



# VOZKA

ročník XXIV | léto 2021

Magazín o životě  
a pro život  
na vozíku



JÓGA PRO SEDÍCÍ  
s Pražskou  
organizací vozíčkářů

SLOVINSKÝ MALÍŘ ÚSTY  
VOJKO GAŠPERUT  
MALUJE UŽ 50 LET

NENECHTE SI UJÍT  
LETNÍ FLORU OLOMOUC

ROZHOVOR S PLAVKYNÍ  
MARKÉTOU PECHOVOU

AARON WHEELZ FOTHERINGHAM

**Vozík pro mě není  
překážkou, ale nástrojem  
pro akrobatické kousky**

**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



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

Jsmo 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](http://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](mailto:iroa@volny.cz)  
internet: [www.iroa.cz](http://www.iroa.cz)



**6-7**

GALERIE  
Slovinický malíř ústy  
Vojko Gašperut  
(red)



**22-23**

ROZHOVOR  
Fyzioterapeutka Tereza Valíková  
nejen o domácím cvičení  
(red)



**42-45**

ROZHOVOR  
Plavkyně Markéra Pechová zdolala  
La Manche  
Eva Csölleová, Vítek Formánek



**10-13**

ROZHOVOR  
Akrobat na vozíku  
Aaron Wheelz Fotheringham  
Eva Csölleová, Vítek Formánek



**30-31**

VÝROČÍ  
SKV Praha slaví 30!  
Veronika Skalecká



**56-57**

SPORT A CHARITA  
Běh pro Jedličku 2021  
se náramně vydařil

Tereza Vojtová



**24**  
JÓGA PRO SEDÍCÍ  
s Pražskou organizací vozíčkářů

**VOZKA**

Magazín o životě  
a pro život na vozíku,  
ročník XXIV.,  
vychází čtvrtletně online  
[www.vozka.org](http://www.vozka.org)

Vydává  
Ostravská organizace vozíčkářů, spolek,  
Horymírova 3054/121,  
700 30 Ostrava-Zábřeh  
IČO: 66933579  
[www.vozickari-ostava.cz](http://www.vozickari-ostava.cz)

REDAKCE

Šéfredaktor, editor, grafika, web  
Pavel Plohák, [sedefredaktor@vozka.org](mailto:sedefredaktor@vozka.org),  
737 238 933

Redaktor, inzerce, web  
Ing. Petr Dzido, [dzidopetr@volny.cz](mailto: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 Aarona Fotheringhama



### Lidé cvičili pro pacienty s roztroušenou sklerózou

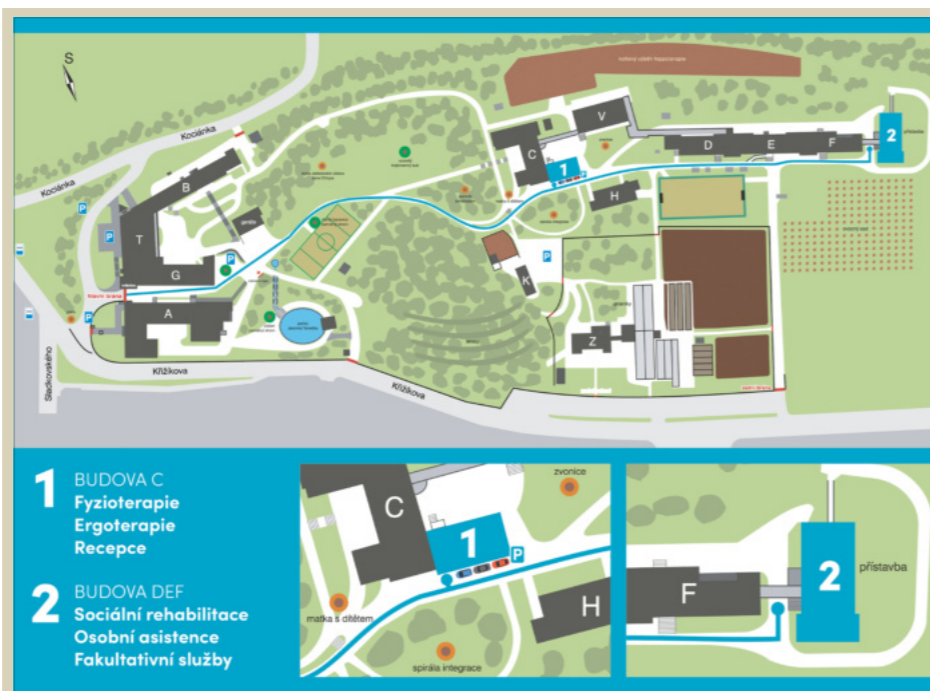
Více než 6 500 lekcí odevdčili účastníci letošního Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS). Pacienti i zdraví sportovci letos kvůli koronaviru cvičili bezkontaktně, své úspěchy ale sdíleli prostřednictvím sociálních sítí. Do jubilejního desátého ročníku se zapojili lidé z 51 měst v Česku, Kanadě, Slovensku i Irsku.

„Máme obrovskou radost z toho, kolik lidí se i přes překážky způsobené pandemií koronaviru zapojilo. Účastníci si pouštěli online videa a cvičili doma nebo šli na procházku v místě svého bydliště a ze všeho nám posílali fotografie. Alespoň virtuálně jsme se tak mohli vzájemně propojit,“ říká Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS, který akci organizuje.

Pacienti i jejich přátelé a známí odevdčili 6 494 lekcí. Účastníci akce MaRS letos museli oproti předešlým ročníkům cvičit individuálně. Organizátoři jim proto nasdíleli různá online videa, kterými se mohli inspirovat. Na své si přišli například fanoušci kondičních cviků, jógy nebo chůze s hůlkami – nordic walking.

„Videa byla rozčleněna podle náročnosti, aby se mohl zapojit opravdu každý. Od maminek přes pacienty s omezeným pohybem až po zdravé sportovce,“ říká fyzioterapeutka Lucie Suchá.

Videa s jednotlivými cviky si mohou zájemci vyzkoušet i po skončení maratonu na webových stránkách [www.maratonmars.cz](http://www.maratonmars.cz).



- 1 BUDOVA C  
Fyzioterapie  
Ergoterapie  
Recepce
- 2 BUDOVA DEF  
Sociální rehabilitace  
Osobní asistence  
Fakultativní služby

### ParaCENTRUM Fenix zahájilo provoz v novém působišti

Na obrázku nahoře je zmapována cesta od hlavního vchodu do Centra Kociánka k budově C (foto vpravo), ve které najdete recepci, fyzioterapii, ergoterapii a také zde můžete zaparkovat, a dále pak až k přístavbě pavilonu DEF (ve které má zázemí sociální rehabilitace, osobní asistence a fakultativní služby). Areál Centra Kociánka je plný krásných přírodních zákoutí, takže přímo vybízí k procházkám či vyjíždkám.

Nová adresa ParaCENTRA Fenix, z. s., je: Kociánka 93/2, 612 47 Brno.

A jak se k němu dostanete? Bezbariérovými autobusy číslo 44 a 84.



## 7,5 milionů

korun na péči o seniory a nevléčitelně nemocné poskytne letos Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové celkem 141 organizacím prostřednictvím grantových programů Senior a Paliativní péče. Nadační příspěvky schválené správní radou půjdou konkrétně na vzdělávání zaměstnanců sociálních služeb, na vybavení pro odborný personál, na léky a zdravotní materiál, polohovací lůžka, matrace pro klienty domovů pro seniory či hospiců. Podpora jde i na úhradu mobilních koncentrátorů kyslíku či generátorů kyslíku pro pacienty – po přístrojích je zvýšená poptávka kvůli pandemii koronaviru.



Foto: NF Impuls, PC Fenix, ROPID, (pp)



### Memoriál Jiřího Bergra: automobilový závod pro každého

Chcete zjistit, jak se vaše auto chová při slalomu, jak se s ním jezdí na závodním okruhu nebo jak jste šikovni při jízdě zručnosti? Přijďte v pátek 20. srpna 2021 do Vysokého Mýta. Zdejší areál je nejen moc pěkný a čistý, ale i kompaktní. Navíc bude otevřený pouze pro potřeby závodu. Areál disponuje prostornou bezbariérovou toaletou.

Letošní Memoriál Jiřího Bergra bude jednodenní, sobotní AOSku pořadatelé pro letošek vypouští. Závod začali plánovat v době, kdy byly ještě platná přísná protiepidemická opatření, takže nebylo jasné, zda se závody vůbec uskuteční. Pakliže situace dovolí a ubytovací zařízení budou i nadále otevřená, pořadatel závodníkům finančně přispěje na ubytování a mohou si tak další den užít ve Vysokém Mýtě či jeho okolí. Ubytovaní si ale musí zajistit sami. Po delší době bude součástí Memoriálu také závod čtyřkolek.

Přihlášku si můžete stáhnout na [stránkách memoriálu](http://stránkách.memoriálu). S podáním přihlášky ale neváhejte, poslední termín je 15. 8. 2021. V rámci plynulosti závodu je maximální počet závodících aut 25 + čtyřkolky. Startovné je 100 Kč (při platbě na místě 200 Kč) a zahrnuje raut, oběd, medaile a ceny. Platba předem na č. účtu: 64531011/0100, VS: poslední čtyřčíslí SPZ vašeho automobilu. Přihlášku zašlete e-mailem na: [memorial-jiriho-bergra@seznam.cz](mailto:memorial-jiriho-bergra@seznam.cz), popř. na adresu: Gabriela Knapová, Milotická 479/8, 155 21 Praha 5. Kontakt je možný na tel.: 724 707 754.

Samozřejmě nezapomeňte na HELMY!



### Čitelná Praha: usnadní jednotný informační systém orientaci v české metropoli?

ROPID (Regionální organizátor pražské integrované dopravy) vyhlásil v srpnu tohoto roku mezinárodní soutěž na podobu jednotného informačního systému pro veřejnou dopravu a prostranství hlavního města Prahy. Cílem soutěže je vybrat tým odborníků, který prokáže schopnost vytvořit chytrý systém městské navigace vyhovující potřebám všech občanů i návštěvníků města, ať jsou to školáci, dospělí nebo senioři, cestují pěšky nebo MHD, mají specifické zrakové či pohybové potřeby, do Prahy přijeli na výlet nebo spěchají do práce.

Úkolem designérů bude navrhnout systém, který usnadní veřejnosti pohyb po metropoli, a to jednotně a srozumitelně. Bude se jednat o fyzické výstupy v ulicích i digitální prvky, které využijí moderních technologií včetně různých online aplikací. Část z nich bude implementována na již existující fyzické prvky, jako jsou například zastávkové označnický od studia Olgoj Chorchoj, některé budou nové („tote-my“ zvýrazňující vstup do metra).

### Analýza od NRZP ČR přinesla Fashion Areně Prague Outlet Certifikát přístupnosti

V květnu požádali zástupci Fashion Arena Prague Outlet Národní radu osob se zdravotním postižením ČR o analýzu bezbariérovosti. Analýzu provedla zástupkyně NRZP ČR a odbornice na bezbariérovost Ing. Dagmar Lanzová. Dopadla příznivě, a proto NRZP ČR udělila outletovému centru Certifikát přístupnosti, který převzala z rukou předsedy NRZP ČR Václava Prásky ředitelka Fashion Arena Prague Outlet Lenka Čapková.

„Původně jsme si chtěli nechat zpracovat pouze audit, který by obsahoval doporučení ke zlepšení. Výsledkem je nakonec nejen certifikát, ale také memorandum o dlouhodobé spolupráci a vzájemné podpoře,“ uvedla Lenka Čapková.



# Vojko Gašperut maluje už 50 let

Slovenský malíř ústy Vojko Gašperut byl na konci dubna vybrán jako „Osobnost týdne“ na populární rozhlasové stanici Val 202 ve Slovinsku. Každý týden jsou nominováni tři lidé, kteří dosáhli mimořádného výkonu v různých oblastech. Posluchači rádia pak hlasují o tom, o které osobnosti by chtěli slyšet víc, a Vojko získal nejvíce hlasů. U příležitosti jeho 70. narozenin a 50. výročí jeho malířské činnosti byla v Koperu představena výstava 150 jeho děl. Jeho obrazy jsou rozmanité. Zobrazují motivy rodného města Breginj, idylickou slovinskou krajinu nebo solné pánve na Istrii. Barvy jeho obrazů jsou teplé a plné optimismu. Stejně jako on. Vojko se stal kvadruplegikem, když před 54 lety skočil do vody.

(red) | Foto: archiv Založby UNSU

„Proč by to měla být nehoda? Co když se pod tím skrývá něco jiného, co mě nakonec činí šťastným? Mohu to vnímat jako něco, co způsobilo, že jsem rozvinul nějaké vnitřní síly, které jsem předtím neznal. Tušil jsem, že existují, a poznal jsem svou další stránku. Dnes jsem šťastný, když mohu pomáhat druhým a tímto mottem žiju každý den,“ řekl Vojko Gašperut reportérovi stanice. Během epidemie se necítil příliš omezen.

„Tvořit musíš někde sám se sebou, sám se svým obrazem. Takže tolik netrpím. A já jsem tak nějak psychicky na výši, necítím žádná omezení. Je sice spousta věcí, které prostě nemohu dělat už 54 let, ale nelituji ničeho.“

## Osobitý umělec a skvělý motivátor

Podle členů slovinské Založby UNSU (u nás Nakladatelství UMÚN) je Vojko špičkový malíř a řádný člen Celosvětového sdružení umělců malujících ústy a nohama (VDMFK). Muž nezdolné vůle, tvrdé práce a bezmezného nadšení. Neúnavný umělec, oddaný své práci a lásce k malování. Pro některé je dokonce velvyslancem života a práce, mimořádný motivátor, který povzbudil většinu slovinských malířů malujících ústy nebo nohama a přitáhl je do sdružení VDMFK.

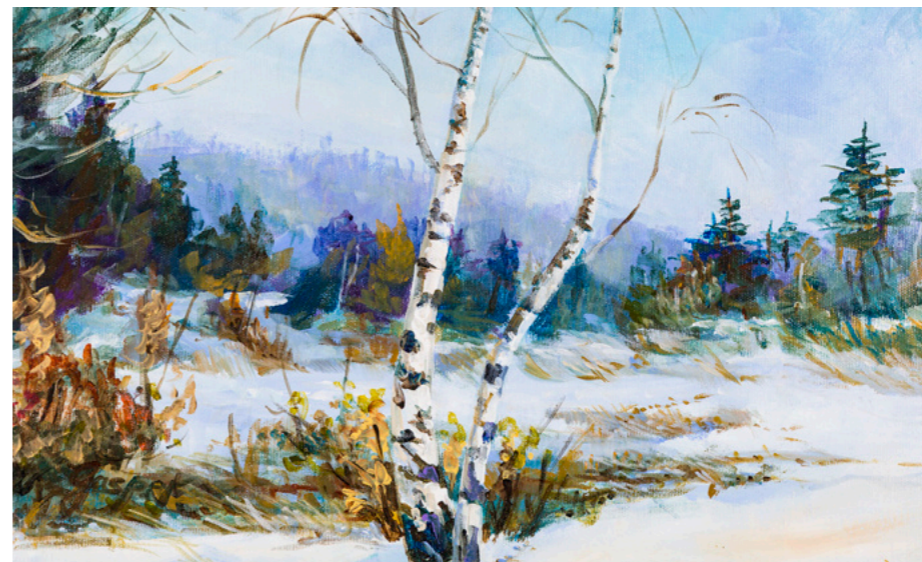
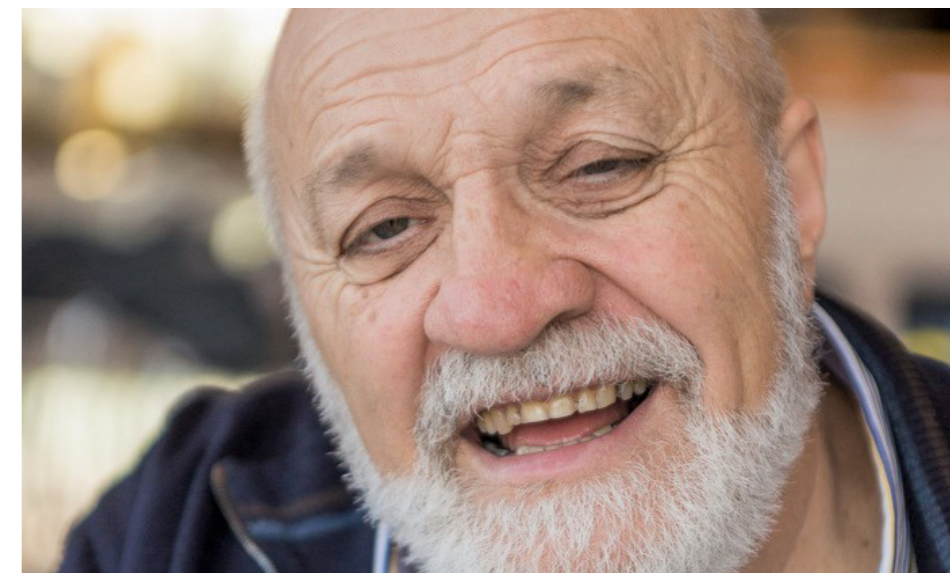
Vojko Gašperut je muž s nekompromisním pozitivním přístupem, který den co den naplno žije své poslání a který oslavuje život na vozíku, protože mu pomohl rozpoznat a rozvinout malířský talent a stát se jedním z nejúspěšnějších malířů ústy na světě. Umělec s bohatým a osobitým dílem a držitel mnoha ocenění. Dveře do nejvýznamnějších světových galerií jsou pro něj stále otevřené.



„Malování se věnuji více než 50 let. Studoval jsem umění v různých kurzech a na Městské škole malby a kresby v Lublani. Mými učiteli byli prof. Milan Erič, prof. Mladen Jernejec, malíř Uroš Žitnik, akademický malíř Dušan Podgornik a akademický malíř Janez Kovačič.“

Měl jsem více než 140 samostatných a téměř 450 skupinových výstav doma i po celém světě – ve Vídni, Madridu, Praze, Budapešti, Lisabonu, v paláci Zappeion v Aténách, Barceloně nebo Evropském parlamentu ve Štrasburku.

Za svůj největší úspěch považuji účast na 155. mezinárodní výstavě Le Salon des Beaux Arts, pořádané SNBA (Société Nationale des Beaux Arts) v Paříži v prosinci 2016, která se konala v galerii Carrousel du Louvre.“



Lublaň – Zima s břízou



Piran



Solné pánve



Mozirje



Kohout

## Pět pater smůly

*I když nebylo pátek třináctého, ale středa sedmého, což prý je šťastné číslo, učil jsem proti své vůli klíče od bytu fátat. Fátat bez čelovky, bez ochranné přilby a bez padáku...*

Ivan Jergl

**C**hystal jsem si je jako obvykle už ve výtahu a mobilizoval prsty k úspěšnému odemčení, když mi bez výstražky vypadly z vozíku na podlahu. Poručil jsem asákovi Bleskovi, aby je zvedl, ale ten můj retrivr je čumákem posunoval jak golfista míček, a ne a ne je lapit mezi zuby. Dostrkal je nosem až ke škvíře a pak jen udiveně koukal, jak cinkavě zmizely ve výtahové šachtě – asi jako odsouzenec shozený do hladomorny. Podíval se na mě tak provinile, že jsem ho ani nepokáral. Ale zdařilým nákupem navozená dobrá nálada byla fuč. Navíc se po dobrém obědě v nákupním středisku začaly ozývat varovné signály v trávící soustavě. Vyvstal mi pot na čele a před očima obraz možné pohromy. Kdybych neměl holou hlavu, rval bych si vlasy.

Zajel jsem urychleně k sousedce pro rezervní sadu klíčů, zbavil se přebytků látkové výměny v domácím prostředí a vzal si z bytu, jak jí říkám, pomocnou ruku. Tedy dlouhý teleskopický držák s magnetem v domnění, že klíče obratně vylovím. Dělán to s úspěchem běžně v kuchyni, kde mi padají příbory mezi linku a plynový sporák nebo když mi upadnou konzervy z ledničky.

Sjel jsem do přízemí, zašprajcoval vozík mezi dveře, aby se výtah nezavíral, a jal jsem se sondovat v šachtě. Vytáhl jsem víčko od piva, kancelářské sponky, hřebíky, malinké plechové autíčko, kvůli kterému tak srdceryvně brečel vnuk od sousedky, dokonce cizí klíče, ale moje klíče pořád nikde. Až

jsem je konečně magnetem nahmatal. Táhnou pomalu teleskopem, táhnou nahoru jak dědek řepu a pink! – zadržly se a sletěly zpátky. Sice jsem odhadl polohu, ale ne a ne se trefit. Teprve až na sedmý pokus jsem je přivábil.

Zvedám opatrně, tajím dech jak pyrotechnik zneškodňující teroristovu časovanou bombu, vytahuji a na potvoru mi už z unavené a zpcené ruky

rychleji než sanitka, asi byli někde blízko.

Vyjeli s kabinou výš, spustili se na dno a všechno jsem měl zase pevně v rukách. Až na sedm stovek cash za rychlý zákrok. No jo, za gramlavé ruce se platí. Teď budu nosit klíče zásadně na krku na pořádné šňůrce. A taky k nim přidělám dřevěnou kuličku, jákou mívají hotelové klíče, aby je můj



vyklouzlo držadlo magnetu a huplo i se svazkem klíčů spokojeně zpátky do smeti na dně šachty.

**N**ezbylo, než zavolat servis, je-hož telefonní číslo bylo nalepené nad tlačítka. Už jsem sahal do kapsy pro mobil, takový ten tenký jak lázeňská oplatka, ale čerstvá zkušenost mi v tom zabránila. Raději jsem vyjel na chodbu a tam bezpečně vytukal číslo servisu. Všechna čest, přijeli

čtyřnohý asistent Blesk mohl lépe chytit mezi zuby. Radím vám totéž. Nemyslím tím zvedat klíče à la psisko, ale kuličku vybrat tak velkou, aby neprošla jak skulinou mezi kabinou a prahem šachty, tak mřížemi kanálu, když se vyloďujete z auta.

Jo, abych nezapomněl: Zachráněné autíčko jsem slavnostně předal sousedčinu vnukovi. Měli byste vidět tu klučinovu šťastnou tvářičku!

# VHEELZ: Je to prostě vašeň, adrenalin a legrace

Američan Aaron WHEELZ Fotheringham se narodil s chorobou zvanou spina bifida (defekt páteře ve střední čáře), což znamená, že nikdy nemohl používat nohy. Zpočátku sice používal berle, ale od osmi let je definitivně odkázán na ortopedický vozík. Jednou šel se svým bratrem do skateparku a sledoval ho při tricích na BMX. Pak se snažil dělat to samé co bratr... ale na svém vozíku. To se mu tak zalíbilo, že svoji techniku piloval každý den a dnes je z něj učiněný akrobat. S vozíkem dokáže neuvěřitelné věci jako backflip, dvojitý backflip, frontflip otočku o 180 stupňů nebo skok z rampy dlouhé 13 metrů. V mnoha těchto skocích je prvním člověkem na světě, který to na vozíku dokázal. S ostatními BMX sportovci vystupuje v Nitro Circus Live Tour, se kterou objeli celý svět. V roce 2008 vystupoval v reality show „Tajný milionář“ a získal cenu 20 000 dolarů od milionáře Gregory Haerra.

Text: Eva Csölleová, Vítek Formánek | Foto: archiv Aarona Fotheringhama

**J**aké jste měl dětství a jak jste reagoval na skutečnost, že ostatní mohou chodit, zatímco vy ne?

Velkou část svého dětství jsem strávil po různých nemocnicích a prodělal spoustu operací. Už v útlém věku jsem si všiml, že se od ostatních dětí liším, ale přesto jsem se cítil jako někdo, kdo nad nimi má výhodu. Chápal jsem svoje berle nebo vozík jako nástroje, které mi umožní dosáhnout všeho, co jsem si vzal do hlavy.

**Takže jste se necítil jako outsider? Spolužáci se vám nepošklebovali?**

Takoví blbci se najdou vždy a všude a jinak tomu nebylo ani u nás ve škole. Myslím, že tam ale bylo dvakrát více těch, kteří při mně stáli a zastali se mě.

„Abych řekl, pravdu, nepovažuji se za žádnou celebritu ani za nic výjimečného. Bylo mi dopřáno vyzkoušet si několik skvělých věcí a mohu říct, že – ať ve světle reflektorů, nebo bez nich – bych rád zůstal obyčejným člověkem na vozíku, protože si to opravdu užívám.“

**Svoje triky jste začal dělat na obyčejném vozíku?**

Začal jsem jezdit do skateparku s obyčejným, tedy tehdy standardním vozíkem, ale totálně jsem ho za devět měsíců zdemoloval. Naštěstí byla poblíž firma, která vozíky vyráběla. V začátcích mě dokonce sponzorovala. Tak jsem se dostal až k člověku, který se jmenuje Mike Box a který rozjel firmu Box Wheelchairs. Staví pro mě vozíky až do současnosti. Na běžný typ vozíku jsme přidali tlumiče, skateboardová kola a zpevnili rám, aby vydržel všechny ty pády a nárazy.

**Jak jste vlastně triky na vozíku trénoval? Nebál jste se, že byste si mohl způsobit vážný úraz?**

Samozřejmě, že jsem si uvědomoval, že mohu utrpět úraz. Přestože to tak na první pohled nevypadá, jsem při provádění určitých triků hodně opatrný. Nezkouším nic nového, dokud si nejsem jistý, že to zvládnou. Příprava na daný trik tedy má několik stupňů. Nejdříve skáču a dopadám do měkké pěny. Pak přejdu na materiál, kterému se říká „resi“, což je speciální plastový povrch, kterým obložím doskočiště. A až když jsem si provedením triku jistý, přejdu na klasickou, běžnou skateboardovou rampu. Kromě toho vždycky nosím přilbu a krční límec, abych pro svou bezpečnost udělal maximum. I tak jsem si několikrát natloukl a zlomil i předloktí.

Než začnu dělat nový trik, promluví si s lidmi, kteří dělají podobné kousky na BMX nebo na skejtu. Jejich rady si uložím do paměti, až pak jdu na rampu a tam skáču a skáču. Z každého neúspěšného provedení nebo pádu si odnesu nějaký nový poznatek, upravím něco na vozíku a ježu na nový pokus. Pak postupně vylepšuji techniku, až se jednou rozjedou a... bingo! Je tady úspěch...

**Používáte tedy stejnou techniku jako ti, co jezdí na BMX? Nebo někdy hledáte své vlastní cesty**

**a ty v praxi ověřujete, zda fungují?**

Jak kdy. Některé triky a kousky se dají převzít z BMX, ale některé jsou mojí speciální disciplínou WCMX (kombinace slov Wheelchair a BMX) Je to omezené, co se dá aplikovat z BMX, protože vozík je přece jenom trochu jiná záležitost, haha...

**Kolik takový speciálně upravený vozík stojí?**

Mike Box mi stavěl speciální vozíky od svých devíti let. Pracovali jsme na nich společně – já mu předával informace a požadavky a on podle toho upravoval konstrukci. Vývojem jsme dospěli k velké odolnému modelu. Každý nový typ, který pro mě postaví, je odolnější a silnější, aby vydržel nové kousky a experimenty, které na něm provádím.

Mike Box nabízí různé druhy vozíků a podle vybavení a úprav se cena liší od zhruba 2 500 do 3 700 dolarů. Každý zákazník si může vybrat různé úpravy a barevné spektrum má 25 variací.

**Disciplína WCMX se stále rozvíjí, je vaším cílem ji dostat třeba na paralympiádu?**

Ano, je to tak. Doufám, že jednoho dne v nepříliš vzdálené budoucnosti bude WCMX na paralympijských hrách jako nová disciplína. Tento sport se v posledních letech opravdu hodně rozrůstá a mým záměrem je k němu přitáhnout vozíčkáře z celého světa, aby si užili trochu adrenalinu a legrace.

**Jak jste se dostal k turné Nitro Circus Live, akční sportovní roadshow, která objíždí Austrálii, Nový Zéland, Evropu a Spojené státy americké?**

Na turné jsem se dostal v roce 2010 a vlastně mě jen požádali, abych vyzkoušel novou rampu. Poté, co jsem skok úspěšně zvládl, mě pozvali na celé



Aarona baví ukazovat dětem s postižením, že vozík může být nástrojem, nikoliv omezením. Rád je učí zacházet s vozíkem novými způsoby. Pokud mají zájem, naučí je jeden nebo dva triky. Aaron cestuje po celém světě, vystupuje a přednáší. Jako trenér/mentor se účastní letních táborů pro postižené děti. Více najdete na [jeho stránkách](#).

turné. Stal jsem se tak členem týmu. Bylo to pro mě velké požehnání, že jsem mohl být součástí tak velké show a že jsem mohl vytvořit platformu, díky níž jsem mohl inspirovat různé lidi v různých zemích světa.

**Řeknete našim čtenářům něco o tom čtrnáctimetrovém skoku v Brazílii? Hodláte vzdálenost zvyšovat a skákat přes auta a autobusy jako legendární Evel Knievel?**

Zkoušel jsem čtrnáctimetrovou rampu asi pětkrát, než jsem odjel do Brazílie. Nikdy se mi nepodařilo úspěšně přistát. Pak jsem tam vyrazil na velkou rampu, rozjel se a dopadl na obě kola na první dobrou, bez jakéhokoliv tréninku. Bylo to pro mě něco neuvěřitelného. Samozřejmě bych chtěl přidat nějaká auta nebo autobus, přes který bych chtěl skočit. Nebo třeba proskočení ohněm či přes bazén se žraloky. Prostě vymyslet a provést něco výjimečného.

**Vyhrál jste v reality show 20 000 dolarů. Na co jste je použil?**

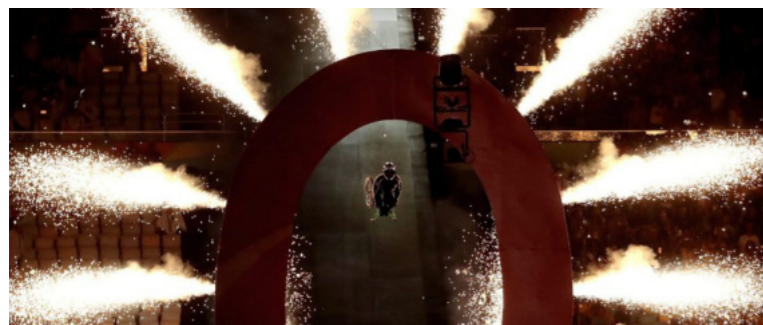
Peníze jsem použil na nákup vybavení, abych otevřel svoji dílnu na opravu a přestavbu vozíků. Ještě nejsem na takové úrovni, abych mohl rozjet svůj vlastní byznys.

**A co třeba uplatnit se jako kaskadér u filmu?**

Už jsem k filmu přičichl jako kaskadér a trochu jsem i hrál. Líbilo se mi to. Rád bych v tom pokračoval i v budoucnu, když bude o mě zájem.

**Ted' jste pro mnohé celebrita, a to nejen díky tomu, co umíte, ale i jak vystupujete na veřejnosti. Cítíte se tak?**

Abych řekl pravdu, nepovažuji se za žádnou celebritu, nejsem ničím výjimečný. Bylo mi dopřáno vyzkoušet si několik skvělých věcí a mohu říct, že ať ve světle reflektorů, nebo bez nich, rád bych zůstal obyčejným člověkem na vozíku, protože si to opravdu užívám. Vůbec nepřemýšlím o tom, jaký by byl můj život, kdybych měl zdravé nohy a mohl chodit.



Aaron sjíždí po rampě při zahajovací ceremonii paralympiády v Rio 2016 na stadionu Maracanã (foto: Thomas Lovelock)

# Český Krumlov má novou cyklostezku. Vede z centra až k vlakové stanici

Projet se ve městě na kole bez nebezpečného manévrování mezi auty už není v Českém Krumlově nedosažitelný cíl. Nová cyklostezka je zhmotněným přáním řady Krumlováků, kteří se na kole dostanou z centra pohodlně a bezpečně až k vlakové stanici. Cyklostezku samozřejmě mohou využít i rodiče s kočárky nebo lidé na ortopedickém vozíku.

Text a foto: Petra Nestávalová

Pro roce a půl je dokončena cyklostezka protínající strategická místa v Českém Krumlově. Začíná pod autobusovou zastávkou Špičák, odtud se podél říčky Polečnice táhne parkem Jelení zahrada až k hlavní silnici na Chvalšinské ulici, kde bude v nejbližší době vytvořen přechod k zimnímu stadionu. V Jelení zahradě byla vytvořena ze sypké zpevněné směsi, aby nijak nerušila ráz krajiny v podzámčí. V tomto úseku je cyklostezka doplněna historizujícím veřejným osvětlením.



„Dále mohou cyklisté pokračovat podél zimního stadionu a ulice Chvalšinská až k cyklostezce u Nových Dobrkovic, kde je nový úsek zakončen lávkou přes říčku Polečnice. Budou-li chtít dojet na kole na Vyšehrad, Nádražní Předměstí či do Vyšného, mohou u sportovní haly odbočit doprava a přes nově zbudovanou lávku pokračovat kolem plaveckého bazénu, gymnázia až ke kopci Berkovka, kde se cyklostezka klikatí až na třídu Míru,“ představil trasy místostarosta Martin Háek. Po třídě Míru dojedou cyklisté cyklotrasou značenou piktogramy až na vlakové nádraží nebo mohou touto trasou vyrazit na Klet.

„Úsek směrem na Zlatou Korunu povede ze Špičáku pod oběma mosty, po levém břehu Vltavy až na most na Trojici, zde pak cyklostezka přejde na pravý břeh, a to až k areálu čistírny odpadních vod. Další pokračování trasy se projektuje ve více variantách,“ dodal místostarosta. Další navazující úseky na současnou cyklostezku povedou od Petráškovy dvora do Kájova k čerpací stanici.



# Historický okamžik nejen pro cyklisty: Město Bohumín dokončilo spojení Odry s Ostravicí

Propojení Starého Bohumína s Ostravou a Odry s Ostravicí se dočkali příznivci cyklistiky, ale třeba i vyznavači inline bruslení, rodiče s kočárky na procházkách nebo vozíčkáři. Město Bohumín dokončilo s předstihem zbývajcí úsek v délce 751 metrů od Antošovické lávky po Vrbickou lávku.

Text: Jan Končítková | Foto: Pavel Čempěl



Zatímco řeka Odra se v posledních měsících skloňuje v souvislosti s vodním kanálem, město Bohumín se na jejích březích věnuje realizovatelnějším projektům. Důkazem je historické propojení Odry s Ostravicí pro cyklisty a in-line bruslaře.

„S měsíčním předstihem se podařilo dokončit zbývajcí úsek v délce tři čtvrtě kilometru, který vede od Antošovické lávky v Bohumíně-Pudlově směrem k Vrbickému jezeru. Na ni navazují na obou koncích už existující stezky v kvalitním povrchu. Fakticky tak došlo k propojení Starého Bohumína s Ostravou. Celý projekt má nadregionální charakter, protože umožňuje navázat na trasy v sousedním Polsku a na opačné straně navede turisty přes Ostravu až na Frýdecko-Místeko,“ uvedl místostarosta Bohumína Lumír Macura. Na výstavbu cyklostezky, která přišla na více než tři miliony korun, finančně přispěl Moravskoslezský kraj.

Původní kamenitá cesta, kterou před deseti lety vybudovalo Povodí Odry, dostala při přestavbě nový živý povrch. Odborná firma se musela vyrovnat s nestabilním podložím

a špatnými klimatickými podmínkami. Navíc bylo třeba vyhovět požadavku Povodí Odry, aby si cyklostezka zachovala přirozený tvar kopírující přírodní terén. Při pohledu od Antošovické lávky tak připomíná housenkovou dráhu. Město si hotovou stavbu převzalo ve čtvrtek 27. dubna. A to stylově, jeho zástupci přijeli na kolech. Dvacetičlenný radniční peloton dorazil k Antošovické lávce v devět hodin ráno.

„Spojili jsme předávání stezky s tradičním výjezdem vedoucích pracovníků, při němž kontrolujeme průběh velkých investičních akcí města. A cyklostezku jsme hned otestovali. Ještě nás čeká její kolaudace, ale těžko můžeme kvůli administrativní záležitosti bránit lidem, aby trasu nevyužívali. Už nyní se po ní jezdí ve velkém,“ konstatoval starosta Bohumína Petr Vícha.

Pro bohumínské cyklisty je nová trasa možností, jak se pohodlně dostat k Vrbickému jezeru. To je v létě vyhledávanou lokalitou, kde lidé tráví volný čas. Díky velmi dobré spolupráci Bohumína se statutárním

městem Ostrava a s městským obvodem Slezská Ostrava se tu daří vylepšovat zázemí a rozvíjet rekreační možnosti.

„V posledních letech tu přibýly cykloboxy, převlékárna, mobilní toaleta, originálně pojaté informační cedule a lavičky s grilem. Letos plánujeme ještě instalovat molo pro plavce se žebříkem a ve větší vzdálenosti od břehu také ekologické molo se šterkovými koši pro hnízdění ptáků,“ doplnil Macura.

Dokončením cyklostezky mezi bohumínskými lávkami plány města na rozšiřování sítě tras určených pro kola nekončí. Už v příštím roce se chce Bohumín pustit do dokončení okruhu kolem Vrbického jezera, konkrétně do úseku od šterkovny k bývalé myslivně. „Aktuálně upravujeme projekt tak, aby co nejméně zasáhl do přírody a neovlivnil chráněnou ptačí oblast. Záměr jsme projednali s biology,“ vysvětlil Macura. Stezka kolem jezera začala vznikat před šesti lety a propojením už dokončených úseků vznikne ještě delší okruh, než je třeba kolem přehrady Olešná u Frýdku-Místku.





## Pojďte pracovat do společnosti Jdunato

Téměř každá osoba se zdravotním omezením zažila pocity beznaděje při hledání zaměstnání. Tyto osoby se často setkávají při přijímacích pohovorech s nechápavými pohledy a s nedůvěrou. Nemusí tomu tak však být vždy! Důkazem je existence společnosti Jdunato s.r.o. Tato společnost v současné době hledá nové zaměstnance – osoby se zdravotním postižením (OZP) do svého týmu.

Text: Mgr. Vladislav Ryška | Foto: archiv Jdunato



Společnost Jdunato je novou dynamicky se rozvíjející firmou, která vznikla na začátku tohoto roku. Zabývá se vývojem mobilních aplikací, výrobou autoklíčů a prodejem limonád. Tato firma však nevznikla na zelené louce. Navazuje na úspěšnou činnost společnosti Active Colour – autolakovny a práškové lakovny, která má dlouholeté zkušenosti se zaměstnáváním osob s postižením.

Téměř každá osoba s postižením má nějakou nepříjemnou zkušenost s přijímacím pohovorem. Skutečnost, že pohovor se u společnosti Jdunato nestane opět jen formalitou, naznačuje i existence bezbariérového vstupu. Není potřeba se obávat ani samotného pohovoru. Vedoucí pracovník se snaží nalézt optimální pracovní pozici právě pro vás.

Překážkou není ani to, že nemáte žádné pracovní zkušenosti. Někde je práce musíme získat. Při pohovoru neexistují špatné otázky a odpovědi. Dokonce nebudete jako uchazeč vyřazen ani po zmínce, že navštěvujete rehabilitační zařízení. Po přijetí se vám snaží vedoucí v rámci možností poskytnout dostatek prostoru k tomu, abyste se mohli na přidělené pracovní pozici zorientovat.

V současnosti společnost hledá zaměstnance se zdravotním postižením a invalidním důchodem,



např. na pracovní pozice: přepis českého textu, mapování cen v okolních obchodech nebo úklid v kancelářích. Můžete rovněž v rámci pohovoru nebo životopisu požádat o zařazení na jinou, vámi preferovanou pozici. Některé práce jsou vykonávány z pohodlí domova, jiné pak na určeném místě. Na délce pracovního úvazku se lze dohodnout podle vašich individuálních možností. Obvykle se pohybuje mezi 2–4 hodinami.

Mezi aktuální projekty společnosti patří např. vývoj mobilní aplikace pro rozvoz zboží, např. potraviny, hotových jídel, květin nebo třeba bot.

Další informace naleznete na [internetových stránkách společnosti](#), na [Facebooku](#) a na [Instagramu](#). Můžete také kontaktovat přímo vedení společnosti: kontakt@jduna.to. A kde nás najdete? Na adrese: Křížkova 679/65a, 186 00 Praha-Karlín.

## Nové nájezdové rampy v pražském metru usnadňují nástup vozíčkářům

Dopravní podnik hl. m. Prahy (DPP) namontoval do další stanice metra nájezdovou rampu, která usnadňuje vozíčkářům vjezd do soupravy. Celkem je takto vybaveno už 25 stanic metra. Poslední rampa je umístěna ve stanici Skalka na trase A. Instalace probíhá vždy na místě zastavení prvního vagonu soupravy. K instalaci dochází po dohodě s Pražskou organizací vozíčkářů.

Text: DPP | Foto: (pp)

Rampy minimalizují rozdíl mezi výškou nástupiště a podlahou vozidla. K instalaci dochází jen na trase A a B, na trase C soupravy metra výškový rozdíl mezi podlahou vozidla a nástupištěm po zastavení automaticky vyrovnávají.

Nájezdovou rampou je vybaveno celkem 25 stanic metra, z toho osm na trase A a 17 na trase B. V případě trasy A jde o stanice Depo Hostivař, Strašnická, Muzeum, Bořislavka, Nádraží Veveřská, Petřiny, Nemocnice Motol a Skalka. Na trase B jde o stanice Zličín, Stodůlky, Luka, Hůrka, Jinonice, Smíchovské nádraží, Anděl, Karlovo náměstí, Národní třída, Můstek, Náměstí Republiky, Florenc, Palmovka, Vysočanská, Hloubětín, Rajská zahrada a Černý Most.

„Do konce roku plánujeme nájezdové rampy nainstalovat ještě v dalších 11 stanicích, a to Želivského, Flora, Jiřího z Poděbrad, Náměstí Míru, Staroměstská, Malostranská, Hradčanská na trase A a Křížkova, Invalidovna, Českomoravská a Kolbenova,“ řekl vedoucí oddělení komunikace DPP Daniel Šabík.

### Kombinace různých přístupů

Horizontální mezera mezi hranou nástupiště a nástupní hranou vozidla (u všech vozů metra) je nezbytná pro boční výkyv vozů, daný jejich odpružením a momentálním zatížením. Na tratích A + B jsou provozovány soupravy složené z vozů typu 81-71M, které nemají odpružení vyrovnávající úroveň podlahy vozu s úrovní nástupiště bez ohledu na zatížení i vertikální převýšení (nástupní hrana vozidla je výš než hrana nástupiště). Vliv na velikost horizontální mezery a vertikálního převýšení u tohoto typu vozů má momentální zatížení vozu, opotřebení odpružení a ojetí kol. Nelze proto nastavit optimální mezery a tuto po celou dobu provozu dodržovat.

V současné době se připravuje testování různých typů mechanických



prostředků k usnadnění plynulé jízdy z nástupiště do vozu metra či opačně. Navzdory výše uvedeným informacím se DPP snaží cestujícím s pohybovým omezením vyjit maximálně vstříc.

Pořadí důležitosti realizace bezbariérových přístupů do stanic metra je projednáváno s organizacemi sdružujícími vozíčkáře a budoucí úpravy s dopadem na pohyb nevidomých cestujících jsou konzultovány se zástupci SONS (Sjednocené organizace slabozrakých a nevidomých).

Cestující v pražské hromadné dopravě mohou získávat informace o stavu bezbariérových zařízení prostřednictvím bezplatných informačních SMS zpráv. Služba funguje v režimu 24/7. K nastavení je potřeba provést registraci na webu [www.dpp.cz](http://www.dpp.cz)

a následně ověřit příslušné telefonní číslo. Přehled aktuálního stavu bezbariérových zařízení je možné najít [zde](#).

V pražském metru je celkem 61 stanic, počítáme-li přestupní stanice na každé trati zvlášť. Bezbariérových je 46.

Osoby se sníženou pohyblivostí, na ortopedickém vozíku a cestující s kočárky mohou pro vstup do stanice či výstup ze stanice ve 43 stanicích použít osobní výtahy či jejich kaskády a jednu svislou zdvihací plošinu (Nádraží Holešovice).

Ve třech stanicích jsou osazeny i šikmé schodišťové plošiny (Nové Butovice, Smíchovské nádraží a Strašnická), které jsou určeny hlavně cestujícím na vozíku a cestujícím s kočárky.

# Nenechte si ujít Letní Floru Olomouc



Hlavní spoluorganizátor PELERO CZ z.s.

Na olomouckém výstavišti Flora čeká návštěvníky od 19. do 22. srpna 2021 zajímavý program se spoustou lákadel v rámci výstavy Letní Flora Olomouc, který je doplněn o Letní zahradnické trhy. Pokochat se můžete širokým sortimentem květin, rostlin, semen, zahrádkářských pomůcek nebo hobby potřeb. Prakticky celý areál výstaviště je přístupný vozičkářům.



Výstaviště Flora  
Olomouc

Letní zahradnické trhy jsou součástí květinové výstavy Letní Flora Olomouc, a proto stačí zakoupit pouze jednu vstupenku. Výstava bude otevřena denně od 9 do 18 hodin. Vstupné je 130 Kč, pokud si zakoupíte vstupenku online, na místě 160 Kč. Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P zaplatí 70 Kč (doprovod zdarma).

Loňské letní akce se i přes hygienická opatření související s pandemií covidu-19 překvapivě zúčastnilo 15 tisíc návštěvníků. V pátek a v sobotu je sice potrápily tropické teploty, ale zajímavý program a hlavní expozice Zahradna za zdí, jejímž cílem bylo poukázat na potenciál městského zahradničení a důležitost městské zeleně, jejich účast neovlivnily.

Letošní letní Flora má podtitul Souznění s přírodou a kromě letních zahradnických trhů nabídne i Dny moravských vín nebo akci Příroda v malbě, malba v přírodě. Celý doprovodný program se momentálně ladí, takže doporučujeme sledovat [stránky výstaviště](#).

## Selské trhy

Připomínáme, že na Výstavišti Flora Olomouc probíhají každých čtrnáct dní v pátek za pavilonem A Selské trhy, které mají za cíl podpořit místní pěstitele a výrobce. Na své si tak přijdou všichni milovníci dobrého jídla a pití. Od 11 do 17 hodin si mohou nakoupit sezónní ovoce a zeleninu, mléčné výrobky, uzeniny a maso, džemy a sirupy nebo kuchyňské bylinky a koření.

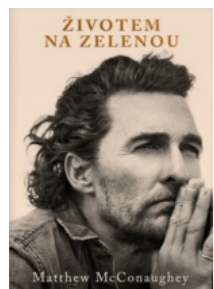
Termíny: 16. 7., 30. 7., 13. 8., 27. 8., 10. 9., 24. 9. a 8. 10. Parkování je zdarma na parkovišti v ulici Poupětova, MHD – tramvajová zastávka Výstaviště Flora.



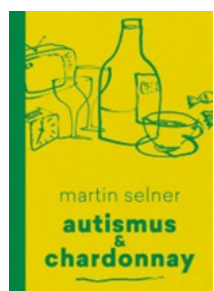
## LITERATURA



**Nokturna: pět příběhů o hudbě a soumraku**, Kazuo Ishiguro. Soubor novel patří k vrcholům Ishigurova díla. Pětice volně propojených příběhů, odehrávajících se v Benátkách, Londýně, západoanglickém Herefordshire a Beverly Hills, vypráví o lásce, hudbě, úspěchu a životních selháních – a Ishigurovy postavy se nám v nich představují ve chvílích náhlého prozření či formativní životní krize. Autor tu znovu osvědčuje svůj jedinečný cit pro střídání nálad, zachycení nejjemnějších emocí a především pro plynutí času; to vše je přitom podáno vytríbeným, soustředěným stylem, prosyceným stoicismem a nostalgickou rezervovaností. Nejde o nijak vyhrocené příběhy, spíše zvláště zklidněné, komorní – přesto jimi probleskuje nádeje, že přijde nový den a ten bude jiný...



**Životem na zelenou**, Mathew McConaughey. Nekonvenční memoáry držitele Oscara jsou plné šťastných historek, originálních postřehů a neotřelých návodů, jak v životě dosáhnout větší spokojenosti. „Ze svého života jsem si odkroutil už padesát let, z toho jsem se dvaatřicet roků snažil odhalit jeho tajemství a posledních pětatřicet si formou deníků zapisoval každou nápovědu, která by mi tu hádanku pomohla rozlousknout. Zaznamenával jsem si své úspěchy i pády, radosti i stesky, věci, nad kterými jsem žasl, i ty, u nichž jsem se nahlas zasmál. Pětatřicet let poznávání, ukládání do paměti, zkoumání, shromažďování a zapisování všeho, co mě cestou dojalo nebo povzbudilo. Poznámek o tom, jak žít čestně. Jak nepodléhat stresu. Jak se bavit. Jak se stát dobrým člověkem. Jak být víc sám sebou...”



**Autismus & Chardonnay**, Martin Selner. Co mají společného pisek a sušenky? Nebo hokejky s plyškem a modřiny s letákem? Zeptejte se Martina Selnera! Mimo to, že pracuje ve Slunečním domově, kde se stará o děti s autismem, oplývá totiž darem spojit dvě zdánlivě nesouvisící věci. Tyto neobvyklé dvojice mu slouží jako odrazový můstek k tomu, aby nám přiblížil svět autistických dětí a jejich i své každodenní starosti. „Drobnosti jsou tu, aby nám připomněly velké věci,“ poznamenává a v kratičkých kapitolách zároveň varuje, že život s autismem, ať už je to diagnóza vaše nebo někoho z blízkého okolí, rozhodně nevypadá jako v Rain Manovi, přesto je důležité neztrácet humor a někdy si k tomu otevřít dobré víno. Kniha vychází ze stejnojmenného blogu...

**ČTENÁŘI DOPORUČUJÍ To je on! O té, co si říkala Toyen**, Milena Štráfěldová. Surrealistická malířka Toyen. Jméno stejně záhadné, jako byla sama. Jako by za sebou stále zametala stopy. Svá svědectví tak o ní podali jiní. Díky nim, ale i na základě pátrání v archivech v Česku a ve Francii, napsala Milena Štráfěldová její beletrizovaný životopis. Příběh Marie Čermínové, rodačky z pražského Smíchova, kterou sám André Breton zařadil mezi deset nejvýznamnějších světových umělců 20. století...



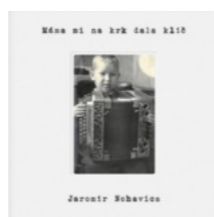
## HUDBA



**Mohlo by to být nebe...**, Michal Prokop & Framus Five. Dlouho očekávané nové album naší rockové legendy. Po téměř deseti letech od vydání Sto roků na cestě je tu sestava třinácti nahrávek letos jubilujícího zpěváka, muzikanta, skladatele etc. Michala Prokopa.



**Sami**, Anna Marie Tichá. Talentovaná zpěvačka a skladatelka, kterou na koncertech po boku skupiny Jelen viděly již statisíce diváků, na něm přináší osobitou poetiku podpořenou emotivním hlasem a aranžérskou rozmanitostí. Deska Sami vznikla s příspěním producenta ODD.



**Máma mi na krk dala klíč**, Jaromír Nohavica. V patnácti autorských písních nabízí ostravský bard silné melodie a ještě silnější texty za doprovodu pouhé akustické kytary a foukací harmoniky, čímž se symbolicky vrací velkým obloukem ke svým folkovým začátkům. Byť to tak na první poslech nemusí vypadat, všech 15 písní tvoří jasný jedolité celek, který pod povrchem akustické kytary vypráví silný písničkářův životní příběh a nabídně, jak už bývá u Jarka zvykem, i naději do budoucna. Album vzniklo pod dohledem hudebního režiséra Michala Peškárka a minimalistický obal je z dílny Aleše Najbrta.

## FILM



**Střípky**, režie John Lee Hancock. Zástupce šerifa Joe Deacon (D. Washington) je z Kern County v Kalifornii vyslán do Los Angeles na rutinní práci sběru důkazů. Se svým parťákem Jimem Baxterem (R. Malek) však brzy zjišťují, že narazili na sériového vraha mladých dívek, který terorizuje celé město a vnáší strach do srdcí všech obyvatel. Spolu ho musí najít a zastavit...

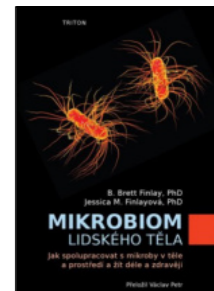


**Prvok, Šampón, Tečka a Karel**, režie Patrik Hartl. Čtyři kamarádi ve středním věku si přiznají, že nežijí tak, jak si představovali. A rozhodnou se vyřešit svou krizi provokativní hrou a plněním odvážných úkolů. Jak čtyřicátník zjistí, jestli je opravdový chlap? Jak zabránit korozi svých ideálů, rozplynutí snů a scvrkávání varlat? Kdo splní úkol, není sráč...

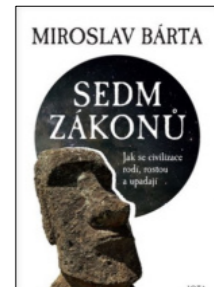


**Chyby**, režie Jan Prušinovský. Ema (P. Gajdošíková) je energická pětadvacetiletá prodavačka v supermarketu na malém městě. Tomáš (J. Jankovský) je třicetiletý pokrývač žijící v nedaleké vesnici. Jedna noc, od které ani jeden z nich nic zásadního nečekal, rychle přeroste ve vztah, lásku a společné bydlení. Ema se rozhodne Tomášovi svěřit se vším, co v životě prožila. Toho to ale nezajímá, protože oba podle něj mají žít jen teď a tady. Náhodné setkání s minulostí nečekaně odstartuje sérii událostí, která obrátí životy obou dotčených naruby. „Chyby jsou příběhem lidí, kteří nejsou ani dobří ani špatní. V určitých momentech svého života chybují a za tyto chyby pak mohou být potrestáni,“ říká režisér filmu Jan Prušinovský.

## ODBORNÉ PUBLIKACE



**Mikrobiom lidského těla: Jak spolupracovat s mikrobiy v těle a prostředí a žít déle a zdravěji**, B. Brett Finlay, Jessica M. Finlayová. Mikrobi jsou našimi celoživotními partnery v nemoci i ve zdraví. Nejdůležitější jsou pro nás na začátku života a před jeho koncem. Autoři podávají přístupnou formou nejnovější vědecké informace o mikrobiomu lidského těla. Mikrobiom nazývají pramenem mládí. Podrobně popisují nejen ústní, kožní, střevní a žaludeční mikrobiom, ale i mikrobiom mozku, plic, močových cest či srdce. Zvláštní pozornost věnují vaginálnímu mikrobiomu a menopauze, svalově-kosternímu aparátu, imunitnímu systému a okolnostem podněcujícím rozvoj rakoviny. Ukazují, že pokud se o své životodárné mikroby nestaráme, koledujeme si o vznik srdečněcévních potíží, srdečních onemocnění, chřipky, zápalů plic, nádorů, obezity, astmatu, alergií, diabetu, demence, Alzheimerovy choroby, Parkinsonovy choroby, střevních zánětů nebo behaviorálních a duševních poruch.



**Sedm zákonů: Jak se civilizace rodí a upadají**, Miroslav Bárta. Žijeme v epoše, která nemá obdoby? Je náš svět tak unikátní, jak si myslíme? A budeme první civilizací, která poroste věčně? Nebo je vše prostě jinak? Správná odpověď je pravděpodobně ano i ne. Naše civilizace, úroveň technologií a znalostí obecně, vyspělost komunikací a lékařské péče i míra blahobytu mluví samy za sebe. Stejně tak ovšem můžeme pozorovat, že podobně jako v minulosti i dnes čelíme dobře známým výzvám, např. nárůstu byrokracie, fungování či selhávání elit, roli společenské smlouvy i lidí, nadbytku či naopak chybějícím zdrojům energie atd. Objevují se i zcela nové výzvy – globální komunikace, sociální sítě, kvanta informací, rozpor mezi nashromážděnými poznatky a skutečným poznáním. Opravdu existuje sedm univerzálních zákonů, kterým podléhají všechny civilizace? Odpověď najdete v knize českého egyptologa a archeologa Miroslava Bárty.



**Asistenční pes pro dítě se zdravotním postižením: Průvodce pro rodiny dětí s postižením, odborníky a další záměce**, Klára Pragerová, Jana Sirotková. V České republice zcela první ucelená publikace popisující sociální a kynologické aspekty výcviku asistenčního psa pro dítě se zdravotním postižením. Autorky v textu již zohledňují i připravovanou legislativu týkající se této oblasti. Publikace poskytuje komplexní pohled na celou problematiku. Provede čtenáře celým procesem vzájemného poznávání dítěte a asistenčního psa a předáním psa do rodiny. Tento proces zahrnuje hledisko dítěte, jeho rodinných příslušníků i samotného psa a pracovníků výcvikové organizace. Zároveň nahlíží do budoucnosti, jak se dítě s různým postižením může po boku asistenčního psa rozvíjet v různých oblastech svého života. Publikace čtenářům představí veškeré sociální a kynologické situace, se kterými se dítě a jeho rodina setká od doby požádání o psa až po jeho formální předání do rodiny. Doplnují ji příklady reálné komunikace mezi rodinou a výcvikovou organizací, postřehy rodičů, popisy canisterapie, ukázky dokumentů organizace aj. Titul je určen jak rodinám, které se rozhodují pro asistenčního psa pro své dítě nebo takového psa již mají, tak odborníkům, kteří v dané oblasti pracují (např. sociálním pracovníkům, pracovníkům v sociálních službách, pedagogům, terapeutům, lékařům, kynologům). Dále studentům příslušných oborů i dalším zájemcům z řad odborné i laické veřejnosti.

# Člověk by měl cvičit i doma, aby se udržoval v kondici, říká fyzioterapeutka Tereza Valíková

Rehabilitační centrum SAREMA, kde Mgr. Tereza Valíková pracuje, se zabývá léčebnou rehabilitací a prevencí pohybového aparátu dětí, mladistvých, sportovců a dospělých. Svým klientům nabízí také intenzivní neurorehabilitaci pomocí unikátních metod Therasuit a Theratogs. V roce 2017 služby rozšířilo o sociální rehabilitaci. Pobočky jsou v Brně a v Liberci. Terezy jsme se zeptali, jak by měl člověk na vozíku rehabilitovat.

## Když člověk skončí na vozíku, jak by měla vypadat jeho rehabilitace?

Cíleně a intenzivně. Mluvíme-li o člověku po úrazu páteře, jsou u nás specializované spinální jednotky, kde je zajištěna ucelená rehabilitační péče už od časného stadia po úrazu. Potom je možné využít různých pobytů v rehabilitačním ústavu nebo v lázních. Člověk by měl především pracovat sám na sobě i doma – mít cvičební jednotku, kterou většinou zadává fyzioterapeut, a pravidelně cvičit, aby se stále udržoval v kondici.

## Které svaly jsou pro vozíčkáře důležité a jaké konkrétní cviky byste doporučila pro jejich trénink?

Jsou to především svaly, jež umožňují sed, takže zádové a břišní. Sed by měl být stabilní a vzpřímený. Často se setkáváme se sedem s kulatými zády nebo se skoliotickým držením a snažíme se to korigovat, abychom předešli bolesti zad. Ne vždy je ale klient toho schopen dosáhnout. Například u míšních lézí, které jsou v oblasti hrudní páteře a výše, je to pro klienty vzhledem k diagnóze nemožné, takže všechno je individuální. Důležitá je také svalová síla paží pro různé přesuny. U klientů, kteří se pohybují na elektrickém vozíku, je zase důležitá jemná motorika pro ovládání joysticku.

## Existují techniky, jak člověka na vozíku znovu naučit chodit?

Jsou zde různé možnosti. Všechno je ale individuální, záleží na diagnóze a míře postižení.

Jedním ze známějších přístrojů pro nácvik chůze je Lokomat, který stimuluje chůzi pomocí robotických ortéz. Pořizovací cena přístroje je ale vysoká, takže jen málo pracovišť jím disponuje.

Další cestou je virtuální realita, která pomocí 3D brýlí přenáší vytvořený pohyb a prostředí tak, že je člověk vnímá jako skutečné. Pokud pak vytvoříme program s prostředím,

bývá pro klienta složité, než si najde správnou techniku. Sice jsou nějaké standardy, jak by přesuny měly vypadat, aby byly co možná nejméně náročné, ale pak je stejně každý člověk provádí maličko jinak. Některý má více funkční ruce, jiný zase slabší, ale zato se může opřít o nohy.

Základem je dobrá práce s těžištěm. Někdy to může člověku trvat trochu déle, než se přesun naučí, protože zpočátku nemusí mít tak velkou svalovou sílu. Takže je důležité cílené cvičení, většinou pro paže, aby byl schopen se na nich vzepřít.

## Měli by si vozíčkáři hlídat také stravu? Jak moc je kvalitní strava a stabilní váha pro vozíčkáře důležitá?

Určitě. Váha je pro vozíčkáře jedna z nejdůležitějších věcí. Čím méně váží, tím snazší je pro něj pohyb a tím menší je to pro něj fyzická zátěž, ale také zátěž kardiiovaskulárního aparátu. Lepší cesta je stravu hlídat po celou dobu, než mít různé váhové výkyvy. Nabraná kila se hůře shazují, protože vozíčkář má často omezené možnosti fyzické aktivity, samozřejmě pokud pomineme aktivní sportovce.

Stravu je důležité hlídat i z hlediska výživových hodnot, aby obsahovala vyvážené množství sacharidů, tuků, bílkovin a vitamínů. Tělo by mělo mít z čeho čerpat energii. ♦

Podrobné informace o službách rehabilitačního centra SAREMA najdete na [www.sarema.cz](http://www.sarema.cz).



## Máte rádi jógu? Stačí jednou kliknout myší a cvičíte s námi online

Před čtyřmi lety začala Pražská organizace vozíčkářů v rámci VOLNOČASOVEK, balíčku různých volnočasových aktivit pro členy a klienty s těžkým tělesným postižením, spolupracovat s profesionální lektorkou jógy, paní Jitkou Dytrychovou. Vznikla **JÓGA PRO SEDÍCÍ**.

Text: Jarka Franková | Foto: archiv Pražské organizace vozíčkářů



V době, kdy nebyla možná vzájemná setkávání, se lekce jógy podařilo přenést do online prostoru. Díky této úpravě se do jemného protahovacího a dechového cvičení zapojili lidé z různých koutů republiky.

Rádi bychom pozvali i další zájemce, aby naši **Online jógu pro sedící** vyzkoušeli. Setkáváme se na platformě Google Meet. Její ovládání je velmi snadné, k lekci se připojíte jedním kliknutím. Ti z vás, kteří si v IT oblasti nevěří, mohou požádat o zkušební připojení, kdy všechno společně vyzkoušíme a natrénujeme.

Odkaz na jednotlivé lekce zveřejňujeme minimálně dva dny předem na našich webových stránkách v sekci **VOLNOČASOVKY**. Pokud se dopředu přihlásíte k účasti (telefonicky nebo e-mailem), pošleme tento odkaz i přímo vám.

Pokud máte jakékoliv dotazy, pište na e-mail [info@pov.cz](mailto:info@pov.cz) nebo volejte na telefonní čísla 731 469 084 (Jarka Franková), 736 485 859 (Věra Malá).

- Nejbližší termíny jsou:
- 13. července od 18 hodin
  - 10. srpna od 18. hodin
  - 14. září od 18 hodin.

Těšíme se na vás!



## 39. ročník Sportovního setkání (nejen) vozíčkářů Hvězda 2021 se uskuteční 4. září

V současné době jednáme o náhradním prostoru pro konání akce, od kterého se bude odvíjet i přesný program. Hvězda 2021 totiž bude okořeněna také open air oslavou třicátého výročí vzniku Pražské organizace vozíčkářů. Loučíme se tedy s Oborou Hvězda, pro kterou počínaje letošním rokem platí přísná omezení ochraňující místní výjimečnou lesní flóru a faunu. Souhlasíme s aktivitami, které mají za cíl zachovat v Praze co nejvíce přírody, proto hledáme prostor, kde bychom mohli sportovat a radovat se bez negativních vlivů na okolí. Prosíme sledujte naše stránky – podrobnější informace budou zveřejněny [zde](#) na začátku července.



# Motomed od Nadace ČEZ si v Jeseníku užívá i 100letá seniorka

Speciální rehabilitační přístroj motomed, který umožňuje pohyb podobný jízdě na kole včetně využití rukou jako při běhkování, se stal v covidové době doslova hitem mezi 45 obyvateli Domova pro seniory v Jeseníku. „Od té doby, co jsme ho vloni díky příspěvku Nadace ČEZ pořídili, se prakticky nezastavil. Šlape se každý den, klienti už čekají, až bude volný,“ říká Jan Rotter, ředitel Centra sociálních služeb Jeseník, které domov provozuje.



Pohyb na motomedu si často užívá i 100letá Štěpánka Matlochová, která ujede za jediný den i čtyři kilometry.

„Už nechodím, ale pohyb člověk potřebuje. Tak se teď mohou hýbat aspoň tady na tom kole,“ směje se seniorka. Právě pro cvičení starších lidí je přístroj ideální, dá se totiž nastavit do několika režimů od aktivního až po pasivní, ve kterém oslabeným seniorům s pohybem pomáhá.

Pravidelným používáním motomedu je možné udržovat klientovu pohyblivost, zmírnit poškození vyvolaná nedostatkem pohybu, omezit výskyt křeččí, mobilizovat zbytkovou sílu svalů, podpořit chůzi a přispívat ke klientově dobrému pocitu a samostatnosti.

## Pomohla EPPka

Centrum sociálních služeb Jeseník získalo od Nadace ČEZ 70 tisíc korun na nákup motomedu díky aktivním lidem, kteří jeseníckým seniorům věnovali svou energii v rámci charitativní aplikace EPP – Pomáhej pohybem.

„Pro nás by to bylo obrovské sousto, takový nákup bychom si aktuálně nemohli dovolit. Když jsem motomed viděl v jiných zařízeních jako výborný rehabilitační přístroj pro seniory, kteří se obtížně pohybují, bylo mi jasné, že je to pomůcka, kterou bychom u nás potřebovali,“ děkuje Jan Rotter energetikům i všem, kteří sportovali se zapnutou EPPkou.

Centrum sociálních služeb Jeseník je příspěvkovou organizací města. Provozuje Domov pro seniory, Domov se zvláštních režimem, Denní stacionář, pečovatelskou službu a půjčovnu kompenzačních pomůcek. Více na [www.cssjes.cz](http://www.cssjes.cz).

EPP – Pomáhej pohybem je sportovně-charitativní aplikace Nadace ČEZ, v níž si lidé mohou změřit své sportovní výkony a navíc pomoci dobré věci. Více na stránkách aplikace [www.pomahejpohybem.cz](http://www.pomahejpohybem.cz).

## Díky za všechno, Pepíku!



Pavel Plohák

**Čtenářům VOZKY musíme s lítostí oznámit, že 5. června 2021 po dlouhé nemoci zemřel dlouholetý spolupracovník redakce, literát, Senior roku 2014, jeden z vítězů celostátní ankety Rekordy handicapovaných hrdinů 2020 a neúnavný propagátor hry zvané petanque Pepa Procházka. Bylo mu 75 let.**

Když jsem Pepu viděl naposled – tradičně jsme se scházeli v krušovicke Šaladě v Praze-Řepích – v létě 2019, nic nenasvědčovalo tomu, že by se snad chystal na onen svět...

Byl plný nápadů, jak čtenářům VOZKY přiblížit hru petanque, protože zjistil, že žádná jiná se jí nevyrovná. Jako její nadšený popularizátor mezi lidmi s postižením i zdravými nadšenci pro venkovní aktivity dokázal strhnout každého, kdo jen trochu o hru projevil zájem.

„Hele, není nic jednoduššího, než si přečíst jednoduchá pravidla, sehnat si dobrou sadu koulí, pozvat své kamarády nebo známé třeba do parku a pak už to rozjet, protože neznám nikoho, kdo by z petanque nebyl nadšený,“ vychrlil na mě Pepa, ještě než jsme si stačili připít oroseným plzeňským. To už byl zkušeným hráčem nejen na mezigenerační úrovni (kluby SenSen – Senzační Senioři), ale i mistrovských soutěží České federace koulových sportů (SK Petanque Řepy).

Před obědem, který jsme si objednali, mě opět čekala nějaká nová Pepova erotická historka, popřípadě historek několik (v roce 2014 mu vyšla povídková kniha *Milenka mě těší, fantasticky hřeší!*). Když si vzpo-

menu na naše setkání v OC Nový Smíchov, kdy jsem ho viděl poprvé, nemožu než zamáčknot slzu v oku. Ale ne snad kvůli vzpomínce na jeho odchod do petanquového nebe, ale v souvislosti s našim posezením v jedné tamní kavárně.

Pepa se totiž jal o své touze vydat knihu erotických povídek vyprávět – jak se říká – pěkně od podlahy. Sypal si cukr do kávy a bodře (jinak to neuměl) popisoval jistou situaci, která se stala jeho kamarádovi při postelních hrátkách. U stolu opodál seděly dvě sympatické dámy středního věku, po kterých předtím trochu pokukoval. Když vykřikl „Srabe, přidej!“, ženy s otevřenými ústy, ze kterých jim kapaly zbytky kávy, popadly své kabelky a pelášily ke stolu na opačné straně kavárny. Pro zákusky už žádná z nich nesebrala odvahu se vrátit.

Při obědě trochu ubral a vyprávěl o životě v Řepích, o svých zkušenostech s partnerkami (z běžného života) a plánech s rodinou (byl několikanásobným dědečkem) nebo se svými sportovními kamarády z Klubu seniorů Řepy. Sem tam přihodil nějaký vtíp, kterému se smálo i okolí, protože ho nemožlo neslyšet.

Naposled jsme byli v kontaktu, když vyhrál jednu z kategorií celostátní ankety Rekordy handicapovaných

hrdinů 2020, kterou každoročně pořádá stejnojmenný ostravský spolek ve spolupráci s Krajským úřadem Moravskoslezského kraje a statutárním městem Ostrava. Nemohl se zúčastnit slavnostního vyhlášení, protože byl nemocen.

„Rád bych aby nám všem dříve narozeným hráčům petanque a občanům Řep sloužilo co nejdéle zdraví. Když bude sloužit, vydrží nám i elán a chuť nejen hrát, ale i soutěžit s mladými borci na hřištích po celé republice. Marně se ale snažíme zapojit do našich aktivit děti a mladší dospělé. Zřejmě mají více nabitě pracovní dny než my senioři, a pokud nechtějí, tak si čas na pohyb na čerstvém vzduchu nenajdou. Dám lidem jednu radu. Po více jak hodinovém hraní mi chutná točená plzeň daleko víc, stejně jako za mlada. Domů jsem si plechovky či lahvičky piva k televizi nikdy nekoupil. Točené je delikatesa. Chybí mi doma ta atmosféra v hospůdce, kde proběhne právě proběhlý zápas do všech detailů.“

Závěrem chci poděkovat všem, kteří mají neskutečnou zásluhu na tom, že si užíváme na plné pecky podzimní života s přáteli v pohybu a s úsměvem na rtech.“

My všichni, kdo jsme tě, Pepíku, znali a měli rádi, MY DĚKUJEME!

# Nominujte na ocenění pro osoby s postižením

Zapsaný spolek Rekordy handicapovaných hrdinů (RHH) pořádá letos už pátý ročník stejnojmenného projektu, jenž podporuje krajský úřad Moravskoslezského kraje.

Cílem projektu je konkrétně oceňovat činnost osob s postižením a zároveň netradiční formou přispívat k lepší informovanosti veřejnosti o aktivitách lidí se zdravotním postižením, ale i těch, kteří se jim věnují a kteří mohou ostatním sloužit jako vzor.

Text a foto: Jiří Muladi

V rámci Rekordů handicapovaných hrdinů je udělováno konkrétních 12 cen veřejností navrženým subjektům za mimořádný počin nebo projekt ve prospěch osob se zdravotním postižením, a to ve čtyřech kategoriích:

- Hrdinové handicapu (příběhy obdivuhodných výkonů).
- Pečující v handicapu (sebeobětující se osobnosti).
- Projekty handicapu (projekty organizací a filantropů).
- Emisaři handicapu (následovatelné příklady a vzory).

Nominace na formuláři, který naleznete na stránkách [hecPORTALU](#), zasílejte na e-mailovou adresu: [info@hecportal.cz](mailto:info@hecportal.cz) do 31. července 2021.

Poté budou nominace vyhodnoceny odbornou porotou, a v závislosti na vývoji pandemické situace v ČR budou vítězové odměněni buď osobně na slavnostním vyhlášení RHH, nebo distančně. V každém případě opět vyjde reprezentační kniha Rekordy handicapovaných hrdinů, v níž budou nevěšdní příběhy hrdinů handicapu zveřejněny.



**OSTRAVA!!!**



Jeden z loňských vítězů ankety RHH Ondřej Mach při zorbingu. Od narození má těžké zdravotní postižení a od malička se pohybuje na ortopedickém vozíku. Založil a provozuje vlastní [webové stránky](#), na kterých chce všem (nejen mladým) lidem ukázat, že i člověk na vozíku může prožít život plnohodnotným způsobem a podle vlastních představ...

# SKV Praha slaví 30 let od svého založení



**Už třicet let pomáhá Sportovní klub vozíčkářů Praha (SKV Praha) lidem se zdravotním handicapem zapojit se do aktivního sportování. Klub, který začal před třemi desítkami let skromně pouze s jedním oddílem stolního tenisu, dnes zahrnuje sedm sportovních oddílů (stolní tenis, lyžování, florbal, outdoor, potápění, tanec a orientační závod) a sdružuje přes 140 sportovců z celé republiky.**

Text: Veronika Skalecká | Foto: archiv SKV Praha

Za minulého režimu nebyl sport handicapovaných (ostatně ani žádné jiné aktivity tělesně postižených) státem nijak podporován a dveře pro sport vozíčkářů se otevřely až po revoluci. SKV Praha začal již v roce 1991 lidem s postižením se sportem pomáhat a za 30 let své činnosti vykonal v tomto směru ohromný pokrok. U příležitosti významného jubilea chystá klub několik sportovních i kulturních akcí.

V současnosti nabízí SKV Praha svým členům rekreační (zejména outdoorové) i závodní sporty (florbal či stolní tenis), sportovní akce jednodenní i vícedenní, a to včetně akcí v zahraničí. Možnost sportovat znamená pro vozíčkáře návrat k aktivnímu životu před úrazem, seberealizaci a radost.

Právě sport se může stát důležitou součástí života člověka po úrazu, může vést k jeho větší spokojenosti, a tím pá-

dem i ke spokojenosti jeho rodiny a okolí.

Sport vnímáme jako nepostradatelnou součást v životě každého člověka – včetně lidí s handicapem,“ říká předsdkyně SKV Praha Michaela Kruncllová, která je sama upoutána na vozík od roku 2004 po autonehodě. Za pravdu jí dává i člen SKV Praha Roman Charvát.

„Je to lék opravdu na všechno, člověk se může krásně realizovat, vybit energii, ale i dobít pozitivní energii, vyblbnout se, motivovat, prostě všechno. Krásně se při sportu vyčistí hlava a myšlenky. A ještě jednu báječnou věc to přináší – dá se na chvíli zapomenout na ten handicap a užívat si jen čistou radost z pohybu.“

Sportování pro vozíčkáře přitom není tak samozřejmou věcí jako pro zdravého člověka. Jedním z důvodů jsou vysoké finanční náklady na sport vozíčkářů, protože ne každý si může

zakoupit třeba svůj vlastní handbike (speciální kolo poháněné rukama), jehož cena je přes 100 tisíc korun. Právě půjčování nezbytných sportovních pomůcek je vedle samotné organizace sportovních akcí důležitou službou, kterou SKV Praha poskytuje. Vedle handbiků zapůjčuje například monoski (speciální lyže pro vozíčkáře) či sledge běžky na lyžařské akce.

Právě každoroční akce lyžařského oddílu jsou mezi vozíčkáři velmi oblíbené. Podobně jsou na tom akce člensky nejpočetnějšího outdoorového oddílu, který zahrnuje různorodou činnost, díky níž si zde přijde na své každý – od cyklojízdy na zmíněných handbicích přes jachting, sea kajaky či vodní lyžování až po sjíždění řek. Oba



oddíly také každoročně pořádají pobytové akce pro celé rodiny vozíčkářů, které probíhají v táborovém duchu a jsou vždy plně obsazeny. Lyžařský a outdoorový oddíl vede předsdkyně SKV Praha Michaela Kruncllová a Miroslav Dobrovolný.

Na své si však v klubu přijdou i ti, kteří mají zájem třeba o tak specifický sport, jakým je potápění. Oddíl potápění je jediným oddílem potápění vozíčkářů v České republice. Vedle každotýdenních tréninků v bazénu na Výstavišti Praha v Holešovicích pořádá oddíl v létě několik outdoorových akcí včetně zahraničních zájezdů s potápěním v moři.

„Při potápění člověk zapomene na svůj handicap. Voda umožňuje pohyb všemi směry bez kompenzačních pomůcek (vozík, berle apod.). Při potápění jde o posouvání vlastních hranic, dobrý pocit ze zvládnutí technicky náročného rizikového sportu, ticho během ponoru, kontakt s přírodou a adrenalin,“ říká vedoucí oddílu potápění Tomáš Kratochvíl, který se stal kvadruplegikem po úrazu při skoku do vody.

## Soutěžní sporty

Vedle těchto rekreačních sportů nabízí SKV Praha i sporty závodní. Velkých úspěchů na mezinárodních akcích dosahuje zejména oddíl orientačního závodu, jehož vedoucí Jana Kostová vyhrála zlato v individuálním závodě na Mistrovství světa ve Finsku v roce 2013. Nejstarší oddíl stolního tenisu se v čele se svým vedoucím Pavlem Fialou od roku 2000 zase zúčastňuje soutěže se zdravými hráči, která se jmenuje Pražský rekreační stolní tenis, čímž jeho členové vstoupili do Pražské ligy.

Jediný týmový sport v SKV Praha nabízí oddíl florbalu s oficiálním názvem ComAp Team. Ten je účastníkem florbalové ligy vozíčkářů Český pohár a během sezóny odehraje 18 ligových zápasů. Vedle toho mají členové oddílu florbalu každý týden trénink v TJ Ruzyně. To však podle vedoucí oddílu Dominiky Horákové vyžaduje disciplínu a odpovědnost nevykašlat se na to a nekazit to těm ostatním, a tak se poslední roky potýkají s úbytkem hráčů.

„Ten odklon zřejmě bude způsoben tím, že třeba ještě v roce 2000 bylo skvělé patřit do týmu a dělat kolektivní sport, protože moc jiné zábavy nebylo. Dnes se sport dost individualizuje,“ dodává Horáková.

Nejmladším oddílem v SKV Praha je oddíl tance, který založila Martina Henrichová v roce 2014, pouhý rok poté, co se jí při tréninku akrobatického tanečního prvku stal úraz, po kterém zůstala upoutána na vozík. Martina tančila od dětství a tance se nevzdala ani po úrazu.



Taneční oddíl má za sebou řadu dílčích úspěchů, a to včetně vystoupení v Benečnické tančírně StarDance. V roce 2020 se zúčastnil první Mezinárodní soutěže tanců na vozíku v ČR. Právě vystoupení před publikem je však pro některé vozíčkáře velkou výzvou.

„Většina lidí si chce přijít zatančit a zasportovat, což je jistě fajn a jsme tomu samozřejmě také otevření. Ne každý má ale povahu vystupovat na veřejnosti, jiný zase může mít problém s mobilitou na akce apod. Když ale člověk jednou zažije potlesk nadšeného publika, zjistí, že za to ta trocha píle a dřiny stojí,“ říká Martina Henrichová.

## Bez asistentů a dobrovolníků by to nešlo

Nedílnou součástí SKV Praha jsou pak asistenti a dobrovolníci. Bez jejich pomoci by se řada sportů provozovat nemohla. Asistentka Ilona Pavlová, která mj. pracuje na projektu Pohyb pro inkluzi, o dobrovolnictví říká:

„Kdo si váží pevného přátelství v kombinaci s výzvou, a navíc se rád hýbe, má super příležitost. Rozhodně stojí za to si to přijít zkusit a prožít. Předpokládám, že kdo tak učiní, odveze si mnohem víc, než by se vůbec odvažoval očekávat.“

## Podporovatelé a sponzoři

Organizace SKV Praha by pak samozřejmě nemohla fungovat bez sponzorů a dárců, kterým není sport handicapovaných lhostejný. Specifická skupina dárců vznikla díky projektu Spojenci sportovců na vozíku, v jehož rámci přispívají příznivci SKV Praha částkami za své vlastní sportovní výkony. Každý uběhlý nebo uplavaný kilometr, branka, koš nebo gól znamená malou částku, kterou jednou za měsíc „spojenec“ pošle na sport vozíčkářů.

Pro všechny členy, podporovatele i veřejnost jsou určeny akce, které v rámci významného výročí SKV Praha letos chystá. Například charitativní běh na podporu sportovců na vozíku s koncertem a další sportovní zábavou v parku Rokytka na Praze 9. V prostoru Vnitrobloku pak klub chystá fotografickou výstavu své činnosti a svých sportovců. Autorkou fotografií je Jitka Krejčová (laurétkou jedné z cen Czech Press Photo za rok 2014). Výstava bude graficky zpracovaná Fakultou umění a designu Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem.

Akce SKV Praha a mnoho dalšího z činnosti klubu můžete sledovat na [jeho stránkách](#).



## CESTA KE ŠTĚSTÍ

Jarmila Králová

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

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

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

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

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



## POKLAD

Jarmila Králová

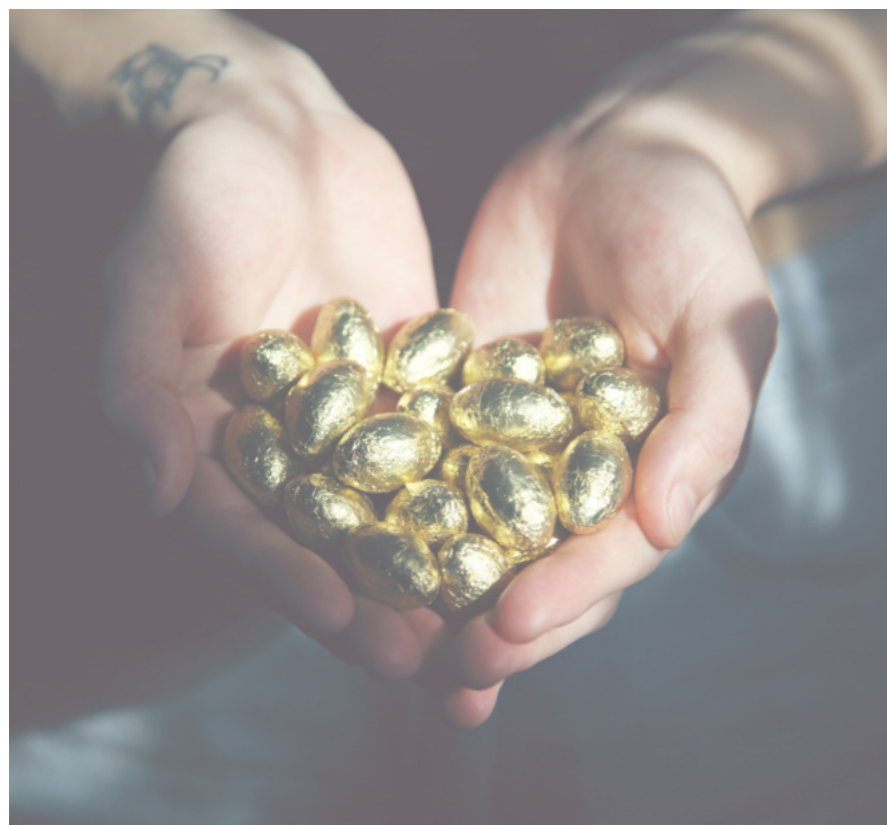
Máš-li poklad, pak máš všechno  
v srdci víru naděje.  
Chováš-li se jako děcko,  
kam se život poděje?

Sbíráš zlato, sbíráš šperky,  
snad je velký poklad tvůj.  
Po čem toužíš, koupit můžeš,  
ale zač je život tvůj?

Snad máš, po čem srdce touží,  
neodpíráš ústům snad,  
zeptej se však srdce svého  
má-li co za život dát.

Život chutná někdy sladce,  
jindy žít ho trpké je.  
Máš-li víru, tak máš všechno  
v srdci poklad naděje.

Máš-li víru, tak máš všechno,  
když se život zamotá.  
Máš-li víru, tak máš všechno,  
nezničí tě samota.



## ŠÍLENÝ DÁRCE

Johana Lucie Mallardová

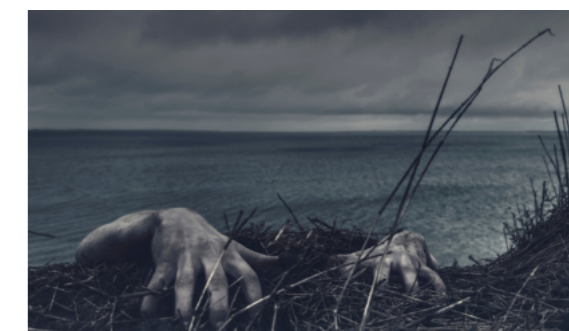
Dávám ti, po čem  
jiní jen touží.  
Nabízím řešení darem  
toho, co tě souží.  
Jsi pro mě kamenem  
příliš drahým.  
Jsi božím dítětem,  
já červem malým.  
V krajině věčnosti  
máš jisté ctnosti,  
kterými obohatíš.  
Však je mi k zlosti,  
jak a kdy se vrátíš.  
Pomocí zmožený  
hledáš sílu u ženy.  
Však ta vede svůj boj.  
Jsi pro ni záchranná bój  
v moři lidského života,  
kde nepanuje dobrota.



## KRYŠÍ ZÁVOD

Johana Lucie Mallardová

Kryší závod životem  
není k ničemu a ten,  
který se mu oddává,  
velmi často prohrává.  
Každý máme svůj úděl,  
to někdy tvoří předěl  
mezi koncem a začátkem,  
mezi rakví a kočárkem.  
Najdu já tu cestu svou,  
moje sny už nebudou  
nereálnou myšlenkou.  
Bohatí duchem povstanou.



## Služby organizace ŽIVOT 90 pomáhají lidem na vozíku v seniorském i mladším věku

ŽIVOT 90 je nezisková organizace se sídlem v Praze a svojí pomocí se zaměřuje především na zkvalitnění života seniorům a seniorkám. Její komunitní centrum je bezbariérové a najdete ho kousek od Karlova mostu na ulici Karoliny Světlé 286/18.

Text: Aneta Šebková | Foto: archiv ŽIVOT 90

Lidé nad 60 let zde mohou v rámci Centra aktivního stáří navštěvovat nejrůznější kurzy od výtvarných, jazykových až po počítačové nebo tréninky paměti. Starší klienti a klientky, kteří využívají ambulantní odlehčovací služby, mohou mezi kurzy využít i pomoc pečovatelky s podáním jídla nebo s osobní hygienou.

V rámci odlehčovací služby lze v ŽIVOTě 90 pobývat i po delší dobu. Tato služba slouží především jako pomoc pro blízké, kteří potřebují čas na obnovu nových sil potřebných pro další péči. Seniorovi nebo seniorce se mezitím dostane 24hodinové péče, bude pobývat v nově zrekonstruovaných prostorech, může se zúčastnit ergoterapie, canisterapie, společného pečení, hraní společenských her nebo jen tak v klidu odpočívat na bezbariérové zahradě ve vnitrobloku.

Starší lidé po celé republice mohou využít i dalších služeb organizace, jako jsou linka důvěry Senior telefon (800 157 157), bezplatné sociální, právní nebo psychologické poradenství nebo služba tísňové péče. Ta je určena jednak seniorům a seniorkám, ale také lidem na vozíku, kterým hrozí pád nebo jiná krizová situace, při které budou potřebovat pomoc dalšího člověka. Díky tísňovému tlačítku, jež nosí klient nebo klientka stále na ruce nebo na krku, se ihned může spojit s naším dispečinkem, který zajistí pomoc.

Více o našich službách na [našich stránkách](#).

**ŽIVOT<sup>90</sup>**  
1990-30 LET-2020



## Mikrobusy na objednání pro lidi s postižením v Praze budou od roku 2022 zajišťovat jiní dopravci

Aktuálně provozovaná služba mikrobusů na objednání pro přepravu osob s omezenou schopností pohybu a orientace, držitelů průkazů ZTP a ZTP/P s trvalým pobytem v Praze (dále jen přeprava OZP), byla hlavním městem Prahou na jaře letošního roku přesoutěžena a od 1. 1. 2022 ji budou provozovat dva noví poskytovatelé. Ve veřejné soutěži zvítězili Vega Tour s.r.o. a Lutan s.r.o. Ti budou provozovat 35 speciálně upravených vozidel, která bude obsluhovat speciálně vyškolený personál.

Text: Filip Drápal | Foto: DPP



Z 35 vozidel bude 25 mikrobusů pro přepravu 3-4 cestujících a 10 pro přepravu jednoho pasážera. Každé vozidlo musí umožňovat přepravu alespoň jednoho klienta na vozíku (elektrickém nebo mechanickém). V případě potřeby smlouvy obsahují i vyhrazené změny, které umožňují rozšířit vysoutěžené služby tak, aby fungovaly pro celé období platnosti smluv efektivně. Dosud bylo v rámci dopravy na objednání provozováno 27 vozidel.

„Cestování do práce, k lékaři, za kulturou, přáteli a tak dál je důležité i pro lidi se zdravotním postižením, kteří ovšem ne vždy mohou využít veřejnou dopravu, byť jsme se v odstraňování bariér v posledních dvaceti letech nesmírně zlepšili. Těší mě, že konečně budeme mít stabilní řešení, které přinese lidem jistotu, že se dostanou tam, kam potřebují,“ řekla Milena Johnová, radní pro sociální politiku

a zdravotnictví. Kromě telefonických objednávek bude nově možné objednat tuto speciální přepravu přes webovou stránku cca od října/listopadu 2021 (kontaktní údaje a detaily pro objednávání budou upřesněny v průběhu podzimu 2021).

„O mikrobusy na objednání je velký zájem, proto bylo při výběru nového dopravce naším cílem navýšení počtu vozů, abychom mohli tuto službu nabídnout co nejvíce Pražanům se zdravotním omezením. Šlo nám také o zkrácení čekací doby na objednání. Mikrobusy nám posloužily ale i během pandemie, kdy je mohli využívat senioři starší osmdesáti let při cestě na očkovaní a zpět, ale také senioři starší sedmdesáti let s pohybovým omezením,“ říká Adam Scheinherr, náměstek primátora hl. m. Prahy pro oblast dopravy.

Na provoz a co neefektivnější využití mikrobusů bude nově dohlížet dis-

pečink ROPID. Cílem je poskytnout kvalitnější služby a zkrátit čekací objednávkové časy. Současní provozovatelé Societa v.p.s. a Handicap-Transport s.r.o. budou tuto službu provozovat podle stávajících podmínek do konce letošního roku, tedy pro přepravu ještě v letošním roce je možné objednat službu za stávajících podmínek u těchto dopravců [zde](#).

Mikrobusy bude možné stejně jako nyní využívat pro cesty po Praze i do vybraných středočeských měst a obcí v bezprostředním okolí Prahy. Služba bude zpoplatněna nástupní sazbou 10 Kč a jednotlivým jízdným ve výši 40 Kč. Při cestě z Prahy do příměstských obcí stojí jedna jízda 60 Kč (jízdné pro děti od 6 do 15 let bude poloviční, děti do 6 let se přepraví zdarma).

Detaily o nových podmínkách dopravy na objednání včetně rozsahu pokrytého území najdete [zde](#).

# Město nepřátelštější k seniorům? No přece Přerov

Významného ocenění se dočkalo město Přerov. Za podporu aktivního stárnutí, mezigeneračního soužití, vzdělávacích aktivit a rozvoje klubů seniorů získalo celorepublikové prvenství v soutěži „Obec přátelská seniorům 2021“. Kromě diplomu „letí“ do Přerova z Ministerstva práce a sociálních věcí také dotace ve výši 1 630 000 korun na organizaci dalších akcí pro lidi ve věkové kategorii 60 plus.

Text a foto: Bc. Lenka Chalupová



„Zlaté umístění je oceněním úředníků a politiků, kteří aktivity pro dříve narozené plánují, připravují, schvalují, realizují. A samozřejmě také samotných seniorů, kteří se zapojují, jsou spokojeni a stávají se skvělou reklamou pro pohodové stáří,“ říká náměstek přerovského primátora Petr Kouba. Připomíná, že v posledních letech si místní důchodci s podporou města užili celou řadu aktivit. Od Senior symposia, které každoročně přináší sérii přednášek, besed i kulturních vystoupení až třeba po tísňové hodinky či seniorské obálky, jež mohou lidem zachránit život.

O tom, že Přerov si ocenění právem zaslouží, svědčí i další aktivity, které plánuje pro penzisty na letošní rok. Financovat je bude město spolu s ministerstvem.

„Od června do konce prosince se seniori mohou těšit na společné návštěvy biografu či muzea, čekají je zájezdy, divadelní představení, vzdělávací a zájmové přednášky,“ vyjmenovává vedoucí odboru sociálních věcí a školství Romana Pospíšilová. A z dotace budou podpořeny také činnosti, jako jsou plavání, blahopřání jubilantům či provoz zvýhodněné služby Senior taxi. Opomenuty nezůstanou také kluby se-

niorů v místních částech Přerova, které budou podpořeny například financemi na speciální výlety či přednášky.

Přehled všech plánovaných aktivit bude postupně zveřejňován na [webu města](#), k přečtení bude na plakátech i u koordinátora proseniorských aktivit.

*Na fotografii tým úředníků, kteří se podílejí na akcích pro seniory. Náměstek primátora Petr Kouba s nimi právě probírá další akce, které se letos budou odehrávat.*



## 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](http://www.pomocnetlapky.cz), [info@pomocnetlapky.cz](mailto: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](mailto:roho@cztech.cz), [www.roho.cz](http://www.roho.cz)



**HORIZONT-NARE** *bez bariér*

VOLEJTE ZDARMA  
800 10 10 73

Realizujeme zakázky na celém území ČR.  
[www.horizont-nare.com](http://www.horizont-nare.com)



# Seznamte se s významnými léčebnými novinkami roku 2020

Minulý rok nebyl pouze ve znamení výzkumu léčiv a vakcín proti koronaviru. Také v ostatních oblastech zdraví a zdravotnictví došlo k zásadnímu vývoji, ať už se jedná o nové možnosti využití genové terapie, terapii cystické fibrózy, léčby karcinomu prostaty, slinivky břišní, migrény nebo cukrovky. Přinášíme ukázkou osmi terapeutických oblastí, které byly v roce 2020 svědky zásadnějších změn.

Text: Markéta Kolanová | Foto: pexels.com



## Vakcíny proti covid-19

Mezi novinkami nelze nezmínit vakcíny proti covid-19.

„Do klinického hodnocení očkovacích látek byly a jsou zapojeny inovativní farmaceutické společnosti, akademická centra, stovky odborníků a desítky tisíc dobrovolníků. Díky jejich společnému nasazení, zkušenostem s obdobnými viry v minulosti i velké finanční alokaci byly vakcíny vyvinuty přibližně do jednoho roku od začátku pandemie při dodržení standardizovaných, mezinárodně závazných pravidel Správné klinické praxe,“ vysvětluje Mgr. Jakub Dvořáček, LL.M., MHA, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu.

V rámci vakcín proti covid-19 se využívá jednak dlouhodobě známých a osvědčených technologií, tj. použití

vektoru, do kterého je vložen genetický materiál kódující hrotový protein SARS-Cov-2. Po vakcinaci je v těle vakcinovaného produkován hrotový protein, který způsobuje, že imunitní systém zaútočí na virus SARS-CoV-2, pokud později napadne tělo.

Některé vakcíny používají novou technologii. Jsou to tzv. mRNA vakcíny, které dopraví do buňky informaci, na jejímž základě buňka vytvoří bílkovinu, kterou by normálně vytvořil virus. Na tuto bílkovinu se naučí reagovat imunitní systém, který – když jej virus napadne – jej na základě imunitní paměti zlikviduje.

Ať už se jedná o nové, nebo zavedené přípravky, všechny jsou v rámci registračního řízení vždy detailně hodnoceny nezávislými regulačními autoritami. Posuzovaná dokumentace obsahuje veškeré nezbytné údaje (jako

v případech kterýchkoliv jiných nových vakcín), aby byla ověřena bezpečnost, kvalita a účinnost očkovací látky.

## Genová terapie

Nadějí u mnoha diagnóz je genová terapie, která se dostává z fáze vědeckých studií do klinické praxe. Uplatňuje se zejména v hematologii (jak při léčbě nádorů, tak při poruše krvetvorby) a neurologii. V budoucnu se očekává její využití i v dalších oblastech.

Genová léčba spočívá v zabudování DNA do pacientových buněk.

„Tato léčba je revoluční v tom, že neléčí jen příznaky onemocnění, ale podstatu nemoci. Základem genetické léčby je dodání genetické informace do buněk pacienta v případě, že se v nich původní informace nenachází, nebo je

chybná. Lze očekávat, že se význam genetické léčby v budoucnosti významně zvýší,“ uvádí Jakub Dvořáček.

V České republice jsou některé přípravky určené ke genové terapii dostupné, protože je Státní ústav pro kontrolu léčiv schvaluje k použití ihned po jejich schválení Evropskou lékovou agenturou (EMA). Zatím jim však nebyla přiznána úhrada z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Přesto jsou přípravky pro léčbu některých hematologických a neurologických onemocnění hrazeny. Všeobecná zdravotní pojišťovna totiž uzavřela s Českou lékařskou společností dohodu, které popisují, u kterých pacientů má indikace genetické terapie význam. U těchto pacientů je pak genetická léčba pojišťovnami proplácena podle §16 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění.

V současné době se na půdě Poslanecké sněmovny diskutuje o legislativních změnách, které by měly zvýšit dostupnost této léčby, stejně jako léčby vzácných onemocnění.

## Terapie cystické fibrózy

Novinkou v léčbě cystické fibrózy, která se projevuje zejména postižením dýchacích cest a plic u nemocných, jsou tzv. modulatory CFTR proteinu, které zlepšují transport iontů přes buněčné membrány.

„Léky přímo modulují bílkoviny odpovědné za přenos iontů a vody v dýchacích cestách. U jedinců s cystickou fibrózou vede vrozená porucha těchto bílkovin k tomu, že v dýchacích cestách se hromadí velmi viskózní hlen, který ztěžuje dýchání a který je navíc vhodným prostředím pro vznik velmi závažných infekcí. Použitím CFTR modulatorů dochází k tomu, že hlen v dýchacích cestách je méně viskózní, čímž se dýchání pacientů může výrazně zlepšit,“ říká Jakub Dvořáček.

Kombinace nových léků může vést ke zlepšení stavu nemocného a k naději, že postižení jedinci se dožijí mnohem vyššího věku. Tyto léky jsou v Česku dostupné a jsou hrazeny zdravotními pojišťovnami buď na základě rozhodnutí Státního ústavu pro kontrolu léčiv o ceně a výši a podmínkách úhrady, nebo podle § 16 na základě Společného stanoviska uzavřeného mezi VZP a ČLS JEP. I zde by měla dostupnost nových léčiv pomoci novele zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění.

## Imunologická profylaxe migrény

Významnou změnu v léčbě migrény přinesly léky nazvané CGRP antagonisty. Jedná se o protilátky, které se váží na molekulu CGRP. Ta hraje roli při vzniku příznaků migrény.

V ČR jsou registrovány a hrazeny tři monoklonální protilátky s anti-CGRP účinkem k léčbě pacientů s epizodickou a chronickou migrénou.

„Preskripce těchto léčiv je vázána na 31 center pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy. Léčba anti-CGRP protilátkami je indikována u pacientů, kteří mívají migrénu čtyřim a více dnů za měsíc, po selhání konvenční profylaktické léčby minimálně dvěma z pěti skupin léčiv. Počet vhodných kandidátů léčby anti-CGRP protilátkami je v ČR odhadován na 23 tisíc dospělých pacientů s migrénou,“ říká MUDr. Pavel Řehulka, Ph.D., z Centra pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy I. Neurologické kliniky FN u sv. Anny a LF MU v Brně.

## PARP inhibitory pro karcinom prostaty a slinivky břišní

PARP inhibitory jsou novou skupinou léčiv, které blokují mechanismy, jimiž se nádorové buňky opravují. Léky se používají zejména u rakoviny vaječnicku a prsu, ale mohou být účinné i při léčbě nejčastějšího nádorového onemocnění u mužů – rakoviny



prostaty, jež se objevuje zhruba u jednoho z devíti českých mužů, a karcinomem slinivky břišní.

Nové možnosti léčit vybrané případy karcinomu prostaty a slinivky břišní pomocí PARP inhibitorů se ukazují díky analogickému genu BRCA (Breast Cancer) při vzniku těchto nádorových onemocnění. BRCA se v organismu nacházejí ve dvou typech BRCA1 a BRCA2. Produkty těchto genů se účastní kontroly buněčného cyklu a oprav poškozené DNA. Mutace ale zvyšuje riziko vzniku nádorových onemocnění, zejména prsu a vaječnicků.

„Léky působí tak, že zablokují enzym, jenž se podílí na opravách porušené DNA v nádorových buňkách. Pro léčbu je důležité právě utlumení opravného mechanismu. Léčba je významným posunem v terapii dalších nádorových onemocnění včetně karcinomu prostaty,“ uvádí Jakub Dvořáček.

V současné době jsou léky v Evropě schváleny pro léčbu karcinomu vaječnicku, karcinomu prsu, adenokarcinomu slinivky břišní a karcinomu

prostaty. V současné době probíhají jednání o úhradě v jednotlivých indikacích. Hrazeny by mohly být během jednoho až dvou let, možná i dříve.

## Léčba hepatitidy C kombinací léčivých látek

Onemocnění hepatitidou C způsobenou virem HCV často probíhá dlouhou dobu bez příznaků. Pokud není léčeno, může vést k rozvoji cirhózy či k rakovině jater. Infekce se často zjistí až později, kdy jsou játra vážně poškozená. Není totiž výjimkou, že doba od nárůzu po zjištění nemoci je třeba 20 i 30 let.

Nově vzniklé případy přenosu jsou v současné době vázány především na tzv. rizikové chování, kam můžeme zařadit sdílení injekčních stříkaček, jehel a dalších instrumentů mezi narkomany.

Nová, tzv. přímo působící antivirotika změnila účinnost léčby hepatitidy C v posledních letech. Jejich kombinace, schválené v poslední době, se ukazují být účinnými pro všechny známé genotypy hepatitidy C, a tím přinášejí lepší prognózu pro naprostou většinu pacientů.

„Žloutenka typu C se v posledních letech stala v podstatě léčitelnou nemocí,“ říká Jakub Dvořáček. V České republice jsou některé kombinace dostupné pro pacienty a hrazeny zdravotními pojišťovnami.

## Inkretiny: GLP-1 agonisté v léčbě diabetu 2. typu

Léčba založená na inkretinech, která zahrnuje podávání agonistů GLP-1R, představuje jeden z nejnovějších terapeutických přístupů k pacientům s diabetem 2. typu. Tyto léky jsou nadějně proto, že jejich účinek je založen na principu přirozeného fungování těla.

Jak prokázaly výsledky studií a klinická praxe, agonisté GLP-1R pomáhají zlepšovat kompenzaci diabetu a snižovat hodnoty hypoglykemie. Dále mohou pomáhat se snížením hmotnosti, mohou mít kardioprotektivní a neuroprotektivní účinky a chrání beta buňky.

## SGLT-2 inhibitory (glifloziny) a srdeční selhání

Léky původně určené k léčbě diabetu II. typu, SGLT-2 inhibitory, jsou poměrně novou třídou léků, odbornou veřejnost ale zaujaly schopností zlepšovat některá kardiovaskulární onemocnění, jež jsou u pacientů s diabetem II. typu stále nejčastější příčinou úmrtí.

„Jde o léky, které mohou být účinné na široké spektrum nemocí postihujících pacienty v moderní společnosti. Čeští pacienti mají léky hrazeny ze zdravotního pojištění,“ uvádí závěrem Jakub Dvořáček.



## MARKÉTA PECHOVÁ:

Když se pro něco skutečně rozhodnete, tak neexistuje nic, co by to mohlo změnit, prostě to děláte

Text: Vítek Formánek a Eva Csölleová  
Foto: archiv Markéty Pechové,  
Sportovní plavecký klub Slavia Liberec



**Markéta Pechová** z Liberce v roce 2019 přeplavala jako první handicapovaný český sportovec kanál La Manche. Z britského Doveru doplavala do Francie za 13 hodin 31 minut. Zajímalo nás nejen to, jak se sportovkyně na takovou akci připravuje, ale také to, co jí v té nekonečné mase vody běželo hlavou...



**Když jsme o vás sbírali informace, dočetli jsme se v jednom zdroji, že ve 12 letech vám bez varování amputovali rakovinou napadenou nohu, ve druhém článku se psalo, že jste měla na výběr a že jste se rozhodla pro amputaci. Jak to tedy vlastně bylo?**

Ve 12 letech mi opravdu lékaři zjistili nádor na pravé noze. Napřed jej zkoušeli zmenšit, a to chemoterapií cílenou přímo do nádoru (zárok pod narkózou), a teprve poté se rozhodovali, co dál. Nádor se nezmenšil tolik, jak by bylo potřeba, a proto mi řekli, že buď mi nohu zachrání, ale nikdy s ní nebudu pořádně hýbat – hlavně ohýbat koleno –, nebo mi nohu amputují. Tehdy jsem jim řekla, ať ji raději uříznou, vždyť co budu dělat se stále nataženou nohou? Ale bylo mi pouze 12 a lékaři se nakonec rozhodovali až při operaci, když viděli, jak nádor vypadá a kam až zasahuje.

**Nějakou dobu po amputaci jste začala sportovat – chytila vás atletika, konkrétně hod oštěpem a koulí. Věnovala jste se sportu už předtím?**

Předtím jsem žádný sport nedělala, jen v rámci tělocviku na základní škole. Dobře jsem běhala krátké i dlouhé tratě, ale nikdy jsem neměla ambice závodit. Atletice jsem se začala kvůli přípravě ve fitku, ta mě moc bavila, ale také kvůli skvělé partě, která v atletickém oddíle byla. Nikdy jsem neměla potřebu závodit a takzvané překonávat sama sebe, což se z dnešní

ho pohledu může zdát jako paradox. Ale je to opravdu tak.

**Slovenský plavec bez rukou Viktor Kemény přelavala Balaton a dostal se na paralympiádu, Vy plavete za Sportovní plavecký klub Slavia Liberec. Je u nás hodně tělesně postižených plavců?**

Já plavu pouze se „zdravými“ plavci a plavu bez protézy. V mém oddílu ani v rámci Českého poháru v dálkovém plavání, jehož se účastním, není další plavec či plavkyně s postižením.

**Trénujete s protézou?**

Ne. Protéza není vyrobená pro použití ve vodě.

**Prý jste kdysi jen tak „plácla“, že byste ráda přelavala kanál La Manche. Byl to váš sen?**

V té době jsem ani nepřemýšlela o tom, že bych to opravdu někdy plavala. Uskutečňovat se to začalo až o pár let později, a to právě díky Českému poháru v dálkovém plavání. Při závodech jsem si najednou uvědomila, že potřebuji nějaký vyšší cíl a motivaci, abych ty dálky mohla vůbec plavat. Je to totiž velká dřina a chce to hodně disciplíny, a to nejen co se týče jídelníčku, odpočinku a dalších aktivit.

**Jak pak taková příprava probíhá? Co všechno musíte znát, aby byl pokus úspěšný?**

Když jsem obdržela termín přeplavby, věděla jsem, že mám dva roky čas se připravit. Plavala jsem 6x týdně 5 km

denně a jeden den v týdnu jsem cvičila ve fitku a relaxovala v sauně. Po každém tréninku jsem chodila do studeného bazénku u sauny, kde jsem se snažila otužovat. V rámci otužování jsem také chodila plavat ven do bývalého lomu Kristýna v Hrádku nad Nisou, kde jsem trénovala od dubna do konce října, dokonce někdy i v listopadu.

Jinak já jsem ten typ člověka, pro kterého je lepší prakticky nic nevědět. Takže jsem si žádné informace o proudech a dalších místních podmínkách nezjišťovala. Měla jsem svůj tým, který se staral o veškerou přípravu. Tomu jsem plně věřila. Některé poznatky mi členové týmu raději sdělili až po přeplavání kanálu, haha...

**Kolik La Manchů musíte v přípravě uplavat, abyste získala jistotu, že to fyzicky zvládnete?**

Jednou z podmínek, aby vám vůbec povolili pokus o přeplavání kanálu, je plavat v kuse alespoň šest hodin a ve vodě o teplotě maximálně 18 °C. Tuto podmínku jsem v rámci jednoho pohárového závodu splnila, ale aby člověk plaval tréninkově 12 hodin, musí být hodně namotivovaný. A to já nebyla.

**Když jste v Doveru vlezla do chladné vody a měla před sebou 38 km namáhavého plavání, co se vám honilo hlavou?**

Musím říct, že když jsme pluli lodí na start, tak mi už byla zima. To jsem opravdu netušila, jak v té studené vodě vydržím. Nevěděla jsem ani to, jestli poplavu 38 km – nejkratší cesta je totiž

## Markéta Pechová

Sportovní plavecký klub Slavia Liberec



- V mládí začala s atletikou (hod diskem, oštěpem a koulí)
- 1998 – vicemistryně Evropy v hodu oštěpem
- 2019 – přemožitelka kanálu La Manche: 12 hodin a 31 minut
- Stále se umísťuje na předních příčkách Českého poháru v dálkovém plavání (ČP masters 2020 – 3. místo na 1500 m, 1. místo na 3000 m)
- Pracuje v Krajské nemocnici Liberec



34 km, ale tu nikdo neplave, protože se musí přizpůsobit proudům, vlnám nebo se vyhnout trajektům, takže nakonec uplave o několik kilometrů víc. Chtěla jsem kanál zaplavat kolem 12 hodin, což se mi podařilo

Na břehu jsem si říkala: „Do prdele do prdele... já opravdu plavu kanál La Manche!“ Ta tíha byla najednou hrozná, zodpovědnost vůči těm lidem, kteří mi pomohli s přípravou a financemi byla obrovská.

**Jak se vám plavalo? Dohlížel někdo na to, aby mohl být pokus uznán platným?**

Vždy plavete na základě přidělení souhlasu od mezinárodní asociace a ta zároveň má své týmy, které mají certifikát vás doprovázet. Bez těchto náležitostí nemůžete plavat. Po celou dobu plavby je na lodi komisař, který dohlíží na dodržování pravidel a provádí celou dobu zápis a pořizuje fotodokumentaci z pokusu.

Lodivod doprovodné lodi vede vhodnou trasu právě na základě proudů, provozu trajektů a výkonu plavce. Čím lépe plavec plave, tím více je schopen překonávat proudy a plavat kratší cestu. Ale přírodní vlivy jsou někdy nad schopnosti plavce i jeho týmu. Tak to prostě je, nejedná se o pokoření kanálu La Manche, ale jde o to, že moře je prostě v tu dobu přívětivé a nechá vás plavat – tak jsem to měla postavené já. Lodivod rozhoduje o tom, kdy se vypluje, jaká trasa se po-

plave a kdy se bude občerstvovat. Jsou to zkušenosti mořeplavci a člověk jim musí důvěřovat, jinak by se neměl do mořských vln ani vydávat.

**Plavat 12 hodin v kuse v té nekončné mase vody musí být ubíjející. Měla jste nějakou krizi?**

Plavalo se mi dobře a docela mi to utíkalo. Celou dobu jsem myslela na to,

**Jedna americká plavkyně, která překonala rakovinu prsu, přeplavala La Manche 4x nonstop. Jak se na tento výkon díváte vy?**

Když jsem o jejím výkonu četla, přišel mi hodně zbytečný. Tělo každého plavce dostává pořádně zabrat, i když plave pouze jednu trasu, takže nechápu, proč ho takhle huntovat. Zvláště po léčbě rakoviny. Já věděla, že udělám maximum pro to,

abych La Manche přeplavala, ale pokud by se během přípravy nebo plavby vyskytly potíže, které by nějakým zásadním způsobem mohly ohrozit moje zdraví, tak bych nepokračovala.

**Byl to váš jediný sen v dálkovém plavání, který jste si toužila splnit?**

Mým snem se to stalo až v momentě, kdy mi bylo přiděleno startovní číslo 211 a termín

přeplavby. V tu chvíli jsem věděla, že pro to udělám maximum. Chtěla jsem prostě zažít to, když se vám povede něco velkého. Když se to podařilo, byla jsem nejvíce šťastná za ty lidi v lodi, kteří se mnou byli, a samozřejmě i za ty, co mi fandili. Dalo mi to opravdu moc – nejvíc to, že když se pro něco skutečně rozhodnete, tak neexistuje nic, co by to mohlo změnit, prostě to děláte. ♦



že se nesmím dotknout lodi, abych nebyla diskvalifikována. Byla mi zima už po třech hodinách a velkou krizi jsem měla po deseti hodinách.

Když jsem členům týmu řekla, že už nemůžu, tak mi jednohlasně odpovíděli, že po deseti hodinách se La Manche nevzdává. Já jen koukala, že už plavu tak dlouho. Ale strašně mě rozbolelo rameno (do té doby jsem nikdy podobné problémy neměla), takže jsem musela s bolestí plavat ještě 2,5 hodiny. To bylo nejhorší. A samozřejmě ta zima.

## Soutěž o nejkrásnější Obraz(y) pro Fenix zná své vítěze



V průběhu celého května probíhala na [facebookovém profilu ParaCENTRA Fenix](#) soutěž o nejkrásnější Obraz pro Fenix. Zapojit se mohl každý, kdo chtěl svým lajkem podpořit tvorbu mladých výtvarníků. Soutěž byla rozdělena podle věku do dvou kategorií: 5–11 a 12–18 let.

Text a foto: Fenix

**D**o soutěže se zapojily děti z různých uměleckých, základních a středních škol z Brna, ale i z Moravského Krumlova či Hodonína. Soutěžní výběr je totožný s draženými obrazy a tak je možné si vítězná díla pořídit domů nebo do kanceláře. Zároveň je možné udělat dobrý skutek a podpořit sebevědomí dětí, které mají výtvarné a sociální citění.

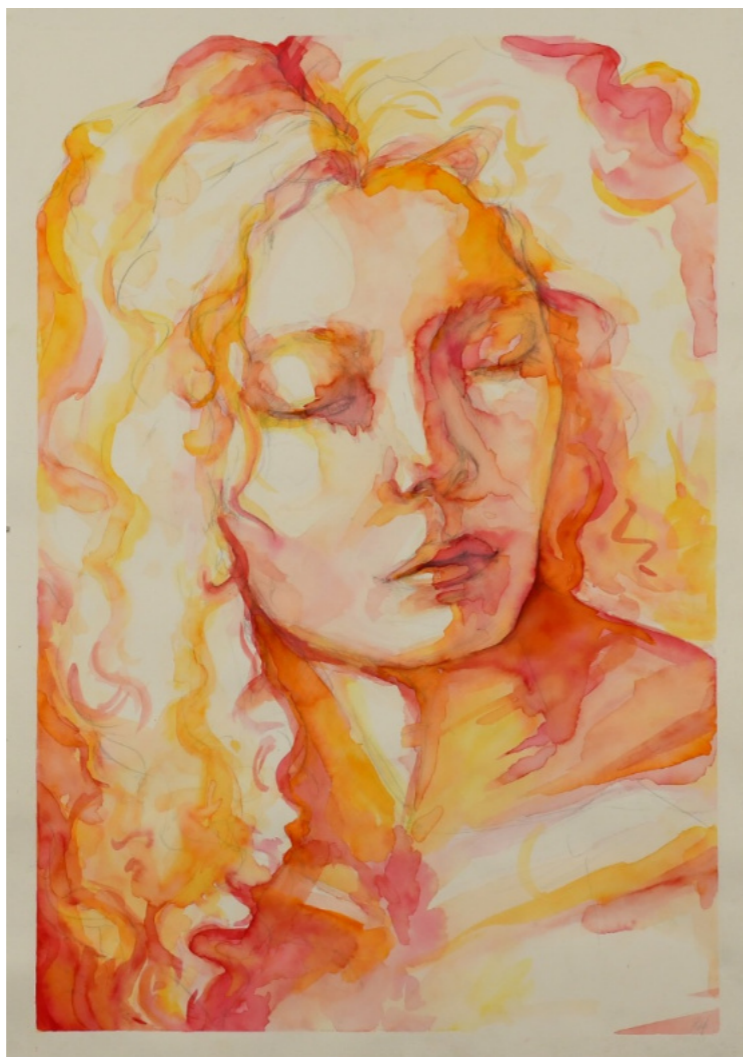
### Nejkrásnější Obraz pro Fenix (5–11 let):

1. místo – Tereza Vašková, *U Prušánky*, počet hlasů: 168, Základní umělecká škola Hodonín, příspěvková organizace.
2. místo – Marie Anna Horáková, *Vůně květin*, počet hlasů: 137, ZUŠ Chrudim.
3. místo – Eliška Kostecká, *Kočka*, počet hlasů: 127, GYMUM a ZUŠ.

### Nejkrásnější Obraz pro Fenix (12–18 let):

1. místo – Žofie Plchutová, *Helios*, počet hlasů: 472, Základní umělecká škola Hodonín, příspěvková organizace.
2. místo – Hana Magdová, *Fenix*, počet hlasů: 393, ZUŠ Františka Sušila, Rousínov.
3. místo – Kateřina Turlandová, *Zuzana Landori*, Fenix, počet hlasů: 319, CMG a SOŠPg Brno.

Za lajky, které rozhodly o vítězích, ParaCentrum Fenix děkuje. Tyto vybrané umělkyně získají hodnotné ceny od partnerů soutěže, kterými byly společnosti kostky.org, Centropen, PAPIRNY BRNO a.s. a AT&T Brno.



Žofie Plchutová: *Helios* (akvarel na papíře)

## Dražba pro Fenix: Dobročinnost má mezi lidmi stále své místo

Od 20. 5. do 6. 6. 2021 se uskutečnil 2. ročník benefiční **Dražby pro Fenix**, který vzhledem k epidemickým opatřením musel proběhnout v online prostředí. Do sbírky se sešlo přes 260 obrazů ze 17 základních, středních a uměleckých škol z Brna a dalších českých regionů. Finální kolekce 70 obrazů pro dražbu byla vybrána pomocí odborné komise (Katherine Kastner, Lucia Lettenmayerová, Denisa Kujelová, František Kinský a Michal Horáček). Přes nepříznivou dobu se podařilo získat téměř 120 000 Kč. Výtěžek z aukce bude věnován na rehabilitaci klientů ParaCENTRA Fenix, které již 17. rokem pomáhá lidem po poškození míchy.

Text a foto: Fenix

**P**ropojení charitativní činnosti s mladými umělci je cesta, jak dětem ukázat, že i uměním se dá pomáhat, a dokonce v raném věku. Děti darují svůj obraz do benefiční dražby a ParaCENTRUM Fenix mladým talentům zajišťuje propagaci formou benefiční výstavy Dražba pro Fenix, při které oslovuje zahraniční subjekty a krajanské spolky v ČR i v zahraničí. Cílem je ukázat, že se v Česku rodí nadějní umělci, kteří mohou inspirovat svět.

Součástí projektu je i soutěž o nejkrásnější Obraz pro Fenix, která celé aukci předcházela a byla spuštěna již počátkem května prostřednictvím sítě Facebook. Do hlasování se zapojilo celkem 678 lidí, kteří věnovali obrazům 8439 lajků. Oceněno bylo šest nejlepších autorů, viz předcházející strana. Vítězný obraz šestnáctileté Žofie Plchutové *Helios* získal 472 hlasů. Všechny obrazy byly poté draženy v online prostředí za spolupráce s Aukčním domem Zezula a pod záštitou Nadace Dagmar a Václava Havlových Vize 97. Celkový výtěžek včetně poaukčního prodeje činí 117 300 Kč.

Nejdražší položkou dražby byl obraz čtrnáctileté Emy Novotné *Noční zahrada*, jenž se vydražil za 7 500 Kč. Jeden z obrazů poputuje dokonce až do Francie.

„Online Dražba pro Fenix byla letos první benefiční událostí, kterou jsme se rozhodli po roční pauze uspořádat. Stejně jako každá jiná online dražba, tak i Dražba pro Fenix se neobešla bez vzrušujícího konce. Stovky a tisíce korun začaly lítat během zejména v posledních minutách dražby a tak celkový výsledek byl až do konce opravdu velmi napínavý. Zakoupením obrazu mohla veřejnost podpořit nejen činnost ParaCENTRA Fenix, ale také talent a sebevědomí mladých



Emma Novotná: *Noční zahrada* (malba na plátně)

umělců, kteří neváhali a darovali nám svůj obraz do dražby. Tímto bych chtěla velmi poděkovat všem dražitelům, partnerům a hlavně dětem, které se do sbírky obrazů zapojily. Doufáme, že s námi budou spolupracovat i v příštím roce a pevně věříme, že to tentokrát bude již bez omezení a že se budeme moci vidět naživo na pravé sálové Dražbě pro Fenix“, řekla Mgr. Ivana Kovaříková, Ph.D., koordinátorka projektu Dražba pro Fenix.

Hana Magdová:  
*Fenix* (tempera  
na papíře)







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](mailto:poradna@ligavozic.cz). Internetová poradna [zde](http://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).

## Kde seženu peníze na pomůcky, které potřebuji?

Mgr. Kateřina Bulantová

**S** touto otázkou se v Poradně pro život s postižením setkáváme v různých obměnách velice často, proto jsme se rozhodli poskytnout vám alespoň základní přehled o možnostech financování pomůcek pro osoby se zdravotním postižením.

Finance na potřebné pomůcky se, kromě „vlastní kapsy“, dají získat třemi možnými způsoby:

1. úhrada ze zdravotního pojištění,
2. příspěvek na zvláštní pomůcku,
3. nadace a sponzoři.

### Úhrada ze zdravotního pojištění

Zdravotní pojišťovny přispívají na tzv. zdravotnické prostředky – ortopedické vozíky, polohovací lůžka, chodítka, antidekubitní pomůcky nebo třeba berle. Seznam pomůcek, které hradí (plně či částečně) zdravotní pojišťovny, je uveden v tzv. číselníku; obecný číselník (typy pomůcek) je uveden v příloze č. 3 zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, konkrétní číselník (konkrétní pomůcky od konkrétního výrobce) je k dispozici např. na webu Všeobecné zdravotní pojišťovny.

Na [Informačním portálu Ligy vozíčkářů](http://informacnimportalu.ligyvozickaru.cz) v dokumentu „Úhrady zdravotnických prostředků pro osoby s poruchou mobility (PDF)“ uvádíme

podmínky úhrad u vybraných typů pomůcek:

- který lékař může pomůcku předepsat;
- zda je třeba schválení úhrady revizním lékařem zdravotní pojišťovny;
- do jaké částky pojišťovna pomůcku hradí;
- jaká je směrná doba užití pomůcky (po jaké době lze nejdříve žádat o úhradu stejného typu pomůcky);
- zda je pomůcka zařazena do „režimu cirkulace“.

### Postup pro úhradu pomůcky ze zdravotního pojištění:

**1. Výběr pomůcky** (popř. příslušenství) – zejména u dražších pomůcek (ortopedický vozík nebo polohovací lůžko) doporučujeme pomůcku vybírat osobně a vyzkoušet si, jak vám vyhovuje.

Dodavatelé ortopedických vozíků většinou nabízejí i možnost předvést vybraný model v domácnosti zájemce o pomůcku. Můžete si tedy vozík vyzkoušet přímo v prostředí, kde jej budete nejvíce využívat. Výběr můžete konzultovat s lékařem nebo s pracovníky firmy, u které budete pomůcku pořizovat.

S výběrem pomůcek pro osoby s poruchou mobility vám může pomoci také náš kolega Filip Pšenčík, a to

na telefonu 725 468 835 nebo e-mailem: [filip.psencik@ligavozic.cz](mailto:filip.psencik@ligavozic.cz).

**2. Předepsání pomůcky a schválení úhrady** – pomůcky se předepisují na „poukaz“. Některé pomůcky může předepsat váš praktický lékař, jiné může předepsat pouze odborný lékař s potřebnou specializací; u některých pomůcek je také třeba schválení úhrady revizním lékařem zdravotní pojišťovny. Informace o tom, který lékař může danou pomůcku předepsat a zda je potřeba souhlasu revizního lékaře, získáte u firmy, kde budete pomůcku pořizovat, u praktického lékaře nebo se můžete obrátit na naši poradnu (kontakty výše).

**3. Převzetí pomůcky** – s vyplněným (popř. schváleným) poukazem lze pomůcku vyzvednout u dodavatelské firmy, popřípadě se domluvit na doručení pomůcky do vašeho bydliště (může být zpoplatněno). U některých pomůcek (např. vozík, polohovací lůžko) se při jejich převzetí sepisuje i tzv. smlouva o zapůjčení pomůcky.

V případě, že není úhrada pomůcky schválena revizním lékařem zdravotní pojišťovny, můžete prostřednictvím lékaře, jenž pomůcku předepsal, podat odvolání.

Pokud s odvoláním neuspějete, nebo si vyberete dražší pomůcku, než je stanovený limit, můžete se s žádostí o příspěvek obrátit na nadace nebo

sponzory. **POZOR:** Zdravotní pojišťovny nepřispívají zpětně, nelze tedy žádat proplacení pomůcky, kterou jste již zakoupili.

**Standardní režim cirkulace** – u pomůcek bez doplatku nebo s doplatkem nejvýše 2 000 Kč; majitelem pomůcky je zdravotní pojišťovna.

**Režim cirkulace na vyžádání** – u pomůcek s doplatkem více než 2 000 Kč; majitelem jste vy, pomůcka je zařazena do režimu cirkulace pouze v případě, že o to požádáte.

Některé pomůcky jsou vaším majetkem automaticky bez ohledu na výši doplatku (např. antidekubitní pomůcky nebo berle, některé typy mechanických vozíků), některé pomůcky (většina typů mechanických i elektrických vozíků) mohou být vaším majetkem v případě, že váš doplatek nad rámec úhrady od zdravotní pojišťovny je vyšší než 2 000 Kč.

**Cirkulovaná pomůcka** – ve vlastnictví zdravotní pojišťovny, pomůcka není nová, před vámi ji už někdo využíval.

**Cirkulovatelná pomůcka** – ve vlastnictví zdravotní pojišťovny, pomůcka je nová a až ji pojišťovně vrátíte, může být poskytnuta dalšímu klientovi.

### Příspěvek na zvláštní pomůcku

Příspěvek na zvláštní pomůcku můžete získat na úřadu práce; příspěvek mohou získat osoby s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, s postižením interní povahy způsobujícím těžké omezení pohyblivosti, s těžkým zrakovým a/nebo sluchovým postižením.

Každá pomůcka, na kterou lze příspěvek žádat, má stanoven okruh zdravotních indikací, zdravotní stav (splnění zdravotních indikací) posuzuje posudkový lékař Okresní správy sociálního zabezpečení.

Maximální výše příspěvku na zvláštní pomůcku je u většiny pomůcek 350 000 Kč, na schodišťovou plošinu můžete získat až 400 000 Kč, úřad práce přispívá max. 90 % z ceny pomůcky.

U příspěvku na pořízení motorového vozidla je stanovena minimální částka příspěvku na 100 000 Kč, maximálně můžete získat 200 000 Kč; konkrétní částka příspěvku se určí podle celkové výše příjmu domácnosti. Příjmy se neposuzují v případě příspěvku pro dítě do 18 let, příspěvek je dětem vyplácen v maximální výši – 200 000 Kč.

Pokud byste neměli dostatek financí na úhradu doplatku, můžete požádat úřad práce o jeho snížení nebo se obrátit na nadace či sponzory s žádostí o příspěvek. Příjmy domácnosti dokládáte pouze v případě žádosti o příspěvek na pořízení motorového



vozidla pro osobu starší 18 let, u ostatních pomůcek jen pokud žádáte o snížení doplatku. Příspěvek lze získat i na pomůcku, kterou jste pořídili nejdéle rok před podáním žádosti o poskytnutí příspěvku.

Výčet pomůcek a zdravotních indikací pro získání příspěvku na zvláštní pomůcku vám poskytneme v naší poradně, můžeme také pomoci s podáním odvolání v případě, že vám příspěvek nebude přiznán.

### Nadace a sponzoři

V případě, že nezískáte dostatečnou výši příspěvku od úřadu práce a zdravotní pojišťovny, případně konkrétní pomůcku pojišťovna nehradí a ani úřad práce na ni nepřispívá, zkuste se obrátit s žádostí na některou z nadací.

Žádost by měla obsahovat vaše základní údaje, stručný popis vaší životní situace, zdravotního stavu, na co příspěvek žádáte a co vám případný nadácní příspěvek pomůže v životě vyřešit či zlepšit. Je dobré přiložit nějaký doklad o vašem zdravotním stavu, např. lékařskou zprávu od odborného lékaře nebo fotokopii průkazu osoby se zdravotním postižením.

Vzor žádosti o příspěvek vám můžeme poskytnout v naší poradně, nicméně některé nadace mají pro podání žádosti vlastní formulář. Doporučujeme tedy si předem např. telefonicky nebo na webu nadace ověřit, zda můžete obecný formulář použít, popř. co konkrétně k žádosti přiložit. Zjistíte si také zda nadace přispívá před nákupem pomůcky (na základě předběžné faktury, což je častější varianta), nebo až po nákupu (na základě uhrazené faktury).

Kontakty na nadace vám rádi poskytneme v naší poradně.

Sponzora můžete hledat mezi podnikateli a firmami (např. těmi, kde jste sami dříve pracovali), případně mezi vašimi příbuznými či známými.

Hodnotu sponzorského daru (resp. bezúplatného plnění) lze dle zá-

kona č. 586/1992, o daních z příjmů, § 15 a § 20, odst. 8, odečíst ze základu daně z příjmu (popř. od základu daně sníženého dle § 34) v případě, že je dar poskytnut fyzickým osobám s bydlištěm na území České republiky, které jsou poživateli invalidního důchodu nebo byly poživateli invalidního důchodu nebo jsou nezletilými dětmi závislými na péči jiné osoby (tzn. nezletilým dětem, které pobírají příspěvek na péči).

Dar může být poskytnut na:

- zdravotnické prostředky nejvýše do částky nehranené zdravotními pojišťovnami,
- rehabilitační a kompenzační pomůcky dle zákona upravujícího poskytování dávek osobám se zdravotním postižením nejvýše do částky nehranené příspěvkem ze státního rozpočtu,
- na majetek usnadňující těmto osobám vzdělání a zařazení do zaměstnání.

Minimální hodnota daru, kterou lze odečíst od základu daně podle § 15, činí 2 % ze základu daně nebo alespoň 1000 Kč. Minimální hodnota daru, kterou lze od základu daně sníženého podle § 34 odečíst dle § 20, činí 2000 Kč.

Vzor darovací smlouvy si můžete vyžádat v naší poradně. Pokud si váš případný sponzor nebude vědět rady s odpočtem hodnoty daru ze základu daně z příjmů, doporučujeme problematiku konzultovat na finančním úřadě.

Můžete se obrátit i na nadace (např. Nadace Charty 77 – Konto bariéry), které mají na převádění darů vypracovaný systém. Obdarovaný napíše žádost o převedení daru, kde uvede dárcu, jeho identifikační údaje, darovanou částku a účel daru. Nadace obdarovanému zřídí účet a na ten jsou převedeny peníze od dárců, z peněz je pak proplacena faktura např. za pomůcku. Nadace následně vystaví dárci potvrzení pro daňové účely.



www.ostrava-bezbarier.cz  
 www.facebook.com/poradenstvibebarierOV  
 poradnaov@seznam.cz  
 dvorvoz@seznam.cz  
 bezbarieri@post.cz (posuzování dokumentace)  
 596 914 660 (po-čt, 11-12)  
 596 131 202 (po-čt, 11-12)

### S foťákem „bezbariérovou“ Ostravou

Text a foto: Mirek Filipčík

Vyhrazené parkovací místo lze bohužel využít i jako skladovací prostor.



Vstup na odběrové místo EUC Kliniky

Nachází v těsné blízkosti zadní části budovy EUC Kliniky. Můžete využít několik vyhrazených parkovacích míst a přes nájezdovou rampu se dostanete k odběrovému místu. Dveře mají dostatečnou průjezdnou šířku, bohužel s prahem cca 3 cm.



Nájezdová rampa

Uvnitř sice není pro elektrické vozíky zrovna moc manipulačního prostoru, ale ochotný personál provede na požádání odběry již u dveří.

Při čekání na odběr i výsledek testu se navíc nemusíte bát deště, oproti jiným odběrovým místům je „venkovní čekárna“ zastřešená.

### Mapa přístupnosti Ostravy

V interaktivní mapové aplikaci Mapa přístupnosti města Ostravy je již zmapováno více než 1200 objektů. Mapu najdete na:

<http://mapy.ostrava.cz>.

Všechny mapované objekty jsou uveřejněny na webu:

<http://ostrava-bezbarier.cz>.

### Bezbariérovost ve světě

text: Mirek Filipčík  
 foto: Facebook

V tomto letním čísle VOZKY se opět podíváme na některé „úsměvné“ případy, kdy je bezbariérové řešení tak „trochu“ postavené na hlavu...



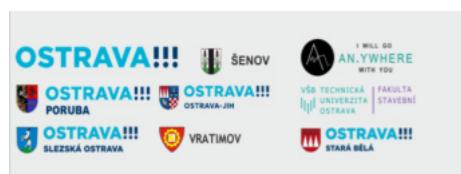
Údajně stále hledají dobrovolníky na testování této rampy pro vozíčkáře...



Tlačítko otevírání dveří pro vozíčkáře je skvělé řešení, jenom nesmí být ve výšce skoro dva metry...



Ještě že mysleli na lidi s postižením, ale jak se dostanete na recepci, když jste na vozíku, to nenapsali...



## Poradna NRZP ČR v Brně



Vy se ptáte

My odpovídáme

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

### Podpůrčí doba

**Jsem osoba ve III. stupni invalidity a jsem zaměstnána, ale od počátku letošního roku (od 4. 1. 2021) jsem byla v pracovní neschopnosti, takže jsem pobírala dávky nemocenského pojištění. Pracovní neschopnost jsem ukončila k 20. 5. 2021 a až teď jsem se dozvěděla, že mi podpůrčí doba skončila již po 70 dnech, tj. koncem března 2021. Důvodem je právě invalidita III. stupně. Oznámení o skončení podpůrčí doby jsem neobdržela a neobdržel ho ani můj zaměstnavatel a lékař, který pracovní neschopnost vystavil.**

**Má smysl v mém případě žádat zpětně o prodloužení podpůrčí doby? Pracovní neschopnost mi nebyla vystavena na diagnózu, na kterou mi byl přiznán invalidní důchod (přesto určitou souvislost obě diagnózy asi mezi sebou mají). Existuje předpoklad, že moji žádosti bude vyhověno?**

U invalidních důchodců III. stupně není možné žádat o prodloužení podpůrčí doby. U jiných stupňů invalidních důchodů (ID) je možné žádat po skončení podpůrčí doby, a ne po ukončení pracovní neschopnosti.

Poživatelé ID III. stupně mohou v případě pracovní neschopnosti čerpat prvních 14 dní nemoci náhradu mzdy od zaměstnavatele a poté maximálně 70 dní nemocenské dávky, které vyplácí ČSSZ. Tato podpůrčí doba od ČSSZ platí každý rok, a proto je třeba si tuto dobu hlídat. Pokud v jednom kalendářním roce budete opakovaně v pracovní neschopnosti, tak náhrada mzdy od zaměstnavatele je vyplácena vždy. Ale v případě, že je pracovní neschopnost delší než 14 dní, je možné

čerpat pouze tu část 70denní podpůrčí doby výplaty nemocenských dávek od ČSSZ, která v daném roce nebyla vyčerpana. Pracovní neschopnosti se v daném roce sčítají.

### Osobní asistent ve škole

**Synovi byl ve škole doporučen osobní asistent. Může tuto pozici vykonávat rodič? Potřebuje nějaký kurz, pokud bude pozici osobního asistenta vykonávat jen pro své dítě?**

Protože neuvádíte, kdo vám toto doporučení vydal, odpovíme na váš dotaz v obecné rovině. Děti se speciálními vzdělávacími potřebami mohou ve škole poskytovat podporu dva typy asistentů. Jedním je osobní asistent a druhým asistent pedagoga.

Osobního asistenta do školy zařazuje rodič po domluvě s ředitelem školy, do které dítě dochází. Osobní asistenci může vykonávat rodič i jiná osoba. Jako rodič nemusíte splňovat žádné kvalifikační požadavky. Pokud vykonává pozici osobního asistenta jiná osoba, náklady na její pracovní místo hradí zákonný zástupce dítěte z příspěvku na péči. Osobní asistent smí pracovat pouze s dítětem, kterému poskytuje osobní asistenci. Vykonává u něj pomoc s péčí o vlastní osobu (např. hygienu, oblékání, stravování atd.).

Asistent pedagoga je zaměstnancem školy, náklady na jeho pracovní místo hradí škola ze svého rozpočtu. Doporučení vydává školské poradenské zařízení (pedagogicko-psychologická poradna nebo speciálně pedagogické centrum), pokud má podle platné legislativy dítě nárok na podpůrná opatření 3.–5. stupně. Asistenta pedagoga může rovněž vykonávat rodič i jiná osoba, ale zodpovědnost za

výběr pracovníka nese ředitel školy. Asistent pedagoga musí splňovat kvalifikační požadavky dle § 20 odst. 1 zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, a to i v případě, že se jedná o rodiče dítěte. I rodič dítěte tedy musí absolvovat alespoň kurz asistenta pedagoga, případně může mít střední nebo vyšší pedagogické vzdělání. Náplní práce asistenta pedagoga je pomocná pedagogická činnost podle § 2 téhož zákona, nevykonává tedy pomoc s hygienou a sebeobsluhou.

Přehled zásadních rozdílů mezi pozicí osobního asistenta a asistenta pedagoga naleznete například [tady](#).

Nejprve se tedy ujistěte, který typ asistenta byl vašemu synovi doporučen. Pokud chcete vykonávat asistenci u svého syna osobně, doporučujeme konzultovat tuto možnost s ředitelem školy, do které váš syn dochází, a odborníkem, který asistenci doporučil.

### Končící platnost průkazu ZTP a parkovacího průkazu

**Dcera je držitelkou průkazu ZTP a parkovacího průkazu pro OZP, přičemž 31. 5. 2021 nám končí platnost. Jelikož nepředpokládám, že do této doby obdrží nové rozhodnutí, znamená to, že od června už nesmíme parkovat na vyhrazeném místě před domem? Tato skutečnost nám totiž způsobí značné komplikace. Dcera potřebuje k pohybu kočárek, který je umístěn v autě apod. Jiná možnost parkování je na hodně vzdáleném místě – cca 15 minut chůze...**

Z popisu není zcela jasné, zdali vyhrazeným místem myslíte místo vy-

hrazené pro invalidy, či přímo místo určené pro automobil konkrétní značky. V případě, že se jedná o místo vyhrazené pro invalidy, lze na něm parkovat pouze v případě platného průkazu ZTP a parkovacího průkazu pro invalidy. Výhoda parkování na tomto místě je vázána právě platným parkovacím průkazem pro invalidy.

Jakmile dcera obdrží průkaz ZTP s novou platností, je třeba také následně požádat o nový parkovací průkaz.

Neuvádíte, kdy přesně si dcera žádost o změnu nároku na průkaz podávala. Celková lhůta pro vyřízení činí standardně 105 dní. V případě, že si lékařská posudková služba vyžádá další dokumentaci, může být tato lhůta prodloužena o dalších 30 dní. Pokud jste již obdrželi vyrozumění o pokračování řízení, kontaktujte místně příslušný úřad práce s dotazem, v jaké fázi řízení se žádost nachází.

V případě, že se jedná o místo vyhrazené pro invalidy, ale vztahuje se ke konkrétnímu automobilu, dohodněte se na dalším užívání přímo s úřadem, který žádost o parkování schválil.

### Platnost průkazu ZTP

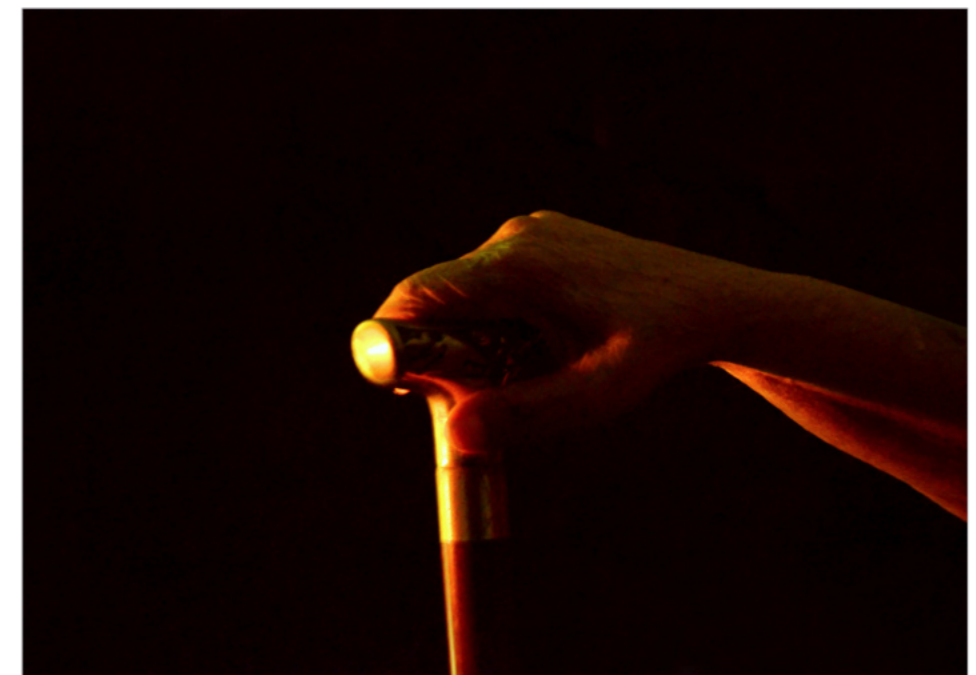
**V roce 2011 mi byl přiznán průkaz ZTP. Na starém papírovém průkazu byla uvedena platnost bez omezení. V době, kdy se průkazy měnily, došlo ke změně – nyní je jeho platnost deset let – tedy do roku 2025. Průkaz mám přiznán na základě sluchového postižení. Chtěl bych se zeptat, jak to bude dále po uplynutí této doby? Bude mi průkaz pouze obnoven a vydán nový, nebo bude třeba podstoupit další řízení u posudkového lékaře?**

Dojde-li k novému posouzení vašeho zdravotního stavu, záleží na tom, co máte uvedeno v posledním posudku či v rozhodnutí k přiznanému průkazu OZP.

V případě, že je v posudku uvedeno, že máte průkaz ZTP přiznán trvale, nemělo by k přehodnocení zdravotního stavu dojít. Při vyřizování nového průkazu doporučujeme vzít si s sebou toto rozhodnutí a fotografii průkazového formátu. Žádost by měla být místně příslušným úřadem práce přijata a následně vyřízení trvá cca 10–14 dní.

Pokud již posudek není platný (je v něm konkrétní datum platnosti), doporučí vám v předstihu cca tři měsíce podat novou žádost o změnu nároku na průkaz osoby se zdravotním postižením. Formulář k vyplnění naleznete [zde](#).

Do části F doporučujeme uvést: „Žádám o přiznání průkazu ZTP od následujícího dne po skončení platnosti stávajícího průkazu ZTP.“



K žádosti nepřikládejte žádné lékařské zprávy, které popisují váš aktuální zdravotní stav. Tyto v kopiích dodejte obvodnímu lékaři a jeho adresu uveďte do žádosti. Úřad si zprávy následně od lékaře vyžádá sám.

### Invalidní důchod, ukončení pracovní smlouvy a odchod do starobního důchodu

**Jsem invalidní důchodce a pracuji na hlavní pracovní poměr čtyři hodiny denně. Pracovní smlouvu mám uzavřenu na dobu neurčitou. Za půl roku mi vznikne nárok na důchod starobní. Firma zaměstnává pracovníky s invalidním důchodem, tudíž by mým odchodem do starobního důchodu ztratila nárok na dotace. Je možné, že se mnou bude chtít zaměstnavatel ukončit hlavní pracovní poměr? Jak může zákonně zaměstnavatel postupovat? Mám obavy, aby mě nepodvedl...**

Přiznání starobního důchodu není obecně důvodem pro skončení pracovního poměru. Starobní důchod totiž není sám o sobě překážkou pro vykonávání výdělečné činnosti. Jestliže bude zaměstnavatel s vámi chtít ukončit pracovní poměr, musí k tomu dojít zákonným způsobem.

Zákonné způsoby jsou v zásadě tři: dohoda o rozvázání pracovního poměru, výpověď z pracovního poměru nebo okamžité rozvázání pracovního poměru.

V případě dohody mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem rozvázání pracovního poměru zaměstnan-

ce je třeba, aby dohoda byla písemná a aby v ní byl určen den ukončení pracovního poměru. Důvod ukončení pracovního poměru se uvádět nemusí.

U výpovědi z pracovního poměru ze strany zaměstnavatele je důvod výpovědi povinný údaj. Právní úpravu důvodů pro výpověď a další skutečnosti naleznete v § 52–54 zákona č. 262/2006 Sb., zákoníku práce. Jestliže podává výpověď zaměstnanec, důvod uvádět nemusí.

Pokud jde o okamžité rozvázání pracovního poměru, musí být splněny zákonné podmínky, které naleznete v § 55–56 výše uvedeného zákona. Jde však o velmi specifické situace, které se ve vašem případě pravděpodobně nepoužijí.

### Prodej automobilu na základě přiznaného příspěvku na zakoupení motorového vozidla

**Před 11 lety jsem kupoval osobní auto pro invalidy, a to na základě příspěvku na zakoupení motorového vozidla. Jaké jsou podmínky pro prodej takového auta? Můžete mi sdělit, co vše je třeba k prodeji dodat a jak dále postupovat?**

Vzhledem k uvedené době, po kterou jste majitelem vozidla, se na automobil již nevztahují žádné podmínky, které souvisí s prodejem vozidla v případě, že je na něj poskytnut příspěvek od úřadu práce. Tento příspěvek je poskytnut na dobu sedmi let. Po uplynutí této lhůty lze s prodejem automobilu nakládat svobodně a není ani potřeba úřadu práce jeho prodej prokazovat. Při prodeji auta je potřeba mít

uzavřenu kupní smlouvu s kupující osobou.

Kupní smlouva by měla obsahovat:

1. Identifikaci obou stran – kupujícího a prodávajícího (jméno, příjmení, adresa, rodné číslo, popřípadě název firmy, adresa sídla, IČ a DIČ).

2. Jednoznačnou identifikaci vozidla – tj. značka, model, datum první registrace, VIN kód, barva a poznávací značka.

3. Počet najetých kilometrů vozidla.

4. Kupní cenu včetně popisu smluvené slevy a způsobu úhrady (u bankovního převodu doplňte do smlouvy datum, do kterého je kupující povinen kupní cenu uhradit). U kupní ceny nezapomeňte na uvedení měny.

5. Detailní popis technického stavu vozidla – vady karoserie, poškození interiéru, nefunkční prvky výbavy, závady pohonného ústrojí, stav brzdové soustavy apod. (čím detailnější popis, tím lépe).

6. Seznam příslušenství prodávajícího vozidla – náhradní klíče, servisní kniha, sada zimních kol, nosiče apod.

Pokud již nejste vlastníkem vozidla, nemusíte k němu mít povinné ručení. Povinné ručení však nezaniká automaticky při prodeji vozidla, ale až oznámením změny vlastníka pojišťovně (u některých pojišťoven lze změnu vlastníka oznámit on-line i telefonicky, u některých musíte navštívit pobočku).

[Zde](#) naleznete vzor kupní smlouvy. Od podpisu kupní smlouvy běží deseti-denní lhůta, ve které musí prodávající převést vůz na nového majitele. Prodávající tak zodpovídá za převod registrace. V případě, že v dané době převod neproběhne, hrozí prodávajícímu pokuta.

Převod vozidla na nového majitele probíhá na registru vozidel na dopravním odboru kteréhokoliv úřadu obce s rozšířenou působností, dle § 8 zákona 56/2001 Sb.

K převodu vozidla na nového majitele je nutné doložit dokumenty k autu a také formulář Přihláška k registraci vozidel do registru silničních vozidel. Ten si můžete stáhnout a vyplnit v klidu doma, popř. ho získáte i na přepážce registru. Žádost o zápis změny vlastníka nebo provozovatele silničního vozidla najdete [zde](#). Žádost o zápis silničního vozidla do registru silničních vozidel [zde](#).

Při převodu je nutné, aby se sešli oba – prodávající i kupující – ve stejnou dobu na jednom registru. V případě, že to není možné, dá se tato záležitost vyřešit prsotřednictvím plné moci, která bude úředně ověřena. Poté může převod provést jedna z osob. Plnou moc si můžete stáhnout [odtud](#).



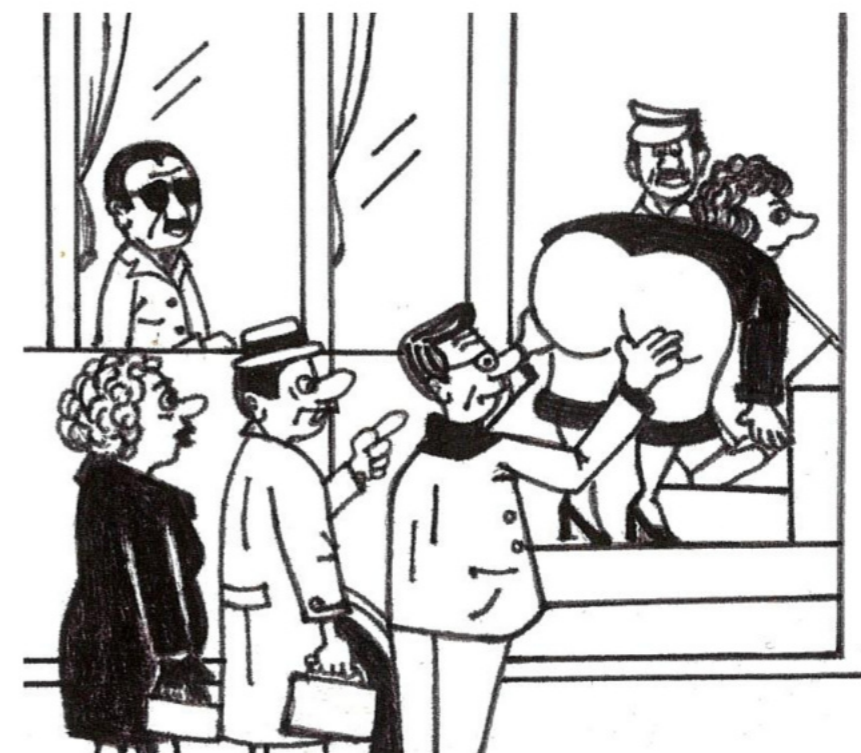
### Motorové vozidlo zakoupené z příspěvku na zvláštní pomůcku a insolvenční řízení

**Uvažuji o tom, že vstoupím do insolvence a zajímá mě následující situace a její řešení: Pokud by mi byl vyplacen příspěvek na motorové vozidlo a já si ho za tyto peníze koupil, jak se pak řeší vlastnictví tohoto vozidla a případná insolvence? Předpokládám, že bych na jeho koupi musel použít i část svých**

**finančních prostředků. Je to opravdu tak?**

Záleží na celkové ceně automobilu a poměru mezi vyšší přiznaného příspěvku na zvláštní pomůcku – zakoupení automobilu od ÚP – a vlastními prostředky.

V případě, že bude cena automobilu značně vyšší než poskytnutý příspěvek (např. příspěvek ve výši 200 000 Kč a cena automobilu 1.000 000 Kč), je pravděpodobné, že bude automobil započten do majetkové podstaty v insolvenčním řízení. Vše záleží na konkrétním posouzení soudu. ♣



CO MÁTE POŘÁD S TÍM SEXUÁLNÍM HARAŠENÍM? JÁ JENOM POMÁHÁM PANÍ NASTOUPIT DO AUTOBUSU



A JE PO BARIÉRÁCH!

# Běh pro Jedličku: Tropy, úsměvy a skvělé výkony



Tereza Vojtová a tým Nadace Jedličkova ústavu | Foto: archiv Nadace Jedličkova ústavu

Ve čtvrtek 17. 6. 2021 proběhl 2. ročník sportovně-charitativní akce Běh pro Jedličku, který pořádala Nadace Jedličkova ústavu. Běh byl uspořádán ve spolupráci s Katedrou sportů v přírodě Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a byl oficiálně odstartován v 15 hodin v areálu škol Jedličkova ústavu. Se závodníky se před startem rozcvičil patron Běhu pro Jedličku Artur Omarov – zápasník a reprezentant ČR na LOH 2021 v Tokiu. Běžela také nejlepší česká zápasnice a vicemistryně Evropy Adéla Hanzlíčková. Dorazil i čestný předseda závodu a emeritní děkan Univerzity Karlovy prof. Ing. Václav Bunc, CSc. Záštitu nad celou akcí převzala předsedkyně sociálního výboru a zastupitelka MHM Prahy Mgr. Eva Horáková, která běžce osobně přivítala.

## Překážka jako symbol

Pro závodníky bylo připraveno několik závodních okruhů v různé délce a s různou obtížností, a to od dětských na 80 a 150 metrů až po ty náročnější na 3600 a 4900 metrů. Jednotlivé trasy obsahovaly překážkové zóny, které symbolizovaly bariéry, se kterými se denně setkávají děti a mládež s tělesným postižením.

Vzhledem k tomu, že venkovní teploty v odpoledních hodinách překonaly hranici 30 °C, neměli běžci nejvhodnější podmínky pro podání velkých sportovních výkonů. Přesto většinu z nich tropické počasí neodra-

dilo a zvládli Běh pro Jedličku absolvovat, někteří dokonce i s úsměvem, za což mají náš upřímný obdiv.

Odměnou jim byl nejen dobrý pocit, že během podpořili projekty Nadace Jedličkova ústavu, ale také výborné domácí ovocné limonády a zdravé občerstvení, které pro závodníky připravovali přímo na místě studenti středních škol Jedličkova ústavu se svými vychovateli. Běžci a návštěvníci akce mohli kromě limonád také ochutnat obložené chleby s domácími zeleninovými pomazánkami a ovocné špízy.

Gratulujeme vítězům a vítězným týmům, kteří navzdory počasí podali



skvělé výkony. Výsledky všech běžeckých tras jsou k dispozici [zde](#).

## Doprovodný program

Pro návštěvníky byl připraven i bohatý doprovodný program. Malé běžce před vyhlášením výsledků zabavil záchranář Marek se svým divadélkem, ve kterém zábavnou formou učil děti poskytovat první pomoc. Návštěvníci Běhu pro Jedličku se mohli zapojit do soutěže ve fotokoutku a na závěr akce zahrála kapela Z HECU.

## A výtěžek?

Parádních 300 000 Kč

Celý výtěžek ze startovného, z podpory našich partnerů a z dobrovolných příspěvků do kasiček činí téměř 300 000 Kč a Nadace Jedličkova ústavu ho v plné výši věnuje na podporu dětí a mládeže s tělesným nebo kombinovaným postižením.

„Tím, že závodníci uhradili 400 Kč startovného, zaplatili například tři hodiny osobní asistence jednomu z našich klientů. Velmi si toho vážíme a jsme rádi, že se Běh pro Jedličku povedl. Děkujeme všem za podporu,“ řekla výkonná ředitelka Nadace Jedličkova ústavu Irena Fodorová.

Děkujeme všem účastníkům, partnerům a dobrovolníkům a těšíme se na Běh pro Jedličku 2022!



# ČTENÁŘSKÁ INZERCE

Soukromou inzerci vám můžeme vložit také na web VOZKY [www.vozka.org](http://www.vozka.org).  
Kontaktujte redakci: [dzido.petr@vozka.org](mailto:dzido.petr@vozka.org).

## PRODEJ

### Prodám Citroën Berlingo s úpravou pro převoz vozíčkáře.

Auto je vybavené homologovanou plošinou – rampou – pro převoz osoby na vozíku. Součástí plošiny je kotvicí systém a bezpečnostní pás. Obsazenost je 3 + 1 vozíčkář, jinak 5 míst. Mimořádně zachovalé auto: nehavarované, garážované, v zimě nejeté. Pravidelný autorizovaný servis do současně najetých 113 000 km. Výbava: motor 2.0 HDI 66 kW, manuální převodovka, klimatizace, ABS, airbagy, el. výbava, centrální, alarm, originální autorádio, střešní okno atd. Je možné financovat příspěvkem na zvláštní kompenzační pomůcku od úřadu práce v částce 200 000 Kč. Cena 199 000 Kč. Kontakty na tel.: 704 120 726, e-mail: [kmodra@email.cz](mailto:kmodra@email.cz).



### Prodám dva elektrické vozíky Meyra s řízením pro průvodce.

Vozíky jsou po prvním majiteli. Mají možnost několika stavitelných poloh opěradel pro zajištění pohodlí a předcházení únavy přepravované osoby. Vozíky jsou plně funkční. Součástí jsou automatické nabíječky 24 volt bez akumulátorů. Cena dohodou. Kontakt na tel.: 731 260 911.



Prodám handbike Schmicking (ze zdravotních důvodů). Výbava: rázení Xt/Xtr, brzdy Dura-Ace, 9kolo SRAM 11-32, plášťové galusky TUFO. K tomu kola Zipp, galusky TUFO, převody 50/34/24. Cena 80 000 Kč. Kontakty na tel.: 776 656 293; e-mail: [robert.zoubek@seznam.cz](mailto:robert.zoubek@seznam.cz). Případné místo předání: Frýdek-Místek.

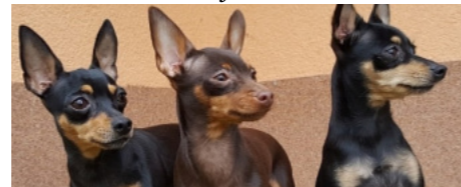


## KOUPĚ, DARY

Kdo daruje či za symbolickou cenu prodá fenečku malého vzrůstu (může být kříženec), nejlepšího typu čivava či pražský krysářík apod. Pohybují se na vozíku a o pejska jsme přišli v důsledku nehody bez našeho zavinění. Jsme nešťastní, prosím o pomoc. Děkuji. Kontakt: Marie Sýkorová, Šternberk, tel: 731 939 879.



Čivava – ilustrační foto



Pražský krysářík – ilustrační foto

## SEZNÁMENÍ

Rád bych se seznámil se ženou kolem 50 let. Jsem na vozíku, je mi 57 let a bydlím sám v bytě v Brně. Jsem pojištěný i autem. Mám klidnou povahu a mám rád pohodové lidi. Kontakt: [m.suja@seznam.cz](mailto:m.suja@seznam.cz).



Oáza Hodonín Vás srdečně zve na

# XXI. ROČNÍK FESTIVALU TOLERANCE

Koncert zrakově postižených písničkářů a jejich hostů

**pátek 16. července v 19 hod.  
na Přístavišti U jezu Hodonín**

Host festivalu: folkový písničkář Martin Rous z Prahy



Tuto akci podpořil  
Nadační fond  
Českého rozhlasu  
částkou 30.000,- Kč





Vlastní výroba a vývoj



## PROFESIONÁLNÍ ÚPRAVY VOZIDEL OD VÝROBCE

vývoj | výroba | montáž | servis

## ELEKTRICKÝ POHON INVALIDNÍHO VOZÍKU **HURT-e**

**NOVINKA**

### Balíčky na přání:

Kvadrú ovládní

Víceúčelová brašna

Barva na přání

Košík na řídítka

Hydraulická brzda

Levostranný plyn

Přídavná baterie

Jedna brzdová páčka

[WWW.RUCNIOVLADANI.CZ](http://WWW.RUCNIOVLADANI.CZ)

[WWW.HURT-e.CZ](http://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](mailto:info@rucniovladani.cz) / [info@hurt-e.cz](mailto:info@hurt-e.cz)

[www.facebook.com/rucniovladani](http://www.facebook.com/rucniovladani)

Poradce pro Moravskoslezský kraj - tel. +420 724 314 876

Poradce pro Zlínský a Olomoucký kraj - tel. +420 736 617 416