



# V dobrém tónu

e-zin občanského sdružení  
zdravotně postižených  
**ORFEUS**

ročník druhý, rok 2004, měsíc srpen, číslo 5



UVNITŘ TOHOTO VYDÁNÍ:

- 
- 1. Koalice pro zdraví**

---

  - 2. Iniciativa Společenství EQUAL nastupuje**

---

  - 3. Horké léto-na slovíčko s nejstarším správcem pražské ho koupaliště**

---

  - 4. Ochrana zdraví trochu jinak**

---

  - 5. Více než seznamka**

---

  - 6. Seznamka pro ZP dále připravuje**

---

  - 7. Psychoseznamka**

---

  - 8. Linka psychopomoci**

---



## Koalice pro zdraví

V minulém čísle jsme Vás informovali o průběhu konference ke II. kolu iniciativy Společnosti EQUAL . V jeho rámci jsme krátce představili Evropský sociální fond a jednu z možností jak z něho čerpat prostředky pro rozvoj činnosti nestátních neziskových organizací působících v této oblasti.

30.června 2004 se prostorách Renaissance Prague Hotelu konala další z řady podobných tematických konferencí, tentokrát zaměřená na Operační program Rozvoj lidských zdrojů (OP RLZ) a Jednotný programový dokument regionu NUTS pro Cíl 3 pro Prahu (JPD 3). Konferenci zahájil a řídil **Mgr. Tomáš Cikrt**, předseda představenstva pořádající organizace, kterou byla Koalice pro zdraví o.p.s.. Po krátkých vystoupeních zástupců ministerstva zdravotnictví a senátora Julínka představila **Globální grant** jeho projektová manažerka **PhDr. et Ing. Radka Havlová** z Nadace rozvoje občanské společnosti (NROS). Tento grant (Opatření 2.3.OP RLZ/JPD 3) – Posílení kapacit poskytovatelů sociálních služeb – představuje celkem 4,22 milionů EUR v rámci Operačního programu Rozvoj lidských zdrojů a celkem 1,17 milionů EUR v rámci Jednotného programového dokumentu pro cíl 3. Minimální výše příspěvku na projekt je 150 a maximální 650 tisíc. Kč. Globální grant pokrývá 100 % nákladů na projekt, spolufinancování NNO tedy není nutné. Je určen pro občanská sdružení, obecně prospěšné společnosti a církevní právnické osoby pracující se skupinami ohroženými sociální exkluzí – dlouhodobě nezaměstnaní, osoby se zdravotním a duševním postižením, osoby pečující o dítě či další členy rodiny vyžadující péči, mládež ze znevýhodněného sociálního prostředí, příslušníky romské komunity, etnické menšiny a osoby z odlišného sociokulturního prostředí, včetně migrantů, osoby bez přístřeší, osoby po výkonu trestu, oběti trestné činnosti, domácího násilí a osoby komerčně zneužívané.

O představení Jednotného programového dokumentu regionu NUTS pro Cíl 3 (JPD 3) se postaral **Mgr. Jiří Kinský**, pracovník odboru Fondů EU při Magistrátu hl.m.Prahy.

V rámci odpoledního jednání vystoupil například Prezident Evropského patientského fora **Rodney Elgie** (financování neziskových patientských organizací v rámci EU) a **PhDr. Václav Filec** z odboru zdravotně sociálních programů Ministerstva zdravotnictví ČR (role neziskových organizací v českém zdravotnictví). K většině z přednesených příspěvků se následně rozpoutala bohatá diskuse.

(JV)

## Iniciativa Společenství EQUAL nastupuje

V předcházejícím čísle tohoto e-zinu jsme své čtenáře informovali o Iniciativě Společenství EQUAL a její úloze v procesu čerpání finančních prostředků z Evropského sociálního fondu.

Dne 6. srpna 2004 byl v prostorách Autoklubu v ČR v Praze za osobní účasti 1. místopředsedy vlády ČR a ministra práce a sociálních věcí **ing. Zdenka Škromacha** oficiálně vyhlášen **Program Iniciativy Společenství EQUAL**. Po přivítání účastníků setkání **Kateřinou Beránkovou**, tiskovou mluvčí uvedeného ministerstva, vystoupil ministr Škromach, který hovořil zejména o významu uvedeného programu pro Českou republiku a o očekávání dosažení dobrých výsledků v následujících letech při jeho realizaci.

Několik desítek přítomných zástupců nejrůznějších organizací z celé ČR pak s cíli Iniciativy společenství EQUAL a zkušenostmi z 1. kola její realizace seznámil **Marcin Stryjecki**, zástupce Evropské komise (generálního ředitelství zaměstnanosti a sociálních věcí). Na jeho slova, mimochodem přednesená velmi pěknou češtinou, navázala **PhDr. Iva Šolcová**, ředitelka odboru řízení pomoci z ESF MPSV ČR., která svoji pozornost zaměřila na úlohu Iniciativy Společenství EQUAL pro zajišťování politiky zaměstnanosti v ČR.

Podstatná část programu uvedeného setkání byla věnována vysvětlení jednotlivých principů účasti v EQUAL a seznámení se základními dokumenty vztahujícími se k vyhlášené výzvě. **Ing. Eva Bosáková CSc.** z Národního vzdělávacího fondu – Národní kanceláře EQUAL mimo podrobný výklad základních principů (tematický přístup, partnerství, inovativnost, společné rozhodování, mezinárodní spolupráce, mainstreaming a gender mainstreaming) slíbila účinnou pomoc při tvorbě přihlášek, a to zejména ve formě konzultací. Současně přítomné seznámila s termíny připravovaných regionálních seminářů k dané tematice.

Závěrečné slovo pak patřilo náměstkovi ministra práce a sociálních věcí pro evropskou integraci **JUDr. Čestmíru Sajdovi, MBA**. Po skončení setkání proběhla krátká tisková konference.

Účastníci setkání obdrželi od organizátorů také některé písemné dokumenty, zejména Příručku dobré praxe s příklady úspěšných projektů v oblasti rozvoje lidských zdrojů v ČR a zahraničí. Uvedená publikace navíc obsahuje stručný slovníček relevantních pojmů a užitečné internetové adresy některých institucí.

(JV)

# HORKÉ LÉTO

## Na slovíčko s nejstarším správcem pražského koupaliště

Přírodní koupaliště v Praze – Lhotka, kdysi rybník, bývalo známým dostaveníčkem vodomilů už v minulém století. Přesně jednadvacet let se o jeho provoz stará Miloslav Povýšil, který tak v hlavním městě drží rekord vytrvalosti ve správcovství vodní plochy a svým způsobem i míry profesionální houževnatosti.

*Jaká je denní návštěvnost lhotického koupaliště?*

Záleží samozřejmě na počasí. V horkém létu se blíží tisícovce. Ale měli jsme tady i 1 500 návštěvníků.

*Co děláte pro zvýšení zájmu v těžkém konkurenčním prostředí pražské aglomerace?*

Nelítujeme vysokých nákladů a každou minutu napouštíme do koupaliště 35 kubíků pitné vody! Zápisy hygieniků z pravidelných rozborů tuto kvalitu potvrzují. Ostatní služby jsou obdobné jako jinde, rychlé občerstvení, nápoje, mražené smetanové krémy, prostor na stolní i normální tenis... Investovat do nového je riskantní, protože smlouvu o provozování uzavírám vždycky na jeden rok a budoucnost je nejistá.

*Jak vypadá takový jeden den správce koupaliště?*

Je nás tady jen pár a tak každý má hned několik profesí. Za ty roky vám to už ani nepřijde. Sednu za sekačku, točím pivo, dělám plavčíka – nedávno jsem dával umělé dýchání jednomu hostu ze Slovenska, který dostal křeč a málem se nám utopil. Ale není mi zatěžko ani umývat záchody. Den končí v noci a druhý začíná za svítání.

*Však po sezóně si odpočínáte...*

To si lidé většinou myslí. Jenže byste měli vidět ty tuny bahna, které se musí vyvážet. Vyzdívané jsou jen části koupaliště, jinak je to pořád ten původní rybník.

Je třeba všechno natřít, opravit, dát do pořádku zeleň. Odpočívat není čas.

*Mají u vás nějakou úlevu zdravotně postižení zákazníci?*

Náklady jsou pro nás příliš vysoké, abychom si mohli dovolit nějaké celoplošné slevy. Ale když vidím vyloženě zdravotně postiženého nebo maminku s mnoha dětmi, umím přimhouřit oko. Neměl jsem to v životě snadné a mám od dětství vypěstované určité sociální citění.

\*

Přejeme služebně nejstaršímu správci pražského koupaliště tolik sluníčka, aby netratil, ani když nadřžuje těm nejpotřebnějším...

(ZP)

## Ochrana zdraví trochu jinak

Nikdo jistě nepochybuje, že zdraví je na jednom z nejvyšších míst žebříčku hodnot každého z nás. Toto kategorické tvrzení však už zdaleka neplatí při posuzování úrovně toho, co každý z nás pro jeho kvalitu ve svém každodenním životě konkrétně dělá. Samotné uvědomění si hodnoty zdraví bez aktivního přístupu k jeho upevňování tak nemá velký význam a smysl. Ten nabývá teprve tehdy, když jsme ochotni překonat určité překážky – zejména osobní pohodlnost – a začneme konat.

Ochrana, a tedy i upevňování, zdraví má nekonečnou řadu forem. Jednu z nich představuje aktivní pohyb a v jeho rámci má své místo i cyklistika. Této problematice se v širokém komplexu všech souvislostí věnuje **Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy ČR**.

V tomto rozsáhlém materiálu se v kapitole 1. popis současného stavu – profil ČR mimo jiné uvádí: 5. cyklistika a zdraví. Jedním z hlavních rizikových faktorů srdečně-cévních nemocí je nedostatek fyzické činnosti. Naopak chůze a cyklistika jako denní činnosti mohou podporovat zdraví prostřednictvím fyzické činnosti, snižovat hluk a znečišťování ovzduší. Přínosy pro zdraví pravidelnou fyzickou činností lze shrnout následovně: 50% snížení rizika koronárních srdečních onemocnění (tj. podobný účinek jako nekuřáctví), 50% snížení rizika onemocnění diabetes dospělých, 50% snížení rizika obezity, 30 % snížení rizika hypertenze. Oproti chůzi snižuje cyklistika při pohybu zatížení kyčelních kloubů a kloubů nohou. Celkem 30 minut ostré chůze nebo cyklistiky po většinu dní v týdnu, i když prováděno v 10ti až 15ti minutových intervalech, je účinným prostředkem k docílení uvedených zdravotních přínosů. Nedostatek pohybu je hlavní příčinou zdravotních problémů: 60% dětí má problémy se správným držením těla, 40 % dětí má koordinační těžkosti a 35% dětí trpí obezitou.

Výše uvedený dokument se také věnuje potřebným prioritám a cílům. V prioritě 3. rozvoj cyklistiky pro posílení ochrany životního prostředí a zdraví se mimo jiné konstatuje: „... Negativní vlivy dopravy obvykle představují velmi závažné environmentální a zdravotní problémy. Navíc patří fyzická pasivita mezi hlavní příčiny předčasných úmrtí a jízda na kole může zásadně snížit riziko výskytu celé řady civilizačních chorob (kardiovaskulárních onemocnění, vysokého krevního tlaku, nadváhy atd.). Je proto potřebné, aby se obyvatelé ČR mohli nabídkou bezpečných oddělených cyklostezek a odpovídajícího zázemí každodenně svobodně rozhodnout s provozovat cyklistickou dopravu. Posilování fyzického a psychického zdraví občanů a nacházení dobrého vztahu k přírodě a krajině jsou dalšími cíli rozvoje cyklo dopravy. Ta by se měla stát prestiží a součástí zdravého životního stylu šetrného k životnímu prostředí“. V cíli 3 k prioritě 3 je v tomto smyslu zdůrazněno: „.. Vzhledem ke značným environmentálním vlivům dopravy, zejména v obcích, je potřebné komplexně rozvinout program ekologické výchovy, osvěty a vzdělávání o další zaměření na podporu cyklo dopravy a její žádoucí společenské, zdravotní, dopravní a ekologické efekty. Cílem je také změna životního stylu, který by přinesl značné individuální i společenské přínosy. Převládající životní styl trpící nedostatkem pohybové aktivity vede k růstu incidence a prevalence řady civilizačních chorob, zejména pohybového aparátu a kardiovaskulárního systému“.

Rozvojem cyklo dopravy na území hl.m.Prahy se zabývá mimo jiné i Pracovní skupina pro přípravu a výstavbu cyklistických tras. Členy této skupiny jsou mimo zástupce volených orgánů samosprávy a odborníky (TSK, ÚDI) také zástupci několika občanských sdružení – Oživení, Děti země, Nadace Partnerství. Zdravotně postižené zde zastupuje o.s.ORFEUS. Tato organizace proto iniciovala uskutečnění společné akce uvedených občanských sdružení k této problematice při příležitosti odborného doprovodného programu VIII. ročníku Specializované výstavy pomůcek a služeb pro zdravotně postižené HANDICAP 2004.

Zájmem o.s.ORFEUS je v současné době soustředit názory široké vrstvy zdravotně postižených z Prahy na problematiku výstavby cyklotras a jejich využití i ze strany těchto osob. Vyzýváme proto všechny zájemce o tuto problematiku, aby nás kontaktovali buď písemně na adresu Centrum denních služeb, o.s.ORFEUS, Sdružení 39, 140 00 Praha 4, telefonicky na číslo 222310209 nebo e-mail:reditel@orfeus-cr.cz..

Některých zasedání uvedené pracovní skupiny se jako hosté někdy zúčastňují zástupci nejrůznějších organizací majících vztah k problematice cyklo dopravy. Hostem posledního zasedání Dr. Pavel Landa ředitel **6. ročníku závodu Pražská padesátka 2004**. Ověřenou specialitou uvedeného závodu je mimo kategorii dospělých jednotlivců i soutěž rodinných týmů. Novinkou je soutěž ženských týmů. Závod se uskuteční **18. září** se startem v Praze 6 Dejvicích v 10.00 hodin. Trať závodu vede po trase Horoměřice, Velké Přílepy, Noutonice, Podholí, Hole, Nový mlýn, Okoř, Malé Čochovice, Tuchoměřice, Juliána, Nebušice. Startovné pro jednotlivce 400 Kč (na startu 700 Kč), pro rodinné týmy 750 Kč, pro týmy 2 000 Kč (na startu 2 500 Kč). Bližší informace jsou přístupné na [www.mohila.cz](http://www.mohila.cz).

(JV)

ORFEUS – OBČANSKÉ SDRUŽENÍ

## Více než seznamka

Seznamovat se není jednoduché, zejména pokud se jedná o zdravotně postižené. A přesto taková specializovaná Seznamka existuje na Praze 4 a její služby jsou pro klienty z celé ČR zdarma. Nabízí ji jako jednu ze svých aktivit občanské sdružení ORFEUS, které se věnuje pomoci zdravotně postiženým.

Pokud máte o seznámení touto formou zájem, stačí zavolat na telefonní číslo 222 310 209, napsat na adresu Centrum denních služeb, občanské sdružení ORFEUS, ul. Sdružení 39, 140 00 Praha 4 nebo využít e-mailu: [seznamka@orfeus-cr.cz](mailto:seznamka@orfeus-cr.cz). a vyžádat si dotazník. Po zaslání vyplněného specializovaného dotazníku zpět už jen počkáte na kontakty na partnera nebo partnerku vybraného podle Vašich představ. Čeká tu na Vás již několik set zájemců o seznámení. Žádné omezující podmínky sdružení neklade, pište i pokud jste zdraví a nevadil by Vám postižený partner.

Aby klienti měli větší šanci se seznámit, pořádá naše sdružení (v tomto roce ještě ve spolupráci se Sdružením zdravotně postižených) některé společné akce. Letos je v plánu setkání v Praze s možností malé okružní plavby po Vltavě, v září týdenní pobyt v hotelu u moře v Itálii, říjnový víkendový pobyt v relaxačním areálu Hnačov u Klatov a možná i silvestrovský pobyt ve stejném zařízení (bližší informace na [www.orfeus-cr.cz](http://www.orfeus-cr.cz), heslo Seznamka).

Lidé se však na Seznamku obrací i tehdy, když zrovna nehledají životního partnera. Např. podnikavá starší dáma upoutaná na vozík hledá přítele či přítelkyni na delší výlety po Praze, nejlépe také s elektrickým vozíkem. Nebo mladá dívka z Prahy 4 hledá kamarádku na procházky, povídání a psaní SMS. Paní v důchodu hledá ubytování a nabízí pomoc v domácnosti. Osamělá asi 84 letá paní z Prahy hledá kamaráda nebo kamarádku, kteří by si za ní občas přišli popovídat o starých časech. Praha je plná lidí a přesto se mnozí cítí osaměle. Pokud je to v našich silách, snažíme se jim pomoci.

**Ivana Mařatková**



## Seznamka pro zdravotně postižené dále připravuje:

V relaxačním areálu Hnačov u Klatov ([www.hnacov.unas.cz](http://www.hnacov.unas.cz))

### 1. Víkendový pobyt

Hnačov se nachází uprostřed lesů u rekreačního rybníka mezi Klatovy a Horažďovicemi, poblíž magistrály spojující České Budějovice a Plzeň. Areál má bezbariérový přístup a regenerační centrum: hydromasážní koupele s perličkou, suché uhličitě koupele, infrasauna, masáže a elektroléčba.

**Termín:** 23. 10 – 24. 10 . 2004

**Ubytování:** 2 – 4 lůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím (část bezbariérových).

**Příjezd :** 23.10. 04 mezi 10.00- 12.00 hod.

**Stravování:** plná penze začíná sobotním obědem a končí nedělním obědem.

**Cena :** 399 Kč bez dopravy. Cena platí i pro doprovod.

**Doprava:** vlastní nebo BUSEM výstup Plánice (z Prahy směr Nepomuk), cca 4 km od Hnačova, nebo VLAKEM výstup Klatovy , cca 20 km od Hnačova. Podle potřeby také max. 8 klientů z Prahy mikrobusem upraveným i pro vozíčkáře. Další svoz podle dohody.

**Prodloužení pobytu:** například na celotýdenní, je možné po předchozí telefonické rezervaci dohodnuté přímo s provozovatelem areálu (p.Hanousek tel./fax 376 396 330, mobil 777 027 403,e-mail: Relaxareal @ atlas.cz).

**Přihlášky k pobytu:** do 23. 8. 2004 písemně na adresu Centra denních služeb Občanského sdružení ORFEUS, Sdružení 39, 140 00 Praha 4 nebo e-mailem - seznamka@orfeus-cr.cz.

**Platba po potvrzení přihlášky ze strany organizátora:** do 15. 9. 2004 na číslo účtu 173081881/0300 nebo poštovní poukázkou na výše uvedenou adresu.

### 2. Společný Silvestr 2004 a Nový rok 2005

v relaxačním areálu Hnačov

**Termín:** 29.12 . 2004 – 2. 1. 2005

**Ubytování:** 2 – 4 lůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím (část bezbariérových)

**Příjezd:** 29. 12 . 04 od 10.00 hod.

**Stravování:** plná penze, na Silvestra 2. večeře a šampaňské na přípitek

**Cena :** 1950,- Kč

**Doprava:** vlastní, busem nebo vlakem (viz. výše).

**Zdarma:** živá hudba večer 30.12.2004,  
masáže 29. 12. 2004 a 2. 1. 2005.

**Přihlášky k pobytu:** písemně do 10. 9. 2004 nebo e-mailem na výše uvedené adresy.

**Platba po potvrzení přihlášky ze strany organizátora:** do 1. 10 .2004 na výše uvedené číslo účtu nebo poštovní poukázkou na adresu o.s.ORFEUS.



## Ilustrační foto:



ORFEUS – OBČANSKÉ SDRUŽENÍ

## Psychoseznamka

Pomoc při zprostředkování seznamování starších, osamělých nebo zdravotně postižených osob je zvláště v současné době, kdy převládá individualismus a mnozí se řídí heslem, že se má každý postarat sám o sebe, velmi významným faktorem činnosti mnoha neziskových, humanitárně zaměřených organizací. Zejména občanská sdružení rozvíjejí na tomto úseku řadu aktivit od klasického zprostředkování seznámení písemnou formou, přes organizování seznamovacích odpolední, až po jednodenní nebo i vícedenní společné akce, a to i v zahraničí.

Jednou z takovýchto aktivit je i činnost psychoseznamky ([www.capz.cz/psychoseznamka](http://www.capz.cz/psychoseznamka)) zaměřené na pomoc osobám s prožitkem psychické krize. Pro tuto činnost je využito moderní počítačové techniky – pracovaná verze v současné době počítá s diskusními fóry, chaty, uživatelským zabezpečením pro registrované a podobně. Bližší informace lze získat u manažerky příslušného projektu Zuzany Vosátkové (e-mail: [zuzana.vosatkova@capz.cz](mailto:zuzana.vosatkova@capz.cz)).

(JV)

## Linka psychopomoci

Česká asociace pro psychické zdraví zavedla v současné době pro své klienty telefonní **linku psychopomoci** – **224 214 214**, která je v provozu každý všední den od 9.00 do 17.00 hodin. Je určena všem, kteří na sobě či svém blízkém pozorují takové změny v chování, které by mohly poukazovat na propukající duševní nemoc. Smyslem této telefonní linky je pomoci volajícímu se zorientovat v jeho problému a doporučit mu vhodného odborníka nebo organizaci, která mu může dále kvalifikovaně pomoci. Využít lze také e-mailu: psychopomoc@capz.cz. Bližší informace o organizaci naleznete na [www.psychopomoc.cz](http://www.psychopomoc.cz).

(JV)

## Vydavatel

**o.s.ORFEUS ,  
Centrum denních služeb, ul.Sdružení 39, Praha 4**

Odpovědný redaktor: **Ing. Jozef Slobodník (JS)**

Zástupce redaktora: **Dr. Josef Vanický (JV)**

Sekretář redakce: **Mgr. Zdeněk Pejčoch (ZP)**

**Redakční kruh:** JUDr. Pavel Jungr, Ivana Mařatková, MUDr. Jiří Mellan, JUDr. Miroslav Mitlöhner, CSc., MUDr. Jana Spilková, Mgr.Martina Venglářová, MUDr. Marie Vulterinová, CSc.

Digitalizace a grafika: **Josef Slobodník jr.**

**Uveřejněné příspěvky nemusí vyjadřovat názory vydavatele.**

**Přetiskování článků je možné s uvedením zdroje.**