošina - i do menšího automobilu - za skvělou cenu

Mave spol. s r.o., 756 31 Liptál 164
tel./fax: +420 571 438 071, mobil: +420 777 628 329
e-mail: mave@mave.cz, www.mave.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 zdvíže
A Walbee 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



JP SERVIS

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

Jan Píbal - JP SERVIS
Na Městečku 137
387 51 Štěkeň

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

url: www.jpservis.eu
e-mail: 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.

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

Společnost Coloplast vyvíjí výrobky a služby, které usnadňují život lidem s velmi osobními a soukromými zdravotními obtížemi. Protože neustále pracujeme a komunikujeme s lidmi, kteří naše výrobky používají, vyvíjíme řešení citlivě k jejich mimořádným potřebám. Toto my nazýváme intimní zdravotní péčí. Zabýváme se výrobou a distribucí stomických pomůcek, pomůcek pro urologické a inkontinenční pacienty a výrobků pro péči o kůži a hojení ran vřívou cestou. Jsme mezinárodní společnost 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

Coloplast A/S
odštěpný závod

Avenir Business Park
Radlicka 740/113d, 158 00 Praha 5
tel.: 244 470 212, fax: 244 472 106
katetry@katetry.cz, speedicath@speedicath.cz
www.coloplast.cz
www.katetry.cz