



Bulletin pro příznivce asistenčních psů

léto/2026

Helppsík



Obecně prospěšná společnost Helppes – Centrum výcviku psů pro postižené o. p. s.® vám letos nabízí své druhé číslo čtvrtletníku Helppsík. Pojd'te si s námi přečíst, co se událo nového...

Mistrovství ČR ve výkonu asistenčních a vodicích psů 2026

Výcvikový areál psů
Helppes, Plzeňská ulice, Praha 5 – Motol
(vchod od tramvajové zastávky Hotel Golf)

13. června 2026 od 10 hodin



HELPPES



ŽLUTÉ TLAPKY

MALÝ ŠÁTEK, VELKÁ VĚC



Objednejte pro svého psa šátek **ZDARMA**



Vyfoťte ho s šátkem



Zapojte se do soutěže a vyhraďte



Organizace Helpes spouští novou veřejnou kampaň s názvem **Žluté tlapky**. Jejím cílem je upozornit na význam asistenčních psů v každodenním životě lidí se zdravotním postižením a zapojit do šíření povědomí veřejnost – konkrétně majitele psů po celé republice.

Lidé si mohou zdarma na stránkách <https://tlapky.pomaham.online/> objednat žlutý Helpes šátek pro svého psa a stát se součástí projektu Žluté tlapky. Organizace má pro kampaň připraveno přes 2000 šátků.

Součástí kampaně bude veřejná galerie fotografií. Majitelé budou moci nahrát fotku svého psa se šátkem na web kampaně a zapojit se do hlasování o nejoblíbenější fotografii. Autoři tří nejúspěšnějších příspěvků získají odměnu. Do kampaně se zapojily i známé osobnosti Honza Čenský a Heidi Janků. Kampaň poběží během června. Registrace o šátek i galerie fotografií budou dostupné na: <https://tlapky.pomaham.online/>

Mistrovství ČR ve výkonu asistenčních a vodících psů 2026

Těšit se můžete na ukázky disciplín simulujících situace z běžného života, které musejí soutěžní dvojice zvládnout.

Přijďte podpořit čtyřnohé pomocníky a jejich paničky a páníčky, kteří každý den dokazují, že spolupráce, důvěra a odhodlání neznají hranic.

Vstupné na naše mistrovství je dobrovolné.

UPOZORNĚNÍ: Vstup s vašimi čtyřnohými parťáky je možný pouze s platným očkovacím průkazem.

JAK NÁM MŮŽETE POMOCI?

Na číslo 87 777 jednorázovou SMS ve tvaru **DMS HELPPES 30** (nebo **60, 90, 190, 290** či **490**).

Můžete přispívat i dlouhodobě SMS ve tvaru **DMS TRV HELPPES 30** (nebo **60, 90, 190, 290** či **490**, tyto částky v Kč budou **automaticky odečteny každý měsíc**).

Ukončit podporu můžete zasláním SMS ve znění **STOP HELPPES** na číslo 87 777.

Helppes obdrží 29 Kč, 59 Kč, 89 Kč, 189 Kč, 289 Kč nebo 489 Kč.





Heidi Janků: Žasnu, co umějí!

Představovat zpěvačku Heidi Janků asi opravdu není potřeba. Kromě jejích písniček ji mnozí z našich příznivců mají v květnu celý měsíc před očima díky našemu letošnímu kalendáři.



Jak se to stalo, že Heidi Janků spolupracuje s našim výcvikovým centrem? „Já si to vlastně už ani nepamatuju... je to strašně dávno, kdy jsem na nějaké akci potkala Zuzku Daušovou a tak slovo dalo, a protože jsem taky pejskařka, tak mě Zuzka požádala jestli bych nepřišla někdy na nějakou jejich akci zaspívat.“ Propojení psů a pomoci lidem s han-



dicapem se Heidi Janků od samého počátku moc líbilo, proto bylo jasné, že Heidi bude brzy „naše“.

A tak začalo její – dnes už můžeme říci letité každoroční angažmá – na našem pravidelném a mezi našimi klienty a příznivci nesmírně oblíbeném Super dni. Nutno podotknout, že Heidi s námi zářijový Super den tráví jako nadšená obdivovatelka našich psích maturantů.

„To, co všechno ti psi dokážou, je neuvěřitelné, a to, jak ať fyzicky nebo psychicky handicapovaným lidem umějí pomáhat a dělají jim parťáka, tak to je, myslím, to nejhezčí poslání, které Helpes má. Jsou to všechno nesmírně silné příběhy, které nejednoho přítomného návštěvníka dojaly a přiznám se, že mi i ukápla slza. A přesně v těchto okamžicích si člověk uvědomí, jak velké má štěstí, že je zdravý.“

Vystoupení Heidi Janků na Super dni bývá vždycky plné energie, návštěvníci si podupávají do rytmu a nemusí jít zrovna o ikonickou písničku *Když se načančám*. „Mě energie z lidí neskutečně nabíjí a když vidím, že tam jsou lidi rádi a že je to baví, tak do mě vjede nějaký čertík a já



jedu na sto procent. Není to žádná moje role, jsem to prostě já.

Na Heidi Janků je vidět, že má náš Helpes ráda. Proto nepřekvapí, že nám závěrem popřeje: „ ... bezvadné lidi, které Helpes má, kteří ve svém volném čase cvičí pejsky a hodně bohatých sponzorů, protože bez nich se to nedá zvládnout. A samozřejmě, aby byli všichni zdraví a mohli tohle dělat ještě hodně dlouho, protože si myslím, že je to opravdu velmi záslužná činnost a jsem ráda, že jsem toho tak trochu součástí.“

**Celý rozhovor si můžete poslechnout v podcastu Helpes
„Pomoc přichází na čtyřech tlapkách“ na
<https://www.youtube.com/watch?v=I5s7twJdMYk>**



Příběh malé Christinky

Pořízení asistenčního psa není jen radostné rozhodnutí, ale zásadní životní krok, který vyžaduje čas, trpělivost a důkladnou přípravu. Nejde jen o nového čtyřnohého společníka, ale o partnera, který může zásadně ovlivnit kvalitu života svého člověka.

V některých případech totiž nejde o komfort nebo radost navíc, ale o každodenní fungování, bezpečí a psychickou oporu. Přesně takový příběh píše Christinka a její maminka Lucie.

Christince je téměř devět let a její maminka Lucie každý den žije s čísly, která pro většinu lidí nic neznamenají, ale pro Christinku znamenají všechno. Hodnota saturace kyslíku, miligramy Warfarinu, obsah vitamínu K v každém jídle. Nejsou to jen čísla. Je to každodenní starost o to, aby Christinčino srdce nepřestalo tlouct.

Christinka se narodila se syndromem hypoplastického levého srdce (HLHS). Má polovinu srdce. Kvůli paliativním operacím a jednodukomorovému oběhu je její tělo křehké. I když chce běhat jako ostatní děti, její organismus ji brzdí. Každý pád s sebou nese riziko vnitřního krvácení, protože užívá léky na ředění krve. Christinin svět je proto neustálé balancování a Lucie je tím, kdo drží rovnováhu. Není jen maminkou. Je domácím zdravotníkem, analytikem i průvodcem světem, který je pro její dceru často příliš rychlý a příliš nebezpečný.

Christinka navzdory všemu roste. Je to bojovnice s obrovskou vůlí, ale kvůli své diagnóze a lehkému mentálnímu oslabení se často ocitá v izolaci. Cizí prostředí ji stresuje a lékařské zákroky jsou pro ni zdrojem silné paniky.

Jsou chvíle, kdy ani maminka svými slovy nedokáže dodat odvalu, kterou Christie potřebuje. A právě tady přichází role asistenčního psa.

Rodina se proto obrátila na organizaci Helppees. Asistenční pes pro Christinku nebude jen doprovod. Bude její fyzickou oporou, která jí pomůže udržet rovnováhu a nastavit tempo odpovídající jejím možnostem. Zároveň bude psychickým štítem ve chvílích stresu a partákem, který jí dodá odvalu tam, kde všechno ostatní selhává.

Jak sama Lucie říká, asistenční pes pro ně není jen zvíře. Je to chybějící kousek Christini-na srdce, který jí umožní vyjít ven s pocitem bezpečí. Pomůže jí být víc dítětem a méně pacientkou.

AKINU®

Jsme hrdí na to, že jsme mohli financovat výcvik asistenčního psa pro Christinku a stát se součástí jejího příběhu. Podpora takového projektu pro nás není jen jednorázová pomoc, ale dlouhodobý závek být součástí změny, která má skutečný smysl.

Sledujte nás na sociálních sítích a v naší speciální rubrice na blogu, kde vás budeme průběžně informovat o tom, jak se Christince a jejímu čtyřnohému partákovu daří.

Děkujeme, že s námi měníte životy k lepšímu.
AKINU.

JAK NÁM MŮŽETE POMOCI?

Na číslo **87 777** jednorázovou SMS ve tvaru **DMS HELPPES 30** (nebo **60, 90, 190, 290** či **490**).

Můžete přispívat i dlouhodobě SMS ve tvaru **DMS TRV HELPPES 30** (nebo **60, 90, 190, 290** či **490**, tyto částky v Kč budou **automaticky odečteny každý měsíc**).

Ukončit podporu můžete zasláním SMS ve znění **STOP HELPPES** na číslo **87 777**.

Helppes obdrží **29 Kč, 59 Kč, 89 Kč, 189 Kč, 289 Kč** nebo **489 Kč**.



*Projekt **Pomoc přichází na čtyřech tlapkách***

můžete podpořit zasláním

dárcovské SMS ve tvaru

DMS HELPPES 30 nebo

DMS HELPPES 60 nebo

DMS HELPPES 90 nebo

DMS HELPPES 190 nebo

DMS HELPPES 290 nebo

DMS HELPPES 490 na číslo 87 777

a podpořit nás Vámi zvolenou částkou

30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč.

Přispívat můžete také dlouhodobě. Stačí odeslat na číslo

*87 777 SMS ve tvaru **DMS TRV HELPPES 30** či **DMS***

TRV HELPPES 60** nebo **DMS TRV HELPPES 90

*případně **DMS TRV 190** nebo **DMS TRV 290** nebo*

***DMS TRV 490** a Vámi zvolená částka 30, 60, 90,*

190, 290 nebo 490 Kč Vám bude automaticky odečtena

každý měsíc.

*Ukončit podporu můžete zasláním SMS ve znění **STOP***

***HELPPES** na číslo 87 777.*

Cena DMS je 30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč.

Helppes obdrží 29, 59, 89, 189, 289 nebo 489 Kč.

Více na www.darcovskasms.cz

Děkujeme ♥

Podpořit nás můžete i nákupem na internetu



Pokud občas nakupujete online, máme pro vás jednoduchý způsob, jak nás podpořit – a nebude vás to stát ani korunu navíc.

Stačí, když své nákupy uděláte přes portál www.givt.cz. Najdete tam přes 2 000 oblíbených e-shopů – od obchodů s oblečením, přes potřeby pro domácnost, až po cestovní kanceláře. A pokaždé, když přes Givt nakoupíte, Helppes dostane příspěvek z hodnoty vašeho nákupu.

Jak na to?

Nainstalujte si Pomocníka od Givtu – jednoduché rozšíření do prohlížeče, které vás upozorní, kdy můžete podpořit. Stáhnout ho můžete tady: <https://givt.cz/aplikace>

**Vyberte Helppes jako organizaci, kterou chcete podpořit:
<https://givt.cz/helppes-centrum-vycviku-psu-pro-postizene>**

Nakupujte jako obvykle. Pomocník vás navede a postará se o vše ostatní. A to je celé! Nic navíc neplatíte, ale my díky vám dostaneme cennou pomoc, která podpoří výcvik asistenčních psů pro lidi s postižením.

Nakupovat můžete i anonymně, bez registrace. A pokud o tom řeknete i svým přátelům, budeme Vám moc vděční.

**Děkujeme, že na nás myslíte a pomáháte
nám měnit životy našich klientů k lepšímu!**

Nestačí plná miska, aneb jak poznat, že se váš pes cítí dobře?

Váš pes je součástí vašeho života. Čeká na vás u dveří, raduje se z každé procházky, vnímá vaši náladu. Dává vám radost a pocit, že nejste sami. Ale položili jste si někdy otázku, jestli je po vašem boku opravdu šťastný i on? Právě o tom je welfare – o skutečné pohodě psa, nejen o tom, že má plnou misku a střechu nad hlavou.



Co je to tedy welfare?

Pojem *welfare* zahrnuje fyzickou i psychickou pohodu zvířete a celkovou kvalitu jeho života. Nejde přitom jen o zdravotní stav. Pes může být zdravý a přesto dlouhodobě prožívá stres a nejistotu. Potřebuje bezpečné prostředí, pravidelný kontakt s vámi, přiměřený pohyb, možnost odpočívat – a hlavně život bez strachu. Jinými slovy: potřebuje se vedle vás cítit dobře.

Pes svět prožívá podobně jako my

Psi prožívají radost, stres i úzkost stejně jako my a citlivě reagují na změny v prostředí i v našem chování. Dlouhodobý stres se promítá do jejich zdraví, chování i ochoty spolupracovat. Výzkumy ukazují, že výcvik založený na hrozbách a trestech zvyšuje hladinu kortizolu, hormonu spojeného se stresem, což se může projevit napětím, úzkostí nebo apatií.

Všechno začíná už u štěněte

Pokud máte doma štěně, právě teď budujete základ jeho budoucí psychiky. Stabilní režim, pocit bezpečí a klidný přístup bez nátlaku mu pomáhají naučit se zvládat stres a důvěřovat lidem. Jak říká

Zuzana Daušová, ředitelka organizace Helppees, která se věnuje výcviku asistenčních psů:

„Pes pro vás musí být především partnerem a pokud se tak k němu budete chovat, bude vám to oplácet svou věrností a spokojeností.“

Výcvik, který buduje důvěru

Pozitivní metody založené na odměnách a srozumitelné komunikaci podporují sebejistotu psa, důvěru a snižují stres. Pes není nástroj pro plnění našich ambicí. Je to partner. Podle Zuzany Daušové po nespokojeném a nevyrovnaném psovi nemůžete chtít kvalitní výkon. Když je pes ve stresu, cvičit se prakticky nedá. To platí nejen pro asistenční psy, ale i pro toho vašeho doma na gauči.

Každodenní péče jako základ spokojenosti

Spokojený pes potřebuje víc než jen misku plnou granulí. V zimě potřebuje teplo a závětrí, v létě stín a možnost se ochladit, každý den čerstvou vodu a přiměřené množství jídla. Všimněte si změn. Přestal mít rád procházky? Je podrážděný? Více spí nebo se straní kontaktu? To všechno mohou být signály, že ho něco bolí nebo trápí. Důležité nejsou jen dlouhé procházky, ale i jejich obsah – společné hry, očíhávání, trénink a objevování světa, které psa baví a posilují váš vztah.

Když se objeví problémové chování

Štěkání, ničení věcí nebo agresivita často nejsou příznaky „zlomení“. Bývají důsledkem nenaplněných potřeb, nejasných pravidel nebo pocitu nejistoty. Nejde o selhání psa – často selhal lidský přístup. Pes, jehož fyzické i psychické potřeby respektujeme, bývá vyrovnaný, spolupracuje a je spokojený.

Pro spolupráci a komunikaci se psem je nutné naučit se rozumět jeho řeči těla a správně ho motivovat k interakci. Důležité je také vědět, jak ho naučit požadovanému chování, ale i to, jak zastavit nežádoucí projevy, aniž by se narušil vztah mezi člověkem a psem. Život spokojeného psa se skládá z lásky, společných zážitků, pravidelného pohybu a správně nastavených hranic.

Kristýnka a Tess



Možná i ve Vašem okolí žije někdo, kdo každý den svádí tichý boj. Boj, který není vidět. Schovaný za úsměvem a větou: „Já to zvládnu.“

Kristýna takhle žije dlouho. Navenek funguje, studuje, má plány. Uvnitř však čelí úzkostem, vyčerpání a nejistotě, které stojí obrovské množství sil. „Cizí lidé ani nepoznají, že se něco děje,“ říká. A právě proto je to někdy ještě těžší.

Teď má šanci získat oporu, která jí pomůže znovu se nadechnout. Fenu Tess. Psí parťáčku, která jí pomůže zvládat přetížení, zklidnit se a projít náročnými situacemi. Bude jejím štítem i kotvou ve světě, který je pro ni často příliš hlučný a rychlý.

Aby však Tess mohla Kristýně pomáhat, potřebuje projít náročným výcvikem. Ten stojí nemalé finanční prostředky. Pokud se rozhodnete podporovat naši činnost například prostřednictvím dárcovské sms, budeme Vám nesmírně vděční. Děkujeme !!!

*Projekt **Pomoc přichází na čtyřech tlapkách**
můžete podpořit zasláním
dárcovské SMS ve tvaru
DMS HELPPES 30 nebo
DMS HELPPES 60 nebo
DMS HELPPES 90 nebo
DMS HELPPES 190 nebo
DMS HELPPES 290 nebo
DMS HELPPES 490 na číslo 87 777
a podpořit nás Vámi zvolenou částkou
30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč.*

*Přispívat můžete také dlouhodobě. Stačí odeslat na číslo
87 777 SMS ve tvaru **DMS TRV HELPPES 30** či **DMS
TRV HELPPES 60** nebo **DMS TRV HELPPES 90**
případně **DMS TRV 190** nebo **DMS TRV 290** nebo
DMS TRV 490 a Vámi zvolená částka 30, 60, 90,
190, 290 nebo 490 Kč Vám bude automaticky odečtena
každý měsíc.*

*Ukončit podporu můžete zasláním SMS ve znění **STOP
HELPPES** na číslo 87 777.*

Cena DMS je 30, 60, 90, 190, 290 nebo 490 Kč.

Helppes obdrží 29, 59, 89, 189, 289 nebo 489 Kč.

Více na www.darcovskasms.cz

Děkujeme ♥

Vyplňme rok dobrým skutkem...

Možná přemýšlíte, jaký dobrý skutek byste mohli letos udělat. Podpora výcviku asistenčních psů je způsob, jak skutečně změnit život někoho, kdo to potřebuje – a často nejen jeho, ale i celé rodiny a okolí. Asistenční pes je víc než pomocník – je to spolehlivý parťák, který přináší radost a bezpečí každý den.



Už se těšíme, že letos napíšeme další šťastné příběhy. Bez Vás, našich dárců, to však nezvládneme. Pomozte nám, prosíme, a přispějte tam, kde to má smysl. Každý dar pomáhá. Podpořte nás způsobem, který je Vašemu srdci nejbližší.

První kroky štěňat

Pomozte těm nejmenším na začátku jejich cesty. Péče o štěňata zahrnuje hry, socializaci i první kroky k dovednostem nepostradatelných psích asistentů.

PŘÍSPĚT NA PÉČI O ŠTĚŇATA –

na <https://2secure.bluedrm.com/donate/helppes/CZ/> najdete vše potřebné.

Výcvik superhrdinů

Asistenční psi se učí vše od přinášení předmětů až po zajištění prostoru a bezpečí. Váš příspěvek zajistí jejich náročný výcvik a přípravu na roli, která změní život jejich budoucím paničkám a páníčkům.

PŘÍSPĚT NA VÝCVIK – na www.helppes.cz
pod postranní záložkou „Darovat“ najdete vše potřebné.



Zázemí

Kvalitní výcvik vyžaduje kvalitní prostředí. Vaše podpora nám umožní udržovat bezpečný a obohacující prostor pro psy, jejich trenéry i budoucí paničky a páníčky

PŘÍSPĚT NA OPRAVY A ÚDRŽBU AREÁLU –

na www.helppes.cz pod postranní záložkou „Darovat“ najdete vše potřebné.

Srdečně děkujeme, že pomáháte měnit životy!



Co nesmí v životě chybět?

Úsměv ani smích!



Tajenka letošní druhé „lušťovky“ doplňuje druhou větou jeden z mnoha a mnoha citátů od neznámých autorů, se kterým nelze než stoprocentně souhlasit!

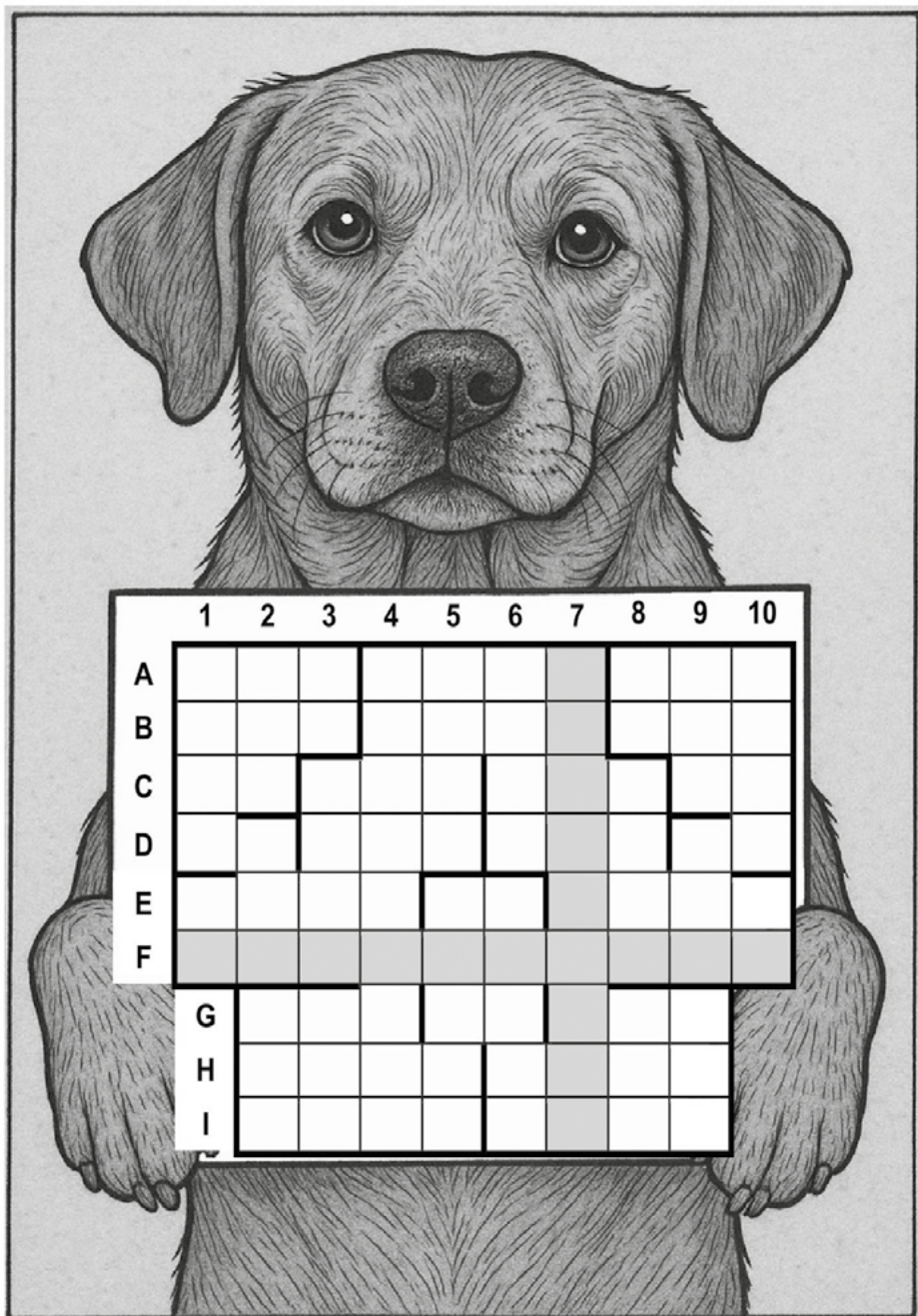
„Na psí život si většinou nejvíce stěžují ti, ... (dokončení v tajence).“

Vodorovně: A. Seznam tajných hesel; plátěné přístřeší; Psohlavec. – **B.** Domácké mužské

jméno; mládě krávy; spojka. – **C.** Předložka; část přístavu; řeka v Etiopii; část vozu. – **D.** Tropický savec; Olga (domácky); strach; slovenská dvojhlaska. – **E.** Intenzita; iniciály spisovatele Závady; sibiřská řeka. – **F. 1. část tajenky.** – **G.** Osobní zájmeno; tamto; SPZ Příbrami. – **H.** Rostlina dosna; vpítí vody do horniny. – **I.** Naříkat (řídce); řeka ve Švýcarsku.

Svisle: 1. Americká hazardní hra; zkratka slovenského platidla. – **2.** Oslavná báseň; požívat nápoj; pupeny. – **3.** Cizí souhlas; na nízkém místě; purpur. – **4.** Profese zabývající se výrobou jídelního nábytku. – **5.** Hluchavkovitá rostlina; přijímat. – **6.** Svobodný šlechtický statek; opět. – **7. 2. část tajenky.** – **8.** Citoslovce pousmání; severočeský cisterciácký klášter; noční podnik. – **9.** Mongolský kultovní objekt; Asiat; severské mužské jméno. – **10.** Jihomoravská řeka; kultura kvasinek.

Pomůcka: ay, keno, obo
(mk)





Štěkající patrola



Pes na baterky



Štěkající patrola
(velká)

Také přemýšlíte nad tím, co koupit k narozeninám svátku nebo pod stromeček svým příbuzným, přátelům, kolegům, kamarádům... zkrátka těm, které máte rádi?

Dárky, které každého potěší...

Nebylo by pěkné udělat radost hned dvakrát? Nejen obdarovanému, ale také tomu, od koho dárek koupíte? ...stejně tak jako tričko a je-li navíc s vtipným textíkem např. *Tlapku na to! HELPPES. HELPPES ŠTĚKÁM O POMOC! Když mám volno dělám psí kusy*, je úspěch zaručený, to nám věřte.

Kromě výše uvedeného máme aktuálně v nabídce spoustu dalších věcí s logem Helppesu. Podívejte se na naše stránky, možná vás budou inspirovat a našim klientům pomůžete.

Objednat si je můžete mailem na adrese reklamnipredmety@helppes.cz



Všem, kteří nás podporujete, mnohokrát děkujeme!



NADAČNÍ FOND
MANŽELŮ KADEŘÁBKOVÝCH



VIENNA INSURANCE GROUP



Dopravní podnik
hlavního města Prahy



DARUJME.CZ



... a kancelář má tvář



Auto Components
International

Všem, kteří nás podporujete, mnohokrát děkujeme!



VETCENTRUM
Ducheck s.r.o.

Schubert

givt

ÄKINU

zoetis


Staropramen



RSJ

 **Brit**

RPSSMANN

GREY

PPF
Partner in Pet Food

**Ale ty piškoty,
který máš v ruce,
ty jsou jenom tři.... !!!**



**Přátelé,
to je z letošního druhého čísla Helppsíka všechno.
Přejeme vám i vašim pejskům hlavně hodně zdraví.
Mějte se všichni moc hezky a nad stránkami našeho
bulletinu se těšíme brzy zase na shledanou.
Máme vás rádi.**

Váš Helppsík



Helppsík – bulletin pro příznivce asistenčních a vodících psů. Redakce Zuzana Trankovská ml., grafické zpracování Bohdan Bezvoda, fotografie archiv o. p. s. Helppes.