ČASOPIS PRO KLIENTY A PŘÁTELE CENTRA PARAPLE

BŘEZEN 2017

MAGAZÍN

Paraple

Téma: Sociální rehabilitace

Zdraví: Mějte svou váhu pod kontrolou 17

Osobnost: Pasta Oner 25

O nás: Představujeme naše partnery - Galerie KODL 28

O nás: Běh pro Paraple 34

Revue: Jak jsem si povídal s panem Svěrákem 36

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

UROLOGICKÁ AMBULANCE

nově ve spolupráci se společností Urologie Ukrajinská s.r.o.
v prostorách moderního medicínského centra Pavilon B. Braun Dialog

BEZBARIÉROVÝ PŘÍSTUP

OBLASTI PÉČE:

- Komplexní, cílené a kontrolní urologické vyšetření
- Specializovaná vyšetření urodynamická (inkontinence, poruchy derivace moči) a uroonkologická
- Specializovaná péče o pacienty po poranění míchy

NABÍZÍME:

- Individuální přístup a konzultace zdravotního stavu
- Příjemné a moderní prostředí
- Vysokou odbornou úroveň vyšetření a léčby
- Nejmodernější vybavení zdravotnickou technikou
- Návaznost na spolupracující odborníky - internista, nefrolog

Objednávejte se na telefonu: **+420-271 746 979, +420-734 417 700** | Více informací **www.bbraun-dialog.cz**

B. Braun Medical s.r.o. | Pavilon B. Braun Dialog | www.bbraun-dialog.cz | Budínova 2464/2b | 181 02 Praha 8 | Tel. +420-283 841 714

HLEDÁME VYUČENOU KUCHAŘKU

- HPP krátký/dlouhý týden
- pěkné nekuřácké prostředí
- zaměstnanecké benefity

kontakt: vydrzelova@paraple.cz

www.paraple.cz

Paraple

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

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o. p. s.
Ovčárská 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 krátit a upravovat. Uveřejňované texty nemusejí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla:
5. 2. 2016

Další číslo vychází:
v červnu 2017,
uzávěrka 12. 5. 2017

Náklad:
1 200 ks

Vytiskla tiskárna:
Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:
Centrum Paraple
David Lukeš - šéfredaktor,
Alexandra Šilhánová – zástupkyně šéfredaktora,
Zuzana Joachimsthalová – produkce, inzerce,
Monika Bartoníčková, Anežka Beranová, Sylvie Dundáčková, Petra Hladíková, Veronika Horáková, Jiří Ježek, Alena Kábrtová, Michaela Maxová, Hana Melicharová, Jiří Pokuta, Marta Pudilová, Vendula Starostová, Petra Štelcová, Václav Uher, František Vyskočil

Další příspěvky:
Petr Hradil, Tereza Marková, Městská divadla pražská, Hana Sixtová

Grafická úprava:
Vít Franta

Ilustrace na obálce:
Pasta Oner

UŽ VÍME

Vážení a milí čtenáři, těsně před Vánoci jsme do vašich domácností a kanceláří rozeslali první číslo Magazínu Paraple v nové podobě. Měnit něco léta zaběhnutého bývá někdy trochu ošemetné. Na vánoční dovolenou jsme ale odcházeli s pocitem, že jsme pro to, aby se vám časopis líbil, udělali maximum. A také s očekáváním, zda od někoho z vás dostaneme k našemu počínání zpětnou vazbu.

Mezi svátky jsem zběžně kontrolovala naši hlavní emailovou adresu, aby náhodou neproklouzla nějaká důležitá informace a krátké milé zprávy s poděkováním a pochvalou od dvou z vás mi udělaly velikou radost. Toho, že vám stálo za to poslat je i v tomto čase, si velmi vážím. V lednu jich pak následovalo ještě několik. Snad nás to tedy opravňuje k domněnce, že jsme to vzali za správný konec.

A co vám nabídneme v tomto vydání? Jako první musím zmínit hlavní článek, který nese název Centrum Paraple a sociální rehabilitace. Toto téma v posledních měsících velmi rezonuje, a nejen pozitivně, všude kolem nás. Zkuste se začíst a pochopit onu „změnu", kterou my mnohem raději označujeme slovy „vývoj" či „vnitřní pohyb".

V několika rozhovorech vám představíme další zajímavé osobnosti - Anežku Beranovou, metodika kvality sociální práce Centra Paraple a ženu s vesmírem v sobě, Aleše Černohouse, skvělého fotografa, redaktora a lektora, prostě velmi aktivního člověka a, mimo jiné, i našeho klienta. Dále Pastu Onera, jednoho z průkopníků graffiti a street artu v Čechách, s jehož díly se můžete setkat nejen na ulici, ale i v galeriích, soukromých sbírkách a také na obálce tohoto časopisu. A v neposlední řadě také Martina Kodla, jehož galerie, zajímavý a kouzelný prostor proti Národnímu divadlu, Centrum Paraple podporuje.

Poradíme vám, jak pomocí bylin zatočit s jarní únavou, pozveme vás na program projektu Pod Parapletem, nabídneme další sérii cviků na doma a mnoho dalšího.

Ať se vám i toto číslo dobře čte.

Krásně prožité dny nadcházejícího jara vám přeje

Alexandra Šilhánová
ZÁSTUPKYNĚ ŠÉFREDAKTORA

OBSAH

8
TÉMA: CENTRUM PARAPLE A SOCIÁLNÍ REHABILITACE

12
OSOBNOST: ALEŠ ČERNOHOUS

20
O NÁS: TÝDEN NA LYŽÍCH

3	Editorial
6	Anketa
7	Komentář Davida Lukeše
8	Téma: CP a sociální rehabilitace
12	Osobnost: Aleš Černohous
14	Osobnost: Anežka Beranová
18	Seriál: Bylinkář
20	Fotoreportáž: Týden na lyžích
25	Děkujeme
32	Informátor / Kalendář akcí
33	O nás
36	Revue
38	CZEPA
+	Součástí vydání je zvláštní osmistránková příloha Cvičení na doma

3 OTÁZKY, 3 RESPONDENTI

tentokrát na téma Centrum Paraple a co se děje ve světě...

1. Kdy jste zaznamenal, že existuje Centrum Paraple a jaké bylo vaše první vzájemné setkání?

2. Jak vnímáte Centrum Paraple nyní, sledujete jeho vývoj, co mu říkáte?

3. A otázka odjinud - jak zásadně ovlivní zvolení Donalda Trumpa americkým prezidentem svět? Není tato myšlenka jen, do určité míry, dobře zvládnutou mediální bublinou?

PETR HRADIL
ADVOKÁT

1. Paraple jsem zaznamenal, když v něm začala pracovat má přítelkyně. Poprvé jsem jej navštívil, když v něm měla přednášku.

2. Situaci v Parapleti vnímám jenom zprostředkovaně z doslechu lidí, kteří v něm pracují. Dle informací, které dostávám, mám dojem, že po změně ředitele se situace zlepšila.

3. Myslím, že volba nového presidenta USA situaci ve světě zásadně neovlivní. ☑

VÁCLAV UHER
GRAFIK, MODERÁTOR

1. 4. 12. 2001 jsem spadl ze stromu a zlomil si páteř. Na dětském ARO jsem oslavil Štědrý den, Silvestra i své osmnácté narozeniny. Ergoterapeutka Eliška nechtěla, abych zůstal ležákem a tak si na pomoc přizvala fyzioterapeutku Zdenku Faltýnkovou právě z Centra Paraple. Když se paní Faltýnková objevila u mého lůžka, chovala se úplně jinak než ostatní. Jednala se mnou živě a zvesela. O rok později jsem se dostavil do Paraplete k prvnímu rehabilitačnímu pobytu. Ládík Kratina mě naučil první samostatné přesuny. Můj život se v Parapleti rozjel.

2. První rehabilitační pobyt v Centru Paraple jsem absolvoval roce 2002. Všichni klienti cvičili na žíněnkách jeden vedle druhého naštosovaní v malé tělocvičně. Dnes je Centrum Paraple mnohem větší, klienti cvičí na rehabilitačních lůžcích, ve velké tělocvičně nebo v moderní posilovně, využívají celé řady novodobých procedur, jezdí na vodácké i cyklistické pobyty, rekvalifikují se a mnoho dalšího. Některé věci ale v Parapleti zůstávají neměnné. Radost ze života a Zdeněk Svěrák.

3. Pana Trumpa bohužel osobně neznám, takže nevím, co je v bublině a co mimo ni. Nejsem odborník na složitost mezinárodních vztahů, snažím se proto utvářet si názory na základě toho, co považuji za nejdůležitější. Důležité například je, aby prezident Spojených států byl slušný člověk, který to myslí lépe se světem než se sebou. A jak ovlivní Donald Trump svět? Nevím. Zajímá mě, jak mohu ovlivnit svět já. ☑

FRANTIŠEK VYSKOČIL
PRÁVNÍK, PEDAGOG,
PŘEDSEDA SPRÁVNÍ RADY
CENTRA PARAPLE

1. Mám tu čest a potěšení, že znám pana Svěráka již drahně let. O Centru Paraple tedy vím snad hned od jeho vzniku a velice mne potěšilo, když mne pan Svěrák přizval v roce 2010 ke spolupráci na transformaci na obecně prospěšnou společnost.
Centrum Paraple jsem jako každý „z venku" sice vnímal jako dobře etablovaný subjekt, který pomáhá vozíčkářům, ale poklesla mi čelist, když jsem do něj poprvé vstoupil a viděl, o jak velký a dobře fungující „dům" se jedná. Oceňuji nasazení a loajalitu všech, kteří se na jeho činnosti „srdečně" podílejí.

2. Protože jsem členem správní rady, musím vnímat vývoj Centra Paraple jen pozitivně. Kdyby to bylo opačně, asi by bylo něco špatně... Jako jakýkoli „živý" prvek se Centrum Paraple nevyhnulo za dobu mého působení turbulentnějším obdobím, ale protože má veskrze dobrý základ vystavěný na kvalitních lidech, jsem ve stavu přiměřeného optimismu, že bude jen lépe...

3. Obávám se, že geopolitické dopady výsledku volby nového amerického prezidenta mohou být zcela zásadní. Prezidentské volby od samého počátku nabraly nedobrý směr. Souboj Hilary Clintonové a Donalda Trumpa byla volba mezi špatným a horším. Nechci hodnotit, kdo z nich je špatný a kdo horší, ale vzhledem k tomu, že je i Evropa politicky značně rozkolísaná a jsou slyšet častěji extrémní hlasy, stále více mi chybí racionální a nosné myšlenky, kterých nebyl schopen ani jeden z kandidátů, stejně jako mnozí evropští vůdci. A z tohoto stavu může těžit jedině ten, jehož snaha o destabilizaci a ovládnutí Evropy je systematická a promyšlená – Vladimír Putin. Z čehož mám, jako občan malého státu ve středu Evropy, který byl vždy ve vlivové zóně Ruska, skutečnou obavu. Tedy bude-li Donald Trump pokračovat ve stylu, který zatím předvádí, potom jeho zvolení nepochybně svět ovlivní. Rád bych se mýlil, ale asi spíše k horšímu... ☑

Výjimeční lidé, respektive úžasní lidé s výjimečnosti. Tak zní návrh Patrika Procházky (článek o něm byl zveřejněný na našich facebookových stránkách 7. 2. 2017), pro označení handicapovaných, který zaslal i našim ústavním činitelům. Nechci nijak rozebírat Patrikovy aktivity. Podle mého názoru má trochu zkreslený pohled na běžný život lidí s handicapem, nebo s výjimečností, chcete-li. Považovat někoho za výjimečného jen proto, že překonal nějaké životní strasti a žije jak chce, nás totiž může dovést k opačnému extrému, než na který chce Patrik svou iniciativou poukázat.

FOTO: **ARCHIV PRAGUE ROBOTS**

TEXT: **DAVID LUKEŠ**

Určitou formou znevýhodnění ve vztahu ke svému okolí přece trpí každý z nás. Někdo není třeba pohybově nadaný, někdo se trápí kvůli svému vzhledu a jiný zase musí sám vychovávat děti. Každý je tedy vůči někomu či něčemu nějak handicapovaný, tedy každý je úžasný a výjimečný.

Nelíbí se mi, když je k člověku přiřazen nějaký handicap/výjimečnost tak, aby se hned upozornilo na to, do jaké skupiny či škatulky ho řadíme.

Někteří z vás možná zaznamenali výzvu Britské zdravotnické asociace ke svým zaměstnancům, aby již pro někoho v očekávání nevyužívali výraz „nastávající matka", nýbrž „těhotný člověk" a předešli tím tomu, že se dotknou transsexuálů. Bráním se extrémům...

Asi to znáte sami ze svého okolí. Z obavy, aby před vámi někdo řekl slovo „vozíčkář" nebo „vozík" dochází často k zvláštním situacím, ve kterých padají slova jako „ti lidé" nebo „invalidní kolečkové křeslo" a je kolem toho spíš spousta rozpaků.

Se samotným „vozejkem", jak sami uživatelé svého denodenního parťáka nejčastěji nazývají, je to vůbec těžké. Invaliditu mu prostě nikdo neodpáře. Náš květnatý český jazyk má spoustu krásných slov pro označení věcí jako bambitka, bambulka, čumprdlík, haraburdí..., ale na pěkné slovo pro „invalidní kolečkové křeslo" se nějak nedostalo. Ale odlišit se každopádně musí. Zkuste najít třeba na Googlu v záložce Nákupy „plášť na vozík". Vyběhne vám mnoho vozíků. Od těch, co s nimi naše babičky jezdily na nákup, až po vozíky na pneumatiky. Zadávat „vozík" jen tak ani nezkoušejte, tedy pokud nesháníte přívěs za auto. Stačí však váš vozík „ochromit" a hledat „plášť na invalidní vozík" a jsme doma.

Ale zpátky k té „výjimečnosti". Opravdu zastávám názor, že úžasný a výjimečný je každý. Jsem na vozíku, ale nečekám a nechci za to žádné speciální uznání. Každý den kolem sebe vidím mnoho lidí, pozoruji je a přemýšlím nad nimi. Každý jeden z nich si sebou nese zajímavý příběh plný výjimečnosti. Z nich je složena společnost a vzniká celé sociální prostředí, ve kterém žijeme. A také pravidla „hry", a to zejména proto, aby se eliminovala touha některých vzít si to, co nemají a chtěli by to, i za cenu použití síly. Tak již ale naštěstí nežijeme. Tedy většina civilizovaného světa.

> „Opravdu zastávám názor, že úžasný a výjimečný je každý. Jsem na vozíku, ale nečekám a nechci za to žádné speciální uznání."

World Economic Forum udělalo srovnání dnešní doby s rokem 1820. V tomto roce žilo v demokracii pouhé 1% obyvatel planety, dnes je to více než polovina. Máme právo na osobní svobodu, soukromé vlastnictví, zkrátka máme právo na dobrý život. „Základní práva a svobody se zaručují všem bez rozdílu pohlaví, rasy, barvy pleti, jazyka, víry a náboženství, politického či jiného smýšlení, národního nebo sociálního původu, příslušnosti k národnostní nebo etnické menšině, majetku, rodu nebo jiného postavení." Přesně tak to stojí v Listině základních práv a svobod. Lidé na vozíku tedy nejsou nikterak výjimeční, jsou to lidé, kterým dnešní moderní společnost umožňuje svou vyspělostí přežít nepřízeň osudu a bere to za přirozené. A přizpůsobuje tomu životní prostředí, zdokonaluje sociální systémy, vymýšlí nové pomocné technologie, léky apod.

Na některé objevy si však budeme muset ještě počkat. Ale třeba někdo někdy vyléčí poškozenou míchu, když už se léta vydáváme do vesmíru. Ale zase na druhou stranu, na světě je asi 7,5 miliardy lidi, z nich více než polovina je žen. Tím pádem miliony lidí trpí každý měsíc dysmenorheou (bolestivou menstruací) a ani na tohle stále neexistuje žádné osvědčené řešení. Těžko říci, na co z uvedeného se přijde dřív. Nicméně ve světě, kde zatím vládnou převážně muži, kde je jich více ve výzkumu a vědě a kde také oni končí častěji na vozíku, se možná dříve opět postavíme na nohy. Zaběhněme pak našim ženám do lékárny pro ibalgin. ☑

Centrum Paraple a sociální rehabilitace

FOTO: **VERONIKA SOURALOVÁ**

Centrum Paraple, Paraple, Paraplíčko, jak je často nazýváno i samotnými klienty, je od svého založení zaměřeno na podporu lidí s poškození míchy a jejich blízkých. Pomáhá při řešení obtížných životních situací nejen v období intenzivní rehabilitace po poškození míchy, ale po celý život.

ZMĚNA JE ŽIVOT, ŽIJETE TADY A TEĎ

TEXT: **ANEŽKA BERANOVÁ | JIŘÍ JEŽEK**
ALENA KÁBRTOVÁ | DAVID LUKEŠ

Naše koncepce sociální služby vychází z idejí, se kterými bylo Paraple založeno. Mělo být místem, na které se lidé s poškozením míchy budou moci obrátit se svými problémy. Centrem, které bude veřejně známé tak, aby se o něm lidé po úrazu či nemoci dozvěděli a které jim pomůže vyřešit co nejvíce - soběstačnost, prostředí kolem sebe,

> „Paraple od začátku stavělo jak na znalostech odborných pracovníků a dalších spolupracovníků, tak na zkušenostech a dovednostech lidí na vozíku.“

dopravu... Naším cílem bylo ukázat jim, co všechno mohou, poradit, jak toho dosáhnout a pomoci, aby měli zájem a sílu se o to snažit.

Paraple od začátku stavělo jak na znalostech odborných pracovníků a dalších spolupracovníků, tak na zkušenostech a dovednostech lidí na vozíku. Těch, kteří „to“ již zvládli a chtěli také pomoci dalším.

A právě energie, přátelství a obětavá práce lidí, kteří pomáhali Paraple budovat, dala základ i samotných službám. Chuť neustále je zdokonalovat, hledat nové možnosti, být stále ve střehu..., to vše, navíc s neutuchající podporou dobrovolníků, partnerů a našeho prezidenta, pana Zdeňka Svěráka, zde bylo a je pořád.

KRÁTKÝ VÝLET DO HISTORIE

Doba, kdy vznikalo Centrum Paraple, byla jiná, než dnes. Chyběly základní pomůcky. Dostupné vozíky byly nekvalitní a těžké. Chyběly antidekubitní sedáky, inkontinenční pomůcky pro muže i ženy (urinaly, pleny). K dispozici byla pouze buničina. Města byla plná bariér. Odborná zdravotní péče o pacienty s poškozením míchy byla téměř nedostupná...

To vše většinu lidí na vozíku odsouvalo k životu téměř mimo společnost. Ale solidarita a vzájemná pomoc lidí na vozíku měla už tehdy velký význam. Organizovali sportovní akce – dálkové jízdy, turnaje ve stolním tenisu, hry v rehabilitačních ústavech atd. Prostě setkávali se a vyměňovali si zkušenosti. Takzvaní „mazáci“, zkušení vozíčkáři, byli velkou inspirací pro nové.

Koncem roku 1989, těsně po sametové revoluci, se sešli v Kladrubech a začali plánovat založení organizace, která by hájila zájmy lidí s poškozením míchy a pomáhala jim. V únoru 1990 založili Svaz paraplegiků. Začali shánět peníze - na vozíky, antidekubitní a inkontinenční pomůcky apod. Skladovali je ve svých bytech a domech a předávali dál.

> „V roce 1994 bylo jasné, že poskytovat pomoc stále většímu okruhu lidí v potřebné kvalitě už bez profesionálního zázemí nelze...“

V roce 1994 bylo jasné, že poskytovat pomoc stále většímu okruhu lidí v potřebné kvalitě už bez profesionálního zázemí nelze a otevřeli Centrum Paraple.

ZMĚNA JE ŽIVOT, TAK ŽIJTE

Toto marketingové sdělení jednoho webového portálu nabízejícího práci je docela vtipné a dotýká se našeho tématu, které můžeme nazvat „změnou“. Dvě desetiletí práce s klienty znamenají pro Centrum Paraple nejen velké množství příběhů, přátelských vztahů a nenahraditelných odborných i osobních zkušeností, ale nutně také ovlivňují jeho směřování a vývoj. Za dlouhé roky praxe se všechny terapeutické odbornosti, které Centrum Paraple svým klientům nabízí, profesionálně rozvinuly a propojily v komplexní multidisciplinární přístup, který je ve vztahu k lidem s míšní lézí nezbytný. Čím více jsou jednotlivé přístupy na vyšší úrovni a dokáží dobře řešit řadu problémů, které život s míšní lézí přináší, tím více se ukazuje, jak je podstatná složka motivace a aktivního nastavení samotného klienta. Bez jeho vědomého uchopení své situace a rozhodnutí žít naplno svůj život nemůže být sebelepší terapie dlouhodobě úspěšnou. Je to nejen obecná teze, ale i zkušenost mnoha klientů, kteří potvrzují, že v jejich životech přišlo pár zásadních impulsů, které je „nakoply“ dopředu a skutečně jim umožnily jejich situaci radikálně změnit.

> „...komplexní multidisciplinární přístup je ve vztahu k lidem s míšní lézí nezbytný...“

> „Cesta dál v tomto pohledu znamená i cestu hlouběji a zároveň ke svobodě...“

Slovo „změna“ je i hlavním motivem celé, v současnosti poskytované, služby sociální rehabilitace. Tento přístup staví na tom, že Centrum Paraple chce a umí pomoci, a to nejen dílčím způsobem. Chce a umí pomoci i kvalitativně – přispět k onomu „vnitřnímu pohybu“, který může naše klienty v životě opravdu posunout.

Znamená to však rozšířit pohled na klienta „pouze“ z roviny odborné a multidisciplinární i do tzv. „existenciální“ roviny a podívat se společně s ním na jeho život jako na celek a pomoci odkrýt a otevřít možné cesty k takovým změnám, které jej navrátí k sobě samému. Cílem je, aby klient mohl, i přes handicapy a omezení, která mu jeho situace přináší, být opravdu „jako dřív“, ve smyslu „být sám sebou“. A takto žít a naplňovat svůj život a představy o něm. Cesta dál v tomto pohledu znamená i cestu hlouběji a zároveň ke svobodě. Přispívat svým klientům i tímto způsobem, je nový posun v práci Centra Paraple, ačkoliv se stále zřetelně opírá o ty nejzákladnější kořeny - lidský přístup, osobní empatii a přátelskou atmosféru, na nichž bylo vybudováno. Pro naplnění těchto cílů je základem pobytová služba sociální rehabilitace, která tak není o „pouhé“ fyzioterapii, a dále také služba odborného poradenství.

A CO TO VLASTNĚ JE, TA SOCIÁLNÍ REHABILITACE?

Zamysleme se nad významem a podstatou těchto slov etymologicky. Slovo „rehabilitace" pochází z latinského základu habilis (schopný) a předpony re (vyjadřující opakování nějakého děje). Pojem rehabilitace v sobě tedy skrývá význam znovu-uschopnění, znovu-nabytí nějaké schopnosti. Pokud schopnost považujeme za určitý druh moci, můžeme hovořit o zplnomocnění, tj. o opětovném získání moci nad svým počínáním a životem. A to už je taková jednoduchá definice svobody.

> „Věříme, že i člověk s celoživotním znevýhodněním může prožívat život podle svých představ."

Slovo „sociální" je dnes používáno hojně a v různých souvislostech. Pochází z latinského slova socialis a znamená společenský. Procesuálním symbolem tohoto slova je pro nás vztah – vztah k druhým lidem, ke světu, k sobě samému. To, jaký máme vztah k sobě, zásadně ovlivňuje, jak se vztahujeme ke svému okolí. Nemoc, úraz nebo třeba jen nějaká jinakost, která člověka odlišuje či omezuje v každodenním životě, může vést k narušení tohoto bazálního vztahu a člověk se pak prožívá jako neplnohodnotný, méněcenný, nedostatečný, bezmocný, ošklivý, ztracený a podobně.

Sociální rehabilitace je tedy vlastně snaha o opětovné získání nebo objevení nějaké schopnosti či schopností k tomu, aby se člověk opět dostal do harmonie se sebou samým, i když jej třeba potkaly velmi nemilé okolnosti, které obrátily jeho svět vzhůru nohama. Cílem sociální rehabilitace ale není vrátit ten obrácený svět do původní podoby. Jde spíš o to se v tomhle novém světě znovu zabydlet.

Sociální rehabilitaci může během svého života potřebovat každý, kdo se ocitne v nepříznivé sociální situaci. Věříme, že i člověk s celoživotním znevýhodněním (například následkem úrazu či nemoci), může prožívat život podle svých představ. Život, který ho uspokojuje a poskytuje mu rovnost s ostatními lidmi při využívání příležitostí. Pouhý fakt specifických potřeb ho nestaví do doživotní role klienta nebo pacienta.

Změna je osobní měna každého člověka, kterou může uplatnit k sebenaplňujícímu životu.

CO TEDY CENTRUM PARAPLE SVÝM KLIENTŮM NABÍZÍ?

Prostřednictvím sociální rehabilitace našim klientům nabízíme komplexní přístup, který využívá znalostí odborníků a zkušeností lidí na vozíku a dává je k dispozici klientům. A pak také možnost zase se na chvíli nadechnout a soustředit na sebe, jen na sebe. Nejen na začátku, krátce po úrazu či onemocnění, ale i kdykoliv později, když se objeví obtíže.

Danou věc můžeme někdy vyřešit odborným poradenstvím, na zhoršený fyzický stav můžeme reagovat službou ambulantní fyzioterapie, ale pokud je situace natolik komplikovaná, že vyžaduje komplexní přístup, lze ji pak řešit pouze v rámci služby pobytové sociální rehabilitace.

Úlohou Paraplete není říkat lidem, jak mají žít, ale pomoci jim žít tak, jak chtějí. ☑

Centrum Paraple poskytuje odborný, komplexní a proaktivní přístup, založený na hloubce, empatii a lidských vztazích s cílem společně, v aktivní spolupráci s klientem, otevírat možnosti pro změny a nacházet cesty k naplněnému životu.

OTEVŘENÉ PARAPLE

TEXT: **ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ**

FOTO: **ARCHIV CENTRA PARAPLE**

V Magazínu a na našich webových a facebookových stránkách vás průběžně informujeme o tom, že Centrum Paraple rozšiřuje své aktivity i v rovině společensko-kulturní. Projekt Pod Parapletem je toho důkazem.

Naplno odstartoval v lednu s opravdu vzácným hostem – panem Zdeňkem Svěrákem a s ředitelem Centra Davidem Lukešem. Setkání to bylo příjemné, milé a zábavné. Užilo si ho přes 60 návštěvníků. Pánové byli ve výborné vypravěčské kondici a tak se z původně naplánované hodiny staly skoro dvě. Pan Svěrák povídal o životě, rodině, psaní, divadle i filmu a o svých učitelských začátcích. Otázky na Davida Lukeše směřovaly k činnosti a rozvoji Centra Paraple, ale také k jeho úrazu, k tomu, jak se s novou situací vyrovnával, ke qaudrurugby, které hraje, trénuje a ve kterém organizuje největší turnaj na světě a k jeho dalším životním plánům. Celým večerem provázel Václav Uher. O tom, jak tento výjimečný večer vnímal si můžete přečíst v REVUE. Popsal to, jak je u něj zvykem, s nadhledem a lehkým humorem sobě vlastním.

V únoru jste se v Paraplet mohli potkat s Radkem Bangou a Aničkou Krátkou, tanečnicí na vozíku, která vystoupila v loňském charitativním dílu StarDance. Pro děti jsme připravili divadelní představení O Sněhurce od divadelního spolku Pruhované panenky.

Aktivity projektu jsou navržené tak, aby měl každý možnost vybrat si, dospělí i děti. Některé jsou koncipovány jako workshopy, jiné jako přednášky či besedy se zajímavými hosty z nejrůznějších oblastí, jindy jde o hudební či divadelní představení nebo filmový klub. Vše je podpořeno možností občerstvit se v naší kavárně.

Program projektu a upoutávky na konkrétní akce pravidelně zveřejňujeme a aktualizujeme na našem webu a facebooku.

Další informace můžete získat také od koordinátorky projektu Veroniky Formánkové - email: formankova@paraple.cz, telefon: 607 282 155. ☑

FOTO: **ARCHIV ALEŠE ČERNOHOUSE**

ALEŠ ČERNOHOUS

TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ**

Životní příběh Aleše Černohouse je trochu příběhem náhod, mnohem víc ale využitých příležitostí, vůle a malých i velkých vítězství. Známe se mnoho let. Nepotkáváme se často, spíš po měsících a někdy i letech. A vždycky mám dojem, že se Aleš v něčem trochu změnil. Jako by nacházel se stále větší jistotou své místo, své pevné body - v rodině, v komunitě, v kraji a přírodě.

Aleš ví, co chce a jde za tím. Ne silou, ale klidně, rozvážně a vytrvale. To, o co usiluje, je často prospěšné nejen pro něj a jeho nejbližší a přátele, ale také pro společenství lidí, mezi kterými žije. Je to jeho vztah k přírodě, k prostředí, jeho potřeba měnit k lepšímu věci nejen pro sebe, ale i pro nás ostatní. Jako nadšený cestovatel začal brzy po svém úrazu spolupracovat s Centrem Paraple na projektu webových stránek „S vozíkem na cestách". Společně s dalšími známými na vozíku sbíral a vkládal údaje o přístupnosti rekreačních objektů a turisticky zajímavých míst v České republice. V Parapleti nechtěl zůstat jen v pozici klienta, svůj zájem a znalosti fotografování a zpracování fotografií na počítači uplatnil jako lektor při vedení vzdělávacích kurzů.

> „Cítil, že přestal být partnerem a stal se pacientem. Ta role mu nebyla příjemná a nevydržel v ní dlouho."

Vraťme se ale na začátek. Aleš se narodil v r. 1975. Pochází z Děčína a krom malé přestávky v době krátce po úrazu, kdy bydlel v Praze, tam žije stále. Vystudoval Vyšší odbornou školu zaměřenou na železniční stavitelství. Vždycky ho lákalo cestování. Ve svých 24 letech se proto rozhodl vyjet do zahraničí a tam, kde zrovna bude, si na svůj pobyt vydělávat. Nejdřív odjel do Izraele, potom do Řecka a do Anglie, kde žije jeho sestra. Po 3 měsících v Londýně, při návratu z práce, procházel parkem a spadl na něj strom.

Život mu zachránili v londýnské úrazové nemocnici. Ležel tam asi 7 týdnů a těšil se, až ho převezou domů, do Čech. Jako mnoho jiných, i on se tenkrát po svém překladu do úrazové nemocnice v Brně setkal s dobrou odbornou péčí, ale s přístupem poznamenaným mnoha předešlými lety socialistického zdravotnictví. Pacient má poslouchat a nemusí nutně vědět, proč je zrovna pro něj zvolená pomůcka, terapie nebo činnost důležitá a potřebná. Ve srovnání s vysvětlováním postupu, konzultacemi v průběhu vizit a skoro rodinnou oslavou narozenin s dortem a tradičním „Happy birthday to you" celého týmu oddělení v londýnské nemocnici, to bylo trochu zklamání. Cítil, že přestal být partnerem a stal se pacientem. Ta role mu nebyla příjemná a nevydržel v ní dlouho. Následoval rehabilitační pobyt v Kladrubech, kde se poprvé dozvěděl o Centru Paraple. Necelý

rok po svém úrazu se Aleš stal jeho klientem.

Uvažoval, co dál. Po prvních rehabilitačních pobytech předpokládal, že bude pracovat na počítači. Absolvoval rekvalifikační kurz na tvorbu webových stránek. Dotace pracovního úřadu v Děčíně na vytvoření pracovního místa mu pomohla pořídit si základní vybavení – počítač, kvalitní fotoaparát, scanner. Začal pracovat. Říká: „Člověk tomu musí jít naproti. Cesty se ukážou…"

S pomocí Centra Paraple také zkoušel, co všechno na vozíku zvládne, jak může pokračovat ve svých zálibách a koníčcích, jak odstranit nebo alespoň snížit omezení, která představuje vozík. Zkoušel lyžovat na monoski, jezdit na kole handbike a mnoho jiných sportů. Na období, které následovalo po skončení prvního roku po úrazu spojeného s léčením a rehabilitací, Aleš vzpomíná:

„Začal jsem jezdit autem, získal první digitální foťák, měl jsem čas a jezdil a poznával kraj. Byl jsem svobodný, bavilo mě udělat si výlet, fotky, zpracovat je a pověsit na internet. Začal jsem pracovat v Centru Paraple, byla tu atmosféra, radost být. Jezdil jsem na kola, na lyže, na vodu. Paraple do toho všeho zapadalo, doplňovalo mi život na vozíku. Čerpal jsem tu energii, nápady."

V letech 2003 – 4 začal Aleš s Centrem Paraple spolupracovat jako jeho zaměstnanec. Stal se lektorem počítačových kurzů, správcem webu, pokračoval v projektu „S vozíkem na cestách", pomáhal s grafikou propagačních materiálů a graficky také připravoval bulletin Svět s Parapletem (předchůdce Magazínu Paraple). V roce 2005 se s Parapletem zúčastnil vodáckého kurzu. Přátelství, které si z něj s fyzioterapeutkou Centra Paraple Hedvikou přivezli, se stalo základem vztahu. Dnes jsou manželé a vychovávají 3 dcery. Nejdřív bydleli v Praze v Holešovicích. V roce 2007 se spolu odstěhovali do Děčína, odkud Aleš pochází, blíž k přírodě, kterou mají oba rádi.

> „Neznal jsem předtím, co to je handicap. Člověka to zabrzdí v původních plánech, ale vykopne jiným směrem."

Dnes Aleš pracuje jako fotograf v chráněné grafické dílně Tiskograf, spolupracuje s grafickým studiem Studiomaglen, jako redaktor a fotograf spravuje informační server www.decin.cz, v knihovně v Děčíně vede kurzy fotografie pro děti i pro dospělé. Věnuje se mapování přístupnosti městského prostředí v Děčíně a okolní přírody. Je autorem brožury „České Švýcarsko bezbariérové" a členem Koordinační skupiny osob se zdravotním postižením Komunitního plánu Děčín, kde se zabývá mapováním a odstraňováním bariér. Je členem politického uskupení „Volba pro město Děčín", usilujícího o rozvoj tohoto města. Za svou práci pro společnost a kraj, kde žije, dostal v roce 2013 cenu „European Destination of Excellence" (za osobní přínos v odstraňování bariér v cestovním ruchu a za mapování bezbariérových stezek v Českém Švýcarsku) a v r. 2016 „Městskou cenu Ď 2016 města Děčín" (za spolupráci s městem Děčín v mapování bezbariérovosti).

Alešovy osobní plány jsou spojeny především s rodinným životem. Společně s manželkou buduje bydlení se zahrádkou na pozemku v přírodě mimo město, baví ho fotografování, jezdí s rodinou a přáteli do Beskyd, Jeseníků, Orlických hor i dalších koutů naší republiky. S Centrem Paraple se domlouvá na spolupráci jako lektor kurzů základů fotografování a zpracování fotografií pro prezentaci na internetu.

Na závěr společného povídání s Alešem jsem se zeptala, v čem ho podle jeho názoru úraz změnil.

„Neznal jsem předtím, co to je handicap. Zvýšilo se moje sociální cítění, cit pro jiné, pro jejich ztížené podmínky. Člověka to zabrzdí v původních plánech, ale vykopne jiným směrem. Našel jsem si nové cíle, nejdřív blízké mety, jejichž dosahování mě naplňovalo."

Při každém setkání s Alešem, jeho manželkou Hedvikou a jejich dětmi si říkám, jak je důležité uvědomovat si, jak chci žít, a směřovat k tomu. Kontakt s takovými lidmi uklidňuje a obohacuje. Takže Aleši, jestli vám Paraple kdysi na začátku něco dalo, jsme rádi. A děkujeme za to, co nyní vy předáváte dál. ✔

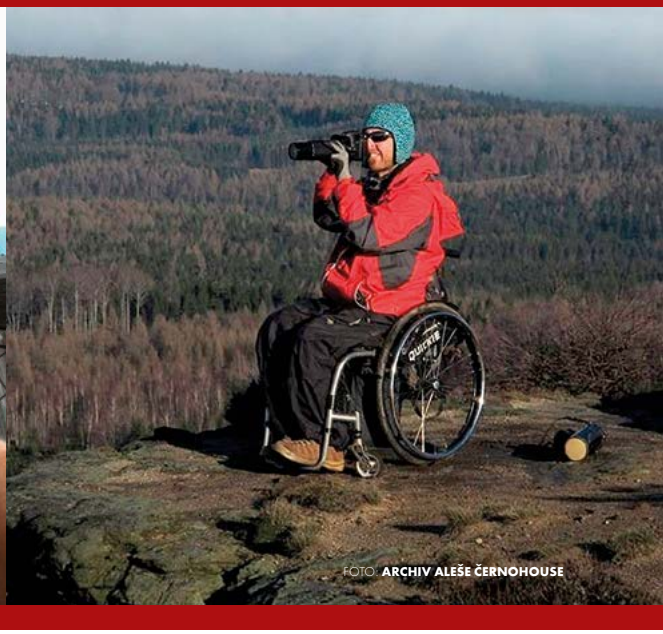


FOTO: ARCHIV ALEŠE ČERNOHOUSE

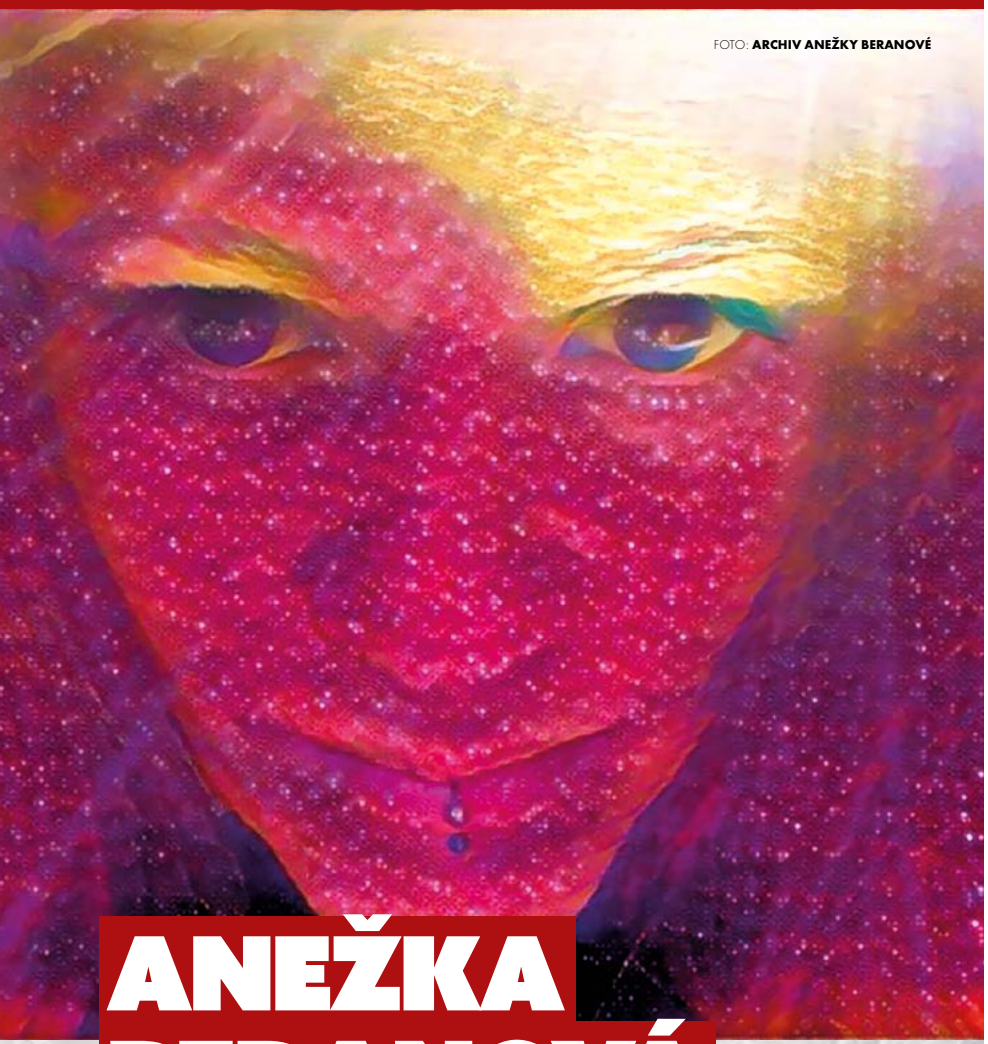


FOTO: **ARCHIV ANEŽKY BERANOVÉ**

ANEŽKA BERANOVÁ

TEXT: **DAVID LUKEŠ**

Anežka Beranová je s Parapletem od roku 2010, kdy nastoupila na pozici recepční a jak se dozvíte, čerpá z toho dodnes. Byla čerstvá absolventka a z důvodu nedostatečných finančních rezerv si nemohla dopřát tolik času na hledání práce v oboru. Později zde pracovala jako sociální pracovnice a jako vedoucí úseku sociální práce. Nyní je sice na rodičovské dovolené, ale v Parapleti současně působí v roli metodika kvality sociálních služeb. Anežka je člověk, který, ačkoliv zastává nezbytnost nastavení jasných pravidel v sociálních službách pro zajištění bezpečného rámce a profesionality, umí také naslouchat svému okolí a uvědomuje si, že nic není černobílé. Barvy jsou to, co jí vystihuje nejvíce. Ať jde o oblékání, vyjadřování nebo její přemýšlení.

Na začátku rozhovoru se bavíme o náhodách, které podle Anežky neexistují, o tom, že má z českých klasických jídel nejraději rajskou omáčku a o vesmíru. „Myslím, že podstatou celého vesmíru je láska. Vesmír je v každém z nás, pro něj nebo k němu nemusíš chodit daleko. Četla jsem teď knížku o psychosomatickém přístupu (KLÍMOVÁ, Jarmila, FIALOVÁ, Michaela. Proč (a jak) psychosomatika funguje?) a tam je to hrozně hezky popsaný."

Anežka má ráda mexickou kuchyni a právě do Mexika by se chtěla někdy podívat. Zajímá ji mayská civilizace. Chtěla by i na Island. „Slyšela jsem o Islandu, že zcela vážně uvažovali o tom, že by vzniklo Ministerstvo skřítků a elfů, které bude fakt regulérně hájit zájmy těchhle mytologických bytostí. To mi přijde fascinující, hrozně krásné... a je to i jeden z důvodů, proč by mě to lákalo se tam podívat, poznat lidi, protože to je úžasná úcta k tradicím."

Dál si povídáme o cestování. Přišlo mi zajímavé, že Anežka navštívila Sýrii těsně předtím, než tam vypukl válečný konflikt. „Sýrii jsme navštívili v létě v roce 2010 a strávili jsme tam s mým tehdejším partnerem tři týdny. Byla to pro mě výzva v tom, že jsem nikdy předtím nebyla na jiném kontinentu než na tom evropském a chtěla jsem okusit i jinou kulturu. Bylo to hrozně zajímavé a pro mě obrovský kulturní šok, jak to bylo všechno jiné. Od toho, jak na tebe lidi koukají, jakým způsobem s tebou komunikují... Pro mě byla velmi zvláštní ta nová role ženy, jak je tam postavená úplně jinak. Najednou jsem si nemohla vyřizovat žádné věci sama, ale vždycky se všichni obraceli primárně na partnera."

Bavíme se o válce, která propukla pár týdnů po jejich návratu domů. „Rve mi to srdce z toho pohledu, že já jsem tam zažila strašně silné momenty, ani nevím, jak to popsat slovy. Najednou se ocitáš na místě, ze kterého je cítit, že je tam 3000 let a vypadá víceméně pořád stejně. Lidé tam žijí podobným způsobem a ten život je tam pořád takový vlastně ryzí. Ve mně to vzbuzovalo obrovský respekt k celému lidskému pokolení. A teď vím, že třeba ty monumenty, ta místa, ze kterých úplně sršela energie, tak jsou teď zdemolované, pryč. Nehledě na to, že třeba lidé, kteří nám tam pomohli, kteří se k nám chovali hezky, vřele... nevím, co s nimi je, ale..., tak to je prostě válka. Válka je hnusná."

Mluvíme dál, o pokroucených názorech ve společnosti, které často rezonují i mezi našimi blízkými, o migrantech... „Myslím, že to je jenom moment, který se historicky opakuje, že to je prostě věc, která se jednou za čas děje, takovéhle vlny. Koukám se na to jako na přirozený cyklus, a proto v tom nevidím nic zase tak tragického. Štvou mě xenofobní lidi kolem a ty jejich zaslepené názory. Naučila jsem se nebýt k tomu lhostejná, ale zároveň se pokaždé nezvedat ze židle, protože bych pořád stála. Ale myslím, že je to hlavně o tom, že lidé mají často takový zúžený úhel pohledu. Bez pochybování a vlastního úsudku přejímají příliš snadno názor servírovaný médii. Občas mě to děsí, kam až se to dostává, přijde mi to alarmující, ale pořád jsem velký životní optimista a tak věřím, že se to nepřehoupne v genocidu nebo něco takového. Ale stát se může asi všechno..."

> Myslím, že podstatou celého vesmíru je láska.

Dostáváme se k Parapleti. Nejdříve se Anežky ptám, jak se do něj dostala. Jak už bylo v úvodu článku uvedeno, bylo to v době po ukončení studia. Anežka si nemohla dopřát luxus čekání na dobré místo v oboru, a tak si řekla, že bude hledat i jinou práci a nastoupila do Paraplete na recepci. „To bylo taky v roce 2010. Byla jsem rozhodnutá, že až sem nastoupím, tak si budu dál hledat práci ve svém oboru, ale najednou mě to opustilo. Atmosféra tady mě totiž úplně pohltila. Taková až alternativní mi přišla, na sociální služby toho času. A to mě bavilo, a proto jsem nechtěla měnit prostředí. Neměla jsem moc zkušeností s touhle cílovou skupinou, přibližovala jsem se k ní postupně právě tím každodenním kontaktem na recepci. Doteďka z toho docela čerpám, protože to byla úplně jiná pozice, taková běžná, lidská. Přijde mi super, že mám právě takový základ. Na Parapleti mě nejvíc baví, že se nebojí dělat věci jinak. A že si umí vybírat dobré lidi, kteří mají zvnitřněné základní lidské hodnoty a nenechají se semlít."

> ...pro mě je sociální práce obor, jehož podstatou je provázení a podpora člověka...

Bavíme se dál o Parapleti, co na něm baví mě, proč jsem tady. A hlavně se začínáme bavit o práci sociálních pracovníků. „Obor sociální práce má strašně široký záběr. Je to skutečně obsáhlá vědní disciplína, na kterou se dá dívat z několika úhlů. Je těžké shrnout to v několika větách. Co ale určitě můžu říct je, jak ji vnímám já, jakým sociálním pracovníkem se cítím být já. Nebylo by v pořádku tady mentorovat ve smyslu „toto je jediný správný pohled na sociální práci", v tom by mi nebylo dobře. Takže, pro mě je sociální práce obor, jehož podstatou je provázení a podpora člověka v situaci, která je pro něj v nějaké fázi života náročná. Důvody můžou být různé – ať už je to nějaký handicap, nebo špatné zázemí v rodině, nebo třeba i běžná životní etapa, která bývá náročná pro každého, jako je například dospívání. Prostě situace, ve které se člověk cítí z nějakého důvodu bezradný, zoufalý, potřebuje se o někoho opřít, potřebuje poradit, podpořit, nebýt na to sám."

Dál si povídáme o náročnosti pomáhajících profesí a o tom, co kdysi motivovalo patnáctiletou Anežku, která tehdy byla trochu hipík a trochu pankáč, aby si vybrala právě tuto cestu. „Rozhodla jsem se, že nechci jít na nějaké všeobecné gymnázium, ale že už chci studovat něco konkrétně zaměřeného, co bude zacílené na pomoc, podporu a práci s lidmi. Tenkrát bylo stěžejním důvodem asi to, že spousta mých kamarádů spadlo do závislosti na pervitinu a já je chtěla zachránit, mít možnost ovlivňovat systém, takže tehdy výrazně spasitelský motiv..."

> ...fakt, že někdo už Paraple nepotřebuje vlastně znamená, že je vítěz.

Dál hovoříme o závislosti na drogách, jaký je důvod, že k nim lidé tak často utíkají. A pak už se zase vracíme k sociální práci. „Když tak přemýšlím, jak bych nejlíp mohla lidsky přiblížit profesi sociálního pracovníka, vyvstává mi před očima docela barevné podobenství – sociální pracovník je vlastně takový zahradník, který v jednu chvíli dostane pod patronát semínko, někdy už třeba i nějaký vzrostlý výhonek nebo dokonce celou květinu, a jeho úkolem je po nějakou určitou dobu s tou rostlinkou být, podporovat ji a provázet tak, aby se vyvíjela svým směrem, tempem, do tvaru, který je jí vlastní a ve kterém se cítí dobře. Společně s rostlinkou vedou dialog, hledají ten nejlepší květináč a hlínu pro tohle období, učí se, jak o sebe pečovat, aby nezarostla a nenechala se zahubit nějakým plevelem nebo se sama nestala hubícím plevelem a nevystavila se tak riziku nějakého hrubšího zásahu (byť třeba zákonného charakteru). Úkolem sociálního pracovníka není mít představu o výsledné podobě té květiny, rozhodnout jestli bude mít květy žluté nebo červené, listy spíš nahoru nebo dolu, bude-li bujará nebo spíš střídmá... Jeho úkolem je být květině oporou v náročném období, pomoci ji uvidět své možnosti, nabídnout cesty, upozornit na rizika různých situací, ale vybrat si musí ta květina sama. A pak taky sama zodpovědně žít svůj život v té své hlíně, svém květináči, na louce nebo v lese. A to je myslím na té práci vlastně to nejnáročnější – být dobrým nemanipulativním průvodcem, stále zodpovědně reflektovat sebe sama a nezneužívat třeba květinu pro uspokojení svých vlastních potřeb, třebaže bych ji mohla velice snadno motivovat, aby se zbarvila do růžova, protože mně teď prostě v životě chybí růžové květiny. To asi vnímám na téhle profesi jako opravdu nejnáročnější, ale zároveň taky jako nejvíc obohacující, protože je to neustálý apel na své vlastní zrání a sebepoznávání. V tomhle spatřuju krásu a kouzlo pomáhajících profesí."

Pokračujeme povídáním o důležitosti supervizí, sebereflexi a definicích. „V obecných definicích je obor sociální práce často zacílený na řešení sociálních problémů, což je z mého pohledu sám o sobě dost vágní termín. To co já vnímám jako podstatu něčeho, co se označuje termínem sociální problém, je vztah, který je nějak pochroumaný, nepřehledný, komplikovaný. Míním tím vztah k druhým lidem, k rodině, k širší komunitě a společenství, ke světu kolem, ale především vztah k sobě samému. Kolem toho podle mě celá sociální práce tančí – kolem vztahování se člověka k sobě samému a ke světu kolem něj, což je vzájemně propojený proces."

Navazujeme na sociální rehabilitaci, na změny, které v Parapleti proběhly a na to, kam směřujeme. „Myslím, že to celé obrovsky nasedá na to, jak Paraple vzniklo, jak se vyvíjelo, rostlo a jak jsme o těch věcech přemýšleli. Chceme klást větší důraz na to, aby odsud člověk odjížděl alespoň s úvahami o své vnitřní změně nebo

FOTO: **PETR HUBALOVSKÝ**

s pohledem na to, že nějaká změna je vůbec možná. A rozdíl mezi tehdy a teď je, že to chceme dělat vědomě. Přijde mi totiž, že spousta věcí, o kterých teď mluvíme nahlas, pojmenováváme je a i na nich spolupracujeme jako tým, se tu děla vždycky, akorát to bylo spíš pod povrchem jako taková přidaná hodnota. A teď mi přijde, že se snažíme s tím pracovat víc vědomě. Fakt, že někdo už Paraple nepotřebuje vlastně znamená, že je vítěz. Ale chápu, že i přesto to mnozí klienti mohou prožívat jako hlubokou ztrátu. I s tématy jako je potřeba být celoživotně v roli klienta a pod křídly nějaké sociální služby umíme pracovat, případně takového člověka dál nasměrovat. Záleží nám na tom, aby klienti situaci správně pochopili a necítili se odmítaní."

Náš rozhovor pomalu uzavíráme tématem rodičovství. „Pro mě je mateřství, pokusím-li se o nějakou stěžejní esenci, prožitek absolutní smysluplnosti mojí existence. To co jsem vytvořila, samozřejmě ve spolupráci s partnerem, je zcela bytostné, takový dotek úplné podstaty všeho. Třeba moje maminka říká, že se od chvíle, kdy se stala babičkou, cítí nekonečná, a to mi přijde úplně ilustrující. Mrzí mě, že spousta holek v mém věku nemá děti, protože je prý nemůžou přivést do tohoto světa. Mně to přijde hrozná škoda. Cesta, jak udělat sebe lepší, ostatní lepší a svět lepší, je prostě mít děti a vkládat v ně důvěru. Na dětech je krásné, jak žijí každým přítomným okamžikem a nejsou vůbec ničím ovlivněné - nároky, předsudky, výčitkami. Prostě žijí tady a teď a to co je, je absolutní. A může to být krásné, může to být hrozné... Ony jdou hned s tou emocí ven a ta je okamžitě pryč, už byla a dítě to už dál neřeší. Myslím, že bychom se od dětí měli, dokud máme tu možnost, dokud jsou děti a ještě je nezahltíme všemi těmi dospěláckými nároky, učit a zastavit se v tom svém každodenním pinožení, ve světě s těmi všemi maskami, které máme nasazené... A prostě s dětmi být a užívat si tu každodennost, tu krásu prosté existence. Zkusme v sobě znovu objevit tuhle schopnost, protože všichni jsme byli dětmi. Děti jsou skutečný zázrak."

„Co bys přála Parapleti do budoucna?", byla má poslední otázka. „Odvahu, radost a lásku." ☑

MĚJTE SVOU VÁHU POD KONTROLOU

FOTO: **ARCHIV CENTRA PARAPLE**

TEXT: **PETRA HLADÍKOVÁ, JIŘÍ POKUTA**

Život se spinálním poškozením má svá specifika, a to i v oblasti zdraví a prevence. K často řešeným tématům patří zcela jistě dekubity a péče o kůži obecně, urologické problémy a také (nad) váha. Máme mnoho zkušeností a poznatků, sledujeme trendy v přístupech a léčbě, konzultujeme na specializovaných pracovištích. Proto vás chceme pravidelně informovat, upozorňovat, zprostředkovávat rady, dávat tipy atd. V tomto čísle se zaměříme na vliv výživy a pohybu na snížení hmotnosti lidí s poškozením míchy.

Nadváha, případně obezita a s nimi spojené zdravotní komplikace se stávají celosvětovým fenoménem.

U lidí s míšním poškozením dojde v průběhu času k rozvinutí obezity až ve dvou třetinách případů. Nejčastějším důvodem bývá nevyvážená bilance energetického příjmu a výdeje. U lidí s poškozenou míchou záleží na tom, jak velká ztráta volní hybnosti kosterního svalstva v konečném důsledku bude. Tomu je následně potřeba přizpůsobit množství přijímané energie.

Kromě dopadů, které má obezita na běžného člověka, jsou pro jedince s poškozením míchy některá rizika typická. Obezita u nich stupňuje nebezpečí snížení soběstačnosti, a tím i zvýšení závislosti na pomoci okolí např. při přesunech (z lůžka na vozík, z vozíku do auta), sebeobsluhy (hygiena, oblékání), negativně ovlivňuje rehabilitaci atd.

Nárůst hmotnosti má značnou nevýhodu i z praktických důvodů:

- Pohybový systém je přetěžován. Je nutné vynakládat větší námahu na přesuny a v důsledku toho dochází k poškozování různých tkání pohybového aparátu. Nejvíce postiženou oblastí jsou rameni klouby, které jsou u vozíčkářů těmi nejzatěžovanějšími.
- Snižuje se rozsah pohybu v kloubech a jedinec se tak stává méně obratným i při běžných denních aktivitách.
- Při zvětšení obvodu pasu a boků musí vozíčkáři měnit nejen šatník, ale také svůj vozík. „Těsný" vozík zvyšuje riziko vzniku otlaků, potažmo dekubitů.
- Vyšší hmotnost může být omezující i při používání dalších pomůcek, z důvodu jejich omezené nosnosti.

Je celá řada věcí, kterým musí člověk s poškozením míchy věnovat pozornost a zvláštní péči. Otázka zdravého životního stylu by neměla být výjimkou. Životní styl by měl být přizpůsoben změněným okolnostem.

V obecné rovině můžeme doporučit několik základních, ale dobře fungujících zásad:

- Jíst pravidelně 5x denně v menších porcích a upravit skladbu jídel tak, aby jídla byla zdravá, lehká a vyvážená.
- Do jídelníčku zařazovat dostatečné množství čerstvého ovoce a zeleniny.

- Velmi důležité je dodržování pitného režimu. Nejvhodnější tekutinou je čistá voda, pití kávy a alkoholu je vhodné alespoň omezit. Alkohol obsahuje tzv. „prázdné" kalorie, a tedy znamená zbytečný kalorický příjem bez nutriční hodnoty.

- Snižování hmotnosti prostřednictvím drastických diet zaměřených na rychlý pokles hmotnosti je rozhodně nevhodné. Dochází při něm totiž, mimo úbytku tukové tkáně, i k velkému úbytku svalové hmoty.
- Posledním, avšak neméně důležitým, doporučením je nastavení vhodné a přiměřené pohybové aktivity.

V rámci komplexních služeb nabízíme našim klientům poradenství také v oblasti výživy a pohybových aktivit.

A co konkrétně vám můžeme nabídnout?:

- měření složení těla Bodystatem, zjištění tělesné hmotnosti,
- individuální výživové poradenství s nutriční terapeutkou,
- pravidelné semináře zaměřené na složení jídelníčku a stravování,
- motivaci a podporu ke změně stravy a pohybových aktivit,
- možnost výběru a vyzkoušení vhodné pohybové aktivity, radu a pomoc s výběrem sportovní pomůcky,
- vytvoření vhodného pohybového plánu,
- další poradenství v oblasti sportu, zatěžování, pohybových aktivit, výživy a zdravého životního stylu.

Pokud uvažujete o změně životního stylu a hledáte cestu jak, neváhejte se obrátit na pohybové terapeuty Centra Paraple (https://www.paraple.cz/o-nas-nas-tym/), kteří s vámi vše rádi proberou.

BYLINKÁŘ ZATOČTE S ÚNAVOU A PŘIPRAVTE SE NA JARO

KOPŘIVA DVOUDOMÁ

TEXT: **MICHAELA MAXOVÁ**

TŘAPATKA NACHOVÁ

V minulém dílu jsme vám slíbili poskytnout pár rad jak na jarní únavu a očistu organismu po zimě. Jarní únava není jen konverzační téma, ale je především signálem našeho těla, že se cítí vyčerpaně a oslabeně po proběhlé zimě. Mezi příčiny této únavy určitě patří nedostatek živin, minerálů a vitaminů, hlavně vitaminu D, který je způsoben menším množstvím slunečního svitu v průběhu zimy. Dá se tedy říci, že dochází k oslabení imunity. Navíc mnozí z nás v tomto období naberou nějaké to kilečko navíc, což organismu také nepřidá. A jak se s tím vším popasovat?

V prvé řadě bychom měli dodržovat správnou životosprávu a minimální délku spánku mezi 7 a 8 hodinami. Důležitou součástí zdravého životního stylu je také pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu. A v neposlední řadě si můžeme pomoci i léčivými bylinami, neboli léčivkami.

Léčivky pomáhající zvládat jarní únavu můžeme rozdělit na tzv. adaptogeny a rostliny s očišťujícím (detoxikačním) účinkem.

Jako adaptogeny označujeme ty léčivé rostliny, které pomáhají připravit (adaptovat) organismus na nežádoucí vlivy. Jedním z nejznámějších adaptogenů je třapatka nachová (Echinacea purpurea).

Skupinu rostlin s detoxikačním účinkem zastupuje např. kopřiva dvoudomá (Urtica dioica). Tyto rostliny pomáhají podpořit krevní a lymfatickou cirkulaci a zvyšují vylučování nežádoucích komponent z organismu.

Pojďme si rostliny z obou uvedených kategorií představit blíže...

TŘAPATKA NACHOVÁ (ECHINACEA PURPUREA)

Rostlinka pochází ze Severní Ameriky. Je to vytrvalá, až 1 m vysoká bylina. Kvete od července do listopadu. V léčitelství se užívá zejména kořen, ale také květ nebo list. Kořen se dobývá na podzim ze 3 až 4letých rostlin, listy je nejlépe sbírat v době květu.

Třapatka výrazně posiluje funkci imunitního systému, má značné desinfekční účinky, tlumí bolest, působí jako afrodisiakum a předmětem zkoumání je i její možné protinádorové působení.

Vnitřně se užívá zejména v případech, kdy je potřeba zvýšit obranyschopnost organismu, tj. například v období chřipek nebo nachlazení, ke stejnému účelu ji lze využít i preventivně. Zevně se aplikuje na nejrůznější poranění, spáleniny, ekzémy, opary, křečové žíly, hemoroidy apod.

Nejčastěji se užívá ve formě tinktury a odvaru. Preventivně se užívá jedna čajová lžička tinktury denně, v době nákazy lze dávku zvýšit až na jednu čajovou lžičku každé 3 hodiny. Pokud se rozhodnete rostlinku sami pěstovat, není nic lehčího. Třapatka je poměrně nenáročná, vyhovuje jí chudší, kamenitá, dobře propustná, mírně kyselá půda a slunné stanoviště.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ (URTICA DIOICA)

Kopřiva je velmi hojně rozšířená po celé České republice. Roste i v nejvyšších polohách, nejčastěji v lesích, křovinách, podél cest, na pasekách, prostě všude. Kopřiva je vytrvalá, obvykle dvoudomá, až 2 metry vysoká bylina. Sbírají se její listy nebo nať, někdy i oddenek či květ. Sběr probíhá od jara do září, nejlépe je ale sbírat ji od začátku jara do konce května, to pak bývá nejúčinnější. Suší se co možná nejrychleji a ve stínu. Při umělém sušení by teplota neměla přesáhnout 50 °C.

Použití kopřivy v léčitelství je velmi rozmanité. Chlorofyl působí povzbudivě na metabolismus a zároveň proti chudokrevnosti, dále působí jako antirevmatikum, protizánětlivě, dezodoračně a také urychluje hojení ran. Kopřivová droga také účinkuje jako kardiotonikum, antidiabetikum (při lehčích formách cukrovky, kdy ještě není nutné píchat si inzulín), protiprůjmově,

> „Použití kopřivy v léčitelství je velmi rozmanité.“

antivirově (zejména proti virům chřipky), podporuje činnost slinivky a vaječníků, pomáhá při bronchiálním astmatu, působí močopudně, zastavuje krvácení, zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů. Osvědčila se i při chorobách jater, žlučníku a ledvin i jako prostředek podporující tvorbu mateřského mléka. Odvar z kořene se často užívá při nadměrném vypadávání vlasů.

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ (HIPPOPHAE RHAMNOIDES)

Ještě bych ráda zmínila mnou na jaře hojně užívanou rostlinku. Jedná se o rakytník řešetlákový (Hippophae rhamnoides), který představuje bohatý přírodní zdroj vitamínu C a dalších vitamínů a měl by stát v první řadě bojovníků očišťujících organismus. Jde o odolný rozvětvený

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

keř, který dorůstá do výšky 1,5 – 6 m a který je mrazuvzdorný, vhodný do našich klimatických podmínek. Nejlépe se mu daří ve vápenatých písčitohlinitých půdách, ale v podstatě ho můžeme pěstovat kdekoliv. Plody jsou kulovité nebo vejcovité peckovice, které vyrůstají v drobných hroznech, i jednotlivých plodech. Jsou žluté, oranžové až červené barvy. Chuť plodů je rozmanitá, od kyselé či nahořklé až po nasládlou. Rakytník pozitivně ovlivňuje centrální nervovou soustavu, vykazuje protinádorovou aktivitu, brání tvorbě trombů v cévách, čili zmírňuje riziko embolie, podporuje tvorbu krve a sekreci trávicích šťáv, užívá se při jaterních a kloubních onemocněních, zlepšuje stav po infekcích, doplňuje vitamíny a minerály a celkově stimuluje regenerační procesy.

> Rakytník pozitivně ovlivňuje centrální nervovou soustavu, vykazuje protinádorovou aktivitu…

V receptáři jsem pro vás opět připravila několik osvědčených receptů. Tentokrát na třapatkovou tinkturu, kopřivovou kůru a moje velmi oblíbené rakytníkové želé.

Do příštího vydání pro vás chystám představení paraplecí komunitní zahrady KOZA, ve které od loňského roku svépomocí pěstujeme různé rostliny. Zahrada slouží všem, zaměstnancům i klientům a všichni se tak mohou zapojit do jejího zvelebování i do konzumace jejích výdobytků.

RECEPTY

TŘAPATKOVÁ TINKTURA

- kořen třapatky
- ovocná či obilná pálenka

Čerstvý kořen třapatky naložíme v poměru 1:5 do ovocné či obilné pálenky a necháme 10 dní louhovat. Poté tinkturu přefiltrujeme a užíváme po kapkách.

JARNÍ KOPŘIVOVÁ KŮRA

- čerstvé nebo sušené kopřivy (nať, listy)
- voda

Dvě polévkové lžíce kopřivy přelijeme 400 ml studené vody, přivedeme k varu a 10 minut mírně povaříme, stejnou dobu pak necháme pod pokličkou ustát. Odvar pijeme vlažný, po doušcích.
Na koupel nohou zhotovíme odvar ze dvou hrstí čerstvých nebo hrsti sušených kopřiv, které povaříme v 1 l vody 15 minut. Po dalších 15 minutách odstátý výluh přecedíme do třílitrové lázně.
Při kůře střídavě provádíme jeden den koupel nohou (zhruba 15 minut), druhý den pijeme odvar či naopak. Kůra kombinující vnitřní a vnější užití byliny, která je výbornou prevencí i lékem, by měla trvat 3 až 4 týdny.

RAKYTNÍKOVÉ ŽELÉ

- bobule rakytníku
- želírovací cukr

Bobule rakytníku prolisujeme v lisu na ovoce nebo v odšťavňovači a šťávu poté přecedíme přes síto. Do 1/2 kg šťávy vmícháme 1/2 kg želírovacího cukru a povaříme až do zhoustnutí hmoty. Horkou směs přelijeme do čistých sklenic a uzavřeme.

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

PORADNA

TEXT: **VENDULA STAROSTOVÁ**

Jak mohu využít služby osobní asistence či pečovatelské služby? Koho mám oslovit, jak bude vše probíhat? Jaký je rozdíl mezi osobní asistencí a pečovatelskou službou? Budou se u mě pracovníci střídat nebo mi bude přidělen jeden pracovník? Zajistí mi zdravotnické úkony ?

Osobní asistence a pečovatelská služba jsou sociální služby, které jsou poskytovány dle zákona 108/2006 Sb. a zajišťují podporu osobám, které se ocitly v nepříznivé životní situaci, ve které potřebují pomoc druhé osoby.

Základní rozdíl mezi osobní asistencí a pečovatelskou službou je, že osobní asistence může být poskytována 24 hodin denně. Záleží jen na pravidlech poskytovatele. Osobní asistent klienta doprovází, pomáhá mu při běžné tělesné hygieně nebo asistuje například v zaměstnání nebo při volnočasových aktivitách. Časový rozsah služby závisí pouze na domluvě.

Naproti tomu pečovatelská služba je omezena časem poskytování. Obvykle probíhá v pracovní dny a pouze přes den. Může být zaměřena pouze na určitou věkovou skupinu příjemců, např. seniory. Pečovatelská služba je zaměřena na pomoc s hygienou, s oblékáním, zajištění a podání jídla, nákup, pomoc s úklidem apod. Službu je možné domluvit i na kratší časový úsek (od 15 do 60 minut), až 3x denně, dle možností daného poskytovatele.

V případě, že potřebujete informace k vámi vybrané službě, je nejlepší obrátit se na sociálního pracovníka poskytovatele, který vám vysvětlí, jak a za jakých podmínek služba funguje a domluví si s vámi osobní schůzku u vás doma.

Osobní asistenti či pečovatelé se u vás mohou střídat, aby služba byla zajištěna v plném rozsahu. Jde většinou o 2-3 osoby, které vám budou předem představeny a budou obeznámeny s rozsahem péče, kterou potřebujete.

Potřebujete-li také zdravotnické úkony (péči o pokožku, převazy, ošetřovatelskou rehabilitaci či pomoc při vyprazdňování), požádejte svého obvodního lékaře o předpis domácí zdravotní péče. Tato péče může být vypsána dlouhodobě, až na tři hodiny denně. Poté oslovte agenturu domácí péče, která vám zajistí zdravotní sestru či ošetřovatelku.

Všechny uvedené služby je vhodné kombinovat dle vašich potřeb, případně si najít také neformálního pečovatele/osobního asistenta z vašeho okolí.

Služby můžete vyhledávat pomocí odkazu http://iregistr.mpsv.cz/. Jednotlivé služby lze filtrovat podle jejich typu, regionu a cílové skupiny. Hledáte-li osobního asistenta v Praze, obraťte se na organizaci Asistence, o.p.s. http://www.asistence.org/osobni-asistence.

Pokud potřebujete další informace či radu k zajištění a organizaci potřebné péče, neváhejte se obrátit na kterékoliv sociálního pracovníka Centra Paraple, kontakty na ně naleznete zde https://www.paraple.cz/o-nas-nas-tym/.

Týden na lyžích

TEXT: **MARTA PUDILOVÁ, ALEXANDRA ŠILHÁNOVÁ**
FOTO: **TOMÁŠ LISÝ, ARCHIV CP**

Začátek roku jsme s některými klienty strávili na horách. Podmínky byly, oproti předchozím zimám, výborné. Postupně jsme odbourávali pochybnosti a nejistoty, méně zkušení se učili od zkušenějších a všichni dohromady posouvali své limity. Na konci týdne už každý zvládal jízdu na svahu i na vleku. S Centrem Paraple můžete v průběhu roku bezpečně vyzkoušet mnoho pohybových aktivit. Neváhejte, obraťte se na nás a zařaďte pohyb do svého každodenního života.

01 Než začneme, je třeba trocha teorie (hlavně k pomůckám) a suché přípravy.
02 Chystání materiálu na druhý den, zapojí se všichni.
03 Ráno - vstávat a cvičit.
04 Nasedáme, nakládáme.
05 S úsměvem na svah.

06 Aby ruce nezábly. Asistent pomůže, s čím je potřeba.
07 Ještě jedna rozcvička, tentokrát na sněhu.
08 Padat i vstávat se musí umět. Nejdříve to trénujeme na rovině.
09 Hledám stabilitu a zkouším, jak to klouže.
10 První jízda na vleku, ještě s plnou asistencí.

11 Už to zvládnu sám.
12 Dokud neumím z vleku vystoupit sám, čeká na mě nahoře asistent.
13 První obloučky s asistentem /úvodní fotka reportáže/.
14 Do dalších už se pouštím sám, pro jistotu ale ještě s asistentem nablízku..
15 Na svahu na biski.

16 Na svahu na monoski.
17 Na svahu na kartski. Vhodnou pomůcku najdeme pro každého.
18 Na konci týdne už se nebojím ani slalomu.
19 Dobrá rehabilitace, základ sportovního výkonu.
20 Bylo to super!

„ZAPOMNĚLI JSME SE PŘEKVAPOVAT A UDIVOVAT"

TEXT: **DAVID LUKEŠ**

...to byla jedna z prvních slov Pasty Onera, který se za mnou zastavil v Parapleti, abychom si povídali nejen o umění a jeho motivaci dělat věci pro potřebné, ale i o těch normálních, běžných věcech, které ukáží, že každý je jen člověk, i když je velmi vytížený a úspěšný jako Pasta.

FOTO: **TOMÁŠ TŘEŠTÍK**

Umělecké jméno Pasta Oner vzniklo v době, kdy se věnoval graffiti. Graffiti writeři si zpravidla vybírali nějaká jména, která mohou a nemusí něco znamenat a dodávali k nim dovětek One, jako jedinečnost. Pasta to posílil ještě o R a toto umělecké jméno využívá při své tvorbě dodnes. Pasta Oner je přední český umělec, jeden z průkopníků graffiti a street artu v České republice. V rozhovorech o tom nerad mluví, ale má za sebou také mnoho projektů na podporu charity, ať už menších nebo větších. Vždy se jim ale naplno věnuje.

V roce 2016 Pasta spolupracoval s osmi neziskovými organizacemi a tak mu přišlo, že už je trochu „přepastováno", a také že nechce devalvovat své jméno. Ale i tak má v roce 2017 už tři charitativní projekty, včetně podpory květnové Aukce pro Paraple. Dále se také připravuje se na velkou sólovou výstavu v září nebo říjnu tohoto roku a hlavně se baví životem.

„Zapomněli jsme se překvapovat a udivovat. Lidský mozek je tak znuděný, že si už neuvědomuje, co všechno je možné," říká Pasta a omlouvá se, že se musí vysmrkat. Jak později dodává, poslední roky je nemocný poměrně často a tak jeden z jeho velkých cílů je zvolnit, více odpočívat a spát. „Teď mám alespoň víkendy, které jsem donedávna neměl vůbec." Aniž bych se stačil zeptat, přejde rovnou ke své motivaci dělat dobré věci, podporovat potřebné. Ve vztahu k naší organizaci je to například věnování vlastní tvorby do Aukce pro Paraple. „Nikdy jsem se tomu nebránil, mám to rád. Prospěšným věcem jsem se věnoval od malička.

> „Lidský mozek je tak znuděný, že si už neuvědomuje, co všechno je možné."

Ze začátku to byly ty, které podporoval můj otec, a tak jsem posílal drobné částky na projekty jako je Zdravotní klaun nebo Lékaři bez hranic." Když začal být Pasta úspěšným umělcem, pustil se do pomoci vlastní tvorbou, což považuje za naprostou samozřejmost a myslí si, že by to neuškodilo všem, kdo dělají umění, aby naplnili privilegium býti umělcem. „Darovat svou tvorbu je skutečně to nejmenší, co můžu udělat. Není to přímá pomoc, je to něco, co vytvořím, někdo to promění v peníze a ty peníze pomůžou tam, kde je to potřeba. Tím, že pomáháme někomu jinému, pomáháme vlastně sami sobě. Funguje to samozřejmě jen, když je pomoc nezištná. Ten pocit co se vrací je příjemný a může být i motivací pro toho, kdo se rozhoduje, zda pomoci, nebo ne." Pasta si je velmi dobře vědom toho, co je pomoc potřebným. Povídáme si o jeho přítelkyni, která, stejně jako její maminka, dělá dobrovolnou osobní asistentku v chráněném bydlení kousek od svého bydliště.

Pasta je emotivní člověk, který těžko nese příkoří. Několikrát za život zažil, že s ním někdo nechtěl zacházet úplně férově. Je mu jasné, že nemá cenu si nechat něčím takovým kazit náladu a zdraví. I přesto je zdraví a únava to, s čím poslední dva roky trochu bojuje. Proto se Pasta, jak už jsem zmiňoval, chystá zvolnit a více odpočívat. A jak si vlastně představuje ideální odpočinek, co ho, mimo práce, baví?

„Poslední tři roky je to loď. Máme s Mikem Trafikem (DJ a producent skupiny PSH, člen labelu BigBoss) motorovou říční loď. Jako malý kluk, než jsem začal ve třinácti letech dělat graffiti, jsem jezdil ven pod širák a bavil mě ten klid. Nejsem typický „kotlíkář", ale baví mě s lodí ně-

kde zakotvit a poslouchat vlnky. Říční loď jede maximálně dvanáct kilometrů v hodině, což je sice na vodu celkem dost, ale nejsou to žádný „lítáky", jak nazýváme rychlé motorové jachty. Tady přesně platí pořekadlo, že i cesta může být cíl." Pasta vypráví taky o tom, jak loni objevil Slapy a že jsou skvělé a jak občas vyveze kamarády nebo rodinu. Společně s pár přáteli mají svůj klub na Císařské louce – OYC. Mají i svou klubovnu a občas na lodi, i když není zas tak velká, přespí.

Mezitím, co si povídáme, se Pasta ptá, zda si může udělat záběr na svůj Snapchat a vytahuje brýle Spectacles, aby si udělal záběr do svého denního příběhu. Ukazuje mi, jak funguje Snapchat a postupně se dostáváme ke street artu, graffiti a Pastově druhému domovu, New Yorku.

„Loni jsem byl na Art Basel Miami Beach (velký mezinárodní veletrh současného umění, který se koná třikrát ročně – v Basileji, Miami a Hong Kongu). V Miami je čtvrť Wynwood, která je takovou oázou streetartu. Během veletrhu přiláká tisíce návštěvníků a přišlo mi to už trochu moc. Tedy pořád si myslím, že je dobře, že existují místa jako Wynwood Walls, jen už tomu někdy úplně nerozumím. Před některými graffiti je upravený trávníček s bílými provazy, které zamezují vstup lidem přímo k dílu, jinde zase vidíme lidi tvořící umění, třeba nějakou malbu a jsou natáčený 4k technikou za několik miliónů. Nevím, zda někdo točí reklamu, nebo nějaký bláznivý film o street artu..." Pasta však připouští, že jsou i lidé, kteří to umí skloubit a dělat vkusně, třeba firma Red Bull. Občas se ale skutečně jedná o znásilnění umění.

> „Prospěšným věcem jsem se věnoval od malička."

Co ovšem Pasta miluje je New York, který se mu doslova vryl pod kůži. Považuje ho za Meccu moderního umění a za matku graffiti. Neztotožňuje se s názorem, že graffiti bylo v určité podobě již předtím. Uznává různé nástěnné malby za umění, ale graffiti, které je podle něj definováno tím, že lidé vědí, že dělají graffiti, vzniklo právě v New Yorku v sedmdesátých letech dvacátého století. „Party mladých kluků čekající na metro, poslouchající rap. Občas někdo zkouší beatbox, někdo se točí na hlavě, někdo dělá fotky a potom jdou do klubu, nebo k někomu domů skicovat. To je to, co už tenkrát uhranulo mladé lidi v New Yorku a pak brzy po celém světě, včetně nás v ČR. Čas trávený s kamarády ve městě, vymýšlení nových věcí. Vše souvisí se vším, graffiti je life style."

> „Vše souvisí se vším, graffiti je life style."

Od graffiti se dostáváme ke street artu a mural artu. Povídáme si o dílech Pasty, která můžete zaznamenat na mnoha místech v Praze. U „Kulaťáku" na domě ve Verdunské ulici, na Letné u stadionu Sparty, na Národní třídě, dočasně ve stanicích metra v rámci bezbariérových úprav... Povídáme si o stylu, který je příznačný komiksovýma rukama, které připomínají ruce Mickey Mouse. „Je to cartoon estetika, jednoduše pochopitelná pro lidi, čistá. Většina kreslených postaviček má podobně ilustrované ruce. Samozřejmě Mickey Mouse je nejznámější a mně nevadí, když si to s ním někdo spojí, ale nejde o něj. Snažím se, aby má díla obsahovala vždy nějaké sdělení, nějakou větu, claim, co něco znamená. Nejdu ve svém sdělení tak do hloubky, na to si myslím, že tady máme lepší autory, ale snažím se lidi nějak zasáhnout. Třeba dílo tvořené pro Dopravní podnik hl. m. Prahy na Smíchově. Mou jedinou podmínkou bylo, že dílo budu tvořit nezávisle, tedy bez nutnosti konzultovat ho s někým na Dopravním podniku. Samozřejmě s příslibem, že nepůjde o nic vulgárního. A tak vzniklo Last day in Paradise (Poslední den v ráji), což mělo přivést lidi k zamyšlení, že u nás máme vše. A to si skutečně myslím, ale také to, že to tak brzy být nemusí."

Dále už si volně povídáme o společnosti, konzumu, který nás obklopuje, lidech kolem nás, o jejich životních podmínkách. „Někdy mi není úplně dobře, když si uvědomím, s čím musí lidi vyžít na měsíc, to se potom při nákupu i stydím před prodavačkou."

Zdeněk Řanda je prostě normální člověk, který svým vlastním úsilím, talentem a pílí vybudoval silnou značku Pasta Oner a kterému děkujeme za dosavadní podporu a spolupráci s Centrem Paraple. ✔

FOTO: **TOMÁŠ TŘEŠTÍK**

DĚKUJEME ZA PODPORU CENTRA PARAPLE I LIDÍ NA VOZÍKU

Ing. Roman Kloubec a společnost AZ Elektrostav pomáhají Centru Paraple už dlouho. Každý rok na podzim pravidelně věnují na naši činnost významnou finanční částku – v posledních letech to bývá 250 000 Kč. Mimo to ale také pořádají a podporují další akce, jejichž výtěžek jde v náš prospěch. Zkrátka drží palce a myslí na lidi, kteří to potřebují.

TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ**

Pomáhají ale i jinak – vybudovali bezbariérový sportovní areál a penzion Sport relax hotel Na kopečku. Záměr postavit v Nových Zámcích u Křince penzion byl od počátku spojen s myšlenkou nabídnout možnost trávit volný čas a rekreační pobyty v příjemném prostředí i lidem s tělesným handicapem. Hotel, otevřený v roce 2014, nabízí 39 lůžek, z toho 12 lůžek v bezbariérově upraveném přízemí a samozřejmě stravování. V nové části areálu je dále safari bar s bowlingem, fitness, kondiční tělocvična, wellness, prostory pro masáže a konferenční sál. V okolí je asfaltová cyklostezka, zázemí pro různé sporty, venkovní hřiště s pevným povrchem a hřiště na pétanque, vše pohodlně přístupné a využitelné pro všechny návštěvníky včetně vozíčkářů. Je to příjemné místo k relaxaci, rehabilitačním pobytům, aktivnímu odpočinku, ale třeba i k team-buildingovým aktivitám a školením.

Centrum Paraple tu pro své klienty pravidelně pořádá pobyty zaměřené na sportovní aktivity, někteří si tu poté sami domlouvají pobyt se svými rodinami a přáteli. ☑

Bližší informace na www.hotelnakopecku.cz či hotel@az-elektrostav.cz

PŘEDSTAVUJEME NAŠE PARTNERY – GALERIE KODL

TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ**

Život nám přináší spoustu zajímavých setkání. Dvojnásobně to platí při práci v neziskové organizaci, která jedné skupině lidí pomáhá a podporu mnoha dalších k tomu potřebuje. Pro Centrum Paraple je důležité kdo ho podporuje, díky komu může rozvíjet svou činnost. Je to přirozené, protože partneři, kteří jsou si blízcí postoji, názory a hodnotami, mohou spolupracovat mnohem lépe. A spolupráce charitativně zaměřené organizace a jejích partnerů, to je i společná snaha šířit myšlenku solidarity, vzájemně se inspirovat, hledat nové příležitosti. Postupně může přerůst i v přátelství. Mezi hlavní partnery a současně přátele Centra Paraple patří také Galerie KODL.

Partnerství s Galerií KODL je pro nás velkou příležitostí a výzvou současně. Vzájemně si otevíráme obzory. My nabízíme účast na dění ve prospěch lidí, kteří bojují s handicapem, Galerie KODL nás zve do světa umění a krásy. Seznamujeme se tu s lidmi, kteří nás podněcují k rozvoji a novým myšlenkám. Ke spolupráci nás přivedl předseda správní rady Centra Paraple JUDr. František Vyskočil.

První dvě Aukce pro Paraple se uskutečnily v r. 2015, další v květnu a v listopadu 2016. Při každé bylo vydraženo 10 výtvarných děl ve prospěch naší činnosti. Právě se připravuje aukce, která se uskuteční 28. května t.r. Celkově jde o velkou a významnou podporu.

Zajímalo nás, co předcházelo spojení Galerie KODL a Centra Paraple, co vedlo k myšlence požádat o podporu a následně k její nabídce. Se svými otázkami jsem se obrátila na Františka Vyskočila.

Pane doktore, co rozhoduje v takových případech o tom, že ke spojení opravdu dojde? Je to přátelský vztah lidí z obou organizací, který je dobrým základem pro důvěru? Nebo spíš charakter organizací, možný společný zájem? Nebo všechno uvedené bylo v tomto případě důležité? Anebo je to ještě trochu jinak ?

„Domnívám se, že se jedná o průnik všech možností, které uvádíte. Vzájemná důvěra je nezbytná, nedovedu si představit, že by Aukci pro Paraple pořádala nějaká dražební síň jen na základě (byť dobře míněného) „komerčního" zájmu. Současně je ale nutné, aby byla aukce provedena na nejvyšší profesionální úrovni, protože je do ní zařazen omezený počet pečlivě vybraných děl a není možné zklamat jak autory, kteří štědře svá díla do aukce poskytnou, tak promarnit úsilí všech, kteří se na aukci podílejí. A právě spolupráce mezi Centrem Paraple a Galerií Kodl funguje jako dobře promazaný stroj. A je příjemné sledovat, s jakou radostí a nasazením se obě strany na pořádání aukce podílejí."

Lákalo nás nahlédnout do historie rodiny, která za galerií stojí. Jaká je a co přivedlo její členy až na Národní třídu, kde galerie sídlí a na Žofín, kde pořádá velké a úspěšné aukce. Letošní jarní aukce bude již 78. v pořadí.

Rodinnou sběratelskou tradici založil Ing. Jan Kodl, nadaný matematik, syn koudelníka a obchodníka s provazy. Na základě studijních výsledků na technice v Praze získal stipendium na prestižní vídeňské univerzitě. Tady také poznal svou budoucí manželku Helenu, roz. von Rudkowskou. V r. 1885 se s ní usadil v Písku a stal se nejen sběratelem, ale i mecenášem umění. Položil základy rodinné sběratelské tradice ovlivňující životy dalších generací.

Úspěšným nástupcem a pokračovatelem byl jeho syn, akademický malíř Ing. arch. Jiří Kodl (1889 - 1955), který z rodného Písku přesídlil do Prahy. Byl vášnivý sběratel, malíř akvarelista a člen Mánesa. Mezi jeho osobní přátele z řad umělců patřili Oldřich Blažíček, Josef Čapek, Emil Filla, Otto Gutfreund, Otakar Kubín, Kamil Lhoták, Josef Šíma, Václav Špála, Max Švabinský, František Tichý, Jiří Trnka, Jan Zrzavý a řada dalších.

V totalitní době se o zachování a rozšiřování rodinné sbírky výrazně zasloužil uznávaný expert na české malířství, třetí z generace, jeho syn Pavel Kodl (1934 - 1994). Novodobá historie firmy se začíná psát od roku 1989, kdy Pavel Kodl se svým synem Martinem Kodlem jako spolupořadatelé organizovali první aukci v moderních dějinách československého podnikání na pražském Žofíně.

Dnes je tedy Galerie KODL aukční, prodejní a výstavní síň založená na více než stoleté tradici. Zaměřuje se na nákup a prodej obrazů, kreseb, grafik a plastik českého výtvarného umění 19. a 20. století. Mezi její hlavní priority patří vysoká garance prodávaných uměleckých děl a profesionální přístup, který zajišťuje jako čtvrtý z pokolení PhDr. Martin Kodl, absolvent Univerzity Karlovy a soudní znalec se specializací na české malířství 19. a 20. století a také současný vlastník Galerie.

Ptala jsem se ho mimo jiné na to, jak rodinná sběratelská a mecenášská tradice ovlivnila jeho život.

Pane doktore, byl jste od počátku rozhodnutý pokračovat v rodinné tradici? Co

FOTO: **MILAN HAVEL**

byste dělal, kdybyste se rozhodl jít jinou cestou? Máte mnoho zájmů, které z nich jsou nejsilnější? Jsou spíš doplňkem vašeho života, nebo svůj čas rozdělujete mezi rodinu, zájmy, koníčky a svou práci? A jak si vybíráte spolupracovníky ?

„Od dětských let jsem vyrůstal ve velké vile plné obrazů a život bez nich jsem si neuměl představit. V té době mi velice imponovaly tajuplné návštěvy spousty nejenom pražských sběratelů. Jejich vzájemné výměny či finanční transakce byly silně v rozporu s tehdejším režimem, stávaly se jakousi formou vzdoru a boje proti totalitě a silně se přikláněly k hodnotám a tradicím první republiky. Tehdy jsem si vůbec neuvědomoval nějakou rodinnou tradici, ale byl jsem fascinován nejenom krásou obrazů, ale i atmosférou vytvořenou okolo nich. Nevěděl jsem sice, co budu v životě dělat, ale věděl jsem bezpečně, že budu sbírat obrazy. Tento dětský sen jsem začal postupně v životě naplňovat a také jsem si začal uvědomovat, že si budu muset najít nějaké zaměstnání a na nákup obrazů vydělat peníze.

Finance jsem v dětství vůbec neřešil, měl jsem zvláštní zpanštělý názor, že peníze jsou prostě v naší rodině někde nevyčerpatelně zakotveny a s jakousi samozřejmostí je prostě máme. Prožíval jsem si hezký naivní život a nikdy jsem si nepředstavoval, že bych mohl dělat něco jiného než sbírat a obchodovat s obrazy. Myslím si, že obrovské štěstí mě potkalo v roce 1989. Tento rok přišel opravdu v pravou chvíli, jelikož jsem začal zvažovat emigraci, ve které žila velká část naší rodiny. Neumím si představit, že bych byl někdy někde tak šťastný jako jsem tady doma s možností plnit si svůj pěkný sen.

Můj celoživotní zdroj poznání a zároveň hobby je příroda. Od dětství se věnuji ornitologii. Baví mě rybaření, především muškaření. Tak trochu i myslivost. Ale myslím si, že hlavní fenomén spočívá v atmosféře, která je s tím vším spojená a v možnosti oprostit se tak od všedních starostí, od digitální civilizace. Neustále znovu a znovu obdivovat barvy, tvary, vůně. Často mi připadá, že přírodu kolem sebe vnímám spíš jako obraz a realita s obrazy se mi propojuje.

Při výběru nových spolupracovníků je pro mě důležité doporučení někoho důvěryhodného. Většinou jsou to mladí lidé a mě zajímá, jakými byli studenty. Také musí mít vztah k umění a přirozený talent k poznání kvality obrazů. S ním se člověk už rodí, ale musí se rozvíjet. Myslím, že po těch letech to všechno už dobře vycítím. Mám-li to shrnout, důležité v naší oblasti je nadání, vzdělání, zájem a charakter. K lidem se kterými spolupracuji, potřebuji mít důvěru. To poslední je zvlášť důležité. Můj společník není historik umění, ale je to přítel z dětství a člověk s hlubokým charakterem, kterému důvěřuji."

Už při prvním seznámení s Martinem Kodlem a jeho paní v jejich Galerii nás zaujala atmosféra místa spojená jak s nádhernou historickou stavbou, tak především s lidmi v ní. Manželé Kodlovi a jejich spolupracovníci nás přijali a nechávají nás při návštěvách alespoň na chvíli nahlédnout do života výtvarných děl, jejich tvůrců, lidí a krajin na obrazech. Je to trochu droga, jen blahodárně působící. Člověk si uvědomí, že pokud krásu kontaktu s obrazy nemá, může se zdát, že mu nechybí. Neví o tom, že mu chybí něco, co je obohacením a co může být současně zdrojem uklidnění i podnětů. Jak říká Eliška Charvátová z týmu galerie: „Teprve když vstoupíte do kontaktu s obrazy, oslovují vás a vy vnímáte něco, co není zřejmé při prvním zběžném pohledu, vkládáte do nich své fantazie a představy a snažíte se proniknout do pocitů a nálady jejich autorů, rezonujete s nimi a cítíte potřebu vracet se a poznávat další."

Věříme, že podobná pozitivní rezonance přetrvá i nadále také ve vztahu Centra Paraple a Galerie KODL. ✅

TEXT: **MONIKA BARTONÍČKOVÁ, ALENA KÁBRTOVÁ, PETRA ŠTELCOVÁ**

STUDENTI GYMNÁZIA VODĚRADSKÁ USPOŘÁDALI SBÍRKU PRO CENTRUM PARAPLE

V závěru roku 2016 pro nás studenti pražského Gymnázia Voděradská uspořádali charitativní sbírku. Prodejem výrobků a ze vstupného na studentskou akademii vybrali ve prospěch Centra Paraple 53 131 Kč. Program byl opravdu zábavný a pestrý. Děkujeme za hezký kulturní zážitek a podporu, kterou nám studenti již čtvrtým rokem vyjadřují.

FOTO: **ARCHIV GYMNÁZIA VODĚRADSKÁ**

DÍKY SPOLEČNOSTI ABALON JSME POPŘÁLI ŠŤASTNÝ ROK 2017

Firmy, které rozesílají novoroční přání, si v roce 2016 mohly už podruhé objednat originální novoročenky s motivem, který v rámci výtvarných aktivit vytvořili klienti Centra Paraple. Tímto způsobem jsme na svou činnost získali 12 572 Kč. Novoročenky a PF přání ve prospěch Centra Paraple vyrobila společnost Abalon. Děkujeme.

FOTO: **VERONIKA FORMÁNKOVÁ**

NOVÝ HANDBIKE PRO KLIENTY DÍKY PROJEKTU ČTENÍ POMÁHÁ A NADAČNÍMU FONDU GABRIELIS

S projektem Čtení pomáhá Nadace Martina Romana spolupracujeme již několik let. V loňském roce nám svou pomoc nabídl také Nadační fond Gabrielis, který byl založen jako firemní nadační fond firmou Adore, s.r.o. Díky podpoře obou jsme mohli koupit nové kolo pro vozíčkáře - handbike. Bude sloužit klientům k vyzkoušení a k tréninku v průběhu pobytů v Centru Paraple a také v rámci tematických programů zaměřených na cyklistiku. Celková částka, kterou jsme získali na nákup handbiku, činí 160 000 Kč.

Děkujeme projektu Čtení pomáhá a Nadačnímu fondu Gabrielis za podporu.

FOTO: **ARCHIV CENTRA PARAPLE**

VÁCLAVA HAVLA PODPORUJE TAKÉ CENTRUM PARAPLE

Do pokladničky, umístěné na Terminálu 2 Letiště Václava Havla, přispívají už několik let cestující z celého světa. Vedení letiště nabízí možnost takto podpořit činnost neziskových organizací již od roku 2007. Díky tomu získává v současné době 6 organizací dvakrát ročně podporu pro svou činnost. Děkujeme Letišti Václava Havla a správci sbírky, České společnosti AIDS pomoc, z.s.

FOTO: **ARCHIV CENTRA PARAPLE**

FLEXI ŽIVOTNÍ POJIŠTĚNÍ PODPOŘILO LYŽOVÁNÍ NAŠICH KLIENTŮ

Poslední lednový týden se vydalo 8 klientů, spolu se zaměstnanci a dobrovolníky Centra Paraple, do Bedřichova na tematický program zaměřený na lyžování. Po zvládnutí nezbytného základu, jako je přesun do pomůcky, nácvik stability atd., již klienti s asistenty vyrazili na svah, kde cvičili samotnou jízdu na lyžích a také na vleku. Pojišťovna České spořitelny je naším dlouhodobým partnerem. Letos nás navíc podpořila částkou 100 000 Kč, díky které si mohli další klienti Centra Paraple vyzkoušet lyžování. Děkujeme!

FOTO: **ARCHIV CENTRA PARAPLE**

DESIGNOVÉ PIVNÍ LAHVE JSOU JIŽ U SVÝCH MAJITELŮ

Slavnostní předání deseti unikátních lahví, které byly vydraženy koncem loňského roku, proběhlo 24. února v pivovaru Plzeňský Prazdroj v Plzni. Součástí programu pro dražitele byla prohlídka návštěvnické trasy pivovaru, posezení na autentické pivovarské šalandě a také návštěva divadelního představení Cimrman v říši hudby se Zdeňkem Svěrákem, zakladatelem Centra Paraple, v roli plukovníka Colonela. Právě jemu předal na začátku představení zástupce Plzeňského Prazdroje, pan Vladimír Jurina, šek s vydraženou částkou z aukce a částkou z vánočního prodeje charitativních multipacků.

Děkujeme společnosti Plzeňský Prazdroj, dražitelům a milovníkům plzeňského piva.

FOTO: **ZDENĚK VAIZ**

BĚŽCI PALESTRA KBELSKÉ 10 PRO CENTRUM PARAPLE

První březnová sobota patřila již tradičně běžeckému závodu Palestra Kbelská 10. Část startovného běžci věnovali jedné ze tří vybraných charitativních organizací, mezi kterými bylo i Centrum Paraple.

Děkujeme Vysoké škole tělesné výchovy a sportu Palestra za organizaci závodu a také za spolupráci v oblasti zdravého životního stylu a pohybových aktivit lidí na vozíku. Poděkování patří i všem běžcům a návštěvníkům akce.

FOTO: **ARCHIV CENTRA PARAPLE**

INFORMÁTOR

Studujte obor, který vás bude bavit

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu otevírá studijní obor Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami.

Více informací získáte na www.ftvs.cuni.cz.

ozpprace.cz pomáhá vracet lidi s handicapem do pracovního procesu

Pracovní portál pro OZP pomáhá lidem se zdravotním handicapem najít pracovní uplatnění. Na portálu www.ozpprace.cz najdete pracovní nabídky napříč všemi obory, rozdělené dle jednotlivých regionů. Vyhledávání volných pracovních pozic je jednoduché a srozumitelné.

Potřebujete si půjčit upravené vozidlo?

Česká asociace paraplegiků – CZEPA nabízí vozíčkářům k zapůjčení již tři vozy s ručním řízením. V případě zájmu o zapůjčení vozů kontaktujte CZEPA na telefonu 775 980 952 nebo e-mailu czepa@czepa.cz. Pokud víte předem, že budete náhradní vůz potřebovat, je dobré si půjčení rezervovat v co největším předstihu.

Více informaci naleznete na www.czepa.cz.

Nový pražský průvodce

Pražská organizace vozíčkářů vydala revidovanou brožuru Přes bariéry – Informační rozcestník pro snadné putování Prahou, určenou především domácím i zahraničním turistům s pohybovým omezením. V současné chvíli je publikace k dispozici zdarma v kanceláři Pražské organizace vozíčkářů na adrese Benediktská 6, Praha 1. V blízké době by měla být dostupná rovněž v pobočkách Prague City Tourism (Pražské informační služby) a v dalších infocentrech.

Aplikace parkování ZTP

Technické správa komunikací připravila aplikaci, ve které najdete všechna aktuálně vyznačená sdružená parkovací místa vyhrazená pro ZTP na Praze 1, 2, 3 a 8. Díky ní lze pohodlně a snadno zjistit, kde všude tato parkovací místa jsou, jak vypadají a jaké mají parametry (všechna místa byla změřena a vyfotografována). Aplikaci pro mobilní zařízení je možné stáhnout zde:

- Android - https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.tskpraha.parkovaniztp
- iOS - https://itunes.apple.com/cz/app/parkovani-ztp-praha/id918467395?mt=8
- Windows - https://www.microsoft.com/en-us/store/p/parkovani-ztp-praha/9nblggggzpzhg

Vzhůru za hvězdami

Hvězdárna Ďáblice, která je jedním ze tří objektů Hvězdárny a planetária hl. m. Prahy, od listopadu nabízí lidem na vozíku upravený přístup až k dalekohledu a díky vylepšeným prvkům původního zařízení umožní komfortní pozorování oblohy i jim. Návštěvu planetária je ovšem nutné předem objednat na telefonním čísle 283 910 644.

KALENDÁŘ AKCÍ

Také na 2. čtvrtletí roku jsme pro vás připravili mnoho aktivit a akcí. Chcete vědět více? Sledujte naše webové a facebookové stránky.

Pod Parapletem Čarodějnice

Termín: 27. 4. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková, formankova@paraple.cz, 274 771 478

Diagnostika a kinezioterapie u idiopatické skoliózy – kurz

Termín: 28. 4.–30. 4. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Hana Melicharová, melicharovah@paraple.cz, 274 771 478

Volkswagen Maraton Praha

Termín: 7. 5. 2017
Místo: Praha
Kontakt (Centrum Paraple): Petra Štelcová, stelcova@paraple.cz, 274 001 321

Tematický program - sport všeobecně

Termín: 8. 5.–13. 5. 2017
Místo: Nové Zámky
Kontakt: Marta Pudilová, pudilova@paraple.cz, 274 001 317

Tematický program – výtvarný workshop

Termín: 19. 5.–21. 5. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Iva Melicharová, melicharova@paraple.cz, 274 001 312

Pod Parapletem – Host Marek Eben

Termín: 22. 5. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková, formankova@paraple.cz, 274 771 478

Tematický program - potápění

Termín: 22. 5.–26. 5. 2017
Místo: Centrum Paraple /lom Leštinka
Kontakt: Vladimír Turzík, turzik@paraple.cz, 274 001 317

Aukce pro Paraple – Galerie KODL

Termín: 28. 5. 2017
Místo: Praha, Žofín
Kontakt (Centrum Paraple): Alena Kábrtová, kabrtova@paraple.cz, 602 250 935

Pod Parapletem – Filmový klub

Termín: 29. 5. 2017
Místo: Centrum Paraple
Kontakt: Veronika Formánková, formankova@paraple.cz, 274 771 478

Tematický program – splouvání řeky

Termín: 2. 6.–6. 6. 2017
Místo: Jižní Čechy
Kontakt: Marta Pudilová, pudilova@paraple.cz, 274 001 317

O2 Pražská štafeta 4x5 2017

Termín: 14. 6. – 15. 6. 2017
Místo: Praha
Kontakt (Centrum Paraple): Petra Štelcová, stelcova@paraple.cz, 274 001 321

Běh pro Paraple

Termín: 18. 6. 2017
Místo: vrch Vítkov, Praha
Kontakt: Zuzana Joachimsthalová, joachimsthalova@paraple.cz, 274 001 321

VZDĚLÁVEJTE SE S NÁMI

TEXT: **HANA MELICHAROVÁ**

V rámci podpory dalšího vzdělávání a rozvoje zaměstnanců a s ohledem na specifika naší cílové skupiny jsme se rozhodli v letošním roce uspořádat několik kurzů přímo v Centru Paraple. Kurzy jsou akreditované, vedou je zkušení odborníci a otevíráme je i pro odbornou veřejnost. Budeme velmi rádi, pokud je spolu s námi absolvují i kolegové z jiných pracovišť. Při lednovém kurzu, s tématem Stabilizace ramenního pletence, využilo tuto možnost 9 z nich.

RAMENNÍ PLETENEC

Ramenní pletenec představuje složitý komplex skloubení, mezi které patří volný kulový glenohumerální (ramenní) kloub, acromioclavikulární (mezi výběžkem lopatky a klíčku) kloub, sternoklavikulární (mezi klíčkem a hrudní kostí) kloub a scapulothorakální (mezi lopatkou a hrudníkem) spojení, zajišťující volný pohyb lopatky po hrudníku.

Funkce ramenního pletence se formovala spolu s vývojem člověka. Původně byla spojena s kvadrupedální lokomocí a opěrnou funkcí, kdy jsme se plazili nebo běhali po čtyřech. Postupně, jak se člověk napřimoval, získávalo rameno stále zásadnější funkci. Manipulační a úchopová funkce časem překryla původní lokomoční funkci. Výhody manipulační funkce ruky bolestivě vykupují chronicky přetěžovaná ramena vlivem opakovaných, silově náročných pohybů. V poslední době je významnou složkou i přetěžování v důsledku používání počítačů a notebooků.

Primárně je rameno spojeno se sebeobsluhou a všemi aktivitami prováděnými v rámci běžných denních činností - souvisí s pracovní činností, sportem, ale také se sociálním kontaktem a kulturním projevem. Jeho zásadní funkci si většinou uvědomujeme, až když je něco špatně, něco nás bolí a jsme určitým způsobem omezeni ve všech zmíněných oblastech.

Z pohledu psychosomatiky jsou ramena projevem emocionální energie srdce, kterou prostřednictvím paží a zápěstí můžeme projevovat např. jako objetí a lásku. Ukazují třeba i to, jak tvoříme a vyjadřujeme se (krčení rameny). Jejich postura (poloha) tak často odráží mentální nastavení člověka. S tím souvisí i napětí a tuhost jednotlivých svalů, které se často přizpůsobují vnitřnímu pocitu tlaku (např. vysoko držená ramena mohou naznačovat strach nebo stres).

Bolest ramen je velmi častým problémem. Na jejím vzniku se podílí několik příčin. Může vznikat z důvodu vnitřní poruchy ramenního kloubu, poruchy kloubních tkání, šlach a svalů. Ramena také bývají místem přenesené bolesti z jiných částí těla a velmi významně je ovlivňují naše pohybové stereotypy. Zjištění problému a především nalezení příčiny tedy není úplně jednoduché.

Bolesti ramen patří mezi jedny z nejčastějších obtíží, které s našimi klienty v rámci terapií napříč odbornostmi (fyzioterapie, ergoterapie, pohybová terapie) řešíme.

OHLÉDNUTÍ ZA KURZEM STABILIZACE RAMENNÍHO PLETENCE

O prodlouženém víkendu 13. – 15. 1. se v Centru Paraple konal kurz zaměřený na problematiku ramenního pletence, který vedl Paedr. Pavel Švejcar. Dr. Švejcara velmi ovlivnila spolupráce s prof. MUDr. Václavem Vojtou, který se intenzivně zabýval terapií pacientů s dětskou mozkovou obrnou. Vojtovy principy reflexní lokomoce dále propojil se specifickou manuální terapií Ludmily Mojžíšové, se kterou také spolupracoval. Z tohoto základu pak vznikl fyzioterapeutický koncept aktivní segmentální centrace. Jeho podstatou je kombinace specifické manuální terapie s cílenou kinezioterapií, k níž dr. Švejcar často přidává i vstup tradiční čínské medicíny.

V pátek odpoledne nám dr. Švejcar předal teoretický základ. Vysvětlil vybrané kineziologické mechanismy, pojmy jako posturalita, posturo-motorika, tenzegrita, tělesné schéma, hydrobag, ASC a další. Na tuto přednášku jsme navázali sobotní a nedělní praktickou částí. Navzájem jsme si na sobě zkoušeli různé přístupy a terapie a vše si tak zažili na „vlastní kůži". V sobotu se k nám navíc připojil i Milan Krejčí, klient Centra Paraple a dr. Švejcar tak mohl předvést reálnou ukázku terapie s klientem.

Z kurzu si odnášíme mnoho informací, nový úhel pohledu a několik praktických vstupů do terapií.

Děkujeme všem účastníkům a především dr. Švejcarovi za zajímavý a inspirativní kurz.

Jak jsme uvedli již v úvodu – v pořádání otevřených kurzů pokračujeme dál. Pro letošní rok máme naplánované ještě dva. Na poslední dubnový víkend (28. – 30. 4.) chystáme kurz PhDr. Ivety Pallové, Ph.D. Diagnostika a kinezioterapie u idiopatické skoliózy dětí a dospělých a na podzim (6. – 7. 10.) kurz Jógové pozice a Yoga therapy pro fyzioterapii PhDr. Jitky Malé, Ph.D.

Pro více informací sledujte naše webové a facebookové stránky nebo kontaktujte vedoucí úseku fyzioterapie Hanu Melicharovou. ☑

FOTO: **ARCHIV CENTRA PARAPLE**

FOTO: **PAVLA LUNKASOVÁ**

FOTO: **MARTA TURČANOVÁ**

(PAR)ACROYOGA

TEXT: **VERONIKA HORÁKOVÁ**

Sport, zábava nebo nevšední druh terapie? Acroyoga neboli akrobatická jóga je oficiální cvičební technika spojující duchovní moudrost jógy, milující laskavost thajské masáže a dynamickou sílu akrobacie. V České republice jde o poměrně nový sport, fungující oficiálně teprve pár let, ačkoliv v podání cirkusových akrobatů je i u nás znám již desetiletí. Na sklonku loňského roku došlo v Centru Paraple poprvé k unikátnímu propojení acroyogy a vozíčkářů, které dalo vzniknout paracroyoze.

V prosinci 2016 měli naši klienti i širší veřejnost možnost zúčastnit se unikátního workshopu a seznámit se s méně známým druhem yogy – acroyogou. Napoprvé to bylo s terapeutickou a relaxační složkou její jemnější podoby zvané lunar acroyoga. Ta se dá přirovnat k masáži ve vzduchu. Figuruje zde letec (klient) a báze (terapeut). Báze leží na zemi a nese letce nad sebou. Letec není v aktivní pozici, snaží se pouze co nejvíce uvolnit a zrelaxovat. Jde o procesy vyvěšování, natahování, protahování, rotování a masírování letce. Létání můžeme zvolit na konci aktivní fyzioterapie nebo po akrobatické části acroyogy jako formu relaxace a protažení. Nabízejí se zde i další možnosti relaxace jako zavření očí a soustředění na vnitřní vnímání těla, koncentrace na dech apod. Pět minut naprostého uvolnění může být někdy přínosnější než hodina spánku.

V lednu jsme pak pokračovali druhým workshopem, zaměřeným tentokrát na opačnou tvář acroyogy, a to na dynamickou párovou akrobacii, při které jde o spojení síly, flexibility, stability a elegance. O workshop byl opět značný zájem a účastníci si otestovali své fyzické možnosti, užili spoustu zábavy, překonali strach a zábrany a prohloubili důvěru v sebe i ostatní.

A pro koho je paracroyoga vhodná? Pro paraplegiky, tetraplegiky a pro všechny ostatní pohybové nadšence, kteří si chtějí vyzkoušet akrobatickou yogu s lidmi na vozíku.

Pokud jde o relaxační složku (terapeutické létání), tak tu si může vyzkoušet každý, para i tetraplegik. Jedinými podmínkami jsou chuť zkusit terapii ve vzduchu a stabilizovaný zdravotní stav. Mírnou výhodou je ještě nižší tělesná hmotnost, zhruba do 90 kg.

Přísnější pravidla jsou pak u akrobatické složky paracroyogy. Jednou z hlavních podmínek je funkčnost tricepsových svalů kvůli propnutí loktů, aby bylo možné využít opory o ruce. Je tedy vhodnější pro paraplegiky.

Pozitivní přínos má acroyoga pro všechny, nejen pro lidi s míšním poškozením. Ale pokud bych měla zmínit základní benefity tohoto cvičení právě pro ně, tak to určitě bude komplexní protažení celého těla v krátkém čase a v nevšední pozici. Využití samovolné trakce obratlů celé páteře, kyčelních a ramenních kloubů a tím odlehčení přetěžovaných částí těla. Dále je to pak ještě nenásilná mobilizace kloubů a páteře, příval okysličené krve a energie do celého těla, klidnější srdeční činnost, zpevnění, získání lepší stability, flexibility a koordinace pohybů.

Kromě nespočtu fyzických výhod plyne z acroyogy i mnoho dalších přesahů, jako je otevření nových obzorů ve sportu, zažití nevšední prostorové dimenze, získání vědomí, že i po upoutání na vozík je možné zvládnout jiné pozice než jen základní sed a leh. Posílení důvěry k sobě samému i ke svému terapeutovi a acroyogovému společníkovi, zdokonalení týmové spolupráce. Podpora komunikačních schopností, navázání nových přátelství. Překonání fyzických i mentálních (strach, nedůvěra) limitů, odpoutání pozornosti od aktuálních problémů...

Centrum Paraple je zatím jediným místem v ČR, kde můžete zažít protažení celého těla v jiné prostorové dimenzi, než na kterou jste zvyklí z každodenního života na vozíku, a to jak při speciálních workshopech, tak i v rámci sociálně-rehabilitačních pobytů při fyzioterapeutických vstupech.

Sledujte naše webové a facebookové stránky a buďte první, kdo se dozví o další paracroyogové akci u nás v centru. ☑

BĚH PRO PARAPLE, TENTOKRÁT NA VRCHU VÍTKOV

TEXT: **ALENA KÁBRTOVÁ**

Vrch Vítkov, připomínka slavné české historie, příjemný kout zeleně v Praze a častý cíl nedělních výletů, odkud je krásný výhled na Prahu. A letos i místo, kam zveme přátele a příznivce Centra Paraple a všechny, kteří s námi chtějí strávit příjemné nedělní odpoledne.

Běh pro Paraple 2017 v neděli 18. 6. od 14:00 hod. v Praze na Vítkově. Letošní 18. ročník zahájí již tradičně Zdeněk Svěrák s moderátory odpoledne. Jednotlivé závody budou spolu se Zdeňkem Svěrákem startovat známé osobnosti ze světa kultury a sportu. Celou akci zakončí koncert Radka Bangy a kapely Gipsy.cz.

Běh pro Paraple je benefiční sportovně společenská akce. Pořádáme ji každoročně již od roku 2000. Chceme, aby se lidé setkávali v příjemném prostředí, v přátelské atmosféře a aby si užili pestrý program. Je to také příležitost k přiblížení situace lidí na vozíku veřejnosti, k představení činnosti Centra Paraple a k získávání finanční podpory pro jeho aktivity.

Program Běhu pro Paraple začíná 18. června ve 14:00 hod. a potrvá až do večera. Dospělí i děti budou v průběhu odpoledne závodit v běhu na 100 m. Trať mohou zdolávat různě - během, jízdou na vozíku, s kočárkem, děti na koloběžkách... Zúčastnit se může každý. Exhibičně si zazávodí i zástupci firem a médií. Součástí akce bude i závod na 5 km.

Kromě soupeření na trati chystáme také letos divadelní představení a výtvarné dílny pro děti, občerstvení a další sportovní a kulturní program.

Výtěžek bude použit na činnost Centra Paraple, na jeho služby klientům.

Přijďte, těšíme se na vás. ☑

FOTO: **TOMÁŠ LISÝ**

ROZŠIŘUJEME NAŠE SLUŽBY

TEXT: **SYLVIE DUNDÁČKOVÁ**

FOTO: **PETR HUBÁLOVSKÝ**

V prvním čtvrtletí jsme otevřeli novou doplňkovou službu – cvičení s terapeutem. Služba je určena lidem s poškozením míchy, kteří mají zájem pravidelně cvičit s cílem dosáhnout správného fungování pohybového systému a maximální soběstačnosti a kteří aktuálně nevyužívají službu sociální rehabilitace. Zároveň chceme klienty podpořit v jejich pravidelném domácím cvičení. Služba není hrazena ze zdravotního pojištění. Jedna terapie (50 min.) stojí 400 Kč, nebo 380 Kč při zakoupení permanentky na 10 vstupů. Cvičení probíhá ve všední dny v odpoledních a večerních hodinách tak, aby bylo lépe dostupné. Koordinátorkou této služby je Sylvie Dundáčková, fyzioterapeutka a sportovní terapeutka, na kterou se můžete obracet kvůli rezervaci terapie či s případnými dotazy. Kontakt na ní je dundackova@paraple.cz. Službu zajišťují fyzioterapeutky Centra Paraple Veronika Horáková a Kateřina Mikyšková.

Souběžně se službou cvičení s terapeutem fungují dále i oblíbené masáže s masérem Martinem Talákem, který se na vás těší každý čtvrtek odpoledne. Podmínky této služby zůstávají nezměněné, masáže si můžete objednávat na recepci Centra Paraple.

Více o službách:
https://www.paraple.cz/nase-sluzby-chci-vedet-co-pro-me-zajistite-doplkove-sluzby-jake-sluzby-poskytujeme/. ☑

JAK JSEM SI POVÍDAL S PANEM SVĚRÁKEM

FOTO: **VERONIKA FORMÁNKOVÁ**

TEXT: **VÁCLAV UHER**

„Můžeš se začít připravovat," odpověděli mi v Centru Paraple na otázku, kdo bude vést rozhovor a moderovat besedu se Zdeňkem Svěrákem v rámci prvního Hosta pod Parapletem.

Skrz ušní boltec, přes kovadlinku, kladívko, třmínek, splašený mozek, sevřený krk, zkoprnělý trup až do zbrněním rozechvělých nohou proletěla ta slova jako vodopád.

„Dobře," odpověděl jsem. V mé mysli se rozezněl spontánní vnitřní dialog: *Máš na to dva měsíce. Do Španělska si vezmeš všechny povídky včetně Po strništi bos, které si přečteš ještě jednou. Přečteš si všechny dostupné zdroje, poslechneš a prohlédneš si všechna videa, rozhovory i filmy. Začneš pěkně od píky a poctivě. Jako to dělal táta, rozumíš, pořádně a pokorně. Bude to dobrý. Připravíš otázky, které mu jiní nepokládají. Budeš jiný než všichni. Stejně jsi trošku doufal, že to vyjde, viď? No tak vidíš!*

Jenže to nebyl jediný hlas, který mi v hlavě zněl. To by bylo příliš jednoduché: *Zdeněk Svěrák? Zbláznil ses? Co si o sobě zase myslíš? Všichni ti tady říkají, že to zvládneš, ale ty přece víš, že je to všechno omyl. Egoisto! Přestaň. Na rozhovor nemáš. Nemáš vzdělání, nemáš zkušenosti, nemáš schopnosti, nemáš nic. Zůstaň radši tam, kde jsi. Ztrapníš se. Jenže tentokrát hodně! Bude to blbý. Nejen, že se to nebude líbit lidem, ale hlavně zklameš pana Svěráka. Buď rád, že ti vůbec pokřtil knížku. To vzdej. Je to na tebe prostě moc velký!*

Samozřejmě, obě strany měly svůj díl pravdy. Tohle vnitřní pnutí je vyčerpávající a málokdy končí plichtou. Svou odpověď „dobře" jsem nakonec ponechal v platnosti, domluvil se na detailech a odjel domů.

Při práci jsem si začal pomalu pročítat rozhovory pana Svěráka s internetovými médii. Mluvil jsem s nejbližšími, blízkými, příležitostně i se vzdálenými přáteli. Všechny jsem zahrnoval svým nadšením i obavami. Utvářel si spleť značek a označení, slepých uliček, zákazů vjezdu, přikázaných směrů, domněnek a přesvědčení, kudy a jak rozhovor vést. Za pomoci všech dostupných zdrojů vykresloval jsem si svůj vlastní obraz Zdeňka Svěráka. Chtěl jsem jej dostat do krve, pojmout a vstřebat.

V jakém duchu rozhovor vést? Pokoušet se o zábavu publika nebo vážený obsah? Zvýšil jsem sledovanost všech diskusních publicistických i zábavních pořadů. Zaměřil jsem se na několik předních českých moderátorů, studoval jsem jejich rozhovory se scénáristy, spisovateli, herci nebo textaři a vnímal pokládané dotazy. Oprášil jsem všechny díly knižního vydání pořadu Na Plovárně a četl si dotazy Marka Ebena, bez odpovědí. Pročítal jsem si otázky čtenářů a z odpovědí jsem vážil, které stojí za to přeformulovat, které spojit a použít, a které naopak hodit do koše. Zhlédl jsem všechny dostupné rozhovory i s Janem Svěrákem, některé několikrát, včetně politických debat o dotování českého filmu. Studoval jsem spolupráci Zdeňka se synem Janem od Obecné školy až po Po strništi bos. Prohlédl jsem si všechny filmy o filmech. Vztah otec a syn mě zajímal velice. To se přece jen tak nevidí, aby to tátovi se synem takhle dlouho klapalo. Spolupracovat se synem na něčem tak rozsáhlém, jako je film, je jistě složitější než vlastnit společnou živnost, kde se dá většina věcí spočítat. Kde je společné vnímání emocí, musí být také mnoho bolesti, hledání, odpouštění, návratů.

Čím hlouběji jsem se do přípravy potápěl, tím živější a věcnější byl i vnitřní dialog: *Mohlo by to být pěkné. Začneš natáčením Po strništi bos. Chtělo by to nějaký pěkný otvírák rozhovoru. Třeba - pane Svěráku, kdy jste naposledy chodil po strništi bos? Navážeš spoluprací se synem Janem, pak půjdeš přes psaní povídek, scénářů, k textům písní a spolupráci s Jaroslavem Uhlířem, pak by mohlo být Divadlo Járy Cimrmana, příběh Jana Kašpara a konečné navázání na Centrum Paraple. Bude to dobré.*

A zase ta fůra pochybností: *Že ty musíš na všechno kejvnout! Čas běží a ty nemáš ještě žádnou otázku! Čím víc čteš, tím jsi hloupější! A pan Svěrák, to je náročnej host. Moc to těm moderátorům neusnadňuje! Nezasměje se jen tak, pro radost publika. Zasměje se, jen když budeš vtipnej, což ovšem ty nebudeš nikdy! Takže to bude pěkná nuda. Zvolil jsi špatný způsob přípravy. Všechno špatně!*

Do rozhovoru zbýval týden. Nastal nejvyšší čas k sepisování otázek. A tak jsem začal. Ukázalo se, že dosavadní příprava může přinést své ovoce. Znal jsem odpovědi Zdeňka Svěráka na většinu nejčastěji pokládaných otázek. Dokázal jsem rozeznat hloupé otázky od těch, v kterých bude panu Svěrákovi dobře. Odhadoval jsem, jak na kterou otázku odpoví a podle toho si připravoval chronologii následujících. Vymýšlel jsem propojení okruhů tak, aby si posluchač změny tématu co nejméně všimnul. Při tom všem jsem nepřestával mít pochybnosti: *Co když mě semelou nervy? Co když bude pan Svěrák unavený nebo zkrátka ve špatné náladě? Bude odpovídat jednoslovně. Pro takový případ mám zatraceně málo otázek!*

Čas běžel dál. Larry King, jeden z nejslavnějších talkshow moderátorů v jednom z rozhovorů řekl, že když jste přirozený, nemůžete udělat chybu. Jiný úspěšný moderátor zase zdůraznil, jak důležitá je zvědavost a pojetí kontextu. Uklidňoval jsem se těmi slovy. Vždyť je to ve své podstatě velmi jednoduché. Všichni mě očekávají takového, jakého mě znají. Ne jiného. Pokud se nebudu snažit být někým jiným, chybu neudělám. To bylo to poslední, co jsem si před rozhovorem řekl.

Ve dveřích sálu se objevil Zdeněk Svěrák. Do této chvíle se mohl ještě z účasti omluvit, nepřijet, jednoduše zapomenout. Teď už ale nebylo cesty zpět. Večer jsem musel opravdu moderovat já.

Připravených jsem měl nakonec devadesát devět otázek, které jsem rozdělil do šesti vzájemně propojených okruhů. To byly tři otázky na minutu. Nakonec jsem jich panu Svěrákovi

položil asi třicet, včetně přichystaných otázek dětí a důchodců. Nedokážu popsat, jaký ten večer byl. Vím jen, že pan Svěrák pohodlně vyprávěl.

A jaký jsem byl já? Nevím. Ten vnitřní dialog neutichá: *Dobré to bylo, byls připravený. Vidíš, příprava se vždycky vyplácí. Otázky padaly na úrodnou půdu. Sranda byla. Lidi se smáli a tleskali. Pan Svěrák odcházel v dobré náladě. Ne. Nebylo to dobré. Vázlo to. Neumíš improvizovat. Nebyls přirozený tak, jak bys mohl být. Mluvil jsi potichu, pomalu, bez energie a nápadu.*

Ten vnitřní dialog vždy zpochybňuje to, co by se zdálo být na první pohled jasné. Nikdy mi nedopřeje přesvědčivou odpověď.

Něčím jsem si ale přeci jen jist. Vím, že na povídání s panem Svěrákem nikdy nezapomenu. Vždy bude tato chvíle patřit mezi mé nejsilnější životní vzpomínky. Vím, že příprava je důležitá. Vím, že ještě důležitější je pokora. Bez přípravy to může vyjít. Bez pokory je ale jakákoli snaha předem předurčena k neúspěchu. Vím, že je důležité dělat to, co vás baví a naplňuje - i za cenu obav a pochybností. Vím, že chci pokračovat. ☑

PARAFRK: **TEREZA MARKOVÁ**

DO MĚSTSKÝCH DIVADEL PRAŽSKÝCH PŘICHÁZÍ S JAREM I NOVÁ PŘEDSTAVENÍ

TEXT: **TEREZA KOCHOVÁ**

Od března se diváci v Městských divadlech pražských mohou těšit na dvě nové inscenace. O první premiéru se postarala hra ze současnosti Konkurz. Druhou březnovou novinkou je tragédie Williama Shakespeara Macbeth.

Na jevišti Divadla Rokoko se rozehrává boj o roli. Ani jeden ze tří herců, usilujících o svou příležitost, o roli nic neví. Pokyny, které dostávají, se navíc neustále mění. Netuší, kdy konkurz začne. Nebo už začal? Role tří herců, čekajících na svou příležitost, se ujali Dana Batulková, Aleš Procházka a Jiří Hána. „Hra mě osobně oslovila tím, jak hluboké porozumění projevil autor pro herecký osud," říká režisér Ondřej Zajíc. V dalších rolích se představí Jaroslav Vlach, Zdeněk Dolanský a Henrieta Hornáčková. Premiéry se konaly 11. a 13. března 2017.

Kdo by neznal dnes už klasickou hru od Williama Shakespeara Macbeth? Na prknech Divadla ABC můžete od 18. března vidět nastudování této tragédie pod taktovkou Pavla Kheka. „Macbeth je road movie do pekel, hra o svědomí. Fascinuje mě neuvěřitelná, vzrušující, napínavá a dramatická kvalita Shakespearova textu. Macbeth, podobně jako Hamlet, přemýšlí o tom, co je „za koncem". Co tam nalezne? A co tam najde divák?" vysvětluje režisér. V titulní roli se představí Milan Kačmarčík. Dále hrají Diana Šoltýsová, Jiří Schwarz, Viktor Dvořák, Oldřich Vízner ad.

Všechny termíny představení najdete na www.MestskaDivadlaPrazska.cz, včetně možnosti rezervovat si vstupenky on-line. ☑

FOTO: **ARCHIV MĚSTSKÝCH DIVADEL PRAŽSKÝCH**

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

CZEPA
ČESKÁ ASOCIACE
PARAPLEGIKŮ

TEXT: **HANA SIXTOVÁ**

Česká asociace paraplegiků – CZEPA nabízí pomoc a služby lidem ochrnutým po poškození míchy a jejich blízkým již dvacet sedm let. Bez ohledu na místo svého bydliště můžete služby asociace využít. Seznamte se s některými službami a připravovanými akcemi letošního roku v uvedených příspěvcích.

FOTO: **ARCHIV CZEPA**

FOTO: **ARCHIV CZEPA**

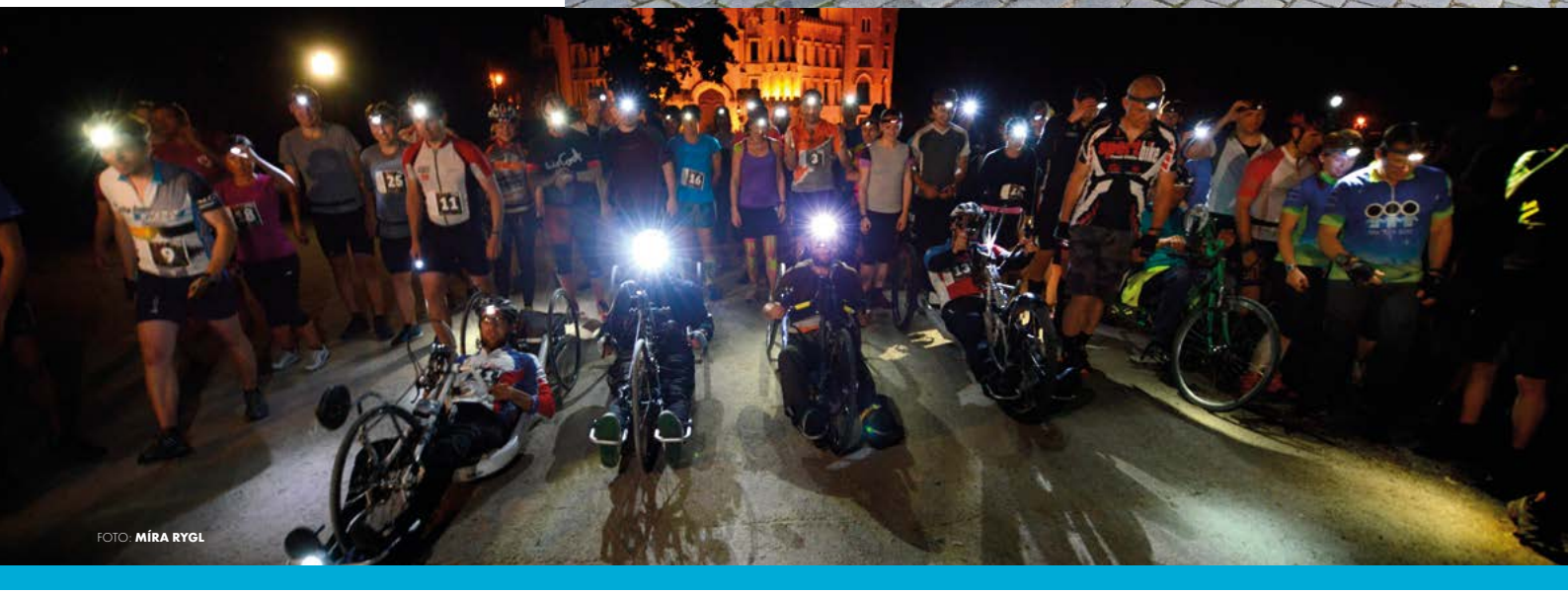


FOTO: **MÍRA RYGL**

SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Asi každý někdy zažil situaci, kdy při osobním kontaktu s úředníkem nevěděl, o čem je přesně řeč, co pracovník úřadu přesně myslí či požaduje..., nebo opakovaně pročítal úřední dopis s otázkou: „Co mi to vlastně píšou?" Legislativa je často vnímána jako nesrozumitelná, v průběhu času se mění a tak dnes nemusí být platné to, co platilo před pár lety. Podle zkušeností sociálních pracovnic České asociace paraplegiků – CZEPA je klient ve svých požadavcích ve vztahu k úřadu úspěšný, pokud je předem informovaný o legislativních mantinelech své záležitosti i o svých právech a povinnostech. I když jste doma, v místě svého bydliště, kde možná nemáte možnost osobní konzultace s odborníky, na úřední záležitosti nejste sami. CZEPA vám nabízí službu odborného sociálního poradenství. Můžete zavolat nebo napsat email či dopis (kontakty na CZEPA najdete dále) a svou záležitost konzultovat. Úřední rozhodnutí mají lhůtu pro odvolání a své opravné prostředky. CZEPA vám může poradit. Mezi nejčastější témata, která klienti CZEPA konzultují, patří dávky, příspěvky a výhody pro osoby se zdravotním postižením, příspěvek na péči, sociální služby, financování pomůcek, vzdělávání a zaměstnávání, doprava a jiné. Neostýchejte se zeptat.

ODBORNÉ PORADENSTVÍ FYZIOTERAPEUTKY A ERGOTERAPEUTKY

Zdeňka Faltýnková, specialistka na spinální problematiku, přes třicet let poskytuje poradenství v oblasti fyzioterapie a ergoterapie. V praxi jde nejčastěji o témata důsledků poškození míchy, předcházení a řešení zdravotních komplikací, rehabilitace v domácím prostředí, výběr, získání a správné nastavení kompenzačních pomůcek, konzultace bezbariérových úprav prostředí a jiné. Odborné poradenství Zdeňka Faltýnková poskytuje ambulantně v sídle CZEPA (osobně, telefonicky, emailem, dopisem) i v terénu (spinální jednotky, rehabilitační ústavy, podle možností individuálně v místě pobytu klienta či v regionu). Protože mezi základní prevenci zdravotních komplikací patří správné sezení a výběr a nastavení vozíku, pořádá CZEPA stejnojmenné semináře s možností individuálního poradenství. Plánované akce v sídle asociace i v regionech ČR můžete sledovat například na komunitní síti www.vozejkov.cz.

PŘIPOMÍNKOVÁNÍ LEGISLATIVY

Na základě zkušeností z poskytovaného poradenství a z praxe hájí CZEPA vaše práva a připomínkuje legislativu v sociální i zdravotní oblasti. Mezi aktuální témata patří podpora přijetí navržené novely zákona o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením (zákon, který upravuje poskytování např. příspěvku na mobilitu, příspěvku na zvláštní pomůcky, včetně motorového vozidla aj.) a dále CZEPA iniciuje změnu zákona o nemocenském pojištění z důvodu krácené doby nemocenské pro pracující poživatele invalidního důchodu ve III. stupni, což asociace považuje za diskriminační.

SERVISNÍ DNY V CZEPA

Potřebujete údržbu či opravu svého vozíku? Každou třetí středu v měsíci můžete využít servisní den ve spolupráci se společností Ottobock v sídle CZEPA (Praha 14 – Černý Most). Základní údržba vozíků je zdarma. Na akci přítomní technici nabízejí předvedení a vyzkoušení pomůcek, specialistka Zdeňka Faltýnková nabízí odborné individuální poradenství. Nejbližší termíny servisních dnů jsou 15. března, 19. dubna, 17. května a 21. června. Vaši účast, prosím, ohlaste na telefonu či emailu CZEPA.

DUCATO K DISPOZICI NA PŮJČOVÁNÍ

Plánujete cestu, na kterou by se vám hodilo velké auto? Již šestou sezónu máte možnost zapůjčit si u České asociace paraplegiků – CZEPA velkoprostorový vůz Fiat Ducato. Automobil má až 9 míst (možnost odejmutí sedaček podle požadavků zákazníka), vyklápěcí rampu a zádržné systémy pro ukotvení vozíku. Převodovka je manuální, ruční řízení je od spol. IROA (Ing. Pavol Bahyl). Již nyní si můžete v CZEPA rezervovat termín. Podmínky půjčování najdete na webových stránkách www.czepa.cz.

Zároveň také připomínáme informaci z minulého vydání Magazínu Paraple o možnosti zapůjčení dvou osobních vozů Škoda Octavia Combi.

SPRÁVNÉ SEZENÍ V BRNĚ

Semináře Principy správného sezení, výběr a nastavení vozíku jako prevence zdravotních komplikací (zejména dekubitů) pořádá CZEPA v regionech ČR. Po lednových Pardubicích plánuje asociace další seminář ve spolupráci s ParaCENTREM Fenix na 16. března v Brně.

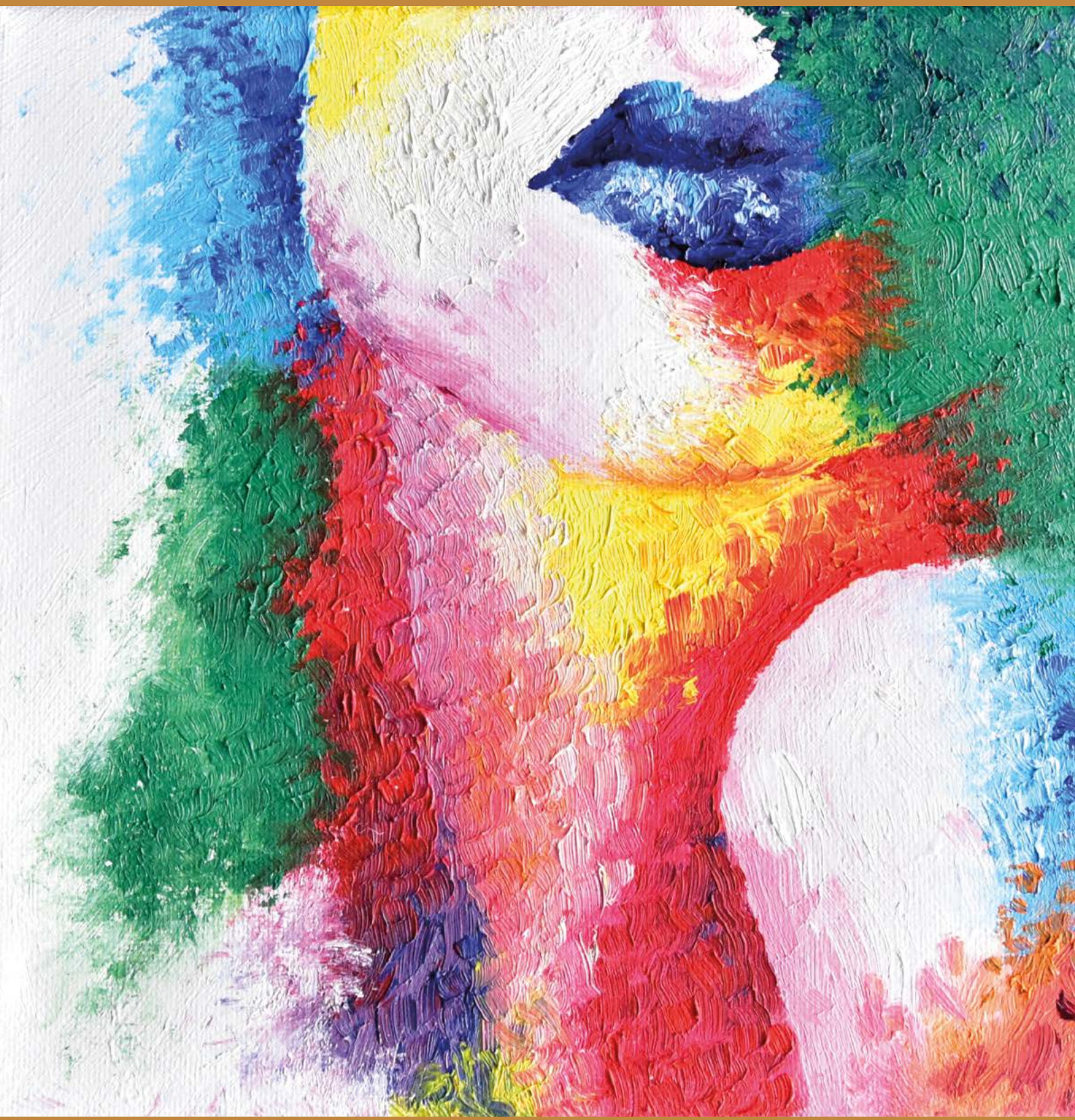
NABÍDKY PRÁCE

Na asociaci CZEPA se obrací společnosti a firmy, které nabízejí pracovní místa pro osoby se zdravotním postižením. Pokud chcete pracovat, sledujte nabídky uvedené na komunitním portále www.vozejkov.cz nebo se přímo spojte se sociálními pracovnicemi asociace.

PONĚŠICKÝ SURVIVAL

Všichni kdo mají chuť bojovat sami se sebou, se mohou 9. – 11. června zúčastnit neobvyklé víkendové sportovní akce. Během 24hodinového závodu jedou sportovní páry, mimo jiné, na kole/handbiku, hledají, luští, plavou, plují, lezou, střílí... Poněšický Survival nabízí závodní kategorii vozíčkář + choďák. Připojte se k nadšeným účastníkům, kteří se již roky pravidelně vrací, najděte svého parťáka, zaregistrujte se a trénujte. Nejen zkušení asistenti v organizačním týmu AMU a CZEPA se na vás budou těšit přímo v jihočeských Poněšicích. Více informací na http://www.survivalponesice.cz/. ☑

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



V roce 2017 pořádáme 2 víkendové výtvarné workshopy, různé techniky si ale klienti mohou vyzkoušet i při odpoledních ergoterapeutických aktivitách. Získávají tak nové možnosti seberealizace. Výtvarný projev je přirozený způsob, jak vyjádřit své pocity, názory nebo postoje, tak jako zde představené dílo Pavlíny Kalivodové, které vytvořila v rámci workshopu Olej, akvarel, akryl.

Paraple