

MAGAZÍN

Paraple

Téma: Osobní asistence

Osobnost: Hana Melicharová 12

Seriál: Bylinkář 14

StarDance pro Paraple 17

Zahradní slavnost 25





- Katetr pevně spojený se sběrným sáčkem určený k intermitentní močové katetrizaci
- Vhodný pro děti, ženy a muže
- Připraven ihned k použití díky potažení hydrofilním gelem
- Snadné zavádění díky bezdotykovému systému
- Sběrný sáček s kapacitou 1 l a antirefluxním ventilem zamezujícím úniku moči
- Nezalamuje se, je snadno složitelný
- Diskrétní pouzdro součástí každého balení

NOVINKA



www.actreen.cz

Actreen® Hi-Lite Set

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATETRŮ
SE SBĚRNÝM SÁČKEM

B. Braun Medical s.r.o. | www.bbraun.cz

ERGON

Rehabilitační a polohovací pomůcky

Vám pomohou nejen po operacích,
ale také

- při cvičení
- při rehabilitování
- k polohování
- napomáhají zamezení vzniku dekubitů
- podporují bazální stimulaci



Aktuální nabídka zahrnuje:

- antidekubitní podložky
- rehabilitační podložky
- polohovací pomůcky
- relaxační podložky a polštáře



více informací o dalších produktech na
obchod@ergon.cz nebo na tel. 234 123 265
ERGON a.s., Papírenská 1, 160 00 Praha 6

www.ergon.cz

ROHO



CZ.TECH
Čelákovice

Antidekubitní podložky a matrace zamezují vzniku proleženin a napomáhají při jejich léčbě.

Podložky do vozíků jsou
hrazeny VZP kód
– 0000277
sk. 13



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

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o. p. s.
Ovčátská 471/1 b, Praha 10
tel.: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz
www.paraple.cz

Registrace MK ČR E 17771.

Redakce si vyhrazuje právo texty
krátiť a upravovat. Uveřejňované
texty nemusí vyjadřovat názory
a postoje redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla:

23. 10. 2016

Další číslo vychází:

v březnu 2017,
uzávěrka 20. 1. 2017.

Náklad:

1 000 ks.

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10.

Vydání připravili:

Centrum Paraple
David Lukeš - šéfredaktor,
Alexandra Šilhánová
- zástupkyně šéfredaktora,
Zuzana Joachimsthalová
- produkce, inzerce,
Monika Bartoničková,
Alena Kábrtová,
Michaela Maxová,
Pavel Míšík,
Andrea Preclíková,
Marta Pudilová,
Petra Štelcová.

Další příspěvky:

Kateřina Antošová,
Tomáš Drábek,
Petr Hradil,
Zbyšek Lorenz,
Hana Sixtová,
Václav Uher,
František Vyskočil.

Grafická úprava:

Vít Franta

Grafická spolupráce:

Sunset Drive s.r.o.

Foto na obálce:

Tomáš Lisý

NOVÝ SVĚT

Vážení a milí čtenáři, na toto číslo Světa s Parapletem, odnějška Magazínu Paraple, jste čekali opravdu dlouho. Mnozí z Vás si už dokonce mysleli, že jsme ho přestali vydávat.

Nepřestali, jen jsme ho chtěli, tak jako spoustu jiných věcí, posunout dál, vylepšit ho. Aby byl čtivější, abyste v něm našli více zajímavých a užitečných informací, aby Vás pobavil, aby byl hezčí... a hlavně, abyste se na každé jeho další vydání těšili. Snažili jsme se pro to udělat maximum.

V hlavě mi pořád rezonuje slovo NOVÝ časopis. Velmi často tak o něm mluvíme. Ale je opravdu nový? Jak se to vezme. V mnohém skutečně ano.

V první řadě má NOVÝ vzhled. Díky Vítku (pozn.: Vítek Franta, grafik), tohle se Vám vážně povedlo!

Dále tu máme NOVÝ název.

Pak ho také tvoří NOVÝ tým - šéfredaktorem je David Lukeš, má maličkost je v tomto projektu jeho zástupcem

a Zuzana Joachimsthalová ho skvěle produkuje. Podporu samozřejmě máme i od všech ostatních kolegů, bez jejichž přispění by vznikl jen těžko.

NOVĚ ho chceme více směřovat i mimo Centrum Paraple - v aktuálním čísle například najdete příspěvek od Tomáše Drábka, ředitele Klubu vozičkářů Petýrkova, o. p. s., Zbyška Lorenze, Václava Uhera, Kateřiny Antošové, na ankety otázky nám odpověděli předseda správní rady Centra Paraple František Vyskočil, Petr Hradil... A v tomto trendu rozhodně miníme pokračovat.

NOVĚ také chceme mnohem více a jinak využívat obrazový materiál.

NOVĚ jsou i některé kapitoly. Abyste věděli, co od nich čekat, i když název mnohdy napoví, snažíme se Vám je vždy na jejich začátku krátce představit. Pokud bych měla některé uvést již na tomto místě, tak to bude určitě Komentář Davida Lukeše a Osobnost.

Ale není všechno jen nové, v některých ohledech se vracíme zpět. Zařazujeme opět seriály. Pro toto a další číslo to bude Cvičení na doma a Bylinkář. Zachováváme také rubriky Informátor a Poradna atd.

Takže za mě: prověřené + nové = dobré. Doufáme, že to uvidíte stejně.

Příjemné čtení a vše nejlepší do roku 2017 Vám přeje...

Alexandra Šilhánová
ZÁSTUPKYNĚ ŠÉFREDAKTORA



OBSAH





3 Editorial

6 Anketa

7 Komentář Davida Lukeše

8 Téma: Osobní asistence

12 Osobnost: Hana Melicharová

14 Seriál: Bylinkář

17 Příloha: StarDance pro Paraple

25 Děkujeme

33 Informátor

33 Kalendář akcí

34 Revue

38 CZEPA

39 O nás

+ Součástí vydání je zvláštní
osmistránková příloha
Cvičení na doma

3 OTÁZKY, 3 RESPONDENTI

tentokrát na téma osobní asistence...

1. Máte nějakou zkušenost s čerpáním osobní asistence? Ať už svou vlastní, v rodině či okruhu přátel a známých?

2. Jak vnímáte a hodnotíte současnou situaci v oblasti osobní asistence?

3. Jaký by měl být, podle vás, ideální stav v této oblasti?



VÁCLAV UHER
GRAFIK, MODERÁTOR

1. Jsem typický pouřazák, nahoře zlomený, kvadruplegik neboli kvadrouš. Žiji osm let v Praze. Pracuji a studuji. Pomoc potřebuji každé ráno a večer.

2. Bohužel nemám v rukávu žádnou odbornou studii, která by mi umožnila vytvořit fundovanou analýzu celostátního rozsahu. Předkládám proto jen svou osobní zkušenost. V Praze zajišťuje asistenční služby několik slušných organizací s cenou pohybující se kolem 100 Kč/hodina. Chodí ke mě různí asistenti - šikovní i šikovnější, dochvilní i dochvilnější, chytří i velmi chytří, mluvni i mluvnější, kluci i holky. Holky jsou hezčí. Také rychleji připravují snídani a lépe rovnají prádlo. Kluci jsou zase přirozenější. Svižněji přistavují elektrický k posteli a úspěšněji zdolávají odpor mé ranní spasticity. Jedno ale mají všichni společné. Jsou to lidé. Nikoliv kompenzační pomůcky, jak se k nim máme tendenci někdy chovat. Existují pouze dva typy asistentů. Dobří a špatní. Ti špatní u toho většinou dlouho nevydrží, takže pak zůstávají ti dobří a jejich počet poměrně narůstá.

3. Přál bych si, aby každému, kdo osobní asistenci potřebuje, byla pomoc dostupná přímo v městě/obci, kde žije. Nemusí to být vždy pouze právní subjekty, které asistenční služby zajišťují. Zájem je rodina a přátelé. Bylo by také dobré, aby v každém z nás vozičkářů, byl kus asistenta. Abychom i my byli připraveni nezištně pomoci tomu, kdo naši pomoc potřebuje nebo uvítá. O co více bude mezi námi vzájemné lidské podpory, o to méně budeme závislí na té státní.



FRANTIŠEK VYSKOČIL
PRÁVNÍK, PEDAGOG,
PŘEDSEDA SPRÁVNÍ RADY
CENTRA PARAPLE

1. Ano, mám. Moje matka je po těžké mozkové mrtvici upoutána na lůžko a vyžaduje 24 hodinovou péči. Protože jako rodina považujeme za důležité, aby mohla být maminka doma, využíváme osobní asistenci.

2. Vůbec si nedovedu představit, jak by systém osobní asistence fungoval bez neziskových subjektů, které tyto služby zajišťují mimo strukturu sociální péče poskytované státem či obcí. Samozřejmě příspěvek, který je vyplácen takto těžce postiženým osobám, nepokryje náklady na nepřetržitou osobní asistenci (které se pohybují nad úrovní 100 Kč/hodina), byť jen přes den. Proto osamělé a méně majetné osoby, kterým dále nepomáhají blízcí, nemají dle mého názoru šanci zůstat v domácím prostředí a končí zhusta v LDN. Poměrně dlouho jsme hledali dobrou osobní asistenci, u které by se snoubila spolehlivost a citlivý osobní přístup. Nabídka se sice rozšiřuje, ale kvalita je velice rozdílná.

3. Ideální stav může jen obtížně existovat, ale jsem toho názoru, že by osobní asistence měla být ze strany státu či obce maximálně podporována (při vědomí, že je nezbytné i kontrolovat, zda nedochází k zneužívání prostředků, které jsou na podporu osobní asistence z veřejných zdrojů čerpány), aby lidé, kteří jsou závislí na pomoci druhých, mohli zůstat v domácím prostředí. Pozitivní vliv na jejich psychiku je v takovém případě neoddiskutovatelný, o upevňování rodinných a sociálních pout nemluvě. Je to nejlepší cesta, jak „odlehčit“ všem, kteří se chtějí o své blízké co nejhodnotněji postarat a pomoci žít důstojným životem těm, kteří třeba rodinné příslušníky kolem sebe nemají.



PETR HRADIL
ADVOKÁT

1. Osobně takovou zkušenost nemám. Z doslechu pouze vím, že někteří známí ji využívají.

2. Informace o osobní asistenci mám pouze kusé. Víím, že asistenti dochází k handicapovaným např. ráno a pomáhají jim s přípravou do zaměstnání, ale jaká je cena asistence nebo zda je poskytována během celého dne a podobně nevím.

3. Ideální by bylo, pokud by byla dostupná všem potřebným, a to jak cenově, tak časově a kapacitně. ✓

Necítit tělo, nemoci se hýbat, přijít o milovanou osobu, práci, sport, zažít nové situace, poznat bariéry, intenzivně rehabilitovat. To a mnohé jiné prožívá každý, kdo vinou úrazu, či nemoci zažije zásah do míchy. Dost často tak znatelný, že k pohybu zkrátka musí používat vozík. To, že se člověk veze, neznamena, že by se z něj stal nový živočišný druh. Je to pořád člověk. My to víme a chceme, aby to věděli všichni. A to i samotní uživatelé vozíků, tedy vozíčkáři.

TEXT: **DAVID LUKEŠ**



FOTO: **ONDŘEJ PÝCHA**

O značení vozíčkář sice neuráží a je to lepší, než vymýšlet všelijaké krkolomné opisy, které ve finále působí ještě více těžkopádně, ale jak k tomu přijdou ti, kteří mají zachovanou možnost se pohybovat lépe, tedy vozík na chvíli či delší čas odložit. Prostě pořád jsme lidi.

V Parapleti pracujeme na zdokonalování služeb nabízených lidem po poškození míchy a rádi bychom, aby se s nimi tito lidé ztotožnili, aktivně je pomáhali rozvíjet, rozvíjeli tím i sami sebe a žili, jak si přejí.

Aktuálně se množí spousta otázek, magický pojem „sociální rehabilitace“ se pořád vznáší kolem nás... Vnímáme to a rádi vám jej podrobněji představíme v dalším čísle Magazínu Paraple a také na našich webových stránkách prostřednictvím blogu. Nicméně už teď se vám pokusím krátce popsat filosofii našich služeb. Oprostěte se, prosím, od názvosloví a přemýšlejte, co byste v životě chtěli změnit, čeho dosáhnout, co vyřešit. To je nabídka naší podpory. Jedinou podmínkou je, že to musíte chtít. Tedy téměř jedinou. Samotný vstup do služby je samozřejmě sofistikovanější a velmi precizně vypracovaný, ale základem všeho je skutečně projev vaší svobodné vůle. S Parapletem se v systému následné péče počítá po návštěvě rehabilitačního ústavu, kam se lidé

dostanou zpravidla ze spinálních jednotek. Z rehabilitačního ústavu by se měli ideálně dostat domů aokusit na chvíli své přirozené prostředí. Po tomto setkání s realitou běžného života se mohou lépe zorientovat a zamyslet nad svým dalším rozvojem. Nejde však pouze o lidi, kteří teprve opouští akutní poúrazovou rehabilitaci, jde o kohokoliv, kdo chce něco řešit, a tím může být i nespokojenost s aktuální životní situací. Součástí poskytovaných služeb

„ Přemýšlejte, co byste v životě chtěli změnit, čeho dosáhnout, co vyřešit “

bude nadále sociální poradenství, psychologická podpora, fyzioterapie, ergoterapie, dále budete, a doufáme, že lépe a lépe, jít ve vaší oblíbené kavárně a budeme vás seznamovat se zdravým stravováním, budou tematické programy – sportovní kurzy, kurzy zaměřené na rodičovství, výtvarné workshopy a vzdělávací kurzy. Navíc připravujeme i některé novinky, jako například intenzivní kurzy pro tetraplegiky zaměřené na zvýšení jejich soběstačnosti. Změní se jen doba vstupu do služby, která bude závislá na pořadníku s přihlédnutím k závažnosti žádosti. Tedy jednoduše řečeno,

nebude možné si zarezervovat přesně termín třeba půl roku dopředu. Pokud se však někomu stane nějaký průšvih, život ohrožující situace atp., bude samozřejmě upřednostněn.

Paraple rozvíjíme i v ostatních oblastech – zvýraznili jsme font loga, zjednodušili komunikaci, spustili jsme nový web paraple.cz a také stránky věnované jednotlivým větším projektům, ať už našim, nebo těm na naši podporu, tvoříme nový časopis, kterým si teď listujete atd. Jsme velmi rádi, že Paraple je živý organismus, což je významně podpořeno i projektem Pod Parapletem, v rámci kterého se již odehrálo několik akcí a my se moc těšíme, až vám v novém roce představíme další.

Na to vše musíme zajistit dostatečné zdroje. A není to vždy jednoduché. Finanční plán každoročně tvoříme s očekáváním, v jaké výši budou dotace, jak dopadnou granty, zda pojišťovny nesníží úhradu a zda nám lidé opět pošlou peníze, které hradí polovinu naší činnosti. Není to tedy tak, že bychom stíádali peníze a přemýšleli co s nimi, každá koruna má svou jasně danou cestičku.

Samostatným projektem je rozvoj budovy. Tady mluvíme o rozsáhlých investicích a případná realizace sebou ponese velké přípravy a plánování. Ale o tom třeba zase někdy příst. Krásné Vánoce!

A photograph showing a man with a mustache, wearing a blue and white striped long-sleeved shirt and black trousers, sitting in a wheelchair. He is smiling and looking towards the camera. Behind him, a woman with blonde hair, wearing a black long-sleeved shirt, is standing and smiling. The background is a blurred outdoor setting with a building and a person in a blue jacket and jeans walking past in the foreground, slightly out of focus.

Osobní asistence



V rubrice Téma se budeme věnovat aktuálním tématům z oblasti života lidí s poškozením míchy, nebo zásadním otázkám týkajícím se Paraple a jeho strategického směřování. Tato témata budou rozvíjena také na jiných platformách, jako jsou veřejné besedy, přednášky, blogové příspěvky na webových stránkách apod. Chceme vždy umožnit a podpořit diskusi a vzájemné sdílení informací.

KDYŽ JI POTŘEBUJEŠ, NENÍ CO ŘEŠIT

TEXT: **DAVID LUKEŠ**



FOTO: ARCHIV KLUB VOZÍČKÁŘŮ PETÝRKOVA

OSOBNÍ ASISTENCE

Téma osobní asistence je velmi aktuální nejen u lidí s poškozením míchy. Osobních asistentů je nedostatek a státní příspěvky na jejich úhradu jsou zcela nedostačité, zejména u lidí, kteří potřebují celodenní péči. Moderní společnost se snaží co nejvíce integrovat lidi se získaným či vrozeným postižením a tato společnost musí také umět reagovat na nové situace, musí umět zajistit asistenci lidem, kteří jí potřebují. Vytvořit nebo zdokonalit systém, který bude obsahovat nejen popis a podmínky poskytování této služby, ale také dostatečně podpořit možnost jejího fungování.

Bez osobní asistence nemůže mnoho lidí vůbec existovat. Někdy je proto velmi složité snažit se člověka vrátit zpět do jeho přirozeného prostředí s vědomím toho, že o něj nebude mít kdo pečovat, nebo že kvalita péče nebude optimální.

I když je asistence zajištěna kvalitně, narážíme dále na problémy, které stejně komplikují člověku po poranění míchy život, a to v těch nejzákladnějších potřebách. Konkrétně mluvíme o problému, že asistent nemůže svého klienta katetrizovat. Katetrizaci (cévkování) může provádět pouze zdravotnický personál, což by v absurdním pojetí znamenalo návštěvu lékaře několikrát denně. V pořádku není ani posuzování soběstačnosti u příspěvků na osobní asistenci, které hodnotí, co daný jedinec zvládne, ale bohužel ne v kontextu jeho celodenního

fungování. Tedy například člověk, který se bez asistence není schopen vyprázdnit nebo dostat zpátky na vozík, by měl mít možnost příspěvku na celodenní asistenci bez ohledu na to, jak je aktivní.

Nemá smysl poukazovat na vše, co je v oblasti osobní asistence špatně, ale je potřeba aktivně řešit nejpálčivější problémy a hledat možnosti. Stejně jako v jiných oblastech, které vnímáme jako důležité v životě lidí s poškozením míchy, chceme i zde popsat ideální stav a jednotlivé kroky, jak se k němu co nejvíce přiblížit.

A co je tedy pro nás ideální stav? Za ideální považujeme, aby člověk mohl žít tak, jak si vybere, v prostředí, kde je mu dobře a měl k tomu zajištěnou kvalitní asistenci. Kvalitní asistence je asistence, která zajišťuje péči o daného člověka s plným vědomím jeho zdravotního stavu. Riziková skupina pečujících osob jsou rodinní příslušníci a blízcí, kteří sice zajišťují kvalitní asistenci, ale často na úkor vlastních potřeb. Proto považujeme za vhodnější zajištění osobní asistence profesionálními asistenty, nebo alespoň v kombinaci s nimi. Profesionální asistent nemusí být nutně asistent registrovaný u nějaké organizace, nemusí to být nutně pracovník v sociálních službách, ale měl by být dostatečně instruovaný, aby věděl jak o daného člověka správně pečovat.

„ Bez osobní asistence nemůže mnoho lidí vůbec existovat. “

„ Za ideální považujeme, aby člověk mohl žít tak, jak si vybere, v prostředí, kde je mu dobře a měl k tomu zajištěnou kvalitní asistenci. “

Co platí pro osoby poskytující asistenci, platí obdobně i pro osoby asistenci čerpající. Pokud čerpám osobní asistenci, bez ohledu na to, zda jde o placenou či neplacenou službu, neměl bych této služby zneužívat. Jde opravdu o osobní kontakt s někým, kdo mi chce pomoci. Vzájemná úcta je tedy základem dobrého fungování a pokud si s osobním asistentem vyloženě nesesednete, je lepší udělat změnu dříve, než dojde ke konfliktu.

Chceme vás průběžně informovat o novinkách v této oblasti, jak vypadají konkrétní kroky k naplnění ideálního stavu, s kým spolupracujeme, chceme vám předávat inspirativní příběhy od osob čerpajících osobní asistenci, či od samotných asistentů. Proto sledujte naše webové stránky, kde pro vás v nejbližší době zveřejníme blog i na toto téma.

5. září 2016 byla v rámci programu mezinárodního Dne poranění míchy organizovaná panelová diskuze právě na téma osobní asistence. Diskuze se zúčastnili jak zástupci poskytovatelů osobní asistence, Erik Čipera, ředitel Asistence, o. p. s. a Tomáš Drábek, ředitel Klubu vozíčkářů Petýrkova, o. p. s., tak i samotní uživatelé. Během hodinové diskuze jsme se dotkli několika témat - od poskytování asistence samotné z pohledu uživatele či asistenta, až po navrhované systémové změny. Záznam diskuze naleznete na YouTube kanálu Centra Paraple – https://youtu.be/9W8Uo_Gn5Eo.

ASISTENCE ANEB SEŽEŇ, KDE SE DÁ

TEXT: **ZBYŠEK LORENZ**, TETRAPLEGIK

Pokud vyvstane potřeba asistence, rozbalím ohromný excelový soubor, ve kterém siřádám léta informace o tom, kde hledat asistenta. Zpravidla muže. Mám dva asistenty, jednoho nočního (spolubydlícího) a denního. Denní pracuje zpravidla 4 - 5 hodin, noční 3 - 4 hodiny. Vím, že mě čeká přibližně měsíc hledání a stresu. Obešlu možné, sympatické kandidáty, pokud odpoví, obvolám je a podle hlasu a písemného projevu je hodnotím, dávám jim body a píše si poznámky, proč ano a proč ne. Tyto poznámky si přečtu předtím, než se s kandidátem setkám a po setkání určím termín, do kterého se rozhodnu. I když mám pocit, že je to ten správný, odložím rozhodnutí. Hodnotím také podle toho, jak na rozhodnutí kandidát spěchá a jaké má k tomu spěchu důvody. Nemám spěch rád. Kvůli tomuto odložení se může ze zorného pole ztratit i ten nejideálnější kandidát. Zjistil jsem, že upřímnost není rozhodujícím faktorem, ale velmi důležitým. V podstatě nejde o nějaká tvrdá fakta, ale o pocity. Pokud asistent spěchá při „přijímání“, bude spěchat nejspíš stále. Neměl bych mít pocit mlčení, nejistoty a všelijakých „možná, asi...“, i když tam vždy nějaká jsou. Často jsou kandidáti v problémech, které má asistence vyřešit. Zde není upřímnost na prvním místě a je často zřejmé, že sám asistent potřebuje asistenta a při asistenci se budou objevovat palčivější potřeby, než je zodpovědná práce.



FOTO: ARCHIV ZBYŠEK LORENZ

Rok 2016 - slíbím 90 Kč na hodinu, při dobré asistenci zvýším na 100 Kč. Dávám odměny a důkladně vyúčtovávám jak hodiny pro asistenta, tak kasu, ze které asistent nakupuje vše do domácnosti.

Pokud je spolubydlící asistent nepořádný, potřebuji uklízečku, kterou platíme s asistentem na půl. Asistent platí půlku nákladů na bydlení a má svůj soukromý prostor. ✓

JÁ A OSOBNÍ ASISTENCE

TEXT: **TOMÁŠ DRÁBEK**,
ŘEDITEL KLUBU VOZÍČKÁŘŮ PETÝRKOVA, O.P.S.

Od roku 2003 pracuji v Klubu vozíčkářů Petýrkova, o.p.s., která téměř čtvrtstoletí umožňuje lidem s tělesným postižením v Praze 11 samostatný život. Z počátku jsem v této organizaci mnoho let pracoval jako osobní asistent, později jako sociální pracovník a poslední tři roky stojím v jejím čele jako ředitel. Klub vozíčkářů Petýrkova je celou svojí historií spojen se službou osobní asistence. Právě využívání této služby je pro naše klienty onou cestou k dosahování jejich samostatného života. Nepřetržitá osobní asistence, kterou poskytujeme v komplexu bezbariérových bytů, totiž dává lidem s tělesným postižením možnost žít skutečně podle svých představ a zároveň i možnost rozhodovat o vlastním životě.

V prvních letech mého asistování vlastně osobní asistence z právního hlediska v České republice neexistovala. Jednalo se o nespécifikovanou pomoc druhému člověku, která měla své kořeny v principech mezinárodního hnutí Independent Living. Až rok 2007 přinesl Zákon o sociálních službách, který stanovil, co je osobní asistence, co obsahuje nebo kdo a za jakých podmínek, ji může poskytovat. Když se zpětně ohlédnu, tak si vlastně uvědomím, že pro mě nikdy nebylo až tak důležité, aby bylo někde naspané, které činnosti se v osobní asistenci, jako sociální službě, dělají. V prosté realitě totiž není podstatné, když je v nějakém zákonu určené, že mezi úkony péče z okruhu základních činností osobní asistence patří například pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, nebo pomoc při zajištění chodu domácnosti. Za těch mnoho let jsem totiž pochopil, že podstatou osobní asistence je pomoc druhému člověku zvládat ty úkony, které by si udělal nebo obstaral sám, kdyby neměl zdravotní postižení a tudíž určité omezení. Pochopil jsem, že osobní asistence lidem s tělesným postižením zpravidla kompenzuje jen to, co mají lidé bez tělesného postižení přirozeně – totiž funkční nohy nebo ruce. A to je mnohdy víc, než se může zdát.

Také mi však došlo, že chť nechť musejí existovat určité hranice. Není přeci možné druhému pomáhat s něčím protiprávním, s něčím co neumím, nebo pomáhat druhému tak, abych si přitom sám ubližoval – třeba si ničil záda při jeho přesunu z vozíku, když zjevně dochází k překračování stanovených hmotnost-

ních limitů pro manipulaci s druhým člověkem. Stejně tak mi došlo, že by neměl druhý člověk službu osobní asistence využívat (a bohužel někdy i zneužívat) k těm úkonům pomoci, které je schopen zvládnout sám.

V rámci osobní asistence jsem za ty roky zažil mnohé, ať jako pracovník tzv. přímé péče, tak jako vedoucí této služby. Prožíval jsem s druhými smutek i radost, byl zarmoucen úmrtím těch, kterým jsem pomáhal, nebo byl šťastný, že se jim narodil potomek. Práce osobního asistenta mi dala hodně. Především je třeba vážit si vlastního zdraví a neskákat bezhlavě do vody, kterou neznám.

Jako člověk, i jako ředitel Klubu vozíčkářů Petýrkova mám přání, aby se osobní asistence a další podobné formy sociální péče staly ještě běžnější formou pomoci, než je tomu v dnešní době. Aby osobní asistence přinášela více lidem sebeurčující způsob života, aby jim dávala možnost se rozhodovat a odpovídat za svůj život. ✓

KLUB VOZÍČKÁŘŮ PETÝRKOVA, o.p.s.

Klub vozíčkářů Petýrkova je nestátní nezisková organizace – obecně prospěšná společnost, která poskytuje každodenní pomoc lidem s tělesným postižením.

Nejvýznamnější činností společnosti je zajišťování osobní asistence, sociální služby určené lidem, kteří se v důsledku svého zdravotního postižení či věku stali závislými na pomoci jiných. Tato pomoc je klientům k dispozici 24 hodin denně. V rámci fakultativních činností společnost zajišťuje také nepřetržitou pohotovostní pomoc nebo různé doplňkové činnosti, například rehabilitační cvičení nebo provoz půjčovny kompenzačních pomůcek. Služby jsou poskytovány především v bezbariérovém bytovém komplexu v Petýrkově ulici a blízkém okolí.

Od roku 2014 je organizace řádným členem Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR a Asociace veřejně prospěšných organizací ČR.

Více informací na www.kvp.cz.

FOTO: PETR HUBALOVSKÝ

HANKA MELICHAROVÁ

TEXT: ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ

Úvod této rubriky by možná sváděl k lehkému zafilozofování o hodnotách společnosti... Nicméně i bez něj lze konstatovat, že v Centru Paraple si nejvíce ceníme lidí. Ať už zaměstnanců, klientů či partnerů a přátel. Naše organizace je právě tak profesionální, kvalitní, vstřícná, spolupracující atd., jako jsou lidé v ní a kolem ní. My máme na „své“ lidi opravdu štěstí a rádi bychom vám je pravidelně představovali. Věříme, že nám to umožní lépe se vzájemně poznat, porozumět si, rozšířit si obzory a třeba se i v něčem inspirovat. Dnes vám představujeme vedoucí úseku fyzioterapie Centra Paraple.

Hanka Melicharová. Je pro mě synonymem energie. Člověk, který se nevyhýbá životním výzám. A skvělá kolegyně. Zná ji 6 let. Tehdy přišla do Centra Paraple na praxi jako studentka fyzioterapie. Od začátku bylo jasné, že jde o člověka, který zapadne – jak profesně, tak lidsky. Proto jí byla už v průběhu magisterského studia nabídnuta spolupráce na částečný úvazek a posléze se stala plnohodnotným členem našeho týmu. Z osobní zkušenosti mohu říct, že se při práci nezaměřuje pouze na řešení důsledků, ale především na nalezení příčiny obtíží. Na člověka se dívá jako na celek ve všech možných souvislostech.

Kromě práce jde naplno i do spousty dalších věcí – sportování, cestování, zábavy. Naposledy jsem se nestačila divit, když na komplikované stěhování do nového bytu navázala čtyřdenním nonstop cyklo maratonem a vzápětí po něm odjela jako osobní asistentka s vozíčkářem Honzou Krauskopfm a partou středoškolských studentů překonávat své limity do Himaláje. Mezi tím samozřejmě chodila do práce a po ní ještě vedla zdravotní cvičení pro veřejnost.

Jak jsem řekla už na začátku, je to holka s mimořádnou energií...

Hanko, vím o tobě, že máš vystudované dva obory – fyzioterapii a ergoterapii. Proč nakonec zvítězila fyzioterapie? A pokud bys měla možnost vrátit čas, rozhodla by ses stejně?

Fyzioterapie mě vždycky táhla a lákala víc. Jsem ale velmi ráda, že jsem studovala i ergoterapii. Ale rozhodla bych se stejně.

Ještě bych u té tvé dvouoborovosti chvíli zůstala, přijde mi totiž ne úplně obvyklá. Těžíš nějak při své práci fyzioterapeutky z této zajímavé kombinace znalostí a dovedností?

Těším a těžila jsem z toho už při studiu na různých praxích. Oba obory se dost často prolínají, takže mi to dává širší pohled na věc. Obecně každá rehabilitace (fyzioterapie i ergoterapie), by měla vést k větší soběstačnosti a je jedno jestli se jedná o vozíčkáře, parkinsonika nebo člověka s bolavými zády. Nyní už mi ale trochu chybí praktická zkušenost ergoterapeuta a rozvíím se dále především ve fyzioterapii.

Předjeme teď k Centru Paraple. Zná to asi většina z nás, kteří studovali nějaký

obor s praktickým zaměřením – škola se nám v rámci praxe snaží představit reprezentativní vzorek zařízení. Člověk tak pozná různé lidi, přístupy, zázemí, typy vedení atd. A už v rámci této exkurze do světa svého budoucího povolání si dělá představu, kam bude po dokončení studia směřovat. Předpokládám, že nejinak tomu bylo i při tvém studiu. Proč sis tedy nakonec vybrala Centrum Paraple a ne třeba nějakou ambulanci?

Za osm let studia jsem prošla spoustu praxí v ČR, na zahraniční jsem tehdy neměla odvahu a dnes je mi to trochu líto. Ambulance a sterilní prostředí mě nikdy moc nelákalo. V Centru Paraple se mi na praxi hrozně líbilo, byla jsem tady ve druháku na celý měsíc. Líbil se mi přístup ke klientům a jednání s nimi, komplexnost péče i jednotlivé terapie, ale i zdejší kolektiv, který mě vzal mezi sebe a mně se z něj pak nechtělo odcházet, protože z kolegů se rázem stali i kamarádi. Oceňuji zdejší nastavení, díky němuž můžeme s klienty pracovat intenzivněji, máme více času se jim věnovat a tím i větší možnost dosáhnout stanovených cílů. S klientem spolupracují jednotliví odborníci a ti pak společně řeší jeden problém z více stran. Mám pocit, že se nám to takhle pěkně poskládá, že je za námi naše práce vidět a že má smysl. A to mě baví.

Míra, s jakou fyzioterapeut zasahuje do osobní zóny klienta je obrovská. A to obzvlášť v Parapleti, kdy, jak už jsi zmínila, na něj máte mnohem více času než v běžné ambulanci a věnujete se mu v průběhu roku kontinuálně i několik týdnů. Určitě tedy mnohem více pracujete i s jeho osobností, příběhem atd., prostě dostanete se hodně pod povrch a jste pro něj i jakýsi psycholog. Vyhovuje ti i tato specifická rovina práce v Parapleti? A nese sebou, z tvého pohledu, také nějaká úskalí?

To je těžké říci. Vždycky když s člověkem řešíš zdravotní stav, zasahuješ mu do jeho intimity. Ale už na škole nás pan doc. Véle učil, že je potřeba pracovat i s psychikou a že jedno nejde ovlivnit bez druhého. Díky tomuto skvělému učiteli mi tenhle vzor práce nyní přijde přirozený. Je ale zároveň potřeba si nastavit a hlídat hranice z obou stran tak, aby to všem vyhovovalo.

Já osobně jsem si až v Parapleti uvědomila, co je fyzioterapie, nebo lépe řečeno, jaká by měla být. Velmi mě zaujalo, jak

komplexní to je obor a zároveň kolik možných přístupů nabízí. Je typické, že se fyzioterapeut rozhodne jít nějakým určitým směrem? A které jsou tvé nejoblíbenější, nebo nejvíce využívané metody a proč?

Lidské tělo je velmi složité a fyzioterapeut může někomu pomáhat v průběhu celého života - od narození do stáří, už jenom v tom tkví ten směr. Nejde ale obsáhnout úplně všechno. Když si vybereš, s kým chceš pracovat, pak je potřeba najít si svůj vlastní přístup. Já ráda využívám polohy vývojové kineziologie, prvky PNF, jógové pozice, mobilizace atd. V poslední době mě zajímá i problematika orgánů a zažívání. To celé je potřeba propojit s psychikou,

„Vždycky když s člověkem řešíš zdravotní stav, zasahuješ mu do jeho intimity.“

kteřá nám v dnešní době hodně hýbe tělem. Příští rok bych chtěla absolvovat kurz u paní Jarmily Čákové a na rok 2018 jsem zaregistrovaná na DNS prof. Koláře, na to se moc těším.

V poslední době z médií poměrně často slyšíme zprávy o možnostech využití moderních technologií při diagnostice i léčbě, a to i ve spojení s fyzioterapií. Co si o tom myslíš, vidíš v tom budoucnost svého oboru? Nebo prostě vstup člověka-terapeuta a jeho schopnost pracovat s člověkem-klientem jako individualitou, nikdy nic nenahradí?

Výhodou naší práce je, že je individuální. Nevýhodou pak, že je subjektivní, tedy neměřitelná a špatně vyhodnotitelná. Proto se na výsluní dostávají přístroje. V něčem jsou fajn a mohou pomoci při terapii, jsou dobrou motivací, protože ty výsledky jsou hned viditelné a některé z nich mohou mít klienti i doma, např. rotnen, motomed, stojan, popř. Xbox nebo jinou herní konzoli. Ale ruku terapeuta žádný přístroj nikdy nenahradí.

Přejdeme teď k tomu, co jsem napsala už v úvodu tohoto článku. Ty máš v životě evidentně ráda výzvy a překonávání sebe sama. Z poslední doby mě zaujala především výprava do Himalájí, které jsi byla součástí. Co ti přinesla? Popiš nám ji trochu, prosím...

Trochu? To bude těžké... Jednoho dne přijel Honza Krauskopf, kamarád - vozíčkář s tím,

jestli s ním nepojedu do Himalájí. A já řekla: „No jasně, že pojedu,“ v domněnku, že to nemůže vyjít. Ale za týden nebo dva mi Honza volal, ať si domluvíme volno, že kupujeme letenky. Tehdy jsem tomu nemohla uvěřit! Ale vyšlo to. Jednalo se o studentský projekt, kdy 10 (nakonec tedy 9, protože jeden zůstal kvůli vízu na letišti) studentů v rámci Ceny Vévody z Edinburgu (DofE) vycestovalo do oblasti Ladacku v Indii, konkrétně do Lehu. Kromě studentů ještě jejich učitel, průvodce, kameramanka, Honza a já. Dělalí jsme různé výlety, navštívili několik chrámů, gomp a klášterů, poznávali tamní kulturu a užívali si neuvěřitelně krásné přírody. O téhle výpravě bych mohla povídat dlouho, byla jsem z toho naprosto unešená, výhledy do krajiny byly dechberoucí. Možná bude lepší tebe i všechny ostatní pozvat na některou z přednášek, které se budou konat po celé republice nebo ještě lépe na film, který by měl být dokončen na jaře 2017 a koncem března, možná začátkem dubna by se měl promítat i v Parapleti.

Tak nějak tuším, že tohle nebyla poslední dobrodružná akce, které jsi se zúčastnila. Chystáš už něco dalšího?

To rozhodně nebyla, to máš pravdu. Zatím ale nic konkrétního v plánu nemám. Seznam, kam bych se ráda podívala je hodně dlouhý. Otázkou je, na co bude příští rok chuť, čas a jaké budou naše možnosti. Teď se těším spíš na malé víkendové akce - ať už sportovní nebo kulturní.

Vzhledem k době, ve které toto vydání vyjde si na závěr neodpustím obligátní otázku – co by sis přála do nového roku, ať už osobně, nebo pracovní?

Aby všechno klapalo, abychom byli všichni zdraví, usměvaví a šlo nám všechno od ruky. A hlavně abychom se měli rádi, možná to bude znít jako velké klíšé, ale je to jedna z věcí, kterou si na Nový rok vždycky přeju. Své tajné přání ti samozřejmě neprozradím, ale tobě i všem ostatním popřeju, ať se ta vaše vyplní. ✓



FOTO: ARCHIV HANA MELICHAROVÁ

BYLINKÁŘ

TEXT: **MICHAELA MAXOVÁ**



ZÁZVOR

V jednotlivých dílech této rubriky vás budeme postupně seznamovat s bylinkami, které jsou vhodné jako podpůrná léčba různých nemocí. Díly budou tematicky zaměřené a vždy přidáme pár zajímavých a hlavně prověřených receptů, jak uvedené rostlinky využít. Tentokrát se zaměříme na „podzimní churavění a jak na něj“. S příchodem nevlídného počasí se totiž začínají ozývat typické nemoci. V první řadě mezi ně patří zánět močových cest a chřipka či viróza. Původce přitom mají společného - slabou imunitu. Pojďme probrat nejmočnější podzimní bojovníky. Začínáme...

Se zánětem močových cest se již setkala nejspíše většina z nás. Bohužel, zvláště tyto záněty se často opakují. Neléčený zánět může vést až k onemocnění ledvin. Nejčastěji mají problémy s močovými cestami příčinu v napadení organismu bakteriemi, viry a jinými mikroorganismy. Imunitní systém je totiž v podzimním období oslabený a bakterie, zejména známá E.coli, se snadno množí, což může vyústit až v propuknutí infekce. S prevencí zánětu močových cest je proto vhodné začít už na konci léta, kdy tělo ještě není vystavené chladnému počasí a má dostatek času vstřebat potřebné živiny. Vhodnými preventivními bylinami jsou brusinky, lichořeřišnice a pampeliška.

Dle bylinkářky Jarmily Podhorné mají brusinky schopnost drenáže močového měchýře, pomáhají proti ledvinovým kamenům, působí proti zánětům ledvin a celkově příznivě ovlivňují stabilitu imunitního systému. Avšak nejdůležitější bylinkou pro očistu močového ústrojí je lichořeřišnice.

LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ (TROPOEOLUM MOJUS)

Tato rostlina má původ v Jižní Americe a nejspíš ji znáte jako řeřichu, řeřichu kapucínskou či řeřichu otáčivou. Zatímco většina lidí obdivuje její krásu, jen málokdo si uvědomuje její léčivé účinky. Lichořeřišnice má antibiotické, antivirotické a antibakteriální účinky. Pomáhá při chronických zánětech plic či při akutních nebo chronických zánětech horních cest dýchacích. A protože působí na stafylokoky, streptokoky, Proteus, E.coli a další druhy bakterií v močových cestách, přispívá i k léčbě zánětů močového ústrojí. Působí také preventivně proti většině infekčních chorob. Výtažky z lichořeřišnice zvyšují

imunitu, působí na nervový systém a celkově posilují organismus. Vysoká účinnost této byliny tkví v obsahu látky glykosid glukotropeolin.

Bylinka se užívá zpravidla dvakrát denně, ráno a odpoledne. Její látky začínou v našem těle působit dvě až tři hodiny po požití, svého maxima dosáhnou mezi čtvrtou až desátou hodinou.

Nemusíte se bát žádných nežádoucích účinků (dokonce ani při předávkování), je vhodná i v těhotenství a pro kojící ženy. Lichořeřišnici můžete kombinovat i s antibiotiky, umocní jejich účinek. Bylinku si můžete také sami vypěstovat a usušit pro přípravu čajů.

“ Lichořeřišnice má antibiotické, antivirotické a antibakteriální účinky. ”

Od června do září sbírejte její květ, nať, listy i semeno. Sušte je na přímém slunci, nebo při umělé teplotě do 40 °C. Nať a listy lichořeřišnice lze použít i čerstvé. Bylinu můžete přidávat např. do zeleninových salátů, má výrazně štiplavou chuť podobnou ředkvičkám.

PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ (TARAXACUM OFFICINALE)

Tuto rostlinu zná prakticky každý. Roste velmi hojně v celé Evropě a v západní Asii. Někteří ji považují jen za plevel hyzdicí trávník, ale tak tomu opravdu není. Pampeliška se dá, jako mnoho rostlin, využít prakticky celá. Kořen pampelišky obsahuje hořčiny, tříslovinu, inulin, triterpeny taraxasterol a taraxerol, cholin, inosit, steroly, aminokyseliny, pryskyřice, silice, kaučuk (až

25%), fytoncidy a minerální látky (zejména měď, draslík a mangan). V mladých listech je navíc obsaženo značné množství vitamínu C a kyselina křemičitá, v květech jsou přítomny flavonoidy, karotenoidy aj. Obsah inulinu je nejvyšší na podzim, obsah taraxacinu pak v červenci a září.

Mimo kořene a listů se sbírá i nať, květy pak velmi zřídka. Nicméně med právě z květů pampelišky je velká lahůdka. Kořen se sbírá na jaře a po umytí se suší na slunci či uměle kolem 50°. Je velmi důležité ho řádně vysušit, jelikož často a hlavně rychle podléhá plísní. Z tohoto důvodu je nutné ho skladovat v řádně uzavřené a suché nádobě.

Rostlina má močopudné a žlučopudné účinky a celkově posiluje a příznivě ovlivňuje metabolismus. Velmi vhodná je při léčbě močových kamenů a zánětech močových cest, při chronické únavě, působí proti degeneraci kostí a chrupavek.

Obvykle se užívá ve formě odvaru, který se připravuje z jedné čajové lžičky kořene na 100 ml vody, vaří se asi 1 minutu, pije se 2x až 4x denně po 200 ml. Mladé listy, které ještě neobsahují mléko, lze použít na jarní salát, který je vhodný zejména pro diabetiky (obsah inulinu). Pražené kořeny lze použít jako náhražku kávy, stejně jako kořeny čekanky. A jak již bylo řečeno, z květů se může připravovat pampeliškový med nebo pampeliškové víno.

ZÁZVOR (ZINGIBER OFFICINALE)

Na čelním místě v obranné linii proti chřipce určitě stojí zázvor.

Není známo, odkud zázvor přesně pochází. Občas se uvádí, že byl nejdříve pěstován na



PAMPELIŠKA

LICHOPESTO



jihu Číny, odkud pak pronikl do Indie. S jistotou však můžeme říci, že v Indii a Číně se používá již více než tři tisíceletí. Zázvor se užívá v boji s ranní nevolností u těhotných žen, k léčbě kinetózy či při špatném trávení. Je vhodný také při redukci bolesti a zánětu, v několika studiích byly popsány jeho analgetické účinky. A samozřejmě působí preventivně a léčebně při nachlazení a chřipce.

Kořen zázvoru může být zbarven žlutě, okrově (loupný), hnědě až černě (neloupný). Zázvor je chutným všelékem. V oddenku zázvoru je silice (až 3 %), která obsahuje seskviterpeny, typickou vůni pak způsobuje obsah alfa plus beta zingiberinu. Ostrá chuť je zapříčiněna přítomností pryskyřičné složky, která se nazývá shoagol. V mnoha zdrojích se uvádí, že zázvor má antibakteriální a protizánětlivé účinky, proto chcete-li ho užívat proti virózám, jste na správné cestě. V mnohých případech pomůže rýmě či chřipce předcházet, a pokud jim nepředěje, tak alespoň zmírní obtíže.

Zázvor je kořením, ale můžete ho užívat také v podobě nálevu (čaje), inhalovat (při úporných sinusitidách), či používat např. na zevní obklady při některých kožních defektech.

Nyní už k nám může zima vtrhnout, my jsme připraveni. V příštím díle vás seznámím s jarními bylinami očisťujícími organismus a proti únava.

A ještě jedno doporučení na závěr - pokud se nechcete pustit do samosběru a sušení rostlin, ráda vám doporučím osvědčené báby bylinkářky a dědky kořenáře, od kterých je možnost již zpracované rostliny zakoupit. ✓

RECEPTY

„LICHOPESTO“

Připojuji jeden osvědčený recept na pikantní a zároveň jemné domácí licho-pesto. Šlahouny lichořeřišnice pečlivě omyjeme, odstraníme tuhé a dřevnaté části stonků a přezrálá semena. Nasekáme nahrubo a rozmixujeme ve výkonném mixéru. Přidáme šťávu z citronu, sůl a sezamovou pastu tahina. Vše znovu rozmixujeme. Podáváme jako doplněk k příloham nebo jako pomazánku. Udržíme v lednici v dobře uzavřené nádobě. Vydělí až tři týdny.

„BOJOVNÍK S CHŘIPKOU“

- 1/2 kg zázvoru
- 1 kg cukru
- 1 l citronové šťávy
- 1/4 l medu
- větší svazek máty
- 3 citrony
- 2 limetky
- 2 lžičky kardamon
- 1 lžičku skořice
- 6 hřebíčků
- 2 badyány
- špetka muškát oříšku
- 1 vanilkový lusk

Zázvor jemně nastrouháme. Čím jemněji, tím více účinných látek se vymaceruje. Limetky a citrony důkladně očištíme a nakrájíme na kostičky. Med předem lehce rozejdeme ve vodní lázni. Všechny ingredience důkladně promícháme. Necháme asi 2 dny uležet v teple, občas, 2 x denně, zamícháme. Poté přes jemné sítko propasírujeme (není-li kovové, o to lépe) a dáme do lednice. Použijeme jako základ pro čaj tj. 0,5 dcl základu na 0,5 l horké vody nebo pro limonádu (podle chuti). V chladu a čisté sklenici vydrží sirup cca 3 měsíce.

Autorku můžete kontaktovat na e-mailové adrese maxova@paraple.cz

PORADNA

TEXT: ANDREA PRECLÍKOVÁ

V Poradně vám budeme přinášet odpovědi na aktuální, časté a opakující se otázky, které vás trápí a které s námi řešíte. Dotýkat se mohou sociální oblasti, oblasti zdravotních komplikací či prevence, ale také oblasti rehabilitace, případně dalších.

Čeká mě návštěva sociální pracovnice úřadu práce kvůli příspěvku na péči. Jsem tetraplegik, nyní mám třetí stupeň příspěvku a mám obavu, aby mi příspěvek nesnížili. Na co se mám připravit?

Sociální pracovnice má za úkol zhodnotit vaši soběstačnost ve vašem přirozeném prostředí, a to v deseti oblastech základních životních potřeb. Podle toho, zda aktivitu zvládáte bez každodenní pomoci jiné osoby, nebo zda potřebujete asistenci nebo dohled při naplňování těchto základních životních potřeb, ohodnotí sociální pracovnice vaši soběstačnost. Posudek z osobní návštěvy pak dále putuje na lékařskou posudkovou službu České správy sociálního zabezpečení, kde je schopnost zvládat životní potřeby posuzována také z hlediska zdravotního stavu. Abyste měl i nadále příspěvek ve třetím stupni, musí vám být uznáno 7 nebo 8 základních životních potřeb jako nezvládnutých v přijatelném standardu.

Z hlediska vašich fyzických omezení by vám měly být určité uznány oblasti - mobilita, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost. Dle vašich individuálních schopností vám pak může a nemusí být uznána oblast stravování, oblékání a obouvání a tělesné hygieny. V případě, že máte obtíže s jemnou motorikou a je pro vás obtížné napsat zprávu rukou, pak by vám měla být uznána i oblast komunikace.

Podrobný popis základních životních potřeb s jednotlivými aktivitami je uveden v Příloze č. 1 vyhlášky 505/2006, v nejaktuálnějším znění od 1. 9. 2016 (<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505#prilohy>).

V případě nejasností či potřeby konzultace se neváhejte obrátit na sociální pracovníky Centra Paraple.

RADIOŠERVIS VE PROSPĚCH 

RYBÍ POVÍDKY

Ota Pavel

Marek Eben

Zdeněk Svěrák

Jiří Lábus

Miroslav Táborský

NAMLUVILI

- Zdeněk Svěrák
- Miroslav Táborský
- Marek Eben
- Jiří Lábus

CD 199 Kč

celý výtěžek z prodeje CD
jde ve prospěch
Centra Paraple

www.radioteka.cz

StarDance pro Paraple 2016

TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ** FOTO: **TOMÁŠ LISÝ**



TANEC NA VOZÍKU? PROČ NE!



V sobotu 19. listopadu byl speciální díl oblíbené taneční soutěže StarDance věnován Centru Paraple. Česká televize ho vysílala pod názvem Hvězdy StarDance tančí pro Paraple. Umožnila nám tak oslovit veřejnost s žádostí o podporu, poděkovat dárcům a partnerům a současně ukázat člověka na vozíku v jiném světle, než jak ho ještě pořád někteří lidé vnímají. Tanečníci na vozíku, partneři tanečních dvojic v tomto dílu StarDance, se představili jako víc než rovnocenní partneři - v tanci, při práci, v životě...

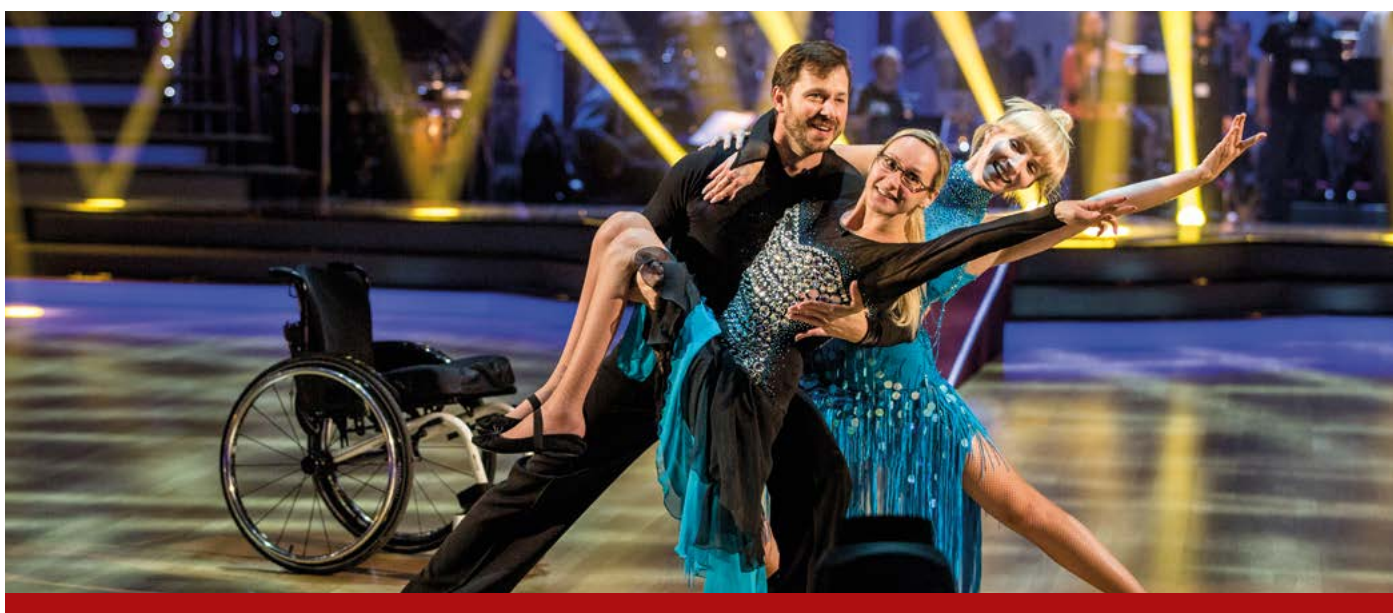
V originálních choreografiích vystoupili: Marie Nahodilová s párem Emanuele Ridi a Lucie Hunčárová, Hana Kulhavá s Romanem Zachem a Andreou Třeštíkovou, Romana Košťálová se Zdeňkem Piškulou a Veronikou Lálovou, Iveta Boleslavová s Janou Plodkovou a Michalem Padevětem a Jaroslav Zářecký s Ondřejem Bankem a Evou Krejčířovou.

Programem provázeli Tereza Kostková a Marek Eben, pátým porotcem byl Zdeněk Svěrák, který doplnil odborníky na choreografii a tanec o laskavost a empatii učitele, který s radostí sleduje úspěch svých „žáků“.

Česká televize uspořádala ve prospěch Centra Paraple ve středu 16. 11. v pražském

Obecním domě ještě jeden benefiční večer, tzv. Tančírnu. V průběhu večera plného hudby, tance a příjemných setkání v nádherném prostředí budovy s atmosférou zlatých časů secese, se pro Paraple dražily šaty Zuzany Norisové, knihy o Divadle Jára Cimrmana a o soutěži StarDance a podepsaná kšiltovka Radka Bangy.

České televizi, tanečníkům, moderátorům i dárcům patří naše velké poděkování. Česká televize podporuje činnost Centra Paraple od jeho vzniku v r. 1994 a letošní 23. ročník benefičního večera pro Paraple znamená velkou podporu v poskytování pomoci a služeb, které lidé po poranění míchy potřebují. ✓





STARDANCE V CENTRU PARAPLE

Zástupci České televize a tanečníci soutěžního pořadu StarDance navštívili 21. listopadu Centrum Paraple. Předali symbolický šek s částkou 11 916 733 Kč získanou v průběhu pořadu StarDance 19. listopadu a při benefičním večeru Tančírna, který Česká televize pro Paraple uspořádala 16. listopadu v Obecním domě. Krásná atmosféra odpoledne s ukázkami tanečních choreografií, zpěvem Radka Bangy, autogramiádou a doprovodným slovem Jana Ondera byla pro všechny přítomné milým předvánočním dárkem.





OHLEDNUTÍ ZA STARDANCE PRO PARAPLE OČIMA MARIE, IVETY A HANY

Klienti Centra Paraple, kteří tančili v letošním ročníku StarDance, vzpomínají na svou účast jako na zajímavou zkušenost a krásné, i když náročné chvíle tréninků, naplněné přátelskou atmosférou, příjemným pocitem, že jsou součástí tvůrčího, schopného a zároveň velmi citlivého týmu. Po svém návratu se setkávají s hrdostí a v dobrém smyslu slova s pýchou svých blízkých, které těší jejich úspěch. Pocity tří z nich vám nyní přiblížíme.

MARIE

Bydlí v Jihlavě a potkat ji můžete v jihlavské nemocnici. Pracuje tu jako zdravotní sestra. Usměvavá, vždy s dobrou náladou, optimistická. Má ráda pohyb, cvičí jógu, plave. Její láskou je také hudba – zpívá ve sboru a před dvěma lety si začala plnit svůj sen a učí se hrát na klavír. Studuje jazyky, maluje a ráda čte.

Majka po svém návratu z Prahy říká: „Každý den, od úterý až do pátku vycházeli v místních novinách články o sestřičce, která tančila pro Paraple. Plyšáky, kteří mi přistáli na tanečním parketu, jsem předala našemu dětskému oddělení v nemocnici. Z autogramiády jsem spěchala na zpívací zkoušku. V sobotu jsme měli spolu s orchestrem adventní koncert. Kolegové ze sboru mi říkali: „Člověk zapne televizi a tam vykukne Maruška, otevře noviny a zase Maruška.“ „Není moc čas na odpočinek ani soukromí. Cítím únavu, ale současně i velkou radost a vděčnost.“

IVETA

Iveta je mladá aktivní maminka. Žije v Panenském Týnci s osmiletým synem Jakubem. Ve svém volném čase se věnuje především sportu. Ráda cestuje, letos byla poprvé u moře.

Nabídku tančit ve StarDance dostala několik dní před odjezdem do Bulharska. Přesto, že s tancem moc zkušeností nemá, rozhodla se do toho jít. Kvůli pomoci Parapleti. Říká, že chtěla poděkovat za to, co pro ní a ostatní klienty dělá. A také chtěla zažít něco nového.

Teď, s odstupem několika týdnů, vzpomíná: „Do soutěže jsem šla především s tím, že budu moci podpořit Paraple a pomoci tak k nějakému výdělku. Mé očekávání bylo, aby se vybralo co nejvíce, a to bylo splněno. To co mě ve StarDance překvapilo, byla ochota všech, kdo tam pracovali i tancovali. Myslím si, že všichni dohromady jsme byli skvělá parta. Moc jsem si to užila, samozřejmě byla tréma a nervy, abychom něco nepokazili, ale na druhou stranu to byla obrovská vlna legrace a nádherných emocí a zážitků. Kdybych mohla, vrátila bych čas, abychom si to mohli užít znovu. Má rodina i přátelé a kamarádi byli nadšení, spousta z nich psali, že jsou na mě pyšní.“

HANA

Hanka pochází z Trutnova, ale už 10 let žije v Otovicích u Karlových Varů. Po autonehodě s poškozením páteře a míchy se pohybuje na vozíku. V současné době nepracuje, vychovává devítiletého syna Matěje, který je sportovně nadaný a hraje hokej. Sama závodně plave v oddíle SK Kontakt Karlovy Vary a ve volných chvílích jezdí na čtyřkolce. Největším koníčkem Hanky je hra na klavír. Hraje od 4 let. Po úrazu nevěděla, jestli bude moci pokračovat. Vzpomíná, že strach, že nebude na klavír už nikdy hrát, byl snad to nejhorší, čeho se bála. A poznání, že to dokáže a ke klavíru se bude moci vrátit, pro ni byl asi nejsilnější okamžik. Uvědomila si, že dokáže jít dál, že to půjde. Dnes pravidelně trénuje a zahraje už téměř vše.

Vzpomíná: „StarDance mi dalo hodně!!! Netušila jsem, že by mě to mohlo tak pohltnout. Původně jsem do StarDance opravdu šla s tím, že je to pro dobrou věc Paraplete, že to nějakým způsobem dlužím, protože mě Centrum Paraple vytáhlo z té nejhorší životní situace po úrazu. Ale nakonec jsem z toho vytěžila asi nejvíc já, protože jsem dlouho nebyla tak šťastná. Ten týden před večerem StarDance pro Paraple byl naprosto úžasný, ale člověku to dojde, až když je po všem. Nějak jsem si to nestihla užít, o to raději na to teď vzpomínám. Tréninky s Romanem a Andreou byly neskutečně zábavné, v ten moment jsem byla jedná z nich, nebo jsem si tak alespoň připadala. Nemyslela jsem na to, že to skončí. Návrat domů byl plný emocí. Už po cestě mi začínalo vše chybět a pomalu jsem si vybavovala průběh celého toho týdne. Jako bych se probouzela z krásného snu. Chtěla bych poděkovat Centru Paraple za možnost zúčastnit se StarDance, ale také svým tanečním partnerům, Romanovi a Andree, se kterými jsem prožila nádherný týden plný smíchu, tance a radosti. Všem moc díky. 🍀



Marie



Iveta



Hanka



PROTANČENÝ VÍKEND „MÁMA, TÁTA“



O posledním zářijovém víkendu se do Centra Paraple sjelo šest rodin z celé republiky. Přijely, aby vyzkoušely něco nového. V rámci programu Máma, táta na vozíku se zúčastnily i tanečního workshopu vedeného tanečnickem, choreografem a pedagogem Janem Onderem.

Už nějakou dobu předtím jsme věděli, že také v letošní řadě StarDance bude charitativní večer pro Paraple. A zazněla otázka, co z našeho programu bychom mohli a chtěli představit veřejnosti. Něco spojeného s tancem, ladným pohybem, radostí ze života...Vzpomněli jsme si, jak se nám i rodinám z programu Máma, táta na vozíku líbilo před třemi lety ranní cvičení rodičů na vozíku s dětmi, spojené s hudbou a napadlo nás uspořádat zmíněný workshop.

Výsledkem byl krásný čas naplněný programem, který členy jednotlivých rodin i rodiny vzájemně směřoval ke spolupráci, sdílení, k podpoře celku – rodiny i týmu.

Jan Onder byl skvělý! Odborně i lidským přístu-

pem, byl empatický, vstřícný právě tak, jak je třeba, aby se všichni cítili dobře a přitom se učili.

První den v poledne se za námi přijel podívat i pan Svěrák.

Když jsme zrovna netančili, povídali jsme si a plánovali, co všechno by v programu Máma, táta na vozíku v následujících letech nemělo chybět. Po skončení víkendu jsme se rozcházei dobře naladěni, plní dojmů a nových zkušeností. A taky nápadů pro náš program a nové klienty v roce 2017.

Česká televize celý jeden den natáčela. Část záznamu jste měli možnost vidět při vysílání charitativního večera pořadu České televize StarDance ve prospěch Centra Paraple. ✓



Zahradní slavnost v Centru Paraple



FOTO: TOMÁŠ LISÝ

ZAHRADNÍ SLAVNOST ANEB DĚKUJEME, PANE PREZIDENTE!



TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ**
FOTO: **TOMÁŠ LISÝ**

Hlavním důvodem k uspořádání Zahradní slavnosti, setkání klientů, pracovníků a přátel Centra Paraple 13. září odpoledne, bylo přání poděkovat zakladateli Centra Paraple Zdeňku Svěrákovi. A popřát mu v roce, kdy on i jeho divadlo slaví kulaté narozeniny, hodně zdraví a energie do dalších let. Přáli jsme k narozeninám také Jaroslavu Uhlířovi, příteli, který Centrum Paraple podporuje od samého začátku, od první Dobročinné akademie pana Svěráka a České televize v roce 1994.

Zahradní slavnost pro nás ale byla také příležitostí k představení Centra Paraple na startu nové etapy. Připomněli jsme krátce jeho činnost v minulých letech a ukázali, jak se vyvíjí a kam bude směřovat v letech následujících. Současné období je pro jeho vývoj zásadní. Už vznik a podobu Paraple výrazně ovlivnili také lidé na vozíku. V r. 1994 byli vedle Zdeňka Svěráka jeho spoluzakladateli jako představitelé občanského sdružení Svaz paraplegiků. Po minulých 2 – 3 letech, kdy za střídajícího se vedení Centra Paraple jejich vliv klesal, nastoupil v březnu t.r. na místo ředitele David Lukeš, který byl dříve sám klientem Centra, když si po nešťastném skoku do vody poškodil páteř a míchu. Svůj aktivní život nevzdal, dostudoval práva, stal se úspěšným manažerem v komerční firmě a řadu let působil ve správní radě Centra Paraple. Společně se svými spolupracovníky teď připravuje takový systém služeb Paraple pro lidi na vozíku, který co nejvíc využije vysoké odbornosti pracovníků a jejich vzájemného propojení a spolupráce ve prospěch klientů a současně vytvoří prostor pro

uplatnění přání, potřeb a názorů klientů, kteří služby Paraple využívají. To, čím je a přeje si Paraple být jedinečné, je právě systém spolupráce odborných pracovníků a klientů při dosahování společných cílů. Pracovníci Centra vnímají aktuální období jako náročné, ale současně jsou plní energie a chuti rozvíjet a zdokonalovat. Je cítit radost a optimismus. A to jsme v průběhu slavnosti chtěli na chvíli sdílet i s našimi přáteli. Přáli jsme si setkat se a posílit vztahy s těmi, kteří mají Paraple rádi. Přiblížit jim, k čemu Paraple využívá jejich podporu, v čem a jak může díky nim pomáhat svým klientům. Protože bez nich by to nešlo...

Atmosféra Zahradní slavnosti předčila naše očekávání. Vážíme si toho, kolik přátel si udělalo čas a přišlo se s námi podělit o radost ze společného díla. Prožili jsme dohromady krásné odpoledne a večer.

Programem nás provázel Vladimír Kroc, milými zpívajícími hosty byli Jaroslav Uhlíř a Ondřej Ruml, k poslechu a tanci hrála kapela Cactus. Jim i všem dalším, které jsme tady nejmenovali, děkujeme! 



TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ, PETRA ŠTELCOVÁ**

KONCERTY Z LÁSKY K HUDBĚ

Společnost Kaufland uspořádala během letních měsíců sérii koncertů. Z každé prodané vstupenky bylo věnováno 15 Kč ve prospěch neziskových organizací. Návštěvníci koncertů přispěli tímto způsobem na konto Centra Paraple částkou 82 095 Kč. Děkujeme společnosti Kaufland, interpretům i všem nadšeným návštěvníkům koncertů.



FOTO: ARCHIV KAUF LAND

DEN PORANĚNÍ MÍCHY (WORLD SCI DAY)

Na 5. září byl letos poprvé vyhlášen společností International Spinal Cord Society (ISCos) Světový den poranění míchy. Jeho cílem bylo zvýšit povědomí o závažnosti a důsledcích míšních poranění, zlepšit prevenci, ale také kvalitu života lidí na vozíku. Pro nás byl tento den jednou z nejvýznamnějších veřejných událostí vztahujících se k našemu tématu, tedy životu s poškozením míchy. Do aktivit s ním spojených jsme se zapojili formou přednášek, besed a workshopů.



FOTO: TOMÁŠ LISÝ

BĚHEM TŘEBOTOVEM

V sobotu 10. září se v Třebotově u Prahy konal již 3. ročník charitativního závodu Během Třebotovem. Výtěžek akce 25 553 Kč tentokrát putoval na konto Centra Paraple. Za celým projektem stojí paní Naďa Lukášová, která všechno vymyslela, zorganizovala a ještě myslela na to, jak pomoci. Poděkování patří jí, ale také firmám RATIO, obci Třebotov, celému realizačnímu týmu a všem návštěvníkům, kteří pomohli peníze „vyběhat“.



FOTO: ARCHIV CENTRUM PARAPLE

BENEFIČNÍ FESTIVAL CHOLTICKÝ DEŠTNÍK

Taktéž 10. září se konala i další akce na podporu Centra Paraple. V areálu choltického zámku se uskutečnil čtvrtý ročník benefičního festivalu Choltický deštník. Bohatý program byl zajištěn od pravého poledne až do večerních hodin a návštěvníci si užili vystoupení Jaroslava Uhlíře s kapelou, divadla EXIL, vystoupení uměleckých sborů školy Svitání a další. Akce přinesla Centru Paraple 54 618 Kč. Děkujeme Spolku Deštník, všem, kteří se na akci podíleli a samozřejmě také návštěvníkům.



FOTO: ARCHIV CENTRUM PARAPLE

CIMRMAN POMÁHAL

V tomto roce slaví Divadlo Jára Cimrmana 50 let od svého založení. Divadlo spolu s mediálním partnerem oslav Radiožurnálem podpořilo 3 neziskové organizace – Centrum Paraple, o. p. s., Nadační fond Slunce a Nadační fond Českého rozhlasu Světluška. Každá z organizací získala díky veřejné sbírce a dalším aktivitám 133 000 Kč. Děkujeme Divadlu Jára Cimrmana a Radiožurnálu za podporu a svým neziskovým partnerům za příjemnou spolupráci.



FOTO: ARCHIV CENTRUM PARAPLE

PODZIMNÍ KONGRES

Začátkem října se uskutečnil podzimní kongres společnosti Kaufland. Zaměstnanci společnosti měli k dispozici imaginární peníze, které mohli rozdělit mezi Centrum Paraple a SOS dětské vesničky. Většina zaměstnanců peníze spravedlivě dělila mezi obě neziskové organizace a společnost Kaufland potom proměnila tyto peníze ve skutečné. Centrum Paraple získalo díky kongresu na svoji činnost krásných 56 190 Kč. Děkujeme společnosti Kaufland a jejím zaměstnancům.



FOTO: ARCHIV KAUF LAND

POD PARAPLETEM

SETKÁNÍ S PARA/OLYMPIONIKY A PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU OPEL HANDYCARS

17. října večer jsme v Centru Paraple přivítali vzácné hosty. Naše pozvání přijali paralympionici David Drahonínský a Šárka Musilová – lukostřelci, Kateřina Antošová – silniční handbikerka, Jiří Suchánek – stolní tenista, Aleš Kisý – koulař, Jan Povýšil – plavec a olympionik Jan Mická – plavec. Večerem provázel ředitel Centra David Lukeš. Partnerem akce byla společnost Opel, jeden z našich hlavních partnerů. Zapůjčením 3 automobilů zajišťuje mobilitu Centra a naši činnost podporuje i finančně. V rámci akce představila společnost Opel svůj program Opel handycars. Zájemci měli také možnost prohlédnout si modely Astra a Insignie upravené pro ruční řízení. Děkujeme!



FOTO: TOMÁŠ LIŠÝ

VE VELKÉM OSEKU BĚŽELI PRO PARAPLE

Již druhý ročník velkooseckého Běhu pro Paraple se konal 22. října v krásném prostředí přírodní rezervace Libický luh. V rámci závodu „Eleven podzimní“ přinesl benefiční běh Centru Paraple téměř 21 000 Kč. Na své si přišli jak běžci, tak závodníci na handbicích. Mezi handbikery získal vítěznou trofej Hynek Litman. Kateřina Antošová, paralympijská reprezentantka, skončila v mužské konkurenci na skvělém třetím místě. Všem účastníkům i organizátorům děkujeme.



FOTO: ARCHIV CENTRUM PARAPLE

ČTVRTÁ A NEJÚSPĚŠNEJŠÍ AUKCE PRO PARAPLE

TEXT: **DAVID LUKEŠ**

27. 11. 2016 proběhl 77. aukční den Galerie KODL. Souhra šťastných sedmiček, na listopad nezvykle krásné počasí a uvolněná atmosféra, která přinesla napínavé dražební souboje a radost ze získaných děl, to vše stálo za tím, že se aukce stala svým celkovým obratem největší a nejvýznamnější aukcí nejenom letos, ale i v celé novodobé historii v ČR.

Aukce pro Paraple byla tradičně na samotném začátku. S napětím jsme sledovali dražbu prvních deseti děl darovaných jejich autory či majiteli do aukce v náš prospěch. Neuvěřitelný souboj se strhl hned u druhé položky a vedl k autorskému rekordu Theodora Pištěka v kategorii grafiky. Výše vydražené částky se vyšplhala z vyvolávací ceny 40 000 na 250 000 korun. Úspěšně se prodala i další díla a padly další tři autorské rekordy. Celkově vynesla darovaná díla krásných 904 000 Kč.

Tým Galerie KODL odvedl opět skvělou práci a bylo hezké pozorovat, s jakou radostí a profesionalitou k celé aukci přistupují. Nemyslím pouze citlivou práci s uměleckými díly, ke kterým se chovají s úctou k práci jednotlivých mistrů, ale zejména atmosféru kolem. Je to velmi příjemný kolektiv, který se i přes stoupající předaukční nervozitu chová mile a důstojně.

Děkujeme Galerii KODL – panu Martinu Kodlovi a jeho týmu, děkujeme dárcům uměleckých děl, dražitelům a upřímně děkujeme panu Františku Vyskočilovi, předsedovi správní rady Centra Paraple za vše, co pro nás dělají.

Vážíme si podpory, kterou získáváme pro svou práci. Jsme rádi, že nám lidé věří a podporují to, čemu věříme my. Na zajištění činnosti Centra Paraple potřebujeme ročně téměř 3,5 miliónů korun, které z více než poloviny získáme právě díky individuálním a firemním dárcům. Centrum Paraple může pomáhat druhým jen díky této podpoře.



DAVID LUKEŠ A MARTIN KODL

FOTO: TOMÁŠ LIŠÝ

SBĚRATELÉ DRAŽILI DESIGNOVÉ LAHVE PILSNER URQUELL VE PROSPĚCH CENTRA PARAPLE

TEXT: **MONIKA BARTONÍČKOVÁ**

Pilsner Urquell uspořádal ve prospěch Centra Paraple v pořadí již pátý ročník dražby designových pивních lahví. Letošní limitovanou edici navrhoval a následně se skládá ve sklárně Ajeto vyrobil český designer Maxim Velčovský. Podle jeho slov připomínají svými prvky známou plzeňskou bránu, kterou musí projít všechny várky piva opouštějící pivovar. Ve víku každé z deseti lahví je navíc schovaný malý úlomek kamene, ze kterého byly postaveny i její základy. On-line aukce proběhla na serveru iDNES.cz dne 15. prosince. Celková vydražená částka, která bude připsána na náš sbírkový účet, se vyšplhala na úctyhodných 1 173 122 Kč. Všem dražitelům děkujeme.

Vydražená částka z aukce bude letos nově doplněna ještě o výtěžek ze speciálního vánočního balení plzeňského piva, které je dostupné v běžných obchodech. To obsahuje kromě osmi lahví piva i skleněný püllitr, jehož potisk navrhl také Maxim Velčovský. Z každého dárkového balení získá Centrum Paraple na svou činnost 5 Kč.

Více informací o aukci pивních lahví Pilsner Urquell najdete na www.aukcnilahveproparaple.cz



FOTO: ARCHIV PILSNER URQUELL



Pomáháme hendikepovaným postavit se na vlastní nohy.

Životní pojištění Flexi od Pojišťovny České spořitelny je dlouhodobým partnerem Centra Paraple.

www.flexi.cz

Paraple 

pro jistotu


flexi
životní pojištění

Na zemi, ve vzduchu, na moři
DB Schenker stojí při vás.



Známe logistická řešení vyhovující právě vašemu oboru a potřebám.

Vaše zásilky dopravíme kamkoliv ve světě – bezpečně, spolehlivě a včas.

www.dbschenker.cz

Již 11 let
jsme hrdými
partnery

Paraple

DB SCHENKER
slaví 25 let
v České republice

DŮSLEDNĚ BEZBARIÉROVĚ VYBUDOVANÝ KOMPLEX



SPORT RELAX HOTEL
Na kopečku



**Ideální místo ke společné relaxaci, rehabilitačním pobytům
nebo aktivnímu odpočinku osob s pohybovým handicapem i bez něj.
V okolí mírně zvlněná krajina, vhodná pro nenáročnou cykloturistiku.**

K dispozici restaurace, 39 lůžek, z toho 12 pro hosty s tělesným postižením (6 dvoulůžkových pokojů), safari bar s bowlingem, fitness, wellness, kondiční tělocvična (12x12 m), konferenční sál, prostory pro masáže, venkovní hřiště (30 x 20 m) s umělým povrchem, hřiště na pétanque, uzamykatelné garáže pro uskladnění vozíků a handbiků, 25 parkovacích míst (z toho 8 „vozičkářských“) v areálu.

Nabízíme významné slevy pro pobyty kolektivů s více než 15 účastníky, při nadpolovičním počtu handicapovaných.



Zvýšení minimální mzdy

Od 1. 1. 2017 se zvyšuje minimální mzda na 11 tisíc korun, a to i pro příjemce invalidního důchodu ve III. stupni.

V novém roce novou práci?

Sledujte www.ozpprace.cz
a <http://vozejkov.cz/Articles/section/seberealizace/prace/>.

Nadačník

Chcete vědět, kde žádat o finanční příspěvky na pomůcky a pobyty? Prohlédněte si nadačník.cz.

Curling

Vyzkoušejte si oblíbený severský sport. Více na <http://www.curlingpromo.cz/kalendar-akci-ceskeho-svazu-curlingu.php>.

Bezbariérové mapy

Kam se nejen v zimě dostanete i na vozíku můžete hledat na www.vozejkmap.cz a www.disway.org.

Zimní akce SKV

Zajímavou nabídku zimních sportovních aktivit nabízí SKV Praha.

Více na <http://www.skvp Praha.org/sport/monoski/zprava-lyzovani/nabidka-zimnich-akci-roku-2017-2440/>.

Bezba trasa

Nová bezbariérová turistická trasa vznikla na Pardubicku díky Českému klubu turistů.

Více na <http://vozickar.com/nova-bezbarierova-trasa-na-pardubicku/>.

DVTV.cz

Nebaví vás televize? Sledujte rozhovory se zajímavými lidmi na www.dvttv.cz.

Miluj mě, jestli to dokážeš

Zima je ideální čas vyrazit si do kina, třeba na dokumentární film o tématu sexuální asistence. Více na <http://www.csfd.cz/film/454606-miluj-me-jestli-to-dokazes/galerie/?type=1>.

Jeden svět 2017

V březnu se můžete těšit na festival dokumentárních filmů o lidských právech. Promítání bude probíhat po celé republice.

Více na <http://www.jedensvet.cz/2017/>.

Febiofest 2017

Filmoví fajnšmekři budou mít na jaře žně.

Festival v dubnu poputuje také po regionech.

Více na <http://www.febiofest.cz/cs/>.

Festival Evolution 2017

Nechte se inspirovat a načerpejte nové informace z oblasti životního stylu na Festivalu Evolution.

Více na <http://www.festivalevolution.cz/>.

Kde najít osobní asistenci?

Vyhledejte si registrovaného poskytovatele osobní asistence a dalších služeb na registr.mpsv.cz/ nebo sami poptávejte na webu www.pecujici.cz.

KALENDÁŘ AKCÍ

Také na rok 2017 pro vás připravujeme mnoho aktivit. Níže vám představujeme ty z prvního čtvrtletí, u kterých už máme jasné termíny a místa. Bude jich ale mnohem více, proto sledujte naše webové a facebookové stránky, ať jste vždy v obraze. Pro zjištění podrobností, či přihlášení, nás neváhejte kontaktovat.

Pod Parapletem – Filmový klub

Termín: 9. 1. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Tematický program – lyže

Termín: 28. 1. – 4. 2. 2017
Místo: Bedřichov
Kontakt: Marta Pudilová,
pudilova@paraple.cz,
274 001 317

Pod Parapletem – Filmový klub

Termín: 6. 3. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Tematický program – výcvik soběstačnosti

Termín: 27. 3. – 2. 4. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Iva Melicharová,
melicharova@paraple.cz,
274 001 312

Tematický program – lyže

Termín: 21. 1. – 28. 1. 2017
Místo: Bedřichov
Kontakt: Marta Pudilová,
pudilova@paraple.cz,
274 001 317

Pod Parapletem – Program pro děti

Termín: 13. 2. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Pod Parapletem – Program pro děti

Termín: 13. 3. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Pod Parapletem – Program pro děti

Termín: 3. 4. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Pod Parapletem – Host

Termín: 23. 1. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Pod Parapletem – Host

Termín: 20. 2. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Pod Parapletem – Host

Termín: 20. 3. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Pod Parapletem – Host

Termín: 10. 4. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková,
formankova@paraple.cz,
274 771 478

Revue, část magazínu, ve které je naším hlavním záměrem odlehčit, pobavit vás, ukázat něco zajímavého. Podle jedné z definic by to měl být sled samostatných (uměleckých) celků. Toho se chceme držet a postupně vám představovat vaši literární tvorbu, recenze, vtipy, komiksy atp. Věříme, že vás nebudeme nudit. Úlohu vlajkonošů na sebe vzali Kateřina Antošová se svými zážitky z paralympiády v Riu, Václav Uher, který jde s kůží na trh v podobě zveřejnění úryvků ze své knihy *Zalitý kaktus*, Pavel Misík a jeho rybářská vášeň, Marta Pudilová, která se vtipně ohlédla za letním cyklistickým kurzem a závěrem vás ještě Městská divadla pražská (partner Centra Paraple) pozvou na své dvě nové inscenace. Příjemnou zábavu...

Zalitý kaktus

TEXT: **VÁCLAV UHER**

ILUSTRACE: **DAVID KONOPÁČ**



Po Praze se pohybují městskou hromadnou dopravou. Tras, linek, zastávek a vzájemných spojů je tu hromada. Jezdím metrem, tramvají nebo autobusem.

Řidiče rozdělují na následující typy:

- tělnatý strýc s plnovousem a prdlou kšandou,
- fanda Slávie ve středním věku, těsně před rozvodem,
- němý podivín neurčité kondice se stříbrným řetízkem a rozvázanou tkaničkou,
- svižný energický mladšák (vždy v triku) se vsiřčinou tváří a tetováním na předloktí,
- několikanásobný otec a děda, třicet let ženat s holkou z Moravy,
- sběratel, modelář se spořádaným vzezřením.

Typů řidiček je méně:

- tichá, plachá dáma v kalhotách, bez přelivu,
- čilá paní ve služební sukni, samozřejmě s přelivem.

Sami jistě tušíte, s kým je radost cestovat.

...

Když má ale autobus špatné tlumiče, je celkem fuk, kdo soupravu řídí. Jedná se o zákeřnou poruchu, která se projevuje zpravidla znenadání a při jakékoli nerovnosti vozovky. Jinými slovy utluče maslo i šoféra (jak říkal kdysi pan Werich).

Nedávno jsem bezmála sjel z vozíku, jak to drncalo.

Nerad volám o pomoc. Mám v sobě totiž zarytou teorii, že o pomoc se volá jen v případě ohrožení života. Tak jsem pouze funěl a držel se zuby nehty postranic svého vozíku. Autobus žďuchal víc a víc, já sjížděl níž a níž a vozík zezadu už už začínal postrádat obsa-

zení. Kolega cestující, chlap jako hora, seděl sice hned vedle mě, ale spal.

Dosáhl jsem destinace, vyfuněný jako lokomotiva. S panem řidičem jsme probudili spulocestujícího a mé zhroutené tělo společně umístili zpět na vozík.

Pražská městská hromadná doprava mi přijde dokonalá už jen tím, že je. Jen bych občas vyměnil ty tlumiče.

...

Povím vám pár příhod, které se mi při cestování Prahou přihodily.

JÁ BYCH TĚ ZASTŘELIL

Řidič mi sklopil plošinu, abych po ní mohl vjet do soupravy. Procedura, kterou zažívám denně. Ovšem dnes poněkud odlišná.

Řidič mi uvolnil cestu do vozu a pak za mými zády potichu pronesl: „Já bych tě zastřelil, to nejde takhle. Takhle ne.“

Nebudu vám lhát, jeho slova mne dost rozhodila. Zachoval jsem ale klid, pana řidiče jsem si v tichu prohlížel a v duchu přemítal, zda se jednalo o sen nebo skutečnost.

Když pan řidič vstupoval zpět do kabiny, všiml jsem si, že má na uchu telefonní sluchátko a s někým hovoří. Asi se synem nebo manželkou. Nevím.

ANDĚL, DALŠÍ STANICE

Jel jsem v metru. Na mapce nad dveřmi jsem si s potěšením všiml čerstvě nalepeného emblému vozíčkáře. Jak známo, emblém značí bezbariérový přístup zastávky. Tento byl nově umístěn pod stanicí Anděl.

Jé, tak pražskému metru přibyla další bezbariérová stanice?

Anděl. Nejednou jsem v té lokalitě musel kvůli špatné dopravě zkrátit nebo dokonce odříct natolik pozoruhodný program, že už se nemůžu dočkat, až ten nový výtah v jedné z andělských hospod zapiju.

Je na místě zde poděkovat všem, kteří se o tuto změnu zasloužili.

Díky i tomu neznámému dělníkovi, který s tisíci emblémy vozíčkářů v kapse přes jedinou noc ode dveří ke dveřím prošněroval všech pět set vozů pražského metra a polepil všechny popisné mapky. Kdyby jen jednou chyboval, mohl způsobit kalamitu. Třeba nepřesným umístěním emblému na mapě. Kdyby emblém vlepil byt jen kousek od náležitěho puntíku, vytvořil by mezi Andělem a Smíchovským nádražím novou, bezejmennou, stanici. Sice neexistující, zato bezbariérovou.

Zdá se, že to zvládl. Kdybych věděl, kdo to byl, zapil bych ten nový výťah s ním.

DVEŘE SE ZAVÍRAJÍ

Pro vozíčkáře je dojíždění metra na poslední chvíli velmi překerná situace. Dochází k ní takto.

K nástupišti stanice řítí se souprava. Vozíčkář z uliční úrovně nastupuje do kabiny výťahu a mačká tlačítko s nápisem „nástupiště“. Souprava přijíždí, vagóny burácejí, brzdy kvílí, intenzita hluku klesá a souprava zpomaluje. Vozíčkář v kabině přijíždějící soupravy slyší, což ho znervózňuje. Analyzuje a počítá, kolik vteřin, desetin, setin, tisícín vteřiny ho dělí od okamžiku, kdy se dveře výťahu otevřou a on bude vpuštěn na scénu.

Souprava se zastavuje a stojí. Z vagónů, jak voda ze stavidel, proudí davy lidí. V témže momentě počíná se z výťahu, jak z vajíčka, klubat silně motivovaný vozíčkář. Tiskne páčku, akceleruje, vyhodnocuje dopravní situaci, klíčkuje mezi lidmi a štrádaje si to k nejbližšímu vagónu. Překérnost celé scény nastává ve chvíli, kdy se nad dveřmi soupravy objeví červené světýlko. Blbci chodci, táhnou se jak láva. Ačkoliv by jinak mohl jet rychleji, zde nemůže, v davu platí přísně omezená rychlost. Když v několika posledních metrech vznikne u soupravy volno, vozíčkář přidává na plynu, předklání hlavu, hrbí záda a připravuje se na svůj životní skok!

To už je ale tak blízko, že slyší: „Ukončete, prosím, výstup a nástup, dveře se zavírají.“

JAK ŘÍKÁM, NO

V hospodě nižší cenové seděl drobný počet podnapilých štamgastů. Jeden u šipek, druhý pod televizí a zbylí tři na baru. Dobře tu vaří, tak sem občas chodím na oběd. Zrovna dnes.

Srkal jsem polévku a při tom přemýšlel, jak se s vozíčkem nejrychleji dostat z Jarova do Kobylis.

Zeptal jsem se štamgasta, který seděl nejbliž. „Nevíte, jak se nejlépe dostanu do Kobylis?“

Štamgast se probral, zvedl hlavu a pomalu odpověděl: „Čoveče to nevím... ale myslím, že 195, čoveče, nebo 177, já ti... Frantooo, Frantooo, co do Kobylis odtud?“

Franta odklonil zrak od obrazovky, podíval se na nás, a řekl: „177 tam jede, nějakých 20 minut, víc ne, to máš nejlepší, nebo 183, normálně přes Prosek a dál.“

Informace se mi jevila dostatečná. Skočil jsem druhému pánovi do řeči: „Tak to je dobré, díky.“

Franta ovšem ochotně pokračoval: „Noo, jasně, normálně 177, zastávka je tady přes

křižovatku, nějakých 20 minut a jsi tam, nebo 183... to je jedno... tady přes křižovatku.“

Slovem „díky“ jsem opět skočil do řeči: „Jojo, díky, je mi to jasné, díky.“

Najednou se od baru ozvalo: „Kám?“

Franta: „Ale tady na vozejku do Kobylis, normálně 177, přes Prosek, nebo 183, to je jedno... že jo, ne?“

Od baru: „No jasně, to máš nejlepší 177 tady přes křižovatku, na Prosek, dvacet, pětadvacet minut, víc ne.“

Děkovnými slovy se snažím celou záležitost ukončit.

Ovšem štamgast od baru pokračuje: „Nebo 183 taky, to je stejný, to máš nejlepší, než někde přestupovat, normálně 177 nebo 183 přes Prosek, říkám, 20 minut, víc ne, jak říkám no.“

Slovem „díky“ opět skáču do řeči.

Franta: „Ono to jezdí každou chvíli teď, normálně přejedeš tady přes křižovatku a tam vpravo je zastávka, 177 nebo 183, to je jedno, dvacet minut no...“

Slovem „díky“ opět skáču do řeči. Platím, loučím se a jedu.

Štamgasti, ale jistě i ti největší zhyralci tlející v hospodách nejnižších cenových skupin, touží dělat dobré skutky a být na tom světě co k čemu. ✓

MOJE CESTA NA PARALYMPIÁDU

TEXT: KATEŘINA ANTOŠOVÁ

Na začátku byl pád ze stromu. Nebo byl na začátku maraton v Berlíně? Nebo jen sen o tom, že se budu hýbat jako dřív?

Už nevím a vlastně na tom nesejde. Podstatné je, že jsem po svém úrazu v srpnu 2012 nehodlala prožít zbytek života bezmocně na vozíku a začala jsem znovu sportovat. Moc jiných možností než sednout do handbiku jsem neměla. Technické disciplíny jako střelba nebo stolní tenis mě nudily, v bazénu mi byla zima a na kolektivní sporty nemám povahu. S handbikem to byla láska na první svezení.

Začala jsem objíždět české závody. Handbikerská komunita, která u nás čítá okolo třiceti skalních fandů, mě vzala mezi sebe a hodně mi v začátcích pomohla.

Jednou za mnou přišel reprezentační trenér a začal něco o tom, že bych si měla najít spon-

zora, objet pár mezinárodních závodů a posbírat pár bodů pro nominaci na paralympiádu. S padesátkou na krku bylo jasné, že moc času na rozmýšlení nemám. Pozdě jsem pochopila, jak jsem byla naivní! Ale v tu dobu už nešlo z rozjetého vlaku vystoupit.

Polykání tisícovky kilometrů měsíčně bylo nejzávažnější částí celé akce. Podařilo se mi zatáhnout do ní manžela, mnoho přátel, ale i neznámých lidí, ze kterých se stali přátelé. A z toho mám vlastně daleko větší radost, než z cestování do země, kterou bych za jiných okolností netoužila navštívit.

Tři roky získávání zkušeností, vítězství i proher uplynuly jako nic. Letošní léto jsem strávila buď v práci, nebo na tréninku. V září jsem konečně zabalila a s napětím čekala, co se bude dít.

Sen se měnil ve skutečnost bez ohledu na mé představy o tom, jak by to mělo probíhat. Už začátek mé cesty byl zvláštní. Při cestě na letiště jsem se při skoku do vlaku netrefila a zažila první tvrdé přistání. V letadle jsem celou noc mrzla. Mikina a deka nepomohly. Ráno mě bolel krk a všechny svaly. Škubání nohou signalizovalo, že problém bude i v necitlivém zbytku těla. Při pádu z vozíku jsem si podvrkla kotníky. Přesto bylo všechno v pořádku, jak říkají vozíčkáři, důležité je se nep...

První dojem ze vstupu na cizí území – předimenzované chodby obrovského letiště. Ne-

FOTO: ARCHIV KATEŘINA ANTOŠOVÁ



chtělo se mi věřit, že jsme ve městě, kde žije sedm milionů lidí. Na pásu se točily poslední dva kufry. Bylo pět hodin ráno místního času.

Dál už šlo naštětí všechno podle plánu. Ubytování ve vesnici, první šok z návštěvy obří jídelny, nalezení krabice s handbikem, kterou vzali s sebou ti, co letěli letadlem vládní letky. Handbike se manželovi podařilo sestavit a zaparkovat do trenažéru.

Bydlení bylo luxusní. Rozhodně se nedalo srovnat s kempy, kde přespáváme při závodech. Kromě dvacetimetrového obývacího pokoje tvořily budoucí byt brazilského manažera dvě ložnice s koupelnami. V druhé bydleli trenéři lukostřelců. Detaily jako chybějící zásuvka pro zapojení designové lampičky u postele, popřípadě absence čaje v jídelně (došel den před naším příjezdem a byl doplněn dva dny před odjezdem) nám nezakazily pozitivní dojem z vesnice.

Z balkonu byl výhled do centrálního parku, který obklopovaly další osmnáctipatrové novostavby. Hezké. A trochu kontrastující s polozbořenými domky nalepenými na úpatí kopců, které jsme viděli při cestě z letiště. Všechno je v Brazílii velké. I sociální rozdíly. Proto jsme byli zavření za dvojitým plotem posíleným rotou vojáků se samopaly.

Druhý den po příjezdu jsme zjišťovali, kde se dá jezdit na handbiku. To byl trochu problém. Ve vesnici nebylo možné trénovat, motalo se tam příliš lidí a autobusů. Za vesnicí byla džungle. Místy doslova - podél jezera se táhly chráněné biotopy s krokodýly. Na přilehlé silnici byla džungle dopravní - hustý provoz a nezvyklé značení mě od pokusu dojet k moři na handbiku odradili.

Naštětí jsem večer potkala v jídelně Renatu, polskou handbikerku, kterou znám ze závodů. Nabídla mi, ať jedu na trénink s nimi. Společně s polskými cyklisty jsem vyrazila do Pontalu, na trasu obou paralympijských závodů.

Cestou se ukázalo, že brazilští řidiči jsou neuvěřitelně milí. Objížděli nás širokým obloukem a troubili jen proto, aby zároveň ukázali vztyčený palec. Z pláže nám mávaly děti a pořad si nás někdo fotil. Začala jsem se těšit na závodění.

Dva dny uběhly v každodenním stereotypu - trénink, sprcha, jídlo, dvě hodinky relax, vyjetí, fandění ostatním sportovcům.

Nadešel den s velkým D, 14. září 2016. První byla na řadě časovka. Čekalo mě dvacet kilometrů po rovině, tam po větru, zpátky proti větru. Rovinaté tratě nesnáším, ale věděla jsem, do čeho jdu. Doma jsem tomu přizpůsobila tré-

nink a poslední týden jsem jezdila dvakrát týdně na asfaltce kolem kanálu v Račicích.

Hodinu před závodem jsem točila klikami na trenažéru v závodním depu. Svaly jsem zahřívát nemusela, bylo vedro. Jedním okem jsem zjišťovala, jak jsou na tom ostatní. Všechny holky měly nové stroje, některé i novou postavu. Američanka vypadala, že léto strávila v Dachau. Přebytná kila nevozím ani já, ale co je moc... Byly jsme namačkány na úzkém výběžku do moře a obklopeny uzavřenou tratí.

Po startu jsem se cítila dobře. Jela jsem také dobře. Jen dobře. Na to, abych předjela ty, které jsem porazila letos v Ostende, to nestačilo. Dojela jsem devátá a v tu chvíli mi připadalo, že jsem tři roky trénovala úplně zbytečně.

Zklamání z časovky mě paradoxně nakoplo do dalšího dne. V pětačtyřicetkilometrovém silničním závodě jsem konečně prodala hodiny dřiny. Škoda, že závod nebyl delší. Po padesáti kilometrech mladé holky většinou vadnou a generace nás, co už máme něco za sebou, chytá druhý dech. Skončila jsem opět devátá, ale v mnohem širším startovním poli. Závodily jsme všechny dohromady, bez ohledu na kategorii postižení. Ve své kategorii bych byla pátá. Byla jsem spokojená. Snad jsem potěšila všechny, kteří měli zásluhu na tom, že jsem se do Ria probojovala.

V posledních třech letech, kdy vývoj sportu tělesně postižených sleduji, šly výkony sportovců neuvěřitelně nahoru. Za čtyři roky bude paralympiáda patřit mladé generaci, která se připravuje na stejnou profesionální úroveň jako zdraví sportovci. Doufám, že čeští paraplegici a kvadruplegici budou mít v handbikerském poli svého zástupce. Já už to pravděpodobně nebudu, ale jsem ráda, že jsem ještě mohla zažít dobu, kdy bylo možné měřit síly s ostatními, bez ohledu na věk a míru profesionalizace. Obětovala jsem závodění leccos, ale dostala jsem ještě víc. Mám v hlavě moře zážitků a příběhů. Snad budu schopná dostat je někdy na papír a podělit se o ně.

A ještě krátké shrnutí úspěchů českých vozíčkářů na paralympiádě v Rio de Janeiro: David Drahonínský - 2. a 3. místo (lukostřelba), Běla Třebínová - 2. a 3. místo (plavání), Šárka Musilová - 3. místo (lukostřelba), Jiří Suchánek - 3. místo (stolní tenis), Aleš Kisý - 5. místo (vrh koulí), Radim Běleš (5.), Martin Zvolánek (6.), Jan Váň (8.) - všichni hod kuželkou.

Jediné české zlato vylovil z bazénu Arnošt Petráček.

Avšak i zbývající třicítka paralympioniků dala do svých závodů všechno. Jinak to v Rio ani nešlo. ✓

RADOST Z RYBAŘENÍ

TEXT: PAVEL MISÍK

Rád rybařím a z vlastní zkušenosti vím, že se této záliby nemusíte vzdávat ani s handicapem.

V České republice je jediná rybářská organizace, která sdružuje handicapované rybáře a tou je místní organizace Kladruby. Jako pamětník a od začátku člen tohoto spolku mohu potvrdit, že se v Kladruzech rybaří, rekreačně i sportovně, na vysoké úrovni. Za dobu existence spolku se jeho členové zúčastnili každého Mistrovství republiky a od roku 1999 se účastní také Mistrovství světa v plavané, sám jsem absolvoval tři z nich. Rybaření v Kladruzech je podpořeno i dobrým zázemím - parkováním a bezbariérovým WC. Bonusem je pak krásné prostředí v okolí rybníku Záhorský.

Pokud to i vás táhne k vodě a chcete se dozvědět více, podívejte se na <http://www.handicap-rybari.cz/> nebo kontaktujte členy organizace Jana Porhansla, tel.: 777 632 655 či Tomáše Kučeru, tel.: 724 535 266.

Nashledanou u vody. ✓

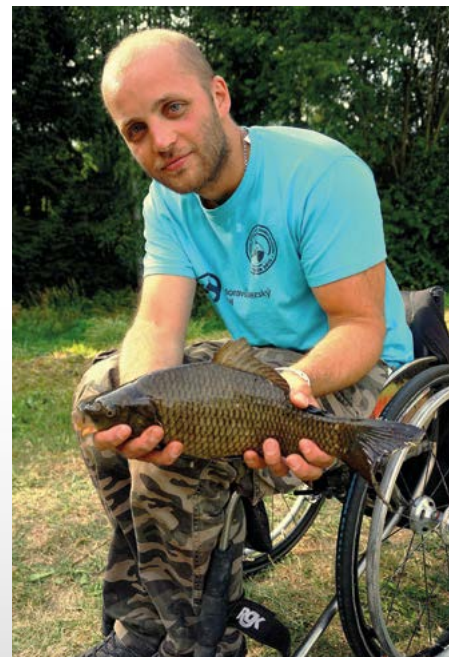


FOTO: ARCHIV ČRS MO KLADRUBY

BYLA TO JÍZDA...

TEXT: MARTA PUDILOVÁ

Koncem srpna jsme se vydali na letošní druhý cyklistický kurz. Probíhal na Nymbursku a jako každoročně se naší základnou stal Sport relax hotel Na kopečku, kde se nám pan majitel i se svými kolegy vždy snaží maximálně vyjít vstříc.

Každý den jsme vyjížděli do všech světových stran. Navštívili jsme zámky Loučeň a Mcely, rozhlednu u Hrubého Jeseníku, ZOO Chleby, středověkou krčmu v Dětenicích a krásný mlýn u Bobnického rybníka za Rožďalovicemi. Projeli jsme se po Labské cyklostezce a vydali se na kance se šípkovou nebo se zelím do slavné Kerské hájenky.

Tentokrát jsme místní cyklotrasy brázdili ve třech skupinách. Každá skupina měla svůj individuální cíl a počty najetých kilometrů se odvíjely od jejich možností. Nebo, jak se vyjádřila má skupina, podle teploty vzduchu. Podezřívali mě, že právě tím se řídím při výběru délky trasy. Jinými slovy, kolik stupňů, tolik kilometrů. A že byla dost vedra...

Denní náplní kurzu nebylo pouze najíždění kilometrů a objevování krás místního kraje, ale také pořizování fotografií na téma, které bylo vždy zadáno den předem. Témata souvisela s jednotlivými etapami známé Tour de France. Každé družstvo mělo v krajině najít co možná nejvěrnější kopii významného místa typického pro určitou etapu Tour a vyfotit se s ní. Po každém dni byl vyhodnocen nejlepší vrchař, sprinter a krasojezdec. Závěrečný večer pak patřil výběru vítěze fotografické soutěže.

Velkou pozornost jsme samozřejmě věnovali

také problematice výběru vhodných handbiků pro konkrétní klienty. Měli jsme sebou několik typů kol a poctivě jsme vzájemně sdíleli své poznatky - využití elektromotoru, úpravy pro kvadruplegiky, výška handbiku... Díky tomu, že cyklistické kurzy pořádáme již mnoho let, máme dostatek zkušeností na to, abychom dokázali najít a přizpůsobit vhodné kolo pro v podstatě každého klienta, který se chce této sportovní aktivitě věnovat.

Jak už to na sportovních kurzech Centra Paraple bývá, sešla se i na tomto úžasná parta lidí, jak klientů, tak asistentů. Těm všem bych chtěla vyjádřit uznání za výkony, které v opravdu velkých vedrech na kolech předváděli každý den a poděkovat jim za báječné dny plné smíchu a pohody. ✓

JEVIŠTĚ DIVADEL ABC A ROKOKO PATŘÍ KLAUNŮM A TOP MANAŽERŮM

TEXT: MĚSTSKÁ DIVADLA PRAŽSKÁ, P.O.

Od podzimu můžete vyrazit do divadel ABC a Rokoko na nové inscenace.

První premiérou sezony byla moderní groteska Top Dogs o rekvalifikaci manažerů propuštěných z vysokých funkcí. Na jevišti uvidíte mj. Danu Batulkovou, Jiřího Hány či Henrietu Hornáčkovou.

Zápas krásného snu s neúprosnou realitou vykreslí inscenace August August, august z pera Pavla Kohouta. V hlavní roli klauna Augusta Augusta exceluje herec s velikým komedi-



FOTO: ARCHIV MĚSTSKÁ DIVADLA PRAŽSKÁ

álním talentem Zbigniew Kalina.

„Po Kanclu jsou Top Dogs naše další „ekonomická groteska“. Je to hra postavená na paradoxu – Top Dogs, tedy vrcholní manažeři, ti, jejichž náplní práce bylo někoho stále vyhazovat, jsou nyní sami vyhozeni. Ocitají se v jakémisi tréninkovém, do jisté míry psychoterapeutickém zařízení, kde se mají dát dohromady, vyškolit se v nových manažerských dovednostech a – čekat na nové uplatnění. Jsme svědky tragikomického vhledu do tohoto světa, do jejich bizarních, často traumatických osudů, které se skrývají za usměvavou fazonou zdánlivě bezproblémových suverénů,“ popisuje režisér Petr Svojtka.

Inscenace Divadla ABC August August, august se odehrává v cirkusové manéži a vyniká nádherným jazykem, básnivostí a nespoutanou kreativitou. Na půdoryse až pohádkovém se rozehrává zápas klauna s ředitelem, který tomtu snu staví do cesty nespílitelné úkoly. Nespílitelné pro klauna. Copak klauni mají tradiční rodinu, tradiční obleky a tradiční způsoby? Ale August si poradí. Každý úkol splní díky své nespoutané fantazii, nekonvenčnosti a průzračnému pohledu na svět. ✓

Termíny představení

a online rezervace vstupenek najdete na www.MestskaDivadlaPrazska.cz.



FOTO: ARCHIV CENTRUM PARAPLE



TEXT: **HANA SIXTOVÁ**

S blížícím se koncem roku bychom se rádi ohlédli za některými projekty a aktivitami České asociace paraplegiků - CZEPA. Podzim byl akcemi přímo nabitý a než se nadějeme, brzy tu bude rok další. Přejeme vám poklidné prožití svátečních dnů, pevné zdraví, radost, pohodu a štěstí nejen v roce 2017.

NOVÁ DVD

CZEPA během podzimu vydala dva nové video programy na DVD. Program „Co všechno je jinak aneb desatero informovaného klienta - vozíčkáře“ přináší komplexní informace k následkům poškození míchy, možným komplikacím i řešení nepříznivé životní situace. Program „Jak stvořit domov... k obrazu svému II.“ přináší inspiraci na řešení zejména bezbariérového přístupu v exteriéru a dále také zpracované téma bezbariérových úprav ložnice a pracovního místa. Zájemci si tato DVD mohou vyzvednout v sídle asociace či na akcích CZEPA.

REGIONÁLNÍ SETKÁNÍ V DĚČÍNĚ

Novinky z oblasti služeb a kompenzačních pomůcek měli možnost poznat klienti se zdravotním postižením Ústeckého regionu. Pracovníci CZEPA a spolupracujících organizací se spolu s klienty setkali 15. září v Děčíně. Regionální setkání pořádá CZEPA každý rok v různých krajích, aby se místní klienti mohli seznámit s lokálními poskytovateli služeb, s novinkami na trhu, s nabídkou služeb organizací i spolu navzájem.

SCI DAY

Také CZEPA se 5. září přidala k mezinárodnímu dni poranění míchy. Zájemci se mohli v sídle asociace účastnit přednášky specialistiky na spinální problematiku Zdeňky Faltýnkové s názvem „Poranění míchy ve všech souvislostech“. Žáci ZŠ Generála Janouška v rámci SCI day přijali tým lektorů s interaktivním preventivním programem proti banálním úrazům s fatálními následky „BanalFatal!“.

VÍKENDOVÝ POBYT

„Neboj se svého hedikepu“ je název již druhé víkendové akce, kterou v říjnu uspořádala CZEPA ve spolupráci s Asociací studentů fyzioterapie. Cílem prodlouženého víkendu, jehož se zúčastnilo celkem 25 osob - nových i zkušených klientů s poškozením míchy, studentů a odborníků, bylo vzájemně si ukázat cesty, jak se stát maximálně nezávislým vozíčkářem a žít aktivním životem s vlastní rodinou. Hlavní organizátorka Zdeňka Faltýnková k akci sdělila: „Touto akcí jsem chtěla obnovit rehabilitačně sociální a zážitkové pobyty, které měly velmi pozitivní ohlasy mezi vozíčkáři i studenty v historii Svazu paraplegiků a mnozí klienti tyto akce vnímali a stále na ně vzpomínají jako na nový start do života vozíčkáře.“

ODBORNÁ KONFERENCE

Kongresové centrum Praha hostilo 2. listopadu odbornou konferenci s názvem „Zdravé stárnutí s poškozením míchy“, kterou uspořádala CZEPA ve spolupráci se Spinální jednotkou FN Motol. Ze všech příspěvků a odborné diskuze můžeme konstatovat, že je nesmírně důležité, aby lidé se spinálním poškozením byli od začátku opakovaně edukováni nejen v oblasti nezbytné pravidelné rehabilitace a pohybových aktivit, ale i v oblasti zdravých stravovacích návyků, preventivních opatření a hlavně v zodpovědnosti za vlastní zdraví.

DRUHÁ OCTAVIA K PŮJČOVÁNÍ

Společnost Škoda Auto, která dlouhodobě podporuje mobilitu vozíčkářů, zapůjčila v listopadu České asociaci paraplegiků - CZEPA již druhý vůz Škoda Octavia Combi. Tento vůz je určen také k půjčování klientům, kteří nezbytně potřebují náhradní vůz, například po dobu opravy vlastního. Škoda Octavia Combi má automatickou převodovku a společnost IROA (Pavol Bahyl) provedla úpravy ručního ovládání - manuální brzda a páčkové elektronické ovládání plynu na pravou ruku, odblokování pojistky na řadicí páce převodovky, přemostění blinkrů, možnost užití trojzubce či koule pro ovládání volantu. Podmínky půjčování automobilu najdete na webových stránkách CZEPA či vám je sdělíme telefonicky.

STARTOVACÍ BYDLENÍ

Také v roce 2017 bude pokračovat projekt Startovací bydlení. Tímto projektem CZEPA podporuje zájemce, kteří jsou nově ochrnuti po poškození míchy a potřebují dočasně bezbariérové bydlení po dobu, než si upraví či vyřeší bydlení vlastní. V celkem pěti bytech 2+kk může CZEPA nabídnout podnájemní smlouvu na maximální dobu jednoho roku a po celou dobu pobytu i odborné poradenské služby. Zájemci o tento projekt se mohou informovat a hlásit v kanceláři CZEPA.



FOTO: ARCHIV CZEPA

Kontakt: Česká asociace paraplegiků - CZEPA
 Dygrýnova 816/8, 198 00 Praha 14 – Černý Most, tel.: 775 980 952, www.czepa.cz



FOTO: TOMÁŠ LISÝ

Centrum Paraple

je obecně prospěšná společnost, která pomáhá lidem s poškozením míchy žít dál svůj život. Svým klientům nabízí službu sociální rehabilitace, odborné sociální poradenství a tematicky zaměřené programy. To vše s cílem rozvíjet jejich schopnosti tak, aby dosáhli co největší samostatnosti. Každý rok využije služby Centra Paraple více než 1 400 klientů. Více na www.paraple.cz.

Magazín Paraple je časopis pro klienty a přátele Centra Paraple. Vychází čtvrtletně a informuje o aktuální činnosti Centra Paraple a o tématech zajímavých pro lidi na vozíku a jejich přátele. Magazín si můžete přečíst v elektronické podobě na našich webových stránkách nebo se zaregistrovat k jeho odběru poštou.

Naši činnost můžete podpořit:

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru DMS PARAPLE na číslo 87777 pro jednorázový příspěvek, nebo DMS ROK PARAPLE pro příspěvek každý měsíc po dobu jednoho roku. Cena jedné DMS je 30 Kč. Centrum Paraple obdrží 28,50 Kč. Více na www.darcovskasms.cz.

Přispějte na účet Centra Paraple jednorázově nebo trvalým příkazem.

Číslo sbírkového konta: 932932932/0300.

Děkujeme za Vaši pomoc.

Paraple 

AKCE

TOTÁLNÍ VÝPRODEJ STARÉ KOLEKCE



WISPA 3

16 500 Kč

PŮVODNÍ CENA 26 600 Kč

- rozkládací konstrukce
- výškově nastavitelná sedačka
- sklopná opěrka zad
- odklopné šířkově nastavitelné područky
- nastavitelná poloha řídicího panelu
- nákupní košík
- indikátor stavu baterie
- plná přední i zadní kola: 19 cm



WISPA 4

18 500 Kč

PŮVODNÍ CENA 26 600 Kč

- rozkládací konstrukce
- výškově nastavitelná sedačka
- sklopná opěrka zad
- odklopné šířkově nastavitelné područky
- nastavitelná poloha řídicího panelu
- nákupní košík
- indikátor stavu baterie
- plná přední i zadní kola: 19 cm

PRODEJ • ESHOP • PŮJČOVNA • SERVIS • PORADNA

W W W . D M A P R A H A . C Z