Abilympijský zpravodaj

Ročník VII.
Číslo 4/2006

Užitečná příručka

Již za několik týdnů dojde v oblasti sociálních služeb k zásadní změně. Od 1. ledna 2007 totiž nabývá účinnosti zákon, o který dlouhodobě usilovali mnozí lidé se zdravotním postižením a humanitární organizace.

Klienti i poskytovatelé služeb by se měli ve vlastním zájmu ještě letos zorientovat v nové situaci, kdy například začne existovat příspěvek na péči a zanikne dosavadní příspěvek při péči o blízkou a jinou osobu a také zvýšení důchodu pro bezmocnost. Vhodnou pomoc jim nabízí publikace „Co přináší zákon o sociálních službách pro uživatele, poskytovatele a orgány státní správy a samosprávy", kterou v říjnu vydala Národní rada zdravotně postižených.

Jsou v ní uvedeny činnosti, které tvoří základ jednotlivých služeb, dále tabulka převodu dosavadního zvýšení důchodu pro bezmocnost na míru závislosti, náležitosti smlouvy o poskytování služby a další důležité údaje. Poskytovatelé služeb se v brožuře dozvědí vše podstatné například o podmínkách registrace.

Klíčový zákon rovněž ukládá řadu povinností státní správě a samosprávě. A tak příručka obsahuje i užitečný souhrn informací pro úředníky působící v sociální oblasti.

Získáte ji zdarma v centrech pro zdravotně postižené, která jsou zřízena ve všech krajích naší republiky (adresář je na stránkách www.nrzp.cz). Organizace si publikaci mohou též objednat na adrese Národní rada zdravotně postižených ČR, Partyzánská 7, 170 00 Praha 7, telefon: 266 753 422, e-mail: poradna@nrzp.cz. **(pel)**

Vozíčkáři mohou vyrazit na cesty

Na trasách Pardubice – Hradec Králové a Pardubice – Chrudim byly uvedeny do provozu nízkopodlažní autobusy pro přepravu imobilních cestujících, vozíčkářů, maminek s kočárky atd. „Autobus je vybaven mechanickou výklopnou plošinou, kterou po dohodě obsluhuje řidič autobusu," informoval nás Jaroslav Hladík z České abilympijské asociace a přidal i méně potěšující informaci o tom, že tyto spoje budou v jízdních řádech vyznačeny až od 1. ledna 2007.

Jedná se o tyto autobusy: Pardubice – Chrudim (odjezdy v 11.45, 13.40, 15.15 a 16.40 hodin), Chrudim – Pardubice (11.10, 12.55, 14.20 a 16.45 hodin), Pardubice – Hradec Králové (6.40 a 18.10 hodin) a Hradec Králové – Pardubice (5.25 a 17.15 hodin). „V Pardubicích je pro vozíčkáře výhodnější nastupovat na zastávkách 17. listopadu a na Zborovském náměstí – U kapitána, kde se pohodlně z chodníku do autobusu najede elektrickým vozíkem přes sklopnou plošinu. Pardubické autobusové nádraží je nedostupné – v celém areálu jsou vysoké obrubníky. V Chrudimi je každý nástupní ostrůvek opatřen nájezdem," doplnil Hladík. **(fr)**

Foto: Lubor Mrázek

Ve druhém zářijovém víkendu bylo v Českém Krumlově ještě více živo, než tomu bývá obvykle. Do města totiž přijeli v rámci 3. Dne s handicapem – Dne bez bariér obdivovat historické památky a další zajímavé objekty tělesně, sluchově, zrakově i mentálně postižení od nás, ale i ze čtyř evropských zemí. Obětaví organizátoři pro ně přichystali četná lákadla. K akcím s hojnou účastí patřila také ta s názvem „Dotkni se Českého Krumlova", jejíž součástí byla skupinová prohlídka keramického modelu města pro nevidomé.

Co všechno se vlastně během dvou dnů konalo, o tom se čtenáři dozvědí více v článku na straně 7.

Podporované zaměstnávání je v centru pozornosti všech

S pracovní konzultantkou Pavlínou Kohoutkovou z České abilympijské asociace o činnosti agentury

Podporované zaměstnávání je komplex služeb, jejichž cílem je poskytnout člověku takovou podporu, aby si našel a udržel místo na otevřeném trhu práce. „Jedná se o lidi, kteří mají problémy s uplatněním na trhu práce – tedy lidé s fyzickým, smyslovým, mentálním i kombinovaným postižením, psychickými poruchami, postižením vnitřních orgánů nebo i lidé se sociálním znevýhodněním," říká Pavlína Kohoutková, která má v České abilympijské asociaci tuto oblast na starosti (je jednou ze dvou pracovních konzultantek), a dodává: „Základní podmínkou je klientův zájem pracovat a dále předpoklad, že potřebuje podporu před a případně i po získání zaměstnání."

Služeb podporovaného zaměstnávání mohou lidé využívat už od roku 2002, kdy byl tento program

Pavlína Kohoutková

Jana Burgrová

součástí projektu Equal občanského sdružení Rytmus. Statistiky hovoří, že od té doby až do dneška program úspěšně využilo 213 klientů: v roce 2003 jich bylo 60, v roce 2004 o třináct méně, v loňském roce pak 62 a letos jich zatím je 44.

V nabídce je široká škála služeb

Pardubická agentura svým klientům pomáhá při vyhledávání zaměstnání, oslovování zaměstnavatelů a přípravě na osobní pohovor. Dále asistuje při pohovoru se zaměstnavatelem, přípravě na práci, sociálním a pracovním poradenství, asistenci na pracovišti a v neposlední řadě při monitorování průběhu zaměstnání.

Pavlína Kohoutková tento výčet ještě specifikuje: „Nabízíme opravdu širokou škálu služeb. Pomáháme s vyřizováním důležitých úvodních formalit, jako je například výpis z rejstříku trestů, vyplnění vstupního dotazníku, zřízení bankovního konta, objednání u lékaře na vstupní prohlídku, zjištění dopravního spojení do zaměstnání. Často musíme asistovat při psaní životopisu a cvičíme vstupní rozhovor u zaměstnavatele. Během individuálních konzultací

(Pokračování na str. 7)

7. mezinárodní abilympiáda 2007 ● 7. mezinárodní abilympiáda 2007

Disciplíny známé i méně obvyklé s jednou zásadní novinkou

Přibližně za rok budou vrcholit přípravy na další mezinárodní abilympiádu. Bude se konat od 13. do 18. listopadu v Japonsku, „rodišti“ soutěžních přehlídek schopností a dovedností zdravotně postižených, ve městě Šizuoka v centrální části Honšú. Poprvé v dosavadních dějinách mezinárodního abilympijského hnutí se tato jeho vrcholná akce uskuteční v rámci Mezinárodního festivalu dovedností pro každého, tou druhou bude 39. ročník Světové dovednostní soutěže (WorldSkills Competition), jejímž dějištěm bude ve dnech 14. – 21. listopadu město Numazu.

Soutěžní disciplíny

Japonští organizátoři vyhlásili pro 7. mezinárodní abilympiádu 30 soutěží. Do kategorie volnočasových aktivit zařadili poslední čtyři. Z přehledu dále vyplývá, že disciplín z oblasti výpočetní techniky je připraveno osm; děti tentokrát soutěžit nebudou.

S většinou disciplín se naši soutěžící pravidelně setkávají na národních abilympiádách. Zadání některých se ale může značně odlišovat od tuzemských zvyklostí. To je např. případ mechanické montáže, ve které budou soutěžící muset částečně rozebírat jízdní kolo a následně ho opět složit s takovými úpravami, aby bylo schopné provozu (stejný úkol plnili také na abilympiádě v Perthu v roce 1995). Velkou neznámou se pro naše abilympioniky mohou stát protetika, dentální technika a práce s plechem.

Tři soutěžní disciplíny – zpracování dat na počítači, šití oděvu a výroba nábytku – budou specifické v tom, že přihlášení účastníci budou s přihlédnutím k jejich stupni a typu postižení rozděleni do dvou kategorií, „začátečníky“ a „pokročilé“. Do první budou zařazeni abilympionici s těžším či specifickým zdravotním postižením, kterým by jinak mohlo mezi „pokročilými“ činit potíže zvládat komplikované úkoly. Organizátoři si zároveň vyhrazují právo doporučit soutěžícím přestup z jedné kategorie do druhé. V tzv. volnočasových disciplínách bude umožněna účast dvoučlenných týmů. Jejich členové budou moci přitom mít různé i stejné postižení.

Doprovodné akce

Mezi akcemi doprovodného programu se mj. objeví také různé výstavy, mezinárodní symposium a festival hereckého umění. Účastníci abilympiády tak budou moci navštívit např. výstavy asistenčních pomůcek nebo rukodělných výrobků. Formou praktických ukázek se seznámí s některými dovednostmi a technikami obyvatel Japonska: výrobou kimona, tkaním „saori", masážemi atd.

Symposium proběhne pod heslem „Dobrá dovednost, dobrá práce, vytvoření společnosti pro každého". Bude se na něm jednat o roli rehabilitace a cvičení k vytvoření společnosti pro všechny, o výhodách zaměstnavatelů při zaměstnávání zdravotně postižených a o úspěšné podpoře zaměstnávání a systému zařazování do práce. S diskusními příspěvky vystoupí odborníci z oblasti zdravotně postižených i zástupci zaměstnavatelů. O svých zkušenostech ze soutěží předchozích mezinárodních abilympiád promluví někteří jejich účastníci.

Herecký festival, to budou hudební představení, krátká dramata, tanec, pantomima i loutkové divadlo v podání profesionálních i amatérských souborů se zdravotně postiženými i nepostiženými umělci.

Více informací o 7. mezinárodní abilympiádě lze na internetu najít v angličtině na www.skillsfestival2007.or.jp/abilympics/en/index.html. Česká abilympijská asociace zveřejňuje průběžně informace v češtině na své adrese www.abilympics.cz. **(mk)**

Vyhlášené soutěžní disciplíny

V1. Protetika
V2. Košíkářství
V3. CAD – architektura
V4. CAD – strojní zařízení
V5. Programování na počítači
V6. Tvorba webových stránek
V7., V8. Zpracování dat na počítači
V9. Dentální technika
V10., V11. Šití oděvu
V12. Elektronická montáž a testování
V13. Zapojování elektrického obvodu
V14. Počítačová sazba a grafika
V15. Počítačová editace textu
V16. Aranžování květin
V17., V18. Výroba nábytku
V19. Šperkařství
V20. Mechanická montáž
V21. Montáž počítače
V22. Fotografování
V23. Návrh plakátu
V24. Práce s plechem
V25. Krejčovství
V26. Dřevořezbářství
L1. Vyšívání
L2. Pletení
L3. Malování
L4. Keramika

Žlutý kamion přivezl inspiraci

Do Prahy přijel ve čtvrtek 12. října žlutý kamión vyslaný Evropskou unií v rámci antidiskriminační kampaně. Ta začala v roce 2003 a přináší obyvatelům členských států informace jednak o evropské legislativě chránící lidi před diskriminací kvůli rase, etnickému původu, náboženství, věku, zdravotnímu postižení a sexuální orientaci, jednak o možnostech, jak se jí bránit.

Kamion brázdí Evropu již třetím rokem. Letos zahájil svou jízdu 10. srpna v Helsinkách, jeho trasa vede 13 zeměmi, v nichž je připraveno 22 zastávek. Jednou z nich se v říjnu (opět po dvou letech) stala Praha, konkrétně prostor před Vysokou školou ekonomickou na náměstí W. Churchilla.

Po celé odpoledne se o dobrou náladu návštěvníků starala skupina Tiditade, trio bubeníků hrající především etno hudbu. V duchu kampaně se také oni sešli z různých míst: konkrétně z Austrálie, Afriky a Mexika.

Doprovodný zábavný program byl zaměřen hlavně na život se zdravotním postižením. Příchozí si mohli vyzkoušet jízdu na vozíku nebo orientaci v prostoru bez zraku, jen podle hmatu a čichu. U kamionu stála umělá horolezecká stěna, kterou se mohli pokusit zájemci zdolat. Radil jim nevidomý horolezec Jan Říha, který je patronem zmiňované kampaně v Česku. Navzdory svému postižení má na svém kontě mnoho náročných výstupů doma i v zahraničí.

Kamion skončí své letošní turné 21. listopadu ve španělské Valencii. Další informace o kampani lze najít na stránkách www.stop-discrimination.info. **(pel)**

NÁPADNÍK nejen bohatý na informace, ale také přehledný a pohledný

K nejzdařilejším publikacím pro zdravotně postižené lidi, které letos vydaly neziskové organizace, bezesporu patří *Nápadník*. Více než stostránkovou příručku informací, nápadů a rad pro vozíčkáře připravila Hana Valová: zúročila v ní více než pětileté zkušenosti s poradenstvím v Lize za práva vozíčkářů. Ta je vydavatelem brožury.

Nápadník upoutává už samotnou obálkou. Na obsah výstižně upozorňuje kresba malebná jako Ladovy obrázky (nahoře). Jejím autorem je René Janoštík, který svými ilustracemi zkrášlil i jednotlivé kapitoly.

Vhodně zvolená grafika ještě umocňuje příznivý dojem z publikace, jež doslova překypuje zasvěcenými a aktuálními informacemi. *Nápadník* přináší důkladný souhrn ze všech klíčových oblastí života člověka s tělesným postižením, počínaje sociálním zabezpečením, přes nejrůznější jednorázové či opakované peněžité a věcné dávky, kompenzační a rehabilitační pomůcky, zdravotnictví, dopravu, bydlení, pracovní uplatnění až třeba po volný čas. Za zmínku stojí i přehled bezbariérových objektů vhodných k rekreaci, seznam agentur podporovaného zaměstnávání či kapitola o pravomocích a kompetencích úřadů státní správy a samosprávy v sociální oblasti.

Jak ujišťuje autorka v předmluvě, *Nápadník* bude vycházet každoročně v aktualizovaném vydání. Příručka je zdarma: uhradíte jen složenkou 50 Kč za poštovné a balné.

Můžete si ji objednat telefonicky na číslech 541 249 175-6 a 777 010 331 nebo na e-mailové adrese info@ligavozic.cz.

Dodejme, že Hana Valová zajišťuje ve zmíněné Lize bezplatnou poradenskou linku 800 100 250. Dotazy lze také posílat e-mailem na adresu poradna@ligavozic.cz. **(pel)**

Podpořte náš Zpravodaj!

Jsme rádi, že se Abilympijský zpravodaj může pochlubit vyšším nákladem. V letošním roce jsme poprvé v historii vydali speciální rozšířené číslo ke 14. ročníku abilympiády, na podzim vyšlo dvojčíslo.

Pro rok 2007 chystáme další zkvalitnění obsahu a grafiky. Připravujeme nové rubriky, chceme se jednotlivým oblastem věnovat systematicky. Zároveň věříme tomu, že se spoluautory stanete i vy a dáte redakci zajímavé tipy a náměty.

Samozřejmě vydávání takového periodika něco stojí. Nedostáváme žádné dotace, jsme zcela závislí na reklamách a podpoře sponzorů. A proto Vás, milí čtenáři, stejně jako v loňském roce, prosíme o pomoc.

Vy, kteří jste v tomto čísle našli složenku, můžete se rozhodnout, zda podpoříte libovolnou finanční částkou úsilí nového redakčního kolektivu i samotného vydavatele.

Všem vám za tuto pomoc předem děkujeme. **Jaromír Fridrich**

MOSTY 2006 čekají i na vás

Národní rada zdravotně postižených pořádá i letos soutěž o výroční cenu Mosty. Jejím hlavním cílem je mediálně podpořit záslužné činy, aktivity a projekty zaměřené na pomoc lidem se zdravotním postižením. Soutěž je vyhlášena ve třech kategoriích: instituce veřejné správy, nestátní subjekty a zvláštní cena.

Propozice a nominační formulář jsou zveřejněny na internetových stránkách www.nrzp.cz. Vyplněný tiskopis je nutné zaslat do 30. listopadu na zmíněnou e-mailovou adresu nebo poštou na adresu NRZP ČR, Partyzánská 7, 170 00 Praha 7- Holešovice. Další informace o Mostech 2006 poskytne Jan Chudý (telefon: 266 753 421, mobil: 736 751 217, e-mail: j.chudy@nrzp.cz).

Loni bylo do soutěže přihlášeno téměř 70 projektů. Cenu Mosty získaly: Krajský úřad Královéhradeckého kraje za projekt osobní asistence pro těžce zdravotně postižené děti studující ve speciálních soukromých školách; firma Siemens Elektromotory, respektive její strojírenský závod v Mohelnici, za zřízení chráněné dílny; designérka Veronika Loušová za prototyp bezbariérové kuchyně pro seniory, vozíčkáře a slabozraké osoby.

V naší zemi žije víc než milion lidí se zdravotním postižením. O mnoha záslužných projektech, které zlepšují kvalitu života této početné skupiny obyvatel, se však široká veřejnost nedozví. Novináře totiž obvykle zajímají jiná témata… Soutěž o cenu Mosty se tuto situaci pokouší napravit. Můžete se do ní zapojit i vy, vážení čtenáři. **(pel)**

nadace charty 77 · FERDA Česká reklamní pošta · Hanzova odborná léčebna pro děti a dospělé · voestalpine STAHLHANDEL SPOL. S R.O. · NOPEK · Výtahy Pardubice a.s. · ČSOB Pojišťovna

Novplasta.cz

Olbrachtova 174
537 01 Chrudim

tel.: 469 688 393
www.novplasta.cz

výroba a prodej obalových materiálů

- PE fólie (smrštitelné, streč, bublinkové)
- vázací pásky
- PE pytle (na potraviny, na odpad)
- papírové pytle s PE vložkou

nákladní autodoprava

Expozice sbírky hraček „BYLO, NEBYLO…“

Dětská hra, hračky a pohádky provázejí dětství v každé době a po celém světě. Nová stálá expozice inspirovaná pohádkami byla otevřena návštěvníkům v prosinci loňského roku v gotickém sále pardubického zámku a zavede děti i jejich rodiče do světa důvěrně známých pohádkových příběhů, v nichž hlavní roli hrají hračky z konce 19. až počátku 20. století.

Východočeské muzeum v Pardubicích

SIVAK®

obchodní a servisní zastoupení americké firmy **INVACARE**

Firma SIVAK patří již 15 let mezi přední dodavatele zdravotnické techniky, jako jsou např.:

- elektrické vozíky exteriérové i interiérové;
- mechanické vozíky standardní, speciální, odlehčené, aktivní i sportovní;
- pomůcky pro domácí péči;
- chodítka, zvedáky, toaletní židle a vozíky;
- další kompenzační pomůcky.

Těšíme se na Vás:

Hana Gümplová – SIVAK

Jana Masaryka 1713
500 12 Hradec Králové
***tel.:* 495 220 684**
***fax:* 495 221 327**
***internet:* www.sivak.cz**
***e-mail:* sivak@sivak.cz**

CANDY, spol. s r. o.
Hradčanská 403
530 06 Pardubice

***Telefon:* 466 301 360**
***Fax:* 466 301 361**
***Web:* www.candy.cz**
***E-mail:* candy@candy.cz**

CANDIE'S

- **Kompletní** sortiment kanadských suchých granulovaných extrudovaných krmiv z kuřeciho masa Nutram a K-9 s dietními účinky pro kočky a psy.
- **Možnost** sestavení krmné dávky pro jakékoliv plemeno, velikost, stáří, prostředí, zátěž, fyziologický cyklus, požadovanou kondici a osrstění zvířete podle podmínek chovu a požadavků klienta.
- **Pamlsek** nové generace CANDIE'S – vymyšleno, vyzkoušeno a vyráběno v Čechách.
- **První** snack splňující veškeré požadavky na zdravou výživu psích kamarádů.
- **Ideální** pomůcka k výchově a motivaci při výcviku.
- **Dodávky** nejen do všech členských států Evropské unie, ale také do Kanady.
- **Velký** zájem obchodníků a úspěch u odborníků na světovém veletrhu INTERZOO 2004 v Norimberku.
- **Nový** směr výrobě pamlsků – CANDY pomáhá psům i lidem zdravě mlsat.
- **Odhodlání** bez kompromisů naplnit velmi náročné vlastní zadání, vysoká odbornost, dlouholetá příprava, zkušenosti z veterinární praxe i chovu psů, znalost požadavků náročných českých zákazníků, chuť udělat něco pro čtyřnohé kamarády.
- **Prodej** ve specializovaných prodejnách chovatelských potřeb a krmiv, nezbytná součást sortimentu veterinárních ošetřoven.

Modelárna – NEMOŠICE s.r.o.
Ostřešanská 332
530 03 Pardubice

tel.: **466 310 734**
fax: **466 300 360**
web: **www.modelarna-nemosice.cz**
e-mail: **model@modelarna-nemosice.cz**

Výroba:
- modelová zařízení pro slévárenství, modely na laminování
- formy pro tváření plastů, dodávky odlitků

KAPO s.r.o. · ELIN · EP · EKOGREEN s.r.o. · BlaVo · TOP CENTRUM · INTERGAL · Daniel's coffee · ARX TRADE · REMPO HOLOUBEK · slavby silnic a železnic · GEOPLÁN · PENTA · Brukov · INSICO · LamiTec · HK audit · arapo · GASCO · RETIA Special Electronics · SLUŽBY · ITEST plus s.r.o. · TRINOM PLUS · DRAK · ATELIER ARCHITEKTURY · PERNŠTEJN · ZEMĚDĚLSKÉ DRUŽSTVO LIBČANY · CYKLOS · PARAMO · NEDCON · IMEDA Medical Service · RCD RADIOKOMUNIKACE · ZASILATELSTVÍ ŽELEZNÍK s.r.o. · SPEKTRUM · Vesna · DAKAM · Callipso · max · NESSY · RYCHTÁŘ · ALUP · BROMO s.r.o. STAVEBNINY · BGS distribution · GALANTERIE · Obal Centrum · AGRO-AQUA · domec · NAPA · ČESKÁ SPOŘITELNA · ČESKÝ ROZHLAS PARDUBICE 104.7 FM · code · IPAK · GLOBUS · Regul Tech MĚŘENÍ A REGULACE · chemicals pardubice · JIROUT KOMPRESORY · SUMO · konto bariéry · mopos communications · CENTRUM · abk · martexo · AKTIVA consulting s.r.o. · CSA · CS FINANCOVÁNÍ GROUP PŮJČKY - ÚVĚRY 737 048 475 · integra · HOTEL ZLATÁ STOKA · PETROF · Agro Trade · CANRU · JIPAST · TVAR PARDUBICE · Tonera · VEOLIA VODA · FOSPOL · KURY spol. s r.o. · EXIVER FOOD · ALBA plus · techprofi · ROSA In. s.r.o. · ZVČ · KELCOM · ELREG · EMPORI · GP SMONT · K&N · MAGNET Blanche Porte · ADONIX · ČeCh projekt · Kávoviny · Goldfein · PAVEL ZDENĚK · SILAK CHRUDIM · UNO-HK · AQUASTAV

MONTIFER
ISO 9001

FRIMARK CZ s.r.o.
VAC-STAR
Největší český výrobce vakuových balicích strojů a vakuových sáčků
Kyjevská 134, 530 03 Pardubice
tel.: 466 650 211, 466 650 517
mobil: 603 227 623, 603 227 624
fax: 466 650 549
e-mail: obchod@frimark.cz

Výrobní program:
- výroba vakuových strojů VAC-STAR
  - stolní, střední a pojízdné provedení řízené senzorovým ovládáním s možností vakua až 99,98 %
  - plnění inertním plynem
- výroba značkových vakuových sáčků PA/PE o síle 90 µm
  - s potiskem i bez potisku
  - sáčky zlaté, barevné, kárované
  - dodávky sáčků přímo k zákazníkovi
- záruční i pozáruční servis, kompletní poradenství

AMAKO
Pokorného 162
538 03 Heřmanův Městec
provozovna: Strachotín 13
tel./fax: 469 695 869 *e-mail:* amako.hm@amako.cz
mobil: 604 236 049 *web:* www.amako.cz

Brunnthaler-CS-s. r. o., Pardubická 1453, 535 01 Přelouč
BRUNNTHALER
Tel.: 466 955 399
Web: www.brunnthaler.com

AWOS
Vývoj a výroba průmyslové elektroniky, návrhy a dodávky plošných spojů
AWOS s.r.o., Výzkumná 79, 533 51 Pardubice
466 670 553, 466 670 538
www.awos.cz

Plynostav
Plynostav Pardubice holding a. s.
Sukova tř. 1556
532 33 Pardubice
Tel.: 467 000 111
Fax: 467 000 192
genred@plynostav-holding.cz

STAVEBNÍ IZOLACE
Stavební izolace
Vážní 953
500 03 Hradec Králové
tel.: 495 402 318 www.sihk.cz
fax: 495 402 333 jedlickova@sihk.cz

Step
Ing. Lumír Stehno – Agentura STEP
Masarykovo nám. 1544
530 02 Pardubice

ILEX HRAMAT
Dašická 1796
530 03 Pardubice
Tel.: 466 652 910
hramat@hramat.cz
www.hramat.cz
HRAMAT GROUP

Stavofinal HK s.r.o.
Pražská tř. 184
500 04 Hradec Králové
tel.: 495 535 484
fax: 495 535 455
e-mail: stavofinal@iol.cz

Na Lužci 659
533 41 Lázně Bohdaneč
tel.: 466 921 068
e-mail: office@recyklace.cz
transform

CZ PLAST s.r.o.
ČESKÁ FIRMA SPECIALIZUJÍCÍ SE NA ROTAČNÍ TVÁŘENÍ PLASTŮ

GWF
ŠVÝCARSKÉ ŘEŠENÍ

Švermova 541
537 01 Chrudim
tel., fax: 469 694 018
MKT Chrudim s.r.o.

Semtín P 10
533 53 Pardubice
telefon:
466 824 161, 7, 8

STROJCENTRUM s.r.o.
STROJCENTRUM s.r.o.
Letiště obj. č. 36
503 41 Hradec Králové
telefon: 495 214 227
mobil: 777 188 664,
777 332 266
stibor@strojcentrum.cz
strojcentrum@seznam.cz
www.strojcentrum.cz

NOPO
NOPO Slatiňany
P. O. Box 38 *Fax: 469 681 192*
538 21 Slatiňany *nopo@nopo.sro.cz*
Tel.: 469 681 343 *www.nopo.sro.cz*

ELTIP elektrosoučástky
VELKOOBCHOD,
MALOOBCHOD,
ZÁSILKOVÁ SLUŽBA
Bulharská 961
530 03 Pardubice
tel.: 466 611 112, 466 657 688
fax: 466 657 323
eltip@eltip.cz www.eltip.cz

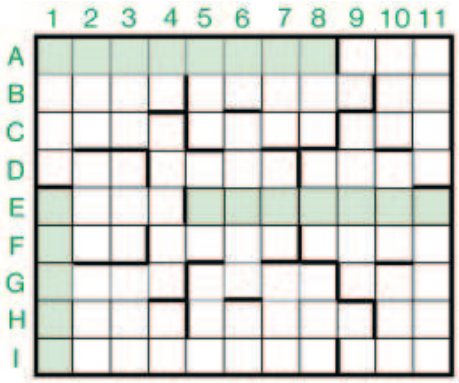
HAK
HAK velkoobchod
Holandská 467
533 01 Pardubice
466 052 211, 466 052 221
www.hakvelkoobchod.cz

Eurobeton Maba
281 27 Krakovany 148
tel.: 466 985 041,
466 985 241

MARO
S.K.Neumanna 230
530 02 Pardubice
Tel.: 466 310 557,
466 310 714,
466 330 993
Fax: 466 310 003
maro@maro.cz
www.maro.cz

MANA SDRUŽENÍ
František Březina
U Stadionu 9
530 02 Pardubice
tel./fax: 466 513 623
e-mail: mana@pard-net.cz

Pro chvíle oddechu



K letošnímu lednu byly členy Mezinárodní abilympijské federace organizace ze 33 států – po jednom ze Severní Ameriky a Austrálie, osmi z Evropy a 18 asijských. Čtvrtým světadílem, který má ve Federaci zastoupení, je s pěti zeměmi Afrika – jmenovitě to jsou ... (1. tajenka), ... 2. tajenka), Ghana, Keňa a ... (3. tajenka).

Vodorovně: A. 3. tajenka; velká množství. – **B.** Vůdčí myšlenka; obraceti půdu pluhem; římskými číslicemi 1050. – **C.** Zápasy; Ibsenovo dílo; řecký bůh lesů, lovců a pastýřů. – **D.** Papoušek; příbuzná; minulého roku. – **E.** Pokladna; **1. tajenka.** – **F.** Primáti; cestovní průkazy; ostrov ve Středozemním moři. – **G.** Rukavičkářská useň; spisy; obec. – **H.** Váhová jednotka; peněžní záruka; iniciály herečky Tomášové. – **I.** Druh jeřábu; francouzsky „ulice".

Svisle: 1. Roční období; **2. tajenka.** – **2.** Běloveská kyselka; vraník; latinsky „umění". – **3.** Sečná zbraň; snad; potom. – **4.** Lidový souhlas; část závodu; SPZ okresu Mělník. – **5.** Starořek; dívčí jméno; žlutohnědé barvivo. – **6.** SPZ okresu Bruntál; stopa; citoslovce bolesti. – **7.** Anglicky „válka"; spojka; fanfára. – **8.** Značka našich elektrospotřebičů; medikament; anglicky „eso". – **9.** Značka křemíku; záchvěv větru; značka poloměru (foneticky). – **10.** Opak světla; drobný umělecký předmět; australský pštros. – **11.** Druh slitiny; německy „první".

Pomůcka: ace, erste, oskeruše, war. **(mk)**

SEED SERVICE

ACTIWO Pardubice Štrossova 1033, 530 03 Pardubice
telefon: 466 612 514
- účetnictví - zeměměřičské práce

VÁGNER
Pardubická 239, 533 52 Srch
tel.: 466 414 646-7
fax: 466 414 648
vagner@vagnergroup.cz
www.vagnergroup.cz

FINAL TECH
Štolbova 726
530 02 Pardubice
Tel., fax: 466 614 346

Na Ležánkách 260
530 03 Pardubice
Tel.: 466 613 929
Fax: 466 613 884
materia@materia.cz

AVE-KONTAKT
Sukova třída 1556
530 02 Pardubice
www.avekont.cz/agentura
j.mazuch@avekont.cz
466 535 200
AVE-KONTAKT
zabezpečujeme sportovní a kulturní akce, rauty a catering, setkání V.I.P., plesy, vystoupení umělců, otevírání provozoven atd.

Zajímavost z tisku
Jesse má chytrou paži, ovládá ji mozkem

Jesse Sullivan má umělé paže. Dokáže ale vylézt po žebříku i natřít dům. Dobře mu to jde se sekáčkou.

„Dělám všechny práce na zahradě," chlubí se devětapadesátiletý muž z amerického Daytonu.

Zvládnul i jemnější manévr – obejmout vnoučata.

Jesseho pohyby jsou sladěné a plynulé, protože jeho levá paže je bionické zařízení řízené mozkem.

Pomyslí si „sevřít dlaň" a elektrické signály vyslané přes propojené nervy se postarají, aby toto přání bylo rozkazem.

Lékaři označují Sullivana za prvního člověka s amputovanými končetinami, který má myšlenkami ovládanou paži.

Sullivan přišel o paže v roce 2001. Utrpěl vážné popáleniny a museli mu amputovat ruce v rameni.

Několik týdnů poté byl ve správnou chvíli na správném místě. Mířil na schůzku s doktorem Toddem Kuikenem, který vyvíjel nový typ umělé paže. Lékař mu ji nabídl.

Pro Sullivana to znamenalo transplantovat ramenní nervy, které vedly do jeho paží, do prsních svalů.

Transplantáty přijímají myšlenkou tvořené podněty a svalovou činnost přebírají elektrody. Ty vyšlou signál do počítače v bionické paži, který je převede na pohyby.

„Tyto nervy zarostou do prsních svalů, takže když si pacient pomyslí -sevřít ruku-, část svalu se stáhne," říká doktor Kuiken.

Sullivan dodává: „Když používám novou protézu, prostě věci dělám. Nemusím o tom nijak přemýšlet."

Běžné protézy jsou omezené, mohou vykonávat jen jeden pohyb. Normální ruka umí 22 pohybů, bionická zatím napodobí čtyři.

Sullivan a dalších pět pacientů, kteří bionické paže dostali, mohou kroužit předloktím, ohnout loket, kroužit zápěstím a otevřít a zavřít ať dlaň.

Jesse Sullivan dokáže držet vidličku a najíst se s ní. A teď na něj čeká další úkol, který se zkusí s bionickou rukou naučit: Nahodit udici, aby mohl chodit na ryby.

(zdroj: Pardubický deník s využitím zprávy agentury AP)

STUDIO PRESS

...VŠE KOLEM TISKU
NECHTE NA NÁS

Design | Ofsetový tisk | Sazba-Scan-Ofset | Serigrafie | Signmaking
Reklamní předměty | Reliéfní ražba | Velkoplošný tisk | Nakladatelství

Studio Praha
Jeseniova 56B, Praha 3
telefon/fax: 271 773 414
e-mail: praha@studiopress.cz

Studio Pardubice
Sládkova 885, Pardubice
telefon/fax: 466 616 900
e-mail: pardubice@studiopress.cz

Tiskárna a studio Čáslav
J. Hybše z Dubé 131, Čáslav
telefon/fax: 327 314 957
e-mail: caslav@studiopress.cz

Najdete v nás vždy spolehlivého partnera!

- ✓ firma zaměstnávající více než 50 % osob se zdravotním postižením
- ✓ dlouholetá praxe se zaměstnáváním zdravotně postižených
- ✓ nabídka služeb a zboží formou **náhradního plnění**
- ✓ pečlivost a zodpovědnost při veškeré činnosti
- ✓ dodávky a servis výpočetní techniky
- ✓ školení a vzdělávání v oblasti informačních technologií
- ✓ správa a digitalizace archivů
- ✓ zasilatelství, kompletace a realizace zásilek

K2P
Rokycanova 2654
530 02 Pardubice
tel.: 466 304 366
www.k2p.cz
info@k2p.cz

Digitální svět

Digitální svět s.r.o.
ul. Br. Veverkových 396
530 02 Pardubice
tel./fax: 466 614 994
e-mail: info@digisvet.cz
- PROFESIONÁLNÍ WWW PREZENTACE
- INTERNETOVÉ OBCHODY
- WEBHOSTING

VÝCHODOČESKÉ PLYNÁRENSKÉ STROJÍRNY, 538 34 ROSICE U CHRASTI

VPS

Tel.: 469 660 500, 602 433 279
Fax: 469 660 570
Web: www.vpsr.cz
E-mail: vpsr@vpsr.cz

ENELEX s.r.o.
U Stadionu 241, 533 12 Chvaletice
tel.: 466 988 154, fax: 466 988 153
web: www.enelex.cz, e-mail: enelex@enelex.cz

Tato malá firma se od svého založení (1. října 1991) zabývá hlavně výrobou, montáží a servisem speciálních elektronických přístrojů. Nosný program představují gamapopeloměry, přístroje pro kontinuální měření popelnatosti uhlí a analyzátory kysliku pro optimalizaci spalování v kotelnách a spalovnách. **Součástí** výrobního programu jsou dále montáže kamerových systémů (hlavně v těžkých provozních podmínkách), elektronické zabezpečovací a protipožární signalizace.
Roku 1999 rozšířila svoji činnost o využívání termovizních kamer v průmyslových aplikacích a o služby v oblasti radiační ochrany. Dalšími obory podnikání je zřizování, montáž, údržba a servis telekomunikačních zařízení a projektování elektronických zařízení.
Odběrateli výrobků firmy ENELEX jsou hnědouhelné i černouhelné doly, elektrárny, chemičky, strojírny, textilky i další průmyslové podniky.

Apis-C

APIS-C, s.r.o.
Chrudimská 811
530 02 Pardubice
Tel.: 466 335 095
Tel./fax: 466 330 290
E-mail: apis-c@apis-c.cz
Internet: www.apis-c.cz

PRODEJ A SERVIS STROJŮ FIREM
JOHN DEERE
STIHL
Prodej náhradních dílů, pneumatik a opotřebitelných dílů pro traktory a zemědělské stroje.
AGROMETALL s.r.o. Nový Dvůr
538 03 HEŘMANŮV MĚSTEC
TEL./FAX: 469 696 164
www.agrometall.cz

JCB
STAVEBNÍ STROJE JCB
Prodej originálních dílů pro stroje JCB
PNEUMATIKY PRO ZEMNÍ A STAVEBNÍ STROJE
Servis strojů JCB po celém území ČR
Autorizovaný dealer
GOODYEAR
Pardubická 796, 503 46 Třebechovice p. Orlicí
Centrala – tel.: 495 592 943, fax: 495 592 945
Pardubice – tel.: 777 734 543
mobil: 602 457 278-9
e-mail: jcb@spirck.cz, internet: http://www.spirck.cz/www/jcb.htm

VAK
VODOVODY A KANALIZACE PARDUBICE, a. s.
Teplého 2014
530 02 Pardubice
Tel.: 466 798 411
Fax: 466 304 643
- ✓ *Dodávky vody*
- ✓ *Odkanalizování a čištění odpadních vod*
- ✓ *Likvidace odpadů*
- ✓ *Dodávky zemních prací a výkonů pomocí stavebních mechanismů*
- ✓ *Provádění inženýrských staveb*

MOTOMED
rehabilitační přístroj pro pasivní i aktivní trénink
Pravidelný denní trénink:
– podporuje tělesnou výkonnost a kondici obětí
– vhází pružnost kloubům a svalům
– posiluje svaly
– působí jako prevence proti vzniku dekubitů a dalších onemocnění
Stačí chvilka cvičení denně pro dobrou náladu po celý den.
Kdo má MOTOmed doma, nemusí znát pobyty v nemocnicích a důsledky dlouhodobé nepohybливosti
MOTOmed nezabere více místa, než jedna židle
SOCIÁLNÍ ÚŘAD PŘISPÍVÁ AŽ 50% Z CENY.
VÍCE INFORMACÍ:
Prodejna zastoupení výrobního závodu REFO MEDICA spol. s r.o.
Ing. JITKA KABLÍKOVÁ, Vernanova 1255, 14000 Praha 4
tel. 271 01 [illegible], 602 [illegible] email: [illegible]@volny.cz

REKLAMNÍ TISK DORUČUJE, BALÍ A VYRÁBÍ
FERDA
ČESKÁ REKLAMNÍ POŠTA
602 416 818
495 533 991
www.ferda.cz

Montplast
Veselí u Přelouče 11
535 01 Přelouč
Tel.: 466 972 737
Mobil: 606 430 429

GALKO
galvanické povrchové úpravy kovů, zinkování, niklování, chromování
533 52 Staré Hradiště 402
telefon: 466 415 543
fax: 466 416 397
internet: www.galko.cz
e-mail: galko@volny.cz

PRO MAN s.r.o. Chrudim
Za Pivovarem 830
537 01 Chrudim
tel.: 469 622 279, 469 622 280
fax: 469 622 337
e-mail: proman@proman.cz
web: www.proman.cz

MEDICAMENTA Vysoké Mýto, a.s.
mvm medicamenta
Fibichova 143
Pražské předměstí
566 17 Vysoké Mýto
tel.: 465 457 216, 465 457 218
fax: 465 457 435
zdenek.prazak@medicamenta.cz

Dobrá vyhlídka na budoucnost... Jako z nových oken.
RENTA Profit Kapitálové pojištění
Kooperativa

Firma STENO CZ otevírá ve svém areálu v Mikulovicích novou prodejnu. Vedle stávajícího sortimentu voda – plyn – topení rozšířila nabídku o obklady, dlažby, sanitární keramiku, vany a sprchové kouty. Do doplňkového sortimentu patří lepidla a spárovací hmoty. Nakoupit zde mohou firmy i konečný zákazník. Široký sortiment uspokojí i náročnější. Naším cílem je nabídnout ucelený rozsah služeb: návrh, objednávku, dovoz a doporučení na osvědčenou montážní firmu.
Otevírací doba je v pondělí až pátek od 8 do 17, v sobotu od 8 do 12 hodin.
Telefon: 466 885 555
E-mail: pardubice@steno.cz
STENO

LOPLE sdružení

MTS GROUP s.r.o.
PARDUBICE - 17. LISTOPADU
tel.: 466 615 164 fax: 466 612 219
www.mtsgroup.cz
- STAVBY OBČANSKÉ, BYTOVÉ, A PRŮMYSLOVÉ
- INŽENÝRSKÉ SÍTĚ
- VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMKŮ
- REKONSTRUKCE A MODERNIZACE
- FASÁDY VČETNĚ ZATEPLENÍ

MTS GROUP
GENERÁLNÍ DODAVATEL STAVEB

Nerudova 439
537 01 Chrudim
tel.: 469 622 026
fax: 469 621
e-mail: info@satec.cz
web: www.satec.cz
SATEC

Form-A

stavební firma zabývající se především prováděním železobetonových monolitických konstrukcí

JINGS

Blato 95
530 02 Pardubice
Tel.: 466 300 786
E-mail: jings@jings.cz
Web: www.jings.cz

PLASTMONT spol. s r.o.
TOPENÍ - VODA - PLYN
Jana Palacha 1753
530 02 Pardubice
tel., fax: 466 303 382
tel. sklad: 466 415 306

JEDNOTA
tř. 17 listopadu 235
532 26 Pardubice
telefon: 466 531 840
fax: 466 531 868

STAVONA
tř. Míru 420
530 02 Pardubice
tel.: 466 611 108
stavona@pce.cz
www.stavona.cz

Cerbus SPEDITION
Choteč 44
533 04 Sezemice
tel.: 466 510 595
fax: 466 412 750

- opravy, rekonstrukce a údržba střech
- tepelné izolace střech

agama
Hronovická 488,
530 02 Pardubice
tel.: 466 612 252
www.agama-pardubice.cz

TAURUS
Lány 52
537 01 Chrudim
Tel.: 469 687 230
Fax: 469 687 175
horak@taurus-sro.cz

Elec Trans s.r.o. Pardubice
S. K. Neumanna 797
530 02 Pardubice
tel.: 466 303 241
fax: 466 303 368
mobil: 602 412 965
electrans@mbox.vol.cz

synpo
- Vznik v roce 1992 jako nástupce Výzkumného ústavu syntetických pryskyřic a laků založeného roku 1952.
- Obory podnikání:
  - aplikovaný výzkum a vývoj v oblasti polymerů, nátěrových hmot, kompozitů, lepidel a dalších surovin,
  - vývoj analytických nebo zkušebních metod,
  - vývoj procesů na poloprovozním a výrobním zařízení,
  - výroba specialit v oblasti polymerní chemie,
  - analytika a zkušebnictví v akreditovaných laboratořích s nejmodernějším technologickým vybavením,
  - krátkodobá testování výrobků pro certifikační účely,
  - řešení krátkodobých i dlouhodobých projektů týkajících se formulace a vývoje specifických produktů,
  - poskytování konzultací, kontaktů a tržních informací zákazníkům.
- Bohatá publikační činnost vědeckých pracovníků společnosti v odborných časopisech.
- Firemní prezentace na řadě vědeckých konferencí v České republice i v zahraničí.
- Aktivní spolupráce s tuzemskými zákazníky a partnery (např. Univerzita Pardubice, Ústav chemické technologie Praha, Ústav makromolekulární chemie České akademie věd Praha atd.) i s firmami ze států Evropské unie, USA a Japonska při řešení společných vědecko-výzkumných projektů.
- Vysoké schopnosti v transferu technologií do provozního měřítka.
- Od roku 2000 certifikovaný systém managementu jakosti dle ISO 9001.

S. K. Neumanna 1316,
532 07 Pardubice
tel: 466 067 111
fax: 466 067 260
synpo@synpo.cz
www.synpo.cz

GMS
GMS Pardubice s.r.o.
Gen. Svobody 335
533 51 Pardubice
Tel.: 466 410 440,
466 416 218
lubos.sedlak@gms.cz

AGRO Dašice, a.s.
č. p. 475
533 03 Dašice v Čechách
tel.: 466 951 026
fax: 466 951 181

ABE.TEC
Průmyslová 387
530 03 Pardubice
tel.: 466 670 035
fax: 466 670 036
mobil: 603 539 740
abetec@abetec.cz

grafix studio
ul. Sv. Anežky České 32
530 02 Pardubice
tel.: 466 531 830
fax: 466 531 831
e-mail: krcal@grafix.cz
web: www.grafix.cz
✓ grafika
✓ DTP
✓ tisk
✓ agentura

SDA
Návrh a realizace zařízení určených pro přenos VF signálu
Návrh a výroba antén a anténních systémů
Návrh a výroba VF filtrů, duplexerů, dutinových rezonátorů
Měření el. parametrů antén
Měření pokrytí VF signálem
V Ráji 917
530 02 Pardubice
tel.: 466 303 940
e-mail: sda@pce.cz
www.sda.cz

klempířské stroje a stožáry veřejného osvětlení
MOSTR
MOSTR Prachovice
tel. + fax: 466 950 866
mostr@mostr.cz
www.mostr.cz

Atoll s.r.o.
K Višňovce 1560
530 02 Pardubice
tel.: 466 310 510

J. Palacha 1552
530 02 Pardubice
tel.: 466 330 164
fax: 466 304 016
nekut@czechinsurance.cz
www.czechinsurance.cz

Qualitest s.r.o.
Motoristů 77
530 06 Pardubice
tel.: 466 310 354
fax: 466 310 202
qualitest@qualitest.cz
www.qualitest.cz

MALBY ● NÁTĚRY
EKO MAL spol. s r.o.
Rožkova 1848
530 02 Pardubice

SAM TRADE
Fimberk 180
539 73 Skuteč
469 699 710
www.samtrade.cz

GAB
Jižní 870
500 03 Hradec Králové
tel., fax: 495 408 934
mobil: 602 490 100
PROJEKTOVÁ ČINNOST

„Šťastně žít znamená zvítězit nad spoustou myšlenek negativních! Šťastně žít znamená svou mysl mít vždy plnou myšlenek pozitivních!“

Tato slova jsou mým logem mnoho let. Jenom ona však nestačí! A proč? To když se do mého života vloudily neodstranitelné zdravotní katastrofy.

Poinfarktové srdíčko s anginou pectoris mi každý druh práce nedovolí, praktická hluchoslepota mi ukončila schopnost zrakem vnímat prostředí, ve kterém se kdekoliv nalézám, čtení, psaní v černotisku mi také skončilo. Ani sluch mi nedával možnost se zapojit do hovoru, kde bylo třeba si něco vyřídit. Klidnou mne to určitě nenechalo, strach škodil mému zdraví dál.

Měla jsem a mám velkou podporu v mém manželovi, mých přátelích i lékařích. S jejich pomocí jsem si začala připravovat jinou možnost komunikace, než jsem měla dosud.

Bylo to učení Braillova písma, abych si mohla sama číst, psát, Lormovy dotekové abecedy k možnosti domluvit se s ostatními hluchoslepými lidmi, i s těmi, kteří mi chtějí předat informaci v rušnějším prostředí. Domnívala jsem se, že možnost komunikovat bez problému jsem si dostatečně zajistila. Začala jsem opět klidně i radostně žít!

Roky ubíhaly, objevil se i pětasedmdesátý rok mého narození a přišlo pokušení!

Doporučení, abych se učila pracovat na počítači. Tak to bylo opravdu pokušení, ještě těžší rozhodování. Nebránily mi v tom jenom roky, ale hlavně moje praktická hluchoslepota! Střídaly se pocity strachu, že to můj mozek a již nepružné prsty nezvládnou, ale také zvědavost, naděje, co když to zvládnu?

Tak přes všechen strach, váhání i odmítání přece jen zvědavost i naděje zvítězily, když se mne ujal trpělivý učitel, usedla jsem k tomu obávanému elektronickému pomocníku a začala se učit. Do soutěže jsem se přihlásila, abych vám pověděla, jak je počítač prospěšný i pro starší, zdravotními pohromami již dost neobratné lidi, jako jsem já!

Není ze mne počítačový přeborník, co jsem se však naučila, to mi ještě víc otevřelo cestu z domu, aniž bych z něj vyšla!

Internet nabízí hodně nového a zajímavého pro můj život! Vím, pro mladé lidi je to samozřejmost, vědí však, jaké zajímavosti je čekají, až i jim bude 78 roků?

Proto se raduji z každého odeslaného i přijatého dopisu a zprávy! Z možnosti uchovat si dopisy od milých lidí, básničky, které si napíši, různé nápovědy k učení, fotosnímky a mnoho jiných dokumentů. Založit si vše na disketu, co chci uchovat, mne naučila zkušenost, prý se slušnými viry! Dlouho jsem odkládala udělat si zálohu, až jednoho dne mi všechno, co jsem schovávala, zmizelo. Podezřívala jsem manžela, že to omylem vymazal. Snažili jsme se oba i přivolaný učitel, který mi vždy ochotně ještě radí, když bloudím. Učitel přišel na viry, které poštu jen zakryly, nezničily. Manželovi jsem se omluvila, učiteli poděkovala! Nyní jsou stále diskety po ruce!

Nedá se vše vypsat, jak obohatil mě a manželovi internet život! Je to očekávání, bádání, vzájemné dohadování, kdo má pravdu, také i forma relaxace!

Přeji každému, komu zdravotní katastrofy život zkomplikovaly, aby měl vždy důvod, šťastně a radostně žít!

Důvody, proč se počítač může také stát věrným a nepostradatelným přítelem člověka v seniorském věku, sepsala těžce zdravotně postižená Marie Doležalová z Jihlavy.

Svoje povídání přihlásila do letošního ročníku soutěže Internet a můj handicap. Porota po posouzení všech přijatých prací od 23 autorů přisoudila tomuto dílku 2. místo.

Především z důvodu postižení se naše redakce rozhodla dát přednost jemu před vítězným, ač nedosahuje jeho literárních kvalit. **(r)**

Jedinečná akce proběhla podle představ pořadatelů

Den s handicapem – Den bez bariér 2006

Potkat v historické části Českého Krumlova v kterékoliv roční době cizince není nic neobvyklého, město jim totiž má doslova na každém kroku co nabídnout. Ale vidět na náměstí Svornosti a v okolních vydlážděných uličkách hodně vozíčkářů i jinak pohybově postižených lidí, osob se sluchovým, zrakovým nebo mentálním postižením se dá pouze v jediném víkendu v roce, kdy se v tomto jihočeském městě v podhůří Šumavy koná akce, která je na území naší republiky ojedinělá. Jmenuje se „Den s handicapem – Den bez bariér" a jejím jakýmsi mottem je alespoň na jediný víkend umožnit zdravotně postiženým lidem prohlídku památek v historickém centru, do kterých by se jinak nedostali, a když už ano, tak s velkými potížemi.

Letošní 3. ročník (prvně jako mezinárodní) připravil na teplé a slunné víkendové dny 9. a 10. září k velké spokojenosti všech účastníků místní Kiwanis klub ve spolupráci s městem a Českokrumlovským rozvojovým fondem za podpory četných sponzorů a partnerů. Na tři stovky zdravotně postižených nejen z mnoha míst od nás, ale také z Rakouska, Německa, Belgie a Slovinska čekal po všech stránkách přitažlivý program, který si kladl ze cíl jediné: pomoci překonávat překážky v nás i kolem nás.

Po ročním „půstu" tak bylo náměstí znovu plné stánků s kompenzačními pomůckami, v dalších představovaly svoje aktivity ve prospěch zdravotně postižených různé neziskové organizace. K tomu vyhrávaly kapely z partnerských měst Českého Krumlova (německého Hauzenbergu, rakouského Vöcklabrucku a slovinského Slovenje Gradce). Turisty obdivované památky, muzea, galerie apod. – hrad a zámek vč. barokního divadla, Regionální muzeum, Dům fotografií, Pohádkový dům, Muzeum stavebních řemesel nebo Egon Schiele Art Centrum – pozvaly tentokrát na prohlídku svých pokojů, sálů a expozic v prvé řadě vozíčkáře (těm to umožnily provizorní nájezdy a schodolezy; tato technika se nemusela použít pouze u posledně jmenovaného objektu, který je plně bezbariérový), neslyšící či nevidomé. Ti se s městem seznámili prostřednictvím speciální prohlídky s názvem „Dotkni se Českého Krumlova". Díky Dnům evropského kulturního dědictví bylo možno navštívit i normálně uzavřené památky.

Velké vzrušení panovalo na levém břehu Vltavy. Polovina účastníků se těšila nejvíce sem, protože tady na ně čekalo jedno z největších lákadel: plavba na speciálně upravených vorech a raftech. Správnost jejího zařazení do programu potvrdila nejvýstižněji slova samotných „plavců": byl to pro ně jedinečný zážitek, na jaký budou dlouho vzpomínat.

Vrcholem bez debaty bylo ale něco jiného – sobotní večerní benefiční koncert v zaplněné pivovarské zahradě. Na programu byl sice pouze jediný bod, zato z kategorie par excellence: rocková opera „The Wall – Zed", která kdysi proslavila legendární skupinu Pink Floyd. Tentokrát ji zahráli za doprovodu dětského sboru, smyčcového kvarteta a dechové sekce a s nezbytnými světelnými efekty přední čeští rockeři. Nádhernou atmosféru koncertu udržovala svým povzbuzováním početná skupina floydovských fanoušků, nejblíže pódiu si hudební show vychutnávali vozíčkáři i mentálně postižení. Hudba se nesla městem do pozdních nočních hodin a určitě ne všechny obyvatele města hluk potěšil. Pořadatelský tým celého pohodového víkendu je ale přesvědčen, že byli určitě shovívaví, když si v místním tisku přečetli, že část výtěžku koncertu se použije na program ročníku 2007, část na pomoc dětem s cystickou fibrózou a zbytek dostane společnost Etela, která se stará o děti a mladistvé se zdravotním nebo sociálním handicapem.

Velký kus práce pro zdar Dne s handicapem – Dne bez bariér 2006 vykonala osmdesátka dobrovolných pomocníků: studenti místní střední zdravotnické školy, pacienti z Psychiatrické léčebny v Červeném Dvoře (pro ně to byla zároveň účinná forma pracovní a sociální terapie), tlumočníci do znakové řeči i všichni ostatní.

Více informací nejen o letošní víkendové akci, ale i o předchozí a chystané na příští rok (plánuje se na 8. a 9. září 2007) přináší web na adrese www.ckrumlov.cz/handicap. Pro dotazy, náměty, nabídky apod. lze využít e-maily handicap@ckrumlov.cz nebo kiwanis@ckrumlov.cz. **(mk)**

Foto: Lubor Mrázek

Pomoc asistentů byla potřebná při každé akci v rámci víkendového setkání. Členům rakouské skupiny zdravotně postižených např. asistenti umožnili absolvovat vyhlídkovou plavbu na voru.

Podporované zaměstnávání je v centru pozornosti všech

(Dokončení ze str. 1)

v agentuře probíráme dovednosti a schopnosti klienta a snažíme se ho podle jeho potřeb a zájmu učit a zdokonalovat se ve zdánlivě jednoduchých dovednostech – například psaní esemesek či používání mailové pošty. Na žádost klienta ho doprovázíme i na osobní schůzku se zaměstnavatelem."

Velice důležitá je asistence přímo na pracovišti, kde konzultant pomáhá uživateli začlenit se do pracovního procesu a dbá na to, aby měl stejné podmínky jako jeho spolupracovníci, případně vyjednává se zaměstnavatelem úpravy přímo na pracovišti vzhledem ke zdravotním omezením klienta. „Velice důležité je monitorování průběhu zaměstnání," říká Pavlína Kohoutková a její kolegyně Jana Burgrová doplňuje: „Zajímáme se o pracovní výkon a jeho možné vylepšení, se zaměstnavatelem se průběžně informujeme o vzájemné spokojenosti či nespokojenosti."

Kontakt s úřadem se osvědčuje

Agentura podporovaného zaměstnávání úzce spolupracuje s Mgr. Gabrielou Tuláčkovou, která na pardubickém úřadu práce vede odbor poradenství. Vzájemný kontakt přináší svoje ovoce jak při samotném vyhledávání vhodných typů zaměstnání a při jeho samotné přípravě na zaměstnání, tak třeba při skupinovém poradenství v rámci pracovní rehabilitace.

„Při oslovování zaměstnavatelů často narážíme na jejich obavy z případných komplikací spojených se zdravotním stavem klienta," stěžuje si Pavlína Kohoutková a přidává řešení: „Osvědčila se nám nabídka pomoci při komunikaci s klientem nebo asistence přímo na pracovišti. V neposlední řadě nabízíme i pomoc při jednání s Úřadem práce v návaznosti na možnou dotaci na mzdu našeho klienta."

Každá mince o dvou stranách

Mezi zaměstnavatele, s nimiž je přímo vzorová spolupráce, patří firma McDonald`s. V Pardubicích zaměstnává tři klienty a s dalším je připraveno podepsání pracovněprávního vztahu. Vedoucí restaurace agenturu České abilympijské asociace pravidelně kontaktuje, informuje o míře spokojenosti s jednotlivými klienty, operativně řeší vzniklé problémy třeba při zkvalitnění a rychlosti práce. V tom pomáhají zdánlivé maličkosti - například prosté cedulky, na kterých má klient výstižný popis činnosti, kterou má dělat.

„Na druhou stranu se setkáváme se zaměstnavateli, kteří mají zájem pouze o informace o dotacích na mzdu a při upozornění na nesrovnalost, dejme tomu v pracovní smlouvě, klienta odmítají. V takových případech se s našimi klienty radíme, zda chtějí v takovém zaměstnání, kde jim nemůžeme pomoci v plné šíři, vůbec setrvávat a oni často také odtud odcházejí," odhaluje odvrácenou stranu mince Pavlína Kohoutková.

Jedním z klientů je Pavel Mikulecký, který se u pardubické provozovny firmy MacDonald`s vypracoval od pomocných prací až do provozu restaurace.
Foto: Jaromír Fridrich a archiv CAA

Jedno přání na konec

V letošním roce se na obě pracovní konzultantky agentury obrátilo celkem 44 klientů. Se třinácti z nich podepsali Dohodu o spolupráci, deset z nich již uzavřelo pracovněprávní vztah. Letošní úspěšnost se blíží 80 procentům, zatímco v roce 2005 byla třiašedesátiprocentní. Závěrem Pavlína Kohoutková vyslovuje osobní přání:

„Ráda bych, aby zaměstnavatelé více umožňovali lidem se zdravotním či sociálním hendikepem uplatnit se na otevřeném trhu práce a dovolili jim ukázat, že si získané práce velice váží, a že jejich omezení jim nezabraňuje odvádět poctivou a kvalitní práci."

JAROMÍR FRIDRICH

Verše jako bolestně dobývaná útěcha

Jen těžko si lze představit, že by básnění mohlo pro někoho být pouhou rutinou. Obvykle k němu vedou osobní, ryze nepraktické pohnutky. Volání duše, záliba v hravosti s jazykem, touha vyjádřit nesdělitelné… Verše nejen píší, ale rovněž vydávají i lidé se zdravotní postižením. Eva Schmidtová, vozíčkářka žijící v Praze, letos na jaře vydala sbírku pod názvem *Slova (z) duše.* Svou již třetí knížku nadto obohatila několika svými kresbami.

Vrstevnaté básně, jež jsou v útlém svazku rozděleny do tří částí, se i nespěchavému čtenáři poddávají jen zvolna. Asi nejbarvitější je závěrečné *Kalendárium.* Autorka v něm odhaluje málem až na dřeň prazákladní podstatu jednotlivých měsíců, v níž se snoubí neměnný koloběh přírody s odvěkostí lidského údělu a se zásadními poryvy duše. Takové zásnuby vytvářejí sugestivní svět na pomezí viditelné reality a skrytých, básnířkou často personifikovaných sil. Svět, v němž nejezdí automobily ani nezvoní mobily, ale kde „za zády adventní podvečer / a skývy omrzlých brázd / prokřehlá Lucie v kosmatém smrčí / noci upije nepřidá čas". (Z básně *Prosincová.*)

Prvou částí, nazvanou stejně jako celá sbírka, a následujícími *Příběhy* prosakují tíživé životní motivy. Básnířka tu nastiňuje stero podob bolesti a přemítá o depresi. V jejích verších však rezonují i milostné motivy a vzpomínky na krajinu dětství, na matku, tatínka a strýce. Pozoruhodná je velká vnímavost pro jedinečnost každé chvíle, kterou Eva Schmidtová prokazuje třeba v básních *V lurdské jeskyni, V měsíčné noci, V podzimním lese* či *V koupelně.* Dává v nich najevo hluboké přesvědčení, že na výlučnosti či banalitě prostředí, v němž člověk právě přebývá, vůbec nezáleží. Snad úplně o všem rozhoduje schopnost niterného prožitku…

Eva Schmidtová na sebe takovou citlivost prozrazuje hned v úvodní básni *Largo:* „Jsem právě tak stará / jak jsem se narodila / Už tenkrát jsem měla / duši stromů / a mimoděk cítila / větvení světla / v kterém jsem přebývala / v lůně své matky / na skrčených pažích." A celá sbírka pak má v erbu bolestně dobývání útěchy pro neotupělou mysl.

Knížku *Slova (z) duše* vydalo nakladatelství TISK EXPRES s finanční podporou Konta Bariéry a odboru kultury Městské části Praha 11. Pokud si ji chcete pořídit, zavolejte do naší redakce. **(pel)**

ABILYMPIJSKÝ ZPRAVODAJ (číslo 4 vyšlo v listopadu 2006)

VYDAVATEL: Česká abilympijská asociace, Pardubice.

REDAKCE: Rokycanova 2654, 530 02 Pardubice, Jaromír Fridrich (šéfredaktor) – fridrich.jaromir@seznam.cz, Miloš Kajzrlik – redakce@abilympics.cz, Miloš Pelikán – bpelikan@atlas.cz.

KONTAKTY: telefon a fax: 466 304 366.

GRAFIKA A SAZBA: K2P, s. r. o., Pardubice.

TISK: Studio Press, s. r. o. Pardubice.

EVIDENČNÍ ČÍSLO: MK ČR E 12884.

mondi AGROPOL FOOD Form-A EXPLOSIA UNIKO ČESKÁ TELEVIZE KLÁŠTER

Stačí jediná adresa

Hledáte na internetu informace o zdravotním postižení? Za vás už to udělali a přehledně je roztřídili tvůrci portálu Helpnet.cz, takže ušetříte čas, když začnete hledat od adresy www.helpnet.cz. Jak jsou zde informace setříděny, si nyní ukážeme na příkladu rubriky Sociální služby.

Jde o nejnovější rubriku, která vznikla poté, co sponzorsky podpořila portál Helpnet.cz společnost Hartmann – Rico. Vzhledem k tomu, že tuto oblast čekají v souvislosti s novým zákonem o sociálních službách zásadní změny, určitě každého zaujme podrubrika Legislativa. V ní najde anotace s odkazy na weby Ministerstva práce a sociálních věcí, Sociální revue, Ligy za práva vozíčkářů a další, kde lze najít nejen plné znění zákona, ale i výkladové materiály a otázky a odpovědi k této nanejvýš aktuální problematice.

Protože ve financování sociálních služeb hrají důležitou úlohu kraje, užitečná bude i další podrubrika Krajské úřady – odbory sociálních věcí. Jejich stránky jsou totiž na některých krajských portálech obtížně k nalezení, zato z Helpnetu se zájemce dostane přímo na stránku příslušného krajského odboru sociálních věcí, popřípadě může porovnat, jak o sociálních službách informují jednotlivé kraje. Stejně tak se mohou hodit odkazy v další sekci Krajské databáze poskytovatelů sociálních služeb. I tyto adresáře jsou často ukryty v hloubi krajských portálů a nezasvěcený návštěvník ani netuší, že se na stránkách nacházejí.

Samostatné sekce mají v rubrice také komunitní plánování a domácí péče. Sekce Informační zdroje pak upozorňuje například na elektronické noviny MPSV Práce & sociální politika, web Sociální revue či přehled časopisů k sociální práci. **(wr)**

❖ ❖ ❖

Modřanská rokle

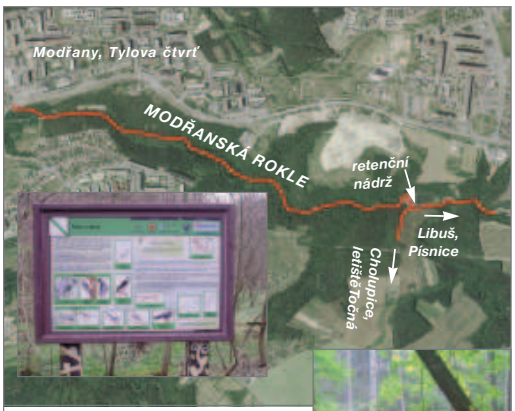
Výlety do přírody jsou krásné i na podzim: listí stromů hraje všemi barvami, tu a tam si může turista „doplnit“ svůj jídelníček spadlým ovocem a když později přijdou pliskanice, ani to správného turistu neodradí od cesty někam ven. Ty naše čtenáře, kteří se za takové turisty považují a přemýšlejí o nějaké zajímavé lokalitě, pozveme tentokrát do jižní části Prahy – do přírodní památky Modřanská rokle, součásti přírodního parku Modřanská rokle-Cholupice. Výlet lze ale stejně dobře absolvovat třeba jako první jarní „výšlap“.

Hojně navštěvovanou hlubokou roklí na pravém břehu Vltavy s listnatými lesy a několika bývalými lomy protéká Libušský potok. Územím prochází 3,5 kilometru dlouhá neznačená naučná stezka (byla vybudována v roce 2004) s kvalitním asfaltovým povrchem, na které je sedm zastávek. Dva panely informují o přírodním parku, ostatní o jeho geologických zajímavostech, dřevinách, bylinách, bezobratlých, ptácích, savcích, rybách, obojživelnících a plazech.

Až pod hráz retenční nádrže, která je v závěrečné části trasy, nemá stezka prakticky žádné převýšení. Na korunu hráze je sice krátký, zato velmi prudký výstup, který vozíčkáři bez doprovodu patrně nezvládnou. Jinak mohou trasu absolvovat zcela bezproblémově. Cesta vede po obou březích potoka, který se přechází po kvalitních betonových můstcích. Kdo si chce, nebo potřebuje odpočinout, má k dispozici několik laviček, děti se vyřádí na hřišti za nádrží. Stezku s oblibou využívají také cyklisté, lze na ní potkat i bruslaře in-linisty.

Od posledního panelu naučné stezky, který stojí na křižovatce cest za dětským hřištěm, se lze jednak vrátit po stejné cestě zpět (výlet pak tedy měří sedm kilometrů), nebo pokračovat do některé z blízkých městských částí. V případě Libuše to znamená cestu přímým směrem nebo doleva. Ukončení výletu v Písnici předpokládá krátký návrat k poslední odbočce a odtud vlevo romantickým údolíčkem s Libušským potokem. Možné je také dorazit – ale po polní cestě – od nádrže vpravo do Cholupice a dále ke sportovnímu letišti Točná.

Nedaleko Modřanské rokle jezdí tramvaje číslo 3, 17 a okružní 21, naučná stezka začíná v blízkosti stanice Poliklinika Modřany. Ze zmíněných městských částí jezdí autobusy MHD. Při cestě autem je třeba jet směrem na Vrané nad Vltavou, zaparkovat se dá např. v modřanské Tylově čtvrti na Sofijském náměstí a v jeho okolí. **(mk)**



Otištěné zastavení naučné stezky informuje o ptácích a savcích vyskytujících se v rokli.

Libušský potok vytváří (nejen na svém toku rokli) malebná zákoutí.

Letecký snímek:
Odbor ochrany prostředí
Magistrátu hlavního města Prahy

OP

P.P.
50403 / 2003
530 02 Pardubice 2

Internet v kavárně zdarma

Centrum pro zdravotně postižené Pardubického kraje otevřelo v úterý 26. září v Pardubicích internetovou kavárnu pro lidi se zdravotním postižením. Vozíčkáři a další osoby se znevýhodněním, které nemají doma počítač, tak získali dobrou možnost vyhledávat informace na internetu a komunikovat prostřednictvím e-mailu.

Největším přínosem bezbariérové kavárny není samotný její provoz, ale přítomnost osobního asistenta. Ten plní hned několik rolí. Návštěvníkům pomáhá při běžných úkonech (třeba s odložením berli) a samozřejmě při manipulaci s počítačem. Zajišťuje bezproblémový chod kavárny. Úplného laika naučí, jak zacházet s PC a jak se orientovat na webu a používat elektronickou poštu.

Centrum i kavárna se nachází na nábřeží Závodu míru 1961. Kavárna má otevřeno od pondělí do čtvrtka od 8 do 16 hodin, v pátek pouze do 12 hod. Lidé se zdravotním postižením mohou její služby využívat zdarma; občerstvení je za úplatu.

Projekt internetové kavárny pro lidi s postižením, jehož partnerem je Pardubický kraj, je financován Nadací rozvoje občanské společnosti.

Další informace zájemcům sdělí Kateřina Brandejsová na čísle telefonu 775 693 982. **(pel)**

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

Soutěž hledá osobnosti

Do konce října bylo možné posílat nominace do celostátní soutěže o Cenu Milana Chába. Tu pořádají sdružení Rytmus a QUIP – Společnost pro změnu, aby upozornily veřejnost na osobnosti, které výrazně přispívají k začleňování dětí či dospělých lidí se zdravotním postižením do přirozeného prostředí.

Milan Cháb byl ředitelem Ústavu sociální péče v Horní Poustevně, kde až do své smrti usiloval o proměnu ústavní péče na moderní sociální služby, odpovídající individuálním potřebám a přáním lidí s mentálním postižením, a také o posilování jejich samostatnosti.

„Učiníme-li něco, nejsme proto dobří; víme jen, že nečiníme-li nic, nesplnili jsme svou povinnost,“ byl přesvědčen Milan Cháb. Právě tato myšlenka neústupného humanisty, který se zasloužil o transformaci ústavu na devatenáct domácností v šesti obcích na Šluknovsku, se stala mottem nové soutěže.

Podrobnosti o ní lze najít na stránkách www.rytmus.org a www.quipcz.cz. **(pel)**

Pomůcka pro příbuzné lidí s roztroušenou sklerózou

„QUALIFIED CARE se poutavou a odborníky zpracovanou formou věnuje velmi důležitému tématu: profesionalizaci rodinné péče o nemocné s roztroušenou sklerózou mozkomíšní. RODINA, úzká či široká, a PŘÁTELÉ, to jsou ti, s kterými trávíme mnoho času, ti, kterým na nás velice záleží, ti, kterým se v těžkých chvílích svěřujeme, kteří nám pomáhají. Proto je velice důležité, aby se měli o co opřít a jejich pomoc byla co nejefektivnější. Možnosti řešení základních problémů souvisejících s tímto onemocněním přináší jak CD, tak i DVD QUALIFIED CARE. Z mého odborného pohledu fyzioterapeuta mne nejvíce zaujalo téma mobilizace a transfery. Do budoucna by jistě stálo za rozpracování i téma neurorehabilitace, které má v léčbě roztroušené sklerózy velký význam,“ oceňuje ředitelka obecně prospěšné společnosti CEROS PhDr. Kamila Řasová novou pomůcku, kterou získali rodinní příslušníci lidí trpících roztroušenou sklerózou.

Jde o multimediální výukový nástroj na DVD a CD, jenž vznikl jako výsledek projektu Profesionalizace rodinné péče o lidi s roztroušenou sklerózou (Qualified Care), financovaného Evropskou komisí v rámci programu Leonardo da Vinci. Koordinátorem projektu Qualified Care byla španělská organizace INVESLAN, partnery španělské organizace ABDEM (Baleárská asociace pro roztroušenou sklerózu), FELEM (Španělská organizace pro boj s roztroušenou sklerózou) a Fundación Esclerósis Múltiple Eugenia Epalza Fundazioa, řecké Greek Multiple Sclerosis Society a HRDC (Hellenic Regional Development Centre), italská Pragma Engineering S.R.L. a za Českou republiku BMI sdružení, které spolupracovalo s řadou předních českých odborníků a Unií Roska.

Cílem projektu bylo navrhnout a vytvořit výukový nástroj, určený pro rodinné příslušníky lidí s roztroušenou sklerózou, který jim poskytne odborné informace o této nemoci a správné rodinné péči o pacienty. Výukový nástroj se skládá z DVD a CD. DVD obsahuje 16minutovou videonahrávku, na níž hovoří o různých aspektech roztroušené sklerózy a života s ní pacienti, i rodinní příslušníci a také odborníci různých profesí, zabývající se péčí o nemocné s roztroušenou sklerózou.

Druhou část tvoří CD-ROM, na němž jsou podrobně popsána a instruktivními obrázky doplněna témata, která pečujícím o osoby s roztroušenou sklerózou poskytnou komplexní pohled na tuto nevyzpytatelnou nemoc, jíž trpí v České republice asi 13 000 osob. O co vše jde, napovídají názvy jednotlivých kapitol: Obecné aspekty roztroušené sklerózy (RS), Vliv RS na jednotlivce, Vliv RS na rodinu, Pokyny k péči – Mobilizace a transfery, Kognitivní a emocionální dysfunkce, O zvládání nemoci, Inkontinence, Technická pomoc a adaptace na běžný život, Porucha polykání, řeči a komunikace, Sexuální vztahy.

Tuto část, která je ve všech jazykových verzích na CD stejná (ve španělštině, angličtině, italštině, řečtině a češtině), doplňují informace charakteristické pro tu kterou zemi. Díky BMI sdružení jsou v české verzi nejrozsáhlejší. Odkazy na webové stránky zahrnují kompletní adresář všech organizací Unie Roska, MS center a dalších léčebných zařízení, poradenských a pečujících organizací a různých informačních internetových zdrojů. Další kapitoly popisují dávky sociální péče, které se týkají pacientů s roztroušenou sklerózou, důchodové zabezpečení, pomůcky a daňové a poplatkové úlevy související se zdravotním postižením.

„Když mi řekli, že mám roztroušenou sklerózu, dostala jsem zároveň i spoustu informací pro život s ereskou. Ale moje mamka nevěděla nic a já jsem ji nemohla poradit jednoduchý způsob, jak se to potřebné dozvědět. Jsem ráda, že teď už lidi kolem ereskářů tu možnost mají; nám se věnuje kdekdo, ale naši příbuzní a přátelé konečně nemusí hledat zrníčka informací všude možně – mají je přehledně, vyčerpávajícím způsobem a lidsky sepsané na jedné hromádce,“ hodnotí výsledek projektu Hanka Sibřinová, autorka hojně navštěvovaného webu Roztroušená skleróza.

Distribucí DVD/CD Qualified Care si vzala na starost kromě BMI sdružení především Unie Roska. Podrobnosti o tom, jak produkt získat, najdou zájemci na jejich webových stránkách www.brezen.cz , resp. www.roska-czmss.cz. Třebaže v prvém plánu je určen pro příbuzné lidí s roztroušenou sklerózou, objevné informace zde objeví určitě i samotní pacienti, ale též profesionálové, kteří o ně pečují v léčebných zařízeních.

Jaroslav Winter, BMI sdružení

Chládek & Tintěra Pardubice
Autoprodej DUKLA Pardubice
COLAS
STENO