

DOTEKY

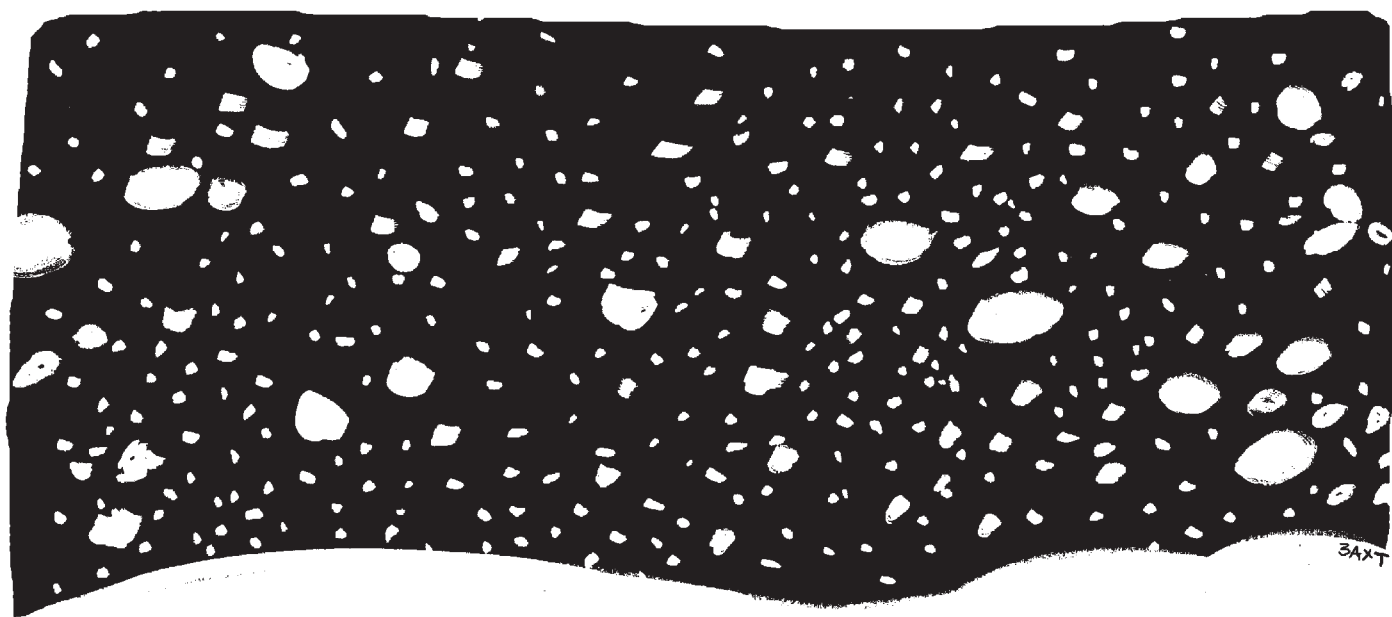
61
2009



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

BULLETIN LORMU - ZIMA



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORA • ZPRÁVY Z LORMU • NAD
DOPISY ČTENÁŘŮ • ROZHOVOR • PRÁVNÍ PORADNA •
ZDRAVÍ • HAF • INFORMACE • OSOBNOSTI ZE SVĚTA
HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • SPOLEČENSKÁ KRONIKA
• ZÁLIBY (HOBBY) • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

- 5 • VYHLAŠUJEME 3. ROČNÍK UMĚLECKÉ SOUTĚŽE PRO HLUCHOSLEPÉ
- 17 • ROZHOVOR: INSPIRUJE MNĚ MNOHO VĚCÍ
- 21 • OD LEDNA 2010 SE MĚNÍ PŘÍSPĚVEK NA PROVOZ MOTOROVÉHO VOZIDLA
- 33 • SKVĚLÝ NIZOZEMSKÝ MATEMATIK GERRIT VAN DER MEY



VERŠE	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA	4
ZPRÁVY Z LORMU	5
Vyhlašujeme 3. ročník umělecké soutěže pro hluchoslepé Kampaň o červenobílé holi – Pobyty 2010 aneb na jaké změny se můžete těšit? – Přípravy 8. ročníku sbírky Červenobílé dny v plném proudu	
Okénko do Prahy	9
Okénko do Olomouckého kraje	10
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	12
Splněné přání – Krásný pocit – Slepecké písmo dálkově - Specific- ké „zimní“ bariéry bránící samostatnému a bezpečnému pohybu nevidomých	
ROZHOVOR – Inspiruje mně mnoho věcí	17
PRÁVNÍ PORADNA	21
Od ledna 2010 se mění příspěvek na provoz motorového vozidla ČSSZ informuje klienty o změně částečných a plných invalidních důchodů	
ZDRAVÍ	24
Lékaři plzeňské Ofty provedou revoluční operaci šedého zákalu	
HAF – Psi ve službách handicapovaných (4. díl)	25
INFORMACE	27
Záblesk: Pod jednou střechou - Mobilní telefony pro seniory a zdravotně postižené – Abilympiáda – DP Asistence Brno – Nový informační zdroj pro uživatele internetu se zrakovým postižením	
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	33
Skvělý nizozemský matematik Gerrit van der Mey	
ZE SVĚTA	35
Volby do Světové federace hluchoslepých – V Kanadě vyvinuta nová pomůcka pro hluchoslepé – Papež oslavil Braillovo výročí	
SPOLEČENSKÁ KRONIKA – Jubilea – Loučení	38
ZÁLIBY (HOBBY)	40
Léčivé a aromatické byliny: Rakytník řešetlákový	
Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků: Proč učím slepecké písmo – Mámina večerní pohádka – Sen o kočičí rodince – Ach, to písmo bodové – Povídka	
VZKAZY MOUDRÝCH	45
RECEPTY	45

*Jste-li okouzleni krásou barev, zvuků,
neděkujte tomu štěstí přede mnou,
raději podejte mi bez rozpaků ruku,
abych šla s vámi a ne za stěnou.*



VERŠE

Kouzelnou vůní bylinek
magickou silou vzpomínek
začíná Nový rok
a na druhý břeh...
krok

Zvenku se valí smog
a moje srdce stydne.
Šeptám ti slovíčko vlídné
a k tomu – tisíc slok.

Trýznivou mocí věčnosti
mě zmrzlá vločka pohostí
a dá mi sílu žít
v duši je náhle klid
a zmrzlá vločka hřeje –
a pryč je beznaděje
začíná NOVÝ ROK.

Olga Opavská



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Je listopad 2009, do mé pracovny mi oknem nakukuje sychravý podzim, tak usedám k počítači, abych napsal tento úvodník. Letos je tomu 20 let od sametové revoluce, kdy jsme zvonili domovními klíči a nosili trikolóry na stvrzení nekrvavého pádu komunismu a podpořili tak studenty a umělce v Praze. Právě končící letošní rok s magickou devítkou na konci byl velice rušným obdobím i v mém osobním životě. Po smrti otce jsem jako hluchoslepý vozíčkář prožíval hrozný smutek, dramatické chvíle a často i neskutečný strach z budoucnosti. Naštěstí tohle všechno už pominulo a dnes jsem nevýslovně šťastný, že se našli lidé, kteří mi poskytli nový domov a vytvořili skvělé podmínky k práci šéfredaktora Doteků. Zprávu o tom, že jsem se přestěhoval k příbuzným ze strany otce, jsem psal již v minulém letním čísle. Pokud mi chcete napsat své názory či náměty, týkajících se obsahu Doteků, případně mne podpořit dobrým slovem, neváhejte a pište na mou novou adresu: Zdeněk Sedláček, Chlum 13, 264 01 Sedlčany nebo na e-mail zdsedlacekdoteky@seznam.cz.

V tomto zimním čísle si opět přečtete celou řadu nových zpráv z LORMu, aktuální informace a cenné rady, které pro vás připravují a vyhledávají naše pracovnice. Také je nutné ocenit společenskou aktivitu hluchoslepých klientů, kteří se zúčastňují klubových akcí LORMu. Důkazem je například poutavá reportáž Marcely Peterkové z návštěvy hradu a zámku v Jindřichově Hradci spojené s prohlídkou dílny na výrobu gobelínů. Nelze zapomenout ani na další část seriálu o čtyřnohých pomocnících v rubrice HAF. Tentokrát v ní najdete některé informace o tom, co se skrývá pod slovy signální pes pro neslyšící. Do rubriky HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI je zařazen článek o životě geniálního nizozemského matematika a univerzitního profesora Gerrita van der Meye. V seriálu o léčivých a aromatických bylinách je zařazen článek o rakytníku, a to na základě dotazu hluchoslepe čtenářky ing. Dany Kubišové z Brna.

Ať Vás v nadcházejícím zimním období nepřepadnou žádné bacily, ani v posledních měsících tolik obávaný vir

mexické (prasečí) chřipky! Všechny životní nesnáze i chmury překonávejte s rozvahou a úsměvem ve tváři!

Krásné prožití adventního času, spokojené vánoční svátky a do nového roku hodně elánu do života, mír a světlo v duši, samozřejmě také ještě více zdraví a dobrého počtení, případně příjemný poslech na CD-ROMu upřímně přeje Váš



Zdeněk Sedláček

ZPRÁVY Z LORMU

Vyhlašujeme 3. ročník umělecké soutěže pro hluchoslepé



Občanské sdružení LORM vyhlašuje 3. ročník Ceny Hieronyma Lorma. Do umělecké soutěže mohou vlastní literární tvorbu nebo výtvarná díla přihlásit všechny hluchoslepé osobnosti bez rozdílu věku, a to až do 31. srpna 2010. Tentokrát se bude soutěžit na téma „Ztráty a nálezy aneb co život dal a vzal“ v kategorii literární a výtvarné. V rámci literární sekce můžete poslat své příspěvky ve dvou podkategoriích – próza a poezie. V oblasti výtvarné můžete použít jakoukoliv techniku, styl nebo materiál. Přihlášky spolu s uměleckými díly doručte nejpozději do 31. srpna 2010 do Prahy na adresu o.s. LORM, Zborovská 62, 150 00 Praha 5.

Cena Hieronyma Lorma je pořádána pod záštitou a za podpory Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška a navazuje na předchozí dva úspěšné ročníky. První ročník se konal v roce 2006 při příležitosti 15. narozenin sdružení LORM. Do literární sekce tehdy zaslalo 13 osob celkem 16 autorských děl, výtvarná kategorie se pyšnila 8 uměleckými díly. Také 2. ročník soutěže, jenž byl zasvěcen společnému tématu „Přátelství“, se těšil velkému zájmu hluchoslepých. Počet přihlášených příspěvků v kategorii próza byl dokonce oproti prvnímu ročníku trojnásobný, celkem



bylo přihlášeno 32 příspěvků v kategorii Próza, 7 příspěvků v kategorii Poezie a 16 výtvarných uměleckých děl.

Slavnostní vyhlášení výsledků 3. ročníku proběhne 23. října 2010 na Víkendové konferenci o.s. LORM, kde bude vítězům udělena Cena odborné poroty a Cena veřejnosti. „V polovině září zveřejníme na našich webových stránkách www.lorm.cz všechna přihlášená literární díla a veřejnost bude mít tak možnost se až do 15. října do soutěže aktivně zapojit zasláním svého hlasu jednomu z děl,“ přibližuje způsob hlasování koordinátorka 3. ročníku Zdena Jelínková. Další informace k soutěži lze získat u Zdeny Jelínkové na telefonním čísle 777 764 197 nebo e-mailu brno@lorm.cz. Přihlášku v elektronické podobě lze také stáhnout ze stránek <http://www.lorm.cz/cs/hluchoslepi/cena-hieronyma-lorma/>.

Těšíme se na Vaše příspěvky a přejeme mnoho zdaru při umělecké tvorbě!

*Petra Zimermanová
ředitelka o.s. LORM*

Kampaň o červenobílé holi

Na podzim jsme v tisku spustili kampaň pro pochopení významu červenobílé hole. Nadační inzeráty v červenobílých barvách nám od září vyšly nebo právě vychází v denících a magazínech MF Dnes, Lidové noviny a v časopisech Žena a život, Instinkt a Golf Digest. Další inzeráty připravujeme i pro rok 2010. Vizuály naší kampaně o červenobílé holi si můžete prohlédnout na našich webových stránkách www.lorm.cz.

DĚKUJEME panu Markovi Valičkovi/MuchoGusto, který je autorem celého konceptu kampaně. Marek si zaslouží speciální DÍK za to, že pro nás chrlí další a nové skvělé nápady, a to v jednoduchém a čistém stylu! VELKÉ PODĚKOVÁNÍ rovněž patří slečně Ireně Šlachtové, která všem našim nápadům dává krásnou grafickou podobu!

*Petra Zimermanová
ředitelka o.s. LORM*

Pobyty 2010 aneb na jaké změny se můžete těšit?



Milí lormáci, vážení účastníci našich pobytů,

jak jste už možná byli mnozí z Vás na letních pobytech nebo na klubových setkáních informováni, připravujeme na rok 2010 některé změny v koncepci pobytů. Vycházeli jsme při tom také z Vašich pravidelných pobytových individuálních i celkových hodnocení a budeme potěšeni, když Vám touto inovací připravíme a nabídneme nové možnosti a cíle a tím Vám dopřejeme týden plný spokojenosti, aktivit a osobního vkladu.

Sportovní pobyty mají svou náplň jasně danou – tandemový pobyt bude orientován na cykloturistiku a je nastaven pro ty zájemce, kteří se chtějí naučit jízdě na tandemovém kole či se v ní zdokonalit. Nebude již obsahově orientován také na pěší turistiku, každý účastník bude mít kolo spolu s trasérem - průvodcem k dispozici po celý týden, jízdu na tandemech lze samozřejmě kombinovat s procházkami a relaxací v rámci potřeby, večery budou naplněny společenským programem.

Zimní pobyt, dosud tradičně zaměřený na výcvik a jízdu na běžkách, bude rozšířen o nabídku pěší zimní turistiky, a to z důvodu velkého zájmu ze strany klientů, kteří mají rádi putování zimní přírodou, ale lyže k tomuto účelu využít z různých důvodů nemohou.

Pobyty sociálně rehabilitační pravděpodobně doznaly změny největší. Budou rozděleny na 3 části: půl dne bude věnováno jako dosud prvkům sociální rehabilitace, další půlden pak může klient se svým průvodcem aktivně prožít dle vlastní volby či čerpat z nabídky připravené vedoucí pobytu, jako bude např. skupinový výlet, vycházka, návštěva muzea, historických objektů, památek, koupaliště, bazénu, kulturních akcí a podobně, dle možnosti lokality a regionu. Večery se zaměří stejně jako u pobytů předešlých na společenské vyžití všech účastníků.

Věříme, že s naší nabídkou a bohatým programem letních i zimních pobytů v roce 2010 budete spokojeni a že už teď se stejně jako my těšíte na společné zdolávání



zasněžených strání či sluníčkem ozářených rozkvetlých luk.

*Zdena Jelínková
metodička o.s. LORM*

Přípravy 8. ročníku sbírky Červenobílé dny v plném proudu

V letošním roce to bude už po osmé, co se ve dnech 21. 4. – 23. 4. 2010 vydají do ulic stovky studentů středních a vysokých škol po celé republice, aby v červených a bílých tričkách s logem LORMu a s kasičkou v ruce prodávali sbírkový předmět (tentokrát to bude červenobílý náramek přátelství v hodnotě 30 Kč za kus). Naše sbírka je pro nás důležitým finančním zdrojem, proto její přípravě věnujeme náležitou pozornost.

Pro všechny zainteresované to znamená mravenčí práci od srpna předcházejícího roku. V té době rozesíláme školám, které s námi spolupracovaly v loňském roce, nové žádosti o spolupráci. Zároveň oslovujeme desítky jiných škol, organizací a zájmových skupin. Celý podzim se náš „administrativní tým“ věnuje této sice zdlouhavé a náročné, přesto nezbytné a zásadní práci, abychom koncem roku získali hrubou představu o počtu zúčastněných studentů.

Na začátku nového roku oslovujeme média. Noviny a časopisy, které nám vytisknou konkrétní informace o sbírce v ten správný čas, rádia zase umožní nahrát a vysílat sbírkové spoty. Vše zajišťujeme za co možná nejnižší ceny, což také není nic samozřejmého. Do výroby jdou trička pro studenty, kasičky a reklamní letáčky, sháníme dostatek dobrovolníků pro kompletaci a znovu komunikujeme se všemi školami – potřebujeme jmenné seznamy studentů a konkrétní časové údaje pro dokonalou organizaci sbírkového dne. Zároveň oznamujeme konání sbírky všem městským úřadům, v jejichž městech bude sbírka probíhat. Koncem března pak nastupují dobrovolníci, ti přesně podle seznamů balí do krabic kasičky, trička, letáčky a sbírkové předměty. Poradenské centrum v Praze se tak zaplní asi padesáti velkými krabicemi, které pak postupně rozváží kurýrní služba do přibližně padesáti škol.

Celonárodní sbírka je pro nás všechny časově a organizačně velmi náročná, mnohdy je třeba sledovat a myslet na deset věcí současně, aby se na nic nezapomnělo, ale je smysluplná. Věříme, že i v letošním roce bude úspěšná, i tentokrát pro to děláme maximum.

Držte nám palce – čím vyšší výtěžek získáme, tím lépe se bude LORMu dařit!



*Magda Radovnická
koordinátorka sbírky*

OKÉNKO DO PRAHY

S blížícím se koncem letopočtu 2009 se neodbytně vkrádá myšlenka bilancování. Co se nám povedlo a co bychom v tom nadcházejícím roce 2010 mohli dělat lépe nebo jinak? Takové úvahy každého z nás určitě mohou posunout dál požadovaným směrem.

Já bych se v rámci ročního pracovního hodnocení ráda vyjádřila k letošním pražským klubům. Když jsem se podívala na seznam, byla jsem překvapená co všechno jsme spolu zažili. Hned v lednu jsme byli hosty na italském velvyslanectví, které uspořádalo hmatovou výstavu replik mnoha soch. Detailně jsme si například mohli prohlédnout Pietu od Michelangela Buonarotti a měli jsme příležitost vidět mnoho dalších zajímavých artefaktů. Dále jsme navštívili svět pohádek prostřednictvím loutek a divadélek z minulého století. V březnu jsme se dozvěděli jak se stavěl Juditin a Karlův most v Praze a nádherným zážitkem pro nás byla plavba po Vltavě v příjemně vytopené lodi, kde jsme dokonce na zahřátí dostali svařené víno! V dubnu jsem shlédli další sochy – tentokrát Franty Úprky. Ve skleňíku Fata Morgana jsme se potěšili pohledem na poletující motýly. V létě jsme poznali zahrady pod Pražským hradem, také se seznámili s historií Národního divadla a poznávali osobnosti s ním spojené – „pohladili“ jsme některé herce, malíře a architekty, jejichž jména byla na bustách i v Braillově písmu. Na podzim jsme v krásně renovovaném zámku Ctěnice obdivovali sbírku kočárů, v Roztokách u Prahy zase ornamenty, k nimž jsme si vyslechli i odbornou přednáš-



ku. Mnohé z nás pobavila výstava Her a klamů na radnici Prahy 1.

Také letos jsme se několikrát sešli v naší útulné klubovně LORMu ve Zborovské ulici. Někdy proto, abychom konverzovali ve znakovém jazyce, jindy abychom něco vytvořili. Třeba někdo nosíte vlastnoručně malované tričko nebo máte ve skříni pro vůni (a proti molům) sáček s levandulí?

Na jednom z klubů jsme se ve vzpomínkách vrátili k letošní Lormolympiádě. Pro všechny bylo vítaným povzbuzením vypovědět o svém úspěchu na sportovním bojišti nebo v loňské soutěži Hieronyma Lorma či si připomenout jinou událost, ve které jsme prokázali svůj um, šikovnost, rychlost...

A zatím poslední setkání? Tady bych chtěla všem poděkovat za to, s jakým nasazením a radostí vyráběli originální vánoční přáníčka pro naše sponzory.

Kdybyste se mě zeptali, co bych sobě a Vám přála pro rok příští, odpovím: „ Aby se Vám kluby líbily a abyste měli možnost vždy přijít v počtu nejhojnějším!“

*Jana Kašparová
terénní pracovníce Praha*

OKÉNKO DO OLOMOUCKÉHO KRAJE

Milí čtenáři,

v minulém čísle časopisu jsem se krátce představila jako nová pracovníce LORMu. V tomto čísle bych vás ráda seznámila s tím, co se u nás děje a snad bude ještě dít.

Jak jsem již psala, v září letošního roku jsem nastoupila do olomoucké pobočky LORMu. Dostala jsem na starosti skvělé osazenstvo olomouckého a zlínského kraje a dala jsem se do seznamování. Část klientů jsem měla možnost poznat na Lormolympiádě, zbývající uživatele jsem začala objíždět našimi vynikajícími a spolehlivými dopravními prostředky. Vzhledem k tomu, že vlakem a autobusem jsem nejela několik let, bylo to pro mě velké překvapení a někdy velký šok, co se děje na našich drahách ještě dvacet let



po revoluci. Díky tomu jsem znovu začala prohlížet mapy a seznamovat se s oblastmi, do kterých se mám vydat a opět jsem si uvědomila, kolik krásných míst je kolem nás. Po úspěšném zdolání všech končin našich krajů - a někdy to bylo velmi složité - jsem se rozhodla, že zkusím uspořádat klub. Po svolení paní ředitelky jsem sehnala místnost na naše klubová setkání v Přerově. Náš první klub byl takový neformální, šlo o setkání po delší době, a tak jsme poseděli u kávy, čaje a zákusků, popovídali o společných lormáckých akcích, které proběhly v létě a o tom, co nového kdo prožil v poslední době.

Naše druhé klubové setkání bylo v listopadu. Opět jsme se sešli na stejném místě v celkem hojném počtu. Dnes nás čekala přednáška. Byla zaměřena na zdravý životní styl a při pohledu na naše zaoblená těla paní přednášející vyzdvihla důležitost zdravé a vyvážené stravy, radila nám, jak zvládat stres, jak relaxovat a jak přijímat různé životní situace s optimismem. Potom nám ukázala jednoduché relaxační techniky, které jsme si vyzkoušeli v praxi. Teď je hlavně umět využít v běžném životě! Po pěkné přednášce jsme se podívali na CD z Lormolympiády a dali jsme si malé občerstvení. To již paní lektorka zdravé výživy byla naštěstí pryč, protože sladké zákusky, na kterých jsme si pochutnávali, příliš zdravému životnímu stylu neodpovídají. Ještě chvíli jsme si povídali a pomalu jsme se rozcházeli domů. Tak doufám, že se akce líbila, že jsme si z ní odnesli rady, které užijeme ve svém životě. A teď se můžeme těšit na vánoční klubové setkání.

*Za Olomoucký kraj Eva Bernardová
terénní pracovnice Olomouc*



NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Splněné přání

Hrad a zámek v Jindřichově Hradci jsem navštívila několikrát. Při jedné prohlídce nás průvodkyně upozornila, že pod námi je dílna na výrobu gobelínů a tenkrát jsem si řekla: "Hm, tak tam bych se ráda podívala."

Při sestavování podzimních lormáckých klubů můj návrh byl – návštěva gobelínky. A vyšlo to!

V dílně nás přivítala paní, která nám řekla něco z historie. Manufakturu na výrobu gobelínů založila v r. 1910 textilní výtvarnice Marie Teinitzerová. První gobelín byl vyroben v r. 1911 a znázorňuje boj sv. Jiří s drakem a je na zámku v Novém Městě nad Metují. V r. 1948 byly ateliéry znárodněny. Od roku 1991 je majitelem gobelínky pan Jan Fidler.

A co je potřeba k výrobě gobelínu? Je to horizontální tkalcovský stav, ohromná dávka šikovnosti a trpělivosti – tedy tkadlena, předloha výtvarníka a mnoho barevných vln a hedvábí. Dokážou zde vytvořit 2500 barevných odstínů. Nádherná paleta barev potěšila oko a pohladila na duši. A to heboučké hedvábí, které smotané viselo na stojanech!

Při práci jsme viděli 4 tkadleny. Jedna opravovala potahy na židle, další restaurovala gobelín ze 17. století. Třetí opět opravovala. Nový gobelín byl náš státní znak. Výroba je velmi pracná. Tkadlena utká za směnu plochu o velikosti lidské dlaně, 1 čtvereční metr zhotoví za více než 3 měsíce. Cena hotového gobelínu je asi 100 000 Kč.

Na konci prohlídky nám ukázali tapisérie. Ty moc zaujaly mého průvodce Jirku. Nádherná práce jihočeských tkadlen putuje do Tasmánie. Pro ty z vás, kteří nevědí, kde Tasmánie je, uvádím, že opravdu daleko. Je to ostrov u Austrálie.

Při prohlídce gobelínky jsme se přesvědčili, že ono rčení o zlatých českých ručičkách je pravdivé. A já odcházela moc spokojená. Díky lormáckému klubu se mi splnilo mé dávné přání.

Marcela Peterková

Krásný pocit



Vážení a milí, přátelé a příznivci LORMu. Dovolte mi, abych se s vámi podělil o dojmy ze letošní sezóny roku 2009.

Poprvé jsem se zúčastnil rekondičních pobytů pořádaných LORMem. Se svým kamarádem Toníkem jsme byli jako v Jiříkově vidění. Přístup pracovníků LORMu úžasný. A proč to nenapsat, když si to zaslouží. Máme moc hezká děvčata, které se za nás nestydí před veřejností. Obdivuji jejich klid a rozvahu, žádné honem, musíš, dělej, toto trvá. Ano, vstoupil jsem do nepoznaného světa lidí, kde jsou velmi rozdílná zdravotní postižení. Promiňte tuto větu: „Ten dělá to a ten zas tamto a dohromady udělají moc“. Pro mne tam byla spousta nových věcí, Lormova abeceda, znakový jazyk, ale i divadelní scénky a noví přátelé a kamarádi. Říkám ANO, mne to obohatilo na duši a obohatilo i můj dosavadní život. Též bych moc rád poděkoval za Lormolympiádu, bezva atmosféra a dobrý výsledek. Nemohu děkovat jednotlivci. Já mohu říci bezvadná týmová práce. Ale někdo ten motor musí držet pohromadě... a těm děkuji nejvíce a moc a moc jim přeji hodně sil do další práce a pevné nervy. Všem pracovníkům LORMu já říkám DÍKY.

Milan Koklar

Slepecké písmo dálkově

Milí přátelé,

možná jsou mezi Vámi jednotlivci, kteří by se chtěli naučit slepecké písmo a nevědí kde a jak. Nabízím Vám pomoc v podobě učení na dálku. Nebude Vás to vůbec nic stát, jen chuť něco nového umět! A jak takové učení na dálku provádím?

Na Pichtově psacím stroji napíšu zájemci základních několik písmen, ze kterých se dají skládat jednoduchá slova, a to právě zaujme, že účastník nemusí biflovat písmena abecedy, jak jdou za sebou, ale že sám tvoří.

První lekce obsahuje písmena L, K, A, E, I a z těch se skládá např. LAK, KAL, LILEK apod. Já pošlu dvě stejné



stránky. Na jedné popíšu pod slepecká písmena a slova černotisková slova, druhý stejný list je jen v Braillově písmu. V praxi to vypadá tak, že když žák zvládne písmena i slova, čte buď zrakem nebo hmatem a druhý člověk ho kontroluje z listu, kde je černotisk. Dále pošlu ještě úkol bodovým písmem - slova, pod která napíše žák černotiskem co znamenají. Vypracovaný úkol mi pošle. Slepecký tisk se posílá zdarma. Stačí do pravého rohu obálky napsat slepecká zásilka. Postupně posílám další písmena a tak pomalu formou spíše hry zvládneme čtení slepeckého písma. Skutečně Vás to nebude nic stát. Učím pro vlastní radost zdarma. Stačí, když zájemci nahlásí adresu, a pak se s chutí pustí do učení.

Pavla Sykáčková

Specifické „zimní“ bariéry bránící samostatnému a bezpečnému pohybu nevidomých

Důsledky sněhové kalamity naplno dopadají i na život nevidomých lidí, pro které se zasněžené město stává nepřehledným bludištěm, otevřeným vesmírem. A tak i krátká cesta nevidomého po známé trase může obzvláště v situaci neodklizeného sněhu na mnoha chodnících být najednou nepřekonatelnou překážkou. A to nejen proto, že brodění ve sněhu ležícím na neupravených cestách způsobuje nepříjemné mrazení pod nohavicemi. Jaké další okolnosti, které vidící lidé lehce překonají, komplikují nevidomým lidem jejich cestování v krušném zimním počasí? Odpovědi přináší následující článek.

Zima, mráz, sníh, kluzký zledovatělý povrch chodníků a vozovek přinášejí problémy i pro zdravé lidi, jak jsou tedy na tom nevidomí? Následující text je pokusem v několika bodech přiblížit specifické obtíže pohybu nevidomého ve sněhu a mrazu.

1. Čerstvě napadaný sníh zakryje většinu holí nahmatatelných změn povrchu, jako jsou obrubníky, rozhraní mezi chodníkem a zatravněnou plochou v parcích, změny povrchu mezi asfaltem a dlažbou atd. Povrch se stane pro nevidomého „nečitelný“. Vyšší vrstva sněhu brání

kyvadlovému pohybu hole, který je základem techniky používané nevidomými při samostatné chůzi. Hůl se volně nepohybuje, „brouzdá“ sněhem, zachytává se, neumožňuje rozeznat nerovnosti, neposkytuje dostatek informací pro směr chůze atd.



2. Sníh odhrnutý na okraje chodníků a vozovek vytváří nové bariéry, někdy brání pohybu nevidomého podle domů nebo plotů, v parcích některé cesty nejsou odklizeny a mizí a jiné se neshodují s původními trasami. Nalezení průchodu mezi nahrnutými valy sněhu na okraji vozovky a chodníku, překonání hromad sněhu na nečekaných místech a zorientování se tam, kde sníh odstraněn není a zmizely některé cesty - to vše může pohyb nevidomého změnit v experiment s možnou naprostou ztrátou orientace.
3. Samostatným problémem může být i mráz, neboť nutí nevidomého použít čepici, rukavice a teplé boty. Čepice přes uši omezuje množství sluchových informací a mění jejich kvalitu, rukavice snižují citlivost hmatu při práci s bílou holí a silná podrážka zimní obuvi rovněž brání získávání informací hmatem chodidla, jak to do určité míry umožňuje lehčí obuv.
4. Nahromaděný, rozšlapaný nebo tající sníh, různé kluzké plochy a obrubníky skryté pod sněhem, klouzačky, kousky zledovatělého sněhu - to vše znesnadňuje chůzi. Došlápnutí chodidla je nejisté, chůze může být doprovázena množstvím drobných sklouznutí, způsobujících různé výchylky směru pohybu, což může vést ke ztrátě orientace zejména tam, kde není možno udržovat směr snadným způsobem, např. podle stěny budovy.
5. Sníh rovněž mění zvukové vlastnosti prostředí, které je jakoby „odzvučeno“. Hůl navíc neposkytuje obvyklou zvukovou odezvu spočívající ve vnímání jemných rozdílů v odrazu zvuku ťukající hole od předmětů v okolí.
6. Na vozovce s rozježděným a tajícím sněhem je běžný automobilový provoz mnohem hlučnější než obvykle. Nevidomému se hůře získávají informace sluchem, např. na tramvajovém ostrůvku může přeslechnout přijíždějící tramvaj a na ozvučeném přechodu nemusí zaregistrovat klapot semaforu. Proto nevidomý obvykle ocení Vaše upozornění.



7. Nebezpečným se může pro nevidomého stát přecházení vozovky. Bílá barva zasněžené krajiny snižuje viditelnost bílé hole, přestože je vybavena reflexními pruhy. Tato skutečnost klade větší nároky na pozornost řidičů i nevidomých.
8. Někteří téměř nevidomí lidé využívají při samostatném pohybu kromě bílé hole také zbytek zraku, který je důležitý pro jejich navyklé postupy a orientaci. Pro tyto lidi může sníh znamenat vyřazení tohoto důležitého zbytkového vidění, neboť v zasněženém prostředí vše splyne v bílou nerozlišenou plochu postrádající orientační prvky jindy vnímané zbytkem zraku.
9. Omezení možností práce s holí, změněné vlastnosti prostředí a snížený přísun hmatových a sluchových informací zvyšují nároky na nevidomého a zvyšují nebezpečí chyb a nezvládnutí situace. To může znamenat výrazné zvýšení potřeby cizí pomoci. Pro mnohé zdravé lidi ale zimní podmínky také znamenají problém, a snižují jejich pozornost k problémům druhých, tedy i nevidomých.
10. Mnozí lidé (např. sousedi a vzdálení známí z ulice) mohou určitého nevidomého znát jako samostatně se pohybujícího chodce a nemusí je napadnout, že v zasněženém prostředí pomoc potřebuje, že může dokonce ztratit orientaci a zabloudit v prostředí, které jindy dokonale ovládá.
11. Zimou pozměněné podmínky zdůrazňují potřebu funkčnosti technických opatření zvyšujících samostatnost pohybu nevidomých (ozvučené křižovatky, akustické orientační majáky na tramvajích, na vchodech do budov a stanic metra).
12. Důležitou pomocí nevidomým ve ztížených podmínkách může být koordinovaná služba proškolených dobrovolníků doprovázejících nevidomé podle jejich telefonických objednávek (více na www.okamzik.cz).
13. Ani technická a organizační opatření a fungující služby však nikdy plně nenahradí význam příležitostné pomoci nevidomému náhodným kolemjdoucím, což platí mnohonásobně zejména v zimním počasí.

*Miroslav Michálek
Okamžik, 2010*

ROZHOVOR



Inspiruje mně mnoho věcí

Město Vsetín je součástí území Valašského království. Lidé narození ve Vsetíně, a patří mezi ně také PhDr. Radka Horáková, Ph.D., zůstávají poddanými tohoto království, i když se přestěhovali dejme tomu na Moravu.

Žijete v Tišnově u Brna, tedy vlastně v emigraci. Jak se vám daří?

Na tuto otázku je jednoduchá odpověď. Doma jsem tam, kde je moje rodina. To, že jsme si vybrali Tišnov jako místo k životu, je shoda mnoha okolností. Jak už to tak v životě bývá. Já vlastně ani nejsem „čistokrevná Valaška“, tatínek pochází z východních Čech, takže odejít ze Vsetína do Tišnova nebylo tak těžké rozhodnutí. Navíc je Tišnov opravdu krásné městečko.

Máte sestru Petru, narodily jste se neslyšícím rodičům, obě se zdravým sluchem. Představovalo to v rodině komunikační problém?

Rodiče jsou v celé široké rodině jediní, kteří mají sluchové postižení. Komunikace mezi námi probíhala a probíhá ve znakovém jazyce. Řekla bych, že problém měli mnohdy ostatní členové širší rodiny, kteří se ne vždy úspěšně s našimi rodiči domluvili. Často jsme tedy se sestrou tlumočily. Ale nejednalo se přirozeně o tlumočení jako takové. Asi jako všechny slyšící děti neslyšících rodičů jsme jednoduše byly „vtaženy“ do komunikace.

Nezneužívaly situaci dospívající slečny, když se chystaly tajně na rande...?

Pokud jsme se sestrou něco vyvedly, naši to na nás hned poznali. Přestože neslyší, mají nějaký zvláštní smysl hned odhalit všechny nepravosti. Z mimiky obličeje nebo z pohledu očí rozpoznali, že máme něco „za lubem“.

Odkud vaši rodiče čerpali znalosti o tom, kudy a jakými prostředky vést výchovu?



Oba rodiče byli vzděláváni ve školách pro neslyšící internátního typu. V době, kdy vyrůstali, jiná možnost nebyla. Do svých rodin se vraceli na prázdniny, později, když už mohli cestovat sami, jezdili z internátu domů i na víkendy. Také mě mnohdy napadá, že i když relativně málo času strávili ve svých rodinách, jak odkoukali vše „potřebné“ pro naši výchovu. Asi rodičovská intuice.

Mládí často hledá vzory. Potkala jste nějaký?

Žádný konkrétní vzor nemám. Inspiruje mě mnoho věcí, lidé a jejich osudy, situace, které se dějí...

Představovalo rodinné prostředí podnět k tomu, abyste vy i sestra studovaly stejnou vysokou školu a stejný obor?

V podstatě ano. S odstupem času se se sestrou nad naším rozhodnutím občas zamýšlíme, ale vždy pak vlastně dospějeme k závěru, že bychom se zase rozhodly stejně.

Na Masarykově univerzitě v Brně jste před odchodem na mateřskou dovolenou vyučovala surdopedii. Vysvětlete nezasvěceným, čím se tato pedagogická disciplína zabývá?

Jedná se o dílčí disciplínu oboru speciální pedagogika, přičemž surdopedie je zaměřena na problematiku výchovy a vzdělávání osob s postižením sluchu. Název oboru surdopedie je odvozen z latinského surdus – hluchý a z řeckého paideia – výchova. Zajímavé na této speciálně pedagogické disciplíně je stále otevřená otázka, který komunikační přístup je pro sluchově postižené ten optimální – vydat se cestou orální, tedy budovat u neslyšících mluvenou řeč, nebo respektovat kulturu Neslyšících a používat znakový jazyk.

Tlumočíte do znakového jazyka. Co vedlo k rozhodnutí věnovat se téhle činnosti?

Nevěnuji se tlumočení znakového jazyka profesionálně. Věnovat se této profesi obnáší obrovské nároky na čas a přípravu. Nestačí pouze ovládat tento komunikační systém. Tlumočím zcela výjimečně, pouze v případě potřeby v rámci svého zaměstnání, kdy přicházím do kontaktu s neslyšícími studenty. Figuruji také v databázi Centra zprostředková-

ní tlumočnicků znakového jazyka v Praze, ale v současné době, kdy jsem na mateřské dovolené, tlumočím opravdu zřídka.



Asi všichni tlumočníci prožívají se svými klienty dramatické i citově vypjaté okamžiky. Na které ráda vzpomínáte vy?

Tlumočení svatby nebo promoce, to jsou pozitivní situace.

Vaše spolupracovnice prozradily, že máte svůj podíl na vzniku „cédéčka“ s výukou taktilního znakového jazyka. Kdy a kde se tenhle nápad urodil?

Díky spolupráci s Evou Suralovou a Jirkou Lange-rem. Během svého doktorského studia jsem si rozšiřovala vzdělání v rámci celoživotního vzdělávání na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V roce 2003 jsem zde zahájila studium surdopedie se zaměřením na znakový jazyk. Tam jsem měla možnost poznat paní docentku Suralovou, která mě později přibrala do svého týmu.

Tentýž jazyk jste vyučovala v brněnské pobočce LORMu. Vzpomenete si, co jste o sdružení zaslechla poprvé?

O sdružení LORM jsem se dozvěděla právě během mého studia v Olomouci. Do té doby jsem znala pouze organizace pro sluchově postižené. Asi jako každý, kdo se poprvé setká s problematikou hluchoslepoty, jsem se vypořádávala s řadou nových a odlišných věcí oproti světu neslyšících. Možnosti učit taktilní znakový jazyk v brněnské pobočce si velmi cením.

Kterým směrem, k jakým aktivitám především by měl LORM směřovat v nejbližších letech?

Domnívám se, že aktivity, které LORM jako sdružení nabízí, jsou naprosto vyčerpávající a uspokojují potřeby a přání všech klientů. Oceňuji zejména zajišťování rehabilitačních pobytů, akce jako je Lormolympiáda nebo umělecká soutěž o Cenu Hieronyma Lorma.

Stala jste se v Brně patronkou sbírky „Červenobílé dny“. Obstojíme jako národ empatií pro takové akce?

Často slyším, že podobných sbírek a charitativních akcí je tolik, že člověk ztrácí přehled a motivaci pomáhat.



Jedním z důvodů je určitě také to, že se lidé mnohdy ani nedozví, kam peníze putují a komu skutečně pomohou. Myslím si ovšem, že na dobré věci se peníze vždy najdou.

Náramně prý jste se osvědčila coby trasérka na zimním rekondičním pobytu Lormáků. Sněhuláci vybreptali, že nezkazíte žádnou legraci. Čím nejvíc jsou takové pobyty prospěšné?

Řekla bych, že nikde jinde jsem Lormáky neviděla v lepší náladě. Společné zážitky, večerní posezení s přáteli, karneval... to přece člověk doma nezažije! Sebekriticky musím ještě dodat, že častokrát jsem k dobrému rozmaru klientů, které jsem na běžkách doprovázela, přispěla svými pády. Mnohdy se naše role přímo obrátily a klient coby můj trasér nás bezpečně dopravil do cíle. :o)

Vlastně nedávno jste se stala matkou synka Lukáše. Jak si užíváte mateřství?

Je to jedno z nejkrásnějších období, které prožívám. Byla jsem vždy dost skeptická k tvrzení, že se život ženy po narození dítěte změní. Teď nemohu nic jiného, než souhlasit. Náš Lukášek nedávno slavil první narozeniny, je to pěkný rarášek, ostatně jako všechny děti v tomto věku. Běhá tam, kam nemá, vytahuje věci, které před ním marně schováváme, zkouší, jestli granule našeho psa jsou opravdu tak chutné, když se po nich naše labradorka Berta tak olizuje...

Vrátíte se po ukončení mateřské dovolené mezi Lormáky – a jestli ano, proč?

S některými Lormáky jsem v podstatě pořád ve spojení, i když teď jen prostřednictvím e-mailu nebo telefonu. Těším se ovšem opět na nějakou společnou akci!

Za rozhovor děkuje

Jan Nouza



Od ledna 2010 se mění příspěvek na provoz motorového vozidla

Jedním z úsporných opatření, která mají vést ke snížení deficitu státního rozpočtu, je změna výše příspěvku na provoz motorového vozidla. Dochází k ní od 1. ledna 2010, a to na základě vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí č. 451/2009 Sb.

Podle nového právního předpisu se příspěvek na provoz motorového vozidla od nového roku sníží. A to o 50% u osob, jejichž zdravotní stav odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. stupně, a o 20% u osob, jejichž zdravotní stav odůvodňuje přiznání mimořádných výhod III. stupně. Snížení se netýká rodičů dětí s onkologickým onemocněním.

Nově tak příspěvek na provoz motorového vozidla v roce 2010 činí:

- 7 920 Kč pro občany, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod III. stupně (3 360 Kč u jednostopých vozidel)
- 3 000 Kč pro občany, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. stupně (1 150 Kč u jednostopých vozidel)
- 9 900 Kč pro rodiče dětí s uvedeným onkologickým onemocněním (4 200 Kč u jednostopých vozidel).

Vyhláška MPSV současně snižuje počet ujetých kilometrů, který zakládá nárok na zvýšení dávky. V praxi to znamená zvýhodnění pro handicapované osoby, o vyšší dávku budou moci požádat, když ujedou méně. Konkrétně místo dřívějších 9 000 km už po najetých 7 000 km. Ostatní podmínky pro přiznání a výši příspěvku na provoz motorového vozidla, který poskytují obecní úřady obcí s rozšířenou působností, se nemění. Od ledna do září 2009 bylo cca 219 tisíc lidí, kteří pobírali příspěvek na provoz motorového vozidla.



Příspěvek na provoz motorového vozidla se poskytuje na kalendářní rok, a to vlastníku nebo provozovateli motorového vozidla:

- jehož zdravotní stav odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. nebo III. stupně (s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou), a který bude používat toto motorové vozidlo pro svou pravidelnou dopravu,
- který motorové vozidlo bude používat pro pravidelnou dopravu manžela (manželky), dítěte nebo jiné osoby blízké, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. stupně (s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou), nebo III. stupně
- který je rodičem nezaopatřeného dítěte, které je léčeno na klinice fakultní nemocnice pro onemocnění zhoubným nádorem nebo hemoblastosou, a to v době nezbytného léčení akutní fáze onemocnění v tomto zdravotnickém zařízení.

Zdroj: MPSV

ČSSZ informuje klienty o změně částečných a plných invalidních důchodů

Lidé, kteří pobírají částečný invalidní důchod a plný invalidní důchod, dostali na sklonku roku 2009 od České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ) oznámení se sdělením, do jakého stupně invalidity se jejich důchod k 1. lednu 2010 přemění. V žádném případě to není důvod k obavám, že lidé o své důchody přijdou, jejich výše se nezmění.

S účinností od 1. 1. 2010 dochází k zavedení tří stupňů invalidity namísto invalidity plné a invalidity částečné. Od tohoto dne se částečný invalidní důchod a plný invalidní důchod považuje za invalidní důchod v prvním, druhém nebo třetím stupni. Po dosažení věku 65 let se vyplácený invalidní důchod změní na starobní důchod a ten nadále náleží ve výši původně vypláceného důchodu invalidního. (Nárok na tento starobní důchod nevyklučuje nárok na „řádný“ starobní důchod, který vznikne, dosáhne-li tento občan potřebné doby pojištění).

ČSSZ provede výše uvedené změny důchodů automaticky, není třeba podávat žádost. Invalidní důchod i starobní důchod náleží od 1. 1. 2010 ve stejné výši, v jaké náležel k 31. 12. 2009 vyplácený plný nebo částečný invalidní důchod. Změny důchodů provede ČSSZ podle posledních údajů vedených v evidenci orgánů sociálního zabezpečení o poklesu soustavné výdělečné činnosti ke dni 31. 12. 2009.



Stupně invalidity jsou nově vymezeny takto:
Jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu nastane pokles pracovní schopnosti

- nejméně o 35 %, avšak nejvíce o 49 %, jedná se o invaliditu prvního stupně,
- nejméně o 50 %, avšak nejvíce o 69 %, jedná se o invaliditu druhého stupně,
- nejméně o 70 %, jedná se o invaliditu třetího stupně.

Částečný invalidní důchod, na který vznikl nárok před 1. 1. 2010, se od tohoto dne považuje

- za invalidní důchod pro invaliditu druhého stupně, byl-li důvodem částečné invalidity pokles schopnosti výdělečné činnosti nejméně o 50%,
- za invalidní důchod pro invaliditu prvního stupně v ostatních případech.

Plný invalidní důchod, na který vznikl nárok před 1. 1. 2010, se od tohoto dne považuje

- za invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně.

Při změně stupně invalidity, ke které dojde po provedené kontrolní lékařské prohlídce po 31. 12. 2009, se nově stanoví výše důchodu. Nebude se již zkoumat, zda je splněna podmínka potřebné doby pojištění, jako tomu bylo doposud a nebude se vypočítávat nová dávka, ale její výše se pouze upraví s ohledem na nový stupeň invalidity.

Zdroj: ČSSZ



ZDRAVÍ

Lékaři plzeňské Ofty provedou revoluční operaci šedého zákalu

Plzeňské centrum mikrochirurgie Ofta zavádí jako první pracoviště v České republice novou technologii v léčebném postupu při operacích šedého zákalu. Novou metodu budou lékaři testovat na pracovišti Ofta od středy, informoval agenturu Mediafax jeden z lékařů a šéf společnosti Gabriel Hadrávek.

„Jako první pracoviště v tuzemsku zavádíme implantace unikátních nitroočních čoček, jejichž optické vlastnosti lze po implantaci neinvazivně nastavit pomocí ultrafialového světla podle individuálních potřeb pacienta,“ uvedl Hadrávek.

Doposud se při operacích šedého zákalu volí vhodná nitrooční čočka na základě předoperačního vyšetření pacienta konfekčně, to znamená, že je vybrána nejvhodnější čočka z existujícího portfolia jednotlivých výrobců. Bohužel působením různých faktorů, které není možné dopředu odhadnout je nemalé procento pacientů nuceno po operaci nosit dioptrické brýle.

„Nový typ nitrooční čočky LAL (z anglického Light Adjustable Lens) tento problém eliminuje, jelikož umožňuje nastavit optické vlastnosti této čočky až po její implantaci do oka na míru konkrétnímu pacientu, a to neinvazivně pomocí ultrafialového světla o specifické vlnové délce. Pacient si tak může reálně vyzkoušet, zda mu dané nastavení optických parametrů vyhovuje,“ uvedl Hadrávek.

Nastavení je buď následně trvale zafixováno, nebo je možné nastavení znovu pozměnit. Unikátní materiál, ze kterého je tato speciální nitrooční čočka zhotovena, vyvinul profesor Robert Grubbs, nositel Nobelovy ceny za chemii za rok 2005.

Nový typ nitrooční čočky LAL bude poprvé implantován ve středu 20. ledna 2010 za asistence Dr. Shiao Chang, která je vice prezidentkou americké firmy Calhoun Vision pro výzkum a vývoj. Česká republika se tak stane teprve

sedmou zemí na světě, kde se tato moderní technologie používá, což potvrzuje nebyvale vysokou úroveň české oftalmologie v celosvětovém kontextu. Investice do této nové technologie je spolufinancována z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj.



Šedý zákal je oční onemocnění, při kterém dochází k postupnému zakalení čočky, omezující průnik světla dopadajícího okem na sítnici a tím ke zhoršení zrakových funkcí. Jedná se o poměrně časté onemocnění, v populaci nad 65 let je určitý stupeň zakalení čočky patrný až u 50 procent populace a nad 75 let je šedým zákalem postiženo kolem 70% populace. Šedý zákal se dnes běžně léčí pomocí mikrochirurgického operativního zákroku, při kterém dojde k výměně zakalené čočky za umělou. Tato operace se provádí převážně ambulantně a jedná se o nejčastěji prováděnou operací v současné medicíně vůbec.

Zdroj: web.volny.cz/noviny

HAF

PSI VE SLUŽBÁCH HANDICAPOVANÝCH (4. část)



Signální pes pro neslyšící

Úkolem tzv. signálního psa pro neslyšící je v první řadě kompenzovat sluchovou vadu. Takto vycvičený pes musí umět neslyšícího člověka upozornit na blížící se auto, zvoněk u dveří, fax, SMS zprávu, zvonící tramvaj, pláč dítěte, přetékanou vodu z vany či umyvadla, vypnutí domácího spotřebiče, vzbudit člověka při signalizaci budíku apod.

Tito psi jsou vyškoleni tak, aby dokázali upozornit na zvuky, jako je například požární či kouřový alarm, vyzvánění telefonu, zaklepání na dveře, zvonění zvonku, různé časovače (pečicí trouba, toustovač, konvice) a mnoho dalších



zvuků, které slyšící člověk bere jako samozřejmost. V některých případech, zejména v situaci, kdy jsou oba rodiče miminka sluchově postižení, umí pes upozornit také na dětský pláč. Časem se pes soužitím s páníčkem (rodinou) stále zdokonaluje v denních rituálech a pomoci. Psi pro neslyšící mají stejná práva jako psi vodící – mají povolený vstup na všechna veřejná místa včetně potravinářských provozů.

S výcvikem psů pro sluchově postižené se začalo v Anglii organizací Hearing Dogs for Deaf (Slyšící psi pro neslyšící). Dle dostupných informací vznikla tato organizace ve 30. letech 20. století, a to pro pomoc sluchově postiženým lidem ve spojení s pomocí psům z ulice a útulků. Cílem výcviku bylo a je zprostředkovat zvukovou informaci neslyšícímu nebo silně nedoslýchavému člověku psem, a to prostřednictvím dotyku tlapkou a na povel „Ukaž mi!“ dovedením ke zdroji zvuku. Protože jsou psi cvičeni i k upozornění na varovné signály v případě požáru, záplav ap., kdy svého pána nemohou ke zdroji dovést, usedají hned po upozornění tlapkou k jeho noze. Znamená to: „Nevím, odkud zvuk přichází“. Psa dostává potřebný páníček od organizace zdarma. Organizace nečerpá žádných státních financí, proto je ve Velké Británii zapojena do akce široká veřejnost zejména formou darů, měsíčních příspěvků, nákupem dárkových předmětů.

K výcviku jsou nejvhodnější psi ve věku osmi měsíců až tři let, kteří jsou k lidem přátelští, mají sebejistou povahu a chuť se učit. Kromě všeobecně známých plemen, která se osvědčují jako vodící psi pro nevidomé, se dokonce osvědčila i „neplemena“, tedy kříženci, často pocházející z útulků. Nejlépe se k těmto účelům uplatňují malá a střední plemena, jakými jsou boloňský psík, pudl, jorkšírský teriér a kokršpaněl, z velkých se osvědčil německý špic, velký knírač, boxer nebo dalmatin. Podmínkou pro zařazení do výcvikového programu jsou výborné sluchové rozlišovací schopnosti, inteligence, chuť pracovat a milá nekonfliktní povaha. Na rozdíl od vodících psů nemusejí disponovat zvláštními fyzickými předpoklady. Obvykle stačí několik týdnů k tomu, aby se pes přímo v domácnosti naučil vše potřebné.

V České republice se systematickým výcvikem signálních

psů pro neslyšící zabývá zatím pouze výcvikové středisko Helpes. Na rozdíl od čtyřnohých průvodců nevidomých je výcvik signálních psů pro neslyšící málo rozšířený a veřejnosti prakticky neznámý. Takto vycvičení psi obvykle nosí žlutý kabátek s nápisem „Slyšící pes“. Vhodnější by asi bylo označení „Signální pes“, protože dosavadní označení nijak neupozorňuje na typ problému svého pána. Do mnoha úřadů a restaurací totiž tzv. „normální psi“ dosud nesmějí vstoupit.



Zdeněk Sedláček

INFORMACE

Záblesk: Pod jednou střechou



Záblesk – občanské sdružení rodičů a přátel hluchoslepých dětí pořádalo 8. prosince 2009 v Olomouci tiskovou konferenci a besedu s názvem „Pod jednou střechou“. Hlavním důvodem setkání bylo představení návrhu projektu modelového chráněného bydlení pro hluchoslepé osoby, které by mělo vzniknout v Olšanech u Prostějova.

Dům, ve kterém by hluchoslepí mladí lidé měli celodenní péči, bez níž se většinou neobejdou, chtějí rodiče do dvou let postavit v bývalém farním areálu v Olšanech. Obec na stejném místě plánuje vybudovat i dům s pečovatelskou službou pro seniory. Vzniknout by zde mělo také zázemí pro terénní sociální služby či pastorační centrum. Obec i rodiče postižených dětí chtějí na stavbu získat dotace z Evropských strukturálních fondů, žádat však chtějí i podporu z českého státní rozpočtu, spoléhají na pomoc Olomouckého kraje a také nadací.

Na konferenci vystoupili se svými zkušenostmi zahraniční hosté ze Skotska a Slovenska, zástupce fary v Olšanech a zástupci organizací hluchoslepých v České republice.

Přítomní byli seznámeni s podrobnostmi k 5. mezinárodní konferenci pro hluchoslepé a jejich rodiny „Listen to me 5“, jehož pořadatelstvím v termínu od 27. 7. do



1. 8. 2010 v Olomouci bylo pověřeno sdružení Záblesk. Na této konferenci, která se uskuteční v hotelu Flora, se očekává stovka účastníků z celé Evropy. Aktuální informace ke Sdružení rodičů a přátel hluchoslepých dětí Záblesk jsou zveřejněny na internetových stránkách organizace www.zablesk.olomouc.com.

Zdroj: Záblesk, www.idnes.cz

Mobilní telefony pro seniory a zdravotně postižené

Aligátor A500 – nejkrásnější mobil pro seniory

Speciální telefony pro seniory nebo malé děti byly na našem trhu do nedávna zcela okrajovou záležitostí. Tuto situaci změnila až dvojice mobilů - Emporia Life a především pak předchůdce dnes testovaného modelu, Aligator A300, o němž jsme vás informovali v minulém čísle Dotečků. Zatímco předchozí model připomínal díky proporcím displeje spíše kalkulačku než mobilní telefon, u novinky už není tento jev tak zřejmý. Může za to především větší displej s rozměry 35 x 22 mm a rozlišením 96 x 64 bodů. Ten opět není barevný a jeho čitelnost je zlepšena použitím oranžového podsvícení a kontrastního černého textu. Díky vyššímu displeji zobrazí telefon více informací na pohotovostní obrazovce. Především popis tlačítka pro přístup do menu je velkým krokem kupředu.

Nejvýraznějším prvkem na zadní straně telefonu je posuvné oranžové tlačítko s nápisem SOS, které slouží ke spuštění nouzového volání a sms. Tato funkce je stejná jako v případě modelu A300, vzhledem k jejímu významu si ale její fungování dovoluji ještě jednou připomenout. Tuto funkci je potřeba v menu aktivovat a provést základní nastavení. Není to ovšem nic složitého, je potřeba jen předvolit čtyři telefonní čísla, na kterých bude telefon v případě potřeby hledat pomoc. Pokud je funkce nouzového volání aktivní a uživatel posune tlačítko SOS, telefon spustí zvukový alarm

a začne postupně automaticky vytáčet přednastavená čísla. Zároveň na tato čísla odešle i zprávu s přednastaveným textem. Telefon se na každé číslo snaží dovolat několikrát za sebou, pokud se mu to nepodaří, začne volat na další číslo v pořadí. Jestliže není žádné číslo nastaveno a přesto je režim nouzového volání aktivní, začne telefon vytáčet po stisku oranžového tlačítka linku 112. To samé se stane i v případě, nebude-li v telefonu vložena žádná SIM karta. Když se telefon nedovolá ani na jedno z přednastavených čísel, setrvá po dobu jedné hodiny ve speciálním nouzovém režimu. V této době přijme automaticky každý příchozí hovor a zároveň aktivuje funkci hlasitého handsfree. Pokud se tak majiteli udělá například nevolno a stihne posunout tlačítko, stačí na jeho telefon zavolat. A přestože nebude schopen se k němu dostat, je možné na něj mluvit.



Emporia - TALKpremium

Telefon Emporia TALKpremium je mimořádně jednoduchý a snadno ovladatelný mobilní telefon, který neobsahuje žádné složité funkce a nabízí pro komunikaci jen to nejpodstatnější, co jeho majitel potřebuje a v běžném životě také nejvíce využije – volání a posílání SMS. Moderní telefon je šitý na míru nejen starším lidem, ale také osobám se zdravotním postižením, které mají s používáním běžných mobilních telefonů problémy. Nutnost zdlouhavého hledání v menu zcela odpadá díky možnosti přístupu k jednotlivým funkcím pomocí postranních tlačítek.

Nový model má klávesnici s velkými tlačítky a přehledný, dobře podsvícený displej. Ten je současně odolný proti poškození, usnadňuje rozeznávání písmen a číslic. Přístroj má také vylepšenou technologii přenosu zvuku, hlasitější vyzvánění než běžné mobily a nevádí ani lidem s naslouchátkem. Ve výbavě nechybí budík a praktická baterka. Součástí balení je také kvalitní kožené pouzdro.

Standardní cena telefonu Emporia TALKpremium bude činit 2 995 Kč.

Do své nabídky jej zařadila Telefónica O2, je vhodný i pro osoby se zdravotním postižením, které mají s používáním běžných mobilních telefonů problémy. V kombinaci se speciálním paušálním tarifem pro seniory, který je určený



zákazníkům starším 60 let, jej lze pořídit již za 1 295,- Kč. Navíc za každý prodaný přístroj přispěje Nadace O2 částkou 100 Kč na podporu provozu Linky seniorů 800 200 007.

*Zdroj: www.mobil.idnes.cz a Telefonica O2
(redakčně upraveno)*

Lidé se zdravotním postižením už se mohou přihlásit na Abilympiádu 2010

V pardubické ČEZ aréně se ve dnech 28. – 29. května 2010 uskuteční 17. národní abilympiáda. Významnou přehlídku pracovních i volnočasových schopností a dovedností zdravotně postižených lidí pořádá Česká abilympijská asociace (CAA). Zájemci si mohou vybrat maximálně dvě disciplíny. Vyhlášeny jsou tyto soutěžní obory: košíkářství, aranžování květin – ikebana, aranžování suchých květin, aranžování květin – západní styl, vyřezávání ovoce a zeleniny, výroba nábytku, vyšívání, háčkování, montáž počítače, počítačová editace textu, počítačová sazba a grafika, programování, tvorba www stránek, zpracování dat, drhání, pletení, paličkování, šití dámského oděvu, řízení automobilu, batiky, keramika, zdobení kraslic, malba na hedvábí, malba na sklo, výroba svíček, drátkování, mechanická montáž, elektronická montáž, návrh plakátu, technická ilustrace, studiová fotografie, malování na kameny, dřevorezba, patchwork, cukrářství, studená kuchyně, výroba šperku, ubrousková technika, recyklace odpadu.

Uzávěrka přihlášek je v pátek 2. dubna 2010.

Formulář přihlášky, pravidla všech disciplín i doprovodný program je průběžně zveřejňován na www.abilympics.cz.

Na dotazy odpoví Alena Krpálková na e-mailu abilinfo@abilympics.cz a na telefonním čísle 466 304 366.

*Miloš Pelikán,
redaktor Abilympijského zpravodaje
(kráceno)*

Služba DP asistent ve vozech MHD města Brna



Služba DP asistent je poskytována starším občanům a tělesně postiženým cestujícím. Dále jako ambulantní informační služba při změnách v organizaci dopravy, při zahajování a ukončování větších výluk nebo při mimořádných výlukách, kdy pracovníci Dopravního podniku města Brna informují cestující o náhradním způsobu dopravy, popř. o dalších změnách přímo na zastávkách. Služba zajišťuje doprovod cestujícího během cestování prostředky brněnské městské dopravy, a to z výchozí až do cílové zastávky cesty včetně přestupování. DP asistent poskytuje osobní pomoc při nastupování, pohybu ve vozidle i při vystupování, dále při vyhledávání spoje a při orientaci ve smluvních přepravních podmínkách. Na jeho pomoc se můžete spolehnout i při neočekávaných situacích. Službu poskytuje Dopravní podnik města Brna v pracovní dny od 6 do 18 hodin. Po dohodě i mimo tuto dobu.

Pro koho je DP asistent?

Službu Dopravní podnik města Brna poskytuje cestujícímu s platným jízdním dokladem a pro předem naplánovanou cestu, především invalidům a osobám starším 75 let.

Jak objednat službu DP asistent?

Službu si můžete objednat osobně nebo telefonicky na tel. čísle: +420 543 174 318, +420 723 980 676 a na dispečinku DP asistent v Brně na Novobranské 18 alespoň jeden den předem v pracovní dny od 7 do 15 hod. Bližší informace najdete na stránkách Dopravního podniku města Brno.

Veronika Foltýnková



Nový informační zdroj pro uživatele internetu se zrakovým postižením

Na adrese lukasotahal.blogspot.com spustil svůj blog Lukáš Otáhal, nevidomý operátor poradenského serveru InternetPoradna.cz. Již první příspěvky naznačují, že zde najdou užitečné informace nejen uživatelé internetu se zrakovým postižením, kterým je především určen, ale i další zájemci hledající tipy na usnadnění práce s informačními technologiemi.

Dozvědí se například, jak lze převádět dokumenty ve formátu pdf do Wordu, jak si zašifrovat svoje citlivá data v počítači. Radí-li Lukáš, jak třeba docílit toho, aby se automaticky po vložení flash disku do počítače spustila nějaká aplikace, činí tak krok po kroku, aby postup zvládl opravdu každý.

Autor slibuje další články týkající se využití kompenzačních pomůcek na bázi PC či mobilních zařízení pro uživatele se zrakovým postižením. Nabízí rovněž zasílá novinek formou e-mailu, nebo pomocí RSS kanálu.

Zdroj: Helpnet.cz

OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH



Skvělý nizozemský matematik

Gerrit van der Mey

*** 5. 1. 1914 † 2002**

Dne 9. června 1947 zažila univerzita v Leidenu velkou senzaci. Ten den zde byl promován na doktora přírodních věd hluchoslepý matematik Gerrit van der Mey. Pro svou rigorózní práci si zvolil téma „Výslednice algebraických pramenů“. Gerrit van der Mey se narodil 5. ledna 1914 v Lisse. Ve čtyřech letech ztratil následkem meningitidy zrak. Na speciální škole v německém Marburgu na sebe velmi brzy upozornil svým nadáním pro matematiku a fyziku. V roce 1941 začal studovat přírodovědeckou fakultu univerzity v Leidenu. Když byla německými fašisty uzavřena, přestoupil na univerzitu v Amsterdamu, ale tu brzy postihl tentýž osud. Z těchto důvodů musel studium přerušit až do konce války. Studium nakonec absolvoval s vyznamenáním po válce. V roce 1945 Gerrit van der Mey opětovně prodělal zápal mozkových blan a zcela ohluchl. Zároveň ztratil smysl pro rovnováhu a trvalo dlouhou dobu, než byl opět schopen sám chodit. Navzdory tomuto těžkému životnímu údělu dostudoval a po promoci nastoupil na místo ve velkém výpočetním středisku, kde se věnoval vývoji počítačových programů. Programování byl v té době zcela nový obor, což bylo pro něj výhodou – nebyla k dispozici odborná literatura, kterou by si musel předem nastudovat. Ve své profesi dosáhl vynikajících výsledků.

Na škole v Marburgu se naučil Lormovu abecedu, pomocí které mohl komunikovat s rodinou a přáteli. Využíval také elektronického Braillova psacího stroje, který byl v té době novinkou – na klávesnici mu lidé psali svá sdělení, která byla automaticky převedena do Braillova písma. Tak se mohl opět s kýmkoli domluvit.

Gerrit van der Mey často cestoval a přednášel o svém



životě i o své vědecké činnosti. V roce 1957 navštívil USA a Kanadu. Během cesty lodí přes Atlantik nemohl 2 týdny kvůli rozbouřenému moři téměř vůbec chodit vzhledem ke ztracenému smyslu pro rovnováhu. Ze stejného důvodu ovšem netrpěl mořskou nemocí jako všichni ostatní. V Americe pořádal s ostatními hluchoslepými přednáškové turné pod záštitou Nadace Heleny Kellerové. V Oválné pracovně Bílého domu se setkal i s prezidentem Eisenhowerem. Na cestě ho doprovázela jeho manželka Suzanne a kolega a celoživotní přítel Willem van der Poel. S ním posléze pracoval i na vysoké škole jako odborný asistent.

V roce 1982 obdržel rytířský řád z rukou holandské královny. O rok později zemřela jeho manželka, která mu byla vždy skvělou pomocnicí. Oženil se pak ještě jednou – se ženou, která mu po smrti ženy pomáhala. Manželství však vydrželo jen rok. Poslední roky života strávil v centru pro hluchoslepé, kde v listopadu 2002 zemřel.

Je autorem pojednání „Co mi odhalila moje hluchota“, kde píše o svých životních zkušenostech a o zrakovém a sluchovém handicapu. Celý život také hrál na piano a ani po ohluchnutí tuto schopnost neztratil. Také jeho řeč zůstala stále velmi dobře srozumitelná. Na výzkumu řeči dokonce v důchodovém věku spolupracoval s odborníky. Přes své těžké smyslové postižení prožil obdivuhodně aktivní osobní i profesní život.

*Pro Doteky připravili:
Zdeněk Sedláček a Hana Dvořáková*



Volby do Světové federace hluchoslepých

Při volbách do výkonné rady Světové federace hluchoslepých (WFDB) na 3. Valném shromáždění v říjnu 2009 v Ugandě byl opět zvolen do čela dosavadní předseda Lex Grandia z Dánska. O jeho osobnosti jste se již mohli dočíst v bulletinu Doteky číslo 49, kdy rozhovor s ním vedla a zaznamenala Marta Zemanová. WFDB byla v minulém volebním období pod vedením Lexe Grandii přijata do Mezinárodní asociace znevýhodněných osob (IDA) vedle nevidomých, neslyšících, vozíčkářů atd. Hluchoslepí lidé tak mají dnes možnost vstoupit i na půdu Organizace spojených národů prostřednictvím výkonné rady WFDB. Pro nás to vlastně znamená obrovský krok kupředu a splnění jednoho z několika cílů Světové federace hluchoslepých v tom, aby se hluchoslepota prosazovala jako jedinečné postižení i na mezinárodní úrovni.

Připomeňme si historii vzniku Světové federace hluchoslepých. Hluchoslepí lidé z různých zemí světa se v minulosti setkávali každé čtyři roky na konferencích Heleny Kellerové, které organizačně zajišťovala Světová federace nevidomých. Rozhodnutí o založení Světové federace hluchoslepých padlo v roce 1997 na 6. světové konferenci Heleny Kellerové v Kolumbii. Delegáti konference zvolili přípravný výbor, který připravil první Valné shromáždění Světové federace hluchoslepých, jež se uskutečnilo na 7. světové konferenci Heleny Kellerové na Novém Zélandu v r. 2001. Česká republika už zde měla svého zástupce, pana Jana Jakeše. Cestu a pobyt mu hradil organizační výbor konference, který jej pozval, aby na konferenci vedl workshop o filozofii a identitě hluchoslepých lidí a jako člen volební komise připravil a řídil volby na zakládajícím valném shromáždění WFDB.

V posledním čísle Doteků jsme se zmiňovali, že o čtyři roky později, v r. 2005, se konalo 2. Valné shromáždění WFDB a 8. konference Heleny Kellerové v Tampere. Obou akcí se zúčastnila Marta Zemanová jako zástupkyně České republiky ve Světové federaci hluchoslepých. Dalším účast-



níkem byl Jan Jakeš, který na konferenci měl workshop o evropských prázdninách pro hluchoslepé a jako předseda volební komise na Valném shromáždění zajišťoval přípravu a průběh voleb.

Letošní 3. Valné shromáždění WFDB v Ugandě probíhalo z finančních důvodů bez naší účasti, avšak nikoliv bez našeho zájmu. Návrhy na kandidátku pro volby do výkonného orgánu jsme zasílali v září tohoto roku předsedovi volební komise WFDB Janu Jakešovi, který pro volby v Ugandě připravoval veškeré podklady a metodické pokyny. Delegáti jmenovaného shromáždění se usnesli, že příští, v pořadí již 4. Valné shromáždění WFDB a 10. konference Heleny Kellerové, se budou konat v r. 2013 v Japonsku.

V následujících číslech našeho bulletinu Doteky se podíváme na strukturu Světové federace hluchoslepých a zajímavá zpravodajství zaslaná některými ze zvolených zástupců pro jednotlivé kontinenty - Afriku, Asii, Evropu, Latinskou Ameriku, Pacifik a Severní Ameriku.

Václava Turková

V Kanadě vyvinuta nová pomůcka pro hluchoslepé

Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje hluchoslepotu za druhé nejzávažnější zdravotní postižení člověka. Postižení je závažné především kvůli značně omezeným možnostem komunikovat s okolím a sníženému přístupu k informacím. Osoba s vadou sluchu i zraku potřebuje k dorozumívání využívat jiné, alternativní systémy.

Jedním z nich je nový přístroj DeafBlind Communicator (DBC), komunikátor hluchoslepých, vyvinutý kanadskou firmou HumanWare, vhodný zejména v kontaktu mezi hluchoslepotou a slyšící osobou. Jedná se o dvoudílné zařízení vzájemně propojené technologií Bluetooth, tedy bezdrátovým spojením. Jednu část tvoří aparát velikosti notebooku se speciální Braillovou klávesnicí, druhou částí je malý kapesní záznamník (známý pod zkratkou PDA – personal digital assistant). Komunikace pomocí tohoto přístroje vypadá následovně: hluchoslepotá osoba pošle

zprávu napsanou Braillovým písmem, ta se zobrazí na displeji PDA jako psaný text mluveného jazyka a zároveň je přečtena umělým hlasem. Příjemce si zprávu přečte a současně poslechne. Svou odpověď napíše do PDA a odešle zpět. Informace je následně převedena do Braillova písma a hluchoslepý uživatel si ji v klidu přečte. Tímto způsobem mohou oba bez problémů pokračovat v konverzaci. Firma HumanWare se pochopitelně neobešla bez asistence odborníků. DBC vyvíjeli ve spolupráci se Státním úřadem pro neslyšící a nedoslýchavé v americkém Washingtonu. Na přípravě projektu se však podíleli také ti, pro něž je přístroj určen – samotní hluchoslepí.



Jak DBC funguje v praxi, vyzkoušel už ne jeden z nich. Kupříkladu Robert J. Steppler (54 let) od narození neslyší, o zrak přišel ve svých deseti letech. Rozhodl se komunikátor poprvé otestovat při návštěvě čajovny. Sám si bez potíží objednal zelený čaj a navrch zapředel hovor s obsluhou. To vše díky novému technickému zázraku nazývanému DBC. Stejně dobře může posloužit při komunikaci na úřadě, u lékaře, v obchodě nebo kdekoliv jinde. Není pochyb, že i u nás by si našel své příznivce. Otázka je, kdy a jestli vůbec se k nám bude přístroj dovážet. A tím otazníky nekončí – byl by uznán jako kompenzační pomůcka? Dostali by na něj hluchoslepí alespoň částečnou státní dotaci, nebo by si ho museli hradit z vlastní kapsy? Považme, že základní model stojí přes šest tisíc dolarů...

*Převzato a upraveno z časopisu GONG,
listopad – prosinec 2009*

Papež oslavil Braillovo výročí

Vatikánský poštovní úřad oznámil, že na přání papeže Benedikta XVI. vydal do oběhu své první poštovní známky v Braillově písmu. Vznikly u příležitosti dvoustého výročí narození vynálezce tohoto slepeckého písma Francouze Louise Brailla.

Známky v nominální hodnotě 0,65 eura zdobí portrét Louise Brailla, jeho jméno, název státu a cena, vše vyvedené v Braillově písmu.

Vatikán podle agentury AP oznámil, že nechal vytisknout celkem tři sta tisíc kusů této mimořádné ceniny. K dostání bude na vatikánských poštovních úřadech poblíž Baziliky svatého Petra.

*Lidové noviny 6. 11. 2009,
(kráceno)*



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

JUBILEA

V prvním čtvrtletí roku 2010 oslaví svá životní jubilea tito členové nebo klienti o.s. LORM:

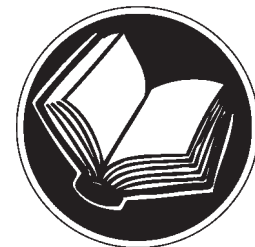
- 45 let – Bohuslav Dohelský, Praha
- 60 let – Júlia Skopalíková, Přerov
- 60 let – Marie Biedermanová, Heřmanův Městec
- 70 let – Irena Kráčmarová, Mimoň
- 80 let – Maria Höferová, Praha
- 81 let – Bohumil Volf, Bohumín - Záblatí
- 83 let – Marie Bartoňová, Křenovice
- 83 let – Emilie Svobodová, Chrastava
- 85 let – Marie Shonová, Praha
- 86 let – Vlasta Maňhalová, Praha
- 86 let – Věra Weberová, Liberec
- 87 let – Růžena Čermáková, Štěchovice

LOUČENÍ

Životní cesta každého z nás jednoho dne končí. Někdy je konec očekávaný a i přesto je pro příbuzné, přátelé a známé těžké jej přijmout. U jiných je životní pouť ukončena náhle. Mezi ty, kteří naše řady opustili nečekaně, patří také **paní Marie Štěpanovská**. Odešla 25. září letošního roku ve věku 89 let.

Jistě si někteří z Vás pamatují paní Štěpanovskou plnou elánu a životních příběhů, které velmi ráda sdělovala v povídkách určených nejen pro její příbuzné. Byla dlouhá léta členkou LORMu a některé z Vás do naší organizace také

přivedla. V posledních letech se už vinou svého nedobrého zdravotního stavu nemohla účastnit lormáckých akcí osobně, nikdy se ale neopomněla zeptat co je nového, kde jsme byli, co jsme prožili... Každý rok připravovala s velkou starostlivostí rybí pomazánku na vánoční setkání a vždy netrpělivě očekávala příběhy psané klienty v Dotecích. Ona sama raději vypravovala příběhy veselé. Ale samozřejmě i v jejím životě byly chvíle smutné a nelehké, a tehdy statečně říkala: „Je potřeba bojovat se vztyčenou hlavou!“ Možná to není úplně přesná citace, ale myslím, že to je právě to, co by nám všem paní Štěpanovská chtěla vzkázat. Paní Štěpanovská, budu na Vás ráda vzpomínat a upřímně mě těší, že jsem Vás mohla poznat!



*Lenka Veverková
terénní pracovnice Praha*

Ve čtvrtek 3. prosince odešel ve věku 89 let liberecký člen a klient **pan Karel Frýdl**. Rád vzpomínal na prožité chvíle se svými blízkými, na chvíle, kdy pracoval a pomáhal jako tlumočnický znakového jazyka. Jeho životní láskou vedle manželky byly šachy. V turnajích dosáhl mnoho úspěchů nejen doma, ale i v zahraničí.

Zůstanete v našich vzpomínkách...

*Nada Tomsová
terénní pracovnice Liberec*



ZÁLIBY (HOBBY)

Léčivé a aromatické byliny

Rakytník pomáhá posilovat zdraví

Tento trnitý keř je cizokrajnou, velmi cennou a významnou léčivou bylinou, která provází člověka a jeho snahy léčit již tisíce let, zvláště v asijských zemích. Na Sibiři byl rakytník navzdory jeho kyselým bobulím nazýván sibiřským ananasem, neboť v těchto drsných klimatických podmínkách býval po většinu roku prakticky jediným podporovatelem zdraví. Zejména v posledním desetiletí je tato bylina podrobena zevrubnému a důkladnému zkoumání vědců po celém světě. Rakytník se v současnosti využívá nejen ve farmacii, ale také v kosmetice a v potravinářství.

Rakytník řešetlákový (latinsky *Hippophae rhamnoides*) je mrazuvzdorná a velmi přizpůsobivá ovocná dřevina tvořící až 4 m vysoké trnité keře. Listy jsou úzce kopinaté, dlouhé až 7 cm, na rubu stříbřité, plody jsou oranžovočervené s ananasovou vůní, zrají od září do října a neopadávají.

Původní domovinou rakytníku řešetlákového jsou suché a písčité oblasti Kavkazu a střední Asie. U nás, stejně jako v celé Evropě, se používá většinou jako okrasný nebo zpevňující keř na náspech u silnic. V teplejších oblastech se vyskytuje i zplaněle, ale léčivé účinky této rostliny byly na evropském kontinentu donedávna přehlíženy.

Sběr čerstvých plodů je nutné provádět v rukavicích, a to v září a říjnu. Bobule musí být plně vyzrálé a nesmějí se pomačkat. Mají 10x více vitamínu C než pomeranč a mnoho dalších léčivých látek (vědci uvádějí, že denní doporučenou dávku vitamínu C pokryje jedna jediná bobulka). Kromě toho je rakytník vítanou zásobárnou vitamínu A a organických kyselin. Rakytník má značné posilující účinky, výrazně podporuje imunitní systém, je velmi vhodný při rekonvalescenci. Dále napomáhá tvorbě žluči a trávicích enzymů, povzbuzuje činnost jater a plic, reguluje krevní oběh. Pomáhá tedy při plicních nemocech, léčí žaludeční vředy a různá kožní onemocnění včetně akné, je schopný tlumit bolest a rakytníková mast regeneruje tkáň při

omrzlinách a popáleninách. Rakytník také zabraňuje vypadávání vlasů. Vynikající a neocenitelnou službu koná také při očistě organismu od jedovatých a zdraví škodlivých zplodin po různých otravách. Rovněž výrazně rozpouští hleny, zlepšuje stav kloubů při revmatismu, vykazuje i protinádorové účinky. Velký rozmach v současné době zažívá rakytník například v USA, kde jsou známy první pozitivní výsledky při léčbě rakoviny děložního krčku. Plody rakytníku jsou přirozeným zdrojem všech nejdůležitějších vitamínů. V prodejnách zdravé výživy můžeme nejčastěji zakoupit sušené plody rakytníku, šťávu z rakytníku, která je vynikajícím doplňkem stravy - buď bez příměsí nebo s cukrem ve formě sirupu, a také rakytníkový olej, který se vyrábí ze semen i dužiny plodu rakytníku a je ceněn především v oblasti dermatologie (kožním lékařství).



Zdeněk Sedláček

Z literární činnosti hluchoslepých lormáků

Proč učím slepecké písmo

Jsem prakticky nevidomá a mám stejně postiženou dceru. Chodila do školy v Praze v Koperníkově ulici, ale byla to škola pro slabozraké, kde se využívaly optické pomůcky. Tenkrát nebyly počítače ani speciální lupy a v této škole se nevyučovalo slepecké písmo. Jenže oční vada dcerky se natolik zhoršila, že nám lékaři slepecké písmo doporučili. Bylo to v roce 1974 a propagace péče o zrakově postižené byla mizivá, takže jsem neměla tušení kde a jak se s Braillovým písmem seznámit. U nás v Chomutově byl svaz invalidů a smíšené organizace. Specifickou pomoc zrakově postiženým nikdo neovládal. Ale náhoda tomu chtěla, že jsme se s dcerkou seznámily se zrakově postiženým člověkem, který slepecké písmo nejen ovládal, ale věnoval nám dva slepecké slabikáře a poradil, jak to písmo zvládat. A tak jsme se s dcerkou samy naučily číst i psát slepecky a obě jsme začaly pracovat v hnutí pro zrakově postižené a dodnes zrakově postiženým pomáháme. Já jsem složila zkoušky v Praze ze čtení a psaní bodového písma a získala





osvědčení, že mohou slepecké písmo učit. U nás v Chomutově jsme se zaměřili i na výuku slepeckého písma na škole pro budoucí zdravotní sestry. Seznamujeme je s problematikou zrakově postižených, aby uměly jako budoucí sestry pomoci i poradit. Naučila jsem i maminky nevidomých dětí zvládat slepecké písmo a dokonce se mi povedlo učit dálkově. Za učení nic nemám, učím zdarma, ale mám ten hezký pocit, že to písmo lidem pomáhá.

Pavla Sykáčková

Mámina večerní pohádka

Spinkej má dceruško – spinkej můj synku
už toho bylo dost za celý den.
Ještě se usmějte na maminku
a už se nám dívá do oken večerní pohádka.
Pohádka o lidech se srdcem čistým,
kteří už vůbec neumí lhát,
kteří si mohou s vědomím jistým
naprosto důvěřovat.
O lidech, kteří neznají války,
neznají křivdy a zklamání,
kteří se vydají do velké dálky se srdcem na dlani.

Mohou si do dálky letět
uvítat radostná jitra
protože zítra už zítra budou jen dobří lidé.

Olga Opavská

Sen o kočičí rodince

To jsem Vám měla hezký sen. Byl jeden tatínek Kocourek, maminka Kočička a dvě kočičí dětičky, Koťátka.

Tatínek Kocourek byl pracovitý, pilný, stále něco tlapkami v tom jejich kočičím pelíšku vylepšoval, aby se v tom kočičí rodince dobře žilo. Byl až tak moc pracovitý, že zapo-

mínal na sebe. Když nepracoval a fousky měl přistřižené, byl to moc hezký tatínek Kocourek. Na hlavičce moc hezké chloupky. Jenže on byl někdy na čumáčku zarostlý a ten hezký čumáček měl černý až šel z něho strach. Ale přesto ho celá ta kočičí rodinka moc milovala.



Maminka Kočička byla moc hezká kočička, možná to o sobě ani nevěděla. Měla hezké tlapičky, hezký čumáček a hezké chloupky na hlavičce. A kromě toho byla maminka Kočička velice šikovná. Uměla nachytat dost myšek a upravit je tak, aby rodince chutnalo. Také maminku Kočičku celá kočičí rodinka milovala. Jen by se maminka Kočička měla umět víc smát, to by jí moc slušelo. A také by měla svůj kožíšek víc pěstovat a na léto jej pěkně provětrat, aby vynikly její hezké tlapičky.

Starší z obou Koťátek byla hezká, milá a moc hodná kočičí holčička. Měla hezký čumáček a moc pěkné chloupky na hlavičce a ty jí dosahovaly až na zádička. O svého mladšího kočičího brášku se hezky starala, ve všem mu pomáhala a učila ho pěkně mňoukat. Měla srdíčko plné lásky nejen pro tatínka Kocourka, nejen pro maminku Kočičku, nejen pro bratříčka Koťátka, ale i pro pěkně tlustoučkého kočičího dědečka a dokonce i pro hodně starou, hluchou, slepou chromou kočičí prababičku. A oni ji všichni také měli moc rádi.

Kočičí bratříček byl veselý a silný lumpík. Až oba dorostou, bude kočičí bratříček svoji hodnou kočičí sestřičku chránit a bránit proti jiným, možná ne tak hodným Kocourkům a třeba jim i pěkně nabančí!

To vám byl krásný sen! Když jsem se probudila, zavřenýma očima jsem ten sen nechtěla opustit. Až po chvíli jsem si uvědomila, že takovou rodinku já přece znám!

Jenže není kočičí, ale člověčí. Že nikdo neuhodnete, jak se jmenují?

S láskou člověčí prababička

Marie Štěpanovská

Ach, to písmo bodové

Když jsem jako prakticky nevidomá vnikla do tajů bodového písma a získala pichťák, začal jsem si dopisovat s nevidomou přítelkyní. Jednou jsem jí nadšeně popisovala



účinný prášek na praní. Přítelkyně mi odepsala, že mnou popisovaný prášek nezná, že jí úplně stačí guttalax.

Chvíli jsem tu odpověď nechápala, a pak mi to došlo. Ve slově PRANÍ mi u písmene P vypadl první bod, takže už to nebylo P, ale S. Abych svou chybu napravila a jako slušný člověk se omluvila, napsal jsem: „Promiň mi, co jsem ti poslala!“

Snad se mi do toho pichtáku dostal šotek nebo jsem si chtěla vynahradiť ten minule chybějící bod. Prostě ve slově POSLALA se mi u písmene L přidal pátý bod, a tak vzniklo písmeno R. Takže jsem tomu dala korunu.

Od té doby si na ty bodíky dávám dobrý pozor, abych je zase nepopletla a vyjadřovala se slušně.

Pavla Sykáčková

Povídka

Před 40 lety, když jsem byl vojákem základní služby, jsem byl vybrán do první stráže. Velitel mě odvedl na stanoviště.

Byl prosinec, mráz 25°C, 2 hodiny v noci. Vyfasoval jsem hrozně těžký a dlouhý kožich. Hlídal jsem muniční sklad. Tu se znenadání objevil pes – vlčák. Říkám: „Chlapče, copak tu chceš?“ Proběhla mi hlavou myšlenka: „A co když to nebude hodný pejsek?“ Nerad bych se pral, v tom kožichu bych prohrál... Sáhl jsem na záda pro samopal. Zásobník plný ostrých nábojů, 32 ran. Natáhl jsem uzávěr - pro jistotu, kdyby vyrazil. Zmrzlé ruce na spoušti. Byla to moje první stráž, byl jsem jak se říkalo bažant. Pejskovi jsem domlouval, aby šel pryč, že nechci střílet, aby se kluci neposmívali, že jsem podělaný nováček. V té chvíli je každá minuta hrozně dlouhá. Mozek pracuje na plné obrátky. Asi po 10 minutách si dal říct. Odešel jako pára. Jak já byl rád! Vyndal jsem zásobník s náboji a čekal, až mě přijdou vystřídat. Nikomu jsem to neřekl celých 40 let – až teď vám.

Milan Koklar

VZKAZY MOUDRÝCH

Dvě věci naplňují mysl vždy novým a rostoucím úžasem a úctou, čím častěji o nich člověk rozjímá: hvězdné nebe nade mnou a mravní zákon ve mně.

Emmanuel Kant (1724 – 1804)

Pruský filosof považován za jednoho z nejvýznamnějších evropských myslitelů, posledního z představitelů osvícenství.



RECEPTY

Prima recept, zdravý a dokonce velmi chutný

Na 2 porce potřebujeme:

2 kuřecí řízky, olej (sádlo, máslo – jak jste zvyklí), 1 rajče, 1 paprika, 1 cibule, 5 (i více) stroužků česneku, 1 lžíce kečupu, 1 lžíce sojové omáčky, sůl, pepř, kari koření.

A už vaříme: na pánev (kastrolek, varná mísa – opět dle zvyku) kápneme trochu oleje, na kterém z obou stran krátce opečeme velmi mírně naklepané, osolené a opepřené řízky, jen tak dlouho, aby se maso „zatáhlo“, tedy nepus-tilo během další úpravy šťávu. Přihodíme předem nakrájené rajče, papriku, cibuli a česnek, zamícháme a malinko podlijeme vodou, necháme projít krátce varem a přidáme kečup, sojovou omáčku a zhruba malou lžičku kari koření (kdo ho nemá rád, může klidně vynechat). Opět malinko podlijeme vodou tak, aby se směs nepřichytávala ke dnu, ale zase aby neplavala ve vodě, byla spíše hustější, prostě přiměřeně. A teď už jen přikrýt pokličkou a chvilku podusit, dokud masíčko nezměkne. Jestliže se vám podařilo vodu





přelít, vařte pokrm chvíli bez pokličky za občasného promíchání, aby se přebytek vody vypařil, pak teprve přiklopte.

Příprava tohoto skvělého jídla trvá opravdu krátce, je nenáročná, rychlá a dá se říci, že i finančně únosná a když si k němu za stejnou dobu uvaříte i sáček kvalitní rýže, náramně si pochutnáte.

Chcete – li zhřešit, doporučuji místo rýže bramboráčky, mňam! Také vařený brambor či hranolky se hodí. A rovněž málo pracné brambory v troubě pečené:

Omyjete brambory ve slupce, nakrájíte je na plátky cca 1,5 cm silné nebo malou bramboru jen překrojíte na polovinu a pokladete rozkrojenou stranou na plech nepatrně pomaštěný olejem nebo sádlem, dietáři se místo toho spokojí s trochou vody, šupnete do rozehráté trouby a pečete do vytvoření kůrčičky (změknutí brambory).

A ještě rada na závěr: jestliže pokrm vařením sám nezhoustne, zahustěte ho nepatrně solamylem (nebo hladkou moukou) rozmíchaným v trošce vody.

A co ještě? Dobrou chuť a ahoj příště!

Zdena Jelínková

DOTEKY. Bulletin o.s. LORM, Zima, číslo 61. Vychází čtvrtletně.

Vydává: o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5.

Vychází ve zvětšeném černotisku, v Braillově písmu a jako zvuková nahrávka na CD-ROMu.

Sponzorství je vítáno a za sponzorské dary předem děkujeme.

Naše bankovní spojení: Komerční banka Praha Smíchov, číslo účtu: 19-1451940207/0100.

Šéfredaktor: Zdeněk Sedláček, Chlum 13, 264 01 Sedlčany, zsedlacekdoteky@seznam.cz.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Zdena Jelínková (metodička),

Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka), Mgr. Lenka Veverková (terénní sociální pracovníce)

Za o.s. LORM: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 325 478

Grafická úprava: Michal Vondráček, Tomáš Zach

Sazba a tisk: Fastr typo-tisk, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Náklad: 200 černotiskových výtisků

Tisk a distribuce bodové a zvukové verze: Knihovna a tiskárna pro nevidomé K. E. Macana, Ve Smečkách 15, 110 00 Praha 1, tel: 222210492, 222211523. Každé nové číslo zvukové nahrávky se zasílá na novém CD-ROMu. Distributorovi se vrací zpět pouze prázdný poštovní obal na slepecký tisk pro zaslání nového čísla Doteků na adresu KTN, která je vytištěná na štítku z druhé strany.

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají bulletin Doteky zdarma v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace. Celoroční příspěvek pro členy o.s. LORM včetně distribuce činí 50 Kč. V elektronické podobě je bulletin Doteky bezplatně zasílán na odbory sociální a zdravotní péče. Doteky v elektronické verzi jsou zasílány všem zájemcům zdarma. Ostatní zájemci z řad veřejnosti (fyzické nebo právnické osoby), kteří mají zájem o specifické formáty (zvětšený černotisk, Braillovo písmo, zvuková nahrávka), se z důvodu vysokých výrobních nákladů spolupodílejí finanční částkou: roční předplatné na Doteky ve zvětšeném černotisku činí za čtyři čísla 400 Kč; v Braillově písmu a ve formátu zvukové nahrávky činí roční předplatné za čtyři čísla 800 Kč.

Starší i nová čísla bulletinu Doteky jsou zdarma veřejnosti přístupná na bezbariérových webových stránkách o.s. LORM ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá o.s. LORM, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: admin@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům o.s. LORM a ostatním osobám a organizacím, včetně povinných výtisků.

Na <http://www.lorm.cz/cs/doteky/> je k dispozici elektronická objednávka i ve formátu k vytištění.

Zaslané rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.

Uzávěrka příspěvků do čísla 62 (Jaro 2010) je 15. 2. 2010.



**Doteky vychází s pomocí nadačního příspěvku
Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky
Světluška. DĚKUJEME.**

o.s. LORM

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

tel/fax: 257 325 478

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000