

SPECIÁL / PROSINEC 2019

# MAGAZÍN PARAPLE



**AUKČNÍ  
LAHVE  
PRO PARAPLE**



**12.12.  
2019**

**Charitativní  
dražba  
uměleckých pivních  
lahví se uskuteční  
12. prosince 2019 na  
serveru iDNES.cz.**

**Celou vydraženou  
částku obdrží Centrum  
Paraple na pomoc  
lidem s poškozením  
míchy.**

**VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA WEBU  
WWW.AUKCNILAHVEPROPARAPLE.CZ**



Lukas Novak



iDNES.cz

**Magazín Paraple vydalo:**

Centrum Paraple, o.p.s.  
Ovčárákova 471/1b, Praha 10

tel.: 274 771 478  
e-mail: paraple@paraple.cz  
www.paraple.cz

Registrace ISSN 2570-8198.

Redakce si vyhrazuje právo texty  
krátit a upravovat. Uveřejněné texty  
nemusí vyjadřovat názory a postoje  
redakce a vydavatele

Uzávěrka tohoto čísla byla 31. 10.  
2019

**Další číslo vychází v březnu 2020,  
uzávěrka 24. 1. 2019**

**Náklad:**

3 000 ks

**Vytiskla tiskárna:**

Artprint, Tomssova 6, Praha 10

**Vydání připravili:**

Centrum Paraple  
David Lukeš – ředitel  
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka  
Jiří Čeloud  
Tomáš Drábek  
Veronika Formánková  
Martin Gregor  
Lenka Honzátková  
Alena Kábrtová  
Iva Leszkowová  
Jana Lukešová  
Alena Sochůrková  
Václav Uher  
Monika Warnes

Další přispěvatelé  
Marcela Mrázková  
Aneta Sadílková  
Vojen Smišek  
Tomáš Zahrádka

**Grafická úprava:**

Lukáš Klingora

**Obálka:**

Lukáš Klingora, foto: Tomáš Lisý

**Vnitřní obálka:**

Michaela Režová

25/30



Nevím, jestli jsem někdy v minulosti během  
jednoho roku použila číslovky 25 a 30  
víckrát než letos.

„Dvacetpětka“ patří k výročí založení Centra  
Paraple a „třicítka“ k výročí Sametové revo-  
luce. Je potřeba si říci, že „dvacetpětka“ by  
bez „třicítky“ nemohla existovat. I proto oba  
milníky většinou zmiňujeme společně.

Oběma výročí se průběžně věnujeme  
v rámci mnoha akcí, na našem webu,  
facebooku i v Magazínu. A jelikož se nám  
oslavivý rok nezadržitelně chýlí ke konci,  
chce to nějaké vyvrcholení. Z toho důvodu  
jsme se v redakci rozhodli, že toto vydání  
připravíme jako dvojčíslo a zhruba třetinu  
jeho obsahu věnujeme právě příspěvkům  
na téma „dvacetpětka“ a „třicítka“.

Proto se nedivte, že uvnitř Magazínu najde-  
te vnořenou ještě jednu obálku. Tu typic-  
kou, ilustrovanou, která tentokrát slouží  
jako předěl mezi výroční a standardní částí.

A na jaké příspěvky bych vás ráda upozor-  
nila? Jako obvykle na všechny, což jako  
obvykle nejde. Z každé části tedy vyberu

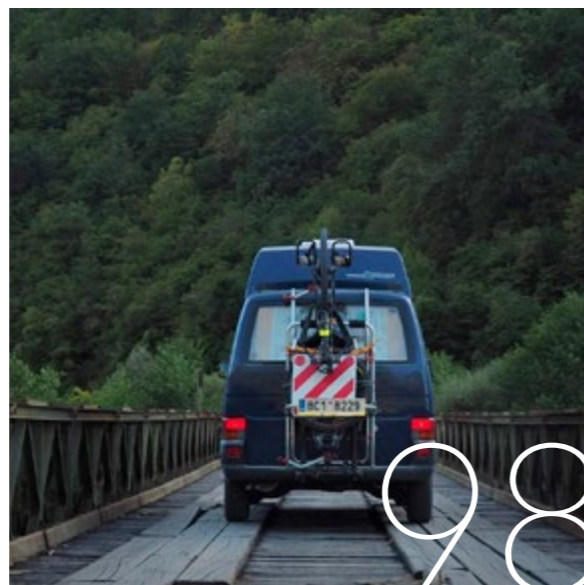
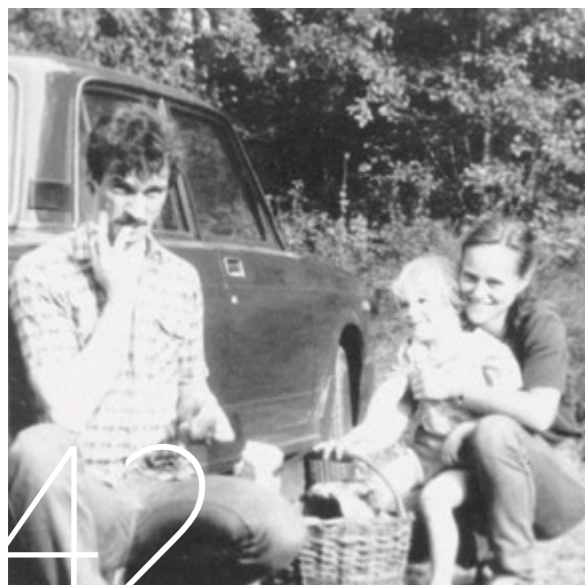
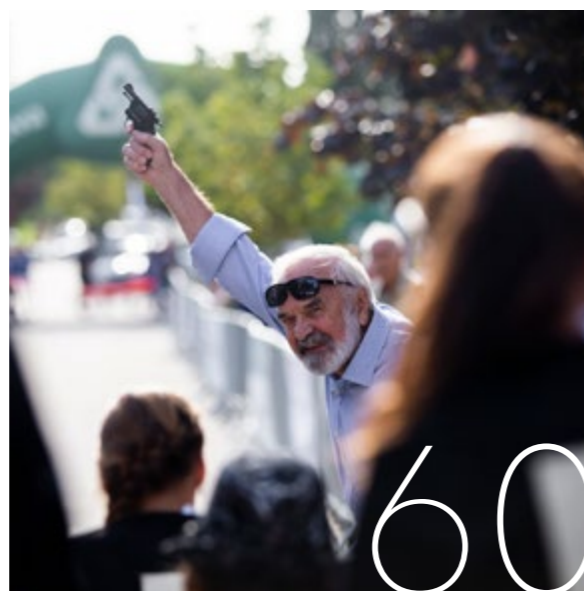
pouze jeden. Z té výroční je to článek  
Lidé kolem Paraple – jedni z prvních  
a jeden k nim, který se zabývá tím nej-  
cennějším, co Paraple mělo a má. Výběr  
těch, kteří Paraple ovlivnili nejzásadněji, je  
sice subjektivním pohledem autorky, ale  
vzhledem k tomu, že je jí Alena Kábrto-  
vá, spoluzakladatelka a první ředitelka  
Paraple, určitě půjde o názor víc než  
povolaný.

Z „běžné“ části to je článek Rodina, Fa-  
milie nebo i Příbuzenstvo=Rodina. Co je  
to rodina, jak funguje, je nebo není v krizi,  
jaká má být její podoba, má se člověk pro  
rodinu obětovat, nebo má myslet nejdřív  
na sebe...? Na tyto ne úplně jednoduché,  
ale v dnešní době velmi aktuální otázky,  
hledal odpověď David Lukeš.

Věřím však, že vás toho v tomto vydání  
zaujme mnohem víc, ideálně všechno.

Přeji vám klidný závěr roku 2019, strávený  
nejlépe v kruhu rodiny a přátel a těším se  
na dočtenou v roce 2020.

**Alexandra Šilhánová**  
šéfredaktorka



# ORSAH

6	<b>OČIMA DAVIDA LUKEŠE</b> Zodpovednosť a dôvera	60	<b>PŘÍLOHA</b> Běh pro Paraple 2019 - zábava i pomoc
8	<b>O NÁS</b> Lidé kolem Paraplete – jedni z prvních a jeden k nim	70	<b>PŘÍLOHA</b> Hvězdy opět tančily pro Paraple – StarDance X
18	<b>OSOBNOST</b> 25 let s Parapletem a pro Paraple (Alena a Bohouš Kábrtovi)	80	<b>DĚKUJEME</b> ACTIVE 24 - Jak na vlastní webové stránky
28	<b>O NÁS</b> PARAPLE 25 Tomáš Lisý #zivotjejizda	82	<b>DĚKUJEME</b>
34	<b>O NÁS</b> Graffiti Jam v rámci Festivalu demokracie 2019	84	<b>O NÁS</b> Vánoční nabídka Centra Paraple
36	<b>DĚKUJEME 25</b>	86	<b>O NÁS</b> Tři dny v Nice - konference ISCOS 2019
40	<b>OSOBNOST</b> Kdo za tím je? (Michaela Režová)	88	<b>O NÁS</b> Žít život naplno
42	<b>TÉMA</b> Rod_na, Famílie nebo i Příbuzenstvo=Rodina	89	<b>O NÁS</b> Máme nové dobrovolníky
49	<b>PORADNA</b>	90	<b>O NÁS</b> Sportování na Lipně
50	<b>INFORMÁTOR</b>	91	<b>O NÁS</b> Přijďte mezi nás
51	<b>ZDRAVÍ</b> Stravování v rodině aneb Jaký rodič takové dítě	92	<b>KALENDÁŘ 2020</b>
55	<b>RECEPTÁŘ</b> Chutně a pestře pro celou rodinu	94	<b>PRO DĚTI</b> Mluvme stejnou řečí
58	<b>BYLINKÁŘ</b> Tajné poklady ze zahrádky	97	<b>KOMIKS</b>
		98	<b>REVUE</b> Balkánský roadtrip
		104	<b>CZEPA</b>

# ZODPOVĚDNOST A DŮVĚRA

Je to už dlouho, kdy jsem si někde přečetl, že dospělost člověka se pozná podle zodpovědného chování. Možná je to dané tím, že my dospělí máme často děti, a tak se od nás zodpovědnost jaksi očekává. Přeci jen už tady nejsme jen sami za sebe a naše rozhodnutí mají vliv i na dalšího, zcela nezávislého jedinice.

Čím větší máme zodpovědnost, tím více se dostáváme pod drobnohled lidí, jejichž životy ovlivňujeme, nebo se jich naše chování dotýká. Je to obrovský závazek, protože tito lidé nám věří a důvěra je velmi křehká věc. Někdy se získává velmi dlouho, ale ztracena je naopak v okamžiku. A obnovit ji se většinou málokdy podaří bez jizev.

V životě můžeme mít sebelepší úmysly, ale pokud jsme v nějaké roli, ve které ovlivňujeme osudy ostatních, pak bychom si vždy měli své počínání hodně dobře rozmyslet.

Jsem si vědom své zodpovědnosti i svých chyb. Jsem rád, když mi lidé upřímně

sdělí, co z mé strany není úplně ono, a i když to někdy nesu úkorně, tak zpětně jsem za to vždy rád.

Jsem vděčný za trpělivost všech, kterých se mé rozhodování dotýká, ať už jde o práci, ragby, nebo osobní život. V životě se snažím oprostit od momentů, kdy jsem selhal, ale zároveň se z nich poučit a už neopakovat stejné chyby. Bohužel, ne vždy se mi to daří. Stejně jako události, které mi způsobily citovou bolest, tak i tyto momenty se mi stále vrací. A nejvíce bolí právě zklamaná důvěra.

Centrum Paraple letos slaví dvacet pět let své existence, a to jen díky událostem, které se staly o pět let dříve. Lidé, kteří ho založili, šli sice do nejistoty, ale zato s vírou, že to zvládnou. Postupem času si začali získávat důvěru lidí - klientů, podporovatelů i veřejnosti.

S narůstající činností Centra Paraple rostla i jeho zodpovědnost. A na tom se nic nezměnilo. Každým rokem začínáme

**text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple**


„Stůjte v poznané pravdě,  
která vítězí nade vším  
a sílu má až na věky“

*Mistr Jan Hus (1415)*

znovu. Lidé s poškozením míchy se na nás obrací s důvěrou, že jim poskytneme přesně to, co potřebují. Ve snaze na vše pružně reagovat, vylepšujeme stávající služby, zavádíme nové a vyzýváme lidi ve společnosti, aby nás v našem úsilí podpořili. A oni to s důvěrou dělají a my jsme jim za to neskonale vděční.

Děkuji všem, kteří uvedli Centrum Paraple v život, děkuji všem, kteří o něj pečují a rozvíjí ho. Přeji mu spousty dalších let s lidmi, kteří svým nadšením budou naplňovat podstatu jeho existence.

Děkuji i těm, kteří před třiceti lety veřejně vyslovili svůj nesouhlas a umožnili mi žít život, ve kterém si mohu zvolit svou vlastní cestu.

A mimořádné poděkování patří panu prezidentovi Václavu Havlovi, pánovi s cigaretou, který se Emičce hodil do koláže, protože se jí líbilo, že kouří. 

„Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí“, polistopadové heslo Václava Havla, které je někým považováno za heslo falešné a prázdné, jinými za výraz naděje nad měnicími se poměry po roce 1989.

„Pravda vítězí“ je historické heslo na vlajce prezidenta Československé a později České republiky.

Na některá vítězství se musí čekat delší dobu a nesou s sebou velké oběti.



Václav Havel od Emičky M.

## Actreen® Hi-Lite Cath a Set

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ  
A KATÉTRŮ SE SBĚRNÝM SÁČKEM

- Bezpečný, zdravotně a ekologicky nezávadný katétre
- Snadné zavádění, složitelnost, nezalamuje se
- Připraven ihned k použití
- Sběrný močový sáček s kapacitou 1l a s anti-refluxní chlopní
- Lehký a skladný
- Diskrétní balení
- Velikost už od CH06

## Actreen® Mini Cath a Set

POTAHOVANÉ MOČOVÉ KATÉTRY S OCENĚNÝM  
REVOLUČNÍM DESIGNEM SPECIÁLNĚ PRO ŽENY

- Bezpečný, diskretní katétre v délce pouhých 9 cm
- Ekologicky nezávadný
- Okamžitě k použití bez nutnosti další aktivace, kdykoliv a kdekoliv
- Diskretní pouzdro jako součást každého balení
- Designový močový katétre
- Anti-refluxní chlopeň
- Sběrný močový sáček o objemu 700 ml



Garance lubrikace  
60 minut od otevření



Hladké otvory  
na konci katétru



Lubrikační vlastnosti  
zůstávají zachovány  
v teplotním rozmezí  
- 20 až + 55 °C



B. Braun Medical s.r.o. | [www.bbraun.cz](http://www.bbraun.cz) | [www.actreen.cz](http://www.actreen.cz)



## VOZÍČKÁŘI VOZÍČKÁŘŮM!

S RESPEKTEM A HRDOSTÍ  
PODPORUJEME CENTRUM  
PARAPLE JIŽ 15. ROK



**TOYOTA**

[toyota-forklifts.cz](http://toyota-forklifts.cz)

MATERIAL HANDLING



# LIDÉ KOLEM PARAPLETE – JEDNI Z PRVNÍCH A JEDEN K NIM

**text:** Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple  
**foto:** Jan Altner, Veronika Formánková, Tomáš Lisý, Martin Salajka,  
Radovan Šťastný, Markéta Vernerová a archiv Centra Paraple

Setkání s lidmi považuji v životě za to nejdůležitější. Také pro naše klienty, pro naši činnost, pro Centrum Paraple jsou lidé v Parapleti i ti, kteří nám pomáhají z dálky, tím nejcennějším a nepostradatelným.

**D**o každého z letošních tří čísel Magazínu jsem slíbila napsat článek k 25. výročí založení Centra Paraple.

V prvním jsem popsala, proč Paraple vzniklo a jak se vyvíjelo. Druhý článek jsem věnovala změnám v naší společnosti v roce 1989 a po něm, které nám umožnily Centrum Paraple založit a budovat.

A konečně nyní, v posledním pokračování tohoto seriálu, bych chtěla připomenout několik z mnoha lidí, kteří vznik, činnost, pracovní podmínky i atmosféru Centra Paraple výrazně ovlivnili. Odvedli velký kus práce. Někteří jsou v Centru Paraple stále, jiní se přiblížili, pomohli, inspirovali a zase se vzdálili.

Pouštím se na tenký led. Lidí, kteří v Centru Paraple pracovali tak, že klientům i kolegům dávali něco navíc, něco ze sebe, je mnoho. Můj výběr z nich musí být do tohoto čísla úzký a je jistě trochu subjektivní. I proto, že jsem mnoho let, od otevření až do roku 2013, Paraple vedla a řídila, tyto lidé ovlivňovali i mě a já jsem jejich působení vnímala v souvislosti se svou vizí činnosti Paraplete. S většinou z nich bylo, je nebo bude možné se blíže seznámit v některém z čísel Magazínu Paraple. Přesto bych jim zde ráda věnovala k 25. výročí Centra Paraple společný prostor.



### ZDENĚK SVĚRÁK

Nemůžu začít jinak. Zdeňka Svěráka nemusím představovat. Také jeho vliv na Paraple i na povědomí o lidech na vozíku je známý.

Rozhodl se nám pomoci, když jsme koncem roku 1993 hledali cestu z krize. Hrozila nám ztráta pronájmu prostor pro činnost Centra informací a pomoci pro lidi s poškozením míchy. Pomohl nám získat budovu bývalých jeslí v Ovčáрске ulici v Praze 10 a otevřít v ní Centrum Paraple. Rekonstruovat ji, potom přistavět.

V roce 1995 získal cenu Nadace Pangea „za úsilí o nápravu věcí lidských“. Jako by ji dostal i za to, co v následujících dvaceti čtyřech letech pro lidi na vozíku udělal. Pomohl vybudovat a zajistit naše centrum. Spolu s námi ho formoval. Ovlivnil postoj mnoha lidí k lidem s tělesným handicapem. Inspiroval a dále inspiruje společnost k pomoci slabším.

Vždycky, když o něm někdo řekne, že je „tvář“ Paraplete, tak mě to mrzí. Není jeho tvář, spoluvytvořil jeho genetický kód a pomohl ho vychovávat a šlechtit.

### JAN KAŠPAR

Mám v životě pocit, že někteří lidé s námi zůstanou, i když odejdou. Myslíme na ně, chybí nám v situacích, kdy nám pomáhali, těší nás, že s námi byli a že i díky nim je dnes Paraple takové, jaké je.

Honza, člověk nabitý energií a s velkou potřebou měnit svět, se silným sociálním citěním, které v cestě za dosažením cíle někdy nebralo ohled na možnosti a s urputností a bez diplomacie bořilo překážky.

Do Paraplete přivedl Zdeňka Svěráka, Olgu Havlovou, Pavla Štingla a mnoho svých dalších přátel.



### BOHUMIL KÁBRT

Bohouš byl pro Paraple vždycky zázemí, pevná opora. Nejraději trochu skrytý, v nutných případech vystupoval do popředí, hájil jeho zájmy a stával se neústupným protivníkem.

Třeba kdysi, když jsme na Fondu národního majetku usilovali o budovu jeslí, ve které Paraple sídlilo, abychom ji mohli přestavět a stala se naší základnou. Narazili jsme na nezájem a neochotu úředníků. S klidem a konstruktivně se stavěl aroganci moci, absolvoval další a další schůzky, hledal konzultanty a podporu, až spolu s nimi uspěl. Jako manažer technického provozu provedl Paraple složitým obdobím rekonstrukce budovy v letech 1998–2001 a stejně náročným obdobím přístavby v roce 2009.

Jak šel čas, učil se to, co Paraple potřebovalo, aby uměl. Pracovat na počítači v době, kdy jsme získali první PC, vyhlašovat výběrová řízení na dodavatele stavby, psát žádosti o granty, vést jednoduché účetnictví. Duší neúředník vedl řadu let i agendu Svazu paraplegiků.

### ZDEŇKA FALTÝNKOVÁ

Jako fyzioterapeutka a ergoterapeutka na pracovištích rehabilitačních klinik poznávala stále nové a nové pacienty s poškozením míchy. Pracovala s nimi a přitom se od nich učila. Inspirovala se při návštěvách zahraničních pracovišť, získávala informace z odborných rehabilitačních akcí. To všechno zúročila, když vytvářela koncepci fyzioterapie a ergoterapie v Centru Paraple.

S nevyčerpatelnou energií pak spolu se vznikajícím týmem spolupracovníků i se svými studenty hledala u každého z klientů Paraplete způsob, jak dosáhnout trochu větší samostatnosti, být v lepší kondici. A nacházela. Pro práci s lidmi s poškozením míchy motivovala a vychovávala mnoho studentů rehabilitace.



## ONDŘEJ BUBNÍK

Fyzioterapeut a současně sportovec. Za jeho působení se důležitou součástí programu Centra Paraple stal sport.

S pomocí kolegů a studentů na praxi jezdil s klienty na lyže, na kola, do bazénu. A malý a těsný parapleci sklad plnily nové pomůcky – monoski, biski, handbiky...

Jen na své horolezecké výpravy naše klienty pravděpodobně nebral. Ačkoliv, jistě to nevím.

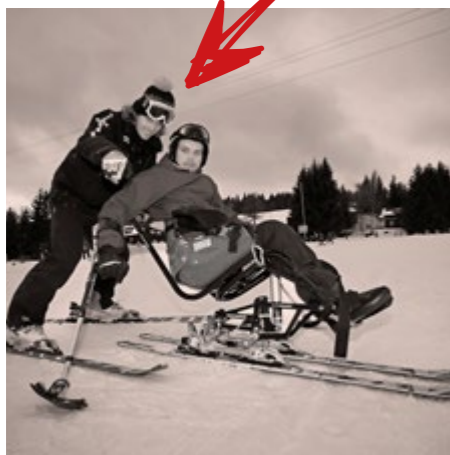


## TOMÁŠ LISÝ

Tomáš sice nikdy nebyl v Centru Paraple zaměstnaný, ale je s námi už téměř dvacet let. Svého kamaráda, horolezce a taky fotografa, do Paraplete přivedl právě Ondřej Bubník.

Svou činnost jsme potřebovali dokumentovat dobrými fotkami. Brzy jsme pochopili, že Tomášovy fotografie mají duši, osloví a nadchnou.

Tomáš je umělec, rozevlátý a někdy nepolapitelný, ale jeho nadání všechno vyváží. Díky spojení s ním vznikly tisíce krásných fotek a několik výstav. Nás zaujaly jeho fotografie a Tomáše zase sport vozíčkářů. Kromě jiného také úspěšně trénuje handicapované lyžaře.



## LENKA HONZÁTKOVÁ

Původně fyzioterapeutka, prapůvodně zdravotní sestra. Její pracovní záběr v Parapleti je ale mnohem širší.

Už před více než dvaceti lety, ještě jako studentka, pomáhala rozvíjet sportovní aktivity klientů. Po škole nastoupila v Janských Lázních jako fyzioterapeut a současně začala na FTVS studovat tělesnou a pracovní výchovu pro lidi s tělesným postižením.

Po dvou letech v Janských Lázních nastoupila do Centra Paraple. Začala opět s fyzioterapií, ale brzy se s klienty věnovala i sportu. Její profesionální vývoj v Parapleti je obdivuhodný. Kromě rozvoje sportovních aktivit se také podílela na zavedení programu Máma, táta na vozíku. Několik let vedla samostatný úsek sportovní terapie. V roce 2016 se stala členkou užšího vedení centra.

Její odbornost, zkušenosti z vlastní praxe i z mnoha zahraničních stáží, zájem o široké souvislosti zdravotní péče o lidi s poškozením míchy a o podmínky k jejich kvalitnímu životu, byly výborným základem pro její současnou pozici. Nyní je specialistkou spinální problematiky a nadále členkou vedení centra.

Bez jejich vědomostí, nadšení a vytrvalosti by to dnes v Parapleti nebylo takové, jaké to je.



## LADISLAV KRATINA

Od samého začátku využívalo Centrum Paraple při práci s klienty nejen zkušenosti svých odborných pracovníků, ale i osobních zkušeností lidí na vozíku.

Třeba při nácviu přesezení či jiných úkonů soběstačnosti jsme u „nových“ vozíčkářů využívali pomoc a instruktáž zkušených přátel a kolegů na vozíku.

Láďa Kratina byl v Parapleti první zaměstnaný instruktor soběstačnosti – sám na vozíku. Za dlouhá léta jeho práce v Centru Paraple se z něj stal odborník, vzor a kamarád mnoha klientů, kterým dal do života hodně silný impuls.



## PETR HUBALOVSKÝ

Petr vystřídal v roli instruktora soběstačnosti Láďu Kratinu a působí v ní dodnes. V Parapleti pracuje v době, kdy je pozornost hodně soustředěná na propojení odbornosti. To klientům přináší víc, než „jen“ sice kvalitní, ale nezávislá práce jednotlivých terapeutů.

A právě to i Petr považuje za důležité a sám se na to soustředí. V Centru Paraple ale není zdaleka pouze instruktorem soběstačnosti. Účastní se prezentací, přednášek, osvěty, podílí se na výcviku dobrovolníků, je tím, kdo třeba studentům dokáže přiblížit život na vozíku, podnítit jejich zájem. A to je pro naše klienty skoro stejně důležité, jako přímá práce s nimi.



## ŠTĚPÁNKA ANTOŠOVÁ

Po otevření Centra Paraple jsme dost dlouho hledali šikovnou účetní. A nenacházeli. Pak jsme zkusili oslovit naši klientku Štěpánku, mladou dívku na vozíku krátce po škole. Trochu jsem se tenkrát bála, dvě dost zkušené účetní se neosvědčily. Co když to pro ni bude příliš? Rozejít se by pak nemuselo být lehké.

Dnes Štěpánka pro Paraple pracuje už téměř dvacet let. Původně účetní, dnes členka vedení, finanční manažerka zastupující v případě potřeby ředitele. V roce 2014 dokonce funkci ředitelky dočasně převzala.

Je jednou z opor centra. Nejen bezprostřední prací, ale i svými názory. A bonus pro Paraple – je skvělou motivací pro naše klienty.



## MAJKA VYDRŽELOVÁ

Sociální pracovnice, vedoucí sociálního úseku, personální manažerka, manažerka služeb, členka vedení. Takhle se dá popsat vývoj vztahu Majky Vydrželové s Parapletem. Co to všechno spojuje? Jde o práci s lidmi, o pomoc, péči. S klienty, spolupracovníky v sociálním úseku, s pracovníky Parapletem a klienty současně.

Majka se řídí stejným pravidlem, které platí i pro Centrum Paraple, chce-li dělat svou práci dobře. Pořád na sobě pracuje, hledá, zpracovává a využívá všechny informace, které ji mohou posunout dál. A tím pomáhá jako manažerka služeb a současně personální manažerka vlastně všem lidem v Centru Paraple.



## JIŘÍ POKUTA

Od roku 2011, kdy začal pracovat v Centru Paraple, toho prošel dost. Přímý člověk, který se rozhlédne, vyhodnotí situaci, rozhodne se a jde za svým cílem. Říká se tomu „tah na bránu“. Přesto jeho profesní dráha před setkáním s Parapletem i v něm jednoduchá a přímá nebyla. Byla, abych použila přirovnání, které se k němu jako k bývalému závodnímu veslaři hodí, jako řeka s mnoha meandry a někdy pěkně prudká.

Od dětství aktivně sportoval. Absolvoval potravinářskou průmyslovku, na VŠCHT začal studovat obalové technologie, ale skončil, aby se mohl plně věnovat veslování. Po základní vojenské službě pracoval v potravinářské firmě. Znovu ale převážil zájem o studium. Na FTVS absolvoval obor tělesná a pracovní výchova lidí se zdravotním postižením. A přitom pracoval v týmu biatlonové reprezentace. Potom už se ale rozhodl usadit a do cesty mu vstoupilo Paraple. Několik let zde pracoval jako sportovní terapeut, jezdil s klienty na lyže, vodu, kola, pracoval s nimi v posilovně a spolupracoval na kurzech zdravého životního stylu.

Dnes je provozním manažerem a členem vedení. Bylo období, kdy to zde neměl zrovna snadné. Přesto vydržel a vyzrál. Naštěstí pro Paraple. Jeho zkušenosti, rozhled a v dobrém slova smyslu loajalita ke klientům i k organizaci by byly těžko nahraditelné.

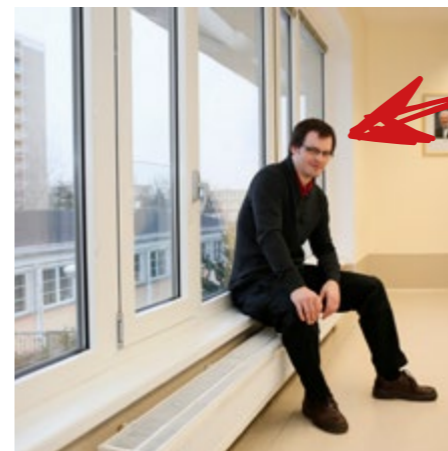




## ALENA SOCHŮRKOVÁ

Provozovat kavárnu s jídelnou pro klienty a zaměstnance v rehabilitačním centru a nemít zkušenosti z oboru, je předem téměř ztracený boj. Pracovníci, často naučení různým nešvarům, na vás zkoušejí, co vydržíte. Vědí, že neprohlédnete jejich nepoctivost a nebudete si vědět rady s nekvalitou jejich vaření. Tak s tím jsme v Centru Paraple bojovali dlouho. Dokud jsme nenašli zkušenou a spolehlivou vedoucí naší restaurace-kavárny.

Alenu její práce baví a dokáže si najít a vést podobně založené spolupracovníky. Pokud se vám tohle podaří, pak máte, stejně jako už mnoho let my v Parapleti, vyhráno!



## RICHARD FRANTA

Zdravotní bratr Richard Franta začal v Centru Paraple před mnoha lety jako osobní asistent. Dnes je tím, u koho se scházejí žádosti klientů o sociálně rehabilitační pobyty i žádosti zájemců o krátkodobé ubytování.

Jde o nekonečnou administrativní práci, ke které je ale zapotřebí dobrá znalost možných zdravotních problémů klientů, paměť, sociální citlivost, umění jednat s lidmi. Richard zná potřeby našich klientů prakticky i teoreticky a dovede je zohlednit. Pro Paraple je už léta velkým přínosem jeho analyticko-syntetické myšlení, schopnost vnést do věci řád a systém. Asi proto tu má nevěřejnou přezdívku „centrální mozek lidstva“.

Kolega, který za ním v nouzi přijde se zdánlivě nespílitelným požadavkem na údaje třeba z oblasti statistiky klientů a péče o ně, které nutně potřebuje do jakési žádosti o podporu naší činnosti, čelí občas rozčilení, co to zase je a kde na to vzít čas. Ale potom dostane i to, co vůbec nečekal, že by mohl získat a ještě něco navíc. Richard je prostě pro Paraple takovým rodným stříbrem.

## A co současnost? Jedeme dál!



## ALENA KYSELOVÁ


Původem zdravotní sestra po několika letech praxe vystudovala ergoterapii. Do Centra Paraple docházela už jako studentka. Absolvovala tu část praktické výuky, chodila na brigády a pomáhala jako dobrovolník.

Po ukončení studia začala v Parapleti pracovat. Dvojitá odbornost byla pro její práci velkou výhodou. S klienty trénovala soběstačnost, učila je zacházet se svým tělem tak, aby ho nepoškozovali, ale chránili a využívali ve svůj prospěch. Stala se odborníkem pro léčení ran - dekubitů i dalších zdravotních problémů. Založila a vedla tým zdravotních sester, ošetřovatelů a asistentů a dala dobrý základ zdravotní péči o klienty Centra Paraple. Jako manažerka služeb se zaměřila i na zdravý životní styl klientů.

## DAVID LUKEŠ

Po skoku do vody sám prošel snad vším, co přináší poškození míchy. Už po úrazu vystudoval vysokou školu, nastoupil do zaměstnání. Začal hrát ragby na vozíku a organizovat v něm největší světový turnaj. Stal se členem představenstva a později jednatelem Svazu paraplegiků – dnes CZEPY. Stal se i členem správní rady Centra Paraple, na chvíli dokonce i jejím předsedou.

Během složitějšího období paraplegického vývoje v letech 2014 – 2015, prakticky po odvolání ředitele a později i ředitelky, se nechal přesvědčit, odešel ze zajímavého zaměstnání a stal se ředitelem Centra Paraple. Domníval se možná, že jeho hlavním cílem bude najít dobrého ředitele. Manažera pro současnost i pro přípravu budoucnosti organizace, která je sice dost silná a má dobré jméno, ale jako mnoho podobných je současně křehká, citlivá. Nevím, jestli dnes hledá někoho, komu jednou „předá veslo“. Bylo by to moudré, ale teď to nespěchá.

Někdy to vypadá, že Parapleti ze sebe dává víc, než si může dovolit. Ale asi je to tak potřeba a na všem je to znát. Na atmosféře, kterou cítí i ti, kteří k nám přijdou jen na chvíli, na práci pro klienty a s nimi. Když se zeptáte jeho kolegů, jak by ho nejlépe popsali, tak napůl žertem a napůl vážně odpoví - vizionář, náčelník. 



# 25 LET S PARAPLETEM A PRO PARAPLE

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple

Je to už tak trochu mantra tohoto roku, ale tak to prostě je. Centrum Paraple letos slaví čtvrtstoletí své existence. Pro neziskovou organizaci je to poměrně zásadní věk a myslím, že i důkaz poctivé a dobře vykonávané služby.

Ano, záměrně nepíšu práce. S Parapletem jsem desátý rok, a jestli jsem o něčem přesvědčená, tak o tom, že především díky lidem v něm, kteří povětšinou považují svou paraplecí „misi“ za službu či poslání a nejen za práci, si to mohu dovolit.

Jedněmi z těch nejzásadnějších jsou Kábrtovi, Alena a Bohouš. Seznámili se kdysi v Kladrušech, kde Alena působila jako psycholožka a Bohouš rehabilitoval. Jejich vztah ale časem nabral jiný směr.

Jsou spoluzakladateli Svazu paraplegiků a Centra Paraple, pro lidi s poškozením míchy toho v průběhu let udělali opravdu hodně.

Nenapadá mě, koho lepšího bychom měli do čísla věnovaného 25. výročí Centra Paraple vybrat jako osobnosti.





# ALENA

foto: Veronika Suralová

Alena Kábrtová s Parapletem spojila velkou část své profesní i osobní dráhy. A jako v každém vztahu, ani zde nešlo jen o okamžiky šťastné a radostné. Přesto toto spojení funguje již třetí dekádu a snad ještě nějakou dobu bude. Na následujících řádcích bych tento vztah ráda představila.

## **A**leno, ty jsi původní profesí psycholožka. Jaká byla tvá motivace jít studovat tento obor a jak ses pak stala jedním ze zakladatelů Centra Paraple?

Psychologie mě zajímala už od začátku studia na gymnáziu. Možná mě trochu ovlivnilo to, že babička byla učitelka a tatínek vysokoškolský pedagog, takže humanitní vědy byly u nás „jako doma“.

Vždycky jsem ráda a hodně četla, v dětství i s baterkou pod peřinou. Nejraději jsem měla životopisy zajímavých lidí. Mými oblíbenými autory v té době byli Stefan Zweig a André Maurois.

Lákala mě i novinářina. Na gymnáziu jsem měla příležitost dostat se v rámci své ročníkové práce k problematice dětských vesniček. Otec mi domluvil konzultaci se svým přítelem docentem Janem Součkem, výborným psychologem. Konzultací bylo několik a já jsem se pro psychologii nadchla. Cesta ke studiu a k profesi klinické psycholožky sice byla vzhledem k mým kádrovým předpokladům trochu kostrbatá, ale nakonec úspěšná.

Zajímala mě práce s dětmi a jejich rodinami. Po promoci jsem proto začala pracovat na Dětské psychiatrické klinice Fakultní nemocnice v Motole. Krátce ji tenkrát vedl velmi osvícený primář a moudrý člověk, psychiatr a současně psycholog doktor Jan Špitz. Už tenkrát prosazoval destigmatizaci psychiatrických pacientů, civilní prostředí na jejich pokojích, nepřerušování kontaktu s vnějším prostředím a jeho terapeutické využití, práci s rodinami. Byla to pro mě výborná zkušenost a skvělý základ pro pozdější práci s pacienty s míšní lézí.

No, a když pak kliniku převzal přednosta s lepším kádrovým profilem, než měl pan primář, a změnil způsob práce, rozhodla jsem se sbírat dál zkušenosti jinde. Shodou náhod jsem doputovala až na Rehabilitační kliniku profesora Jana Pfeiffera na pražském Albertově a částečný úvazek jsem měla i v Rehabilitačním ústavu v Kladrubech. Ale do Kladruhu už jsem šla cíleně, za pacienty s poškozením míchy.

## **Jak Centrum Paraple vzniklo? Vysvětlí nám prosím celý ten proces – založení Svazu paraplegiků, vznik Centra informací a pomoci atd. To už dnes vědí asi jen pamětníci.**

Bylo by to na dlouhé povídání, tak raději jen to podstatné. Už před revolucí v roce 1989 jsem s pomocí přátel na vozíku a kolegů organizovala tzv. Setkávání vozíčkářů. Zkušenější a „služebně“

starší předávali informace a dovednosti těm, kteří to potřebovali, probíhala setkání s docela slušným psychotherapeutickým efektem.

Myšlenka založit samostatnou svépomocnou organizaci vozíčkářů s míšním poškozením nás napadala už několik let před Sametovou revolucí, jenže něco takového tehdy nepřicházelo v úvahu, potřebovali jsme k tomu povolení úřadů a to nebylo možné získat. Už v prosinci 1989 jsme se ale s přáteli na vozíku sešli a společně s mým manželem a Janem Kašparem jsme se rozhodli rychle založit Svaz paraplegiků. Ustavující schůzi jsme měli už v únoru 1990 a v květnu nám organizaci jako občanské sdružení zaregistrovalo Ministerstvo vnitra. V tu dobu už s námi spolupracovala také fyzioterapeutka a ergoterapeutka Zdeňka Faltýnková, což byl pro naši činnost z odborného hlediska velký přínos.

Zpočátku jsme všichni radili a pomáhali tak nějak dobrovolnický, zázemí měl Svaz paraplegiků v mé psychologické pracovně na klinice na Albertově. Postupně jsme ale viděli, že má-li být naše práce efektivní, musíme ji profesionalizovat, mít pro vozíčkáře pevný bod, adresu, pracovní prostory. Proto jsme v létě 1993 založili Centrum informací a pomoci. Pronajali jsme a upravili jsme si prostory v bývalé školce v Měcholupech. Brzy nám ale hrozilo, že je budeme muset zase opustit. Byla to taková doba vršení, doba převratných a někdy i překotných změn.

## **Někteří naši čtenáři to asi vědí, ale jak se k Parapletu dostal jeho patron, prezident, prostě jeho hlavní tvář, pan Zdeněk Svěrák?**

Přivedl ho Honza Kašpar. Když jsme viděli, že se v Měcholupech neudržíme, rozhodli jsme se svolat krizovou poradu.

Náš kamarád Honza, který byl spolu s námi v předsednictvu Svazu paraplegiků, přivedl na tu schůzku své přátele. Mezi nimi Olgu Havlovou, Andreje Kroba a Zdeňka Svěráka. Ten přislíbil, že se nad situací zamyslí. Po vánočních svátcích, v lednu 1994 mi zavolaal, že má návrh, co dál. Spolu s námi začal pro naše centrum hledat nový domov.

Získali jsme pronájem části budovy jeslí v pražských Malešicích. Zdeněk Svěrák ho pojmenoval Paraple – ochranný deštník pro vozíčkáře před životní nepohodou.

A také se domluvil s Českou televizí na vysílání pořadu Dobročinná akademie a oslovil v něm diváky a požádal je o pomoc při budování našeho centra.



foto: Petr Hecht



foto: Tomáš Lisý

**Jak vnímáš jeho úlohu zakladatele, ale hlavně morální autority, která Parapleti v očích veřejnosti dodává punc důvěryhodnosti a kvality?**

Je to pro naši činnost velký dar a současně závazek. U většiny toho, co jsme v průběhu let dělali, ať už pro klienty, nebo veřejné aktivity, jsem ten závazek vnímala.

Asi jsem pana Svěráka často zatěžovala otázkami, konzultacemi, ale pro Paraple to bylo dobře. Věnoval nám hodně času, to ostatně pořád trvá.

Lidé si někdy myslí, že je pan Svěrák „tvář“ Centra Paraple a podporuje ho hlavně tím, že se s ním veřejně ukazuje. Je to však jinak. Pan Svěrák je spoluvůrce ducha Paraplete. Ne odborně, ale lidsky. A taky spoluautorem našeho vnějšího PR. Mnoho let jsem se s ním radila o našich textech pro veřejnost, inzerátech, někdy i o subjektech, se kterými se nabízela spolupráce.

**Tvá role zakladatelky a psycholožky se v průběhu let proměňovala, obohacovala – byla jsi ředitelkou, částečně personalistkou, manažerkou kvality, hlavní fundraiserkou... Ještě něčím dalším? Odkud jsi čerpala potřebné vědomosti a dovednosti?**

Učila jsem se „za pochodu“. Vždycky to nebylo lehké, ale i tady platí, že: „Co tě nezabije, to tě posílí.“

**Jaká setkání bys na své (paraplecí) cestě označila jako zcela zásadní?**

Obecně setkání s lidmi. S mnoha zajímavými a často skvělými. To by však bylo na dlouhou samostatnou kapitolu. Myslím si, že setkání s některými lidmi je to nejlepší, co život přináší.

**Předpokládala jsi na začátku, že tvé spojení s Parapletem bude trvat 25 let? Co tě u něj pořád drží, i když už pár let nejsi jeho ředitelka? Proč a jak mu stále pomáháš?**

Po svém odchodu z funkce ředitelky jsem chtěla zkusit ještě něco jiného, v jiných oblastech. Ale přitáhlo mě to zpět. Mám

Paraple, jeho ducha a jeho myšlenku ráda, mám ráda lidi, kteří ho teď vedou, a věřím jejich záměrům.

Pomáhám Parapleti podle svých sil jako externí konzultant. Ale tak, abych měla čas a sílu i pro rodinu a různé vlastní aktivity.

**Vraťme se ještě k tvému odchodu z pozice ředitelky Centra Paraple. To bylo v roce 2013. Proč ses tak rozhodla? A jaké byly tvé pocity v následujících třech letech, kdy bylo jasné, že se nedaří najít adekvátní náhradu. Paraple v té době zažívalo poměrně turbulentní období...**

Odpověď na tuhle otázku je dost složitá. Příčin bylo víc. Ta první, skrytá, ale myslím, že důležitá, byl celý vývoj Paraplete od roku 1994. Založili jsme tehdy malé centrum, pracovalo nás tam asi pět. Všichni jsme cítili zodpovědnost, dělili se o úkoly a radili se při rozhodování.

Každý, kdo někdy vedl organizaci vzniklou na „zelené louce“ s dobrovolnickými kořeny a úspěšně ji provedl transformací ve

větší, profesionální, strukturovaný celek, ví, jak je to těžké. Ne vždy se to povede. Nám se to díky úsilí a díky nasmlouvaným supervizím a koučováním povedlo. Ale bylo to dlouhé a náročné období.

Druhá příčina byla spojená s oddělením Centra Paraple od Svazu paraplegiků, se získáním právní subjektivity. Byl přijat nový zákon, který umožňoval založit obecně prospěšnou společnost. Na rozdíl od občanského sdružení, kterého bylo Paraple do té doby součástí, byl majetek obecně prospěšné společnosti i její činnost svázán jasnějšími pravidly, a tak byl lépe chráněn. V té době už Paraple získalo díky veřejnosti pro svou činnost budovu, jejíž cena po rekonstrukci a posléze i přístavbě velmi vzrostla. Na svém účtu mělo významné finanční prostředky. Garantem využití před veřejností byl Zdeněk Svěrák.

Ve skutečnosti jsme ale pravomoc rozhodovat měli my, předsednictvo Svazu paraplegiků, které se po kterýchkoliv volbách mohlo zcela změnit. Proto jsme se se Zdeňkem Svěrákem a právníkem Františkem Vyskočilem domluvili, že by bylo vhodné transformovat Centrum

Paraple do podoby obecně prospěšné společnosti. Stalo se. Zakladateli byli Zdeněk Svěrák a Svaz paraplegiků, který se tak zřekl možnosti zcela volně nakládat s majetkem Centra Paraple. Že takové rozhodnutí nepřichází snadno a může u některých členů svazu vzbudit i nevoli, je zřejmé. Bylo to správné rozhodnutí, ale bylo vyčerpávající ho dosáhnout. Myslí, že mi ten proces odčerpal spoustu energie. V roce 2010 jsme založili obecně prospěšnou společnost Centrum Paraple, ale dozvuky přerodu trvaly ještě další roky a ne všechno, co s tím souviselo, lze nezavěšenému člověku snadno vysvětlit.

Po mém odstoupení z funkce ředitelky a odchodu z Centra Paraple v létě 2013 získalo Centrum Paraple prvního ředitele na pět měsíců. Z toho, co v Parapleti pod jeho vedením probíhalo, mi nebylo dobře. Potom řízení centra převzala do doby, než nastoupí nový ředitel, finanční manažerka Štěpánka Antošová. Paraple i jeho zaměstnanci si vydechli, bohužel ne na dlouho. V letech 2014 a 2015 vedla Paraple další ředitelka, ale ani to pro něj nebyla snadná doba.

Naštěstí správní rada Centra Paraple začátkem roku 2016 rozhodla o ukončení jejího pracovního poměru a ředitelem se stal David Lukeš, který ukončil trápení Paraplete i moje.

**Po nástupu Davida Lukeše se tedy situace výrazně změnila. Tak moc, že tě to přimělo se do Paraplete vrátit...**

S Davidem jsme se po jeho nástupu domluvili, že pomohu znovu nastartovat práci oddělení PR a fundraisingu. Stalo se, dnes má oddělení už stabilní obsazení.

Já jsem se stala externí konzultantkou zejména pro oblast PR. Baví mě psát do Magazínu Paraple. Postupně jsem si zkrátila úvazek na jeden den v týdnu, ale přiznám se, pořád mě spojení s Parapletem a práce pro něj baví a těší. Časem ale ráda přejdu do režimu dobrovolníka.

**Přijde mi zajímavé, že na původní myšlence, tzn. pomáhat lidem s poškozením míchy tak, aby byli v celém procesu důstojným partnerem a umožnit jim**

## ALENA KÁBRTOVÁ

- \*1953
- vdaná
- vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy
- pracovala jako klinický psycholog na Klinice rehabilitačního lékařství FVL UK a v Rehabilitačním ústavu v Kladrubech
- od roku 1983 pořádala setkání lidí s poškozením míchy zaměřená na vzájemnou podporu, sdílení zkušeností, získávání informací a psychologickou podporu
- v roce 1990 iniciovala s přáteli na vozíku vznik občanského sdružení Svaz paraplegiků a podílela se na jeho založení
- v roce 1994 spoluzakládala Centrum Paraple
- v letech 1994 – 2013 byla jeho ředitelkou a současně vedla oddělení psychologie a PR a fundraisingu
- spolu s kolegy provedla Centrum Paraple jeho transformaci v samostatný právní subjekt - obecně prospěšnou společnost
- aktuálně s Centrem Paraple spolupracuje jako odborný konzultant

**žít za využití určitých kompenzačních mechanismů svůj život tak, jak si přejí, se za všechna ta léta v podstatě vůbec nic nezměnilo.**

**Vnímáš to tak, že proto, že Paraple stojí na tomto smysluplném a poctivém základu, tak stále funguje? Bez skandálů, ale také bez nějakých zásadních propadů, strachu o svou existenci atd.?**

Vnímám a jsem za to lidem v Parapleti vděčná. Hlavně to mě u Paraplete také drží.

**Jaký je rozdíl mezi Parapletem devadesátých let a Parapletem dnes?**

V propracovanosti systému práce s klienty, provázanosti a spolupráci jednotlivých profesí. A samozřejmě – v množství klientů i pracovníků.

**Co považuješ za největší hodnotu Paraplete a na co jsi zvláště pyšná? Ať už v minulosti nebo dnes.**

Lidi v Parapleti i kolem něj. Jejich kvalitu, odbornou i lidskou.

**Tak jako se vše vyvíjí, tak se letos proměnila i dlouho zažitá podoba Běhu pro Paraple. Je krátce po akci, jak bys s ještě čerstvými pocity tuto změnu zhodnotila?**

Jak na jiném místě tohoto čísla Magazínu, v článku o Běhu, říká i pan Svěrák: "Byl to nejlepší, pohodový Běh pro Paraple."

**Paraple je a musí být apolitické, přesto se připojuje k akcím podporujícím určité obecné principy demokratické společnosti – např. k Hate free culture, pořádá se zde i Festival demokracie apod. Považuješ to za správné?**

Rozhodně ano. Centrum Paraple jako neziskový subjekt, který poskytuje služby handicapovaným lidem, mohl vzniknout a může se udržet jen v demokratické společnosti. Jenom v takovém prostředí může být ve své činnosti svobodný a nezávislý, a to je pro jeho práci nutná podmínka. Současně víme, že jen

v demokratické společnosti lze úspěšně hájit zájmy menšin. A mezi ně patří i lidé s handicapem a tedy i lidé s poškozením míchy.

Proto jsem přesvědčená, že apolitičnost ve smyslu nespojování se výhradně s jednou politickou stranou je správná. Současně se ale domnívám, že nezájem o svévolné ignorování pravidel a zákonů vládnoucími jednotlivci a skupinami, které nedemokratickým způsobem využívají mocenských prostředků pro prosazení svých osobních zájmů, ohrožuje nás všechny. Tedy i naše spoluobčany s poškozením míchy, kterým chceme pomáhat.

Proto sebe i je musíme bránit svou občanskou angažovaností, aktivní účastí v dění ve společnosti, hájením demokracie a občanské společnosti.

**Na co parapleciho se v nejbližší době nejvíc těšíš?**

Trošku si tu otázku dovoluji upravit. Aktuálně na publikaci Paraple 25, která vyjde v příštím roce. Je to závazek, byla by to moc radostná práce, kdyby to vědomí závazku nebylo tak svazující. Moc se na ni těším, až bude hotová, uř...

**A úplně na závěr - pro koho a co žiješ mimo Paraple?**

Máme s manželem řadu zájmů a koníčků. Chalupu se zahradou, fenku Betyнку, několik dobrých přátel, občas cestování. Oba máme maminky, které vyžadují naši pozornost. Ráda čtu, po letech bych se ráda vrátila k fotografování – alespoň trochu a samozřejmě zcela amatérsky.

A ještě mám několik dalších snů, co bych ráda dělala...

# BOHOUŠ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
foto: Milan Kábrt

Často bývá nenápadně v pozadí. Raději něco promýšlí, upravuje, přizpůsobuje, než dlouze mluví. Do věcí se příliš nehrne, ale když se do něčeho pustí, snaží se to za všech okolností dovést do konce.

Spoluzakládal Svaz paraplegiků, jehož byl mnoho let členem předsednictva a posléze jednatelem, Centrum Paraple, kde působil i jako finanční a technicko-provozní manažer a založil také jeden z prvních „pojezdů“ vozíčkářů, ten Ratibořický. Celý život se snaží aktivně sportovat, hraje stolní tenis a v létě pravidelně jezdí do Chorvatska k moři plavat. Je nadšeným chalupářem a zahrádkářem.

To je ve stručnosti Bohouš Kábrt.



Když jsem při prepisování záznamu rozhovoru napsal Bohumil, křestní jméno pana Kábrta, vůbec mi to nešlo přes prsty.

Znám ho dlouho, ale nikdy jsem neslyšel, že by o něm někdo mluvil jinak než jako o Bohoušovi. Vlastně jeden člověk ano. Alena Kábrtová o svém muži mluví jako o Bohouškovi, což mi vždycky přišlo moc milé, ač to někomu může znít trochu pateticky.

Bohouš Kábrt pro mě vždy byl velmi respektovanou osobou. Člověkem, který v životě něco dokázal a hlavně morální autoritou. Částečně je to asi dané i naším věkovým rozestupem a mou výchovou z domova.

Když jsem se při našem rozhovoru snažil Bohoušovi tykat, tak mi to moc nešlo. Teď už vím, že „ahoj“ na chodbě je má maximální meta, ale vůbec mi to nevadí a rozhodně to nic nevypovídá o našem vzájemném vztahu.

Za tento rozhovor jsem moc rád. Umožnil mi totiž více poznat člověka, se kterým se znám už sedmáct let.

### **Bohouši, úraz se ti stal na vojně, jak se to tenkrát přihodilo?**

Jeli jsme ruským gazem, řidič možná usnul, možná to byl defekt, a skončili v příkopu. On se potom nějak probral a snažil se dostat zpátky na silnici, ale auto se v tu chvíli převrátilo. On zahynul, já jsem vypadl až na silnici a další tři vypadli do příkopu. Na rozdíl ode mě se jim nic nestalo. Problém byl, že se nehoda stala na lesní cestě nad Vimperkem, kde moc aut nejezdilo. Než nás našli a mě přepravili do nemocnice do Vimperku a potom Českých Budějovic, tak to trvalo půl dne. Bezprostředně po úrazu jsem necítil nohy. Problém ale byl, že v nemocnici se se mnou nikdo příliš nebavil o vyhlídkách do budoucnosti. Pouze zjišťovali, jestli hýbu nohama a zda je cítím, nebo ne. Bylo to období velké nejistoty. Nevěděl jsem, jestli je to konečný stav. To se stalo v roce 1977.

### **Šel jsi na vojnu klasicky na dva roky?**

Jen na rok, protože jsem vystudoval vysokou školu. Po střední škole, průmys-

lovce, kterou jsem dělal v Jičíně, jsem už nechtěl jít na žádnou školu, chtěl jsem jít rovnou pracovat. Jednou jsme ale šli z hospody a starší kamarádi mi říkali, abych nebyl blázen a šel ještě na vysokou školu a tím si zkrátí vojnu. Poslechl jsem je, a protože v Praze už bylo plno, rozhodl jsem se pro Vysoké učení technické v Brně. Vybral jsem si obor silnoproud, ale oboru jsem se nikdy nevěnoval. Brno bylo sice z ruky, ale já jsem byl zvyklý už od střední školy bydlet po privátech a starat se sám o sebe. S rodiči a bratrem jsme totiž bydleli ve Svobodě nad Úpou, ale kvůli studiu jsem byl vždy přes týden v Jičíně.

### **Co bylo po nemocnici v Českých Budějovicích, Kladruby? Jaké to tam v té době bylo?**

Ano, následovaly Kladruby. Zpočátku jsme s ostatními nemohli přijít na to, proč tam ředitel Kříž vodí návštěvy a jaké skvělé věci jim ukazuje, protože pro vozíčkáře to tam zas tak úžasné nebylo. Nesměli jsme do bazény, záchody nebyly moc přístupné, předpokládalo se, že člověk na vozíku si odbyde vše v posteli. Na druhou stranu se tam potkávali lidé na vozíku se stejným, nebo podobným osudem a vyměňovali si informace. I když já v té době ještě věřil tomu, že vozík nebudu potřebovat.

Po úrazu jsem jezdil do Kladrub v zimě pravidelně každý rok. Doma ve Svobodě nad Úpou, kde jsem i pracoval, byla zima velmi komplikovaná - pořád jsem odklízel sněh.

V roce 1988 jsem v Kladrubech potkal Alenu, svou pozdější manželku. Chtěla po nás, kteří už jsme byli tzv. „mazáci“ a do Kladrub jezdili na rekondiční pobyty a za sportem, abychom pomáhali instruovat nové lidi na vozíku.

Ve stejném roce jsem se seznámil i s Honzou Kašparem. Byl se u mě doma podívat na plošinu, kterou jsem zkonstruoval, abych si přizpůsobil bydlení. Bydlel v domě, kde k výtahu vedly schody. Brzy si pořídil podobnou plošinu a stali jsme se přáteli. Seznámil jsem ho i s Alenou, které začal pomáhat s instruktáží nových vozíčkářů – točil na video nácviky soběstačnosti a tak.

### **Ty, Alena a Honza Kašpar. V tu dobu se začala rodit myšlenka na založení Svazu paraplegiků?**

Mě vlastně na začátku nejvíce motivovala možnost sportovat v důstojných podmínkách. Sehnat peníze a organizovat si to po svém, aby nás nemuseli pořád někam tahat do schodů a nepřišli jsme si na každém turnaji stolního tenisu na obtíž.

Já jsem chtěl založit Svaz paraplegiků hlavně kvůli sportování a Alena zase viděla všechny ty nové lidi na vozíku, pro



které chtěla společně s fyzioterapeutkou a ergoterapeutkou Zdeňkou Faltýnkovou a dalšími lidmi pořádat sociálně-rehabilitační pobyty a pomáhat jim v začátcích.

Všichni jsme byli trochu nešťastní z Kladrub. Říkali jsme si, že služby pro vozíčkáře by měly vypadat jinak, a že by mohlo vzniknout nějaké středisko, centrum, které by ukázalo, že to jde.

A ještě k tomu sportu. Byl pro nás hodně důležitý. Jednak jako koníček, člověk si tak udržoval fyzickou kondici, a pak taky z hlediska kontaktů s dalšími vozíčkáři. Tenkrát moc společných sportovních akcí, sportovních her pro vozíčkáře nebylo. Pořádal se Memoriál MUDr. Knapka

v Rehabilitačním ústavu v Hrabyni, později závody v jízdě na vozíku Grand Prix v Brně a sportovní hry v Rehabilitačním ústavu v Kladrubech.

Při sportovních hrách jsme všichni museli závodit ve všech sportech. To se mi nelíbilo. Neviděl jsem důvod, proč bych nemohl hrát jen stolní tenis, tak jsem velmi usiloval o jeho osamostatnění.

Sportovní akce byly jedněmi z mála příležitostí, kdy se vozíčkáři mohli v průběhu roku setkat. Když jsem se po skončení

léčení a prvního rehabilitačního pobytu vrátil domů, žil jsem v takovém vakuu, pouze mezi lidmi bez handicapu. Jednou jsem si před kamarádem z vojny Jardou posteskl, že už jsem nestihl náš poslední přechod Krkonoš, což byly dlouhé třicetikilometrové pochody. Řekl mi, že kousek od něj je Ratibořické údolí, vymysleli jsme název Ratibořický pojezd a další sportovní akce pro vozíčkáře byla na světě.

### **Jsi tedy zakladatel i Ratibořického pojezdu?**

Vlastně ano. Tenkrát jsme to s tím kamarádem vymysleli, já sehnal adresy na lidi, obeslal jsem je a pozval.

Tak to celé odstartovalo a než si to převzali náhodští, tak jsem organizoval asi prvních šest nebo sedm ročníků. Letos se konal už čtyřicátý.

### **A co stolní tenis, o které jsi už mluvil? Viděl jsem tady v Parapleti, že hrajete i se „zdravými“ protihráči.**

V Praze jsme začali hrát soutěž s nepostiženými. Nejdříve byli všichni otrávení, protože si říkali, že hrát proti člověku na vozíku bude nuda. Postupem času jsme se ale probojovali až do první divize. Ze začátku jsme hráli v pronajaté tělocvičně, potom v klubovně a malé tělocvičně v původních prostorách Paraplete, teď se tu hraje ve velké tělocvičně.

Hrajeme dvaadvacet soutěžních kol ročně a nikdo už nás nepodceňuje, naopak se šíří, jak dobře vozíčkáři hrají. Je moc fajn, že se u pinpongového stolu handicap smazává.

### **S tvoji ženou Alenou hodně jezdíte na chalupu. Jak se z tebe stal chalupář?**

Přitahoval mě Jičín a okolí. Kvůli době studii i babičce, která v tom kraji bydlela.

Když jsem se po úrazu trochu vzpamatoval, snažil jsem se zde najít nějakou nemovitost. Objížďeli jsme vesnice kolem Jičína a zjišťovali, zda někdo něco neprodává. Nakonec mi tu chalupu prodala teta. Byla sice poškozená, podemletá po povodni, ale postupně jsme ji, z části svépomocí a později i za pomoci firmy, opravili. Snažili jsme se ale při tom zachovat její původní ráz. A tak jsem se stal chalupářem a také zahradníkem.

Na chalupě mám i malou čtyřkolku, abych mohl vyjždět do okolí. A ještě jednu starou, která má motor z Babety a kterou jsem zkonstruoval asi deset let po úrazu podle návrhu Oldy Vojtěcha. Udělal jsem k ní i výkresy, aby jí případně bylo možné vyrábět.

Ale teď už jsou možnosti úplně jiné. Z Asie se dá pořídit mnoho různých elektrických pohonů, které nejsou přemrštěně drahé. Hodně nadšený jsem teď z přídavného kola s řídítky před vozíkem. Jeho dojezd, zhruba třicet až čtyřicet kilometrů, mi bohatě stačí.

Každou chvíli se objevuje něco nového, co vozíčkářům usnadňuje pohyb, nebo život celkově, a to je fajn.

### **Řekni nám na závěr, čím vším jsi ve svém pracovním životě byl? Už jsme tak trochu naznačili, že toho není zrovna málo...**

Po úrazu jsem pracoval v konstrukci, u kreslicího prkna. Po založení Svazu paraplegiků jsem vedl členskou základnu, naučil jsem se pracovat na počítači a zpracovávat jednoduché účetnictví. Stal se ze mě úředník, psal jsem žádosti o dotace a granty. Dělal jsem to jako dobrovolník. Jako přivýdělek k invalidnímu důchodu jsem připravoval pro reklamní agentury rešerše z novinových článků a různou jinou drobnou činnost. Asi rok poté, co jsme otevřeli Centrum Paraple, už práce kolem něj začalo být hodně. Já měl na starosti technické záležitosti a účetnictví a z části pořád i dotace a granty. Začal jsem proto pro Svaz paraplegiků a Centrum Paraple pracovat i oficiálně. Když jsme v roce 1998 budovu centra získali do vlastnictví, museli jsme ji rekonstruovat a přistavět jedno podlaží. Vše, co souviselo s přestavbou, od výběrového řízení na dodavatelskou firmu, přes komunikaci s dodavatelem v průběhu stavby, až po převzetí po dokončení, jsem měl taky na starosti já. Totéž se opakovalo v roce 2009, kdy jsme přistavovali nové křídlo budovy.

Postupně jsem zjišťoval, že můj pracovní záběr je moc široký a těšil jsem se, až budu zase dělat něco, co mě víc baví. Navíc jsem zjistil, že se kolem mě pohybují schopní lidé, například Štěpánka Antošová, která postupně převzala finanční agendu. Tak jsem si dal cíl – dovést do konce přístavbu Centra Paraple a odejít do dílny, věnovat se technickému provozu a údržbě. To se také stalo. Od roku 2010 jsem se tak staral o technický provoz centra a ještě později jsem začal s Pavlem Misíkem opravovat a upravovat ortopedické vozíky a další rehabilitační pomůcky. Můžu říci, že to mě opravdu baví. Navíc u nás dole máme bezvadnou partu a hlavně to už není takový stres. 



O NÁS

# PARAPLE 25 TOMÁŠ LISÝ #ZIVOTJEJIZDA

**text:** Veronika Formánková, koordinátorka dobrovolníků a správkyňe sociálních sítí  
**foto:** Lukáš Klingora, Tomáš Lisý, Markéta Kolínská

Na podzim se v Czech Photo Centre uskutečnila výstava fotografií Tomáše Lisého, která vznikla u příležitosti 25. výročí založení Centra Paraple. Fotografie zachycují jeho vývoj a aktivity, které k němu neodmyslitelně patří. A stejně tak odkrývají, které osobnosti Paraple mnoho let věrně provází. V roce 2000 se mezi ně zařadil i sám Tomáš, řečený Lisák.

Pravidelně se setkáváme, ale většinou nemáme příliš času si popovídat. Nyní to konečně trochu napravíme.



**R**áda se s tebou opět setkávám. Řekni mi na úvod, jak se ti daří a co je u tebe nového?

Mám se pěkně, hodně sportuji, nic mě nebolí a dělá mi radost, že se nám podařilo zdárně dotáhnout do konce zmiňovanou výstavu, při které jsem měl volnou ruku s výběrem fotek. Mohl jsem sáhnout po takových, které mi za těch téměř dvacet let spolupráce s Centrem Paraple opravdu přirostly k srdci. Často zachycuji pro mě důležité momenty či lidi, kteří mě během té doby výrazně ovlivnili.

**Pro Paraple už fotíš opravdu mnoho let. Vzpomeň si, kdy to bylo poprvé a při jaké příležitosti? A jak ses k Parapleti vlastně dostal?**

Do Paraplete mě před devatenácti lety přivedl můj velký kamarád Ondřej Bubník, horolezec, se kterým jsem trávil hodně času ve skalách. Ondra v Centru Paraple pracoval mnoho let jako fyzioterapeut a staral se i o sportovní aktivity.

Jednou bylo potřeba něco vyfotit a výsledek mé práce se líbil tehdejší ředitelce Aleně Kábrtové,

které tímto děkuji. Započali jsme tak pravidelnou spoluprací, která s několika přestávkami trvá dodnes.

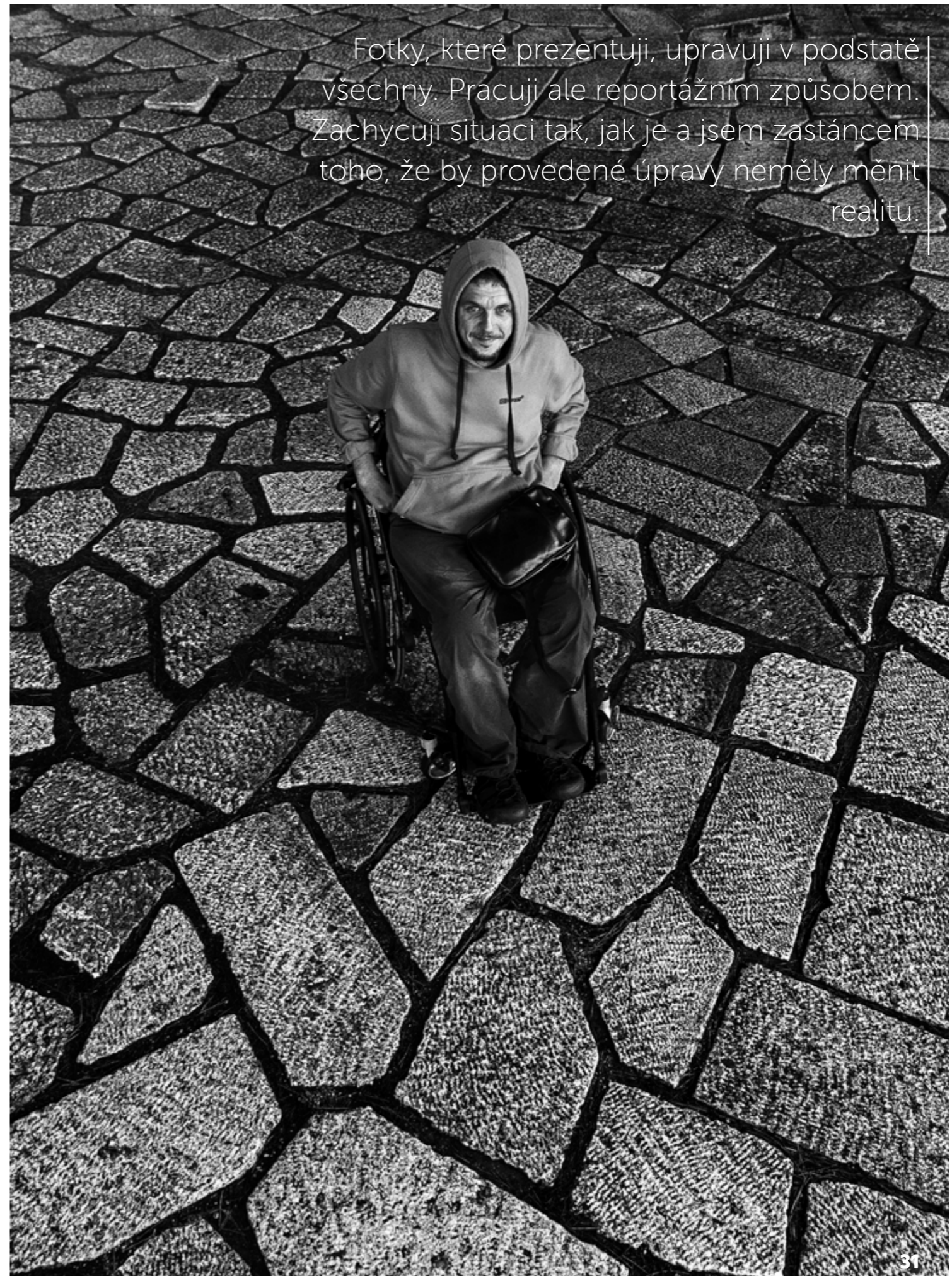
**Vybaví se ti nějaké silné okamžiky spojené s Parapletem?**

Spousta. Třeba hned ten první den, co jsem tam byl, jsem se seznámil s dívkou, se kterou jsme následně několik let chodili. V Parapleti jsem si taky zlomil ruku, potkal hodně zajímavých lidí a pravděpodobně díky tomu jsem se také dostal ke své druhé profesi – sportování s handicapovanými.

Ruda Brojír, se kterým jsem se nedlouho po mé první návštěvě Paraplete seznámil, v tu dobu závodil na monoski. Mně se to líbilo, začal jsem mu pomáhat, následně trénovat, pak jsme založili lyžařský oddíl Sportovního klubu vozičkářů Praha a spolek Sportability, se kterým již od roku 2012 pomáháme najít lidem po úrazu nebo s vrozeným postižením cestu k různým sportům.

Mnoho let jsem se věnoval přípravě českých reprezentantů v lyžování handicapovaných a doprovázel jsem je na mnoha závodech po celém světě a paralympiádách.

Fotky, které prezentuji, upravuji v podstatě všechny. Pracuji ale reportážním způsobem. Zachycuji situaci tak, jak je a jsem zastáncem toho, že by provedené úpravy neměly měnit realitu.







### **Odhadně, kolik lidí na vozíku se z „klienta“ stalo kamarádem?**

Mnoho. Určitě desítky a hodně z nich dokonce patří mezi mé nejbližší.

Třeba s výbornou kamarádkou Alenou Jančíkovou, která je v současné době ředitelkou CZEPA a kterou jsem také potkal v Parapleti, jsme několik let společně bydleli.

### **Kdy jsi začal zkoušet zachytit zajímavé okamžiky fotoaparátem?**

Fotky a fotoaparáty mě zajímaly od dětství. Moji rodiče rádi fotografovali a můj dědeček, kterého jsem bohužel nezažil, byl profesionální kameraman, takže je to možná malé genové dědictví.

Na střední škole elektrotechnické mě hodně zajímala audiovizuální technika a počítačová grafika a už jsem fotil docela hodně.

Postupně jsem si začal sám po nocích v předsíni na zemi vyvolávat černobílé fotky. První větší vydělané peníze jsem následně věnoval nákupu lepší techniky a úplně mě to pohltilo.

### **Je fotografie to, co tě živí?**

Ano, ale částečně také věci okolo sportování handicapovaných, o kterém jsme již mluvili. Okolo roku 2010 to několik let bylo dokonce to, čemu jsem věnoval v podstatě všechny svůj čas a upozaďoval i fotografování.

Paralympijské lyžování je na mezinárodní úrovni velmi vyspělý sport, a pokud se chcete prosadit do světové špičky, nelze to dělat napůl. Bohužel zajistit finanční podmínky pro plat trenéra a celého lyžařského týmu je ale velmi náročné, až téměř nemožné.

Částečně mě živí také prodej a úpravy sportovních pomůcek pro vozíčkáře.

### **Na co fotíš?**

Mám více fotoaparátů. Jsem ale věrný značce Canon, vyhovuje mi. Jsem naprosto spokojený, nevnímám zásadní rozdíl oproti jiným profesionálním přístrojům. Je to spíše věc vkusu.

### **Který objektiv máš rád?**

Rád používám širokoúhlé objektivy. 24 mm i výrazně širší. Můj oblíbený objektiv je 70-200 mm. Protože fotím hodně sport, používám často i 300 mm a 400 mm ohniska.

### **Kolik času u počítače ti zabere práce na jedné fotce, než ji vypustíš do světa? A baví tě ta postprodukce?**

Čas strávený u počítače přebíráním a úpravami fotek mě moc nebaví.

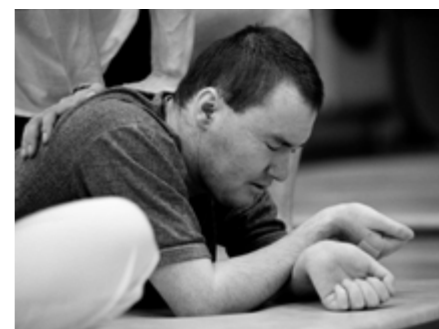
Fotky, které prezentuji, upravuji v podstatě všechny. Pracuji ale reportážním způsobem. Zachycuji situaci tak, jak je a jsem zastáncem toho, že by provedené úpravy neměly měnit realitu. Takže žádné retuše, vymazávání toho, co se na fotku nehodí apod. Maximálně odstranění nečistot. Zjednodušeně se dá říct, že provádím korekce, které se daly běžně provést ve fotokomoře.

Pro běžné použití to zabere řádově desítky vteřin až minut u jednoho záběru. Připravit jednu fotografii pro velkoformátový tisk pro výstavní účely zabere několik hodin.

### **Vím o tobě, že jsi sám velký sportovec. V čem všem vlastně závodíš?**

Závodím v běžeckém lyžování a snažím se být trochu konkurenceschopný. Minulou sezonu jsem se umístil na druhém místě v jednom z českých seriálů dálkových běhů Skitour, kdy mi jen těsně uniklo vítězství. Rád také závodím v běhu a v létě občas v triatlonu. A aby toho nebylo málo, snažím si nechat nějaký čas na svoji celoživotní lásku horolezectví.


Vidíš tedy, že zájmů mám docela dost, ale samozřejmě mě pořád štve, že nemám na nic pořádně čas.



### **Prozradíš, co chystáš do budoucna a případně i něco málo ze svého soukromí?**

Chystám se sám nadále sportovat, když mi to bude přinášet radost a půjde to.

Hodně nás teď s kamarády naplňuje práce ve Sportability. Připravujeme nové webové stránky a novinky pro nadcházející zimní sezónu. Naše nová posila, skvělý cyklista a lyžař Martin Záruba, který zastává pozici koordinátora aktivit a jedná s partnery, jede strašně bomby a pro všechny je to obrovská motivace.

A ze soukromí? Jako jestli si třeba umím představit potomky? Umím a těším se na ně. 



## **TOMÁŠ LISÝ**

Do Centra Paraple přišel poprvé v roce 2000. Jako aktivního sportovce ho zaujali lidé, kteří se perou o svůj život a jeho podobu, i ti kolem nich. Setkání se sportujícími vozíčkáři výrazně formovalo jeho následné směřování. S Centrem Paraple brzy navázal užší spolupráci jako fotograf a později i na poli sportovních aktivit.

Ve své profesi fotografa se Tomáš specializuje na dokumentární a sportovní fotografii, často také fotografuje architekturu.

Děkujeme Czech Photo Centre, obecně prospěšné společnosti, která každoročně pořádá prestižní fotografickou soutěž Czech Press Photo, za poskytnutí výstavních prostor.

Jmenovitě naše poděkování směřuje k jeho ředitelce Veronice Souralové a manažerce Radce Humlové, které nám ve všem vycházely maximálně vstříc.





# GRAFFITI JAM V RÁMCI FESTIVALU DEMOKRACIE 2019

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
foto: Lukáš Klingora



Sobota 12. října byl skutečně krásný den, a to pomohlo definitivně rozptýlit poslední obavy, zda se akce povede a zda dospějeme ke kýženému dílu, které přijeli tvořit umělci Seim, Rmoe a Akay.

Jako místo pro barevné vyjádření výročí Paraplete i svobodné demokratické společnosti jsme nakonec vybrali Orionku.

Konečné dílo nenese jen jasné odkazy na čtvrtstoletí Centra Paraple a třicet let od Sametové revoluce, ale vyjadřuje i bolestnou stránku demokratického uskupení, kdy nejedno oko pláče.

## PROČ GRAFFITI JAM NA FESTIVALU DEMOKRACIE?

Centrum Paraple bylo založeno před dvaceti pěti lety, a to jen díky událostem, které tomu v roce 1989 předcházely. Normální zační řízení nahradila normální občanská společnost.

Touha po svobodě je něco, co spojuje činnost Centra Paraple i lidí, kteří vyjadřují své myšlenky prostřednictvím kreseb v ulicích. Tvůrci graffiti i lidé na vozíku se v ulicích objevovali i před Sametovou revolucí, ale pouze ti nejodvážnější a nejsilnější.

## REAKCE ÚČASTNÍKŮ

### DJ Hoffmann

„Za mne pohodová akce se super muzikou a domácími dobrotami.“

### Ivana

„Spolupráce všech lidí na této malé, ale přitom tak velké akci byla odrazem báječné atmosféry celého dne. Smysl, svoboda, sluníčko a pohoda.“

### Zuzana Tóthová

„Je fajn, že jsou v rámci Festivalu demokracie i jiné akce než diskuzní. Je tady skvělá atmosféra. Škoda, že už musíme pokračovat dál.“

„Konečné dílo vyjadřuje  
i bolestnou stránku  
demokratického uskupení,  
kdy nejedno oko pláče.“

## NADACE FORUM 2000

Naplňuje odkaz Václava Havla prostřednictvím podpory demokratických hodnot a respektu k lidským právům, rozvoje občanské společnosti a posilování náboženské, kulturní a etnické tolerance.

Pravidelně pořádá konferenci Forum 2000, jejímž doprovodným programem je i Festival demokracie.

Více na <https://www.forum2000.cz/>.

## DĚKUJEME

DJům, protože celý den skvěle hráli - od rytmů newyorského rapu, který ke graffiti neodmyslitelně patří, až po diskotékové hity pro tancující děti.

Danovi za veškerou pomoc s logistikou.

Zástupcům prodejny Kytary.cz za to, že nám velmi ochotně dovolili využít jejich parkoviště.

A vůbec všem za hezký den a nádherné dílo. 



# DĚKUJEME

3 Tooling s.r.o.; 301, s.r.o.; 4S PRO-  
DUCTION, a.s.; A CSR; A1 - Transport&Logistic  
s.r.o.; AAA - Záchraná technická služba spol. s.r.o.; AB  
- Credit a.s.; Abalon, s.r.o.; Abatec CZ, s.r.o.; ABUS ČR, s.r.o.;  
Access EU FAST ČR a.s.; Active 24, s.r.o.; Acton, s.r.o.; ADECCO  
spol. s.r.o.; ADORE s.r.o./Nadační fond Gabrielis; ADR, s.r.o.; Advo-  
kátní kancelář Poupětová/Poupě s.r.o.; AFFECTIO, s.r.o.; Agricole tech,  
s.r.o.; Agrokomodity a.s.; AIK, s.r.o.; AITOM Digital s.r.o.; Akcent, s.r.o.;  
AkzoNobel Coatings CZ, a.s.; Aldonová Sidonie;  
Alfa Computer CZ s.r.o.; Abrahamova Alice;  
Alianz pojišťovna a.s.; ALPINE PRO; Altech  
s.r.o.; ALWIL Software a.s.; Alza.cz; Anecoop  
Praha, s.r.o.; AON; Apachi s.r.o.; APROS  
Solar, s.r.o.; Arbor a.s.; Ariana SPORTS s.r.o.;  
ARISTIA, spol. s r.o.; Armenit s.r.o.; Aspec-  
tio, a.s.; AST Česká stavební s.r.o.; Aston  
Abora s.r.o.; Astraze- neca, Czech Republic;  
Astrosat spol. s r.o.; Austin Detonator  
s.r.o.; AUSTROMAR obchodní a dopravní  
spol. s r.o.; Auto Jarov, s.r.o.; AutoCont CZ a.  
s.; Aventis Pasteur GmbH o.s.; Aviko Time  
; AXIOM TECH s.r.o.; AXXOS hotel&spa  
management s.r.o.; AZ Elektrostav, a.s.;  
B.Braun Medical s.r.o.; Báča Libor; Bambule  
království hraček; BĀR Praha, s.r.o.; Barum  
Centrum Praha s.r.o.; Bauer Media, v.o.s.; BB  
Engineering; BB PART-  
fond; Běhej srdcem, s.r.o.; Běh Trebotovem;  
Besal CR s.r.o.; Běžec-  
ská škola M. Škorpila; Běžec-  
ská škola, s.r.o.; BI Staff, s.r.o.; Biograf Jan Svěrák; Bison&Rose; Blue Ghost  
Bomma; Bomton studia, a.s.; Bonver Dakar Project, v.o.s.; Boogie films  
s.r.o.; Boomerang Publishing ; BOREMI invest, a.s.; Borgis, a. s.; Brát  
Milan; BSV Kubiš, s.r.o.; BT Česká republika; Bubeníček Michal;  
Burda - Sport s.r.o.; Burda Praha, s.r.o.; Business Lights s.r.o.;  
Byznys pro společnost; C&A MODA ČR, v.o.s.; C.O.S.  
spol. s.r.o.; Cabo Frio, s.r.o.; Camp pláž Vra-

novská přehra-  
CARS BAD s.r.o.; CCS a.s.; Central  
Europe Holding, a.s.; Centrum  
Fotoškoda; Cesta za snem, z.s.; Ces-  
tovní kancelář Fischer a.s.; Cinestar;  
City Channel Czech republic  
s.r.o.; Civiš Radovan; CO-  
LOPLAST A/S odstěp-

ný závod; Colsys s.r.o.; Comedy Magic Show – Radim  
Soch; COPA Management s.r.o.; COUNTRY RADIO s.r.o.;  
Creditepress CR s.r.o.; Crocodile ČR, spol. s.r.o.; CS  
Soft; Czech Photo Centre; CZ STAVEBNÍ HOLDING, a.s.;  
CZ.NIC, z.s.p.o.; CZE 7 s.r.o.; Czech News Center, a.s.; Čar-  
rek Miroslav; Čehlovský Lukáš; ČEPS a.s.; Černí koně o.s.;  
Černohorská Marcela; Česák Jan; Česká abilympijská  
asociace; Česká ces-  
ta; Česká společnost  
AIDS pomoc z.s.;  
Česká spojitelná a.s.;  
Česká televize; Čes-  
ké vysoké učení tech-  
nické; Český rozhlas;  
ČESKÝ TELECOM, a.s.; ČEZ, a.s.; ČKD PRAGOIMEX a.s.;  
Č.O.S. s.r.o.; ČPP Transgas s.p.; ČRo Regina; ČS – Živnos-  
tenská pojišťovna, a.s.; ČSOB a.s.; Čtení pomáhá; ČZU  
v Praze; DAQUAS spol s r.o.; D-PROG s.r.o.; D&Z spol.  
s.r.o.; Daec s.r.o.; Daimler Chrysler Automotive Bohemia  
s. r. o.; DB SCHENKER, spol. s r.o.; DECLAN consulting,  
s.r.o.; DEJMEK speci-  
ální odtahová služba  
s.r.o.; Design Pavel  
Šťastný; Deza a.s.;  
DIET PLAN; Divadel-  
ní agentura ECHO  
spol. s r.o.; Divadlo  
Bez zábradlí; Divadlo Na Fidlovačce; DKP Invest, a.s.;  
DMA Praha s.r.o.; DM-drogerie markt s.r.o.; DOBROV-  
SKÝ s.r.o.; Dot production, s.r.o.; d-Prog s.r.o.; DS SOFT  
OLOMOUC, spol. s r.o.; DŠB SERVIS, s.r.o.; E.ON Česká  
republika a.s.; Eben Marek; Eclipse Print a.s.; Economia,  
a.s.; ECO-Production Vřesová spol. s.r.o.; Edison Impact  
Hub; EDUK CB a.s.; Edvards Lifesciences; Ekonomia, a.s.;

EKOSLIDE S.R.O.; EL INSTA  
spol. s.r.o.; Elektotrans, a.s.;  
a.s.; Eltraf a.s.; EMPRESA  
s.r.o.; Etnetera, a.s.; EURO  
s r.o.; Europress kom. spol.;  
hospodářské zájmové  
fond; Exoskeleton; F.M.C.  
výchovy a sportu; Fakultní  
tents&Rents; FAST ČR a.s.;  
Demokracie; Fineko, s.r.o.;  
Catering; FORBO; For-  
sázková kancelář a.s.; Fo-  
Czech Donors Forum;  
GAIA Connections, s.r.o.;  
jišťovna a.s.; Geoobchod;  
Giant interactive s.r.o.; Gift,  
s.r.o.; Globstav s.r.o.; GNB  
Club Cihelny; Golf Digest ;  
Vary; Golf Resort Kuně-  
House; Groupe SEB ČR  
GSUK – golfová společnost  
o.s.; Gymnázium Voděrad-  
Gumplová ; Hanzlík Ro-  
Hermína Burešová; Hestia;  
HI Software Development  
SPORT s.r.o.; Hlavička Da-  
ká Ivana; Hostková Helena;  
Petř; HUDYsport a.s.; Husa  
s.r.o.; Hypoteční a finanční  
banka; Chaloupka Roman;  
s.r.o.; I.O.B. spol. s r.o.; IK  
INCOME, spol. s.r.o.; In-  
V; INCHEBA EXPO PRA-  
republika a.s.; INTERHOTEL  
a.s.; IOB; IPS Skanska a.s.; IT  
a.s.; Jan Becher – Karlo-

BH spol. s r.o.; Elektro-Technik  
Elektrizace železníc Praha  
MEDIA, a.s.; Eneogobridge,  
RSCG, a.s.; Europlakat spol.  
Event Arena s.r.o.; Evropské  
sdružení; Evropský sociální  
Gastro s.r.o.; Fakulta tělesné  
nemocnice v Motole; Fam-  
Fastr ČR; Ferona a.s.; Festival  
Fogi Design s.r.o.; Food Way  
tuna Loterie a.s.; Fortuna,  
rum dárců; Fórum dárců/  
Fun Explosive; G.P.S., s.r.o.;  
Galerie KODL; Generali po-  
s.r.o.; GeoTec-GS, a. s.; GFI;  
Cz s.r.o.; Globos Bohemia,  
CHEM a.s.; Golem, s.r.o.; Golf  
Club Cihelny; Golf Digest ;  
Golf Resort Cihelny Karlovy  
Vary; GPS Production  
s.r.o.; GSMobile Group a.s.;  
Újezd nad Lesy a Klánovice  
ská; Habartline s.r.o.; Hana  
man; HECHT MOTORS s.r.o.;  
HET; Hewlett-Packard s.r.o.;  
s.r.o.; HI Software, a.s.; HIKO  
vid; Hlavní město Praha; Holic-  
Hubáček Pavel; Hubalovský  
Catering s.r.o.; Hypokramed  
poradentství s.r.o.; Hypoteční  
Chapiteau s.r.o.; Chirmedica,  
TRADE s.r.o.; iMI Partner, a.s.;  
dal Cafe s.r.o.; ING Bank N.  
HA spol. s r.o.; innogy Česká  
VORONĚŽ a.s.; Interiér Řičany  
systém a.s.; Jablotron Alarms,  
varska Becherovka, a.s.; Jan

**text: redakce**

Centrum Paraple by nebylo a nemohlo  
pomáhat lidem s poškozením míchy bez  
podpory firem i jednotlivců.

Za 25 let se jich nastřádala pěkná řádka.  
Upřímně děkujeme každému z nich, ať už  
nám přispěl penězi, produktem, nápadem,  
přiložením ruky k dílu, ať už zde je nebo  
není uveden.

kultury ČR; Ministerstvo práce  
a sociálních věcí ČR; MM pali-  
va s.r.o.; MMH Polo; Moět Hen-  
nessy Czech Republic s.r.o.;  
Moje placky; MOL; Mood  
s.r.o.; MOOZA.cz; Moravská  
úšťfedna Brno; Mošnová Mi-  
lada; Motejlová Blanka; Motor  
- Presse Bohemia s. r. o.; Motor  
Jikov Group a.s.; Mounfield  
a.s.; MPM – QUALITY; MS Pra-  
ha, s.r.o.; M – SOFT, spol. s r.o.;  
Muláček Michal; Musicwear.  
cz; NAAR; Nadace Adra; Na-  
dace Civilia; Nadace ČEZ; Na-  
dace Dagmar a Václava Havlo-  
vých Vize 97; Nadace Divoké  
husy; Nadace Duhová energie;  
Nadace GCP; Nadace Charty  
77 - Konto BARIÉRY; Nadace  
Martina Romana; Nadace Pre-  
ciosia; Nadace rozvoje občan-  
ské společnosti; Nadace VIA;  
Nadační fond AVAST; Nadační  
fond Bohemia; Nadační fond  
Českého rozhlasu; Nadační  
fond Fialky; Nadační fond  
Gabrielis; Nadační fond GSK;  
Nadační fond Kolowrátek; Na-  
dační fond Siemens; Nadační  
fond Trebbia; Nakladatelství  
Listy; Nakladatelství Sagit;  
Native PR, s.r.o.; Navrátil team  
s.r.o.; Nedoma Petr; Němcová  
Marcela; Nemos Plus s.r.o.;  
NETREX; NEWTON Media, a.s.;  
Ničová Jarmila; Nike; Nikwe  
Music; NOTIA Informační sys-  
témy, spol. s r.o.; NutraCept a.s.;  
O2; Obec Kamenec; Obec Rádlo; Obec Rožda-  
lovice; Odehnal Petr; OK Group a.s.; OKsystem  
a.s.; Oldřich Šlegr - Tiskárna Ofset; OL TRANS;  
OMEXON; Ondřej - Meissner spol. s.r.o.; Onli-  
nesales; Opel Southeast Europe LLC; OPINI-  
ON WINDOW s.r.o.; Orea Hotels a.s.; OREA  
spol. s r. o.; Oriflame Czech Republic,  
spol. s r.o.; Orság Jiří; OSA – Ochran-  
ný svaz autokuj; Outbreak,  
s.r.o.; Palác Rokoko s.r.o.;

Janoš Pavel - Pardubický  
Decaux Group; Jedličkův  
postižený hl. m. Prahy;  
a překladatelů; JENA –  
Milena; Jirásek Jarmil;  
- Rally Racing Promotion;  
son and Johnson; JUDR.  
V. Brettinger, advokátní  
Špitálská, advokátní kan-  
célář; JUDR. Zuzana  
célář; K M K GRANIT a.s.;  
Richard; Kappenberger  
lán a.s.; KASPER Services,  
republika v.o.s.; Kautex  
rio Technologies s.r.o.;  
KMPG ČR; Kocur Michal;  
sulting; KOKOZA; Konvič-  
pojišťovna a.s.; Korytář  
s.r.o.; Koupelny AZ s.r.o.;  
Kroc Vladimír; KPCS CZ,  
Krčec Libor; La fabrika;  
dere Travel Retail, a.s.;  
Roman; LAO-průmyslové  
Leitner Štěpán; LENIA,  
Letiště Praha, a.s.; Levi  
o.; Life sport, s.r.o.; Liga  
tová Zuzana; LMC s.r.o.;  
s.r.o.; Loreal; Lukášová  
spol. s r.o.; Macan Milan;  
Magistrát hlavního města  
MARON CZ s.r.o.; Martinek  
MasterCard; MAXUS, Czech  
Bohemia; Media drive s.r.o.; ME-  
DIA MARKETING SERVICES a.s.; MediaRey; Medicco s.r.o.; Merloni Elettro-  
domestici s. r.o.; Messenger a.s.; Město Kopidlno; Městská část Praha  
10; Městská část Praha 7; Městská divadla pražská; Městys Chotlice  
– spolek Deštník; Meyra ČR s.r.o.; Mezinárodní filmový festival  
Karlovy Vary; Microsoft s. r. o.; Miele spol. s r. o.; Mikro-  
elektronika, spol. s r.o.; Minárik Richard; Minis-  
terstvo zdravotnictví ČR; Minis-  
terstvo

BY A REALITY CZ;  
skalová Eva; Steno  
s.r.o.; STK KOPR s.r.o.;  
Strategic Consulting,  
Středočeská energe-  
Print; Studio Beam s.r.o.;  
Drive s.r.o.; SUPER VISI-  
TAL s.r.o.; Svaz vinařů ČR;  
CZ s.r.o.; Svortco.cz s.r.o.; Sý-  
bednění, s.r.o.; Šimánek Lu-  
DA AUTO a.s.; Škoda Boh-  
a. s.; ŠkoFIN s.r.o.; Škrabá-  
nek Jaroslav; Štěpán Do-  
stál; Štingl Pavel, K2, s.  
r. o.; Šťovíčková Věra; T  
MACHINERY A.S.; T-servis;  
Trum Praha; T  
S R.O.; Tech-  
Ticket pro; TIN  
plast; T-Mobi-  
tární systémy,  
Tóth Martin;  
s.r.o.; Trading  
a.s.; Trigema  
byty s.r.o.; TRI-  
Turistické  
Jaroslav; UK

Stejskal Petr; Stej-  
s.r.o.; Stiebel Eltron  
Stoček Jaroslav;  
s.r.o.; Street Wiew;  
tická a.s.; Studio Art  
Sunnysoft s.r.o.; Sunset  
ON MEDIA a.s.; SVARME-  
Svěrák Zdeněk; Světelky  
kora Miroslav; Systémové  
bomír; Šimek Jaroslav; ŠKO-  
dan; Škoda, automobilová  
a.s.; Škrábánek Jaroslav; Šrůtová Lucie;  
Srůtová Lucie;  
r. o.; Šťovíčková Věra; T  
MACHINERY A.S.; T-servis;  
Taneční cen-  
TECAM SPOL  
minal Expert;  
Titan Multi-  
TOI TOI Sani-  
s.r.o.; TORX;  
Handling CZ  
a.s.; Trigema  
gema Smart  
Marconi, s.r.o.;  
TV3, a.s.; Uhlíř  
Ultrasport

- Chimpanzee; UNILEVER ČR, spol. s r.o.; Uni-  
medis s.r.o.; Unit&Sofa, s.r.o.; Univerzita Karlova  
v Praze; Univerzita Palackého v Olomouci, Cen-  
trum aplikovaných pohybových aktivit; Úřad  
vlády ČR; USN CZ, s.r.o.; Ústecký kraj; Vacek  
Bohumil; Váňa Ladislav; Vaňura Milan; Vávrová  
Klára; VCCP; VDV  
Nadace Olgy Ha-  
vlové; VELTEKO  
s.r.o.; Ventile and  
Fittings Praha  
spol. s r.o.; Ventu-  
ra Food&Catering, s.r.o.; Veselý Lukáš; VH Tra-  
de, s.r.o.; ViaVini; Victoria – Ag art, s.r.o.; Vinné  
sklepy Lechovice, spol. s r. o.; Vinohradská  
stavební společnost s. r. o.; Vizus.cz; VLTAVA  
LABE MEDIA a.s.; Vodní zdroje Lovosice; Vo-  
docentrum W a M s.r.o.; Volkswagen financi-  
al services; VP  
Agro; VP real a.s.;  
Vranovská pláž;  
Vydavatelství  
Marie Mlejnková;  
Vyskočil, Krošlák  
a partneři s.r.o.; Výtahy Schmitt Sohn s.r.o.; VZP  
České republiky; WAKKENHAT; Wekosa a.s.;  
Weleda; Whirlpool CR, spol. s r.o.; Whisky&Kilt  
Golf Club; Winterthur pojišťovna, a.s.; Wurth,  
spol. s r.o.; X JUMP; Yves Rocher spol. s r.o.; Ze-

nithOp-  
timedia  
Czech Republic;  
ZETTA s.r.o.; Zo-  
ner Software,  
a.s.; Zoot

a.s.;  
Zurich Po-  
jišťovna; Zu-  
zana Špitálská,  
advokátní kan-  
célář;Zvěřina  
chal; Žák  
Přemysl;  
Žižkovské dí-  
vadlo Jary  
Cimrmana



I WANT TO BELIEVE

STAR WARS



## KDO ZA TÍM JE?

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple  
foto: archiv Michaely Režové

Obálka neboli titulka by měla být ozdobou každého časopisu. Čím zajímavější je, tím spíš má potenciální čtenář chuť po něm sáhnout.

Ani my její přípravu nepodceňujeme. Poté, co se před časem změnil vzhled Magazínu, jsme se po krátkém zvažování rozhodli jít cestou ilustrovaných obálek. Nejdřív jsem tak trochu „stříleli od boku“ a ilustrátory střídali. Nakonec jsme se rozhodli pro koncept, kdy nás jeden autor bude provázet po celý rok, respektive čtyři vydání.

**N**yní tento úkol plnila mladá animátorka a ilustrátorka Michaela Režová, kterou vám zde chceme krátce představit, abyste věděli, kdo za těmi zajímavými výtvy stojí. Mimochodem, Míša se ujala i vizuální podoby letošního Běhu pro Paraple.

A jen na vysvětlenou – tentokrát Míši obálka odděluje část Magazínu, která se věnuje 25. výročí vzniku Centra Paraple a standardní část s obsahem, na který jste běžně zvyklí. Najdete ji tedy uvnitř, konkrétně na stránce před tímto článkem.

Pro rok 2020 už domlouváme spolupráci s dalším zajímavým umělcem, takže se určitě máte na co těšit.

Ale teď už zase zpátky k Míše...

### Jak jste se dostala k práci ilustrátorky?

Vystudovala jsem sice animovaný film, ale ilustrací se zabývám stejně dlouho, vplynulo to tak nějak přirozeně.

### Jakou z ilustrací, které jste vytvořila pro Centrum Paraple, máte nejraději?

To je těžké říct, každá vznikala v jiném rozpoložení, na jiné téma. Oblíbená byla vždy ta nejnovější a zpětně je to asi vyrovnané.

Jsem své práci velkým kritikem, a proto bych klidně řekla, že bych je teď s odstupem udělala zcela jinak. Ale myslím, že obstojí všechny.

### Co vás baví kromě ilustrací?


Film, animovaný film, dokument, animovaný dokument, hezké knihy, mé kočky, dobré jídlo a zajímaví lidé.

### Četla jste v poslední době nějakou zajímavou knihu, kterou byste ráda doporučila?

Poslední dobou čtu spíše odborné knihy ke studiu, ale pokud jste si ještě nepřečetli třeba Mlýn na mumie Petra Stančíka, honem to udělejte. Naplní vám nejen buňky chtivé po příběhu, ale třeba i ty chutové.

### Čím dobijíte baterky, jak relaxujete?

Tím, že pracuji většinu dne z domova, je opravdu důležité a osvěžující utéct někam ven. Do přírody, na výlet. Ne vždy se to však podaří. Proto si takové chvíle snažím opravdu užít.

Prima relax je ale samozřejmě i s kamarády nad dobrým pivem. 

MICHAELA REŽOVÁ

Narozená

9. 7. 1992

Studium

Ateliér Filmové a TV grafiky na UMPRUM v Praze - MgA. 2014-2017, Ph.D. 2018 - dosud

Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara na Západočeské univerzitě, specializace Animovaná a interaktivní tvorba, BcA. 2011-2014

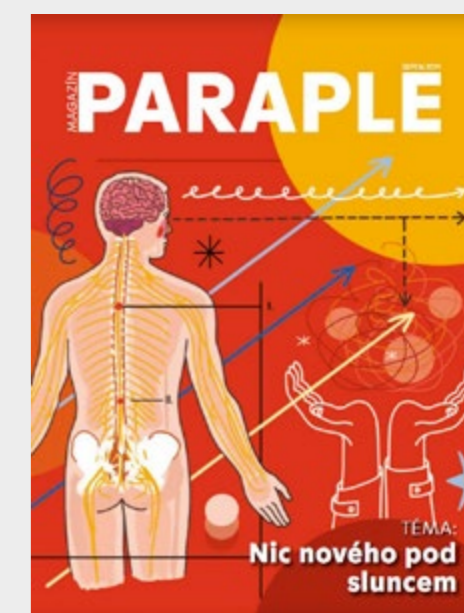
Stáž na prestižní filmové škole animovaného filmu La Poudriere ve Valence ve Francii 2013

### Příklady realizovaných projektů

- animovaný dokument Štvanice
- ilustrace pro nadaci Tereza, Plzeňský Prazdroj, Linku bezpečí, nadaci Via Bona, Akademii věd, müsli Janova pec a další

### Odkaz

[www.michaelarezova.com](http://www.michaelarezova.com),  
Facebook - Michaela Re





TÉMA

## ROD\_NA, FAMÍLIE NEBO I PŘÍBUZENSTVO = RODINA

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
**foto:** archiv Davida Lukeše, Tomáš Lisý a Lukáš Klíngora

Vím, jak napsat rodina, i co pro mě znamená. Nemyslím to v osobní rovině, i když k tomu se určitě také dostanu, ale v definici, co je rodina a jak je důležitá při naší práci v Centru Paraple. Název článku tedy přece jen něco naznačuje.

## CO JE TO TEDY S TÍM NÁZVEM? NEBO JE SNAD NĚCO S RODINOU?

Řekl bych, že s rodinou není nic, ale je to můj pohled. V mnoha člancích, glosách a vyjádřeních odborníků i laiků zaznívá, že je rodina v krizi.

Může to tak být, pokud se díváme na rodinu jako muže, ženu a dítě. Jenže tento model je dávno přežitý a vlastně ani sociologové se neshodují, jak dlouho byl takto funkční, protože ještě poměrně nedávno byla rodina počítána včetně prarodičů a ostatních příbuzných. Později se zavedl pojem širší rodina, kam ostatní příbuzní spadají, aby jim nebylo líto, že nejsou rodina.

Je také zajímavé, že na rodinu se odkazují ustanovení českých právních předpisů, ale bez jasné definice, co pro zákon rodina je. Lze samozřejmě dovodit, že by se mohlo jednat o sezdané manžele, kterým se narodilo dítě, čímž splnili jeden z hlavních účelů manželství, jak je popisuje občanský zákoník. Stejný zákoník však v následných ustanoveních připouští, že rodina nejsou pouze rodiče a děti, to například v ustanoveních o rozhodování v záležitostech rodiny. Ale mohou to být dokonce i osoby, které nejsou s rodinnými příslušníky ani v příbuzenském poměru, jen společně pracují, a tak budují rodinný závod.

## ROD\_NA

Jsem rád, že stále čtete a že mám šanci to vysvětlit. Rod\_na v nadpisu, slovo s chybějícím písmenkem, znázorňuje neúplnou rodinu, která si však zaslouží být stále nazývána rodinou.

Je pravda, že velká rozvodovost nebo i samostatné žití jednoho z rodičů bez partnera s dítětem, je fenoménem doby. To ale přímo neznamená, že je rodina v krizi. Matky a otcové, kteří vychovávají děti sami, odvádí často zodpovědnější práci jako rodina, než rodina úplná.

## TO JE TEDY FAMILIE

Častý to povzdech nad rodinou, která se nějakým způsobem vymyká standardu, pokud lze vůbec takový standard nastavit.

V očích mnoha lidí se ze standardu určitě vymyká rodina, kterou tvoří homosexuální pár vychovávající dítě. Ať už vlastní, nebo adoptované. Neexistuje žádný relevantní důkaz, že by výchova homosexuálních párů měla negativní vliv na vývoj dítěte. Naopak tím často dostávají šanci vyrůstat v rodinném kruhu i děti, které se ocitly v ústavní péči.

Je potřeba dobře informovat společnost, aby tato jinakost nezpůsobovala dítěti útrapy, například nevhodnými reakcemi ostatních lidí v jeho okolí. Je to stejné, jako když je jeden z rodičů postižený.

To, co bylo před poměrně nedávnou dobou nemyslitelné, je dnes již zcela běžné a nově přichází generace už se nad tím nepozastavují.

Nemyslím si, že by tím byl narušovaný biologický základ bytí a ani víry se to nemůže dotýkat, protože pokud by to jakákoliv božstva nechtěla, tak to není. Dokonce to není ani proti přírodě, a kdyby přece jen, tak o nic víc, než používání sociální sítě nebo létání letadlem.

## RODINAAA

Rodina pro mě vždy obsahovala více a. Myslím to tak, že při vyslovení magického slova rodina se mi hned vybaví další, jako jsou domov, láska, sdílení.

Mám štěstí, že moje rodina se navzájem má ráda, a to i přes někdy dost odlišné názory. Není pro ni problém přijímat mezi sebe další členy, kteří se stávají její součástí. Jako součást rodiny jsme vždy brali i naše domácí mazlíčky.

Žijeme ve vzájemném respektu k životu těch druhých, avšak s vědomím, že se máme a vždy si navzájem pomůžeme. To je v životě neuvěřitelně úlevné. Jistota, která se v často turbulentních životních obdobích hodí.

Pro fungování, nebo dokonce přežití, mnoha lidí s poškozením míchy je rodina zásadní.

## RODINA JAKO SOUČÁST PRÁCE V CENTRU PARAPLE

Před třemi lety, kdy jsme měnili podobu časopisu, vyšel první tematický článek Osobní asistence (Magazín Paraple, prosinec 2016), ve kterém jsme řešili nastavení osobní péče tak, aby jí byla rodina co nejméně zatížena.

Nyní, když se k tomuto článku vracím, a vím, jaká je aktuální situace ve službách osobní asistence či domácí péče, musím konstatovat, že díky bohu za rodinu. A o to více je pro nás zavazující věnovat se také lidem kolem osob s poškozením míchy, kterými jsou nejčastěji právě jejich rodinní příslušníci.

S rodinou pracujeme v obou našich hlavních službách. Jednodušší je to ve službě zaměřené na odborné sociální poradenství, kde poskytujeme základní informace komukoliv, kdo o ně projeví zájem. Pokud se jedná o individuální pomoc, tu již řešíme pouze s dotčenou osobou.

Osobní jednání je nezbytné také pro vstup do naší služby – pobytové sociální rehabilitace. Během čerpání této služby jsme velmi rádi za aktivní spolupráci rodiny v intencích nastavených case managery (sociálními pracovníky), kteří sestavují individuální plány klientů Centra Paraple.

Rodinní příslušníci se účastní různých konzultací, jsou zaškoleni v asistenci, nebo stráví nějaký čas společně se svými blízkými při pobytu v Centru Paraple anebo na tematických programech mimo něj. Dostanou se do běžných situací, ve kterých ale mohou využít pomoc odborníků a vše si nacvičit pro každodenní fungování.

## KAŽDÝ MÁ SVŮJ ŽIVOT

Myslete na to, i když myslíte na rodinu jako na celek. Pro fungování, nebo dokonce přežití, mnoha lidí s poškozením míchy je rodina zásadní. Ale i přesto má každý svůj život a ten by neměl být upozaděn. Osudy lidí s poškozením míchy jsou neuvěřitelné, bolestné, ale někdy více traumatizují rodinu, či blízké okolí, než samotného jedince s postižením, protože ten to žije.

## ČASTO KLADENÉ, I KDYŽ NE VŽDY VYŘČENÉ, OTÁZKY, KTERÉ OD RODINNÝCH PŘÍSLUŠNÍKŮ ZAZNÍVAJÍ:

### Jak pomáhat blízké osobě?

To je velmi obsáhlá otázka, ale jednou ze základních dovedností člověka s poškozením míchy je naučit se přijímat, odmítat a řídit si pomoc ze svého okolí.

Rodina by měla respektovat přání a nepomáhat, když to není žádoucí a zároveň i umět identifikovat, kdy to potřebné je, ale zároveň se nenechat zneužívat. Odmítnout pomoc je vůbec to nejtěžší, ale věřte, že někdy to nejprospěšnější pro danou osobu. V takovém případě se však neváhejte obrátit na naše odborníky a nechte si poradit, jak postupovat.

Při pobytu u nás v centru ukazujeme různé možnosti pomoci i domácím pečovatelům.

### Kde se vše dozvím?

V první řadě si přečtete naše stránky a materiály, které dostanete nejen u nás, ale i v jiných zařízeních pečujících o lidi s poškozením míchy. Mnohé je již popsáno.

Pokud máte další dotazy, obraťte se na nás nejprve telefonicky nebo e-mailem. Více se dozvíte na <https://www.paraple.cz/sluzby/odborne-socialni-poradenstvi/>.

### Co dělat, když si potřebuji odpočinout?

Pokud cítíte, že si někdo z rodiny potřebuje odpočinout a nemáte možnost zajistit péči jinak, existují respitní neboli odlehčovací pobytové služby, které dokáží zajistit potřebnou péči po dobu rekonvalescence.

Nenechte situaci eskalovat a při jasných signálech únavy vše řešte. Jde o společnou diskuzi, které by měl být součástí i ten, o koho je pečováno.

„Přítel vás může mít rád pro vaši inteligenci, milenka pro váš půvab, ale rodina vás miluje bez důvodu...  
A přece vás může rozhněvat jako žádná jiná lidská skupina.“

*André Maurois (francouzský spisovatel, 1885 – 1967)*



## MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU V CENTRU PARAPLE

Tento program vzniknul již před třinácti lety. Původně jen pro maminky. Cílem bylo odlehčit jim od každodenních starostí a vytvořit prostor, kde naberou síly a budou se moci věnovat jen samy sobě.

Postupem času a vlivem zájmu jsme vytvořili program pro celou rodinu a nabídli ho jak maminkám, tak i tatínkům na vozíku.

Do programu se postupně začaly připojovat i páry teprve zvažující založení rodiny. Ty ho absolvovaly pro získání informací, zkušeností a inspirace.

## V ČEM JE TO NA VOZÍKU JINÉ?

Samotné poškození míchy je trvalý stav, který vyžaduje pro celý další život velké osobní nasazení.

Rodičovství je pak další z okolností, která přináší, kromě náročné péče o sebe, i péči o malé dítě. Velká motivace rodičů však pomáhá překonat všechny složitosti.

Již početí dítěte bývá pro lidi po poškození míchy složitější, než je běžné. Mnohdy je zapotřebí pomoc specializovaných center asistované reprodukce. Celý proces je velmi náročný a finančně zatěžující.





## ZVEME VÁS NA MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU 2020

Chcete se zúčastnit programu Máma, táta na vozíku? Těšíme se na vás i vaši rodinu.

Příští rok se tento program uskuteční na jaře, v termínu 7. - 10. května.

Pokud potřebujete vědět víc, či se rovnou chcete přihlásit, napište Lence Honzátkové na e-mail [honzatkova@paraple.cz](mailto:honzatkova@paraple.cz).

## SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU. NO PROBLEM

První číslo Magazínu Paraple roku 2020, které vyjde na jaře, bude obsahovat i zvláštní přílohu volně navazující na tento článek.

Hlavním tématem bude rodičovství na vozíku pohledem ergoterapeuta. Ukážeme v ní cesty, jak rodičům-vozičkářům tuto roli po všech stránkách co nejvíce usnadnit.

Budeme rádi, pokud poslouží jako inspirace a zdroj k tomu, jak si užívat krásu rodičovství.

Maminky na vozíku většinou zažívají v průběhu těhotenství zhoršení stavu - zvýšení bolestí, spasticity a mnoho dalšího. Ženy jsou v tomto období pod zvýšenou kontrolou lékařů i fyzioterapeutů. Někdy je nutné přenastavení vozíku a volba nových kompenzačních pomůcek.

Porod je většinou plánovaný a provedený císařským řezem.

Péče krátce po porodu se většinou odehrává v porodnicích, které jsou navázány na spinální centra.

Kojení a starost o malé dítě vyžaduje získání spousty nových dovedností a zručnosti, které rodičům mohou ulehčit praktické kompenzační pomůcky. Část z nich je v prodeji, případně se jedná o pomůcky, které si rodiče vymyslí a vyrobí sami. Jsou to často pomůcky na přebalování dítěte, speciální postýlky se snadným přístupem pro vozík a také pomůcky na koupání.

Existuje už i mnoho pomůcek do exteriéru - speciální kočárky či přídavné elektroadaptéry, které je možné připojit k vozíku atd.

Starostí rodiče nejen na vozíku je zajistit dítěti bezpečnost venku i doma. Z těchto důvodů jsou někteří rodiče na vozíku s dětmi raději doma, což jim může přinášet zvýšený pocit izolace. Je dobré, pokud mohou s hlídáním a péčí vypomoci rodinní příslušníci nebo pokud mají klienti možnost využít osobní asistenci.

Tak jako v každém vztahu, i v případě rodiče(ů) na vozíku bývá narození malého

dítěte zátěžovou zkouškou. Avšak přes všechny složitosti dětí našich klientů neustále přibývá a rodiče vše statečně a obdivuhodně zvládají, z čehož máme velkou radost!


## PROČ JE PROGRAM MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU DŮLEŽITÝ?

Protože se snaží rodičům na vozíku poskytnout komplexní podporu pro snazší zvládnutí tohoto radostného, ale velmi náročného období.

Páry v období zvažování založení rodiny, ale i celé rodiny, zveme na intenzivní třídní pobyt.

Díky dobrovolníkům zajišťujeme hlídání dětí po celou dobu tak, aby se rodiče mohli soustředit především na nabitý program.

Jako instruktory zveme také rodiče na vozíku, kteří již mají odrostlé děti a rádi se o své zkušenosti podělí.

Vytváříme cílený prostor pro komunitní sdílení. Přípravujeme zajímavé přednášky šité konkrétní skupině na míru - např. role rodiče v rodině, kompenzační pomůcky pro usnadnění rodičovství, zdravé stravování, zdravotní aspekty těhotenství a porodu vozičkářů a mnoho dalšího. Součástí jsou i společné programy pro celou rodinu - herny, cvičení s dětmi atd. 

Na rehabilitačním pobytu jsem od známého zaslechla, že se mají invalidním důchodcům vracet doplatky za léky, podobně jako seniorům. Je to pravda? Můžete mi to, prosím, upřesnit?


text: Tomáš Drábek, vedoucí úseku sociální práce Centra Paraple

**P**očínaje 1. lednem 2020 vstupuje v účinnost novelizace zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, která nově stanoví snížené limity na započitatelné doplatky za léky, přípravky nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely také u osob, kterým byla přiznána invalidita. Konkrétně bude platit snížený limit pro osoby, kterým byl přiznán invalidní důchod pro invaliditu III. stupně a osoby, které jsou invalidní ve II. a III. stupni, ale invalidní důchod jim není vyplácen pro nesplnění doby pojištění. Limit pro všechny tyto pojištěnce bude 500 Kč ročně (oproti původním 5 000 Kč). To znamená, že započitatelné doplatky nad 500 Kč ročně vám bude vaše zdravotní pojišťovna vracet. Pro některé jednotlivce půjde o roční úsporu až 4 500 Kč.

Pro uplatnění nároku je však nezbytné, abyste svoji zdravotní pojišťovně doručila kopii rozhodnutí o přiznání invalidního důchodu pro invaliditu III. stupně nebo kopii posudku o posouzení zdravotního stavu, pokud jste ve II. a III. stupni invalidity, ale pro nesplnění délky pojištění vám invalidní důchod není vyplácen. Nezapomeňte tuto kopii předat ještě do konce letošního roku, abyste mohla snížený limit uplatnit hned od ledna 2020.

Pokud máte nižší stupeň invalidity (I. či II. stupně) a invalidní důchod je vám vyplácen, pak bohužel nepatříte mezi pojištěnce, kterých se tato změna dotkne.

Pro úplnost ještě doplním, že u výše uvedených dokumentů stačí předat jejich prostou kopii, nikoliv ověřenou, přičemž způsob doručení může být různý (osobně, v zastoupení jinou osobou, poštou). Pokud v budoucnu překročíte limit 500 Kč, pojišťovna vám následně peníze automaticky pošle dle předem stanovených podmínek, vy již o nic žádat nemusíte.

Na závěr ještě považuji za důležité objasnit, co jsou to již zmíněné započitatelné doplatky, protože zdravotní pojišťovna vám zpravidla nevrátí všechny doplatky, jak si občas někdo špatně vykládá. Do ochranného limitu pacienta se započítávají pouze doplatky za pojišťovnou částečně hrazené léky, a to ve výši doplatku za nejlevnější lék, který obsahuje stejnou léčivou látku se stejnou cestou podání. Započitatelný doplatek se tedy netýká každého léku, který je částečně hrazen – je „nastaven“ na hodnotu nejnižšího doplatku, který se v dané skupině léků vyskytuje. 

Zahřejte se s naším  
**plecháčkem**  
a podpořte dobrou  
věc.



**Novinka**  
v prodeji na našem  
e-shopu

[www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop](http://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop)

## INFORMÁTOR

### TELEVIZNÍ VĚŽ PRAHA

Pohlédněte na vánočně vyzdobenou Prahu z ptačí perspektivy. Bezbariérový výtah vás doveze až na prosklenou vyhlídkovou terasu, kde si můžete odpočinout v kavárně a vychutnávat tento neopakovatelný zážitek.

Žižkovská věž - Tower Park Praha je nejen nejvyšší stavbou Prahy, ale i nejvyšší vyhlídkovou plošinou v České republice. Konstrukce se skládá ze tří válcových ocelových tubusů společně dosahujících výšky 134 metrů. Hlavní tubus, obsahující dva rychlovýtahy, pak přechází do anténního nástavce sahajícího do výšky 216 metrů.

**Vstup pro ZTP/P a vozíčkáře je 100 Kč.**

**Více na: [www.towerpark.cz](http://www.towerpark.cz)**

### NÁRODNÍ GALERIE PRAHA

Magnetismus 30. výročí Sametové revoluce přivedl autory výstavy s názvem 1989 k přípravě expozice, která tuto důležitou událost připomíná. Jejím cílem je s odstupem kriticky zhodnotit kondici české fotografie ve výročním roce 1989.

Autoři se pokusili vybrat ty nejvýraznější fotografie, které obstojí i po třech desetiletích a jsou srozumitelné také pro generace, které tehdejší dobu bezprostředně nezažily.

**Termín: 15. 11. 2019 – 16. 2. 2020**

**Více na: <https://www.ngprague.cz/exposition-detail/1989-ngp-exhibition/>**

### ZIMOHANÍ 2019 - PRAHA

Hudební festival, během něhož na několika místech v Praze vystoupí například Shanna Waterstown Band, Chantal Poullain, Jiří Schmitzer a Bratři Ebenové nebo Asonance s baladami a písněmi Irska a Skotska.

**Termín: 21. 11. 2019 – 5. 1. 2020**

**Více na: [www.zimohrani.cz](http://www.zimohrani.cz)**

### JEDEN SVĚT

Mezinárodní festival dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět proběhne v Praze a následně ve více než 30 českých městech a v Bruselu.

Festival je jedním ze základních stavebních kamenů společnosti Člověk v tísni. V průběhu let se stal nejvýznamnějším festivalem svého druhu na světě.

**Termín: 5. – 14. 3. 2020**

**Více na: [www.jedensvet.cz](http://www.jedensvet.cz)**

### LYŽOVÁNÍ SE SPORTOVNÍM KLUBEM VOZÍČKÁŘŮ PRAHA

Zkušený tým SKV Praha vás každoročně zve na lyžařské kurzy. S organizací zimních akcí má SKV dlouhodobé zkušenosti a zajišťuje i zapůjčení sportovního vybavení - monoski, dualski, kartski, biski. SKV má sehraný tým, včetně zkušených asistentů.

**Více na: <https://www.skvpraha.org/sport/monoski/>**

### SKI2FREEDOM

Informace nejen o lyžování pro všechny bez ohledu na handicap sbírá po celém světě nadace Ski2Freedom. Webové stránky jsou v angličtině.

**Více na: <http://ski2freedom.com/en>**

ZDRAVÍ



## STRAVOVÁNÍ V RODINĚ ANEB JAKÝ RODIČ TAKOVÉ DÍTĚ

**text: Aneta Sadílková, nutriční terapeutka, 3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze**

Rodina je základem společnosti a našeho života obecně. Během dětství a dospívání v ní, mimo jiné, získáváme všechny své návyky, včetně těch stravovacích a pohybových. Proto je toto období pro utváření zvyklostí v rámci životního stylu zcela zásadní. Co si totiž nezafixujeme v dětství, později už nedoženeme.

Pokud jste tedy vy sami nezískali v tomto ohledu úplně ideální návyky, máte u svých dětí zcela neopakovatelnou šanci to udělat jinak a lépe. Správná výživa je nezbytná pro adekvátní růst a vývoj dítěte, má pozitivní dopad na imunitní systém a zdravotní stav celkově.

## OD MATEŘSKÉHO MLÉKA PO STRAVU DOSPĚLÁKŮ

V prvním roce života představuje základní prvek ve výživě dítěte mateřské mléko, ke kterému se přibližně od 5. až 6. měsíce věku postupně přidávají další skupiny potravin (zelenina, ovoce, obiloviny, maso, vejce atd.).

Od prvního roku dál už dítě postupně přechází na stravu podobnou té „dospělé“ a stravuje se jako zbytek rodiny. Důležité však je, aby strava v batolecím a předškolním věku zůstala chuťově méně výrazná, s menším obsahem soli a dalších dochucovadel. Samozřejmostí jsou také menší porce v porovnání s porcemi dospělých. Právě v tomto období je určující, jaké stravovací návyky má primární rodina, jelikož dítě si je vytváří pozorováním rodičů či sourozenců. Celá rodina by se proto měla stravovat pravidelně a racionálně.

Dítě postupně začíná mít tendence samo rozhodovat o tom, co bude a nebude jíst. Typická je třeba inklinace ke sladkým jídlům. A tady mohou vznikat první problémy a nevhodné návyky.

Naši nejčastější chybou je příliš velká tolerance k dětskému výběru potravin a nedůslednost, která často vede k tomu, že dítě od klasického jídla utíká, hledá jiné činnosti a nedostatek energie později dohání nevhodnými, mnohdy sladkými, pochutinami. Na straně druhé však není vhodné nutit dítě do jídla za každou cenu, může si tak k němu vytvořit odpor.

Typickým příkladem jsou často snídaně. Je celkem běžné, že dítě nemá brzy ráno chuť jíst. Není tedy nezbytné nutit ho za každou cenu do bohaté snídaně. Postačí, když si ráno před odchodem do školky či školy dá například kousek ovoce anebo kakao. Ve školce už potom bude mít dopolední svačinku a do školy mu můžete připravit dvě menší svačiny nebo jednu větší, kterou si sní o první či druhé přestávce, až pocítí hlad. Důležité je také pokusit se na snídani vyhradit dostatek času, aby mohla proběhnout v klidu.



Strava batolete a dítěte v předškolním věku má být racionální a vyvážená. Ideálně bez vysoce zpracovaných slaných či sladkých potravin a pochutin (smažená jídla, fastfood, sladkosti, uzeniny apod.). Má obsahovat dostatek energie a všech živin potřebných pro rostoucí organismus. Její celodenní příjem má být rozdělen do pěti či maximálně šesti porcí odpovídajících věku a fyzickému výdeji. Mezi jednotlivými jídy dítě nemá nic jíst.

Samozřejmostí je i pravidelný pitný režim, který má být tvořen především čistou vodou, popřípadě čajem, v malé míře pak ovocným či zeleninovým džusem. Pokud si dítě nezvykne pít čistou neochucenou vodu, je pravděpodobné, že i v dospělosti budou jeho pitný režim tvořit slazené nápoje.

### ČEMU MÁ JÍDLO SLOUŽIT A ČEMU NAOPAK NE?

Jídlo má fungovat jako prostředek k uspokojení hladu – fyzické potřeby získat potřebné živiny a energii, nikoliv k zahnání nudy, bolesti či smutku. Také nemá být běžnou odměnou. A i když se tomu vyhýbáme úplně, tento návyk bychom u dětí měli omezit na minimum.

Jídlo nemá sloužit k „zabavení“ a nemá nahrazovat soustředěnou pozornost, kterou máme svému dítěti věnovat.

### SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ RODINY

Už v batolecím věku je velmi důležité stolo-  
vání rodiny. Klidné a společné stravování upevňuje vztahy mezi jejími členy.

Ve všední dny to mohou být často pouze večere, kdy se rodina sejde u jednoho stolu, dobře se nají a popovídá si o tom, co se během dne událo. Tato pravidelná setkání v dítěti formují denní rytmus a zdravý vztah k jídlu. Jedení u televize nebo počítače by mělo probíhat jen ve velmi ojedinělých případech.

Také zapojení dítěte do tvorby nákupního seznamu a nákupu samotného, stejně jako jeho účast na přípravě pokrmů, rovněž velmi pomáhá k vytvoření zdravého přístupu k jídlu. Svým dětem tak můžeme dát skvělý základ nejen co se výběru potravin týče (v případě, že je ovoce a zelenina součástí jídelníčku v dětství, bude tomu tak i v dospělosti), ale také co se týče „jídelního“ chování. Například pokud se dítě nenaučí jíst večer u televize, výrazně se tím snižuje šance, že to bude dělat v dospělosti. Být dobrým vzorem a příkladem pro své dítě je základem úspěchu.

### „DIETOVÁNÍ“ U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

Tlak ze strany sdělovacích prostředků, vrstevníků, popřípadě trenérů na fyzický vzhled a optimální hmotnost je ve společnosti velký.

A pokud je navíc doprovázen našimi neadekvátními požadavky na výkon, kdy toužíme mít po všech stránkách dokonalé dítě, může nastat problém. Vytváří se tím živná půda pro rozvoj poruch příjmu potravy (mentální anorexie, mentální bulimie). Pro dítě má být základní oporou právě rodina, která má podporovat jeho sebevědomí.

Sklon k „dietování“ mohou u dětí nevědomky vytvářet také matky, které samy jídlo vynechávají nebo viditelně omezují energetický příjem ve snaze zhubnout. Vytváří tím v nich pocit, že příjem stravy je třeba nepřírozeně kontrolovat.

Velmi důležitý je v tomto ohledu především vztah matky s dcerou. Dcery si totiž fixují způsob stravování svých matek. Ty by tedy neměly pouze připravit jídlo pro ostatní členy rodiny a poté ho nejíst, jíst něco jiného, později, o samotě... Zde je opět třeba zmínit důležitost společného stolo-  
vání.

### JE HON NA ŠKOLNÍ JÍDELNY OPRÁVNĚNÝ?

V poslední době lze pozorovat boj proti školním jídelnám, respektive proti tomu, co je v nich dětem podáváno.

Nicméně v první řadě je dobré si uvědomit, že množství jídel, které dítě sní ve školní jídelně, tvoří jen zlomek oproti množství jídel zkonsumovaných mimo školu, tedy hlavně doma. A tam bychom také, s určitou dávkou sebekritiky, měli začít.



Dětem strava z jídelny často nechutná právě z důvodu, že jsou z domova či z restaurací zvyklé na chuťově výraznější a tučná jídla (uzeniny, smažené pokrmy, pizzu, hamburgery, těstoviny s omáčkou apod.). Jejich běžný jídelníček bývá také málo pestrý a obsahuje typově jen několik pokrmů, které opakovaně vyžadují. Není pro ně běžné konzumovat např. luštěniny, přírodně upravené maso nebo dušenou zeleninu, a tak tyto pokrmy v jídelně odmítají.

Stravování se ve školních jídelnách řídí podle daných pravidel týkajících se kulturní úpravy, ale především výběru konkrétních skupin potravin tak, aby nabídka pokrmů pokryla veškeré výživové potřeby.

Samostatnou kapitolu pak tvoří doplňkový prodej potravin ve školách. Zda a co tam dítě nakupuje opět závisí na stravovacích zvyklostech vytvořených v rámci rodiny, na komunikaci s dětmi a na výši kapesného.

### KDYŽ MÁ DÍTĚ PROBLÉM S NADVÁHOU

Pokud už dítě trpí nadváhou nebo je dokonce obézní, je na místě to řešit, protože drtivá většina dětí z obezity „nevyrostě“.

Vhodné je jít cestou navyšování pohybové aktivity, zejména té přirozené, ideálně ve společnosti rodiny. Úprava stravovacích zvyklostí je rovněž nezbytná, a to nejen dítěte, ale opět celé rodiny. Dítě si své špatné stravovací zvyklosti totiž nevytvořilo samo od sebe.

Důležité je také se svým potomkem nikdy nemluvit o dietě, kterou by mělo držet. Stejně tak jsou nesmírně škodlivé poznámky typu „musíš zhubnout, jinak se klukům nebudeš líbit“ nebo „podívej se na



to břicho, to raději nikde neukazuj“. U dítěte tím můžeme vyvolat spíše psychické problémy. Klíčem je opět podpora dítěte ze strany rodiny a postupná společná změna stravovacího a pohybového režimu.

### ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY

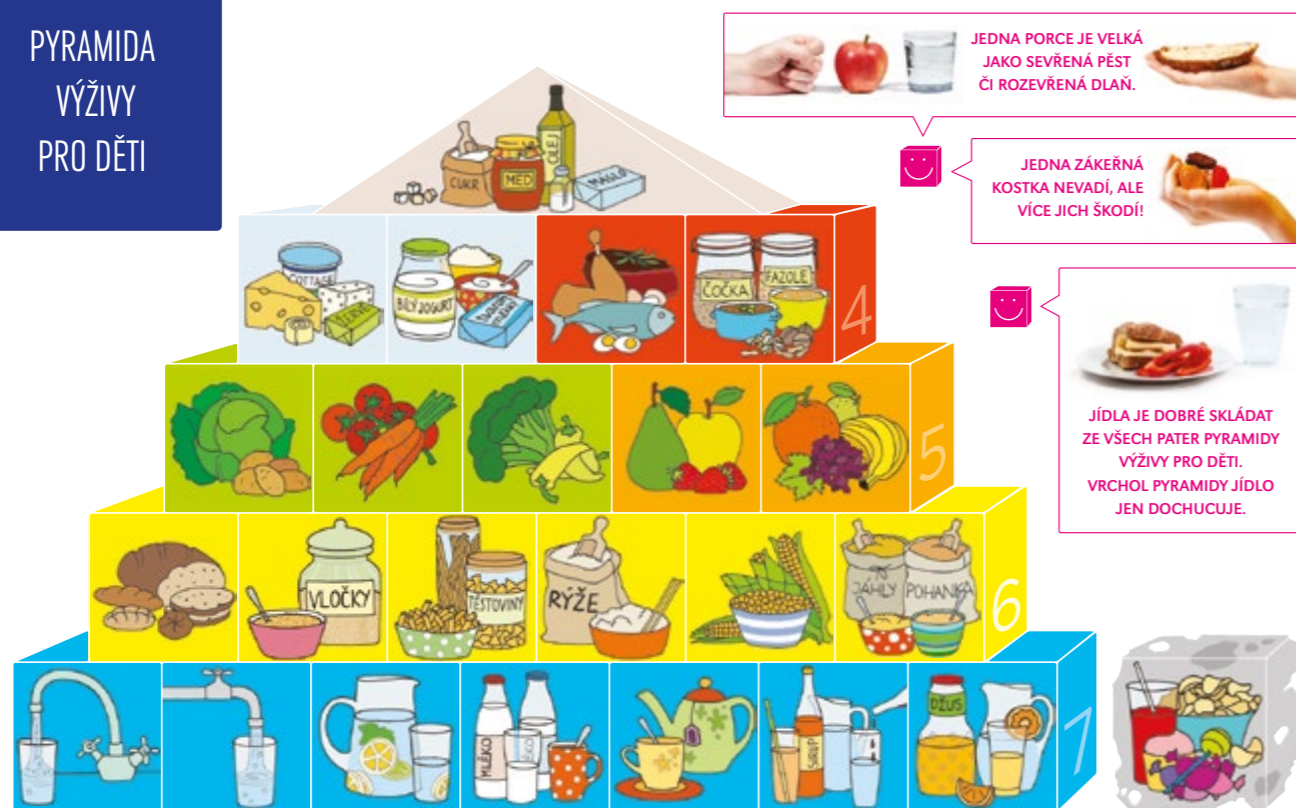
Z alternativních výživových směrů může snad jedině vegetariánství (strava bez masa) zajistit dostatečný příjem energie a živin pro růst a vývoj dětského organismu. Jídelníček však musí být poskládan velmi uvážlivě. Každodenně musí obsahovat mléko a mléčné výrobky, vejce, obiloviny a luštěniny. Ohledně správné skladby takového jídelníčku je vhodné se poradit s lékařem či nutričním terapeutem.

Pokud je z jídelníčku dítěte vyřazeno maso, hrozí především nedostatečný příjem vitamínu B12, z důvodu horší využitelnosti z rostlinných zdrojů může vzniknout i nedostatek železa či zinku, problémem může být i nedostatek vitamínu D (zdrojem je rybí tuk).

Je třeba říci, že zařazení masa do jídelníčku dítěte je žádoucí, nicméně mírné omezení jeho konzumace může být rozumným kompromisem. Porce masa by v něm měla být alespoň 3-4krát týdně.

Veganství (strava bez masa, vajec, mléka a mléčných výrobků) a jiné radikálnější výživové směry jsou pro děti zcela nevhodné a ohrožují je vážnými zdravotními důsledky.

## PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



Zdroj: www.zdravaskolinijidelna.cz/publikace, autorky Mužíková L., Březková V., Masarykova univerzita Brno, 2014



Pokudné ověřování účinnosti programu zaměřeno na změny v polybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (č. j. MSMT-5488/2013-210) Financováno z prostředků Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Vydal Národní ústav pro vzdělávání, Praha 2014



### ŽÁDNÝ EXTRÉM NENÍ DOBRÝ

Žádná potravina v rozumném množství a frekvenci konzumace není nebezpečná či zakázaná. Pokud je jídelníček dítěte, ale i rodičů, z 95 % složen z vhodných potravin (viz níže Pyramida výživy pro děti), zbylých 5 % mohou tvořit potraviny „méně vhodné“, které si dítě dá „na chuť“ (viz níže zákeřná kostka v Pyramidě výživy pro děti).

Jednotlivá patra pyramidy obsahují konkrétní skupinu potravin:

- první patro (modré) – pitný režim
- druhé patro (žluté) – zdroje složených sacharidů
- třetí patro (zelené a oranžové) – zdroje vlákniny – zelenina a ovoce
- čtvrté patro (světle modré a červené) – zdroje bílkovin – mléčné výrobky, maso, luštěniny
- horní patro (špička) – „doplňkové potraviny“ pro dochucení jídel – olej, máslo, cukr, med, sůl

Takzvaná „zákeřná kostka“ zastupuje potraviny, které nemají být běžnou součástí jídelníčku. Pokud jsou, nemají přesahovat množství jedné „kostky“ – tedy jedné sevržené pěsti dítěte. Jedna „zákeřná kostka“ za den neuškodí, pokud by se však hromadily, nahrazovaly by kvalitní zdroje živin z pyramidy, ve které by tak vznikaly „díry“ a stávala by se nestabilní. A tím by hrozil nedostatečný příjem živin důležitých pro růst, vývoj a zdraví dětského organismu. ☹

### VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA PRO DĚTI

Skvělý návod jak má být sestaven (nejen) dětský jídelníček udává pyramida výživy vytvořená kolektivem autorek z Masarykovy univerzity v Brně.

#### Princip pyramidy výživy (to prosím udělejte jako podnadpis k Výživové pyramidě pro děti)

Výživová pyramida znázorňuje, jaké potraviny a v jakém přibližném množství má dítě během jednoho dne zkonsumovat.

Počet kostek v jednotlivých patrech znázorňuje počet porcí dané skupiny potravin, které by dítě mělo za den sníst. Jednu porci představuje sevržená pěst či rozevržená dlaň dítěte.

Denní příjem stravy má být u dětí rozložen do 5 jídel. Každé hlavní jídlo má být složeno ze všech pater výživové pyramidy. Svačiny mohou být složeny jen z některých pater a vhodně doplňovat hlavní jídla (např. bílý jogurt s čerstvým ovocem, pečivo s tvarohovou pomazánkou a zeleninou).



#### Aneta Sadílková

Působí jako nutriční terapeutka na 3. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde se věnuje především pacientům s obezitou a přidruženými onemocněními. S Centrem Paraple spolupracuje mnoho let. Pro naše klienty vede pravidelné nutriční workshopy i individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do půlročního programu s využitím on-line sledování jídelníčku. A také pomáhá při sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem.

# CHUTNĚ A PESTŘĚ PRO CELOU RODINU

text: Alena Sochůrková, vedoucí úseku stravování Centra Paraple

Zná to většina z nás. Připravit jídlo pro celou rodinu bývá někdy docela náročný úkol. Ten neví to, ten nemá rád tohle...

Proto vám přinášíme tip na celodenní rodinné stravování. Třeba vás inspiruje a alespoň některé z jídel zařadíte mezi svá oblíbená. Uvedené recepty jsou prověřené jak v paraplecím provozu, kdy jsou našimi hosty i děti, tak z „provozu“ domácího.

Přejeme vám dobrou chuť!

**N**a úvod ještě pár poznámek. Je to asi samozřejmost, ale přesto to připomenou – při přípravě jídla je vždy lepší, pokud ho chystáme sami z jednotlivých surovin. To znamená, že máme pod kontrolou, co v něm je. Např. maso si nameleme doma, nebo si ho necháme semlít v řeznictví, ovesnou kaši připravíme z ovesných vloček a ne z namíchané směsi, ve které pravděpodobně bude i přídavný cukr atd.

Součástí každodenního stravování by mělo být i dostatečné množství ovoce a zeleniny. Nezapomínejte na to.

Pro děti jsme do jídelníčku vložili i dvě svačiny. Dospělí se k nim mohou či nemusí připojit.

Velikost porcí pro děti přizpůsobte jejich potřebám a věku.

Recepty jsou rozpočítané pro čtyři osoby – dva dospělé a dvě děti.

### SNÍDANĚ

#### Ovesná kaše s medem, vlašskými oříšky a banánem

180 g	ovesné vločky
9 dcl	polotučné mléko
60 g	med
30 g	vlašské ořechy
3 ks	banán
30 g	máslo na omaštění

## RECEPTÁŘ



### Postup:

Vločky nasypeme do kastrolu, zalijeme mlékem a vaříme do zhoustnutí.

Uvařenou kaši rozdělíme na talíře, posypeme mletými ořechy a přidáme nadrobno pokrájený banán.

Kaši osladíme medem, můžeme ji také lehce omastit rozpuštěným máslem.

Pro děti může být vhodnější namlít ořechy najemno a vmíchat do kaše, stejně jako med. Banán pro ně můžeme rozmělnit vidličkou a nandat nahoru na kaši.

### Další snídaňová inspirace:

- rýžová kaše s malinami
- jáhlový tvaroh se skořicí
- banánové lívanečky s pacholíkem
- cereální kaiserka s máslem šunkou a sýrem
- sýrové toasty
- cornflakes s nápojem Activia
- míchaná vejce na chlebu s máslem a se šunkou
- vaječná omeleta s chlebem

## SVAČINA

### Chléb s tvarohovo-tuňákovou pomazánkou s pažitkou a čerstvou zeleninou

180 g (4 plátky)	chléb slunečnicový
200 g	polotučný tvaroh
1 ks (plechovka)	tuňák ve vlastní šťávě
2 ks	vejce
300 g	čerstvá zelenina pažitka, sůl, pepř, hořčice

### Postup:

Tuňáka scedíme a dáme do misky, přidáme tvaroh, vařená pokrájená vejce, hořčici, sůl a pepř.

Vše rozmělníme, namažeme na chléb a posypeme najemno nasekanou pažitkou.

Podáváme s čerstvou nakrájenou zeleninou.

Základ pomazánky kořeníme kvůli dětem velice mírně. Dětem odebereme porci a dospělým ji dochutíme.

### Další svačtinová inspirace:

- mléčný koktejl s lesním ovocem
- ovocný salát s oříšky
- pohankové palačinky se skořicí
- vajíčková pomazánka s chlebem
- meruňkový tvaroh s chia semínky

## OBĚD

### Telecí máslový řízek s bramborovou kaší a okurkovým salátem

<i>Řízek</i>	
1 kg	libové telecí maso
3 ks	vejce
4 ks	rohlík, nejlépe den starý
150 ml	mléko
100 g	máslo
200 ml	olej na smažení sůl, pepř, strouhanka na obalení

<i>Kaše</i>	
1 kg	brambory
80 g	máslo
100-150 ml	mléko sůl

<i>Okurkový salát</i>	
2-3 ks	okurka
sůl, pepř, ocet, cukr	

### Postup:

*Řízek*  
Telecí maso najemno umeleme, poté ho opepříme, osolíme, přidáme vejce, rozmělněné rohlíky navlhčené v mléce a rozpuštěné máslo. Vše promícháme a necháme půl hodiny odležet.

Vytvoříme šištičky, které lehce obalíme v suché strouhance, mírně je roztlačíme na ovál a smažíme v oleji.

*Kaše*  
Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a uvaříme v osolené vodě. Do uvařených a scezených brambor přidáme máslo, rozštouháme je najemno a nakonec ještě prošleháme s horkým mlékem.

*Salát*  
Oloupané okurky nastrouháme a ochutíme solí, pepřem, octem a cukrem.

Pro děti připravíme maso zvlášť jemně namleté, a stejně jako např. u svačtinové pomazánky okořeníme jeho základ velmi jemně. Část odebereme a zbytek směsi pro dospělé dokořeníme výrazněji.

Stejně tak i brambory osolíme méně a dospělí si je případně dosolí na talíři.

Pro děti strouháme okurku najemno – čím jsou mladší, tím strouháme jemněji. Dochucujeme pouze lehce, dospělým případně uděláme extra porce.

### Další obědová inspirace:

- svičková na smetaně s celozrnným knedlíkem
- vepřová kýta na paprice s těstovinami
- krutí steak s rýžovým pilafem s mrkví
- králík pečený na kořenové zelenině s bramborem
- vepřové ražniči pečené v troubě se štouchaným bramborem
- čočka nakyselo se sázeným vejcem a okurkou
- bretaňské fazole s kuřecím plátkem a okurkou
- houbové těstoviny zapečené se sýrem
- jáhlový nákyp s meruňkami
- uzené tofu na řecký způsob, jasmínová rýže
- fileť z lososa na citrusech s kuskusem a ledovým salátem

## SVAČINA

### Vanilkový pudink s ovocem a piškoty

1 l	mléko
2 ks	pudink
1 ks	mandarinky v plechovce
50 - 60 g	dětské piškoty
40 g	cukr krupice

### Postup:

Pudink připravíme způsobem uvedeným na sáčku. Do mističek dáme na dno piškoty, mandarinky, zalijeme je částí pudingu a vrstvení znovu opakujeme.

Pro menší děti mandarinky ještě pokrájíme a piškoty lehce namočíme v kompotovém nálevu.

## VEČEŘE

### Polévka ze zeleného hrášku se šunkou a lučinou

500 g	mražený zelený hrášek
100 g	cibule
50 g	Rama na vaření
200 g	brambory
150 g	šunka
150 g	Lučina
5 plátků	toastový chléb sůl, pepř, zeleninový bujón Würtzl chléb, pečivo

### Postup:

Oloupanou cibuli nakrájíme na kostičky, vložíme do kastrolu s rozpuštěnou Ramou a restujeme do zlatova. Přidáme hrášek, oloupané a na malé kostičky nakrájené brambory, sůl, pepř, zeleninový bujón a vše vaříme do změknutí.

Poté rozmixujeme tyčovým mixermem do hladka.

Toastový chléb nakrájíme na kostičky a opečeme na pánvi - klidně bez tuku, spíše ho jen vysušíme, aby křupal.

Šunkou také nakrájíme na kostičky a orestujeme na pánvi - ce a přidáme do polévky. Lučinu můžeme buď rozmixovat do již hotové polévky, nebo kávovou lžičkou vložit do talíře s polévkou.

Základ polévky kořeníme pro děti opět velmi jemně. Pro dospělé můžeme porce odebrat a chutě zvýraznit.

### Další večeřová inspirace:

- husté polévky – např. brokolicový krém se sýrem a krumky, bramboračka, kulajda, boršč, italská se sýrovými nočky
- boloňské špagety z kuřecího masa sypané parmazánem zapečený květák s brokolicí s bramborem
- tortilla plněná krutím masem a zeleninou
- grilované filátko z pstruha s bramborem a zelným salátem
- krutí rizoto s mrkví a hráškem sypané sýrem
- pečená vepřová panenka s bramborem a salátem z kysaného zelí
- vaječná omeleta se šunkou a sýrem s pečivem a zeleninou

## PRO MLSNÉ JAZÝČKY

### Domácí jablečný štrúdl

250 g	máslo
200 g	polohrubá mouka
200 g	celozrnná hladká mouka Pernerka
250 g	polotučný tvaroh
1 ks	žloutek
1,5-2 kg	jablka
50 g	máslo na potření

### Postup:

Máslo nastrouháme nahrubo do misky, přidáme mouku, tvaroh a žloutek a vypracujeme těsto, které necháme 1-2 hod. uležet v chladu. Následně ho rozdělíme na 3 stejné kusy, které po jednom rozválíme a plníme nastrouhanými jablky.

Dle své fantazie a chuti k jablkům přidáme cukr, med, vanilkový cukr, javorový sirup, mandle, rozinky, oříšky, skořici nebo třeba i kokos či marmeládu.

Štrúdlíky zabalíme a pečeme v troubě vyhřáté na 170°C zhruba 20-30 minut.

Ještě horký štrúdl potřeme rozpuštěným máslem. 



## TAJNÉ POKLADY ZE ZAHŘÁDKY

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Bylinky v posledních letech zažívají zlaté časy a často zkrášlují zahrádky kolem domů. Je to i tím, že roste zájem o zdravý životní styl, mnozí pěstitelé však ani netuší, jaký zázrak jim roste před očima.

Jednou z nejkrásnějších zahradních rostlin a zároveň velmi účinnou bylinkou je měsíček lékařský (*Calendula officinalis*). Krásné žluté a oranžové květy mohou potěšit oko, ale i posloužit při celé řadě zdravotních problémů.

Ideální je sbírat polorozkvetlá květenství. Čím tmavší květy, tím účinnější látky jsou v nich obsaženy. Následné sušení ovšem vyžaduje speciální podmínky a zacházení. Pokud tuto proceduru nechcete podstupovat, měsíček pořídíte v každé lékárně či v bylinkovém obchůdku.

Jeho účinnými látkami jsou karotenoidy, saponiny, flavonoidy, kyselina salicylová, vitamín C a jiné. Užívá se především při zevní léčbě, téměř při všech kožních problémech. Mast z měsíčku skvěle pomůže při hojení drobných oděrek, poranění, popálenin a při problémech s nehty, jak ostatně napovídá jeho slovenský název „nehtik“. Jelikož potlačuje růst bakterií, je vhodný při léčbě špatně se hojících ran, proleženin či bércových vředů i při léčbě a prevenci křečových žil. Při pravidelném mazání chodidel až ke kotníkům dokáže zlepšit prokrvení.

Osvědčuje se také na otoky, krevní podlitiny a je skvělým pomocníkem při léčbě kožních plísňů.

Při větších potížích doporučuji kombinovat zevní užití měsíčku s vnitřním, jeho účinky se tak posilují. Pomáhá při chorobách jater a žlučníku, léčí záněty, upravuje menstruaci a uklidňuje nervovou soustavu. Údajně také dokáže bránit nádorovému bujení, zejména při postižení dělohy, prsu a zažívacího ústrojí.

Pokud zrovna nechováte v oblíbené masti, můžete vlézt do vany. Koupel s odvarem z měsíčku zvláčňuje a regeneruje pokožku, léčí mykózy a hemoroidy a navíc po ní mizí vrásky.

Stačí tři lžice květů měsíčku spařit horkou vodou, nechat 15 minut vylouhovat a pak odvar přilít do koupele.

Měsíček je opravdovým pokladem a já na něj nedám dopustit. Navíc ho můžete užívat dlouhodobě. Vzhledem k jeho účinkům bych ho zařadila jednou ročně jako preventivní a osvěžující kúru pro tělo i ducha.

Dalším voňavým zahradnickým pokladem je levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*). Tato bylinka má svůj původ ve Středomoří, avšak i na našich zahradách se pěstuje už po mnoho let. Její fialové koberce provoní a zkrášlí všechna místa.

Pro vnitřní užití se sbírají květy, pro vnější lze sbírat celé kvetoucí natě, a to od července do srpna. Bylinku můžeme rovněž koupit v různých formách ve specializovaných obchodech.

Obsahuje silice, trísloviny, antokyany, hořčiny a pryskyřice. Latinský název levandule je odvozen od slova lavare, neboli umývat, což souvisí s jejím užíváním ve středověku, kdy se uplatňovala jako přísada do koupelí a kosmetických přípravků. I dnes se používá při relaxačních koupelích, jež dokážou s přidáním rozmarýnu zlepšit krevní oběh a celkově osvěžit organismus.

Pro své antibakteriální vlastnosti a jedinečné aroma je součástí mnoha kosmetických přípravků. Nejlépe ji lze použít jako levandulový olej, který pomáhá při léčbě revmatismu, dny nebo zánětu nervu. Pro klidný a zdravý spánek je dobré vložit sušenou levanduli do plátěného pytlíku vedle polštáře. Vnitřně se užívá nejčastěji ve formě nálevů nebo tinktur jako uklidňující prostředek při problémech nervového původu, při astmatu, žaludečních kolikách, nadměrné plynatosti a ke stimulaci sekrece slinivky břišní. Dokáže také mírně snižovat krevní tlak. Navíc potlačuje růst bakterií, a to při vnitřním i při vnějším užívání.

Jen pozor, u levandule je třeba hlídat dávkování, při silných dávkách může mít omamné účinky.

Jako poslední tajemství ze zahrádky jsem vybrala také úžasně voňavou rostlinku – tymián obecný (*Thymus vulgaris*). Je to drobná aromatická bylinka blízce příbuzná naší mateřídoušce. Jejím původním domovem je jižní Francie, Španělsko a Itálie. Věhlas tymiánu sahá až do dob



starého Říma, kdy se využíval ke konzervaci masa. Jeho účinky znali i staří Egypťané, kteří jej používali při balzamování. Pro Řeky byl zase symbolem elegance.


Tymián má dodnes nezastupitelné místo v kuchyni, je nedílnou součástí například provensálského koření. Bohatý je však i blahodárnými účinky na lidský organismus. Obsahuje velké množství silic, flavonoidy, trísloviny, minerály, vitamín A a mnohé jiné látky.

Sbírá se kvetoucí natě, která je také k dostání ve všemožných formách v lékárně. Mezi jeho hlavní účinky patří schopnost hubit bakterie, plísně, dokonce i některé prvoky, kvasinky a částečně i herpetické viry. Právě díky tomu se hojně využíval pro konzervaci.

Skvěle dezinfikuje dýchací cesty a také trávicí trakt, přičemž zároveň vyhání střevní parazity. Také dokáže tlumit bolesti a křeče, snižuje nadýmání, usnadňuje vykašlávání. Působí rovněž protizánětlivě a antioxidačně.

Vnitřně jej lze užívat nejlépe jako nálev, a to 0,5 litru denně nebo jako tinkturu. Nálev se připraví zalitím dvou lžiček sušeného tymiánu 0,2 litru vody, nechá se krátce povařit a 10 minut odstát. Jeho zevní užití je především antiseptické, kdy se přikládá obklad z tymiánového nálevu na špatně se hojící nebo zraněné rány. Skvělý je také jako kloktadlo při různých problémech v dutině ústní. Jako mast ho můžete užívat na zmírnění dráždivého kašle a celkové zklidnění. Spaní na polštáři naplněném tymiánem údajně zmírňuje deprese.

Jen pozor na jeho dlouhodobé užívání, ve větších dávkách může být pro organismus škodlivý.

Přeji vám krásný podzim a zimu a mnoho zdraví a lásky. 



PŘÍLOHA

# BĚH PRO PARAPLE 2019 - ZÁBAVA I POMOC

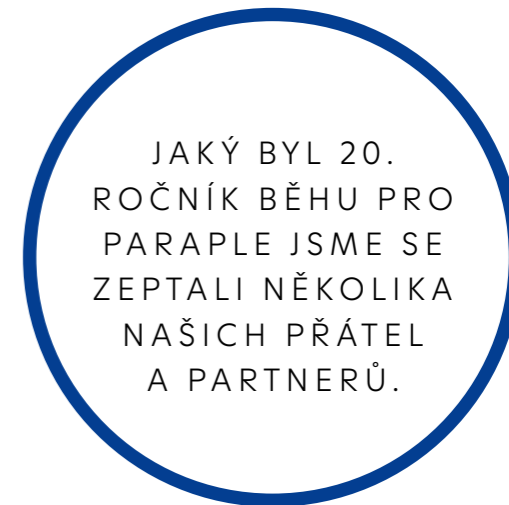
**text:** Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple  
**foto:** Tomáš Lisý a Lukáš Klingora

Pestrý program, příjemné prostředí Malešického parku a krásné počasí přilákaly v sobotu 14. září odpoledne rekordní počet lidí. Slunečné odpoledne si užívaly rodiny s dětmi i skupinky přátel. Závodili v běhu na stometrové trati, jezdili na vozících, bruslích, koloběžkách, skateboardech, poslouchali hudbu, ochutnávali občerstvení u stánků... Prostě bavili se.

Atmosféra byla veselá a hravá. Hodně se o ni zasloužili oba moderátoři - Pavel Nový a Jakub Voříšek. O vynikající a temperamentní úvod se postaral Miloš Vacík a jeho skupina Tam Tam Batucada, kteří už 10 let provázejí Centrum Paraple významnými událostmi. V průběhu odpoledne zpívali a hráli Bára Poláková, Thom Artway a Juraj Hnilica se svými kapelami a skupiny Gingerhead a The Back Road Deals.

CELKOVÁ BILANCE BĚHU PRO PARAPLE – VÍCE NEŽ  
**1 000** ÚČASTNÍKŮ A VÍCE NEŽ  
**500 000** KČ PRO CENTRUM PARAPLE.  
 VŠECHNY ZÍSKANÉ FINANČNÍ PROSTŘEDKY POUŽIJE  
 CENTRUM NA POMOC LIDEM S POŠKOZENÍM MÍCHY.

Paraple přišli podpořit kromě Zdeňka Svěráka a zakladatele Běhu Michala Horáčka také herec Miroslav Táborský, moderátor Karel Šíp, držitel českého rekordu v běhu na 100 m Zdeněk Stromšík, mistr světa v BMX Dominik Nekolný, Pavel Cibulka s parkurovou show a další.



JAKÝ BYL 20.  
 ROČNÍK BĚHU PRO  
 PARAPLE JSME SE  
 ZEPTALI NĚKOLIKA  
 NAŠICH PŘÁTEL  
 A PARTNERŮ.

### MICHAL HORÁČEK, TEXTAŘ, BÁSNÍK, PRODUCENT, ZAKLADATEL BĚHU PRO PARAPLE

„Uvolněná, radostná atmosféra jubilejního setkání vozíčkářů s nehandicapovanými, mezi nimiž bylo mnoho dětí, mě potěšila ještě víc než při předchozích ročnících. A byla to pro mne nejen radost, ale i čest, že jsem spolu se Zdeňkem Svěrákem mohl při zahájení zavzpomínat na začátky Běhu pro Paraple. Kdo by tehdy tušil, že se stane tradicí? A že se o tradici jedná, to je dnes už díkybohu jasné. Už dnes se těším, až si se Zdeňkem zavzpomínáme při 50. ročníku.“

### PAVEL NOVÝ, HEREC

„Letošní Běh pro Paraple se vydařil. A to velmi. Byl tentokrát jinde. V parku v Malešicích a v přízni paní místostarostky a také sluníčka. Ti, kteří přišli pomoci Parapleti svým během, si přišli na své. Jak dospělí, tak i děti. Je dobré, že to bylo hlavně rodinné odpoledne, které přešlo ve vlahý večer a nikomu se domů nechtělo.“

Myslím, že je třeba poděkovat všem těm, kteří se o tu báječnou sobotu zasloužili. Už teď se těším na příští Běh pro Paraple!“

### THOM ARTWAY, ZPĚVÁK, PÍSNÍČKÁŘ

„I přes to, že jsem se kvůli svému odpolednímu koncertu mimo Prahu nemohl účastnit celého programu, tak jsem si podvečerní atmosféru Běhu pro Paraple velmi užil! Příští rok se rád účastním znovu - dlužím totiž jeden běh!“

Mám radost, že jsem mohl akci podpořit a držím palce do budoucna!“



**BĚH PRO PARAPLE**  
 sobota 14. 9. 2019 od 14 hod.  
 Malešický park, Praha 10

14.00 oficiální zahájení Běhu pro Paraple - Tam - Tam Batucada  
 14.30 odstartování štafet, jízdy a exhibic, které budou probíhat v průběhu dne až do cca 18.30  
 15.00 divadelní představení pro děti - Tradiční loutkové divadlo Zvoneček  
 15.00 1. závod se Zdeňkem Stromšíkem - poměřte své síly s držitelem českého rekordu na 100 m  
 15.30 exhibiční vystoupení Dominika Nekolného - mistra světa BMX  
 16.00 slovenský hudebník Juraj Hnilica  
 16.30 2. závod se Zdeňkem Stromšíkem - poměřte své síly s držitelem českého rekordu na 100 m  
 16.30 divadelní představení pro děti - Tradiční loutkové divadlo Zvoneček  
 17.00 parkurová show Pavla Cibulky a spol.  
 17.30 zpěvačka Bára Poláková s kapelou  
 18.30 poslední závod  
 18:45 zpěvák Thom Artway  
 19.30 kapela Gingerhead

V průběhu odpoledne zde bude skákací hrad a "vozový" park pro děti (odrážedla, koloběžky atd.), parkurový workshop, tvořivá dílna, malování na obličej, zdobení sladkých donutů, canisterapie - přednáška i představení v praxi, ukázka zásahu proti pachatelí cvičenými psi a mnoho dalšího.

Změny v programu vyhrazeny.

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

### ŘEDITEL CENTRA PARAPLE DAVID LUKEŠ NA LETOŠNÍM BĚHU UVEDL:

„Běh pro Paraple pořádáme od roku 2000. Je pro nás cestou k veřejnosti, výzvou k solidaritě a současně poděkováním lidem, kteří nás podporují.“

Děkuji panu Michalu Horáčkoví za dobrý nápad, podporu při jeho uvedení do života i za to, že s námi zůstává už 20 let.

Děkuji všem, kteří se na přípravě a realizaci letošního Běhu podíleli. A vážím si zájmu lidí, kteří mezi nás přišli a kteří nás podpořili. Děkuje!“

### ZDENĚK SVĚRÁK OCENIL POŘADATELE, ÚČINKUJÍCÍ, ÚČASTNÍKY I PROSTŘEDÍ:

„Letošní Běh se povedl. Myslím, že je za celých 20 let nejlepší. A příště už Běh pro Paraple jen v Malešickém parku!“





## TAM-TAM BATUCADA - BUBENÍCI V SRDCI EVROPY

Tam-Tam Batucada je strhující bubenická show plná energie, barev a emocí. Bubeníci tohoto orchestru čerpají zejména z brazilské samby, ale ve svém repertoáru mají i celou řadu dalších rytmů.

Orchestr, který letos slaví dvacet let od svého založení, vede kapelník Miloš Vacík.

Za sebou má dnes už stovky vystoupení, koncertů, otevření velkých nákupních center, zimních i letních stadionů, vystoupil i na finále Premier League v Praze, Mistrovství světa hráčů do jednadvaceti let, EXPO 2010 v Číně a v roce 2015 v Itálii...

Rytmy Tam-Tam Batucada je možné slyšet také při akcích Centra Paraple. Tato spolupráce začala už v roce 2010 při slavnostním otevření přístavby centra. Bubeníci dále povzbuzují běžce při Běhu pro Paraple a Miloš Vacík v minulosti vedl i bubenický seminář pro klienty centra.

„Jsme moc rádi, že jsme součástí velké rodiny Centra Paraple a těšíme se na další společná setkání,“ říká za všechny bubeníky Miloš Vacík.





## MICHAL A VERONIKA FULÍNOVI, SPOLUHAJITELÉ FIRMY SVĚT KOLOBĚŽEK

„Dvacátý ročník Běhu pro Paraple byl náš první a jsme rádi, že jsme byli osloveni a mohli se zúčastnit. Naše pomoc spočívala v zapůjčení koloběžek a částečné obsluze stanoviště. Těšil nás velký zájem účastníků o koloběžky, často i po splnění úkolu chtěli v jízdě pokračovat a několikrát se vraceli.“

Velice se nám líbil prostor, kde se Běh pro Paraple konal.

Na akci jsme vyrazili i jako rodina. Naše děti s radostí plnily úkoly a sbíraly razítka. Jako první jsme vyrazili ke stanovišti "zdobení donutů" - tuto disciplínu děti splnily s velkou chutí, ale ochutnávka pro rodiče se bohužel nekonala. Poté jsme se společně postavili na startovní čáru a zaběhli si stometrový závod.

Cesta určená pro jízdu na koloběžce byla fakt skvělá, ty malinké kopečky jeden za druhým jí udělaly velice zábavnou. Syn netrpělivě čekal na exhibici parkouru a po jejím skončení se přesunul na workshop, kde byl až do jeho ukončení. My s manželem jsme se usadili na trávu kousek od hlavního pódia a poslouchali jednotlivá vystoupení. Pro mne to byla velká pohoda a celé odpoledne jsme si moc užili.

Už si přesně nevzpomeneme, co všechno jsme dělali, vybavujeme si však velkou radost a úsměvy na tvářích všech návštěvníků. Rádi budeme příští rok znovu součástí.“

## JURAJ HNILICA, ZPĚVÁK

„Bol som veľmi pozitívne prekvapený samotnou atmosférou a celkovo energiou, ktorá na akcii prúdila. Hralo sa mi veľmi dobre a som rád, že som mohol byť súčasťou takejto peknej akcie, ktorá má skvelé poslanstvo. Bolo mi ctou.“



## JAN RADA, KAPELNÍK THE BACKROAD DEALS

„Jsme rádi, že jsme se mohli i takto nepatrně podílet a podpořit vás ve vaší činnosti. Bylo to fajn a moc jsme si to užili. Děláte v dnešní době dobrou věc a něco, na čem skutečně záleží.“

Ačkoliv jsme byli nuceni dorazit později, tak jsme stihli nasát tu uvolněnou a domácí atmosféru. Ta, jak věřím, panovala se špetkou soutěživosti po celý den.

Vše očividně klapalo, jak mělo a počasí nás odměnilo ještě jedním „letním“ dnem.

Sobotní den plynule přešel od sportu k hudbě a jak účastníci, tak doprovod i samotní organizátoři měli stále dostatek energie.

Do posledních tónů bylo vidět, že si program od srdce užívají.

Myslím, že se jubilejní ročník vydařil a rádi jsme se zúčastnili. Děkujeme!“



## DENISA KÁBRTOVÁ, ŘEDITELKA TRADIČNÍHO LOUTKOVÉHO DIVADLA ZVONEČEK

„Jaký byl dvacátý ročník Běhu pro Paraple? Přiznávám zahanbeně, že pro mě vlastně první! Samozřejmě o akci vím a znám ji, ale ještě jsem ji nezažila „naživo“.“

Bylo to krásné a zábavné odpoledne, plné smysluplné aktivity, ze které je vám dobře nejen na těle, ale i na duchu. Jsme rádi, že jsme mohli být její součástí a rádi budeme zase.“





## PARTNEŘI

I na letošním ročníku Běhu pro Paraple projevili Centru Paraple přízeň jeho dlouholetí partneři, kteří při jeho slavnostním zahájení předali do rukou Davida Lukeše šeky v celkové hodnotě 380 000 korun.

Za DB SCHENKER spol. s r. o., přepravní a logistickou společnost a partnera Běhu 2019, předal šek v hodnotě 150 000 Kč Martin Bacílek, vedoucí marketingového oddělení.

Kromě finančních darů a zajištění přepravy pomáhají Centru Paraple také zaměstnanci firmy jako dobrovolníci při organizaci Běhu. DB Schenker se též pravidelně finančně podílí na výrobě triček pro Běh pro Paraple.

Kaufland Česká republika v.o.s. daroval na podporu Běhu pro Paraple 100 000 Kč. Šek předala Renata Maierl, tisková mluvčí společnosti.

Společnost Kaufland podporuje Centrum Paraple již od roku 2013.

Šek na 50 000 Kč předal za společnost Trigema a.s. Radek Polák, mluvčí společnosti.

Trigema spolupracuje s Centrem Paraple už dvacet dva let. Kromě toho, že patří mezi klíčové partnery ve chvílích, kdy Paraple potřebuje něco rekonstruovat nebo přestavět, pomáhá mu také prostřednictvím svého zakladatele Marcela Sourala přípravou strategie, rozpočtu a financováním.

Firma Wakkenhat věnovala Centru Paraple své služby ve výši 50 000 Kč. Zajistila ostrahu celé akce a předvedla ukázkou záslahu vycvičených psů proti pachatelům.

Za COLOPLAST předal šek v hodnotě 30 000 Kč Martin Syrovátko, Key Account&Project Manager.

Společnost s Centrem Paraple spolupracuje dlouhodobě a mimo finanční podpory dodává pro potřeby jeho klientů zdravotnický materiál. V letošním roce byl COLOPLAST zároveň partnerem Běhu.

**Všem našim partnerům děkujeme, jejich pomoci si velice vážíme!** 

# BĚH *jízda* PRO PARAPLE



## HLAVNÍ PARTNEŘI AKCE

DB Schenker spol. s r.o. • Kaufland Česká republika v.o.s. • Kooperativa  
Magistrát hl.m. Prahy

## DĚKUJEME ZA PODPORU

ABALON s.r.o. • ADORE s.r.o. • ALPINE PRO, a.s.  
Aon Central and Eastern Europe a.s. • Auto Štěpánek a.s.  
AVE CZ odpadové hospodářství s.r.o. • B. Braun ČR  
Bára Poláková s kapelou • Bison & Rose, s.r.o. • Coloplast A/S  
Crocodile ČR, spol. s r.o. • Dominik Nekolný • Emco spol. s r.o.  
FAMTENTS & RENTS s.r.o. • Force Production s.r.o.  
Gingerhead • iMi Partner, a.s. • In Motion Academy  
JCDecaux • JIP Praha s.r.o. • Juraj Hnilica  
La Lorraine, a.s. • Lagardere Travel Retail, a.s. • LIPNO s.r.o.  
Maximum Services • MČ Praha 10 • Michaela Režová • Moon  
Ottova tiskárna s.r.o. • Plzeňský Prazdroj, a.s. • PrintPoint s.r.o.  
Profesionální Video • Ramirent s.r.o. • RF HOBBY s.r.o.  
Scenografie s.r.o. • Smilebox s.r.o. • Soda Stream  
Svět koloběžek • ŠKODA AUTO a.s. • Tam Tam Batucada  
Tam, kde zvířata pomáhají z.s. • The Backroad Deals  
Thom Artway • TLD Zvoneček  
TOI TOI, sanitární systémy, s.r.o. • Toyota Material Handling CZ s.r.o.  
Trigema a.s. • TSK Praha • Vinné sklepy Lechovice, spol. s.r.o.  
Volkswagen Financial Services • Wakkenhat



## MEDIÁLNÍ PODPORA

Rádio Beat • Česká Televize • Český rozhlas Radiožurnál • Radio 1



PŘÍLOHA

# HVĚZDY OPĚT TANČILY PRO PARAPLE - STARDANCE X

text: Monika Warnes, specialista fundraisingu Centra Paraple  
foto: Tomáš Lisý

Česká televize podpořila benefičním dílem taneční soutěže StarDance Centrum Paraple i v roce 25. výročí jeho činnosti.

Stalo se tak už po šestadvacáté, poprvé totiž oslovila veřejnost s žádostí o pomoc vozíčkářům v květnu 1994, půl roku před otevřením centra. Z výtěžku, tenkrát ještě Dobročinné akademie, který o něco přesáhl milion korun, se podařilo adaptovat pronajaté prostory a otevřít Paraple. Zdeněk Svěrák, jeho zakladatel, prožívá všechny ty roky s ním.



## HVĚZDY TANEČNÍHO PARKETU

„Pět statečných“ klientů Centra Paraple na vozíku vytvořilo taneční čtveřice vždy se dvěma známými osobnostmi a jedním profesionálním tanečníkem. Během pouze jednoho týdne měli za úkol společně vymyslet a nacvičit zajímavé choreografie pro tance tango a chacha. Všichni za tu krátkou chvíli připravili úžasná vystoupení, která předvedli v sobotním přímém přenosu.

Úlevou určitě bylo, že v tomto dílu soutěž nikdo neopouštěl.



Jakub Vágner, Michaela Nováková, David Svoboda a Eliška Šulcová

„Je to už 31 let, co spadl náš kamarád a člen Divadla Jára Cimrmana Jan Kašpar ze stromu a zlomil si páteř. S ním jsme prožívali to, co prožívá rodina a přátelé člověka, který ochrne po poškození míchy a úplně se mu změní život.

Tenkrát jsem si uvědomil, jak velkou pomoc Honza potřebuje, ale také, co všechno s naší pomocí dokáže. Když se na mě potom se svými přáteli obrátil, že by chtěli vybudovat centrum, které bude takovým lidem pomáhat, neváhal jsem.

Požádal jsem Českou televizi a jejím prostřednictvím veřejnost o pomoc pro tenhle užitečný projekt. Společně podporujeme Paraple už celých 25 let a centrum stejně dlouho pomáhá vozíčkářům. Po období Dobročinné akademie přišla Česká televize s myšlenkou spojit naši sbírku s velmi sledovaným pořadem StarDance a požádat diváky o pomoc prostřednictvím této úspěšné taneční soutěže. Jsem rád, že mezi těmi, kteří předvádějí své umění na parketu, jsou i naši klienti na vozíku, že i tady jsou našimi partnery.

Vážím si pomoci České televize a vás všech, díky kterým tu Paraple už tak dlouho máme.“



Matouš Ruml, Natálie Otáhalová, Dana Batulková a Lucie Gachi



Veronika Khek Kubařová, Dominik Vodička, Veronika Arichteva a Petra Ptáčnicková



Gabriela Koukalová, Martin Prágr, Kateřina Baďurová a Libor Bohdanecký



Karel „Kovy“ Kovář, Veronika Lišková, Jana Plodková a Jiří Marsín



Zúčastnit se sice tak krásného, ale i vyčerpávajícího a stresujícího projektu, jakým StarDance bezesporu je, je prostě náročné. Ale i krásné, nabíjející, mnohdy terapeutické...

A kdo jsou vlastně „paraplecí“ hvězdy, které letos tuto výzvu přijaly?

## LUCIE GACHI

Lucka pochází původně z Prahy, ale nyní bydlí na polosa-motě u Velkého Meziříčí v rodinném domě s manželem a pěti dětmi.

Díky porozumění všech, se kterými dříve pracovala, se vrátila do práce ve zdravotnictví jako dokumentační sestra.

Moc ráda tráví čas s kamarády nebo jede na výlet, čte, miluje hory, baví jí i něco vyrábět.

Stále pracuje na své samostatnosti a těší se, že jednou zase s dětmi vyrazí na túru po horách, pořídí si handbike a naučí se lyžovat.

„Chtěla bych říct, že jsem moc ráda, že jsem dostala možnost se StarDance zúčastnit. Poznala jsem spoustu úžasných lidí a moc si užívám báječnou atmosféru, která tady po celou dobu panuje.“

Když poslouchám písničku, na kterou tancujeme, pokaždé se mi vybaví 1, 2, 3, CHACHA.“



## PETRA PTÁČNÍKOVÁ

Petra je velmi křehká, tichá a klidná dívka, která ráda pozoruje, co se děje kolem ní. Zároveň je jí ale dobře i v příjemné společnosti a její velkou předností je, že umí skvěle naslouchat druhým.

Ve všem co dělá, je neobyčejně pečlivá. Od dětství ji lákaly všemožné výtvarné činnosti, s oblibou tedy kreslí, maluje na plátno, věnuje se keramice i nejrůznějším ručním pracem. A nejspíš proto jí její životní cesta zavedla ke studiu restaurování textilií na VŠCHT. K této krásné práci by se chtěla v brzké budoucnosti vrátit.

Narodila se a stále žije v Praze, kterou miluje. Ale možná ještě o něco víc přírodu a láká jí i cestování. Kromě kultury Pětě přináší potěšení také pohyb. Dlouhá léta se věnovala józe, poté qigongu, jezdí na koni, na vodu, plave a stále se dál rozhlíží, co by se dalo ještě vyzkoušet.

„Před prvním setkáním s tanečním párem jsem nevěděla, co mám čekat a byla jsem nervózní. Od začátku jsem si přála být s Veronikou Khek Kubařovou a Dominikem Vodičkou. To se mi vyplnilo.“

Po prvním pohledu Veroniky ze mě začala nervozita postupně opadat. Do čtveřice k nám přišla ještě Veronika Arichteva s novým pohledem i nápady.

Dokud se člověk nesetká se známými osobnostmi tváří v tvář, má pocit, že jsou něco víc, že mají něco, co normální smrtelník nemá. Ale když jsem poznala tuhle trojku, měla jsem během pár okamžiků dojem, že jsme přátelé.

A vlastně celková atmosféra v týmu tanečníků byla úžasná. Nejvíc se mi líbily tréninky na Kavčích horách ještě bez toho, aby na mne mířila kamera.

Sobotu, tedy poslední den, jsem si maximálně užila. Poprvé v životě jsem měla upravený účes od profi kadeřníka a líčení od maskérky.

Atmosféra benefičního večera byla báječná!

Myslím, že jsem ve svém životě opět potkala moc fajn lidí.“



## ELIŠKA ŠULCOVÁ

Eliška je velmi aktivní a společenský člověk, který nesnáší nudu. Její blízcí ji občas podezřívají, že dokáže být na několika místech najednou.

Není proto překvapením, že za jedenáct let, co je na vozíku, vyzkoušela mnoho sportovních aktivit, z nichž si oblíbila zejména jízdu na handbiku a splouvání řeky.

Jako zapálená fanyнка se dokáže hodiny a hodiny bavit o hokeji a hokejové Spartě a nenechá si ujít žádné domácí utkání.

Ráda také chodí na procházky do přírody a kouká na svět hledáčkem objektivu.

Do Centra Paraple dochází dvakrát týdně do posilovny, ale někteří lidé si z ní dělají legraci, že je tam pořád.

„Nejvíc nervozní jsem byla v tu sobotu, kdy se rozhodovalo, zda Kuba s Mišou postoupí a já si s nimi za týden zatančím. Pak ze mne nervozita spadla a celou StarDance jsem si užívala plnými doušky.“

## LIBOR BOHDANECKÝ

Libor je tetraplegik poměrně krátkou dobu a tak se pořád učí, hledá a snaží se být aktivní. Vloni zkoušel lyžovat, letos si oblíbil handbike. Se ženou a dětmi chce vyrazit na okružní cestu po Evropě a dojet až k Atlantiku.

Kromě svých dětí, Kryštofa, Toničky a Františka, miluje hory a skály, ale už se do nich nechce moc vracet, protože mu chybí svoboda a radost z volného pohybu v přírodě.

Po úrazu si na okraji Hradce Králové postavil bezbariérový domek s překrásnou zahradou, ve které tráví volný čas a sám přiznává, že se mu z ní kolikrát ani nechce.

„Probouzím se! Je tma. Otevřeným oknem slyším, že Praha ještě spí, jsou dvě hodiny třicet. Proč jsem několikrát den takhle v noci vzhůru, když chci a můžu spát nejmiň do osmi!? Přemýšlím...“

Včera jsme trénovali do večera, trochu cítím namožené svaly, na které jsem už dávno zapomněl, občas se ozve spastická křeč do nohy, ale jinak nic zvláštního, neobvyklého.

Hlavou se mi honí sestava – start, otočka, ruce, jízda, brzdy vozíku. Na ty jsem včera zase zapomněl. Martin by mě pak asi těžko přeskočil a už bychom se všichni čtyři zasekli na mojí chybě. Pokračuju - zase točka, ruce, holky na klíně, točka, jízda na vozíku a finále...

Uf, snad to dám. Určitě to dám, s tím jsem do toho přece šel!

Navíc jsme dobrá parta, sedli jsme si, a tak to skvěle zvládneme. Alespoň tak, aby to bylo ke koukání a my se nemuseli za svůj výkon stydět! Ale vždyť to není zápas... Je to „Večer pro Paraple“, tak si to musím hlavně báječně užít.

Dívat se na lidi kolem mě, radovat se z nich a pro ně, sdílet energii, sílu, kterou přece potřebujeme všichni!

V dále pražské zvony odbijí čtyři, usínám...“



## JIŘÍ MARSÍN

Jirka před úrazem navrhoval a realizoval interiéry na klíč, zejména novostavby rodinných domů a podkrovních bytů, a také hodně sportoval.

Tato vašeň mu zůstala dodnes. Před dvěma lety začal hrát ragby za ostravský klub Lions. Na tréninky dojíždí jednou týdně. A minulý rok k tomu ještě začal hrát bocciu, kterou trénuje dvakrát týdně.

Sportu se věnuje i pasivně. Jako obrovský hokejový fanoušek nevynechá jediný domácí zápas Ocelářů Třinec, za něž 12 let hrál. Rád také navštíví závody aut na okruhu.

Pokud se ho zeptáte i na jiné koníčky, nezapomene zmínit cestování a svého sedmiletého syna Michala, který je pro něj obrovskou motivací.

„Hodně mě překvapilo, jak jsou všichni lidi okolo StarDance srdeční a přátelští. Jsem moc rád, že se mi podařilo po pondělním pádu dát do kupy, pokračovat v trénincích a užít si sobotní večer.“



Zařazení benefičního galavečera do projektu StarDance velmi potěšilo i tanečníky z řad známých osobností a profesionálů. Tady jsou reakce některých z nich:

## VERONIKA KHEK KUBAŘOVÁ

„Díky tanečnickům z Paraplete ztrácíme nervozitu, která nás provází během vyřazovacích večerů a vrací se mezi všechny ta radost z tance.“

## JANA PLODKOVÁ

„Tančit ve StarDance bylo a je splněný sen. Navíc tančit pro Paraple dává tanci smysl. Všem jde večer o jednu věc. A právě ta společenská součinnost je velmi vzácná. O to víc si ji užívám. Sedmé kolo StarDance vnímám jako vydechnutí pro soutěžící a nadechnutí pro Paraple a všechny, kteří jsou s tímto centrem spojeni. Děkuji, že můžu být při tom.“

## VERONIKA LIŠKOVÁ A KAREL „KOVY“ KOVÁŘ

„Po všech těch večerech se nám vrátila energie a trochu to narušilo náš klasický stereotyp, v dobrém slova smyslu. Jsme rádi, že můžeme tančit pro Paraple.“

## DAVID SVOBODA

„Především jsem byl velmi poctěn, že jsem byl pozván na tento charitativní večer. Po roční přestávce jsem už přece jen trochu vypadl z tanečního tréninku, ale věřím, že to společně dobře zvládneme a pobavíme sebe i diváky. Moc se těším!“

Speciální atmosféru slavnostního večera již tradičně vytváří i její moderátori – Tereza Kostková a Marek Eben, který ho krátce zhodnotil:

„Pro nás s Terezkou je to takový klidnější díl, protože se nevyřazuje, což je pohoda. Paraple mám rád, máme s ním s Markétou výborné osobní zkušenosti, takže mi nedělá opravdu žádný problém se za takovou organizací postavit. A obdivuji, co dokáží vozičkáři předvést na parketu, někdy mám trochu strach, protože to jsou drsnější a do všeho jdou po hlavě. Ale to je zase právě to, co diváci ocení.“

Výjimečný projekt, výjimečný večer, výjimečná atmosféra, výjimeční lidé, výjimečná podpora... To vše a ještě mnohem víc je benefiční díl pořadu StarDance.

Česká televize letos připravila jeho desátou řadu a již počtvrté se rozhodla dát této soutěži i charitativní rozměr, a to podporou Centra Paraple.

„Paraplecí“ večer tentokrát připadl na sobotu 23. 11. Sledovanost pořadu přesáhla jeden milion diváků a během vysílání se podařilo pro Centrum Paraple vybrat přes 15 000 000 korun, což je opět výjimečné.

Diváci měli možnost místo standardních SMS hlasů podpořit Centrum Paraple zasláním dárcovské DMS nebo konkrétního obnosu.

Součástí vybrané částky je také výtěžek z plesu StarDance, který pro Centrum Paraple taktéž uspořádala Česká televize, a to týden před konáním samotného benefičního večera.

## DĚKUJEME

Obrovský dík patří České televizi – vedení i celému týmu, který StarDance připravuje. I díky jejich podpoře může být Paraple takové, jaké je.

Velké poděkování patří tanečnickům – klientům Centra Paraple a jejich tanečním partnerům, všem nám dali krásný dar.

Upřímné díky patří také lidem, kteří Centrum Paraple podporují, svými dary i mnoha jinými způsoby, často už dlouhou řadu let. Moc si té pomoci vážíme.

A v neposlední řadě děkujeme i našim partnerům.

V průběhu přímého přenosu bylo představeno 10 významných donorů a partnerů Centra Paraple, kteří mu věnovali dary v hodnotě:

- Active 24 - 200 000 Kč
- DB Schenker - 325 000 Kč
- Galerie Kodl – aukce výtvarného umění - 1 000 000 Kč
- Kaufland Česká republika - 500 000 Kč
- Kooperativa - 2 000 000 Kč
- Nadační fond AVAST - 1 000 000 Kč
- Pilsner Urquell – aukce unikátních pivních láhví - 2 759 988 Kč
- Toyota Material Handling CZ - 250 000 Kč
- Trigema - 850 000 Kč
- Vinné sklepy Lechovice - 258 250 Kč


CELKEM TEDY 10 305 373 Kč.  
DĚKUJEME!

## STARDANCE POHLEDEM DAVIDA LUKEŠE, ŘEDITELE CENTRA PARAPLE

„Zažil jsem čtvrtý taneční večer jako ředitel Centra Paraple. Tři z nich byly soutěžní v rámci StarDance a každý byl jiný. Některý odvážnější, některý veselejší. Ten nynější pro mě byl nejvíce taneční a možná i nejvíce dojemný.

Říkal jsem to už na samotném konci pořadu. A když jsem se v noci vrátil domů, vyvenčil Clowie a Venda šel spát, tak jsem pak přemýšlel, proč to tak bylo. Proč jsem byl během večera několikrát zamyšlený?

Myslím, že je to tím, že příběhy hned tři z pěti tanečnicků pozoruji od jejich první návštěvy v Parapleti. Petru, Libora a Lucku vidím od samotného začátku intenzivní rehabilitace, a aniž bych si to předtím uvědomil, všichni tři jsou velmi krátce od samotného poškození míchy, tedy jsem cítil i určitou nervozitu a zodpovědnost. Nebylo však proč, naši tanečníci, včetně Jirky a Elišky, se toho zhostili skvěle a já jim za podporu Paraple te moc děkuji.

Musím také říci, že vystoupení čtveřice s Luckou Gachi mi přišlo jako nejlepší taneční vystoupení paraplecí StarDance ze všech uplynulých řad. Řekl bych, že velkou zásluhu na tom má i Matouš Ruml, který má neuvěřitelný cit pro pohyb.“ 





DĚKUJEME

# JAK NA VLASTNÍ WEBOVÉ STRÁNKY - PRAKTICKÝ RÁDCE (1. DÍL)

text: PR ACTIVE 24  
foto: archiv ACTIVE 24

**A**CTIVE 24 podporuje Centrum Paraple od roku 2010. Specializujeme se na internetové služby - registrujeme domény a poskytujeme webhosting.

Společně s našimi zákazníky přispíváme každý rok Centru Paraple 1 Kč z každé zaregistrované domény. A protože je těch domén přibližně dvě stě tisíc, vydá to na docela pěknou částku, což nás nesmírně těší. Jako partner Centra Paraple se také pravidelně účastníme štafetového běhu, pro který se nám každoročně daří nadchnout stále více kolegů.

Parapleti fandíme a gratulujeme mu k úctyhodnému 25. výročí. Jako dárek k jubileu proto nabízíme seriál na téma, které je nám nejbližší, a to jsou webové stránky a internetové prostředí vůbec.

## JE TO PŘÍLEŽITOST A NENÍ TO JEN O BYZNYSU

Webové stránky, čili webovky, jsou nezbytným komunikačním a prodejním kanálem, pokud podnikáte v libovolném oboru. Zdaleka to ale není jediný dobrý důvod k tomu, abyste rozjeli své aktivity na internetu.

Vlastní webovky si zaslouží i vaše hobby, pokud se mu věnujete naplno. Kromě radosti z toho, že můžete sdílet své dílčí úspěchy, vás mohou propojit s lidmi s podobnými zájmy doslova z celého světa.

Dobrym příkladem je řada úspěšných blogů na téma vaření, životního stylu nebo fotografování. V kurzu jsou také společenské a motivační blogy, na kterých autoři sdílí osobní zkušenosti nebo zážitky s překonáváním překážek i sebe sama, rodičovstvím nebo cestováním.

Webové stránky vám mohou zkrátka pomoci se realizovat ať už v komerčním nebo společenském slova smyslu. Jen je potřeba je uchopit za ten správný konec.

## ZAČNĚTE DOMÉNOU

V momentě, kdy máte nápad, máte také napůl vyhráno a můžete přistoupit k prvnímu kroku - vyberte pro svou webovou stránku vhodnou adresu a zaregistrujte si vlastní doménu.

Domény mohou mít různé koncovky, a pokud se ukáže, že je název obsazený například na doméně .cz, můžete zkusit stovky dalších možností, jako .com, .eu., .blog, .fun,.... Dostupnost domény si můžete ověřit na webu každého registrátora, u nás je to přímo na homepage active24.cz.

Doména bude zaregistrována na vaše jméno v okamžiku, kdy uhradíte registrační poplatek. Ten se liší podle doménové koncovky a pohybuje se obvykle v relaci devadesát devět až několik set korun za rok. Držitelem domény budete tak dlouho, jak dlouho budete platit registrační poplatek.

## ZŘIĎTE SI WEBHOSTING - PROSTOR PRO WEBOVOU STRÁNKU

Webhosting je, zjednodušeně řečeno, pronajatý prostor pro váš web na serveru, který provozuje specializovaná webhostingová společnost. Ta zajišťuje jeho internetovou konektivitu do celého světa, udržuje infrastrukturu, servery zálohuje, chrání před útoky hackerů, čistí škodlivý obsah (malware), aktualizuje potřebný hw a sw, nepřetržitě dohlíží nad službami, poskytuje zákaznickou podporu atd.

Prostor pro vaše webové stránky si můžete objednat zároveň s registrací domény, v takovém případě se vám nainstaluje na vaši doménu automaticky. Obvykle si můžete rovnou vybrat redakční systém, který vám usnadní vlastní tvorbu webu. Nejrozšířenější u nás i ve světě je bezplatný (tzv. open-source) redakční systém WordPress, a pravděpodobně bude vyhovovat i vám, ať máte jakýkoliv záměr, protože nabízí velké množství bezplatných i nadstandardních šablon, které určují vzhled webových stránek.

## VYTVOŘTE STRUKTURU, VZHLED A OBSAH SVÉHO WEBU POMOCÍ ŠABLON


Jakmile jsou služby zřízeny, e-mailem vám přijdou údaje, kterými se přihlásíte do administrace redakčního systému.

V té si vyberte šablonu, která vám bude nejlépe vyhovovat. Šablona udává základní strukturu a vzhled vašeho webu, vy ji ale můžete upravovat, vkládat a nahrazovat obrázky a samozřejmě editovat text. Koncept vytvořených webových stránek si můžete prohlédnout v náhledu, a pokud jste s ním spokojeni, jednoduše publikovat na internet.

Vhodný design a text vašeho webu je klíčový pro to, abyste jím zaujali a přilákali pozornost návštěvníků. Existuje řada článků a návodů, které vám pomohou vyhnout se nejčastějším chybám, a tématu se budeme podrobněji věnovat i v dalším dílu našeho seriálu.

## BENEFITY PRO KLIENTY CENTRA PARAPLE

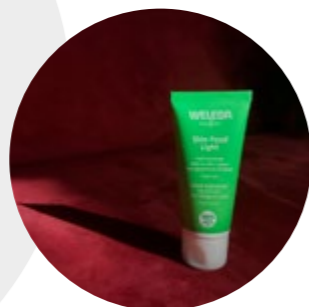
U příležitosti 25. výročí Centra Paraple spouští ACTIVE 24 nový sponzoringový program pro stávající i bývalé klienty Centra Paraple, díky kterému si mohou zřídit webové stránky a využívat webhostingové služby zdarma. V případě zájmu nám pište na [sponzoring@active24.cz](mailto:sponzoring@active24.cz).

V příštích dílech se můžete těšit na témata: Jak používat SiteBuildery, Nejčastější omyly, Jak zvýšit návštěvnost vašeho webu. 

## WELEDA – KDO MAŽE, TEN JEDE!

Naše klienty čeká po příjezdu na pobyt jemné pohlazení v podobě krému Skin Food Light od našeho partnera WELEDA, který nás produktově podpořil svým aktuálně nejpopulárnější výrobkem.

Krém s hojivými a regeneračními účinky je vhodný k péči o ruce, které dávají vozíčkářům možnost pohybu a nezávislosti a starost o ně je tak stěžejní.



## DÁREK K VÝROČÍ

Alza.cz podpořila Centrum Paraple k jeho 25. výročí darem v podobě elektroniky v celkové hodnotě 100 466 Kč.

Symbolický šek předala do rukou ředitele Centra Paraple Patricie Šedivá, PR manažerka a tisková mluvčí společnosti.



## TREFA DO ČERNÉHO

Dvě vzduchové pistole v hodnotě 70 000 Kč nám v rámci Dne poranění míchy předal pan Gabriel Izsák, zakladatel a jednatel firmy ADORE. Předání se účastnili reprezentanti v závodní střelbě tělesně postižených Jakub Kosek a Tomáš Pešek, který je čerstvým držitelem titulu mistra světa ve střelbě vzduchovou pistolí.

Dar od Nadačního fondu Gabrielis využijeme při pohybové terapii a na tematických pobytech, rozšíříme tím portfolio nabízených aktivit o novou atraktivní disciplínu. A budeme se těšit na další úspěšné reprezentanty ve střelbě, kteří se mohou rekrutovat z řad našich klientů.



## AVIKO TIME

I v letošním roce pokračuje půvabná spolupráce Centra Paraple s firmou AVIKO TIME, s.r.o. Společnost nám z každého prodaného šperku značky Silver Cat věnuje část zisku.

V nedávné době spatřil světlo světa nový katalog, kde šperky zmíněné značky zdobí dívky a ženy z řad zaměstnanců a klientů Centra Paraple.

Budou sloužit i vám!



## VÍNA S PŘÍVLASTKEM POMOCI

Vinné sklepy Lechovice již 20 let přispívají na konto Centra Paraple částí zisku z prodeje přívlastkových vín a sektů z vlastních vinic na Znojemsku.

Jako poděkování svým partnerům za přínos při získávání finančních prostředků pro Centrum Paraple proběhla v prostorách lechovických sklepů akce Galavečer sektu, které jsme měli tu čest se účastnit a potkat se s lidmi, kteří nás prostřednictvím pravidelných nákupů jiskrných vín podporují.

Našemu partnerovi, společnosti Vinné sklepy Lechovice, děkujeme za přízeň a připijeme mu na zdraví!



## BĚH TŘEBOTOVEM

Šestý ročník Běhu Třebotovem přilákal v sobotu 14. 9. rekordní počet účastníků. Na trati se sešlo 269 běžců, díky kterým se podařilo na podporu Centra Paraple vybrat 33 000 Kč.

Skvělou atmosféru svou přítomností podpořil Zdeněk Svěrák, který společně s ředitelem Centra Paraple Davidem Lukešem závodníky na akci přivítal.


Nejen samotný běh, ale i různé doplňkové aktivity pro děti a vystoupení rockové skupiny Silence se zaslouží o úspěch letošního ročníku.

Poděkování patří hlavní pořadatelce Nadě Lukášové, jejíž zásluhou se akce mohla uskutečnit a díky které si tento den všichni tolik užili.



## PŘEDÁNÍ ŠEKU OD AZ ELEKTROSTAV

V rámci představení Žižkovského divadla Jára Cimrmana v městském divadle Nymburk, předal zástupce našeho dlouholetého podporovatele, firmy AZ Elektrostav, přímo do rukou Zdeňka Svěráka šek v hodnotě 200 tisíc korun.

Peníze využijeme na nákup stropního závěsného systému, který nám velice usnadní každodenní práci. 

O NÁS

# VÁNOČNÍ NABÍDKA CENTRA PARAPLE

text: redakce

Udělejte radost sobě nebo svým blízkým a podpořte dobrou věc.

Centrum Paraple společně se svými partnery připravilo hned několik předmětů ideálních jako dárek pod vánoční stromeček.

Více na našem e-shopu:  
[www.paraple.cz/  
podporte-nas/e-shop/](http://www.paraple.cz/podporte-nas/e-shop/)

## PLECHÁČEK PARAPLE

Červený matný plecháček s motivem od ilustrátora Michala Bačáka na jedné straně a na druhé s logem Centra Paraple.

**Cena: 350,-/ ks**

## ČAJ S PŘÍCHUTÍ FILANTROPIE

Čaje vznikají v sociální firmě Přirozenou cestou v kooperaci s výrobním partnerem, firmou Sonnentor. Čaj je koncipován jako směs pěti druhů čajů po čtyřech pytlících: Dobrá nálada, Sluneční pozdrav, Štěstí je... být ženou, Tady roste radost, Usmrkánek.

**Cena: 100,-/ks**

## PLÁTĚNÁ TAŠKA LEONARDO

Černá plátěná taška s ilustrací Michala Bačáka inspirovaná slavným dílem Leonarda Da Vinci a s logem Centra Paraple.

**Cena: 100,-/ks**

## SEKT - VINNÉ SKLEPY LECHOVICE

Nákupem sektu z portfolia našeho partnera Vinné sklepy Lechovice podpoříte naši činnost. Z každého prodaného sektu putuje část zisku na podporu Centra Paraple. Vybírejte z pestré nabídky sektů a vychutnejte si vína s přívlastkem pomoci.

**Více na: [www.vslechovice.cz/sekty](http://www.vslechovice.cz/sekty)**

## PÉEFKA / NOVOROČENKY - ABALON

Popřejte jen to nejlepší do roku 2020 a přispějte tím Centru Paraple. V nabídce firmy Abalon najdete mnoho motivů firemních novoročenek, jejichž zakoupením nás podpoříte.

**Více na: [www.pf.cz/?cat=paraple](http://www.pf.cz/?cat=paraple)**

## ŠPERKY SILVER CAT - AVIKO TIME

Náš partner AVIKO TIME s.r.o. z každého prodaného šperku SILVER CAT věnuje část zisku Centru Paraple.

**Více na: [www.exclusivetime.cz/catalog/sc-029-030236401--privesek/](http://www.exclusivetime.cz/catalog/sc-029-030236401--privesek/)**

PARAPLE  
CENTRUM  
25



# TŘI DNY V NICE - KONFERENCE ISCOS 2019

text: Lenka Honzátková, metodik spinální problematiky Centra Paraple, Martin Gregor, fyzioterapeut Centra Paraple, David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
foto: archiv Centra Paraple

Naše listopadová cesta do Nice na mezinárodní konferenci ISCOS 2019 - 58. výroční vědecké setkání Mezinárodní společnosti pro poškození míchy, měla splnit dva hlavní cíle.

Zaprvé prezentovat naši činnost dvěma příspěvky v sekci posterů - Interdisciplinární tým v oblasti řešení sexuality lidí SCI, zkušenosti Centra Paraple (ergoterapie) a Zhodnocení rizika ohrožení funkce dechového systému u pacientů s vysokou míšňí lézí (fyzioterapie) a zadruhé zúčastnit se přednášek, workshopů i kuloárních rozhovorů. Prostě načerpat co nejvíce informací přenositelných do naší práce v Centru Paraple.

Oba tyto účely byly splněny nad míru. A přišlo i něco navíc, čímž nemyslím procházku po krásném městě a pohled na Azurové pobřeží.

První den při večeri, na kterou nás, zástupce spinální jednotky FN Motol a spolupracovníky ze Slovenska pozvala firma Coloplast, jsme společně diskutovali naše dosavadní dojmy. Při mém lehkém postesku, že se směrem ke zvýšení kvality života lidí s poškozením míchy nedozvídám nic moc nového, mi primář Jiří Kříž tak trochu vytkl, že i my bychom měli více sdílet a předávat informace o tom, co děláme. Více prezentovat naši činnost, naše projekty, výzkumy a odbornou práci, která je v Centru Paraple na vysoké úrovni. Je to pro nás rozhodně k zamyšlení a výzva do následujících let.

Nejfrekventovanějšími tématy letošní konference byla sexualita (poruchy,

těhotenství a mateřství), dech, zažívání, mikrobiom, vertikalizace, respektive vliv chůze v exoskeletonu a kvalita života lidí s poškozením míchy obecně.

## O ISCOSU

Mezinárodní společnost pro poranění míchy (ISCoS, dříve IMSoP) podporuje nejvyšší úroveň péče při poranění míchy u mužů, žen a dětí na celém světě.

Jejím cílem je studovat všechny problémy týkající se traumatických i netraumatických míšňích lézí, včetně prevence, základního a klinického výzkumu, lékařského a chirurgického řešení, klinické praxe, vzdělávání, rehabilitace a sociální reintegrace.

Prostřednictvím svého lékařského a multidisciplinárního týmu se ISCOS snaží podporovat vzdělávání, výzkum a klinickou dokonalost.

V ISCOS je členy více než 1 000 lékařů a vědců z 87 zemí.

Výroční vědecké setkání byla zahájena v roce 1961 v nemocnici Stoke Mandeville ve Velké Británii a nyní se každoročně konají v různých zemích.

V posledních letech se tato setkání stávají stále více interdisciplinární záležitostí. Sdružují tak rozmanitou skupinu zahrnující také zdravotní sestry, neurology, neurochirurgy, traumatology, fyzioterapeuty, sociální pracovníky, ergoterapeuty, ortopedy, chirurgy, psychology, sportovní terapeuty a urology. Jejich program také stále více vyzývá delegáty ke sdílení znalostí a zkušeností při výzkumu nových inovací.



Do světa se občas vyplatí podívat, je to je inspirující a motivující. Velmi si vážím toho, že máme mnoho odborníků, kteří vytvořili unikátní český spinální systém.

## JAK TO VIDĚLI ÚČASTNÍCI Z CENTRA PARAPLE

### Lenka Honzátková, specialista spinální problematiky

Na těchto setkáních mě vždycky ohromí nadšení lidí, kteří s velkou chutí bádají, jak přijít na kloub věcem, které pomáhají klientům s míšňím poškozením.

Letos mě příjemně překvapilo nečekaně sdílné prostředí a potěšila mě i srdečně podaná pomocná ruka největších světových specialistů v této oblasti.

Líbí se mi národní plány zemí, jako je např. Kanada, Norsko, Holandsko či Dánsko, které pracují na koncepci zjišťování potřeb klientů a na zajištění kvalitní péče. Možná tyto země poslouží jako inspirace i nám.

Jasně zde zaznívalo, že prevence nemocí a komplikací spojených s míšňím poškozením je nezbytná pro udržení zdraví klienta. A jak tyto složité informace vhodně předat klientům, je úkolem odborníků z celého světa.

Mnoho přednášek se zabývalo problematikou vyprazdňování a poruch autonomního systému. Výzkumníci neustále

hledají způsoby, jak tyto specifické problémy zvládat ku prospěchu klienta.

A co roboti? Studie nám zatím stále ukazují, že exoskeletony ještě nejsou úplně ideální kompenzační pomůckou pro chůzi. Neprojevují se totiž jen benefity jejich využití, ale i možná poškození pohybového aparátu při delším nevhodném zatěžování plegických partií. Bohužel si tak asi ještě nějakou dobu počkáme, než bude tato pomůcka vhodná pro pravidelné používání.

Do světa se občas vyplatí podívat, je to inspirující a motivující. Velmi si vážím toho, že máme mnoho odborníků, kteří vytvořili unikátní český spinální systém.

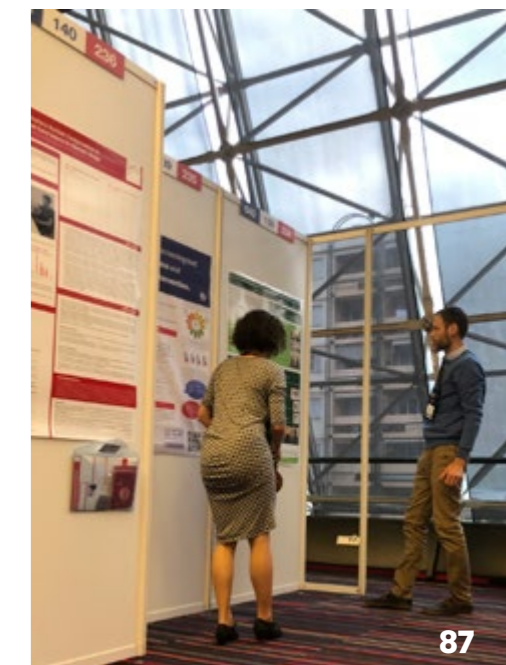
### Martin Gregor, fyzioterapeut

Velmi intenzivní. Sedm přednáškových sálů. Výběr probíhal spíše intuitivně. Nejzajímavější pro mě byl panel přednášek vedený profesorem Krassiukovem, který byl hostem i na letošním Spinálním kongresu v Praze, a který se zabývá autonomními funkcemi po míšňím poranění.

Na ISCOSu bylo jím vedené sympozium zaměřené na autonomní dysfunkce u žen (zejména v souvislosti žena a těhotenství). V zahraničí je u žen s míšňí lézí

již delší dobu jednoznačný trend k přirozeným porodům. Probírala se zde rizika autonomní dysreflexie v těhotenství, při porodu, při kojení. Překvapivý pro mě byl poznatek o možnosti vzniku dekubitů přímo při porodu a doporučení rodící ženu co 2 hodiny polohovat. Zvýšené riziko dekubitu nastává také první týdnů po porodu, kdy je veškerá pozornost zaměřená na narozené dítě a žena může snadněji opominout péči o sebe.

Za fyzioterapii vypíchnu velmi překvapivé výsledky studie vlivu opakovaných





kontraktů velmi oslabených svalů na zlepšení jejich svalové síly. Opakovaná kontrakce (série 200 kontraktů po sobě, jednou za den, po dobu 8 týdnů) u svalů oslabených v důsledku nedávno vzniklé míšni léze (velmi oslabené svaly - svalová síla stupně 1 a 2) neměly žádný vliv na posílení těchto svalů. Jako šokující označila tyto výsledky sama přednášející, australská fyzioterapeutka Lisa Harveyo-

vá. Součástí studie bylo i hodnocení, jak vnímají posílení svalů sami pacienti a jaké očekávání měli terapeuti. U pacientů se ukázalo, že mohou po repetitivním cvičení vnímat svalovou sílu jako zvýšenou (tedy v rozporu s objektivním zjištěním). Studie je nádherně jednoduchá a může vyvolat spoustu nepříjemných otázek...

## PŘEDNÁŠKY ZE ZÁKLADNÍHO VÝZKUMU

### Eksoskeleton

Analýza stabilizačních strategií dolních končetin se uplatňuje při řešení možnosti stability v robotických zařízeních tak, aby při v chůzi v eksoskeletonu nemusely být používány berle nebo chodítka.


V rámci dotazníku předloženého uživatelům robotických pomůcek se totiž ukázalo, že nutnost opory o hole je velkým limitem při jejich používání. Jedna z reak-

cí třeba byla: „Mohu si dojít do obchodu, ale nemohu si odtud nic odnést, protože musím používat francouzské hole.“

### Mikrobiom

Zcela nově se u míšni léze začal zkoumat mikrobiom - souhrn mikroorganismů v trávicí soustavě, který má mnoho důležitých funkcí pro lidský organismus. Mluví se dokonce o druhém mozku.

Mikrobiom je opravdu velmi zajímavý. Například dlouhodobě spolu žijící partneři si své mikrobiomy časem sladí. Třeba při polibku si předají až 18 milionů bakterií v jedné sekundě.

V rámci prováděného výzkumu, byl prokázán přímý vliv míšni léze na kvalitu mikrobiomu. Výzkum je však zatím v začátcích. A v budoucnu se také bude muset zjistit, zda a jak může mikrobiom být ovlivněn výplachem střev. 

## O NÁS

# ŽÍT ŽIVOT NAPLNO

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple  
**foto:** archiv Centra Paraple

**D**esítky návštěvníků přilákal 5. září do Centra Paraple zajímavý program setkání u příležitosti Mezinárodního dne poškození míchy, jehož hlavním cílem je pomoci zvýšit povědomí široké veřejnosti o problematice míšního poškození a usnadnit tak začlenění lidí s handicapem a zároveň pomoci zajistit větší úspěšnost preventivních programů.

Odborný program byl propojen mottem Žít život naplno a byl rozdělený na dva základní bloky:


1. Dekubity a jejich dopad na běžný život člověka s poškozením míchy
2. Pohyb, systém péče o spinálního pacienta

Na místě byly také prezentační stánky České asociace paraplegiků, Sportovního

klubu vozičkářů ad. Návštěvníci mohli absolvovat i komentované prohlídky našeho centra a zúčastnit se představení speciálních posilovacích strojů.

V rámci doprovodných aktivit jsme přivítali vzácného hosta, kterým byl profesor Pavel Kolář. Během besedy s ním mohli přítomní diskutovat o klíčových otázkách lidského pohybu, které se dotýkají každého z nás, i o celospolečenských tématech. Řeč byla také o knize Labyrint pohybu, která je knižním rozhovorem s Pavlem Kolářem.

Celé odpoledne uzavřelo skvělé hudební vystoupení skupiny Kokeš Jazz Trio.

Akci společně uspořádaly Centrum Paraple, Česká asociace paraplegiků, Česká společnost pro míšni léze a Spinální jednotka FN Motol. 



V pátek odpoledne jsem byla poprvé v Parapleti. Ani na návštěvě, ani jako klient, ale jako úplně nový, nadšený, ale naprosto realitou nepolibený aspirant na dobrovolníka!

Jednoduše jsem se přihlásila na víkendové školení, abych se následně mohla zařadit mezi ty, kteří se v rámci paraplecích aktivit zvaných TT (Toulky terénem), snaží zpříjemnit život klientům Paraplete, kteří by se bez pomoci dobrovolníků mohli do „terénu“ dostat jen těžko.

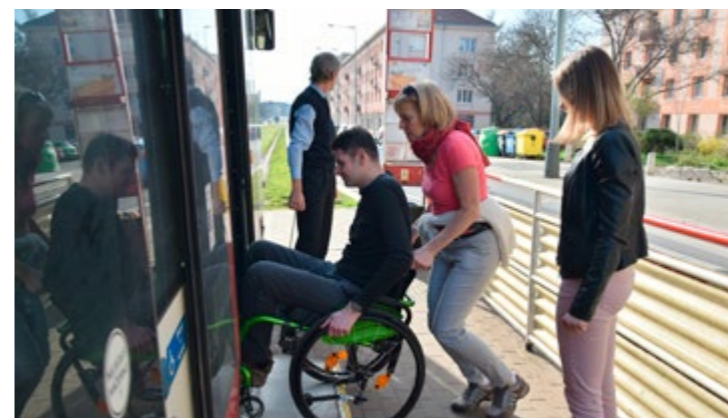
Školící tým v Parapleti na mě udělal obrovský dojem svojí vysokou profesionalitou a lidskostí, kterou jsem jako neznalá situace možná na takové úrovni ani nečekala. Veronika a Majka, Kristýnka, zdravotní sestřička i oba již oštěřeni dobrovolníci, kteří nás školením provázeli, mě jenom utvrdili v tom, že TT se budu určitě a ráda věnovat.

Hodně mi dala také praktická část – soutěž v tělocvičně na vozících, nebo výlet na vozících ven, i na nebezpečný povrch a následná cesta MHD s několika přestupy a naprosto odstrašující nástupní plošinou pro vozičkáře na stanici metra Strašnická.

**Marcela**

Nejsem zrovna vypravěčka, ale mezi námi - netušila jsem, že i v mém věku budu užitečnou dobrovolnicí a vždy je mi fajn, když přijdu domů z „Toulek“ s klientem. Je to jiný den, než všechny ostatní. Takový naplněný.

**Hanka**



## O NÁS

# MÁME NOVÉ DOBROVOLNÍKY

**text:** Veronika Formánková, koordinátorka dobrovolníků a správkyně sociálních sítí Centra Paraple  
**foto:** archiv Centra Paraple

**D**alší skvělí lidé se rozhodli sáhnout si na dobrý skutek vlastníma rukama a stát se dobrovolníky Centra Paraple. V říjnu se tak uskutečnil jejich výcvik, dvoudenní příprava na to, aby byli pro naše klienty schopnými partáky, aby jim uměli pomoci s asistencí při jízdě na vozíku, v MHD, při návštěvě divadla, kina, výstavy apod.

Výcvik, ale hlavně dobrovolnický program vám více přiblíží pohledy jeho letošních absolventů.

Dobrovolnictví mi přináší radost, poznala jsem nové lidi, nové prostředí, myšlení. Dalo mi to mnohem víc, než do toho investuji já – svůj čas, elán a nadšení. Pokud bych se někdy v budoucnu ohlédla, jestli jsem udělala dobře, tak vím, že na sto procent ano.

Při dobrovolničení mnohdy vznikají vtipné historky. Třeba jednou jsem doprovázela klientku do divadla. Při zpáteční cestě jsem omylem mávla na jinou tramvaj. Špatně vidím a měla bych nosit brýle na dálku, ale nenosím. Klientka jen tak mimochodem poznamenala: „Emi, to je ale jiná tramvaj.“ Já jí odpověděla: „Aha, no, já špatně vidím.“ A ona už jen podotkla: „No, my jsme tedy dvojka – jedna chromá a druhá slepá.“

Strašně jsme se tomu nasmály.


**Ema**

Ve svém životě řešíme spoustu malicherností a „prkotin“.

I proto jsme se s partnerem Michalem přihlásili jako dobrovolníci do tohoto úžasného, pozitivního a hlavně pohodového centra.

Zároveň od dobrovolnictví v Parapleti očekávám, že také našim dětem ukážeme, že to není jen o tabletu, televizi a signálu, ale že je potřeba lidem dělat radost, pomáhat a nic od toho neočekávat. Prostě udělat dobrý skutek a poslat úsměv dál.

**Aneta**

Máte alespoň jednou měsíčně několik hodin času? Chcete se stát dobrovolníkem Centra Paraple? Pak se obraťte na Veroniku Formánkovou, koordinátorku dobrovolnického programu. Její e-mail je formankova@paraple.cz. Těšíme se na vás! 



# SPORTOVÁNÍ NA LIPNĚ

**text:** David Lukeš, ředitel Centra Paraple a Vojen Smíšek, mluvčí Lipno Sport Festu  
**foto:** Lipno Sport Fest

## LIPNO SPORT FEST

**T**ento festival má za cíl motivovat dospělé a děti ke sportu a zdravému životnímu stylu obecně. Letos si návštěvníci během devíti srpnových dnů mohli zdarma vyzkoušet celou řadu sportů a poměřit síly v několika závodech. Disciplinami je prováděli profesionálové a úspěšní sportovci.

Kromě sportu čekal na účastníky i bohatý kulturní program - pohádková představení pro děti, vystoupení Anety Langerové, Barbory Polákové nebo kapel Eddie Stoilow, Kašpárek v rohlíku, Děda Mládek Illegal Band a Laura a její tygři.

## NA LIPNĚ SPORTOVALI I LIDÉ S HANDICAPEM


„Den věnovaný handicapovaným sportovcům je na programu Lipno Sport Fest

již tradičně. Vychází to z projektu Lipno bez bariér, za který destinace získala ocenění European Destination of Excellence, a který například zpřístupňuje velkou část místních provozů pro vozíčkáře nebo maminky s kočárky. Letošní novinkou v rámci festivalu je, že spolupracujeme s Centrem Paraple, které se sportem handicapovaných zabývá ve velkém rozsahu,” řekl mluvčí Lipno Sport Festu Vojen Smíšek.

Návštěvníci s handicapem i bez něj měli možnost vyzkoušet si speciální sportovní vybavení nebo se utkat v plaveckém závodě s paralympijským reprezentantem Arnoštem Petrářkem.

Lidé si zkusili jízdu zručnosti na vozíku, nebo klasický i elektrický handbike. Na vodní hladinu vypluly speciální paddleboardy, které zapůjčila firma Ultina a loď pro vozíčkáře. K dispozici byly dva speciální ragbyové vozíky, se kterými si mohli

lidé zkusit náraz do sebe, jak je to v této hře běžné. Stalo se to velkou atrakcí. K vidění byly také takzvané kartski, biski a monoski, díky kterým se mohou handicapovaní vydat na zasněžené svahy.

Zajímavé aktivity čekaly hosty také v Kooperativa basket zóně. „Vyzkoušet si zde můžete, jak se stříli na koš z vozíku. Pojišťovna Kooperativa je generálním partnerem Centra Paraple. Fandíme všem, kdo překonají sami sebe a aktivně sportují i přes svůj handicap. Zpestřením je i trénink s basketbalistou Lukášem Krausem,” řekla k programu Šárka Lipenská z Nadače pojišťovny Kooperativa. 



## PŘIJĎTE MEZI NÁS

**text:** Václav Uher, koordinátor komunitních aktivit Centra Paraple  
**foto:** archiv Centra Paraple

**K**do u nás ještě nebyl na akci **Sejdeme se na zahradě**, může si představit zhruba tento obraz - desítky návštěvníků, slunce, zábava. Jedni sedí za stoly na letní terase a klábosí. Jiní jen tak leží na trávě mezi stromy a poslouchají kapelu hrající hned vedle altánu. Z něj se line vůně grilovaných dobrot a zvuk cinkajících příborů. Příjemný prostor o velikosti zhruba tří tenisových kurtů doplňují židle, projektor a plátno, na které se, hned jak se setmí, bude promítat film.

Každé léto pořádáme dvě taková setkání, jedno v červenci a druhé v srpnu.

## A JAKÁ BYLA TA LETOŠNÍ?

Je 25. 7. Z terasy je pěkně vidět na výstavu fotografií vlastních zlatých retrívrů úspěšného fotografa Dana Materny, který je tu osobně, čehož využíváme a žádáme ho o komentovanou prohlídku. Čtyřnozí kamarádi ho měli doprovázet, ale vzhledem k vysokým teplotám raději zůstali doma.

Mezitím se u altánu rozeznávají první tóny kytary muzikanta Justina Lavashe. Justin u nás vystupuje podruhé a opět je skvělý. Diváci tleskají muži, který na jeden nástroj dokáže vytvořit obdivuhodné množství hudebních vrstev.

Gril už voní a kutálejí se z něj první opečené klobásky.

Na scénu přichází žánr slam poetry. Poprvé v Centru Paraple a rovnou v té nejlepší kvalitě. Tu ztělesňuje Metoděj Constantine, čtyřnásobný finalista mistrovství České republiky. Do mikrofonu chrlí smršť nahodilých rýmů. Zkuste si někdy jen tak z patra mluvit v rýmech, bez pauzičky, být vtipný, nápaditý, pohotoví a bezchybní. To je slam poetry.

Dalším hudebním vystoupením navazuje chlapík, který si říká CYNO a pochází z Ugandy. Během krátkého koncertu hraje rytmické písně ve stylu reagge, které jsou půvabné i tím, že znějí v rodném jazyce interpreta. Po něm bere do ruky nástroj Michala Šeps, přezdívaný český Bob Marley. V refrénu písně Moře zpívá: „Potřebujem moře, moře lásky vylít do světa, kde chybí.“ Pravda...

Desítky diváků stojí kolem umělců, baví se a na konci jim nadělují bouřlivý aplaus.

Návštěvníci jsou rozptýleni po celé zahradě. Stmívá se, lidé si objednávají pití, berou deky a přesunují se na místa, odkud je dobře vidět na plátno. Večer zakončujeme promítáním v „letním kině“ a bavíme se u komedie „Co jsme komu zase udělali“.

Čas letí a už je tu 13. 8. a druhé Sejdeme se na zahradě. Účast napovídá, že si mnozí tento termín zapsali do svých kalendářů s předstihem.

Jelikož jsou naše akce vhodné pro hosty jakéhokoliv věku, přicházejí i děti. Připravená trampolína se pomalu plní a statečně péruje.

Na terase sedí Veronika Souralová z Czech Photo Centra a vedle ní další známý fotograf, tentokrát Roman Vondrouš. Nedaleko probíhá výstava fotografií popisujících legendární dostihový závod Velká Pardubická.


Na besedu s jejich autorem navazuje vystoupení balkánsko-romsko-slovanské kapely Romba a ve vzduchu zní polská, ruská, ukrajinská nebo rusínská muzika, tango i čardášové rytmy, které se občas blíží nefalšovanému SKA.

Travnatá plocha je příjemná jako deka. Potkávají se na ní lidé, kteří se dlouho neviděli. Zdá se, že nikdo nemlčí.

Oblíbené prvky programu zůstávají beze změny, tedy i dobroty domácí tvorby našich kuchařek, voňavý gril v zahradní besidce, pěkné počasí a kino.

Po setmění opět rozpalujeme projektor a začínáme promítat. Vybrali jsme dokumentárně-hudební film o Vladimíru Mišíkovi „Nechte zpívat Mišíka“.

Příjemně unavení odcházíme domů. Nebýt v Praze, viděli bychom nad hlavou mnohem více hvězd.

Taková byla letošní setkání na naší zahradě. Přijďte na některou z dalších akcí Centra Paraple. Všechny jsou skvělé a mají společného jmenovatele - „Život je jízda“. 

# ROK 2020 S CENTREM PARAPLE

text: redakce

Přemýšlíte nad tím, jaký bude nadcházející rok, co v něm chcete zažít, kam vyrazit a co se naučit...?

My jeho náplň řešíme už od léta, kdy začal vznikat tento kalendář. K třinácti sociálně-rehabilitačním pobytům u nás v centru jsme pro vás připravili také následující akce a setkání.

Pro detailnější informace sledujte naše webové a facebookové stránky, nebo využijte kontakty uvedené u jednotlivých akcí.

Těšíme se na společné zážitky!

LEDEN

## FILMOVÉ/DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI

Termin: 9. 1.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## TEMATICKÝ POBYT - LYŽOVÁNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY

Termin: 27. 1. – 2. 2.  
Místo: Smržovka  
Kontakt:  
dundackova@paraple.cz, 274 001 317

ÚNOR

## TEMATICKÝ POBYT - LYŽOVÁNÍ PRO POKROČILÉ

Termin: 2. 2. – 7. 2.  
Místo: Smržovka  
Kontakt:  
dundackova@paraple.cz, 274 001 317

## KURZ PRO ASISTUJÍCÍ OSOBY KLIENTŮM S MÍŠNÍM POŠKOZENÍM

Termin: 6. 2. – 7. 2.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
safarova@paraple.cz, 274 771 478

## FILMOVÉ/DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI

Termin: 13. 2.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## HOST POD PARAPLETEM

Termin: 20. 2.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

BŘEZEN

## FILMOVÉ/DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI

Termin: 5. 3.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## HOST POD PARAPLETEM

Termin: 12. 3.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

DUBEN

## CESTOVATELSKÝ FESTIVAL

Termin: 24. 4. – 25. 4.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## ČARODĚJNICE

Termin: 29. 4.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

KVĚTEN

## TEMATICKÝ POBYT – CYKLISTIKA I.

Termin: 4. 5. – 9. 5.  
Místo: bude upřesněno  
Kontakt:  
dundackova@paraple.cz, 274 001 317

## MÁMA, TÁTA NA VOZÍKU

Termin: 7. 5. – 10. 5.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
honzatkova@paraple.cz, 274 001 318

## FILMOVÉ/DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI

Termin: 14. 5.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## BĚH-JÍZDA PRO PARAPLE

Termin: 16. 5.  
Místo: Malešický park, Praha 10  
Kontakt:  
krenkova@paraple.cz, 274 001 321

## HOST POD PARAPLETEM

Termin: 21. 5.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## VÝCVIK DOBROVOLNÍKŮ

Termin: 22. 5. – 23. 5.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
dobrovolnik@paraple.cz, 274 001 321

## VÍKENDOVÝ VÝTVARNÝ WORKSHOP

Termin: 29. 5. – 31. 5.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
rusinova@paraple.cz, 274 001 312

ČERVEN

## TEMATICKÝ POBYT – SPLOUVÁNÍ ŘEKY

Termin: 1. 6. – 5. 6.  
Místo: Vltava, Jižní Čechy  
Kontakt:  
dundackova@paraple.cz, 274 001 317

## TEMATICKÝ POBYT – POTÁPĚNÍ

Termin: 1. 6. – 5. 6.  
Místo: bude upřesněno  
Kontakt:  
dundackova@paraple.cz, 274 001 317

## TEMATICKÝ POBYT – TÝDEN POHYBOVÝCH AKTIVIT

Termin: 8. 6. – 13. 6.  
Místo: Nové Zámky  
Kontakt:  
dundackova@paraple.cz, 274 001 317

## FILMOVÉ/DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI

Termin: 18. 6.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## SEJDEME SE NA ZAHRADĚ

Termin: 23. 7.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## SEJDEME SE NA ZAHRADĚ

Termin: 13. 8.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

ZÁŘÍ

## SCI DAY

Termin: 4. 9. – 5. 9.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## DIVADELNÍ FESTIVAL CENTRA PARAPLE

Termin: 10. 9. – 12. 9.  
Místo: Výstaviště Praha  
Kontakt:  
krenkova@paraple.cz, 274 001 321

## TEMATICKÝ POBYT – CYKLISTIKA II.

Termin: 21. 9. – 26. 9.  
Místo: Nové Zámky  
Kontakt:  
dundackova@paraple.cz, 274 001 317

ŘÍJEN

## VÝCVIK DOBROVOLNÍKŮ

Termin: 2. 10. – 3. 10.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
dobrovolnik@paraple.cz, 274 001 321

## HOST POD PARAPLETEM

Termin: 8. 10.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## FILMOVÉ/DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI

Termin: 15. 10.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## VÍKENDOVÝ VÝTVARNÝ WORKSHOP

Termin: 16. 10. – 18. 10.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
rusinova@paraple.cz, 274 001 312

LISTOPAD

## HOST POD PARAPLETEM

Termin: 5. 11.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## FILMOVÉ/DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI

Termin: 12. 11.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

## KURZ FYZIOTERAPIE U PACIENTŮ S MÍŠNÍ LÉZÍ

Termin: 13. 11. – 15. 11.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
honzatkova@paraple.cz, 274 001 318

## ADVENTNÍ DÍLNA

Termin: 26. 11.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

PROSINEC

## MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA

Termin: 3. 12.  
Místo: Centrum Paraple  
Kontakt:  
recepce@paraple.cz, 274 771 478

# MLUVME STEJNOU ŘEČÍ

text a ilustrace: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Milé děti,

občas si dospěláci - ti velcí, na které většinou koukáte nahoru, jsou starší, radí vám a vychovávají vás, postěžují, že vám vůbec nerozumí a že mluvíte tak, že je to třeba i rozčiluje. A nezáleží na tom, jestli jste se naučili nějaký „hustý beko“, což fakt není „ízy“. Jako věřte mi, že když řeknete „WTF“, tak s vámi dospěláci asi těžko budou „kámové“. Spíš se podívají do stropu a řeknou „OMG“.

Pojďme si teď vysvětlit nějaká slova z mluvy lidí kolem těch, kteří mají poškozenou míchu a jezdí většinou na vozíku, ať si všichni rozumíme.

Váš David

## VOZEJK

To je právě ten vozík, na kterém jezdí lidé, kteří nemůžou chodit. Někdy mu říkáme také vozíček, kára nebo ještě i jinak. Nejčastěji ale užíváme výraz vzejk.

Vozíky mohou být mechanické nebo elektrické.

Zaslechnout můžete i pojmy invalidní vozík či elektrický invalidní vozík. Ty jsou také správné, ale většinou je užívají jen lékaři a ostatní odborné profese.

## ELEKTRIČÁK A MECHANIČÁK

To nejsou žádní superhrdinové z komiksu, ale superhrdinové opravdového života. Jsou to jen jiné výrazy pro elektrický a mechanický vozík, jak jsem psal už o položku výš.

Nechodícím nebo špatně chodícím dávají možnost svobodného pohybu.

## PAROUŠ A KVADROUŠ

Pat a Mat mezi lidmi na vozíku. Parouš je člověk, který má postižené nohy (odborně paraplegik) a kvadrouš (odborně kvadruplegik) má postižené i ruce - částečně, nebo úplně. Když rukama nehýbá vůbec, ovládá svůj električák hlavou, často bradou.

## DEJCHAČÁK

To je ještě větší superhrdina, bez toho by se ti nejvíce postižení sami nenadechli. Člověku, který ho potřebuje se říká pentaplegik, občas zkráceně penta.

## CHOĐÁK

Tak jsou označováni všichni, kdo chodí. Často tak o nich mluví lidé na vzejku, ale označují se tak i sami choďáci, kteří pomáhají vzejčkářům (nebo taky vzejčkářům, vzejkům).

## ZDRAVEJ KLUK, ZDRAVÁ HOLKA

Vzejčkáři takhle mluví o méně postižených lidech, třeba těch, co mají zachovanou možnost chůze a pohybují se „jen“ o bertich.

Choďák tedy může být i člověk s neúplným poškozením míchy - odborně se mu říká paraparetik (bez postižení rukou), nebo tetra/kvadruparetik (s postiženými rukama). To už zní skoro jako z Transformers, co?

DEJCHAČÁK



## FRANCKY

Neboli francouzské hole, které choďáci, zdraví kluci a holky, používají pro chůzi, když zrovna nepoužívají mechaničák, nebo električák.


## FYZOUŠ A ERGOUŠ

Ti pomáhají lidem s postižením s rehabilitací. Oficiální název jejich profese je fyzioterapeut a ergoterapeut.

## DEKÁČ

Jde o jiný název pro dekubit neboli proleženinu. Je to místo na těle, které se proleží, prosedí, nebo na něm praskne kůže z jiného důvodu. Když vznikne, je to pro člověka velmi nebezpečné, protože to může způsobit velké zdravotní komplikace, nebo dokonce i smrt.

## PODPRDELNÍK

Čili antidekubitní sedák a jinak také sedací polštář. Ten si dává na vzejk parouš, kvadrouš i penta, aby se jim neudělal dekáč. 





# JSME HRDÝMI PARTNERY CENTRA PARAPLE OD ROKU 2013 JSME DAROVALI CELKEM

## 4 027 224 Kč

V Kauflandu víme, že rozhodují činy. Stavíme proto ekologické prodejny, předcházíme vzniku plastového odpadu a jsme aktivní v neziskovém sektoru.

S Centrem Paraple spolupracujeme již od roku 2013. Během několika let přerostla naše spolupráce ve vzájemnou synergii. Díky Kauflandu na zahradě Centra Paraple vyrostla venkovní posilovna pro vozíčkáře. Aktivní životní styl vozíčkářů jsme navíc podpořili zakoupením handbiků a speciálních trenáží. V loňském roce jsme také hradili náklady na instruktora soběstačnosti a pořídili potřebné vybavení pro zaměstnance Centra Paraple.

To, že naše prodejny jsou bezbariérové a přívětivé k nákupu nám pomáhají otestovat sami klienti Centra Paraple. Společně jsme testovali náš speciální nákupní vozík a možnost pohodlného placení na pokladně.

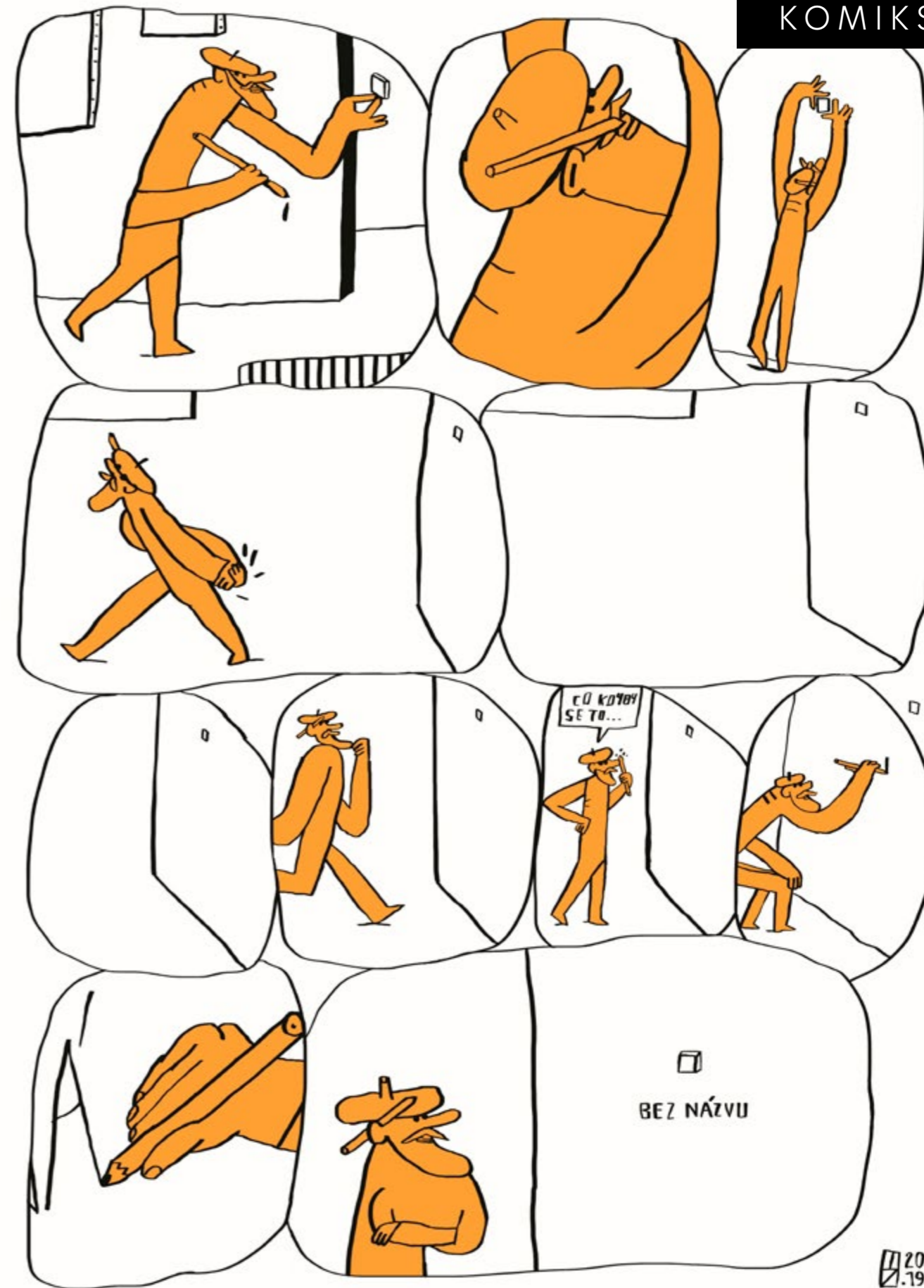
Zároveň se aktivně účastníme akcí Centra Paraple. Jsme hlavním partnerem tradičního Běhu pro Paraple. Uvidíme se ve StarDance a v prosinci pomůžeme Parapleti s organizací oslavy 25. narozenin.

Rozhodují  
činy.



Toto je komiks

KOMIKS



20  
19

# BALKÁNSKÝ ROADTRIP

text: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple  
foto: archiv Jiřího Čelouda

Loni na jaře jsem na německé stránce s ojetými vozy našel nádhernou obytnou dodávku, starého transportéra. Ale za nechutný prachy, pětadvacet tisíc v éčkách. „Kačenko,“ ptal jsem se ženy, „až bude za patnáct, můžu si ho koupit?“

Pak jsem jednou takhle při podzimu zevloval u počítače a vyskočilo na mě to samý auto. Za patnáct. A vzhledem k tomu, že mi má milovaná žena tehdy s velkou dávkou empatie odpověděla: „Joo,“ do měsíce stálo před domem.

Úvěr na čtvrt milionu mi rozhodně stál za neomezenou možnost fantazírování nad budoucími cestami.

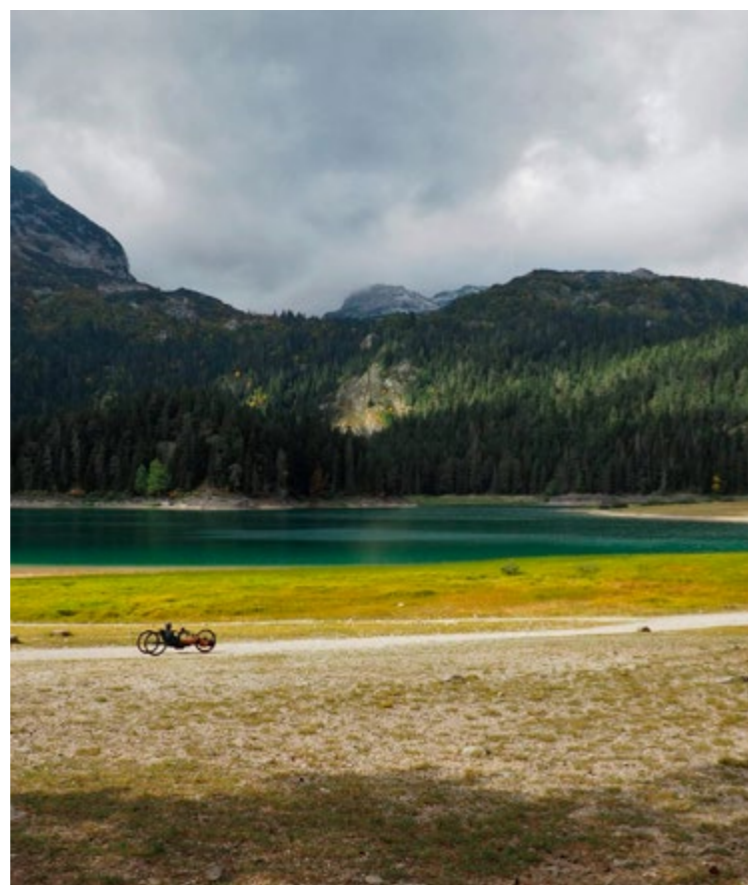


**P**o tři čtvrtě roce vymýšlení a realizace vhodných úprav konečně sedím za volantem a jsem jak malé dítě, upřímně šťastný. Dovnitř se dostávám přes plošinu a sedadlo řidiče i spolujezdce mám otočné. Zvedl jsem světlu výšku o 10 centimetrů pro lepší průjezdnost terénem, na zadních dveřích je moderní domácí improvement pro uchycení handbiku. V interiéru není místa nazbyt, ale s vozíkem se tu otočím a vše zvládám používat, postel máme ve výšce vozíku. O moc víc pro to, abych mohl fungovat sám, s co nejmenší Kaččinou pomocí, už udělat nešlo.

Je půlka září, babí léto je v rozpuku a my míříme na jih s první zastávkou v rakouském Wildalpen. Celý víkend trávíme na řece Salze s partou kamarádů. Je vážně krásně. Vrchní část řeky sjíždíme na nafukovacích kánoích všichni, já druhý den zůstávám s Tefíkem.

Tef je náš pes, kterého jsme si před třemi lety dovezli jako opuštěný suvenýr z Tenerife. Válime se spolu v autě na louce, já si čtu knihu Saudade o cestě kolem světa na kole a kajaku od Matěje Balgy a jsem rád, že tam nejsem sám. Odpoledne se s kamarády rozloučíme a jedeme dál už pouze ve třech přes Wörthersee do Slovinska.

Plán cesty jsme si připravili, nicméně víme, že vše se naplánovat nedá. Těsně pod horizontem 18% stoupání mezi Villachem a Kranjskou Gorou nám u ručního řízení praská tyčka k plynu. Brzda je naštěstí funkční. Rychle se u volantu vystřídáme a serpentýnami k prameni řeky Soči v Národním



„Tef je náš pes, kterého jsme si před třemi lety dovezli jako opuštěný suvenýr z Tenerife.“

parku Triglav si to sviští Kačka. Vlastně jsem rád, že neřídím. Jednak se můžu kochat a pak je to s 20 let starým autem s hydraulickým posilovačem řízení celkem makačka.

Po 10 kilometrech se musíme vracet, silnice je kvůli opravám uzavřena. Den blbec pokračuje v kempu u Bohinjského jezera, který je narvaný k prasknutí a pro vozík dost nevhodný. Vůbec se nám tam nelíbí, ale vezeme s sebou seakajak a chceme den dva popádlout po jezeře. Dilema, zda zůstat nebo ne, řešíme načnutím piva. Rozhodujeme se jet jinam. Den nakonec končí dobře. Dostáváme se do krásného bezbariérového kempu ležícího na cyklostezce mezi Bohinjí a Bledem. Po horké sprše si v autě před spaním použijeme islandský film Berani.

Po dalších dvou dnech, které trávíme výlety s handbikem po okolí, nám v místní autodílně svaří řízení do použitelného stavu a my se tak můžeme vydat přes Chorvatsko do Bosny a Hercegoviny.

Pan Fischer, jak našemu transportéru říkáme, jede jako drak a nebyť kočky, která se rozhodla ukončit svůj život skokem pod jeho kola, ubíhá cesta bezproblémově. Kačenka ji bohužel oplakává a od té doby krmí osamělá zvířata granulemi a kapsičkami.

Hlas muezzina, svolávající z minaretu muslimy k modlitbě, nás vtahuje do jiné kultury. Z Bosny máme dobrý pocit. Zastavujeme v národním parku Una, v upraveném kempu u řeky.

Večeříme před pár minutami ulovené pstruhy, zapijeme je rakijou a pak už promrzlí, noční teploty totiž pomalu míří k nule, jdeme spát.

Nedaleko jsou sice nádherné vodopády v Martin Brodu a pak především v Štrbački buku, vozičkáři jsou však, bohužel, nepřístupné.

Ze silnice E761 se odpojujeme na Drvar a směřujeme po západě Bosny a Hercegoviny do Mostaru. Tahle několika set kilometrová část země má silného genia loci. Sem tam nějaké světýlko s náznakem života, jinak tisíce opuštěných domů, pustina.

Do Mostaru přijíždíme v lehkých rozpacích. Všechna známá turistická místa nás zatím totiž zklamala. Mostar však nikoliv. Nečekaně málo lidí a příjemná atmosféra nás potěšili tak, že jsme si na trhu koupili mosazný mlýnek na kávu.

Po dvoudenní zastávce a koupačce na poloostrově Pelješac pokračujeme dál po pobřeží Černé Hory směrem ke Skadarskému jezeru. K tomuhle ornitologickému a vodnímu ráji na hranici s Albánií jsem se dost těšil. Jsme zaparkováni v pěkném kempíku za 15 € na noc. To je dobrá cena a navíc místní šéfk pořad vyřvává: „Chvála Češka národ.“ Máme se tu pěkně. Při výletě kolem jsme jak v ZOO. Pozorujeme kudlanku, hada, želvu, ta se líbila především Tefíkovi, krávy a miliardu žab. Večer si grilujeme pljeskavicu, zajídáme ji ajvarem a zapijeme pivkem. No každopádně to nejdůležitější nás teprve čeká.



„Pan Fischer, jak našemu transportéru říkáme, jede jako drak a nebýt kočky, která se rozhodla ukončit svůj život skokem pod jeho kola, ubíhá cesta bezproblémově.“

Do vesnice Theth uprostřed albánských hor vede silnice SH21. Ani předem nevíme, jestli je pro nás průjezdná. Neustále stoupáme do hor. V cca 1 800 m n. m. končí asfaltová část cesty a začíná šotolinový úsek. Po pár stech metrech vidíme, že se zde staví hotel. Až bude hotový, bude to ubytování na jednom z nejkrásnějších mnou navštívených míst.

A jedeme dál. Cesta se nebezpečně zužuje. Potkáváme velký off-road naložený dělníky a já musím couvat do nejširšího místa cesty. I tak se se sklopenými zrcátky míjíme o milimetry. Já jsem nalepený na skále, off-road má kola blízko několika set metrového srázu. Po chvíli se stejná situace opakuje a já cítím, že jet takhle ještě těch dalších 15 kilometrů je nad moje řídičské schopnosti. Mít s panem Fischerem najeto o pár desítek tisíc kilometrů navíc, tak možná pokračujeme, ale takhle už to vidím jako moc riskantní a tak auto otáčím.

Že jsme do Thethu nedojeli, nás nemrzí. Spíme před zmíněným hotelem v našem vlastním hotelu na čtyřech kolech. Je jasná, chladná noc a my usínáme pod dekou navíc.

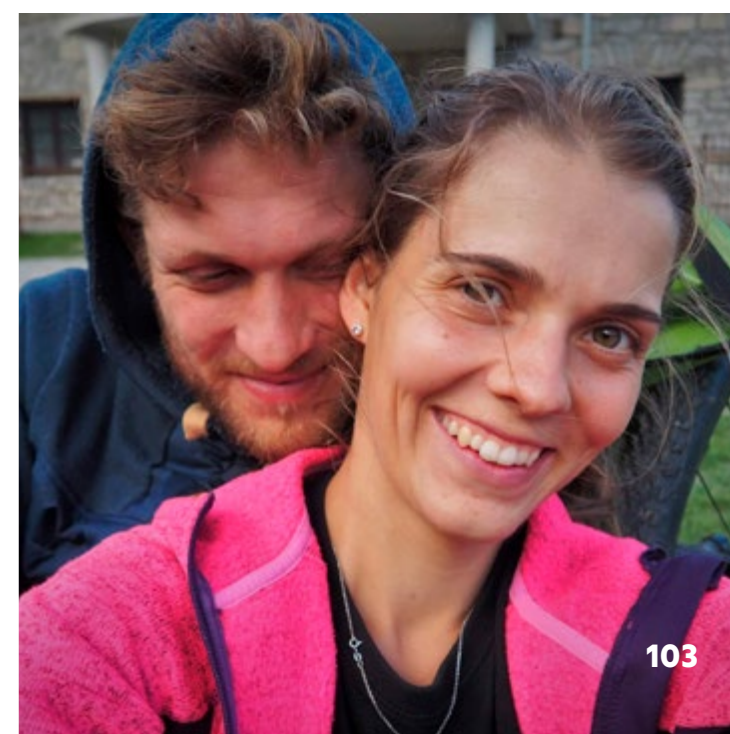
Snídáme za svěžího vánku pod sluncem rozsvícenou oblohou, opouštíme hory a pomalu se začínáme vracet domů. Řídí Kačka. Dlouhé klesání nám okořeňuje prasečí rodinka na lovu u kontejneru a pasáček koz se svým asi stopadesátihlavým stádem. Bereme to zkratkou, hroznou cestou, ale zase máme trochu dobrodružství. Míjíme Prokleté hory a podél řeky Tary směřujeme na sever do černohorského Durmitoru, kde se procházíme kolem Černého jezera.

Večer, už hodně unavený z řízení, беру завдэк odpočívadlem nedaleko Záhřebu. Ráno otáčím klíčkem a nic. Auto se nažhaví, ale nejede startér. Kačka na něj poklepe a nic. Už už se chystáme rozebrat kryt pod volantem a mrknout na spínací skříňku. Nakonec jdu ale „zabulet“ ke kavárníkoví, jestli by sem pro nás nějaký mechanik z okolí nedojel.

Sedíme v odtahovce a ptáme se, jak je dílna daleko. „Sixty, seventy kilometers,“ odpovídá chlápek. Poleje mě pot, ačkoliv se nepotím a říkám: „No pane Fischere, to jste teda takhle ke konci docela posral. No nic, prodám vás a radši koupím Mercedesu Sprintera!“

U dílny chlapi stáhnou auto z podvalu, otočí klíčkem a pan Fischer nastartuje. Najednou! Vadný indikátor schalter páky nepustil motor k nastartování. Taková blbost. Dali jsme 120 € za odtah a domů jeli těch asi 600 kilometrů nonstop.

Pana Fischera si teda nakonec nechám. Je skvělejší. Pár úprav je ještě potřeba, ale na příští rok se chystáme do Albánie, krásky se špatnou pověstí, jak zní název knihy Petra Horkého, znovu. Na řeku a hlavně na delší dobu. ☺





## BANALFATAL! DBÁ NA BEZPEČNOST DĚTÍ

Projekt BanalFatal! je zaměřený na prevenci úrazů páteře a míchy u žáků II. stupně ZŠ a mladistvé účastníky různých volnočasových aktivit, například táborů či sportovních dnů, které svým zaměřením upozorňují na rizikové chování při pohybových aktivitách.

Součástí interaktivního vzdělávacího bloku jsou i videospoty se skutečnými příběhy mladých lidí, upozorňující na nebezpečí skoků do vody, pádů z kola či z výšky.

Náš tým může uspořádat seminář i ve vaší škole, stačí se přihlásit přes formulář na webu. Navíc pro vás připravujeme soubor těž o hodnotné ceny, díky které si děti dokáží lépe uvědomit rizikovitost svého chování v mnoha situacích.

**Podrobná pravidla najdete na [banalfatal.cz](http://banalfatal.cz).**



Činnost asociace CZEPA je pestrá, navíc jí hájíme vaše zájmy. Proto se na nás neváhejte obrátit, pište nám své příběhy, podněty, trápění. Jasně se ukazuje, že dokážeme prosadit i zásadní legislativní změny.

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

## HLEDÁ SE PRODEJCE HVĚZDNÉHO BAZARU

Právě hledáme nové kolegy do Hvězdného bazaru. Jde o charitativní second-hand s kamennou prodejnou v centru Prahy, který provozuje Česká asociace paraplegiků – CZEPA z.s. jako tréninkové pracoviště pro vozíčkáře po poranění míchy. Prodejce bude mít na starost celkový provoz obchodu od pokladny, přes EET až po propagaci.

Nabízíme zaměstnání na poloviční úvazek v malém přátelském kolektivu s odpovídajícím finančním ohodnocením a benefity.

**Bližší informace na [www.hvezdnybazar.cz](http://www.hvezdnybazar.cz).**

**Svá CV posílejte na [hvezdnyvedouci@czepa.cz](mailto:hvezdnyvedouci@czepa.cz).**



## NA REHAPROTEXU JSME BYLI VIDĚT I SLYŠET

Česká asociace paraplegiků CZEPA se na Rehaprotexu představila hned dvakrát.

V dopoledním bloku Zdenka Faltýnková, zástupkyně Pracovní skupiny pro zdravotnické prostředky Pacientské rady Ministerstva zdravotnictví ČR, hovořila o legislativních změnách v kategorizaci, poskytování a financování zdravotnických prostředků a zdůraznila, že neustále probíhá legislativní boj za návrat úhrady tzv. bílého programu (zdravotních a kompenzačních pomůcek pro hygienu).

Odpoledne se pak zaměřila na sexualitu osob se závažným zdravotním postižením. Kladně byla hodnocena zejména část věnovaná bezpečným polohám při sexu.



## APLIKACE VOZEJKMAP UŽ JEN V NOVÉ, LEPŠÍ VERZI!

Vážení uživatelé aplikace VozejkMap, chceme vás informovat, že došlo k vypnutí podpory staré verze aplikace VozejkMap.

Ti z vás, kteří ještě používají starou verzi, musí navštívit Google Play či App Store a pomocí tlačítka „Aktualizovat“ si změnit aplikaci na verzi novější. Aplikace už obsahuje více než 15 000 bezbariérových míst, dokáže k nim uživatele navigovat a dát mu všechny důležité informace o službách a podmínkách v místě.

V roce 2018 jsme spustili novou verzi aplikace, ve které přibyla i možnost označit místa jako oblíbená a komentovat je. Od 24. 10. tato stará verze není funkční. Provedte tedy, prosím, aktualizaci a užívejte si všechny vylepšené funkce.



**Podrobně na [www.vozejkmap.cz](http://www.vozejkmap.cz).**

## JAK UPLATNIT LIMIT NA LÉKY DO 500 KČ PRO POJIŠTĚNCE S PŘIZNANOU INVALIDITOU III. STUPNĚ?

Od 1. ledna 2020 bude limit na úhradu léků pro lidi s příznakem invaliditou III. stupně snížen na 500 Kč. Týká se to jak lidí, kteří invalidní důchod III. stupně pobírají, tak i těch, kteří jsou uznáni invalidní ve II. a III. stupni bez nároku na výplatu.

Co je však třeba udělat, aby zdravotní pojišťovna evidovala vaše výdaje za léky a nadlimitní úhrady vám vrátila? Do konce tohoto roku je nutné vaši zdravotní pojišťovně dodat běžnou kopii rozhodnutí o přiznání invalidity - doporučeně poštou, nebo elektronicky či osobně na podatelnu zdravotní pojišťovny. Potvrzení je možné dodat kdykoliv během roku, ale až od data dodání budete evidováni jako pojištěnec se sníženým úhradovým limitem. Vždy je vhodné si ověřit, zda ke změně evidence skutečně došlo.

**Podrobné informace najdete na webu [www.vozejkov.cz](http://www.vozejkov.cz).**



**B**ěhem naší práce si stále více uvědomujeme sílu drobných radostí a šťastných chvil, které by člověk jinak mohl považovat za banální momenty.

Přejeme všem, aby v roce 2020 zažili mnoho takových okamžiků a aby dosáhli na co nejvíce osobních vítězství.

Srdečně

**Tým Centra Paraple**

# DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

GENERÁLNÍ PARTNER

  
**Kooperativa**  
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

HLAVNÍ PARTNEŘI



**KODL**  
GALERIE



**VK&**  
Vyskočil, Krošlák  
a partneři s.r.o.,  
advokátní kancelář

**VOLKSWAGEN**  
FINANCIAL SERVICES  
DŮVĚŘ. LEASING. POJIŠTĚNÍ MOBILITA.

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR





Čtvrstoletí s vámi.  
Čtvrtstoletí díky vám.

52