

DOTEKY

ČASOPIS LORM z.s. – PODZIM

84

2015



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



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

- 5 • HLUCHOSLEPÍ SPORTOVCI POMĚŘÍ SVÉ SÍLY NA
PÁTÉM ROČNÍKU LORMOLYMPIÁDY!
- 15 • TANDEMY V BRUNTÁLU
- 35 • TESTUJE SE NOVÝ TELEFON PRO HLUCHOSLEPÉ
- 36 • AUDIO VÝSTAVA PŘIBLIŽUJE NÁVŠTĚVNÍKŮM
SVĚT HLUCHOSLEPÝCH



VERŠE	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA	4
ZPRÁVY Z LORMU	
Hluchoslepí sportovci poměří své síly na pátém ročníku Lormolympiády!	5
Hudební pouť od chorálu až k Leonardu Cohenovi na pomoc lidem s hluchoslepotou	6
Street Happening v Karlíně podpoří LORM a hluchoslepé.	7
Okénko do Moravskoslezského kraje	8
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	9
LORM a Muzeum Jindřichohradecka / Kluby na Liberecku / O nových zážitcích z pobytu v Bruntálu / Mokrát děkuji! / Tandemy v Bruntálu / V Bruntálu napobytu turistika / Výlet do Bruntálu	
PŘÍBĚH – Kopřivnický Drtič 2015	20
PRÁVNÍ PORADNA – Je snadné mít přehled o „kontu“ svých dob důchodového pojištění	22
ZDRAVÍ – Když chce pacient kvůli zákalu lepší čočku, zaplatí i operaci	24
HAF – PSI NEJEN PRO HANDICAPOVANÉ (19. ČÁST)	26
Leonberger je elegantní maxipes	
INFORMACE	
Euroklíč	28
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek	30
3D tisk	31
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH – Vladimír Buberle .	33
ZE SVĚTA	
Testuje se nový telefon pro hluchoslepé	35
Audio výstava přibližuje návštěvníkům svět hluchoslepých ..	36
SPOLEČENSKÁ KRONIKA	37
ZÁLIBY	
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ ROSTLINY – Dřín	38
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	40
Kocour, nebo kočka? / Veselé setkání / Umíte nakreslit pejska?	
VZKAZY MOUDRÝCH	41
RECEPTY – Smetanové flameri	42

*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

Obláček

Na obloze obláček
dal se málem do pláče.
Mračí se a pláče,
už je z něho mráček.

Honem všichni domů!
Smát se budem tomu
od ucha až k uchu,
že jsme pěkně v suchu.

František Hynek



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Letošní parádní léto, naplněné prázdninovou pohodou a teplými slunečními paprsky je už definitivně za námi. Na většině stromů se objevují žlutnoucí listy, které každým dnem mění barvu. Těmito neklamnými známkami nastupujícího podzimu se každoročně ohlašuje září. Tento devátý měsíc roku sice přináší chladná a mlhavá rána, ale přes den bývá ještě teplé a slunečné babí léto s azurově modrou oblohou. Podzim v české krajině se však kromě lidskému oku lahodících barev projevuje také velkým množstvím vůní, z nichž některé s potěšením vnímají i hluchoslepí lidé. V ovocných sadech a zahradách příjemně voní dozrávající jablka, hrušky, švestky a ostružiny. Vůně rozkvétajících aster nebo chryzantém nám připomíná, že se příroda pomalu připravuje na dlouhé období zimního spánku.

Do lesů nás vábí kromě uklidňující vůně jehličnatých stromů i silné aroma hub, zejména hříbků, které rádi sbírají houbaři. Z polí se šíří těžká vůně orbou obnažené půdy, vyoraných brambor nebo mladých ozimých plodin, jakými jsou například řepka či některé druhy obilí. Na mezích a v remízcích se na trnitých keřích objevují plody modrých trnek a červených šípků. Zvláště šípky jsou hojně vyhledávány jako bohatý zdroj vitaminů k přípravě osvěžujícího čaje.

Toto podzimní číslo se pro mne zrodilo za velmi svízelných podmínek. Problémy začaly již během letošního jara, kdy mi v květnu nadobro odešel počítač. Minulé letní číslo jsem z těchto důvodů dokončil na notebooku. Na konci července se mi porouchal i tento notebook, na kterém pracuji i nyní. Dal jsem jej opravit, ale čekal jsem více než tři týdny, než ho kamarád v Sedlčanech uvedl do pořádku. Přes tyto komplikace se do Vašich rukou dostává další číslo Doteků. Jeho hlavním tématem jsou reportáže a postřehy hluchoslepých účastníků letošního týdenního pobytu v Bruntálu. Z mnoha dalších příspěvků Vás zcela určitě zaujmou články o činnosti klubů LORMu v Jindřichově Hradci a v Liberci. Na závěr

bych Vás chtěl požádat, zda byste chtěli být dopisovateli v našem časopise, který je určen hluchoslepým. Článek může být třeba o tom, jak se někomu podařilo něco dobrého uvařit, naučit se novou trasu s červenobílou holí, jak se někdo naučil pracovat s novým počítačem, mobilním telefonem či jinou pomůckou. Atraktivním tématem je též dovednost, například přivítáme článek o tom, jak se někomu podařilo vyrobit něco uměleckého (z papíru, keramiky apod.), vytvořit nějaký dárek pro své blízké. Rovněž můžete sdělit, jak jste někoho potěšili milým slovem, příběhem, drobnou povídkou či básní. Máte-li nějaký nápad či námět, neváhejte a napište nám, neboť cílem Doteků je mimo jiné druhé motivovat k aktivitám a tvůrčím činnostem.

Hodně životního elánu do sychravých podzimních dnů, spoustu voňavých zážitků, mír i světlo v duši a dobré počtení, případně příjemný poslech na CD-ROMu upřímně přeje Váš

Zdeněk Sedláček



ZPRÁVY Z LORMU

Hluchoslepí sportovci poměří své síly na pátém ročníku Lormolympiády!

Praha, 14. září 2015: O blížícím se víkendu se ve Vyškově na Moravě sjedou hluchoslepí borci, aby si zasoutěžili na Lormolympiádě. Od 18. do 20. září 2015 pořádá organizace LORM již pátý ročník celostátní sportovní soutěže pro hluchoslepy.

Do Lormolympiády se přihlásilo dvacet pět zájemců, kteří budou v sobotu 19. září dopoledne soutěžit o medaile na atletickém oválu v areálu Základní školy Vyškov – Letní pole, a to v šesti disciplínách: běhu na 50 metrů, vytrvalostním a překážkovém běhu s trasérem, vrhu koulí, hodů oštěpem a skoku do dálky z místa. Tradiční sedmou disciplínou je hra v šachy. V případě deště proběhne Lormolympiáda ve školní tělocvičně





v přizpůsobených disciplínách. Účastníci se mohou také těšit na kulturní a společenský program. Do vybraných disciplín se nám přihlásil dostatečný počet mužů a žen, a proto letos poprvé na přání samotných hluchoslepých sportovců budeme oceňovat medailemi zvláště ženy a muže. Lormolympiáda dává prostor osobám s hluchoslepotou předvést své fyzické schopnosti a dovednosti a také posilovat sportovního a kamarádského ducha.

Podmínky u jednotlivých disciplín budou opět uzpůsobeny možnostem hluchoslepých sportovců. Například při běhu bude mít každý závodník svého traséra, kterého se může přidržovat buď za nadloktí, nebo pomocí provázku, gumy či šátku, hole. Průvodci a traséři zajišťují bezpečnost sportujících účastníků, veškeré dění je pro přítomné komentované prostřednictvím megafonu a individuálně tlumočené do znakového jazyka a dalších komunikačních systémů, které používají osoby s hluchoslepotou.

Další informace k Lormolympiádě i předchozím ročníkům lze získat na webových stránkách <http://www.lorm.cz/pro-hluchoslepe/nase-projekty/lormolympiada/>. Lormolympiáda se koná díky laskavé podpoře Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.

*Petra Zimmermanová
ředitelka LORM z.s.*

Hudební pouť od chorálu až k Leonardu Cohenovi na pomoc lidem s hluchoslepotou

Na společnou hudební cestu od chorálu k Leonardu Cohenovi se ve čtvrtek 24. září vydá **vokální skupina Marika Singers**. Hudební těleso, které samo sebe na svých webových stránkách popisuje jako „vokální skupinu, kterou musíte nejen slyšet, ale i vidět“, vystoupí na koncertě věnovaném lidem s hluchoslepotou. Ojedinelá hudební pouť proběhne od 19.30 na benefičním koncertě **Hallelujah** v kostele sv. Václava na Smíchově v Praze 5.

Marika Singers, se od roku založení (2008) podařilo dát dohromady okolo 20 amatérských zpěváků, k nimž později přibylo i několik hudebníků. Tato profesně nesusoudá parta však dokázala svým nadšením okouzlit a zaujmout natolik, že jejich koncerty bývají vyprodané. Mají za sebou několik vystoupení jak v rozhlase, tak v televizi a úspěšná zahraniční turné jsou jen důkazem o skvělých výkonech provázejících jejich vystoupení.

Organizátoři 24. ročníku **Svatováclavských slavností** se již počtvrté rozhodli propojit festival duchovní hudby s charitativní myšlenkou a jeden z festivalových koncertů opět věnují na podporu hluchoslepých a organizace LORM. Vstupné na koncert je dobrovolné. Koncert pořádá Společnost pro duchovní hudbu, o.s. Více informací o festivalu duchovní hudby na www.svatovaclavske.cz.

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Street Happening v Karlíně podpoří LORM a hluchoslepé

Pod hlavičkou Karlínského Spektra proběhne v sobotu 3. října v Karlíně multižánrový hudební festival s pokusem o kytarový rekord, jehož hlavní hvězdou bude Petr Janda. Akce bude probíhat od 15.00 do 20.00 na Lyčkově náměstí v pražském Karlíně. Na festivalu vystoupí sedm kapel a jedinců žánrově vymezených, jedinečných a na české i zahraniční hudební scéně zavedených umělců. Novinkou letošního festivalu je tzv. Street Happening charitativní tombola. Výtěžek z tomboly poputuje na účet neziskové organizace LORM – Společnost pro hluchoslepé.

Ambasadorem Kytarového rekordu, respektive pokusu o zápis do české verze Guinnessovy knihy rekordů v hromadné hře na kytaru, je žijící legenda – kytarista, zpěvák, skladatel a frontman kapely Olympic – pan Petr Janda. Hráči na kytaru nebo ukulele, kteří se zaregistrují na webu www.karlinhappening.cz k účasti na rekordu, si spolu s Petrem Jandou zahrají tři slavné hity kapely





Olympic: „Dej mi víc své lásky“, „Snad jsem to zavínil já“ a „Želva“. Pro zápis do knihy rekordů je potřeba alespoň 372 hráčů.

Více informací o akci na www.karlinhappening.cz. Děkujeme organizátorům a speciálně garantovi Davidu Berenreiterovi za nápad podpořit akci hluchoslepé spoluobčany. Karlínské Spektrum je rozsahem svých aktivit největším střediskem DDM hl. m. Prahy zřizovaným hlavním městem Prahou. Je druhým nejstarším zařízením svého druhu na území České republiky a v letošním roce slaví již 64. narozeniny.

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Moravskoslezského kraje

Od mého květnového příchodu do LORMu jsem procestoval Moravskoslezský kraj křížem krážem: od Bruntálu přes Opavu, Nový Jičín až do Havířova a zase zpět. Postupně jsem poznával všechny Lormáky v této oblasti a seznamoval se s jejich osudy, stejně jako jejich potřebami či tužbami, zejména jejich zájmem o čerpání služeb naší organizace a tedy moji pomoc. Musím se přiznat, že jsem překvapený, jakou chuť do života naši klienti mají a jak jsou samostatní, nehledě na nepříznivé okolnosti v jejich životě. Jaromír Nohavica zpívá: „Ostrava je region razovitý“ a nejinak je tomu i u moravskoslezských klientů a jejich přístupu k životu, čehož si vážím a patří jim můj obdiv. Bohužel zde byla delší odmlka, kdy tady nepůsobil stálý pracovník LORMu, já mám však rozhodně na co navazovat, co rozvíjet, spolu s „mými“ Lormáky už máme spoustu plánů do budoucna, např. obnovení pravidelných klubových setkání jak v našem poradenském centru v Ostravě, tak v terénu, a to i mimo město. Moc se na to těším a věřím, že příští Okénko vás budeme moci provést mimo jiné také ostravskými kluby.

*Václav Fiala
terénní sociální pracovník LORM Ostrava*

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ



LORM a Muzeum Jindřichohradecka aneb Jak se po čtvrtstoletí práce v muzeu stále učít novému a krásnému

Je tomu bezmála pět let, kdy mne poprvé oslovila paní Jana Radová s žádostí, zda bych mohl připravit nějaké „populárně naučné povídání pro hluchoslepé klienty LORMu“. Musím přiznat, že jsem tehdy netušil, o jakou skupinu lidí může jít a s jakým postižením se potýkají. Na naše první setkání jsem se připravoval téměř jako na zkoušku na vysoké škole a vybavený informacemi jsem se ve smluvený den vydal do klubovny organizace LORM na sídlišti Hvězdárna v Jindřichově Hradci. V menší místnosti sedělo sedm či osm žen a mužů v družném hovoru a bylo vidět, že s paní Radovou se cítí skutečně dobře. Teď šlo o to pokusit se, aby jim bylo stejně dobře také se mnou.

Od té doby jsme se potkávali opakovaně, a to u různých historických témat. S klienty LORMu jsme se naučili poznávat staré nádoby, řekli si o způsobu jejich výroby a výzdoby, odhalili tajemství vytváření pravěkých kamenných nástrojů i krásu středověkých reliéfních kachlů. Během procházky městem Jindřichův Hradec jsme poznávali práci mistrů kameníků od gotického slohu až po nedávnou současnost. Společně jsme také vnímali energii tajemného jindřichohradeckého kostela sv. Jana Křtitele. Už si přesně nepamatuji, jaké bylo téma našeho prvního setkání, ale ta zatím poslední společná návštěva byla v Leteckém muzeu Deštná.

Během našich setkání se dámy a pánové z LORMu stali mými přáteli a jsem jim vděčný nejen za to, jak mě mezi sebe přijali, ale také za vše, co jsem se díky nim naučil. Především hluboké úctě k lidem, kteří mají jakýkoliv zdravotní hendikep, umí s ním žít a bojovat, nepropadají skepsi a svou energii předávají všem okolo sebe.

Rád bych nyní doplnil svou vzpomínku na společnou návštěvu kostela sv. Jana Křtitele. Když jsme vstoupili do



překrásných gotických prostor, začal jsem svůj obvyklý výklad historie tohoto církevního objektu. Již z dřívějších setkání jsem věděl, že je vždy třeba mluvit pomalu, srozumitelně a nahlas, kostel má však svoji specifickou akustiku, které je třeba se přizpůsobit. Když jsem pak hovořil o malbách z poloviny 14. století, které se nalézají na stěnách kostela ve výšce asi 12 metrů, ozvalo se upozornění: „Ale my ty malby nevidíme!“ Snížil jsem tedy výklad na výšku maleb v asi 7 metrech, ale ani ty většina z přítomných neviděla. Pochopil jsem, že prohlídku kostela je třeba vést v úrovni dosahu lidských rukou. A najednou jsem se já, který kostelem provedl více než osm desítek výprav, začal učit jeho novému poznávání – pro běžné návštěvníky neznámých a nečitelných detailů na náhrobcích či kamenických značek na ostění dveří a podobně. Po více než hodině a půl jsem tenkrát odcházel z kostela s desítkami nových poznatků. Přátelé z LORMu se stali mými učiteli a já jejich žákem.

Přátelé, rád bych vám touto cestou poděkoval. Vážím si každého našeho setkání a těším se zase brzy na shledanou!

*Mgr. Vladislav Burian
archeolog Muzea Jindřichohradecka*

Kluby na Liberecku

Milí Lormáci,

po dlouhých letech se ozývám s příspěvkem do našich Doteků. Novější Lormáci mě sice nebudou znát, ale ti „starší“ si mě budou ještě pamatovat z dob, kdy jsem v LORMu během vysokoškolského studia vykonávala praxi a po jeho úspěšném ukončení jsem vstoupila do služeb naší organizace jako speciální pedagog-metodik. Zde jsem se seznámila i se svým současným manželem, odstěhovala jsem se do jeho domoviny na úpatí Krkonoš, porodila naše dvojčata Mátu a Kubiho. Právě péče o temperamentní kluky mi nedovolila opustit naše humna. Nyní kluci trochu odrostli a já opět pomalu vyrážím do světa mimo naši zapadlou vísku, mimo jiné

i na lormácké kluby do Liberce, o kterých bude právě tento článek.

Moc ráda se setkávám s jejich pravidelnými účastníky – s Jarkou, pověstnou suchým humorem, s tichou Maruškou, s na svůj věk velmi vitálními a aktivními manžely Maruškou a Jaromírem, s úžasnou Julinkou, která nás vždy zásobuje samými dobrotami ze své domácí kuchyně. Setkání s nimi mě vždy hřeje u srdíčka. Na rozdíl od mnoha zdravých lidí si nestěžují na maličernosti a umějí se radovat z maličkostí.

Kluby máme v Liberci většinou dvakrát do měsíce. Na Liberecku se pořádají nejen v Centru pro zdravotně postižené, ale i mimo něj. Záleží na počasí, přesněji na ročním období. V chladných měsících se samozřejmě schováme do tepla naší klubovny v Centru. Máme možnost se zúčastnit různých besed. Určitě se všem líbila návštěva mladé policistky z městské policie, která nám nejen velmi ochotně povyprávěla příběhy z branže, ale také nás poučila, jak se máme zachovat v různých nebezpečných situacích. Na konci přednášky nás obdarovala šikovnou kartičkou s nejdůležitějšími telefonními čísly, na kterých můžeme žádat pomoc.

Velmi přínosná byla i přednáška pana Rezlera z pražské Spektry (společnost, která již přes 20 let lidem s různým postižením nabízí moderní kompenzační pomůcky), který nás seznámil s celou řadou zajímavých kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené. Některé měl dokonce s sebou, mohli jsme si vyzkoušet, jak fungují. Byly to především různé kamerové zvětšovací lupy, které dnes mají většinou dvoubarevný kontrastní čtecí režim, fotorežim pro prohlížení fotografií a dle typu můžou zvětšit až 95x. K dispozici měl i telefony, tablety a čtečky pro nevidomé.

Při vzpomínce na velikonoční klub se mi na tváři objeví úsměv, neboť se tvořily velikonoční věnce. Ani moje vlastní děti mě nepřiměly k tomu, abych se s nadšením zapojila do jejich kreativní práce. Bohužel spíš nadělám více škody než užitku. Z tohoto důvodu pramení ta velká antipatie vůči tomuto druhu práce. Naše terénka Maruška přivezla z Prahy vrbové proutí, různé suché kvítí, listí, peříčka, umělá vajíčka. Prostě vše,





co patří ke zdobení velikonočních dekorací. Zpočátku jsem dost remcala, ale nakonec jsem se do toho také pustila, a dokonce mě to i bavilo. Stejně jako ostatním klientům se mi povedl nádherný velikonoční věnec na domovní dveře. I doma mi jej všichni obdivovali, nejprve si mysleli, že jsem si jej koupila. Měla jsem z něj tenkrát opravdu radost!

Na jaře, kdy se k nám z jihu vracelo slunko, začali zpívat ptáci a z rozmrzlé země začala vyrážet zeleň, si liberečtí Lormáci vyrazili ven. Dost mě mrzelo, že jsem kvůli práci nemohla s ostatními vyjet lanovkou na jedenáctou nejprominentnější horu Česka Ještěd, který se nachází jihozápadně od Liberce a na jehož vrcholu ční známý televizní vysílač v technicistním architektonickém stylu. Z téhož důvodu jsem přišla i o návštěvu liberecké botanické zahrady, která se bohatstvím svých sbírek řadí na přední místo evropských zařízení tohoto druhu. Z vyprávění Jarky jsem se dozvěděla, že mohli obdivovat např. téměř tři století staré kamélie, expozice sladkovodních i mořských akvárií nebo světově uznávanou kolekci masožravek. Jako milovnice květin bych se ráda někdy do této zahrady podívala, nikdy jsem tam totiž nebyla. Snad se mi toto přání brzy vyplní.

Ale čas jsem si udělala na klub, který se uskutečnil v červnu u Julinky ve Vratislavicích. Naše Julinka bydlí se svým věčně žebrajícím pejskem Alíčkem v malém, ale útulném domečku obklopeném krásnou zahrádkou. I když už nemá daleko do devadesátky, o svou zahrádku pečuje s velkou láskou, radostí a trpělivostí. Najdete tam vše možné – různé balkónové květiny, které si každý rok vypěstuje ze semen, bylinky, zeleninu i ovocné stromky. Červen je měsíc tepla a slunce, ale ten den nám nebylo přáno, abychom naše setkání uskutečnili venku na zahrádce. Ale nenechali jsme si náladu zkazit chladným a deštivým počasím a pěkně jsme se schoulili do tepla jejího domečku, kde se nás sešlo přes deset. Julinka se projevila jako velmi štedrá hostitelka – jako obvykle. Pohoštění bylo královské – začalo se výbornou bramboračkou, jejíž všechny ingredience pocházely z její zahrádky, pokračovalo se zapečenými opět doma vypěstovanými brambory se šlehačkou a vepřovým

masem a končilo zlatým hřebem v podobě jak jinak než výtečných koláčků s (opět domácí) meruňkovou a jahodovou marmeládou, tvarohem a mákem! Mezi chody jsme mlsali domácí slané pečivo. Musím podotknout, že u Julinky jsou dveře otevřené pro každého, jak pro lidi, tak i pro zvířátka. Julinka s radostí pohostí každého, nikoho nevyprovodí ze dveří s prázdnou.

Zpívalo se, povídalo se... Klub utekl jako voda v poctoce a nikomu se nechtělo domů...

Ale terénka Maruška už určitě zase připravuje další klubová setkání, na která se budeme moc těšit. Tak, Lormáci, takhle vypadají naše kluby na Liberecku. Pevně doufám, že i vy v ostatních částech naší země máte také tak pěkná setkání, na která vzpomínáte jen s radostí a úsměvem na tváři...

Marta Zemanová

O nových zážitcích z pobytu v Bruntálu

Na tandemová kola jsem jela poprvé a vlastně ani na takové akci, jako je týdenní pobyt, jsem s LORMem ještě nebyla. Měla jsem jet původně s manželem, ale vzhledem k jeho posunutému zkouškovému období jsem na poslední chvíli sehnala strýčka, který mi dělal traséra. V podstatě mě ještě doprovázela i maminka a teta, takže abych to shrnula, jela jsem já a rodina Hujerova – pod tímto heslem jsme byli i svolávání 😊. S tandemovým kolem jsem měla tu čest před lety, kdy já jako vodič vezla svou nevidomou kamarádku. Nyní už holt musím být pouze vzadu. Ale zase to má spoustu výhod – můžu kecat do řízení, kochat se přírodou, a jak jsem zjistila, řidič odchytává všechny mušky, takže jsem byla bez jediného zásahu! Celkem vzato jsem si po letech užila jízdu v klidu a beze strachu a soustředila se hlavně na šlapání.

Co se týče ubytování, přespávali jsme v příjemně zařízených pokojích v hotelu Slezan. Personál se o nás perfektně staral a paní kuchařka vyvařovala jedna báseň. Základem dne byla samozřejmě pořádná snídaně a pak jsme mohli vyjet. Strýček je aktivní cyklista, musel se





tedy jen seznámit s tandemem. Rychle jsme se sehráli, slovíčkem HOPHOP jsme šlápli do pedálů a mohli vyrazit na výlet. První dva dny pořádně pánilo sluníčko, ale zase díky tomu jsme měli štěstí na krásnou a dalekou viditelnost. Poté jsme si dopřáli 2 dny pauzu, tu jsme využili na výlety pěšmo či autem, a pak opět hurá na kola! Počasí se citelně ochladilo, o to víc jsme šlapali do místních „terénních nerovností“, abychom se zahřáli. Průšvih nastal v okamžiku, kdy jsme měli 3x prázdná kola, přestože měla být po servisu. Alespoň jsme měli možnost vyzkoušet šikovnost našich trasérů, zda umí vyměnit duši, či zda umí sehnat v místních vesnicích obyčejnou pumpičku, což se ukázalo téměř jako nadlidský výkon! Každopádně jsme projeli spoustu krásných vesniček, památek a zejména jesenických kopců. Lidé nás zdravili, my jim mávali... Jen teda jednomu nerozumím – čím víc jsem se snažila šlapat, tím víc jsem slychala – héééj, ta vzadu vůbec nešlapéééé... ☺ Večery jsme zakončovali jako praví karbaníci karetními hrami. Bohužel, celý ten týden utekl jako voda. Každopádně já jsem ráda za tu možnost, že jsem si mohla zajezdit, že jsem se mohla seznámit s novými lidmi, podívat se do jiného prostředí a obdivovat tu krásnou přírodu Jeseníků. Bylo to moc fajn, moc děkuji svému trasérovi, doprovodu, pracovníkům LORMu, jeho dobrovolníkům a klientům za příjemně prožité dny!

Lenka Křepinská

Mockrát děkuji!

Krásných vzpomínek by bylo určitě více, i když je pravda, že letos se mi vlastně už nikam jet nechtělo. Ale do Bruntálu? Tak to ano. Vždyť v nedalekém Rýmařově už dlouho žije moje sestra, u které já už moc roků nebyla. Takže do Bruntálu ano! Brzy se ukázalo, že moje rozhodnutí tentokrát bylo správné. Moc mě totiž potěšilo, že v hotelovém pokoji budu celý týden bydlet s paní Aničkou Novosádovou. Trochu jsme se znaly už dříve z pobytu v Žirovnici. Víím, že Anička mě má ráda, však já ji také. Velkým překvapením bylo, že

právě já dostala nejnovějšího i nejmladšího pracovníka LORMu Václava Fialu, velmi dobrého průvodce. Toho nejlepšího, jakého jen jsem si mohla přát! Často říkal, že mi rád se vším pomůže, jen prý musím vždycky říct, co potřebuji. Říkám tedy, že se opravdu snažil, aby mně pokud možno nikdy nic nechybělo. S ním se mi všude moc líbilo. I když jsme třeba jen tak seděli v parku, ráda jsem poslouchala tekoucí vodu. V Karlově Studánce jsme pak dobrou léčivou vodu i ochutnali. Na krásné koupání ve vířivce také určitě nikdy nezapomenu. Vždyť se mi pak ani nechtělo jít z vody ven! Také počasí nám celý týden přálo. Ani na jednom výletě jsme nezmokli. Bývalo však někdy horko až moc. Líbilo se mi zajímavé prohlížení kostelů v Krnově i na Uhlířském Vrchu. Vašek mi tam rád vždy ukázal všechno, co se dalo. Jezdili jsme moc rádi s panem Markem autem. No, zkrátka a dobře, po všech stránkách se všechno krásně vydařilo. Opravdu tedy máme všichni zač děkovat. Například já od začátku letošního roku jsem byla nemocná. Věřím teda, že na pobytu v Bruntále i v Rýmařově jsem se už konečně uzdravila. Vašek mě mile překvapil i moc potěšil tím, že v pátek ráno těsně před odjezdem mi koupil velkou láhev dobrého ledového čaje. Ale nejen za velmi dobrý čaj mockrát děkuje



Lída Hacarová

Tandemy v Bruntálu

V Bruntálu na týdenním pobytu si po roční pauze Lormáci opět přišli na své! Bylo to krásné setkání s přáteli, seznámení s novými účastníky, úžasné jízdy na tandemech, návštěvy historických církevních i světských budov, profesionálních hasičů, půvabné vycházky a výlety, a to vše za více než přejícího počasí. Jeseníky a město Bruntál nás přivítaly sluníčkem v plné své kráse.

Hotel Slezan se nachází nedaleko vlakového nádraží, je bezbariérový, má pěkně vybavené pokoje i restauraci a vstřícný, ochotný personál. Vedoucí pobytu Jana Radová nás první večer mile přivítala, seznámila nás s programem pobytu, potom jsme se všichni vzájem-



ně představili. Ranní rozcvičky byly báječné a chodili všichni, aby si před každým dnem plným aktivit protáhli těla a naladili ducha. Já se ze všeho nejvíc těšil na kola, u nichž jsme se sešli všichni oblečení na sport a připravení vyrazit, ale ouha – kola byla prázdná! Tak se pumpovalo... Jenže hustilka byla také vadná, naštěstí měla s sebou jako vodiče Lenka svého hodného strýce Zdeňka, který měl v autě autokompresor a všechna kola nahustil. Bohužel, jak jsme záhy zjistili, nebyla to jediná „vada na kráse“ – tandemy byly ve špatném stavu, takže jsme byli 2x v servisu a jednou měnili duši sami během výletu.

Jeseníky jsou nádherné, okolí Bruntálu krásné, ovšem ty zrádné mírně stoupající a snad nikdy nekončící kopce nám dávaly řádně do těla! Mohu říci, že jsem byl z domova dobře fyzicky připraven a díky tomu mě i přes náročnost terénu po jízdách ani na konci pobytu nohy nebolely. Moc dobře si vzpomínám, jaké to bylo, když jsem minulá léta přípravu podcenil! Lormáci milí, víte, jaká je to nádhera frčet z kopce třeba 7 nebo i 10 kilometrů? Balzám na duši! Do kopců se mnou jezdila Petra, všechno kolem popisovala, jízdy z kopců a výrazněji nerovné terény zase ráda jezdila Zdena, obě mé trasérky byly skvělé a měly moji plnou důvěru 😊. Absolvovali jsme jeden celodenní výlet do Karlovy Studánky, projeli mnoho vesniček, skalních útvarů, míjeli kostelíky, rokly, prostě jsme drandili po horách a poznávali krásu Jeseníků. Jsou nádherné! Pěší celodenní výlet jsme absolvovali do Krnova, který mě překvapil svým krásně upraveným náměstím bez aut, také Cvilín s poutním kostelem Panny Marie Sedmibolestné a okolní křížová cesta mě nadchly, o rozhledně ani nemluvě.

Prostě jsem z tohoto úžasného kraje plný zážitků a obdivu, načerpal jsem tady novou energii. Můj dík a obdiv patří mým spolutandemistům Ivovi, Lence, Standovi a Zdeňkovi, spolu s mými vodičkami jsme byli bezva parta jezdící bez nehod. Děkuji pracovníkům LORMu a všem ostatním účastníkům za skvělou atmosféru a týden plný neobyčejných zážitků!

V Bruntálu na pobytu turistika



První den dopoledne jsem šel s Janou na vycházku. Viděli jsme domky, opravy vody, tam daleko na poli a zpět do hotelu. Odpoledne jsme jeli autem do hasičského domu, prohlíželi jsme si auto pro 20 míst, stříkačky, bundy, helmy, proudnice, zkoušeli jsme, v levé ruce se drží svíslé držení pod trubicí, pravá ruka otevře, stříká vodu, zavře, prohlíželi jsme si auto pro malého psa a věci z aut. Pak jsme šli pěšky do hotelu.

Druhý den dopoledne jsme šli do kostela, viděli jsme oltář, malované obrazy, barevné skleněné okno, sochy, kazatelnu, kněze, kříž, lavice a varhany. Po obědě jsme odjeli autobusem do Karlovy Studánky, šli jsme do malé prodejny, stánku, prohlíželi jsme si keramiky, korálky, malé polštáře a další věci, pak jsme šli na kolonádu, pili jsme pramen, jeli jsme autobusem do Bruntálu a šli jsme zpět do hotelu.

Třetí den dopoledne jsme šli do zámecké zahrady, tam jsou sochy. Odpoledne jsme dělali drátové kvítka a další kvítka. Pak jsme šli cestou přes park do bazénu na vířivku a plavat.

Čtvrtý den jsme jeli na celý den vlakem do Krnova-Cvilínu, šli jsme do cukrárny, chutnali jsme čaj a zákusek, nemohli jít nahoru na kopec, čekali jsme na auto, jeli jsme na kopec do kostela Panny Marie Sedmibolestné, pak jsme šli pěšky dolů do města Krnova, na náměstí do cukrárny, chutnali jsme čaj a dort, pak jsme šli na nádraží, vlakem do Bruntálu.

Pátý den jsem šel se Zdenou na vycházku nahoru na Uhlířský kopec do kostela. Kostel byl opravovaný, byl za války rozbitý, spadla věž. Pak jsme šli pěšky dolů a dlouhou rovinou do hotelu. Odpoledne jsme šli do bazénu a na vířivku.

Ve čtvrtek na rozcvičku před snídaní, pak jsme šli do zámku. Zámek má 27 pokojů, prohlíželi jsme si model starého zámku, nový zámek, rytíře, šaty bílé, kříž, meč, pušku, jídelní talíře, hrnek. V knihovně je 35 tisíc knih, krásný lustr, hodiny. Dále herní pokoj, kulečník, karty, ložnice, postel, obrazy, japonské a čínské malované hrnce, hudební nástroje, kytara, klavír, balkon a další



věci. Po obědě jsem šel se sestrou do cukrárny a měl jsem zmrzlinový pohár, dort a džus pomerančový, pak jsme se prošli po náměstí, děti tam hrály a zpívaly.

Šel jsem se sestrou do hotelu, rozloučili jsme se a jeli vlakem do Brna.

Jan Kessner

Výlet do Bruntálu

Červnové počasí lákalo do přírody, a tak jsme s manželem, neteří Lenkou a její mamkou vyrazili na týdenní výlet do nedalekého Bruntálu. Lenka se tu zúčastnila týdenního pobytu se společností LORM, která se snaží zpříjemnit život hluchoslepým spoluobčanům. Sešlo se jich tu z celé republiky kolem deseti, každý vždy v doprovodu člena nebo dobrovolníka LORMu, také rodinných příslušníků. Byli jsme ubytovaní v hotelu Slezan, který je schůdný od vlaku a v blízkosti všeho, kam byly naplánované denní výlety. Hotel působí jako starší typ stavby, ale pohostinnost restaurace a ubytování vás vyvede z omylu. Jsou tu krásné, nově zařízené pokoje s příslušenstvím, televizí, telefonem, balkonem a s vždy usměvavou paní pokojskou, která denně dbala o čistotu pokojů.

Restaurace dodávala skvělou stravu (pozvednu výborné polévky). Obsluhující personál vždy vyhověl požadavkům strážníků a přizpůsobil se našim potřebám.

Společnost LORM se občas rozdělila na dvě skupiny. První skupina se 5x v týdnu vypravila po okolí Bruntálu, někdy najela i 55 km denně (celkem 180 km), a to na dvoukolech. Právě tohoto se manžel Zdeněk zúčastnil a dělal neteří Lence, která je hluchoslepá, vodiče. Tvořili jednu z dvojic a s dalšími tandemy zdolali například Malou Morávku až do Karlovy Studánky a zpět do Bruntálu. Občas měli i defekt kvůli nekvalitním kolům z půjčovny z Opavy, ale vždy se dovedli poprat se situací a pokračovali v plánované trase.

Druhá skupina si dle možností prošla město, náměstí a krásný zámek s nádhernou udržovanou zahradou. Byli jsme navštívit i farní kostel Nanebevzetí Panny Marie, ale i křížovou cestu, která vedla voňavou alejí až na Uhlířský vrch, kde byl kostel Panny Marie Pomocné. Tady nám

dal výstižný výklad pan farář a umožnil prohlídku těchto posvátných míst. Jeden den menší skupinka zavítala i do místního bazénu se slanou vodou. To byl požitek a relax! Autobusem se jelo též do Karlovy Studánky. Prošli jsme se kolem vodopádu, ochutnali lázeňský léčebný pramen, setkali se s našimi cyklisty a fandili jim na cestě zpět. Posilnění dobrým kafíčkem se vracíme zpátky autobusem do Bruntálu...

Jiný den se vyrazilo vlakem směr Krnov. Tady nás na poutním místě Cvilín očekával otec Sebastian z řádu františkánských minoritů. Ukázal nám kostel Panny Marie Sedmiboletné a i zde jsme se dozvěděli o jeho historii. Šikovnější vystoupali na nedalekou rozhlednu, která ukazuje krásu a velikost Krnova a jeho okolí (rozhledna má 139 schodů). My čtyři jsme se trochu „trhli“ a zajeli do nedalekého Hradce nad Moravicí a zhlédli tamní zámek. Nádhera!

Krásným zážitkem byla exkurze u profesionálního hasičského sboru v Bruntálu. Těch věcí, které jsou zapotřebí při záchraně našich majetků či životů! Na nádvoří jsme si mohli jako zkušení hasiči (se sníženým tlakem vody) vyzkoušet stříkat proudnicí. To bylo bezva a moc se nám to líbilo.

Po odpoledním klidu byla každý den i tvořivá či hrací dílnička. Drátovalo se, tvořilo z papíru, ale byly i souboje v šachách či v Člověče, nezlob se. Hráli jsme i pexeso pro slepé, které jsem nezvládala 😊.

Po sedmi dnech jsme se loučili a myslím, že se nikomu nechtělo domů. Poznali jsme skvělé lidi – lidi, kteří pomáhají druhým zpříjemnit jejich život, ale hlavně ty, kteří dovedou se svým hendikepem (hluchoslepotou) bojovat a žít naplno. Neváhali vyrazit ze svých domovů, a že někteří jeli z daleka (Praha, Žatec, Plzeň...), poprat se s cestováním, s přesedáním, teplým počasím, únavou. Odměnou pro všechny jsou zážitky z výletů, procházek po okolí a památkách, přítomnost druhých a možná i vzpomínka na každodenní ranní rozcvičku před hotelem, kterou sledovali i místní z paneláků.

Přejeme společnosti LORM hodně sil a super lidí, kteří dovedou potěšit, podpořit, být nápomocni druhým, a tak jim ulehčit jejich hluchoslepý svět. Přejeme jí, aby se



rozšiřovala a rozvíjela po celé naší republice a mohla dál pomáhat a dávat radost do života všem potřebným!

Děkuji, že jsem jako turistka mohla nahlédnout do tohoto světa.

Zdeňka Peňašková



PŘÍBĚH

Vážení čtenáři,

tentokrát pro vás máme neobvyklý obsah naší rubriky, nikoliv však nezáživný, právě naopak – dech se vám bude tajit a navíc je celý příběh obestřen tajemstvím ve smyslu Kdo je kdo. Já vám to spolu s oběma aktéry v příštích číslech samozřejmě prozradím, do té doby se můžete aspoň pomyslně řídit na tandemu z valašských kopců, zabírat do strmých strání a polykat desítky kilometrů během bláznivé, tvrdé, drsné a přece tak šťastné jízdy ve dvou.

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

Kopřivnický Drtič 2015

Drtič nás pěkně drtil. Start v Kopřivnici 20. 6., čas 7:30, ze stadionu, dojezd na stadion 19:39. Průběh – párkrát déšť, kroupy, slunce, déšť. Bohužel již po 12 km v Kozlovicích se Vaškovi ozvalo staré zranění menisku pravého kolene. Takže ještě před prvním stoupáním na Pustevny a kontrolou. Jenže máme tvrzení, že závody se odstupují a vzdávají jedině v sanitce. Tak hlavy dohromady – co utáhnu, když Venca pojede jen na levačku, rozmasírovat koleno a pořádně utáhnout ortézou. Dostat se jakkoli na Pustevny, tam prohlídka kolene znovu a uvidí se. Pustevny, první kontrola (potřebovali jsme minimálně dvě), zhodnocení situace. Možnost buď na zkracovačku přes Bečvy do Rožnova a vystoupat Velký Javorník, sice je to druhý nejvyšší vystoupaný bod tratě, ale měli bychom splněny dvě kontroly, ale já rozhodl, že to ještě dám a dostanu Vaška na Martiňák – 2 kontrola (vždyť po skoro vrstevnici). Poté, až sjedeme na Bečvy

– Rožnov, Velký Javorník (tak si uchováme čest a dáme kontroly tři). Vašek souhlasil, fajn. Z Martiňáku jsem mu ale neřekl, že to vezmu o třech nohách až do 5. kontroly a stejnou cestou se vrátím na Bečvy, to je ta výhoda, když Vašek nevidí. Pak do Rožnova a nějak se dostat na Javorník. Fajn, jsme tam, ale kruté, kruté. Z Javorníka sjezdy do Kopřivnice, Venca až v cíli zjistil, že máme kontroly čtyři. Jen se Vašek s nechápavým podivem ptal, kudy jsi to pilotoval? Má odpověď byla jen velký smích. Dojemné, dospělý chlap, nemá oči, je šťastný. V pondělí jde Vašek asi k lékaři a já mám nohy nebudu se vyjadřovat kde... Kdo nás mohl vidět, nechápal, nedivím se... Je to úplně normální reakce. Opaváci a okolní nás už znají a vědí, že na tandemu se jezdí úplně všechno, i těžké technické pasáže a štrovité padáky, kde i singlisti občas scházejí vedle kola. Rádus zatáčení je od 2,5 m, což je délka našeho tandemu, dá se i méně to zalomit: 1,5 – 2 m, pokud se použijí správně brzdy do smyku, na rovině 2,6 m. Je to jiné vedení kola, nelze vše popsat, jen se naučit, trénovat a zažít. V kopcích mají před námi navrch, pokud nejedeme v pedálech i my, což teď nešlo díky zranění. Sjezdy asphalt parádička, nejvyšší rychlost teď na Drtiči 78km/h, a roviny – pokud někoho překvapilo předjetí dostavníkem rychlostí 45 km/h, omlouváme se, ale ono to umí naštvat, když jeden na singl bike toho má už plný brejle a dva bizoni se mihnou, sorry. Ale někdy je slyšet za námi i smích z pobavení. A o tom to je, užít si to, v tom se shodneme všichni, že. Drtič je na pohodu a na to, kolik má každý sil, nejede se na čas, ale na radost, zážitek a prestiž, start a cíl je v Kopřivnici. My dojeli po vlastní ose, i přes zranění. Posílili svou energii vším, co bylo, málem se vrhli i na trávu v lese. V neděli dopoledne odjezd z Kopřivnice do Kunčic pod Ondřejníkem, kde nás paní manažerka rekreačního střediska H-RESORT pozvala na oběd, údajně na dobití energie. Gurmánská specialita steak z vlastního chovu skotu highland. Ale pak i po několikahodinovém přátelském povídání jsme cestu na nádraží zvládli jen s velkým funěním, stejně jako ten skot.



Pilot Alda alias Aleš Procházka, předseda TJ LOS Opava
Zdroj: <http://www.tjlosopava.cz/2015/07/08/koprivnicky-drtic-2015/>



PRÁVNÍ PORADNA

Je snadné mít přehled o „kontu“ svých dob důchodového pojištění

Všichni lidé si díky „důchodovému kontu“ mohou snadno zkontrolovat, zda jim zaměstnavatel potvrdil dobu důchodového pojištění a výdělky ve správné výši. Mít tyto údaje pod kontrolou se totiž netýká jen lidí krátce před starobním důchodem.

V podstatě existují dva způsoby, jak dobu důchodového pojištění sledovat. První pro majitele datových schránek („datovek“) online prostřednictvím ePortálu České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ), na němž má každý k dispozici výpis svých dob pojištění. Nebo druhý, kdy je třeba zaslat písemnou žádost ČSSZ o vystavení tzv. informativního osobního listu důchodového pojištění (IOLDP).

Ovšem mužům ročníku narození 1954 a ženám narozeným v roce 1957 ČSSZ v průběhu prázdninových měsíců rozesílá informace o stavu jejich „důchodového konta“ automaticky. Aniž by museli o přehled žádat, získají tak před dosažením důchodového věku celkový součet odpracovaných let a přehled výdělků od roku 1986. Současně se dozvědí, která období o nich ČSSZ neviduje. Když se o své důchodové nároky začnou zajímat v předstihu, mohou tím přispět k rychlejšímu vyřízení své budoucí žádosti o důchod.

Přehled dob důchodového pojištění nebo tzv. informativní osobní list důchodového pojištění slouží ke zjištění, jaké doby pojištění („odpracované roky“) má ČSSZ v evidenci. Lidé si tak mohou zejména zkontrolovat, zda bývalí zaměstnavatelé, i ten současný, zaslali ČSSZ doklady o jejich výdělečné činnosti a potvrdili jejich výdělky ve správné výši. Případné zjištěné nesrovnalosti mohou včas řešit přímo se zaměstnavatelem nebo s pomocí pracovníků okresních správ sociálního zabezpečení (OSSZ).

To, že v přehledu dob pojištění není uvedena např. doba péče o dítě do čtyř let věku, není chybou a ani



důvodem ke znepokojení. ČSSZ dobu péče o dítě neviduje. Lidé ji dokládají vždy až při podání žádosti o důchod, nejčastěji rodným listem dítěte a čestným prohlášením o době a rozsahu péče. Ani doklady o době studií nebo vojny ČSSZ zpravidla ve své evidenci nemá. Je možné je do konta pojištění v předstihu doplnit, ale zcela postačí je doložit až při žádosti o důchod. ČSSZ neviduje ani doby zaměstnání v cizině, vyžaduje je od zahraničních nositelů pojištění až v rámci důchodového řízení.

Zjistit stav evidovaných dob důchodového pojištění u ČSSZ je možné online – náhledem na své „konto“ dob pojištění prostřednictvím ePortálu ČSSZ na adrese eportal.cssz.cz. Stačí z nabídky služeb zvolit „Přehled dob důchodového pojištění“. Službu prozatím (s ohledem na platnou legislativu) mohou využívat jen majitelé „datovek“. Konto pojištění se průběžně aktualizuje na základě každého nově doručeného a zpracovaného dokladu. Nahlížet do svého „konta“ a mít tak své údaje pod kontrolou je možné kdykoliv a zdarma.

I lidé, kteří nemají zřízenou „datovku“, mají možnost své údaje bezplatně získat. Mohou požádat ČSSZ jednou za kalendářní rok o zaslání IOLDP. Ten obsahuje stejné údaje jako elektronické „důchodové konto“. ČSSZ zasílá IOLDP nejpozději do 90 dnů ode dne doručení žádosti, zpravidla jej odesílá do jednoho měsíce.

Konzultaci k případným nejasnostem v přehledu dob pojištění a bližší informace o způsobu prokazování chybějících dob s ohledem na konkrétní situaci poskytnou pracovníci OSSZ, klientského centra pro důchodové pojištění při ústředí ČSSZ nebo call centra pro důchodové pojištění na telefonním čísle 257 062 860.

Zdroj: ČSSZ



ZDRAVÍ

Když chce pacient kvůli zákalu lepší čočku, zaplatí i operaci

Pacienti ztrácející zrak kvůli očnímu zákalu bývají ochotni doplatit si i na lepší umělé čočky, u nichž pak už nepotřebují brýle. Jenže pak nelogicky ztrácejí nárok na úhradu samotné operace pojišťovnou, přestože ta patří mezi standardní zákroky pokryté pojištěním. Doplatek, který by byl snadným řešením, není možné naúčtovat jen proto, že stále není zákon legalizující nadstandardní péči. Oční kliniky tak musejí u tak jednoduché záležitosti vymýšlet klíčky, třeba sponzorství, jen proto, aby pacient měl operaci z pojištění a lepší čočky si skrytou formou doplatil. Na parlamentním semináři organizovaném sdružením Koalice pro zdraví na to upozornil primář Oftalmologické kliniky FN Královské Vinohrady Pavel Studený. Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) platí nemocnicím a klinikám za operaci šedého zákalu 9 250 korun za jedno oko včetně standardní, základní čočky. „Nelze oddělit cenu výkonu a náklady na čočku, hradíme to pouze jako balíček,“ dodal mluvčí VZP Oldřich Tichý. Pokud tedy pacient platí za prémiovou čočku, musí si k tomu ještě zhruba 8 000 korun doplatit za operaci. Nemocnice jako třeba Motol nebo VFN již dříve oznámily, že tedy prémiové čočky nebudou ani pacientům nabízet.

Nejčastější příčina slepoty

A tak operují pouze základ. Jen VZP uhradí ročně na 72 tisíc „nových“ očí se standardní čočkou, tedy drtivou většinu z celkového počtu operací. Počet těchto zákroků narůstá. Jen za rok 2012 se u nás provedlo 80 tisíc operací očního zákalu, přičemž u pěti procent pacientů byla aplikována prémiová, multifokální čočka. V roce 2014 na 170 očních lékařů v ČR provedlo již 96,5 tisíce operací. „Šedý zákal je celosvětově nejčastější příčinou slepoty – může za 51 procent případů oslepnutí. Od-

stranění zakalené čočky a nahrazení umělou je vůbec nejčastějším chirurgickým zákrokem," uvedl primář Studený. Ve většině zemí se z pojištění hradí základní čočky, prémiové nikoliv. Standardní je monofokální, s níž pak pacient vidí na dálku, ale na čtení už používá brýle. Stojí kolem 1 500 až 2 000 korun. Tu hradí pojišťovna, včetně zákroku.



Od 10 do 25 tisíc

Všechny další si už hradí pacienti ze svého, a mnozí bez váhání. Jde přece jenom o zrak. Monofokální premiová čočka přijde na 2 500 až 4 000 korun, monofokální torická pak na 9 000 korun. Torické čočky upravují i astigmatickou vadu zraku (nepravidelné zakřivení rohovky). U multifokální čočky pacient vidí na dálku i na blízko, nepotřebuje brýle. A podle druhu stojí 10 000 až 20 000 korun, respektive multifokální torická 15 000 až 25 000 korun. „Pokud se ale pacient rozhodne pro nadstandardní nitrooční čočku, ztrácí zcela nárok na úhradu pojišťovnou a musí si zaplatit i operaci. A to už se pro mnohé lidi stává finančně nedostupné," zdůraznil primář Studený. Některá pracoviště prémiové čočky zkrátka nenabízejí. Je to právně nenapadnutelné. Lékař má podle Studeného etickou povinnost nabídnout nejlepší možnou variantu léčby, ale vlastně nemůže. „Pacienti vědí, že lepší čočky existují, a tak z takových pracovišť odcházejí jinam," shrnul. Druhým modelem jsou podle něho oční kliniky, které prémiové čočky nabízejí, ale pacienti si zkrátka platí všechno.

Někde zákaz, jinde sponzorství

„Je to ale velmi nespravedlivé, protože pacientovi v takovém případě není uhrazena ani ta základní, standardní péče. Je to systém všechno, nebo nic," dodal Studený. Třetí typ pracovišť podle něho umožňuje doplacení rozdílu, ale po zrušení vyhlášky o nadstandardech ústavním soudem před dvěma lety je jejich postup právně problematický. Tento postup je ministerstvem zdravotnictví zakázán v přímo řízených nemocnicích. „Jiná pracoviště to obcházejí tak, že pacienti platí



zprostředkovatelům, nadacím nebo prostřednictvím sponzorství. Jedná se o skrytý princip spoluúčasti. Nevýhodou je, že pacienti nechápou tento systém. Anebo se prémiové čočky nabízejí jen vybraným pacientům, což je klientelismus," uvedl primář Studený. Nejlepším a nejspravedlivějším řešením je podle něho možnost si zkrátka za lepší čočku připlatit a operaci mít hrazenou z pojištění. Jenže to ve státě, který se sice považuje za právní, čistě po právu nelze.

Jindřich Ginter, Právo

Zdroj: <http://www.novinky.cz>



HAF

PSI NEJEN PRO HANDICAPOVANÉ (19. ČÁST)

Leonberger je elegantní maxipes

Tento mohutný pes je velký dobrák, výborný kamarád a dobrý hlídač. Leonberger dostal své jméno podle německého městečka Leonberg. Právě tady v roce 1846 vyšlechtil Heinrich Essig plemeno psa, které svým zevnějškem připomíná lva zobrazeného ve znaku městečka, ležícího poblíž Stuttgartu. Obliba křížence svatobernardského a novofundlandského psa s pyrenejským ovčákem rychle stoupala.

Například roku 1870 obohatila i císařovna Alžběta svou smečku o leonbergského psa, kterého koupila tehdy za velkou sumu 1400 zlatých. Kolem roku 1873 bylo vyvezeno 374 psů, kteří se v mnoha případech stali společníky korunovaných hlav v Evropě stejně tak, jako tomu bylo přímo v zemi jejich vzniku, v Německu. Kvůli dvěma světovým válkám tento chytrý obr téměř vyhynul, ale díky několika nadšencům „vstal z popela“ a dnes je velice oblíbený nejen v Evropě, ale i v Americe. První chov leonbergera v Československu byl zaznamenán až po druhé světové válce, přesně v roce 1947.

Leonberger je velký, silný, svalnatý, elegantní pes. Vy-

značuje se robustním vzrůstem, harmonickou stavbou těla a sebevědomým klidem při živém temperamentu. Má velkou hlavu, která s hnědýma očima dokonale ladí k tělu. Uši jsou převislé se zaoblenou špičkou, vysoko nasazené, položené těsně na hlavě. Krk je u psů porostlý mohutnou „lví hřívou“, tento dojem ještě umocňují mohutné tlapy. Tito psi nosí svůj dobře osrstěný ocas svěšený dolů, na konci je zakroucený. Srst leonbergera je delší, středně jemná až hrubá, s hustou podsadou. Zbarvení srsti je různé, od žluté přes červenou až po hnědou, všichni psi ale musí mít vždy černou masku. Psi dorůstají výšky 72 až 80 cm, feny 65 až 75 cm, přičemž váhově se pohybují zhruba mezi 60 až 80 kilogramy. Toto plemeno se dožívá 10 až 11 let.

Leonberger je věrný, inteligentní, přítulný a dobrý hlídací pes, který bezmezně miluje děti. Všeobecně bývá označován jako pes milující zábavu, zcela oddaný a chránící svou lidskou smečku. Jeho výchova není nijak obtížná, neboť rychle porozumí tomu, co se od něj vyžaduje, a nadšeně předvádí, co se naučil. Dále je velice citlivý k náladě svého pána, dokonale vycítí smutek, strach a jiné pocity. Dokonce je velice vnímavý i k tónům, jakými se s ním komunikuje. Rád dělá radost svému okolí a slovní napomenutí je pro něj dostatečným trestem. S oblibou se zdržuje ve volné přírodě a bezpodmínečně vyžaduje životní prostor a kontakt s rodinou, ve které žije. Není to pes pro začátečníky ani pro chovatele angažované ve sportovních aktivitách psů. Je schopný složit zkoušky vodícího psa a může se z něj stát i dobrý strážný, doprovodný či stopařský pes, vhodný je také pro canisterapii. Jeho klidná povaha ho samozřejmě předurčuje i k roli společenského a rodinného psa, kterého můžete vzít kamkoli bez obav, že tam způsobí katastrofu. Jeho dlouhá srst vyžaduje pouze minimální péči, její pravidelné vyčesávání se však doporučuje. Umožňuje mu celoroční pobyt venku, neboť se jedná o velké plemeno, které není příliš vhodné do bytu. Ideálním prostředím je pro něho rodinný dům se zahradou, kde se může vyběhat.





INFORMACE

Euroklíč

Euroklíč zajišťuje dostupnost sociálních a technických kompenzačních zařízení (např. výtahů, svislých a schodišťových plošin, toalet apod.) osazených jednotným Eurozámkem. Euroklíč lze použít i v řadě zemí Evropy. Jde o mezinárodní projekt, který už více než čtvrt století pomáhá lidem se sníženou schopností pohybu ve vyspělých evropských zemích.

Osobám se zdravotním postižením a rodičům dětí do tří let jsou zdarma distribuovány Euroklíče a ve veřejně přístupných budovách jsou zdarma osazovány Eurozámky. Každé místo osazené Eurozámkem je zavedeno do veřejně přístupné databáze na www.eurokeycz.com.

K čemu je dobrý Euroklíč?

Zajišťuje rychlou a důstojnou dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení (např. výtahů, svislých a schodišťových plošin apod.), lze ho použít v řadě zemí Evropy, u nás je již osazeno přes 840 míst (např. na úřadech, nádražích, čerpacích stanicích, v obchodních centrech apod.).

Kdo může získat zdarma Euroklíč?

Euroklíč může nyní zdarma získat každý držitel průkazu TP, ZTP a ZTP/P, diabetik, stomik, onkologický pacient, člověk trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, nespecifickými střevními záněty (Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou) a močovými dysfunkcemi, který má bydliště v ČR.

Proč je nutné prostory uzavírat a osazovat Eurozámkem?

Uvedené cílové skupiny potřebují ke své hygieně vybavené a čisté prostředí, což prostor uzavřený Eurozámkem lépe zajistí. Systém zpřístupňuje zařízení těm, pro něž jsou určena. A zároveň brání jejich zneužívání nežádoucími skupinami (např. vandaly, narkomany, pouličními prostitutkami apod.).

Která místa v České republice již jsou osazena Eurozámky?

Seznam přístupných míst s toaletami, výtahy či plošinami osazenými Eurozámky naleznete na http://www.eurokeycz.com/7_jiz_osazeno.html.



Jak získat zdarma Euroklíč?

Je nutné předložit občanský průkaz a průkaz TP, ZTP či ZTP/P. U těch, kteří nejsou držiteli průkazů, bude do „Evidenční karty Euroklíče“ napsáno, že patří do některé z cílových skupin.

CENTRÁLNÍ DISTRIBUČNÍ MÍSTO EUROKLÍČŮ PRO PRAHU:

Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8 – Karlín
2. patro, dveře č. 203
bezbariérový přístup (výtah)
Provozní doba distribučního místa:
pondělí–pátek, 9.00 – 17.00 h
centrální e-mail: distribuce@nrzp-euroklic.cz,
tel.: 734 440 720

EUROKLÍČE ROVNĚŽ DISTRIBUJÍ:

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR
(sídlí v budově Pražské teplárenské, a.s.)
Partyzánská 1/7, 170 00 Praha 7 – Holešovice,
kanceláře jsou ve třetím patře, dveře č. 317A a dveře č. 319

Centrum pro zdravotně postižené a seniory Středočeského kraje

Centrum pro zdravotně postižené a seniory Praha východ-západ

U Skládky 4, 190 00 Praha 9,
Ing. Helena Nováková, ředitelka
tel.: 284 818 767, mob.: 602 601 270,
e-mail: prahavz@czpstredoceskykraj.cz
Úřední hodiny: Po, St 8.00 – 15.00 h;
Út, Čt, Pá dle tel. dohody



Prodejna tyflopomůcek Praha
Krakovská 21, 110 00 Praha 1, 2. patro
tel.: 221 462 464, e-mail: prodejna-pha@sons.cz
Otevírací doba: Po, Út, Pá 9.00 – 14.00 h;
St, Čt 9.00 – 12.00 h, 13.00 – 18.00 h

Půjčovna 3P Praha, z.s.
Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6
Prezident sdružení: Mgr. Jana Zavadilová,
tel.: 224 323 433, tel.: 736 509 900,
e-mail: zavadilovaj@email.cz

Euroklíč si mohou dlouhodobě zapůjčit i rodiče dětí do tří let prostřednictvím Sítě mateřských center, kontakt: Petra Radová, krajská koordinátorka pro hlavní město Prahu, tel.: 731 515 981
e-mail: petra.radova@materska-centra.cz,
www.materska-centra.cz

Další distribuční místa podle jednotlivých krajů najdete na www.eurokeycz.com.

Zdroj: www.eurokeycz.com

Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek

KOMUNIKAČNÍ SYSTÉM PRO NEDOSLÝCHAVÉ HEARIT ALL

HearIt All je kombinované zařízení 4v1, které se skládá z dobíjecí základny pro dobíjení baterií pro příruční mikrofón s vysílačem a pro přijímač s indukční smyčkou. Uživatel si může zesilovat zvuky na zařízení indukční smyčky, které je součástí přijímače HearIt All.

- Stereo TV zesilovač
- Telefonování na pevné lince
- Používání mobilního telefonu pomocí Bluetooth technologie
- Konverzační pomůcka

Obsah balení:

- Vysílač
- Přijímač
- Nabíjecí základna
- Síťový napájecí zdroj
- Sada propojovacích kabelů
- Pouzdro na opasek
- Transportní taška
- Návod k obsluze



NOVÉ AVISO BEE BABY

Mobilní vysílač pláče vašeho dítěte, nebo i štěkání psa.

AVISO BEE BABY je vysílač přenášející do přijímače umístěného v libovolné místnosti vašeho bytu křik nebo pláč vašeho dítěte, případně štěkání psa. Díl je možné vložit i do kočárku nebo postýlky, tímto je hlas vašeho dítěte lépe monitorován. Na přijímači (který se kupuje zvlášť) AVISO BEE FLASH nebo AVISO BEE VIB svítí oranžová LED dioda.

Zdroj: pomuckyproneslysici.cz

3D tisk

Na letošní konferenci INSPO byla představena také 3D tiskárna. Technologie 3D tisku není nová myšlenka, objevila se ve druhé polovině 20. století, ale říkat se jí tak začalo až v devadesátých letech minulého století.

Před samotným tiskem je třeba vytvořit 3D model. To je možné hned třemi způsoby: vymodelováním za použití speciálního softwaru, což vyžaduje odborné znalosti; nebo za použití 3D skeneru (tedy naskenování reálné věci a převedení do digitální podoby s úpravami ve speciálním softwaru); anebo pomocí digitální kamery a fotogrammetrického softwaru.

V poslední době je ještě kratší cesta k získání modelu – stáhnutí či koupení již připravených 3D modelů. Pomocí určených programů se model posílá do tiskárny



tak, aby tiskárna příslušné instrukce uměla přijmout.

3D tiskárny stejně jako „obyčejné“ tiskárny existují v různých velikostech, dají se dokonce spojovat menší tiskárny pro větší možnosti 3D výroby. Lze tisknout z plastu, ale i třeba z kovu či skla – v této oblasti ještě stále probíhá vývoj.

A uplatnění? To ukáže čas, poměrně s jistotou lze říci, že například v medicíně ano.

Na konferenci INSPO byla ukázána výroba krytu protézy nohy včetně okamžitého upevnění a použití mladíkem, který před časem přišel o končetinu při havárii. Na konferenci byla tato technologie představena jako technologie obrovských možností, která dokáže „vytvářet“ některé věci rychleji, přesněji a levněji.

Na internetu jsem našla ještě jiná zajímavá využití. Britská společnost OwnFone se zaměřuje na telefony, u kterých tisknou na přání tlačítka se jménem, obrázkem či s Braillovým písmem. Designér Jorge Roberto Lopes dos Santos z Národního technologického institutu v Brazílii se zabývá výrobou figurky dítěte v reálné velikosti z ultrazvukových fotografií ještě nenarozených miminek. Pak by i nevidomé maminky měly možnost se seznámit se svým doposud nenarozeným potomkem.

Vědci se zabývají také tím, jak lze nevidomým lidem přiblížit atmosféru maleb starých mistrů pomocí speciální prostorové kopie slavných obrazů vytvořené za pomoci 3D tisku. Precizní technologie umožňuje dodat osobám a objektům na plátně tvar i texturu, a to do milimetrových detailů! Takzvané hmatové tiskárny jdou s vývojem dopředu a dokáží tak převést na plastický obraz fotografii i slavný obraz.

*Jana Kašparová
terénní sociální pracovnice LORM Praha*

OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH



Vladimír Buberle

(24. 2. 1925 – 25. 1. 2009)

Vladimír Buberle byl nejen tlumočnickem, sportovním funkcionářem, ale především učitelem. Několik desítek let působil jako mistr oboru čalouník ve škole pro zrakově postižené. Spoluzakládal českou pobočku UNICEF, Dětský fond OSN.

Narodil se před 90 lety (24. února 1925) v Praze české matce a ruskému otci. Po zápalu mozkových blan téměř ohluchl a na pravé oko oslepl.

Navštěvoval základní školu pro sluchově postižené v Holečkově ulici v Praze na Smíchově. Poté absolvoval odbornou školu v Prvním českém ústavu pro hluchoněmé v Praze a roční mistrovskou školu bytové tvorby na Žižkově. Jako učeň nastoupil za druhé světové války do firmy Žirovnický v Dejvicích (obchodovala textilem), kde se vyučil oboru čalouník. Po komunistickém převratu v roce 1948 musela firma skončit a mladý Vladimír nastoupil do Svazu invalidů. Znalost čalounictví se mu hodila i zde.

Ve svazu se seznámil s Miroslavem Vosobou, ředitelem Učňovské školy pro mládež s vadami zraku (nyní Střední škola Aloyse Klara v Praze-Krči), který ho v roce 1954 požádal, aby na škole založil a pedagogicky vedl nový obor – čalounictví. Na této škole zůstal až do důchodu.

I při své profesi Vladimír Buberle stále pracoval pro neslyšící. Už ve svých 13 letech nastoupil jako člen výboru do 1. Pražského sportovního klubu hluchoněmých, kde jako sekretář pracoval až do roku 1952. V tomto roce založil spolu s Josefem Pivoňkou, slyšícím pracovníkem Svazu invalidů, Divadlo neslyšících.

Učitelem pantomimy asi 15členného souboru neslyšících herců byl člen činohry Národního divadla Josef



Pehr. První nastudovanou hrou v Divadle neslyšících byl Strakonický dudák. Jednalo se o zkrácenou verzi, která se tehdy hrála v Národním divadle. O rok později navázali spolupráci s novým režisérem, členem Městských divadel pražských, Richardem Záhorským. Záhorský s nimi nastudoval novou hru, a to Macháčkovu komedii Ženichové. Největšího úspěchu dosáhl v této oblasti Vladimír Buberle v roce 1954, kdy vyhráli celostátní divadelní přehlídku Jiráskův Hronov.

V roce 1966 Vladimír Buberle jako předseda sekce neslyšících motoristů v Autoklubu Československé republiky založil v Praze Mezinárodní federaci neslyšících motoristů (FIAMS). Prezidentem FIAMS byl až do léta 1971. Roku 1990 Vladimír Buberle zakládá Českou unii neslyšících (ČUN). Ustavující valné hromady ČUN dne 8. prosince 1990 v aule Právnické fakulty Univerzity Karlovy se zúčastnilo přes 500 neslyšících. Dalších deset let byl prezidentem ČUN. V roce 1992 spolu s několika dalšími neslyšícími spoluzakládá Asociaci organizací neslyšících, nedoslýchavých a jejich přátel (ASNEP). V roce 1993 založil s Věrou Strnadovou časopis Unie a podílel se i na prosazení zákona č. 155/1998 Sb., o znakové řeči. Vladimír Buberle zemřel 25. ledna 2009.

*Petr Pánek, ZORA č. 2/2015
(pro Doteky upravil Zdeněk Sedláček)*



Testuje se nový telefon pro hluchoslepé

Hluchoslepá žena z Austrálie jako první vyzkoušela nový telefon, který převádí mluvený projev do Braillova písma. Test probíhal formou běžného hovoru mezi dvěma sestrami.

Michelle Stewens je hluchoslepá. Poškození zraku je důsledkem předčasného porodu, o sluch přišla po prodělané těžké ušní infekci. Říká, že „Braillovský telefon“ jí pomůže ukončit roky izolace a pocitů osamění. Je jednou z pěti Australanů, kteří se účastní testování nového přístroje. Podobné testy budou probíhat i v USA, kde byla tato technologie vyvinuta. Michelle Stewens věří, že telefon bude velkým pomocníkem pro všechny hluchoslepé. Dodává, že další vývoj přístroje by mohl přinést hluchoslepým i více pracovních příležitostí. Problémy s komunikací po telefonu představují podle ní závažnou bariéru při získání a vykonávání zaměstnání.

Nový přístroj je však stále velmi drahý, jeho cena se pohybuje kolem 2 000 dolarů. Christopher Engelke, ředitel americké společnosti Ultratec, která přístroj vyvinula, považuje celý tento projekt za velmi vzrušující. Fungování telefonu popisuje takto: „Neslyšící lidé nebo lidé s postižením sluchu, kteří jsou schopni komunikovat mluvenou řečí, používají tento přístroj úplně stejně jako běžný telefon. Hlas volajícího se však zároveň převádí do ‚titulků‘ na displeji a také do Braillova písma na ‚dynamickém Braillově displeji‘. Tento telefon je tedy vhodný i pro hluchoslepé, kteří ovládají Braillovo písmo.“

Hana Dvořáková

Zdroj: <http://learningenglish.voanews.com/content/deaf-blind-woman-first-to-use-new-phone/2777539.html>



Audio výstava přibližuje návštěvníkům svět hluchoslepých

Nová výstava umožňuje pochopit, jak lidé s hluchoslepotou vnímají zvuk.

Jaké je to být hluchoslepý? Je možné vnímat zvuk bez použití sluchu? Na tyto otázky nabízí odpověď Milton Keynes Gallery ve Velké Británii, která na začátku září hostí putovní audio výstavu. Projekt s názvem No such thing as empty space (Žádný prostor není prázdný) vytvořil mistr zvuku Matt Lewis ve spolupráci s organizací Sense.

Návštěvníci budou moci vyzkoušet například originální vesty, které vibrují působením nízkých tónů, nebo speciální zařízení s prostorovým zvukem či syntonické reproduktory. Tato zařízení mohou návštěvníci využít ke zkoumání materiálů, které Matt Lewis nashromáždil během půlroční spolupráce s lidmi se smyslovým postižením. Přes 80 lidí z celé Velké Británie se účastnilo setkání za účelem experimentálního komponování hudby, improvizace či nahrávání zvuků na různých místech – od nádraží a letiště až po katedrály či plavecké bazény.

Matt Lewis o výstavě říká: „Chtěli jsme odpovědět na otázku, jak můžeme vnímat zvuk bez použití sluchu? Náš interaktivní zvukový projekt kreativně zkoumá extrémy, deficity a rozmary sluchového a hmatového vnímání. Záměrem nebylo vytvořit jen představu o tom, jak vnímají hluchoslepi lidé, ale také vnést světlo do složitostí lidského vnímání vůbec.“

Výstava byla podpořena z veřejných zdrojů. Na její přípravě se podíleli audiologové, zvukaři, hudebníci i neuropsychologové. Vstupné je pro všechny zdarma.

Hana Dvořáková

Zdroj: <http://www.onemk.co.uk/entertainment/art/mk-gallery/2015/8/mk-gallery-artist-audio-installation-to-offer-insight-into-how-the-deafblind-perceive-sound-020820150013.html>

SPOLEČENSKÁ KRONIKA



Jubilea

Ve čtvrtém čtvrtletí roku 2015 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé LORM z.s.:

- 25 – Barbora Flusserová, Kostelec nad Černými lesy
- 30 – Lenka Křepinská, Praha 3
- 30 – Michaela Marešová, Opava
- 40 – Jitka Dluská, Pardubice
- 40 – Tomáš Soukup, Týnec nad Sázavou
- 55 – Ivo Volf, Bohumín-Záblatí
- 55 – Jitka Menclová, Stračov
- 65 – Miloslav Koklar, České Budějovice
- 70 – Jiří Schneider, Plzeň
- 75 – Marta Zavadilová, Nymburk
- 87 – Marie Doležalová, Jihlava
- 87 – Vlastimila Jelínková, Přerov

Všem jubilantům přejeme mnoho zdraví, samé krásné chvíle, příjemné zážitky a veselou narozeninovou oslavu!

Rozloučení

Dne 16. srpna 2015 nás v úctyhodném věku 89 let opustila paní Sonja Kazdová z Přerova, naše dlouholetá klientka. Donedávna, pokud jí to zdraví dovolovalo, se zúčastňovala pobytů, pravidelně pak klubových setkání v Přerově, kam vždy přicházela mezi prvními. Měla přehled a zájem o vše, co se kolem ní dělo. My všichni, ale především Přerované, budeme na paní Kazdovou často vzpomínat...

Helena Jelínková
terénní sociální pracovnice LORM Brno



ZÁLIBY

LÉČIVÉ A AROMATICKÉ ROSTLINY

Dřín je přírodní vitamínová bomba

Tato dřevina patří mezi netradiční ovocné druhy. Pro rozsáhlé využití plodů si ale zaslouží širší pozornost. Plody zvané dřínky mají vysoký obsah vitamínu C. Po rakytníku, šípcích, černém rybízu a citrónu patří dřínky k nejbohatším zdrojům tohoto vitamínu.

Dřín obecný (latinsky *Cornus mas*) je listnatý a opadavý, až 7 metrů vysoký keř nebo menší strom s tenkou, tmavohnědou až šedohnědou kůrou. Listy jsou vstřícné, řapíkaté, eliptické až vejčité, celokrajné, na špičce prodloužené, se 3 až 5 páry obloukovitých žilek, na obou stranách krátce a přitiskle chlupaté. Květy se tvoří ve stažených, 1 až 2 cm velkých chocholících po 18 až 30, jsou čtyřčetné, drobné, do 9 mm velké, žluté, rozkvétají před rašením listů, pod květenstvím bývají 4 podpůrné listeny. Plodem je 1 až 3 cm dlouhá, za zralosti zářivě červená peckovice, obsahující žlutohnědou, podélně rýhovanou, podlouhlou pecku.

Pochází pravděpodobně z Balkánského poloostrova a z Malé Asie. Jde totiž o prastarou kulturní rostlinu, která se v minulosti hojně pěstovala a v jiných oblastech Evropy se patrně vyskytuje jen jako zplanělá. Celkový areál rozšíření v Evropě dnes zahrnuje na západě Francii, na sever zasahuje na jih Belgie, dále přes střední Německo, Českou republiku, Slovensko až na jihozápadní Ukrajinu, na východ sahá až po Krym a Kavkaz. Na území České republiky se vyskytuje ostrůvkovitě, zejména v teplých polohách Českého krasu, Dolního Povltaví, Českého středohoří a na střední i jižní Moravě. Roste hlavně na křovinatých stráních, ve světlých lesích a jejich okrajích a na skalnatých svazích. Kvete v březnu a v dubnu, plody dozrávají v září a v říjnu.

plody nejen z divoce rostoucích rostlin, ale i z vyšlechtěných odrůd. Plně vyztalé dřítky sklízíme koncem září nebo v říjnu a před sušením je vypeckujeme. Sušíme nejlépe v sušičce, kde by teplota neměla přesáhnout 42 °C. Usušené dřítky by si měly zachovat měkkost a pružnost. Po usušení je skladujeme na suchém místě, nejlépe ve skleněných nádobách se šroubovacím uzávěrem.

Dřítky se uplatňují zejména v lidovém léčitelství. Tlumí některé typy závratí a některé typy tinnitu (hučení v uších). Sušené plody se používají i při ochablosti v bederní oblasti a v kolenou, při chorobném pocení a nadměrném močení, zaznamenány byly i antialergické účinky. Podává se ve formě prášku ze sušené drogy v množství 1–2 kávových lžiček, a to 2–4x denně. Může se aplikovat i formou třiminutového odvaru z 5–8 g drcené drogy na 200–250 ml čaje, který se obvykle pije 3x denně před jídlem. Nesmí se užívat při vysokých teplotách, těžších průjmech a při obtížném nebo bolestivém močení.

Dřítky nacházejí uplatnění i v kuchyni jako koření. Používají se čerstvé i sušené a koření se jimi nejen jinak fádni jablkové a hruškové kompoty, ale také omáčky ke zvěřině. Červené plody dřítky jsou jedlé a mají natrpklou sladkokyselou chuť. V některých krajích jsou využívány jako ovoce na výrobu zavařenin, sirupů, kompotů, džemů, likérů a vín.



Zdeněk Sedláček



Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Kocour, nebo kočka?

To mě zajímalo, co bude, když jsem si přinesla malé kotě! Na mé vidění se mohu sotva spolehnout, abych kotě nezašlápla, a taky zkoumat pod ocáskem pohlaví je úplně nemožné. Ani sousedky se v tom moc nevyznaly, ale poradily, abych v blízkosti vyhledala veterinu. Ono se řekne vyhledala, ale jak, když si člověk vidí sotva pod nohy. Ale štěstí mi přálo. Na jednom domě byla cedule s velkými začátečními písmeny VETE – ani jsem ten nápis nedočetla a šup dovnitř a jedním dechem sděluji, co potřebuji vědět. Muž s příjemným hlasem se srdečně zasmál a sdělil, že kočky rozezná leda podle barvy a že je ani nevykupuje. Koukala jsem pěkně vyjeveně, protože honem dodal: „Hledáte asi veterináře, ale já jsem vetešník, a s tím kotětem počkejte, až doroste. Když bude chodit za kočkami, bude to kocour, když vám přinese 3x do roka koťata, bude to kočka. Naštěstí to byl kocour Matěj.

Veselé setkání

Jarní sluníčko mě vylákalo na procházku do chomutovských ulic. Zrovna jsem vzpomínala, jak ráda se mnou chodila Majda a že nyní se musím spokojit s tou francouzskou holí, když jsem u zaparkovaných aut div nevrátila do paní postávající s černou chlupatinou na obojku. Ta podoba, úplně celá Majda. Neodolala jsem a vyndala z kabelky fotografii Majdy. Také paní se podívala té podobě. Jenže se smíchem sdělila, že tenhle chlupáč má něco navíc – je to pes Brok! Pes vesele vrtěl ocasem a toužil po pohlázení. Paní vyprávěla, že čeká na manžela, že bydlí na vesnici a do města jezdí občas. „Brok je určitě hlídač jako každý vesnický pes!“ snažila jsem se v hovoru zvědět o Brokovi co nejvíce.

děj podrbal za ušima, tak ho ochotně provede celým bytem i stodolou!“ Zkrátka je to dobrák od kosti, jako byla Majda.



Umíte nakreslit pejska?

Tohle vyprávění by se spíš mělo jmenovat Setkání po létech.

Když jsem skončila povolání dětské sestry a dostala invalidní důchod, po dětech se mi moc stýskalo, a tak jsem s Majdou začala chodit s veselým programem do dětského domova v našem městě.

Hned první den si mě paní vedoucí zvědavě prohlížela a měla jsem dojem, jako by se na něco chtěla zeptat. Na příští schůzce přede mě položila památníček a zeptala se, jestli umím nakreslit pejska. Jakpak by ne – v mžiku se pejsek smál. Paní vedoucí obrátila list a tam se smál ten samý pejsek. „Tak jste to přece vy, dětská sestřička, která nám, malým pacientům, kreslila a také povídala pohádky!“

Pavla Sykáčková

VZKAZY MOUDRÝCH

Nejlepší cestou k vlastnímu neštěstí je zakrývat si oči před neštěstím jiných.

Václav Havel

(5. 10. 1936 – 18. 12. 2011)





RECEPTY

Smetanové flameri

Milí strávníci, totiž kuchtíci, máme tady podzim, letní ovoce je dávno uložené či zpracované na použití během zimních měsíců, to podzimní, jako jsou hrušky nebo jablka, se na nás ještě směje ze stromů, ačkoliv co nevidět jim humor také dojde, neb skončí v kompotech, bedýnkách, mrazničkách, štrúdlech a bude po legraci J. Ovšem nikoliv pro nás, mlsouny rádovařivé, protože my se můžeme tentokrát díky hojnosti ovoce pustit do smetanového flameri.

Na 6 porcí potřebujeme:

- 150 g krupice
- 60 g cukru krupice
- 500 ml mléka
- 500 ml smetany na vaření (*poměr mléka a smetany můžeme libovolně upravit*)
- sůl
- ovoce

Postup: Z mléka, smetany, krupice, cukru a špetky soli uvaříme za stálého míchání hustou kaši. Silikonovou (či skleněnou) formu (nebo několik menších formiček, misek) vypláchneme studenou vodou, kaši do ní vlijeme a necháme v lednici nejméně 2 hodiny zatuhnout. Vyklopíme, ozdobíme čerstvým ovocem (může být i kompotované, prohřáté rozmražené), pro extramlsouny možno ještě pokapat rozpuštěným másličkem, a baštíme. Kdo nerad ovoce či mu v konzumaci brání například alergie, může na flameri nastrouhat čokoládu, také lze čokoládu rozpustit, dobrotu jí pokapat a nahoru dát maličko domácí šlehačky, jednoduše fantazii a chuti se meze nekladou.

Dobrou chuť a krásný podzim všem přeje

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

HŮL PRO ŽIVOT



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



NORDIC WALKING JE TAK
TROCHU MÓDNÍ ZÁLEŽITOST.
ČERVENOBÍLÁ HŮL NEMÁ
S MÓDOU NIC SPOLEČNÉHO.
OZNAČUJE **HLUCHOSLEPÉ**
– LIDI S DVOJÍM POSTIŽENÍM.

Je to jejich hůl pro život.

Muchotsng
STRATEGIE PODLE VAŠÍ CHUŤI

Pomáhejte hluchoslepým s námi

odesláním dárcovské sms ve tvaru

DMS LORM na číslo **87 777**

sbírkový účet: **43-8709380297/0100**

Cena DMS je 30 Kč, LORM z.s. obdrží 27 Kč. Více na www.darcovskasms.cz.



www.lorm.cz

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Podzim, číslo 84. Vychází čtvrtletně.

Vydává: LORM - Společnost pro hluchoslepé z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5.

Doteky vychází ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu jako zvuková nahrávka v mp3 formátu na CD-ROMu a v elektronické podobě.

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, zdsedlacekdoteky@seznam.cz.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Zdena Jelínková (metodička), Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka).

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

Ilustrace na titulní straně: Tomáš Zach

Grafická úprava: Fastr typo-tisk, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Tisk ve zvětšeném černotisku: QT Studio s.r.o., Hornokrčská 561/60, 140 00 Praha 4

Náklad: 140 černotiskových výtisků

Tisk v Braillově písmu: Teiresiás – Středisko pro pomoc studentům se specifickými potřebami

Masarykova univerzita, Komenského náměstí 2, 602 00 Brno, www.teiresias.muni.cz

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají časopis Doteky v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace.

Celoroční příspěvek pro členy LORM z.s. včetně distribuce činí 50 Kč.

V elektronické podobě je časopis 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 Doteky ve zvětšeném černotisku nebo na CD-ROMu jako zvukovou nahrávku, se z důvodu vysokých výrobních nákladů spolupodílejí finanční částkou. Roční předplatné na Doteky za čtyři čísla činí 200 Kč. V Braillově písmu Doteky vychází pouze v omezeném nákladu 5 ks a jsou k dispozici hluchoslepým čtenářům k zapůjčení v Poradenských centrech LORM v Praze, Liberci, Jindřichově Hradci, Brně a Ostravě.

Starší i nová čísla Doteků jsou zdarma veřejnosti přístupná na webových stránkách www.lorm.cz ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá LORM z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: kancelar@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům LORM z.s. 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 85 (Zima 2015) je 15. 11. 2015.



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

LORM z.s.

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

tel/fax: 257 325 478

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000