

DOTEKY

ČASOPIS LORM z.s. – ZIMA

89
2016



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE • ÚVODNÍ SLOVO • ZPRÁVY Z LORMU • NAD
DOPISY ČTENÁŘŮ • MÍSTO MÉHO SRDCE • ROZHOVOR
• PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ • HAF • INFORMACE •
HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI • ZE SVĚTA • SPOLEČENSKÁ
KRONIKA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

- 8 • CENA HIERONYMA LORMA Z POHLEDU
„MODERÁTORA“
- 19 • RÁD SE SETKÁVÁM A PRACUJI S CHYTRÝMI A
SLUŠNÝMI LIDMI
- 40 • NOVÁ APLIKACE POMÁHÁ S VÝUKOU LORMOVY
ABECEDY
- 42 • NAPOSLEDY A ZA VŠECHNY



VERŠE – Čtyři stránky roku	3
ÚVODNÍ SLOVO	4
ZPRÁVY Z LORMU	
Poběžte s námi pro hluchoslepé v sezóně 2017!	5
Cena Hieronyma Lorma z pohledu „moderátora“	8
Okénko do Moravskoslezského kraje	12
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	
Cesta na vrchol.	13
Hořovice.	15
Vítaná a nevítaná návštěva.	16
MÍSTO MÉHO SRDCE	
Ostromeč a Vyhlídka opata Zavorala	17
ROZHOVOR	
Rád se setkávám a pracuji s chytrými a slušnými lidmi	19
PRÁVNÍ PORADNA	
Péče o blízké se započítává do nároku na důchod	21
ZDRAVÍ – Vlčí zrno a poškození zraku	24
HAF – PSI NEJEN PRO HANDICAPOVANÉ (24. ČÁST)	
Jorkšírský teriér je mazlíček seniorů a alergiků	28
INFORMACE	
Záchranka aneb mějte život neustále pod dohledem	30
Novinky na trhu pomůcek	34
Nevidomým pomůže s orientací nová aplikace.	36
Premiéra „Bizona“ v Jihlavě	38
HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI – Haben Girma	39
ZE SVĚTA	
Nová aplikace pomáhá s výukou Lormovy abecedy	40
SPOLEČENSKÁ KRONIKA.	42
ZÁLIBY	
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ ROSTLINY.	43
Indický kadidlovník je výborný lék na bolavá záda, svaly a klouby	
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	46
Bohatství / Záhada? Náhoda? Tajemství?	
VZKAZY MOUDRÝCH.	49
RECEPTY – Pomazánka z červené řepy	50

*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

Čtyři stránky roku

Sedíme kolem stolu,
můj přítel, pes a já.
Co nejraděj máš v roce?
Tiše mě zpovídá.
Usměji se, pak zvažním,
za oknem padá sníh...
Rok nemá hezčí stránku,
než klid o Vánocích.

Zem čistá je, tak bílá
a lidi čekají,
až jemné hlasy zvonků
jim radost rozdají.
Zas rok se s rokem sešel,
dávalo se i bralo...
Neznám nic krásnějšího!
A když, tak jenom jaro.

Zem zvolna zezelená,
řeka rozpustí sníh,
strom k nebi vztáhne ruce
po slunce paprscích.
A ptáci začnou šílet,
lidé se milují,
neznám nic krásnějšího!
Snad jen hru letních dní.

Zem sálá, roste, rodí,
o život závodí.
Ústa jsou plná smíchu,
v mechu tvář růžoví.
Lidi jsou spolu šťastní,
 pryč chlad je nocí jara,
neznám nic krásnějšího!
Snad jen když podzim dává.

Zem barví se a sténá
nápořem léta zrá,
slunko si ráno přispí,
večer dřív usíná.
Strom v plné zbroji čeká
na dlaně hladících...
Neznám nic krásnějšího!
Snad jen když padá sníh.

Sedíme kolem stolu,
pes dávno v klubku spí,
pár polen doutná v krbu,
pevně je v objetí.
Slovíčka kolem krouží
a zvolna začnou hrát.
Přítel se pousměje:
Taky mám život rád!



ÚVODNÍ SLOVO

Vážení čtenáři,

rok 2016 pomalu končí, přinesl věci dobré, veselé a užitečné, přinesl i ty opačné – koncem října nás zasáhla mimořádně smutná zpráva: navždycky jsme se rozloučili s dlouholetým šéfredaktorem našeho čtvrtletníku panem Zdeňkem Sedláčkem, který se Dotekům s vášní a radostí věnoval od jejich vzniku. Je myslím nasnadě, že se se Zdeňkem setkáme v několika příspěvcích i uvnitř nejen tohoto čísla.

A co patří k těm událostem radostnějšími? Tak například fakt, že „Běhy pro LORM“ nejen pokračují, ale dokonce jich přibývá! Běhají čtvrtmaratonci, půlmaratonci, samozřejmě maratonci – no, samozřejmě to samozřejmě není, dost dobře si neumím představit tu vzdálenost zvládnout v jednom kuse bez odpočinku (hlavně bez jídla) projít, natož uběhnout, to chce obrovskou vůli, odhodlání, stovky hodin tréninku, času, pochopení blízkých... Není to v žádném případě jen tak, o to více si náš spolek váží příznivců a podporovatelů z běhové oblasti. Ale jak známo, žádná cesta na vrchol není jednoduchá, o tom víme z vlastních zkušeností snad všichni. Říká se, že nejvíce se cení snaha, jenže když ona, zvláště je-li vyvíjena dlouhodobě a bezvýsledně, taky jen sama o sobě nestačí. Chce to tu pověstnou kapičku štěstí, dále pár přátel stačí mít, co uměj za to vzít, a taky náhodně nahodilou náhodu, ta zmůže přímo divy, ač na druhou stranu se říká, že náhoda je blbec, a chce to učinit vážné a riskantní rozhodnutí, zda takovou náhodu lapit a využít a přitom riskovat, že zůstaneme součástí spolčení hlupců, když teda je ta náhoda blbec... Závěr je jednoznačný – všem našim běžcům vzdáváme hold!

A teď si v klidu adventním můžeme posedět třeba nad šálkem indického kadidlovníku, při aromatické vůni linoucí se z aromatické lampičky, ještě lépe z živých čerstvých větviček smrku, jedle nebo borovičky (tu možno k vylepšení atmosféry i tekutou), potom se při

praskání dubových krbových polen ponořit do četby vítězných děl letošní Ceny Hieronyma Lorma, občas za ouškem podrbat jorkšírského teriéra usazeného na našem klíně ☺. Vždyť nás čeká krásné (před)vánoční období, plné koled, snad i sněhu, na bruslení ledu, návštěv kamarádů, přátel, známých, posezení s rodinou...

Přejeme vám všem, naši milí čtenáři, veselé Vánoce a hodně zdraví a sil do dalšího roku, kdy se s vámi opět těšíme NA SHLEDANOU!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



ZPRÁVY Z LORMU

Pobězte s námi pro hluchoslepé v sezóně 2017!

Kolik v Česku běhá lidí? Podle agentury IPSOS přibližně 42 % obyvatel. A čím dál více běžců pomáhá svým během druhým. Londýnský maraton běží pro charitativní organizace každoročně zhruba 90 % běžců. V Praze to ještě před pár lety nebylo ani 10 %. V roce 2017 to už ale bude 24 %! Také počet našich vytrvalců, kteří běhají pro hluchoslepé, začíná od roku 2016 narůstat. V roce 2014 za LORM běželo celkem 69 osob, v roce 2015 se jednalo o 68 běžců a v roce 2016 dokonce 85 sportovců. A ruku v ruce s tím začíná růst i finanční podpora. Ta se zvýšila o více jak dvojnásobek v roce 2016, a to zásluhou štědrého daru od společnosti Stadler a také díky krásné iniciativě dobroběžkyně Jany Slezákové. Čísla mluví sama za sebe. V roce 2014 podpořili běžci služby pro hluchoslepé celkovým darem ve výši 25 660 korun, v roce 2015 se jednalo o dar ve srovnatelné výši 22 250 korun. A kolik to bylo v roce 2016? Přesně 58 944,60 korun!

Děkujeme všem, kteří se rozhodli podpořit dobrou věc a poběží za LORM i v roce 2017. Zkusit to můžete i vy! Pobězte s námi pro hluchoslepé! Už čtvrtým rokem





spolupracujeme s organizací PIM, která pořádá běžecké závody v Praze, Karlových Varech, Českých Budějovicích, Olomouci a Ústí nad Labem (www.runczech.com).

Přihlásit se stále ještě můžete do maratonu, půlmaratonu i kratších závodů, a to jako jednotlivec, tým nebo štafeta. **Na pražský maraton a půlmaraton máme již jen 5 volných startovních čísel pro jednotlivce!!!**

Pro sezónu 2017 přichází RunCzech s novou podobou štafetového pražského závodu. **Pražská štafeta 4x5** se nově poběží ve Stromovce ve středu 14. června a ve čtvrtek 15. června 2017. Místo pro svůj tým si můžete zajistit u nás už nyní! Týmy si mohou vybrat, který den poběží, případně se zúčastnit v oba dva dny. Cena za registraci pro jeden čtyřčlenný tým je 5 000 Kč (bez DPH), z této ceny jde 500 Kč přímo naší neziskové organizaci. Tento závod podle pořadatele není o rekordech, ale o zábavě, sdílení radosti a pomoci druhým.

Jak to celé funguje? Na základě vaší přihlášky pro vás přichystáme kód k registraci a pošleme vám další informace k samotné registraci na závod. Cena uvedená v přehledu závodů je cena, která je nám, neziskovým organizacím, určena pořadatelem závodů jako cena, za kterou můžeme daný závod nabízet. Uvítáme však od vás jakoukoliv vyšší částku, výtěžek z prodeje startovních čísel použijeme na průvodcovské a tlumočnické služby pro naše hluchoslepé klienty!

CO VÁM ÚČAST NA BĚHU PRO HLUCHOSLEPÉ PŘINESE?

- Poběžíte s větší motivací, od startu až do cíle poběžíte s blaženým pocitem, že děláte něco pro sebe i pro potřebné!
- Pravidelným tréninkem si zlepšíte svoji fyziku a psychiku, zkrátka adrenalin vám jen prospěje!
- Zvýšíte svoji prestiž mezi přáteli!
- Vaše sportovní výkony oceníme na našich webových stránkách i Facebooku!
- A možná se stanete sportovními vzory pro naše hluchoslepé klienty, kteří by vás se svými traséry mohli následovat!

NAŠI DOBROBĚŽCI“ ANEB PŘÍKLADY TÁHNOU!



Inspirujte se výzvou mladé, krásné a nadšené dobroběžkyně Jany Slezákové, která za naše hluchoslepé klienty uběhla v červnu 2016 olomoucký půlmaraton a k podpoře vyzvala i své přátele a fanoušky. Jak? Jana nechala vyrobit odznáčky ve tvaru srdíčka a nádherné náramky z polodrahokamů, symbolizující červenobílou hůl, a jejich prodejem získala od svých příznivců dar pro hluchoslepé v úžasné výši **26 612 korun!** Co Janu motivovalo a kdo všechno jí s jejím nápadem pomáhal, si můžete přečíst v Příběhu, který vyšel v podzimním čísle našeho časopisu Doteky pod názvem „Společně můžeme zvládnout cokoli“: <http://www.lorm.cz/doteky-c-88-podzim-2016/#spolecne>.

STAŇTE SE NAŠIMI DOBROBĚŽCI ANEB TIPY PRO FUNDRAISING

- Oslovte své přátele, rodinné příslušníky či kolegy v práci, oznamte jim, že poběžíte vámi vybraný závod, že chcete běžet pro hluchoslepé klienty LORM, a poproste je, aby vám přispěli nějakou částkou jako vaši sponzoři.
- Zašlete nám podklady pro vytvoření vašeho profilu na stránkách „Dobroběžců“ (<http://www.runczech.com/cs/charita/bezci-pro-dobrou-vec/index.shtml>) a pošlete odkaz na něj všem svým přátelům.
- Vytvořte či kupte nějaké malé dárky a prodávejte je svým přátelům jako pozornost oproti přispěné částce.
- Uspořádejte párty a při vstupu umístěte kasičku s nápisem „Běžím pro dobrou věc“.
- Přátelé, rodinní příslušníci či kolegové vám mohou přispět, zaplatit každý uběhnutý kilometr.

POŘÁD NEJSTE ROZHODNUTÍ?

Mrkněte se na fotky ve Fotogalerii na <http://www.lorm.cz/gallery/beh-pro-hluchoslepe/> a přesvědčte se, že běžet pro hluchoslepé je smysluplná radost a zábava! Přidejte se na Facebooku k naší skupině **Běh pro**



LORM pod odkazem <https://www.facebook.com/beh-prolorm/> a můžete zde sdílet svoje úspěchy z tréninků i běhů a vzájemně se podporovat a fandit si!

POTŘEBUJETE PORADIT?

S čímkoliv kolem běhů pro hluchoslepé vám rádi poradíme! Stačí se ozvat Lence Sellnerové na mob. 777 764 194, tel. 257 314 012, e-mail kancelar@lorm.cz. Kompletní informace najdete pod odkazem <http://www.lorm.cz/pro-verejnost/jak-muzete-pomoci/beh-pro-hluchoslepe/> včetně přehledu závodů, cen a přihlášky.

Těším se, že se společně potkáme na startu i v cíli!

Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.

Cena Hieronyma Lorma z pohledu „moderátora“

Moderátor je ten, kdo řídí skupinovou diskuzi, průvodce pořadem, praví chytrý internet. Já na Ceně Hieronyma Lorma žádnou diskuzi neřídím, zbývá tedy vysvětlení druhé – provázím pořadem. A v říjnu letošního roku jsem doprovodila po šesté. Vždy od vyhlášení tématu dalšího ročníku plynou svým tokem neměnným, osobním vnímáním ovlivněným, to znamená někomu pomalu, někomu až nekontrolovatelně rychle, téměř dva roky, během nichž jste průběžně informováni o akci, nabádání k tvorbě, opakovaně seznamování s pravidly, obdarovávání vítěznými díly v Dotecích, inspirování díly nevíťznými rovněž tam. A my, organizátoři této krásné kulturní záležitosti, zatím vybíráme lokalitu, hotel, ceny (myšleno odměny i úhrady za stravu a nocleh), diplomy, odbornou porotu, doprovodný program, hlavní program, vedlejší program, málem i program televizní, ženy pak samozřejmě výhledově i oblečky, botičky, kabélečky...

A pak, často za vydatné motivace našich terénních pracovníků, začnou docházet jednotlivá literární díla, radost počít, ale je jich pořád nějak málo, tak zase znovu informujeme, nabádáme, inspirujeme, motivujeme, podporujeme a už je tady uzávěrka, hurá! O následujících přípravách se rozepisovat nebudu, tolik místa na podrobnosti zase nemáme, proto hups o kus dál, letos přímo do Kralup nad Vltavou, místa posledního odpočinku Mistra Seiferta – jak příznačné! To už mám dávno sbaleno, odcestováno a i znovu vybaleno (samozřejmě mám za ta dvě léta výhledově plánované oblečky malé, botičky děravé a kabélečky oškubané) a zaobírám se pilně s Petrou, naší paní ředitelkou, výzdobou salonku a hotelem přidělených prostor, v nichž CHL proběhne. Ještě pár věcí upřesnit s personálem, pár vzájemně, odtahat stranou zatím nepoužitá kila dalšího materiálu a běžet vítat a ubytovat první účastníky. A druhé, třetí, dokud nejsme všichni pěkně pohromadě. Hurá, oběd! Dobré to bylo, nálada skvělá, pěvecký sbor seniorek a seniorů bezkonkurenční. Rovněž povídání o městě a okolí nás obohatilo, takže šupajdy na vzduch a pak zase ke stolu na večeři, to to ale uteklo! Zahájíme konferenci a jdeme spát, neb se těšíme na sobotu. Já (s Petrou) ještě udělat to, zařídit ono, předělat tamto a je půlnoc, dobrou noc a spát... Nejde to, musím si ještě (pokolikáté už?) přečíst vítězná díla, abych zítra nekotala. Sobota proběhla dle připraveného programu, večer se blíží a mně vysychá v krku čím dál víc, snad na mě neutočí bacil? Nebo to s tím hlasitým přednesem po padesáté za sebou mírně přeháním? No to přece nelze vítězům ani posluchačům udělat – sípat, kašlat, frkat, mutovat, samoléčba sem – bacil ven, čeká mě totiž úkol z nejkrásnějších – přednést nedočkavým účastníkům zvítězví literární skvosty z řad lormáckých autorů. Připouštím, těším se na to možná víc než oni – to jejich nefalšované překvapení po vyhlášení, radost, dojetí, slzy, blahopřání, blesky Petřina fotoaparátu, ruky třesení předsedou, ramen třesení, které má na svědomí smích a slzy v jednom, a potlesk, potlesk nás ostatních, přející a krásně hřející. Jsem dojatá spolu s vítězi, ale





ještě mi zbývají další díla, po nich další a další, vyhlášení a odměnění šťastlivců, tak do toho, už jsem paní ředitelce vypila celou kolu, v krku sice neškrábe, ale lepší se mi po ní jazyk na patro a musím vynaložit extrémní snahu o správnou artikulaci, uff.

Je po všem, dopadlo to výborně, tedy aspoň myslím, salonek je opuštěný, tak hop na úklid, díky všem za rychlou a účinnou pomoc 😊.

Je noc, už zase. Opět nemůžu usnout, tentokrát to má na svědomí plný ranec dojmů. Lidi, řeknu vám, byli jste báječní! Děkuji a třeba a možná zase za ty dva roky NA SHLEDANOU. No vidíte, málem bych byla zapomněla na to nejdůležitější – jak to všechno letos dopadlo:

LITERÁRNÍ SOUTĚŽ – CENA ODBORNÉ POROTY

POEZIE

	Autor/ka	Název díla	Celkem bodů
1.	Olga Pírková	Bohatství	40
2.	Olga Opavská	Matčina modlitba	37
3.	Pavla Sykáčková	Veselé cestování ulicemi	35

PRÓZA

	Autor/ka	Název díla	Celkem bodů
1.	František Hynek	Záhada? Náhoda? Tajemství?	48
2.	Viktor Sedlář	Narození do pohádky	39
3.	Pavla Sykáčková	Pohádka o životě	39

SLOŽENÍ ODBORNÉ POROTY 2016

- doc. PhDr. Eva Suralová, Ph.D., ředitelka Ústavu speciálněpedagogických studií při Pedagogické fakultě Univerzity Palackého Olomouc
- PhDr. Radka Horáková, Ph.D., odborná asistentka na Katedře speciální pedagogiky Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, Institut pro rehabilitaci sluchu a řeči, z.ú.



- doc. Mgr. Jiří Langer, Ph.D., zástupce ředitelky Ústavu speciálněpedagogických studií při Pedagogické fakultě Univerzity Palackého Olomouc
- Petr Maděra, český básník, prozaik a vystudovaný krajinný ekolog; autor románu Černobílé rty – křehkého milostného příběhu z pohledu vychovatele na Konzervatoři Jana Deyla pro zrakově postižené v Praze
- Marek Valiček, úspěšný blogger, kreativec a dlouholetý dobrovolník LORM z.s. v oblasti kampaní, PR, marketingu a fundraisingu

LITERÁRNÍ SOUTĚŽ – CENA VEŘEJNOSTI

Cena byla udělena na základě elektronického hlasování veřejnosti, které probíhalo od 15. srpna do 15. září 2016 ze stránek www.lorm.cz. V kategorii Poezie bylo zasláno celkem 204 hlasů, v kategorii Próza celkem 136 hlasů.

POEZIE

	Autor/ka	Název díla	Celkem bodů
1.	Olga Opavská	Matčina modlitba	98
2.	Olga Pírková	Bohatství	59
3.	Pavla Sykáčková	Veselé cestování ulicemi	18

PRÓZA

	Autor/ka	Název díla	Celkem bodů
1.	František Hynek	Záhada? Náhoda? Tajemství?	25
2.	Václava Turková	Hliněné opojení aneb pohádka mého života	23
3.	Viktor Sedlář	Narození do pohádky	21

VÝTVARNÁ SOUTĚŽ – CENA VEŘEJNOSTI

O vítězích výtvarné soutěže rozhodlo hlasování účastníků Víkendové konference LORM z.s. (7. – 9. 10. 2016, Hotel Sport, Kralupy n. Vltavou), kde byla všechna přihlášená umělecká díla vystavena.

	Autor/ka	Název díla	Celkem bodů
1.	Václava Turková	Hieronymus Lorm – objevitel nových cest	20
2.	Božena Valenová	Chaloupka ze špejlí	8
3.	Michal Trégr	Korále Šípkové Růženky	7

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



Okénko do Moravskoslezského kraje

Na naší ostravské pobočce došlo na podzim k personální změně, terénní sociální pracovník Václav Fiala u nás ukončil na vlastní žádost pracovní poměr dohodou k 30. září 2016. S ohledem na nejistou finanční situaci v roce 2017 nebudeme výběrové řízení na pozici terénního sociálního pracovníka do Ostravy a Moravskoslezského kraje do konce roku vypisovat. Proč? Bylo by to nezodpovědné jak vůči klientům, tak vůči novému sociálnímu pracovníkovi v případě, že bychom v příštím roce neobdrželi finanční prostředky v požadované výši. S výběrovým řízením tedy počkáme až do doby, kdy nám budou známy výsledky dotačního řízení na rok 2017 (únor/březen 2017). Toto rozhodnutí bylo projednáno na 8. zasedání Výkonné rady LORM z.s. dne 9. října 2016 v Kralupech nad Vltavou. Prozatím se klienti, spadající pod naši ostravskou pobočku, mohou v případě neodkladných doprovodů k lékaři, na úřad nebo z důvodu opatření kompenzační pomůcky obracet na naši brněnskou terénní sociální pracovníci, Helenu Jelínkovou, která se pokusí v případě potřeby a v rámci svých možností všem vyhovět a pomoci. Děkuji jménem svým a všech svých kolegů za pochopení a trpělivost a na závěr přikládám rozloučení od Vaška Fialy, určené především klientům z Moravskoslezského a Olomouckého kraje.

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Milí Lormáci,

jak už to v životě bývá, člověk míní, život mění. Od října měním své zaměstnání a bohužel se s LORMem i všemi jeho klienty a podporovateli budu muset rozloučit.

Chtěl bych všem velice poděkovat za rok a půl zkušeností, zážitků, znalostí, vřelosti, sebepoznání a mnoho dalšího, které se mi díky této práci dostalo.

Všem přeji mnoho dobrého, štěstí, dobré zážitky a především zdraví. Mé profesní dny v LORMu sice končí, nicméně budu i nadále jeho podporovatelem a budu mu držet palce v jeho krásné činnosti i nadále, stejně tak jako jeho klientům!

Václav Fiala

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Cesta na vrchol

Co tomu předcházelo? Již od mého útlého dětství se vědělo, že mám nějaké problémy se sluchem. Ve školních lavicích na základní škole a poté i na středním odborném učilišti mě mé diktáty, které místy zely prázdnotou, a čtení se špatně vyslovovanými sykavkami automaticky zařadily mezi žáky s podprůměrnými znalostmi. Školní lavice pro mě byla utrpením.

Rodiče mě každý rok o prázdninách posílali na dva třítydenní tábory. Tam mi bylo hej! Nikoho nezajímalo můj český jazyk. A tak jsem přilnula k přírodě a sportu a začala jsem sbírat čokoládové medaile.

První známka, že by mé IQ nemuselo být tak špatné, přišla potom s psychologickými testy před vstupem na střední odborné učiliště. Ortel: mírný nadprůměr. Horro těžko jsem sice odmaturovala, ale odnesla jsem si trochu sebedůvěry v mé lepší já.

Co jsem neměla v rozjezdu do života, dala jsem svým dvěma dětem a poté dalším dětem ve škole, a co jsem nevystudovala ve školních ústavech, to jsem získala samostudiem. Učila jsem 17 let.





Z vlastního zaměstnání však zbyl rázem velký koníček. Jak to začalo?

V únoru roku 2014 mi pro silné zhoršení zraku a sluchu přidělili invalidní důchod. Již v červnu na mou žádost přijela ke mně domů pracovnice z LORMu a viděla tu také mé kreslené práce. Tak jsem se stala klientkou. Po celý čas mě lidé z LORMu povzbuzovali, abych vystrčila růžky. Poprvé se tak stalo na Lormolympiádě dvěma třetími místy ve sportovním zápolení. A teď přede mnou vyrostl vrchol asi nejvyšší. Odevzdala jsem práci do soutěže o Cenu Hieronyma Lorma. Vedoucí umělecké soutěže si s ní moc nevěděli rady, neboť obsahovala tři témata v jednom: obraz, poezii a film. Po dohodě jsme zařadili práci do výtvarné kategorie a byla jsem požádána o jednu básničku do kategorie poezie se slovy: „Vždyť je ještě čas!“ (zbývalo 14 dní). Slovo dalo slovo a bylo to na světě. Odevzdáno. A jsou tu Kralupy nad Vltavou. Nejprve přišla kultura v podobě zpěvu a poté tajné hlasování pro kategorii výtvarnou. Byla jsem středem pozornosti, užívala jsem si to a vysvětlovala myšlenku své výtvarné práce. Byla sice zajímavá, ale velmi těžká na porozumění.

Druhý den jsme navštívili státní zámek Veltrusy.

A pak... už šlo do tuhého. Byly vyhlášeny výsledky z výtvarné kategorie, to jsem vypustila, neboť třešničku na dortu jsem měla den před tím.

A nyní došlo na poezii a Cenu odborné poroty. Po přečtení jmen vítězů 2. a 3. místa i jejich prací jsem byla zklamaná a smutná. Ale když pak zazněla úvodní slova básně na prvním místě, ztuhla jsem. Samozřejmě jsem ji poznala a hned jsem se rozplakala. Ten procítěný přednes mé básně z jiných úst byl velmi silný zážitek. Až mě mrazilo v zádech. Děkuji! Třešničkou na další dort bylo druhé místo v hlasování veřejnosti po internetu. A nakonec... Otázkou zůstává, kam zmizel ten člověk s nízkým IQ?

Olga Pírková

Hořovice



V květnu jsme se vydali v rámci klubových akcí do městečka Hořovice, které se nachází mezi Prahou a Plzní. Je zde zámek, který jsme hodlali navštívit.

Samotné Hořovice byly chudé městečko, obživu obyvatel zajišťovala výroba cvočků a hřebíků. S rostoucí konkurencí však kováři přicházeli o práci a upadali do bídy. Napsal o tom i Jan Neruda ve fejetonu „Výlet do kraje bídy“. Ani dnes Hořovice neoplývají bohatstvím, lidé za prací dojíždějí hlavně do 6 km vzdálené průmyslové zóny v Žebráku.

V Hořovicích je okresní soud, okresní úřad, školy a další instituce. Nás ale nejvíc zajímal zámek. Ten je spojen s rodem Žerotínů, který město někdy ve 13. století založil. Původně postavili v Hořovicích hrad, kde se mimo jiné roku 1390 narodila Eliška Zhořelecká, poslední z rodu Lucemburků. Její matka tudy projížděla za svým manželem Janem Zhořeleckým, nejmladším synem Karla IV.

V době husitských válek vlastnili hrad Hullerové z Hořovic. Během následujících staletí se zde vystřídalo mnoho pánů a v 17. století začali páni z Vrbna budovat nový zámek. Pozoruhodná je Sluneční brána, vedoucí do parku, se sochami z dílny Matyáše Bernarda Brauna. V 19. století vlastnil zámek kníže z Hanau. Tento rakouský rod zde byl až do konce 2. světové války. Potom byl zámek zestátněn.

My jsme vyrazili z Prahy rychlíkem a za hodinku jsme vystupovali v Hořovicích. Městský autobus nejel, takže jsme se vydali pěšky. Od nádraží prudký sešup dolů k rybníku, potom parkem a přes Červený potok zase nahoru do kopce na náměstí a z horního konce náměstí nebylo už daleko k zámku.

Tam na nás čekala paní průvodkyně, sympatická mladá žena, která mluvila velmi jasně, pomalu, s výbornou výslovností – pro nás neocenitelné vlastnosti. Po krátkém úvodu nás vzala nahoru a mohu říci, že jsme byli přijati jako hosté a všechno jsme měli k dispozici.



Odstraňovala šňůry bránící návštěvníkům ve vstupu a všechno bylo naše. Neomezeně jsme procházeli pokoji, salóny, ložnicemi, pracovnami a soukromými pokoji vlastníků zámku. Všude bylo množství zajímavých drobností, které jsme mohli prozkoumat rukama. Paní průvodkyně nám v každém pokoji řekla něco zajímavého a potom už byla řada na naše prohlížení. Nakonec jsme sešli po příkrém točitém schodišti do suterénu, kde bývaly lázně a vedle kuchyně prostory pro služebnictvo. To do zámku denně docházelo, pouze hlavní kuchařka měla trvalý pobyt na zámku. Strávili jsme tam více než dvě hodiny a byli jsme vděčni za takovou jedinečnou prohlídku.

Po prohlídce jsme se šli naobědvat do nedaleké restaurace a někteří se vydali i do zámeckého parku, který se právě rekonstruuje. Jen Sluneční brána je už hotová.

Zpět jsme opět šli po svých na nádraží, všichni jsme zdolali prudký kopeček a za chvíli nám jel rychlík do Prahy. Všichni účastníci výletu pak určitě v následujících dnech litovali městečko a zámek, které byly pár dní po naší návštěvě postiženy prudkými průtržemi mračen, bouřkami a kroupami, které pokryly rozkvetlé záhony v parku.

Kéž bychom byli všude tak vlídně přijati a mohli v takové míře prohlížet sbírky a mobiliář!

Stáňa Kníchalová

Vítaná a nevítaná návštěva

Bydlím v domově důchodců, kde jednotlivé pokoje mají svůj balkonek, který je příjemným místem k posezení. Jednoho dne, kdy jsem větrala a měla otevřené dveře na balkon, přišla nezvaná návštěva až do pokoje. Byl to holub, který se choval, jako by mu to tu patřilo. Necítila jsem se dobře, proto jsem ležela v posteli. Pozorovala jsem, jak se tu prochází. Hodila jsem po

něm pantofel. Jen kousek poodskočil a zdálo se, že ho to baví. Hodila jsem druhý se stejným efektem. Drze a pobaveně na mne po očku koukal. Vzala jsem malý polštářek a máváním jsem se ho snažila vypudit. Při jednom zásahu polštářkem vzlétl na policičku, kde mám léky, brýle, sluchadlo a další potřebné věci. Chodil si po policičce a mně už tekly nervy. Rozpřáhla jsem se po něm z hrůzy, že mi všechno zpřehází a zničí. Holub vzlétl přímo proti mému obličejí a jasně jsem cítila pach peří. Chvíli mi mával svými křídly před obličejem. To byl šílený zážitek. Nakonec se mi posadil na hlavu. Energeticky jsem se ohnala, načež holub poodletěl a posadil se na zábradlí balkonu. Vzala jsem hůl, ale můj zásah mířil vedle. Holub však konečně odletěl. Od té doby mám už od holubů klid. Říkám: „Holubi jedni nestydatí, máte velkou zahradu a lítáte do pokojů!“ Balkon jsem od nich měla zadělaný až hrůza. Kdybych nebyla prakticky nevidomá, určitě bych se uměla lépe bránit. Mám i návštěvy vítané, které mi pomáhají v mé izolaci a jsou osvěžením v mém životě. Navštěvuje mne paní Jana Kašparová z LORMu, po jejíž návštěvě se cítím hned mladší. Na tu pantofel nepotřebuji 😊. Naopak jsem ráda, když se zdrží.

Jarmila Pechová



MÍSTO MÉHO SRDCE

Ostromeč a Vyhlídka opata Zavorala

Od útlého dětství jsem s rodiči a později i se sestrou často navštěvoval místo zbytků bývalého hradu Ostromeč, které jsem si velice oblíbil. Hrad Ostromeč, kde podle pověsti pobýval bájný kníže Neklan, stál na skalním ostrohu nad soutokem Vltavy a potoka Mastníka. Byl založen roku 1424, ale již od roku 1542 je opuštěný, zpustlý a do dnešních dnů se z hradu nezachovalo téměř nic. Na místo vede sice turistická





značka, ale ze samotného hradu turisté naleznou pouze velice skromné základy jednoho z paláců a zbytky hranolové věže v podobě hromady kamení. Lokalita je však významná hlavně pro botaniky, neboť se zde nachází v poměrně hojném počtu vzácný jalovec, elegantní jehličnatý strom. V korunách statných borovic jsou v podzimních a zimních měsících nápadné chomáče jmelí. V těchto místech navíc kdysi stálo keltské městečko s rozlohou téměř 40 hektarů, dnes však turisté najdou už jen nádherně otevřené prostranství. Kousek země zaklíněný mezi dvě řeky, Vltavu a Mastník, poskytoval Keltům maximální bezpečnost a kolem obou toků zřejmě rýžovali zlato. Není divu, že si právě zde založili druhé známé oppidum u nás (po Závisti u Prahy). Oppidum Hrazany (pojmenované podle blízké vesnice) bylo založené kolem 2. století před Kristem. Na přelomu letopočtů jej Keltové poklidně opustili.

Téměř po celé délce oppida je možné se kochat pohledem na Vltavu a Mastník, na který i po letech rád vzpomínám. Nejkrásnější výhled je určitě z Vyhlídky opata Zavorala na klikatící se Vltavu a protilehlou vesnici Kobylníky. S tímto místem je totiž spojena novodobá historie. Dne 28. září 1939 se právě zde sešly stovky místních lidí, aby vztyčily kamenný kříž jako symbol utrpení a okupace. Vyhlídka s křížem byla pojmenována na počest strahovského opata Metoděje Zavorala, rodáka z nedalekého Neveklova, který byl za první republiky i oblíbeným politikem.

Zdeněk Sedláček

ROZHOVOR



Rád se setkávám a pracuji s chytrými a slušnými lidmi

Od nepaměti, nebo aspoň kam mi paměť sahá, se dětem na Štědrý den říká, že budou-li se až do večera postit, uvidí zlaté prasátko, a budou-li hodné, naloží jim Ježíšek pod stromeček dárky. No, je sice pravda, že dnešní sedmiletý prcek s čistým svědomím oponuje, že zlaté prasátko je pověra a Ježíšek neexistuje, neboť si to právě „vygoogloval“ (ach, ten internet!). Omyl, milý prcku a všichni tobě podobní, pamatujte si jednou provždy a všichni, že je to Ježíšek, kdo nosí vánoční dárky, a že jsou navíc i tací Ježíškové, kteří lidi kolem sebe obdarovávají po celý rok! K nim bezesporu patří pan Ing. Jiří Slezák, MBA spolu s dalšími členy SAMBA. Jen pro upřesnění: „SAMBA je otevřená a nezávislá platforma, která vytváří příjemné prostředí pro neformální setkávání. Vznikla v roce 2010 z původně nepravidelných setkání skupiny absolventů britského programu Master of Business Administration. Tak vznikla i zkratka SAMBA – Spolek Absolventů MBA. Od roku 2013 působí také na Slovensku... Setkání pravidelně navštěvují absolventi z renomovaných britských a amerických univerzit. Tématicky zaměřené večery, workshopy a další aktivity jsou od roku 2014 otevřeny také pro okruh zvaných hostů, odborníků a přátel, kteří nejsou absolventy MBA programů...“ Vypůjčeno z internetu, <http://www.sambacr.cz/info/cim-muzete-pomoci-samba>).

A od roku 2013 se stala SAMBA v čele s panem Slezákem i pravidelným a úspěšným podporovatelem LORMu.

Pane inženýre, proč jste se rozhodl pomáhat právě organizaci LORM a hluchoslepým?

Protože jsem nabyl přesvědčení, že lidé z LORM dělají výbornou a potřebnou práci a dělají ji poctivě. Už



6. rokem organizujeme v rámci spolku SAMBA večerní akce, na kterých jsme nechtěli z pozice organizátorů vybírat vstupné. Zároveň jsme ale chtěli nastavit systém tak, aby na akce chodili spíše ti lidé, kteří mají zakódované v DNA, že „dávat“ je normální. Proto dáváme možnost účastníkům přispět přímo na účet několika organizací, které považujeme za důvěryhodné a potřebné. LORM je mezi nimi na prvním místě. Po letech máme tento systém administrativně vyladěný, a pokud by někdo ze čtenářů chtěl postupovat podobně, rádi know-how předáme.

Na takové hodnocení jsme samozřejmě pyšní! A jak jste se o naší organizaci dozvěděl?

LORM jsem objevil díky výborné přednášce paní Zdeny Jelínkové v Brně v únoru 2011. Přednáška se mi moc líbila jak obsahem, tak i nasazením, které bylo z přednášky cítit. Přitažlivý se mi zdál příběh Hieronyma Lorma i smysl a zaměření činnosti LORMu.

Je něco, co Vás při seznamování se s tématem hluchoslepoty překvapilo/zaujalo?

Asi to, jak aktuální a zároveň trochu opomíjené se toto téma může zdát. Příjemně mne překvapilo, že se tomuto tématu někdo věnuje systematicky a dlouhodobě. Děláte skvělou práci.

Děkujeme za kompliment, nebudu zastírat, že právě ocenění tohoto druhu je pro nás silně motivační. Co nebo kdo v životě motivuje Vás? Co rád děláte? Je nějaké „místo Vašeho srdce“, kam se rád vracíte?

Rád se setkávám a pracuji s chytrými a slušnými lidmi. Mám rád cestování po Čechách a Moravě, v posledních letech trávím nejvíc času na Vysočině. Nádhera naší země mě neustále překvapuje.

*Vážený čtenáři,
věř, že jsme se spolu s naší paní ředitelkou snažily, seč to šlo, pana Jiřího Slezáka rozprávět alespoň o trochu více – nikoliv ze zvědavosti, ale z úcty a obdivu k jeho pomoci. Marně, je to člověk skromný, za svými činy*

skrytý... O to větší poděkování Vám, pane inženýre a všem Vaším kolegům a přátelům ze spolku SAMBA! Přejeme krásné Vánoce a hodně, hodně zdraví a elánu v příštím roce 2017!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

PRÁVNÍ PORADNA



Péče o blízké se započítává do nároku na důchod

Roste počet lidí, kteří pečují o nezaopatřené děti a zároveň se musejí věnovat stárnoucím rodičům. Tzv. sendvičová generace řeší, jak skloubit práci s péčí o své blízké. „Vyměnit“ zaměstnání za péči o jinou osobu lze, aniž lidé přijdou o potřebné roky pro přiznání důchodu.

Na podobné životní situace pamatuje zákon o důchodovém pojištění a vymezuje tzv. náhradní doby pojištění. Tedy období, která se započítávají do doby pojištění potřebné pro přiznání důchodu, přestože v nich lidé nepracují (nejsou výdělečně činní) a neodvádějí pojistné. A právě péče o osoby závislé je jednou z nich. Pokud se lidé rozhodnou opustit zaměstnání a dají přednost aktuálně potřebnému zaopatření např. rodičů, o roky potřebné pro přiznání důchodu nepřijdou.

Za dobu péče se považuje péče o osobu s priznaným stupněm závislosti II, III či IV, která je buď osobou blízkou z pohledu zákona o důchodovém pojištění, nebo osobou „neblízkou“, kdy pečující osoba prokáže, že s opečovávanou osobou žila ve společné domácnosti, a pak příbuzenský vztah roli nehraje (toto platí od 1. 7. 2001, u starších případů péče lze hodnotit péči jen o rodinné příslušníky).

Jak postupovat?

Pokud se lidé rozhodnou pečovat o osobu, jejíž zdravotní stav jí neumožňuje plně se postarat sama



o sebe, měli by se obrátit na krajskou pobočku Úřadu práce ČR se žádostí o poskytnutí příspěvku na péči. Na základě této žádosti bude provedeno sociální šetření a následné posouzení zdravotního stavu osoby, o niž je pečováno, zda odpovídá stupni II–IV, příp. stupni I, pokud jde o dítě do deseti let věku.

Pozor na vypršení lhůty! Po skončení péče o závislou osobu je nutné obrátit se nejpozději do dvou let od skončení péče na okresní (v Praze Pražskou, v Brně Městskou) správu sociálního zabezpečení (OSSZ). Ta o době a rozsahu péče vydá rozhodnutí, které je podkladem pro budoucí zhodnocení péče o závislou osobu jako doby důchodového pojištění. Toto rozhodnutí se vydává na základě podaného návrhu na zahájení řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče.

Ten lze podat nejdříve po skončení péče, nejpozději však do dvou let od skončení péče, nebo v době jejího trvání za situace, že pečující osoba v této době podává žádost o přiznání důchodu.

K návrhu na zahájení řízení o vydání rozhodnutí o době a rozsahu péče žadatel předkládá zejména:

- doklad prokazující totožnost žadatele,
- doklad prokazující totožnost osoby, o kterou je/bylo pečováno (občanský průkaz, příp. rodný list),
- potvrzení krajské pobočky Úřadu práce ČR o vzniku stupně závislosti a době poskytování příspěvku na péči o závislou osobu,
- doklad prokazující příbuzenský vztah žadatele k osobě, o kterou je pečováno (např. rodné listy, z nichž vyplývá vzájemná příbuznost osob, oddací listy aj.),
- v případech, kdy nejde o blízkou osobu, je třeba prokázat vedení domácnosti žadatele s opečovávanou osobou čestným prohlášením,
- úmrtní list, pokud došlo k úmrtí osoby, o kterou bylo pečováno.

Osoba blízká a společná domácnost

Blízkou osobou je v zásadě rodinný příslušník. Zákon o důchodovém pojištění vymezuje, že jde o manžela nebo manželku, příbuzného v řadě přímé, dítě vlastní, osvojené nebo dítě převzaté do trvalé péče nahrazu-

jící péči rodičů, dále o sourozence, zetě, snachu nebo manžela rodiče, a to kteréhokoli z manželů. Společnou domácnost tvoří fyzické osoby, které spolu prokazatelně trvale žijí a společně uhrazují náklady na své potřeby.



Jak se doba péče započítává?

Doba péče se pro účely důchodového pojištění hodnotí v plném rozsahu, tj. jako doba zaměstnání nebo doba samostatné výdělečné činnosti. Pro stanovení osobního vyměřovacího základu se hodnotí jako doba vyloučená. V případě, kdy se doba péče kryje se zaměstnáním nebo s výkonem samostatné výdělečné činnosti, pečující osobě se započítá výhodnější varianta (buď příjmy z výdělečné činnosti, nebo doba vyloučená). Pokud náhradní doba péče o osobu závislou trvala aspoň 15 let (ustanovení § 19a zákona o důchodovém pojištění), považuje se pro stanovení osobního vyměřovacího základu pro výpočet důchodu tato doba buď za dobu vyloučenou (a to i když se kryje s dobou pojištění, v níž měla osoba příjmy z výdělečné činnosti, event. náhrady zahrnované do vyměřovacího základu), nebo za dobu pojištění, v níž měla osoba příjmy v citovaném ustanovení uvedené. Pro účely osobního vyměřovacího základu se v tomto případě použije postupu, který je pro pečující osobu výhodnější. Vyloučenými dobami jsou také např. doba dočasné pracovní neschopnosti, doba pobírání invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně, prvních šest let doby studia po dosažení věku 18 let (získaná do 31. 12. 2009) nebo určitá doba evidence uchazeče o zaměstnání na Úřadu práce ČR. I tyto doby jsou zpravidla náhradními dobami pojištění.

Nechte si poradit!

Lidé nacházející se v této životní situaci získají bližší informace a konzultaci jim ochotně poskytnou odborníci OSSZ, klientského centra při pražském ústředí ČSSZ nebo call centra pro důchodové pojištění na telefonním čísle 257 062 860. Jestliže se dotazy budou týkat žádosti o příspěvek na péči, pak jim v této záležitosti poradí konzultanti krajské pobočky Úřadu práce ČR.



Doba péče považovaná za tzv. náhradní dobu pojištění:

- doba osobní péče o osobu mladší deseti let, která je závislá na pomoci druhé osoby v I. stupni závislosti (lehká závislost),
- doba osobní péče o osobu jakéhokoliv věku, která je závislá na pomoci druhé osoby ve II., III. nebo IV. stupni závislosti (středně těžká, těžká a úplná závislost). Započítává se doba péče o osoby blízké a od 1. 7. 2001 také o jiné než blízké osoby žijící ve společné domácnosti,
- před 1. 1. 2007 byla důvodem pro hodnocení doby péče jako náhradní doby pojištění péče o dítě dlouhodobě těžce zdravotně postižené vyžadující mimořádnou péči, osobu převážně nebo úplně bezmocnou nebo částečně bezmocnou osobu starší 80 let. Po tomto datu se stupně bezmocnosti v právní úpravě transformovaly na I. stupeň závislosti (částečná bezmocnost), II. stupeň závislosti (převážná bezmocnost) nebo III. stupeň závislosti (úplná bezmocnost). Dítě dlouhodobě těžce zdravotně postižené vyžadující mimořádnou péči se transformovalo na III. stupeň závislosti.

Zdroj: <http://www.mpsv.cz/cs/27915>



ZDRAVÍ

Vlčí zrno a poškození zraku

Vlčí zrno je zánětlivé onemocnění očního víčka. Označení „vlčí zrno“ je veřejně užívaný název, odborně jde ale o chalazion neboli lipogranuloma meibomovy žlázy očního víčka. Nejčastěji se tento zánět vyskytuje na horním očním víčku. Vlčí zrno má podobu zarudlé bulky malých rozměrů. Mnoho lidí si plete ječné a vlčí zrno. Ječné zrno (hordeolum) je infekční zánět mazové žlázy v oblasti očních řas a od vlčího zrna se tedy liší původem, vzhledem i průběhem. Vlčí zrno může postihnout jak děti, tak dospělé.

Příčiny vzniku vlčího zrna

Vlčí zrno je cysta v oblasti očního víčka, která vzniká ucpáním meibomovy žlázy a následnou zánětlivou reakcí. Zánět se vyskytuje nejčastěji v oblasti horního víčka. Na rozdíl od ječného zrna se vlčí zrno projevuje nejčastěji jako nebolestivý subkutní uzlík, který se může, ale nemusí, sekundárně zanítit. Drobný uzlík, vlčí zrno, se vyskytuje uvnitř očního víčka (ječné zrno na okraji očních řas). Nejčastěji dojde k ucpání meibomovy žlázy buněčným odpadem. Sekundárně pak pronikají bakterie a vzniká zánět. Opakované vlčí zrno se může objevit u osob se sníženou imunitou nebo u osob se špatnou osobní hygienou (dotýkání se očí špinavými rukama, nemytí obličeje a očí, na kterých se hromadí ospalky a bakterie). Nedostatek vitamínů (C, E nebo B) či nedostatečná výživa jedince může také stát za vznikem vlčího zrna. Příčiny vzniku jsou prakticky totožné se vznikem ječného zrna.



Příznaky a průběh vlčího zrna

Průběh vlčího zrna typicky začíná jako tuhý ohraničený otok víčka. Víčko může být citlivé na pohmat. Pacient může pociťovat těžkost víček, zvýšenou únavu očí, podráždění, zvýšenou citlivost na světlo a slzení. Pokud se v ucpané žláze množí bakterie, může dojít k zánětu. Celé víčko může začít být velmi bolestivé a mírně oteklé. Zánět se postupně začíná ohraničovat a bolest, otok a zarudnutí se koncentruje do jednoho místa. Vzniká zarudlá bulka naplněná hnisem. Boule bývá většinou tužší a bolestivá na pohmat. Možný je ale také otok celého víčka, boule pak v celkovém otoku zanikne a je patrná až při bližším vyšetření oka. Přítomnost hnisu a otok může způsobovat zastření zraku. Celý průběh vlčího zrna trvá nejčastěji několik týdnů, maximálně pak měsíc nebo dva. Velmi často hnisající váček samovolně praskne a jeho obsah se uvolní. Jako prakticky každé onemocnění také vlčí zrno může mít komplikovaný průběh. V některých případech je obsah vlčího zrna příliš hustý a zrno se samovolně nevyprázdní. V tomto případě pak otok víčka jedince velmi obtěžuje



jak bolestí a tlakem, tak esteticky. Zrno je pak nutné drénovat drobným chirurgickým zákrokem. Další komplikací je také otok celého víčka, které nelze otevřít a brání tak normálnímu vidění. Vlčí zrno může v některých případech také vyvolávat bolest celé hlavy. Jelikož je vlčí zrno zánět, může se objevit zvýšená teplota až horečka, nevolnost a zvracení. Vlčí zrno se vyskytuje ve dvou formách. Akutní forma je náhlá forma, kdy víčko rychle zduří na pohmat. Během několika dní se obsah váčku uvolní a vlčí zrno se vyhojí. Chronická forma zrna vzniká přechodem akutní formy zrna do chronické, kdy se zrno zcela nevyhojí a komplikuje tak celý průběh. Víčko zůstává oteklé, nejčastěji je zrno ohraničené a zatvrdlé. Vlčí zrno větších rozměrů může tlačit na rohovku, což je přední část oka velmi důležitá při vedení světla na sítnici. Pokud je rohovka utlačená, mění svůj tvar a tím láme paprsky světla jiným směrem a může tak vznikat refrakterní vada, tzv. astigmatismus. Dotyčná osoba pak vidí rozmazaně a není schopna zaostřit na dálku ani na blízko bez brýlí. Osoby, které v minulosti prodělaly laserovou korekci zraku (LASIK) mají rohovku velmi náchylnou k tlakovým změnám, jelikož laserová operace obrousila přední část rohovky a tím se zmenšila její tloušťka. V takovém případě může astigmatismus způsobit i velmi malé vlčí zrno. K dalším komplikacím patří hypopigmentace očního víčka (především po užívání kortikosteroidních mastí) nebo opakované vlčí zrno ve stejném místě. To může být také příznakem vážnějšího onemocnění, jako je karcinom vycházející z meibomových žlázek. Tento zhoubný nádor je ale velmi vzácný. Další komplikací může být jizvení při ne-standardním hojení nebo poškození funkce víčka při rozsáhlejší zánětu.

Diagnostika vlčího zrna

Zkušený oční lékař nebo někdy i praktický lékař vlčí zrno odhalí již podle popsaných příznaků a průběhu, někdy je potřeba oko blíže vyšetřit. Některá vážnější onemocnění mohou vlčí zrno imitovat, proto je návštěva očního lékaře vždy žádoucí.

Léčba vlčího zrna

Ve většině případů se vlčí zrno spontánně vyhojí během několika týdnů, maximálně měsíců. Jako jednoduchý způsob léčby slouží tzv. teplé tlakové obklady, kdy se na postižené oční víčko aplikuje teplý vlhký obklad (většinou stačí ručník namočený v teplé vodě, existují také speciální oční podušky, které se jednoduše nahřejí v mikrovlnce nebo teplé vodě či páře). Doporučuje se obklad aplikovat 15 minut čtyřikrát denně. Teplé prostřední změkčí olejnatý tuhý obsah žlázy a usnadní tím její vyprázdnění. Pokud je zrno infikované, oční víčko je zarudlé a bolestivé, je možné uklidnit počáteční akutní zánět předepsanou antibiotickou mastí. Vlčí zrna, která nemizí několik měsíců, je možné lokálně léčit kortikosteroidní injekcí nebo mastí. Pokud je vlčí zrno větších rozměrů, působí komplikace, jako je snížení zraku a útlak dalších struktur, a obklady či masti na něj neúčinkují, je nutné přistoupit k operativnímu odstranění.



Prevence vlčího zrna

Ne vždy je příčina vzniku zcela jasná, proto je u některých osob prevence poměrně složitá. Někteří lidé se s tímto onemocněním setkají během života několikrát, jiným se naopak vlčí zrno úplně vyhne. Pokud se zrno objevuje častěji, je potřeba snížit rizikové faktory, což znamená, že se doporučuje věnovat oběma očím zvýšenou pozornost. Začít by se mělo důkladnou hygienou. Ráno po probuzení je vhodné si pořádně umýt ruce mýdlem a teplou vodou a poté důkladně opláchnout celý obličej a oblast očí. Takováto očista by měla proběhnout alespoň dvakrát denně. Možné je použít vatovou tyčinku namočenou v borové vodě a okolí víček a řas očistit. Doporučuje se také omývat oči zředěným dětským šampónem. Tzv. teplé tlakové obklady (ručník namočený do teplé vody) jsou také velmi vhodné k prevenci zánětu víček a vlčího zrna. Uvolní se tak obsah žlázek a víčka se prokrví. V případě osob trpících tzv. syndromem suchého oka (neustálé řezání očí, slzení, pálení, pocity písku v oku) je narušena přirozená rovnováha tvorby slz a ochranné vrstvy oka, vlčí zrno má pak tendenci



se opakovat, tudíž jsou tyto teplé obklady společně s náhradou slz velmi žádoucí. U osob, které pravidelně používají kontaktní čočky, se doporučuje jejich užívání přerušit či alespoň snížit.

Redakčně kráceno

Zdroj: <http://www.spektrumzdravi.cz/academy/vlci-zrno>



HAF

PSI NEJEN PRO HANDICAPOVANÉ (24. ČÁST)

Jorkšírský teriér je mazlíček seniorů a alergiků

V současné době je tento maličký pejsek považován spíše za plyšového mazlíčka modelek a věčně zaneprázdněných manažerů. V minulosti tomu tak rozhodně nebylo, neboť toto miniaturní plemeno původně patřilo ke psům chovaným anglickou chudinou. V raném středověku, konkrétně v 11. století, platil pro poddané v Anglii zákaz lovu a dokonce i zákaz chovu velkých loveckých psů. Tehdejší zákony povolovaly maximální průměrnou výšku psa do 18 centimetrů. Z tohoto důvodu vyšlechtili horníci z oblasti West Riding v hrabství Yorkshire malého psíka, který uměl chytat krysy a potkany a příležitostně lovil i králíka. Na dnešní podobě jorkšírského teriéra se patrně podíleli nízkonozí skotští teriéři. O jeho dlouhou a hedvábnou srst se pravděpodobně zasloužil maltézáček. Původní poslání jorkšírského teriéra nebylo právě lehké, neboť doprovázel horníky do šachet a v přádelnách působil jako krysař. Přerod z pracovního ve společenského psa se udál koncem 19. století, kdy se stal mazlíčkem dam z vyšší společnosti. Ve všeobecné povědomí vešel na počátku šedesátých let 20. století a dodnes se těší stále rostoucí oblibě, a

to prakticky po celém světě. Do svazu Kennel Club byl tento roztomilý psík poprvé zapsán v roce 1886. Základem chovu jorkšírských teriérů v Čechách se stala fenka Teresen's Amatrix, které se 18. května 1966 narodila první štěňátka těchto psíků u nás. Majitelkou jednoho štěňátka se stala paní Olga Peciánová z Prahy, která se svou sestrou, doktorkou Brádleovou, dovezla několik fen z tehdejšího západního Německa. Od té doby byl zájem o chov tohoto plemene opravdu veliký, a tak byl roku 1978 založen Klub chovatelů neloveckých teriérů, který byl později přejmenován na 1. CZ Yorkshire Terrier Club se sídlem v Praze.

Jorkšírský teriér je velice kompaktní pes s průměrnou výškou v kohoutku 23 cm a váhou do 3,2 kg (někdy i nižší). Hlavu má zploštělou, s krátkým čumákem a černým čenichem. Na hlavě je dlouhá srst jasně zlatavé barvy, obzvláště dlouhá je na čumáku a okolo uší. Zřetelně jasné je rozdělení barev – na hlavě bývá pouze zlatavě pálená, na krku a těle tmavá, modravě ocelová. Oči jsou středně velké, jiskrně tmavé, s živým, inteligentním výrazem. Nevelké uši jsou tvarované do písmene „V“, vzpřímené nebo polovzpřímené. Ocas je pokrytý srstí tmavšího odstínu než na celém těle, vždy nesený lehce nad úrovní hřbetu. Štěňata tohoto plemene se rodí na svět černá, zlatavé pálení se začíná objevovat až později a také mohou mít na hrudi bílý pásek srsti.

Povahově je jorkšírský teriér velice temperamentní, energický, rázný a nebojácný. I přes svůj malý vzrůst je to ostrý, odvážný a ostražitý pes, projevující se hlasitým štěkotem. K neznámým lidem se chová poněkud nedůvěřivě a odtažitě, ale vztah ke svému majiteli má výborný, děti přímo zbožňuje. Jorkšírský teriér své předky nezapře, proto je nutná důsledná a trpělivá výchova. V současnosti je využíván především jako společenský pes, vhodný hlavně pro seniory. Ocení jej také osoby trpící alergií na srst, neboť toto plemeno nelíná, jelikož nemá podsadu. Uplatňuje se však i v canisterapii a rovněž jako signální pes pro sluchově postižené. Dokáže totiž pohybem a štěkotem hlásit





například domovní zvonek, telefon se čtecím zařízením nebo pláč dítěte.

Přestože jorkšírský teriér patří mezi nejmenší psí plemena světa, miluje pohyb a dovádění, a proto je i vhodným účastníkem závodů agility a jiných psích sportů. Pravidelný pohyb a zaměstnání jsou pro jorkšírského teriéra velmi důležité, navíc je poměrně odolný vůči rozmarům počasí a dožívá se věku až 14 let. Údržba srsti je však poměrně náročná, protože mívá krásnou lesklou srst, sahající až k zemi. Tato činnost, spočívající v pravidelném pročešávání a kartáčování srsti, vyžaduje mnoho trpělivosti jak od psa, tak od jeho majitele.

Zdeněk Sedláček



INFORMACE

Záchranka aneb mějte život neustále pod dohledem

Mobilní aplikace Záchranka umožňuje v případě nouze jednoduchým způsobem kontaktovat zdravotnickou záchrannou službu a současně odeslat záchranářům informace o vaší přesné poloze. Aplikace je ke stažení zdarma pro iPhone, iPod, iPad, Android. Aplikaci Záchranka bez bariér mohou nyní v plném rozsahu používat lidé se zrakovým handicapem. Aplikace získala v soutěži Mobilní aplikace roku cenu za nejpřístupnější aplikaci.

Jak to funguje? Po stažení aplikace pak pomocí nouzového tlačítka:

- Otevřete aplikaci.
- Přidržíte palec na symbolu červeného kříže po dobu 3 vteřin (alarm můžete do 5 vteřin zrušit).
- Po uplynutí ochranného intervalu bude odeslána nouzová zpráva s vaší přesnou polohou. Zároveň dojde k vytočení linky 155.

V případě ohrožení lidského života se nevyplácí panikařit, ale spíš okamžitě jednat. A přesně k tomuto účelu spolehlivě poslouží aplikace Záchranka. Čím je tak převratná? Dalo by se říci, že ve světě moderních technologií přináší revoluci. Obsahuje řešení v řadě různých životních situací a přivolání pomoci v nouzi zvládnete za pár okamžiků. Stačí krátce stisknout tlačítko červeného kříže, a tím dojde k zalarmování příslušných složek záchranných služeb v blízkém okolí. To ale není všechno. Záchranka toho umí daleko víc. Je na čase, abyste se s ní podrobně seznámili. Až se ocitnete v těžké životní situaci, bude na to už pozdě.



NEVÁHEJTE A STAHUJTE

Pokud lpíte na svém životě, dáte mi jistě za pravdu, že by se zmíněná aplikace měla stát nedílnou a nepostradatelnou součástí vašich iOS zařízení. Není proč váhat. Stahujte. Neutratíte za ni ani halíř a rozhodně vám přijde vhod ať už při záchraně vašeho života, nebo někoho dalšího.

REGISTRACE JE NESMÍRNĚ DŮLEŽITÝ KROK, NA KTERÝ SE NEZAPOMÍNÁ

Při prvním spuštění Záchranky se objeví stručný průvodce. Pečlivě si jej prostudujte a následně podle pokynů proveďte registraci do aplikace. Pokud to nečinite, nebudete mít možnost využívat všechny dostupné funkce – a to by nebylo moudré. V žádném případě se neobávejte sdělit své telefonní číslo. Jedná se o zásadní krok usnadňující případnou pomoc v nouzi.

JEDNODUŠŠÍ UŽIVATELSKÉ ROZHRANÍ SNAD ANI NEEXISTUJE

Po úspěšném dokončení registrace se ocitnete v samotné aplikaci. Rozložení jednotlivých prvků pochopíte takřka okamžitě. Vše je krásně přehledné a snadné pro orientaci a ovládání. Klíčovou součástí jsou záložky ve spodní části displeje, pod kterými se ukrývají vždy ty správné možnosti.



ZÁCHRANKA

Nejpodstatnější funkce naleznete pod záložkou Alarm, která je primárně vždy aktivní. Zde můžete jedním stisknutím tlačítka s červeným křížem zajistit spojení s operátorem linky 155 a poskytnout všechny nutné informace, které by měli záchranáři znát. Podrobnosti k této funkci naleznete po stisku tlačítka Informace o alarmu. Též si zde můžete zobrazit svoji polohu na mapě nebo aktivovat testovací režim, který vám umožní vyzkoušet si zavolat pomoc nanečisto.

V záložce První pomoc lze aktivovat metronom, jehož prostřednictvím můžete provádět určité úkony přesně do rytmu ozývajícího se zvukového signálu. Také zde ovšem naleznete interaktivní návod, který popisuje, jak postupovat při poskytování první pomoci, a podrobné informace o tom, co dělat v různých situacích. Vše je krásně rozčleněno v nadefinovaných kategoriích.

V Lokátoru si lze snadno zjistit, kde se nalézají nejbližší pohotovosti, lékárny, nemocnice apod. Samozřejmě zde nechybí možnost lokalizace vaší aktuální polohy.

Pod záložkou Informace objevíte podrobného průvodce, jak aplikaci používat, různá instruktážní videa, důležitá upozornění, další tísňová čísla atd.

A zbývá poslední sekce, konkrétně Nastavení. Zde můžete ověřit své telefonní číslo, vyplnit osobní informace nebo si určit kontakt na osobu blízko. Součástí této záložky jsou i dodatečná nastavení vašeho zdravotního stavu. Pokud máte nějaký handicap, léčíte se s diabetem, onemocněním srdce, plic apod., nezapomeňte se o těchto skutečnostech zmínit. Při záchranné akci to může mnohdy pomoci.

BUĎTE SDÍLNÍ

Čím víc na sebe prozradíte, tím bude snadnější zachránit váš život. Veškeré informace, vyplněné v sekci Nastavení včetně zadaného telefonního čísla, se totiž odesílají spolu s určením vaší polohy a aktuálním stavem baterie telefonu v nouzové zprávě záchranným složkám po přivolání pomoci tlačítkem se znakem červeného

kříže. Pokud si tedy dáte tu práci a zmíníte se o podstatných náležitostech, záchranáři vám budou nesmírně vděční. Každá práce se vykonává lépe, když jsou při ruce důležité podklady pro její zdárné dokončení. A tím, že budete sdílní, dojde k jejich vytvoření.



PŘÍSTUPNÁ PRO KAŽDÉHO

Osobně v aplikaci Záchranka vidím obrovský potenciál. Proto mě nesmírně potěšila vstřícnost a ochota vývojářů zpřístupnit aplikaci skutečně pro každého. Společnými silami s vývojovým týmem a pečlivým testováním se nám podařilo zajistit plnohodnotné používání Záchranky pro iOS i lidem se zrakovým handicapem. Přístupnější aplikace s VoiceOverem se vážně jen tak nevidí. Troufám si dokonce tvrdit, že tato aplikace obsahuje jednoznačný příklad toho, jak by měla přístupnost vypadat. Ostatní vývojáři, učte se.

Při spojování s operátorem nemusíte koukat na displej telefonu.

Tlačítko s červeným křížem neboli alarm obsahuje ještě jednu užitečnou vychytávku. Po jeho zdárném stisknutí se začne ozývat zřetelná zvuková signalizace značící průběh a úspěšnost spojení s operátorem záchranných služeb. I podle zvuku tedy snadno poznáte, v jaké fázi propojování s linkou 155 momentálně jste a zdali se spojení nakonec podařilo.

ZÁCHRANKA VZNIKLA POD RUKAMA ČESKÝCH VÝVOJÁŘŮ

Projekt mobilní aplikace pro Zdravotnickou záchrannou službu vznikl původně jako studentská práce na VUT v Brně. Díky podpoře České pojišťovny, společnosti Alfa-Helicopter a Jihomoravského kraje mohla být myšlenka zrealizována. Celkový vývoj aplikace trval dva roky a vyžádal si nejen vývoj a testování aplikace samotné, ale také její napojení na informační systémy záchranných služeb v ČR. Vaše poloha a další informace se tak v případě nouze přenášejí přímo na pult dispečerky záchranné služby.



OPRAVDU TO FUNGUJE

Aplikaci mohou uživatelé CZ App Store stahovat již druhý měsíc. I za krátkou dobu svého provozu si již aplikace vysloužila výborné renomé u laické i odborné veřejnosti. V současné době ji má nainstalováno a zaregistrováno více než 100 000 uživatelů. Každý den pomocí aplikace záchranné služby přijímají cca 10 volání na linku 155. V řadě případů již aplikace také výrazně pomohla k rychlému příjezdu posádky záchranné služby. Příkladem je pád cyklisty v Libereckém kraji. Pacient se nacházel na nezpevněné komunikaci mezi vesnicemi. Po pádu byl zraněný a dezorientovaný. Díky aplikaci Záchranka byla výrazně zkrácena doba dohledání posádkou záchranné služby.

Karel Giebisch

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

<http://www.appliste.cz/zachranka-mejte-zivot-neustale-pod-dohledem/>

Novinky na trhu pomůcek

Telefon nejen pro seniory Aligator A311

Lehký telefon s klasickou tlačítkovou klávesnicí, možností použití dvou SIM karet a jednoduchým ovládním je zdokonaleným nástupcem oblíbeného modelu Aligator A310. Předností A311 je jeho elegantní design, ergonomický tvar a velká klávesnice s mluvicími tlačítky. Telefon tak příjemně padne do ruky, pro svou nízkou váhu 76 gramů se lehce drží a pohodlně se ovládá i uživatelům se sníženou citlivostí či pohyblivostí prstů. Přehledný barevný displej s bílým podsvícením je dobře čitelný. Intuitivní ovládání je snadné od prvního okamžiku i pro naprosté začátečníky. Telefon umožňuje použití dvou SIM karet současně, můžete tak využívat jeden přístroj pro dvě různá čísla. K výbavě patří multimediální funkce, jako je přehrávač hudby nebo FM rádio s možností hlasitého poslechu bez sluchátek. K dispozici je dále také praktická svítilna, budík, SOS

tlačítko, kalkulačka či možnost propojení s počítačem pomocí kabelu. Velkorysá paměť kontaktů umožňuje uložení až 250 čísel.

SOS tlačítko je standardem pro telefony Aligator a nechybí ani u modelu A311. Je umístěno na zadní straně telefonu, snadno hmatatelné. Klasické SOS funkce jsou navíc rozšířeny o možnost odeslání a zobrazení polohy v mapě – telefon podporuje službu SOS Locator. Po stisknutí tlačítka se tak automaticky odešle nouzová SMS s vaší polohou na mapě předem navoleným kontaktům a příjemce této zprávy má okamžitě informaci o tom, kde se nacházíte a že potřebujete jeho pomoc. Služba SOS Locator je poskytována všem uživatelům podporovaných telefonů ALIGATOR zcela zdarma. Odeslání zprávy je tarifováno podle standardního ceníku operátora za odeslání SMS zprávy. Cena telefonu je cca 1 000 Kč. Více na <http://www.aligator.cz/produkty/>.



Sluchadlo Aquaris

Sluchadlo Aquaris od společnosti Siemens je vhodné pro milovníky vodních a jiných sportů, je odolné proti nárazům, vůči prachu, potu a vlhkosti. Aquaris™ nabízí vynikající kvalitu zvuku pro lidi, kteří tráví čas v náročných podmínkách – prací na zahradě, v posilovně, u moře na pláži. Slouží všem věkovým kategoriím, má velmi odolnou konstrukci, je kompletně vodotěsný a zcela odolný prachu. Povrch Soft-touch umožňuje lepší usazení za uchem a připojitelný Sport klip je určen pro větší bezpečí při náročných činnostech. Cena od 14 000 Kč, více na <https://www.bestsound-technology.cz/siemens-sluchadla/bte/aquaris/#>.

Vibrační budík Pill Box VIB5 s 5-ti přihrádkami pro léky

S vibračním budíkem si můžete naplánovat až 5x vzbuzení! Budík umožňuje vzbuzení vibracemi nebo zvukem a je vybaven 5 přihrádkami pro různé léky. Má snadné nastavení a použití. Knoflíková baterie pro nastavení hodin je součástí dodávky, 1x baterie AAA



není součástí balení. Cena 390 Kč, více na <http://www.kompone.cz/>

Smart Magnifier promění telefon na lupu

Smart Magnifier je samostatnou aplikací, kterou však můžete najít i v kolekci užitečných nástrojů **Smart Tools**. Jde o jednoduchou lupu, se kterou si můžete věci přiblížit pomocí svého fotoaparátu v mobilu. Aplikace je jednoduchá na použití a nabízí řadu funkcí. Tou první a hlavní je lupa s až pětinasobným zoomem. Při přibližování si můžete obraz jednoduše zaostřit dotykem na displej. Kromě toho je možné vytvořit screenshot zobrazeného místa, zapnout světlo na mobilu či nechat obraz zamrznout a podívat se tak na něj blíže. Více na <https://mujsoubor.cz/mobilni-nastroje/smart-magnifier-mobilni>.

Android aplikace Lupa HD

Tato aplikace má velmi snadné použití. Simuluje lupu pomocí zoomu fotoaparátu (je-li součástí mobilního telefonu). Zařízení má zoom x8 nebo vyšší. Kvalita obrazu a zvětšení je přímo závislá na kvalitě fotoaparátu a zoomu. Vyžaduje Android 3.0 a vyšší, více na <http://www.fonky.cz/23597/android-aplikace-lupa-hd-uzitecny-zvetsovak-do-kazdeho-mobilu/>.

Nevidomým pomůže s orientací nová aplikace

Společnost Microsoft na vývojářské konferenci v San Franciscu představila nové „rozpoznávací služby“ – nástroj, který umí z fotografií poznat, co se děje kolem uživatele. Využití umělé inteligence k analýze obrazu má praktické využití, pomáhá totiž nevidomým získat informace o jejich okolí.

Nová aplikace společnosti Microsoft umožní nevidomým lepší orientaci. Firma v rámci vývojářské konference Build 2016 představila chystané novinky pro operační systém Windows 10, největší pozornost ale

upoutala právě ukázka technologie, která může změnit život zrakově postiženým.

Inženýr Saqib Shaikh z Microsoftu na vlastním příkladu ukázal, jak aplikace poháněná umělou inteligencí a internetovými službami pomáhá v běžném životě lidem, kteří se nemohou spolehnout na vlastní zrak. Využil přitom hned dvě zařízení – chytré brýle s kamerou Pivothead a obyčejný smartphone s Windows 10.

Obě zařízení byla napojená na novou službu, kterou Microsoft označuje jako Cognitive services, tedy rozpoznávací služby. S využitím umělé inteligence, kterou Microsoft nabízí vývojářům bezplatně k využití, a chatovacího robota může výsledná „Vidoucí umělá inteligence“ (Seeing AI) uživateli říct, co vidí před sebou nebo jaký text je na papíru, který dostal do ruky. Ve společenské komunikaci pak může chytrý systém pomoci nevidomým zjistit rozpoložení lidí v okolí – zda se usmívají, jsou zrudnutí, i to, jak vlastně vypadají.

Projekt kombinuje dílčí technologie, které Microsoft představil v uplynulých měsících a letech. Analýza nálady lidí v okolí například využívá schopnost rozpoznávání lidských obličejů.

Nyní tato funkce pracuje v reálném čase, na konferenci Build 2016 Microsoft totéž ukazuje na velké obrazovce s připojenou videokamerou, která snímá kolemjdoucí.

Seeing AI od Microsoftu je zatím ve stadiu prototypu, který nemá stanovené datum uvolnění pro veřejnost. „Lokalizace umělé inteligence je náročná, ale teoreticky nic nebrání tomu, používat Seeing AI v angličtině kdekoliv na světě, zatím jde ale o neveřejný prototyp,“ uvedl Shaikh na dotaz, nakolik je pravděpodobné, že se tato služba dočká překladu do různých jazyků, popřípadě jestli ji bude možné využívat v anglickém jazyce i v Česku. Další informace o novinkách z konference Microsoft Build naleznete na stránkách tech.ihned.cz.

Otakar Schön

Zdroj: <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/technika/nevidomym-pomuze-s-orientaci-nova-aplikace-napovi-co-se-kole/r~30214452f71611e59a5c002590604f2e/>





Premiéra „Bizona“ v Jihlavě

V pátek 28. října 2016 měl na Mezinárodním festivalu dokumentárních filmů v Jihlavě premiéru dokument **Jmenuji se Hladový Bizon**, jehož hlavním hrdinou je hluchoslepý Honza Bizon Pavlíček.

Jmenuji se Hladový Bizon je celovečerní debut režiséra Pavla Jurdy (1970), který na dokumentu začal pracovat i ve spolupráci s organizací LORM už v roce 2012! První seznamování mezi štábem a Bizonem probíhalo v únoru v bílé stopě na běžkách na zimním pobytu na Kuklíku. O pár měsíců později dokumentaristé Bizona natáčeli při jízdě na tandemovém kole na cyklisticko-turistickém pobytu v Mikulově. V mezidobí se téma dokumentu posunulo dál obsahově i prostorově, a to až do Ameriky, kam se Bizon spolu se štábem vypravil za náčelníkem indiánského kmene.

A o čem film je? V oficiálních materiálech se uvádí: Jan si říká Bizon, miluje kovbojky, je nevidomý a hrozí mu, že ztratí i sluch. Dokument Pavla Jurdy sleduje jeho cestu do Ameriky za náčelníkem kmene Navajo, který má pomocí rituálu zlepšit jeho sluch. Film je plný neokázalého humoru díky charismatičkému Janovi, který v USA působí jako Don Quijote z Divokého západu – naivní dobrodruh ve světě, který je mnohem obyčejnější než jeho fantazie. Pozorovatelský, ale nikoli odtažitý snímek je zároveň ukázkou, jak se filmové médium může vztahovat k nevidomým tím, že neustále zdůrazňuje, jaký je rozdíl mezi tím, co vnímá Jan a co vidíme my. Více o filmu včetně traileru na <http://www.dokument-festival.cz/database/movie/28736%7CJmenuji-se-Hladovy-Bizon>

Zdroj: <http://www.csfd.cz/film/464239-jmenuji-se-hladovy-bizon/komentare/>

HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI



Haben Girma

S hluchoslepu Američankou jménem Haben Girma jsme se na stránkách našeho časopisu již setkali (Doteky č. 79). Psali jsme o ní v souvislosti s oceněním, které tato mladá právnička získala od prezidenta Baraka Obamy. Článek končil větou, že o této inspirativní ženě ještě v budoucnu uslyšíme. A už je to tady :-). Zajímá vás, čemu se dnes Haben Girma věnuje ve volném čase? Že je to surfování, to byste asi nehádali.

Haben Girma žije v Kalifornii, je jí 27 let a narodila se s postižením zraku a sluchu. Rodiče ji však vychovávali s přesvědčením, že hluchoslepota ji nemusí v ničem omezovat. „Jednou z nejtěžších překážek, které musí lidé s postižením překonávat, jsou negativní postoje ostatních. Lidé předpokládají, že někdo, kdo nevidí, nemůže něco dělat, nebo někdo na vozíku nebude něčeho schopen – ale všechno je možné,“ je přesvědčená Haben Girma. Sama se výzev nebojí. „Rozhodla jsem se zkusit najít odpověď na otázku: Můžu se naučit surfovat?“ Její instruktor Matt Allen se nejprve obával, jak spolu budou na surfboardu komunikovat. Věděl, že to nebude snadné, ale říká: „Není nic lepšího, než pomoci někomu splnit jeho sen.“

Haben Girma je nadšená nejen z lekcí surfování, ale i z příležitosti vyzkoušet si, jak se dokáže při komunikaci obejít bez obvyklých technických vymožeností. Na lekci se připravovala i tak, že zkoumala různé způsoby, jak spolu mohou lidé komunikovat bez použití sluchu a zraku. Instruktor stojí při jízdě na vlnách za ní na surfboardu, pomocí doteků upřesňuje postavení a načasování správných pohybů.

„Úspěch se obvykle dostaví až po mnoha nezdarech, ale já se nebojím pádů,“ říká Haben Girma. „Nebojím se vody, nebojím se zkusit něco nového a vypadat při



tom třeba trochu pošetile, protože vím, že nakonec se všichni naučíme něco nového a získáme postupně nové schopnosti.“ A dodává, že má ráda oceán, který pro ni svou rozlehlostí symbolizuje nekonečné množství možností, které člověk má. „Nevím, na co se vrhnu příště, ale určitě se chci naučit co nejvíc nových věcí.“

Zpracovala Hana Dvořáková

Zdroj: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-3383324/Deaf-blind-woman-rides-waves-California.html>



ZE SVĚTA

Nová aplikace pomáhá s výukou Lormovy abecedy

Každý, kdo pracuje s lidmi s hluchoslepotou, ví, jak snadná a praktická je komunikace pomocí Lormovy abecedy. Švýcarská národní asociace nevidomých (SNAB) vyvinula aplikaci „Lern Lormen“ v německém a francouzském jazyce. Tato aplikace má lidem pomoci naučit se Lormovu abecedu a umožňuje trénovat ji kdykoli na tabletu nebo smartphonu. Ideální je však využívat tablet. Na něm se zobrazí virtuální dlaň v dostatečné velikosti a je tak jednodušší na ní trénovat.

Švýcarský dobrovolník Jürg A., který již několik let pomáhá v organizaci SNAB, říká: „Vždycky mě zajímaly jazyky a po odchodu do důchodu jsem se chtěl začít učit něco nového. Byla to pro mě výzva.“ Pracuje s lidmi s postižením zraku i sluchu i s hluchoslepými. Doprovází je například k lékaři či na procházky. Některé klienty zná už léta. Komunikuje s nimi pomocí Lormovy abecedy. „Lormova abeceda není těžká a používám ji často,“ říká Jürg. Nejprve navštěvoval dva kurzy v



SNAB. Tyto kurzy jsou otevřené pro všechny zájemce, ale primárně je navštěvují dobrovolní pracovníci. Nicméně, Lormova abeceda, jako každá jiná dovednost, se musí procvičovat, jinak se snadno zapomene. A právě tehdy přijde vhod zmíněná aplikace. S její pomocí se lze učit a procvičovat skupiny písmen (podle kurzu SNAB), což umožňuje zvládnout dotekovou abecedu po malých krocích. Aplikace tak tvoří vhodný doplněk ke kurzům. Lektory kurzů jsou přímo lidé s postižením sluchu a zraku, vyškolení organizací SNAB, která vyvinula výukovou metodu spočívající v osvojování si určitých skupin písmen. Tyto skupiny písmen jsou logicky uspořádány a to usnadňuje výuku. Účastníci kurzů si však stěžovali, že mají jen málo příležitostí používat Lormovu abecedu v praxi a také že by se rádi naučili psát písmena rychleji. A právě s tím jim teď pomáhá nová aplikace. Mohou procvičovat psaní písmen, slov i celých vět, učit se pomocí her, protože učení musí být zábavné. Aplikace také poskytuje základní informace o hluchoslepotě a o Lormově abecedě.

Vývoj aplikace, která je nyní k dispozici v němčině a francouzštině, trval více než rok. Jürg A. byl jedním z prvních lidí, kteří měli možnost aplikaci testovat. Považuje ji za velmi dobrý způsob, jak se naučit a procvičovat Lormovu abecedu, obzvláště pokud jste začátečník.

*Pro Doteky zpracovala Hana Dvořáková
Zdroj: Magazín Dbl Review, Červenec 2016/ číslo 57*



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

JUBILEA

V čtvrtém čtvrtletí roku 2016 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé LORM z.s.:

- 50 – Jaromír Vavrýs, Libhošť
- 50 – Lenka Klemmerová, Brno
- 50 – Pavel Krejzl, Lučany nad Nisou
- 65 – Ludmila Hacarová, Hrdibořice
- 80 – Božena Bízová, Brno
- 88 – Marie Doležalová, Jihlava
- 88 – Vlastimila Jelínková, Přerov
- 95 – Jaromír Kavan, Liberec

Vážení jubilanti, do dalších let vám přejeme hodně zdraví, spokojenosti a spoustu krásných setkání nejen v LORMu!

Naposled a za všechny

Ve středu 26. října 2016 ve věku 55 let zemřel po krátké nemoci Zdeněk Sedláček

„... pozdravuji z Chlumu a zase brzy napiš!“, končival Zdeněk Sedláček své dopisy s mojí elektronickou adresou, dílem pracovní, dílem osobní.

Tak ti teda zase, Zdenko, píšu. Stejně jako jsem před léty naposled psala tvou mamince a nedlouho nato naposled i tvému tatínkovi. Kde by mě bylo napadlo, že budu naposled psát i tobě! Je mi smutno, je nám všem z LORMu, kteří jsme tě měli rádi, moc smutno.

Ne, nebyl jsi bojovník, to slovo tě zdaleka nevystihuje, byl jsi Rváč, rváč s jemnou kultivovanou duší provoněnou milovanými bylinkami, s rukou plnou kočičích chlupů od věčného hlazení svých čtyřnohých mňoukavých společnic, rváč s velkým srdcem celoživotně vězněný v neposlušném těle... A jak rád ses smál! Tak co si místo smutnění třeba zavzpomínat – jak sis v Lu-

čanech na pobytu nechal lehce nabarvit vlasy, jak jsme se (nejen) spolu nachechtali ve Žďáru při dramaterapii, jak jsi nás kdekoliv a pokaždé udivoval neobyčejnou znalostí léčivých rostlin, jak skvěle jsi dlouhá léta šéfoval Dotekům, s jakou vervou, odhodláním a neústupností jsi se učil novým věcem, třeba na počítači – ten se tě, potvůrka, něco nazlobil ☺. Anebo jak ses vždycky jen v dobrém zajímal o lidi kolem sebe, jak moc tě mrzelo, když ti nemoc nedovolila účastnit se našich akcí (tak jsi aspoň mačkal palce, ať to vyjde těm, kteří měli víc štěstí)...

Při všech těch ranách, které ti život naložil, jsi neza-
hořkl, neztrácel jsi naději, snažil ses, seč to šlo, jít pořád
dál, pořád výš, obklopen péčí a láskou svých blízkých.

Píšu ti naposled – za sebe, za Petru, za Janu, za Ma-
rušku i Veverku, za Pavla a Martinu, zkrátka za všechny
Lormáky...

Až smutek podlehne času, navždycky zůstane Úcta,
Obdiv a Přátelství – za to, jaký jsi byl, za to, cos dokázal,
za to, cos nám dal.

Čest tvojí památce!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



ZÁLIBY

LÉČIVÉ A AROMATICKÉ ROSTLINY

Indický kadidlovník je výborný lék na bolavá záda, svaly a klouby

Z tohoto subtropického stromu se po celá staletí
získává kadidlo, což je vonná pryskyřice, známá již od
biblických dob. Indický kadidlovník, známý též jako
boswelie nebo shallaki, je z několika jiných druhů v sou-
časnosti jasně označován jako jeden z nejsilnějších léků,
především při léčení nemocných kloubů.

Kadidlovník pilovitý (latinsky *Boswellia seratta*) je





většinou opadavý strom, vysoký 2 až 8 m, někdy s více kmeny, řidčeji keř s bledě hnědou kůrou, v níž jsou kanálky s pryskyřicemi, které jsou rovněž prostoupeny i ve dřevě. Složené lichozpeřené listy s krátkým řapíkem bývají seskupeny na vrcholcích větví, jejich okraje jsou pilovité, spodní strana je mnohem světlejší. Drobné květy jsou na krátkých stopkách, mají deset tyčinek a jejich listeny jsou velké jen 2 až 3 mm. Plody jsou tobočky dlouhé asi 1 cm. Roste zejména v Indii, ve velké části Afriky, na Arabském poloostrově a v dalších zemích Středního východu.

Hlavním produktem boswelie je pryskyřice, která je známá především jako kadidlo využívané při náboženských obřadech. V Evropě se však tato surovina z tohoto druhu využívá převážně pro farmaceutický průmysl. Pryskyřice se odebírá z řezu na kmeni stromu do speciálních bambusových košů. Stromy na suchých kamenitých půdách sice rostou pomalu a dávají mnohem méně pryskyřice, její kvalita je však vyšší. V dřívějších dobách se indický kadidlovník v subtropických oblastech též uměle vysazoval, v současnosti se využívá pouze stromů rostoucích ve volné přírodě. Sběr pryskyřice se neobejde bez poškození kůry stromu, proto se musí provádět velice obezřetně. Po sběru se vzniklé rány stromu dlouho zacelují a odběr má negativní vliv na jeho celkové zdraví i růst. Nejen proto bylo dříve kadidlo plným právem vyvažováno zlatem a patřilo k darům, které přinesli tři králové (Kašpar, Melichar a Baltazar) Ježíškovi, jak se o tom zpívá ve známé vánoční koledě.

Indický kadidlovník je zmíněn jako lék na bolest již v dávných textech starých tisíce let. Tradičně se používá k léčení kloubních, a to zejména revmatických onemocnění, zažívacích potíží, jako je například iritační syndrom střeva nebo Crohnova choroba. Rovněž se využívá při léčbě dýchacích problémů včetně astmatu, dále při poruchách paměti a jiných projevech stárnutí, neboť má výrazné prokrvující účinky. Dále je také známý pro své protizánětlivé, zklidňující a analgetické

účinky. Nejčastěji se ve formě tablet, mastí či gelů doporučuje při léčbě revmatoidní artritidy, osteoartritidy, dny, bolesti kloubů, kosterní bolesti svalů a bolesti v zádech. Při zevním použití po nanesení na kůži působí proti projevům stárnutí pokožky, podporuje hojení ran a vyhlazování jizev. Výborné účinky má rovněž jako přísada do koupele.

Laboratorní studie naznačují, že boswelie může zvýšit jak účinky, tak i škodlivost některých léků, zejména těch určených k léčbě rakoviny, astmatu a zvýšeného cholesterolu (včetně přírodních, například česneku). Zlepšuje též účinnost přírodních antimykotik (například tea tree) a doplňků kloubní výživy (chondroitin a glukosamin). Na druhou stranu zase snižuje účinnost nesteroidních antirevmatik, jako je Aspirin či Ibuprofen, některých antibiotik a sedativ. Pokud tedy užíváte nějaké léky, poraďte se před zahájením užívání boswelie se svým lékařem. Užívání není vůbec vhodné pro těhotné ženy, protože může zvýšit riziko potratu a poškození plodu, nedoporučuje se ani při kojení. V ojedinělých případech byly po požití boswelie také zaznamenány alergické reakce. Doporučené dávkování při vnitřním použití se v různých systémech výrazně odlišuje, pohybuje se od 150 do 500 mg 2–3x denně. Obvykle platí, že nižší dávky se užívají v rámci prevence a v případě potíží se zvyšují. Možné je i vnější užití, nejčastěji ve formě četných krémů nebo gelů. Je obsažena v masážních přípravcích Colafit krém, Arthrostop krém, Rumalaya gel, Flexgel a mnoha jiných, používaných zvláště při masážích bolavých zad, svalů a kloubů.



Zdeněk Sedláček



Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

*Milí čtenáři,
na stránkách Doteků vám postupně a po částech zveřejníme literární díla hluchoslepých autorů, která byla oceněna odbornou porotou a veřejností v literární soutěži o Cenu Hieronyma Lorma 2016.*

Bohatství

Ráda se toulám voňavým lesem
kolem rašících smrků a borovic, šumících listů buků
a dubů,
po stráních porostlých rozkvetlým vřesem
ladící růžovou a fialovou barvou,
po mýtinách pokrytých hebkým zeleným mechem
a pocítit měkkost jeho.
Tiše našlapujíc a neporušíc lidským hlasem
naslouchám veselému zpěvu ptáků.

Jsem obdarovaná a bohatá:
vidět, slyšet, cítit, ochutnávat a dotýkat se.

Až setmí se mi pohled, zešednou barvy
a oněmí svět pro mě navždy,
budu ještě stále bohatá tady.
Zůstává chuť, čich a hmat.
Různorodost bylinek ochutnám,
vůni rašícího lesa ucítím a
měkkost mechu prozkoumám.

Až nebude ani to, srdce na pravém místě mám,
zbydou přeci vzpomínky, které uvnitř ukrývám,
krásky našeho světa a teplo domova.
Tolik jsem šťastná a bohatá.

1. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie POEZIE
2. místo CENA VEŘEJNOSTI, kategorie POEZIE
CENA HIERONYMA LORMA 2016



Záhada? Náhoda? Tajemství?

Uplynulo mnoho roků od jednoho mého nezapomenutelného zážitku. Byl čas vánočních svátků, čas klidu a zastavení. A mně se tenkrát přihodilo něco opravdu velice zvláštního. Onoho dne jsem doma neměl už nic důležitého na práci, a tak jsem jen seděl a klimbal. Potom, naprosto bezmyšlenkovitě, jsem vstal, oblékl se do lyžařského, vzal lyže a vyšel před domek. Bezmyšlenkovitě, jako nějaký automat, prostě jen tak. Uvědomil jsem si pouze, že se pojedou. Připnul jsem si lyže. Sice jsem nevěděl proč pojedu, zato kam, to mi najednou bylo jasné. Naprosto přesný a nezpochybnitelný cíl mé cesty. A teprve pak mi došlo, že den končí a nastává večer. Za normálních okolností bych od té vyjížďky upustil a vrátil bych se domů. Jenomže nutkání bylo silnější než rozum. Musím, a musím přesně tam.

A tak jsem jel. Město mi zůstalo kdesi za zády. Až dojedu na konec té neznatelně se zvedající pláně, bude už tma. Nevadí, znám to tam docela dobře. Je to zvláštní, že všechny nerovnosti se v tom bělavém přítmí kamsi ztratily, byla jen mírně se zvedající pláň. Podivuhodný pocit: sám v pohádkovém, jakoby neohraňčeném prostoru, sám v naprostém, až hmatatelném tichu uprostřed pláně, která nemá konec, která jakoby splývala kdesi s temnější oblohou. Kam až vidím? Je to půl kilometru, dva kilometry nebo je to někde blíž?

Už jsem na tom místě, kde se pláň začíná sklánět do údolí. Tam dole jsou dva rybníky. Nevidím je, nevidím ani les na protější straně. Kdesi vlevo je vesnice, ale také není vidět. Zvolna sjíždím po mírném svahu dolů, zastavuji asi tak uprostřed stráně a vychutnávám si samotu, jakési zvláštní ticho a téměř božský klid. V tom přítmí až dolů do údolí sice nevidím, ale zřetelně prostor přede mnou vnímám a cítím. Je to nádhera! To bělavé přítmí vůkol zvolna přechází do o něco temnější oblo-



hy. Tam začíná vesmír. Vznešeně se klene nad údolím, je tak blízko, je vlastně všude kolem mě. Mám doslova fyzický pocit, jako bych byl uprostřed onoho tajuplného grandiózního díla. Záhadný, tajemný, nepopsatelně úchvatný a nekonečný vesmír. Děje se cosi úžasného a neskutečně krásného – vstupuje do mě, zaplňuje mé tělo, mysl i duši. A tenhle kousek zasněžené země, i já, ano, i já jsem součástí tohoto vesmíru. Tiše stojím a pokorně a s nepopsatelnou úctou do sebe nasávám ono COSI, co se slovy nedá vyjádřit. Téměř fyzický pocit sounáležitosti a posvátné pokory se nedá popsat, to se musí prožít. Nemohu se tohoto stavu nabažit, nechci tuto zvláštní chvíli čímkoli narušit, a tak jen nehnutě stojím, obklopen až neskutečným tichem.

Zcela nečekaně se do toho posvátného ticha ozval vzdálený tón trubky. Nádherná melodie naplňovala prostor všude kolem. Nesla se údolím přes zasněžené louky dál a dál k lesům a putovala kamsi do dáli. Zněla vroucně a vznešeně, jako by oslavovala přesně to, co jsem cítil i já. Tohle propojení úžasu, pokory a díky zázraku existence vesmíru a života byl jedním z mých nejsilnějších duchovních zážitků. Další píseň už nezazněla. Hle, jak jediná píseň dokáže říci více než mnohé učené spisy! Jakoby ten člověk, který do oné melodie dal vše, duši i srdce, všechno vyzpíval do tohoto pohádkového prostoru a posvátného ticha. Možná měl podobné pocity jako já. Také on asi jen tak, bezmyšlenkovitě, udělal to, co udělat musel. Vzal svoji trubku, vyšel před dům a do podivně ztichlého prostoru vyslal své poselství, v němž bylo obsaženo vše: obdiv, úcta, pokora i dík. Ona melodie zněla upřímně, slavnostně a vznešeně do pohádkového a nikde nekončícího prostoru. Nebyla určena lidem, ale celému vesmíru. Také neměl racionální důvod, ale udělal to. Prostě musel. A nemohl tušit, že na vzdálené stráni kdesi v údolí stojí jakýsi člověk, má podobnou posvátnou úctu k onomu úchvatnému zázraku všehomíra, mnohonásobně zesílenou právě onou oslavnou nádhernou melodií.

Ještě dlouho jsem tam stál, pokorný, užaslý a plný něčeho, co se dá pouze prožít. Už tuším, proč jsem se bez nejmenšího důvodu a podle zdravého rozumu

v naprosto nevhodný čas vydal právě sem. Přesně ve správnou chvíli jsem byl tam, kde jsem asi měl být.

Cestou zpět k městu jsem toho zvláštního pocitu propojení s vesmírem, pocitu úcty, pokory a zároveň jakéhosi nepopsatelného tajemna byl plný. A co ona melodie? Co přimělo člověka s trubkou k tomu, aby vyšel před svůj dům a zahrál jedinou melodii? A co přimělo mne, abych – nevěda proč – byl právě v onu chvíli právě tam, na oné stráni? Vždyť se tam potkaly dva zdánlivě nesouvisející řetězce událostí. Byla to jen pouhá souhra náhod? Nevím. Nebo to bylo něco víc než pouhá náhoda? Takové a podobné otázky nutí k přemýšlení a úvahám.

Jak je možné, že vesmír vůbec vznikl? A že původně neživá hmota – tedy alespoň na naší planetě Zemi, obživla? A že začala myslet? Je to záhada, zázrak nebo tajemství?

Některým záhadám časem můžeme přijít na kloub, mnohé podivuhodné jevy zkoumáme a snažíme se je vysvětlit. Odvěká touha člověka objevovat, zkoumat a poznávat zákonitosti života, přírody i celého vesmíru dává lidstvu jakýsi vyšší smysl a cíl. A právě proto ať skutečné tajemství existence raději navždy zůstane tajemstvím.

František Hynek

*1. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie PRÓZA
1. místo CENA VEŘEJNOSTI, kategorie PRÓZA
CENA HIERONYMA LORMA 2016*

VZKAZY MOUDRÝCH

„Vánoce jsou láska v akci. Pokaždé, když milujeme, pokaždé když dáváme, tak jsou Vánoce.“

Dale Evansová

americká herečka a zpěvačka,

(31. 10. 1912 Texas – 7. 2. 2001 Kalifornie, USA)





RECEPTY

„Pojďte, chlapci, k nám, koledy vám dám...“ zpívá se v jedné české vánoční koledě, která sice dále specifikuje obsah darovaného jako ořechy a jablka, ovšem nám nic nebrání v tom, moji milí kuchařici, abychom jim nabídli třeba:

Pomazánku z červené řepy

Je zdravá, chuťově vynikající, levná, dobře stravitelná, rychlá na přípravu, odolná na uskladnění, přitažlivá na pohled – no co více by si mohli naši letošní koledníci ještě přát?

Připravíme si:

1 červenou řepu

1 pomazánkové máslo neochucené

2–3 stroužky česneku

a jdeme na to. Na jemné straně struhadla nastrouháme do mísy syrovou okrájenou červenou řepu. Pokud pustí víc šťávy, slijeme ji (ale klid, u té kupované to nehrozí, zdaleka nedosahuje šťavnatosti červené řepy domácí), přidáme kelímek pomazánkového másla, podle chuti najemno nastrouhaného česneku, řádně promícháme a máme hotovo! A teď je na vás, zda přisolíte, připepříte, přidáte čili papričku, necháte v původním složení. Pomazánkové máslo lze doplnit tavenými sýry, třeba i půl na půl, ale potom opatrně se solí. Šupneme do ledničky, a jakmile z venku zaslechneme „Nesem vám noviny...“, vyndáme, natřeme na kolečka nakrájeného rohlíku, večku, chleba, topinku, přizdobíme proužkem zelené papriky, rajčete či jen úsměvem a nabídneme koledníkům, rodině, přátelům, známým, sousedům, mezitím samozřejmě vždycky sobě a tak vůbec...

ŠŤASTNÉ A VESELÉ!

SMYSLŮPLNÉ VÁNOČNÍ NÁKUPY



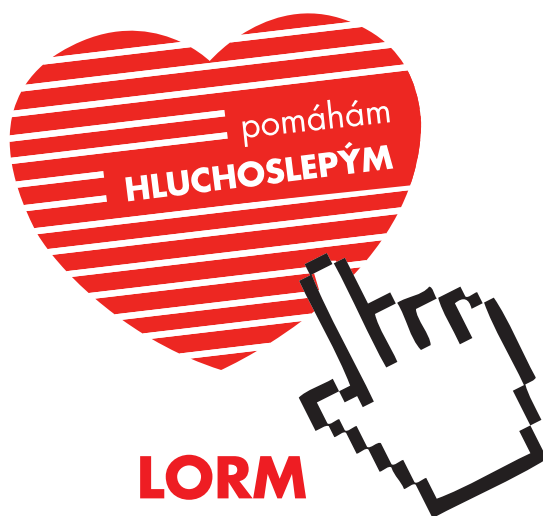
LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



www.givt.cz

+



No tak dobrá... Ježíšek dárky nenakupuje. To víme. Když ale dárky pro vaše nejmilejší nakoupíte na givt.cz a mezi neziskovkami **zakliknete LORM**, pomůžete těm, kteří si dárky opravdu zaslouží. Nedáte ani korunu navíc, a přesto se o letošních Vánocích stanete Ježíšky. Děkujeme vám.

více info na www.lorm.cz

Děkujeme vám, že nám pomáháte pomáhat hluchoslepým!

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Zima, číslo 89. Vychází čtvrtletně.

Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepe 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 nároky, 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 90 (Jaro 2017) je 15. 1. 2017.



Nadační fond
Českého rozhlasu



Světluška

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