

Ruku na to s Tomášom Masarykom: Život sa na vozíku nekončí

31.8.2026 - | Asociácia pomoci postihnutým - APPA

Vyskúšať si nové športy, stretnúť ľudí s podobnými skúsenosťami a otvorene hovoriť o živote na vozíku. Od 14. do 16. augusta 2026 sa v Piešťanoch uskutočnil druhý ročník motivačného víkendu Ruku na to.

Projekt vznikol ako priestor, kde sa môžu stretnúť ľudia s rozdielnymi príbehmi, no s množstvom podobných skúseností. Jeho cieľom je ukázať, že aj na vozíku je možné zostať aktívny, športovať, objavovať nové možnosti a navzájom sa motivovať.

Štyri známe osobnosti. Prvýkrát spolu na jednom projekte

Hlavným spíkrom a motivátorom **Ruku na to** je od jeho vzniku **Tomáš Masaryk**. Spolu s Ľudovítou Chmelárovou z APPA stojí pri zrode myšlienky projektu a každý ročník pozýva ďalších ľudí, ktorým úraz či ochorenie podobne zásadne zmenili život.

Tentoraz jeho pozvanie prijali tri výrazné osobnosti – **Bekim Aziri, Marián Ligda a Richard „Ricco“ Šarközi**. Napriek svojej vyťažенosti prijal Bekim pozvanie bez zaváhania. Ako sám povedal, na ľudí, ktorí si prešli podobnou skúsenosťou ako on, si čas nájde vždy.

Hoci o sebe navzájom vedeli z médií, práve APPA a projekt **Ruku na to** ich po prvý raz spojili na jednom podujatí.

Každý z nich je úplne iný, no spája ich niečo podstatnejšie než úspechy – **svojím príbehom ukazujú, že vozík nemusí znamenať koniec aktívneho a naplneného života.**

Tomáš Masaryk sa v paratenise dostal až na grandslamové turnaje, **Marián Ligda** má za sebou množstvo športových výziev a dve paralympiády v parahokeji. **Bekim Aziri** prináša svoj typický humor a nadhľad stand-up komika a moderátora, **Richard „Ricco“ Šarközi** zase spev a úspechy v talentových šou.

Celým víkendom sprevádzal **Tomáš „Tomaggio“ Kadlec**, moderátor známy z rádia Anténa Rock, ktorý do programu priniesol humor a uvoľnenú atmosféru.

Skúsiť niečo nové

Počas troch dní si účastníci vyskúšali **paragolf, paratenis** aj **paraveslovanie** a do športových aktivít sa spolu s nimi zapájali aj hostia. Cieľom nebolo podať výkon, ale skúsiť niečo nové a možno objaviť šport, ktorý človeka osloví natolko, že pri ňom zostane aj po skončení víkendu.

Paragolf účastníkom predstavil golfový tréner a rozhodca **Roman Bartek** spolu s paragolfistami **Adriánom Ďurčekom** a **Petrom Zafkom**, ktorí boli zároveň účastníkmi motivačného víkendu. Paragolfer – špeciálne zariadenie, ktoré človeka dokáže „postaviť na nohy“ – im umožnil hrať vo vzpriamenej polohe. Nie každý úder vyšiel podľa predstáv, no po niekoľkých pokusoch už loptičky leteli čoraz ďalej.

Paraveslovanie priblížil **Krištof Kubala**, prvý slovenský paraveslár. Tento šport si zamiloval

najmä pre pocit slobody – na vode podľa neho miznú bariéry, s ktorými sa človek na vozíku bežne stretáva. Paraskif, na ktorom Krištof trénuje a preteká, nesie jeho meno a na jeho financovaní sa v roku 2020 podieľala aj APPA. Už samotné sadnutie do paraskifu bolo výzvou. Napriek tomu to viacerí skúsili a zakrátko už veslovali na vode.

Paratenis je doménou **Tomáša Masaryka**. Po nehode vyskúšal viacero parašportov, až napokon objavil práve tenis – šport, ktorý predtým nikdy nehral. Po dvoch rokoch pravidelného tréningu sa dostal až do slovenskej reprezentácie. Na *Ruku na to* si s ním zahrali aj účastníci a so Simonkou sa dokonca dohodli, že si spolu zahrajú aj po skončení víkendu.

Aktívny program vyvážili dychové cvičenia so Slávkou Fronkovou, učiteľkou tradičnej ashtanga jogy, ktorá sa venuje aj ajurvédskym masážam. Vytvorili priestor na chvíľu spomaliť, sústrediť sa na svoj dych a viac vnímať samých seba. Slávka navyše sprevádzala účastníkov aj na športoviskách a stala sa prirodzenou súčasťou celej partie.

Ak niekoho počas víkendu nový šport oslovil natolko, že by sa mu chcel venovať aj ďalej, APPA mu vie pomôcť. V spolupráci s **Nadáciou TIPSPORT** pripravuje projekt, prostredníctvom ktorého môžu dospelí ľudia so zdravotným znevýhodnením získať až 2 000 eur na športové vybavenie, tréningy či cestovné.

O živote na vozíku otvorene

Súčasťou večerného programu boli otvorené rozhovory o živote na vozíku a skúsenostiach, ktoré s ním prichádzajú. Prvý večer patril **Mariánovi Ligdovi** a **Riccovi Šarközimu**. Marián rozprával o športe, ktorý ho sprevádza prakticky celý život, a priniesol aj parahokejové sane (sledge), ktoré si účastníci mohli vyskúšať. Rýchlo zistili, že udržať na nich rovnováhu je náročnejšie, než sa zdá. Nezaobišlo sa to bez pádov ani smiechu. Ricco do rozhovoru priniesol svoju pohotovosť, humor, bezprostrednosť a pozitívny pohľad na život. A rovnako ako na prvom ročníku ani tentoraz nechýbal jeho spev.

V sobotu prišli na rad **Bekim Aziri** a **Tomáš Masaryk**. Otvorene hovorili o tom, čo im úraz vzal, ale aj čo im do života priniesol, ako sa vyrovnávali s novou životnou situáciou, kto im najviac pomohol či s akými predsudkami sa ako ľudia na vozíku stretávajú. Ich skúsenosti pritom ukázali, že každý prijíma takúto zmenu inak a potrebuje na to svoj čas.

Bekim ochrnul ako šesťnásťročný a podľa vlastných slov sa s novým stavom naučil žiť veľmi rýchlo. Tomášova cesta bola dlhšia. Pred nehodou žil futbalom a smeroval k profesionálnej kariére. Ešte prvý rok či dva veril, že bude znovu chodiť a vráti sa k futbalu – dokonca si pozeral nové kopačky. Až postupne prijal, že jeho život bude pokračovať inak.

Obaja dnes hovoria aj o tom, že po úraze začali viac vnímať a vážiť si obyčajné veci, ktoré človek často považuje za samozrejmé. Na otázku, čo by odkázali človeku, ktorý sa ocitol na vozíku a myslí si, že jeho život sa skončil, odpovedá Bekim jednoducho:

„Život nekončí na vozíku. A my všetci, čo sme tu, sme živým dôkazom, že sa dá žiť aj na vozíku. Netreba sa vzdávať. Každá ťažká vec, ktorá sa stane, má asi nejaký význam.“

Tomáš Masaryk ho dopĺňa svojím životným heslom: **„Život je príliš krátky na to, aby sme sa trápili. Treba si užívať každý jeden deň.“** Verí, že víkend účastníkom ukázal, že aj na vozíku sa dá športovať a žiť aktívnym životom a že si z neho odnesú niečo, čo im môže pomôcť aj v každodennom

živote.

Rozhovory nekončili s oficiálnym programom. Po večeroch si účastníci, hostia aj organizátori sadli spolu na terasu a dlho do večera sa rozprávali – o sebe, o živote, o všetkom.

Čo priniesli tri spoločné dni

Každý z účastníkov prišiel na *Ruku na to* s vlastným príbehom a skúsenosťami. Niektorí žijú na vozíku roky, inému zmenil život úraz len nedávno, ďalšieho naň postupne posadilo ochorenie. Medzi nimi bol aj Lukáš Hrošovský, ktorý žije so zriedkavou Friedreichovou ataxiou a verejne sa angažuje za dostupnosť liečby pre ľudí so zriedkavými ochoreniami. Inšpirácia tak počas víkendu nešla iba od hostí k účastníkovi, ale aj medzi nimi navzájom.

Na záver víkendu sme si všetci sadli do kruhu a podelili sa o svoje dojmy z troch spoločných dní. Simonka odchádzala domov s pocitom, že zvládne viac než predtým. Oceňovala možnosť hovoriť o veciach, ktorým ľudia bez podobnej skúsenosti nie vždy rozumejú, a inšpiroval ju aj Marián Ligda, pre ktorého podľa nej bariéry akoby neexistovali. Keď videla, ako na vozíku zvládol schody, dala si nový cieľ – naučiť sa to tiež.

V hodnoteniach ostatných sa opakovali najmä nové priateľstvá, skvelá partia, spoločné rozhovory, psychický oddych, nové športové skúsenosti a množstvo zážitkov. A veľmi často aj smiech. Podľa Michala bol tento víkend lepší ako hocikáka dovolenka pri mori. Rastovi sa pritom pôvodne nechcelo absolvovať trojhodinovú cestu do Piešťan. V nedeľu však priznal, že sa mu nechce ísť späť a zostal by aj týždeň.

Romanovi víkend potvrdil, že život po úraze alebo s diagnózou nekončí. Namiesto premýšľania nad tým, čo už človek nemôže, považuje za dôležitejšie hľadať, čo všetko ešte môže vyskúšať, čo môže zažiť a koľko skvelých ľudí má okolo seba.

„Človek na vozíku alebo človek, ktorý žije s nejakou diagnózou, by nemal zabudnúť žiť, smiať sa a užívať si život.“

Zároveň navrhol, že na ďalšom ročníku rád predstaví paralukostreľbu, ktorej sa venuje.

Možnosť vyskúšať si rôzne športy ocenil aj Bekim Aziri. Hoci je na vozíku už 21 rokov, podobnú skúsenosť podľa vlastných slov zažil po prvý raz. Rešpekt mal najmä pred veslovaním, napokon bol rád, že sa odhodlal. **„Veslovanie som skúsil a bolo to super.“** Celý víkend hodnotil veľmi pozitívne a na záver povzbudil aj tých, ktorí možno nad účasťou váhajú: **„Odporúčam každému, kto váha, skúsiť to budúci rok.“**

Marián Ligda ocenil výber hostí aj výbornú partiu účastníkov, ktorí sa zapájali a vyskúšali si všetko, čo im víkend ponúkol. Sám sa medzi nimi cítil veľmi dobre. Do budúcnosti by program rozšíril o výlety a spoznávanie miest dostupných na vozíku a rád by projekt videl aj v ďalších mestách a regiónoch. Dôležité podľa neho je aj to, aby ľudia, ktorí *Ruku na to* zažili, posúvali svoje skúsenosti ďalej tým, ktorí podobné možnosti nemajú alebo sú napríklad len krátko po úraze.

Ricco Šarközi, ktorý zažil oba ročníky, poďakoval APPA za to, že myslí na ľudí, ktorým zdravotné znevýhodnenie zmenilo život. Druhý ročník sa podľa neho posunul „o level vyššie“. **„Za mňa krásny plnohodnotný víkend so skvelými ľuďmi a výbornou organizáciou. Odchádzal som so skvelým pocitom na srdci.“**

Ruku na to nekončí nedeľou

Na *Ruku na to* sa tento rok vrátili aj niektorí účastníci prvého ročníka. Z neho si okrem množstva zážitkov odniesli na pamiatku aj magnetku so spoločnou fotografiou. Malú spomienku na tento ročník pripravuje APPA aj tentoraz. Okrem nej si však účastníci odnášajú aj nové priateľstvá – tohtoročná partia chce zostať v kontakte aj po návrate domov a plánuje si vytvoriť spoločnú skupinu.

„Som veľmi rada, že motivačný projekt *Ruku na to* rastie každým ročníkom, že sa stáva už tradíciou v APPA a dáva ľuďom zmysel. Šport, smiech a priateľstvá sú za mňa cestou, ako žiť život naplno aj na vozíku. A to chceme ľuďom odovzdávať aj naďalej. Tak ruku na to,“ hovorí **Ludovíta Chmelárová z Asociácie pomoci APPA.**

K tomu, aby sa víkend podaril, výrazne prispeli aj partneri projektu. Zázemie počas troch dní poskytol **hotel Ensana Esplanade na Kúpeľnom ostrove**. Účastníci mali k dispozícii aj priestrané bezbariérové izby prispôsobené potrebám ľudí na vozíku. Súčasťou pobytu bola aj tradičná piešťanská kúpeľná procedúra, ktorú absolvovali účastníci aj hostia. Projekt ***Ruku na to*** podporila už po druhýkrát **Komerčná banka Slovensko**. Aj vďaka jej podpore mali všetci desiat účastníci a ich sprievod ubytovanie, stravu aj celý program kompletne hrať.

Priestor a podmienky na športovanie poskytli **Piešťanský golfový klub** v spolupráci so **Slovenskou golfovou asociáciou hendikepovaných** a **Veslársky klub Sĺňava Piešťany**. Keďže boli jednotlivé športoviská od seba vzdialené, pri presunoch veľmi pomohli adaptívne elektrobicykle od **Ability Hub**. Viacerých účastníkov tento praktický a nie úplne bežný spôsob prepravy nadchol.

O občerstvenie počas víkendu sa postaralo **rajo**, darčeky pre účastníkov pripravili **Coffee Veronia** a **Fitshaker**.

Ďakujeme všetkým, ktorí boli súčasťou druhého ročníka *Ruku na to* a spolu s nami vytvorili atmosféru, na ktorú budeme ešte dlho spomínať. Kúsok z nej si môžete pozrieť aj vo videu.

Pre Tomáša Masaryka boli reakcie účastníkov potvrdením, že *Ruku na to* má zmysel. Za organizáciu poďakoval najmä Ludovíte Chmelárovej a Janke Pechovej: „Klobúk dole pred Ludovitou a Jankou, zvládli ste to na výbornú.“ A už teraz sa teší na tretí, štvrtý aj – ako s úsmevom dodal – 150. ročník.

Ten tretí v roku 2027 už v APPA začíname pripravovať. Tri spoločné dni totiž ukázali, že keď dostanú ľudia s podobnými skúsenosťami priestor byť spolu, športovať, rozprávať sa a zabávať, môže z toho vzniknúť niečo, čo pokračuje ešte dlho po návrate domov.

<https://appa.sk/ruku-na-to-s-tomasom-masarykom-zivot-sa-na-voziku-nekonci>