**Helppsík 4/2016 Bulletin pro příznivce asistenčních psů**

**Obecně prospěšná společnost Helppes – Centrum výcviku psů pro postižené o. p. s. vám letos nabízí své čtvrté vydání čtvrtletníku Helppsík. Během předchozích měsíců jsme stihli spoustu věcí...**

**Mikuláš, nejlepší přítel psa**

Srdečně Vás zveme v sobotu 3. prosince na mikulášskou besídku.

Udělejte radost svému pejskovi, svým dětem i sobě. Dárky máme pro všechny! S sebou vezměte očkovací průkaz s platným očkováním proti vzteklině, psince, parvoviróze, hepatitidě atd. Vstupné dobrovolné.

Praha 5, Plzeňská ulice, tram. č. 9 a 10 – zastávka Hotel Golf. Od 10.30 hodin.

**Super den 2016**

**Pod dohledem Karla Gotta odpromovala v Motole patnáctka nových psích asistentů.**

**Získat vysokoškolský diplom není hračka. Své o tom vědí i asistenční, signální, vodicí a doprovodní psi „made by Helppes“. Svého slavnostního promočního slibu se dočkali po téměř ročním náročném výcviku. V tento slavnostní den veřejně přislíbili „službu“ svému pánu – člověku s handicapem.**

V sobotu 24. září se v našem areálu sešlo skutečně hodně lidí! A že bylo co oslavovat. Nejenže se uskutečnila, v Motole již tradiční promoce chlupatých absolventů Vysokého Učení Helppsího, katedry asistenčních, vodicích, signálních, terapeutických a průvodcovských psů ročníku 2015/2016, ale při té příležitosti jsme oslavili také své patnácté narozeniny našeho výcvikového centra.

Letošní ročník Super dne již po několikáté moderoval Mirek Konvalina a pro letošek mu byla skvělou parťačkou herečka Patricie Solaříková. Promující asistenty a jejich novopečené majitele přišlo podpořit mnoho známých osobností. Patrony patnácti nových asistenčních psů se stali Karel Gott, Marta Kubišová, Barbara Nesvadbová, Lenka Filipová, Hanka Kynychová, Anička Fialová, Jana Stryková, Miro Žbirka, Karel Kahovec, Pavel Roth, Viktor Sodoma a skupiny Georges & Beatovens a The Fribbles.

V rámci bohatého programu bylo možné shlédnout také dvě ukázky dovedností asistenčních zvířat. V první ukázce představila paní ředitelka Zuzana Daušová Helppsí slepici, která hravě zvládla prezentaci cviků poslušnosti a asistenčních dovedností. Ve druhé ukázce bylo divákům prezentováno, jak těžký mají lidé s handicapem život a jak se jim změní po té, co dostanou psího pomocníka.

**EY 25 pro 25...**

**Společnost EY se rozhodla oslavit 25 let na českém trhu podporou 25 neziskových organizací, které nominovali sami zaměstnanci. Když nás v dubnu navštívili zástupci společnosti, udělali nám velkou radost sdělením, že jsme mezi vybranými neziskovkami.**

Představili jsme jim příběh malého Filípka, který trpí autismem, vývojovou dysfázií a hyperaktivitou. Jeho zdravotní postižení je provázeno změnami nálad, záchvaty smutku, afekty vzteku a sebepoškozováním. Velmi špatně také snáší jakékoli změny. Filípkovi rodiče vypozorovali, že psi jsou mu velmi blízcí a působí na něj uklidňujícím dojmem, proto u nás požádali o psího pomocníka pro Filípka.

Vybrali jsme pro něj zlatého retrívra Maxe, který mu pomůže překonávat změny kolem něj, vyrovnávat se se stresovými situacemi, zvládat emoce, v případě potřeby přeruší jeho nežádoucí chování, bude mu kamarádem připraveným vždy ho naladit na pozitivní náladu a rozveselit ho. Svou neustálou přítomností bude svého malého páníčka ujišťovat, že se s ním nemusí ničeho bát. Při společných procházkách mu jeho čtyřnohý asistent dodá pocit jistoty a v neposlední řadě mu bude nápomocný s rozvojem sociálního cítění, komunikace a navazováním sociálních vazeb.

Velkým pomocníkem bude Max také pro rodiče Filípka. Pokud se Filípek ztratí z dohledu rodičů a nebude vnímat jejich volání, asistenční pes jim ho pomůže najít.

Máme velkou radost, že se společnost EY rozhodla přispět na výcvik Maxe částkou 200 000 Kč, a to prostřednictvím Nadace Naše dítě. 12. září se u nás zástupci společnosti EY a Nadace Naše dítě setkali s Filípkem a jeho rodinou. Při té příležitosti jsme jim zároveň představili budoucího čtyřnohého asistenta Maxe.

**Pevnost Boyard pro Helppes**

**Historicky první Češi se utkali s pevností Boyard 3. září, a to ve složení Jakub Prachař, Vojtěch Kotek, Jan Dolanský, Kristýna Leichtová a Hana Kynychová. Podařilo se prvnímu českému týmu pokořit legendární pevnost a získat peníze pro dobrou věc?**

Pětice hrdinů zvládla úkoly na výbornou, i když to bylo hodně náročné. Jan Dolanský: „Pevnost je přesně taková, jakou jsem si ji představoval – je to tam nádherný a já jsem si splnil dětský sen, je to bomba.“ Kristýna Leichtová má lékařsky potvrzenou arachnofobii a musela se na vlastní kůži setkat s nejmenšími obyvateli pevnosti.

Jakub Prachař: „Přesně jsem věděl, do čeho jdu – vyplňoval jsem dotazník, kdy jsem měl napsat, čeho se bojím, jenže samozřejmě se to otočí proti vám, takže já jsem napsal, že nesnáším uzavřený prostory a vodu a výšky, takže jsem byl v tubusu, kde tekla voda, a výšce, takže příště, až budu vyplňovat dotazník, tak už si na to dám pozor.“

Hana Kynychová vyfasovala neoblíbené hady. Vojtěch Kotek:

„Když jsme to měli za sebou, tak máte s těma lidma něco, co nikdo jinej nemá, to je jako když si herci z Pána prstenu vytetovali na zadek logo, mají společné tetování, je to společný zářez.“

**Pro Helppes vyhrál tým Jakub Prachař, Vojtěch Kotek, Jan Dolanský, Kristýna Leichtová a Hana Kynychová úžasných 180 500 Kč! Děkujeme!**

Pevnost Boyard leží v úžině Pertuis d‘Antioche u západního pobřeží Francie. Vybudování podobné pevnosti bylo zvažováno již od roku 1666, ale stavitel Sébastien Vauban tuto myšlenku králi Ludvíku XIV. rozmluvil: „Pane, bylo by snazší chytit do zubů Měsíc než usilovat o stavbu v takové lokalitě.“

Pevnost se proto začala stavět až v roce 1801 za vlády Napoleona. Měla chránit pobřeží před případnými nájezdy zejména britských námořních sil. Vzhledem k problémům se stavbou pískovcových základů byla stavba roku 1809 přerušena. Znovu se pokračovalo až od roku 1837. K dostavění pevnosti došlo za dlouhých dvacet let – roku 1857. V pevnosti Boyard, dlouhé 61, široké 31 a vysoké 20 metrů, sloužilo 250 vojáků. V době vlády Pařížské komuny (březen–květen 1871) se pevnost přeměnila na vězení. V následujících letech pro ni však již nebylo využití a pevnost chátrala. Od roku 1990 byla pevnost místem konání stejnojmenné populární soutěže.

**5. prosinec – Mezinárodní den dobrovolníků**

Organizace spojených národů (OSN) vyhlásila v roce 1985 5. prosinec jako *Mezinárodní den dobrovolníků*. Slavit se tak mohl až od roku 1986, kdy si lidé poprvé připomněli, jak jsou dobrovolníci důležití. Pro dobrovolníky není důležitý výdělek, případný výtěžek z akcí, které pořádají, jde vždy na dobročinné účely.

Jsme moc rádi, že se do hledáčku dobrovolníků dostalo také naše výcvikové centrum.

**Dobrovolnický den Equa Bank**

Ve spolupráci s neziskovými organizacemi pomohli zaměstnanci Equa Bank celkem pěti neziskovým organizacím. Těší nás, že jsme byli mezi těmi, kterým se rozhodli zaměstnanci banky pomoci. Náš areál je poměrně rozlehlý, a tak při jeho úklidu oceníme jakoukoli pomoc. Děkujeme!

 **Dobrovolníci z KPMG**

Mockrát děkujeme také dobrovolníkům z firmy KPMG za pomoc s přípravou našeho areálu před Super dnem. Děkujeme!

**Kupte si kávu na dripit.cz a podpoříte Helppes**

Ať už je váš den jakýkoliv, dobrá překapávaná káva vám může spravit náladu. Dobrou čerstvou černou kávu si můžete uvařit kdekoliv. Díky Drip it. Všechny tři druhy jsou výborné!

Colombia ranní probuzení – Colombia je káva typická svou kyselejší chutí s ovocnými tóny brusinek a ostružin. A kyselost je v případě kávy známkou kvality. Představte si v ústech pocit ostrosti a jiskřivosti, jako byste snědli hrst ostružin. Tahle káva vás jistě každé ráno postaví na nohy.

Nicaragua čokoládová – káva z Nikaraguy má bohatou chuť. Její kyselost je potlačena výraznějšími sladšími tóny s nádechem citrusů, medu a čokolády V ústech se vám rozplyne jako kousek krémové čokolády a zanechá příjemný pocit jemnosti a sladkosti.

Venezia blend jemná – spojili jsme chuť čtyř káv a výsledkem je jedinečná jemnost. Představte si, jak se zakusujete do nádherně zralé máslové hrušky. V ústech cítíte lehkou sladkost po medu. Tahle káva se vám bude rozplývat na jazyku.

Překapávaná káva zvýrazňuje výjimečnost jednotlivých druhů káv. Je chuťově bohatá a výrazná, a přitom lehoučká. Dříve jste si ji mohli dát téměř v každé kavárně. A dnes prakticky kdekoliv.

Každým svým nákupem na e-shopu www.dripit.cz přispíváte na výcvik asistenčních psů v organizaci HELPPES. Za každou zakoupenou krabičku jim posíláme 10 korun.

**Pivovar, který dbá na sousedské vztahy**

**Zaměstnanci pivovaru Staropramen už podesáté pomáhali v rámci akce „Dny, kdy pomáháme aneb Community Days“.**

Deset let společnost Pivovary Staropramen prostřednictvím projektu „Dny, kdy pomáháme aneb Community Days“ dokazuje, že je nejen starostlivý zaměstnavatel, ale také dobrý soused. Právě do sousedství smíchovského pivovaru Staropramen letos opět zamířila dobrovolnická pomoc zaměstnanců české pivovarské dvojky.

Centrum výcviku psů pro postižené Helppes, Stanice přírodovědců nebo Komunitní centrum Prádelna. To jsou tři lokality Prahy 5, domovského regionu pivovaru Staropramen, které v uplynulých třech dnech nahradily kancelářské či výrobní prostory více než stovce zaměstnanců smíchovského pivovaru.

„Například v Centru výcviku psů pro postižené Helppes takto pomáháme už pošesté. Letos jsme se zde věnovali úpravě venkovního skladu, rekonstrukci překážek pro psy a nátěrovým pracím na různých místech areálu, kde jsou trénováni psi, kteří po výcviku zamíří k novým majitelům se zdravotním postižením,“ vysvětluje Edita Šilhánová, ředitelka právního oddělení a firemních záležitostí společnosti Pivovary Staropramen.

**Jezdíme do rehabilitačního stacionáře v Ostravě**

**Za podpory Staropramenu jezdíme každoročně za dětmi do Dětského rehabilitačního stacionáře při Městské nemocnici v Ostravě. Hlavním cílem stacionáře je zabezpečení jednak včasné diagnostiky, a zároveň včasné léčby u dlouhodobě zdravotně postižených dětí a jejich rodin.**

Stacionář se zaměřuje především na děti s riziky v raném období, u nichž se dá předpokládat jiný než fyziologický vývoj. Komplexní rehabilitační léčbu formou denního pobytu nabízí zařízení pro 40 dětí předškolního věku nejrůznějších diagnóz. Jedná se převážně o děti s různými formami mozkové obrny, s vrozenými vývojovými vadami, stavy po úrazech mozku a pohybového aparátu. Těmto pacientům je zajištěna komplexní péče odborníky s využitím všech dostupných léčebných metod s cílem ovlivnit zdravotní stav natolik, aby mohla být zajištěna včasná a kvalitní integrace postižených a jejich rodin do zdravé populace.

**Mail, který nás potěšil**

Ruka? Ruka! Co tady dělá? Pomalu zaostřuji zrak. Aha. Ta ruka je moje. Ležím na podlaze své kanceláře. Opatrně sedám a zjišťuji škody na svém těle. Boule na čele, odřená tvář a asi odražená záda. Není to tak strašné. Tedy aspoň já tento názor zastávala.

Moje lékařka se na to tvářila jinak: „Vidíte, že se to zhoršuje.

Už nemůžete být sama. Ztrácíte vědomí několikrát za den. Před chvilkou v čekárně, když jste zkolabovala, jste přestala i dýchat!“ Hlavou mi běží ledacos. To je už opravdu konec? Vždyť mi není ani čtyřicet. Budu muset přestat pracovat? Doma se unudím.

Lékařka jako by mi četla myšlenky: „Po medicínské stránce už vám nepomůžu. Ale určitě jsou nějaké jiné možnosti. Vy jste odborník na sociální pomoc. Tak hledejte.“

Večer sedám k počítači. Strýček Google snad pomůže. A pomohl.

Zjistila jsem, že můj zaměstnavatel hradí handicapovaným zaměstnancům osobní asistenty. Během pár dnů jsem vyřídila potřebné formality a začala se sžívat se svými asistenty. Od té chvíle jsem měla stále někoho vedle sebe. Fungovalo to dva roky.

Už zase! Zoufale jsem se rozhlížela po zastávce. Tramvaj zavřela dveře, zacinkala a odjela. Takže jsem zbytečně vstala včas, do práce stejně přijdu pozdě. Můj osobní asistent nedorazil. Pípla mi esemeska. Promiňte, při přestupu mi ujela tramvaj. Přijedu další.

„Ach jo. A tak je to každou chvíli,“ vyprávěla jsem odpoledne své lékařce. Vzhlédla ke mně od počítače.

„Když s vámi je to těžké. Přes svoje postižení jste akční až moc. Nemůžete po ostatních chtít, aby s vámi drželi to pekelné životní tempo.“ Potom se zahleděla někam mimo mne a usmála se sama pro sebe. „I když… něco mne napadlo,“ obrátila se zase ke mně.

„Když jste si našla sama ty asistenty, tak třeba najdete i nějaké jiné řešení. Co ten pes? Chcete ho přece už dlouho, ne?“

„To ano, jenže nemohu mít psa, když jsem celý den v práci. Byl by to chudák,“ povzdechla jsem si.

„Však vy už něco vymyslíte. Koukněte na internet. Nebudu vám přece opakovat, že přes sociální pomoc jste odbornice vy,“ ukončila náš rozhovor lékařka.

Večer mi to nedalo. Třeba opravdu existují

i psi pro jinak postižené. Otevřela jsem počítač a připojila se k internetu. Procházela jsem různé odkazy. Postupně jsem zjistila, že existují asistenční psi a ti využívají vozíčkáři nebo neslyšící. Asistenční psi mohou být ale vycvičeni i pro autisty nebo osoby se záchvatovitým onemocněním. Diabetici, epileptici a… No to snad není možné! Oni se dají vycvičit i asistenční psi pro kardiaky?!

Hned jsem napsala email organizaci Helppes, která tento výcvik nabízela. Za měsíc jsem jela na pohovor a za rok jsem si jela pro svého asistenčního borderáčka. Má příznačné jméno. Chuck Norris. A postupně nahradil všechny mé osobní asistenty.

Vždy je připraven. Ráno vstává dříve než já. Doprovází mne do zaměstnání, na nákupy, k lékaři i na výlety. Zkrátka je se mnou 24 hodin denně. Jen si musím na internetu vždy zjistit, kam nás společně pustí a kam ne. Bohužel ne vždy jsou asistenční psi vítáni… A dokonce už nepotřebuji ani pomoc sousedů při kolapsu. Když zkolabuji, Chuck pošle přes mobilní telefon přednastavenou esemesku na záchranku. Tam už mne znají a přijedou společně s městskými strážníky, kteří mají klíče od mého bytu. I tuto službu jsem našla na internetu.

Pomoc ale potřebuji výjimečně. Chuck je jeden ze dvou psů v republice, který umí signalizovat srdeční kolaps dopředu. Díky tomu mohu kolapsům předcházet.

Po třech letech jsem zase svobodná. Strýček Google nezklamal.

Marie Macková

Sledujte naše internetové stránky www.helppes.cz nebo facebook.com/helppes

**Mail, který nás potěšil**

Ráda bych vám napsala o neobvyklém kamarádovi mého asistenčního pejska Arnieho. Je to asi pět let, co nechali z města udělat na kraji lesa necelý kilometr pohodlnou širokou lesní cestu, kam se dostanou mámy s kočárky i vozíčkáři na vozíku a kde nejezdí auta, takže jsem mohla mít Arnieho puštěného na volno.

Na konci cesty je hlavní silnice, u které je statek a ze kterého vodí každý den na louku u lesa býka na pastvu.

Bylo to někdy loni, kdy si ho Arnie poprvé všimnul, chvíli na něj koukal a najednou se k němu rozběhnul. V tu chvíli se mi strachy málem zastavilo srdce.

Volala jsem na Arnieho, aby se vrátil zpátky, ale nevnímal mě. V myšlenkách se mi honily ty nejhorší myšlenky, že býk Arnieho nabere na rohy a vážně ho zraní nebo zabije nebo ho rozdupe kopyty.

Vůbec jsem nevěděla, co mám dělat, jenom jsem s hrůzou

v očích koukala, co se bude dít. Arnie přiběhl až k býkovi, kroužil kolem něho a štěkal. Býk se postavil a koukal na Arnieho, asi si říkal, co je zač. Pak se k Arniemu rozběhnul a já si říkala, že je s Arniem konec. Býk byl sice přivázaný řetězem ke kolíku, ale já nevěděla, jak je kolík zaražený hluboko a zda se neuvolní. Naštěstí Arnie na poslední chvíli uskočil a kolík vydržel. Ale Arnie neutekl, znovu okolo něho udělal kolečko a zaštěkal. Asi si myslel, že je to velký pes a že si s ním pohraje. Ale raději stál od býka v uctivé vzdálenosti. Nepřestávala jsem na Arnieho volat, naposledy na něho štěknul a k mé veliké radosti ke mně přiběhl. Myslela jsem si, že pochopil, že to není kamarád pro něho a že s ním žádná legrace nebude a že už si ho všímat nebude. Ale jaké bylo mé zděšení, když za ním příště utekl zase a pak kdykoliv, když jsme šli po lesní cestě. Vždy párkrát býka oběhl z větší dálky, zaštěkal a zase běžel za mnou. Jednou ho ale něco zaujalo v trávě (asi myší díra) a nevšiml si, že se k němu zezadu býk přibližuje se svěšenou hlavou. V tu chvíli jsem měla srdce až v krku při představě, že ho určitě nabere na rohy. Jaké ale bylo mé překvapení, když si začal Arnieho jen očuchávat a Arnie neuskočil a také si začal býka očuchávat. Pak se před ním začal se štěkotem uklánět a vyzývat ho ke hře a od té doby se nebojí chodit až úplně k býkovi a býk mu neublíží, jen si ho vždy důkladně očuchá a když se mu něco nelíbí, tak Arnieho maximálně odežene. Ale Arnie se s ním musí vždy běžet přivítat a já vím, že už na něho ani nemusím volat, že se po pozdravu s býkem sám vrátí. Je to zvláštní, protože v zoologické zahradě ho spíš zajímají malá živá zvířata než ty velká. Asi si myslí, že je býk jenom hodně velký pes.

Věra Janoštíková

**Také přemýšlíte nad tím, co koupit svým příbuzným, přátelům, kolegům, kamarádům… zkrátka těm, které máte rádi, k Vánocům?**

Nebylo by pěkné udělat radost hned dvakrát? Nejen obdarovanému, ale také tomu, od koho dárek koupíte?

Dárek, který potěší...

Tričko přece užije každý… a je­li navíc s vtipným textíkem (Žeru psy, co mají za ušima. Táhneme za jeden provaz.

Přispívám na psí kusy. Fandím psům, co se do toho umí zakousnout.

Pomáhám tedy Psem.), je úspěch zaručený, to nám věřte.

Kromě triček máme také např. náramky, náušničky, frisbee, jojo, propisky či žetony

do nákupních vozíků atd. Báječná je také „Paličkou praštěná kuchařka“.

Koukněte se na naše stránky, možná vás budou inspirovat a našim asistenčním a vodicím psům pomůžete.

www.helppes.cz/vase-pomoc/reklamni-predmety/

**Přátelé,**

**to je z letošního čtvrtého čísla Helppsíka všechno. Přejeme hodně zdraví vám i vašim pejskům. Mějte se všichni moc hezky, užijte si Vánoc, Silvestra a v novém roce 2017 se nad stránkami našeho bulletinu těšíme na shledanou. Máme vás rádi.**

**Váš Helppsík**

**PF 2017**