

PARDUBICKÝ

deník

plný bydlení

www.pardubickydenik.cz

Exkluzivně se dvěma přílohami

**Deník plný bydlení poradí, jak zařídit kuchyň,
Fit s Deníkem nabízí tipy na zdravý jídelníček**



NA UNIVERZITĚ SI VYZKOUŠELI ŽIVOT HANDICAPOVANÝCH

JAK SE ŽIJE vozíčkářům či lidem s jiným tělesným postižením a jaká omezení je potkávají v běžném životě? To mohli včera zjistit zájemci na Univerzitě Pardubice. Uskutečnil se tam totiž zážitkový seminář s názvem Zažij si na vlastní kůži aneb Jak se žije osobám s postižením. Alespoň na chvíli si mohli vyzkoušet pocit člověka s postižením, a to prostřednictvím jízdy na vozíku, chůze se slepeckou holí se zakrytým zrakem a čtením psaného textu s brýlemi simulujícími různé oční vady. Účastníci se dozvěděli i to, jaké jsou zásady komunikace se sluchově postiženými, a spoustu dalších důležitých informací. Na několika stánovištích byly zároveň prezentovány kompenzační pomůcky, které usnadňují handicapovaným každodenní činnosti. Akce přilákala řadu studentů nejen univerzity, ale i středních a základních škol. (len)

Foto: Deník/Luboš Jeníček



Je libo slepeckou hůl nebo snad invalidní vozíček?

Na pardubické univerzitě si zájemci mohli vyzkoušet, jak se žije lidem s handicapem

Na vlastní kůži

Pardubice – Tma. Jen a jen tma. Natahuji si ruce před obličej – nebo si to aspoň myslím. Vůbec nic totiž nevidím. V pravé ruce křečovité svírám dlouhou bílou hůl. Jsem slepá. Naštěstí ale jen na několik minut – mám totiž na očích neprodyšné klapky, abych si mohla vyzkoušet, jak se asi žije slepčům.

Dveřmi bez úrazu

Moje průvodkyně mi vysvětluje, jak se slepeckou hůlí zacházet. „Nemá cenu máchat s ní vysoko ve vzduchu, ani daleko od těla. Vyzkoušejte si jen cestu, kterou půjdete,“ říká.

Sotva stihnu všechny informace vstřebat, už mě čeká první úkol. Musím nalézt dveře, otevřít je a bez úhony projít. Když konečně najdu kliku a vezmu za ni, zdají se mi dveře příliš těžké, takže si vůbec nejsem jistá, na kterou stranu se vlastně otevírají a zda mi přiskřípnou jen ruku nebo i hlavu. „A tenhle problém asi řeší slepci denně,“ říkám si v duchu.

Radši hmat než hůl

Snažím se orientovat podle hlasu své průvodkyně, ale není to nic snadného. Člověk po slepu totiž údajně dokáže rovně ujít pouhých osm metrů, takže po chodbě korzují asi jako po deseti panáčích. Závratným hlemýždím tempem přicházím ke zdi a hledám další dveře. O výklenek si při tom bolestivě narazím ruku. Stále totiž věřím více vlastnímu hmatu než hůli.

Je na řadě překážka, které se bojím ze všeho nejvíce – schody. Poslušně následuji svou průvodkyni, která mě hlasem navádí k zábradlí. Hůlkou důkladně poklepu schody, než se odvážím na ně stoupnout. Druhou rukou se zatím úporně držím zábradlí. Druhý schod, třetí schod a konečně jsem dole. Oddechnu si, protože si myslím, že nic hor-



SCHODY. Překonat je bez pomoci bylo nemožné. 3x Foto: Deník/L. Jeniček



V „LESE“. I pár stromů může vypadat jako prales, když člověk nevidí.



RYCHLÝ KARAMBOL. Invalidní vozíček si celou dobu dělal, co chtěl.

šího mě potkat nemůže. Omyl.

Moje průvodkyně mě (pravděpodobně) vede po chodníku před univerzitou a připravuje mě na změnu terénu. Chce, abych se pomocí hole orientovala tak, že půjdu kolem trávníku, ale přitom pořád zůstanu na chodníku. „Vlevo chodník, vpravo tráva,“ opakuje mi průvodkyně. Pochopitelně mířím na druhou stranu.

„Štreka lesem“

„Chcete absolvovat lehčí nebo těžší trasu,“ ptá se průvodkyně. Chvilku zaváhám, ale stejně si nakonec vyberu tu těžší. Mířím tedy mezi stromy. Byť jich je jen pár, cítím se jako v lese. Dozvídám se, jak si mám chránit obličej a že v některých případech bude potřeba se skrčit. I přes svých 155 centimetrů absolvuji celou „lesní štreku“ v předklonu. Radši.

Vůbec si nedokážu představit, kde jsem. Kdyby mě nenaváděla moje průvodkyně, každá překážka by pro mě byla naprosto nepřekonatelná.

Čeká mě ještě cesta zpátky a další schody. S hůlí si pomalu začínám rozumět – tedy do chvíle, než znovu zakopnu. Stačí jen nalézt dveře a projít zpátky dovnitř. Tam se opatrně „odslepuji“ a je to velká úleva. Úleva, kterou většina slepých nikdy nepozná...

Život na vozíku

Abyste toho nebylo málo, mám možnost si vyzkoušet i život na invalidním vozíku. A není to nic příjemného. Vozík si totiž se mnou dělá, co chce. Když šlepenou, ve skutečnosti téměř nulovou rychlostí sjedu se smrtí v očích rampu, hned mě bolí ruce. A to mě ještě čeká cesta nahoru. Je to pořádná dřina. Kolega se mi tak úspěšně snaží pomoci, že málem končím pod kytkami.

Z vozíku vstávám s ještě větší úlevou, než s jakou jsem si sundávala klapky z očí. Byla to zvláštní zkušenost. Lidé, kteří se dokázali vyrovnat se svým handicapem, mají můj neskonale obdiv. Lenka Štěpánková

Pardubický deník

NA UNIVERZITĚ SI VYZKOUŠELI ŽIVOT HANDICAPOVANÝCH

25.4.2013 Pardubický deník str. 1 Titulní strana

(len) Univerzita Pardubice

JAK SE ŽIJE vozíčkářům či lidem s jiným tělesným postižením a jaká omezení je potkávají v běžném životě?

To mohli včera zjistit zájemci na **Univerzitě Pardubice**. Uskutečnil se tam totiž zážitkový seminář s názvem *Zažij si na vlastní kůži* aneb *Jak se žije osobám s postižením*. Alespoň na chvíli si mohli vyzkoušet pocit člověka s postižením, a to prostřednictvím jízdy na vozíku, chůze se slepeckou holí se zakrytým zrakem a čtením psaného textu s brýlemi simulujícími různé oční vady. Účastníci se dozvěděli i to, jaké jsou zásady komunikace se sluchově postiženými, a spoustu dalších důležitých informací.

Na několika stanovištích byly zároveň prezentovány kompenzační pomůcky, které usnadňují handicapovaným každodenní činnosti. Akce přilákala řadu studentů nejen **univerzity**, ale i středních a základních škol.

Foto autor| Foto: Deník/Luboš Jeníček
Region| Východní Čechy

Chrudimský deník

Je libo slepeckou hůl nebo snad invalidní vozíček?

26.4.2013 Chrudimský deník str. 2 Pardubický kraj

Lenka Štěpánková Univerzita Pardubice

Na **pardubické univerzitě** si zájemci mohli vyzkoušet, jak se žije lidem s handicapem

Na vlastní kůži

Pardubice – Tma. Jen a jen tma. Natahuji si ruce před obličej – nebo si to aspoň myslím. Vůbec nic totiž nevidím. V pravé ruce křečovitě svírám dlouhou bílou hůl. Jsem slepá. Naštěstí ale jen na několik minut – mám totiž na očích neprodyšné klapky, abych si mohla vyzkoušet, jak se asi žije slepcům.

Dveřmi bez úrazu

Moje průvodkyně mi vysvětluje, jak se slepeckou holí zacházet. „Nemá cenu máchat s ní vysoko ve vzduchu, ani daleko od těla. Vyzkoušejte si jen cestu, kterou půjdete,“ říká.

Sotva stihnu všechny informace vstřebat, už mě čeká první úkol. Musím nalézt dveře, otevřít je a bez úhony projít. Když konečně najdu kliku a vezmu za ni, zdají se mi dveře příliš těžké, takže si vůbec nejsem jistá, na kterou stranu se vlastně otevírají a zda mi přiskřípnou jen ruku nebo i hlavu. „A tenhle problém asi řeší slepci denně,“ říkám si v duchu.

Radši hmat než hůl

Snažím se orientovat podle hlasu své průvodkyně, ale není to nic snadného. Člověk poslepu totiž údajně dokáže rovně ujít pouhých osm metrů, takže po chodbě korzuji asi jako po deseti panácích. Závrtným hlemýžďím tempem přicházím ke zdi a hledám další dveře. O výklenek si při tom bolestivě narazím ruku. Stále totiž věřím více vlastnímu hmatu než holi.

Je na radě překážka, které se bojím ze všeho nejvíce – schody. Poslušně následuji svou průvodkyni, která mě hlasem navádí k zábradlí. Hůlkou důkladně poklepu schody, než se odvážím na

ně stoupnout. Druhou rukou se zatím úporně držím zábradlí. Druhý schod, třetí schod a konečně jsem dole. Oddechnu si, protože si myslím, že nic horšího mě potkat nemůže. Omyl. Moje průvodkyně mě (pravděpodobně) vede po chodníku před **univerzitou** a připravuje mě na změnu terénu. Chce, abych se pomocí hole orientovala tak, že půjdu kolem trávníku, ale přitom pořád zůstanu na chodníku. „Vlevo chodník, vpravo tráva,“ opakují mi průvodkyně. Pochopitelně mířím na druhou stranu.

„Štreka lesem“

„Chcete absolvovat lehčí nebo těžší trasu,“ ptá se průvodkyně. Chvilku zaváhám, ale stejně si nakonec vyberu tu těžší. Mířím tedy mezi stromy. Byť jich je jen pár, cítím se jako v lese. Dozvídám se, jak si mám chránit obličej a že v některých případech bude potřeba se skrčit. I přes svých 155 centimetrů absolvuji celou „lesní štreku“ v předklonu. Radši.

Vůbec si nedokážu představit, kde jsem. Kdyby mě nenaváděla moje průvodkyně, každá překážka by pro mě byla naprosto nepřekonatelná.

Čekám ještě cesta zpátky a další schody. S holí si pomalu začínám rozumět – tedy do chvíle, než znovu zakopnu. Stačí jen nalézt dveře a projít zpátky dovnitř. Tam se opatrně „odslepují“ a je to velká úleva. Úleva, kterou většina slepých nikdy nepoznává...

Život na vozíku

Aby toho nebylo málo, mám možnost si vyzkoušet život na invalidním vozíku. A není to nic příjemného. Vozík si totiž se mnou dělá, co chce. Když šílenou, ve skutečnosti téměř nulovou rychlostí sjedu se smrtí v očích rampu, hned mě bolí ruce. A to mě ještě čeká cesta nahoru. Je to pořádná dřina. Kolega se mi tak úspěšně snaží pomoci, že málem končím pod kytkami.

Z vozíku vstávám s ještě větší úlevou, než s jakou jsem si sundávala klapyzocí. Byla to zvláštní zkušenost. Lidé, kteří se dokázali vyrovnat se svým handicapem, mají můj neskonale obdiv.

Foto popis| SCHODY. Překonat je bez pomoci bylo nemožné.

Foto autor| 3x Foto: Deník/L. Jeníček

Foto popis| V „LESE“. I pár stromů může vypadat jako prales, když člověk nevidí.

Foto popis| RYCHLÝ KARAMBOL. Invalidní vozíček si celou dobu dělal, co chtěl.

Region| Východní Čechy

Publikováno| Chrudimský deník; Pardubický kraj; 02

Publikováno| Svitavský deník; Pardubický kraj; 02

Publikováno| Orlický deník; Pardubický kraj; 02

Publikováno| Pardubický deník; Pardubický kraj; 02

ID| 346af9b9-3fcd-4b3b-b366-980f627b5f4d