

# VOZÍČKÁŘ



**1** 2013  
XXII. ROČNÍK

časopis nejen pro sedící

- Téma: Euroklíče v ČR
- Problémy s posudkovými lékaři
- Sebeobrana i s hendikepem



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

# MANUS

## PROSTĚJOV

manuspv@manuspv.cz www.manuspv.cz

### výroba, montáž a servis

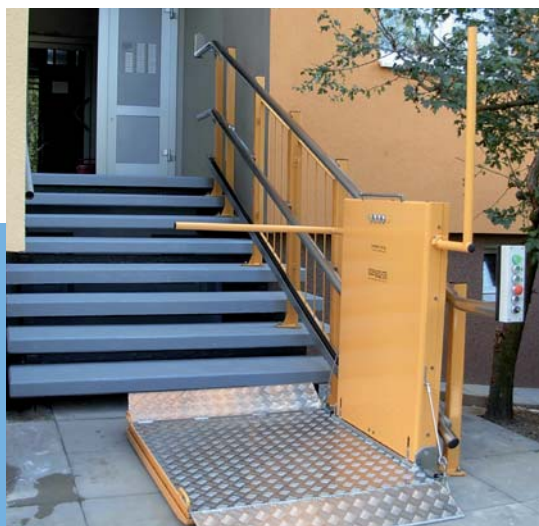
- šikmé schodištvé plošiny pro imobilní osoby
- svislé zvedací plošiny pro imobilní osoby
- domácí výtahy
- nájezdové rampy
- mobilní schodolezy

MANUS Prostějov, spol. s r.o.

Za drahou 4332/4, 796 87 Prostějov

tel.: 582 360 558, fax: 582 301 244

# život bez překážek



## THERA TRAINER

THERA vital



LÉČEBNÉ POHYBOVÉ PŘÍSTROJE THERA TRAINER®  
OD NĚMECKÉ SPOLEČNOSTI MEDICA

VÝVOJ NA ZÁKLADĚ 20 LETÝCH ZKUŠENOSTÍ

Každodenní cvičení na přístroji Thera:

- redukuje křeče
- podporuje sílu a vytrvalost
- omezuje poruchy prokrvení
- odstraňuje edémy
- zamezuje ztuhlosti kloubů
- zlepšuje metabolismus
- omezuje bolestivé symptomy

Všechny přístroje jsou podporované elektromotorem.

Rádi Vám poradíme  
s možnostmi finanční podpory.

Výhradní dovozce:

PROORMEDENT, s.r.o.

Modřanská 621/72

143 00 Praha 4

Česká republika

Tel.: +420 241 403 520

Mobil: +420 725 005 501

Email: info@proormedent.cz

proormedent

www.proormedent.cz  
www.thera-trainer.cz

# SPOLEČNÝ NÁVRAT K POHYBU



...člověk se do něčeho pustí, a ani neví, jaké následky jeho činy mají. Tentokrát to myslím pozitivně. Moc mě potěšily reakce ve vánoční soutěži, v níž jste mohli získat uklízacího robota. Štěstí se nakonec usmálo

na paní Kateřinu Grossovou z Brna. Výherci ale jsou všichni, kteří nám odpověď poslali elektronicky či poštou, protože nám udělali nesmírnou radost. Může se zdát sice trochu samolibé vyzvat vás k reflexi vašeho vztahu k časopisu a k tomu, abyste nám něco popřáli do nového roku. To uznávám. Mohlo to však dopadnout i tak, že byste nám vinšovali dostatek sobezpytování a brzký odchod Vozíčkáře do věčných lovišť. Opak byl pravdou. O tři reakce bych se s vámi ráda podělila a poděkovala jejich autorům. Zpříjemnili jste nám advent.

O časopise Vozíčkář jsem se dozvěděla v sanatoriu v Košumberku, kde ležel jeden výtisk ve společenské místnosti a velice mne zaujal, i když jsem zdravá a tyto informace zatím nepotřebuji. Byla jsem tam na návštěvě za svou matkou, která je po těžké mrtvici.

Vozíčkáři přejí do nového roku 2013, aby jej četli také zdraví lidé, protože tak spíše pochopí, jak obrovské starosti mohou během jedné vteřiny potkat každého z nás.

Časopis Vozíčkář čtu už dva a půl let, od té doby, co mě na vozík posadil svět.

Potkala jsem ho náhodou na internetu, kde taky jinde dnes hledat osvětu.

A protože mám ráda vůni barvy tiskařské, nosí mi ho do schránky holky poštácké.

Co se mi na něm líbí?

Že nás učí nedělat chyby, radí s legislativou i dovolenou,

jak získat čtyřnohého asistenta – i já mám od Vás svou holku milovanou.

A co Vozíčkáři do nového roku 2013 přát?

Mnoho čtenářů, štědrých sponzorů, šikovných lidiček a ať nás má pořád rád.

Do nového roku 2013 přejí časopisu Vozíčkář hodně štěstí, zdraví a spoustu nápadů, kterými obohacujete nás – postižené. Tyto informace jsou velmi cenné. Za nás za všechny Vám patří jedno velké díky!

V rukou teď držíte prvního letošního Vozíčkáře. Jsou v něm novinky ze světa euroklíče, unikátní projekt nezávislého bydlení i tipy, jak na jógu v sedě nebo jak se ubránit v případě napadení. Zajímavosti si snad najde každý z vás. Protože nám ale trochu prořídly řady stálých redaktorů, hledáme nové lidi, které baví sledovat život kolem sebe a psát o tom. Pošlete nám ukázkou svých prací, nějakých pár řádků jako motivační dopis a těšte se na spolupráci. Kontakty najdete v tiráži.

Aneta Šedá

## Z obsahu

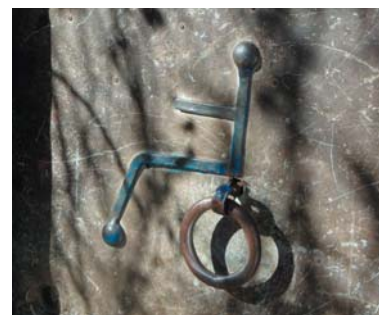
<b>Liga informuje</b>	<b>2</b>
Jihlavská pobočka nabídne komplexní služby .....	2
Cvičíme novou fenku Báru.....	2
Přisedni si ve školách .....	3
<b>Legislativa</b>	<b>5</b>
Co se děje s sKartami?.....	5
Problematika ztráty průkazu ZTP a odmítnutí sKarty ...	5
Sleva na dani i v roce 2013 .....	5
Změna ve výši minimální mzdy .....	5
<b>Téma</b>	<b>6</b>
Euroklíč i eurozámek se v Česku šíří pomalu.....	6
Anketa: Máte euroklíč? Jaké s ním máte zkušenosti?..	7
<b>Aktuálně</b>	<b>9</b>
Nejsme zdraví, hájí se před státem hendikepovaní .....	9
Zahradníkův rok – bez bariér.....	10
Program Nezávislé bydlení Domova pro mne dává hendikepovaným ochutnat svobodu .....	11
Máte dluhy a nevíte si s nimi rady?.....	12
VozejkMap: Databáze bezbariérových míst v ČR konečně na jednom místě .....	12
Vozíčkáři si vyzkoušeli modeling: Elegance bez bariér měla úspěch.....	13
První krok nemusí bolet.....	14
<b>Osobnost</b>	<b>17</b>
Světoběžník na vozíku: Zajali mě muži s kalašnikovy	17
<b>My se světem, svět s námi</b>	<b>18</b>
Braňte se překvapením násilníka .....	18
<b>Psychologie, vztahy, sex</b>	<b>20</b>
Pravidla bezpečné internetové komunikace .....	20
<b>Technologie</b>	<b>21</b>
Panoptikum vozíčkářské hrůzy .....	21
Sníh či písek už nemusí být noční můrou.....	22
<b>Vozíčkář na cestách</b>	<b>24</b>
Chráněné bydlení po marocku .....	24
<b>KULTURA</b>	<b>26</b>
Knížka, která pobaví, poučí a poskytne nečekanou inspiraci.....	26
Za spisovatelem Janem Nouzou .....	26
Devadesát devět příležitostí k zamyšlení .....	27
<b>SPORT</b>	<b>28</b>
Jóga – cesta k míru, radosti a lepšímu zdraví .....	28
I instruktoři se potřebují naučit jezdit s monoski .....	29
Mají silné ruce i pevné nervy a chtějí objet Island na handbiku .....	31
<b>INZERCE</b>	<b>32</b>



str. 13



str. 17



str. 24



str. 30

**VOZÍČKÁŘ** je periodikem registrovaným MK ČR pod číslem E 6250.

Adresa redakce a vydavatele: Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno, www.ligavozic.cz, ☎ 537 021 493, IČ: 0049 94 12

Soukromá inzerce, objednávka časopisu: ☎ 537 021 493, info@ligavozic.cz

Šéfredaktorka: Aneta Šedá (ata), ☎ 725 022 259, vozickar@ligavozic.cz Počítačové zpracování: Vladimír Ludva

Tisk: Tiskárna Helbich, a.s. Rozesílka: BM marketing, s. r. o.

Jazyková korektura: Marie Fišerová Obsahová korektura: Hana Valová

Foto na obálce: Milan Zářecký

Firemní inzerci zajišťuje BASS, spol. s r. o., Hana Valová, ☎ 608 635 561, hana.valova@ligavozic.cz

Vozíčkář vychází v nákladu 2500 výtisků 5x ročně, fyzickým osobám je zaslán bezplatně, v ostatních případech předplatné činí 230 Kč na rok. Uzávěrka příštího čísla je 1. 4. 2013.

Názory obsažené v článcích nemusejí být shodné s míněním redakce, ručí za ně jejich autoři. Redakce si vyhrazuje právo finálních úprav všech přijatých textů.

Realizaci časopisu podporují:



Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Vládního výboru pro zdravotně postižené občany



## Jihlavská pobočka nabídne komplexní služby

Pod pojmem „sociální rehabilitace“ se skrývá pomoc lidem ze zdravotním postižením ušitá na míru. Zaměstnání, bydlení, doprava, péče o vlastní osobu a nácviky běžného života. To vše bude klientům poskytovat pobočka v Jihlavě a okolí od března tohoto roku. Jeden projekt totiž končí, nová služba začíná...



Hledat práci pomáhal postiženým lidem od března 2011 v Jihlavě a Znojme projekt Agentura A-P-Z. Ten za dva roky existence nabídl 8 PC kurzů pro úplné začátečníky, každodenní individuální pomoc lidem se zdravotním postižením při hledání zaměstnání a 7 workshopů, kde si mohli klienti skupinově vyzkoušet, jak nejlépe zapůsobit u pohovoru. „Zároveň jsme spolupracovali s desítkami zaměstnavatelů v kraji Vysočina. Vytvořili jsme 35 míst a to například místa skladníka, prodávče nebo administrativního pracovníka,“ jmenuje výsledky projektu Lucie Jiříková. Během dvou let se díky tomu podařilo najít zaměstnání šestašedesáti lidem se zdravotním postižením, což byla polovina všech účastníků projektu. Ostatní si podle Jiříkové odnesli minimálně cenné zkušenosti.

V Jihlavě sice skončí projekt Agentura A-P-Z, financovaný z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a ze státního rozpočtu České republiky, díky čemuž byl pro všechny bezplatný, postižení lidé ale o pomoc nepijdou. Naopak. „Od března 2013 bude Liga vozíčkářů dále poskytovat služby lidem se zdravotním postižením a navíc nejen v oblasti hledání práce, ale i v dalších oblastech života. A to díky dotacím na službu Sociální rehabilitace v kombinaci s dalším projektem,“ vysvětluje Lucie Jiříková. Kromě již zmiňovaných oblastí pomoci se pracovníci zaměří i na vzdělávání osob, na jejich trávení volného času a na zapojení do společnosti. V případě dotazů nebo zájmu o pomoc kontaktujte Lucii Jiříkovou na tel.: 606 070 359 nebo e-mailem lucie.jirikova@ligavozic.cz.

## Do Dna na prestižním festivalu



Máme radost. Film Do Dna, který jsme natáčeli v loňském roce, se dostal až na nejvýznamnější festival krátkých filmů v České republice s názvem Prague Shorts! (Mezinárodní festival krátkých filmů Praha) Pořádají ho organizátoři festivalu v Karlových Varech, ředitelem festivalu je Jiří Bartoška. Film Do Dna se tedy ocitl na stejném plátně, na kterém byly k vidění snímky světoznámých režisérů. Ohlas měl bezpochyby zajímavý, přijali jsme gratulace v několika světových jazycích. Atmosféra filmařů a umělců nás utvrdila v tom, že chceme točit dál. Je tedy možné, že se za rok budete moct těšit na další film Ligy vozíčkářů. Kdo z vás jste ještě krátký příběh s názvem Do Dna neviděli, nezoufejte a podívejte se na stránky Ligy vozíčkářů. Hned na titulní straně najdete k této události článek a v něm i přímý odkaz na místo, kde lze film v dobré kvalitě zdarma zhlédnout. (ata)

## Cvičíme novou fenku Bárů...

...pro klienta z Kytína u Mníšku pod Brdy, který má pokročilou roztroušenou sklerózu. A daří se nám velmi dobře nacházet na výcvik i ochotné sponzory, takže už teď je možné říct, že za pár měsíců Josef i jeho celá velká rodina získá nejen pomocníci a terapeutku, ale i kamarádku. Bára je kříženec labradora a zlatého retrívra. Je velmi milá, klidná a sebevědomá, Josefovi bude jistě velkou oporou. Učíme ji doprovázet klienta na procházkách, zvedat mu ruku, podávat věci, otvírat dveře. Klientovi bude prohřívát tělo a naučí se mnoho dalších věcí.

Pokud máte o asistenčního psa zájem i vy, vězte, že jej cvičíme pro lidi se zdravotním postižením (nejen pro vozíčkáře) zcela zdarma. Neváhejte se obrátit na vedoucího Programu Asistenční psi Ivana Bendu (ivan.benda@ligavozic.cz, tel.: 725 466 206).



## Věděli jste, že...



... si můžete stáhnout aktualizaci publikace **Nápadník 2012** pro letošní rok, a to zdarma? Budete tak mít k dispozici přehledné a úplně informace týkající se legislativy spojené s životem s hendikepem. Aktualizaci najdete na informačním portále Ligy vozíčkářů na adrese [www.ligavozic.cz/ip](http://www.ligavozic.cz/ip).



... Liga spolupracuje s **Vysokým učení technickým v Brně** na mapování bezbariérovosti jednotlivých fakult, učeben a komplexní přístupnosti vysoké školy lidem s různými formami hendikepu? Ještě před Vánoci vznikla v projektu Život bez bariér ucelená publikace, která poukazuje na překážky, jež hendikepovaným studentům znepříjemňují pohyb po škole.



... si můžete v naší Půjčovně kompenzačních pomůcek zamluvit **motomed**? Tuto cvičební pomůcku má nově v nabídce Půjčovna kompenzačních pomůcek. Zapůjčení

stojí 15 korun za den. To je celkem slušná cena za domácí posilovnu, ne? Zároveň máme nově k dispozici **ližiny pro nájezd do auta či do schodů** s nosností do 430 kg. Cena půjčovního za den je 5 korun.

## Přisedni si ve školách

Je zajímavé, jak reagují děti, které v životě nemluvili s vozičkářem, na besedy v kampani Přisedni si. Na konci loňského roku jsme zrealizovali osm takových setkání. Zážitky ilustrují autentické texty žáků, které otiskujeme schválně tak, jak je čistá dětská hlava vytvořila: „24. října jsme se v kulturním domě v Němčicích účastnili přednášky, na které nám představili kampaň Přisedni si. Tématem této přednášky bylo: „Není postižený člověk jako postižený člověk“. Z organizace Liga vozičkářů přijeli tři lidé, kteří nám povídali, jak celá organizace funguje a o čem je kampaň Přisedni si.

Součástí přednášky bylo povídání mladého vozičkáře o jeho životním příběhu, co se mu stalo a jak se s tím postupem času vypořádával. Pouštěli nám také ukázky různých sportů, které lze i při postižení dělat, inspirativní videa a podobně. Muž na vozičku nám také popisoval, jaké to bylo, když hrál rugby. Přivezli s sebou vozíky, na kterých jsme si mohli vyzkoušet, jaké to je na vozíku sedět a házet z něho na basketbalový koš. Zajímavý byl krátký film, který vytvořila Liga vozičkářů, s názvem *Do dna*, ve kterém hrají sami vozičkáři. Celou přednášku bych zhodnotila jako povedenou a všem určitě něco dala. Naučila nás, že i postižený člověk si může užívat života naplno.“

Kateřina Víková (9.B, Velké Němčice)



## PSÍ ŽIVOT

### Základy dobrého přivolání

Přivolání volně se pohybujícího psa zpět k psododovi je možná nejdůležitějším úkolem, který se v komunikaci mezi psododem a jeho psem vyskytuje. Sotva psi trochu odrostou šteněčímu věku a začnou se víc zajímat o podněty z okolí, postupně přestanou na volání psododů reagovat a oni pak nevědí, co s tím. Takový pes skončí buď jako neřízeně poletující střela, nebo jako pes po celý život vláčený na delším či kratším vodítku. Ani jedna z možností určitě není dobrá.

Přivolání netkví v nějakém náročném výcviku, ale ve výchově. Už několikrát jsem psal o tom, že pes je smečkové zvíře a díky tomu je velice komunikativní zvíře, které se i rádo druží a mělo by kdykoli ochotně následovat psododa. Malé šteně chodí za psododem přirozeně, tak toho využijte. Na bezpečných místech ho neuvazujte na vodítko, ale dopřejte mu co nejvíc svobody a neustále ho svojí vstřícností utvrzujte v tom, že u vás je to nejbáječnější místo na světě, kam se má kdykoli nadšeně vracet.

Co nejdříve se snažte odhadnout, jestli váš pes reaguje lépe na nějaké skvělé pamlsky, a případně které to jsou, nebo jestli dává přednost společné hře s nějakou hračkou. Takhle vybranou motivaci pak mějte neustále u sebe a hojně ji k přilákání vašeho pejska k sobě používejte. Nesnažte se používání motivace odbourávat. I starý pes si zaslouží za dobré přivolání odměnu.

Přivolávejte psa vysokým jásavým hlasem, ženy mají v tomhle výhodu. Upoutejte pozornost psa svými veselými, třeba i teatrálními pohyby a posunky. Buďte při tom velice pozitivní. Už z dálky mu nabízejte vybranou lákavou motivaci.

Jako povel k přivolání si vyberte jedno slovo, třeba „ke mně“ nebo „pocem“, psovi je to lhostejné, a vybrané slovo už neměňte. Vyslovte ho při každém přivolání jednou, neopakujte ho, a pak psa lákejte jakýmkoli jiným veselým voláním a chválením.

Stejným slovem přivolávejte i doma psa k jídlu nebo ke společné hře. Každým podařeným přivoláním si bude zvolený povel víc a víc spojovat s něčím příjemným.

Při přivolávání soustředte pozornost výhradně na svého psa. Nevnímejte nic jiného kolem a představte si, že pes se při vašem volání MUSÍ otočit k vám a přijít. Pes vycítí rozhodnost ve vašem chování a přijde.

Za všech okolností se snažte zůstat v klidu. Psi přirozeně respektují a následují klidné asertivní chování, proto se snažte za každé situace zůstat klidní. Rozčilením svého psa od sebe odpudíte, nebo se vás dokonce začne bát.

Po příchodu k vám psa nikdy netrejtejte, i kdyby se vrátil za hodinu nebo před příchodem snědl u popelnic kdovíco.

Svého psa nikdy nehoňte. I malé šteně stejně nedoženete a místo přivolání vycvičíte hru na honěnou, která se pak špatně odstraňuje.

Naopak, pokud váš pes na přivolání reaguje málo, jděte od něj pryč, on nakonec přijde. Když už se k vám vydá, ustupujte před ním, couvejte, aby byl donucen vás sledovat.

Jakmile se pes přijde z vlastní vůle, bez povelu, jen tak na vás podívat, hodně ho pochvalte a odměňte pamlskem nebo si krátce pohrajte s hračkou a hned mu dejte volno. Tomuhle říkám, že se moji psi „chodí ohlásit“. Podporujte v tom svého psa, i kdyby zpočátku přicházel několikrát za minutu.

Nedejte na rady různých příruček typu „psa nepřivolávejte často, ať povel psu nezevšední“. Pokud svého psa přivoláváte vesele a on se k vám vrací s nadšením, můžete ho přivolávat libovolně často, třeba čtyřikrát za minutu, a nic tím nezkažte. Naopak.

Nepřivolávejte psa, jen když ho potřebujete připnout na vodítko. Spojil by si přivolání se ztrátou svobody. Na druhou stranu ho ale někdy můžete cvičně připnout jen na pár vteřin a pak ho hned zas pustit volně. Časem mu to bude naprosto přirozené.

Stejně tak nepřivolávejte psa, jen když to potřebujete vy nebo když je v okolí něco zajímavého. Pes by se časem místo příchodu k vám začal rozhlížet, co je kde zajímavého, čeho si ještě nevšiml.

Pokud cítíte, že váš pes je v takové situaci, že by na vaše volání nereagoval, třeba proto, že je zaujatý hrou s jinými psy, ani ho nepřivolávejte. Počkejte, až hru přeruší nebo se ve své současné činnosti jinak zastaví a v téhle chvíli ho zkuste zaujmout.

Tak to je pár základních principů učení jak přivolávat svého psa především prostřednictvím výchovy. Další fáze nácviku, kdy přijde na řadu opravdu intenzivní soustředěný výcvik, nastupuje až později a pomáhá zvládnout náročnější situace – když třeba pes uteče za jiným psem, v lese vyběhne po stopě zvěře, cítí hárající fenu atd. O tom zase někdy příště.

Ivan Benda,  
vedoucí programu Asistenční psi



# Svoboda pohybu.

## Nájezdová FLEXI RAMPA

Snadná přeprava vozíčkáře.

- Jednoduchým pohybem lze rampa sklopit do roviny
- Žádné omezení zavazadlového prostoru
- Rychlá montáž



Úpravy vozidel bez omezení

konto  
bariéry  
**77**

Naším cílem je zlepšení života handicapovaných lidí a jejich plnohodnotné zapojení do života. Proto z každé zakázky přispíváme na konto bariéry.

pro více informací volejte na: **381 278 043**  
nebo navštivte naše internetové stránky

## Co se děje s sKartami?



Úřad pro ochranu osobních údajů ukončil v lednu 2013 kontrolu MPSV zaměřenou na zpracování osobních údajů při vydávání karty sociálních systémů. Shledal, že došlo k porušení zákona o ochraně osobních údajů, neboť zvláštní právní předpis v souvislosti s vydáváním karet sociálních systémů neupravuje zmocnění MPSV k předání osobních údajů příjemců dávek České spořitelně, a. s., v rozsahu stanoveném smlouvou, kterou uzavřelo MPSV s ČS, a. s. Rovněž těmto osobám nezakládá povinnost založit si účet u soukromé bankovní instituce, v daném případě ČS, a. s. Z výsledků kontroly je třeba dovodit, že MPSV neoprávněně předává osobní údaje příjemců dávek České spořitelně, aniž by k tomu byl zákonný důvod. Odstranit závadný stav bylo uloženo ve lhůtě do 30. 6. 2013. S MPSV bude zahájeno správní řízení.

Národní rada osob se zdravotním postižením okamžitě vyzvala MPSV k zastavení celého projektu sKaret.

Ministerstvo práce a sociálních věcí respektuje dle vyjádření tiskové mluvčí zveřejněné závěry kontrol Úřadu pro ochranu osobních údajů, které se týkají sKarty. Má už připravené návrhy legislativních změn, o kterých bude ministryně práce a sociálních věcí Ludmila Müllerová jednat s premiérem. Zásadní nápravou přitom bude, aby vše, co s sKartou souvisí, bylo v souladu s platnými zákony. MPSV se tedy bohužel nechystá celý systém sKaret zrušit, což dlouhodobě prosazuje Národní rada osob se zdravotním postižením.

## Problematika ztráty průkazu ZTP a odmítnutí sKarty

V praxi bohužel může dojít k situaci, že osoba se zdravotním postižením ztratí průkaz mimořádných výhod (TP, ZTP či ZTP/P), který byl ještě platný, ale vydaný podle legislativy účinné do 31. 12. 2011. Právní předpisy účinné od 1. ledna 2012 neumožňují prodloužení platnosti průkazu mimořádných výhod, kterým skončila platnost, nebo vydání prů-

kazu mimořádných výhod jako náhrady za průkaz mimořádných výhod, který byl ztracen, poškozen nebo odcizen. To v praxi znamená, že by osoby, které průkaz ztratily, musely několik měsíců čekat, než bude nově posouzen jejich nárok na průkaz dle nových pravidel.

Vzhledem k této problematické situaci doporučila ministryně práce a sociálních věcí Ing. Ludmila Müllerová, aby úřady práce využily pro tyto případy vyhlášku č. 424/2011 Sb., podle které se vydávají tzv. dočasné průkazy osob se zdravotním postižením. Tzn. že osobě, která „starý“ průkaz ztratila, by měl ÚP vydat průkaz dočasný, aby mohla i nadále využívat výhody k němu se vztahující.

Zároveň jsou v současné době v procesu přípravy novely právních předpisů upravujících sKartu, které zakotví povinnost převzít sKartu, umožní výplatu dávek poštovními poukázkami a blíže upraví oblast ochrany osobních údajů. Předpokládá se, že k účinnosti těchto novel dojde v polovině roku 2013. S ohledem na tyto skutečnosti lze v současnosti (tedy do doby, než dojde k výše uvedeným legislativním změnám) vydat dočasný průkaz OZP také těm lidem, kteří odmítají převzít sKartu.

## Sleva na dani i v roce 2013

V Poradně pro život s postižením Ligy vozíčkářů se na přelomu roku rozmnožily dotazy na téma **slevy na dani z příjmu pracujících důchodců**. K diskusi a strachu osob se zdravotním postižením přispěla bohužel negativně média, která slevu na dani osob s invalidním důchodem často slučuje se slevou na dani na poplatníka. Zároveň v médiích také často není rozlišován pojem „invalidní“ a „starobní“ důchodce.



Lucie Marková

Od 1. 1. 2013 byla zrušena pouze sleva na dani pro poplatníka v případě, kdy osoba od začátku nového roku pobírá starobní důchod.

**Slevy na dani pro invalidní důchodce I., II. či III. stupně tedy zůstávají stále stejné, jako v roce 2012. Taktéž se nemění sleva na dani pro osoby s přiznaným průkazem ZTP/P.**

**Osoby se zdravotním postižením tedy mohou čerpat jak slevu na dani pro poplatníka (kterou zjednodušeně čerpá většina zaměstnaných osob v ČR), tak specifické výše uvedené slevy.**

## Změna ve výši minimální mzdy

**Od 1. 1. 2013** byla novelizována vyhláška č. 567/2006 Sb., která stanovuje výši minimální mzdy a minimální úrovně zaručené mzdy (dle kategorie prací).

**Do konce roku 2012** bylo možné u osob s invalidním důchodem I. či II. stupně tuto částku snížit až o 25 % a u osob invalidních ve III. stupni až o 50 %.

### Příklad stavu do 31. 12. 2012:

Minimální mzda u zdravého zaměstnance za celý úvazek: 8000 Kč.

Minimální mzda u osoby s invalidním důchodem I. či II. stupně za celý úvazek: 6000 Kč.

Minimální mzda u osoby s invalidním důchodem III. stupně za celý úvazek: 4000 Kč.

Snížení minimální mzdy a minimální úrovně zaručené mzdy mělo zaměstnavatele motivovat zaměstnat osobu se zdravotním postižením. Snížení mzdy mělo být však aplikováno pouze v případech, kdy osobu zdravotní stav omezoval ve výkonu práce (v praxi např. pracovala pomaleji než zdravý zaměstnanec, musela ze zdravotních důvodů práci častěji přerušovat, a odvedla tedy méně práce, potřebovala k práci pracovní asistenci atd.).

**Od 1. 1. 2013 je výše uvedené ustanovení zrušeno**, tzn. že osoba s kterýmkoli stupněm invalidního důchodu musí dostat za celý úvazek minimálně mzdu 8000 Kč (pokud vykonává práci ve vyšší kategorii prací – pak minimální zaručenou mzdu danou vyhláškou – stejně jako osoba zcela zdravá).

### V praxi bude mít tato změna legislativy bohužel zřejmě pozitivní i negativní dopady:

- + osoby se zdravotním postižením budou placeny stejně jako zdraví lidé (již nebude možné jim snížit tímto způsobem základní mzdu pouze z důvodu pobírání invalidního důchodu)
- bohužel je možné, že někteří zaměstnavatelé z tohoto důvodu budou osoby se zdravotním postižením propouštět.

Lucie Marková, vedoucí programu Poradenství a informace Ligy vozíčkářů  
Bezplatná linka 800 100 250

**Aktuální informace, články, nabídky a osobní inzerce pro vás denně přibývají na**

**www.vozickar.com**

## Euroklíč i eurozámek se v Česku šíří pomalu, hlavní příčinou je neochota krajů



*Euroklíč si může pořídit držitel průkazu TP, ZTP a ZTP/P, diabetik, stomik a onkologický pacient. Zapůjčit si ho mohou rodiče dítěte do tří let. Jeho distribuce však má oproti původní představě Národní rady osob se zdravotním postižením zpoždění a probíhá velmi nerovnoměrně.*

*Odemknout se jím dají pouze místa (hlavně bezbariérové toalety) osazená speciálním zámkem. Ani jeho instalace neprobíhá tak, jak původně měla: třeba střední Čechy jsou na tom výrazně lépe než Pardubický kraj, kde byl zatím namontován jen na pěti místech.*

*Každopádně jde o zajímavý fenomén, který si zaslouží pozornost. A zdá se, že jak se euroklíč dostává mezi lidi, klesá počet jeho zatvrzelých odpůrců – a to i mezi vozíčkáři. Rozhovor, který shrnuje aktuální situaci, nám poskytl Pavel Hříbek, předseda Evropského institutu pro udržitelný rozvoj, který s NRZP spolupracuje na zavádění pomůcky v Česku.*



Miloš Pelikán

■ **V Pardubickém kraji je euroklíč zdarma nabízen lidem se zdravotním postižením od loňského října, obyvatelé Plzně si ho mohli pořídit od prosince 2010 a ve středních Čechách od srpna 2010. Jaký je současný stav?**

Projekt EUROKLÍČ je realizován v pěti krajích. Ve středních Čechách pomůcku distribuují všechna kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR a odbory sociálních věcí některých obcí s rozšířenou působností. V Plzeňském kraji je centrálním distribučním místem regionální pracoviště NRZP. V Olomouckém kraji má stejnou roli regionální pracoviště NRZP, zároveň jsou euroklíče distribuovány prostřednictvím všech kontaktních pracovišť Úřadu práce ČR a na všech odborech sociálních věcí obcí s rozšířenou působností a některých obcí s pověřeným obecním úřadem. Rovněž v Jihomoravském a Pardubickém kraji je hlavním distribučním místem regionální pracoviště NRZP, zároveň tam lze euroklíče získat na uvedených odborech. Rodiny s malými dětmi si ve všech těchto krajích mohou pomůcku zapůjčit na pracovištích Sítí mateřských center.

■ **Jaké jsou vaše záměry pro letošní rok?** Budou-li schváleny příslušné dotace, chceme zahájit distribuci v Praze a pokračovat v realizaci projektu ve zmíněných krajích.

■ **Kde pomůcku získají lidé z ostatních krajů?**

Osoby se zdravotním postižením si ji mohou zakoupit v sídle NRZP v Praze. Cena euroklíče je 400 korun a případné poštovné. V omezené míře je také zajištěno jednorázové zapůjčování této pomůcky – zejména při cestách do zahraničí.

Dle našeho původního záměru už měl být euroklíč zdarma distribuován ve všech krajích. Tam, kde se to nepodařilo, začínáme jednání opět od začátku, protože na krajských úřadech je po volbách nové nebo staronové vedení.

■ **Už v létě 2009 se pozoruhodně zachoval Český Krumlov. Město navštěvované tisíci turisty zakoupilo euroklíče, které poskytlo zdarma držitelům průkazu ZTP/P, a eurozámků, které nechalo instalovat u veřejných toalet. Zůstal Český Krumlov osamocený, nebo ho následovala další města?**

Má následovníky, například Bruntál, Hlučín, Třebíč nebo Prahu. Zajímavostí je, že v Bruntálu a Hlučíně vše zorganizoval výrobce slavných tyčinek Michal Havlík, který od začátku podporuje projekt i v celostátním měřítku. V Třebíči nám zase dveře na radnici otevřel bývalý extraligový hokejista Tomáš Zelenka.

■ **Jak pokračuje osazování veřejných toalet eurozámků? K 1. lednu 2013 byly dle dostupných informací v Jihomoravském kraji instalovány na několika desítkách míst, ve Středočeském asi na dvou stovkách míst, ale v Pardubickém na pouhých pěti a Ústeckém na třech místech. Co je příčinou takové nerovnoměrnosti?**

Různá míra vstřícnosti krajských samospráv k uvolnění dotací z regionálních operačních programů nebo vlastních rozpočtů. Tam, kde se podařilo získat finanční prostředky z Evropské unie, krajských rozpočtů nebo od ministerstva pro místní rozvoj, je samozřejmě počet eurozámků i euroklíčů výrazně vyšší než jinde. Potěšitelné však je, že řada provozovatelů instaluje eurozámků u toalet na vlastní náklady.

■ **Které firmy a společnosti jsou k eurozámkům nejvstřícnější? Které firemní „zavedené značky“ mají v Česku takto osazeno nejvíce bezbariérových toalet?**

Je to například Agip (dceřiná společnost firmy Eni), Ahold (provozovatel obchodního řetězce Albert), Baumax, Benzina, Čepro (provozovatel čerpacích stanic EuroOil), Kaufland, OBI, OMV, Pap Oil, Tesco, Vena-trade... Nadnárodní řetězce, které už zažily vlnu osazování svých zařízení eurozámků v Německu, Rakousku či Švýcarsku, nemají s naším projektem problém.

■ **Jaká je situace ve veřejné správě? Budete zavádět eurozámků všude, kde mají úřady bezbariérovou toaletu?**

Ano, pokud se v daném regionu najde zdroj financování.

■ **Ministerstvo pro místní rozvoj už před několika lety zvažovalo výraznou podporu euroklíči. Pomáhá vám nějak?**

Zatím spolufinancovalo dva projekty. Jeden byl zaměřen na euroklíč v Plzni a byl realizován v letech 2010–2011, druhý souvisel se zaváděním této pomůcky v Olomouckém a Jihomoravském kraji v loňském roce.

■ **S Českými drahami jste zahájili spolupráci na jaře 2008, kdy se eurozámků objevily u WC na několika nádražích ve středních Čechách. V roce 2010 jste od nich dostali seznamy stanic vhodných pro instalaci pomůcky ve všech krajích. Potom se dlouhé měsíce nic nedělo, protože chyběly finance. Pokračuje zavádění eurozámků na železnici?**

Ano, objekty Českých drah a Správy železniční dopravní cesty osazujeme přednostně. Samozřejmě je to možné pouze v krajích, které jsou náš záměr ochotny spolufinancovat. Hlavním problémem železnice však je nízký počet vhodných bezbariérových toalet.

■ **Nejen České dráhy chtějí eurozámek instalovat také u bezbariérových výtahů a schodišťových plošin na nádražích...**

O jeho užitečnosti u výtahu či plošiny není pochyb. Vzhledem k tomu, že už nejde pouze o zámečnické úpravy, ale o práci s elektrickým zařízením, chceme postupovat koordinovaně s výrobcem či jeho autorizovaným



Na fotografii Tomáš Zelenka s manželkou; bývalý extraligový hráč, který je jedním z patronů zavádění euroklíče v Česku.

servisem. Ten nejprve musí s vlastníkem objektu připravit ovladače, vypínače a design daného zařízení pro namontování elektro-eurozámku, který potom rádi zajistíme.

■ **Euroklíče poskytují pracoviště Národní rady osob se zdravotním postižením, ale také obce a mateřská centra. Na koho se mají obracet lidé s podněty, kde by bylo vhodné instalovat eurozámek?**

Musím zdůraznit, že žádnému vlastníku nemůžeme přikázat, aby si ho nechal namontovat. Jde o jeho majetek a jeho rozhodnutí. To znamená, že nejefektivnějším postupem je přímo oslovit dotyčného vlastníka či provozovatele a seznámit ho s euroklíčem a eurozámekem – ať už jde o objekt města, obchodní centrum nebo třeba o čerpací stanici. Zájemci se pak mohou obracet přímo na mě, rád jim zašlu jednoduchý přihlašovací formulář.

■ **Co má podniknout člověk, když zjistí, že toaleta fungující na eurozámek je nepoužitelná nebo ji nelze odemknout?**

Měl by se obrátit na provozovatele a zároveň kontaktovat NRZP. S každým provozovatelem, který obdržel dotovaný eurozámek, je totiž uzavřena smlouva, v níž přijal svůj díl odpovědnosti.

■ **Váš projekt obsahuje i závazek, že pomůcku si budou moci vypůjčit lidé dočasně pohybově indisponovaní, třeba chodící o berlích, a také senioři. Jak informoval předseda NRZP Václav Krása, má euroklíč být snadno dosažitelný na každém veřejně přístupném místě osazeném eurozámekem: zapůjčit ho má obsluha podniku, provozovatel či vlastník objektu. Je tomu tak?**

Každý provozovatel nebo vlastník dostává k eurozámku minimálně tři dotované euroklíče. Jednak kvůli úklidu a údržbě zařízení, jednak právě za účelem zapůjčení pomůcky tomu, kdo ji potřebuje.

■ **Zajímavou součástí projektu je vytváření pracovních míst. Jak uvádí NRZP na svých webových stránkách, v každém kraji má být na distribuci euroklíčů pro-**

## JAK TO ZAČALO

Martin Dederichs býval obyčejným bezpečnostním technikem v Německu. Někdy v polovině 80. let jel pozdě v noci po dálnici a stal se svědkem události, která mu změnila život. „Tankoval jsem na jedné benzince a zaslechl, jak se jedna paní na vozíku hlasitě dožaduje klíče od toalety pro postižené,“ vyprávěl Dederichs. „Chtěl jsem jí pomoci, ale když jsem klíč po chvíli sehnal, paní se na mě smutně podívala a řekla, že už ho nepotřebuje. Nakonec si ho ale přece jen vzala, aby se uvnitř mohla umýt,“ řekl. „To mě inspirovalo k vytvoření jediného univerzálního klíče pro všechny postižené lidi tak, aby se mohli bez problémů dostat na všechna sociální zařízení,“ dodal Dederichs.

## SITUACE V ZAHRAŇÍČÍ

Pomůcka je nejrozšířenější v Německu, kde ji dle sdělení Václava Krásky, předsedy NRZP ČR, používá více než milion lidí. Ujala se i v Rakousku a Švýcarsku. V posledních letech zaznamenal euroklíč úspěch hlavně ve Skandinávii. Přehled míst osazených eurozámekem v Rakousku lze najít na stránkách <http://www.oear.or.at/startseite/barrierefrei-leben/mobilitat-und-verkehr/euro-key/euro-key>; informace ze Švýcarska jsou na stránkách <http://www.proinfirmis.ch/de/subseiten/eurokey-benutzer/anlagenverzeichnis/schweiz.html>. V Německu je pouze vydáván tištěný katalog.

## EUROKLÍČ V ČESKU

Je zaváděn se zpožděním a nerovnoměrně. V současnosti ho lidé s postižením mohou získat zdarma v pěti krajích. Projekt realizuje Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, výrazně se na něm podílí Evropský institut pro udržitelný rozvoj. Patrony jsou herec Jan Potměšil a bývalý extraligový hokejista Tomáš Zelenka, v současnosti generální manažer České sledge hokejové asociace.

Všechna místa osazená eurozámekem (v lednu jich bylo asi 360) i komplexní informace o euroklíči jsou zveřejněny na stránkách [www.euroklic.cz](http://www.euroklic.cz). Na dotazy odpoví Pavel Hříbek na e-mailu [pavel.hribek@evropskyinstitut.com](mailto:pavel.hribek@evropskyinstitut.com). Euroklíč si mohou zájemci zakoupit u Michaely Kubičkové, asistentky předsedy NRZP, na e-mailu [m.kubickova@nrzp.cz](mailto:m.kubickova@nrzp.cz) či telefonem 736 238 777 a 266 753 421.

## EUROZÁMEK NA ŽELEZNICI

Prvou vlakovou stanicí, kde byl instalován u bezbariérové toalety, byly v březnu 2008 Strančice u Prahy. Následovaly Mariánské Lázně, Rumburk, Klášterec nad Ohří, Benešov, Poděbrady, Senohraby, Kolín, Příbram, Dobřichovice, Lysá nad Labem, Vlašim, Kladno, Zruč nad Sázavou, Čerčany, Jindřichův Hradec, České Velenice, Praha-Čakovice, Praha-Dejvice, Chrudim.

školen a na určitou dobu zaměstnáno 24 osob se zdravotním postižením. Jak se daří naplňovat tento záměr?

Byl úspěšně realizován ve Středočeském a Plzeňském kraji. Loni jsme požádali ministerstvo práce a sociálních věcí o finance na jeho rozšíření do dalších krajů a nyní napjatě čekáme na jeho vyjádření.

■ **A důvod, proč si euroklíč mohou pořídit i rodiny s dítětem do tří let?**

Hlavně ten, že nové bezbariérové toalety jsou často vybaveny přebalovacím pultem, jsou dostatečně prostorné k zaparkování kočárku a bývají na větší hygienické úrovni než běžná WC. Distribuci euroklíče pro rodiče a další osoby pečující o malé dítě zajišťuje Síť mateřských center, která má více než 300 poboček po celé republice.

## Anketa: Máte euroklíč? Jaké s ním máte zkušenosti?



Jaromír Krpálek,  
Pardubice

Ano, euroklíč mám. Ale jen krátce a zatím jsem ho nepoužil. Mám už mapu Česka, kde všude se nachází WC s euroklíčem. Protože jsem výletník, budu si plánovat

cesty v Pardubicích i jinde tak, aby bylo poblíž WC s euroklíčem.



Radek Musílek,  
Praha

Euroklíč vlastním už několik let. V České republice jsem ho použil asi třikrát, a to když jsem někde ke svému velkému překvapení náhodou narazil na eurozámek. Jako

třeba u toalet stojících poblíž restaurace pod Kokoříkem. Tam jsem to skutečně ne-

čekal a ušetřil jsem si tak dotazování u obsluhy.

Oč méně euroklíč využívám doma, o to víc z něj mám radost v Německu a Rakousku. Tam se uplatní hlavně u WC na benzínkách. Nedávno jsem byl v Salcburku, kde euroklíč umožňuje řidičům s postižením zajet autem do jinak uzavřeného historického centra. Ve stejném městě mi otevřel i dveře bezbariérového vstupu k lanovce.

Euroklíč má smysl, pokud se v masovějším měřítku používají eurozámky. To se u nás zatím neděje. Nechme stranou diskuse o tom, jestli na tom někdo bohatne. Jsem

rád, když je zvlášť vyhrazené WC pro vozíčkáře, ale nebaví mě doptávat se po klíči. Tohle je řešení. A salcburský příklad mě úplně nadchl. Kde bych v cizím městě složitě sháněl povolení do chráněné zóny, kdyby nebyl euroklíč? Není nad efektivní řešení. V Česku se ale na euroklíč zatím spoléhat nedá.



Vojtěch Vašíček,  
Brno

Klíč mám, jsem velmi rád, že se i v ČR tento projekt za podpory EU fondů v části krajů rozjíždí. Doufám, že se časem podaří vytvořit obdobnou síť bezbariérových

toalet, jako je tomu i v jiných evropských státech. V loňském roce jsem jej osobně využil při cestě na konferenci ESCIF do Itálie, a to jak na dálničních odpočívadlech ve všech čerpacích stanicích a restauracích, tak i ve Florencii, Pizze, Assisi a dalších městech. Euroklíč jsem s úspěchem využil i na cestě přes Německo do centra švýcarských paraplegiků v Nottwilu. Nám vozíčkářům, kteří mají problémy i s vyprazdňováním, se mnohdy jedná o čas a tento klíč

nám cestu k potřebné toaletě podstatně urychlí. Doufám, že i u nás se dočkáme toho, že tímto zámek budou osazeny všechny bezbariérové toalety na čerpacích stanicích, v nákupních centrech, ale i dalších kulturních a sportovních institucích, kde se postupně toalety budují. Jedná se o úspěšný celoevropský projekt a jsem rád, že i v tomto nezůstáváme stranou.



Alena Jančíková,  
Praha

Já osobně euroklíč nemám. Vzhledem k tomu, že přibývá toalet na euroklíč a velmi těžko se shání osoba, která mi může WC otevřít, budu donucena si jej také pořídit.

Díky uzamykatelným záchodkům si alespoň můžeme být jisti, že budou čisté a nebudou jim chybět určité propriety. Na druhou stranu vidím uzamykatelnost před veřejností jako needukativní. Lidé bez hendikepu nebudou automaticky brát, že bezbariérové WC využívají lidé imobilní. Nebudou brát za samozřejmost, že **žádný člověk** by neměl toalety svým bezohledným zacházením znečišťovat a bohužel i rozkrádat.



Miroslav Čiháček,  
Náchod

Ano, mám zapůjčený euroklíč a při cestách v České republice i za hranicemi jej používám. Pokud narazím na WC, kde je zapotřebí, ušetřím si značné komplikace: mnohdy

personál nemůže klíč najít nebo je k máni na informacích v opačné části budovy, jako třeba v prodejně Makro v Hradci Králové.



Jarmila Mrtková,  
Dvůr Králové nad  
Labem

Použila jsem ho jen jednou někde v pražském supermarketu. Většinou ho vozím na cestách s sebou, ale bohužel zbytečně.

(mp, vr)



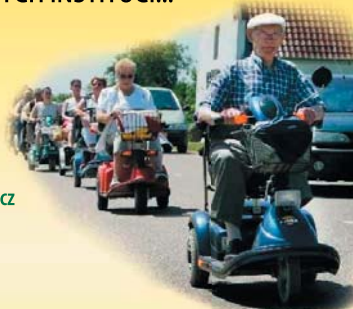
Le Pont NEDER s. r. o.

## SPECIALISTA NA POMŮCKY

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

**Nejlevnější v ČR!**

Dvořákova 1526 • 763 61 Napajedla  
tel.: +420 577 943 191  
mobil: +420 604 706 041  
SK: +421 908 127 884  
e-mail: le.pont@iol.cz • www.lepont.cz



- prodej pomůcek, informační a poradenský servis
- široký sortiment pomůcek, které si u nás můžete vyzkoušet
- mimo nových výrobků u nás můžete najít i výrobky zánovní, které nejen že splňují vysoké požadavky na tyto druhy výrobků, ale jsou mnohem levnější
- záruční i pozáruční servis
- máte-li jakékoliv přání, volejte, i pro Vás najdeme vhodnou pomůcku
- ceny elektrických skútrů a vozíků od 15 000 Kč (možno na splátky bez navýšení)
- v ceně všech akumulátorových zařízení jsou akumulátory a nabíječka
- více než 300 kusů elektrických skútrů a vozíků na skladě



foto: naše prodejna Napajedla

Z našich nabídek vybíráme nejprodáványější modely

<p><b>Sterling Elite</b></p> <p>AKCE!!!</p> <p>nosnost až 123 kg, max. rychlost 12 km/h cena od 20.000,- Kč</p>	<p><b>Booster Trophy V.</b></p> <p>AKCE!!!</p> <p>nosnost až 125 kg, max. rychlost 15 km/h cena od 18.000,- Kč</p>	<p><b>Booster Trophy VI.</b></p> <p>nosnost až 160 kg, max. rychlost 15 km/h cena od 20.000,- Kč</p>
<p><b>Sterling XS</b></p> <p>nosnost až 150 kg, max. rychlost 15 km/h cena od 46.000,- Kč</p>	<p><b>CTM 737</b></p> <p>nosnost až 160kg, max. rychlost 15 km/h cena od 36.000,- Kč</p>	<p><b>Pride LUNA</b></p> <p>nosnost až 160 kg, max. rychlost 15 km/h cena od 20.000,- Kč</p>
<p><b>El. polohovací postel</b></p> <p>skladem několik druhů postelí a matrací cena od 12.000,- Kč</p>	<p><b>Afikim Sportster</b></p> <p>nosnost až 160 kg, max. rychlost 17 km/h cena od 46.000,- Kč</p>	<p><b>Winner</b></p> <p>nosnost až 159 kg, max. rychlost 15 km/h cena od 36.000,- Kč</p>
<p><b>Afikim Breeze</b></p> <p>nosnost až 160 kg, max. rychlost 17 km/h cena od 56.000,- Kč</p>	<p><b>Booster Puma</b></p> <p>nosnost až 135 kg, max. rychlost 10 km/h cena od 25.000,- Kč</p>	<p><b>Calypso de Luxe</b></p> <p>nosnost 120 kg, max. rychlost 10 km/h cena od 20.000,- Kč</p>

Všechny ceny jsou včetně DPH.

**NYNÍ AKCE 20% SLEVA**

## Nejsme zdraví, hájí se před státem hendikepovaní

Několik iniciativ, které se bouří proti novému systému výpočtu příspěvku na péči, vyjádřilo v poslední době svůj nesouhlas s jeho nespravedlivým posuzováním.

Lidé se specifickými druhy hendikepu můžou po přezkoumání zdravotního stavu přijít o tisíce korun v rodinném, často velmi nízkém rozpočtu. Ohrožení jsou lidé trpící celiakií, roztroušenou sklerózou, cystickou fibrózou, lidé s amputovanými končetinami nebo mentálním či duševním onemocněním. Jednou z iniciativ je Koalice za lepší péči pro lidi s postižením, kterou založila Perchta Kazi Pátá, matka autistického chlapce. Pro server novinky.cz vypočítala, jak zásadní může být přefazení autistického dítěte do nižší kategorie příspěvku na péči pro matku samoživitelku. „V sedmdesáti procentech rodinu s autistickým dítětem manžel opouští. Ať už je důvodem jeho vlastní sobectví nebo pocit selhání. Žena do práce chodit nemůže, je odkázaná jen na příspěvky,“ vysvětlila. Když však dítě většinu základních životních potřeb zvládá (ve výsledku je ale naprosto nesamostatné), přijde nejen o vyšší příspěvek na péči, ale i o dávky, které na něj navazují (například příspěvek na mobilitu nebo možnost požádat o navýšení příspěvku na péči o dítě o 2000 Kč). Problém bývá také s diagnostikou, kdy autista odpovídá sociální pracovníci jinak, než je skutečný fakt.

Druhou iniciativou je skupina lidí, která podepsala Petici proti nespravedlivému zrušení příspěvku invalidům. Autorkami a iniciátorkami petice jsou matky dětí, které přišly o ruku či nohu následkem onkologického onemocnění. Jejich aktivitu podpořily i některé poslankyně – Jana Drastichová či Kateřina Klasnová. Tým, který se brání snahám vlády přehlížet víc než stotisícovou skupinu lidí s amputací, doplnila i právnička Zdeňka Cupková.

„Sepsaly jsme tuto petici, protože je nutné změnit systém v posuzování nejen tohoto onemocnění. Mám kolem sebe několik případů, kdy děti bez nohy přišly o příspěvek

na automobil a zvláštní pomůcku, protože byly uznány jako osoby bez těžké vady nosného ústrojí. Jaromír Drábek v rozhovorech s novináři uvedl, že v třetím tisíciletí, kdy jsou na trhu moderní protézy, není tento hendikep překážkou. Nové technologie však neřeší zdravotní komplikace či sociální vyčlenění pacientů. Nehledě na to, kde máme na hypermoderní protézu vzít peníze?“ ptá se jedna z autorek petice Irena Schonweitzová, matka patnáctileté Aničky, která přišla kvůli nádoru o nohu. Problém je s příznáním průkazky ZTP/P. Anička ji má jen do roku 2016, jiné děti se stejnou diagnózou o ni přišly už ke konci loňského roku. Stát se k těmto lidem staví jako ke zdravým jedincům.

Výsledkem aktivit skupiny kolem maminek onkologicky nemocných dětí po amputaci a uvedených poslankyň je novela zákona, která požaduje navrácení systému posuzování stupně postižení do původní podoby. „Nejsme proti reformě koncepce, ale vyžadujeme, aby byla vypracována pečlivě. Nelze vzít jen část rozsáhlého dokumentu a řídit se jen základním desaterem bez důsledného uvážení všech metodických postupů, které jsou v Mezinárodní klasifikaci funkčních schopností, disabilit a zdraví obsaženy,“ komentuje proces vzniku metodik pro revizní lékaře v rámci sociální reformy I. Schonweitzová. „Je nutné, aby na aplikaci mezinárodní klasifikace do českého právního systému pracoval široký tým odborníků z řad lékařů, rehabilitačních pracovníků, sociologů, pedagogických pracovníků. Jde o složitý, nákladný proces. Jedná se o naprostý amatérismus pracovníků, kteří s novou koncepcí přišli,“ doplňuje. Iniciativa podle ní bude také požadovat zveřejnění jmenového seznamu údajného vědeckého týmu ministerstva, který koncepci aplikoval do českého sociálního práva.

Novelu však Poslanecká sněmovna zamítla. Bývalý ministr práce a sociálních věcí Jaromír Drábek se v médiích netají tím, že důvodem je velké množství lidí po amputaci. Původní systém rozdělování peněz i této



skupině hendikepovaných by podle něj příliš zatížil státní rozpočet. Pokud člověk ujde 200 metrů samostatně, je požadavek mobility dle něj i dle metodik splněný. Pokud bude novela zamítnutá i při druhém předložení, nezbyvá než sehnat 25 000 podpisů pod petici, aby se jí musela ministryně Ludmila Müllerová opět zabývat.

Snahy této iniciativy můžete podpořit podpisem elektronické petice (odkaz na ni najdete pod stejnojmenným článkem na vozickar.com), případně můžete kontaktovat organizátorky, které vám zašlou petiční archy, a to na telefonu: 774 615 688 nebo na e-mailové adrese: schonweitzova.irena@seznam.cz. Právní platnost má však jen fyzický podpis petice, podpis el. petice má pouze podporující charakter.

Že se nejedná o výkřiky několika málo jedinců, dokazují i stále častější telefonáty a dotazy na Poradnu pro život s postižením Ligy vozíčkářů ohledně nespravedlivého odebrání statusu ZTP. Systém posuzování zdravotního stavu společně s nízkým státním rozpočtem tak způsobuje zásadní komplikace mnoha hendikepovaným.

Aneta Šedá



Před sto lety, na jaře 1913, vznikl pražský Jedličkův ústav pro děti a mládež s tělesným postižením. Jméno nese po svém zakladateli, kterým byl profesor Rudolf Jedlička, průkopnický chirurg a mecenáš.

V tichosti na Vyšehradě otevřel první české zařízení propojující lékařskou péči se

## Jedličkův ústav a školy slaví 100 let a chystá také několik atraktivních akcí pro veřejnost

vzděláním a přípravou na budoucí uplatnění v životě pro lidi s tělesným postižením. Ředitelem Jedličkova ústavu se stal rovněž novátor a enfant terrible české pedagogiky František Bakule. Ve své době šlo tedy o velmi moderní a inovativní zařízení.

Tradici pokrokovosti si drží i současný Jedličkův ústav a školy, jehož zřizovatelem je Magistrát hlavního města Prahy. Z původní Staré budovy na Vyšehradě se rozrostl v rozsáhlé speciální zařízení poskytující vzdělávací a rehabilitační služby. Žáci a studenti od mateřské školy po gymnázium mají k dis-

pozici nezbytné terapie a pracuje s nimi tým odborníků z řady oborů.

Skrze své aktivity se Jedličkův ústav a školy snaží ukázat veřejnosti, že lidé s tělesným postižením jsou plnohodnotnými členy společnosti. Bojí také mýty o sobě samém, které vznikly v dobách totality, kdy byla taková zařízení pasována do role uzavřených ghett. Současný JÚŠ navazuje na tradici svých pokrokových začátků. Svě žáky a studenty připravuje na vstup do běžného života.

Pomáhají mu v tom i napojené neziskové organizace, z nich jmenujeme např. Nadaci

Jedličkova ústavu, Sportovní club Jedličkova ústavu Praha, občanská sdružení Asistence, Borůvka nebo Tap. Posledně jmenované provozuje populární hudební skupinu The Tap Tap. Absolventi JÚŠ se tak uplatňují v nejrůznějších činnostech a oborech. V jejich řadách jsou úspěšní vysokoškoláci a sportovci ověnčení světovými medailemi, ale i lidé, jejichž příběhy sice nejsou tak křiklavé, avšak jejich „normální“ život je o to větším úspěchem.

Sté výročí si Jedle, jak Jedličkův ústav familiárně nazývají jeho přátelé, připomíná hned několika akcemi pro veřejnost:

**26. března od 18.00 – premiéra filmového dokumentu STOLETÍ JEDLE** v Kongresovém centru Praha; časosběrný doku-

ment z dílny Tomáše Škrdlanta, držitele Ceny Pavla Kouteckého.

**3. května se připravuje Den otevřených dveří pro bývalé studenty a zaměstnance.** Případní zájemci o návštěvu nechtějí psí na e-mail r.musilek@jus.cz.

**4. května – 1. ročník hudebního festivalu „Pojd dál“.** The Tap Tap a jejich hosté přivítají návštěvníky v areálu Jedle a představí aktivity lidí s hendikepem.

**18. května – 12. Abilympiáda pro děti a mládež a Trhy chráněných děl na Vyšehradě.** Abylimpiáda je dovednostní soutěž pro účastníky se zdravotním postižením od 6 do 18 let. Soutěží se v různých disciplínách od cukrářství a studené kuchyně, přes výtvarné dovednosti až po aranžování květin či práci se dřevem.

**23. května–29. srpna – Postižení normalitou – výstava v Centru současného umění DOX.** Projekt, který DOX připravuje spolu s JÚŠ, potrvá 100 dnů. Tématem bude opět vztah společnosti k lidem s postižením, otázky jinakosti, normality apod.

**12. června – Bratři Ebenové** na nádvoří Staré budovy Jedličkova ústavu, V Pevnosti 4, Praha 2. Vstupné dobrovolné.

**26. června – Prázdniny nanečisto alias Zahradní slavnost** – sportovně-kulturní odpoledne především pro děti a mládež. K vyzkoušení budou různé sporty provozované Sportovním klubem JÚ Praha, ale i adrenalinové slaňování vyšehradských hradeb na vozíku.

Radek Musílek

## Zahradníkův rok – bez bariér

Úmorné okopávání záhonků a rdoušení plevele, zalévání v letních vedrech a hnojení rostlinek prostředky, jejichž styk s holou kůží se důrazně nedoporučuje. Bolavá záda a nemalé nároky na pohyblivost. Pečovat o zahradu na vozíku? Nesmysl! Myslíte si, že to musí být zrovna takhle?

Díky propojení ekozahradního a bezbariérového přístupu nejenže váš kousek zeleně (ať již jde o pár květináčů na balkóně nebo rozlehlou zahradu za domem) zůstane dostupný každému, nahlédne na míru fyzického hendikepu, ale zároveň vás odmění nebývalým bohatstvím barev, vůní i plodů.

*„Zahrada představuje místo, kde se člověk setkává s přírodou. Místo k odpočinku a relaxaci, k práci, k pozorování. Zahrada je takovým malým kouskem ráje pro každého z nás.“*  
zahradní architektka Jitka Vágnerová

### Kdo kdy slyšel o tom, že by se v ráji vytrhával plevel?

Princip *permakultury* neboli *trvale udržitelného zemědělství* vychází z pozorování přírodních systémů a moudrosti tradičního zemědělství na jedné straně a z moderního vědeckého poznání na straně druhé.

Hlavním cílem je vytvoření takové zahrady, která nevyžaduje takřka žádnou

údržbu (krom sklizení plodů a v případě zeleniny občasné zálivky v těch největších vedrech), je maximálně rozmanitá a prosperuje bez veškerých umělých hnojiv a drastických zásahů.

Ekozahradníkem se může stát každý – potřebné je nadšení, ochota odložit obecně rozšířené stereotypy (sedmikrásky do trávníku nepatří a divoce bující keř je pro ostudu) a na počátku něco málo úsilí.

Oproti klasickému zahrádkaření ušetříte spoustu peněz (za všelijaká hnojiva, herbicidy, pesticidy apod.) a námahy (spojené se sislyfovským úsilím udržet zahradu v dokonalé upraveném stavu). V neposlední řadě svým dílem přispějete k obnovení zdravého ekosystému.

Všechno to funguje na jednoduchém principu: vytvořit příznivé podmínky a nechat přírodu, ať si poradí. O tom, že příroda se bez lidských zásahů obejde docela dobře, se snad není třeba podrobně rozepisovat.

Ekozahradník namísto sjednocených řádků zeleniny a květin vysévá bohatou směs rostlin, které si navzájem pomáhají a zároveň rostou natolik hustě, že žádný plevel nemá z dlouhodobého hlediska (až se systém pořádně rozjede, což trvá tak dva roky) šanci.

Pro začátek je potřeba znát základní vlastnosti a požadavky rostlin, které bychom v zahradě chtěli, a tomu přizpůsobíme jejich společnost (některé rostliny dodávají do půdy potřebný dusík, jiné odpuzují hmyz, zadržují vláhu nebo působí jako hnojivo).

Odpadá tak spousta práce spojené s pletím, zalé-



váním a zastřihováním. Vyhnete se i hrabání listů (listů je velice žádoucí pokrývkou země, přes zimu se rozkládá a obohacuje půdu o živiny). Zasahujeme jen tehdy, kdy se nám chce nebo kdy je to nezbytně potřeba.

Značně ubudou potíže spojené s ošetřováním zahrady s berlemi nebo na vozíku. A to se počítá.

Inspirací pro začínající ekozahradkáře se může stát *Kompletní návod k vytvoření ekozahrady a rodového statku* od Jaroslava Svobody, navazující webové stránky ekozahrady.com (zahrnují spoustu dalších odkazů) a poradna na portálu permaweb.cz.

### Dokonale průjezdná zahrada – na co si dát pozor

Jitka Vágnerová se specializuje na zahradní architekturu pro fyzicky hendikepované. Její webové stránky Zahradysmyslů jsou cenným zdrojem inspirace i praktických rad.

Na úpravu bezbariérové zahrady budete potřebovat pomoc (rodiny, přátel, šikovných sousedů nebo odborníka), výsledek ale za tu námahu stojí.

#### Cestičky

Aby se na zahradních cestičkách dalo pohodlně pohybovat, měly by být zpevněné a široké alespoň metr a půl (ještě širší tam, kde je potřeba se s vozíkem otočit).

**Vyvýšené záhony**

Pro snadný dosah záhonku z vozíku by jeho výška měla začínat zhruba na 50 centimetrech. Klasické jsou záhony s rovnou stěnou, mnohem praktičtější pak ty, které zahrnují výklenek pro kolena. S tvary lze experimentovat dle libosti, výjimkou nejsou ani záhony umístěné na stolech. Zapijte fantazii, navrhnete si plánek (nebo si ho nechte nakreslit) a dopřejte si radost z tvoření.

Na záhonkové stěny se typicky používá kámen, cihly zvonivky nebo betonové prefabrikáty. Dřevo je levnější a dle mého soukromého názoru i hezčí, na druhou stranu tolik nevydrží (nikdy nepoužívejte lakované dřevo a už vůbec ne staré železniční pražce, do půdy by se z nich uvolňovaly značně jedovaté látky).

Přizpůsobte skladbu rostlin sníženému zornému poli tak, aby se co nejvíce květů a plodů nacházelo v optimální výšce (mezi 80 až 120 cm). Ovočné stromy jsou vhodnější zakrslé, není ale potřeba ochudit se o krásu a stín plně vzrostlé jabloně nebo třešně – plody vám holt natrhá někdo jiný.

**Pnoucí království plné květů**

Vzdušná vertikální konstrukce porostlá šlahouny popínavek tvoří pěkný celek s vyvýšenými záhony. Můžete si vyhrát s vymyšlením rozmanitých tvarů podpůrné konstrukce, pohodlně na ni dosáhnete z vozíku (a trháte si tak vinné hrozny rovnou do úst) a v parném létě se schováte v jejím stínu.

**Relaxační zátiší**

To by nemělo chybět v žádné zahradě – pološtinná nebo slunko otevřená tajemná zátiší uprostřed zeleně, zvoucí k pozorování okolí, snění s otevřenými očima nebo k nerušenému čtení.

Nezapomeňte na speciální lavičku s opěrkou zad, vedle níž zůstane dostatek místa na vozík. Pokud přemýšlíte o zahradní fontánce, postavte ji na dohled od lavičky, hodí se i nějaký keř s jedlými plody (angrešt, rybíz, ostružina apod.).

**Příroda léčí – zahradní terapie**

Ačkoli máme tendenci na to zapomínat, člověk je přirozenou součástí živé přírody. Podléhá jejím zákonům a rytmům, ovlivňují ho roční období, splynutí s přírodou přináší uvolnění a duševní klid. „Pouhé pozorování“ přírody, toho, jak něco roste, dospívá a uvadá, napomáhá uvědomit si vlastní potřeby a vnímat své starosti v širších souvislostech.



Zahradně-terapeutické prostory pomalu vznikají kolem nemocnic, domovů i v samostatných areálech. Do roku 2014 by měl v přírodním parku Baliny u Velkého Meziříčí kolem renovovaného statku vyrůst prostor pro širokospektrální zážitkovou terapii. Není ale třeba čekat, svou vlastní oázu klidu a míru můžete začít budovat už dnes.

Tereza Dědinová

## Program Nezávislé bydlení Domova pro mne dává hendikepovaným ochutnat svobodu

Pomáháme lidem se zdravotním postižením žít běžným způsobem života. To je motto brněnského občanského sdružení Domov pro mne, které již několik let poskytuje služby osobní asistence lidem se zdravotním postižením. Čtyřem klientům však mimoto poskytli také to, co mají v názvu. Tedy domov. Program Nezávislé bydlení je v českém pro-

středí ojedinělý, umožňuje těžce zdravotně postiženým mít běžné starosti. Zdá se, že mít starosti není žádná výhra. Lidé žijící v ústavech nikdy nepotřebují vědět, jestli jim nechybí v lednici mléko. Noví obyvatelé dvou bezbariérových bytů v Brně-Bohunicích se však o to, co mají v lednici, starat musí. Dostali se do úplně nové situace. Najednou si mohou o všem rozhodovat. Od malých rozhodnutí typu, co si dám k snídani, až po to, jakou barvou si vymalují obývací pokoj. Mohou utvářet svůj vlastní život. A to je hlavní cíl tohoto projektu. Domov pro mne vznikl již v prosinci roku 1996 se snahou pomoci zdravotně postiženým, kteří odcházeli z Ústavu pro tělesně postižené děti a mládež Kociánka.

„Otevřením tohoto bydlení se nám po více než třinácti letech podařilo dojít do cíle,“ doplnil ředitel Domova pro mne Libor Doležal.

Nedílnou součástí nezávislého bydlení je osobní asistence. Asistent pomáhá ve všem, co je potřeba, tak aby čas strávený v bytě byl příjemným a přirozeným. Prostě byl normálním životem, o jehož směřování si rozhodnou sami klienti. Hana Teichmannová právě takový život prožívá. Po maturitě, kterou udělala na jaře, ji čekala další zkouška z dospělosti. V říjnu se o možnosti bydlet

sama dozvěděla a o měsíc později už dostala klíče od vlastního bytu. „Překvapila mě právě ta rychlost. I když byt nebyl zcela vybavený, už jsem se stěhovala,“ vysvětlila klientka. Jelikož se jedná o první projekt tohoto druhu, je potřeba spolupráce všech zúčastněných. Jak pro klienty, tak pro asistenty je to naprosto nová zkušenost. „Nejlepší na tom je, že když si o něco řeknu, je to splněno během chvíle a navíc bez otrávených obličejů, které jsem na Kociánce vídala dennodenně. Asistenti se k nám chovají rovnocenně. Konečně si nepřipadám na obtíž,“ svěřuje se Teichmannová. Dva měsíce bydlela sama, teď se k ní do bytu přistěhoval další postižený klient Radovan Křenek. Je to pro něj i pro ni velká změna. Musím se naučit přizpůsobit, protože se o čas, který strávíme s asistenty, dělíme,“ říká Hana Teichmannová. Oba mají plány do budoucna. Hanku čekají přijímačky na vysokou školu. Radka zase zápas v boccie na evropském šampionátu v Portugalsku. Mladí spolubydlíci se však snaží žít především přítomností. „Musíme řešit nedostatky, které v bytě ještě jsou, a postupně ho také musíme dovybavit,“ uzavírá Křenek.



Ladislava Blažková



## Máte dluhy a nevíte si s nimi rady?

Poradna pro osoby se zdravotním znevýhodněním a seniory poskytuje více než dva roky mj. i poradenství v oblasti dluhů.



Zejména v prvních dvou měsících nového roku tradičně vnímají pracovníci poradny nárůst klientů, kteří se potýkají s dluhy a neví si

s nimi rady. „Lidé často poradnu vyhledávají v okamžiku, kdy jim dluhy začnou přerůstat přes hlavu,“ uvádí Kristýna Sklenářová, vedoucí služby. „Mnohdy pak ze svého příjmu splácejí jen dluhy a na hospodaření domácnosti jim další prostředky nezbyývají. To je pak svádí k tomu znovu si půjčit. Tito lidé nemají žádné finanční rezervy, proto když například v domácnosti vypoví službu nějaký spotřebič, půjčku vidí jako jediné řešení.“

V souvislosti s uplynulými Vánoce a také s novoročním stoupáním cen i vyrovnáním záloh energií vnímají pracovníci poradny zvyšující se poptávku po dluhovém poradenství. Věřitelé, exekutoři a vymahači často využívají emoci v období Vánoc a snaží se ze svých dlužníků vytáhnout co nejvíce peněz. Zejména po Vánocích lidé přicházejí do poradny s upomínkami ke splácení, s roz-

hodími nálezy nebo se zesplatněnými pohledávkami. A to už může být pozdě!

Poradnu mohou využít lidé se zdravotním znevýhodněním, dlouhodobě nemocní, senioři a jejich blízcí. Pracovníci této poradny se snaží hledat co nejefektivnější východisko z této složité situace, ale velmi často je osobní bankrot jediným řešením. Hůře jsou na tom však lidé, kteří podmínky osobního bankrotu nesplní. I těm se však poradna snaží pomoci.

Poradna poskytuje tuto službu bezplatně a je podpořena Nadací Taťány Kuchařové Krása pomoci.

**Poradna od listopadu 2012 sídlí nově na adrese Wurmova 7 v Olomouci, telefonní čísla a e-mail zůstaly však stejné: 774 724 877, 587 406 126 a olomouc@iporadna.cz.**

*Kristýna Sklenářová*

## VozejkMap: Databáze bezbariérových míst v ČR konečně na jednom místě

Stačí pár tukuť na displej chytrého telefonu a máte představu, kam se na vozíku dostanete a kam ne. VozejkMap je nový projekt České asociace paraplegiků, který tu už byl potřebný jako sůl. Ve změti všemožných map různých měst totiž není vyloženě lehké se vyznat. Nová mobilní aplikace, která je ke stažení zdarma, navíc nabízí i možnost vkládat vlastní zkušenosti.

Informace na jednom místě, které se můžou neustále rozšiřovat. To je základ webové stránky [www.vozejkmap.cz](http://www.vozejkmap.cz) a mobilní aplikace, kterou lze využívat přímo v terénu na chytrých telefonech. Česká asociace paraplegiků spustila v polovině února tento projekt za finanční podpory Nadace Vodafone a provozuje ho Česká asociace paraplegiků – CZEPA.

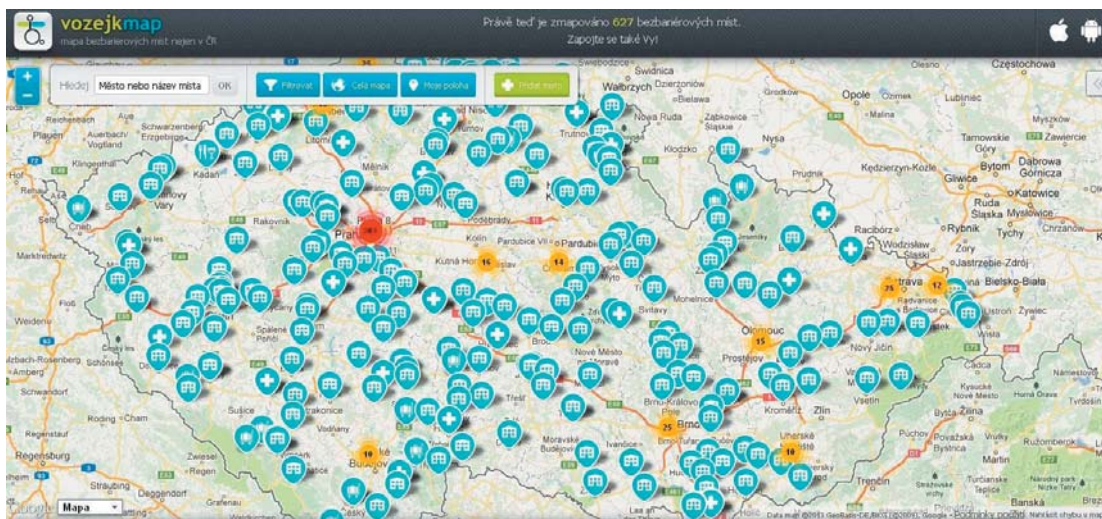
„Architektonické bariéry psychicky paralyzují vozíčkáře v každém městě, je pro ně frustrující hledání nových zařízení a zkoušení (bez)bariérovosti,“ uvedla Alena Jančíková, ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA, sama je pouřazová vozíčkářka. „Nyní databázi plníme daty, je však důležitá spolupráce a angažovanost vkládání dat hendikepovanými. Věřím, že aplikace bude pro ně velkým přínosem a brzy jejich nedílnou součástí.“ Napomůže tomu jistě i fakt, že kromě přehledných map celé České republiky je v nabídce i navigace, která vozíčkáře na bezbariérovou instituci či místo navede.

Aplikace je snadno ovladatelná, doplněná o fotografie, disponuje atributy důležitými pro rychlou orientaci – přístup, zda-li má zařízení bezbariérové WC a parkovací místo pro invalidní osoby atd. Pokud informace o zařízení nejsou dostačující, stačí kliknout na webový odkaz s podrobnějšími informacemi. V ovládacím panelu je možné filtrovat body zájmu dle kategorií: Kultura, sport, instituce, jídlo a pití, ubytování, lékaři, doprava, veřejné WC, jiné. Aby nedocházelo k dublování dat a k neúplným informacím o zadaných veřejných prostorech, zasláná data jsou vždy schvalována administrátorem aplikace – vozíčkářem. Apli-

kace je zdarma a pro maximální jednoduchost nevyžaduje v žádném bodě registraci. K jednotlivým místům lze také vkládat fotografie, pro zajištění nejvyšší aktuálnosti lze také přidávat komentáře a hodnocení – to vše přímo z telefonu či přes web.

„Inspirací nám byly navigační aplikace ze zahraničí, které tamní vozíčkáři aktivně používají. Doufáme, že i Češi s hendikepem budou bezbariérovou mapu v mobilu hojně využívat a budou zasílat své zkušenosti přímo z terénu. Sami se tak zapojí do neustálého vylepšování a zaplňování bílých míst na mapě aplikace,“ uvedl ředitel Nadace Vodafone Ondřej Zapletal a dodal, že nadace podpořila projekt v programu Technologie pro společnost, který pomáhá neziskovkám v inovativním využití technologií.

*(czepra, upravila ata)*



## Vozíčkáři si vyzkoušeli modeling: Elegance bez bariér měla úspěch

Rychnov nad Kněžnou rozzářila na začátku února pestrobarevná módní přehlídka. Kolekce známých návrhářů dávaly tušit blížící se jaro. Akce s názvem Elegance bez bariér měla však ještě jedno radostné poselství. Výtežek benefiční přehlídky, v níž se ukázali modelové a modelky na vozíku i bez, po-

může studentovi Jiřímu Šimůnkovi, který má svalovou dystrofii, a jeho rodině. Celý projekt vymyslely a zorganizovaly studentky a řada dobrovolnic. Výsledek však vypadal víc než profesionálně. Posuďte sami.

Text: Kateřina Jirsová

Foto: Milan Zářecký



Celé publikum roztleskaly nejen modelky na kolech, ale i bez nich. Molo pak rozsvítilo několik módních značek, jako byly například šaty návrhářky Jitky Šedové.



Módní přehlídkou provázela moderátorská dvojice – Eva Myšíková a Vladimír Kořen. Během večera se na mole vystřídal několik známých osobností, mezi kterými byl i Muž roku 2009 Martin Zach.



Krásná, elegantní a šarmatní Romana Košťalová a značka boutique Paradis fashion

Akce se také zúčastnily děti z občanského sdružení Orion, mezi kterými byl i Jakub Jelínek.



Závěrečné defilé – a je po všem. Sál rozezněly bouřlivé ovace. Potlesk, slzy štěstí i dojetí. Za rok se snad všichni zase sejdou.



Každý se snažil během večera přispět k dobré věci, vybrat co nejvyšší finanční částku pro studenta gymnázia Jirku Šimůnka (dole) a celou jeho rodinu.

## První krok nemusí bolet

Webových stránek s tematikou života s postižením je celá řada. Některé nabízejí informace z legislativy, jiné se zaměřují na uměleckou tvorbu hendikepovaných, sociální sítě zase chtějí komunikovat a sdílet to, co nesmí uniknout. Výjimečným projektem je v této škále internetové informační centrum pro zdravotně postižené První krok ([www.prvni-krok.eu](http://www.prvni-krok.eu)). Pokud chcete poradit se svými potížemi, trápí vás nějaký zdravotní problém



anebo vás jen zajímá správná životospráva a témata spojená s péčí o tělo i ducha, jste na správné adrese.

Stěžejní součástí portálu je především poradna odborníků z oblasti zdravotnictví i alternativní medicíny. Jsou zde dotazy a odpov

vědi **ergoterapeutické a fyzioterapeutické, sexuologické, psychologické, urologické**, odpovídají i specialisté na mozkovou přírodu či na bylinky. Odborníci nabízejí také informace o autismu nebo rady o společném soužití partnerů.

Série odborných článků v sekci Zpravodaj zase obsahuje odkazy na ověřené postupy léčby, a to od zimního nachlazení až po dlouhodobou hospitalizaci. V publicistické sekci najdete texty, které se zabývají zdravým životním stylem i novinkami ze světa nemocných. Nechybí dlouhé rozhovory s pacienty i s odborníky na různá témata. Pokud potřebujete získat inspiraci pro život po cévní mozkové příhodě, chcete si přečíst o trendech v hospicové péči u nás nebo o léčbě inkontinence, rozbalte sekci Rozhovory a Články.

Nedocenitelným pomocníkem je i série videí, na kterých jsou zachycena základní rehabilitační cvičení pro zdravotně postižené – a to v několika kategoriích. Výběr je široký.

Pečovatelé zase můžou využít rady a návody, jak manipulovat s imobilními osobami.

Na portálu První krok však najdete i seznam institucí poskytujících sociální služby, nepřetržitě televizní on-line vysílání videí – dokumentů a pořadů z dílen neziskovek a zdravotnických institucí. Pravidelné i náhodné návštěvníky jistě potěší časté soutěže. Třešničkou na dortu, která ale může život zpříjemnit jako dort samotný, je kalendář akcí, které by mohli lidé s hendikepem navštívit. Co je na nich však nejlepší – nejsou to akce koncipované výhradně pro hendikepované, ale události veřejného života, kam není problém zavítat. Například typy na masopusty, na karnevaly v různých městech i vesnicích v České republice atd.

Portál První krok se rozhodně vyplatí navštívit těm, kteří hltají informace nutné pro zdravý životní styl (i třeba s nějakým tím hendikepem) i pro překonání individuálních problémů. Zprvu se můžou zdát tyto stránky nepřehledné a přesycené informacemi. Neztrácejte však hlavu, udělat První krok je většinou obtížnější. Zvlášť po úraze či onemocnění. Jenže informace jsou při něm vždycky dobrými pomocníky. (ata)

## Kam na jaře

### Festival Tolerance na Hodonínsku

Oáza Hodonín, středisko speciálních služeb, pořádá ve dnech 26.–27. dubna festival *Tolerance*. Kompletní přehled akcí, které se v jeho rámci uskuteční, nebyl v době redakční uzávěrky znám. Dominantami festivalu budou páteční koncert zdravotně postižených hudebníků v Dolních Bojanovicích a sobotní *Slovácký humanitární ples* spojený s módní přehlídkou nejen pro vozíčkáře. Podrobné informace se objeví na stránkách [www.oazahodonin.cz](http://www.oazahodonin.cz), lze je také získat na telefonu 608 149 306.

### Karneval v Olomouci

I letos se v Olomouci uskuteční *Karneval APA aneb Roztancujeme bariéry*. Fakulta tělesné kultury tamní univerzity jej pořádá v pátek 5. dubna v Regionálním centru Olomouc. Bližší informace poskytne Ondra Ješina na telefonu 585 636 356 nebo e-mailu [ondrej.jesina@upol.cz](mailto:ondrej.jesina@upol.cz).

### Ceny Modrého slona

Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje vyhlásilo 8. ročník celostátní soutěže *O ceny Modrého slona*. Soutěžní obory pro děti i dospělé: malba, keramika, fotografie, textilní tvorba, ruční práce, literární tvorba, divadlo, tanec, hudební tvorba, jiné formy zajímavé umělecké tvorby (řezbářství apod.). Uzávěrka přihlášek je 30. dubna,

další informace jsou na stránkách [www.czplk.cz](http://www.czplk.cz) v rubrice *Naše projekty*, pod názvem *Tvoříme duši*. Na dotazy odpoví Helena Latislavová, telefon 731 653 002. Finále spojené s udělením cen se odehraje v červnu v liberecké zoo.

### Národní abilympiáda v Pardubicích

Na soutěžní přehlídku pracovních i volnočasových dovedností a schopností, jejímž dějištěm bude na konci května ČEZ aréna, se lze přihlásit do 31. března. Vyhlášeno je 41 disciplín. Internetová databáze, jejíž součástí je i elektronická přihláška, je zpřístupněna od 1. března na adrese <http://db.abilympics.cz>. Aktuální informace se objevují na stránkách [www.abilympiada.cz](http://www.abilympiada.cz), pro dotazy je určena e-mailová adresa [alena.krpalkova@caacz.cz](mailto:alena.krpalkova@caacz.cz) a telefon 466 304 366.

### Matějská pouť se otevře postiženým dětem

25. březen je ideálním dnem pro návštěvu Matějské pouti na pražském výstavišti – uskuteční se zde Den pro postižené děti. Rodiny s hendikepovanými dětmi i výpravy



z ústavů či dětských domovů budou mít vstup zdarma, od 11.00 do 15.00 si děti rovněž bezplatně vyzkoušejí všechny atrakce, odpole dne na ně čeká program plný slavných zpěváků a soutěží. Kromě toho je možné navštívit i výstavu *Mořský svět* a krása podvodního světa.

### Hudební festival ve Strakoncích

V jihočeských Strakoncích se ve dnech 17.–19. dubna uskuteční mezinárodní festival *Salve Caritas – Salve Vita*. V tamním Domě kultury se už po jedenácté představí mentálně, sluchově, zrakově a tělesně postižení hudebníci, tanečníci a soubory. Další informace lze získat na telefonu 383 311 530 nebo na stránkách [www.kultura.strakonice.cz](http://www.kultura.strakonice.cz).

### INSPO 2013

Třináctý ročník konference o internetu a informačních technologiích pro osoby se specifickými potřebami pořádá v Kongresovém centru Praha BMI sdružení a Křižovatka.cz. Na akci je nutné se registrovat předem. Více informací na [www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz).

(mp, ata)

## Královna Plesu v Opeře

Pokud jste měli pocit, že věci mají své limity a něco se prostě dokázat nedá, ještě jste nepoznali mě. Pravda, sedím na kolečkovém křesle a nehýbu nohama ani rukama, vlastně se vůbec nehýbu, ale tvrdím, že nic není nemožné.

Můj velký a dlouholetý sen bylo dostat se na Ples v Opeře. Ano, mluvím o tom prestižním plesu pro celebrity a VIP společnost ve Státní Opeře v Praze. Letos byl dokonce 10. ročník této akce.

Nemohla jsem jen tak sedět doma a ples si představovat, a tak jsem napsala na FTV Prima do VIP zpráv, do jejich nové sekce Plníme přání. Uvedla jsem, že ples je úžasný, ale chybí mu královna. Že já ten džob klidně vezmu, a mám dokonce vlastní trůn.

V říjnu mi odpověděli, že je nápad zaujal a ozvou se v lednu. A fakt, koncem ledna mi přišel e-mail, že ples se koná 2. února, že mě tam vezmou, ale nesmím dělat ostudu a musím se obléknout podle protokolu.

Podářilo se mi umluvit jednoho ze svých osobních asistentů Ivana, aby si půjčil smoking, vyleštil boty a doprovodil mě na ples. No, nadšený zrovna nebyl, ale kdo by Plesu v Opeře odolal! A tak i přes horečku a zánět čelisti královnu s grácií doprovodil.

Odpoledne nastoupila kamarádka Danka a začala mě oblékat. Pomáhala jí kadeřnice a kamarádka Ladka. Ono se to nezdá, ale narvat polomrtvé tělo do korzetu je vlastně heroický výkon. Pak následovaly šperky a nezbytné rukavičky. Netušily jsme, že nacpat zkrčovanou ručičku do rukavičky bude další nadlidský výkon. Po půl hodině boje a po obutí bot s vysokým podpatkem (vždyť jsem ještě ženská, ne?) jsme mohly nadšeně zvolat Veni, Vidi, Vici!



Kadeřnice upravila mé vlasy, pak následoval make-up a nakonec mě přestříkala jakýmiisi třpytkami ve spreji. Asi to byla stříbrňenka a já si připadala jako trabant po renovaci. Šál kolem paží, trocha parfému a zavolaly jsme mužské osazenstvo bytu. Podle jejich otevřených úst a lapání po dechu jsem pochopila, že mi to fakt sluší. Nakonec ještě nezapomenout načančaného Ivana ve smokingu a mohli jsme vyrazit.

Auto zastavilo na chodníku před Státní Operou, z nervozity mi bylo špatně. Skoro metrák vážícím vozíkem jsem něžně přejela kabely televizních kamer, zaměstnanci televize měli radost. Potom mi pomohli přes pár schůdků pánově z ochranky a světe, div se, byla jsem uvnitř.

Vnitřní prostory jsou velkolepé, vysoké stropy jsou nádherně zdobené a všude červené koberce. V hale Opery mě přivítala reportérka Bára Hlaváčková a předala mně i mému doprovodu krásně zdobené pozvánky i vstupenky na ples. Ivan byl tak hodný a jako gentleman pozvánky otevřel a nechal mě kochat se pohledem na ně. Potom mě štáb FTV Prima provedl opět krásně zdobeným předsálím a cestou plnou koberců. A pak už mě čekaly dveře do sálu Plesu v Opeře. Nyní ani nemám dost slov, abych popsala své pocity ze sálu Opery, z nádherné výzdoby a perfektní připravenosti personálu. Jako její Výsost mě usadili k velkému stolu s luxusní květinovou výzdobou. Pak jsem měla tolik štěstí, že kamery i redak-

torka odešly a já se mohla naplno těšit z toho velkolepého prostoru a pocitu „tak jsem vážně tady“. Jako aperitiv jsem ochutnala pravé francouzské šampaňské a pak se těšila pohledem na vystoupení baletního souboru. Pan Marek Eben svým neodolatelným hlasem moderoval a přivítal také hosty, ředitele Národního divadla a paní Terezu Maxovou, zastupující svoji nadaci, na kterou putoval celý výtěžek plesu.

Kdybyste jen mohli vidět to množství luxusu, nádherných rób a elegantních pánů!

Měla jsem tu čest, že mě přišla osobně přivítat také ředitelka Plesu v Opeře a jako překvapení pro mě se dostavila také Tereza Maxová. Velmi slabě mluvím, a tak přijala nabídnutou židli, posadila se vedle mě a povídaly jsme si. Celý večer byl naprosto nádherný a já na něj budu ještě léta vzpomínat.

Monika Henčlová



# JP SERVIS

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



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

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

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

+420 606 613 239

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



Jan Píbal - JP SERVIS, Na Městečku 137, Štětka, 387 51,  
provoz: +420 383 393 249, mobil: +420 606 613 239, url: [www.jpservis.eu](http://www.jpservis.eu), e-mail: [info@jpservis.eu](mailto:info@jpservis.eu)

NUOVO CAFFE  
if you love coffee

děláme  
s úsměvem  
nejen kávu



NUOVO CAFFE s.r.o.

Prodejní a předváděcí centrum | Obůrky 4a, Brno-Medlánky  
tel.: 549 273 013 [www.napojoveautomaty.cz](http://www.napojoveautomaty.cz)

# ROHO



## antidekubitní podložky a matrace

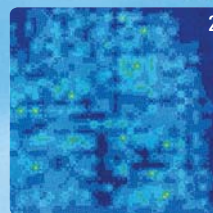
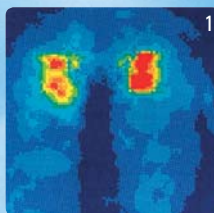
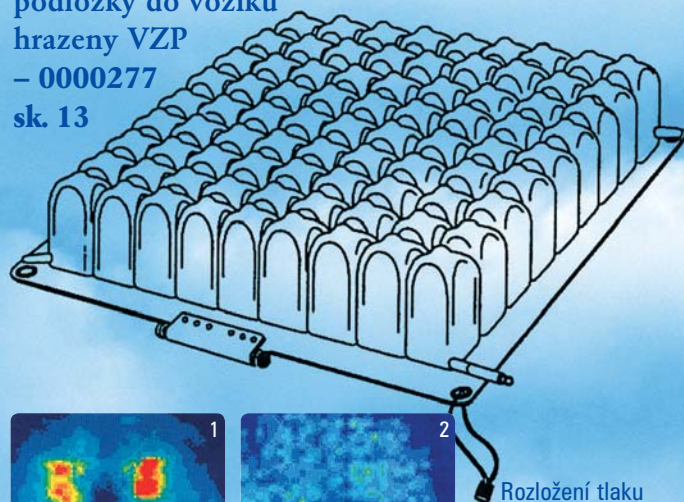
zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

podložky do vozíků

hrazeny VZP

- 0000277

sk. 13



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

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

## Světoběžník na vozíku: Zajali mě muži s kalašnikovy

Vzdálené země, cizí kultury – to jsou výzvy, které s nepřetržitým nadšením a stále dokola zdolává německý cestovatel Andreas Pröve. Vozík mu v jeho chuti po dobrodružství nebrání – naopak. Proč s sebou na cesty vozí špunty do uší a proč byl považován za izraelského špiona? Abyste i vy mohli najít odpovědi na tyto otázky, představujeme v rubrice Osobnost čísla právě tohoto inspirujícího muže v zajímavém rozhovoru, který jsme našli na stránkách [www.rehacare.de](http://www.rehacare.de) a přeložili jej pro vás.

### ■ Indie, Vietnam, Jordánsko, Persie... všechny tyto země jste již navštívil. Proč jste si vybral zrovna je?

Jsou pro mě výzvou. Především Indie, která mě stále i po čtrnácti cestách, které jsem tam podnikl, fascinuje. I přes to, že je tato země tvrdý oříšek, hlavně kvůli špatným sanitárním zařízením. Tak pestrou zemi, která nabídně jak Himálaje, tak i poušť a tropické pralesy nebo rozličné přírodní formace, si však i přes komplikace zamilujete.

### ■ Takže vás fascinuje hlavně různorodost zemí?

Ano, Indie je taková, jako by člověk navštívil jiný svět, je extrémně exotická. S Evropou ji, stejně jako například Čínu, nelze vůbec srovnávat. Navíc jsem rád, že se tam díky všeobecně rozšířené angličtině domluvíme. Zjednodušuje to komunikaci s místními.

### ■ Oblasti, které navštěvujete, nejsou ani náhodou bezbariérové. Jak to na vozíku zvládáte?

Funguji jen díky dobročinnosti místních lidí. Ochota pomoci musí splovat bezbariérovost. Po povrchu, který je nerovný nebo strmý, nemůžu pokračovat dál, pokud mi někdo nepomůže. Občas se to stalo. V takových případech jsem se musel otočit a vrátit se.

### ■ Ale ani to vás neodradilo od dalších pokusů...

Ano. V zemích, jako je Nepál, je například běžné lidi nosit. Člověk ani neví jak, a už ho někdo táhne na zádech. Samozřejmě to něco stojí – to podle toho, jak velký náklad si jeho nosič zrovna na ramena vzal. Mě a mých 80 kilogramů museli nést i s vozíkem a se zavazadly, nadto ještě deset kilogramů vážil můj fotoaparát a kamera.

### ■ Bez čeho se při svých cestách neobejdete?

Bez špuntů do uší a tmavého kapesníku. Špunty do uší jsou důležité, protože cestuji většinou po hlučných zemích. V autobuse, ve vlaku, na ulici nebo v pokoji – všude je neustále hluk. V hotelích jsou stěny často hodně tenké a já při takových cestách potřebuji dostatek spánku. A tmavým kapesníkem si přikryji oči, protože většina levných hotelů nemá kvalitní zatemnění anebo se pouliční lampa nachází těsně před oknem.

### ■ Jak reagují místní lidé, když se před nimi zjevíte na vozíku?

Na lidi vždy působím jako bílá vrána. Jsou natolik zvědaví a fascinovaní, že se kolem mě shlukují učeně trsy lidí. Tím jsem například už několikrát v čínských úzkých ulič-

kách způsobil zácpu. Občas museli přijít policisté, aby situaci vyřešili.

### ■ Nakolik vidíte rozdíly v tom, jak vnímají jednotlivé kultury váš hendikep?

Například v každé zemi jsou jinak ochotní mi pomoci. V Indii jsou postižení lidé vnímáni jako nečistá kasta. Jsou často zapuzováni a žijí jako žebráci. V buddhistických zemích jsou zase za nečistá považována chodidla – o to těžší je najít člověka ochotného k tomu, aby vozíčkáře někam odnesl, protože se při tom právě chodidel často musí dotknout.

### ■ Ale jsou snad i země, ve kterých lidé pomáhají rádi.

Ano, v Íránu například člověk nemusí o pomoc dopředu vůbec prosit. Íránci nemají vůbec strach z doteku. Člověka popadnou a vynesou někam nahoru, ať už chce či nikoliv. Obecně považují země, které zažily mnoho válek, lidi s hendikepem za hrdiny a velmi si jich cení.

### ■ Jak se to projevuje?

Když jsem cestoval po Íránu, často se mě lidé ptali, v které válce jsem ochrnul. Když jsem jim pak vyprávěl o své nehodě na motorce, byli řádně zklamaní, že nejsem válečný hrdina.

### ■ Zažil jste už nějakou skutečně nebezpečnou situaci?

Poté co jsem zdolal v Íránu jednu horu, otevřelo se přede mnou krásné údolí. Musel jsem si ho vyfotit. Nevadila mi ani malá kvádovitá budova uprostřed panoramatu. Myslel jsem, že je to nějaká továrna. Ve skutečnosti se však jednalo o výzkumný nukleární ústav. Za chvíli ke mně přijel vojenský jeep. Muži s kalašnikovy mě nekompromisně zajali, protože si mysleli, že jsem izraelský špion. Samozřejmě vytáhli film z mého foťáku.

### ■ To však nebyla jediná nebezpečná situace...

To ne. Něco podobného se mi stalo před šesti roky v Sýrii. Chtěl jsem tenkrát přenocovat v poušti, ale neměl jsem stan. Brzy přišli opět vojáci, kteří divoce gestikulovali a nadávali. Označili mě za vojenského zběha a rovnou mě odvezli. Chvilí trvalo, než jsem vysvětlil, proč mám s sebou kameru a několik foťáků. Vojáci to považovali za výbavu špiona. Člověk může ráz naráz něco udělat špatně, a proto by měl být na cestách neustále obezřetný.

### ■ Jak svoje cesty vlastně plánujete a organizujete?

Hodně procházím informacemi na internetu. Díky Google Earth si můžu dopředu prohlédnout, jak vypadá krajina a okolí místa. Když jsem jel k prameni Mekongu, držel jsem se například roviny rašeliniště a vyhnul jsem se tak strmým srázům. Vyplatí se však sehnat i informace o kultuře, náboženství a aktuální politické a společenské situaci.



### ■ Jaké tipy máte pro podobné dobrodruhy, kteří by se rádi někam poprvé vydali?

Nejdůležitější otázky před cestou jsou: Jaké pomůcky na cestě potřebuji? Co všechno můžu na místě koupit? Kolik zavazadel potřebuji a jak je můžu převážet? Cestování se pak odvíjí i od toho, kolik do něj může člověk investovat peněz. Pokud málo, musí být připraven dělat kompromisy, co se hygieny a komfortu týče. Ale lze zrealizovat hodně, když člověk opravdu chce. Mým přáním je cestovat „na blind“, mimo cesty. Právě tak se mi otevírají nové světy, rozšiřují se mé obzory a já můžu pokračovat další hranice.

Rozhovor vedla Nadine Lormis,  
přeložila Aneta Šedá.

### Andreas Pröve

- narodil se v roce 1957, žije ve vesnici Wathlingen poblíž německého Hannoveru
- v roce 1980 měl nehodu na motorce s následkem paraplegie
- dva roky po nehodě uspořádal první expedici na Srí Lanku
- píše knihy a reportáže, vystupuje v médiích, fotografuje, věnuje se charitě ([www.proeve.com](http://www.proeve.com))

## Braňte se překvapením násilníka



ziko, že se vám něco špatného přihodí.

Rozumnou prevencí je samozřejmě vyhnout se neosvětleným a špatně proslulým místům, nechodit večer sami, ale ve skupině nebo alespoň ve dvojici – to se však za každých okolností dodržet nedá. Proto přijde více než vhod znalost alespoň základů sebeobrany.

### Připravte násilníkům překvapení

Často totiž stačí, když se nestanete obětí momentu překvapení, ale využijete ho ke svému prospěchu. Útočník připravený na „snadnou práci“ rozhodně nečeká, že se člověk na vozíku nebo o berlích nevydělá a naopak se začne bránit. Podle zá-

znamů Policie ČR se v mnoha takových případech násilník lekne sám a uteče, než aby riskoval delší potyčku a možnost, že se objeví někdo další a zavolá policii.

Efektivní obrana proti odhodlanému a zkušenému útočníkovi už je něco zcela jiného a selhat může i úplně zdravý člověk, který absolvoval kurz sebeobrany. Oldřich Kroupa, zakladatel a hlavní trenér soukromého Centra bojových umění v Brně, neskrývá svůj pesimismus: „*Nevěřím, že nadprůměrná žena by se ubránila průměrnému útočníkovi. [...] Obránce musí být nad úrovní útočníka, i fyzicky, a z tisíců technik neznám jedinou, kterou by bylo možno provozovat vsedě nebo bez rychlých manévru.*“

Z toho vyplývá, že nejsilnější zbraní, dostupnou zdravému i hendikepovanému, je překvapení útočníka. K tomuto závěru do-

chází také Policie ČR: „*Při kontaktu s útočníkem jde především o to, že ho musí napadená osoba překvapit a šokovat. Tím může odradit útočníka od jeho dalšího útoku nebo alespoň získat čas na rozmyšlení, co dělat dál, či přivolat pomoc.*“



Tereza Dědinová

### Fyzická sebeobrana a její rizika

Oběti napadení se často bojí bránit, aby útočníka nevyprovokovaly k agresivitě (ani Kroupa fyzickou sebeobranu nedoporučuje: „*Jakýkoliv fyzický odpor hendikepovaného, ať o berlích či na vozíku, považují za nevhodný; pouze vystupňuje agresi, ke které se původně nemusel útočník odvážit.*“). Jednoznačná odpověď na otázku, zda se při přepadení bránit, nebo ne, neexistuje – alespoň ne v případě, kdy jde „pouze“ o krádež peněženky a mobilu. Pokud jde o přímé fyzické ohrožení (ubližování na zdraví či znásilnění), jdou veškeré pochyby stranou.

Obávat se nemusíte ani trestního postihu v případě, že vaše sebeobrana bude natolik efektivní, aby si z ní útočník odnesl památku na celý život. České zákony vycházejí obětem napadení vstříc (ve skutečnosti v tomto ohledu patří k nejlepším v Evropě) a definují okolnosti vylučující protiprávnost činu – když v krajní nouzi či během nutné obrany uděláte něco, co je za běžných podmínek trestným činem, v dané situaci jste zproštěni zodpovědnosti.

### Fyzická obrana a hendikep

„*Můj názor je takový, že naučit se bránit může opravdu každý, kdo nemá mentální postižení, samozřejmě i lidé s hendikepem, záleží ovšem, jaký problém mají, a dle toho jim individualizovat trénink a přípravu. Nikdy nevíme, kdo z nás jak skončí.*“ Filip Rubínek, vedoucí školy Judo Clu Raion-ryu v Praze, nevidí v hendikepu zásadní problém, který by možnost naučit se sebeobraně vylučoval: „*Co to obnáší? Speciální přípravu a individuální přístup ke každému cvičenci, trpělivost, ochotu a čas. Myslím si, že jsem schopný naučit základy sebeobrany každého.*“

Absolvování kurzu sebeobrany má, kromě schopnosti bránit se, i další pozitiva – získání sebevědomí a zbavení se strachu. Už to samo o sobě pomáhá předcházet rizikovým situacím. Sebevědomě působící lidé se oběťmi přepadení stávají mnohem méně než ti, jejichž řeč těla prozrazuje obavy a nejistotu. Uvolněné pohyby, bránění si svého prostoru a přímý pohled do očí vysílají signály o připravenosti nenechat se zaskočit – od takových lidí se většina násilníků drží raději dál.

### Kurzy sebeobrany v Česku

Kurzy sebeobrany přímo zaměřené na hendikepované zatím v Česku neexistují. Oslovení vedoucí škol sebeobrany ale většinou

Znáte ten pocit, když se večer vracíte domů, pouliční lampy mdlé problikávají tmou a vám se bez zjevné příčiny svírá žaludek? Což teprve, když se za vámi ozvou zrychlující se kroky. Skoro pokaždé je to jen další normální člověk, často žena či dítě, spěchající do tepla. Ale vždycky to tak být nemusí.

K nejohroženějším skupinám podle Policie České republiky patří děti, dívky, ženy, senioři a hendikepovaní. Nelze se spoléhat na soucit, který by potenciálního útočníka odradil od napadení očividně slabší oběti. Právě naopak.

Nemá však smysl podléhat panice a neodvažovat se po setmění z bytu. Důležité je ale uvědomit si možnost přepadení, nepodceňovat ji (jakkoli je přirozené považovat za nemožné, že se něco takového stane právě vám) a pokusit se maximálně snížit ri-

**LUDVÍK ALEŠ s.r.o. ÚPRAVY VOZIDEL PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ**




kompletní sortiment od firmy Hurt, Quidosimplex, Invacar

montážní středisko v Hodoňovicích u Frýdku-Místku

dlouholeté zkušenosti s úpravami automobilů

bezplatné poradenství

Kontaktujte nás

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

E-mail: upravyyvozidel@seznam.cz

Web: www.upravyvozidel.cz

GPS: 49°38'14.12"N 18°21'17.05"E

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

odpovídají, že jsou otevřeni všem zájemcům, byť upozorňují na komplikace spojené s hendikepem: „Možnosti sebeobrany pro vážněji hendikepované jsou velice omezené a záleží na míře a skupině hendikepu. Rozhodně chybí možnost vyřešení konfliktu útekem. Nutné je využít pomůcky (berle atd.) jako improvizovanou zbraň. S vozíkem je to těžké. Pokud by se nejednalo pouze o přepadení (peníze atd.) a šlo by přímo o boj, pravděpodobně dojde k boji na zemi, který je velice nebezpečný,“ říká instruktor Radim Pavelka. Podle jeho informací by na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy měl do budoucna vzniknout předmět sebeobrany pro osoby se specifickými potřebami.

Nejpřístupnější je individuální výcvik zohledňující míru hendikepu, ve skupině vás limituje nutnost přizpůsobit se celku.

Nejlepší je tedy vytipovat si školu v dosahu svého bydliště a předem se informovat o možnostech individuálního přístupu a míře bezbariérovosti. Někteří vedoucí nabízejí speciální kurzy určené pro fyzicky slabší jedince (mezi které jsou počítány také ženy), například Seminář sebeobrany nejen pro ženy, který pořádá Judo Clu Raion-ryu, vhodný pro začátečníky a osoby s nižší koordinací pohybů. Trenéři ze Sport Ventra Budokan v Liberci doporučují Proforce trénink a povzbuzují hendikepované, aby se nebáli zapsat se do kurzu a začít cvičit.

Stačí si pamatovat, že fyzická síla a obratnost zdaleka není vše: „Výhoda je stav mysli..., stav připravenosti na útok a vnitřní klid, jakmile selže psychika, selže všechno,“ upozorňuje Filip Rubínek a radí: „Jednej vždy s rozvahou, zachovej chladnou hlavu a pilně studuj bojová umění. Buď vždy nad věcí, a když někdy prohraješ, zase se oklepeš a jdeš dál. Každá zkušenost tě posílí, zvláště pak ta zlá. Není špatné volat linky 158, 156, nebo 112, nauč se je nazpaměť.“

Instruktoři také doporučují pokusit se předejít útoku: „Zaměřit se na taktické zásady

vyvarování se konfliktu, na psychologii konfliktu a vyřešení už v prekonfliktní fázi. Pokud ke konfliktu dojde, je nutné mít naučených pouze pár technik, ale účinných a zaměřených na sílu horních končetin (škrčení),“ uzavírá Pavelka.

### Osobní alarm a obranný sprej jako prostředky bezpečné obrany

Při sebeobraně není třeba spoléhat se pouze na své fyzické možnosti. K prostředkům, jak



zvýšit svou osobní bezpečnost, patří různé obranné spreje, paralyzéry, plynové pistole a osobní alamy.

**Osobní alarm** funguje podobně jako alamy vestavěné do domu a do aut. Při aktivaci – v tomto případě zatáhnutím za poutko nebo stisknutím tlačítka – spustí sirénu a světelnou signalizaci, čímž útočnicka pře-

kvapí, v mnoha případech i odradí a přivolá pozornost širokého okolí. Na pomoc kolemjdoucích se – bohužel – nedá spolehnout, většina útočníků ale nechce riskovat, že ho někdo bude schopen posléze popsat policii.

**Obranné spreje a paralyzéry** předpokládají alespoň minimální připravenost a povědomí, jak s nimi zacházet. K jejich výhodám patří snadná ovladatelnost a nenápadnost (vyrábějí se například v podobě psacího pera, rtěnky nebo zapalovače). Oldřich Kroupa je spolu s osobním alarmem doporučuje jako nejvhodnější prostředky sebeobrany hendikepovaných: „Druhou možností, bezpečnou, jsou obranné spreje. Při střelbě bere většinou vše ten, kdo vystřelí první. Pokud by útočnick napadl hendikepovaného tímto jako první, byla by situace beznadějná, ale stejně i kdyby onen znal sebeobranu. Víme však, že takto útočníci chodí jen výjimečně. Pak je prvním „střílejícím“ napadený. Sprej s plynem (slzný, paralytický, pepřový) je malý, skryje se v dlaní a při výzvě např. k odevzdání peněženky není problém ji hledat a „omylem“ tásit tento sprej. Dá se pořídít za stokorunu a nepoužitý vydrží asi 10 let – pak se často obsah proleptá u dna nádoby ven.“

**Plynová pistole** na první pohled připomíná skutečnou zbraň a útočnicka spoléhajícího na fyzickou převahu může odradit. V nevýhodu se ale mění v okamžiku použití proti násilníkovi, který je vyzbrojen opravdovou pistolí a může se cítit vyprovokován k jejímu použití.

## MOTREN - ROTREN Rehabilitační přístroje českého výrobce

**Pro pasivní i aktivní léčebný pohyb dolních a horních končetin**  
**Záruka 3 roky! To je vysoká kvalita přístrojů od firmy KALPE**



**15 typů přístrojů pro cvičení vsedě i vleže, pro dospělé a děti od 3 let**  
**Elektromotorem poháněné přístroje s funkcí detekce a uvolnění spasmů.**  
**Ceny bez obchodní přírůžky - to je prodej přímo od českého výrobce**  
**Katalog přístrojů zdarma - rádi Vám zašleme naši kompletní nabídku**  
**Bezplatné vyzkoušení přístroje - přijedeme za Vámi až domů**  
**Široká nabídka příslušenství - možné individuální úpravy**



**Kalpe - Ke Kapličce 193, 252 41, Dolní Břežany, ČR**  
**www.kalpe.cz tel: +420/ 241 910 688, 737 289 275**  
**email: kalpe@volny.cz facebook.com/kalpe.reha**

**Ceny od 7.865,- Kč včetně DPH**

## Pravidla bezpečné internetové komunikace

Internet je úžasný vynález. Můžete sedět na samotě vzdálené třeba desítky kilometrů od nejbližšího souseda a důvěrně si povídat s přáteli. Nikdy předtím také nebylo tak snadné nalézt komunitu lidí sdílejících buď stejný hendikep, nebo stejné zájmy – ať už vás baví výroba domácí kosmetiky nebo historický šerm. Úžasná je i komunikace v reálném čase – díky skypu, různým chatům a diskuzním kroužkům se dá s lidmi bavit skoro stejně, jako kdybyste seděli u jednoho stolu. Obzvlášť v zimě se takové virtuální rozhovory hodí.

Ale pozor – není to bez rizika. Celková uvolněnost a snadná dostupnost internetových kontaktů lehce zláká začátečníka k přílišné otevřenosti a neopatrnosti, které pak někdo využije. Takové případy bohužel nejsou ojedinělé.

Rozhodně není třeba ze strachu zrušit připojení k internetu a stáhnout se do ulity, **stačí dodržovat základní pravidla bezpečné internetové komunikace.**

### Co je potřeba si uvědomovat:

**Jednou zveřejněné už často nejde vrátit zpět** – jakmile něco napíšete, sdělíte názor nebo fotografii, přestáváte mít vládu nad tím, kam až se může dostat. V mnoha diskuzích je sice možné své příspěvky zpětně mazat, na nějaké úrovni ale často zůstanou uloženy. Navíc si je do té doby mohl někdo klidně uložit nebo poslat dál. Zastavit proces šíření fotografie nebo zprávy je v podstatě nemožné.

**Hlídejte si soukromí** – na internetu, a zejména na online chatech, si nikdy nemůžete být naprosto jistí, s kým se vlastně bavíte. Neposkytujte o sobě příliš mnoho osobních informací a rozhodně je nenechte dostupné bez omezení.

**Budte opatrní zejména u kontaktních údajů** – nejde pouze o fyzickou adresu a telefonní číslo (o tom ještě níže), ale i o hesla k vašim účtům na internetu. Nikdy neodpovídejte na oficiálně se tvářící e-mail od „administrátora“, které po vás chtějí uvedení vašeho hesla. Tady je pravidlo prosté: **heslo nikomu nedávejte!**

Správně byste heslo neměli poskytnout ani nikomu z rodiny a blízkých – občas se tomu ale vyhnout nemůžeme, potom si však ohlídejte, že si dotyčný heslo uloží na bezpečném místě, nikde ho neztratí a v žádném případě nebude šířit dál.

Při vytváření hesla se nespokojte s něčím, co si sice budete snadno pamatovat, co ale může uhodnout i někdo jiný (jména vašich dětí, datum narození apod.). Většina zaheslovaných služeb má aplikaci zobrazující bezpečnost hesla – ta se zvyšuje použitím různých znaků – písmen, čísel, interpunkčních znamének a dalších symbolů.

Je-li to možné, nastavte si také doplňující otázku, znalost správné odpovědi vám pomůže dostat se na svůj účet i při zapomenutí hesla a současně ztíží práci crackerům.

**Nenechte si nic líbit** – pokud při internetové komunikaci zažíváte jakékoli příkoří, braňte se! Rozhodně neplatí, že by ve virtuálním prostoru neplatily zákony ochraňující vaši bezpečnost. Neobávejte se kontaktovat provozovatele dotyčných stránek nebo i policii ČR. Když si nejste jistí, svěřte se rodině či přátelům. Ve virtuálním stejně jako v našem světě platí, že neodporováním bezpráví škodíte nejen sobě, ale i dalším možným obětem.



### Jaká rizika vás na internetu mohou potkat:

**Ztráta identity** – někdo se jednoduše nabourá do systému a ukradne vaši virtuální identitu. Přestože se o tom mnoho nemluví, na sociálních sítích (facebook a podobně) jsou ukradeny desítky identit každý den. Nezapomeňte, že osobní údaje mohou být snadno zneužity.

*Jak se bránit: požadujte po technické kontrole dané sítě smazání údajů a vytvořte si novou identitu s odlišným, bezpečným heslem. V závažnějších případech (zneužití vašich údajů) vše ohlaste na policii.*

**Kybernetická šikana alias kyberština** – závažný problém, který v současnosti trápí mnoho vyspělých zemí. Na obranu proti kyberštině jsou přijímány nové zákony a bezpečnostní opatření, nemálo jejich případů se řadí mezi kriminální činy.

Obdoba klasické šikany spočívá v zahlcování adresáta nechtěnými e-maily a zprávami s výhrůžným nebo ponižujícím obsahem, dále v šíření adresně zsměšňujících článků a upravených fotografií, ve zveřejnění videa nahraného na mobilní telefon a jeho rozeslání známým postiženého, popřípadě volné vystavení na internetu – typicky jde o nahrávku značně ponižující situace. Stejně tak sem patří zveřejnění osobních a kontaktních údajů (například věk a adresa).

Oblíbená je také šikana prostřednictvím blogů – ať už zveřejňováním útočných textů nebo vytvořením falešného blogu pod jménem oběti a jeho naplnění texty, které by oběť v žádném případě nepsala nebo nezveřejňovala.

*Jak se bránit: Obratě se na provozovatele stránek nebo na policii. Čím dříve, tím lépe!*

### Základní pravidla

**Budte velmi opatrní při zveřejňování své adresy a telefonního čísla.**

**Citlivé údaje sděluje osobně** – ne po internetu – nenechte se svést jednoduchostí, s jakou lze sdílet zprávy, a některé informace předávejte pouze osobní cestou. Jedná se o čísla kreditních karet, hesla (kamkoli) nebo intimní fotografie. Předějete tak tomu, že se s nimi setkáte tam, kde vás to bude mrzet.

**Nikdy neposílejte osobní údaje a informace, které by vás mohly poškodit, někomu, koho znáte jen z internetu.**

**Nenechte se do něčeho nutit** – nelíbí se vám, jakým směrem míří komunikace na nějakém fóru nebo s konkrétním člověkem? Vycouvejte, není vaše povinnost účastnit se něčeho, co se vám nezdá.

**Uvažujte, do jaké míry chcete sdílet informace o svém hendikepu.** Zda skrývání postižení může přinést komplikace či nikoliv. Nemusíte o své diagnóze sdílet veškeré informace, v některých situacích (například s možnostmi reálného setkání) může zamlčení hendikepu komunikátory zaskočit či urazit.

**Ignorujte vulgární vzkazy a nenechte se vyprovokovat** – zejména na diskuzních fórech se najdou lidé, kteří se baví urážením a trápením ostatních. Nejsnazší obranou je ignorace – nenechte se zatáhnout do hádky a urážky v žádném případě neoplácejte. Prostě to nechte být (většina chatů umožňuje funkci ignorace určité osoby), pokud tato taktika nepomůže, obraťte se na provozovatele stránek.

**Přátelům z internetu slepě nevěřte** – pokud si budete domlouvat schůzku se známým z internetu, mělo by to být na bezpečném veřejném místě a měl by o tom vědět někdo z vašich přátel.

**Nesvěřujte se veřejně s informacemi, které vás mohou poškodit** – i nevině působící poznámka o tom, kdy se chystáte na dovolenou, může v souvislosti s dalšími „úniky informací“ vést k tomu, že po návratu svůj domov nepoznáte.

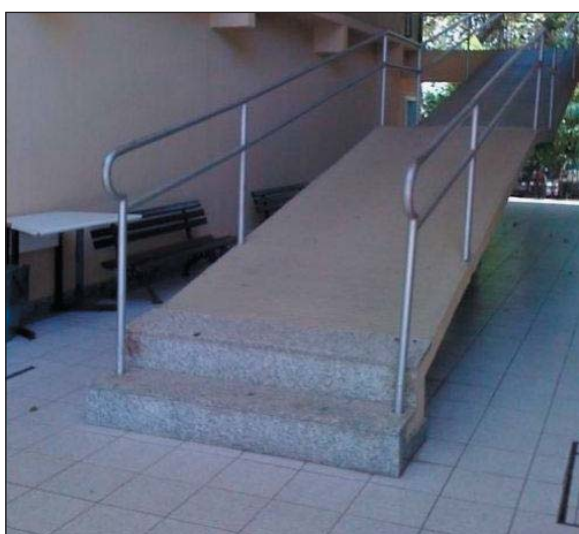
**Co je psáno, to je dáno – neplatí obecně a na internetu už vůbec ne.** Je potřeba naučit se rozlišovat důvěryhodnost různých zdrojů informací a přistupovat k nim s trochou zdravé nedůvěry.

**Budte opatrní při videohovorech** – některé programy umožňují používání webové kamery. Mějte na mysli, že ten, se kterým si povídáte, si může video s vaším rozhovorem snadno uložit a šířit dál.

**Nepřeskakujte nepřčetné podmínky užívání** – Známí a obecně užívaní poskytovatelé služeb na vás pravděpodobně žádnou kličku chystat nebudou, u malých a hůře dostupných stránek ale opatrnosti není nikdy dost.

Tereza Dědinová

## Panoptikum vozíčkářské hrůzy



Cestu letem bariérovým světem začneme v Moskvě. V městské části Zjablikovo (130 000 obyvatel, hustota obyvatelstva 30 000/km<sup>2</sup>) otevřeli zbrusu novou stanicí metra. Po velkolepém ujištění, že dnešní Rusko patří mezi státy respektující potřeby osob s omezenou schopností pohybu a orientace, bylo zprovoznění zbrusu nové stanice pro vozíčkáře pořádným zklamáním. Možnost přístupnosti bez dopomoci se znovu nekoná. Z chodníku na povrchu až dolů na nástupiště vedou jen krásně naleštěné, sklem a nerezem obložené rampy ve sklonu schodiště.

Ani letos nechybějí udivující ukázky realizací bezbariérových ramp. Jak je vidět, urodily se nám rampy strmé, hladké, slepé nebo se schody. V ruské literatuře 19. století se hojně pracuje s pojmem „zbyteční lidé“. Na počátku 21. století proto můžeme hovořit v souvislosti s úděsným myšlenkovým produktem o „rampách zbytečných“. Takové rampy nepřekónávají žádný výškový rozdíl, svou zbytečností jen překážejí a ve své podstatě veškeré bezbariérové úpravy pouze diskreditují.

S vlažným zájmem odborného publika se letos setkal i vynález mobilního zařízení na překonávání náhodných překážek. Výhrady zazněly především k nutnosti vystupování ze skútru, což je pro řadu uživatelů věc více než zásadní.

Před koncem roku vzbudilo mimořádnou pozornost a zájem světových médií nové řešení výdejních jízdenkových automatů. Bezbariérové přístupnosti bylo dosaženo bez jakékoliv technické úpravy. Jeden z přístrojů se jednoduše osadil o 5 cm níže a bylo hotovo.



Geniální myšlenky bývají vždy jednoduché. Já osobně jsem se skromností sobě vlastní vymyslel ještě jedno drobné zlepšení tohoto už tak skvělého řešení. V případě, že bude pro vlastníky podobných automatů a bankomatů v České republice problém osadit vybrané přístroje pro vozíčkáře níže, navrhuji podložit ty ostatní o příslušný počet centimetrů výše.

*Petr Šika*



## Sníh či písek už nemusí být noční můrou



Ovšem pokud máte ušetřeno čtvrt milionu korun. Stejně tak jako většina nadstandardních vychytávek pro vozíčkáře, i nejnovější model pásové plošiny Scout Crawler od firmy Otto Bock, se kterou je hračka překonat sníh či písek i další terénní nerovnosti, je pro nás zatím nedostupná. To ale neznamená, že nemůžeme obdivovat jednoduchost a účinnost tohoto řešení pohybu v přírodě. A apelovat na organizace a soukromníky, aby takové jezdko koupili třeba pro pohyb v horách, na sjezdovkách či na plážích.

Princip je jednoduchý. Člověk zůstane sedět na svém mechanickém vozíku, najede na pásovou plošinu, která se ovládá podobně jako vozík elektrický. Připevnění vozíku k plošině je snadné a vozíčkář ho zvládne sám. Princip jízdy podobné malému tanku pak zaručí, že člověk hravě a bez podkluzování projede blátem, sněhem či sypkým pískem. Scout Crawler (volně přeloženo jako Skaut Kraulař) dokáže vyvinout rychlost 6 km/h a ujede na jedno nabití až 12 km. Není to moc, zato stabilita a bezpečnost je zajištěna. Pásová plošina se dá velmi snadno složit například do auta, i když vypadá velmi robustně. Otázkou, na kterou výrobci v materiálech o plošině neodpovídají, zda se do obyčejného auta vleze jak scout cra-

wler, tak i složený vozík. Pro tuto technologickou vychytávku navíc není problém překonat pár schodů (pokud se nejedná o schodiště do nebeských výšin). V tomto má plošina výhodu nad dalšími vozíky, které se pro pohyb v přírodě hodí – např. vozík na bázi segwaye Genny nebo další elektrické terénní vozíky a skútry. Pokud se s touto plošinou setkáte osobně, budeme rádi za autentické recenze. (ata)



Jméno a příjmení .....

Adresa .....

Kontakt (telefon, e-mail) .....

Vyplněný dotazník s kopií dokladu prokazujícím, že jste osoba s hendikepem, nám zašlete na adresu **CAR CLUB s.r.o., Láňovská 633, 54301 Vrchlabí** a my Vám obratem zašleme zdarma kartu Handy Card. Karty lze již nyní předobjednat, v distribuci budou od 1.1.2013.

„Souhlasím se zpracováním výše uvedených osobních údajů v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v rozsahu nezbytném pro poskytování informací o výhodách pro držitele karet Handy Card.“

Podpis.....

## Karta Handy Card pro hendikepované zdarma

S kartou Handy Card získáte slevu 40 % na všechna pojištění od České pojišťovny

Karta Handy Card nabízí celou řadu výhod, poskytovaných partnery projektu Handy Card v oblastech: mobilita, finance, pojištění, kompenzační pomůcky, komunikace, handy oblečení, volnočasové aktivity, cestování a další.

Více informací najdete na [www.carclub.cz](http://www.carclub.cz), [www.handycard.cz](http://www.handycard.cz), [www.ceskapojistovna.cz](http://www.ceskapojistovna.cz)

Zákaznické centrum tel.: 739 306 714, e-mail: [info@carclub.cz](mailto:info@carclub.cz)



VOZÍČKÁŘ 1 / 2013



projekt skupiny CAR CLUB

Generální partner



**ČESKÁ  
POJIŠŤOVNA**

## PŮSOBÍ VÁM SCHODY PROBLÉM?



Stannah nabízí schodišťové sedačky na všechny typy schodišť.

**Pro ZTP občany  
je možnost získat  
státní peněžní  
příspěvek!**



Zavolejte na naše bezplatné telefonní číslo

**800 196 196**

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

**Stannah**

Jsmo přímí výrobci a specialisté na nejprodávanější schodišťové sedačky na světě!

 **DMA**  
K O M P E N Z A Č N Í P O M Ů Č K Y



**ADL 23**

přesouvací prkno



**RP/113**

univerzální pracovní podnos



**RP/114**

univerzální fixační vesta



**618**

pláštěnka s reflexními prvky

**RUČNÍ OVLÁDÁNÍ NA MÍRU**  
individuální úpravy automobilů



VLASTNÍ KONSTRUKCE, VÝROBA A VÝVOJ



Otevíráme vlastní zastoupení na Slovensku.  
Použijte kontakty uvedené níže.

Vlastní odtahová služba.  
Technici s dlouholetou praxí.  
Špičkově vybavená dílna.  
Osobní přístup v takřka rodinném prostředí firmy.

tel. / mob.: 321 781 363 / 608 977 274, 602 866 020  
provozovna: Bambousek 664, 281 26 Týnec nad Labem  
e-mail: [malina@rucniovladani.cz](mailto:malina@rucniovladani.cz)  
[www.rucniovladani.cz](http://www.rucniovladani.cz)



**R1 Active Pro**

bezprsté rukavice pro vozíčkáře



**R2 Adrenalin**

outdoorové rukavice pro vozíčkáře



**R3 Quadru Max**

návlek pro kvadruplegiky



**MR 107**

nájezdové teleskopické rampy

**WWW.DMAPRAHA.CZ**

**Centrála a distribuce DMA Praha s. r. o.**

Kunice 207, 251 63 Strančice, tel.: 323 610 610, fax: 323 664 335  
e-mail: [dmapraha@dmapraha.cz](mailto:dmapraha@dmapraha.cz)

## Chráněné bydlení po marocku

Změt ve staré chudinské čtvrti v marockém hlavním městě Marakéš protíná vzácná symbióza vůní a pachů, strachu o přežití a rezignovaného přijetí údělu, mumraje a klidného rozjímání. Stejnou, pro nás těžko pochopitelnou harmonii této muslimsko-berberské země a jejího srdce vytváří komunita lidí s hendikepem, která obývá jednu z tisíců polorozpadlých budov – starou školu pocházející ze 14. století. To, že tu žijí vozíčkáři, je poznat jen z toho, že je na dveřích vtipně vyrobené klepadlo. Jen díky tomu jsem zaklepala i já a vstoupila do tohoto „chráněného bydlení“ po marocku.

„Musíte jim ale něco dát, jsou to chudáci,“ upozornil mě před návštěvou muž, který mi vysvětlil původ záhadného klepadla i historii budovy, která se tak tak ještě držela při životě. Nedivila jsem se, turista v Maroku je vlastně jen stroj na peníze. Krást se nesmí, tak aspoň mámit, smlouvat a vnucovat, to Mohamed povoluje. Připravila jsem si nějaké drobné a společně s kamarádkou vstoupila dovnitř. Povzbudil mě k tomu Hassan, právě



děná – ještě že v Maroku prší tak málo. Jediným znakem toho, že dům obývají vozíčkáři, jsou berle opřené v koutě a polorozpadlá rampa spojující atrium a dvůr. Jinak všude schody, patra a bariéry.

V domě bydlí šest mužů na vozíku.

Ahmed se na něj dostal, když jel jako mladý na modlitbu do mešity a v té chaotické dopravě v ulicích ho srazilo auto. Je kvadruplegik, sirotek. Nikdo z rodiny, kdo by se o něj mohl postarat, už nežije. Naštěstí se dali ještě s několika lidmi s podobným osudem dohromady a dostali od krále Mohameda VI. tento dům. Danažský dar, pomyslela jsem si. Ovšem tento úsudek hned změnil úsměv a obrovská vděčnost Ahmeda. Neměl by kam jít, uvědomila jsem si. Zadarmo ho dostali, z vlastních

prostředků spravují. Dávky v Maroku neexistují, žijí jen z almužen, jejichž darování je povinnou součástí života praktikujícího muslima. Stát od Maročanů nic nechce, zato jim ale také nic nedává. Vozík například Ahmed zdědil po nějakém zesnulém kamarádovi. Jiná šance na koupi kompenzační pomůcky není. Bazary, bleší trhy nebo známí. Přesto Maročané svého krále milují a Ahmed o něm mluví s hlubokou úctou.



vyjíždějící na ulici, který však neměl v úmyslu se mnou zaobírat. Má prý důležitý hovor se sousedy. Měl obě nohy amputované, ale hlavně asi chuť na trošku toho životabudiče v podobě zeleného čaje s marockou mátou. Anebo na trochu hašišu?

Temný, zatuchlý a vlhký prostor nás nijak nepřekvapil – byly jsme už po dvou dnech v Marakéši zvyklé. Obrovský nepořádek, který se však snažil být dle možností pořádkem už trošku více. Mezi starým haraburdím, zbytky zvířecích kůží a kdo ví, čím vším, stála ohrádka s ovci a u ní člověk na vozíku. Ahmed. Typické jméno, krásné hluboké oči a nezvykle přátelský zájem. Jeho lámaná francouzština byla na podobné úrovni mojí pozapomenuté francouzštiny, takže jsme si rozuměli dobře. Gestikulující a vysvětlující, co v jejich domově pohledáváme, jsme se vydali na krátkou prohlídku ubikace. Země nebyla dláž-



Jeho vyprávění přerušuje další obyvatel domu, paraplegik. Pohyb po městě řeší neuvěřitelným způsobem. Na mechanickém se totiž člověk skoro nikam nedostane. A tak si přiváže nohy na motorku a pomocí berlí ji i stabilizuje a ovládá. Nejspolehlivější elektrikář na benzín. Bohužel se mihne tak rychle, že ho ani vyfotit nestihnáme.

„Jak tady vypadá toaleta?“ osmělím se. Ahmed nás vede do temné a opět dost zapáchající místnosti. Uprostřed je obyčejný záchod – evropský, bez jakýchkoliv madel či úchytlů. Sprcha je řešená pouhou hadicí trčící ze stěny. Do místnosti však nevede ani jeden schod.

S pohybem po městě, vařením či s jinými pracemi pomáhají komunitě přátelé. Jeden z nich je také našim průvodcem. „Nedělám to kvůli penězům, chci jim pomoci. Občas sem zajdu, něco spravím, jdu s nimi do mešity – chodíme jednou týdně,“ vypráví vysoký muž, jehož jméno jsem bohužel v té změti jazyků nevyrozuměla. Život zde ubíhá dost podobně, ze dne na den, z hodiny na hodinu. Plánovat se nedá, nejsou pro to podmínky a ani chuť.

Ahmedovi však krásně září oči. Jeho ruce mi tiskou dlaně tak vroucně, že vůbec nevnímám, jak černé, špinavé a poškrábané jsou. A že už mi vlastně vůbec nevdává mu nějaký ten dirham dát. Naučil mě velké věci, stejně jako celé Maroko. Spokojenost nekoupíš.

text: Aneta Šedá

foto: Martina Breitkopfová

## Cestovka BEZBATOUR otevřela zákaznickou kancelář a spustila e-shop

O nové cestovní agentuře pro vozíčkáře, seniory a rodiny s dětmi, která byla založena loni 1. dubna v Praze, jsme už informovali. Nyní, před začátkem jara, je vhodný čas na malou bilanci její dosavadní činnosti. Na otázky odpověděl ředitel cestovky Michal Prager.

### ■ Povedlo se vám loni uskutečnit průzkum všech atraktivních lokalit, kde jste chtěli vyjednat rekreační pobyty?

Zmapovali jsme oblasti Třeboňska a Šumavy, zajímavé možnosti ubytování se naskytly i v Libereckém, Karlovarském a Středočeském kraji a také v Praze. Ale smlouvu o spolupráci jsme uzavřeli jen s některými subjekty.

Mnohdy sice hotel či penzion uváděl bezbariérovost a byl o ní přesvědčen, ale na místě jsme zjistili, že to tak není. Nebylo výjimečné, že měl bezbariérový pokoj vstup do koupelny pouze 60 centimetrů široký, což je pro vozíčkáře nepřekonatelný problém. Některá zařízení sice byla bezbariérová, ale neměla zájem o uveřejnění v našem katalogu... Výsledkem snažení je tedy 30 ubytovacích možností, které nabízíme našim zákazníkům.

### ■ Otevřeli jste internetový e-shop?

Při jeho přípravě jsme narazili na technické potíže, které nám znemožnily spustit ho v plném rozsahu. A protože chceme, aby zákazník mohl jednoduše využívat všechny funkce při vyhledávání ubytování dle svých specifických potřeb, zahájili jsme prodej na internetu jen ve velmi omezené míře. V plném provozu je ale kancelář v Praze na Černém Mostě, kde jsou naši prodejci připraveni poskytnout potřebné informace a pomoci s výběrem vhodné dovolené. E-shop bude plně funkční a nabídne vyhledávání dle požadavků na bezbariérovost.

### ■ Jaké výhody má vozíčkář, který se rozhodne využít služeb vaší cestovky?

Získá kompletní přehled o bezbariérovosti vybraného zařízení. Jsme schopni pomoci s vyhledáním dopravy do místa, popřípadě zařídit bezbariérový odvoz naším spřízněným dopravcem, který si přizpůsobil svůj vůz pro přepravu lidí na vozíku. Dalším benefitem je cena, která je u nás nižší než při rezervaci přímo u provozovatele. V první polovině roku bychom rádi spustili pilotní projekt „Dovolená s asistentem“. Zákazníkům bychom nabídli kontakt na prověřené dobrovolníky,

kteří by jim pomáhali během pobytu bez nároku na honorář.

### ■ O které lokality mají zatím vozíčkáři největší zájem?

Největší zájem registrujeme o Šumavu, konkrétně o oblast Lipna, kde jsou na vozíčkáře opravdu velmi dobře připraveni. Poměrně širokou nabídku ubytování najdou čtenáři už nyní na našich stránkách. Prodejci jim pak na požádání poskytnou potřebné informace.

### ■ Jak jste na tom s nabídkou zahraničních pobytů?

Dohodli jsme se na spolupráci s cestovní kanceláří, která připravuje zájezdy na míru do velmi atraktivních zemí jako Írán či Indie. Jsou to však destinace pro dobrodružné povahy. Na jaře zahájíme nabídku zahraničních pobytů v Evropě, především v přímořských letoviscích.

### ■ Když cestovka začínala, uvedl jste, že se chcete zabývat i odstraňováním bariér v hotelech, penzionech či motelech, kdekoli na ně vaši pracovníci narazí. Daří se vám naplňovat tento záměr?

V ubytovacích zařízeních občas narazíme na drobné bariéry, které jsou lehce odstranitelné. Snažíme se působit na provozovatele a radit mu, jak by bariéru bylo možno jednoduše a levně zrušit. Nabízíme konkrétní řešení na místě. Někteří na to slyší a opravdu úpravy dělají.

Začali jsme rovněž prodávat plážové vozíky od českého výrobce. Nabízíme je hotelům v blízkosti vodních ploch či těm, kdo mají vlastní bazén. S tímto vozíkem se lidé s tělesným postižením snadno dostanou do vody i přes písčitou pláž či hranu bazénu. Snažíme se, aby jej poskytovaly hotely či penziony jako součást svých služeb. S touto nabídkou oslovujeme i koupaliště a aquaparky v Česku. Můžeme také dodat evakuační vozíky a matrace do zařízení, kde nemají evakuační výtah.

Provádíme školení v komunikaci, aby poskytovatelé služeb byli připraveni pomáhat osobám se specifickými potřebami. Vyškolení pracovníci již nepřístupují k těmto zákazníkům s obavami a nedělají chyby v komunikaci, které by hendikepovaným mohly využití služeb velice znepříjemnit.

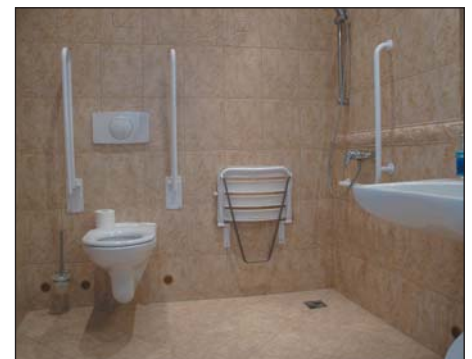
Miloš Pelikán



Centrum Babylon



Hotel Zlatá hvězda



Zámek Hrádek



Hotel Zlatá hvězda



**Kontaktní osoba:** Michal Prager, ředitel cestovky.

**Aktuální informace:** internetové stránky [www.bezbatour.cz](http://www.bezbatour.cz).

**Adresa kamenné prodejny:** cestovní agentura Bezbatour, Kučerova 809/11, Praha 9; e-mail: [prodej@bezbatour.cz](mailto:prodej@bezbatour.cz), telefon: 222 984 244 nebo 734 105 489. Otevřeno je v pracovních dnech od 10 do 17 hodin.

## Knížka, která pobaví, poučí a poskytne nečekanou inspiraci

Nejen 207 receptů z přelomu 19. a 20. století až po 60. léta obsahuje *Čítanka o jídle aneb jak se tenkrát jídávalo* (s recepty našich pra/babiček). Je totiž vhodná ke snadné přípravě nejrůznějších pokrmů a zároveň ob stojí jako literární skvost. Její autorkou je vozíčkářka Eva A. Schmidtová, básnířka, výtvarnice a novinářka. Na záměru shrnout do jedné knížky texty „z let blahobyti i nedostatku, jak se projevovaly a odrážely v jídelníčku různých krajů, zemí, národů a světadílů“ pracovala dlouhé roky.

Postarší, často pozapomenuté předpisy shromažďuje od mládí a četba je její celoživotní vášní. Zdálo by se tedy, že nápad doplnit každý recept vhodným úryvkem ze světa literatury a lidové slovesnosti bylo snadné

### OFICIÁLNÍ MOTTO KNIHY

A Mustafa řekl: „Kéž byste se mohli žít v úrodné zemi a při životě udržovat jako cizopasnou rostlinu světlem. Protože však musíte zabíjet, abyste jedli, a okrádat mláďata o mléko jejich matek, abyste uhasili svou žízeň, učíte z toho akt bohoslužby.“

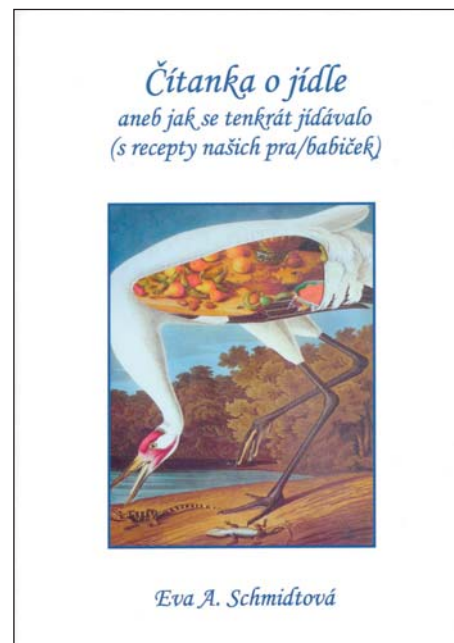
Učíte ze svého stolu oltář, na němž čistě a nevinně z hájů a nížin je obětováno tomu, co jest ještě čistší a nevinnější v člověku.“

*Chalíl Džibrán,  
libanonský malíř a spisovatel*

uvést do života. I po letmém prolistování *Čítanky* je však zřejmé, jak náročná byla její příprava, kolik času jí musela Schmidtová věnovat. Téměř dvoustředstránková koláž gurmánských návodů a četných úryvků ze slavných i málo známých literárních děl, aforismů, citátů z bible či ukázek lidové slovesnosti je impozantní. Působ knížky ještě umocňuje fakt, že všechny texty jsou ponechány v původním slohu a pravopisu. „Pekla vdolky z bílé mouky, sypala je perníkem, házela je Jeníčkovi votevřeným vokýnkem,“ stojí například v lidové písni na str. 151.

Kdo si libuje v bohatosti češtiny, přijde si tedy dvojnásob na své. Perlivý, někdy jadrný, jindy až opojný jazyk pro něj bude čtenářskou hostinou. A nebude tápat: každý archaický nebo přespolní výraz je opatřen vysvětlivkou. Důkladnost je vůbec typická pro celou *Čítanku*: pochvalu si zaslouží i abecední rejstřík všech receptů a závěrečné poznámky. Ve výstižných heslech autorka informuje o všech osobnostech, z jejichž díla cituje. A je to galerie početná a rozmanitá: nejen spisovatelé Karel Poláček, Jaroslav Hašek, Božena Němcová, Jindřich Šimon Baar, Jules Verne či Franz Kafka, ale i cestovatel James Cook, horolezec Heinrich Harrer, ranhojič Vilém Němec, nezáměrný šlechtic Václav Vratislav z Mitrovic, svatá Anežka Přemyslovna, starozákonní prorok Izajáš...

Knížce ale samozřejmě dominují recepty. Na polévky, omáčky, pokrmy z masa, bram-



bor, obilovin či vajec, ale i na ořechový likér či námořnický grog. S využitím mnoha odkazů napříč staletími *Čítanka* nabádá ke vnímání jídla jako něčeho až posvátného. A tak se leckdo asi zastydí nad ledabylostí, s níž běžně naplňuje svůj žaludek. Pokud se však s Evou Schmidtovou vydá na cestu, po které dosud nešel, dostane chuť žít a jíst jinak.

Zdařilá novinka je na světě díky pražskému vydavatelství Knihař. Objednávky přijímá Pavel Káňa, telefon 605 565 079, e-mail pavel.kana@gmail.com. Jeden výtisk stojí 120 korun (+ poštovné).

(mp)

## Za spisovatelem Janem Nouzou

*Smutné zprávy přicházejí náhle a nečekaně. Patřila mezi ně i zvěst o tom, že 23. ledna letošního roku zemřel spisovatel Jan Nouza. Bylo mu 69 let.*

*Když odejde dobrý člověk, zabolí to nejvíce jeho nejbližší. Ale zarmoutit to také všechny, kteří ho mohli poznat. Já jsem se s Janem Nouzou setkala nejdříve jako čtenářka jeho knih, ať už to byl román *Nezůstat sám* nebo povídkové knihy *Amor na útěku* a *Rytíři naděje*. Zaujaly mě proto, že psal o lidech s těžkým zdravotním postižením. O tom, jak se s tímto hendikepem vyrovnávají a jak dovedou plně žít. Psal o nich s přesvědčivostí, která vyplývala z vlastní zkušenosti. Bylo mu patnáct let, když při školní hodině tělocviku utrpěl vážný úraz. Následoval několikrát pobyt v nemocnicích a v rehabilitačních ústavech a pak se mu invalidní vozík stal trvalým společníkem. Jan Nouza však našel způsob, jak se s novou*

*životní situací vyrovnat a uplatnit své schopnosti. Začal se věnovat literární a novinářské tvorbě.*

*Osobně jsem se s Janem Nouzou poprvé setkala v prosinci roku 1998 v Lichtenštejnském paláci v Praze. Přebíral tam druhou cenu v publicistické soutěži Vládního výboru*



*pro zdravotně postižené. O pár let později jsme se znovu potkali v redakční radě časopisu *Vozíčkář*. Přispíval do něj zajímavými reportážemi, fejetony*

*a fundovaně vedenými rozhovory, které se u čtenářů těšily velké oblibě.*

*V létě roku 2007 pozval Jan Nouza redakční radu *Vozíčkáře* do Lužnice. Je to malá jihočeská obec na řece téhož jména. Spisovatel bydlel se svou rodinou ve žlutě omítnutém stavení, které se na lužické návsí krásně vyjímá. V tomto domě se narodil a stále žil.*

*Seděli jsme tehdy na dvoře pod starou třešňí, která dávala příjemný stín. Bylo to oblíbené místo Jana Nouzy. Když bylo venku pěkné počasí, psal tam své knížky, povídky i novinové články. Pochlubil se nám novou knížkou *Třeboňsko* v obrazech, kterou připravil s malířem Petrem Ettlerem. Knížkou opravdu sličnou, nejen*



Věra Rudolfová

kvůli kresbám, ale také poetickému průvodnímu slovu. I tímto způsobem se spisovatel vyznal ze své lásky k jižním Čechám: „Já mám tuhle krajinu rád i proto, že je pro vozík tak vlídně placatá,“ žertoval.

Samozřejmě jsme na této neobvyklé redakční radě nemluvili jen o časopise Vozíčkář, o způsobech, jak získávat další čtenáře. Řeč přišla i na dávnou historii Nouzova rodu. Spisovatel na něj byl patřičně hrdý, protože tento rod žil v jižních Čechách už na konci šestnáctého století. Byl hrdý i na své rodiště. Velice pečlivě se věnoval psaní místní kroniky. Vyprávěl o historii Lužnice a nezůstalo jen u slov. Jan Nouza nás pozval na prohlídku této půvabné obce a nakonec jsme se v jeho doprovodu podívali k nedalekému rybníku Rožmberku.

Bylo nám tehdy v Lužnici dobře (i díky pohostinnosti paní Ivy). Loučili jsme se velmi neradi. Bohužel, na žádné redakční radě, ani v Lužnici, ani v Brně, se už s Janem Nouzou nesetkáme. Bude nám chybět.

## Devadesát devět příležitostí k zamyšlení

„Pobyt na vozíku je k naštvání. Toto naštvání lze řešit pouze přijetím zodpovědnosti a zodpovědnost, jak známo, je schopnost odpovídat na otázky. To činím v této knížce,“ vysvětluje Zbyšek Lorenz. Rozhodl se napsat knihu. Vlastně to není úplně kniha. Je to blog.

Prostor na webu a možnost ho naplnit podle libosti svými myšlenkami a názory má v dnešní době každý. Vést kvalitní blog však není jednoduché. Je to docela práce. Kouzlo, ale možná i nebezpečí internetu tkví v tom, že ostatní o vás ví jen tolik, kolik jim toho o sobě sami prozradíte. O pisateli tohoto blogu víme, že je to vozíčkář. A to stačí. Informaci, kterou autor netají. Naopak hned v názvu blogu – Příručka jednoho vozíčkáře – se přiznává, že se na svět dívá z vozíku.

Blog je členěn do očíslovaných kapitol, které ale na sebe navzájem nenavazují. Každá část má většinou jednoduchý název. Iluze, Zranění nebo Víra jsou kousky blogové mozaiky o plánovaných 99 částech. Pisatelův styl je přímý, na nic si nehraje. Píše-li o něčem, nechodí kolem horké kaše. Náhled, s jakým autor popisuje zvolená témata, by mu mohl leckterý profesionální spisovatel závidět.

Čtení je zvláštním způsobem znepokojující. Možná proto, že některé z kapitol jsou velmi intimní. Pocity, které Zbyšek Lorenz sděluje, jsou totiž opravdu niterné a osobní. Nečekejte však žádné uplakané řádky plné křivd. Naopak. Začtete-li se do kterékoliv kapitoly, zjistíte, že z ní vystupuje touha po vyrovnávání se s životním údělem. (lb)



### Díl 86.: Ale chceš chodit, ne?

Položil mi otázku fyzioterapeut. Odpověděl jsem mu takto: „Život jsem si sám nedal, sám si ho nevezmu, o nohy a ruce jsem přišel díky něčemu, co mě přesahuje. Chtít chodit je pošetilé.“

Chtít a potřebovat jsou dvě zcela odlišné kategorie života. Potřebuji sedět na vozíku, aby se má duše uzdravila, nejspíš i od chtění. Chtění je tak přirozená věc, že se nepochybuje o její potřebnosti. Jednotlivá duše je pro stvoření stejně důležitá jako celek. Až budu potřebovat chodit, stane se to, aniž bych chtěl nebo ne. Čím dříve se vozíčkář stane vozík potřebným, tím rychleji se dostane k tomu, co potřebuje, aniž by na jeho vůli kdy záleželo.

Vozík mi dal velkou svobodu, po které jsem toužil. Svobodu vnitřní, časovou. Necestuji, nesportuji, plním své mentální úkoly, což je pro mě způsob, jak neztrácet čas. Způsob, jak si říci, že „mě to baví“, aniž bych v duchu dodával „Ale na jak dlouho...?“

Mnoho zdravých lidí má pocit, že když přenesou svou těsnou klec na jiné místo, k někomu jinému nebo si ji vybaví zlatou rybičkou, že se jim uleví. Možná se na chvíli rozptýlí, ale dál budou putovat a hledat, v čem to vězí. Pokud bych si měl vybrat mezi chůzí a vyrovnaností (harmonii), kterou jsem získal úrazem, neváhal bych. Nepotkal jsem dosud člověka, se kterým bych, byť na chvíli, měnil.

Zbyšek Lorenz

## BEZBARIÉROVÉ DIVADLO BARKA BŘEZEN 2013

www.ligavozic.cz

### 9 O PALEČKOVÍ

PRO DĚTI! 16.00

SO Paleček je sice malý postavou, ale chytrostí a šikovností se mu nikdo nevyrovná. Zachrání krále a princeznu před loupežníky, skamarádí se s obrem a nakonec se šťastně vrátí domů, protože doma je péče jenom nejlépe. Pohádku pro nejmenší hraje Divadlo PARAVÁNEK, Kateřina Rakovčíková a Pavel Putna. [www.paravane.cz](http://www.paravane.cz)

### 16 PEC NÁM SPADLA

16.00

SO Hudební loutková pohádka se spoustou známých dětských písniček, které si při doprovodu harmoniky mohou děti i dospělí zazpívat a trochu i zahrát spolu s herci Kateřinou Rakovčíkovou a Pavlem Putnou. Diváci se mohou těšit na krásné loutky ve výpravě renomované brněnské malířky a ilustrátorky Jarky Fišerové a také je čeká několik pohádkových překvapení... Pohádku pro nejmenší hraje Divadlo PARAVÁNEK. [www.paravane.cz](http://www.paravane.cz)

## !!! PŘIPRAVUJEME !!!

### 7. 4. NE KAŠPÁREK A ŽÁBA KUŇKA

PRO DĚTI! 17.00

#### JEN POČKEJ, HLEMÝŽDI JAK JARDA UZLÍČEK KOPAL BRAMBORY

PREMIÉRA!

Tři komické pohádky hraje s laskavým autorským svolením pana Vlastimíla Pešky divadlo Járy Pokojského. <http://archa-community.cz/>  
V pohádkách uvidíte Jardu Uzlíčka, vlka Mlsálka, princeznu a další pohádkové postavy.

### 8. 4. PO KAŠPÁREK A ŽÁBA KUŇKA

PRO DĚTI! 19.00

#### JEN POČKEJ, HLEMÝŽDI JAK JARDA UZLÍČEK KOPAL BRAMBORY

### 18. 4. PO Gruppe 07 (FF MU) a Doppel L (PdF MU)

18.00

Představení v německém jazyce. V rámci dvojité divadelní premiéry se představí divadelní skupina Gruppe 07 (FF MU) a Doppel L (PdF MU) se svou nově nastudovanou hrou. <http://gruppe07.wz.cz>

### PÁ 3. – NE 5. 5.

#### TANCESSE 2013

mezinárodní festival tance, tanečního a pohybového divadla Festival je určen pro neprofesionální taneční soubory z ČR a ze zahraničí.

V rámci festivalu proběhne:

- Moving Exhibition – pohyblivá vernisáž fotografií s taneční tematikou, k vidění 29. 4. 2013 v centru Brna (Moravské nám., ul. Lidická, ul. Česká, park Lužánky)
- taneční představení zúčastněných souborů, 3.–5. 5. v Bezbariérovém divadle Barka a SVC Lužánky
- taneční workshopy, otevřené veřejnosti, 4.–5. 5. (současný tanec, africký tanec, Port de Bras, integrovaný tanec... kontaktní improvizace, technika Limon & Horton), vedené zkušenými tanečními pedagogy z ČR a ze zahraničí
- diskusní semináře

Pořádá: SVC Lužánky ve spolupráci s Bezbariérovým divadlem Barka a PS Cyranovy boty  
Více info na [www.tancesse.cz](http://www.tancesse.cz)

### ST 15. – NE 18. 5.

#### DREHBÜHNE BRNO 2013

VI. ročník Mezinárodního festivalu studentských divadel v německém jazyce

Letošního ročníku se zúčastní amatérské a neprofesionální divadelní skupiny z České republiky, Maďarska, Rakouska a Německa.

Vedle divadelních představení se budou konat workshopy, koncert, prohlídka města a diskuze.

Veškeré informace o festivalu naleznete na <http://gruppe07.wz.cz>

Bezbariérové divadlo BARKA kulturní zařízení Ligy vozíčkářů  
Svatopluka Čecha 35a, 612 00 Brno-Královo Pole, tel.: 541 213 206

e-mailové rezervace: [barka@ligavozic.cz](mailto:barka@ligavozic.cz)  
sms rezervace: 608 635 578

Geny vstupenek od 30 do 200 Kč. Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P zdarma.

Naši činnost podporují:



Jihomoravský kraj

Za finanční podpory statutárního města Brna

COLOSSEUM

program Brno

B | R | N | O

... a vy, diváci, kteří k nám chodíte...

## Jóga - cesta k míru, radosti a lepšímu zdraví

Mír a ticho. Vně i uvnitř. Ten pocit, když všechny neodbytné brebentící hlasy v hlavě utichnou. Sjednocení těla a mysli, těla a duše. Uvnitř máte pohyb dechu vlastním tělem, jste v tom dechu, jste tím dechem. Radost a naplnění.



### Jóga vsedě

Jóga je pro všechny; zdravotní hendikep její praktikování rozhodně nevyklučuje. Naopak, právě lidem s fyzickým postižením má jóga mnoho co nabídnout. Speciálně upravené verze jednotlivých ásan si zachovávají své blahodárné působení a umožňují rozvoj fyzických i psychických možností.

V Americe se rozšířilo odvětví jógy speciálně určené pro osoby se sníženou pohyblivostí – chair yoga (doslovně jóga na židli). Obsahuje cviky na protažení pohyblivých částí těla, práci s dechem a zklidnění mysli.

Manželé Knaislovi z Českého svazu jógy zpracovali příručku praxe jógy pro fyzicky hendikepované, úvodem vyzdvihují důležitost správného přístupu ke cvičení jógy: „Důležitý je přístup k vlastnímu cvičení. Především nepospícháme, neusilujeme, nesoutěžíme – ani sami se sebou. Cvičení by pro nás mělo být radostí a zábavou, nikoliv sportovním výkonem. Učíme se soustředit na každou maličkost, každou změnu v těle, stáváme se tak pozorovatelem či svědkem. Pohyb je

### Základní myšlenkou jógy je žít šťastně – paramhans svámí Mahéšvaránanda

Jóga znamená sjednocení. Je to starobylý systém celkového a harmonického rozvoje duše a těla. První zmínky o józe pocházejí z výkladové části védských hymnů datovaných do let 900 až 500 před naším letopočtem. Jejím rodištěm je Indie, ze které se rozšířila do všech částí světa. Průkopníkem jógy a východní filozofie vůbec u nás se stal Fráňa Drtíkol na začátku 20. století, po Sametové revoluci si získává plynule rostoucí počet příznivců.

Zahrnuje **ásany** (pozice těla), **pránájámu** (dechové techniky) a **meditaci** (zklidnění mysli), která je často nahrazována hlubokou relaxací.

vědomý a řízený. Uvědomujeme si pohyb i zastavení, sledujeme tento pohyb i odezvy, které vyvolává. Této pozornosti dosahujeme již před začátkem cvičení tím, že si příslušný cvik představujeme, jak bude vypadat, jak ho budeme provádět, jaké odezvy v nás může vyvolat. Teprve potom začínáme s vlastním provedením. Každý pohyb je konán v souladu s dechem, dech je prvotní, od něho se odvíjí akce těla. Zpočátku lidem dělá problém si na to zvyknout. Z běžného života si přinášíme zvyk učinit bezmyšlenkovitě pohyb, nevnímát jeho dosah a neuvažovat o dechu. Dech často dokonce zadržujeme. Najednou máme pomyslet na pohyb, počkat na dechový impuls a pak teprve provést pohyb. Budeme muset zpomalit rytmus, přestat pospíchat, chtít věci stihnout. Rychlý pohyb unavuje, pomalý naopak pomáhá udržet energii v těle. Začneme objevovat vnitřní prostor a vnitřní svět.“ Příručku si můžete stáhnout zdarma na internetu na adrese [http://www.caths.cz/storage/joga\\_tp.pdf](http://www.caths.cz/storage/joga_tp.pdf). Můžete zkoušet individuální výuku. Tato centra jógy, která nabízejí individuální výuku. Tato centra jsou většinou schopná uspořádat hromadnou výuku v nějaké instituci, v domově či v ústavu. Nebojte se oslovit lidi v okolí a společně si nejen zacvičit, ale také objevovat krásu svého těla, pohybu a jejich harmonii.

### Co všechno přináší jóga tělu

Na první pohled zřejmým přínosem jógy je zvýšení pohyblivosti, pružnosti a síly. Díky posílení svalů se napřímí a zesílí i páteř a upraví se rovnováha.

Díky otáčení, propínání a nahýbání těla se masírují vnitřní orgány, což vede ke stimulaci trávicího systému a ke zlepšení fungování kardiovaskulárního systému.

Praktikováním jógy se zlepšuje také fungování lymfatického systému, zvyšuje se imunita a celkově se cítíte zdravější a ve formě.

Dechovým cvičením se zvyšuje kapacita plic a současně se zefektivňuje rozvod kyslíku po těle, posilují se plíce a bránice.

### Ani těžké postižení praxi jógy nevyklučuje

„I v případě vážnějších postižení, která lidi upoutají na vozík, je možné využít některé jednodušší stahy



a uvolnění svalových skupin, dýchací cviky či oční cviky, případně si cvičení aspoň představovat. Naopak cvičenci po dětské obrně (poliomyelitidě) mají klouby na dolních končetinách tak uvolněné, že třeba snadno zacvičí i velmi složité zkřížené sedy (lotosový sed, padmāsana). Pak by toho měli využít a v této velmi stabilní pozici si zkusit nácvik správného dýchání. U tělesných postižení může jóga pomoci zvýšit pohyblivost kloubů, posílit svaly, především natahovače (extenzory), aktivovat hormonální činnost (například nadledvinek) či odstraňovat stres a učít vyrovnanému pohledu na život. Uvolnění kloubů a natahování svalů dosahujeme především důrazem na výdech a představu ‚vláčností, pružnosti, poddajnosti‘ těla. Pokud převládá deprese, volíme aktivační cvičení a přenášíme pozornost na nádech. Dech může být směřován různým způsobem, podle toho nastává zapojování určitých svalů po těle. Jeden a tentýž cvik můžeme provádět s nádechem do pozice a s výdechem zpět, ale také opačně s výdechem do pozice a s nádechem zpět. Pokaždé bude mít cvik jiné účinky. Učíme se vnímat pocity v těle při provádění, které bude pasivní, tehdy necháme pohyb nastat (s 5. výdechem), nebo aktivní,



## SPORT

kdy úsilím a zapojením svalů jdeme do pozice (s nádechem) a vnímáme své úsilí jako zprávu světa – tady jsem a takto se snažím projevit,“ vysvětlují Knaislovi v úvodu příručky.

### Tichá jako vodní hladina – jógou ke klidu a k radosti

Mnoho lidí začíná cvičit jógu proto, aby byli zdravější a pružnější. Pokračují pak ale kvůli zklidnění mysli a harmonii, které jóga poskytuje.

Začíná to už v prostředí, ve kterém jógu cvičíte – měkké světlo a ticho, popřípadě nevtíravá hudba. Vědomé odsouvání starostí na jindy a soustředění se na právě přítomný okamžik, vnímání svého těla, dechu a jemného pohybu myšlenek. Je cosi nesmírně osvobozujícího v alespoň dočasném odloučení se od shonu všedního světa; zapomenete na ulici pod okny, na všechny povinnosti a obavy, které vám běžně plní hlavu. Nespěcháte. Konečně je čas na uvolnění, uklidnění, usebrání.

Tereza Dědinová

### I instruktoři se potřebují naučit jezdit s monoski

Jako každý rok i letos FTK APA (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Aplikované pohybové aktivity) pořádala výcvik instruktorů monoski. Po absolvování teoretické části si absolventi kurzu na vlastní kůži vyzkoušeli, jaké to je sedět v monoski, vést ho a řídit i s člověkem.



Když tím vším zdárně prošli, přijelo z Olomouce několik vozíčkářů, kteří spojili příjemné s užitečným. Zaježdili si na svahu a zároveň byli zkušebními vzorky. Všichni instruktoři si vyzkoušeli jízdu s každým z vozíčkářů, aby poznali, jaký je rozdíl sjíždět s člověkem, který váží 30 kilo, který má 80 kilo, se spastikem nebo s člověkem, který jim náklony svého těla trochu pomáhá. Museli také zjistit, co dokážou nečekané křeče člověka sedícího v monoski.

Všichni jeli nejprve opatrně, pak přidávali na rychlosti a razantnosti podle toho, na kolik si troufali instruktoři i samotní vozíčkáři. Někteří zkusili i slalom s monoski, zvláště lyžařští instruktoři – profesionálové, kteří sami mají lyžařské školy a rádi by si do nabídky svých služeb přidali i jízdu s monoski, o kterou začíná být čím dál větší zájem.

Všichni zúčastnění vozíčkáři si letošní lyžovačku užili možná taky proto, že jim přálo počasí (minus dva, bezvětří, ideální množství a kvalita sněhu) a že sjezdovky byly udržované a mohli si tento rok vyzkoušet i jízdu na delší a náročnější trati.

Věra Schmidová



Špičkové sportovní a aktivní vozíky pro každého

Elite

NOVINKA



elitní vozík pro  
basketbal a florbal

Club Sport



univerzální, lehce nastavitelný vozík  
pro začínající sportovce

Interceptor



vynikající vozík pro basketbal,  
florbal a další sporty

Max Lite



ideální volba pro aktivní  
a náročné vozíčkáře

e-shop



na našich webových stránkách  
získáte rychle a výhodně náhradní díly

Kontaktujte nás

Zbyněk Sýkora

obchodní zástupce RGK  
pro Slovensko, Rakousko  
+420 775 310 221  
sykora@rgkczech.cz

František Šindelář

obchodní zástupce RGK  
pro Česko  
+420 601 382 934  
sindelar@rgkczech.cz

www.rgkczech.cz

## Slovenský periskop

### Boj o zlevněnou MHD

Jistě jste v médiích zaznamenali, že bratislavská integrovaná doprava chce od března lidem s hendikepem účtovat jízdné v poloviční taxě. Jistě jste také postříhali zprávy o vlně odporu, kterou tento krok způsobil – jak u zdravotně postižených, tak naštěstí i u bratislavské MHD, která s navrženým postupem nesouhlasí. Plány na zpoplatnění jsou zatím stále v jednání. Zatím není jasné nic. Jen to, že bratislavská hromadná doprava je stále bariérová. Zastávky nejsou pro pohyb hendikepovaných uzpůsobené. Přibývá sice nízkopodlažních spojů, ale radost z nich zkrátily zpráva o tom, že by měli cestující se ZTP kupovat jízdenky a třeba půl hodiny čekat na vhodný spoj, který je stejně dopraví tam, kam ne úplně potřebují. Napište nám, jak se tento absurdní záměr vyvíjí a jak se na tento stav díváte vy. Jaké zkušenosti máte s cestováním po Bratislavě? Za co byste měli, dle představy BID, platit?

(ata)

### Představujeme:

#### Občianske združenie Barlička v Prešově – Není proč být sám



Cílem sdružení je mimo jiné pomáhat dětem a mladým lidem s tělesným postižením v zařazení se do společnosti. Přidružené Centrum mládeže RADOST přes deset let pořádá otevřené tvořivé dílny, přednášky, kroužky s nejrůznějšími zaměřením a přátelská setkání zdravých i hendikepovaných.

Přidat se můžete k hudebnímu, divadelnímu nebo tanečnímu kroužku, zkusit si práci ve výtvarné dílně nebo zvelebit park, ve kterém se centrum nachází.

Barlička také organizuje Kulturní festival Margaréty Fest (4. ročník proběhl toto září a určitě nebyl poslední) – příležitost pro hendikepované ukázat, co v nich vězí, a výborné místo pro setkání s mladými lidmi do 40 let ze Slovenska a ze zahraničí.

Kulturní (para)olympiáda, jak nazývají festival organizátoři, zná jenom vítěze a žádné poražené – její součástí jsou nejen vystoupení z různých uměleckých žánrů, ale také praktické cvičení v samostatnosti, týmové práci, řešení konfliktů a orientaci v neznámém prostředí.

(td)

## Turnaj na oslavu 20 let quadru ragby v ČR vyhrál tým Teenagers

K dvacetinám vozíčkářského ragby v České republice jsme si nadělili – jak jinak – speciální jubilejní turnaj. Odehráli jsme ho v hale SPŠS v Hradci Králové, tedy v místě, kde vznikl první klub u nás – SK Qaudru Fit Hradec Králové. Tým však vzpomínkový charakter akce nekončil. Týmy jsme seskládali podle toho, kdy hráči s ragby začínali. Bojovala mezi sebou čtyři mužstva o pěti členech.

Nejdéle hrající hráči se představili jako tým Veterans. Nastoupil za ně Jirka Kadeřávek, Miloš Bouška, Martin Karel a Bohumil Gajdošík. Kvůli nemoci se neúčastnil Pavel Ermis, bývalá jednička národního týmu, a tak byl manšaft posílen o Jana Povýšila, který měl nastupovat za Teenagers. Veteráni tak hráli na 4,5 až maximálně 7 bodů.

Tým Old dogs složený z těch, kteří s ragby začínali v letech 1998–2002, už byl mnohem bohatší. „Staří psi“ nastoupili v sestavě Pavel Hudec, Milan Chromič, Petr Matýsek, Josef Slabý a z týmu Teenagers byli posíleni o Josefa Gruszewského. V základní sestavě hráli na osm bodů a utkání se tak účastnilo silné mužstvo s velkou šancí postoupit finále, a to i když jich chyběl Petr Jonák a Aleš Kisý.

Teenagers (2003–2007) neměli jedinou omluvku a vzhledem k počtu reprezentantů v týmu byli horkými favority na finále už na samém začátku. Za „Mladíky“ nakonec nastoupili Jiří Dvořák, Jan Ploužek, Petr Oppenauer, Luboš Kondela, David Lukeš a Petr Stiller.

Greenhornes (2008–2012) nakonec dali dohromady silnou sestavu, která se skládala



z reprezentantů Jaroslava Filsáka, Filipa Vartone a Jiří Pleška a nadějného slovenského hráče Adama Porubského. Bohužel do týmu nedorazili kvůli špatnému počasí hráči z Brna a z rodinných důvodů nemohl přijet Josef Brůžek.

Turnaj jsme zahájili způsobem každý s každým, a to ve zkrácených hrách (5 minut čtvrtka). V neděli bylo naplánováno finále a soubor o třetí místo. Po vlašném začátku se hry postupně zrychlovaly a užili jsme si stejné tempo jako při ligových zápasech. Rozehranost a herní pohoda byla znát zejména na reprezentantech, přeci jen měli za sebou již jednu významnou mistrovskou akci. Podle předpokladů dominoval tým Teenagers, který si po dvou výhrách zajistil finále, a čekalo se jen, zda jej doprovodí Old Dogs, nebo Greenhornes. I když měli „Staří psi“ lepší začátek, „Zelenáči“ nakonec zabrali, zápas otočili a o tři body vyhráli.

Sportovní neděli zahájil zápas o třetí místo mezi VETERANS a OLD DOGS. Veteráni se museli obejít bez Jana Povýšila, který odjel v sobotu večer. Zápas byl od začátku v režii Old Dogs, kteří postupně navyšovali skóre. Konečný výsledek 26:38 znamenal třetí místo pro tým Old Dogs.

Do finále mezi Teenagers a Greenhornes nastoupil za „Zelenáče“ Miloš Bouška za Filipa Vartone. Zápas se hrál ve vysokém tempu, ale Teenagers s postupně vybojovanými míči přidávali body na svou stranu. Teenagers nakonec vyhráli rozdílem jedenácti gólů 37:48 a tak za celý víkend nepoznali hořkost porážky. Ke cti „Zelenáčů“ je to, že odehráli všechny své zápasy bez střídání.

David Lukeš



## Sledge hokejová liga jde do finále

První zápasy závěrečného play off České sledge hokejové ligy (ČSHL) 2012/2013, jejichž výsledky určí konečné pořadí v tomto ročníku, se odehrály na konci února. Další sérii finálových zápasů mezi karlovarskými Žraloky a pražskou Spartou však můžete sledovat i v březnu.

Zlínský tým SHK Lapp, který se tři roky po sobě dostal do finále ligy, si v letošním roce zahraje o konečné třetí místo s Pardubicemi. Tým ze Zlína byl favoritem, avšak porazila jej pražská Sparta, která se tak utká o pohár a vítězství v letošní lize s karlovarskými Žraloky.

„Postup Sparty do finále byl pro všechny velkým překvapením. Osobně počítám s tím, že naše zápasy budou velmi vyrovnané. Napovídají tomu i výsledky ze základní části. Sparta navíc posílila o nějaké hráče, což je logické, když se probíjeli do finále. My se

už na finálovou bitvu moc těšíme a pro úspěch uděláme maximum. Jen doufám, že budeme schopni nastoupit v plné sestavě, což v tuhle chvíli nemůžeme stoprocentně říct,“ píše na webu západočeských Žraloků jejich kapitán Jiří Berger.

Finálová série začala na konci března v Neratovicích, kde mají zázemí spartanští sledge hokejisté. Odvetné a rozhodující zápasy v sérii hrané na dvě vítězství se uskuteční na zimním stadionu v Ostrově 9., případně 10. března 2013.

Zápasy o třetí a čtvrté místo se odehrají na ledě pardubických Mustangů. I tato série se hraje na dva vítězné zápasy. SHK Lapp Zlín bude chtít prolomit gólovou absenci, která je provází od semifinálových zápasů proti pražské Spartě a pokračovala i na turnaji ve švédském Malmö. Ne že by jihomoravští hráči nedokázali vytvořit šance před sou-



peřovou bránou, jak se píše na webu Zlíňanů, ale nedaří se je dotáhnout do konce a dát gól.

Sledujte výsledky rozhodujícího play off a fanděte svým týmům. Výsledky letošní ČSHL najdete na [Vozickar.com](http://Vozickar.com).

(ata)

## Mají silné ruce i pevné nervy a chtějí objet Island na handbiku



Expedition Iceland 2013. Pod tímto názvem se skrývá nápad tří kamarádů podívat se na Island a jet přitom na handbicích. Zvoleným dopravním prostředkem

není handbike náhodou. Jeden z trojice dobrodruhů, Jiří Čeloud, je totiž vozíčkář. „A my pojedeme taky na handbicích, aby to bylo férovější,“ vysvětluje člen výpravy Jan Havel. Nápad objet druhý největší evropský ostrov se zrodil přibližně v době, kdy se vrátili z výletu do Českého Krumlova. „Došlo nám, že jezdit na handbiku je super a že chceme větší výzvu,“ směje se Honza.

Výprava bude ojedinělá. Ještě žádný vozíčkář tuto cestu nepodnikl, navíc při srovnatelných cestách mají sportovci k dispozici velký doprovodný tým a potřebné vybavení.

Mladí cestovatelé se však rozhodli jet jen s tím, co sami uvezou.

Během osmítýdenní cesty chtějí zdolat přibližně 1600 kilometrů. A vědí, že to nebude jednoduché. „Obavy samozřejmě máme, třeba z Jirkových dekubitů a pak samozřejmě z počasí. To totiž umí být mnohem krutější, než na jaké jsme my ze střední Evropy zvyklí,“ tvrdí rodák z Brna.

Než se však tři spolužáci ze základní školy na cestu vypraví, čeká je ještě spousta zařízení. „Rádi bychom sehnali sponzorský dar na půjčení handbiků pro nás – chodáky. Jirka má samozřejmě svůj vlastní,“ vysvětluje Honza Havel.

Přípravu i samotnou výpravu, na kterou trojice vyrazí začátkem července, budeme nadále sledovat. Můžete se tedy těšit na čerstvé informace z tohoto islandského handbike dobrodružství na stránkách časopisu i na webu [www.vozickar.com](http://www.vozickar.com).

(lb)



### Kalendář nejvýznamnějších sportovních událostí

#### JARO 2013

##### Finále Světového poháru v alpském lyžování

Datum: 7.–12. 3. 2013

Místo konání: Soči, Rusko

##### Hungarian Open – stolní tenis

Datum: 6.–11. 3. 2013

Místo konání: Eger, Maďarsko

##### Halové mistrovství Evropy v atletice

Datum: 13.–18. 3. 2013

Místo konání: Istanbul, Turecko

##### MČR v halové lukostřelbě jednotlivců a družstev

Datum: 16. 3. 2013

Místo konání: Plzeň

##### Bernd Best Turnier 2013 – mezinárodní turnaj v quadrugby

Datum: 22.–24. 3. 2013

Místo konání: Kolín nad Rýnem, Německo

##### Evropský pohár v cyklistice handicapovaných

Datum: 30. 3. 2013

Místo konání: Rossenau, Francie

##### Středoevropská liga stolních tenistů

Datum: 5.–7. 4. 2013

Místo konání: Hodonín

##### HAMR Open 2013 – tenis vozíčkářů

Datum: 6.–7. 4. 2013

Místo konání: Praha

**Auta**

■ Renault master 2,5 TDCI, rok výroby 2007, pro vozíčkáře, 6 míst. El. sedačky, el. plošina Ricon na dálkové ovládání, el. dveře na dálkové ovládání. Cena 199 999 Kč! Tel.: 602 625 691

■ Prodám os. automobil Ford Turneo – conect, r. v. 2007, najeto 58 000 km, obsah 1750 ccm, nafta, 66kW/90k. Závěsné zařízení, defendlock, 4 náhradní kompletní kola, v dobrém technickém stavu. Tel.: 776 861 561

■ Prodám ruční ovládání spojky na vůz Škoda Felicie, v provozu pouze 2 měsíce, montáž i demontáž provedena odbornou firmou, původní cena 18 000 Kč vč. montáže. Nyní prodám za 10 000 Kč. Dohoda možná. Tel.: 602 202 165

**Vozíky**

■ Prodám el. inv. vozík MEYRA, starší typ, v zachovalém stavu, včetně nabíječky. Tel.: 725 496 428, e-mail: parizek59@seznam.cz.

■ Prodám aktivní mechanický invalidní vozík českého výrobce zn. SWC SOFT. Pevný duralový rám, sklopná opěrka zad. Bezdušové pláště. Hmotnost 7,2 kg. Nosnost 100 kg. Barva: černo-bílý. Šířka sedačky: 40 cm, hloubka sedačky: 40 cm, výška opěrky zad: 37 cm. Projede dveřmi o 60 cm. Záruka na vozík do dubna 2013. Málo využitý, špatně zaměřen na mou osobu. Užívám většinou jen doma. E-mail: Lejkr@s@seznam.cz.

■ Prodám elektrický invalidní vozík křeslového typu. Je zánovní, původní cena 28 000 Kč, nyní 25 000 Kč. Má dvě rychlosti. Okres Olomouc. Tel.: 585 041 169

■ Prodám velmi levně skládací mechanický vozík s doprovodným elektromotorem k vozíku, se 2 gelovými bateriemi a dobíječkou, ovládaný obsluhou vozíku (doprovodem), se dvěma rychlostmi a jednou zpátečkou. Nemám již nutnost ani potřebu dalšího uplatnění, proto nabízím k prodeji za cenu dle vzájemného dohodu na telefonu 721 238 590.

**Ostatní**

■ Pronajmu přízemní družstevní byt 3+1 ve Slavkově u Brna (Zlatá Hora), cena: 9500 Kč/měsíc vč. inkasa. K dispozici od 1. 1. 2013. Tel.: 608 42 20 67

■ Prodám skútr VITA S 12, elektrický, čtyřkolový, oranžové barvy, 2,5 roku starý, v dobrém technickém stavu. Dojezd 40 km na jedno nabití. Cena 42 900 Kč. Ostrava. Tel.: 606 513 814

■ Prodám 2 elektrické skútry Sterling se silnějšími motory. Jeden funkční v dobrém technickém stavu, druhý nepojízdný, kompletní, včetně

dvou zachovalých gelových 60A baterií. Druhý, 4kolový skútr Schopriter, je nepoužívaný, po záruce. Tel.: 776 861 561

■ Prodám schodolez Lehner na přepravu invalidního vozíku s pacientem po schodech. Je ve velmi dobrém stavu, již nepotřebný, cena 65 000 Kč. Dále prodám invalidní vozík mechanický, odlehčený, dobrý stav, šířka sedačky 45 cm. Cena 3500 Kč. Při rychlém odběru dohoda možná. Tel.: 776 31 11 21

**Koupím**

■ Koupím vozík Babetta BVH-1. Přijedu kamkoliv. Děkuji za nabídky. Horák, tel.: 775 519 300.

■ Koupíme auto s plně ručním řízením. Úprava automobilu s co nejlepším vybavením pro osobu, která nemá dolní končetiny. Nejlépe s posuvnou sedačkou a nakládacím jeřábem na vozík. Nabídky s informacemi a fotografie zasílejte na e-mail martin.jansta@centrum.cz.

**Seznámení**

□ Je mi 36 let, jsem 190/96 ID, kuřák, abstinent. Touto cestou hledám upřímnou dívku, také ID, do 35 let, která by zvládla domácí práce, byla veselá a temperamentní. Jen vážně. Brno a okolí. Tel.: 728 475 859, Michal Břenek, Tomáše Procházky 13, 664 91, Ivančice.

□ Je-li také tvou věrnou kamarádkou protěza, bez které nevyjdeš ven, ozvi se vousatému Pražákovi. Napíšeme pár písmenek, popovídáme, sejdem se někde u kafe... a co dále? To bude záležet na našich vzájemných sympatiích. Jiří (e-mail: pajda@volny.cz).

□ Už dlouho hledám upřímnou a šikovnou ženu v podobných letech (je mi 63 let), která by mi pomohla (třeba s vařením a úklidem), ale se kterou bychom mohli také chodit na procházky či na výlety. Pokud by Ti nevalil

život na vesnici a jsi taky tak sama jako já, ozvi se. Silnější postava či postižení nejsou překážkou. Čekám na Tebe. Antonín Novotný, Jílové u Prahy, Skalsko 118, 254 01

□ Žena s ID hledá na dopisování ženu nebo muže z celé ČR. Odpovědi jen SMS na tel. 774882622.



**... I JÁ MÁM SVÉHO SUPERHRDINU**

**Chcete**  
– pomocníka?  
– terapeuta?  
– kamaráda?

**Získejte ho bezplatně bez ohledu na tělesný hendikep (vozík není podmínkou).**

**Obraťte se s důvěrou na Ligu vozíčkářů. Cvičíme asistenční psy v domácím prostředí formou hry, dosahujeme tak skvělých výsledků.**

**Ivan Benda, tel.: 725 466 206, e-mail: ivan.benda@ligavozic.cz**

**A ještě na závěr...**

**Dočetli jste až sem? Zaujaly vás články? Oblíbili jste si Vozíčkáře? Pokud jste na všechny otázky odpověděli kladně, můžete se ještě zamyslet, zda nás podpoříte i finančně. Příspěvek na odebrání časopisu Vozíčkář je dobrovolný, nepovinný. Budeme ale za něj velmi vděční a pomůže nám pokračovat ve vydávání.**

**Příspěv můžete:****SLOŽENKOU**

Na poště vyzvednete složenku typu A, vyplníte svoje jméno (jako odesílatel), adresáta (Liga vozíčkářů, Bzenecká 23, 628 00 Brno), variabilní symbol (kód z vašeho adresního štítku na časopise), číslo účtu (2900181344/2010).

**PŘEVODEM NA ÚČET**

Číslo účtu: 2900181344/2010 (Fio banka)  
Variabilní symbol: kód z vašeho adresního štítku na časopise

**SMS PLATBOU** částka: 79 Kč

na číslo 902 10 odešlete SMS ve tvaru: VOZICKAR mezera VAŠE PŘÍJMENÍ mezera VAŠE JMÉNO mezera NÁZEV VAŠEHO MĚSTA (OBCE) mezera ULICE mezera ČÍSLO POPISNÉ mezera PSČ. (Bez diakritiky, nezáleží, zda použijete velká či malá písmena. Ihned obdržíte potvrzující SMS.)

**Všechny inzeráty umísťujeme průběžně na [www.vozickar.com](http://www.vozickar.com).**

Inzerce si můžete zadat:

- na [www.vozickar.com](http://www.vozickar.com),
- zaslat na e-mail [info@ligavozic.cz](mailto:info@ligavozic.cz),
- nebo nadiktovat na telefonním čísle **537 021 493**.

Vybrané inzeráty vložíme na tuto stranu v dalším čísle Vozíčkáře. Uzávěrka je 1. 4. 2013.

**UPOZORNĚNÍ:** Pokud vám byl poskytnut příspěvek na zvláštní pomůcku dle vyhlášky č. 182/1991 Sb. (do 31. 12. 2011) anebo dle zákona č. 329/2011 Sb. (od 1. 1. 2012), písemně jste se zavázal/a, že budete 5 let vlastníkem pomůcky a budete ji využívat. Pokud se jedná o příspěvek na zakoupení motorového vozidla, je lhůta od 1. 1. 2012 dokonce 10letá. Prodejem pomůcky se tedy můžete vystavit riziku postihu ze strany obecního úřadu anebo ÚP, který příspěvky vyplácí. Pokud vám byla pomůcka poskytnuta „na předpis“ odborného lékaře a byla hrazena ze zdravotního pojištění, JE MAJETKEM této pojišťovny. I v tomto případě tedy nejste oprávněn/a pomůcku prodat, jedinou výjimkou je situace, kdy zdravotní pojišťovna pomůcku na základě posudku revizního technika vyřadí a pomůcku převede do vašeho vlastnictví. Liga vozíčkářů neručí za obsah inzerátů a nenese žádnou odpovědnost v případě, že někdo takovou pomůcku prodá.

# POMÁHÁME LIDEM PŘEKONÁVAT BARIÉRY

*více než 20 let*



Schodišťové sedačky



Schodišťové plošiny

- ✓ Schodišťové plošiny
- ✓ Schodišťové sedačky
- ✓ Stropní zvedací zařízení
- ✓ Nájezdové rampy
- ✓ Schodolezy

**VOLEJTE ZDARMA 800 303 304**

Největší český výrobce zařízení pro překonávání schodišťových bariér s tradicí výroby již od roku 1992

**ALTECH**

ALTECH, spol. s r.o., Průmyslová 1146, 686 01 Uherské Hradiště  
pobočka Praha: Starochodovská 1110, 140 00 Praha 4 – Chodov  
[www.altech-uh.cz](http://www.altech-uh.cz), [altech@aeromec.cz](mailto:altech@aeromec.cz)

## ŘEŠENÍ PRO KAŽDOU BARIÉRU

Individuální přístup a vysoká odborná kvalifikace našich pracovníků jsou klíčem k řešení vašich potřeb.

## PRODUKTY PRO SVOBODU POHYBU

Široký sortiment zařízení, která umožňují překonávat veškeré architektonické překážky.

## OVĚŘENÁ KVALITA

Kvalita, bezpečnost a bezproblémový provoz.

## PRINCIP PARTNERSTVÍ

Můžete se spolehnout, že se svým problémem nezůstanete nikdy osamoceni.

Přinášíme životní změnu.

Snažíme se ulehčit návrat do plnohodnotného života, umožnit úspěch v práci, začlenit se do kolektivu.

Již od roku 2000 jsme s vámi i v těch nejobtížnějších životních situacích.

