VOZKA

ročník XXIV | zima 2021

Magazín o životě
a pro život
na vozíku

Potápěč
Claudio Piuri
Ticho a okouzlující
podmořský svět

MALÍŘ ÚSTY
LEANDROS
ARVANITAKIS
MÁ RÁD ODVÁŽNÉ
A ŽIVÉ BARVY

CHVALSKÁ STODOLA
BEZBARIÉROVÉ MÍSTO
PRO KOMUNITNÍ ŽIVOT

NINA KŘEHOTOVÁ A JEJÍ KNIHA
PSÁNO ZA JÍZDY

Štěstí nebo neštěstí je stav mysli, hluboký klid a radost je stav Bytí

JP SERVIS

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

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

Jsme autorizovaný dealer firem **BraunAbility, FEAL**
Kompletní sortiment francouzské firmy **SOJADIS** (Elektronické ovládání plynového pedálu, Multifunkční ovladače na volant...)

AL podlahový systém + univerzální sedadla s integrovaným bezpečnostním pásem

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

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

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

6–9
GALERIE
Malíř ústy
Leandros Arvanitakis
(red)

10–13
ROZHOVOR
Nina Křehotová a její kniha
Psáno za jízdy
(red)

22–24
ROZHOVOR / OSOBNÍ ASISTENCE
Marie,
Pánem políbená
Lucie Blažková

30–31
SOCIÁLNÍ SLUŽBY
Sociálně aktivizační služba BRÁNA
z Centra pro rodinu a sociální péči
Mgr. Helena Lankočí a tým BRÁNA

42–46
ROZHOVOR
Claudio Piuri
Voda a potápění je můj život
Eva Csölleová a Vítek Formánek

55
KULTURA
Městská divadla pražská bez bariér
Zuzana Vernerová, (red)

VOZKA

Magazín o životě a pro život na vozíku, ročník XXIV., vychází čtvrtletně online
www.vozka.org

Vydává
Ostravská organizace vozíčkářů, spolek,
Horymírova 3054/121,
700 30 Ostrava-Zábřeh
IČO: 66933579
www.vozickari-ostrava.cz

REDAKCE
Šéfredaktor, editor, grafika, web
Pavel Plohák, sefredaktor@vozka.org, 737 238 933
Redaktor, inzerce, web
Ing. Petr Dzido, dzidopetr@volny.cz, 596 783 174 (10–17 h)
Administrativní spolupráce
Marie Báňová
Registrace
MK ČR E 12818
ISSN 2533-3267

FINANČNÍ PODPORA
Statutární město Ostrava, Nadace ČEZ, Nadace Jedličkova ústavu aj.

Články nemusí být shodné s názory redakce a vydavatele.
Zařazování příspěvků je na rozhodnutí redakce.
Redakce si vyhrazuje právo na úpravu příspěvků.
Nevyžádané příspěvky se nevracejí.

Fotografie na titulní straně
Archiv Niny Křehotové

Praha spouští linku návratu

Bude pomáhat lidem po těžkých úrazech a vážných onemocněních s uspořádáním pomoci a podpory po jejich propuštění z nemocnice.

Sociální pracovníci budou poskytovat bezplatné konzultace na čísle 770 170 651 každý všední den od 9.00 do 14.00 hodin nebo prostřednictvím formuláře, který je přístupný přes webové stránky nemocnice mnnp.cz nebo pomocí QR kódu (viz str. 37). Linku návratu bude provozovat Městská nemocnice následné péče.

„Po týdnech nebo měsících hospitalizace potřebuje téměř každý člověk větší či menší míru podpory, aby se mohl opět vrátit do běžného života. Lidé často netuší, na koho se mohou obrátit a kde zažádat o asistenční služby nebo kompenzační pomůcky, na jakou pomoc mají nárok. Sociální pracovnice s tím běžně pomáhají pacientům naší Městské nemocnici následné péče. Nově chceme tento typ poradenství nabídnout i dalším Pražanům," říká Milena Johnová, radní pro sociální politiku a zdravotnictví.

Sociální pracovnice budou na Lince návratu poskytovat základní sociální poradenství pro období po propuštění z lůžkového zdravotnického zařízení zejména obyvatelům hlavního města. Pacientům a jejich rodinám vysvětlí systém dostupné pomoci a jaké jsou podmínky pro získání daného typu podpory. Poradí například, jak požádat o pečovatelskou službu, osobní asistenci, přepravu seniorů a osob se zdravotním znevýhodněním nebo kde vyřídit příspěvek na péči či invalidní důchod.

Zároveň zde získají informace o pobytových a terénních sociálních službách, případně mohou být nasměrováni na specializovaná pracoviště, jakými jsou například dluhové poradny nebo půjčovny kompenzačních pomůcek.

Sociální pracovnice Linky návratu budou systematicky spolupracovat se sociálními odbory městských částí, pobočkami Úřadu práce nebo poskytovateli sociálních služeb. Do budoucna se nemocnice zaměří na zdokonalování a rozšiřování péče podle potřeb pacientů.

Bohumín uzavřel novou smlouvu na senior taxi a baby taxi

Cestování v rámci celého Bohumína již téměř deset let usnadňuje obyvatelům starším 65 let senior taxi. A zůstane tomu tak i nadále. Přestože provozovatel dal městu letos na podzim výpověď, radnici se podařilo obratem vypsat novou zakázku a zajistit pokračování provozu. A to i přesto, že na službu bude doplácet ročně o 300 tisíc korun více než doposud. Připlatí si i senioři, ovšem jen o pětikorunu za jednu jízdu.

„Stávající provozovatel nám dal s ohledem na rostoucí náklady provozu výpověď. Jelikož jsme nechtěli o senior taxi přijít, okamžitě jsme připravili novou veřejnou zakázku. Přestože budeme na provoz doplácet zhruba o dvacet procent více než doposud, nebylo o čem diskutovat. Senior taxi je efektivní a nepostradatelná služba, lidé se díky ní dostanou pohodlně k lékaři či na úřad. Řada z nich už má potíže s mobilitou, takže je pro ně složité se dopravovat autobusem a během pracovního týdne se nemohou spolehnout na pomoc příbuzných, protože ti jsou v zaměstnání. Proto jsme se jednomyslně rozhodli službu zachovat," uvedl starosta Bohumína Petr Vícha.

Oblíbenost senior taxi potvrzují statistiky. Loni absolvovalo 15 tisíc jízd, v letech před koronavirovou epidemií dosahovala čísla k 18 tisícům. Doposud na cestování po městě dopláceli senioři 15 korun za jednu jízdu. To se od 1. prosince změnilo. Nově zaplatí uživatelé služby 20 korun za jednu jízdu.

Služba funguje v pracovní dny od 6 do 14 hodin. Objednávat si ji mohou senioři či rodiče malých dětí na telefonním čísle 730 181 181.

Nebojte se mluvit s lékaři,

nabádá pacientská organizace revmatiky. Roky trpěli zbytečně, protože se báli lékaře požádat o změnu léčby – i takto zní příběhy pacientů s revmatoidní artritidou. Mnozí z nich se o své bolesti odhodlávají mluvit až tehdy, když je jejich zdravotní stav neúnosný. Rozhovor často odkládají z obavy, že je revmatolog nepochopí. Pacientská organizace Revma Liga Česká republika proto lidi s revmatoidní artritidou učí, jak o své nemoci s lékaři mluvit a kdy je vhodné odborníka změnit. Revmatoidní artritida, kterou trpí až 85 tisíc Čechů, je systémové onemocnění, což znamená, že postiženy nemusí být jen klouby, ale i jiné orgány, například oči nebo plíce. Pacienti by proto měli svého revmatologa vždy informovat o všech potížích, přestože si myslí, že s jejich nemocí nesouvisí. V léčbě revmatoidní artritidy je důležité nastavení tzv. léčby k cíli. Je to proces, při kterém si pacient s lékařem hned zpočátku společně stanoví reálnou metu, které chtějí dosáhnout v co nejkratším čase. V zahraničí je podrobný dialog mezi lékařem a pacientem o všech možnostech léčby standardní praxí.

Foto: archiv města Boumína, Pexels, archiv CZEPA

NRZP ČR vyzývá k vyhledávání lidí v rámci dodávek energie

V souvislosti s krachem některých prodejců energie je v současné době největší problém s tzv. nekontaktními zákazníky, kteří jsou potencionálně zranitelní. Jedná se většinou o seniory a lidi se zdravotním postižením, kteří o ukončení činnosti Bohemia Energy a dalších poskytovatelů nevědí. Problém spočívá v tom, že řada těchto občanů ani nezaznamenala ukončení dodávek energie a následný přechod k dodavateli poslední instance. Mohou to být lidé, kteří nemají například přístup ke sdělovacím prostředkům kvůli svému zdravotnímu stavu.

„Pokud budete mít podezření nebo indicie, případně informaci, že víte o osobě, která odebírala energie z krachujících společností a byla automaticky přeřazena k dodavateli poslední instance, sdělte jí, aby se ozvala tomuto dodavateli a uzavřela s ním novou dlouhodobější smlouvu, nebo kontaktovala Energetický regulační úřad na telefonních číslech 564 578 658, 564 578 623, 567 120 765. Tito lidé se mohou případně obrátit také na poradnu NRZP ČR, email: poradnanrzp@nrzp.cz nebo telefon 266 753 427. Upozorňujeme, že každý klient může být u dodavatele poslední instance nejdéle po dobu šesti měsíců, po této lhůtě bude spotřebiteli zaslán dopis, následně bude odebrán elektroměr," upozorňuje předseda NRZP ČR Václav Krása.

Informační servis pro seniory

Svaz tělesně postižených v České republice, z. s., pokračoval v roce 2021 v realizaci projektu s názvem „Celoroční informační servis STP pro seniory". Aktivity tohoto projektu jsou podpořeny z dotačního programu MPSV Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.

V rámci projektu organizace během roku 2021 průběžně zveřejňovala na svých stránkách informace pro seniory zaměřené na sociální oblast, vzdělávací aktivity, pracovní problematiku, sportovní aktivity a podporu zdraví, volnočasové a kulturní aktivity aj. Díky tomuto informačnímu servisu mohou senioři získávat užitečné kontakty, nabídky a přehled v oblastech vztahujících se k jejich každodenním potřebám. Informace spolek rozesílal také e-mailem, aby k nim zájemci měli snadnější přístup.

Ve zveřejňování a rozesílání informací pro seniory bude STP v ČR pokračovat i v roce 2022. Pokud máte zájem informace dostávat, můžete se k jejich odběru přihlástit či můžete jednoduše informace sledovat na výše uvedeném webu.

STP v ČR je nestátní neziskovou organizací s celostátní působností, jejímž základním cílem je všestranně podporovat a hájit specifické potřeby a zájmy svých členů a dalších lidí se zdravotním postižením a seniorů. Má přibližně 360 organizačních jednotek v celé ČR. Pracovníci těchto regionálních organizačních jednotek vykonávají svou činnost ve prospěch lidí se zdravotním postižením většinou na dobrovolné bázi. Organizace sdružuje přes 35 000 členů, především osob s tělesným postižením, ale i osob s jiným zdravotním postižením, rodinných příslušníků a sympatizantů. Své služby (zejména registrované sociální služby) poskytuje i jiným osobám z řad veřejnosti, bez ohledu na členství v organizaci.

Prestižní ocenění pro Zdeňku Faltýnkovou

Zdeňka Faltýnková je známá spinální specialistka, fyzioterapeutka a ergoterapeutka, která se celý profesní život věnuje tématu spinálních pacientů a dalších pacientů s poruchou mobility. Letos získala Zdeňka prestižní ocenění Rady ergoterapeutů evropských zemí za mimořádný přínos oboru ergoterapie v rámci evropského regionu.

Speciální videogratulaci v rámci Konference CZEPA 5. listopadu 2021 přednesla Jana Jelínková, prezidentka České asociace ergoterapeutů ČR. Ve svém projevu mimo jiné uvedla: „Jsi první Evopanka, která získala ocenění za dlouholetou, mimořádnou a skvělou práci v rámci oboru ergoterapie... Tvé přispění k oboru ergoterapie, ale i fyzioterapie, v oblasti problematiky osob po míšních lézích, je nedocenitelné."

Leandros Arvanitakis

Leandros Arvanitakis se narodil v roce 1959 v Nikósii na Kypru. Začal malovat v raném věku. Vystudoval stavbu lodí na Národní technické univerzitě v Athénách a klarinet na Athénské konzervatoři. Zabýval se také uměleckou fotografií. V roce 1991, po autonehodě, utrpěl kvadruplegii. V roce 1998 pokračoval v malování ústy a v roce 2001 byl přijat do Celosvětového sdružení malířů malujících ústy a nohama. Měl mnoho samostatných výstav v Athénách a na Kypru a účastnil se tam i řady skupinových výstav. Žije a pracuje v Palaio Faliro, což je pobřežní okres a obec v jižní části athénské aglomerace.

(red), www.artscript.gr | Foto: archiv MFPA

Leandros říká, že před úrazem samozřejmě maloval ručně, ale po přijetí do řeckého sdružení potřeboval poradit, jak by mohl úspěšně malovat ústy.

„Bylo to jednodušší, než jsem myslel. Přechod je otázkou praxe. Je to samozřejmě pomalejší a zdlouhavější proces. Existují také určitá omezení, pokud jde o velikost obrazů a materiály, které mohu k malování použít. Neumím kreslit tužkou nebo uhlem, protože to vyžaduje přesnost. Pracuji s akvarelovými a olejovými barvami a maluji štětcem."

V Řecku má sdružení pět malířů. Jsou to Maria Apostolou, Eleni Marinou, Triantafyllos Iliadis, Kyriakos Kyriakou (žije na Kypru) a Leandros Arvanitakis. Všichni malují ústy.

„Činnost sdružení spočívá ve vydávání kartiček a kalendářů. V Řecku se vydávají výhradně o Vánocích, v zahraničí vycházejí i na jaře, s velikonoční, tedy jarní tematikou, jako jsou květiny, krajiny atd. K dispozici jsou zájemcům také některé dárky související s malováním, třeba zápisníky, sešity, skládačky s kresbami a další. Výstavy se konají na mezinárodní úrovni, ale také v Řecku."

Je těžké se živit uměním

„Víte, je příliš mnoho umělců, kteří se uměním nemohou uživit. Musí dělat jinou práci, někteří hladoví, ale nevadí jim to. Je velmi důležité mít možnost věnovat se umělecké tvorbě a dostávat za ní zaplaceno. Většina z nás také pořádá výstavy. Z prodeje obrazů se ale nedá žít, zejména v dnešním Řecku. A proto je sdružení naším hlavním sponzorem, pokud jde o malování.

Díky sdružení jsou naše díla tištěna, šířena a oceňována v Řecku i na mezinárodní úrovni. Chtěl bych říct, že jsem nesnížil tempo své práce ani v době, kdy celý svět zažíval hospodářskou krizi. Ceny mých děl na výstavách pochopitelně klesly, ale s tím se nedá nic dělat. Musíme se vyrovnat i s celosvětovou pandemií covidu-19."

Talent, nebo technika?

Na otázky spojené s talentem Leandros odpovídá, že jeho malování vychází z prohloubení jeho vidění, vnímání.

„To znamená, že je nutné naučit se nejprve vidět, a když už něco vidíte, je pak otázkou techniky, jak to zobrazit. Chci zobrazovat krásu, která je kolem mě, světlo, krásné tvary, řeckou krajinu nebo lidské postavy. Talent je sporný pojem ve všech uměleckých oborech, alespoň v malířství tomu tak podle mě je. Určitě jsem měl nějakou přirozenou schopnost kreslit. Myslím, že zejména ve výtvarném umění hraje větší roli koncept zachycení myšlenky než technika. Není to jako v hudbě, kde člověk musí mít dobrý sluch, zručnost nebo já nevím co ještě. Ve výtvarném umění, kde se dnes nepoužívají výhradně štětce a tužky, přichází ke slovu také počítače a fotografie. V malířství existuje abstraktní malba, která nemá žádné požadavky na design. Řekl bych, že důležitější je duševní (duchovní) koordinace, která spočívá v rozpoznání pravdy, jež existuje ve vizuálním světě v nějakém způsobu vyjádření. Tento způsob vyjadřování nevyžaduje nutně velkou zručnost. Navíc technika někdy může člověka uvěznit a stát se pouhou mechanickou činností. Podle mě je praxe zásadní, bez praxe se nelze do ničeho hlouběji ponořit. Mám dojem, že většina Řeků někdy psala poezii nebo nějaké texty, aniž by to z nich nutně dělalo básníky. Něco podobného vnímám i v souvislosti s malováním, ano, věřím, že malovat může každý. Lidé se prostě chtějí vyjadřovat tímto způsobem, aniž by nutně vytvářeli díla, která budou uznávána ostatními."

Podle Leandrose je tedy malování neustálé studium způsobů vidění světa, a to nejen vizuálně, ale také myslí a myšlenkami, tedy nad rámec zjevného.

„Samozřejmě je to profese a moje hlavní zaměstnání, co se týče úsilí a času. Je to způsob, jak se mohu vyjádřit a jak se mohu ponořit do pravdy. Řekněme, že je to obřad ve výtvarné oblasti, tedy vyjádření, touha, dávání, obdarování, láska, poděkování za krásu, kterou vidím, komunikace s bližním, s Bohem. V tomto smyslu je to modlitba a samozřejmě je to také radost, potěšení, kde je také hra, vzrušení, cesta, začátek, prostředek, konec nebo dobrodružství."

Mám rád odvážné, živé barvy

Leandros se nevěnoval hlubšímu studiu světově proslulých malířů, i když některé z nich si oblíbil.

„Je mnoho malířů, kteří mě zaujali, řekl bych, že expresionističtí a postimpresionističtí malíři jako Cézanne, Bonnard, Matisse nebo fauvisté (malířský směr zdůrazňující čistou barvu ve větších plochách a jednoduchou zkratku, pozn. red.) se nejvíce blíží mé vizi, jak zobrazit vizuální svět. Obecně mám rád malíře, kteří používají odvážné, živé barvy, dynamickou práci štětce, kteří svým dílem přinášejí krásu a naději více než někteří, kteří se možná snaží vyjádřit situace, jež jsou pesimistické, klaustrofobické nebo já nevím jaké. Z Řeků mám rád Papaloukase, Moralise, Mavroeidise nebo Tetsise. Z jejich děl mohu čerpat prvky, které se dají použít pro mou vlastní malbu. Velmi si vážím Picassa nebo Rembrandta, ale pohled na jejich díla mi nedá nic, co bych mohl rozvíjet ve své vlastní tvorbě."

Stále budu propagovat malování a inspirovat ostatní

Malování ústy je podle Leandrose jediný způsob, jak může malovat. Nikdy ho nevnímal jako něco složitého, spíše jako osvobození, jako by mu bylo dáno shůry. Přiznává, že kdyby měl větší hudební talent, mohl by dnes hudbu vytvářet pomocí počítače.

Leandros hraje na foukací harmoniku...

... a dokonce i zpívá

„Dříve, když jsem se věnoval hudbě, jsem toho v určitém okamžiku nechal. Malování určitě nikdy nenechám, tedy pokud nebudu muset! A doufám, že nebudu muset. Nemaluji pouze pro finanční odměnu, i když finanční podpora nebo jen malé uznání jsou pro mě důležité. Podporuje mě moje žena, která je také malířka. Dokáže ocenit mou práci a dát mi cenné rady. Ale myslím, že bych maloval, i kdybych nedostal žádné uznání nebo odměnu."

Leandros byl svého času velmi dojat reakcí veřejnosti. Volala mu a stále volá spousta lidí, kteří se zajímají o některou z jeho prací. Vyjadřují mu obdiv a děkují mu za to, co vytvořil.

„Zvláště při samostatných výstavách v Athénách a na Kypru mě reakce návštěvníků opravdu velmi dojala. Je to způsob, jak se setkat s lidmi, protože můj život je dost osamělý, moc se ven nedostanu. Ale hlavně mě těší to, když vidím, že lidé při pohledu na mou tvorbu – někdy přímo před jejich zraky – získávají odvahu a naději, což nepovažuji za svůj úspěch, ale za něco, co mi dal Bůh. To, že mohu inspirovat některé své blízké, přátele i cizí lidi, je pro mě největší radost a motivace k tomu, abych pokračoval v propagaci malování. Jde o aktivaci jak na praktické, tak na mentální a duchovní úrovni. Protože vše vychází z mysli,

je to myšlenka, která se může pohnout, pokud je v ní láska a víra, k čemukoli, co chce člověk udělat. A láska a víra v člověka, to je podle mě nejhlubší úloha umění, není to jen zábava."

Nakladatelství UMÚN: Nad Školou 1289, 463 11 Liberec 30, tel.: 485 161 712, umun@umun.cz, www.umun.cz

Podívejte se na video, jak Leandros tvoří

Vnučka

Korfu

Z výstavy „Korfu“ Leandra Arvanitakise a Angeliky Selly

Nina Křehotová: Nejsem spisovatelka, jen se dělím o svůj příběh, který občas někdo označí za inspirativní

V předmluvě k Ninině knize *Psáno za jízdy* její sestra Naďa píše: „Právě se chystáte začít číst neobyčejný příběh. Je to příběh velmi osobní a otevřený. Myslím, že každý si v něm najde to své. Někoho víc osloví příběhy ze života (jak to všechno začalo a co bylo dál), někomu se budou líbit sportovní a adrenalinové zážitky a dalšímu duchovní cesta, kterou Ninuška za ta léta ušla. Pro mě osobně je celý příběh velice emotivní a často jsem při čtení sahala pro kapesníčky…
A Nina v prologu čtenáři sděluje: „Poslední roky jsem často slyšela: ‚Napiš knihu‘, a tak konečně píšu. Nejvíc by se mi líbilo, kdybyste při čtení vnímali to, co je za slovy. A poselství tohoto příběhu, že totiž tu sílu, kterou ve mně občas někdo vidí, že ji má v sobě každej…“

(red) | Foto: archiv Niny Křehotové

Nino, v prologu ke knize píšeš, že poselství tohoto příběhu není ve slovech, ale v tom, co je za nimi… Co je za nimi?
Je za nimi to, co nelze popsat slovy. Jakmile se o tom cokoliv řekne, stane se z toho objekt ke zkoumání. Nelze to zkoumat. Lze tím jen BÝT. Jasně, že na mnoho otázek máme odpovědi a jako lidstvo chceme vědět co nejvíc. Přesto v mnoha otázkách vždy zůstane jedna neznámá. Něco, o čem nelze nic říct a co nelze pochopit rozumem. Tedy tak to vnímám já. Opravdu o tom nelze nic říct.

Píšeš, že životní síla, kterou někteří lidé v tobě vnímají, je v každém člověku – v podstatě jí každý člověk JE. Co je to za sílu a jak sis ji uvědomila?
Díky čemu planety přesně vědí, co a jak mají dělat? Jak působí gravitace? Díky čemu ví tělo, že se má nadechnout? Jak plod v těle maminky ví, kdy se má co začít vyvíjet? Jaká síla dala vzniknout pohořím?

Stačí jen BÝT

Přece životní síla, která ví, co, jak a kdy má být. Začala jsem ji víc vnímat, když jsem přestala tolik o všem přemýšlet a spíš jsem život a vše kolem jen pozorovala bez dalšího komentáře v mysli.

I když se tvůj zdravotní stav nelepší, píšeš, že celým tvým tělem zní díky, že BÝT JE DOBÉ… Jak je to možné?
Vnímám štěstí, které není závislé na vnějších podmínkách. Neznamená to, že člověk není smutný nebo naštvaný. Emoce jsou přirozené. A stejně jako mraky na obloze přijdou a odejdou. Pokud se emoci bráním, o to déle zůstane. Když k sobě nechci pustit smutek, tak se dostávám do jakési křeče, napětí. Je to stejné, jako když má člověk záchvat smíchu. Netrvá věčně. Stejně jako pláč či vztek. Přijde a odejde. A zůstane jen klidná radost ze života samotného.

Impuls k napsání knihy (vlastně tvé autobiografie) přišel zevnitř (z životní síly – principu života), nebo jsi reagovala na pobídky od svých nejbližších, přátel, čtenářů blogu a dalších lidí, se kterými ses setkávala?
Já ráda píšu různé věci na svůj profil na sociální síti Facebook a poměrně často mi lidé říkali, ať napíšu knížku. Dlouho to nebylo možné, protože jsem v tom neviděla inspiraci. O holce, co se neuzdravila, se knihy nepíšou. Navíc mám pocit, že všechno už bylo napsáno a to nejdůležitější stejně popsat nelze. Ale v době pandemie covidu-19 mi snížili pracovní úvazek, zase přišlo několik impulsů k napsání knihy a tak jsem to zkusila. A jsem za to moc ráda, protože mně samotné to hodně dalo.

Opravdu je hluboký klid a radost, láska, vnímání existence stavem BYTÍ? Hodně lidí si myslí, že je to „nuda“, být v klidu…
Ono je být v klidu a „být v klidu“. Uvnitř může být klid, až takové ticho, ale na povrchu se toho děje mnoho. Pro mě je to klid, který je za vším. Na povrchu sice jsou různé emoce, zážitky, zkušenosti, ale už to nejde z extrému do extrému.

Co bys poradila čtenářům, se kterými bude tvá kniha rezonovat a chtějí poznat sami sebe?
Začít víc vnímat. Je to o pozornosti. Začít pozorovat myšlenky, kterých má člověk plnou hlavu. Být pozorností v přítomnosti. Vnímat to, co dělám. Jak to chutná, když jím jídlo? Co právě teď slyším? Co cítím? Co vidím? Uvědomovat si to všechno. Jen to vnímat a nepřemýšlet o tom. Neznamená to bojovat proti myšlenkám nebo emocím. Jen pozorovat i ty myšlenky i emoce. Myšlenky nás často tahají do minulosti nebo do budoucnosti. A málo jsme teď a tady. Většinou nás táhnou pryč z přítomnosti. Tak si toho všímat, jak to funguje. Není v tom boj, ale ani úsilí. Nechat všechno tak, jak je, a to včetně myšlenek a emocí. Nechtít měnit jednu myšlenku za jinou. Negativní za pozitivní. Ale jen to vidět a vnímat. To je pozornost v čase. Čím víc je člověk přítomný a pozorný v čase, tím víc začne vnímat přítomnost života.

S přítelem Vojtíškem rádi cestují, třeba na handbiku

Nina tančila s Centrem Paraple ve Stardance

Se sestrou Norou…

… a se sestrou Naďou

Uvažuješ o tom, že napíšeš nějaké pokračování Psáno za jízdy?
Několik lidí už mi psalo, zda plánuji pokračování, ale zatím nic nechystám. Nevím totiž, o čem bych psala. Ale věci se dějí nečekaně, a proto jsou všechny možnosti otevřené.

Doslov
„Když se se mnou Ninka podělila o myšlenku, že by se jí líbilo, kdybych napsala doslov k její knížce, tak jsem se jen usmála a samozřejmě jsem souhlasila. V duchu mi ovšem naskočilo: doslov? Co to je? Jak se to píše? A co se tam píše? Ale říkala jsem si, že až si přečtu knížku, tak mě třeba něco napadne.

A teď, zatímco Ninka sdílí se světem, že dala vzniknout tomuto příběhu také v knižní podobě, mě osvítilo, že vlastně knížku nepotřebuji číst, abych k ní něco napsala, vždyť ona to žije a já jsem byla velmi často u toho.

Každá rodina má svůj příběh a každý její člen ho prožívá jinak. A moje duše je evidentně mladší než její a přišla jsem se od ní učit. Většinou mám teda několik let zpoždění, než mi dojde, co mi vlastně chtěla říct. A někdy mi to ani nedojde.

Jsem ráda, že knížka vznikla a Ninka se může podělit s více lidmi o své zkušenosti. Pro mě je od malička moje sluníčko. Energie, která z ní vyzařuje, je výjimečná. Tak pozitivní a uklidňující. A jasně, že jsem zaujatá, ale ta holka dělá svět lepší! Je pokorná a tak ráda pomáhá lidem…

Doslov bych ráda zakončila přáním, abyste i vy měli někde poblíž svou ‚Ninu‘.“

Dvojče Nora

Knihu Niny Křehotové Psáno za jízdy si můžete objednat zde.

Pokud nám některý ze čtenářů napíše o svém životě s tělesným postižením v podobném duchu jako Nina (ucelený příběh), dostane jako odměnu její knihu.

Úryvky z knihy Psáno za jízdy

Na gymplu jsem se zamilovala do svého kamaráda a on do mě a začali jsme spolu chodit. Byla to první opravdová oboustranná láska. Cítila jsem se s ním jako v pohádce. Byli jsme spolu každý den. Chodili jsme na dlouhé procházky, drželi jsme se za ruce a pořád jsme se líbali. Klasická první láska, nádherná. Zamilovanost až po uši, kdy člověk chce ke druhému člověku přirůst…

Na první lásku jsem připravená byla, ale na nemoc ne. Bylo to ve třeťáku, 23. května 2003. Ráno jsme psali slohovou práci z češtiny. Z této hodiny jsme se přesouvali o přestávce o patro výš, kde nás čekala hodina matematiky. Zrovna jsme měli psát velkou písemku. Jedny schody jsem ještě vyšla v klidu, ale když jsem vycházela zbytek patra, z ničeho nic jsem pocítila obrovskou křečovitou bolest v zádech; omdlela jsem a spadla ze schodů. Vybavuju si jen, jak jsem otevřela oči a cítila krev v ústech, protože jsem si tím pádem rozsekla ret. Strašně těžko se mi vstávalo ze země. Nepopsatelně mě bolela záda. Pamatuju si jen, jak mě ségra podpírala z jedné strany, z druhé jsem měla zábradlí a snažila jsem se dojít do ředitelny. Proletělo mi hlavou, že mám nádor na páteři, stejně jako ho měl táta…

Život od nás nečeká, jestli my se rozhodneme ho žít, anebo ne. Já ho žila plně. Studoval jsem, randila, cvičila, jezdila jsem na super akce. Ale uvnitř jsem byla stále zlomená. Měla jsem stavy úzkosti. Jako by pořád něco chybělo. Předpověď z Kladrub, že holku na vozíku nikdo nebude chtít, se nevyplnila. Faktem je, že vztahů jsem měla mnoho. Je to zvláštní. Nikdy jsem neměla dobré sebevědomí. Nikdy jsem si nemyslela, že jsem hezká. A kvůli vozíku jsem si myslela, že jsem ještě ošklivější a o to méně přitažlivá…

Neláska k mému tělu, emoce vzteku a naštvání na celou tu situaci byly tak silné, že jsem mlátila pěstmi. Do svých nohou. Až tak jsem se neměla ráda…

Nová auta od Globusu a Konta Bariéry budou dopravovat osoby s handicapem a seniory

Globus již od roku 2002 přispívá z prodeje tašek ve svých hypermarketech Kontu Bariéry na nákup nových velkoprostorových vozů dobročinným organizacím. Ty vozy využívají ke každodennímu převozu svých klientů – osob se zdravotním postižením včetně dětí či seniorů. Dlouhodobá spolupráce umožnila předat již 86 vozů v hodnotě přes 30 milionů korun. Tři nové automobily nyní převzaly Středisko sociálních služeb Salvia ve Svitavách, Oblastní spolek Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí a Centrum Orion z Rychnova nad Kněžnou.

(red), Globus, Konto Bariéry | Foto: Nadace Agel

„Děkujeme všem našim zákazníkům, že s námi na pořízení nových vozů k převozu handicapovaných spoluobčanů přispívají. Minulý rok plynul výtěžek z prodeje papírových tašek a recyklovatelných ovosáčků. I dál mohou zákazníci přispívat na nové vozy koupí recyklovatelných ovosáčků a nově i pořízením trvanlivé tašky vyrobené z evropského recyklátu. Jsme rádi, že můžeme společně pomoct klientům Konta Bariéry i ekologičtější cestou. Přejeme klientům obdarovaných organizací příjemné a šťastné cestování," řekla Aneta Turnovská, tisková mluvčí společnosti Globus.

„Vážíme si spolupráce se společností Globus, která je jednou z nejdéle trvajících v historii naší nadace. Díky tomu jsme mohli pomoct již desítkám organizací v celé republice, které zajišťují širokou škálu služeb pro handicapované klienty a auto je pro ně obrovský pomocník. Mám z této dlouhodobé spolupráce velikou radost," řekla Božena Jirků, ředitelka Konta Bariéry.

Dne 30. listopadu 2021 předali jednatel Globusu Jan Navrátil a za Konto Bariéry Irena Jirků, zástupkyně ředitelky, vozy zástupcům těchto neziskových organizací:

- Středisko sociálních služeb Salvia, z. ú., které zajišťuje dopravu osob se zdravotním postižením, osob s chronickým onemocněním a dopravu seniorů v okrese Svitavy.
- Oblastní spolek Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí, jenž zajišťuje dopravu pro seniory, rodiče s dětmi a osoby zdravotně postižené v Ústí nad Orlicí, České Třebové, Lanškrouně, Vysokém Mýtě a v Chocni; dále zajišťuje svoz dětí do Speciální základní školy na Lanškrounsku.
- Centrum Orion, z. s., zajišťuje mj. dopravu dětí s handicapem do škol a na odpolední aktivity. Provozuje také sociální služby.

Pivo si poradí s plejádou zdravotních obtíží

Každý Čech v průměru vypije přes 135 litrů piva ročně, což z nás dělá největší konzumenty chmelového nápoje na světě. Při střídmé konzumaci to však může pro naše zdraví znamenat spíše výhodu. Pivo má totiž díky svému specifickému složení pozitivní vliv na trávení, krevní tlak, cévní soustavu, zuby, kosti, pleť i psychickou pohodu.

(red), Nadace Agel | Foto: Nadace Agel

„U jakéhokoliv alkoholického nápoje je základem jednoznačně střídmá konzumace, což v případě piva znamená maximálně 0,5 litru až litr denně u mužů a 0,6 litru denně u žen. V takovémto množství má pivo pozitivní vliv především na kardiovaskulární systém, vylučovací i trávicí systém," říká MUDr. Petr Matloch, lékař Nemocnice AGEL Třinec-Podlesí, který se sám vaření piva věnuje ve svém volném čase.

Střídmá konzumace piva konkrétně snižuje míru aterosklerózy, neboli kornatění tepen, s čímž souvisí i nižší riziko ischemické choroby srdeční či cévní mozkové příhody. Pivo je také močopudné a zvyšuje vylučování žluči, což eliminuje tvorbu močových a žlučových kamenů. Ne každé pivo je však tělu stejně prospěšné.

„Kvalita piva se odvíjí od kvality surovin a především vody. Ideální je pitná studniční voda, naopak nehodí se chlorovaná voda. Kvalitní pivo pak obsahuje množství vitamínů, hlavě ze skupiny B, minerály draslík, sodík, hořčík, vápník či chloridy, ale také rostlinné polyfenoly, které mají antioxidační účinky," vyjmenovává MUDr. Matloch, který má sám zkušenosti s vařením pivních ležáků, svrchně kvašeného piva, ale třeba i piva zázvorového nebo pšeničného.

„Vaření piva se věnuji teprve rok a půl. Dopomohla mi k tomu trochu i doba, v covidovém lockdownu jsem nastudoval knihu, kterou mi daroval kamarád, jenž se vaření piva věnuje. Nakoupil jsem si potřebné náčiní a dal se do vaření. Baví mě na tom hlavně ta svoboda, že si můžu uvařit zrovna to, na co mám chuť, a také že můžu experimentovat," vysvětluje MUDr. Matloch. Konzumace piva také zlepšuje psychickou pohodu, zdokonaluje mozkovou činnost a pozitivně působí i na pleť, což ocení zejména ženy.

Smutný osud jedné kasičky

Kasička, kterou má Nadace Jedličkova ústavu dlouhodobě umístěnou v jedné z pražských poliklinik a slouží k příspěvkům pro děti s handicapem, leží pohozená v křoví, rozbitá a vykradená… Takový smutný pohled se zaměstnancům Nadace Jedličkova ústavu před časem naskytl.

Text a foto: Tým Nadace Jedličkova ústavu

Krádeží kasiček se čas od času setká každý, kdo pořádá nějakou veřejnou sbírku. Nezáleží na tom, o kolik peněz pachatel nadaci připravil, ale na tom, že se taková událost vůbec stala. Mrzí to nejenom nadaci a dárce, kteří věnovali finance na podporu dětí a mladých lidí s postižením, ale zejména ty, kteří podporu potřebují nejvíce. Například v tomto případě byla odhadovaná škoda na vykradené kasičce 5000 korun. Na co by se dalo přispět dětem a klientům nadace takovou částkou? Například na jedna naslouchadla, na rehabilitaci nebo sportovní soustředění, mohlo by se zaplatit 33 hodin osobní asistence nebo 714 kilometrů bezbariérové dopravy…

S krádeží sbírkové kasičky se Nadace Jedličkova ústavu setká průměrně 2x do roka. Nejde jen o ukradené finanční dary, ale i škody na kasičkách samotných a škody u institucí, které kasičky umístí, v podobě vylomených zámků dveří nebo rozbitých oken.

Kasičky má Nadace Jedličkova ústavu po celé České republice a díky nim získává finance na podporu dětí a mladých lidí s postižením, kteří jsou studenty nebo klienty Jedličkova ústavu a škol. I přes tyto nepříjemné události kasičková sbírka zůstává souběžně s transparentním účtem a zasíláním dárcovských SMS pro tuto nadaci stabilním zdrojem příspěvků.

Dárkové poukazy: Podpořte děti a mladé lidi s postižením

Pokud byste také rádi přispěli Nadaci Jedličkova ústavu, máte nyní příležitost také formou dárkových poukazů. Poukazy reprezentují nadační příspěvky a po jejich zakoupení bude částka v plné výši věnována dětem a mladým lidem s handicapem, kteří jsou studenty nebo klienty škol Jedličkova ústavu. Můžete je pořídit v hodnotě 150, 300, 600, 1000, 1500, 2000 a 2500 korun a Nadace Jedličkova ústavu vám poukaz zašle elektronicky nebo poštou.

Díky vašemu daru bude moci Nadace Jedličkova ústavu přispět například na hodinu osobní asistence, procházku, ranní hygienu nebo kompenzační pomůcku. Zakoupený poukaz můžete použít i jako netradiční vánoční dárek.

Pokud máte o poukazy zájem, pište na marketing@nadaceju.cz.

Zelený kolíček

Nadace Jedličkova ústavu podporuje děti a mladé lidi s handicapem již 31 let. Díky nim vznikla kampaň Zelený kolíček – kolíček nás spojuje, která je symbolem spojení zdravých lidí a lidí s handicapem.

Pojďme vzájemně respektovat naše schopnosti a pojďme pomáhat budovat nové možnosti. Tím, že budete zelený kolíček nosit jako doplněk, dáváte svému okolí najevo, že se vám líbí myšlenka jedné společnosti bez ohledu na handicap.

Zakoupením Zeleného kolíčku přispějete Nadaci Jedličkova ústavu, která pomáhá dětem a mladým lidem s postižením začlenit se do běžného života. Příspěvky budou použity na pořízení kompenzačních pomůcek, osobní asistenci, pracovní tréninky pro lidi s postižením, na podporu volnočasových aktivit a rozvoj dalších zájmů pro pestřejší a plnější život dětí a mládeže s postižením.

Chcete si koupit Zelený kolíček? Máte dvě možnosti:

- E-kolíček: Pošlete jednorázovou DMS ve tvaru DMS PROJEDLICKU 90 na číslo 87777 a jako poděkování vám pošleme obratem SMS s odkazem na kolíček v elektronické podobě, který si pak můžete stáhnout v nejrůznějších provedeních – jako tapetu na plochu počítače či mobil nebo třeba jako rámeček, který si snadno můžete umístit na profilovou fotografii na soc. sítích Facebook nebo Instagram.
- Zaslání kolíčku poštou: Pošlete 90 Kč na náš transparentní účet 350350/5500 a do poznámky platby uveďte „ZK a své příjmení“. Zároveň nám pošlete své jméno a adresu na info@nadaceju.cz. My vám jako poděkování odešleme kolíček poštou s kartičkou, kam je možné napsat věnování.

Nadace Jedličkova ústavu děkuje dárcům za podporu a přízeň!

Z vernisáže výstavy fotoseminářе Nadace Jedličkova ústavu v TA KAVÁRNĚ

ALDIO – Alternativní doprava imobilních osob stále funguje bez závad

Historie alternativní dopravy imobilních osob spolku Ostravská organizace vozíčkářů (OOV) se píše od roku 1999. Za uplynulý čas jsme držiteli již čtvrtého vozidla. Aby sloužily svému účelu, jsou speciálně upravené na přepravu osob sedících na ortopedickém vozíku, ostatní jsou přemístěni hydraulickou sedačkou na sedadla. Vzhledem k přetrvávající pandemii covidu-19 jsme v letošním roce instalovali mobilní přepážku mezi sedadly a prostorem pro vozíčkáře. Navíc jsme vyměnili pevné sklo za posuvné okénko v zadní části vozidla, aby měli cestující dostatek čerstvého vzduchu, hlavně v letním období. Tyto úpravy umožnily jisté zlepšení a také snadnější dodržování hygienických předpisů.

Marie Báňová, vedoucí dopravy ALDIO | Foto: archiv OOV

Na tyto výdaje jsme nežádali dotace, protože jsme nepředpokládali, že situace v roce 2021 bude stále stejně špatná. Přesto jsme ujeli celkem 39 631 km, přepravili 1286 osob a na tržbách získali 156 412 Kč. Oproti roku 2020 je zřejmé malé zlepšení, neboť jsme jsme přepravovali účastníky mezinárodního turnaje Czech Para Open 2021, který se konal v Ostravě, a jejich doprava z letiště a na letiště se projevila v našich výsledcích. Dopravu jsme nepřerušili ani na jediný den, musíme konstatovat, že technický stav stávajícího vozidla nám nedělá vrásky, zatím se drží. V době řádné dovolené kmenového řidiče jsme zajistili náhradu. Stále máme k dispozici náhradníky pro pomoc osobě, která je imobilní a bydlí v domě bez výtahu. Ceník č. 14 je stále platný a doprava funguje bez problémů také díky získaným finančním prostředkům z rozpočtu statutárního města Ostravy, městských obvodů a Moravskoslezského kraje. Také se obracíme na různé nadace a firmy, které nás již několik let podporují.

Formy informování klientů o poskytované službě

I v roce 2021 jsme pokračovali s umísťováním barevných letáků s informacemi o aktivitách naší organizace, zejména o ALDIU. Odkládáme je do čekáren lékařských ordinací, speciálních domů pro seniory nebo zdravotně postižených. Také Informační centrum Ostrava má kontakt na náš dispečink. Podařilo se nám zkontaktovat s redaktorkou Moravskoslezského deníku a v měsíci srpnu v něm byl uveřejněn článek o našich projektech. Magazín VOZKA vychází od začátku roku 2021 v interaktivní podobě (PDF) a i tam o sobě dáváme vědět.

Naplnění cílů projektu

Vedeme statistické tabulky, v nichž uchováváme údaje o počtu přepravených osob, počtu jízd, ujetých kilometrech bez klienta a s klientem a získaném jízdném. Tyto tabulky jsou přílohou žádostí o dotace. Zdůrazňujeme fakt, že jezdíme bez omezení. V mimopracovní dobu a ve dnech pracovního klidu jsou jízdy dražší, ale praxe ukázala, že tyto jízdy jsou oprávněné a pro klienta důležité.

Hodnocení úspěšnosti, kvality programu a poděkování donátorům

Spokojenost klientů s naší dopravou je vyjadřována ústně nebo i písemně, ale opakované jízdy o tom svědčí zcela přesvědčivě, protože tito lidé s námi jezdí již několik let. Vozidlo je vybaveno bezpečnostními prvky a řidič nekompromisně trvá na bezpečnosti přepravy i tím, že upevňuje vozíky proti směru jízdy, a tak chrání osobu na vozíku. Vozidlo i osoby včetně jejich majetku jsou řádně pojištěny.

Touto formou vyslovujeme poděkování Magistrátu města Ostravy – odboru dopravy a sociálnímu odboru, kteří nám poskytují největší finanční podporu. Dalším podporovatelem je Moravskoslezský kraj, městské obvody Ostrava-Jih, Ostrava-Poruba, městský obvod Moravská Ostrava a Přívoz, město Vratimov, městský obvod Slezská Ostrava, Stará Bělá, město Šenov a společnost Ostravské vodárny a kanalizace. Za reklamu, umístěnou na vozidle ALDIO, získáváme menší finanční obnos. Dopravní podnik nám umožňuje nákup pohonných hmot za výhodnější cenu. Se svými partnery (servis apod.) udržujeme dobrou spolupráci.

Supervize

ALDIO je samostatným střediskem spolku Ostravská organizace vozíčkářů s vlastním podvojným účetnictvím a bankovním účtem. Podléhá předsednictvu správní rady OOV a jeho kontrolnímu orgánu. Předsednictvo schvaluje finanční rozvahu střediska, vyjadřuje se k personálním a platovým záležitostem. Je informováno o navrhovaných výdajích a případných změnách v listinách OOV. Finanční čerpání dotací je sledováno na základě dotačních smluv, hlavně odborem dopravy MMO.

Doporučení pro následující rok:

- vyhodnocovat statistické údaje jako doposud;
- přijímat opatření ke zlepšení služby;
- dále vydávat jízdenky a příjmové pokladní doklady;
- oslovovat nadace, firmy a jiné orgány za účelem zajištění potřebných finančních zdrojů;
- nadále pokračovat v prezentaci služby pomocí letáků;
- alespoň dvakrát ročně zveřejnit článek o přepravní službě ALDIO v magazínu VOZKA.

Děkujeme za přízeň všem našim klientům a přejeme hodně klidu v příštím roce.

OOV
Ostravská organizace vozíčkářů, spolek (OOV)
Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava-Zábřeh, oov@seznam.cz, www.vozickari-ostrava.cz

NAŠE PROJEKTY
SLOUŽÍ NEJEN LIDEM S POSTIŽENÍM

ALDIO JEDE!
ALDIO
Alternativní doprava imobilních osob
Objednávejte: pondělí–pátek 8–14 hodin
na tel.: 596 786 353 nebo e-mailu:
oov@seznam.cz.

VOZKA v PDF!
VOZKA
Magazín o životě a pro život na vozíku
Magazín pro vozíčkáře, lidi s postižením a seniory
Ke stažení za dobrovolný příspěvek: www.vozka.org,
www.facebook.com/magazinvozka.

BEZBARIÉROVÁ ŘEŠENÍ!
BBP Bez Bariér poradenství
Rady, informace, příklady a konzultace
Volejte: pondělí–čtvrtek 11–12 hodin na tel.: 596 914 660,
596 131 202, poradnaoov@seznam.cz, dvorvoz@seznam.cz,
bezbarieri@post.cz (posuzování dokumentace),
www.ostrava-bezbarier.cz,
www.facebook.com/poradenstvibezbaierOV.

OSTRAVA!!! · OSTRAVA!!! OSTRAVA-JIH · OSTRAVA!!! SLEZSKÁ OSTRAVA · OSTRAVA!!! RADVANICE A BARTOVICE · Dr.Max · tomáš VLK · VRATIMOV
OSTRAVA!!! MORAVSKÁ OSTRAVA A PŘÍVOZ · společně tvoříme JIH!! · OSTRAVA!!! PORUBA · Moravskoslezský kraj · I WILL GO AN.YWHERE WITH YOU · VŠB TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA FAKULTA STAVEBNÍ · Nakladatelství UMÚN s. r. o. · NADACE ČEZ

LITERATURA

Do hrobu si to nevezmu, *Karel Šíp*. Glosy a vzpomínky Karla Šípa, které vás zasáhnou přímo do bránice. Pohlazení po duši. Karel Šíp s velkým nadhledem glosuje a komentuje svět kolem něj i nás. Otevírá zajímavá témata, předkládá vlastní životní příběhy staví je tak, aby působily vtipně, a mnoho také vysvětluje, aby čtenáře příliš nezatěžoval přemýšlením… „Vážený a milý čtenáři. Oceňuji tvůj vkus, protože tě zaujala tato knížka. Asi bys rád věděl, co uvnitř najdeš. Takhle. V běhu času se mi sejdou nápady, úvahy i zasuté vzpomínky, o které se chci podělit. Takže se třeba dočteš, jak jsem poznal Karla Gotta a co jsem o něm zatím nikomu neřekl. Představím ti i svůj názor na přistání na Marsu. A nejrůznější záhady. Ty mě zajímaly odjakživa. Víc už musíš zjistit sám – snad se u toho zasměješ v míře vrchovaté.“

Výpravy pro den i noc: *Třetí kniha cest po vlastních krajinách*, *Jiří Peňás*. iří Peňás vydává třetí knihu cestovních zápisků, které týden co týden píše, aby nezapomněl, kde byl. Vycházejí na příslušném místě v Týdeníku Echo a dvakrát se z nich už složila knížka. Výpravy pro den a noc jsou zápisky jednoho muže, jenž se za vás vydává na dobrodružné výpravy třeba do Kouřimi, do Březnice, do Tochovic nebo na lipanské bojiště a jiná atraktivní místa. Večer se pak vrací domů a po nocích plánuje, do jaké obce vyrazí příště. V době covidové se dalo jistou dobu vyrážet jen do blízkého okolí, což je na knize znát. Dobrodruhovi to ale nevadilo, vzrušující zážitky si našel i tam. Když to pak poměry zase dovolily, statečně vytáhl na pár dní za hranice, třeba do Uher nebo na Slovensko, přešel Krkonoše atd.

Tak už leť, *Etgar Keret*. „Tak už leť!“ volá chlapec odkojený marvelovskými filmy na Spidermana stojícího na střeše čtyřpatrové budovy, zatímco jeho otec ne sebevraha křičí: „Nedělejte to!“ Bezdětný pár soustřeďuje své nezměrné rodičovské city do jednoho adoptovaného štěněte. Osamělý miliardář se rozhodne skupovat cizí narozeniny. Dystopická verze Ameriky se ocitá ve válce s Mexikem a Trumpova vláda ve svém třetím funkčním období láká náctileté Američany do armády pomocí videohry. Etgar Keret je v kontextu celosvětové literatury vskutku jedinečný úkaz. Ve dvaadvaceti povídkách jednoho z nejoblíbenějších izraelských autorů současnosti jdou ruku v ruce nejvšednější situace s fantaskními představami a srdceryvné chvilky s cynickým humorem.

ČTENÁŘI DOPORUČUJÍ **S večerem přichází tíseň**, *Marieke Lucas Rijneveld*. Kniha, která se zadírá pod kůži díky neotřelé obraznosti, s níž o svém soukromí a každodenním dění na mlékařské farmě vypovídá desetiletá dívka přezdívaná Bunda. Poté co život rodiny rozvrátí tragická smrt nejstaršího ze sourozenců, je na prahu puberty ponechána na pospas vlastním nejistotám a neodbytným pocitům viny. Bez pomoci rodičů se marně snaží vyznat sama v sobě a oddává se nebezpečným fantaziím.

HUDBA

Hity & příběhy (Best Of…), *Michal Hrůza*. První kompletní výběr nejúspěšnějších skladeb a hitů respektovaného skladatele, zpěváka a hudebníka Michala Hrůzy, mapující jeho 20letou kariéru a vycházející u příležitosti jeho 50. narozenin.Trojalbum obsahuje jeho nejznámější skladby.

Andromeda, *Věra Špinarová*. Dlouhohrající pražský debut skvělé ostravské zpěvačky. Věra si musela na první album počkat až do roku 1972. Malá dáma s velkým hlasem přitom už za sebou měla několik hitů. Její energický projev, a to i u převzatých písní, byl pro mnohé posluchače zjevením.

Maneki Neko, *Mirai*. Třetí album kapely, která letos získala Zlatého slavíka v kategorii skupin. Produkci obstaral Ondřej Fiedler. Maneki Neko je druh japonské sošky, často z keramiky, která má svému majiteli přinášet štěstí. Neko v japonštině znamená kočka, maneki pozvání. Maneki Neko je tedy něco jako vábící kočka. Mirai se s novou deskou drží v zajetých kolejích – přestože má Maneki Neko trochu jiný zvuk než předchozí alba, do velkých experimentů se na novince kapela nepouští. I tentokrát potvrdila svůj standard, což její fanoušci určitě ocení. Křest nové desky bude příští rok v únoru v Brně a Frýdku-Místku.

FILM

The Matrix Resurrections, *režie Lana Wachowski*. Již téměř dvacet let žije Neo pokladný život jako Thomas A. Anderson v San Franciscu. Navštěvuje terapeuta, který mu předepisuje modré pilulky. Potkává každý den Trinity, ale navzájem se nepoznávají. Jednoho dne narazí na Morphea, který mu nabídne červenou pilulku, aby znovu otevřel svou mysl Matrixu…

West Side Story, *režie Steven Spielberg*. Příběh filmu vychází ze stejnojmenného muzikálu autorů Laurentse, Bernsteina a Sondheima. Vypráví příběh zakázané lásky a rivality mezi dvěma pouličními gangy v prostředí New York City roku 1957. Premiéra dlouho očekávaného počinu věhlasného režiséra Stevena Spielberga byla o rok odložena kvůli pandemii covidu-19.

Klan Gucci, *režie Ridley Scott*. Film je inspirován skutečným příběhem impéria italského módního domu. Tři desetiletí rodinné historie, v níž nechybí láska, zrada, dekadence, pomsta ani vražda, skládají mozaiku toho, co všechno s sebou nese slavná značka Gucci. Klan Gucci je drama o nenasytnosti bohatých a rozpadu rodinných vztahů, zbylo v něm ale místo i pro nenápadný humor. Skvělé herecké výkony podávají urputná Lady Gaga, její klidný manžel Adam Driver, milionářský tatínek Jeremy Irons i rozporuplný strýček Al Pacino, v dalších rolích se objevují Jared Leto nebo Salma Hayeková. Film vzbudil znančné kotroverze, pozůstalí po Aldovi Guccim zvažují, že podají na tvůrce v souvislosti s filmem žalobu.

NAUČNÉ PUBLIKACE

Zatočte s nespavostí, *Catheriene Polan Orzech, William H. Moorcroft*. Zkuste přerušit cyklus úzkostného přemýšlení, které vás zaměstnává celou noc. Tento průvodce vám ukáže, jak zklidnit svou mysl, uvolnit své tělo, zbavit se napětí a vyspat se tak, jak potřebujete. Spánek je základní životní potřeba. Zatímco spíme, naše tělo získává novou energii, opravuje poškozené oblasti a zálohuje naše vzpomínky. Když nespíme dostatečně, jsme unavení, máme horší náladu a cítíme se depresivně. Ačkoli existuje mnoho možností, jak se naučit dobře spát, přesto mnoho lidí trápí nespavost. V tomto průvodci vám zkušení kognitivně-behaviorální terapeuti nabídnou cestu založenou na *mindfulness* neboli všímavosti spolu s přijetím vlastních emocí. S nespavostí nebudete bojovat, spíše ji budete postupně rozpouštět, až se nakonec dosyta vyspíte. Catherine Polan Orzech, učí mindfulness od roku 2000, William H. Moorcroft je psychoterapeut a specializuje se na spánkovou medicínu.

Srdcař v cílové rovince, *Jan Pirk a Tomáš Poláček*. Bilanční rozhovor v pohybu se známým kardiochirurgem. Může vzniknout kniha přímo při běhání? Rozhovor novináře Tomáše Poláčka s kardiochirurgem Janem Pirkem je důkazem, že ano. V průběhu jednoho roku spolu pravidelně vyráželi běhat a zcela upřímně si při tom povídali o životě, práci i dění kolem nás. A také o umění poznat moment, v němž začíná cílová rovinka kariéry i lidského bytí. Bilanční dialog vedený v době pandemie ukazuje v plné pestrosti Pirkovy názory i vzpomínky na nesmírně zajímavý a bohatý život. „Vím, že jednou nebudu moct ani operovat, protože chirurg je na tom třeba jako pilot, na našem stárnutí těžko najít výhody,“ říká Jan Pirk. Tato slova pronesl rok předtím, než přišlo jeho nečekané odvolání z pozice přednosty Kardiocentra IKEMu v červnu tohoto roku. Kariéru však stále – stejně jako běhání – nehodlá pověsit na hřebík definitivně. Věnuje se výuce studentů a v IKEMu zůstává jako emeritní přednosta.

Einstein opět v Praze: fyzika v seriálu Génius, *Pavel Cejnar, Stanislav Daniš, Jiří Podolský, Jan Valenta*. Einstein se opět vrátil do Prahy, aby zde znovu prožil celý svůj životní příběh. Seriál *Génius – Einstein* poskytl vítanou příležitost pro skvělé líčení, jež je obsahem této knihy. Autoři působili jako odborní poradci projektu a jejich popis vlastních aktivit je poučným a zábavným čtením. Příběh, který zde vyprávějí, představuje vzácného kříženec: je to pohled do zákulisí natáčení a současně erudovaná historie vědy. Českému čtenáři je tak prostřednictvím našich renomovaných vědců umožněno být při natáčení zásadního seriálu o nejslavnějším fyzikovi 20. století. Kniha je zajímavá i tam, kde prozrazuje určité tvůrčí napětí, které při natáčení vznikalo mezi filmaři usilujícími o poutavost a srozumitelnost a mezi fyziky, kterým záleželo na vědecké správnosti všeho, co divák uvidí a uslyší. „Především je neuvěřitelné, že se tento desetidílný seriál National Geographic natáčel tady v Praze. A pak, že se na mě a kolegy profesora Pavla Cejnara a docenta Stanislava Daniše z MFF UK filmaři obrátili. Se seriálem jsem strávil celý rok života; bylo to časově náročné, ale moc zajímavé. Otevřely se mi dosud neznámé pohledy na Einsteinův život i detaily jeho fyzikálních prací,“ říká profesor Jiří Podolský z Ústavu teoretické fyziky Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy, kde se zabývá obecnou teorií relativity. Podle něj jde celkově o výtečné dílo.

Marie, Pánem políbená

Ano, to by se dalo říct o poměrně nenápadné, drobné a tiché mladé dívce, slečně Marii Čížové, kterou jsem měla tu čest poznat. Jsem jednou z klientek ostravské pobočky Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje, kde slečna Maruška pracuje jako osobní asistentka. Jsem s její prací velmi spokojená, oceňuji její vlídnost, laskavost a také „touhu“ po tom, aby byl klient spokojen s jejími službami. Je skromná a rozhodně nemá zapotřebí upoutávat na sebe pozornost ostatních třeba výrazným líčením nebo přehnanou gestikulací atd., jak je tomu často u jiných mladých žen.

Lucie Blažková

Je jí pouhých 21 let. Vím, že není slušné uvádět věk ženy, ale v tomto případě ho chci záměrně zdůraznit. Proč? Protože v tak mladém věku se rozhodla pomáhat potřebným – nemocným, postiženým nebo starým a osamělým lidem. Nejenže pracuje jako osobní asistentka v Centru pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje (dále CZP MSK), ale i v Charitě Odry, kde se také věnuje potřebným. Položila jsem jí několik otázek.

Od kolika let pracujete v centru a od kolika v charitě?
Začala bych nejprve charitou, kde pracuji o něco déle než v centru. Do charity jsem nastoupila v říjnu 2020 na pozici pečovatelky, a to především na svátky a víkendy. Byla jsem touto prací naprosto nepolíbená, přesto jsem po prvním dnu, kdy jsem se v podstatě šla jen podívat, co všechno obnáší, věděla, že je to práce, která mě bude bavit. A nespletla jsem se... Samozřejmě nezastírám, že začátky pro mě byly těžké. Holka s gymplem bez praxe a najednou práce v sociálních službách? Každý začátek je těžký. Díky všem, kteří mi byli oporou. Především holkám pečovatelkám v Charitě Odry, které se mnou měly a dodnes mají obrovskou trpělivost, když něco nevím a musím se doptávat. Stejně jako ji mají klienti, u kterých jsem se bála, že jim při polohování ublížím, ale společně jsme to zvládli.

V ostravské pobočce CZP MSK pracuji od března 2021. Po zkušenostech z Charity Odry jsem věděla, že mé místo, a srdce především, je v sociálních službách. Snažila jsem se tedy najít něco, kde bych mohla pracovat i přes týden a nejlépe v Ostravě, abych to měla blízko školy a mohla kombinovat studijní rozvrh s pracovním. Povedlo se! Dodnes jsem za to velmi vděčná, i když občas to je kombinace náročná.

V centru byly začátky o něco jednodušší, jelikož už jsem nabrala určité zkušenosti z Charity Odry, přesto byla spousta věcí jiná. Ovšem klienti byli a stále jsou moc hodní a trpěliví. Ano, stále se mám hodně, co učit, ale na každou novou zkušenost, byť i špatnou, se těším, protože to je to, co člověka v životě posouvá dál.

Jaké máte vzdělání? Studujete ještě?
Na základní školu jsem chodila do Fulneku (bydlím v malé vesničce Děrné u Fulneku). Pak jsem nastoupila na gymnázium do Vítkova a po maturitě jsem si myslela, že mé místo je ve školství, takže jsem se mimo jiné hlásila na Pedagogickou fakultu Ostravské univerzity, a to na dva obory, a také do Olomouce na jednooborovou logopedii. Ani na jeden z těchto pedagogických oborů jsem nebyla přijata. Dopis o přijetí mi ale přišel z Fakulty sociálních studií v Ostravě. Nebylo to jednoduché, byla jsem zklamaná, ale dnes díky tomu vím, že ne vždy je správné to, co chci já. Studuji obor Sociální práce a rozhodně bych neměnila. Kromě teorie, kterou se prostě na zkoušku musím naučit, mám totiž úžasnou možnost pracovat přímo s klienty v praxi. Tímto bych chtěla všechny podpořit – to, co nejprve vypadá jako neúspěch, se může obrátit v obrovské štěstí, za které je třeba děkovat.

Jaké jsou Vaše plány do budoucna?
Primárně bych chtěla dokončit alespoň bakalářské studium, pak nejspíš navazující magisterské studium, ale to už určitě dálkově. A dál zatím nějak moc neplánuji, určitě bych časem chtěla svatbu, pokud si mě můj přítel bude chtít vzít, vysněný vlastní domeček a děti, ale na to všechno je ještě čas. Zatím si užívám toho, co mám.

Jak vycházíte s klienty? Jsou někteří nároční?
Věřím, že mě klienti mají rádi alespoň z poloviny, tak jako já je. Zatím jsem neměla s žádným z nich problém. Nedošlo ani k nějakému většímu konfliktu. Jednou vím, že paní vadil můj pracovní postup, ale nechtěla slyšet odůvodnění, proč takhle postupuji. Mrzelo mě to, ale byť se snažím, není někdy v mých silách vyhovět všem. Bez nadsázky mohu říct, že všechny klienty, o které se starám, mám ráda. Nerozlišuji, zda je to klient z charity nebo z centra, to je mi úplně jedno, vždy pro něj udělám, co je v mých silách a na co mám kompetence a schopnosti.

Takže nelitujete, že jste se rozhodla pro tuto práci?
Rozhodla jsem se pro ni po nástupu do prvního ročníku vysoké školy, a to díky oboru, který studuji. Bylo to už v „době covidové“, která trvá dodnes. Někteří moji spolužáci byli

povoláni na pracovní povinnost, ale mě napadla vlastní iniciativa – sama jsem napsala paní vedoucí v Charitě Odry a pak následovalo CZP MSK.

Tuto práci dělám proto, že mě baví – baví mě být užitečná, pomáhat, tedy doufám, že moje péče je pomoc… Tato práce mě moc naplňuje a neumím si vůbec představit, že bych ji dělat neměla, že bych neměla být v kontaktu s klienty. Jsem za tuto práci vděčná.

Máte hodně přátel?
Neřekla bych, že hodně, je to spíše hrstka přátel. Ale v podstatě s většinou z nich se znám od dětství nebo později z gymnázia. Jsem ráda za to, že stále udržujeme kontakt, i když to není vůbec jednoduché. Každý máme „svého“ dost, ale čas na společné setkání si vždy najdeme.

A co Vaše zájmy, máte na ně vůbec čas?
Mou velkou zálibou je tanec, od první třídy jsem se věnovala baletu. Nyní už tancuji jen příležitostně a pro vlastní potěšení na plesech a oslavách, občas doma v pokoji, je to krásný relax po náročném dni. Když vyjde čas, ráda chodím běhat se psem a v zimě lyžuji. Až se covidová situace uklidní, ráda bych se znovu podívala do Alp. Taky mě baví česká literatura.

Z denního stacionáře Charity Odry

Příběh, výzva, prosba

Už téměř dva roky žijeme v jakémsi podivném snu. Jsme nakažení, nemocní, uzdravení, omezovaní v různých činnostech, vyčerpaní, otrávení, odmítaví, ale i poslušní, vděční, plní očekávání, nadějí a touhy po běžném životě. Každého z nás se dění kolem nového onemocnění dotýká. I já mám svůj osobní příběh.

Michal Pospíšil | Ilustrační foto: Pexels

Jezdím do lázní Vráž (už jsem o nich do VOZKY psal). Na jaře jsem se tam u piva potkal a seznámil s báječným mužem. Byl sportovec a vůbec byl prima. Cizinec – přítel. Zajímal ho můj život, fascinovala ho cesta, kterou jsem musel ujít, spíš ujet na kolečkách…

Ač nemohu mluvit, povídali jsme si. Zajímal jsem ho. Vše se ve mně rozsvítilo – ha, člověk, kterého zajímám! Rozloučili jsme se s tím, že se brzy setkáme. Zanedlouho ale onemocněl covidem-19. Ačkoli byl očkovaný, během třech dnů v nemocnici zemřel.

Rozsvítil mi svět proto, aby zase upadl do temnoty? Nerozumím, zlobím se, uvnitř brečím… Taková nespravedlnost! Ale to je život. Covid-19 je rychlý, snad rychlejší než špína a rakovina. Dobré srdce nemá místo.

V televizi vidím dojemný příběh známého herce. Očkovat se nenechal a z nemocničního lůžka, napojený na přístroje nabádá k očkování. I já – dvakrát očkovaný – se k němu chci připojit. Zkuste to, prosím vás, očkujte se proti koronaviru. Očkování je důležité, protože dává smysl. Lidé jsou velmi křehký článek… Já taky, a proto chci být silný. Na třetí dávku rozhodně půjdu.

Proč lidé s očkováním váhají? Je to opravdu takový zásah do našeho těla, vědomí, práv a svobod? Poslouchejme odborníky a chovejme se rozumně.

Děkuji všem rozumným.

Osobní asistence – péče nejen v domácnosti

Doprovod klienta na operační zákrok gama nožem pohledem osobní asistentky

Osobní asistence. To není jen pomoc klientům při osobní hygieně, oblékání a péči o domácnost. Může to být také zajištění běžných pochůzek, doprovod k lékaři nebo také, jako v mém případě, doprovod k lékařskému výkonu až do daleké Prahy.

Osobní asistentka E. M. | Ilustrační foto: Pexels

Jako osobní asistentka jsem měla možnost našemu klientovi pomoct na jeho cestě za uskutečněním operace – doprovázela jsem jej na potřebná předoperační lékařská vyšetření, pomáhala shromáždit zdravotnickou dokumentaci, ale také jsem mu poskytovala potřebnou duševní podporu. Vždy je lepší náročnější životní chvíle prožívat s někým po boku než sám.

Náš „výlet“ začal v brzkých ranních hodinách, kdy jsem pomáhala s přípravami na cestu. Následovalo „naložení“ do sanitky a cesta směr Praha, nemocnice Na Homolce, oddělení stereotaktické a radiační neurochirurgie, kde operují Leksellovým gama nožem (jde o jedno z nejaktivnějších a nejuznávanějších pracovišť ve světě).

Po milém přivítání nemocničním personálem jsem klienta na jeho přání doprovodila k lékařskému vyšetření. Po konzultaci s lékařem nebyly shledány žádné překážky, které by bránily operaci. Klientovi doposud nepomáhaly ani nejnovější medikamenty a operace se ukázala jako poslední možnost. Následně jsem klientovi pomohla s ubytováním na lůžkovém oddělení. Tím ale pro mě pracovní doba neskončila. V odpoledních hodinách jsem klienta opět navštívila. Byl stále více a více nervóznější z operace a má přítomnost mu pomáhala přijít na jiné myšlenky.

Následující den před operací jsem klienta opět navštívila. Zákrok probíhal bez komplikací. Po operaci jsem mu pomohla zabalit věci, následovala příprava na cestu, rozloučení s personálem a odjezd směr domov. Cesta domů byla náročná, ale zvládli jsme to.

Velice si vážím důvěry, kterou mi klient věnoval, a přeji mu pevné zdraví!

Centrum pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s.

Sídlo: ul. Bieblova 2922/3, 702 00 Ostrava
Telefon/fax: +420 596 115 318
E-mail: czp.ustredi@czp-msk.cz
Internet: http://www.czp-msk.cz
IČ: 265 93 548

DP Bruntál
Dr. E. Beneše 1497/21, 792 01 Bruntál
Tel.: 554 718 068
czp.bruntal@czp-msk.cz
Poradna pro os. se zdrav. postižením
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:30
Čtvrtek 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)

Pracoviště Krnov
Moravská 2, 794 01 Krnov
Tel.: 774 993 215
Poradna pro os. se zdrav. postižením
Úterý 8:30 – 12:00, 13:00 – 15:30

Pracoviště Vrbno p. Pradědem
Nádražní 389, na MÚ v přízemí
Tel.: 774 993 215
Poradna pro os. se zdrav. postižením
Čtvrtek 12:30 – 14:30 (každý 2. čtvrtek v měsíci)

DP Opava
Liptovská 21, 747 06 Opava 6
Tel.: 553 734 109
czp.opava@czp-msk.cz
Poradna pro os. se zdrav. postižením
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 17:00
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
Čtvrtek 13:00 – 15:00 (jen pro objednané)

Pracoviště Kopřivnice
Štefánikova 1163, č. dveří 265
Tel.: 556 879 634
Občanská poradna
Pondělí 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)
Úterý 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)
Čtvrtek 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)

DP Nový Jičín
Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín
Tel.: 556 709 403
czp.novyjicin@czp-msk.cz
Občanská poradna
Úterý 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)
Středa 9:00 – 12:00, 13:00 – 17:00
Čtvrtek 9:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané, externí služby)
Poradna pro os. se zdrav. postižením
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
Čtvrtek 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)

Pracoviště Příbor
Nám. S. Freuda 19, 742 58 Příbor
Občanská poradna
Úterý 9:00 – 12:00 (bez objednání) 13:00 – 16:00 (pro objednané)

DP Ostrava
Bieblova 3, 702 00 Ostrava
Tel.: 596 115 318
czp.ostrava@czp-msk.cz
Poradna pro os. se zdrav. postižením
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 17:00
Úterý 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00 (jen pro objednané)
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 16:00
Čtvrtek 13:00 – 15:00 (jen pro objednané)

DP Frýdek – Místek
Kolaříkova 2185, 738 01 Frýdek-Místek
Tel.: 558 431 889
czp.fm@czp-msk.cz
Poradna pro os. se zdrav. postižením
Pondělí 8:00 – 12:00, 13:00 – 17:00
Úterý 13:00 – 15:00 (jen pro objednané)
Středa 8:00 – 12:00, 13:00 – 15:00
Čtvrtek 8:00 – 12:00 (jen pro objednané)

Návštěvní hodiny pracovišť Centra pro zdravotně postižené Moravskoslezského kraje o.p.s. platné od 1. 1. 2018

Zaměstnanci ČEZ vybrali rekordní částku – na pomoc lidem v tíživé situaci putuje téměř 7 milionů korun

Do jubilejního 15. ročníku charitativního projektu „Plníme přání, myslíme na druhé“ nominovali zaměstnanci Skupiny ČEZ ze svého okolí celkem 109 osob, které se ocitly v těžké životní situaci. Během šesti týdnů pak pro ně mezi sebou dokázali vybrat přes 3,4 milionu korun. Nadace ČEZ následně tuto sumu zdvojnásobila a navýšila na konečných 6,95 milionu korun. Rekordní částka opět aspiruje na titul nejštědřejší zaměstnanecké sbírky v rámci mezinárodního dne dárcovství Giving Tuesday, který se slaví 30. listopadu. Za 15 let fungování sbírky poslali zaměstnanci společně s Nadací ČEZ na splnění přání přes 49 milionů korun.

Nadace ČEZ, Jana Štefánková, specialista komunikace ČEZ | Foto: Nadace ČEZ

Zaměstnanci ČEZ letos doporučili do tradiční sbírky „Plníme přání, myslíme na druhé“ 109 osob ze svého okolí, přičemž více téměř dvě třetiny tvořily děti do 18 let. Většina žadatelů se potýká se zdravotními omezeními, stejně jako v předchozích ročnících je ale spojuje touha poprat se s nepřízní osudu a žít svůj život naplno. Nejčastějším přáním proto byly zejména speciální rehabilitační či léčebné pobyty, různé kompenzační pomůcky či služby osobní asistence, která příjemcům umožní větší samostatnost.

„Letošní ročník Plníme přání byl rekordní jak počtem nominovaných osob, tak částkou, kterou zaměstnanci ČEZ přispěli. Velmi si cením všech, kdo se rozhodli zapojit. Je skvělé, že tolik lidí chce pomáhat navzdory tomu, že letošní rok byl opět silně poznamenaný covidovou situací,“ uvedl generální ředitel ČEZ Daniel Beneš.

Ocenil i to, že prosbu o pomoc letos energetici vyslyšeli bez váhání hned dvakrát. Poprvé otevírali peněženky už v červenci, kdy pomáhali svým kolegům a jejich rodinám na Moravě zasaženým ničivým tornádem. V mimořádné sbírce vybrali přes 2,7 milionů korun, které Nadace ČEZ tradičně zdvojnásobila na 5,5 milionu. Polovina vybraných peněz směřovala přímo k postiženým rodinám, druhá k místním organizacím (např. dobrovolným hasičům, skautům, volnočasovým klubům, ale třeba i zoo a útulku Hodonín či mateřské a základní škole v obci Hrušky). Sbírka Plníme přání pak v ČEZ odstartovala jako obvykle v září.

„Příběhy lidí, které naši zaměstnanci nominují do sbírky jako příjemce, jsou pro nás pokaždé velmi inspirativní. Je pro nás čest nabídnout pomocnou ruku všem, kdo svému handicapu čelí se zdviženou hlavou,“ uvedla Eva Mayerová z Nadace ČEZ.

Michal si povídá se studenty kreslení

Příběh z Vysočiny přináší Michal K. z Třebíče, který v dětství přišel o ruku a o část prstů na nohou kvůli zranění elektrickým proudem. Michal provozuje spolek pro handicapované Míša a Míša, maluje obrazy, tvoří keramické výrobky, to vše v malebném obchůdku na Karlově náměstí v Třebíči.

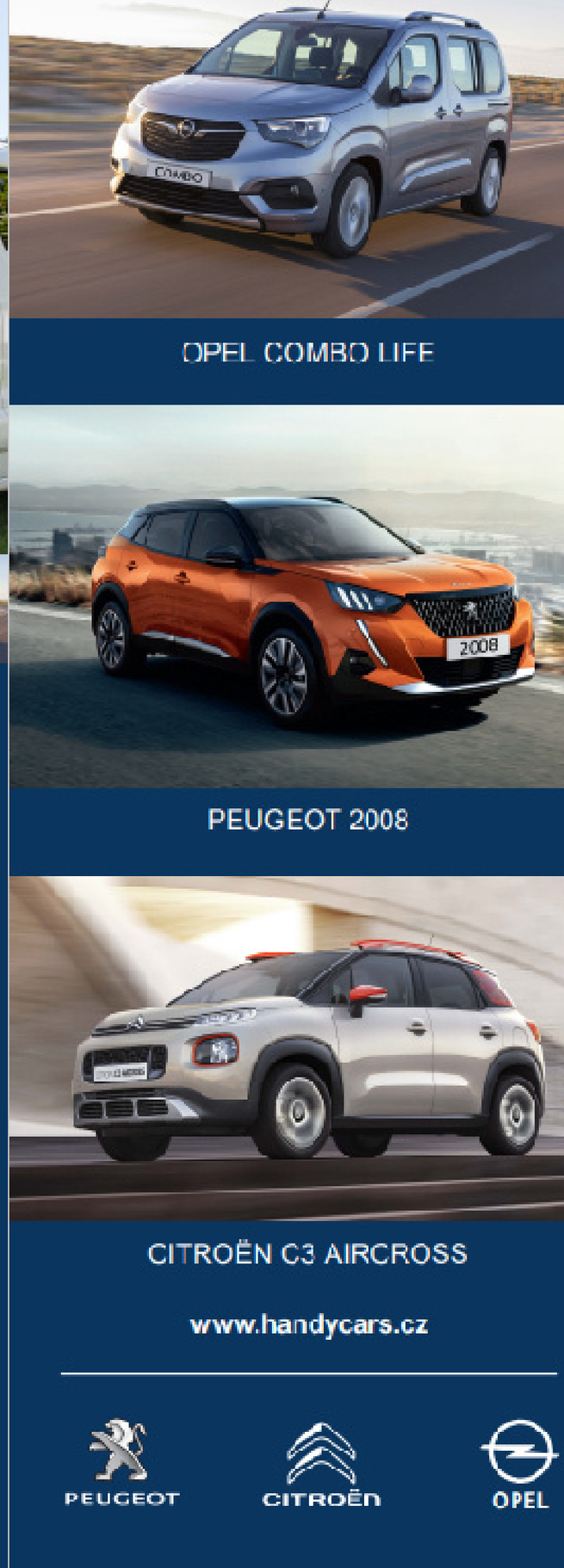
„Od roku 2020 jsem držitelem řidičského průkazu, ale bohužel mi finanční prostředky nestačily na to, abych si mohl pořídit automobil, který potřebuji jak k osobním záležitostem, tak také ke spolkovým aktivitám,“ říká Michal. Mezi zaměstnanci se vybralo na auto pro Michala více než 68 tisíc korun, další část financí doplní Michal z dalších darů.

„Auto mi pomůže při převozu uměleckých výrobků na výstavy a prodejní akce a také mi zjednoduší cestování k lékařům nebo na úřady. Velmi za tuto pomoc děkuji,“ dodává Michal.

Zaměstnanecké sbírky mají v ČEZ dlouhou tradici – první se realizovala už v roce 2007. Jejich zaměření se v průběhu let měnilo: zaměstnanci pomáhali například dětem v dětských domovech, pěstounským rodinám, handicapovaným, ale třeba i obětem přírodních katastrof. Současný formát, kdy zaměstnanci nominují jako příjemce osoby v těžké životní situaci ze svého vlastního okolí, funguje poslední tři roky. V letech 2007–2021 vybrali energetici v rámci projektu mezi sebou přes 21,6 milionu korun. Nadace ČEZ vždy vybranou částku zdvojnásobuje, celková darovaná suma tedy i s letoškem činí přes 49 milionů korun.

Realizaci projektu VOZKA podporuje

NADACE ČEZ



Ze života uživatelů sociálně aktivizační služby BRÁNA

Nezisková organizace Centrum pro rodinu a sociální péči z. s. již 28. rokem na Ostravsku a okolí podporuje rodiny, manželství, mezilidské vztahy, děti a mladé lidi se zdravotním postižením a pečující osoby. Středisko VÝZVA – sociálně aktivizační služba BRÁNA nabízí činnosti pro dospívající děti a mladé lidi se zdravotním postižením ve věku od 12 do 35 let. Prostřednictvím setkávání a aktivit je podporuje v osamostatňování a pomáhá jim proplout branou do dospělosti.

Mgr. Helena Lankočí a tým BRÁNA | Foto: BRÁNA

Nejdůležitější pro náš tým sociálně aktivizační služby BRÁNA, který pomáhá mladým lidem s postižením žít běžným životem, bylo neztratit kontakty s uživateli ani v době „covidové“. Nejprve jsme se už od začátku pandemie snažili pomocí setkání přes Google Meet a stream na FB provádět pravidelné aktivity online.

Když to situace umožnila, dojížděli za námi do BRÁNY uživatelé osobně, nebo jsme se my vydávali za nimi. Plnili si tak své cíle, které si zadali – většinu času jsme trávili ve cvičné kuchyni. Přitom vše od výběru receptu přes nákup až po samotnou přípravu jídla bylo na něm.

Po rozvolnění protiepidemických opatření jsme tradičně zakončili školní rok závěrečnou grilovačkou, na které se nás sešlo celkem 41. Zároveň to byla první velká akce, na které byli uživatelé i dobrovolníci fyzicky přítomni.

V létě se konaly tři velké akce. Nejprve to byla Přespávačka v BRÁNĚ, která se nesla nejen ve sportovním duchu, ale také to byla velká zábava s porcemi smíchu a dobrého jídla, které připravovali uživatelé s pomocí dobrovolníků. Byla to první vícedenní přespávací akce, kterou všichni skvěle zvládli. Uživatelé si mohli vybrat program, co se bude vařit a v kolik se půjde spát, což byla pro některé z nich zcela nová zkušenost.

Následovaly cesty za poznáním do Buly Arény – Aquaparku Kravaře a do jihlavské zoo. Léto jsme si užili parádně. V říjnu jsme opět rozjeli týdenní aktivity, mezi něž patří také nová aktivita Moje hobby. Pravidelně ji navštěvuje několik mužů, kteří si budou zkoušet nové činosti, jež se týkají kutilství. Aktivity Narovinu, Moje domácnost a Na slovíčko probíhají nadále. A my doufáme, že jsme si pro uživatele připravili zajímavé programy, které je budou posouvat na jejich cestě k osamostatnění.

Těšíme se na další akce, které nás čekají v příštím roce.

Všichni kuchaři obdrželi jedničku

Návštěva jihlavské zoo

Středisko VÝZVA
nabízí sociální služby a aktivity pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením a rodiny o ně pečující

osobní asistence OASA
osobní asistence u dětí a mladých lidí do 30 let se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby
775 644 245, oasa@prorodiny.cz

odlehčovací služba RESPIT
odlehčovací služba pro děti a mladé lidi od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením a osoby o ně pečující
774 244 259, respit@prorodiny.cz

odborné sociální poradenství RODINNÝ PRŮVODCE
odborné sociální poradenství a podpora při řešení nepříznivé životní situace lidem se zdravotním postižením, rodinám s dětmi a osobám pečujícím
774 244 256, pruvodce@prorodiny.cz

sociálně aktivizační služba BRÁNA
sociálně aktivizační služby pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením ve věku od 12 do 35 let
774 244 081, brana@prorodiny.cz

Rehabilitační asistence
cvičení s dětmi a mladými lidmi ve věku od 7 do 35 let se závažným tělesným postižením
774 785 457, rehast@prorodiny.cz

Půjčovna pomůcek
pro osoby se zdravotním postižením
774 244 511, pujcovna@prorodiny.cz

Služby Střediska VÝZVA poskytuje:
Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.
Kostelní náměstí 3172/1, 728 02 Ostrava
IČO: 48804517
www.prorodiny.cz
facebook.com/prorodiny
Bankovní spojení: ČS Ostrava
č.ú.: 1660723399/0800

Děkujeme za podporu našim partnerům:
Moravskoslezský kraj, Statutární město Ostrava, F-nadace, Nadace ČEZ, NET4GAS, Statutární město Havířov, ÚMOb Ostrava Jih, Poruba, Slezská Ostrava, Stará Bělá, Třebovice, obec Baška, Sedliště, další obce, městské obvody, nadace, sponzoři a drobní dárci

Pobyt, na který se nezapomíná

Po dvou letech má organizace DMO Pobyty, z. s., za sebou (vymodlenou) podzimní pobytovou akci a já přicházím s malou zprávou o ní. Poslední říjnový víkend jsme se sešli na pobytu v našem oblíbeném Centru Paraple. I když na dny krátký, o to ale intenzivnější byl…

Katka Maxová | Foto: DMO Pobyty

V Národním muzeu bylo skvěle

Po páteční královské večeři, teplém, studeném i sladkém rautu, nás čekal program ve společenské místnosti. Katka Maxová všechny zúčastněné přivítala, připomenula a zhodnotila letošní činnost spolku a nastínila akce na rok 2022.

Sobotu jsme odstartovali relaxačními masážemi, pokračovali rekondičním programem v tělocvičně a miniturnajem v ping-pongu. Po obědě jsme stihli vytvořit několik náramků, náušnic a sponek, které nabízíme na různých akcích v našem stánku. Po kreativní aktivitě nás čekal výlet do Národního muzea. Expozice v nově opravené budově všechny uchvátila. V paměti nám zůstává obří krakatice, žralok nad našimi hlavami, monumentální mamut nebo obří klíště. Po návratu z centra města jsme u grilu zavzpomínali na teplé letní večery, ale dobroty z něj jsme už raději snědli v pohodlí jídelny.

Chtěli bychom poděkovat především Centru Paraple a jeho provoznímu manažeru Jiřímu Pokutovi za možnost realizovat naše pobyty právě v jejich zařízení. Dále si moc vážíme návštěvy Hanky Vybíralové z Mladé Boleslavi, která je masérkou ve Studiu pro harmonii a osobní rozkvět. Z její antistresové masáže na uvolnění těla a psychiky byli naší klienti nadšení. Největší z díků patří opět našim obětavým dobrovolným osobním asistentům, bez jejichž pomoci by pobyty nemohly probíhat.

Zhoršující se situace kolem pandemie covidu-19 vedla několik našich klientů ke zrušení přihlášek. Jejich reakci naprosto chápeme, přesto nám bylo líto, že jsme se s nimi nemohli potkat. Jsme moc vděční za to, že pobyt proběhl a my ho (jako už několikrát) nemuseli kvůli pandemii rušit. Všichni jsme si ho náramně užili.

Masáž Hanky Vybíralové dokáže zázraky

Rooseveltka

Moderní střední škola s tradicí

Moderní, zelení obklopená budova naší školy, nacházející se v Brně – Králově Poli na ulici Křižíkova, nabízí veškerý dostupný komfort pro zdravotně znevýhodněné osoby. Střední škola F. D. Roosevelta Brno, příspěvková organizace, je zcela bezbariérová, a to včetně hygienického a sociálního zázemí. Tato skutečnost nám umožňuje přirozeně rozvíjet samostatnost našich žáků v sebeobsluze.

Hlavním posláním našich zkušených pedagogů je však vzdělávat mládež a posilovat zdravé sebevědomí mladých lidí, kteří mají cestu k úspěšnému zvládnutí středoškolského vzdělání obtížnější než populace bez zdravotních komplikací. V této oblasti máme zkušenosti, které vychází z téměř sedmdesátileté tradice, a zároveň využíváme moderní kompenzační pomůcky.

Uchazeči o studium si u nás mohou vybrat ze široké nabídky oborů vzdělání. Patří k nim čtyřletá Obchodní akademie zakončená maturitní zkouškou, dále dvouletá Obchodní škola zakončená závěrečnou zkouškou a především řada tříletých (např. elektromechanik, zahradník, brašnář nebo košíkář) nebo dvouletých (bižuterní výroba, tkalcovské práce, šití prádla a provoz služeb) oborů vzdělání, jež jsou zakončeny závěrečnou zkouškou. Uchazeč tak získává výuční list.

Jelikož vzděláváme žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, je u nás samozřejmostí individuální přístup, a to díky malým třídním kolektivům. Žáci se také mohou zapojit do řady přidružených aktivit: přispívat do školního časopisu, věnovat se pohybovým aktivitám (zejména tanci), rozvíjet své komunikační dovednosti v rámci nepovinného předmětu zaměřeného na dramatickou výchovu, účastnit se sportovních soutěží, exkurzí či kulturních akcí.

Škola je umístěna v těsném sousedství Centra Kociánka, což umožňuje propojení sociálních služeb, rehabilitační a zdravotní péče, sportovního vyžití a dalších aktivit. Rooseveltka ale nabízí mnohem více.

Podrobnější informace získáte nejen na stránkách školy, ale rovněž návštěvou v rámci dnů otevřených dveří. Všechny zájemce o studium u nás rádi přivítáme.

Rampa

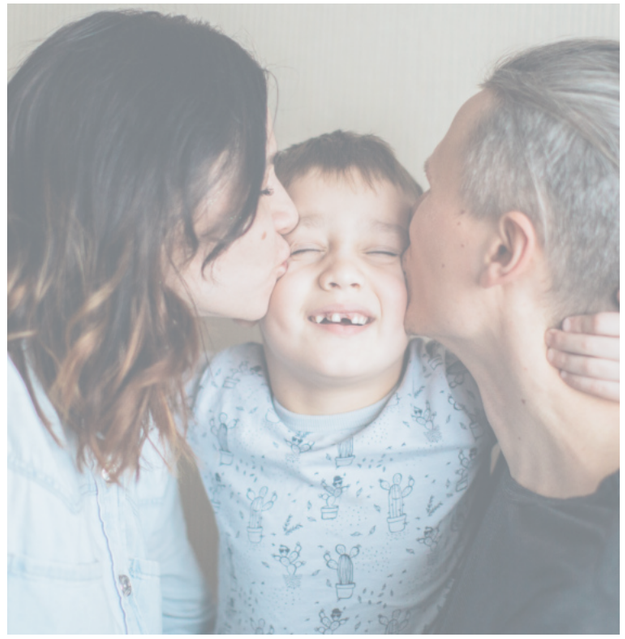
Jedna z učeben

ROOSEVELTKA

KOSTIČKY (SPŘÁTELENÁ RODINA KOSTKOVÝCH)

Lenka Sklenářová

Vendy, Venýsku,
díky, že jsi mi nablízku,
dokážeš mi zahojit bolístku.
Vendy má se mnou telepatii...
Přežije se mnou i tu nešťastnou mánii.
Ustojí, co jiní ne,
nikdy lásku nezapomene.
Z Aničky (dcerky) už je velká Áňa.
Áňa miluje koně
a udělá vše pro ně.
Jenda to je posledníček.
Všichni jsou samý koníček.
Tóna to je pubertální zóna.
Tonda starší, to je hlava.
Babička Drahuška je velká dobračka,
pořád se usmívá, věci mi zašívá.
Jejich teta Bára je šikovná,
PC bravurně ovládá
a věci mi z netu stahává.
Zkrátka Kostičky jsou moje berličky.



ASISTENCE

Lenka Sklenářová

Ledovec, to je věc.
přijde k tobě na pokec.
Někdo ti zdravou duši vzal,
a pomocnou ruku nepodal.
Od toho jsou oni,
jsou ale jak sloni.
Pomocí nich vydupeš si lepší
svět
než tam – za plotem.
Sic bylo to zkrápeno potem...
Nevadí.
Dusí to, nebo pohladí?

ALI

Lenka Sklenářová

Má zlatá Ali,
jsem šťastná, že vás mám,
že svůj život žiji mnohem líp,
nemusím se trápit
a ve smutku svou svobodu
utopit.
Vždyť svobodu chci mít!
To mnozí nedokážou pochopit...

POMOCNÉ TLAPKY®

MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

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

Pomocné tlapky o.p.s. je obecně prospěšnou společností, která cvičí a **ZDARMA** předává asistenční psy zdravotně postiženým spoluobčanům. Ti tak mohou získat nejen přítele do nepohody, ale také neocenitelného pomocníka, který jim umožní nastoupit cestu k nezávislosti.

Více informací se dozvíte na níže uvedených kontaktech.

V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec, telefon: 724 279 599
www.pomocnetlapky.cz, info@pomocnetlapky.cz

ROHO

CZ.TECH Čelákovice

Antidekubitní podložky a matrace
zamezují vzniku proleženin
a napomáhají při jejich léčbě
Podložky do vozíků jsou hrazeny VZP
kód: 5009759
skup.: 07.06.02.03

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

Linka návratu
Městské nemocnice následné péče
770 170 651
BEZPLATNÁ POMOC
@ www.mnnp.cz
ONLINE DOTAZY

Děkujeme Vám, že se na nás s důvěrou obracíte.
Linka návratu MNNP.

MNNP

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

Světlušková cesta za pokladem

Zábavné odpoledne plné her prosluněné paprsky podzimního sluníčka, lampionová procházka Opavou po šipkách zakončená nalezením tajemného pokladu, takto bych ve zkratce popsala akci školní družiny Základní školy pro tělesně postižené na ulici Dostojevského 12 v Opavě.

Bc. Petra Lyčková a tým školní družiny | Foto: archiv školy

Hra na postřeh

V pondělí 25. října 2021 zorganizovala naše školní družina Světluškovou cestu za pokladem. Nejdříve jsme si v herně školní družiny vydlabali a nazdobili dýně. Po vydatné odpolední svačině jsme všichni společně vyrazili na školní zahradu. Tam už na nás čekalo spoustu strašidel a zábavných úkolů. Chytali jsme dušičky, plácačkou na mouchy jsme nahánělí pavoučky pro štěstí, z kyblíků lovili čarodějnickou havěť, mámám pavoučicím jsme pomohli najít malé pavoučky, zvládli jsme i netopýří balónkovou show, zažili jsme hrátky s kostlivcem a ještě mnohé další.

Zatímco jsme plnili úkoly, rodiče si mohli pochutnat na občerstvení, které pro ně bylo připraveno. Když nastala ta správná chvíle, připravili jsme si světýlka a lampionky a vydali se po šipkách na klikatou cestu Opavou. Ušli jsme jí opravdu pořádný kus, když nás šipky zavedly opět na školní zahradu, kde jsme podle indicií našli tajemný poklad. Ten jsme si spravedlivě rozdělili a pak už zase hurá domů.

Bylo to moc prima a možná se na podobné akci sejdeme zase příští rok.

Světlušková cesta za pokladem je jen jedna z mnoha akcí, které naše školní družina organizuje. Patří k nim Puntíkové odpoledne, jež pořádáme k příležitosti osvětové kampaně na podporu pacientů s psoriázou, mikulášská nadílka, výstavka adventních věnečků, zdobení stromů před školou, vánoční besídka, karneval, velikonoční výstavka, Den dětí a mnohé další. Věříme, že příští rok bude situace okolo pandemie klidnější a nám se podaří tyto oblíbené aktivity úspěšně zorganizovat. Už teď se na ně těší nejen naši žáci, ale také jejich rodiče a samozřejmě i učitelé a vychovatelé.

Dlabání dýní

Maska dne

Haloweenský duch

Konference INSPO dokumentovala výrazný rozvoj asistivních technologií, od příštího ročníku má nového organizátora

Po roční přestávce, kdy kvůli covidové pandemii proběhla konference INSPO jen online, se 21. ročník konference o technologiích pro osoby se specifickými potřebami uskutečnil v neděli 17. října 2021 opět v Kongresovém centru Praha. Návštěvníci živě reagovali na přednášky, jež dokumentovaly velký pokrok v oblasti asistivních technologií, a ocenili možnost na místě se seznámit s nabídkou kompenzačních pomůcek, programů a aplikací 35 vystavovatelů. Od příštího ročníku se organizace INSPO ujme Středisko Teiresiás Masarykovy univerzity, dosavadní mnohaletý technologický partner konference.

Tým BMI sdružení | Foto: archiv konference INSPO

Na úvodní přednášku shrnující výrazný rozvoj alternativních způsobů ovládání počítače navázala prezentace chytré domácnosti, která umožňuje lidem s těžkým tělesným postižením ovládání hlasem. Úžasný pokrok zaznamenal také vývoj myoprotéz, uplatnění virtuální reality v rehabilitaci nebo nová generace automatického rozpoznávání řeči.

Celkem zaznělo 24 přednášek. Jejich videozáznam opatřený tlumočením do českého znakového jazyka a simultánním přepisem bude po zpracování zveřejněn na YouTube, aby jej mohli zhlédnout i všichni zájemci, kteří se ze zdravotních důvodů nebo kvůli obavám z pandemie konference nezúčastnili. Do Prahy dorazilo 305 účastníků, ale se všemi, kteří se stihli nebo už nestihli odhlásit, by jich bylo rekordních 768!

Od příštího ročníku převezme od pořádajícího BMI sdružení organizaci konference INSPO Středisko Teiresiás Masarykovy univerzity.

„Jsem rád, že po 21 letech mohu předat organizování konference právě Středisku Teiresiás. Zůstane tak s ohledem na sedmileté technologické partnerství zachována kontinuita a navíc vzhledem k zaměření konference na potřeby lidí se zdravotním postižením ani neznám kompetentnějšího partnera. Konferenci to bude určitě ku prospěchu a dá se očekávat, že Teiresiás dokáže přilákat na konferenci i více zahraničních přednášejících," oznámil účastníkům předseda BMI sdružení Jaroslav Winter, který hodlá pokračovat jako garant za obsahovou stránku konference.

Vzhledem k tomu, že s ohledem na pandemii se tradiční jarní termín konání INSPO přesunul na podzim, zůstane tak i nadále. Protože ale v příštím roce se kvůli českému předsednictví Evropské unii nenajde v Kongresovém centru volný termín, INSPO 2022 proběhne online, ale od roku 2023 se vrátí zpět do Kongresového centra Praha, kde konference našla od prvního ročníku vynikající technické i lidské zázemí.

Generálním partnerem konference INSPO je Nadace Vodafone, která dlouhodobě podporuje provoz a vývoj technologií pro lidi se speciálními potřebami. Partnery 21. ročníku byli Autocont, ČSOB, Microsoft, McDonald's, Skupina ČEZ, Teiresiás a Vojenská zdravotní pojišťovna, mediálními partnery ČTK Protext, portál Helpnet a Inspirante.cz. Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška a hlavního města Prahy. Konferenci pořádá BMI sdružení. Záštitu konferenci poskytli Ministerstvo zdravotnictví, Ministerstvo práce a sociálních věcí a primátor hl. m. Prahy Zdeněk Hřib.

Claudio Piuri: Voda a potápění je můj život

Ital Claudio Piuri neměl příchod na tento svět jednoduchý. Při porodu se mu nedostávalo kyslíku po dobu několika minut. Následkem toho se narodil se spastickou obrnou, což znamená, že jeho mozek nedává správné povely končetinám a ty nespolupracují. Přestože pohybuje rukama i nohama, trvalé křeče mu znemožňují chůzi a špatně mluví. Je mu 62 let, pohybuje se na vozíku, a protože je odmala soběstačný, snaží se užívat života, jak to jen jde. Ve svých 38 letech se rozhodl věnovat potápění...

Eva Csölleová a Vítek Formánek | Foto: archiv Claudia Piuriho

Claudio s Luccianem

Při porodu se vám nedostávalo kyslíku, byla to chyba lékařů?
Ne, nebyla to chyba lékařů. Pupeční šňůru jsem měl sice omotanou kolem krku, ale hlavní problém byla placenta, která se protrhla, takže jsem byl ponořen do plodové vody. Ta se mi dostala do pusy a zablokovala dýchací trakt, proto se mi kyslík nedostával do mozku.

Jaké jste měl dětství? V 60. letech minulého století nebyla ještě společnost tak tolerantní k tělesně postiženým, jako je dneska. Chodil jste do školy s ostatními dětmi?
Od narození až do mých pěti let mě rodiče brali každý den na fyzioterapii. Později jsem navštěvoval základní a střední školu v institutu s názvem La Nostra Famiglia, která se specializovala na různé druhy postižení. Tam jsem bydlel s mnoha dětmi, které také byly postižené, takže pro nás to bylo naprosto normální. Nikdo nikoho nešikanoval. Všichni mě brali s respektem a byl jsem vychováván a obklopen zájmem a láskou. Do maturity jsem žil v prostředí, které mě chránilo a kde mě měli rádi. Na vysoké škole mě studenti přijali mezi sebe bez problémů a brali mě na všechny školní výlety.

Pracoval jste v nějaké firmě nebo z domova? O čem jste snil, že byste chtěl v životě dělat?
Pracoval jsem na ředitelství firmy Ciba-Geigy a potom ve firmě Ciba Speciality Chemicals jako programátor, analytik a systémový analytik ve středisku datových procesorů. Takže je jasné, že mi učaroval svět počítačů. A je tomu tak dodnes.

Zkoušel jste nějaké sportovní aktivity pře potápěním?
Kromě fotbalu na střední škole jsem nezkoušel žádné jiné sporty. Voda je život, který jsem mám rád nejvíc. Také se mi líbí stolní tenis a několikrát jsem si ho i zkusil. Také jsem jednou řídil speciálně upravenou motokáru, což se mi hodně líbilo, ale bohužel žádné další možnosti v tom pokračovat se nenaskytly. Také jsem sáňkoval na horách, ale to bylo spíše o sdílení zážitků s kamarády. Voda mi krásně usnadňuje pohyb, takže mě plavání a potápění naprosto uchvátilo, a to samozřejmě i pro všechnu tu krásu podmořského světa.

Je v Itálii nějaký klub nebo sdružení pro tělesně postižené potápěče?
Před rokem 1997 jsem o potápění vůbec neuvažoval. Až v říjnu tohoto roku jsem zjistil, že v Miláně existuje asociace pro tělesně postižené plavce. Tak jsem tam začal chodit jednou týdně, a to vždy večer. Učili mě tam plavat, ale také tam byl oddíl, který se věnoval potápění. O čtyři roky později jsem složil zkoušky a získal potápěčský průkaz. HSA (Handicapped Scuba Association) je asociace postižených potápěčů, která vznikla v roce 1986, ale v té době byla jejich aktivita s tělesně postiženými ještě v plenkách, takže jsem po získání průkazu nemohl tři roky najít příležitost k potápění. Až v roce 2004 jsem se stal členem klubu Amici del Blu, který sdružuje talentované potápěče. Ti pro mě a ostatní postižené vytvořili v rámci HSA speciální sekci. V květnu 2010 jsem složil zkoušky pro potápění na otevřené vodě do hloubky 16 metrů. V červenci téhož roku jsem jel s HSA Italia do Asinary, kde jsem se stal členem DDI Italia (Disabled Divers Italia.

Jak velký je rozdíl učit zdravé a postižené plavce? Většina zájemců o potápění si myslí, že metodika je pod vodou stejná pro obě skupiny…
Teorie pro potápění je stejná pro obě kategorie, pravidla pro potápění jsou také stejná, ale rozdíl je hlavně ve způsobu potápění. Každý druh postižení vyžaduje jinou adaptaci celého týmu během ponoru. V klubu DDI Italia dbáme na to, aby nejdůležitějším pravidlem vždy bylo věnovat zvýšenou pozornost asistenci tělesně postiženým, ale rovněž dbáme na to, aby si celý tým užíval krásné pocity při ponoru, ale také legraci a zábavu. Bez toho by to nešlo.

Můžete se potápět sám nebo s vámi vždy musí být instruktor?
Ne, ne, je absolutně vyloučeno se potápět sám, vždy to musí být ve dvojicích. S omezením, které mám, se musím pokaždé potápět s instruktorem a dvěma asistenty, z nichž alespoň jeden musí být seznámen s rozsahem mého postižení a musí umět řešit každý problém, který by mohl nastat. Já a můj partner jsme de facto jedno tělo. Během vlastního ponoru se často provádí výměna rolí a pozic. Čím těsněji tým funguje, tím více se všichni cítíme v bezpečí. Během plavání a potápění je pro mě největší problém synchronizovat dýchání. Během potápění je synchronizace dechu snadnější než při plavání.

Co jste cítil, když jste se poprvé ponořil?
Při prvním ponoru, to bylo během zkoušek, jsem byl velice soustředěný. Bylo to v červnu v Ligurském moři, navíc ve studené a kalné vodě, takže jsme se potýkali se špatnou viditelností. Já byl dost zklamán. Ale jak šel čas a moje zkušenosti se zvětšovaly, začal jsem si to kousek po kousku víc užívat. Po několika letech jsem se už cítil mnohem jistější a uvolněnější a mohl se konečně dívat kolem sebe a užívat si krásu podmořského světa. Jsou to nekonečné emoce.

Jak potápění v reálu funguje?
Díky DDI Italia je nyní mnohem snazší zorganizovat takový výlet třeba o víkendu nebo přes týdenní prázdniny. V minulých letech jsem sloužil jako figurant při výcviku instruktorů a eskort nejen v mnoha italských regionech, ale také v egyptském regionu Sharm El Sheikh. Podařilo se nám vytvořit poměrně velkou síť regionů, kde se dají najít nejen zajímavá místa na potápění, ale také vhodné vybavení a ubytování. A samozřejmě vycvičení instruktoři a eskorta připravená k potápění. DDI Italia také každý rok organizuje potápěčské prázdniny, kterých se účastní mnoho zájemců o potápění. Mají velký úspěch. Pro DDI Italia je to velmi důležité, protože to utužuje přátelství mezi milovníky potápění. Jsme fajn parta a pokaždé, když organizujeme takovou akci, máme hojnou účast.

Kde se potápíte nejčastěji?
Jak už jsem se zmínil, potápíme se především v Itálii a v egyptském letovisku Sharm El Sheikh. Vraky a jeskyně jsou mojí velkou zálibou. Ale i obyčejné potápění v termálních vodách mě potěší, speciálně kvůli mému zdraví, protože tělu dělá teplá voda dobře a je tam i vybavení na odpočinek.

A co žraloci? Setkal jste se s nimi při potápění?
Naštěstí jsem mohl žraloky sledovat pouze z dálky v letovisku Sharm El Sheikh. Každým rokem v Rudém moři potkáváme želvy a plaveme kousek od nich. Potápěli jsme se často v noci. To ticho a barvy zvýrazněné baterkou! Jde o doslova magický zážitek.

Cítíte se lépe pod vodou, nebo na zemi? Zlepšuje plavání a potápění vaše zdraví?
Samozřejmě se cítím lépe pod vodou, protože se mi líbí nejen to nadnášení, ale také ten klid. Přestože mám neopren a vybavení, mohu se tam pohybovat snadněji a také mohu plavat, kam se mi zachce, aniž bych byl omezován. Ale samozřejmě pořád respektuji pravidla a bezpečnostní hlediska, to je jasné. Potápění je činnost, kdy celé mé postižení „zůstává na břehu“, kde je každý pohyb omezen nějakými překážkami, zatímco ve vodě tomu tak není. A ještě je u něj jako bonus ta neuvěřitelná podmořská krása. Na konci každého potápění se cítím mnohem lépe – uvolněný v oblasti pánve, protože nějakých 40–65 minut nebyla vůbec namáhána, a také svaly na nohách jsou uvolněné, protože se vznášely ve vodě. Celé tělo prostě odpočívalo, nádherný zážitek relaxace.

Jde se na to!

Nezapomenutelý podmořský svět

Chcete se v potápění ještě zlepšovat?
Jsem spokojený s tím, co jsem dokázal. Když jsem začínal, neměl jsem žádná očekávání nebo cíle. Ani jsem si nepředstavoval, že bych něčeho takového mohl dosáhnout. Od začátku jsem dělal kupředu jen malé krůčky, s nikým, ani sám se sebou, jsem nesoutěžil.

Bohumínské děti mohou opět vyrazit na ozdravnou kúru do Metylovic

Chronicky nemocným dětem z Bohumína se opět otevírá možnost vyrazit na léčebný pobyt do sanatoria v Metylovicích. Město zaplatí dopravu, pojišťovny zase kúru, stravu i ubytování. Pobyt se uskuteční v příštím roce v únoru. Léčebna zahájila příjem přihlášek, rodiče už by měli začít zajišťovat potřebnou dokumentaci u pediatra.

Jana Končítková | Foto: Odborný léčebný ústav Metylovice

Měsíční pobyt je určen dětem, které mají diagnostikovanou nadváhu, obezitu, časté infekty horních cest dýchacích, astma, skoliózu nebo nemoci svalové a kosterní soustavy. Vstupenka na ozdravnou kúru tak vede přes ordinaci pediatra, který sepíše návrh pro zdravotní pojišťovnu. Ta následně rozhodne o schválení pobytu. Čím dříve tohle povinné kolečko rodiče s dětmi absolvují, tím lépe. V Metylovicích už totiž začali přijímat přihlášky. Bohumínským školákům po domluvě s městem vyhradili v sanatoriu termín na konci zimního období od 1. února do 1. března.

„Jednak proto, že děti odjedou z města v topné sezoně, a navíc to bude v době, kdy budou mít ve škole uzavřenou klasifikaci," informovala vedoucí odboru školství, kultury a sportu bohumínské radnice Pavla Skokanová.

Učebnicím ale školou povinné děti neutečou ani v Metylovicích. Léčebna jim totiž po dobu jejich pobytu zajistí výuku v plném rozsahu od 1. do 9. ročníku základní školy, a to v moderně vybavených učebnách. Kromě nutného biflování čekají bohumínskou mládež série cvičení pod dohledem fyzioterapeutů, návštěvy bazénu, solné jeskyně, sauny, inhalace Vincentky, procházky a další aktivity.

„U dětí se v době covidu výrazně zvýšila obezita, také ztratily koordinaci. Na to se hodně zaměřujeme, stejně jako na posílení imunity," podotkla náměstkyně pro ošetřovatelskou péči v Moravskoslezském sanatoriu v Metylovicích Gabriela Rumíšková.

Na stesk po rodičích v nabitém programu nezbývá čas. A pokud se přeci jen dostaví, nabízí léčebna maminkám a tatínkům možnost zastavit se na návštěvu.

„Měli by ale zvážit případná rizika. Děti jsou tady totiž v jakési bublině, každá návštěva rodičů tak může znamenat riziko covidové nákazy a ohrožení pobytu pro celou skupinu," vysvětlila Rumíšková.

Zkušenosti z minulých let ukazují, že zpětná vazba na kvalitu péče a starost o děti je pozitivní. A to nejen od rodičů, ale i od samotných dětí. Těm se v Metylovicích líbí a vždy se sem těší.

30 let LIGA VOZÍČKÁŘŮ 1990–2020 ... každý má svůj potenciál

Naše zkušenosti a hlavně informace vám ušetří čas, nervy a možná i peníze

Obracejte se na nás:

telefonicky na bezplatné lince 800 100 250 po–st 9–13, út–čt 12–16;
e-mailem na poradna@ligavozic.cz. Internetová poradna zde.
Nebo se můžeme setkat osobně u vás doma nebo u nás v poradně
na ul. Bzenecká 23, 628 00 Brno (domluva předem na 777 010 331).

Seznamte se s novinkami v legislativě pro rok 2022

Mgr. Kateřina Bulantová

Nejprve se čtenářům omlouváme za chybu ve formulaci změn při spoluúčasti na úhradě za zvláštní pomůcku z podzimní poradny (s. 48, první odrážka za mezititulkem Příspěvek na zvláštní pomůcku): „Spoluúčast je stanovena na 1000 Kč (zrušena spoluúčast 10 % z ceny pomůcky.“ Správně je: **„Spoluúčast na úhradě za pomůcku s cenou nižší než 10 000 Kč je stanovena na 1000 Kč (zrušena spoluúčast 10 % z ceny pomůcky).“**

Valorizace důchodů

Základní výměra se zvýší o 350 Kč. Procentní výměra se zvýší o 1,3 % procentní výměry důchodu, která náleží ke dni, od něhož se procentní výměra zvyšuje, a o 300 Kč.

Příklad:

- 8 550 Kč (částka invalidního důchodu v roce 2021),
- 3550 (výše základní výměry v roce 2021) + 350 = 3900 (výše základní výměry v roce 2022),
- 8550 – 3550 = 5000 (výše procentní výměry v roce 2021),
- 5000 x 0,013 = 65, 65 + 300 = 365 (navýšení procentní výměry v roce 2022),
- 5000 + 365 = 5365 (výše procentní výměry v roce 2022),
- 3900 + 5365 = 9265 (částka invalidního důchodu v roce 2022),
- 350 (valorizace základní výměry) + 365 (valorizace procentní výměry) = 715 (celková částka valorizace).

V lednu 2022 bude kromě standardní valorizace důchodu vyplácen ještě doplatek valorizace. Výše doplatku závisí na výplatním termínu důchodu – pokud je výplatní termín důchodu 17. den v měsíci, je důchod vyplácen na období od 17. dne aktuálního měsíce do 16. dne následujícího měsíce. Doplatek v tomto případě by byl za 1. – 16. lednový den. Výše doplatku se počítá následovně: valorizace ve výše uvedeném příkladě činí 715 Kč, 715 : 30 (počet dnů) = 24, 24 x 16 (počet dnů, za které náleží doplatek) = 384 (výše doplatku).

V lednovém termínu výplaty důchodu důchodce dostane dvě částky – valorizovanou částku důchodu a zvlášť doplatek valorizace.

Dlouhodobé ošetřovné

Od 1. 1. 2022 bude pro nárok na dlouhodobé ošetřovné stačit hospitalizace alespoň 4 dny (dosud 7 dnů). Pro nárok na dlouhodobé ošetřovné u nevyléčitelně nemocných pacientů, kterým je poskytována paliativní péče v domácím prostředí, není hospitalizace podmínkou.

Sleva na dani z příjmů

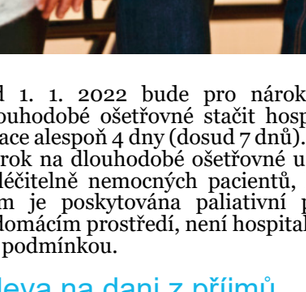
Základní sleva na dani na poplatníka bude v roce 2022 navýšena na 30 840 Kč ročně (letos 27 840 Kč).

Elektronická dálniční známka

Držitelé průkazu ZTP nebo ZTP/P nemají ani v roce 2022 povinnost registrovat vozidlo do systému elektronického zpoplatnění komunikací. To znamená, že nemusejí mít elektronickou dálniční známku.

Výhoda ovšem platí pouze v případě, že je ve vozidle přítomen držitel průkazu a zároveň je provozovatelem vozidla držitel průkazu nebo jeho osoba blízká.

Z informací, které jsme obdrželi z Ministerstva dopravy vyplývá, že kontrola vozidel bude i nadále probíhat stejným způsobem, nemusíte se tedy obávat častějších kontrol kvůli chybějící registraci vozidla.



RIPAK

www.ostrava-bezbarier.cz, www.facebook.com/poradenstvibezbarierOV
poradnaoov@seznam.cz

596 914 660 (po, 10–12)
596 131 202 (st, 10–12)

S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Text a foto: Lucie Filipčíková

Perlička, která navádí lidičky na vozíčku na rádoby bezbariérovou cestu. Sklon cca 17 %. Kdo si troufá?

Mapa přístupnosti Ostravy

Text: Mirek Filipčík

Na webu spolku Ostravská organizace vozíčkářů Bez bariér – Ostravsko a Mapě přístupnosti města Ostravy přibývá zmapovaných objektů a nástupišť MHD. Jsou prováděny i aktualizace, kterými dochází ke změnám názvů některých objektů, ale bohužel i k vyřazení z databáze v důsledku protipandemických opatření.

Celkově je v mapě přístupnosti a na webu Bez bariér – Ostravsko uveřejněno 618 zmapovaných objektů a 733 tramvajových, trolejbusových a autobusových nástupišť MHD.

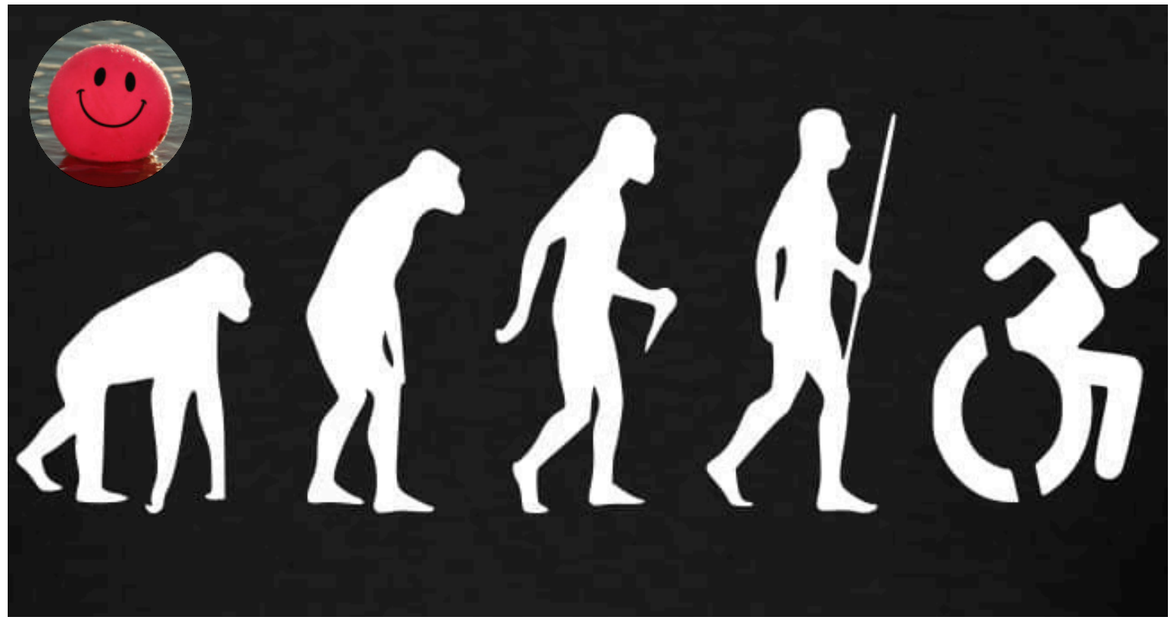
Mezi zmapované objekty patří 29 knihoven, 31 obchodů(včetně obchodních center), 37 pošt, 16 objektů sociálních služeb, 45 lékáren, 48 zdravotních zařízení (včetně nemocnic), 98 restauračních zařízení (včetně kaváren a čajoven), 39 školských zařízení, 13 veřejných toalet, 3 služebny Policie ČR, 62 úřadů (včetně obřadních síní), 23 hřbitovů, 6 smutečních síní, 8 infocenter, 46 kulturních objektů (divadla, muzea, galerie, kulturní domy, kina), hrad, katedrála, 3 bazény, 10 sportovních objektů, banka, spořitelna, 57 bankomatů, 2 čekárny, 5 vlakových nádraží, 5 hotelů (včetně studentských kolejí) a dále 1 podchod a kemp.

Ze zastávek MHD se jedná o 198 tramvajových a 535 trolejbusových a autobusových nástupišť.

Bezbariérovost ve světě

text: Mirek Filipčík
foto: Facebook

V zimním čísle VOZKY se opět podíváme na některé „úsměvné“ případy, kdy je bezbariérové řešení tak „trochu“ postavené na hlavu, ale můžete se také podívat na některé humorné obrázky, které souvisejí s vozíčkáři.



BBP
Bez Bariér poradenství
Osvědčení kvality MPSV
o poskytované službě

Konzultační hodiny: po 8.30–12, 12.30–17, út 9–12, st 8.30–12, 12.30–17, čt 9–12, pá 9–12; kontakty: 542 214 110–111, 736 751 214, poradnabrno@nrzp.cz, Skype: poradnabrno; adresa: Cejl 892/32, 602 00 Brno

Mgr. Michaela Zapletalová| Foto: Pixabay.com

Praktická kontrola osvobození od zpoplatnění využití dálnice pro ZTP nebo TTP/P od roku 2022

Jakým způsobem bude od roku 2022 kontrolováno osvobození od zpoplatnění dálnice pro osoby ZTP či ZTP/P, když jejich vozidlo, dle oficiálních informací, nemusí být nikde registrováno? Nalezla jsem sice na webu Ministerstva dopravy i na webu edalnice.cz a mytocz.eu informaci o osvobození, ale stále mi není jasné, jak tedy bude osvobození probíhat v praxi? Nebude tomu tak, že taková osoba bude reagovat až na zaslanou případnou pokutu a zpětně dokazovat svůj nárok na osvobození?

Pravidla zůstávají stejná jako v v roce 2021. Ve vozidle musí být přítomna osoba, která je držitelem průkazu ZTP nebo ZTP/P, a při silniční kontrole se musí prokazovat tímto průkazem. Nestačí parkovací průkaz za oknem. Policie už netoleruje žádné výjimky a potvrzení o tom, že řidič pouze jede pro osobu s průkazem ZTP nebo ZTP/P do školského zařízení, do zařízení sociálních služeb apod. V těchto případech je vyžadovaná dálniční známka.

Sanitka pro vozíčkáře

Já i můj manžel trpíme roztroušenou sklerózou. Po dlouhých letech jsme oba skončili na vozíku a zjistili jsme, že v celém Středočeském kraji není k dispozici sanitka, která by nás odvezla k lékaři. Existují tady pouze placené sanitky. Prosíme o doporučení, na které zařízení se obrátit.

Abychom mohli odpovědět, je nutné se nejprve zabývat podmínkami vzniku nároku na bezplatnou přepravu pojištěnců k lékaři (přepravu hrazenou zdravotní pojišťovnou). Podmínky stanoví § 36 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. Podstatná je zejména podmínka, že zdravotní stav pojištěnce neumožňuje přepravu běžným způsobem bez použití zdravotnické dopravní služby (tzv. „sanitky“). S ohledem na skutečnost, že, jak uvádíte, jste na ortopedickém vozíku, lze mít za to, že je tato podmínka ve vašem případě splněna.

Doporučil bych vám obrátit se na vašeho ošetřujícího lékaře. Ošetřující lékař, který poskytnutí zdravotní péče požaduje, by vám měl na požádání vystavit příkaz ke zdravotnímu transportu. Současně by vás měl být schopen odkázat na příslušnou zdravotnickou dopravní službu působící ve vaší oblasti, která má uzavřenou smlouvu se zdravotní pojišťovnou a která vám může zajistit bezplatnou přepravu. Provozovatelům zdravotnických dopravních služeb však není uložena povinnost vybavit své vozy pro převoz ortopedických vozíků. Může tak nastat i situace, kdy žádný ze smluvních provozovatelů zdravotnických dopravních služeb působících ve vaší oblasti nebude takovými vozy disponovat. I na takové situace však zákon pamatuje: § 36 odst. 3 písm. c) zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, umožňuje, aby byla přeprava hrazená zdravotní pojišťovnou zajištěna i jiným dopravcem, pokud tuto přepravu zajišťuje dopravním prostředkem speciálně upraveným pro převoz osob na ortopedickém vozíku a pokud o takové přepravě rozhodne ošetřující lékař. Mezi takové přepravce lze zařadit např. různé komerční provozovatele mikrobusů, jež jsou adaptovány pro převoz osob na ortopedických vozících. Pokud byste volili tuto variantu, bude třeba, aby ošetřující lékař vyplnil cestovní příkaz, na jehož základě by vám pak měla být cesta proplacena. Rovněž doporučuji tuto možnost nejprve konzultovat s vaší zdravotní pojišťovnou a dotázat se na podmínky proplacení.

Konkrétní zdravotnickou dopravní službu ani jiného dopravce vám bohužel doporučit nemohu, neboť nevím, u které zdravotní pojišťovny jste pojištěni, a mimo to mi povaha námi poskytované služby neumožňuje doporučovat konkrétní komerční subjekty. Jak jsem již však výše uvedl, bude nejvhodnější, když se se svým požadavkem obrátíte na lékaře, k němuž se chcete dopravit, případně na vaši zdravotní pojišťovnu.

Nárok na příspěvek na péči v soukromém zdravotnickém zařízení

Můj děda je v současné době v penzionu pro seniory. Tento penzion není registrovanou sociální službou, je to soukromé zařízení, které poskytuje ubytování. Děda je od ledna 2021 příjemcem příspěvku na péči 1. stupně. Má tato služba nárok na příspěvek nebo ne?

Z vašeho dotazu nevyplývá, zda si již uvedený penzion příspěvek na péči (dále PnP) nárokoval, či ne. Budu však předpokládat, že tomu tak nebylo. Jedním z předpokladů vzniku nároku na PnP je dle § 7 odst. 2 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, že péče, respektive pomoc je poskytována:

- osobou blízkou,
- asistentem sociální péče,
- registrovaným poskytovatelem sociálních služeb,
- speciálním lůžkovým zdrav. zařízením hospicového typu.

Neregistrovaný poskytovatel sociálních služeb do uvedeného výčtu nespadá. Uvedený penzion pro seniory jakožto neregistrovaný poskytovatel sociální služby by si tak neměl po vašem dědečkovi PnPi nárokovat. Pokud by k tomu došlo, nemá váš dědeček povinnost příspěvek uvedenému penzionu pro seniory poskytnout.

V praxi se neregistrovaní poskytovatelé sociálních služeb snaží nemožnost čerpání PnP svých klientů obejít tím způsobem, že jejich zaměstnanci figurují jako asistenti sociální péče. Jakkoli k těmto situacím dochází, jsou velmi problematické a lze je vnímat jako obcházení zákona. Předpokladem toho, aby některý ze zaměstnanců penzionu pro seniory mohl jako asistent sociální péče figurovat, je to, aby uzavřel písemnou smlouvu s vaším dědečkem (o poskytnutí pomoci). Takovou smlouvu však váš dědeček rozhodně není povinen uzavřít a její uzavření si nemůže penzion či některý jeho zaměstnanec nárokovat.

Vámi popsaná situace však nevylučuje to, aby dědeček poskytoval PnP třetí osobě, pokud mu péči poskytuje a pokud spadá do výše uvedeného výčtu. O takovou situaci by se mohlo jednat například v takovém případě, pokud by uvedený penzion zajišťoval pro klienty pouze ubytování a péče o klienty by byla poskytována externím registrovaným poskytovatelem sociálních služeb.

Sociální šetření k PnP

Je možné, aby můj nezletilý syn nebyl přítomen sociálnímu šetření pracovníků úřadu práce? Obávám se, že by syn byl sekundárně „viktimizován“, pokud by se mu v rámci šetření připomínala jeho situace či jeho zdravotní stav. Především by syn mohl být zděšen z možné budoucnosti. Snažím se ho pozitivně vést, své postižení „získal“ před třemi lety a my se moc snažíme o to, aby směrem do budoucnosti věřil, že vše bude dobré. Proto nechceme, aby slyšel, co vše „nezvládne“. Zákon však stanoví povinnost podrobit se sociálnímu šetření. Po telefonickém dotazu na pracovníky úřadu práce nám bylo sděleno, že na přítomnosti syna u šetření musí trvat. Přítomnost rodičů nepostačuje…

Jak sama uvádíte, v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, je v § 21, odst. 1 bodě a) uvedeno:
„(1) Žadatel o příspěvek a oprávněná osoba, jejichž zdravotní stav je třeba posoudit pro stanovení stupně závislosti, jsou povinni a) podrobit se sociálnímu šetření…“

Z výše uvedeného tedy plyne, že požadavek pracovníků úřadu práce ohledně přítomnosti syna při sociálním šetření je oprávněný. Jeho přítomnost je velmi důležitá, neboť se posuzuje zvládání nebo nezvládání 10 základních životních potřeb. Bez tohoto posouzení by stupeň PnP nemohl být určen, tedy pouze na základě slovního sdělení rodičů. Sociální šetření je prováděno v domácím prostředí, a to i z důvodu tzv. „známého prostředí“, které pro děti hraje velmi důležitou roli. Samozřejmě vy, zákonní zástupci, budete tomuto šetření přítomni.

Pokud se obáváte toho, že by mohlo dojít k poškození psychiky vašeho syna v důsledku neprofesionálního přístupu sociálního pracovníka, který bude sociální šetření provádět, doporučujeme se telefonicky s úřadem práce spojit a popsat vaše obavy. Předpokládám, že bude možné se přímo s konkrétně určeným pracovníkem dohodnout, čeho by se měl při provádění sociálního šetření vyvarovat a jakou formu komunikace by měl se synem zvolit.

Podpora samostatného bydlení

Jsme s manželem oba vozíčkáři (stav po dětské obrně). Bydlíme sami v rodinném domě. Zvládáme osobní hygienu, nákupy, přípravu jídla a běžný úklid domácnosti do výše asi dvou metrů. Co nezvládáme, je vše, na co z vozíku nedosáhneme, např. mytí oken, skříní, výměnu žárovky apod. Můj dotaz směřuje k § 43 zákona odst. 2 písm. a), o sociálních službách – co se myslí pod větou „pomoc při zajištění domácnosti“? Kdo provádí takové práce, které nezvládneme?

Pomoc při zajištění chodu domácnosti zahrnuje:

- pomoc s úklidem a údržbou domácnosti a osobních věcí,
- podporu při získávání návyků souvisejících se zajištěním chodu domácnosti,
- pomoc při údržbě domácích spotřebičů,
- pomoc se zajištěním stravy,
- podporu v hospodaření s penězi včetně pomoci s nákupy a běžnými pochůzkami.

Domácí práce, které klient služeb podpory samostatného bydlení samostatně nezvládá, vykonává klient za dopomoci či dohledu pracovníka této sociální služby. Cílem služeb podpory samostatného bydlení je vést klienta k co nejvyšší samostatnosti a zvyšovat jeho kompetence v péči o domácnost. Nejčastější cílovou skupinou jsou osoby s mentálním postižením nebo duševním onemocněním, které se chtějí osamostatnit, tj. přecházejí do samostatného bydlení z bydliště rodičů, z ústavní péče nebo z chráněného bydlení.

Ve svém dotazu uvádíte, že potřebujete pomoct s úklidem a údržbou v místech, na která se nedostanete z ortopedického vozíku. Předpokládáme tedy, že vaše potřeba pomoci se netýká zvyšování kompetencí v péči o domácnost. Je-li tomu tak, není podpora samostatného bydlení vhodnou službou, která by vaši situaci řešila. Nabídku pomoci tohoto charakteru dle našich informací nenabízí žádná sociální služba. Z výše uvedených důvodů

se obraťte na komerční poskytovatele těchto služeb.

Dovolená v případě osoby, která pečuje o nezletilou dceru

Pečuji o dceru, která je držitelkou průkazu ZTP. Zaměstnavatel mi nařizuje čerpání 40 % dovolené mimo dobu, kdy dovolenou potřebuji já, abych se mohla starat o dceru. Dcera nastoupila do školy a já potřebuji dovolenou hlavně o prázdninách. Je mou povinností si ji vybrat, jak žádá zaměstnavatel, či mám nějakou výjimku a mohu si ji vybrat tehdy, kdy chci pečovat o dceru?

Ve smyslu § 217 odst. 1 zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce (dále jen ZP) je určení doby čerpání dovolené nejen oprávněním, nýbrž i povinností zaměstnavatele, který ji určuje podle písemného rozvrhu čerpání dovolené vydaného s předchozím souhlasem odborové organizace a rady zaměstnanců (za předpokladu, že byly zřízeny). Paragraf 217 odst. 1 ZP stanoví, že při určení rozvrhu čerpání dovolené je nutno přihlížet k provozním důvodům zaměstnavatele a k oprávněným zájmům zaměstnance. V praxi se lze nezřídka setkat s tím, že je doba čerpání dovolené stanovena v souladu s požadavkem zaměstnance. To, aby tomu tak vždy bylo, však není nezbytné a v některých případech ani dost dobře možné. V konečném důsledku je stanovení doby čerpání dovolené kompetencí zaměstnavatele. Zvláštní výjimka z výše nastíněného režimu čerpání dovolené pro osoby pečující bohužel stanovena není.

Návrh na změnu výše přiznaného PnP na základě lékařských zpráv

Byl jsem těžce nemocné sestře po zhoršení jejího zdravotního stavu jako zákonný zástupce podat na úřad práce žádost, resp. návrh na změnu výše přiznaného PnP. K žádosti jsem přiložil její aktuální lékařské zprávy a poslední propouštěcí zprávy z nemocnic, ve kterých se doporučuje žádost o zvýšení příspěvku podat. Úřednice se ohradila, že žádné lékařské zprávy kvůli GDPR nebude přijímat.

Má otázka zní: Je její postup správný, nebo má povinnost lékařské zprávy přiložit k žádosti a podstoupit následně lékařské posudkové službě?

Je dobře, že jste podal žádost o zvýšení PnP. Postup vyřízení je ale následující:

úřad práce provede sociální šetření v domácnosti a poté přeruší řízení z důvodu posouzení zdravotního stavu posudkovým lékařem OSSZ. Podklady pro posudkového lékaře bude vyplňovat ošetřující lékař vaší sestry a tomu je třeba doručit všechny aktuální zprávy od odborných lékařů, protože on je ten, který bude vyplňovat podklady pro posudkového lékaře.

Doporučuji doložit ošetřujícímu lékaři pouze kopie těchto odborných lékařských zpráv. Jakmile posudkový lékař vypracuje posudek, odešle ho na úřad práce a vy budete vyzváni k tomu, abyste se seznámili se s podklady před vydáním rozhodnutí. Můžete nahlédnout do spisu, zkontrolovat, že byly všechny zprávy doloženy, a pokud byste nesouhlasili s posudkem, můžete doložit nové lékařské zprávy a posudkový lékař znovu přehodnotí vypracovaný posudek. Úřad práce na základě toho vydá rozhodnutí.

Úřad tedy nepřijímá se žádostí o zvýšení PnP lékařské zprávy, protože neposuzuje zdravotní stav, ale pouze provádí sociální šetření. Postup úřednice byl proto správný, ačkoli důvod nepřijetí lékařských zpráv spíše než v ochraně osobních údajů dle nařízení GDPR spočívá v samotném průběhu řízení.

Městská divadla pražská zpřístupňují představení dalším skupinám diváků. Pro vozíčkáře a osoby s pohybovým omezením připravila návodná videa k trasám cest do divadel. Návštěvníkům s omezením sluchu pomůže při poslechu indukční smyčka. Pro nevidomé jsou připraveny popisy tras do Městských divadel pražských a vyhrazena místa pro ně i jejich vodicí psy.

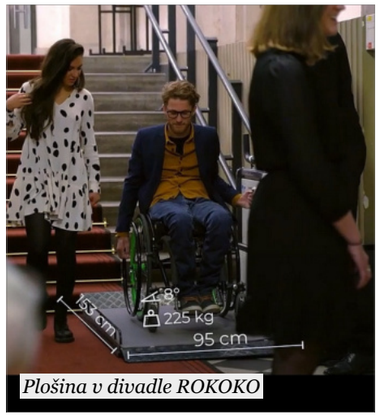
Zuzana Vernerová, (red) | Foto: Alena Hrbková, archiv MDP

V úterý 12. října bylo představení Romeo a Julie v divadle ABC opatřeno i českými titulky pro neslyšící. Po jeho skončení následovala komentovaná prohlídka zákulisí, jež byla tlumočena do znakového jazyka. Minulou sezonu, během které byla divadla kvůli pandemii pro diváky uzavřena, využila Městská divadla pražská čas mimo jiné i ke zlepšení přístupu na své scény osobám s různými zdravotními omezeními.

Vozíčkáři a návštěvníci s omezením pohybu naleznou na stránkách MDP návodná videa, jak se pohodlně dostat do divadla. Návštěvníci se zbytky sluchu mohou v divadle ABC využít indukční smyčku, která jim umožní plnohodnotný poslech v nejrůznějších situacích, kdy samotné sluchadlo nestačí. Lidé se zrakovým omezením mohou využít popisy tras do jednotlivých divadel. Webové stránky divadla byly optimalizovány pro čtečky, které nevidomí používají. V hledišti jsou vyhrazena místa pro diváky, které doprovází vodicí pes, a k dispozici je jim i odborně vyškolený personál.

Na webu se výrazně navýšil počet poslechových formátů, a tak si mohou diváci se zrakovým postižením vyslechnout před návštěvou divadla například lektorský úvod k představení nebo tematický podcast.

V dalším zpřístupňování všech tří scén divákům s omezením zraku, sluchu nebo pohybu budou MDP pokračovat i v nadcházející sezoně.



Plošina v divadle ROKOKO

Soukromou inzerci vám můžeme vložit také na web VOZKY www.vozka.org.
Kontaktujte redakci: dzido.petr@vozka.org.

PRODEJ

Prodám Renault Kangoo ZTP s homologovanou nájezdovou rampou. Nafta, 1.5 DCi 63 kW, rok výroby 2008, najeto 149 198 km, manuální převodovka. Dovoz Německo, v ČR 1. majitel od r. 2009. TP do 22. 2. 2022. Klimatizace. Nové rozvody, brzdy, baterie. Tónovaná autoskla, komplet nových zimních pneu z r. 2020 + disky. PŘI RYCHLÉM JEDNÁNÍ VÝRAZNÁ SLEVA. Cena: 129 000 Kč. Kontakt: tel. 773 135 150, kamila.laufer@seznam.cz, Karviná

Prodám motorové vozidlo značky Toyota City Verso NG 90 short v úpravě pro převoz osoby na ortopedickém vozíku – nájezd rampou, snadná manipulace. Palivo diesel, turbo, 4válec, výkon 196/131/3750. Zakoupeno 11/2020, první majitel, najeto 4 400 km. Automatická převodovka. Barva stříbrná. Automatická klimatizace, parkovací asistent, autorádio. Nové zimní gumy nepoužité. Přestavba provedena firmou API – homologizace ve velkém TP. Vozidlo garážované, zadní prostor umožňuje sezení dvou osob. Požadovaná kupní cena: 600 000 Kč. Možný příspěvek ÚP ve výši 200 000 Kč. Kontakt: tel. 602 726 842.

Prodám nový elektrický skútr značky Comet od firmy Sivak. Najeto 50 km, rychlost 15 km/hod. Nákupní cena 89 000 Kč. Aktuální prodejní cena 68 000 Kč. Technické parametry viz Sivak. Kontakt, dotazy: elenkazr@seznam.cz (Kopřivnice).

Prodám polohovatelné lůžko Ecofit S značky Meyra s matrací Andema Clasic. Součástí je i krycí matrace Premium, která poslouží jako ortopedická podložka. Vše je v záruce do 10/2022. Lůžko je používáno pouze dva měsíce a je stále jako nové. Detaily k lůžku: polohovatelné části (elektrický pohon) – zádová opěrka, stehenní část, lýtková část. Hrazda s rukojetí. Čtyři pojezdová kolečka lůžka jsou opatřena brzdou. Nosnost lůžka do 185 kg. Výšku ložné plochy lze nastavit v rozmezí 38,5–81 cm. Vhodné pro matraci do výšky 20 cm. Postel je možné rozmontovat na menší části. Celková původní pořizovací cena činila 24 480 Kč. Současná prodejní cena je 10 000 Kč. Odvoz zajistí kupující. Případné dotazy ráda zodpovím. Kontakt: t.dudychova@seznam.cz.

Prodáme kompenzační pomůcky, které už v naší půjčovně nevyužijeme:

El. vozík Otto Bock B600. Je vhodný pro dospělého i pro dospívající dítě. Vozík je nějakou dobu používán, ale je v dobrém stavu. Má polohovací záda, projede i těžší terén. Rychlost je nastavitelná na stupně, vozík má přední a zadní osvětlení, blinkry, výstražný trojúhelník a klakson. Velmi dobře se ovládá – dokáže se otočit na místě. Područky jsou odnímatelné, stupačky sklápěcí a nastavitelné. Cena bez baterií 12 000 Kč.

El. vozík QuantumR.400. Má silné motory, je rychlý – 12 km/h. Vozík má polohování podnožek, sedu atd. Baterie gelová 2 × 12 V/74 Ah. Cena bez baterií 20 000 Kč, s novými bateriemi 36 000 Kč. Foto na vyžádání.

Zánovní tříkolka Standard pro lidi s handicapem. Umožňuje samostatnou jízdu lidem s tělesným postižením, osobám s poruchami rovnováhy, starším, méně pohyblivým, mentálně postiženým nebo po dětské obrně. Je vhodná i pro muže vyšších postav nebo s vyšší hmotností. Tříkolka se vyrábí jako doplněk dopravních a rehabilitačních pomůcek. Zachovává si všechny znaky jízdního kola jako nejjednoduššího dopravního prostředku i jeho kladný vliv na kondici, rehabilitaci a psychiku. Tříkolka je vybavena dle vyhlášky o silničním provozu a je schválena ministerstvem dopravy pro provoz na komunikacích. Cena 5 000 Kč.

Kontakt, více informací: Život bez bariér, z.ú., Nová Paka, tel. číslo 603 434 833.

Prodám vertikalizační stojan – speciální ergonomický stolek pro vertikalizaci ze sedu do vzpřímené polohy. Je vybaven elektrickým pohonem s dálkovým ovládáním. Stůl je málo používaný, je jako nový. Cena 26 000 Kč. Kontakt: tel. 774 777 100, e-mail: suchomel.cv@seznam.cz.

Chvalská stodola
Místo pro všechny

(red) | Foto: archiv Chvalského zámku

První písemné zmínky o malém opevněném feudálním sídle, Chvalské tvrzi, pocházejí ze začátku 15. století. Po dvě staletí měnila tvrz často majitele, a to až do roku 1652, kdy byl ve značně zpustlém stavu postoupen jezuitské koleji u sv. Klimenta. V tomto období byla někdejší tvrz stavebně upravena do podoby renesančního zámku, který se s řadou architektonických detailů uchoval dodnes. V souvislosti s renesanční přestavbou bylo vybudováno sklepení, částečně vytesané v pískovcovém podloží. Po raně barokní přestavbě získal zámek podobu, ve které se prakticky dochoval až do současnosti.

V roce 1992 zřídilo zastupitelstvo Horních Počernic na záchranu zámku nadaci, která vedla následná nezbytná jednání k jeho obnově. V září 2006 se započalo se záchranou této krásné stavby, které po letech chátrání hrozil zánik. Rekonstrukce probíhala postupně a konečně 1. května 2008 byl Chvalský zámek slavnostně otevřen pro veřejnost.

Příspěvková organizace Chvalský zámek vznikla na základě rozhodnutí Zastupitelstva MČ Praha 20 ze dne 5. září 2011. Podle Zřizovací listiny je hlavním účelem příspěvkové organizace zabezpečovat nabídku veřejných služeb na úseku kultury pro obyvatele a návštěvníky Městské části Praha 20 a všestranné uspokojování kulturních a rekreačních zájmů, potřeb a a služeb.

O všech akcích informuje organizace na webu zámku.

Chvalská stodola je součástí kulturní památky Chvalská tvrz a je místm, na které obyvatelé Horních Počernic, ale i širokého okolí už dlouho čekali. Jde o nový, kompletně bezbairérový prostor ke sdílení, potkávání nebo pro spolutvorbu. Místo, kde vznikají nové komunitní tradice a kde se město potkává se svými obyvateli.

Od listopadu 2019 Chvalský zámek nabízí historickou Chvalskou stodolu k pronájmu. Netradiční prostor prošel kompletní rekonstrukcí s přístavbou moderního technického a sociálního zázemí a nabízí nevšední atmosféru s denním světlem pro akce typu konference, firemní prezentace, semináře i školení, vánoční firemní večírky, plesy, koncerty, svatební nebo narozeninové oslavy.

Kapacita je 140 míst při divadelní úpravě bez stolů, 104 míst při stolové úpravě pro akce typu ples. Velikost sálu cca 260 m². Sál je vybaven kompletní zvučící technikou, projekční soustavou a připojením na internet.

Součástí přístavby je i bar, který lze rovněž pronajmout jako zázemí k sálu, jež plní funkci klidové zóny nebo místa k občerstvení. Kapacita je 17 míst k sezení a v kombinaci s úpravou vstupních prostor pro další posezení až 39 míst v klidové zóně celkem. Dalšími místnostmi s možností pronájmu je přípravna (kuchyňka) se skladovacím prostorem a zázemí pro kapelu a účinkující.

Chvalská stodola je bezbariérovým prostorem s bezproblémovou možností parkování.

Moderní bezbariérové prostory Chvalské stodoly jsou mj. využívány k tanci, sousedským posezením třeba s harmonikou nebo ke koncertům kapel a dalších uměleckých souborů

Hurt

Vlastní výroba a vývoj

PROFESIONÁLNÍ **ÚPRAVY VOZIDEL** OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | servis

www.RUCNIOVLADANI.cz

ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU HURT-e

NOVINKA

Balíčky na přání:

- Kvadru ovládání
- Barva na přání
- Hydraulická brzda
- Přídavná baterie
- Víceúčelová brašna
- Košík na řídítka
- Levostranný plyn
- Jedna brzdová páčka

www.HURT-e.cz

HURT s. r. o.
Bambousek 664
281 26 Týnec nad Labem
Česká republika
Tel.: +420 321 781 363 / +420 723 272 401
E-mail: info@rucniovladani.cz / info@hurt-e.cz
www.facebook.com/rucniovladani

Poradce pro Moravskoslezský kraj - tel. +420 724 314 876
Poradce pro Zlínský a Olomoucký kraj - tel. +420 736 617 416