



TRENDY

zpravodaj
Trendu vozíčkářů



Úvodní slovo

Ahoj Trendáci,

k horkým dnům Vám přinášíme nové číslo Trendy zpravodaje. Je to prázdninové dvojčíslo a malinko tomu odpovídá i obsah. A tak se nebudu moc rozepisovat a jen Vám popřeji příjemné letní počtení.

Michal Koutný



Info z Trendu – představení nových kolegů

Dobrý den,

jmenuji se Ivo Buček, je mi dvacet šest let a pocházím z města Bruntálu. Někteří z vás si mě jistě pamatují z poslední valné hromady, která proběhla v sobotu 15. 6. Od 4. 6. 2013 pracuji na pozici sociálního pracovníka osobní asistence ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc. Ještě donedávna jsem se věnoval zejména studiu, získal jsem titul bakalář na Pedagogické fakultě Palackého univerzity v oboru speciální pedagogika – dramaterapie. Nyní dokončuji navazující magisterské studium ve stejném oboru. Při studiu vysoké školy jsem pracoval na částečný úvazek jako pomocný terapeut v Sociálně-terapeutické dílně Polárka pro lidi s mentálním postižením a jako dramaterapeut v psychoterapeutické komunitě drogově závislých Pastor Bonus. S prací s lidmi na vozíku zatím nemám žádné praktické zkušenosti, ale těším se na spolupráci a doufám, že bude pro nás pro všechny přínosem.

Ivo Buček



Dobrý den,

mé jméno je Petra Janíková a do Olomouce přicházím z oblasti Jesenicka. Začátkem května letošního roku jsem byla vybrána ve výběrovém řízení na sociálního pracovníka osobní asistence. Doufám, že s většinou jsem se již viděla nebo aspoň slyšela přes telefon. Zkušenosti v rámci sociálních služeb jsem získala hlavně odbornou praxí během studia, které se orientovaly převážně na seniory a osoby s mentálním a kombinovaným postižením. Vystudovala jsem CARITAS – vyšší odbornou školu sociální Olomouc a Cyrilometodějskou teologickou fakultu UP v oboru charitativní a sociální práce. Působím též na pozici asistenta v organizaci SPOLU o.s. Těším se na spolupráci.

Petra Janíková



Polovina poboček České spořitelny už je bezbariérových.

Od listopadu 2012 do dubna 2013 POV zmapovala pro Českou spořitelnu její pobočky a bankomaty z hlediska bezbariérovosti ve všech krajských městech ČR. Česká spořitelna v nich má celkem 77 bezbariérových poboček a 83 bezbariérových bankomatů. Banka se rozhodla, že v mapování bude pokračovat, do konce léta 2013 POV zmapuje její bankomaty a pobočky ve městech ČR nad 25 tisíc obyvatel, tedy v dalších 31 městech. Na základě výsledků mapování a doporučení POV Česká spořitelna místa přizpůsobuje občanům se sníženou schopností pohybu včetně rodičů s dětskými kočárky. V současné době má 382 bezbariérových poboček po celé ČR, což je více než polovina všech obchodních míst (658).

„Postupně se snažíme odstraňovat všechny bariéry tak, abychom byli opravdu vstřícnou a přátelskou bankou i pro lidi s handicapem. Bezbariérové pobočky a bankomaty nejsou naším jediným cílem. V rámci našeho projektu Banka bez bariér spolupracujeme například také s Českým červeným křížem, který školí naše zaměstnance v pobočkách ve správném přístupu ke klientům se zdravotním handicapem, k seniorům a také v oblasti první pomoci,“ uvedl na dnešním setkání s novináři Petr Bobysud, projektový manažer České spořitelny.

Do konce roku 2013 chce banka proškolit až 800 zaměstnanců poboček. Postupně také zvyšuje počet bankomatů uzpůsobených pro obsluhu slabozrakými a nevidomými klienty (aktuálně 147), které pro banku testují zástupci SONS – Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých.



„Jsme rádi, že Česká spořitelna podporuje mapování svých poboček a bankomatů. Vnímání přístupnosti okolního prostředí je velmi individuální a potřeby každého z nás mohou být proto odlišné. Na základě kvalitních a prověřených informací může člověk s omezenou schopností pohybu sám nejlépe posoudit, do jaké míry je pro něj konkrétní objekt přístupný a jak se na případné bariéry připravit,“ doplnila Kateřina Novotná z Pražské organizace vozíčkářů.

Výsledky průběžného mapování bankomatů a poboček České spořitelny, které provádí POV, jsou dostupné na internetovém portálu Přes bariéry (<http://www.presbariery.cz/objekty.html>). Uživatelé zde v jednoduché aplikaci najdou veškeré informace o přístupnosti objektů včetně poboček a bankomatů České spořitelny podle jednotlivých zmapovaných měst ČR.

Česká spořitelna získala za I. čtvrtletí 2013 ocenění OVB Nejvstřícnější banka Handicap Friendly za svůj přístup k osobám se zdravotním handicapem. Hodnocení probíhalo na základě hlasování samotných osob se zdravotním postižením.

Pro Trendy zpravodaj upravila Martina Brožová

Pokud byste chtěli získat další informace, můžete se na mě obrátit přímo do poradny.

Tel: 582 777 709 Mobil: 732 430 321 Mail: poradna@trendvozickaru.cz

Případně přijít osobně do poradny, a to v pondělí a čtvrtek mezi 08,00 – 12,00

a ve středu 08,00 – 12,00 nebo 14,00 – 17,00



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

POZVÁNKA

na loučení s LÉTEM



Přijďte se s námi rozloučit s létem a popovídat si o zážitcích slunečných či deštivých dnů. Dne **11.9.2013 od 16h do 19h** si na zahradě MŠ Lužická 7, uděláme poslední letošní táborák. Nad plápolajícím ohněm si můžete popovídat a zavzpomínat si na teplé i chladné dny letošního léta.

Přineste si co si budete chtít opéci+pití. Zajistíme dřevo+oheň.

Těšíme se na Vás:

Pracovnice sociální rehabilitace Bc. Kamila Zábojová a Mgr. Marie Pijáčková.

Letem internetovým světem

Stát by měl být ke zdravotně postiženým citlivější, má připravené změny

Někteří lidé po sociální reformě přišli o dávky či průkazy TP, ZTP a ZTP/P, i když se jejich zdravotní stav nezměnil. Mělo by se jim pomoci a ministerstvo práce a sociálních věcí je na to připravené. Do příštího týdne proto zpracuje harmonogram postupu řešení, připravilo už také potřebnou změnu legislativy. Vše chce ministr práce a sociálních věcí František Koníček co nejdříve projednat s předsedou vlády i zákonodárci.

„Porada vedení ministerstva dnes odsouhlasila okamžité kroky, které můžeme teď udělat a pomůžou zdravotně postiženým,“ říká ministr práce a sociálních věcí František Koníček a dodává: „Připraví se harmonogram postupu, jak docílit potřebných změn. Novelu zákonů, které oblast zdravotně postižených upravují, jsme už připravili. Teď je to na zákonodárcích a rychlosti legislativního procesu.“

Zda a jak rychle se o navrhovaných změnách právních předpisů rozhodne, je tedy otázkou jednání Poslanecké sněmovny a Senátu. Podstatou změn je větší sociální citlivost vůči zdravotně postiženým lidem. Vše by mělo vést k tomu, aby handicapovaní nemuseli tolik chodit po úřadech a stát by se o ně tam, kde je to skutečně třeba, postaral.

Přehled připravených změn

Průkazy lidí s postižením, tedy TP, ZTP a ZTP/P, by se nově už nemusely odvíjet od posouzení stupně závislosti a schopnosti mobility a orientace. Nárok na ně by lékařská posudková služba měla posuzovat samostatně a na základě posudku by o průkazech rozhodovaly úřady práce.

Posudky zdravotního stavu o stupni závislosti by tedy už nebyly víceúčelové. Nadále by se využívaly pouze pro rozhodování o příspěvku na péči, kde se musí posoudit více faktorů než v souvislosti s průkazy pro zdravotně postižené.

Příspěvek na mobilitu by měl ze zákona navázat na přiznaný průkaz ZTP a ZTP/P. Navrhované změny vycházejí z vyhodnocení dopadů sociální reformy. Jednalo se o nich mimo jiné se zástupci zdravotně postižených a řešily se také v rámci připomínkového řízení k novelizaci zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, a zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Právě tyto dva právní předpisy by se musely změnit proto, aby se situace zdravotně postižených zlepšila.

Štěpánka Filipová - tisková mluvčí MPSV

zdroj: helpnet.cz



V centru Olomouce otevřel netradiční obchod, obsluhují v něm vozíčkáři

Otevření prodejny sociálního podniku Přirozenou cestou na Dolním náměstí v Olomouci
Autor: DENÍK/Ondřej Šulík

Olomouc – Obchodů s dárkovým zbožím je v Olomouci hned několik. Pár z nich je ovšem výjimečných. Příkladem je nová prodejna sociálního podniku Přirozenou cestou, která se otevřela v úterý dopoledne a nese stejný název jako jmenovaná společnost.

Do prostor v podloubí na Dolním náměstí láká zákazníky vůně koření, čajů či třeba čokolády. Mezi regály by nikoho neměla překvapit část personálu pohybující se na invalidním vozíčku.

„Jako sociální podnik máme sto procent osob znevýhodněných na trhu práce, což jsou buď osoby tělesně postižené a nebo osoby pečující o osobu blízkou. V současnosti je nás šest, z čehož jeden je osobní asistent," řekl Stanislav Hyrák, ředitel jmenované [firmy](#).

V široké nabídce [zboží](#) pro zdraví a pohodu jsou různé druhy oříšků a sušených plodů. Nechybí kvalitní oleje, sirupy ale i vína. Kromě toho se zde dají pořídit doplňky [stravy](#) a blahodárná kosmetika, produkty aromaterapie či keramika. Bonusem je možnost domluvy masáže a výživového poradenství.

Balíček vám na přání i přivezou

„Děvčata na přání zákazníka vše zabalí, jsou velice šikovné. Samy si vyrábí překrásné zdobené stuhy. Dokonce stačí jen zavolat a říct, co by měl balíček obsahovat, v jaké cenové relaci. Není problém ho na přání přivézt na určené místo," podělila se Eva Kacanu, známá olomoucká paralympionička, která se zúčastnila slavnostního otevření stejně jako například uznávaný fotograf Jindřich Štreit, jehož několik snímků doplňuje nezaměnitelnou atmosféru krámků v podloubí.



Prodejna na Dolním náměstí je druhou v řadě. První společnost Přirozenou [cestou](#), která vznikla před zhruba dvěma lety, provozuje na Chválkovické ulici. Stanislav Hyrák si od umístění v centru slibuje větší kupní sílu.

„Obecně platí, že o zdravé [potravině](#) zájem je. Bohužel je doba, kdy máme všichni hlouběji do kapsy. Na druhou stranu existuje skupina lidí, která vždycky bude kupovat zdravé suroviny a také skupina, která bude nakupovat dárky. Na obě se právě zaměřujeme," uzavřel ředitel Hyrák.

Zdroj: Olomoucký deník

Osobní asistenti – vojáci na poli sociálních služeb

Na začátku služby, kterou dnes označujeme jako osobní asistence, stála partička tělesně postižených studentů z univerzity ve Spojených státech, kteří sami sebe označovali jako Rolling Quads (Valící se kvadrouti). Tento spolek neortodoxních vozíčkářů se dal dohromady v roce 1972, v době hippies, kdy se slovo svoboda stalo posvátnou mantrou celé jedné generace. Svoboda přijmout výzvy i odpovědnost, poznávat věci, tvořit vztahy, dělat chyby a prožít život co nejvíce podobný životu běžných lidí. Založili tedy hnutí Independent Living, které se později rozšířilo do celého světa. Základní myšlenkou tohoto hnutí byla svoboda rozhodování o svém životě, navzdory fyzickému hendikepu, což je ale přímo závislé na spolehlivé asistenci. A tak se z kamarádů pomalu rodili první profesionální asistenti.

Pokaždé, když se s někým bavím o osobní asistenci, neopomenu se nikdy zmínit, že považuju osobní asistenci za druhou nejintimnější službu – hned po prostituci. Je v tom kus nadsázky, ale v zásadě to platí. Suchá definice praví, že osobní asistence je služba řízená

klientem. Tedy asistent by měl být pouhým profesionálním vykonavatelem vůle, jak zní ona obligátní věta, má být klientovi rukama a nohama. Z vlastní zkušenosti ale vím, že to prakticky není možné. Málokdo se dostane klientovi tak blízko, jak právě osobní asistent. Vztah k asistentovi je už svým označením „osobní“ o moc jiný než například k instalatérovi, který vám sice také poskytuje drahocenné služby, ale jen málokdy bývá u toho, když močíte.

Důvěra především

Osobní asistent, ať chce nebo nechce, totiž doslova prožívá kus života se svým klientem, a proto o vás ví téměř vše. Ví, co je pro vás důležité, kdy máte jakou náladu, co vás deptá, na čem ujíždíte, čeho se bojíte, jak moc pijete, koho milujete, jakým slabostem podléháte, za co utrácíte. Mnohdy musí jít až na dřeň vaší osobnosti a může vás tak znát lépe než mnozí blízcí. Myslím, že zrovna to je krása i prokletí této profese. Absolutně zásadní na tomto vztahu je důvěra. Je velice těžké nepodlehnout pokušení a svěřené informace nešířit dál, proto jedna ze základních vlastností dobrého osobního asistenta je diskrétnost. Vzpomínám si, že při jedné službě má asistentka vymetla zpod křesla dávno zapomenutý kondom a taktně to přešla, načež jej v tichosti odklidila. Často se stává, že je asistent brán okolím téměř jako člen rodiny, je zván na rodinné akce, svatby, pohřby. To je jeden z důvodů, proč je osobní asistence tak psychicky náročná. Nemůžete být pouze mechanickým nástrojem, ale vzhledem k povaze služby je nezbytné být zároveň i partnerem.

Tento vztah ale není ani v nejmenším jednostranný, jak by se při pohledu zvenčí mohlo zdát. V ideálním případě je rovnocenným, vzájemně se obohacujícím vztahem. Udělal jsem mezi svými asistenty takový malý průzkum a zjistil jsem překvapivé skutečnosti. Položil jsem jednoduchou otázku: „Proč děláš tuto práci?“ Většinu z nich tato otázka zarazila. Po krátké odmlce zpravidla odpověděli: „Kvůli klientům.“ Mají rádi lidi, kterým pomáhají, a vyhovuje jim, že asistence je silně kontaktní sport. Jsou to většinou dobrodružné a tvořivé národy, pro které je důležité dělat práci, při níž vidí, že má opravdový smysl. Líbí se jim výzvy, mají rádi změnu a pohyb a na své práci milují, že nikdy přesně neví, co je čeká. To, co je pro mnoho vrstevníků tajným snem (najít si někde zašité místečko u papírů v kanceláři), je pro ně noční můrou. Často slyším, jak moc se od svých klientů učí. Jsou pro ně příkladem, jak zvládat bolest a bezmoc, jak se nenechat odradit malichernostmi života. Jsou pro ně důkazem, že lidská mysl stojí nad tělem a zvládnout se dá téměř vše. Neméně hodnotné jsou i jiné dovednosti, které můžou během služby nabýt. Můžou se naučit vyčistit akvárium, uvařit kávu na italský způsob nebo zjistit, jak si urychlit práci na PC díky klávesovým zkratkám. Mnohý asistent se prakticky seznámil s drobnými údržbářskými pracemi a snad každého jednou potkala oprava píchlého kola na vozíku. Znáám asistenta, který se naučil vařit jen proto, že ho k tomu přinutili jeho mlsní klienti.



Občas to skřípe

Osobní asistence má však i svá nemalá rizika. U mladých pracovníků je to většinou přílišné nadšení, z čehož plyne přímá úměra k hloubce pádu v podobě syndromu vyhoření. Mnoho asistentů si stěžuje na to, že tak intenzivně prožívají život někoho jiného, že už jim nezbyvá energie na žití toho svého. Pro mnohé může být také nepříjemné časté cestování přecpanými hromadnými dopravními prostředky. Nezřídka jsou také nuceni do činností, které by normálně

nikdy nedělali a kterých se štítí. Pro vegetariána může být problém rozporcovat maso, pro principiálního nekuřáka vyčistit vodní dýmku. Co je ovšem největší hrozbou, je problémový klient. V zásadě se jedná o lidi nevyrovnané se svým postižením, kteří si svůj vztek na celý svět ventilují právě na asistentech. Pobavila mne příhoda, kdy při nákupech jeden klient schválně vjížděl lidem na nohy. Když se nebohou obětí stala i temperamentní paní s holí, neváhala a útočníka jí přetáhla. Jsou to lidi, co si neuvědomují, že asistent není jejich sluha, ale partner. Taková služba, kde jen vlezete do dveří, už se místo pozdravu sesypou tři příkazy, a když jeden splníte, čeká jich dalších dvacet, bývá velice vyčerpávající. Takoví lidé se snaží asistenta co nejvíce vycucnout v domněnku, že mají na to právo, protože ho platí. Nebojí se použít jakékoliv zbraně – od manipulace až k citovému vydírání. Když se vše odehrává v prostředí vyhocených mezilidských vztahů v rodině, nelze se divit, že je pak jeden rád, když služba skončí.

Osobní asistent – ohrožený druh?

Dobrý a zkušený asistent, který vám takříkajíc sedí a se kterým i vy umíte dobře vycházet, je k nezaplacení. Bohužel to ovšem není moc vidět na jejich finančních odměnách. Jen kvalitní asistence vás dokáže posunout od škemrajícího o pomoc k plně autonomní osobnosti a nezávislému životu. Nebýt těchto skutečných vojáků na sociálním poli, mnoho z nás by skončilo v ústavech či bychom byli vydáni na milost svým nejbližším. Smutné je, že neziskové organizace mají většinou tak málo peněz, že asistentskou práci oceňují jen velmi skromným výdělkem. V západní Evropě je tato profese velice společensky vážená a pracovník pobírá i čtyřnásobek našich platů. Nedostatek peněz u nás donutí mnoho zkušených a kvalitních lidí, aby raději vzali ne tak zajímavou, ovšem lépe placenou práci. Fluktuace je v tomto řemesle bohužel opravdu vysoká a asistentů, kteří by byli ochotni je vykonávat déle než pár let po škole, je poskrovnu.

Popřejme tedy našim asistentům co nejméně strastí, zkusme jim zajistit vyšší společenskou prestiž a platové ohodnocení a pevně doufejme, že je to jednou nepřestane bavit a dostaneme se z postele, na úřady, do školy, do čistírny, do auta...

Všem, které zajímá nevšední vztah mezi asistentem a klientem, doporučuji zhlédnout dnes už téměř kultovní film Nedotknutelní. Vypráví podle skutečné události o vztahu bohatého ochrnutého aristokrata, který si najme živelného mladíka z předměstí snad právě proto, že se na asistenční práci nejméně hodí. Jeho energie, upřímnost a nulový sentiment ho fascinují a změni mu život k nepoznání. Zažívá věci, které by ho nikdy nenapadly, a objevuje v sobě netušené schopnosti. Pomineme-li, že se jednalo o člověka bohatého, který mohl mít asistentů celý regiment, a že to celé krapet sklouzává do sociální utopie, jedná se o vhodný příklad toho, jak osudový pro obě strany takový vztah může být.

Michael Vidura

Zdroj: Vozickar.com

Průzkum: Na co lidé myslí při setkání s člověkem s postižením

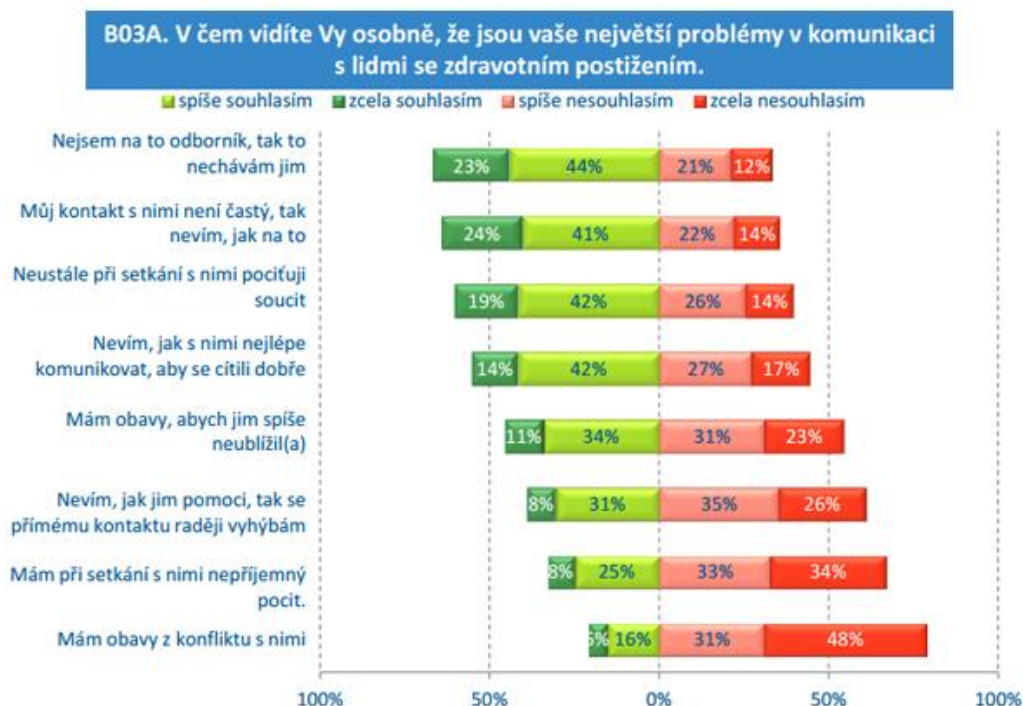
S příchodem léta jsme se dočkali také výsledků našeho výzkumu zaměřeného na názory veřejnosti na lidi s postižením i na naši kampaň. Podívejte se jako vůbec první na výsledky, které ukazují, že sice rozhodně stále máme co zlepšovat, ale to podstatné se nám podle

všeho skutečně daří - ze soužití chodičů a lítačů se stalo téma, nad kterým se lidé nebojí přemýšlet.

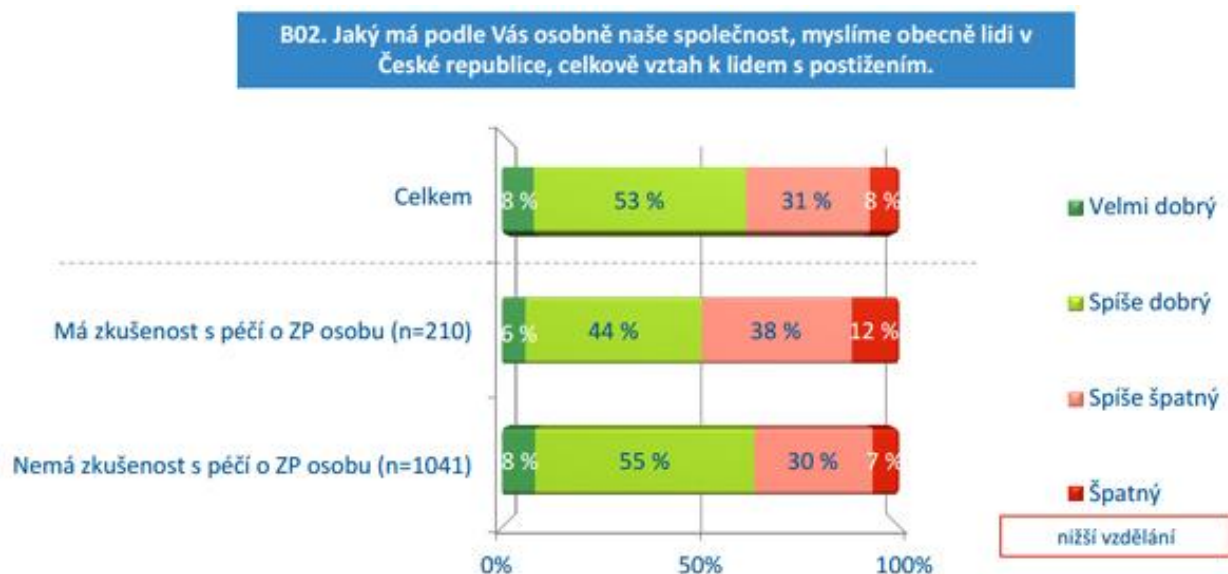
Otázek jsme na všechny zúčastněné měli celou řadu, rozhodli jsme se proto tento článek rozdělit dva. Tentokrát se podíváme na to, jak lidé vidí vztah nás Čechů k lidem s postižením, co je napadne, když se s takovým člověkem setkají, a co si odnesli z naší kampaně. Příště se pak mrkneme třeba na to, jak mezi lidmi zdomácněla slova jako chodič a lítač. Nejvíc nás určitě těší fakt, že většina lidí si jako hlavní sdělení kampaně Chodicilide.cz jednoznačně odnesla to, že lidé s postižením jsou normální a nepotřebují lítost:



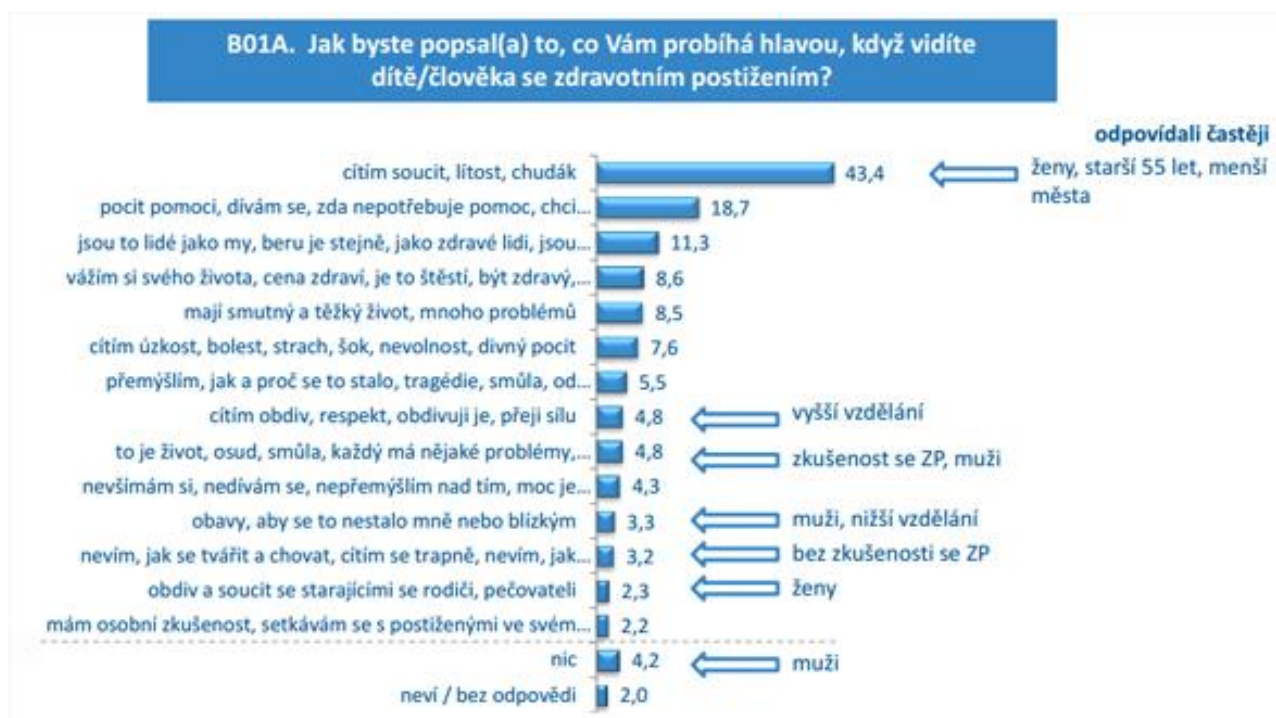
Lidé si zároveň sami uvědomují a připouštějí slabiny ve své komunikaci s lidmi s postižením, které vycházejí především z nedostatku zkušeností, nejistoty a nejrůznějších obav. Právě to jsou oblasti, kde se snažíme situaci zlepšit poskytováním praktických a jasných informací:



Většina lidí je současně optimistická, pokud jde o vztah obyvatelů Česka k handicapovaným. Stále je tu nicméně téměř 40 procent těch, podle nichž na sobě naše společnost musí ještě pracovat:



Zdá se tedy, že si naše společnost docela dobře uvědomuje, kde jsou největší slabiny našeho vztahu k lidem s postižením, jak bychom měli změnit náš postoj a jak nám v tom může pomoci dostatek informací. Od uvědomění si je ale ještě dlouhá cesta k tomu, než si člověk změnu postoje zažije. První reakcí největšího počtu lidí je tak stále lítost:



My v Nadaci si ale dobře uvědomujeme, že naše snažení je běh na dlouhou trať, a formovat postoje lidí netrvá měsíce, ale roky. I to je důvod, proč naše úsilí do značné míry zaměřujeme na školy, jejich studenty i budoucí učitele. Jsme ale zjevně na dobré cestě, a už to je důvod k první opatrné radosti :-).

Zdroj: helpnet.cz

Příběh válečného veterána

Náš portál má čest, představit vám skutečného **válečného hrdinu**. Mirek Lidinský byl příslušníkem dnes již zrušené speciální jednotky vojenské policie SOG (Special Operations Group), která měla za úkol v době jeho působení vyhledávat a likvidovat Talibanské buňky v Afganistánu, jejich výcviková centra, sklady zbraní, ale také zatýkat nebezpečné šéfy této teroristické organizace. Jeho jednotka byla **v každodenním bojovém kontaktu** s tímto obávaným nepřítelem. Do sekce osobnosti jsme **Mirka Lidinského** zařadili kvůli jeho vážnému zranění z přímého boje. Zraněním s **doživotními trvalými následky**, se kterými se musel vypořádat.



Ale od začátku. Je mnoho kritiků zahraničních misí, ale ani ten největší kritik nechce, aby mu kdosi zavolal, že jeho dítě zemřelo po útoku teroristy. Pak se bude ptát, co dělal náš stát pro prevenci. Nutno podotknout, že se teroristické útoky nevyhýbají ani Evropě, proto se i ČR podílí na boji proti terorismu, velmi stručně řečeno. Právě pro takové účely byla zřízena **speciální jednotka SOG** ve které Mirek sloužil. Jestli si však někdo myslí, že tato jednotka střežila kdesi v zázemí sklad humanitární pomoci, je na omylu. Jestli si někdo myslí, že je Taliban „parta vesničanů s Kalašnikovy“, je na omylu. Jde o všeho schopné, dobře vyzbrojené teroristy s bojovými zkušenostmi předávanými po mnoho generací. V současné době si Taliban najímá i placené žoldáky z Čečny a jiných válečných zón, kteří ještě tyto zkušenosti násobí.

***Pozn. red.** Nechceme se pouštět do hodnocení politické či vojenské situace, to našemu portálu nepřísluší, jen chceme nastínit, na jakou činnost byl Mirek vycvičen a proti jakému nepříteli stál mnohdy tvář v tvář.*

Naši zemi reprezentuje mnoho sportovců, vědců, umělců, ale je jen málo těch, kteří jsou za naši vlast **ochotni riskovat vlastní život**. Proto zněla také naše první otázka:



Proč zrovna Afghánistán, pro peníze či dobrodružství? Mirek vypráví: Ani jedno. Byl jsem členem policejní zásahové jednotky. Vzhledem k mé práci a zkušenostem mi byla nabídnuta možnost stát se členem SOGu. Z mého pohledu to bylo jakési završení dlouholetého výcviku a zúročení mé předchozí práce a zkušeností. Mé rozhodování trvalo zhruba rok a finanční stránka měla na mém rozhodnutí také určitý podíl, ale peníze nebyly hlavní důvod.

První kontakt s Afghánistánem? Věděli jsme, do čeho jdeme, byli jsme na to připravováni. Ten úplně první postřeh, kdy si člověk uvědomil, že je ve válce, byl již v letadle. Cestovali jsme společně s Angličany, ti si najednou začali nasazovat neprůstřelné vesty, helmy, kontrolovat zbraně. V tu chvíli si člověk uvědomil, že je ve válečné zóně. Vzhledem k naší specializaci jsme byli během 48 hodin v boji.

Co první bojové zkušenosti? Vzhledem k mé předchozí práci u zásahové jednotky PČR jsem měl tyto zkušenosti, ale něco jiného je střílet na motor ujíždějícího automobilu a něco jiného je čelit partyzánskému stylu boje a mnohdy i přesile Talibanu. Do toho všeho ještě nepřehledný terén, hadi, škorpioni a vedro mezi 45 – 50 stupni.

Bojovali jste po boku britských speciálních jednotek, amerických Navy Seals a ODA (Zelené barety), avšak ani takto dokonale vycvičeným jednotkám se nevyhýbají zranění, mnohdy s těmi nejvážnějšími důsledky. Co tvůj úraz? Co ti v tu chvíli proběhlo hlavou? Čistil jsem dobytý prostor poblíž jeskynního komplexu, kam jsme bojující Taliban zatlačili. Odtud také Taliban vypálil protitankovou střelu RPG, zřejmě na naši Tatru, poblíž které jsem se v tu chvíli pohyboval. Střela mi vybuchla pod nohama a mě to odhodilo. V tu chvíli mi proběhlo hlavou, musím pryč. Začal jsem se plazit a zjistil jsem, že mi levá noha nějak vážne a nezabírá. Vzápětí mi naši zdravotníci poskytli první pomoc, což mi také vzhledem k rychlé ztrátě krve z otevřeného zranění kotníku zachránilo život.

Co následovalo? Britští lékaři mi poskytli v polní nemocnici základní ošetření, ale ty nejpreciznější zákroky, kde se mi snažili vše pospojovat, přestít a hlavně zachránit nohu, mi prováděli lékaři v Ústřední vojenské nemocnici v Praze. Dva roky jsem bojoval s infekcemi pístělemi atd. Chvíli se vše zdálo dobré a vzápětí opět infekce. Trochu jsem i chodil. Lékaři mi sešroubovali kotník, který byl sice neohebný, ale nohu jsem měl stále svou. Nemohl jsem se vzdát myšlenky, že se nevrátím ke své práci. Mé tělo bylo všemi těmi vleklými infekcemi tak oslabené, že ani nejsilnější antibiotika nezabírala a ve chvíli, kdy mi kolaboval organismus, jsem se po dohodě s lékaři rozhodl a po dva roky trvajícím boji svolil k podkolenní amputaci.

Podkolenní amputace člověka zas až tak neomezuje, ale handicap to je. Jak ses vyrovnával s protézou? Ze začátku jsem se pohyboval o berlích, což člověku svazuje ruce. Otlaky a puchýře v místech, kde se protéza dotýká nohy, to zná každý „amputář“. Člověk musel občas i na vozík, aby ulevil otláčené noze a měl volné ruce. Každopádně i takováto amputace člověku úplně změní život. I když handicapovaní dělají za určitých podmínek téměř vše jako zdraví, na některé věci může člověk zapomenout. Například návrat do aktivní služby. S tím jsem se dlouho nemohl vyrovnat.

Mirek Lidinský a současnost? Cíle a plány? Již během mých rehabilitačních pobytů na Slapech, to bylo ještě v době, kdy jsem doufal, že mi lékaři nohu zachrání, jsem pošilhával po golfu. Zde jsem začínal na místním hřišti. Pak následovala půlroční přestávka kvůli amputaci a na golfové hřiště jsem se vrátil již jako handicapovaný. Golfu jsem úplně propadl, nejenom jako hráč, ale i jako funkcionář **České golfové asociace hendikepovaných**, jejíž jsem **prezidentem**. **V současné době se angažuji a hodně času věnuji projektu „golf bez bariér“, jehož cílem je ukázat veřejnosti a hlavně handicapovaným a především lidem po úrazu, že jde o sport vhodný i pro lidi se zdravotním handicapem. Snažíme se vytvářet celorepublikově ve vybraných regionech podmínky pro handicapované tak, aby si mohl zahrát „paragolf“ skutečně každý. Tímto směrem se ubírá většina mého času.**



Závěr

Na tomto příběhu je opět patrné, že úrazem nic nekončí a každý, kdo se vyrovnal se svým handicapem, může žít dál **kvalitní a plnohodnotný život**.

Zdroj: zijushandicapem.cz

Můžeš, Vozka, Gong – co mají společného?

Na našem trhu časopisů existuje řada specializovaných časopisů, které se věnují problematice zdravotně postižených. V následujícím článku přinášíme stručný popis nejdůležitějších z nich.

Vozíčkář

Časopis Vozíčkář vydává Liga vozíčkářů v Brně od roku 1995. Jak už jeho název napovídá, zabývá se problematikou vozíčkářů a jinak tělesně postižených. Na stránkách časopisu se objevují informace o změnách a vývoji legislativy, o kompenzačních a rehabilitačních pomůckách, kulturních, společenských a sportovních akcích pro zdravotně postižené. Vychází pětkrát ročně, v barevném provedení, počet stran dosahuje 40. Pro soukromé osoby je poslán zdarma, instituce a firmy zaplatí 230 Kč za ročník. Mezi jeho pravidelné rubriky patří Osobnost čísla, Psychologie, vztahy a sex, Vozíčkář na cestách, Technologie, Kuriozity, Kultura, Sport, Inzerce. Rozhodně stojí za vidění rubrika Panoptikum vozíčkářské hrůzy, kde jsou vyfocena kuriózní řešení "bezbariérového" přístupu různě po světě.



Velice příjemná je funkce listování časopisem, kde si přímo na internetu můžete časopis prohlédnout přesně tak, jak vypadá vytištěný. Objednat lze na stránkách časopisu [Vozíčkář](http://www.vozickar.com) nebo na telefonním čísle 537 021 493. Na jeho stránce je také možnost si zdarma prolistovat aktuální číslo.

Vozíčkář má také svou webovou mutaci na adrese www.vozickar.com. Web je často aktualizován články a pozvánkami na různé akce týkající se zdravotně postižených. Poskytuje širší prostor věnovat se určité problematice než tištěné médium. Velice oblíbená je zde také inzerce. Na adrese <http://vozickar.com/casopis-vozickar/archiv/> je také archiv všech vydaných čísel až do roku 2001.

Můžeš

Časopis i web vydává Sdružení přátel Konta Bariéry ve spolupráci s Nadací Charty 77. Časopis vychází již více než patnáct let, vždy první den v měsíci. Počet stran je 40. Jeho cílová skupina pokrývá téměř celou sociální oblast od seniorů až po mentální postižení či problematiku nevidomých. Což je možná trochu nevýhoda, neboť rozsah témat je opravdu velký. Tento nedostatek Můžeš vyvažuje tím, že každé číslo obsahuje určité nosné téma, kterému se podrobněji věnuje (např. dobrovolnictví, počítače pomáhají, mentálně postižení). Časopis přináší handicapovaným lidem informace a pomoc v oblasti zdravotní, právní a ekonomické. V časopise se také pravidelně zabývají konkrétními příklady, kde Konto Bariéry finančně pomáhá. Roční předplatné činí 240,- Kč (tedy 20 Kč za číslo), zvýhodněné dvouleté předplatné je 380,- Kč.



Časopis Můžeš vychází také na webu, a to na adrese www.muzes.cz. Jeho webové stránky přinášejí první polovinu měsíce zkrácené verze článků, poté plné texty. Aktuálně informuje o akcích, legislativních změnách a poskytuje prostor k diskusi na závažná společenská témata. Archiv všech čísel do roku 2007 naleznete na adrese <http://www.muzes.cz/casopis/2013/>.

Vozka

Vozku vydává od roku 1998 Ostravská organizace vozíčkářů. Od doby, kdy vycházel amatérsky na pár černobílých stránkách, se vypracoval na barevný "Magazín o životě a pro život na vozíku", jak zní v jeho titulu. Zpočátku byl určen pouze pro severomoravské čtenáře, nyní už je distribuován do celé republiky. Je zaměřen na konkrétní rady, inspirace, motivace. Vybízí čtenáře k aktivnímu životu, poskytuje zkušenosti, rady a oblíbené čtenářské příběhy. Mezi další rubriky patří úpravy bytů, tipy na výlet a dovolenou, pomůcky, motorismus, vzdělávání, poradenství, reportáže, události, rozhovory. Rozsah má 72 - 80 stran a vychází 5x ročně. Zájemci za něj zaplatí 160 Kč/rok.



Webové stránky Vozky na adrese www.vozka.org nedávno prošly velkou rekonstrukcí. Je zde opět [aktuální číslo](#). Vozka se snaží co nejvíce zapojit své čtenáře do časopisu, web obsahuje také diskuzní forum.

Gong

Měsíčník Gong (vychází 6x do roka jako dvojčíslo), který se zabývá problematikou lidí se sluchovým postižením, je absolutním fenoménem.



V loňském roce totiž oslavil 40 let vydávání a je prakticky jediným periodikem tohoto druhu u nás.

Gong vydává Asociace organizací neslyšících, nedoslýchavých a jejich přátel, proto je časopis určen pro čtenáře se všemi typy sluchových vad (neslyšící, ohluchlí, nedoslýchaví, šelestáři). Redaktoři sledují novinky v technologiích, společenské, kulturní akce, dávají prostor pro předávání rad a zkušenosti rodičům, poukazují na možnosti vzdělávání a studia.

Rozsah časopisu je 44 dvoubarevných stran s barevnou obálkou a lze si jej objednat přes email či formou [eshopového nákupu](#), a to za 288 Kč ročně.

Webové stránky časopisu najdeme na adrese www.gong.cz. Kromě klasických rubrik jako aktuality, diskuze, obsahuje také videa ve znakovém jazyce a poradnu, kde se dá doptat na legislativní změny, nechat si poradit vhodné naslouchadlo atd. Součástí je také bohatý [archiv časopisu](#) až do roku 2001, kde jsou místo běžných pdf souborů články převedeny do klasického textu, což je šikovné pro vyhledávání.

A další

Mimo tyto hlavní časopisy existuje ještě velké množství menších, úzce zaměřených periodik na jednotlivé druhy postižení. Je to například [Bulletin Svět s Parapletem](#) pro lidi s poraněním míchy, [Časopis Roska](#) zabývající se životem s roztroušenou sklerózou nebo [Zpravodaj Asociace muskulárních dystrofií](#) a mnoho jiných.

Michal Vidura

Helpnet.cz

Vaše okénko

Malá fotoreportáž z výletu do ZOO na Svatém Kopečku. Bylo tam moc fajn a to i díky příjemnému doprovodu. Děkujeme za prohlídku při komentovaném krmení i za to, že jsme si mohli některé malé tvorečky pohladit.





Michal Koutný

Vážení přátelé,

přes moji kamarádku Jitku Obšilovou, která pracuje ve Vašem spolku, jsem se dostala k časopisu Trendy zpravodaj, který jsem si velmi oblíbila. Pravidelně luštím křížovky a každý měsíc se těším na nový výtisk, který mi pan Koutný pravidelně posílá. Chtěla bych celé Vaší redakci poděkovat za obětavou práci a informace, které v časopise poskytujete.

Protože je doba dovolených, ráda bych Vám proto nabídla informace o možnosti prožít odpočinek na Šumavě. Protože tu celý život bydlím, ráda podám zájemcům i bližší informace /kontakt ponechám v redakci/.

Jsem členkou CMT, mám pohybové problémy a již několikrát jsem pořádala pro naše členy víkendové setkání v Soběšicích v hotelu „Pod Hořicí“.

Chtěla bych se proto podělit o své zkušenosti z tohoto hotelu. Vždy jsme se zde setkali s ochotným personálem, hotel je bezbariérový, vhodný pro rodiny s dětmi, vozíčkáře.... Možná se právě někdo z Vás chystá do klidného prostředí, kde by načerpal o dovolené nové síly, proto si dovoluji poslat tento typ.

Hotel (penzion) leží v malebné pošumavské krajině, v klidném, čistém a zdravém prostředí. Na hotelu jsou nově zrekonstruované pokoje - dvoulůžkové s příslušenstvím a barevnou TV, nebo čtyřlůžkové apartmány. Některé pokoje jsou zcela bezbariérové, přizpůsobené vozíčkářům.

Hosté mají k dispozici jídelnu (*ubytování je s plnou penzí - snídaně, obědy, večeře*) a bufet s občerstvením. Dále společenské místnosti s televizemi, připojení k internetu, tělocvičnu, saunu,

vířivky, perličkové koupele, rehabilitační zařízeními a ruční masáže. Přímo v hotelu je nový bazén s vyhříváním, určený k celoročnímu provozu. Budova je převážně bezbariérová. Stravování – plná penze – má charakter domácí kuchyně. Jídelna dokáže zajistit na přání i dietní stravu. Zařízení bylo původně vybudováno jako škola v přírodě a tomuto účelu může sloužit i nyní, společenské místnosti lze využít jako učebny. Hned za hotelem začíná lesopark vhodný k procházkám a odpočinku. V okolí je množství lesů s bohatstvím borůvek a hub. V zimním období jsou přímo u hotelu vhodné plochy pro sáňkování a bruslení.

Z obce je možné podnikat výlety do známých turistických center Šumavy - na Zadov (24 km), Kvildu (35 km), popřípadě na nedaleký hrad Kašperk (cca 12 km) či Rabí (cca 14 km), rozhledny na Javorníku a na Sedle (obě vzdálené přibližně 14 km). Poblíž jsou turistická centra jako Sušice (18 km), Kašperské Hory (15 km) nebo technická památka v Hoslovicích (11 km) - středověký mlýn s vodním náhonem.

Podrobné informace o obci Soběšice i hotelu Pod Hořicí, naleznete na adrese www.sobesice.eu.

Přeji Vám všem pohodové léto a hodně krásných zážitků.

Bohuslava Sokolová

Pracovní zkušenost z Trendu

Milí čtenáři,

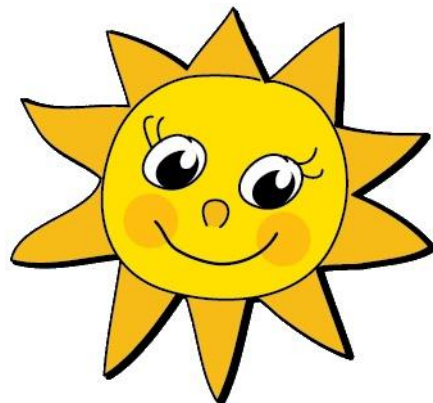
rád se s vámi podělím o zkušenost, která mne potkala v minulém období – necelých dvou let.

Na sklonku léta 2011 jsem hledal práci a život mne tehdy zavedl do Spolku Trend vozíčkářů. Po úspěšném výběrovém řízení jsem dostal práci v call centru a tenkrát jsem ještě neměl ani tušení, co mne čeká a co vše krásné prožiji. Já se jen těšil na nové lidi a samotnou práci. Postupně jsem se učil práci telefonního operátora a to za pomoci a trpělivosti mých kolegyněk a nadřízených. Pracovat v kolektivu asi 10 žen byla pro mne zajímavá a obohacující zkušenost, no řekl bych, téměř škola života. V té době zrovna běžel projekt OP LZZ „Osladme si život prací“, jehož součástí byly nejrůznější kurzy, školení a sebezpoznavací a společenské akce. Díky tomu jsme všichni zúčastnění měli úžasnou možnost profesně i



osobnostně vyrůst a více se vzájemně poznat. Z mých kolegyněk se postupem času staly kamarádky.

Vedoucí a nadřízení pracovníci v Trendu mají velmi vstřícný, vlídný a sociální přístup k ostatním zaměstnancům, co se jinde jen tak nevidí. Vím, o čem mluvím, neboť jsem v pracovním procesu více než 25 let a už jsem zažil leccos. I díky práci v Trendu se nyní dívám na některé lidičky úplně jinak, s větším pochopením, láskou a respektem. Jsem vděčný, že jsem tam mohl pracovat a zase trochu vyrůst na své cestě k „Poznání“.



Nyní vím, že jsem tam pracoval hlavně proto, abych poznal úžasné lidi a našel nové kamarády a přátele a ještě více si uvědomil ty správné hodnoty. Krásné zážitky, zkušenosti a hlavně lidičky z Trendu si stále nosím s sebou – a to „ve svém srdci“.

Zvláště bych rád poděkoval paní ředitelce za její laskavý přístup a také za tuto možnost se s vámi podělit o krásné a ne vždy jen pracovní zkušenost.

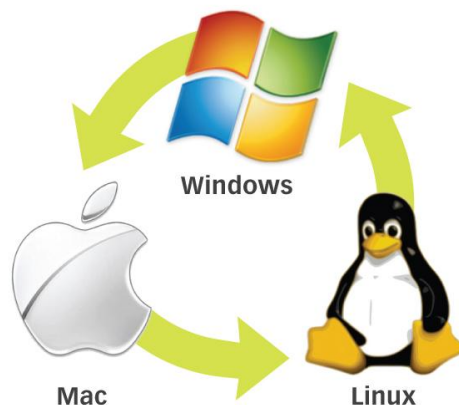
Děkuji vám všem, že jste byli částí mého života, opravdu si toho vážím....

S láskou a úctou Kamil Bureš

Učebna on-line

Blíží se konec podpory systému Windows XP, den "D" nastane 8. dubna 2014. Po tomto datu budou Vaše počítače samozřejmě fungovat i nadále. Nicméně pro ně už nebudou vycházet žádné bezpečnostní opravy a novější verze programu, které najdete na internetu, Vám nebudou fungovat. Máte několik možností, jak tento problém vyřešit. První je koupit noví počítač s novější verzí Windows.

Druhá Varianta je, zkusit použít operační systém Linux. Tento krok vypadá složitě, ale není. Když zapnete počítač, najdete tam lištu s programy i nabídku start. Pokud jde o programy, tak i pro Linux existuje kancelářský balík, takže můžete vytvářet a číst textové dokumenty a tabulky, sdílet je s kýmkoli ve svém okolí, to samé platí pro přehrávání a tvorbu prezentace. Co se týče internetu, tak v Linuxu vévodí Firefox, nicméně, můžete použít i Google Chrome, nebo Operu. Co se týče různých her spouštěných v prohlížeči, tak s nimi není problém, jede jich drtivá většina. Videá z Youtube a nebo ze stream.cz, fungují také. Pokud máte starší počítač a bojíte se, že Vám na něm Linux pojede pomalu, tak se nemusíte bát. Sam jsem několik let používal Linux na Pentiu čtyři s dvěma GB RAM a počítač reagoval stejně svižně jako na o generaci novějším počítači s Windows.



Rozhodně se nemusíte bát instalace a konfigurace. Rád Vás uvítám v učebně v každý pracovní den od 10 do 14 hodin, po domluvě je možný i jiný termín. Jsou zde počítače s Linuxem. Můžete si celý systém osahat a vyzkoušet. Budete-li mít jakékoli dotazy, zodpovím Vám je. Pokud byste se rozhodli zkusit si jej na vlastní kůži, tak Vám systém nainstaluji a naladím podle Vašich potřeb. Pod instalaci spadá i to, že Vám převedu texty, tabulky a obrázky. To samé platí i pro elektronickou poštu, (mail), Skype kontakty atd.

Pokud budete mít jakékoli dotazy, můžete se na mne obrátit na elektronické adrese: strajt@trendvozickaru.cz. Mám s Linuxem desetiletou zkušenost jak doma, tak v práci a neměl bych. O Linuxu koluje spousta fám, že je složitý na používání, že ho nikdo

nepoužívá, přitom většina kriticky důležitých počítačů, které udržují v chodu internet, běží právě na Linuxu. Stejně tak najdete Linux i na svém Set Top boxu, a pokud máte tablet, tak vězte, že Android je upravený Linux. A pokud jde o to údajné složité ovládání, tak ten, kdo zvládl použít Win XP, bude v Linuxu jako doma za dvě hodiny. Troufnu si říct, že když postavím vedle sebe dva počítače, jeden s Windows XP a druhý s Linuxem, tak na první pohled nepoznáte rozdíl a možná budete váhat i na ten druhý.

Petr Štrajt

Napsali a nafotili pro vás: Koutný Michal, Brožová Martina, Zábojová Kamila, Pijáčková Marie, Buček Ivo, Janíková Petra, Štrajt Petr, Sokolová Bohuslava, Bureš Kamil, Pokorný Jindřich.

Graficky upravil: Koutný Michal, tel.: 776 576 555

Distribuce a info s úsměvem: Miluška Březinová, Alena Třešková a Anička Koziolová.

Datum vydání: 14. 8. 2013 - Počet výtisků: 90

Adresa redakce: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, 779 00 Olomouc, tel: 585 431 984;

email: koutny@trendvozickaru.cz

doplňek: za obsah a jazykovou korekturu zodpovídá autor článku

uzávěrka příštího čísla je 10. září 2013



Autor: Jindřich Pokorný 11 let



Handbike COMP s elektropohonem

Unikátní handbike (tříkolka s ručním pohonem) je určen pro vyšší stupeň mobility osob s tělesným postižením, a to jak v městské zástavbě, tak i ve volném terénu (cykloturistika). Elektromotor 250 W s asistovaným režimem (PAS režim) zabudovaný v předním kole podstatně ulehčuje jízdu a umožňuje překonávat delší vzdálenosti i více členitý terén. V okamžiku, kdy se přestane otáčet klikami, elektromotor ihned vypíná. Při vybití baterie je možné dále pokračovat v jízdě podobně jako na jiném handbiku, tedy ručním pohonem.

Hlavní cílovou skupinou jsou osoby s tělesným postižením (zejména osoby s poraněním a nemocemi míchy anebo s amputací dolních končetin), které ke své mobilitě používají zpravidla ortopedický vozík.

Unikátnost spočívá v komplexním řešení handbiku s následujícími parametry:

- pomocí trojtlačítka na levém grifu je možné nastavovat 5 stupňů asistence elektromotoru
- dojezd s asistencí elektropohonu je až 40 km na jednu nabitou baterii podle stupně asistence
- možnost umístění druhé baterie pro dvojnásobný dojezd
- akcelerační páčka na levém grifu umožňuje rozjezd nebo krátkodobé zvýšení rychlosti bez nutnosti otáčení klikami např. při překonávání terénní nerovnosti (rychlostí do 6 km/hod, při překročení této rychlosti vypíná)
- 2 nezávislé brzdy: kotoučová a V-brzda s aretací
- rychloupínací náboje na zadních kolech urychlují manipulaci
- terénní pláště a světlost konstrukce rámu umožňují jízdu v terénu i jízdu po přírodních cestách
- výše umístěný sedák usnadňuje přesedání jezdce z vozíku na handbike a naopak
- aretační brzda pod sedákem brání nežádoucímu rozjezdu handbiku při přesedání jezdce
- pohyblivý sedák i opěradlo lze nastavit jezdci na míru
- příprava pro dodatečnou montáž alternativních nástaveb pro ovládání při různém typu postižení uživatele.



Technické parametry:

– počet převodů	24 převodů
– velikost kol	26"
– celková délka	1800 mm
– výška sedáku od země	420 mm
– rozchod zadních kol	800- 930 mm
– šířka bez kol	600- 700 mm
– světlost	300 mm
– hmotnost bez baterie	30,5 kg
– hmotnost baterie	2,5 kg
– motor	250 W, bezkartáčový
– kapacita baterie	LiMnO ₂ , 36 V/10,4 Ah
– doba nabití baterie	4-5 hodin
– senzor šlapání	magnetický disk a hall senzor
– odpojení el. pohonu	snímač brzdové páky
– ovladač el. pohonu	LED displej 5 stupňový, trojtlačítko



Displej LCD zobrazuje rychlost, ujetou vzdálenost, stav nabití baterie a stupeň nastavení asistence.

Handbike s asistovaným elektropohonem odpovídá ČSN EN 15194, je tedy určen i pro jízdu po cyklostezkách.

Více informací také na handbike-comp.cz



Vážení přátelé,

dovolujeme si Vás oslovit s následující nabídkou :

Hotel SUMÓ v Jilemnici ve spolupráci s Českým svazem sumó již 15 let pořádá pobyty mládeže, sportovců, invalidů a seniorů, včetně zdravotně postižených osob v rámci dotačního programu Českého svazu sumó.

V hotelu SUMÓ je mimo jiné umístěno „I. Evropské tréninkové centrum Sumó“, což je jediné zařízení tohoto druhu v Evropě.

Všechny pokoje, tj. 1x1, 8x2, 2x3, 8x4 mají vlastní sociální zařízení a jsou vybaveny satelitními TV, radiopřijímači a ledničkami. Celková kapacita je 55 lůžek v 19 pokojích.

Hotel SUMÓ jenž je tříhvězdičkový, má restauraci s barem pro 60 osob, vinárnu pro 35 osob, posilovnu, bazének, zasedací místnost pro 40 osob a společenskou místnost s kulečníkem. Všechny tyto prostory, včetně některých pokojů mají vlastní klimatizaci. Bezbariérový přístup je do přízemí hotelu tj. do restaurace, kde po celou dobu Vašeho pobytu budete mít navíc **50% slevu na celou naši nabídku z jídelního a nápojového lístku.**

Přímo naproti hotelu je velký krytý bazén se saunou, vedle hotelu je sportovní hala a kuželna, za hotelem je fotbalové hřiště, kluziště, tenisové a volejbalové kurty, minigolf. V těsné blízkosti – 100 m je zdravotnické centrum zaměřené na rehabilitační činnost, sportovní lékařství, vnitřní lékařství a přímo v hotelu jsou pro Vás připravena 3 solária, digitální rotoped, trenažér pro chůzi, velkorozměrové promítání filmů a také bezplatný internet wi-fi včetně 5 počítačů.

Připravili jsme pro Vás pobyty v rozmezí 7 - 14 dnů za jednotnou cenu 398 Kč na osobu a den, včetně plné penze a pitného režimu. Minimální počet osob je 25, maximální 55. Při účasti 45 a více osob je pobyt pro 1 osobu zcela zdarma.

Novinka pro rok 2014: pobyty v období leden – duben za zvýhodněnou cenu 348 Kč na osobu a den, včetně plné penze a pitného režimu.

Další možnosti volnočasového využití na www.sport-jilemnice.cz.

Více naše stránky – www.hotelsumo.cz.

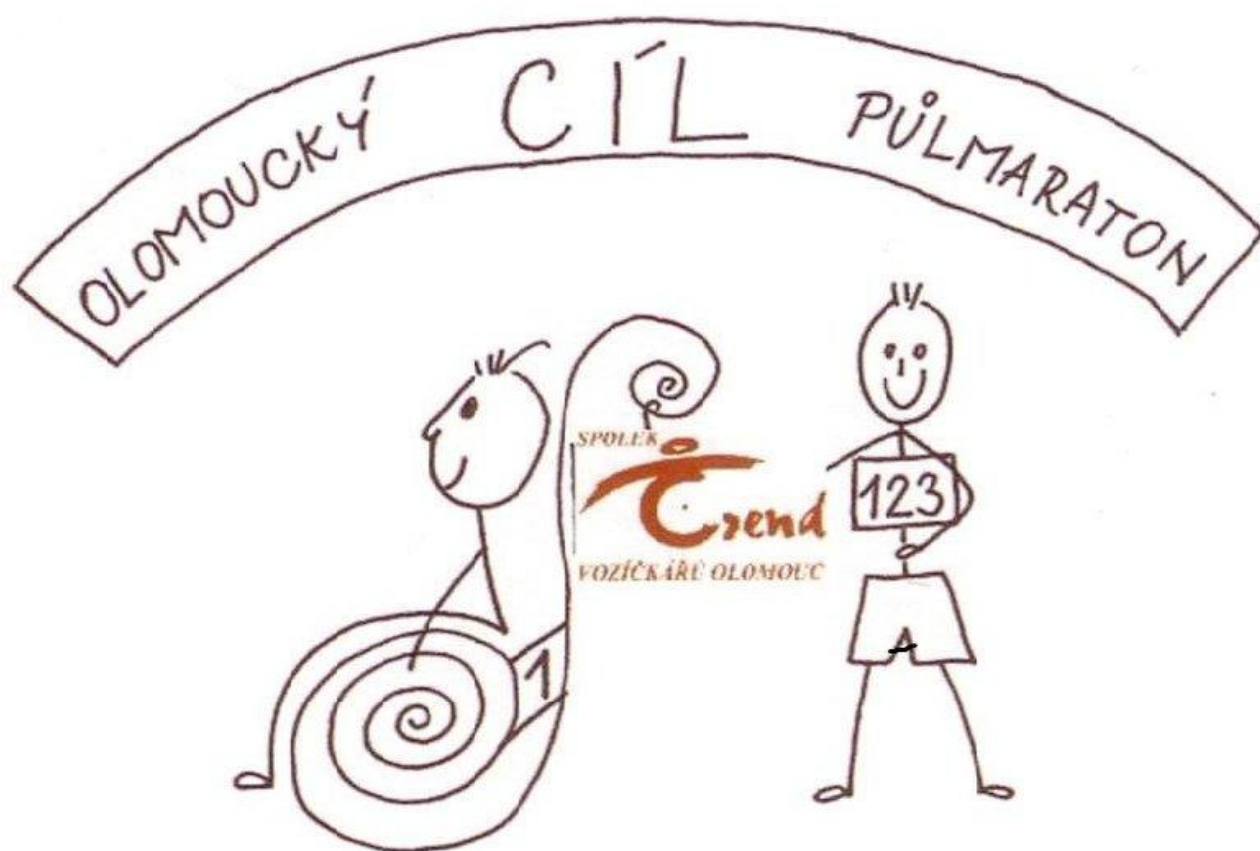
Ing. Jaroslav Poříz, Csc. /603 22 72 73/

25 ...než je sám. Sebastian Roch Chamfort

POMŮCKA: AM, LADY	PSOVITÁ ŠELMA	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HERCE ŠIMÁNKA	SADA		ŽIVOTNÍ PŘED- URČENÍ	STŘEDNÍ KERAMICKÁ ŠKOLA ZKR.	AUTORSKÝ ARCH ZKR.	2. DÍL TAJENKY	ASOCIACE TENISOVÝCH PROFES. ZKR.
KRÁLOVSKÁ ČESKÁ OCHOTNICKÁ SPOLEČNOST					SKUPINA OBYDLÍ					
LISTNATÝ STROM					VYŘAZENÝ PAPÍR ORGÁN ZRAKU					
HOVOROVÝ SOUHLAS			PUK HLAVNÍ MĚSTO NORSKA					UNIVERZITA PALACKÉHO ZKR. POBÍDKA		
BARVIVO NA VEJCE				KULTURNÍ DŮM ZKR. ZÁJMENO			ZN. AMPÉR- HODINY RODOVÉ ZNAKY			ŘÍMSKÁ 6
POLOTUHÁ HMOTA						ZAČÁTEČ- NÍK PLAZI				
	SLONÍ ZUBY NILSKÝ KŘÍŽ ZAST.				TLUSTO- KOŽCI DRUHY KVĚTENSTVÍ					
SOUHLAS				VODNÍ PTÁK SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO						SLŮVKO POLITOVÁNÍ
ZÁPOR			PANÍ ANGLICKY ČÁST STROMU					SPOJKA ALKALOID V ČAJI		
ŘÍHATI							CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ INIC. HERCE POLÍVKY			
VODNÍ PILY						HRA V MARIÁŠI NOČNÍ VIDINY				
	VOJENSKÁ HODNOST ZKR. ESTETIKA				ROTACE MÍČKU JMÉNO HER- CE FIALY					OBLAK
VELMI VYSOKÉ NAPĚTÍ ZKR.				NÁZEV HLÁSKY N STOVKY			NĚMECKÉ ZKR. ZN. JEDN. TLAKU			
INICIÁLY HEREČKY ISSOVÉ			SKLOUZNUTÍ CHEM. ZN. ARGONU					INIC. HEREČ- KY ROBERTS DOPOLEDNE ANGL. ZKR.		
NEBOJSA						BLAHOBYT- NĚ ŽIJÍCÍ ČLOVĚK				
SŮL Kyseliny sírové						AMERIČAN HOVOR.				

Pravidelná křížovka. Tajenku pošlete do konce uzávěrky zpravodaje (10. 9. 2013) na mail koutny@trendvozickaru.cz nebo sms na číslo 776 576 555, případně osobně v Trendu na Lužické.

POBĚŽTE S NÁMI A PRO NÁS V ROCE 2014



**Objednejte si registraci
u TRENDU VOZÍČKÁŘŮ Olomouc
a podpořte svou účastí
asistenční službu pro vozíčkáře
a tím jejich běh životem.**

objednávky registrace:

hlavacek@trendvozickaru.cz

731 501 389

Informace o nás:

www.trendvozickaru.cz

<http://www.runczech.com/cs/charita/>

FLORA

OLOMOUC
2013

- VÝSTAVA KVĚTIN A DŘEVIN
- LETNÍ ZAHRADNICKÉ TRHY

15. - 18. 8. 2013



www.flora-ol.cz

- BABIČČINA ZAHRADA - hlavní téma zahradnické výstavy
- Pestrý svět rostlin - přehlídka muškátů, popínavých letniček, keltský stromový horoskop
- EXPOZICE Českého zahrádkářského svazu - gladioly, růže, jiřiny, lilie, balkonovky
- "Venkovská bylinková zahrádka" - voňavá expozice Sdružení pěstitelů a zpracovatelů léčivých, aromatických a kořeninových rostlin PELERO CZ
- OKRASNÉ DŘEVINY - přehlídka Svazu školkařů ČR
- Floristická soutěž Svazu květinářů a floristů ke 100. výročí narození vynálezce kontaktní čočky Otty Wichterleho
- LETNÍ OVOCE A ZELENINA - zahrádkářská expozice, odborné poradenství, vinařský koutek
- Prohlídky sbírkových skleníků, botanické zahrady a rozária

NEPŘEHLÉDNĚTE NABÍDKU SLEV PRO ZÁJEZDY

Sleva 20% při zakoupení min. 20 ks vstupenek nejpozději do 28.7. 2013 (na dobírku) - objednávky - tel. 585 726 232, nadvornikova@flora-ol.cz

VFO, a.s., Wolkerova 17, 771 11 OL, tel.: 585 726 111, info@flora-ol.cz

www.dobremistoprozivot.cz

HANDICAP RALLY 2013

Netradiční den pro
rodiny s dětmi
s fotbalisty SIGMY

v neděli 8. září
od 14:00

Atletický stadion
Olomouc



Vrtulník letecké záchranné
služby

Skákací hrad

Malování na obličeje

Bohaté občerstvení

www.dobremistoprozivot.cz



OLOMOUCKÝ
deník



dpmo



PROFIT

kdy-kde-co

