



*„Přítel je ten, kdo o vás ví všechno, a má vás pořád stejně rád.“*  
Elbert Hubbard, americký spisovatel a filosof

**Projekt**  
**REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ (RHH)**

je realizován za finanční podpory:

- statutárního města Ostravy

**OSTRAVA!!!**

- senátora Jiřího Carbola



- Krajského úřadu Moravskoslezského kraje



© [www.hecportal.cz](http://www.hecportal.cz)



Titulní foto - Gabriela Hejtíková (čestné uznání ve fotosoutěži FOCUS RHH 2020, kterou podporuje Nadace ČEZ):

*„Fotografii se mi povedlo zachytit o letošní krátké dovolené v Rakousku. Na kopec Vás dostane lanovka a obsluha je tam velmi milá a ochotná a se vším pomáhá, problém ale je, že někdy nejede úplně na ten nejvyšší vrchol a to si pak musíte poradit sami. Naštěstí s námi jeli rodiče a s heslem „všichni za jednoho“ :) jsme přitele na vozíku nahoru vytlačili.“*

Fotografie:  
Václav Krzywon  
archív vítězů RHH

Tisk: Tiskárna PRINTO, s.r.o  
Sazba: Robert Návrat

ISBN 978-80-270-8640-5

# REKORDY HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ



**Str. 6:** První česká handicapovaná plavkyně překonala kanál La Manche



**Str. 10:** Ondřej Mach: Nemožné je Boží specialita



**Str. 13:** Josef Procházka: Denně protočit motor a zaměstnat hlavu



**Str. 16:** FOCUS RHH 2020: Vyhodnocení fotosoutěže, která vznikla za podpory Nadace ČEZ



**Str. 18:** TLAPKU NA TO! Dokud můžeme pomáhat, pomáhejme



**Str. 28:** Zlatá medaile z mistrovství světa pro rybáře na vozíčku



**Str. 34:** TV NOE: Jen je zapotřebí se správně dívat a používat srdce



**Str. 40:** Jason Becker: Skládám hudbu očima



**Str. 46:** TANEČNÍ KLUB ŠTRAMBERK – TK GRADUS se má čím pochlubit



## Ocenění hrdinové handicapu

Čtvrtý ročník **Rekordů handicapovaných hrdinů (RHH)** se už tradičně uskutečnil pod záštitou náměstka hejtmána **Jiřího Navrátila** a **senátora Jiřího Carbola**, za finanční podpory **Moravskoslezského kraje** a **magistrátu SMO**.

Dvanáct vítězů ve čtyřech kategoriích (projekt nemá druhá a třetí místa) se však tentokrát muselo obejít bez slavnostního vyhlášení na Krajském úřadu MSK, neboť hromadné akce byly zakázány kvůli šíření koronaviru. Jak ale sdělil náměstek hejtmána Jiří Navrátil, výkony vítězů to vůbec nesnižuje a udělené ceny, včetně reprezentační publikace s jejich silnými příběhy, jim tentokrát doručí Česká pošta.

Poněkud pikantní je, že Jiří Navrátil do poslední chvíle nevěděl, že rovněž patří mezi vítěze, a to v kategorii Emisaři handicapu - za obrovský kus práce, kterou udělal v sociální oblasti pro celý Moravskoslezský kraj. Kromě toho, od samotného počátku se výrazně podílel na úspěchu projektu RHH.

Senátor Jiří Carbol k tomu pak dodal, že handicapovaní lidé, kteří se i přes nepřízeň osudu dokážou prosadit a dosáhnout až neuvěřitelných cílů, jsou inspirací pro celou společnost. Podobně jako ti, kteří se jim věnují a pečují o ně. Doprovodným projektem **Rekordů handicapovaných hrdinů** byl letos první ročník fotosoutěže **FOCUS RHH 2020** na téma **POMÁHÁME SI**, jenž vznikl za podpory Nadace ČEZ.

### Celkový seznam vítězů

#### a) Hrdinové handicapu (příběhy obdivuhodných výkonů)

Markéta Pechová, první česká handicapovaná plavkyně, která překonala kanál La Manche

Ondra Mach, vozíčkář, který se řídí heslem: Nemožné je Boží specialita

Josef Procházka, vozíčkář, ředitel turnaje v pétanque

#### b) Pečující v handicapu (sebeobětující se osobnosti)

Hana Pirnerová, ředitelka společnosti Pomocné tlapy

Alena Kosmáková, maminka pečující osmnáct let o těžce handicapovaná trojčata

Lenka Ležoňová, pěstounka s širokým srdcem

#### c) Projekty handicapu (projekty organizací a filantropů)

Zbyněk Sýkora, předseda florbalu vozíčkářů a mistr ČR

Radim Kozlovský, loňský mistr světa v plavané handicapovaných rybářů

Marek Schneider, předseda Centra pro rodinu a sociální péči z. s.

#### d) Emisaři handicapu (následováním příkladů a vzorů)

TV Noe – ředitel Leoš Ryška

Centrum Čtyřlístek – ředitel Svatopluk Aniol

Jiří Navrátil, náměstek hejtmána MSK pro oblast sociální

Vítězové fotosoutěže  
**FOCUS RHH 2020**  
na téma **POMÁHÁME SI**:

#### a) Mezilidské vztahy

Petr Podroužek

#### b) Příroda

Maria Luchyk

#### c) Kuriozity

Drahomír Tyleček

#### Čestné uznání

Gabriela Hejtíková



Podrobnosti jsou průběžně zveřejňovány na [www.hecportal.cz](http://www.hecportal.cz)

# První česká handicapovaná plavkyně překonala kanál La Manche

**Markéta Pechová: „Ráda bych poděkovala plavcům, pořadatelům, rozhodčím a všem, kteří se podílejí na realizaci závodů v rámci Českého poháru dálkového plavání. Bez vás všech bych nikdy nedokázala kanál La Manche přeplavat. Děkuji za Vaši podporu, pomoc a cenné rady. Moc si vážím toho, že mohu s vámi plavat a být toho všeho součástí. Děkuji rovněž Michalovi Štěrbovi za cenné rady před samotným pokusem.“**



**P**říprava trvala dva roky. Na místě trénovala čtrnáct dní, aby doladila formu. A pak Markéta Pechová jako první česká handicapovaná plavkyně překonala kanál La Manche. Trasu zvládla za 12 hodin 31 minut. Bojovala s chladnými mořskými proudy, medúzami i křečemi a jako první žena na světě bez dolní končetiny a části pravé plíce kanál přeplavala.

Markétě Pechové zjistili v dětství nádor stehenní kosti. Přestože prodělala náročnou léčbu, včetně chemoterapie, ve dvanácti letech se (bez předešlého varování) probudila po operaci bez nohy. Rakovina se však po roce vrátila -

tentokrát měla Markéta nádor na plicích a metastázy v břiše - a až díky transplantaci kostní dřeně nemoc překonala. Po léčbě začala s atletikou, házela diskem, oštěpem a koulí. V 19 letech se pak stala vicemistryní Evropy v hodu oštěpem a dnes patří mezi tři nejlepší dálkové plavkyně v Česku. S plaváním začala před dvaceti lety.

### **Zima, křeče, medúzy**

„Kdybych věděla, co čeho jdu, tak do toho nejdu“ - to bylo první, co rekordmanku napadlo, když vylezla na francouzský břeh. V chladné vodě uplavala kraulem 38,5 kilometru. „Prsa, při kterých si normálně odpočinu, jsem plavat nemohla kvůli mořským proudům.

A myslela jsem jen na plavání - abych se soustředila, protože proudy byly silné; abych se vyhýbala medúzám; a také, abych se nedotkla lodi, protože to by mě diskvalifikovali,“ konstatuje.

Ještě před startem jí tým natřel speciální silnou vrstvou krému, jenž měl zabránit, aby se jí vykrojené plavky, které musela podle pravidel mít, nezařezávaly do kůže. A při plavbě zažila dvě velké krize. První po třech a další po deseti hodinách plavání.

„Začalo to tím, že mě po dvou hodinách plavání žahly dvě medúzy, ale naštěstí to nebylo do rukou, ani do nohy. Zhruba už po třech hodinách pak



přišla první opravdová krize, když projíždějící trajekty začaly mísit vodu a mně byla velká zima. V těch studených proudech měla voda zhruba dvanáct stupňů. Největší problém byl, že mi byla zima právě do zbylé části amputované nohy, která se špatně prokrvuje a není možné ji ani nijak protáhnout. Ale tím, že je kanál La Manche dost frekventovaný, právě co se týče lodí a trajektů, měla jsem pocit, že tyto krizové situace byly poměrně časté. Další velká krizovka přišla zhruba po deseti hodinách, kdy mi začala být zima do celého těla, a začalo mě bolet levé rameno. No a když už jsem byla zhruba dvě hodiny od břehů Francie a konečně byla teplá voda, tak najednou bylo moře plné medúz. V životě jsem jich opravdu tolik neviděla, byly modré a jedna vedle druhé. Z lodi na mě křičeli, ať plavu rovně, ale já jsem tam mezi nimi kličkovala.“

Po cestě se Markéta Pechová občerstvovala ohřátou coca-colou, čajem s medem a citronem a dvakrát si dala hovězí vývar. „Na konci jsem už nic moc nemohla, jen jsem se snažila sníst polomáčené sušenky,“ dodala.

Poslední stovky metrů k francouzským břehům, kde podle Markéty měla voda 16 stupňů Celsia, ji ve vodě podporoval její plavecký partner Filip Pytel. Z lodi výkon pak sledovali a povzbuzovali dva členové mateřského plaveckého klubu TJ Slavia Liberec.

„Když jsem vylezla na loď, mohla jsem chodit, ale byla mi zima. Vlastně mi po celou dobu byla velká zima a v noci jsem pak měla značné bolesti, hlavně levé ruky,“ zmínila Markéta.



**Zajímavosti**

- Startovní na možnost přeplavat La Manche stojí plavec tisíc liber (28300 Kč). Dalších 250 tisíc korun musí mít závodník na loď a asistenční doprovod přes kanál.
- Česká republika je na 1. místě na světě v přeplavbě kanálu La Manche mezi zeměmi bez moře. Celkově je na 15. místě v počtu přeplaveb na světě.
- Rekordy La Manche  
1. muž: Angličan Matthew Webb, 1875, čas 21:45

1. žena: Američanka Gertrude Ederleová, 1926, čas 14:39  
**1. Čech: František Venclovský, 2. pokus, 30. července 1971, čas 15:26**  
**1. Češka: Ludmila Jelínková, 3. srpna 1988, čas 10:28**  
**1. Čech přeplavba v obou směrech: David Čech, 7. srpna 2006, čas 19:54**  
 Nejrychlejší muž: Australan Trent Grimsey, 2012, čas 6:55  
**Nejrychlejší žena: Češka Yvetta Hlaváčová, 2006, čas 7:25**  
 Zdroj: www.oceans-seven.cz

## Sedm otázek pro rekordmanku

### Jak jste se k dálkovému plavání dostala?

Markéta Pechová: „Přivedla mě k němu trenérka Monika Šarinová, až v mých dvaceti letech ve sportovním středisku, kam jsem docházela na atletiku. Jako první mě seznámila s plaváním zdravotně postižených a také mě přivedla na první plavecké soustředění, kde jsem se učila plavecký styl. Do té doby jsem plavala pouze rekreačně. Ale navíc jsem posléze zjistila, že i s handicapem můžu zároveň plavat se zdravými, což pro mě bylo vysvobození. Hendikepovaní totiž nemají dálkové plavání.“

### Co Vás přivedlo na myšlenku přeplavat kanál La Manche?

„Jak už jsem uvedla, od dvaceti let jsem závodila v plavání pro zdravotně postižené a zhruba v pětadvaceti letech jsem závodit přestala - ale přesto jsem dál docházela na tréninky. Tehdy se mě pořád kdekdo ptal, proč chodím na tréninky, když už nezávodím, no a já jsem

jen tak řekla, že trénuji na La Manche. A oni se zase ptali, kdy ho budu plavat, tak jsem odpověděla, že až mi bude čtyřicet. V té době mi nebylo ani třicet, tak mi připadalo, že je to opravdu za dlouho. Mimochodem, když jsem o La Manchi ze srandy mluvila, zvládla jsem uplavat nejdál pět kilometrů. Zhruba ve třiatřiceti letech jsem začala plavat a závodit v dálkových trasách a sen se pomaličku začal přibližovat. Tak jsem už skutečně začala uvažovat, že to možná jednou zkusím. Pak jsem se přestěhovala do Liberce a v oddíle Slavia Liberec jsem o svém snu promluvila, přičemž oni se toho okamžitě chytili. Začali jsme se tomu věnovat a objednali termín na přeplavání kanálu La Manche. Je to asi náhoda, ale vyšlo to, zrovna když mi bylo čtyřicet.“

### Celou cestu vás doprovázela loď s asistenčním týmem. Co vše jeho členové obstarávají?

„Každý, kdo plave, musí mít s sebou minimálně tři lidi, kteří zajišťují jídlo

plavci, hlídají počet záběrů, a celkové kontroly, kde plavec je. Dále tlumočí mé pocity komisaři z plavecké asociace, který je na lodi také, a dohlíží na dodržování pravidel. Abych se nedotkla lodí, abych se nedotkla svého týmu, hlídá počet záběrů a zapisuje veškeré moje pocity a vše, co během přeplavby jím a piji. Dohlíží na to, abych nedostala nějaké podpůrné prostředky, a ze všech údajů vypracuje protokol. Loď s touto posádkou pluje přibližně dva metry vedle mě, a s týmem jsem se domluvila předem, že občerstvování proběhne každou půlhodinu. Důležitá je pravidelnost, pro doplňování energie, a aby nedošlo k dehydrataci, a to i když jsem neměla hlad. Měli jsme k dispozici speciální tyč, která má na konci dva držáky na kelímky, jeden na pití a druhý na jídlo.“



měli plavci v dobách dřívějších při přeplavávání kanálu.“

### Byla jste také součástí kampaně Naše planeta - jak se coby plavkyně díváte na znečištění světových vod?

„Už v La Manchi jsem si všimla hodně nečistot a překvapilo mě, že tam lidé hází většinu odpadků do moře. Myslela jsem si totiž, že Angličané a Francouzi jsou trochu někde jinde, ale není to tak. Můžu říct, že jsem doslova plavala mezi odpadky. Do moře se samozřejmě také vypouští záchody z lodí, v nichž je také naházená i spousta bordelu. Často si můžete všimnout třeba rybářů, kteří pijí pivo a hází plechovky do moře, což absolutně nechápu. Já třídím odpad a nikdo mě k tomu nikdy nemusel nutit. Rozčiluje mě tedy, když někdo hodí velké kartonové krabice do normální popelnice, protože já do papíru třídím i ruličku od toaletáku. Neplýtvám energiemi, šetřím vodu. Prostě maličkosti, ale snažím se.“

### Jak finančně nákladný byl Váš sen přeplavat La Manche?

„Počítali jsme to i s dvouletou přípravou před samotnou plavbou a celkem to vychází kolem 400000 Kč. Většina výdajů byla hrazena sponzory a část z mých úspor. Ale upřímně, na francouzském útesu mi vůbec nedošlo, že jsem překonala kanál La Manche. Tehdy mi šlo hlavně o to, abych ho zdolala kvůli klukům, co byli na lodi a podporovali mě. Vzali si dovolenou a předem nikdo z nás nedostal žádné peníze, naopak se ještě musela spousta věcí platit. A já si v tu chvíli říkala, že si kvůli mně vzali volno a já to nakonec nepřeplavu? Měla jsem pak radost hlavně kvůli nim.“

### Závěrem: z holky, co původně jezdila na závody jen jako na výlet, jste se stala jednou z nejlepších dálkových plavkyně u nás...

„Já vím, ale dodnes, když mě někdo potká na ulici a začne mi gratulovat, že jsem překonala La Manche, nevnímám to tak, jakože jsem něco dokázala. Prostě jsem plavec a každý plavec má nějakou metu, každý jinou. Tou mojí byl La Manche, a tak jsem ho šla plavat a neřešila, jestli jsem hendikepovaná nebo jestli budu první na světě. A prostě to tak bylo a je.“

Foto: TJ Slavia Liberec a archiv Markéty Pechové



### Jsou i nějaká pravidla, co se týče plavek, ploutví, nebo dalšího vybavení?

„V pravidlech je zakázáno mít jakékoliv podpůrné vybavení, takže se plave bez ploutví a ani plavky nesmí být nohavičkové, které běžně používám při jiných závodech. Takže to byl také celkem vtipný moment, když jsme museli den předem stříhat nohavičky u mých plavek, protože jsem jiné neměla. Je tomu tak proto, aby měli všichni stejné podmínky, jaké



# Ondřej Mach:

## Nemožné je Boží specialita

**Jmenuji se Ondřej Mach a je mi 23 let. Mám za sebou mnoho „pádů“, ale i úspěchů. I tak se snažím brát život s humorem. Po delším rozmyšlení jsem se rozhodl poodhalit život člověka na vozíku a dát tak možnost „chodákům“ nahlédnout do našeho světa. Do světa, který všichni chodící lidé přehlížejí, ale já ho žiji. Je to zajímavý svět a já doufám, že se Vám bude líbit.**



Jeho celé jméno, včetně křestního a bířmovacích zní Ondřej Jan Václav Bernadette Mach. V době kdy poznal Řád maltézských rytířů, se rozhodl začlenit motto Řádu do svého života a „Ochrana víry a pomoc potřebným“ se pro něho stalo skutečným životním posláním.

Od narození má těžké tělesné a zdravotní postižení a od malička se pohybuje na invalidním vozíku. Založil a provozuje vlastní webové stránky, na kterých chce všem (nejen mladým) lidem ukázat, že i člověk na vozíku může prožít život plnohodnotným způsobem a především podle vlastních představ a potřeb.

Svým životním příběhem motivuje všechny „zdravé a chodící“ ve svém okolí, ale také inspiruje a dodává odvahu všem, kdo s ním na internetu, často i daleko v zahraničí, sdílejí jeho aktivity. Mimo to pořádá různé besedy a přednášky, na kterých se snaží přiblížit život člověka na vozíku. Svým životním příběhem nabízí čtenářům

a posluchačům úplně jiný pohled na vozíčkáře. Jeho životní filozofií je žít život na plný plyn, jeho heslem pak „Nemožné je Boží specialita“.

### Předává optimismus a elán

Ondra trpí vzácným onemocněním s diagnózou Robertsonův syndrom, které postihuje svalovou i kosterní soustavu. Vyznačuje se prenatálním zpomalením a narušením buněčného dělení, které vede k deformacím rukou a nohou. Je trvale upoután na elektrický invalidní vozík, který sám ovládá. Žije v Pardubicích a je plnohodnotným členem rodiny Machových. Nežije však se svými biologickými rodiči, pan a paní Machovi jsou pěstouny, kteří si Ondru jako dvouletého vzali z kojeneckého ústavu a od té doby ho vychovávají. I přes těžké zdravotní postižení mu dali péči a lásku, stejně jako svým dvěma vlastním dcerám a starají se o něj jako o vlastního. Díky jistotám a zázemí pěstounské rodiny se z Ondry stal úspěšný mladý člověk. I když je na invalidním vozíku, dokáže být samostatný a zvládne se postarat sám o sebe. Dokáže být velmi aktivní, optimistickým přístupem k životu je příkladem nejen pro své vrstevníky. I přes spoustu úspěchů zažil i mnoho pádů, popral se šikanou na



Ondřej Mach a sourozenci Lobkowicz

střední škole, zvládá překonat mnohé předsudky, které vnímá nejen ve svém nejbližším okolí a od všech, kteří mají jakoukoliv morální zábranu přijmout ho takového, jaký je. Ve všem co Ondra dělá, je možné vnímat lásku k životu a životní energii, svým přístupem dokáže nejen motivovat, ale hlavně předat optimismus, elán a nadšení pro dobrou věc. Rád se pouští do nových výzev a především mu nevádí „sdílet svůj život“ a podělit se o něj s ostatními.

## Rozšířené obzory s pětmetrovou dodávkou

**Ondra má vrozenou vývojovou vadu horních i dolních končetin, pohybuje se s pomocí vozíku, ruce má velmi krátké a nohy otočené špičkami dozadu. Při prvním setkání s tímto mladým mužem leckoho napadne, že auto řídit s takovým handicapem neovládne.**

„Na začátku jsem tomu nevěřil,“ říká Ondřejův otec Pavel Mach a dodává: „Dokonce jsem před zkouškami v autoškolě vyhledal instruktora a žádal jsem ho, aby Ondrovi řidičák nedával. Měli jsme o něj s manželkou strach, neuměli jsme si představit, že bude jezdit sám autem, bez asistenta či bez nás.“

Instruktor však vystrašenému otci odpověděl, že by se sám na sebe nemohl do konce života podívat do zrcadla. Ondra totiž auto zvládal v autoškolě bez závažných problémů. Jeho vozidlo jen potřebovalo speciální úpravu zcela na míru.

Student Pardubické univerzity najíždí do svého Mercedesu Vito přes dveře nákladového prostoru po plošině. Vozík si poté pohybuje po kolenou a často

i s pomocí zubů ukotví tak, aby při jízdě nejezdil po podlaze auta. Přemístí se ke své otočné řidičské sedačce. Tu si posune hodně dopředu, aby jeho krátké ruce dosáhly na volant.

Ke slovu pak přichází speciální pákové ovládání plynu a brzdy. Ondřej je ovládá svou pravou nohou, která na to sice nevypadá, ale je plná sil. Když kolenem tlačí nahoru, brzdí. Nohou pak páku za jízdy přizvedává, čímž stlačuje plynový pedál.

Více než hodinu bez doprovodu Ondřej neovládne, s řízením auta však jeho omezení nesouvisí. Na delší cesty proto nevyrazí sám. Kratší trasy, například po Pardubicích a okolí, z domova do školy a zpátky, jezdí sólo.

V poslední době je pro Ondřeje jedním z největších úspěchů získání řidičského oprávnění. Nejenže se naučil řídit speciálně upravený automobil, ale sám si i zorganizoval sbírku, aby si mohl dodávku koupit. V loňském roce si k řidičskému průkazku skupiny B dodělal také skupinu E na přívěsy do 3,5t. Díky tomu tak může řídit jízdní soupravu o celkové váze až 7t-3,5t osobní automobil a až 3,5t přívěs.

Za volantem už ujel přes šest tisíc kilometrů, jeho osobním rekordem je 650 kilometrů v jednom dni. „Na podzim bylo hezky, udělali jsme si výlet. Z Pardubic jsme to vzali přes Žďár nad Sázavou do Brna, potom po dálnici do Prahy a domů,“ popisuje Ondřej Mach. Spolu s kamarády z univerzity chtějí složením bakalářských zkoušek vyrazit na týdenní nebo ještě delší cestu po zemích sousedících s Českem.

Zkušenosti s řízením dopravy nabírá už nyní během studia, a sice na trochu překvapivém místě: s organizací dopravy při najíždění na „plac“ pravidelně pomáhá cirkusům. Až v Pardubicích uvidíte kamiony se znakem některého z cirkusů, které z vozíčku navádí mladý muž v oranžové vestě, půjde patrně o Ondřeje Macha.

Pobaveně Ondra podle vlastních slov vstupuje do diskusí, kdy si lidé stěžují na složité parkování svého auta. Mluví přitom třeba o „malé fabii“. Ondra totiž nemá problémy zaparkovat svou pět metrů dlouhou dodávku. Rád se přitom svými řidičskými dovednostmi pochlubí. Na svých internetových stránkách (www.ondra-mach-handicap.cz) uveřejňuje videa, která natáčí při řízení. Kamerou připevnenou na hlavě.

V autě si užívá i moderní technologie. Jeho mercedesu nechybí parkovací kamera, naopak by uvítal ovládání rádia na volant. Na své vozidlo si nechal namontovat oranžové majáky – to aby řidiče upozornil na to, že bude vystupovat a automaticky se otevřou dveře zavazadlového prostoru, kterými najíždí dovnitř a ven. Oranžová světla zapíná i za jízdy ve městě nebo v horské oblasti s mnoha zatáčkami. Ostatní šoféry tímto způsobem upozorní, že pojede pomaleji, než jsou zvyklí, a prosí je o ohleduplnost.

Petr Buček



Moderátoři na Velehradu 2016



S Marií Rottrovou (uprostřed)

► Celková cena úprav pro vozidlo Ondřeje Macha se pohybovala okolo 300 tisíc korun. Přestavba trvala s přestávkami asi dva měsíce. „Největší díl na výsledku má však samotný Ondra, který díky své ctivosti a touze po svobodném pohybu dosáhl svého. Během montáže se nad každým detailem pozastavoval, ptal se a představoval vlastní návrhy,“ konstatuje František Malina z firmy Hurt.

## Z vějíře uznání a díky

Ahoj Ondro, chtěla bych ti opožděně poděkovat za přednášku o tvém životě, kterou sis pro nás připravil na spolčo. Oceňuji, že o svém mnohdy i nelehkém životním příběhu dokážeš mluvit tak otevřeně. Jsi skvělý vypravěč a dobře se posloucháš, takže ještě jednou velké díky, že jsi našel odvahu s námi sdílet svoje zážitky.

.....  
Díky, že jsi přišel... Nečekal jsem, že to bude tak dobré... Doopravdy jsi mě překvapil... Díky za otevřenost a jsi fakt dobrý vypravěč... Povídat jen při svíčkách je doopravdy dobrý nápad... Promiň, nedokážu to dát do slov... V celku se mi to moc líbilo...

.....  
Ahoj Ondro, bylo to pro mne hodně přínosné, protože teď ve třídě mam právě problémy s takovými holkama a ty jsi mi dal velkou naději a trošku jsi mi i něčím ukázal jeden ze smyslů života. Děkuji moc.

.....  
Ahoj Ondro. K tomu dnešku... Děkuju Ti za pomoc (teda spíš jsi to celý vymyslel) s hrou Ze svědectví se mi líbilo, jak jsi říkal, že se snažíš tvářit na ostatní hezky, i když nemáš náladu, to jak jsi říkal: „oni za to nemůžou“... to se mi líbilo, že bych si mohla vzít příklad a pak že konflikt s jedním člověkem, když jsme se snažili a nevyřešilo se to, není tak strašný, když máme kolem sebe další kamarády.

.....  
Moc díky za besedu. Líbí se mi, jak ostatní se snaží tvářit důstojně při rozhovoru o Bohu, pomalu nevyslovují jméno, zatímco ty mu říkáš Šéf. Líbí se mi tvůj přístup :-). Hodně štěstí v životě :-).

.....  
Ahoj jsem ráda, že jsem se dneska přišla podívat na spolčo, obdivuji tě, že jsi přesto všechno, co se ti stalo, v pohodě, že jsi zvládl. Neumím si představit, co bych dělala, kdyby se tohle stalo mě. Fakt, neumím, já bych se asi zhroutila. Přeju ti, aby nic takového se ti už nikdy neopakovalo a abys byl spokojený člověk...



# Josef Procházka: Denně protočit motor a zaměstnat hlavu

**Je vozíčkářem, ale i prezidentem pétanqueového klubu (kterému soupeři s respektem říkají „Zelená lavina“), autorem erotických povídek a Senzačním seniorem roku 2014. Čtyřiasedmdesátiletý Josef Procházka každým dnem dokazuje, že i podzim života se dá prožívat aktivně a s humorem.**

**Čemu jste se věnoval před tím, než jste šel do důchodu?**

„Já to měl jednoduchý, v roce 1999 mi bylo padesát tři. Po havárii na kole se mi zlomila páteř a ochrnul jsem od pasu dolů, tak mě dali do invalidního důchodu. Takže já do důchodu nešel, já jsem se do něj dostal. Jinak jsem se vyučil mechanikem měřící a regulační techniky a pak dělal mechanika ve sklárně. Táta mě dokopal k maturitě, a když jsem končil třetí ročník, tak se uvolnilo místo mistra. Dělal jsem to dvacet let a byl velmi spokojený.“

**Byl jste i před úrazem tak akční jako teď?**

„Ano. Za mlada jsem dělal atletiku, sprinty. Pak jsem se oženil na vesnici nedaleko Ústí, tam byly krásný kopce a lesy. Měli jsme zahradu, vybudovali skleník i bazén, byl jsem činný. Manželka mě vykrmila, tak jsem si řekl, že musím na sobě zapracovat. Chodil jsem běhat do lesa a potkal kluka, co tam běhal za holčínou do sousední vesnice na rande. Skamarádili jsme se, založili atletický oddíl a dokonce jsme dělali i velkou cenu vytrvalců v silničním běhu, která byla zařazena do republikových akcí. Závodily tam stovky lidí z celých Čech, ale i Poláci, východní Němci a jedna Američanka.“

**Jaký vliv mělo zranění na váš životní styl?**

„Po úrazu na kole jsem byl dva roky v léčebně dlouhodobě nemocných a tam nebylo co dělat. Celý den jsem ležel v posteli, mohl jen koukat na televizi a to tam měli dva nebo tři programy. Proto si nedokážu představit, že bych to od rána do večera dělal i teď. Pak mě ale hodili na vozík a já mohl ven. Byl tam okruh, tak jsem si nechal poslat stopky a pamatuju si, že prvně jsem ten



okruh udělal za tři minuty a pak jsem ten okruh udělal za minutu čtyřicet.“

**Během svého pobytu v nemocnici začal věnovat také literární tvorbě...**

„Začal jsem tehdy psát básničky a povídky. Ono i v těch nemocnicích, když jsou lidé na umření, se dá zažít sranda, jen to musíte vidět. Já to viděl a hodil jsem to na papír. A když jsem měl těch povídek přes dvě stě, řekl jsem si, že by to chtělo vydat. Než vyšly knížky, povídky mi zveřejňovali i v magazínu pro vozíčkáře Vozka. Psal jsem také erotické povídky, ty jsem si vydal jen sám pro sebe. Inspiroval jsem i moji přítelkyni Jitku, která také píše básničky. Dvakrát byla vyhodnocena na lite-

rární soutěži ArtBotič. Kritik jí řekl, že má její tvorba švih a vtip.“

**Jak jste se dostal k pétanque?**

„My jsme založili Klub Seniorů Řepy a přišli jsme k tomu jako hluchý k houslím. Naše paní starostka pro seniory zavedla cvičení, kde nám cvičitelka řekla, že se na Kotlářce konají seniorské hry a že prý tam je nordic walking, pétanque a štafeta. Nejprve jsme ani nevěděli, co to je, nakonec jsme to hráli poprvé a skončili třetí. Ale kouleli jsme to jako kuličky. Teď už víme, že se to hází úplně jinak. Bylo to tak v roce 2014. Pak už nám nestačilo hrát ty seniory, tak jsme v roce 2016 založili sportovní klub Pétanque Řepy.“



Teď už normálně fungujeme a můžeme jít do grantu. Každý rok o něj žádáme Prahu 6, pro kterou děláme Přebor v pétanque dvojic a loni ten turnaj přes šedesát byl největší v ČR.“

#### Čím vás pétanque tak okouznil?

„Je to sport, který můžete hrát v každém věku. Ve fotbale jako sedmdesátiletý neporazíte dvacetiletého. V pétanque klidně porazíte svého vnuka

i pravnuka. A v tom našem věku, když porazíte někoho mladšího, hodně vás to nabíjí. Když vyhrájete, nebo se vám povede líp hodit, než hodil ten mladý, tak máte takovou radost, je tam ten adrenalin, jsou tam emoce. Je dobře, že lidi tohle zažívají.“

#### Nakolik jsou podle Vás dnes mladí lidé aktivní?

„Nic moc, spíš jsou líní, je zajímavý

většinou střílečky na počítači. Jezdím na závody jednou za rok k Letohrádku Hvězda v Praze. Soutěží tam vozíčkáři ve slalomu a v závodě na jeden kilometr. Můžu vám říct, že muži do padesáti tam nejsou, pereme se tam sami dědci. Letos jsem jel kilometr a věděl jsem, že vyhráju - protože jsem byl sám.“

#### V roce 2014 jste vyhrál Cenu senior roku, tedy Senzační senior...

„Překvapilo mě to. No, tady v Řepích jsme založili klub důchodců vlastně z ničeho, rozjeli jsme se a máme bohatou činnost. Začali jsme dělat pétanque, nordic walking, bowling, soutěžili mezi sebou, snažili se hýbat a ty lidi to bavilo. Do toho jsme ještě zamíchali kulturu, dělali jsme přebory Prahy 17... Také mě velmi překvapilo, že mi dali padesát tisíc. Já jsem všem řekl, že bez klubu bych nebyl nejlepší senior roku, a proto mu dám polovinu sumy. A vůbec, radši bych byl, kdyby vyhrál klub. Porazili nás kluby větší, o které se starají sociální pracovníci. My máme akcí méně, všechny si děláme sami a neděláme to jenom pro sebe, naučili jsme se dělat to i pro druhý. Dáváme tomu tu lásku, zkušenosti, nadšení - v tomhle je velký rozdíl.“



#### Jaký máte recept na aktivní stáří?

„Dobrá rada pro seniory je, ať se hýbou a jdou do akcí. Protože když se hýbou, nemají čas marodit a přemýšlet o nějakých ptákovinách. Já si pamatuju mého dědu v mém věku, byl sedřený, utahaný, sotva lezl. Já jsem při něm jako Jura. Necítím se vůbec na ta léta. Ale musím pro to něco udělat, hýbu se, dopoledne si jdu zahrát. A když někdy jeden den nesportuju, udělám si úřednický den. Rád hraju na počítači dámu, paní hraje člověče nezlob se, karty a luští křížovky. Takže my si vlastně namáháme tělo a hlavu. Byli jsme na

setkání, kde byla paní Zátopková, a ta říkala, že ona denně musí protočit motor a zaměstnat hlavu. A tyhle dvě věci, to duševno a to fyzično ji drží při životě. My podle toho žijeme taky.“

**Josef Procházka je mimo jiné autorem knížky „Veselý a převážně i nádherný život na invalidním vozíku“. A jeho kolegové z Klubu uznávají, že je zdatným organizátorem i přirozeným vůdcem, bez kterého „by to prostě nefungovalo“.**

Simona Molcsánová

#### Josef Procházka: Seniorská zábava

*Je to pro mě otázka,  
co tam dělá Procházka?  
Vidím, nebo zdá se mi?  
Hází něco pro zemi?*

*Hody koulí pro pány,  
radost také pro dámy,  
hraní pro ženy  
třemi koulemi?*

*Jásá, plesá, nadává,  
vyhrává i prohrává.  
Je to pěkné hraní  
pro muže i paní.*

*Jako na jarmarku  
poučuje paní Jarku.  
Hodí kouli Bohu  
směrem na oblohu.*

*Jako vejcem do mouky  
hází pěkně oblouky  
k malinkaté kuličce,  
jako v české uličce.*

*U naší hospody  
hrajeme o body  
velkou pražskou ligu.  
Soutěž nemá chybu*

*Hrajeme i pro radost,  
a když toho máme dost,  
přeskočíme čtyři schůdky  
a mažeme do hospůdky.*

*Pepa Procházka, jako ředitel turnaje v pétanque dvojic v Přeboru Prahy 6 - Dejvice a Přeboru Prahy 17 - Řepy.*

*Je uprostřed všech 56 účastníků turnaje. Skončil na velmi pěkném šestém místě z 28 dvojic!*





# Vážení přátelé a příznivci REKORDŮ HANDICAPOVANÝCH HRDINŮ,

letos jsme zahájili první ročník  
fotosoutěže FOCUS RHH 2020  
na téma POMÁHÁME SI  
v kategoriích

- a) Mezilidské vztahy
- b) Příroda
- c) Kuriozity



**Vyhodnocení fotosoutěže, která vznikla za podpory Nadace ČEZ, přinášíme na straně 5 a s vítěznými i vybranými snímky vás v této publikaci postupně seznámíme.**

▼ Petr Podroužek: Emoce



▲ Petr Podroužek: Cesta k radosti

▼ Petr Podroužek: Vítr ve vlasech



# TLAPKU NA TO!

**Dokud můžeme pomáhat, pomáhejme.  
Nikdy nevíme, kdy budeme pomoc druhých sami potřebovat.**

**P**omocné tlapy jsou obecně prospěšná společnost, která od roku 2001 cvičí a ZDARMA předává speciálně vycvičené psy zdravotně postiženým spoluobčanům všech věkových kategorií po celé ČR.

**Hana Pirnerová, ředitelka společnosti Pomocné tlapy:**

„Na počátku Tlapek byl telefonát maminky Michaela Kutače zkušenému cvičiteli slepeckých psů Jiřímu Tomášš. Ptala se, zda by Jiří Tomášš dokázal vycvičit asistenčního psa, kterého viděla v nějakém zahraničním vysílání. Tehdy to u nás nebylo vůbec obvyklé. Každý znal slepeckého (vodícího) psa, ale asistenčního nikdo. Na začátku Tlapek tedy stála tato velká výzva. Když se poté zjistilo, že by u tělesně postižených byl o asistenční psy zájem, společně jsme s Jiřím Tomášš a Michaelou Molovou Freeman dali naší činnosti ráda a v roce 2001 jsme založili neziskovou organizaci Pomocné Tlapy.“

**Můžete stručně říci, čím se ve vaší společnosti zabýváte?**

„Pomocné tlapy vychovávají a cvičí asistenční psy pro tělesně postižené - šikovné společníky, kteří pomáhají dětem i dospělým s těžkým tělesným a mentálním postižením. Především formou canisterapie, což je metoda pozitivního působení na psychiku a fyzický stav lidí pomocí speciálně cvičeného psa. Připravujeme psy také pro klienty s epilepsií, cukrovkou, či pro děti s poruchou autistického spektra. Dále vychováváme a cvičíme vodící psy pro nevidomé. Doplňkovou činností je testování a školení canisterapeutů, přednášková činnost především pro mateřské, základní a střední školy, ale také pro vysoké školy a odborníky.“

**Když se řekne asistenční pes, lidé si většinou vybaví vodícího psa pro nevidomé. Jaký je však mezi nimi rozdíl?**

„Vodící pes pomáhá zajistit nevidomému rychlou a bezpečnou chůzi na

veřejnosti. Asistenční pes pomáhá nejen na veřejnosti, ale prioritně pracuje doma.

Nejčastější pomoc asistenčního psa je: podávání předmětů ze země do rukou pána, případně na klín či pracovní desku, vyhledání zvončícího telefonu, sundávání ponožek a rukavic, otevírání a zavírání dveří, šuplíků, skříněk, pračky, lednice, vyndávání prádla z pračky a předmětů z lednice, zvednutí ruky myopata, když mu ruka upadne mimo ovladač a není schopen ji vrátit zpět a ovládat vozík, zvednutí hlavy pokleslé na hrudník (člověk by se mohl udusit), podání berlí, přitažení vozíku, přivolání pomoci atd.

Asistenční pes samozřejmě zajišťuje bezproblémový pohyb klienta, doprovází ho u vozíku či kočárku, jezdí s ním autem, MHD, vlakem či autobusem, chodí s ním na nákupy, do kina, divadla nebo k lékaři a v neposlední řadě také do školy.“

**Kterí psi jsou pro výcvik nevhodnější?**

„Naše společnost cvičí výhradně retrievery (labradory, goldeny a flat-coated retrievery) s průkazem původu, aby byla zaručena jejich dobrá povaha a co



největší předpoklad dobrého zdraví i vrozených vlastností. Toto plemeno cvičíme nejen pro jeho přátelskou a neagresivní národu a schopnost bez problémů měnit majitele, ale také proto, že je veřejností vnímáno jako milé a přátelské. To mnohdy člověku, kterého tento pes doprovází, pomáhá navázat kontakt s veřejností a komunikovat s ostatními lidmi. Neřkáme, že jiná plemena nejsou pro výcvik vhodná, ale jsme přesvědčeni, že nevhodnější jsou právě retrieveri.“

**Jak probíhá výcvik asistenčních psů?**

„Výchova psa začíná již okolo jeho osmého týdne života, kdy putuje na rok do rodiny dobrovolníka, neboli převychovatele, který o štěně pečuje a vychovává ho. To je velice důležitá a významná část cesty malého štěněte k roli asistenčního psa. Jen díky laskavé a důsledné výchově mohou další spolupracovníci připravit špičkového asistenčního psa.

Zároveň nerada říkám, že psa cvičíme. Cvičení totiž bývá nárazové, zatímco my potřebujeme psa vychovat a mít s ním celodenní kontakt. Se psem se pracuje celý den tak, jak bude následně pomáhat u budoucího pána. Ten bude potřebovat asistenci nejen v určité době, ale po celých 24 hodin denně.“

**Je připravován i budoucí pán na soužití s asistenčním psem?**

„V období, kdy pes končí výcvik u vychovatele, budoucí pánček absolvuje osobní pohovory s našimi odborníky (psychologem, fyzioterapeutem a trenéry). Cílem je získat co nejvíce informací o jeho potřebách a stylu života.

Všichni psi jsou první tři až čtyři měsíce cvičeni zhruba stejně. Rozvíjí se u nich jejich přirozené vlastnosti a dovednosti. Poté probíhá rozřazování, což znamená, že pracovníci přiřazují – tipují vhodnost psa dle jeho schopností, dovedností a povahy tak, aby se co nejlépe hodil k člověku podle jeho han-



dicapu, požadavků na jednotlivé úkony, ale také podle temperamentu a stylu života. Po tomto „čarování“ se páníček poprvé setká se psem.“

**Co následuje pak?**

„Na prvním setkání se otestuje, jak pes reaguje na svého budoucího pána a pán na psa. Ověřujeme, zda rozcvičené povely budou vyhovovat a zda si pes i člověk vzájemně „sednou“. Pokud setkání proběhne k oboustranné spokojenosti, pes se začne připravovat přesně na míru podle požadavků svého pána.

Dalších čtyři až šest měsíců se pes trénuje pro klienta a utvrzuje se v dovednostech. V poslední fázi čeká budoucího pána pětidenní intenzivní secvičování se psem. Naučí se nejen správné povely, ale také je proškolen, jak se psem manipulovat, jak o něj pečovat atd. Cesta k budoucímu asistenčnímu týmu (člověk a asistenční pes) je završena několika testy. Jedná se o mezinárodně uznávaný test speciálních dovedností, test přístupu do veřejných prostor, testy povelů a péče o psa a výstupní zdravotní kontroly. Poté odjíždí asistenční tým domů za doprovodu trenéra, kde ještě cvičí pod jeho dohledem cca tři až pět dní. Tím samozřejmě vše nekončí. Trenér je s týmem v kontaktu, je vždy připraven pomoci a řešit problémy, které soužití přinese.“

**Kolik času tedy zabere výcvik jednoho psa?**

„Cesta od štěněte k asistenčnímu psovi trvá 20 až 24 měsíců. Je důležité, že jak vychovatel, tak trenér mají psa ve své domácnosti a tráví s ním všechnu dobu. Pokud je vychovatel v zaměstnání, může pes po tuto část dne zůstat doma. V případě trenéra to však možné není. Ten může mít ve výcviku maximálně dva psy a veškerý svůj čas musí rozdělit

mezi ně. Znamená to, že jakoukoliv činnost dělá vždy za „dohledu“ psa. Třeba i návštěvu lékaře, kadeřníka, restaurace nebo divadla.“

**Následují ještě nějaké kontroly či konzultace po ukončení výcviku?**

„Kromě konzultací dle potřeby se tým po předání psa účastní rekondičních pobytů, kde musí prokázat, že jsou spolu sehraní a že vše funguje tak, jak má. Nechceme poskytovat psy na gauči. Naším cílem je, aby pes, do kterého jsme všichni vložili práci, čas, energii a naši patroni finance, byl opravdu pomocníkem. Tým dostává certifikaci na 18 až 24 měsíců a poté musí prokázat, že je vše v pořádku - pak jim certifikaci prodloužíme. Naši pracovníci mají právo kdykoliv tým navštívit a zkontrolovat kondici i stav psa. Chceme, aby se psi, kteří pomáhají, měli dobře a měli veškerou péči a lásku. Rovněž si velice vážím našich klientů: své pomocníky milují, jsou jim vděční za pomoc a lásku, a proto o ně pečují, jak nejlépe mohou.“



**Podílí se klienti nějakým finančním příspěvkem?**

„Ne, od naší společnosti obdrží psa do výpůjčky zdarma. Nepodílí se tedy ani na financování, ani na shánění peněz. Musí si však uhradit náklady spojené s cestováním na setkání, na ubytování, na výživu psa a veterinární péči po předání psa.“

**Kolik psů jste již celkem vycvičili?**

„Za dvacet let jsme předali 242 asistenčních týmů v rámci České republiky.“

**Organizujete i nějaké veřejné ukázky? Jak se o vás mohou dozvědět ti, kteří by chtěli využít pomoci asistenčního psa?**

„Ročně naši pracovníci absolvují okolo 100 různých akcí po celé ČR. Od ukázek a přednášek ve školních zařízeních, až po účast na veletrzích pro cílovou skupinu (Non Handicap, Život bez bariér) a další aktivity, kde se s námi může setkat široká veřejnost. Různě zaměřené akce, kde je o naši činnost zájem, neodmítáme. Všichni naši pracovníci se snaží, aby byly Pomocné tlapy vidět.“

**Otázka na závěr: co se stane se psem, kterému už tlapy dosluhují?**

„Odchází na odpočinek a dostává oranžovou vestu s nápisem senior. Pětadevadesát procent psů dožije u svého páníčka, s tím, že má postižený přednostní nárok na dalšího pejska. Zbytek si užívá plné misky a péče u příbuzných, známých, nebo třeba u svých původních vychovatelů.“

**další podrobnosti:  
www.pomocnetlapy.cz**

# Je zkrátka neuvěřitelná (jeden příběh za všechny)

„S Vandičkou, mojí třetí psí asistentkou – pomocná tlapka ;), tvořím další z tlapkáčkových týmů s označením AP 123.

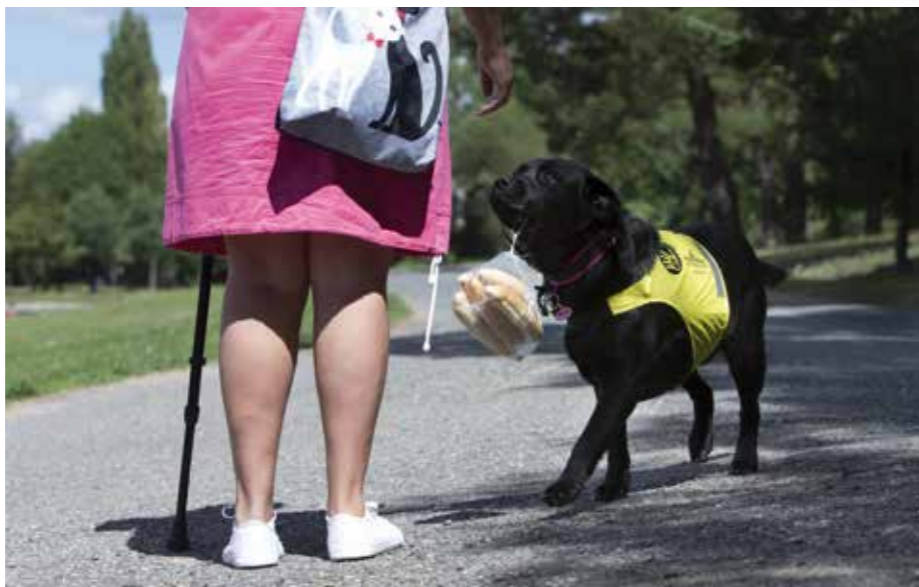
Korona, nekorona, nezahálíme a makáme. Vandička je mojí úžasnou terapeutkou, masérkou, asistentkou, nejlepší kamarádkou, doprovodem a plyšákem na mazlení v jednom. Denně mě, díky canisterapii, zbavuje bolestí a spasmů ve svalech, masíruje mi čelistní klouby, abych mohla otevřít pusku bez bolesti. Masíruje i nohy, zkoušíme také, aby mi Vanda masírovala i levé rameno, se kterým mám cca 9 měsíců velký problém, což mě hodně omezuje i hybnost a používání levé ruky. Masáž od Vandičky zmírní trochu bolesti. A lépe tak funguju i já osobně. Nejen za to, jsem Vanadičce moc vděčná. Usínáme spolu večer v posteli.

Podává vše, co spadne na zem, včetně polštáře, propisky..., a svazku flashek a cinkajících rolniček. Otevírá a zavírá dveře, otevírá šuplíky a vydá a podá z nich prádlo, vyndá prádlo z pračky, a to dokonce i na návštěvě u známých v Přepelčích u Turnova, kde jsme byli ještě i s maminkou od 2. do 6. září 2020. Co mě dostalo, bylo, že mi odpadlo pár kamínků z kol u vozíku. Koukám, co má Vanda v tlamě. Řeknu: „Vandi, co to máš? Podej mi to.“ Vandička mi do klína vyplivne kamínek, a pak ještě jeden. Dívá se na mě, jako by mi chtěla říct: „Uklid si ten binec.“ Je zkrátka neuvěřitelná.

Přinese mobil, svlékne a podá oblečení, vrátí spadlé nohy na stupačku vozíku, bosé, v ponožkách i v botách. Převéde pomoc z patra. Naučila se také přivést maminku z kuchyně. Je šikovná a učenlivá.

Doprovázela mě už na třech lékařských kontrolách. Byly jsme na výletě v Liberci. A dvakrát v kině. Všude se chovala slušně a ukázkově. Problém jí nedělá ani náš vysavač, respektive zvuk našeho vysavače. Tímto za Vandičku děkuji všem, kteří se na výcviku jakkoli podíleli.“

Daniela Machová a Vandička



## Co umí asistenční pes?

Pomocné tlapky cvičí psy nejen pro vozíčkáře, ale i pro klienty s kombinovaným tělesným a smyslovým postižením, jejichž potřeby mohou být při rozličných úkonech různé.

Asistenční pes dokáže v mnoha ohledech nahradit lidského asistenta a pomůže například v následujících případech:

- rozsvícení a zhasínání světel,
- přinesení určitého předmětu (telefonu, vodítka, pošty, léků, ovladače aj.) a jeho předání,
- svlékání rukavic, ponožek, svetru, bundy nebo kalhot,
- rozepínání zipu,
- otevírání pračky, vytahování prádla z pračky, podávání kolíček,
- podávání spadlých předmětů,
- otevírání a zavírání dveří,
- pouštění počítače,
- nošení batůžku s drobnostmi,
- nakupování (např. předávání peněženky prodavače),
- manipulace s invalidním vozíkem (přitažení k posteli při přisedání, pomoc při zapadnutí do bláta nebo do sněhu),
- přivolání pomoci nebo přímá pomoc v případě ohrožení,
- otevírání a zavírání lednice nebo zásuvek,
- vrácení ruky na ovladač elektrického vozíku,
- přisunutí nohou na stupačky vozíku nebo natažení spazmatických nohou,
- zvednutí pokleslé hlavy,
- předání napsané zprávy nebo určeného předmětu jiné osobě.

Výčet úkonů, při kterých jsou asistenční psi svým pánům nápomocni, tímto však zdaleka nekončí.

# Profesionální maminka – pěstounka se širokým srdcem

Paní Lenka Ležoňová se svým mužem vždy chtěli mít velkou rodinu a tak se jim postupně narodily tři krásné zdravé dcery. Všechno se zdálo být v pořádku, děvčata svým rodičům dělala jen samou radost. Když začaly odrůstat a pomalu se připravovaly na svůj vlastní život, začala paní Lenka s manželem přemýšlet o tom, že by mohli mít ještě další děti. Nikoli své vlastní – chtěli nabídnout domov a hřejivou náruč opuštěnému dítěti. Jejich dům totiž stojí v sousedství dětského domova a tak měli každý den možnost potkávat děti, které by velmi rády měly někoho, kdo je pohladí, pofouká bolístku, obejmje. A tak v roce 1991 si manželé Ležoňovi přivezli domů sedmi-měsíčního Tomáška, který byl od pasu dolů ochrnutý. Paní Lenka od samého počátku Tomáška brala jako zdravého chlapce, který ve svém životě zvládne úplně všechno. Nikdy si nepostěžovala, že péče o takto hendikepované dítě je náročná. Tomášek opravdu zvládal skoro všechno jako ostatní zdravé děti. Když bylo chlapci šest a půl roku přišla do rodiny Anička, které v té době bylo rok a půl. Najednou byl dům paní Lenky plný dětí. Přesto všechno byla ochotna postupem času přijmout do své náruče ještě další dvě děti a to sourozence Aničku 11 let a Pavlíka 5 let...

Pěstounka se dětem maximálně věnovala. Často společně chodili na procházky, hráli si spolu, jezdili na rodinnou dovolenou, prostě hodně času trávili všichni společně. I přesto, že péče o přijaté děti byla velmi náročná, pěstounka byla vždy usměvavá, stejně tak jako její děti. Sice ne vždy to byla procházka růžovým sadem. Hlavně v době dospívání dětí, ale i tak to všechno zvládla s úsměvem a dobrou náladou. Děti naopak svoji maminku hodně podržely v době, kdy její manžel a jejich tatínek prohrál boj s nemocí.

Z dětí se stali dospělí mladí lidé, kteří se po skončení studií se rozlétli doslova do celého světa. Stále však udržují kontakt se svoji milovanou maminkou. Velmi rádi se vracejí domů, ale byli smutní z toho, že je jejich mamka většinu roku doma sama. Sice se věnuje svým oblíbeným činnostem jako je divadlo, focení, nebo péče o vnoučata. Jenže paní Lenka sama začala přemýšlet o tom, že má ještě dost místa ve svém srdci a sílu na to dát domov ještě alespoň jednomu opuštěnému dítěti. A tak si v roce 2009 domů přivezla šestiletou Karinku.

Z plachého děvčátka, jež sotva mluvílo, se díky péči pěstounky stala mladá slečna, která je velmi milá, pozorná, empatická.

V roce 2018 se paní Lenka stala pěstounkou na přechodnou dobu a v její rodině našly dočasný domov už tři děti. Jedno z těchto dětí se vrátilo zpět domů ke svým rodičům. Druhé našlo nový domov u dlouhodobých pěstounů a třetí je nadále v její péči. Je radost pozorovat, jak tyto děti, díky láskyplné péči pěstounky, začínají opět věřit lidem a dívat se jim zpříma do očí...

Blanka Dombrovská



Paní Lenka Ležoňová  
uprostřed dětí

# Kamarádi a známí říkají, že je ti moji andílci nabíjejí



Paní Alena Kosmáková (první zleva) se svými trojčaty a přáteli



Trojčata se svojí sestrou Katkou

## Něco vám řeknu...

**N**arodili jsme se předčasně, ve 28. týdnu těhotenství. Všechno jsem zařídil já, Vojta. Už jsem celý netrpělivý spěchal na svět. Po porodu moje váha ukázala pouhých 900 gramů. A centimetrů k měření mi stačilo pouhých 35. Druhý přišel na svět Davídek, ten z nás byl největší. Měl 950

gramů a 36 centimetrů. No a poslední se narodil Olda s váhou 950 gramů a 35 centimetry délky. Když nás mamka poprvé uviděla v inkubátoru a pak popisovala doma, říkala: hlavička jako pomeranč, tělo jako moje dlaň a z toho ruce a nožky silné jako můj palec.

Jsmo tři kluci, kteří neměli při narození tolik štěstí jako zdravé děti, ale díky

dobrým lidem kolem, si užíváme život naplno. A protože občas se někdo zeptá na náš příběh, mamka s tetou se rozhodly, že o nás udělají stránky. Tak bude mít možnost každý mrknout na to, co ho zajímá a co se mu líbí. Bydlíme kousek od Brna, máme rádi nové lidi kolem, tak kdo chce, může se klidně za námi dojet podívat.



# Nominuji Alenu Kosmákovou,

maminku pečující již osmnáct let o těžce handicapovaná trojčata. Pro své okolí, a zejména pro přátele z řad pečujících, je úžasná hlavně tím, jak tuhle svízelnou roli zvládá. Kromě kluků Vojty, Oldy a Davida, podporuje i svoji nejstarší dceru Katku při studiu.

Svou náročnou péčí se snaží brát s nadhledem, přesto na ní mnohdy vidíme, s jakou tíží na ni některé chvíle dopadají. Kluci jsou již dospělí. Školní docházku již ukončili a velmi těžko se podaří umístit všechny tři do stacionáře. Alena zůstala se syny doma, s péčí jí chvílemi dopomáhá rodina a placení asistenti.

Všichni tři kluci jsou odkázáni na celodenní i celonoční péči (mají rozdílný spánkový rytmus). Více o nich na webových stránkách [www.trojcata-kolackovi.cz](http://www.trojcata-kolackovi.cz).

Navzdory takto náročné péči Alena pomáhá i druhým. S podporou přátel založila neziskovou organizaci Společnou cestou s námi z.ú. [www.spolecnoucestou.cz](http://www.spolecnoucestou.cz). Prvotním záměrem bylo zbudování prostoru pro život pro rodiny pečující o své handicapované děti, které odrostly a pečující stále více potřebují s péčí pomoci. Prosazení takového typu bydlení je v našem sociálním systému velmi náročné.

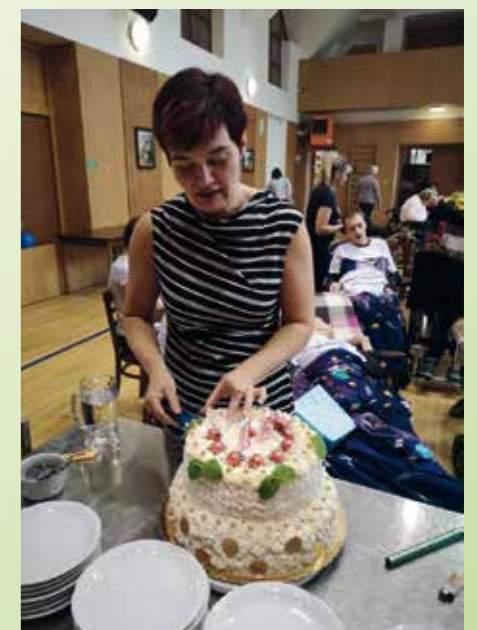
Své síly zaměřila nezisková organizace hlavně na okamžitou pomoc potřebným rodinám. S velkým úspěchem pořádá charitativní akce a pomáhá



získávat finance pro pomoc lidem s handicapem nebo se sociálními problémy.

Velké poděkování patří Aleně i za organizování společných setkání pečujících rodin a jejich přátel. Zde máme možnost poznat další přátele, být si vzájemně oporou, poradit si. Dokazuje nám to, jak je důležité se neuzavírat a pokusit se bojovat se svými trápeními společně.

**Hana Svobodová a kolektiv pečujících maminek**



## Poděkování všem dobrým lidem

Alena Kosmáková: „Kluci – ať už je jejich zdravotní stav jakýkoli – mě dobíjejí. Stejně tak mě motivuje každá pomoc či drobná radost, která k nim směřuje. Energii mně dávají myslím i úkoly, které vidím před sebou,“ říká.

„Snažím se například stále šetřit, aby jednou, až nebudu moci klukům pomáhat, měli dostatek peněz na asistentky a nemuseli do ústavů. Motivuje mě třeba i poslední pomoc, kterou nám přinesla mobilní aplikace EPP Pomáhej pohybem. Je to fakt úžasná věc,“ dodává paní Alena.

„Lidé, kteří si ji nainstalují do svého telefonu, mohou třeba běháním či jízdou na kole přičítat body potřebným, kterým pak putuje finanční pomoc pro-

střednictvím Nadace ČEZ. Pokud to chápu správně, tak tito sportující lidé si mohli určit, kam jejich pomoc půjde. Nám tak už vysportovali příspěvek 70 tisíc, díky kterému můžu zaplatit 737 asistenčních hodin, a to je přece moc pěkné a aspoň takto musím všem těm dobrým lidem poděkovat. Třeba si to přečtou.“

Dům Kosmákových rozhodně není domem smutku a rodina nemá nouzi o přátele. „Často k nám chodí známí, kamarádi. Říkají, že je ti moji andílci nabíjejí, a já vím, že je to tak. Oni mně totiž dávají sílu taky. I když o tom asi nevědí,“ uzavírá Alena Kosmáková.





▼ Maria Luchyk: Poslední okamžik před žbluňk



▼ Maria Luchyk: Když tráva žaluje



◀ Maria Luchyk: Až na vrcholky hor

# Člověk musí hlavně chtít. Pak vyjede i Klet.

**Je přesvědčený o tom, že úraz, který mu znehybnil nohy, byl pro něj vlastně dobrodiním - a aktivně se snaží nezištně pomáhat lidem s podobným údělem.**

**Po sedmnáctých narozeninách mu do života vstoupila osudová nehoda. V rodné vesnici ho na motocyklu srazilo nákladní auto. Následky byly tragické, poškozená mícha. Během dlouhé rehabilitace se znovu učil dýchat i hýbat. A při zvykání si na invalidní vozík měl dost času přemýšlet, co vlastně bude dělat. Ve třetím ročníku na průmyslovce v Českých Budějovicích musel své plány do budoucna radikálně změnit.**

**D**nes je Zbyněk Sýkora propagátorem sportu pro lidi, kterým kola nahradily nohy. Už během rehabilitace v lázních Kladruby se začal věnovat atletice (hod diskem). Do dvou let se dostal do státní reprezentace. Věnoval se i plavání, aktivně hrál florbal, basketbal na vozíku. V tomto sportu to dotáhl až tak daleko, že v rakouském Salzburgu hrál profesionálně. Každý týden docházel 2,5 hodiny z Přírdolí (u Českého krumlova), odkud pochází, pod Alpy. A s týmem pak absolvoval zápasy v německé Bundeslize.

„Nedalo se to ale vydržet dlouhodobě. Hojně jsme cestovali. Jeli přes půl Německa, trochu si odpočinuli v hotelu a pak jsme už hráli,“ vzpomíná Zbyněk.

Stal se i ambasadorem Wings for Life World Run a pravidelně organizuje různé sportovní akce.

„Před úrazem jsem se vůbec sportu nevěnoval, dokonce se nebojím o sobě říci, že jsem byl takový zatrpklý. Nežil jsem před nehodou úplně veselý život a v sedmnácti letech jsem vážil 117 kilo... Ke sportu jsem si vytvořil vztah, až když jsem seděl ve vozíku.“

## Do všeho jde naplno

Zbyněk kromě zmíněných aktivit lyžuje, jezdí na handbike a vede florbalový oddíl, který založil s kamarádem. Tento sport se stal jeho srdeční záležitostí. On i tři jeho další spoluhráči z týmu byly v ušší nominaci české reprezentace. V lize patří Jihočeši už několik let k nejlepším a vyhrávají i na mezinárodních turnajích. Díky florbalu také poznal svou životní partnerku Michaelu, se kterou má syna Zbyňka.



▲ Když Zbyněk Sýkora, spolu s kamarády, vyrobil první speciální vozík pro sport, každá součástka musela být originál. Ne z frajeřiny, ale z důvodu, kterému rozumí jen vozíčkář – tělo postiženého člověka má na každém místě, v každém svalu specifické potřeby. Obvyklé, přírodou stvořené mechanismy často nefungují, nervy někde pracují dobře, jinde nepředvídatelně, některé věci se prostě nejde naučit, jiné se mohou až zázračně zlepšit.

„S každým budoucím zákazníkem se musíte dobře poradit. Umět se zeptat, nepřehlédnout ani drobnost. Nikdy nezapomenout, že sport postižených není jen oddych, ale druh nekonečného boje o zachování důležitých funkcí těla, v nejlepším případě dokonce boj o jejich obnovení. Kdo ví, co člověk vlastně zvládne... já žiju tak, že osudové rány se dají překonat. Pro mě je vozík součástí Zbyňka. Už ani nevnímám, že jsou to jen trubky a kola.“

A to není všechno. Zbyněk Sýkora pracuje jako obchodník v energetické společnosti, zamiloval si Šumavu, rád cestuje a jezdí na výlety na čtyřkolce. Zkrátka aktivní člověk, přestože je na invalidním vozíku.

„Člověk má v dnešní době mnoho jiných problémů a tento opravdu není podstatný,“ konstatuje. „Naopak se dá

říci, že invalidní vozík ze mě udělal lepšího člověka.“

Pořádání sportovních akcí přivedlo Zbyňka k další aktivitě – k výrobě sportovních invalidních vozíků. Pravidelně totiž organizuje Aktivitu Kemp, soustředění pro mladé začínající sportovce – vozíčkáře a do prvního ročníku se mu podařilo přivést šest mladých chlapců.

## Vizitka Zbyňka Sýkory (36 let)

Pochází z Přírdolí poblíž Českého Krumlova, trvale žije v Českých Budějovicích. Vystudoval Střední průmyslovou školu strojní a elektrotechnickou Pracuje jako obchodník v energetické společnosti a zároveň vede florbalové vozíčkáře. Ve florbale je reprezentantem, stejně jako jeho další tři spoluhráči František Šindelář, Jiří Němec a Zdeněk Čížek.

„Je potřeba mít v hlavě srovnané priority. Práce, kterou dělám, mě živí. Díky ní můžu dělat všechny aktivity, které dělám a rozjíždět nové projekty. V tomhle je zaměstnání zásadní. Ale číslo jedna je pro mě rozhodně rodina. Tyhle dvě věci nikdy nesmím flákat. Ostatní aktivity dělám ve svém volném čase a moc dobře si uvědomuji, že díky práci a rodině se mohu věnovat dalším věcem. Moje žena i pětiletý syn se mnou sdílí všechno, co dělám. Máme s manželkou stejný pohled na svět, Míša s námi hrála v Praze turnaj na vozíku, dokonce jsme si navzájem ve finále nahráli na gól, ale to jsme ještě nebyli manželé.“



Plánovaný program však nemohli realizovat, protože neměli sportovní vozíky (jeden stojí asi 150 tisíc korun). „Tak jsme si s kamarádem řekli, že je zkusíme vyrobit sami - a o půl roku později byl na světě náš první sportovní vozík,“ vzpomíná Zbyněk Sýkora.

Ten byl vyroben „na koleně“. Ovšem po mnoha administrativních taháních a byrokratických překážkách vznikl sociální podnik, který je dnes vyrábí. Na míru pro každého objedna-

vatele. A zájem je už i ze zahraničí.

## A jakou má Zbyněk Sýkora vizi?

„Snažím se být na stejné úrovni, jako člověk bez handicapu. Rád sportuji a líbilo by se mi, aby nás zdraví lidé vnímali zcela přirozeně. Aby neměli pocit, že lidé na vozíku jsou chudáci, kterým je třeba neustále jen pomáhat.“

Svým aktivním životem navíc potvrzuje, že má vyšší cíle než sport, který ho osobně obohacuje a naplňuje: chce pomáhat jiným. Je totiž vnitřně pře-

svědčen o tom, že má vrátit osobní dluh.

„Mně také na začátku někdo pomohl a ukázal mi, že se věci dají dělat jinak, než jak jsem to znal já. Dá se sportovat, i zajít na pivo s kamarády. Prostě žít aktivně. A řekl jsem si, že je možná čas společnosti něco vrátit,“ uzavírá Zbyněk Sýkora s tím, že: „Člověk musí hlavně chtít. Jednou jsem si řekl, že chci vyjet Klet - a vyjel jsem ji.“

# Zlatá medaile z mistrovství světa pro rybáře na vozíčku

Mistrem světa v plavané handicapovaných rybářů se v loňském roce stal Radim Kozlovský z Třince. Plavaná je jednou ze základních technik lovu ryb na udici. Je považována za královskou disciplínu a spočívá v umístění (nebo vedení) přirozené nástrahy v libovolné hloubce od hladiny až po dno.



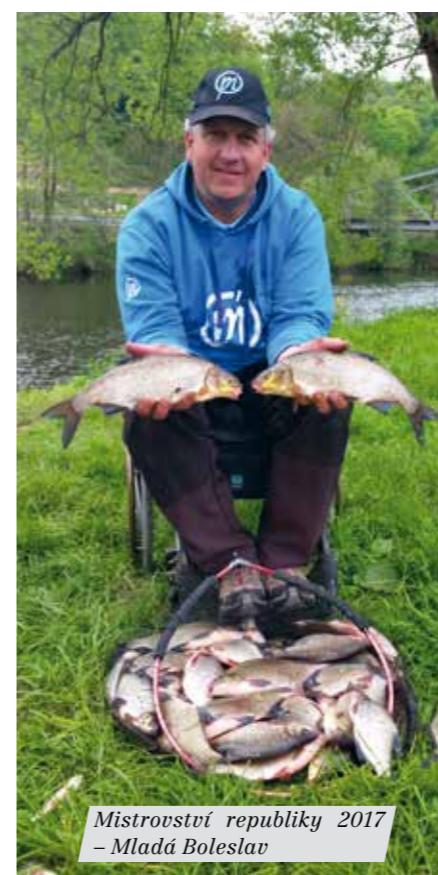
**V**e dvoudenním klání, jež se konalo v Itálii, usilovalo o medaili čtyřicet závodníků z deseti států. Radim Kozlovský, který je vozíčkářem, ulovil ve dvou kolech největší počet sumců s nejvyšší hmotností. „V plavané jde o jemné rybaření, až uměleckou práci. Ryba nemá ani ponětí, že je na ni přichystaná nástraha,“ vysvětluje a dodává: „Ze zlata mám velkou radost. Už mám z MS dvě bramborové medaile, bronzovou i stříbrnou, ale zlatá v mé sbírce chyběla.“

Dosud největším úspěchem byla pro

Radima Kozlovského stříbrná medaile, kterou získal na MS ve Francii v roce 2011.

„Na mistrovství světa se většinou chytá větší množství drobných ryb, stejně jako loni v Chorvatsku, kde jsme chytali malé sumčky americké. Letos se proslýchalo, že půjde opět o rychlostní chytání malých ryb. Nakonec ale informace, které k nám prosákly, byly takové, že to bude o velkých rybách – kaprech a sumcích, kteří budou vážit až šest kilo. A potvrdilo se to, v českém týmu jsme na takovou taktiku vsadili,“ přibližuje vítěz.

Závodníci nejdříve čtyři dny na místě trénovali. Zjišťovali při tom, jaké jsou ve vodě ryby, a podle toho si určili taktiku. „Zvolili jsme na plavanou nezvykle pevné sestavy. „Sumci jsou silní, kolem bylo rákosí a mohlo se stát, že by se utrhli a zmizeli v něm,“ popsal Radim Kozlovský, jenž těsně před koncem závodů o jednoho sumce přišel. „Stalo se to v poslední minutě. Byl mohutný, bylo málo času, tak jsem silně zatáhl a zlomil prut. V tu chvíli jsem myslel, že jsem o medailovou pozici přišel, že mi ulovené ryby váhově nebudou stačit. Ale on ten sumec



## Perličky

- Radim Kozlovský se stal u nás průkopníkem v závodění na speciální lyži, takzvané monoski. Závodil v obřím slalomu na paralympiádě v Turíně v roce 2006 i o čtyři roky později ve Vancouveru.
- „V rybaření hraje dost velkou roli štěstí a také to, jaké místo nalosujete. Musíte být dobrý závodník, ale zároveň mít kousek pomyslného štěstí,“ říká celoživotní sportovec, který se aktivního způsobu života nevdal ani poté, co byl po úrazu v devatenácti letech upoután na invalidní vozík.
- „Jako každé dítě jsem sportoval rekreačně, lyžoval jsem, plaval, bruslil, chodil po horách, ale nic jsem nedělal dlouhodobě a cíleně, aby ze mě byl sportovec. Až po úrazu samotném se sport stal mojí celoživotní náplní, začal jsem sportovat intenzivněji, protože sport je pro handicapované součástí rehabilitace. Hrával jsem basketbal, dělal atletiku, plaval, tenis. Ale vždy mě to táhlo k integračním sportům, což jsou sporty, které můžeme dělat se zdravou populací.“
- „Stále aktivně sportuji, ale už ne závodně. V zimě si rád zajedu s rodinou zalyžovat, jezdíme na Bílou i do Itálie. Lyže jsou mi pořád blízko. Jednou týdně chodím hrát basket, což je aktivita pro udržení kondice. Jezdím i na handbiku, abych se udržel v provozuschopném stavu,“ konstatuje Radim Kozlovský.
- „Po úrazu mě napadla otázka, jako snad každého, kdo má ochrnutou půlku těla, zda stojí za to dál žít, nebo ne. Ale já jsem dospěl k závěru, že ano, a život mi to potvrdil. Je to složité, náročné, ale stojí to za to, jsem rád, že jsem to tehdy tak vyhodnotil. Dneska žiju, myslím si, plnohodnotný život, který žije kdekdo zdravý. Možná i naplněnější,“ říká Radim KOZLOVSKÝ, mimo jiné předseda NRZP Moravskoslezského kraje.

nakonec ani nebyl potřeba,“ konstatoval vozíčkář, jenž soutěží i mezi zdravými rybáři ve druhé lize a jeho přáním je postoupit do ligy první.

„Na závodech se samozřejmě neobejdu bez asistenta. Doma se však vypravuji k vodě většinou sám, a třeba v noci - potíž je akorát v nedostatku míst, kam mohu s vozíkem dojet.“ Že by mu mohla podjet kolečka a on by se ocitl bezradný ve vodě, to si nepřipouští.

(Rybářské družstvo z České republiky se jako celek umístilo v Itálii na čtvrté příčce.)

## Už 26 let pomáháme lidem zvládat náročnou péči a těžkou životní situaci

**Naším posláním je podpora rodin, manželství, mezilidských vztahů a dětí a mladých lidí se zdravotním postižením prostřednictvím Střediska VÝZVA a Střediska RODINA.**

**S**tředisko RODINA poskytuje pomoc každému, kdo touží po fungujících vztazích a úplné rodině. Pomoc středisko nabízí prostřednictvím různých aktivit, kurzů, vzdělávání, také formou svědectví a vzájemné podpory. Programy nabízejí možnost sebepoznání, rozvoje osobnosti, zlepšení rodinných, rodičovských i partnerských kompetencí a upevnění vztahu mezi manželi.

**Středisko VÝZVA** pomáhá překonávat překážky dětem a mladým lidem se zdravotním postižením a jejich rodinám, aby mohli žít běžným životem. A jak to všechno začalo?

V roce 2002 manželé Lenka a Milan Svojanovští založili Projekt VÝZVA, který podle jejich vlastních slov usiloval:

„O celkovou podporu rodin, které pečují o své dítě (svého člena) s těžkým zdravotním postižením. Usiloval o narovnaní vztahů, o návrat k přirozeným rolím rodičů, o nadlehčení veliké fyzické i psychické zátěže rodiny“.

A proč? Manželé Svojanovští jsou rodiče sedmi dětí, z nichž syn Jirka má kvadrupastickou formu dětské mozkové obrny. Tehdy neměli moc možností, kam se obrátit - a tak to vymysleli!

Na původním poslání Projektu VÝZVA se nezměnilo nic, ale celkově se VÝZVA za 18 let svého působení proměnila. Stále podporuje pečující rodiny, provází a pomáhá jim zvládat náročnou péči a těžkou životní situaci. Z projektu VÝZVA se stalo Středisko VÝZVA se čtyřmi kvalitními, profesionálními, registrovanými sociálními službami.

Jsou to:

**Odborné sociální poradenství RODINNÝ PRŮVODCE,**

kteří poskytují poradenství a provázení pro osoby se zdravotním postižením, se specializací na děti a mladé lidi, a jejich pečující rodiny. Nabízí te-

matická setkání pečujících, prostřednictvím kterých připravují školení na různá témata, vzájemné sdílení se a tvořivé a zážitkové setkání pro potřebný odpočinek. V knihovně Rodinného průvodce najdete také spoustu knih se zajímavými tématy.

**Služba OASA**

poskytuje osobní asistenci dětem a mladým lidem do 30 let se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby, aby mohli žít běžným způsobem života. Osobní asistenti podporují a pomáhají uživatelům při činnostech, které jsou součástí běžného života lidí ve společnosti a snaží se minimalizovat jejich znevýhodnění, které vyplývá ze zdravotního postižení.

**Odlehčovací služba RESPIT**

představuje terénní a ambulantní odlehčovací službu u dětí a mladých lidí od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením, aby byl jejich pečujícím umožněn nezbytný odpočinek a sebe-realizace. Služba nabízí pomoc v domácím prostředí, ale také ambulantně v našich prostorách.

**Sociálně aktivizační služba BRÁNA**

skrze individuální a skupinová setkání doprovází dospívající děti a mladé lidi se zdravotním postižením ve věku od 12 do 35 let na jejich cestě k osamostatnění. Pomáhá uživatelům „ŽÍT SVŮJ ŽIVOT“ a překonávat mnohdy nepřekonatelné překážky.

Dalšími aktivitami, na které jsme ve Středisku VÝZVA hrdí, jsou Rehabilitační asistence (rehabilitace u dětí a mladých lidí se zdravotním postižením od 7 do 35 let) v domácím prostředí a Půjčovna pomůcek rehabilitačních, sportovních a kompenzačních, pro osoby se zdravotním postižením.

Centrum pro rodinu a sociální péči se věnuje také realizaci interaktivních a autorských výstav pro děti i dospělé, které zážitkovou formou vtáhnou návštěvníka do daného tématu.

Velice si vážíme ocenění Rekordů

handicapovaných hrdinů, které bereme jako závazek do budoucích let. Nepolevíme, stále budeme usilovat o poskytování kvalitní péče a dosažení co nejvyšší kvality života lidí se zdravotním postižením.

**Bližší informace: [www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)**



## Jakub (27) a Martin (29): Jsme nepohybliví, ale žijeme normálně

**Martin Krček (29) a Jakub Šudák (27) trpí nevléčitelnou svalovou dystrofií nejtěžšího stupně – Duchennova typu. I přesto, že jsou zcela upoutáni na vozíčkách a prakticky nepohybliví, mají rádi černý humor a nesnáší, když je někdo lituje. Jak sami říkají, nemohou si ani mouchu z nosu odfouknout. Vydali ale už dvě knížky. Při rozhovoru je z nich cítit, jak moc by si přáli najít stálou partnerku, se kterou by třeba i rodinu založili. Jejich příběhy jsou jako přes kopírák.**

**D**uchennova muskulární dystrofie je vrozené dědičné onemocnění charakterizované ztrátou aktivní svalové hmoty. V dnešní době existuje pouze léčba kompenzační ve formě fyzioterapie. Většinou se takto nemocní dožívají jen 20 roků.

„Nemoc nás omezuje fyzicky, ovšem ne mentálně. Máme běžné požadavky, jako zdraví lidé - nic nás nebolí, ale jsme nepohybliví,“ říkají oba svorně.

Přítom po narození nic nenasvědčovalo tomu, že budou mít nějaké zdravotní problémy. Jenže ty se postupně začaly projevat víc a víc.

„Pořád jsme padali a těžkopádně běhali. Naše chůze byla až komicky nemotornou přehlídkou. Byli jsme prohnutí v zádech, měli vystrčenou zadní část těla a břicho. Ruce jsme strkali dozadu, chodili po špičkách a kolébali se, protože tak nějak se tím tělo vyrovnávalo. Bylo to nezvyklé, ale dítě to tak nevnímá.“

Oba čekali přibližně ve třech letech lékařská prohlídka, která měla odhalit, jak jsou na tom doopravdy. A vyšetření ukázala, že trpí svalovou dystrofií. Týden po týdnu jim nemoc oslabovala svaly, až je v deseti letech posadila nadobro na mechanický invalidní vozík. Ve čtrnácti letech dostali elektrický, takže už nebyli až tak závislí na druhých lidech.

„Tím jsme znovu našli smysl života, mohli jsme se sami pohybovat, přestože i ruce nám vypověděly službu. Poslední nadějí na lepší vyhlídky byla už jen návštěva odborníka na biopsii. Při ní nám odebral kus svalu. Zjistilo se, že trpíme nejzávažnějším typem svalové dystrofie Duchenne.“

**A bitva s nemocí pokračovala dál**



Jakub Šudák (vlevo) a Martin Krček

Lékaři jim posléze nasadili terapii BiPAPem, která pomocí tlaku ulehčuje nádech a zabraňuje lapání po dechu, nafukuje plíce.

„Vzduch do nás vhání pomocí masky. Výměna vzduchu je ulehčena stálým tlakem, který působí ve dvou úrovních. Vyšší při nádechu a nižší při výdechu. Nemoc se nezaměřuje pouze na pohyb, ale i na sílu dýchacích a srdečních svalů. Prášky na srdce jsme dostali až ve třidvaceti a jako bonus ještě kašlacího asistenta.“

Tento přístroj pomáhá jednoduchým způsobem asistovaného nádechu a výdechu, odsává veškeré hleny z plic, čímž se výrazně snižuje riziko zápalu plic.

Martin s Jakubem se osobně znají až posledních pět let. Poprvé se potkali na týdenním společném srazu nemocných se svalovou dystrofií v Hodoníně u Kunštátu.

„Je to zajímavé, že jsme si hned tak sedli s podobnými lidskými vlastnostmi i názory na mnoho věcí. A pořád jsme si měli, co říct. Náš život jsme nechtěli vzdávat, fňukat, ale bojovat a jít dál. To, že bychom se měli dožít třeba jen dvaceti let, jsme nevnímali. Chtěli jsme už tenkrát žít naplno. Na sebe jsme měli prostě štěstí.“

Kromě jiného založili blog **Nezdavejto.cz.**

„Petr Podroužek





▼ Drahomír Tyleček: Tak co, dáš si hořkého lektvaru?

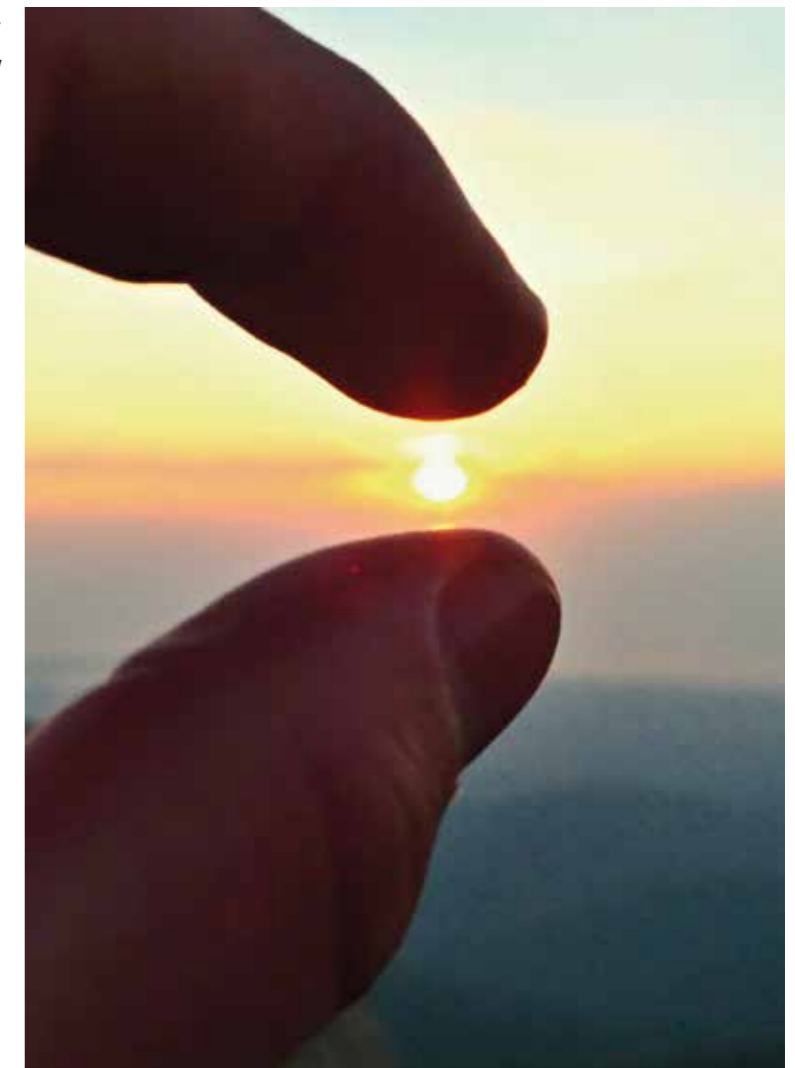


► Drahomír Tyleček:  
Sluneční šperk mezi prsty

## Citáty o fotografiích

- Je jen jeden způsob jak zastavit čas; fotografie.
- Fotografie je zachycený okamžik, který se už nikdy nemůže opakovat.
- Cestování letadlem se postará o to, abyste vypadali, jako Vaše fotografie v cestovním pasu.
- Fotografie je spojení reality a fotografovy vize.
- Postačí i malá změna úhlu záběru a vznikne zcela nový dojem z pořízeného obrazu.

◄ Drahomír Tyleček:  
Neřkej hop, dokud jsi nepřeskočil



# Jen je zapotřebí se správně dívat a používat srdce



**V dávných biblických dobách, kdy svět ohrožovala globální velká voda, postavil praotec Noe na vrcholu hory archu a do ní naložil od každého druhu zvěře i ptactva jeden pár. Velké i malé, silné i slabé, bojovné i tiché. A když potopa přišla, pluli všichni ve svornosti velkými vodami vstříc záchraně.**

**Když před téměř patnácti lety vznikala v Ostravě televize dobrých zpráv, dal jí její zakladatel Leoš Ryška právě jméno starozákonního mořeplavce: televize Noe.**

Od té doby je Noe v mediálních vodách bezpečným korábem pro malé i velké, silné i slabé. S pokorou i odvahou pluje nad hlubinami a v bouřích současného světa s vírou, že přes všechna úskalí je tento náš svět dobrým místem k životu. Je hodně vnímavá k těm, kteří by se mohli v hlubinách ztratit nebo nemají dost síly ke zvládnutí svých životních trablů. Nabízí jim oporu, svou blízkost, lásku, úctu a porozumění, ale nejednou také pomocnou ruku. Televizní tým vedený kapitánem Leošem Ryškou pracuje tak, aby podobně jako na Noemově arše mohli do cíle plout společně všichni, i slabí a zranění. Což v televizní praxi třeba znamená, že na diváky nehrne nejistota a neklid špatných zpráv, falše či násilí, ale naopak je povzbuzuje, dává jim naději a radost. Protože neusiluje o hmotný zisk, není v jejím vysílání místo pro reklamy. Všechny programové i provozní náklady jsou hrazeny z drobných darů štědrých diváků a příznivců.

Velkou oporou mnoha osamocených byla televize Noe v letošní nelehké době koronavirové. Samotu zažehnávala dobrým slovem i hudbou, útechou i praktickými radami. Pomáhala také lidem hodně vzdáleným, například nemalý výtěžek benefičního koncertu připraveného ve spolupráci s českou komunitou milosrdných bratří, podpořil lékaře a další personál v kovidem sužované severní Itálii. Na dýchací přístroje se tak během krátké doby vybralo přes čtyři a půl milionu korun.

Lidé slabí, nemocní či hendikepovaní mají však ve vysílání televize Noe prostor trvale, mimo jiné proto, že jejich vůle a statečné zápasy by mohly být dobrým příkladem i pro ty zdánlivě nejsilnější. Jedním z hostů oblíbeného pořadu Outdoorových filmů byl třeba



horolezec Jan Říha, který s vážnou vadou zraku zdolal řadu velehor, včetně kavkazského Elbrusu či afrického Kilimandžára. Nevidomý Juraj Práger zase vystoupil na nejvyšší vrchol Evropy Mont Blanc a Markéta Hanáková je prvním člověkem na světě, který se



Markéta Hanáková

s kardiostimulátorem dostal až do výšky 7219 metrů.

Hostem jiného pořadu byl Heřman Volf, který na handbiku absolvoval cestu z Prahy do Paříže, Říma a Osla. Dokumentární film „Opřu se o florbalovou hůl“ zase divákům přiblížil atraktivní náročnou sportovní disciplínu, florbal vozíčkářů.

Televize Noe zaznamenala i nezapomenutelné ostravské divadelní představení Labutí píseň o duši, ve kterém účinkovaly děti s vážným postižením společně s profesionálními herci.

Dobré příklady táhnou a hodně důležité je vědět také o těch, kteří nezištně pomáhají, což jsou nejednou i ti, kteří mají sami vážný hendikep. Obdivuhodnými hosty živého vysílání byli třeba nevidomí manželé Saša a Maroš Bangovi, kteří podporují lidi stejně postižené.

Stálé místo v programu televize Noe mají také pomáhající sociální zařízení.

► Plastiku „Srdcem kovaná křídla“ předal řediteli televize Noe Leoši Ryškovi (vlevo) zakladatel Rekordů handicapovaných hrdinů Jiří Muladi

Už před léty mohli televizní diváci v sérii dokumentů poznat zblízka charitativní organizace v naší zemi a ani dnes Noe toto téma neopouští. V jedné z besed u kulatého stolu zase hovořili o svých zkušenostech ti, kteří dlouhodobě dávají mužům a ženám s hendikepem práci. A nejde jen o vysílání, lidé na trhu práce znevýhodnění se uplatňují také v dnes už poměrně početném týmu zaměstnanců televize Noe.

„Projekt Rekordy handicapovaných hrdinů je velmi dobrý a záslužný,“ říká ředitel televize Noe Leoš Ryška a dodává: „Ocenění uděleného naší televizi si velmi vážím, protože nám ukazuje, že máme v plachtách dobrý vítr. Vždyť těch dobrých zpráv je daleko víc, než špatných. Jen je zapotřebí se správně dívat a používat srdce.“

Táňa Popková



## Leoš Ryška: Tuto zvláštní dobu vnímám jako dar

**Nejprve stručná vizitka: Mgr. Leoš Ryška (\*1963), katolický kněz, salesián, režisér a filmový producent. Spravuje farnost Ostrava-Heřmanice. V roce 2006 založil v Ostravě televizi Noe. Je jednatelem společností Telepace, s.r.o. a ředitelem Festivalu dobrých zpráv. S kamerou procestoval spoustu míst v Asii, Africe i Latinské Americe. Řada jeho snímků získala ocenění na tuzemských i zahraničních filmových festivalech.**

**Jak se Vašich aktivit, Vás osobně, dotkla doba koronavirová?**

„Po vyhlášení pandemie jsem se přestěhoval na faru, blíž ke svým farníkům v Ostravě - Heřmanicích. Díky mobilu a internetu jsme propojeni, a více než kdy jindy vnímám, jak jsme si blízko. V televizi Noe zažíváme každodenně od diváků obrovskou přízeň. I když jsem vyčerpán, jsem šťasten a tuto zvláštní dobu vnímám jako dar.“

**Občas se lze setkat s názorem, že koronavirus je trest Boží. Jak jej vidíte Vy? Může pro lidi znamenat i něco dobrého?**

„V žádném případě koronavirus nevnímám jako Boží trest, ale jako výzvu utřepat si nově žebříček hodnot. Přiležitost zamyslet se nad tím, jak je život člověka křehký, jak velkou hodnotou jsou vztahy a rodina. Pandemie rovněž ukazuje, jak pomíjivé jsou peníze a mamon. Celý svět spojuje strach, zároveň se ale v lidech probouzí solidarita a zájem o druhé.“

**Bohoslužby se nyní uskutečňují v prázdných svatostáncích. Přičemž**

**paradoxně právě v této době by se řada lidí chtěla účastnit bohoslužeb více, než kdy jindy. Jaký z toho máte pocit?**

„Lidé si rádi hrají na Pána Boha a svízelná situace, do které jsme se dostali, nás nutí spíše Boha hledat. Je pravda, že bohoslužby i když virtuálně přes internet, sledoval v mé farnosti čtyřnásobek obvyklých návštěvníků.“

**Zvýšila se i sledovanost televize Noe?**

„Ano, je to milé zjištění, že nám stoupla nejen sledovanost, ale také štedrost diváků. Žijeme totiž pouze z darů, které v těchto dnech stále stoupají. Jsme televizí dobrých zpráv a dnes si nás už mohou všude naladit díky DVB-T2. Možná právě toto zaměření, vidět svět z té druhé, nekomerční stránky, láká ke sledování.“ (di)

*Od samého začátku zve Noe diváky na společnou plavbu ne jako konzumenty pořadů, ale jako přátele a členy svého velkého společenství. V široké škále nabízí všem pořady duchovní, vzdělávací i zábavné, od relací pro děti přes dospívající a dospělé až po seniory, od velkých koncertů často v nádherných prostorách kostelů a chrámů přes lidovou muziku, jazz a folk až po populární písničky. Nechybějí ani besedy na závažná témata, talkshow s významnými osobnostmi nebo hrané a dokumentární filmy. Při tom všem chce být s diváky co nejčastěji v co nejužším přátelském kontaktu, často se za nimi vydává do měst a obcí v celé zemi nebo je zve do svého studia k účasti ve vysílání, které mohou také svými dotazy nebo názory spoluvytvářet. Od svého vzniku má televize Noe své sídlo v Ostravě, ale dnes už je díky digitalizaci její signál snadno dosažitelný v celé zemi.*

## Klienti přijali změnu velmi pozitivně, nechtěli by se vracet do původních budov



**Když v roce 2009 nastupoval PhDr. Svatopluk Aniol jako nový ředitel do ostravského Čtyřlístku – centra pro osoby se zdravotním postižením, ani zdaleka nemohl tušit, jaké výzvy na něj čekají. V té době procházely sociální služby v České republice velkými změnami, jež měly přinést i podstatné zlepšení životních podmínek lidem se zdravotním postižením – mentálním i kombinovaným s postižením tělesným.**

Už tehdy patřil Čtyřlístek k největším a také nejmodernějším organizacím sociálních služeb nejen v Moravskoslezském kraji, ale i v celostátním měřítku. Organizace vznikla v roce 1991 a jejím zřizovatelem bylo statutární město Ostrava. Tímto krokem bylo v Ostravě sloučeno několik sociálních služeb, jež se věnovaly péči o lidi se zdravotním postižením od útlého dětství až po stáří.

Od konce devadesátých let se proměňoval pohled na sociální služby, které se neustále zkvalitňovaly, procházely humanizací a s počátkem nového tisíciletí se začal akcentovat trend ústupu od ústavní péče k postupné transformaci sociálních služeb. Cílem bylo, aby péče o zdravotně postižené co nejvíce korespondovala se životem běžné populace v domácím prostředí, aniž by přítom utrpěla kvalita poskytovaných služeb.

S počátkem druhé dekády nového ti-

síceletí tak PhDr. Svatopluk Aniol stanul před novým úkolem, a to kompletně transformovat organizaci, kterou řídil.



▲ Jako symbol vítězství v kategorii Emisaři handicapu, obdržel Svatopluk Aniol plastiku řezbáře Jiřího Vyvíala s názvem „Srdcem kovaná křídla“

V té době poskytoval Čtyřlístek širokou škálu sociálních služeb bezmála čtyřem stovkám klientů ve věku od tří let do stáří s různými stupni zdravotního postižení. Bylo třeba připravit nejen novou koncepci a strukturu poskytované péče, ale také transformační kroky, které neměly a nemají v České republice obdoby. Tímto procesem prochází ostravský Čtyřlístek od roku 2013, kdy začala vznikat nová chráněná bydlení pro klienty s nižší mírou podpory. Jejich budování bylo možné financovat s podporou Evropských fondů a za spoluúčasti zřizovatele – statutárního města Ostravy.

V roce 2019 otevřel Čtyřlístek pro své klienty pět nových dvojdomků v různých částech Ostravy, v nichž našlo domov rodinného typu šedesát klientů Čtyřlístku. V každém z kompletně bezbariérových domků jsou dvě domácnosti, v nichž žije celkem dvanáct klientů, o které celodenně pečují



vysoce kvalifikovaný personál. Tyto nové domovy poskytují klientům jak maximum soukromí, tak možnost individuální péče, odpovídající jejich zájmům a potřebám. V letech 2020 až 2021 k nim přibude dalších osm nových nebo nově zrekonstruovaných a moderně vybavených domů. Ze tří největších domovů Čtyřlístku pro osoby se zdravotním postižením ústavního typu, se tak zanedlouho přestěhuje do nových domků celkem 159 klientů, pro něž se tím naprosto změní nejen úroveň životních podmínek, ale i samotné kvality života.

**Pane řediteli, jak vám samotnému změnil pracovní život transformační změny?**

„Transformace člověka přiměla častěji opouštět Čtyřlístek a dívat se, co dělají jinde, co by se dalo využít. Více času bylo třeba věnovat vzdělávání a studiu užitečných materiálů. Bylo nezbytné chodit častěji mezi zaměstnance, vysvětlovat jim, čeho chceme dosáhnout a jaké budou jejich podmínky.“

**Co obnášela příprava transformace ve Čtyřlístku a kdo ji financuje?**

„Základem bylo získat zdroje z Evropských fondů na výstavbu nových domků a rekonstrukci vhodných stávajících budov. Celkem dosáhly investiční náklady, čerpané z Regionálního operačního programu a Integrovaného regionálního operačního programu, 350 mil. Kč. Z toho 300 mil. bylo získáno z Evropských fondů, zbývajících 50 mil. uhradil zřizovatel, jímž je statutární město Ostrava. Výstavbě předcházela důkladná a náročná příprava na přechod k novému způsobu života pro

nosti z některých organizací, kde už mají transformaci za sebou. Hodně nám pomohli zejména přátelé ze Slatiňan. Ti nás, mimo jiné, upozornili na věci, kterých je třeba se vyvarovat.“

**Jaká rozhodnutí pro vás byla nejtěžší?**

„Vzhledem k velké roztržitosti objektů po celé Ostravě, bylo nejsložitější rozhodnutí, jakým způsobem zajistit stravování klientů, ale také zaměstnanců. Máme ojedinělý způsob, kombinující teplou a zchlazovanou stravu. Klienti i zaměstnanci jsou spokojeni.“

**V čem spatřujete největší přínos změn, které se ve Čtyřlístku odehrály a dosud odehrávají? Jak je přijímají samotní klienti a jejich rodinní příslušníci?**

„Transformační proces má za cíl přiblížit život klientů co nejvíce životu běžných lidí. Základ je položen bydlením malých skupin klientů v domcích rodinného typu, kde se i zaměstnanci cítí volněji, nesešňorovaní organizací velkého domova. Po necelé roční zkušenosti můžeme říct, že klienti přijali změnu velmi pozitivně, v žádném případě by se nechtěli vracet do původních budov. Pokoje pro jednoho nebo dva klienty, domácnost pouze pro šest osob, kompletně bezbariérové, pěkné a účelné vybavení domků, to vše jim zlepšilo podmínky pro život. Spokojenější jsou i zaměstnanci. Když navštívíte jednotlivé domky, uvidíte spoustu vylepšení, které udělali sami, jakoby to bylo u nich doma. Dosavadní zkušenosti ukazují, že transformace je jednoznačně pozitivním krokem. Důležité však je, vzhledem k velkým rozdílům v mentální i fyzické úrovni klientů, aby podmínky odpovídaly jejich skutečným schopnostem a možnostem, aby nebylo vše měřeno jedním metrem pro všechny.“

Bohdana Rywiková  
Foto: autorka



# Moravskoslezský kraj má největší počet pěstounů v rámci České republiky

**V nepokojné době celosvětové pandemie, kdy lidé zažívají mnoho nevšedních zkušeností, a obav o své zdraví či zdraví svých blízkých, udělal Moravskoslezský kraj několik důležitých kroků k vzájemné pomoci a solidaritě. Jiří Navrátil, náměstek hejtmana MSK pro oblast sociální, k tomu uvádí:**

**K**líčové bylo spuštění portálu Spolu to dáme, kde lidé mohou nabízet a využívat dobrovolnickou pomoc. Mezi dobrovolníky se hlásí fyzické osoby i organizace, a to prostřednictvím finanční nebo materiální podpory.

Další významnou pomocí - zejména pro lidi, kteří nemají přístup k internetu a nejsou zkušení v nových technologiích - bylo zřízení telefonické linky pro seniory, která zároveň slouží i neslyšícím a cizincům. Pro zajímavost, podnět na zřízení linky jsme dostali přes krajský facebook právě od seniora, jenž je sice aktivní na internetu, ale zná spoustu starších lidí, kteří nejsou zblběhlí v surfování na sociálních sítích, nebo webových stránkách.

Moravskoslezský kraj také inicioval spolupráci se společností T-Mobile, díky níž dostanou klienti z krajských domovů pro seniory k dispozici tablety pro spojení se svými rodinami. Bezplatně nám tyto tablety zapůjčil T-Mobile CZ po dobu, kdy jsou uzavřeny domovy návštěvám kvůli šíření koronaviru. Další kroky podpory kraje pak směřovaly k poskytovatelům sociálních služeb, jimž byla poskytnuta metodická doporučení k řešení různých situací, které vznikly v souvislosti s šířením nákazy.

**O co všechno se jako náměstek staráte?**

„Jsou to jakékoliv sociální služby na území Moravskoslezského kraje, ať už jde o domovy pro seniory nebo handicapované, pečovatelské služby, osobní asistence, ale i azylové domy. Také mám na starost oblast prevence kriminality, pomoc drogově závislým nebo hledání rodin pro děti, o které se nemohou nebo nechtějí postarat jejich vlastní rodiče. V současné době je na



území kraje dvě stě poskytovatelů sociálních služeb, kteří nabízejí více než sedm set služeb. Máme pak celkem dvacet svých příspěvkových organizací, což jsou zejména domovy pro seniory a pro handicapované dospělé i děti, také máme velkou poradnu pro rodiny. Další služby zřizují jako své příspěvkové organizace obce, ostatní služby jsou pak zřizované různými neziskovými organizacemi, jako jsou charity, diakonie nebo různé spolky. Společně tvoří tak zvanou základní síť sociálních služeb, kterou v základu provozně celou financuje kraj.“

**Jakými konkrétními aktivitami se tedy může kraj v oblasti sociální pochlubit?**

„Záměrem Moravskoslezského kraje v oblasti sociální je systémová podpora. To znamená nikoli podpora prioritně „jednorázových akcí“, ale dlouhodobá a celistvá podpora rozvoje aktivit, které zvyšují kvalitu života lidí žijících na území kraje. Uvedu nejdůležitější z nich:

- Senior Pointy – kontaktní místa, kde mohou seniři získat informace o místních seniorských sdruženích a spolcích, z oblasti bezpečnosti, prevence, mohou se zúčastňovat různých besed a přednášek.
- Senior Pasy - ucelený a jednotný systém slev na výrobky a služby poskytovaný držitelům karet Senior Pas. Senior Pas přináší celoroční slevy v rozsahu 5 – 50%, doplněné o sezónní a bonusové slevy v oblastech zdravotnictví, wellness aktivity, lázeňství, cestování, stravování, ubytování, vzdělávání, muzea, spotřební nákupy aj.
- IN.F.Obálka (= Informace jako Forma ochrany) - je plastová obálka, která obsahuje informační leták s pokyny k vyplnění, formulář k vyplnění, propisku, magnetku nebo samolepku (s nápisem: Zde je IN.F.Obálka, s telefonními čísly na složky záchranného systému). Aktivita je zaměřena na zvýšení kvality života seniorů a podpora jejich bezpečí. Ovšem



▲ Benefiční akce Den pečujících, aneb spolu ruku v ruce, kterou pořádal Moravskoslezský kraj v ostravském Trojhalí, se zúčastnilo přes dva a půl tisíce lidí. Celodenním zábavným programem chtěl kraj poděkovat všem lidem, kteří pečují o své blízké. „Lidé, kteří se o sebe nemohou postarat sami, ať už kvůli věku nebo postižení, končí v horším případě v nejrůznějších ústavách. Nejlepším řešením je, když mohou žít v přirozeném, domácím prostředí, s lidmi, kteří jsou jim nejbližší. Taková péče je nesmírně náročná a zaslouží si uznání. Jsem rád, že je v našem kraji tolik lidí, kteří obětují svůj čas, energii i trpělivost péči o své blízké. Chceme jim poděkovat, povzbudit je a třeba jejich příkladem inspirovat i ostatní.“ řekl náměstek hejtmana pro sociální oblast Jiří Navrátil, který nad akcí převzal záštitu.

máme i mnoho dalších aktivit, od hlásičů požárů a detektorů oxidu uhličitého, přes seniorské cestování, rodinné pasy, až po podporu formou dotačního programu.“

**Jistě se ve své práci setkáváte s příběhy lidí ve velmi náročných životních situacích. Doléhá na vás tíha těchto situací? Vytvořil jste si obranné mechanismy?**

„Neřekl bych, že jsem si vytvořil ochranné mechanismy. Nejhůř na mě vždy dolehne před Vánoci návštěva našich zařízení, kde máme děti s těžkým postižením, které nemají rodinu. To je hodně těžký zážitek, například v Domově Benjamin. Na opačnou stranu je příjemná zpráva, že jsme kraj s největším počtem pěstounů v rámci celé České republiky.“

**Jak pěstouny podporujete a kolik jich je?**

„Realizujeme rozsáhlou kampaň nazvanou Dejme dětem rodinu. V Moravskoslezském kraji máme dva a půl tisíce pěstounů. I díky této kampani se kraji daří každý rok dostat do rodin více než 100 dětí, o které se nemohou nebo nechtějí postarat jejich rodiče ani žádní jiní blízcí příbuzní. Hned v prvním roce jsem se rozhodnul, že pěstounům poděkujeme. Zorganizovali jsme akci, kdy měli pěstouni zdarma vstup do

▼ Zaměstnanci krajského úřadu a 114 organizací zřizovaných Moravskoslezským krajem shromáždili v Potravinové sbírce 11,3 tuny potravin. „Stále jsou v naší zemi lidé, kteří z nejrůznějších důvodů žijí v chudobě a trpí hladověním. Zároveň však spousta jídla končí v popelnících, přitom ještě není prošlé a mnohým by hlad pomohlo utišit. Jsem rád, že se díky této smysluplné akci, do které se zapojil úctyhodný počet úředníků i krajských příspěvkových organizací, daří alespoň částečně vylepšit životní úroveň potřebným lidem.“ řekl náměstek hejtmana pro sociální záležitosti Jiří Navrátil.



Dolní oblasti Vítkovice, kde byl další připravený program a vystupovaly tam také pěstounské děti. Loni probíhal už třetí ročník Dne pěstounství a zapojení organizací, institucí i veřejnosti je stále větší. Dále je úžasné loučení s pěstouny. To jsem například zažil s rodinou, která ukončila pěstounství z důvodu věku. Byli to manželé Novákoví. Přemýšlel jsem, jak udělat vtipné, významné roz-

loučení. Nechal jsem pak navázat kytici ze čtyř červených růží, což znamenalo jejich čtyři biologické syny, dále pět modrých růží pro chlapce, které si vzali do pěstounské péče, a jedenáct bílých růží pro děvčata z pěstounské péče. Tito manželé vychovali jedenáct „cizích“ dětí a čtyři své biologické děti.“



**Jiří Navrátil:**

*„Před čtyřmi lety, když jsem vstupoval do krajského zastupitelstva, jsem měl v sobě heslo, že politika na všech úrovních musí být službou pro občany a sliby se musí plnit. Na těchto slovech nechci nic měnit ani dnes, ani v budoucnosti.“*

# Jason Becker:

## Skládám hudbu očima

**Maminka mi říká, že když to poslouchá, že má husí kůži, protože je to hodně emocionální.**

**Také jsem měl doby, kdy jsem přemýšlel o tom, co mě to postihlo, zda má cenu žít a jaký to má smysl takhle vegetovat.**

**Každému, i pokud nemá žádné problémy, vyprávím o systému, který vynalezl a sestrojil můj otec a díky němuž komunikuji se světem.**

Jason Becker patřil k nejnadanějším kytaristům v USA na konci 80. let. S kamarádem Marty Friedmanem založil metalovou kapelu-duo s názvem Cacaphony, se kterou úspěšně koncertovali jak ve Spojených státech, tak v Evropě. V roce 1989 Friedman odešel ke kapele Megadeth a tak se Jason vydal na sólovou dráhu. Vstřebal hodně hudebních směrů a nechal se inspirovat jak Eddie van Halenem, tak Ericem Claptonem nebo Bobem Dylanem, ale nevyhýbal se ani klasice a studoval Paganiniho. První sólovou desku vydal v roce 1988 a o rok později si jej vybral David Lee Roth do své kapely. Jason obdržel cenu pro „Nejlepšího nového kytaristu“ a začal s Rothem koncertovat a připravovat desku - byla mu však

diagnostikována „amyotropická laterální skléroza (ALS)“ a lékař mu dával maximálně pět let života.

Slábnoucí ruce jej donutily postupně změnit techniku hraní i vyměnit nástroje a v roce 1991 byl definitivně zbaven možnosti vystupování. Postupně přestal hrát na kytaru úplně, nebyl schopen chodit a přišel i o hlas. Jediná možnost, která mu zbyla, byla komunikace očima. Jeho otec mu sestrojil přístroj, díky němuž je nejen schopen komunikovat, ALE i komponovat hudbu a vydávat sólová alba. Jeho nezlomná vůle a odhodlání, díky níž obrátil lékařovu předpověď o brzké smrti naruby, nás přiměla spojit se s ním a udělat s ním rozhovor. Jason souhlasil, ale byl zrovna v plné práci na novém albu, a tak nám s odpověďmi pomohla jeho

maminka Pat Becker, neboť psát je očima, by bylo pro Jasona zdlouhavé a vysilující.

**Dočetli jsme se, že jste studoval techniku hraní a dílo Nicolò Paganiniho a pak jste to předváděl i na kytaru. Dá se obecně říci, že se Vám líbila klasická hudba, nebo jen Paganini a chtěl jste ho zakomponovat do metalové hudby, abyste vytvořil něco zajímavého a originálního?**

„Vždycky jsem poslouchal širokou škálu hudby a Paganiniho jsem opravdu miloval. Ale poslouchal jsem i Mozarta, Bacha, Beethovena, Stravinského nebo Debussyho. Pokud se podíváte na můj dokument (Jason Becker: Not dead yet), uslyšíte říkat moje kamarády, že jsem nejen poslouchal Bacha v rádiu, ale že jsem mu i rozuměl. Když mi bylo kolem dvaceti, měl jsem spoustu energie a hrál zběsile rychle na kytaru, a když jsem to promíchal s mým vztahem ke klasické hudbě, vyšlo z toho něco pozoruhodného. Vždycky jsem se snažil vytvořit něco nového a zajímavého a zároveň z toho mít radost a potěšení. Chtěl jsem najít sám sebe a svůj vlastní styl.“

**Byl jste zvolen nejlepším kytaristou roku 1990 a dočetli jsme se, že jste byl ovlivněn jak Claptonem, tak Dylanem nebo Hendrixem. Jaký druh hudby jste tedy vlastně hrál s duem Cacaphony?**

„Jak můj otec Gary, tak strejda Ron milovali Dylana, a tak jsem k němu neměl daleko ani já. Líbila se mi melodie a emoce obsažené ve skladbách, a hlavně význam textů –

láska a příběh. Když jsem viděl film The Last Waltz, to mi bylo nějakých dvanáct let, poznal jsem Erica Claptona, který mě natolik uchvátil, že jsem se chtěl stát kytaristou. Rodiče mi slíbili, že mi koupí vybavení, ale to asi neměli dělat, protože jak jsem se rychle učil, chtěl jsem po nich pořád nové a další věci na hraní, nahrávání, pro lepší zvuk a bylo pro ně těžké se mnou držet krok. Dával jsem tomu všechno a trénoval a dřel pořád a líbil se mi i Jimi Hendrix, ale nemůžu říct, že by to byl pro mě vzor. Pokud jste neslyšeli žádnou skladbu od Cacaphony, asi vám těžko vysvětlím styl, který jsme hráli. S Martym jsme hraní brali naprosto vážně a profesionálně a byli jsme perfekcionalisti. Možná byste si měli poslechnout naše desky Speed Metal Symphony a Go Off a pak získáte představu o naší hudbě.“

**Kdy jste zjistil, že máte potíže s chůzí, a jak se to projevovalo?**

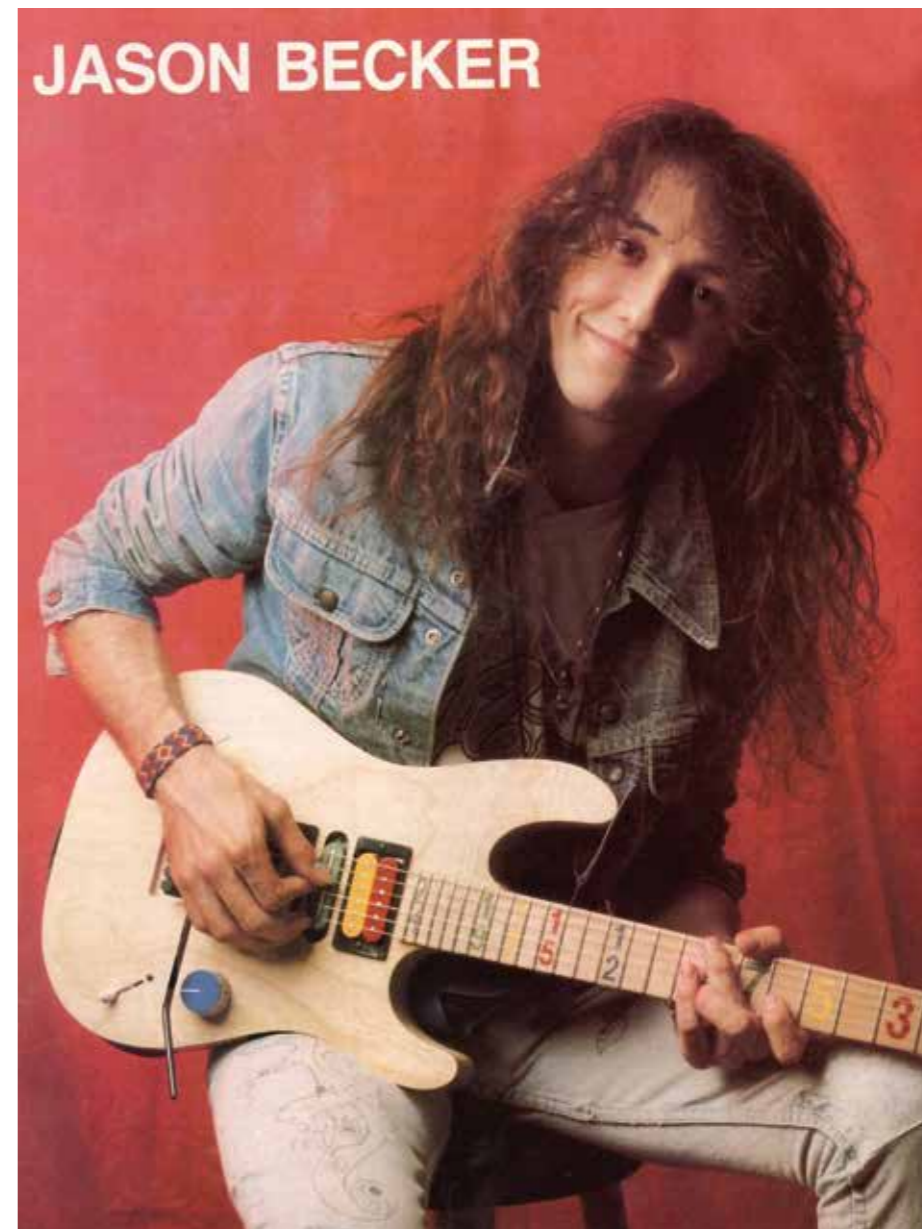
„Poprvé jsem pocítil, že se mnou není něco v pořádku na Den matek v roce 1989. Začal jsem trochu kulhat a než přišel říjen, už to bylo velmi nápadné. Pravá noha se mi začala podlamovat a já kvůli tomu ztrácel rovnováhu a začal často padat. Šel jsem tedy k doktorovi v listopadu 1989, pouhý týden poté, co si mě David Lee Roth vybral pro svoji kapelu jako nového kytaristu. Abych to popsal, je to jako šhubání ve svalech a tam, kde to proběhlo, odchází síla a postupně se to přestane hýbat úplně.“

**Jak dlouho to trvalo od prvních příznaků ALS až po celkové ochrnutí nohou a rukou? Dá se proti tomu nějak bránit, léčit to v rané fázi?**

„To se dá těžko definovat, je to různé u každého jedince, ale obecně si myslím, že to trvá rok a déle. Doktoři dávají většinou tři až pět let života, ale třeba Stephen Hawking žil, nebo já už žiju, oproti prognózám dalších dvacet let, takže je to opravdu velice individuální.“

**Irský režisér Simon Fitzmaurice režíroval film tím, že se štábem komunikoval pomocí počítače a vlastním pohybem očí. Komponovat hudbu a přenášet do ní své myšlenky a pocity musí být asi hodně složité a náročné. Jak to funguje u Vás? Také otvíráte a zavíráte oči nebo mrkáte, abyste si stisknul klávesnici a nahrál tón?**

„Bohužel Simona Fitzmaurice neznám a ani nevím, jak to dělá, ale já komuni-



kuji díky programu Logic. Používám systém, který navrhl můj otec. V praxi to funguje tak, že přemýšlím o tom, co chci složit a pak očima dám povel svému asistentovi nebo pečovateli, aby zmáčknul příslušný knoflík pro noty nebo nástroje. Pokud potřebuji kytarové tóny, většinou požádám svého otce, také kytaristu, který ví, co a jak. Mám vedle sebe také producenta, který mi pomáhá vyladit finální podobu skladby. Je to strašná práce a zabere to spoustu času a nahrát celé album tímto způsobem, mi trvá roky. Chce to spoustu trpělivosti, vytrvalosti, odříkání, ale výsledek stojí za to. Jen to trvá dost dlouho, než třeba rodiče uslyší celý hotový produkt.“

**Skládáte písničky beze slov a jde pouze o digitální tóny, nebo se Vám**

**podaří vyjádřit svoje pocity a představy a napsat je do textu?**

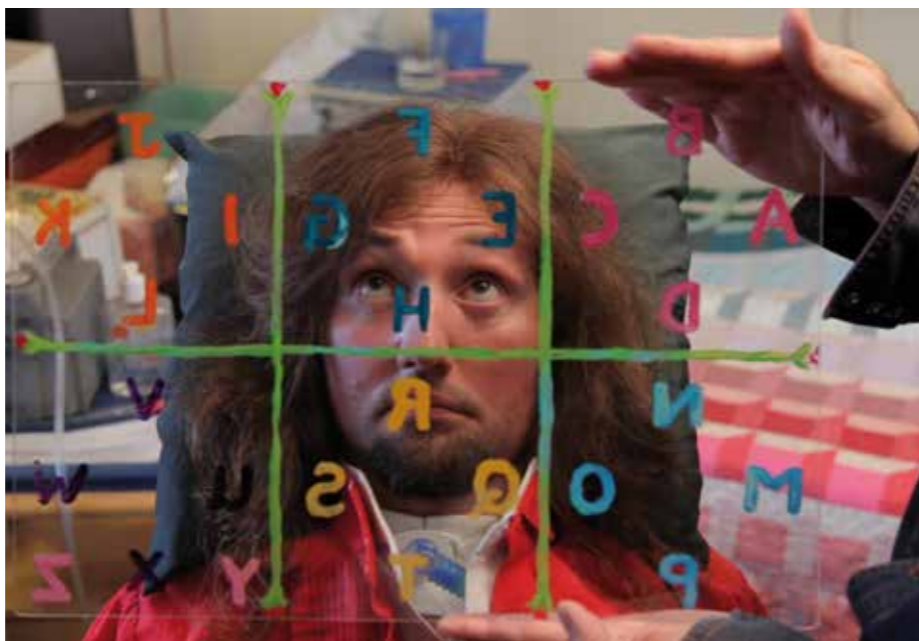
„Na mém novém albu jsou dvě písničky zpívané, pro které jsem i sám napsal slova. Jeden text je můj vlastní příběh, druhý text je osobní pocta Princovi, kam jsem vložil i nahrávky vlastní kytary z doby, kdy jsem ještě mohl hrát a kolem toho jsem celé aranžmá vystavěl. Myslím, že to jsou moc hezké melodie a texty jsou čistá poezie. Maminka mi říká, že když to poslouchá, že má husí kůži, protože je to hodně emocionální.“

**Abyste vydal svoje album, založil jste kampaň, která vynesla 100000 dolarů, což je slušná spousta peněz na DIY desku. Můžete o kampani říct něco víc?**

„Myslím, že jsem šťastný člověk, protože spousta lidí, kterým se líbí moje hudba, poslali peníze. Já si jejich daru vážím a určitě to neberu na lehkou váhu a hodně to pro mě znamená. Udělat desku je hrozná práce, nejdříve musím vytvořit pět klasických písní a dát dohromady orchestr, aby je nahrál. Pak napíšu dvě písničky v country stylu, pro které jsem sehnal jedenáct nejlepších kytaristů z okolí. Pak napíšu dva texty a musím najít zpěváky, sbor, hráče na housle, rohy a všechno to dát dohromady. Myslím, že tohle udělat je náročné i pro zdravého člověka, natož pro něho jako já, komu trvá hodiny, než se dostane každý den do a z postele za pomoci asistenta. Mám pocit, že lidé oceňují, že hudbu dělám srdcem a stojí mě to velké úsilí, a proto mě tak podporují a já zase na oplátku doufám, že se jim moje album bude líbit.“

**Máte kolem sebe kamarády z tak známých kapel jako Van Halen nebo Megadeth. Přispívají Vám nějak finančně nebo třeba pro Vás udělají benefiční koncert, aby Vás morálně povzbudili?**

„Hudebníci jsou štědrí lidé a upřímně



řečeno pro mě udělají první, poslední. Považují si mě, a pokud mohou udělat benefiční koncert, tak jej udělají. Jsem jim vděčný za jejich pomoc. Eddie Van Halen mi hodně pomohl a udělal pro mě hodně, zvláště ve chvílích, kdy jsem měl depku. Naštěstí mám spoustu projektů, což mě udržuje v lepší

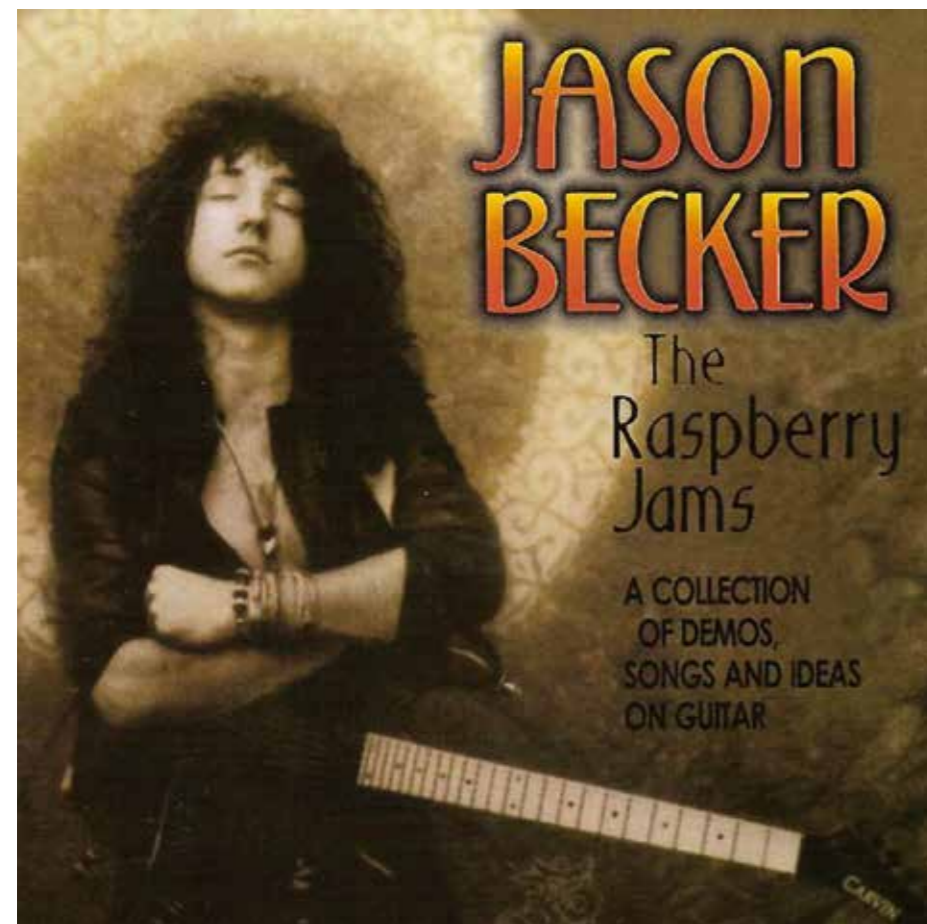
duševní pohodě.“

**Zůstáváte jenom doma s asistentem, nebo také můžete cestovat a jít na nějaký koncert?**

„Můžu samozřejmě jít ven, když bych chtěl, ale přináší to sebou spoustu problémů a komplikací. Rodiče bydlí v domě hned vedle, takže jsou se mnou každý den. Můj strýc bydlí přes ulici a brácha s rodinou asi 90 minut cesty autem. Většinou mám společnost večer, když se díváme společně na filmy, takže jednou jsou se mnou rodiče, pak zase asistent nebo zdravotní sestra a občas se objeví i kamarádi z různých koutů světa. Na koncert nebo do kina chodím velmi výjimečně a většinou mě naši vezmou ven, když na mě padá deprese a potřebuji se nabít pozitivní energií.“

**Máte nějakou radu, kterou byste mohl dát podobně postižené osobě, nebo je to opět individuální a záleží na každém jedinci, jak se k tomu postaví?**

„Hm, to bude trochu složitější. První, co bych dotyčnému postiženému ALS řekl, je to, aby si uvědomoval, že není jen to tělo, ale je spousta věcí kolem něj, jako třeba láska a také by měl zkusit dělat něco, co ho baví. Samozřejmě nebudu nikoho soudit a budu mu rozumět, pokud to vzdá, protože to není žádná legrace, když máte ALS. Musím přiznat, že ani já jsem často nebyl příliš trpělivý a všechno přijímající. Také jsem měl doby, kdy jsem přemýšlel o tom, co mě to postihlo, zda má cenu žít a jaký to má smysl takhle vegetovat. Ale pak jsem se rozhodl



zkusit žít život ve svém stavu, jak to nejlépe půjde, a vrhl jsem se na skládání hudby a užívám si chvíle s rodiči a přáteli. Myslím, že víc dělat nemohu, a tak jsem rád, že jsem dospěl k tomuto rozhodnutí.

Dále bych doporučil lidem, aby se nechali vyšetřit na klíčovou encefalitidu, která často napodobuje příznaky ALS. Osobně znám člověka, kterému diagnostikovali ALS, ale ve skutečnosti měl encefalitidu po kousnutí klíštětem. Není žádná bolest provázející ALS, alespoň tomu tak nebylo v mém případě. Důležité je mít kolem sebe dost prima lidí, kteří jsou ochotni pomoci.

Každému, i pokud nemá žádné problémy, vyprávím o systému, který vynalezl a sestrojil můj otec a díky němuž komunikuji se světem. Je to to nejlepší, co znám a říká se tomu Vocal Eyes (hlasité oči) a nemusím při tom používat počítač.

Můžete se na to podívat na stránkách [http://jasonbecker.com/eye\\_communication.html](http://jasonbecker.com/eye_communication.html)

Vypadá to, že mi pomáhá i dieta. V současnosti podstupuji jednu, kterou mi doporučil Ray Peat a jeho návrhy mi dodávají více energie, a dokonce mi i zpevňuje svaly. Díky tomu mi už taky dlouho nebylo špatně. Vzpomínám si,

že když jsem poprvé dostal ALS, cukr zapříčinil to, že mi svaly škubaly a pak zmizely daleko rychleji.

Jinak se podívejte na [www.jasonbecker.com](http://www.jasonbecker.com), kde se dozvíte o mně víc.“

Děkujeme za rozhovor.  
Vítek Formánek a Eva Csölleová

## Vítek Formánek a Eva Csölleová: Přes překážky, osudu navzdory

V této knížce jsou rozhovory s lidmi z celého světa, kteří dokázali žít naplno i přesto, že jim život postavil do cesty neskutečné překážky, nejčastěji v podobě ochrnutí. Tito lidé sice nezískali Oscara, nemají svoji hvězdu na chodníku slávy ani neplní stránky bulvárních časopisů, přesto si však zaslouží náš obdiv a pozornost. Vytáhli si sice v životě „krátkou sirku“ ovšem nevzdali to a dosáhli svou vůlí úžasných výkonů. Jsou to obyčejní lidé, kterých by si v normálním životě člověk snad ani nevšiml, ale právě kvůli svému postižení a přístupu jsou inspirací pro ostatní, kteří leckdy ani nevědí, co s časem, co se životem a neváží si ani svého zdraví, ani toho, co mají. Tyto rozhovory pořízené oběma autory jsou doplněny o podobně autenticky získané příběhy lidí, kteří měli svůj sen a šli za ním, protože zjistili, že to stojí za to a že mají jen jeden život a druhá šance nebude - proto je třeba žít ho tady a teď.

Tato motivační kniha autorů Vítky Formánky a Evy Csölleové má tři části.

V první je 32 rozhovorů s tělesně postiženými lidmi z celého světa, jako jsou horolezci bez rukou a nohou, umělci malující ústy a nohami, auto-

mobilový závodník bez nohou, hudebník a filmový režisér, kteří tvoří i přesto, že mohou komunikovat pouze očima atd.

Ve druhé části je 10 rozhovorů se zajímavými lidmi, opět z celého světa, kteří šli za svým snem bez ohledu na překážky, a podařilo se jim ho splnit.

Ve třetí části je 11 rozhovorů s lidmi, kteří mají pozoruhodný životní příběh, ocitli se tváří v tvář smrti nebo stáli ve správný okamžik na správném místě.



Celkem jde tedy o 53 rozhovorů z celého světa na více než 300 stranách, doplněná o desítky barevných fotografií.

K dostání u vydavatele Šimon Ryšavý

knihkupec a nakladatel

Kavárna Pod hodinami

Česká 31

602 00 Brno

email:knihy@rysavy.cz

www.rysavy.cz

za cenu 249 Kč + poštovné

Rovněž v síti Kosmas a u všech dobrých knihkupečů

# Kateřina Morozová:

## Mně dělá radost, když lidi kolem mě mají radost

Po narození a kratším pobytu v nemocnici jsem byla umístěna do dětského domova, kde jsem byla do svých 4 let. Pak si mě vzala rodina do pěstounské péče.

Ukázali jsme na problematiku bezbariérového bydlení. Za tímto účelem také vznikly stránky [www.bezbabyty.cz](http://www.bezbabyty.cz)

Stěžuju si každý den na něco, ale přebývám to optimismem.

**S**ympatická a věčně usměvavá Kateřina Morozová (1994) z Písku se narodila se srostlými klouby a nefunkčními svaly, což znamená, že nebude nikdy chodit, a pohyb rukou má velmi omezený. Jezdí na kolečkovém křesle, doma se pohybuje kutálením nebo plazením po koberci a většinu věcí dělá ústy. I přes své postižení se rozhodla splnit svůj sen a chce se stát střiháčkou. Filmová akademie Miroslava Ondříčka, respektive její ředitel a majitel, pan Miloš Terč, ji nejen studium nabídl, ale i sponzoroval.

Příběh této pozoruhodné dívky nás zaujal a rozhodli se s ní udělat rozhovor. Šlo to neuvěřitelně rychle. Ve středu ráno jsme požádali o kontakt FAMO

a do tří minut nám přišel. Požádali jsme tedy Kateřinu o rozhovor, s čímž obratem souhlasila a sama si zvolila psaní emailu. Druhý den jsme vše měli hotové. Neuvěřitelné.

**Jak se jmenuje nemoc, se kterou jste se narodila? Kromě toho, dočteli jsme se, že jste byla adoptována z dětského domova. Jaké jste měla dětství a jak proběhla školní docházka?**

„Moje nemoc má název „Arthrogryposis multiplex congenita“ - ztuhnutí kloubů končetin.

Já jsem pěstounské dítě. Po narození a kratším pobytu v nemocnici jsem byla umístěna do dětského domova, kde jsem byla do svých 4 let. Pak si mě vzala rodina do pěstounské péče. Vy-

růstala jsem mezi „zdravými“ dětmi. Byla jsem vychovávána stejně, jako moji sourozenci a za to jsem svým rodičům nesmírně vděčná, že se mnou nejednali jako s chudáčkem. Jasně, měla jsem a pořád to mám občas těžší než ostatní vrstevníci, ale měla jsem vždycky kolem sebe lidi, kteří mi pomohli, a postupně jsem se učila, jak některé věci zvládat sama. Ještě tedy k tomu dětství: nebojím se říct, že moje dětství bylo skvělé, občas šlíný, někdy smutný – jak to ve větších rodinách bývá. Nelituju.“

**Vystudovala jste střední školu sociálně-právní při Jedličkově ústavu. Měla jste představu, že byste chtěla pomáhat nebo hájit lidi, ale pak Vás spíše zaujal filmový střih a teď jste na rozcestí, čemu dát přednost?**

„Když jsem nastupovala do Jedličkárny na střední, neměla jsem žádnou představu, nevěděla jsem skoro do čtvrtáku, co bych chtěla dělat. Během střední mě začal bavit střih. Teď momentálně na žádném rozcestí nejsem. Pracuji ve firmě Newton Technologies na klientské podpoře, do toho občas střihám a vyhovuje mi to.“

**Je pro Vás střih konečná ve filmové branži, nebo s jídlem roste chuť, a když jste to zvládla, zkusila byste třeba režii?**

„Ve filmovém průmyslu se chci posouvat, ale spíše před kameru – komparz, ovšem uvidíme, co se naskytne. Nemám žádné herecké vzdělání, takže zkouším spíše komparzní role. Zároveň se střihu chci pořád věnovat a vlastně pořád věnuji, ale že bych měla režirovat, tak to fakt nehrozí.“

„

”



**Jaké to bylo na Filmové akademii Miroslava Ondříčka? Byla jste tam jako ryba ve vodě nebo jste naopak zjistila, že to není až tak to, co jste očekávala, a že je to o něčem jiném?**

„Já neměla velká očekávání. Byla to pro mě neskutečně cenná zkušenost. Filmovka mi otevřela dveře, o kterých jsem ani netušila, že by se někdy pro mě mohly otevřít.“

**Hodláte nějak aktivně hledat zakázky u filmových společností, či doufáte, že Vás někdo osloví a dá vám práci a splní Váš sen?**

„Sleduju na Facebooku skupinu Komparz ČR a tam hledám komparzní role. Jsem zaregistrovaná v několika castingových agenturách a občas napíšu, že hledají vozíčkáře. Myslím si, že v tomto ohledu jsem aktivní, co se střihu týče, tak ten jde trochu stranou.“

**Hodně se věnujete divadlu. Máte v sobě skrytý talent, nebo jste ráda**

**mezi lidmi a tohle je jedna z forem, jak to realizujete?**

„Nevím, jestli mohu říct, že mám talent, ale zkouším a беру to jako výzvu a každým představením nebo i zkouškou vycházím ze své komfortní zóny a posouvám mě to dál. Zároveň jsem ráda mezi lidmi, ale není to primární důvod, proč hraju.“

**Bydlela jste v Písku, ale chtěla byste se osamostatnit, bydlet v Praze, což potřebuje práci a slušný plat. Máte nějaký plán a časový horizont, jak tu náročnou změnu zvládnout sama, krok po kroku?**

„V současné chvíli už bydlím v Praze, osamostatnila jsem se, mám práci, ale cesta k tomu se osamostatnit byla náročnější. Po vysoké škole jsem si zařídila bydlení ve stacionáři pro handicapované lidi. Tam jsem měla cíl si vyzkoušet samostatně bydlet. Tam jsem byla přes prázdniny, zároveň jsem si zařizovala bydlení v Jedličkově ústavu, kde nabízí možnost bydlet během školního roku v garsonce – tento program se jmenuje Samostatné bydlení. Během těch 10 měsíců jsem hledala byt i práci. Za pomoci lidí z Jedle se mi to podařilo. Samozřejmě bez podpory rodiny by to taky nešlo.“

**Jaké máte zkušenosti, kladné či záporné, se sháněním práce a bytu pro sebe, tělesně postiženého člověka, který chce žít normální život a být soběstačný?**

„Byty i práce jsem hledala hlavně na internetu a většinou mi napsali, že byt nebo práce není bezbariérová. Nevzdávala jsem to a hledala jsem dál. Ohledně práce jsem se ptala kamarádků. Vyplatilo se čekat. Moje kamarádka z Jedličkárny mě seznámila s Ditou Horochovskou. Původně setkání bylo ohledně hlasového programu, pro ovládání počítače hlasem. To se ukázalo, že není úplně pro mě, ale byla jsem otevřená jiné spolupráci. Bavili jsme se mimo jiné i o práci. Na to mě pak propojila s Petrem Herianem, který mě po pár měsících hledání správné pozice pro mě zaměstnal.“

S bydlením to bylo tak, že v Jedličkárně vznikla skupina lidí se stejným cílem, najít si bezbariérové bydlení. S pomocí Asistence o.s. a koordinátorů naší skupiny, jsme zmedializovali nás a naši potřebu. Ukázali jsme na problematiku bezbariérového bydlení. Za tímto účelem také vznikly stránky [www.bezbabyty.cz](http://www.bezbabyty.cz). Konal se happening s přespáním pod stany. V televizi běžela i reportáž, kde jsme mimo jiné žádali občany, kdyby měli byty a chtěli

je pronajmout a zároveň by souhlasili s rekonstrukcí, tak ať se ozvou. Ozvalo se pár lidí a já díky nim bydlím.“

**Jste plná pozitivní energie a na nic si nestěžujete. Co Vás nabíjí a dělá radost?**

„Mně dělá radost, když lidi kolem mě mají radost. Stěžuju si každý den na něco, ale myslím si, že to přebiju svým optimismem.“

**S instruktorem jste jela na speciálních lyžích nebo bobech. Máte nějaký NEJ sen, ke kterému se pomalu takto propracováváte a blížíte?**

„Já mám víc snů, ke kterým směřuju a postupně si je plním. Mým takovým větším snem je Amerika.“

**Ráda cestujete? Jak to funguje (asistent řídí auto s vámi nebo rodiče) a je to jen po Čechách nebo po Evropě, nebo ani moře není problém?**

„Musím si předem domluvit asistenci, předem naplánovat cestu a všechno kolem. Jezdíme většinou autobusem nebo vlakem.“

**Díky svému přístupu a odhodlání se o Vás dost píše a byla jste i v TV. Vadí Vám ta publicita nebo spíše Vám pomáhá otvírat dveře, které by byly jinak pro Vás zavřené?**

„Publicita mi nevadí, беру to s pokorou, ale zároveň chci lidem ukázat, že se dá žít plnohodnotný život i s handicapem.“

Děkujeme za rozhovor  
Vítek Formánek a Eva Csölleová,  
2019



## TANEČNÍ KLUB ŠTRAMBERK – TK GRADUS se má čím pochlubit



**K**dyž jsme v roce 2017 pro náš taneční klub získali cenu Rekordy handicapovaných hrdinů, bylo to pro nás překvapení a velká pocta,“ říká Pavla Jeřábková, vedoucí TK Gradus. „Handicapovanou tanečnici Karolínu Dejovou zapojujeme do našeho klubu od roku 2014 a jsme rádi, že spolupráce trvá i nadále.“

Dvanáctiletá tanečnice na vozíčku trpí svalovou dystrofií a jejím velkým snem bylo tancovat.

„Nemůžeme říct, že vše jde lehce. Museli jsme se vzájemně poznat, najít limity a někdy vyslechnout i nepříjemné komentáře. Naštěstí je kolem nás většina lidí, kteří nám fandí a pomáhají,“ vysvětluje Pavla Jeřábková.

► *Karolína miluje tanec, a tak se přihlásila do umělecké školy. „Tam ji však nevzali. Přišla za mou mamkou, která je mou trenérkou. Vyzkoušeli jsme to a dnes tančíme spolu už pět let,“ řekla tanečnice Eliška v soutěžní-zábavné show Česko Slovensko má talent 2019.*

*Tančily na píseň Chandelier. Obě dívky jsou neskutečně šikovné a vyrazily dech nejen divákům, ale i porotě. Mnozí měli slzy na krajíčku. Kromě dlouhého potlesku sklidily i standing ovation.*

Choreografie vznikají při vzájemné spolupráci choreografek tanečního klubu – Elišky Jeřábkové, Pavly Jeřábkové a Káji Dejové. Spousta původně zamýšlených prvků se musí vyloučit, naopak při vzniku choreografie přicházejí nové prvky.

„Od roku 2018 jsme se zúčastnili mnoha různorodých akcí po celé České republice. Podporujeme i benefiční

a charitativní akce. Každý rok vystupujeme na Dni pěstounských rodin v Ostravě, stejně jako na tradiční akci Motýlek v Kopřivnici. Zde jsme spolu s paní Danielou Seidlovou, babičkou Káji, založili tradici módních přehlídek, kde se setkávají zdravé a handicapované děti. Jsme rovněž pravidelnými účastníky doprovodného programu v rámci Emil Open Brno. Byli jsme také pozváni na benefiční akci paní Yvetty Blanarovičové a nadace La Sophia,“ dodává Pavla Jeřábková s tím, že děvčata se účastní i tanečních soutěží. „Získaly Cenu poroty na talentové soutěži Talent Star Ostrava. Spolu s dalšími tanečnicemi tanečního klubu jsou druhými vicemistry České republiky v největší české taneční tour Czech Dance Master v kategorii Show belly dance. A loni na podzim se staly vítěžkami světové soutěže World Art Dance Federation v Liberci. Splnily si také svůj sen a zúčastnily se talentové soutěže Česko-Slovensko má talent.“

To vše je ale jen malá část z toho, co děvčata během roku absolvují. „Rádi podpoříme jakoukoliv akci. Na „prknech, která znamenají svět“ je nejlépe vidět nadšení Karolínky z tance,“ uzavírá Pavla Jeřábková.



## Křehká každodennost, aneb Láska z jiných sfér

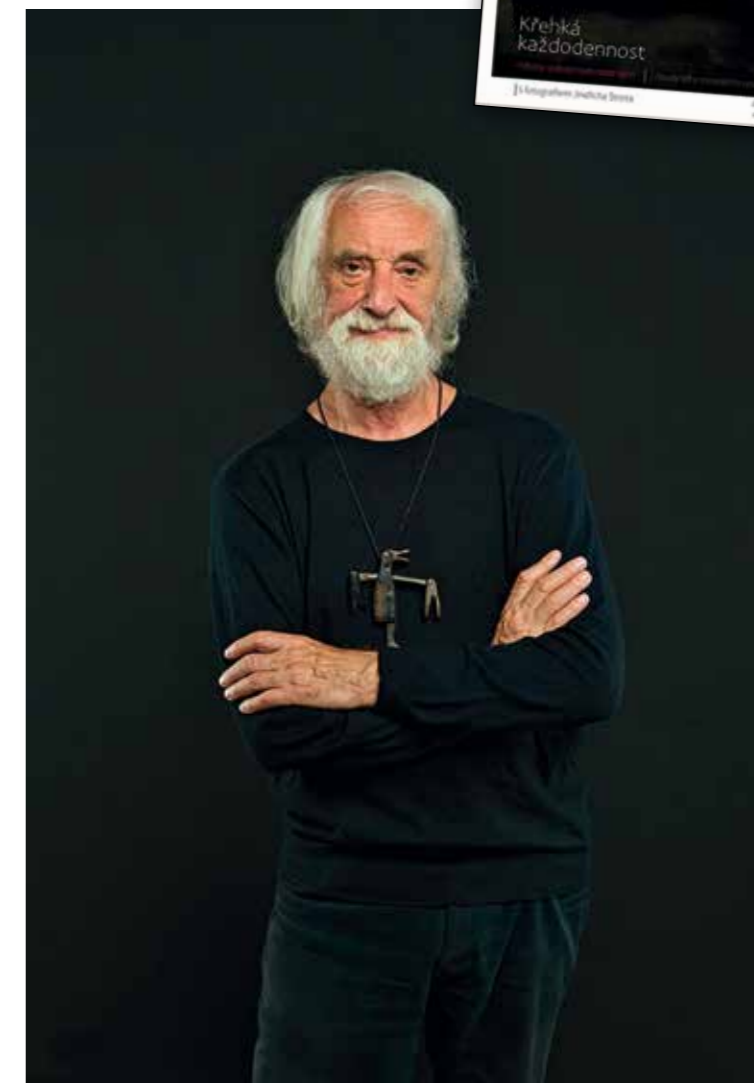
**Příběhy jedinečnosti mezi námi – osudy lidí s mentálním postižením: to je podtitul knihy Křehká každodennost. Knihy, ve které jsou příběhy lásky psány každou minutou dne, kdy se rodiče trpělivě a obětavě starají o svoje děti. Často až k hranicím úplného tělesného i duševního vyčerpání.**

**A**co je jim odměnou? Čtrnáctiletý Vojta to navzdory svému handicapu dokázal popsat celkem přesně: „Mami, kdo je to anděl?“ Odpovídám, že anděla má každý člověk, chrání ho a pomáhá mu. „Mami, ty seš teda můj anděl...“

Důležitou součástí Křehké každodennosti, autorky Lenky Jiráčkové, jsou fotografie profesora Jindřicha Štreita, jenž do knihy přispěl i těmito slovy:

*Život má mnoho rovin. Říká se, děti jsou velká radost. Prožil jsem čas v několika rodinách s mentálně handicapovanými dospělými potomky a cítím obrovskou úctu vůči jejich rodičům. Za jejich nekonečnou trpělivost, za jejich sílu a obrovské nasazení. Nevím, jestli bych na jejich místě dokázal prožít jeden den, a oni tak žijí řadu let, v neustálém napětí, téměř bez nároku na odpočinek. Každý den prožívají na jedné straně radost, na druhé však utrpení, velký boj a velké citové vypětí. Jejich trpělivost s jejich postiženými potomky je neuvěřitelná. Neuvěřitelná! Jsme zvyklí reagovat rychle. Tady se však musí jednat úplně jinak. Tady musíte být v klidu, pohodě, jakmile zvýšíte hlas, uděláte nějaký pohyb, který „děti“ nečekají, tak se celá rodina na celý den doslova rozsype. A já jsem si uvědomil, že lidé, kteří toto prožívají, jsou andělé mezi námi. Andělé na této zemi. To, co zažívají oni, by vydržel jen málokdo. Obdivuji také lidi, kteří se o mentálně postižené starají v sociálních zařízeních. Pozitivní nálada a přátelská atmosféra, která panuje v zařízeních, jež jsem navštívil v rámci spolupráce s obecně prospěšnou společností Ruka pro život v Brně, Litomyšli a v Praze, jsou obdivuhodné. Pozoroval jsem tam také úctu k druhému. Asistenti těmito lidem vykají a chovají se k nim velmi krásně, jemně, s veškerou vážností. Uvědomil jsem si, jak je toto důležité. Organizací, které se starají o mentálně postižené spoluobčany, konkrétně o lidi s poruchami autistického spektra, je v současné době u nás velmi málo. A zaslouží si velkou úctu. Proto si velice vážím paní ředitelky Ruky pro život paní Lenky Janišťinové. Když jsem byl*

*osloven, abych fotografoval v tomto sdružení, neváhal jsem ani na vteřinu. S mentálně postiženými lidmi pracuji více let. I zde to byla báječná vzájemná spolupráce. Jsou to krásní, bezelstní lidé, od kterých se můžeme mnohému naučit...*







## **Jiří Ježek**

paralympijský vítěz  
a mistr světa v cyklistice,  
patron aplikace **EPP**  
Pomáhej Pohybem

# **Trénink občas bolí, ale nedělám to jen pro sebe**

**S mobilní aplikací EPP od Nadace ČEZ  
pomáháte pohybem.**

Ať už s telefonem běháte, jezdíte na kole nebo chodíte  
na procházky, každá aktivita znamená body pro vámi  
vybraný projekt, který Nadace ČEZ finančně podpoří.

**Stáhněte si aplikaci EPP zdarma do svého telefonu.**



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



**NADACE ČEZ**



**SKUPINA ČEZ**