

DOTEKY

ČASOPIS LORM z.s. – PODZIM

92
2017



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE • ÚVODNÍ SLOVO • ZPRÁVY Z LORMU • NAD
DOPISY ČTENÁŘŮ • MÍSTO MÉHO SRDCE • ROZHovor
• KOMUNIKACE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU • PRÁVNÍ
PORADNA • ZDRAVÍ • INFORMACE • HLUCHOSLEPÉ
OSOBNOSTI • ZE SVĚTA • SPOLEČENSKÁ KRONIKA •
ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

- 5 • HLUCHOSLEPÍ SPORTOVCI PODALI VYROVNANÉ
VÝKONY NA ŠESTÉM ROČNÍKU LORMOLYMPIÁDY!
- 12 • MÉ PRVNÍ SETKÁNÍ S LORMÁKY
- 20 • NEBĚHEJ S RUKAMA V KAPSÁCH!
- 26 • BRAILLOVO PÍSMO



VERŠE – Balada o stáří	3
ÚVODNÍ SLOVO	4
ZPRÁVY Z LORMU	5
Hluchoslepí sportovci podali vyrovnané výkony na šestém ročníku Lormolympiády!	5
Okénko do Libereckého kraje	7
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	9
Kroměříž plná zážitků / Lormáci v Bílých Karpatech / Mé první setkání s Lormáky / Moje první rekondice / Na pobytu v Plzni / Tvrdá realita / Hospic znamená útočiště pro člověka na konci cesty / Jak se ze seniora stane student	
MÍSTO MÉHO SRDCE	
Vzpomínání pod Petřínem	18
ROZHOVOR	
Neběhej s rukama v kapsách!	20
KOMUNIKACE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU	
Braillovo písmo	26
PRÁVNÍ PORADNA	
Senát schválil novelu zákona o dávkách pro osoby se zdravotním postižením	30
Sněmovna schválila dlouhodobé ošetřovné	31
Penze se od příštího roku zvýší o 500 korun.	33
ZDRAVÍ	
Co signalizuje tik v oku.	34
Léčba amblyopie v dospělosti.	35
INFORMACE	
Záchranka spouští dlouho očekávané novinky!	37
Studenti se zdravotním postižením na vysokých školách	40
HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI – Molly Watt.	42
ZE SVĚTA	
Netradiční filmový festival	45
SPOLEČENSKÁ KRONIKA.	47
ZÁLIBY – Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	48
Hudba mě provázela celý život.	48
VZKAZY MOUDRÝCH.	49
RECEPTY	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

Balada o stáří

Ráno raničko důchodkyně vstala
Dřív, než nohy zpod deky vysoukala,
Vzdychla, copak jí dnes zase čeká?
Hledá bačkory, při tom heká,
Zapomenout na mládí se nedá
Teď v potu tváře brejle a sluchadla hledá!
Do okna se podívala, zase prší, vítr fouká,
Proto jí tak v kříži loupá.
Napadlo ji, to se ví, pravdivé přísloví
Že veselá mysl je půl zdraví!
Ráda by si aspoň zazpívala
Jen kdyby ta slova znala.
Nikdo nevěří, co ta paměť dělá
Nevzpomene si, i kdyby chtěla.
Když se ale všechno spočítá
I to stáří kouzlo má.
Sice ve stáří vadnou vnady
Vrásky a šediny jsou všady
Leckterou důchodkyni napadlo,
Rozbít každé zrcadlo!
Dědové nad stářím nehlobají,
S chutí si pivečko dají.



Raději se, babko, usmívej
A na zdraví si s nimi dej!
Jako za mlada už budeme těžko svěží,
Tak berme život tak, jak běží.
Budme raděj veselí mezi svými přáteli.

Pavla Sykáčková



ÚVODNÍ SLOVO

Dnešní úvod úvodníku věnuji všem Remcalům, kteří si beze sporu svých pár vteřin „slávy“ (= než úvodní slovo Neremcalové přečtou) plně zaslouží! A proč vlastně? Protože jde o mimořádnou sortu osob, která se dnes a denně pohybuje mezi spokojenou většinou, často velmi nenápadně, a remcá a remcá, náladu i radost spolehlivě kazí a je tedy nutné v zájmu zachování vlastního zdraví se jim bránit.

Poznáte je podle toho, že se a) ničeho aktivně neúčastní, přitom aktivně remcají proti těm, kteří se účastní všeho, b) nikdy nepřiloží ruku k dílu, zejména proto, že mají plno práce přiložit remcavé polínko do ohně, c) zásadně a neúnavně myslí jen na sebe a své blaho a remcají, že zásadně a neúnavně nemyslí jen na ně a jejich blaho okolí, d) své remcání dovedně skrývají za vyjádřeními typu Mně to teda nevadí, ale (remc), Mě se to teda netýká, ale (remc), Mě to teda nezajímá, ale (remc, remc, remc) a tak dál a tak podobně.

Takže, vážená a milá spokojená většino, teď už víte, jak poznat Remcala, ale možná nevíte, co s ním. Jednoduchá a účinná rada zní: prchejte, co nejrychleji dokážete, vhodné je bezhlavý útěk doprovodit hlasitým zaklínadlem: „Zachraň se, kdo můžeš!“ A budete mít klid. Stejně jako jsme ho měli my v letošním lormáckými pobyty a aktivitami nabitým létě. A to jsme prosím ani zděšeně neprchali! Pravděpodobně to bude tím, že jsme s sebou žádné Remcaly neměli. A ještě pravděpodobnější je, že u nás ani žádné nevedeme. A ještě tak, aby ano!

Všechny pobyty připravily a zrealizovaly jejich vedoucí bez rozdílu na jedničku, počasí přálo, slunce hrálo, srdce se smálo, jídla bylo málo (ale nééé, bylo ho víc než dost, to tam mám kvůli rýmu), denně se něco nového dalo, nocemi se o tom zdálo...

Ostatně posudte sami z příspěvků jednotlivých účastníků. A když už budete v tom louskání, rozhodně nezapomeňte přečíst a následně vstřebat všechny informace, novinky, články a zajímavosti, kterými jsou podzimní Doteky doslova napěchované.

A piště nám, vařte s námi, podělte se o své prožitky, zkrátka zůstávejte nám věrní. A pokud vám mezi tím vším zbyde chvilka, trénujte zrychlený pohyb vpřed – co kdybyste nedej bože někdy někde narazili na Remcala?

*Zdena Jelínková
metodičkaLORM z.s.*



ZPRÁVY Z LORMU

Hluchoslepí sportovci podali vyrovnané výkony na šestém ročníku Lormolympiády!

Dvacet tři hluchoslepých sportovců bojovalo o medaile v sobotu 9. září na šestém ročníku Lormolympiády na atletickém stadionu TJ Sokol v Kralupech n. Vltavou. V běhu na 50 metrů, vrhu koulí, hodu oštěpem a skoku do dálky poměřovali své síly ženy a muži v samostatných kategoriích, v běhu na 1 km a překážkovém běhu s trasérem se soutěžilo společně. Mezi muži proběhl očekávaný a napínavý souboj, ve kterém si šestadvacetiletý Adam Maršík z Číměře u Jindřichova Hradce vybojoval 3 zlaté medaile, 2 stříbrné a 1 bronzovou, zatímco šestašedesátiletý Milan Koklar z Českých Budějovic obhájil 2 zlaté, 1 stříbrnou a 1 bronzovou medaili.

Největší počet cenných kovů mezi ženami vybojovala Božena Valenová z Prahy, celkem 3 zlaté a 2 stříbrné





medaile. O další medaile se mezi sebou v atletických disciplínách podělili Karel Schmidt, Ladislav Čureja, Lenka Křepinská, Olga Pírková, Marcela Peterková a Eva Drozdová. Jiří Schneider z Plzně již pošesté obhájil své prvenství v šachovém turnaji, sedmé soutěžní disciplíně. Celkem se v sobotu večer během slavnostního ceremoniálu rozdalo 34 medailí.

Šestý ročník se opět nesl ve skvělé atmosféře, letošní Lormolympiáda byla napínavá a hluchoslepí sportovci se opět nechali vyburcovat k úžasným sportovním výkonům. Lormolympiáda však není jen o výkonech, tréninku, sáhnutí si na dno svých sil, průběžném udržování a navyšování fyzické kondice, medailích a diplomech, ale především a hlavně o vzájemném respektu a přátelství! Atmosféru jedinečného sportovního zápolení mezi hluchoslepými vystihla účastnice hned prvního ročníku, paní Stanislava Kníchalová: „Všichni jsme byli Lormolympiádou doslova lapeni. Každý z nás se cítil borcem a určitě nám všem stouplu sebevědomí při hlášení výsledné délky hodů a času při běhu – a ještě za hlasitého povzbuzování, ovací a potlesku diváků.“ Zkrátka na Lormolympiádě závodí, fandí a vyhrávají všichni!

A jak to celé probíhalo? Podmínky u jednotlivých disciplín byly uzpůsobeny možností hluchoslepých sportovců. Například při běhu měl každý závodník svého traséra, kterého se mohl přidržovat buď za nadloktí nebo pomocí provázku, gumy či šátku, hole. Průvodci a traséři zajišťovali bezpečnost sportujících účastníků, veškeré dění bylo pro přítomné komentované prostřednictvím mikrofónu a individuálně tlumočené do znakového jazyka a dalších komunikačních systémů, které používají osoby s hluchoslepotou.

Lormolympiáda se konala díky laskavé podpoře Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. Kompletní informace k Lormolympiádě i předchozím ročníkům lze najít na www.lorm.cz.

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Libereckého kraje



Milí Lormáci,

mnozí z vás aspoň občas navštěvujete klubové akce LORMu. V nabídce se objevuje arteterapie, přednášky, výlety, návštěvy muzeí, zámků i galerií. Někdy celý program zajistí vaše terénka sama – naučí se třeba nějakou zajímavou rukodělnou činnost, opatří materiál a spolu s vámi se pustí do výroby. V celé řadě případů však příprava klubu znamená i oslovení někoho z veřejnosti – přednášejícího, kurátora, kastelána, správce, paní v pokladně, průvodkyně, majitele... Na ochotě těchto lidí pak záleží, zda se v daném místě klub vůbec bude konat a jaký bude mít průběh. „To musíte zavolat pana kurátora, to musíte napsat mail paní ředitelce,“ slyšíme často. Takže další kontaktování, čekání na odpověď, složité domlouvání termínu a podmínek. Jsem moc ráda, že v naprosté většině případů je odezva kladná a vstřícná. Dost často se samozřejmě stává, že slovo „hluchoslepota“ vzbudí v nepoučených lidech obavy. Ale většinou se podaří vysvětlit, jak by vše mohlo vypadat, a často pak na konci slyšíme pozvání na další návštěvu. Takhle to probíhalo třeba v Severočeském muzeu v Liberci. Ještě dnes si pamatuji ten trochu rozpačitý hlas pracovníka muzea v telefonu, když jsem mu řekla, že bychom si rádi něco prohlédli i hmatem. Ale hlavně závěr našeho rozhovoru: „Tak přijďte, my něco zkusíme připravit.“ A tak jsme přišli a to byl začátek naší dnes již rok a půl trvající úžasné spolupráce. Lormáci si v rolích návštěvníků muzea mohli vyslechnout nejen mnoho zajímavých informací, ale také si ohmatat spoustu exponátů. Věnovalo se nám tam mnoho pracovníků muzea, nosili židle lidem s omezenou mobilitou, pomáhali nám utéct před deštěm, který nás překvapil v parku. A jedna milá paní kurátorka pro nás začala sama připravovat i naučně-ochutnávací přednášky, na které peče a vaří výborné dobroty z nezvyklých plodin. Ještě víc vyděšení byli z počátku v liberecké Oblastní galerii, ale návštěva se i tentokrát vyvinula ve velmi pří-



jemné dopoledne, obohacující myslím všechny, a opět jsme slyšeli pozvání na další akci. V Technickém muzeu v Liberci i v místní židovské obci byli naopak hned od začátku velmi ochotní do společného hmatového dobrodružství jít. Mohli jsme si osahat to, co jinak není možné – židovské náboženské předměty i cenné zahraniční modely autíček ze zasklených vitrín. Mnohde se nám snad podařilo i tak trochu prolomit určité zábrany plynoucí z nevědomosti a po naší návštěvě tam začali uvažovat o nějaké další, i stálejší formě hmatového zpřístupnění exponátů nevidomým. Mluvila jsem teď o institucích v Liberci, kde působím jako terénka, ale podobné zkušenosti mají i kolegyně v ostatních místech naší země. Za všechny uvedu nedávný příklad z Prahy, kde se také účastním klubů. Na jaře jsme tu navštívili Dobrou čajovnu na Václavském náměstí. Tam nás milý majitel jako doprovod k velmi zajímavé přednášce hostil nesmírně chutnými dorty a vynikajícími čaji, které nám osobně odborně naléval. No a na závěr se zase vrátím do Liberce a do našich vlastních řad. Nejen terénky nebo profesionálové z různých institucí – i sami Lormáci jsou mnohdy aktivní. My Liberečtí jsme tu už vícekrát zažili i krásná klubová setkání u některých z našich členů – ať už v pohostinné květinové chaloupce ve Vratislavicích nebo zase v Horním Maxově, kde jsme si prohlédli dílny a využili pohostinství domova našeho dalšího klienta. Takže velké díky všem, kteří se podílejí na přípravě báječných klubů po celých Čechách i Moravě!

*Marie Švábová
terénní sociální pracovnice Liberec*

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ



Kroměříž plná zážitků

Přátelé a příznivci LORMu, rád se s vámi podělím o zážitky z pobytu v Kroměříži konaném ve dnech 2. až 9. června letošního roku. Tentokrát se mi naskytla příležitost jet s přáteli autem – úžasné a bezstarostné! Žádné přestupování, hlídání zavazadel. V autě jsme měli takového breptu (GPS), který nás navigoval, a nedostali jsme se s ním do žádných složitých situací.

Kroměříž je krásné moravské město, v 15. století byla hodně náboženská, takový stát ve státě, dokonce měla i vlastní arcibiskupskou gardu. Heleně Jelínkové, vedoucí pobytu, se podařilo zajistit místního nadšence, který přišel v uniformě gardisty, a my měli možnost si uniformu osahat, také nás provedl po historických místech města, přiblížil výkladem staré zvyky.

Nádherné byly obě zahrady, Podzámecká a Květná, kam jsme rádi chodili a prohlíželi památky, rostliny, poslouchali ptáky, potkávali kachny, maminky s kočárky, turisty. I na výlet jsme vyrazili. V Rymicích jsme si prohlédli mini skanzen původních chalup, dřevěný větrný mlýn, kterým se podle větru otáčelo, aby mlel obilí, v zámku v Holešově jsme měli štěstí na výborného průvodce, někteří jsme navštívili i synagogu. Jeden večer se nám naskytla možnost si zazpívat a zatančit, přijel za námi až z Brna pan Miloš Alexander, kterému ke konci jako Duo Zdena a Hela vypomohly se zpěvem pracovnice LORMu, náramně jsme si to užili 😊. A ještě mnoho, mnoho dalšího, zkrátka program byl pestrý, zábavný a parta byla skvělá! Děkuji Hele za dobře připravený pobyt a také všem průvodcům!!!

Milan Koklar

Lormáci v Bílých Karpatech

V propozicích k pobytu, který se konal od 14. do 21. července, napsala vedoucí pobytu: „Milí účastníci, srdečně vás jménem svým a všech mých spolupracov-



níků zvu do Javorníku v Bílých Karpatech. Těším se, že společně prožijeme zajímavý týden plný poznávání, her a radosti, podnikneme výlety, vycházky, přátelská setkání. Počasí nám zajisté bude nakloněno, takže stačí přibalit dobrou náladu a vyrazit!”

Pobyt začal v pátek příjezdem až k hotelu objednaným autobusem z Uherského Hradiště. Po ubytování a večeři následovalo seznámení účastníků. Bylo nás 13 Lormáků, 13 průvodců a vedoucí pobytu. Někteří se známe, někdo přijel na pobyt poprvé.

Hotel Filipov se nachází na úpatí Velké Javořiny na okraji CHKO Bílé Karpaty, poblíž obce Javorník nad Velíčkou. Je to místo vhodné pro turistiku. Hned v sobotu jsme se vydali poznávat blízké okolí hotelu. Šli jsme na Liščí boudu, kde se právě konal dětský tábor, a dál na „Megovku“, kde je myslivecká chata a u ní v lese pěkná kaplička. Všude kolem jsou bukové lesy, louky, na kterých rostou chráněné rostliny – divoké orchideje, hvozdík pyšný, mečík obecný, zvonek jelení. Hnízdí tu ptáci – strnad luční, pěnice vlašská, chřástal polní a křepelka polní.

Vlevo od hotelu vedla cesta do obce Javorník s malebnými bílomodrými domečky v části zvané Kopánky. Obec Javorník leží v nadmořské výšce 345 m a její jméno pochází od javorů, kterých zde bývala hojnost. První zmínka o Javorníku je z roku 1350. Nad obcí je vrch Hradisko a rozhledna Drahy. Vysoká je 20 m, má dřevěnou konstrukci. Je vidět vrcholky Bílých Karpat a Chřibů.

Má být vidět i nejvyšší kopec Jihomoravského kraje Čupec (819 m), jehož název nikdo z nás neznal.

V Javorníku je evangelický kostel z roku 1782 a my jsme měli štěstí, protože v neděli bylo otevřeno a my si mohli prohlédnout modlitební knížky z roku 1840. Blízko kostela je zvonice z roku 1733.

Cestou na rozhlednu, u drážního domku, právě probíhal pobyt otců s dětmi. Bylo to jak ve filmu „S tebou mě baví svět.“ Tatínkové právě vařili guláš ve velkém kotli nad ohněm. Když viděli naši turistickou skupinku, hned nás pozvali dál a nabídli nám panáčka slivovice. Přijeli z blízkého Slovenska – z Myjavy. Bylo to milé zpestření našeho výletu.

Každý den pobytu začínal rozcvičkou, kterou si všichni účastníci chválili a v plném počtu se i zúčastnili. Rozcvičku doprovázelo méé a béé zvířátek z minifarmy (2 ovečky a 1 kozlík). Kozlík byl turista. Vždy si našel, kudy uniknout z ohrady, a najednou telefonovali z „Megovky“, aby si pro něj přijeli.

V programu pobytu nechyběla výuka Lormovy abecedy, základy průvodcovství, znakování spojené s naučením písničky „Skákal pes“. Nechyběla arteterapie, kdy si každý účastník vyrobil několik kyticek a motýla z krepového papíru.

Protože celý týden bylo krásné počasí, podnikali jsme výlety ve skupinkách, jeden byl i celodenní. Celodenní autobusový zájezd nás zavedl do regionálního muzea v Uherském Hradišti, potom do zámeckého vinařství v Bzenci a zakončení bylo v Kuželově, kde je funkční větrný mlýn a v domku expozice, jak se kdysi žilo.

Polodenní výlet do skanzenu ve Strážnici se také vydařil. Vezl nás hodný pan řidič a průvodkyně byla šikovná. Mluvila zřetelně. Po prohlídce skanzenu zbyl čas i na hospůdku a prohlídku židovského hřbitova. Synagoga byla zavřená.

Ve volném čase jsme rádi využili možnost si zaplatvat v hotelovém bazénu. Voda byla pro otužilce, ale po parném dni to neškodilo. Někteří chodili do vířivky a sauny.

Čas plynul jako voda a byl tu čtvrtek. Večer nám Zdena přečetla příběhy, celkem 7, a byly všechny zdařilé. Petra nás seznámila s hodnocením pobytu. Pobyt byl takový, jak si přála Jana Radová a i my Lormáci. A já děkuji nejen Janě za pečlivě připravený program, ale také všem účastníkům a průvodcům, protože naše parta byla opravdu moc fajn. Těším se na další setkání s Lormáky.

Marcela Peterková





Mé první setkání s Lormáky

Abych pravdu řekla, trochu jsem se přímého kontaktu s lidmi, kteří špatně vidí i špatně slyší, bála. Největší strach jsem měla hlavně z komunikace. No a tak jsem to setkání pořád odkládala. Pak mi ale moje „terénka“ Hela Jelínková prolomila obavy nabídkou rekondičního pobytu v Javorníku v hotelu Filipov. Rekondice byla zaměřena na turistiku a to bylo pro mě, starou skautku a milovnici přírody, neodolatelné pokušení. Vyzbrojena pár znaky, které se do mě Heleně s vynaložením veškerého úsilí podařilo nacpat, a základy Lormovy dotekové abecedy jsem odhodlaně vyrazila vstříc novým zážitkům.

Ještě zabalit a jede se.

První kontakt na nádraží: „Jo, to snad půjde.“

Seznámení s průvodkyní Maruškou: „To bude pohůdk.“

Ubytování: „To by taky šlo.“

První procházka po okolí: Sotva jsme vyšly před hotel, seznámila mě Maruška s Olinkou. Než jsem se nadála, držela mě za ruce a něco mi znakovala. Vůbec jsem nerozuměla (promiň Heli, jsem fakt špatná žačka). Ještě že mi Jana, průvodkyně Olinky, hned vše milosrdně přeložila. „Takže taky dobrý.“

Večer začalo přituhovat: „To myslí vážně, že nás tady zamknou a nepustí, dokud se tu Lormovku nenaučíme? Naštěstí na ni zas až takové dřevo nejsem, takže by mě snad pustit mohli.“ Vlastně je to pořád dobrý!

První problém nastal až druhý den, kdy jsme si vyšli na společnou procházku k rozhledně.

Ukolíbána instrukcemi v propozicích ‚Vezměte si na výlety kabélečku nebo batůžek‘ jsem si naivně myslela, že budeme lehce korzovat v nejbližším okolí hotelu. Ani ve snu by mě nenapadlo, jak se procházka vyvine. Bylo nasazeno takové tempo, kterému jsem já, zkušená turistka, sotva stačila. V kopcích mu dokonce nestačil ani můj dech! Takových úžasných procházek jsme podnikli ještě několik. Nevím, kolik kilometrů jsme při nich nachodili, ale vím, že mé tělo si je všechny bude ještě dlouho pamatovat. Stejně tak si budu

pamatovat tu krásnou přírodu a všechny lidi kolem. Má průvodkyně Maruška mi připomněla jednu věc, na kterou už jsem dávno zapomněla a za kterou jí tímto moc děkuji. Připomněla mi, jaký je to úžasný pocit bezstarostně se procházet a vnímat svým bystrým zrakem vše kolem, bez stresu, soustředění se na vodící linie, bariéry, s očima neustále upřenýma před sebe. Jen já a příroda kolem.

Díky moc, Maruško! Myslím, že tento pobyt mě z mých obav ze setkání s hluchoslepými lidmi úplně vyléčil, ale na osoby, které nevidí a neslyší, byť žádný problém s očima či ušima nemají, si radši pozor dám!

A když bude má kondička i příští rok fit, ráda s Lormáky zase někam vyrazím.

PS: Jen kdybych nebyla na tu „taktilku“ takové dřevo!

Kateřina Rathúská

Moje první rekondice

I když byly nabídky na rekondice vždy lákavé, nikdy jsem se nepřihlásila. Nebyla jsem si po sečtení všech svých neduhů jistá, jestli bych ten pobyt zvládla. Když se připočtou ještě slasti stáří, má člověk co rozhodovat! Ale letos přišla nabídka do Plzně. Plzeň, město piva, co kdyby mě právě to pivo postavilo na nohy a vlilo do žil chuť něco dokázat? Přihlášku jsem poslala a pak už jásama, že to vyšlo! Plna nadšení jsem se svěřila svým věrným kamarádkám a vypuklo nadšení, protože to byla pro ty duše změna v tom jednotvárném životě v domě s péčí, pustily se kamarádky do příprav. A protože mě znají, že jsem samý vtip a legrace, oplácely mi to měrou vrchovatou. Jedna přinesla plavky, a když jsem se ohradila, že o bazénu jsem nenašla zmínku, klidně řekla: „Dobré budou, až budeš plavat ve výběru dopravních prostředků a zmatkovat.“ Druhá vylovila z kapsy hrst kostek cukru, abych zkrotila tramvaj, a třetí přinesla třílitrový džbán, abych si měla z čeho loknout před usnutím. A hned ty ženy činu vzaly šatník útokem a vršily na kupu, v čem bych mohla oslnit! Hlesla jsem, že nejedu na módní přehlídku, a ony, že prý musím





reprezentovat náš dům Merkur, aby bylo jasné, že jdeme s módou. A pak kamarádky spráskly ruce nad tím, že si chci vzít s sebou chodítka. Já tvrdila, že bez něho ani ránu, a ony, že to bude přímo katastrofa! Zdědila jsem chodítka po dvaapadesátiletém Františkovi, který býval víc v šenku než v ubytovně a tomu chodítka snad poléval pivem i kola, protože jak je na blízku hospoda, je k neudržení. Říkám mu František po majitelovi a do Plzně jel se mnou, ať si užije!

Konečně přišel den D. A přistálo auto. Kamilka přehlídla zavazadla a prohlásila, že nejedeme nákladákem, tak abych se mírnila. Od rána pršelo, jen se lilo a já samozřejmě měla pláštěnku na dně kufru a promoklá, klusající k autu, jsem chtěla igelit, abych přikryla Františka. „Žádný igelit, aspoň bude Francek konečně také umytej!“ prohlásila Kamilka.

V Plzni svítilo sluníčko a hotel jsme hravě našly. Jenže před vchodem František jako kdyby vrostl do země. Brzdy v pořádku, kolečka všechny, žádné pivo na obzoru... Ale František měl šok ze schodů a já taky! A že jich v tom hotelu bylo! A nejen tam, ale kamkoli jsme zavítali, abychom se pokochali všichni krásou památek – všude schody! Copak František, toho se vždy ujaly ochotné ruce a krásně se vznášel, a já v potu tváře s holí zdolávala nástrahy. Moje chodítka František si vychutnávalo všechny dopravní prostředky i taxík a všude se každý účastník rekondice staral, jestli se František někde u žejdlíku nezapomněl. Počasí nám přálo, dobrá nálada nás neopouštěla a o veselé příhody nebyla nouze, jako vždy moje průvodkyně objednávala prostornější taxi, aby bylo místo pro Františka, a šofér netušil, že František je chodítka, a hledal stopadesátikilového Francka, aby zaplnil žádaný prostor. Zdá se vám, milí čtenáři Doteků, moje vyprávění přehnané? Není! Františka jste důvěrně poznali a veselým historkám se s chutí zasmáli. Dokud se budeme umět smát i tomu přikrášlenému povídání, bude nám dobře a z každé rekondice si přineseme jen veselé vzpomínky!

Pavla Sykáčková

Na pobytu v Plzni



Dne 11. srpna 2017 se Lormáci z celé republiky sjeli do Plzně. Ubytování v Hotel Lions bylo pěkné. Začali jsme večerí, po ní se na klubovně účastníci vzájemně představili a pozdravili. Já sám se zde setkal po 20 letech se 2 dámami, které jsem poznal před 20 lety ve skupině zrakově postižených v Praze, bylo o čem za ta léta vyprávět a vzpomínat. Vedoucí pobytu Jana Kašparová měla pro nás připravený opravdu pestrý a zajímavý program. Velmi pěkná byla beseda o věznici na Borech, ale též setkání s Karlou Marcelovou od Městské policie v Plzni, která nás seznámila, jak se můžeme chránit proti „šmejdům“, dozvěděli jsme se, jak nám může městská police pomoci, když se dostaneme do svízelné situace.

Hezký byl celodenní a půldenní výlet na zámek Nebílovy, hrad Švihov, do kláštera Plasy a další. Zaujala mne také prohlídka plzeňského náměstí s katedrálou sv. Bartoloměje a procházka historickým podzemím, kde nám půjčili ochrannou přilbu a díky ní jsem ochránil svoji hlavu od 19 boulí.

Exkurzí bylo mnoho, např. do plzeňské zoo, židovské synagogy, která je 3. největší v Evropě, na plzeňský Slavín, kde je pochován J. K. Tyl, autor slov k písni „Kde domov můj“, která se později stala naší státní hymnou.

Prožili jsme krásný týden, děkujeme!

Milan Koklar

Tvrdá realita

Při nádherném pobytu v Bílých Karpatech na odpoledním výletu ve Strážnici jsme procházeli historickým skanzenem Slovácka. Nahlédli jsme do různých stavení své doby a místa. Bylo pekelné horko a těšili jsme se na občerstvení mokem z restaurace u pokladny. Každý z nás zadal objednávku. Ta limonádu, ta kávu, ten pivo, většina kofolu – a já obyčejnou studenou vodu. Pravda, má obyčejná voda byl Rajec ve skle $\frac{3}{4}$ l. Věřte nevěřte, ale moc jsem si pochutnala a podle svých představ i



osvěžila. Vodu jsem vyzunkla během 10 minut a čekala na ostatní. Při placení přišla tvrdá realita. Ostatní nápoje se pohybovaly okolo 30 korun plus mínus pět korun. A má voda? 50 korun českých plus záloha 3 koruny za láhev! I tak mi voda moc chutnala a láhev jsem darovala švagrové na domácí šťávu jako dárek. Jak vidno, voda začíná být velmi vzácná. Jeden z nepovšimnutých příběhů pro ostatní...

Olga Pírková

Hospic znamená útočiště pro člověka na konci cesty

Jak to v takovém zařízení vypadá, jsem si nedovedla představit až do chvíle, kdy jsem mezi pacienty celé léto docházela s fenkou Majdou na canisterapii. Byl to Hospic sv. Lazara v Plzni. Mohu přiznat, že jsem byla překvapena krásným a útulným prostředím, které v žádném případě nenasvědčovalo, že je to poslední smutné útočiště. Pacienti se v tom prostředí pohybují jako v kterémkoliv domově důchodců. Záleží jen na nich, jak si prožijí den. Sestry a lékaři jsou vstřícní a jednání s pacienty je takové rodinné, kamarádké. Každý pacient má vlastní pokoj a sám si určí, kdy vstane a kdy bude jíst. Většinou se pacienti scházejí v krásné hale a mají různé programy a cvičení. Úspěch měla i ta moje trpělivá fenka Majda, která se nechala hladit i muchlovat. Do hospice dochází i děti ze školy a školky s programem. Rodinní příslušníci mohou přijít kdykoliv. Pacienti tam byli spokojení. Netrpěli bolestmi po podání utišujících léků a nemluvili o nemocech a různých potížích. Rádi se zasmáli a také si i zazpívali. Celé tři měsíce jsem hospic s Majdou navštěvovala a pro pacienty to bylo takové veselé rozptýlení. Posláním hospiců je, aby lidé, kterým už ani nejmodernější lék nemůže pomoci, netrpěli nesnesitelnými bolestmi, byla respektována jejich vůle a dožili ve vyhovujících podmínkách. A nezůstali v posledních chvílích života sami. Hospic nenahrazuje nemocnice ani léčebny dlouhodobě nemocných, jen

doplňuje chybějící článek. Intenzivní péče v hospici trvá nepřetržitě 24 hodin. Všichni mají stálou přítomnost někoho k popovídání, čtení knih a napsání dopisů. Ráda vzpomínám na spolupráci s milým a obětavým personálem v plzeňském Hospici sv. Lazara!



Pavla Sykáčková

Jak se ze seniora stane student

Ano, mám na mysli studenty takzvaných akademií nebo také univerzit třetího věku. Několikrát jsem se v našem městě takového speciálního studia účastnila. A tak jsem se dostala mezi seniory všestranných zájmů, lidí aktivních, o všechno se zajímajících, se zájmem se setkávat. A mohu říci, bylo to milé a veselé setkávání. Líbila se mi ta snaha všech dokázat sobě i ostatním, že i v tom seniorském věku máme pevnou vůli se učit! Mě nejvíce jako bývalou dětskou sestru zajímal obor zdravotnictví. Při úspěšném ukončení a předávání diplomu mi řekli: „Paní, blahopřejeme vám k úspěšnému studiu, ale raději přece jen nikoho neléčete!“ Asi měli na mysli, abych si nezavedla v mém pokročilém věku lékařskou praxi. Jaký názor máte vy na akademii třetího věku?

Pavla Sykáčková



MÍSTO MÉHO SRDCE

Vzpomínání pod Petřínem

Při procházce Petřínem se nemohu ubránit vzpomínkám na školu. Co jsme se tady nachodily na společné vycházky...

Ale začátky nebyly tak veselé. Na Smíchov do školy pro neslyšící mě maminka dovedla asi ve třech letech. Jeptišek jsem se tehdy tolik bála, že ani bonbóny jsem od nich nechtěla a hodně jsem plakala. Moje maminka ale taky. Někdy počkala, až jsem usnula – a když jsem se probudila, už byla pryč. A protože jsem se bála těch jeptišek, pomáhala mi starší, asi desetiletá děvčata s oblékáním i s jídlem. Dobře si pamatuji, jak mě ta neslyšící děvčata převlékala do noční košilky a ukládala do postele. Postupně jsem se začínala učit znakový jazyk, jedno z prvních slůvek bylo „děkuji“.

Postupně jsem přivykla a některé jeptišky jsem měla opravdu moc ráda. Třeba jeptiška Vilana – ta tam byla nejstarší, trochu napadala na nohu a měla už hodně vrásek. Nosila silné brýle a často jsme ji viděly, jak pletla nebo háčkovala. Byla na nás moc hodná. Ještě tam byla Vlastimila, ta byla mladší a neposlušné děti tak trošku štípala a děti se pak smály.

A pravidelné procházky po Petříně? Často jsme chodily kolem jedné sochy u jezírka. Když jsme šly s jeptiškami, tak nám říkaly: „Nesmíš se dívat! To je hřích!“ Zakrývaly si obličej, aby na sochu nahé dívky neviděly, a nás povzbuzovaly: „Honem, honem běžte dál!“ S vychovatelkami to však bylo jiné, ty se nemožily a říkaly, že socha je krásná. Společně jsme ji v zimě vždycky litovaly, že by měla mít nějaké oblečení, třeba nějaký hezký kroj, aby jí nebyla zima. A když chlapci byli tak čtrnáctiletí, tak na vycházkách chtěli dívku obejmout, a to se teprve jeptišky zlobily...

Ještě jsme potkávaly oslíka nebo koníka s kárkou na trávu nebo seno. To bylo vždycky radosti. Hladit jsme ho nesměly, aby měl klid na práci, ale stejně jsme to dělaly!



Do deseti let jsem spala ve velké ložnici. Tam byly tři řady postelí – už si nepamatuji, kolik nás tam bylo, snad kolem třiceti. To byl mumraj, když jsme šly všechny ráno najednou do umývárny... Až v deseti letech (to bylo asi v roce 1950) jsem šla do druhé ložnice. Ta už byla pro větší děti a byla menší. A po třináctém roce jsem se stěhovala do ložnice pro velké dívky. To už nás bylo na spaní méně, protože některé děti docházely jen na vyučování a spaly doma. Ale vzpomínám si na dívky až ze Slovenska, Ruska, a dokonce i z Albánie.

Oblečení jsme nosily, co jsme měly z domova, ale všechno muselo být očíslované! Maminka vyšivala na každý kousek oblečení červenou bavlnkou číslo 50. To jsem měla na Smíchově, šestou a sedmou třídu jsem musela být v Radlicích (na Smíchově nebylo dost učitelů) a měla jsem číslo 96. Pětka se předělala na devítku a nule se nahoře přidala čárka a byla šestka.

Vzpomínám, že jsme také nějaký čas měly společnost německých důstojníků. Byli hodní. Chodili s námi na vycházky a hráli si s námi. Kluci si moc rádi zkoušeli jejich čepice... To bylo za ředitele Nováka. Asi v roce 1948 byl popraven, že je nechal ve škole bydlet.

Od první třídy mě učila vysoká a hezká paní učitelka Daniela Růžičková. Byla na nás hodná. Zato v páté třídě učitel Čtverák byl hrubý až zlý, uměl dát pohlavek i facku. Ten s jeptiškami nikdy nepromluvil ani slovo. Toho jsem neměla ráda. V Radlicích nás učitel Pušalík učil český a ruský jazyk. Tahal nás za vlasy a děti bil. Rodiče si na učitele stěžovali, hlavně chlapci měli někdy zranění na ruku od toho, jak dostali pravítkem. Později učitel Pušalík přišel na Smíchov, byl po vážné operaci nohy (ukazoval nám tu velkou jizvu) a byl jako vyměněný, choval se k nám moc hezky.

A který předmět jsem měla nejraději? Čeština ani matematika to nebyly, to jsem dostala někdy i pětku. Ale biologie v podání učitele Šroma byla moc zajímavá. Byl snad doktor a vysvětloval nám, jak funguje lidské tělo, a radil nám i jak se zdravě stravovat. Toho měl každý rád.

A nový ředitel Jaroslav Hašek (ano, jako ten spisovatel)? Ten, když chlapce nebo dívky potkal, vždycky je objal.



Ve škole jsem nosila silné brýle a vzpomínám si, že tam byla s brýlemi ještě jen jedna dívka. Asi pro ty brýle mě chlapci neměli rádi. Ale dívky mi hodně pomáhaly. Některé při psaní ve škole, protože jsem byla pomalá a viděla jsem špatně na tabuli. Na vycházkách jsem chodívala vzadu, vždycky s doprovodem Miluše. A kamarádila jsem s Vlastou a Marií – děvčaty z Prahy.

Na vyučení jsem musela na Klárov. Tam mě bavilo pletení, háčkování. Výuční list mám na kartonáž. Byla jsem tam sama neslyšící, ale bylo to tam hezké.

Marta Zavadilová



ROZHOVOR

Neběhej s rukama v kapsách!

Vážení čtenáři, znáte určitě přísloví týkající se svícnu a tmy pod ním. Věřte, že je pravdivé, naposledy jsme se o tom přesvědčily s paní ředitelkou na vlastní triko (bez berušky), když jsme si dlouho a dlouho lámaly hlavu, s kým pro vás připravit rozhovor do podzimních Doteků. A ejhle, náhle došlo k osvětlení a ta pravá osoba vykročila ze stínu – no přece s kým jiným než s naší bývalou kolegyní, současnou externí spolupracovnicí Mgr. Hanou Dvořákovou! Protože Hanka je prostě jedinečná 😊!

V LORMu jsi jako zaměstnanec pracovala 2x, kdy a na jaké pozici?

Do pražského poradenského centra jsem nastoupila v roce 2002 jako terénní sociální pracovnice. Bylo to moje první zaměstnání po vysoké škole a učila jsem se za pochodu. Ze začátku jsme byly na této pozici jen 3 a tak jsem kromě pražských klientů cestovala od Krušných hor po Orlické. Na hodně klientů strašně ráda vzpomínám, i když jsem často měla pocit, že z důvodu jejich počtu a vzdálenosti se jim nemohu pořádně věnovat.



Po třech letech jsem se rozhodla, že bych měla zažít ještě nějaké dobrodružství, „než se usadím“. Vypravila jsem se na studijně-pracovní cestu do Austrálie, původně na 10 měsíců. Když jsem se po 4 letech vrátila, Petra Zimermanová mi nabídla místo fundraisera. Byla to překvapivě pestrá kancelářská práce a ráda jsem se potkávala i se „starými známými“ klienty. Po roce jsem se ocitla na mateřské, kde se nacházím stále – s nejmladším třetím přírůstkem.

Stále jsem však s LORMem v kontaktu jako členka dozorčí rady a také jako korektorka Doteků.

Jak ses tehdy o LORMu dozvěděla, co tě na této organizaci zaujalo?

Po pravdě řečeno, byla to úplná náhoda. Vlastně jsem využila první pracovní nabídku, která se naskytla. Určitě mě zaujalo nadšení, s jakým se v LORMu lidem s hluchoslepotou věnují, a taky pozitivní přístup k životu u mnoha klientů. Těší mě, že v LORMu mají stále nové nápady a nebojí se je realizovat, to vše s velmi profesionálním přístupem k práci i klientům.

Jsi maminkou 3 malých dětí, jaké bylo tvé dětství?

Moje dětství bylo, řekla bych, úplně normální. Taková vesnická klasika. Jedna z mých prvních vzpomínek je na to, jak mě olízla kráva 😊. Měla jsem na sobě tričko s beruškou...

Když teď vidím vyrůstat svoje děti, vybavuje se mi spousta vzpomínek a pocitů z mého vlastního dětství. To mi pomáhá pochopit často nepochopitelné motivy jejich jednání. Většinou ale až zpětně, když už za něj dostaly vynadáno 😊. Čím dál víc mám pocit, že co se týká výchovy, můžu se pokusit naučit je maximálně pozdravit a poděkovat. Zbytek je v rukou jejich genů nebo nevím čeho... Každé dítě je úplně jiné a žádné nám není podobné...

Dítě A. je rozená anarchistka. Je to sice citlivá a pracovitá milovnice horských túr a mořských potvor, ale období vzdoru u ní začalo cca 3 vteřiny po narození. Teď je ve druhé třídě...



Dítě M. je v mnoha směrech pravý opak své sestry. Obvykle ji můžeme nalézt, jak zpívá nějakou píseň z vlastní tvorby a visí při tom za nohu ze stromu. Bezstarostný bohém a dobrodruh. Právě nastoupila do první třídy, ale nejsem si jistá, jestli si toho už všimla 😊.

Dítě R. umí zatím asi 6 slov, ale dokáže s nimi řídit zeměkouli. Na rozdíl od sestry M. se občas i zamyslí, než něco udělá. A na rozdíl od sestry A. je ochotný obléknout si ponožky bez toho, že by musel rozpoutat třetí světovou válku.

Znám tě už pár let, ale nikdy jsem tě neviděla jinak než usměvavou. Umíš se vůbec někdy naštvat?

No, někdy je to asi takový ten křečovitý úsměv, ze kterého člověka až bolí zuby...

Naštvaná nebývám, ale jsem typický Remcal, o kterém Zdena píše v úvodním článku těchto Doteků. Hned bod a) mě krásně vystihuje („ničeho se aktivně neúčastní, přitom aktivně remcá proti těm, kteří se účastní všeho“). Aspoň tedy partner a dětičky mívají často ten pocit, když se snažím bojkotovat některé jejich akce. Například koupání na „Zlatých pieskoch“, oblíbeném bratislavském jezeru. V létě je to celkem v pohodě, ale když si tam v lednu musejí vysekat v ledu díru (ano, i děti tam, zmanipulovány otcem, lezou), to by přece remcal každý, ne? Rodinka je dost akční a já svou pasivitou a remcáním musím udržovat ve vesmíru rovnováhu...

Až se po rodičovské dovolené budeš rozhlížet po zaměstnání, kam tě srdce potáhne – opět nějaká neziskovka?

Srdce mě určitě potáhne zase do neziskového sektoru. I když teď na mateřské mě přepadl mírný závan zdravého rozumu a doplnila jsem si magisterské vzdělání v trochu komerčnějším oboru (lidské zdroje a personalistika). Uvidíme, co se naskytne. Jako obvykle nemám plán A ani plán B.

V Dotecích máme rubriku „Místo mého srdce“ – kde má takové místo „profesionální cestovatelka“?



Necítím se být profesionální cestovatelkou. Spíš bych řekla, že umím profesionálně sbalit kufry a bez většího sentimentu se přesunout o pár stovek či tisíc kilometrů dál.

Jak už jsem říkala, žila jsem 4 roky v Austrálii, nejprve v Sydney, ale většinu času pak na Tasmánii. Zážiteků a zkušeností mám hromadu, potkala jsem tam i svého slovenského partnera, a nakonec jsem se tam i cítila jako doma. Usadit natrvalo jsem se tam ale nechtěla. Otázka je, jestli se vůbec někde chci usadit natrvalo. Momentálně bydlíme nedaleko Bratislavy, prakticky na okraji vinohradu. Žije se tam příjemně, děti tam mají kamarády, do školy můžou chodit pěšky... Nejsem nějak přehnaně fixovaná na místa a věci, další stěhování nevyklučuji (záležit bude asi spíš na partnerovi a jeho zaměstnání), ale čím jsou děti větší, tím víc ohledů budeme muset brát i na jejich přání. Určitě bych ale byla ráda, kdyby si dříve nebo později vyzkoušely život v jiném prostředí.

Každopádně se ráda a často vracím tam, kde jsem vyrůstala, kde mám rodinu a kde se koneckonců narodily i moje děti.

Nemám žádný cestovatelský sen, cestuji prostě ráda kamkoli. Letos v srpnu jsme vyrazili na 3 dny do slovinských Alp, velmi se nám líbilo i hlavní město Lublaň. Neměli jsme ale možnost lépe ho poznat. Důvodem bylo: „Už půjdeme na zmrzlinu?“ + „Já chci nejdřív čúrat a pak zmrzlinu.“ + „Já chci nejdřív zmrzlinu a pak zase zmrzlinu.“ Jízda lanovkou v Mariboru měla větší úspěch, i když dítě A. se nahoře zaseklo, že dolů jde jedině pěšky. Takže A. + R. + tatínek šli pěšky a já s M. jela zpátky zase lanovkou – protože ona si nechtěla nechat ujít ten adrenalin, kdy bude moci začít v kabině tančit, tím ji rozhoupat a pak čekat, až začnu ječet.

Návštěva krasových jeskyní pak proběhla celkem v klidu, pokud nepočítám krátkou zkoušku akustiky (umlčeli jsme ho sušenkou). Dalších pár dní jsme ještě strávili v Chorvatsku u moře. Zpátky jsme si vezli půl kufru fíků ze samosběru (ehmm, kradených...), na marmeládu. Tatínek je totiž z rodu lovců a sběračů, a rozhodně to není žádný troškař. Večeři nám u moře ob-



starává pomocí harpuny a ve slovenských lesích bojuje s medvědy o poslední brusinku. Ale to jsem odbočila... Na to, že jsme tuto dovolenou naplánovali necelých 24 hodin před odjezdem, to bylo celkem fajn. Jak už asi z textu vyplynulo, velké plánování není můj koníček. A myslím, že mě tomu naučil ten člověk, se kterým žiju ☺.

Tvé životní krédo?

Neřídím se nějakými komplikovanými filozofickými moudry. Skoro bych řekla, že moje životní krédo je „zbytečně moc nepřemýšlet“. Myslím to samozřejmě trochu s nadsázkou, ale v podstatě tím chci říct, že se obvykle neznepokojuji problémy, protože část z nich má potenciál vyřešit se sama, část se ukáže jako nedůležitá záležitost a zbytek spadá do kategorie „co tě nezabije, to tě posílí“.

Nejlepší rada do života, kterou jsem kdy dostala, byla: „Haničko, neběhej s rukama v kapsách!“ Autorem je můj táta a vážně se tím dá předejít mnoha komplikacím ☺. Letos v zimě jsem si to opět připomněla, když jsem si zabruslila s rukou v kapse a výsledkem byla poměrně dlouhá rekonvalescence, při které jsem nebyla schopná se ani sama obléknout ☺. Ale vzpomínám na to ráda, snažila jsem se doma nepřekážet, a dokonce přečetla v klidu pár knížek.

Korektury...

Během mého působení v LORMu se ukázalo, že jsem expert na hledání cizích chyb, a bylo nutné tuto vlastnost nějak užitečně usměrnit. Začala jsem tedy s korekturami Doteků či výročních zpráv. Čeština mě vždy bavila, asi i díky učitelce na gymnáziu, která sice nebyla všeobecně oblíbená, ale mě vždy fascinovalo její nadšení pro literaturu, kterým mě snadno nakazila. Povinná školní četba, to bylo něco pro mě.

Doteky dostanu obvykle pár dní po uzávěrce zkompletované od Petry ve wordu. Po přečtení a opravení chyb (kterých bylo například v tomto čísle přibližně 140) je odešlu zpět Petře, s kterou konzultuji i případné nejasnosti. Poté se odesílají k převedení do pdf a pak se vrací zpět ke mně. Přečtu je ještě jednou, opravím,



co jsem přehlédla, případně i chyby, které vzniknou při převodu do pdf (občas třeba neodpovídají čísla stránek v obsahu apod.). Tentokrát však neopravuji chyby přímo v textu, ale musím je celé vypisovat: „str. 4, odstavec 3., řádek 7., napsat místo dlouhé pomlčky (–) krátký spojovník (-)“. Pak se seznam chyb opět odešle do firmy, která provádí převod textu do pdf, oni to opraví, Petra ještě zkontroluje, zda to provedli správně, a Doteky mohou putovat do tiskárny a poté ke svým čtenářům.

Chtěla bych podotknout, že i když byl každý článek zkontrolován několikrát, nezaručuje to, že nějaká chyba občas někde neuteče. Při kontrole gramatiky často využívám webových stránek Ústavu pro jazyk český. Kromě pravopisu a stylistiky často musím ověřovat fakta, např. byli jste na klubu v zahradnictví u Karafiátových, nebo v Zahradnictví u Karafiátových, nebo v zahradnictví U Karafiátových? Nakonec se klidně ukáže, že to bylo Zahradnictví u Petrželových, případně v tom ani zahradníci sami nemají jasno a na jejich oficiálním webu se název firmy píše pokaždé jinak.

Občas některou větu přepíšu jen proto, že se mi to tak prostě víc líbí, ale do článků od klientů se snažím zasahovat minimálně.

Petra mě požádala, abych popsala některé zajímavé chyby, tak tedy:

- vodící pes není vodící – krátké i je správně
- zoo se nepíše ZOO, protože ta písmena nejsou zkratkou nějakých 3 slov
- píšeme buď 500 Kč nebo 500,- (nikoli 500,- Kč)
- moje oblíbené jsou pomlčky a spojovníky, ale to je trochu komplikované, tak si to nechám na jindy (až to taky úplně pochopím)
- Eskymák se píše s velkým E, ale indián s malým i (a to prosím od roku 1993, na doporučení etnologa Z. Salzmanna, který na základě dlouhodobých výzkumů dospěl k názoru, že indiáni by neměli být považováni za příslušníky národa, ale za antropologickou skupinu, tudíž jim musí stačit malé i 😊).
- 12 % je něco jiného než 12% (to čteme jako „dváctiprocentní“)

- Červená karkulka může být i Červenou Karkulkou, je to fuk.

Milá Hani, dokonce ani já nemám co dodat, zvláště když z těch obvyklých 140 chyb v textu bývá většinou 139 mých 😊. Děkuji a přeji za sebe, za všechny, kteří tě máme rádi, ať se ti všude, všechno a se všemi daří!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



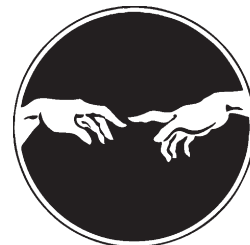
KOMUNIKACE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU

Braillovo písmo

Braillovo slepecké písmo (psáno také Brailleovo, výslovnost brajlovo) je speciální druh písma, resp. systému psaní, určeného pro osoby nevidomé, slabozraké a se zbytky zraku. Funguje na principu plastických bodů vyražených do materiálu, které čtenář vnímá hmatem. Písmo je pojmenováno podle francouzského učitele Louise Brailla.

Louis Braille se narodil 4. ledna 1809 jako čtvrté dítě v rodině sedláře a vinohradníka Simona-Reného Brailla a jeho ženy Monique. Na svět přišel v městečku Coupvray (nedaleko Paříže) jako zcela zdravé dítě, ale ve třech letech si při hře v otcově dílně nešťastnou náhodou poranil ostrým šídlem levé oko. Způsob tehdejší léčby (obklady a výplachy odvarem z lilí a leknínů) chlapci nijak nepomohl, právě naopak – do rány se mu dostala infekce, která zasáhla i druhé oko a během necelých dvou let připravila Louise o zrak. Naštěstí pro něho byli rodiče gramotní a plně si uvědomovali význam vzdělání. Když zjistili, že se syn sám od sebe naučil po hmatu rozeznávat několik písmen, vystupujících na koženém potahu domácího křesla, požádali o pomoc místního kněze.

Abbé Palluy se tak stal prvním učitelem malého Louise a později, když se ukázalo, že normální školní výuka je pro chlapce příliš složitá, zajistil mu stipendium na tehdy jediné francouzské škole pro nevidomé. Jako desetiletý se tedy Louis ocitl v internátní škole v Paříži, kde jej ale moc radosti nečekalo. Ve vlhké a zchátralé budově se nikdy netopilo a tu trošku nekvalitního jídla, co žáčci dostávali, mohli zapíjet leda tak vodou, nabíranou přímo ze špinavé řeky. Mezi studenty řádí tuberkulóza a ani způsob výuky není právě nejšťastnější – děti se učí z knih, které jsou sice plné vystouplých písmen, ovšem samy o sobě jsou tak veliké a těžké, že s nimi slabší studenti jen těžko manipulují. Navíc tak mohou pouze číst, ale nikoliv sami psát. To všechno vedlo mladého Braille k tomu, aby se pokusil o nápravu. Roku 1821 se seznámil s už nepoužívaným a zastaralým vojenským systémem tzv. „nočního psaní“ kapitána Charlese Barbiera de la Serre. Ten byl vytvořen pro vojáky, aby mohli komunikovat i za tmy, a skládal se z dvanácti vytlačených bodů. Braille jej (už ve svých patnácti letech) podstatně zdokonalil a zjednodušil, takže nakonec použil bodů pouze šest. Po ukončení studia se Louis Braille sám stává učitelem dějepisu, matematiky a hry na violoncello ve slepeckém institutu, kde vyrostl. Roku 1829 vydává svou první knihu pro nevidomé a v roce 1837 zdokonaluje psaní přidáním znamének pro zápis matematických symbolů (Nemeth Braille) a hudby (Braille music code). Bohužel přitom naráží na celou řadu překážek a nepochopení a jeho systém je dokonce roku 1842 ředitelem školy důrazně zakázán. Studentům jsou zabaveny a zničeny všechny pomůcky, ale ti si novou abecedou píší dál – klidně si při tom vystačí třeba i s obyčejnou vidličkou. Nakonec povolí i ředitel a o dva roky později už nevidomí žáci udivují diváky na veřejném vystoupení, kde předvádějí plynou četbu pomocí svých prstíků. Braille může triumfovat, ale bohužel už mu na to zbývá jen málo času – je těžce nemocný TBC, musí zanechat vyučování a poslední rok života stráví trvale upoutaný na lůžko. Dne 6. ledna 1852 umírá, aniž by se o tom v tehdejší tisku objevila sebemenší zmínka. Jeho vyná-





lez jej však přežije a od roku 1932 už „Braillovo písmo“ používá celý svět.

Braillovo písmo se od sebe v jednotlivých jazykových verzích liší, např. slovenská základní sada se od české odlišuje v sedmi znacích. Kromě základní podoby (plnopis, Grade 1), ve které se slova přepisují znak po znaku, existují komplexnější formy (zkratkopis, Grade 2), ve kterých každý znak reprezentuje celou skupinu hlásek. V češtině se tato forma příliš nepoužívá, ale např. v angličtině či němčině se Braillovo písmo používá převážně právě takto a základní přepis používají prakticky pouze začátečníci.

Česká verze Braillova písma: Každý znak tvoří mřížka šesti bodů uspořádaných do obdélníku 2×3. Na jednotlivé body se odkazuje čísla 1–6. Na každém z těchto šesti míst buď bod (vyvýšené místo) je, nebo není. Tímto způsobem je možno zakódovat $2^6 = 64$ různých znaků, z nichž se ovšem úplně prázdný znak používá jako mezera, takže zbývá 63 použitelných znaků. Z těchto znaků obsahuje základní sada hlavně znaky pro písmena a interpunkci. Velká písmena a číslice se zapisují pomocí těchto písmen s tím, že jim předchází speciální symbol. Existují také způsoby zápisu dalších symbolů (jako např. z matematiky či hudby) pomocí Braillova písma. Později byla k šestibodové mřížce přidána další řada dvou bodů, čímž počet použitelných symbolů vzrostl na 255. Takovou sadou symbolů je možno zapisovat všechny znaky ASCII (znaková sada, ze které vychází většina současných standardů pro kódování textu). Sada všech těchto symbolů je součástí standardu Unicode (Braille Patterns, U+2800–U+28FF). Osmibodové Braillovo písmo se však v praxi příliš nepoužívá. Pomocí speciálních prefixů se mění význam následujícího znaku či znaků. Např. pro psaní číslic se používá symbolů pro písmena A–J, která značí číslice 1–9 a 0. Symbol za normální situace označuje písmeno, ale pokud ho předchází prefix pro číslici, má význam číslice. Některé interpunkční symboly nejsou jednoznačné (např. uvozovky a rovnítko sdílí jeden znak), mezi nimi je třeba rozhodnout podle kontextu.

destičky s perem, kterým se zezadu (zrcadlově) přes dírky v destičce vytváří v papíru body (tzv. pražská tabulka). K rychlejšímu psaní slouží Pichtův psací stroj či speciální počítačové tiskárny.

Jako nástroj pro práci s počítačem slouží nevidomým hmatový displej (též braillovský řádek), což je zařízení, které převádí část jednoho řádku textu (obvykle z počítačové obrazovky) do hmatové podoby.

Základní nevýhodou Braillova písma je, že znaky jsou výrazně větší než znaky běžného barevného tisku. Typická velikost znaku je cca 7,5×5 mm, což umožňuje na běžné straně formátu A4 zaznamenat asi 800–900 znaků, přičemž běžným tiskem se na stejný rozměr vejde zhruba 4–5 tisíc znaků. Knihy v Braillově písmu jsou tudíž výrazně rozsáhlejší.

S touto nevýhodou souvisí i typografické problémy: jelikož na jeden řádek se vejde pouze asi 30 znaků, jen těžko se dají používat tabulky či jiné běžné formátovací postupy. Místo nich je třeba všechny informace psát sekvenčně, což jen dále zvýrazňuje potřebu zvýšeného rozsahu.

Dalším velkým problémem je nejednotnost systému. Různé země používají různé normy Braillova písma, které se navzájem poměrně výrazně odlišují.

Další výraznou komplikací je linearita zápisu, což se projevuje zvláště při přepisu matematických, fyzikálních a chemických textů – i jednoduché rovnice mohou zabírat několik řádků.

*Pro Doteky připravila Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

Další související články:

<http://www.shaman.cz/sifrovani/braillovo-pismo.htm>

<http://liborcermak.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=39633>





PRÁVNÍ PORADNA

Senát schválil novelu zákona o dávkách pro osoby se zdravotním postižením

Senát schválil 17. srpna 2017 novelu zákona, kterou se mění zákon č. 329/ 2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením. Národní rada osob se zdravotním postižením ČR na svém webu přibližuje zásadní změny, které novela přináší.

- Zcela se ruší prokazování majetku společně posuzovaných osob při žádostech o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku.
- V případě, že žadatel o příspěvek na kompenzační pomůcku nebude žádat odpuštění 10% spoluúčasti, nebudou zjišťovány příjmy jak společně posuzovaných osob, tak ani žadatele o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku. Pouze u příspěvku na nákup motorového vozidla bude příjem testován, a to i u společně posuzovaných osob, protože se předpokládá, že automobil je využíván pro všechny členy rodiny.
- Snižuje se limit pro nárok na příspěvek na pořízení zvláštní pomůcky u její ceny, a to z 24 000 Kč na 10 000 Kč.
- Snižuje se doba k podání opětovné žádosti na nákup motorového vozidla z 10 let na 7 let. Přičemž toto snížení počtu let se bude vztahovat i na přiznané příspěvky po roce 2012.
- Nově se stanoví výše příspěvku na nákup motorového vozidla podle příjmu společně posuzovaných osob tak, že u společně posuzovaných osob do 8násobku životního minima činí příspěvek 200 000 Kč. Při příjmu, který překračuje 9násobek životního minima, se příspěvek snižuje na 180 000 Kč. Takto je příspěvek na nákup motorového vozidla postupně snižován při rostoucí výši násobku životního minima. Nejméně však bude příspěvek činit 100 000 Kč. Zabrání se tím takovým excesům, kdy příspěvek na

nákup motorového vozidla byl přiznán například ve výši 10 000 Kč.

- Zvyšuje se příspěvek na mobilitu ze 400 Kč měsíčně na 550 Kč měsíčně a novela zákona obsahuje i další technická vylepšení a zpřesňuje některé pojmy. Zákon nabyde účinnosti od 1. ledna 2018.



„Jedná se o zásadní změnu zákona, která prakticky eliminuje úsporná opatření v dávkách pro zdravotně postižené, která prosadil bývalý ministr J. Drábek. Zrušení prokazování majetku považujeme za zásadní věc, protože jsme přesvědčeni, že v této věci byl zákon protiústavní. Všichni přítomní senátoři hlasovali pro schválení zákona. Zbývá ještě podpis pana prezidenta, ale nepředpokládáme, že by pan prezident tento návrh zákona vrátil,“ konstatuje předseda NRZP ČR Václav Krása.

Zdroj: Helpnet

<http://p12.helpnet.cz/aktualne/senat-schvalil-novelu-zakona-o-davkach-pro-osoby-se-zdravotnim-postizeni>

Sněmovna schválila dlouhodobé ošetřovné. Pečujícím o nemocné se rýsuje šance na 90 dní placeného volna.

Lidé pečující o vážně nemocné příbuzné budou mít nejspíš nárok až na tříměsíční placené volno. Vládní novelu o nemocenském pojištění schválili poslanci. Zaměstnavatel by mohl podle normy nesouhlasit s poskytnutím dlouhodobého ošetřovného jen v případě vážných provozních důvodů.

Podmínkou je, že člověk pečující o vážně nemocného příbuzného si platí nemocenské pojištění. Pak by dostával z nemocenského pojištění ošetřovné. „Ten, kdo pečuje, musí být člověk, který odvádí nemocenské pojištění. Bude dostávat 60 procent denního vyměřovacího základu, jako by byl sám nemocný. Zneužívat se to nebude,“ říká ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová z ČSSD.

Ministryně je zároveň spokojená s tím, že neprošel



pozměňovací návrh, který zužoval širší skupinu příbuzných a navrhoval podmínku, že lidé musí bydlet ve společné domácnosti.

Nárok na ošetrovatelské volno by podle novely měli mít manželé nebo registrovaní partneři ošetrovaného člověka, ale také další osoby ve společné domácnosti: sourozenci a druzi nebo družky, děti, rodiče, vnoučata, prarodiče. Sněmovna nepodpořila návrh na zúžení skupiny těch, kdo by mohli o nemocného pečovat, platit by to tedy mělo třeba i pro tchyni, tchána, snachu, zetě, neteř, synovce, tetu nebo strýce. Volno by si mohli vzít lidé na péči o člověka, který strávil aspoň týden v nemocnici.

Předseda Národní rady osob se zdravotním postižením Václav Krása pro Radiožurnál uvedl, že novelu vítá. Výhrady má ale k délce ošetrovatelského volna. „My jsme navrhovali, aby ta doba byla delší a aby se zatím stihl vyřídit příspěvek na péči. Ošetrovné, které dneska schvalujeme, je obdoba příspěvku na péči. Bohužel, tady jsme s naším návrhem neuspěli a obávám se, že právě po těch třech měsících se rodinní příslušníci dostanou do velmi těžko řešitelné situace.“

Proti novele měli výhrady poslanci opozičních ODS a TOP 09. Vadila jim například podmínka týdenní hospitalizace, snížení lhůty na tři dny ale neprošlo. „My spíš podporujeme to, aby ti, kdo pečují dlouhodobě, dostávali něco na způsob mzdy, platu,“ vysvětluje poslanec Vladislav Vilímc (ODS).

Při hlasování se zdrželi poslanci vládního hnutí ANO. Ti kritizovali, že zaměstnavatel nejspíš bude moct nesouhlasit s poskytnutím dlouhodobého ošetrovného jen v případě vážných provozních důvodů.

„Zdrželi jsme se, chtěli jsme, aby musel souhlasit zaměstnavatel,“ říká poslankyně hnutí ANO Radka Maxová. Novelu musí ještě posoudit Senát a podepsat prezident.

Jana Čermáková, Alena Davidová, Václav Štefan

https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/snemovna-schvalila-dlouhodobu-osetrovne-pecujicim-o-nemocne-se-rysuje-sance-na_1707141415_mos

Penze se od příštího roku zvýší o 500 korun



Penzistům se pravděpodobně budou valorizovat důchody více než dosud. Od příštího roku by se měly zvýšit zhruba o 500 korun, podle dosavadních pravidel by to bylo přibližně o 400 korun. Do starobního důchodu by se mělo odcházet v 65 letech věku, vláda ale bude moci tuto hranici podle okolností posouvat. Nyní v zákoně omezení není. Změny přinese důchodová novela, kterou Senát hladce a podle očekávání v závěru červnové schůze schválil. Novelu má ještě podepsat prezident. Důchody by se měly zvyšovat o polovinu místo nynější třetiny růstu reálných mezd a o růst cen zboží, které pořizují senioři. Tato míra inflace by se využila pro výpočet v případě, pokud by byla pro penzisty výhodnější než současný obecný růst cen. Změna se dostala do vládní normy ve Sněmovně, kde ji podle doporučení důchodové komise prosadili sociální demokraté. Ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová (ČSSD) senátorům řekla, že změna valorizačního vzorce bude od ledna příštího roku znamenat pro státní rozpočet zatížení ve výši 2,5 miliardy korun. Vládní novela sice stanoví hranici pro odchod do penze na 65 let, věk ale bude moci vláda časem upravovat podle doby dožití. Důchodový věk se nyní každoročně zvyšuje u mužů o dva a u žen o čtyři měsíce, legislativa počítá se sjednocením věku pro odchod do důchodu pro muže a ženy narozené po roce 1971. Takzvaný strop pro růst věku odchodu do důchodu stanoven není. Novela změní podle poslanec-kých úprav účel využití peněz z účtu rezervy pro důchodovou reformu, jenž se přejmenuje na účet rezervy důchodového pojištění. Nebudou určeny na reformu, ale na dávky nebo na krytí schodků mezi příjmy a výdaji důchodového pojištění.

Zdroj: Euro.e15.cz



ZDRAVÍ

Co signalizuje tik v oku

Tiky v oku máme spojené s různými posměšky a vtipy, ale přiznejte si, kolikrát jste cukání nebo záškuby oka pocítli na vlastní kůži vy sami. Tik v oku považujeme za banalitu, ale pravda je, že to tak být nemusí. Tikem obecně rozumíme rychlý, nepravidelně se opakující, ale stereotypní pohyb, anebo opakující se krátkodobé pohyby a stahy očních víček, které mají škubavý ráz. Tik je sám o sobě velmi nespecifický příznak, který je většinou projevem psychického vyčerpání organismu či jiného stresu, ale může být také projevem nedostatečného spánku nebo nízké hladiny minerálů v krvi. Trvá různě dlouhou dobu a potom většinou sám odezní. Pokud však delší dobu neustupuje, může cukání upozornit na závažnější onemocnění, a proto je pak vhodné absolvovat kromě návštěvy oftalmologa také vyšetření neurologem. Existují nějaké tipy, jak zmírnit škubání v oku, které není projevem nemoci? Můžete samozřejmě počkat, až přejde samo, ale když se opakuje každou hodinu, je to pochopitelně nepříjemné. Proti křečím obecně je velmi účinný hořčík, například v rozpustných tabletách, minerálních vodách nebo v potravinách s vysokým obsahem tohoto minerálu, jako jsou například banány, mandle, datle nebo celozrnné pečivo. Dalším vitamínem, který nám může pomoci zmírnit neodbytné cukání, je vitamín B. Nejvíce ho najdeme v rybím tuku nebo pivovarských kvasnicích prodávaných ve formě Pangaminu.

Tik v oku může souviset i s takovými chorobami, jako jsou různé záněty v očích, přecitlivělost na světlo, nitrolebeční cévní onemocnění, obrna lícního nervu nebo dokonce Parkinsonova choroba a Tourettův syndrom. Tyto případy jsou ale velmi vzácné. Vyšetření tedy zvažujte pouze v případě, že vaše problémy přetrvávají déle než několik týdnů a škubání je intenzivní. Pokud se pacient obrátí s tikem v oku na oftalmologa, bude pravděpodobně následovat standardní biomik-

roskopické vyšetření očí, vyšetření zrakové ostrosti a nitroočního tlaku. Podle nálezu a eventuálně dalších případných potíží pak specializovaná vyšetření, neurologické a biochemické.



Monika Moorová, zdraví.cz

Léčba amblyopie v dospělosti

Nebudeme jistě daleko od pravdy, když řekneme, že naprosté většině optometristů, očních optiků či oftalmologů, kteří právě čtou tento článek, bylo během studia „vtloukáno do hlavy“, že amblyopie je neléčitelná po devátém až dvanáctém roku života, po tzv. kritické periodě. V následujícím článku si zkusíme popsat, co na to říká moderní věda. Nejprve bychom si ovšem měli zopakovat, co vlastně amblyopie je, jaké její formy známe a co je podle současných poznatků její příčinou. Amblyopie neboli tupozrakost (z řeckého „amblys“ = tupý a „ops“ = oko) je klinicky definována jako snížení zrakové ostrosti bez přítomnosti nekorigované refrakční vady či oční patologie. Tato nejčastěji jednostranná zraková vada je také charakteristická zhoršenými binokulárními funkcemi a v naprosté většině absencí stereopse. Tupozrakost nejenže omezuje člověka při výběru povolání, ale zvyšuje také riziko vážných zdravotně-sociálních následků při ztrátě vedoucího oka. Její prevalence v populaci se odhaduje přibližně na 3 %.

PŘÍČINY AMBLYOPIE

Podle uznávaných současných modelů pramení amblyopie z abnormální binokulární zrakové zkušenosti v raných fázích postnatálního vývoje zrakového systému. Příčiny můžeme rozdělit do tří základních skupin. Podle většiny studií je nejrozšířenější formou tupozrakosti amblyopie strabismická, která je, jak název napovídá, podmíněna šilháním. Druhým nejrozšířenějším typem je tupozrakost anizotropická, která vzniká na základě výrazně odlišné refrakce na obou očích. V obou těchto případech dostává zrakový kortex z kaž-



dého oka kvalitativně odlišné podněty, které nedokáže fúzí spojit v jeden zrakový vjem. Potlačení obrazu z odchýleného oka v případě amblyopie strabismické či více rozostřeného oka v případě amblyopie anizometropické je v podstatě obrana zrakového kortexu před nevyhnutelným dvojitým viděním neboli diplopií. Třetí formou tupozrakosti je pak amblyopie pocházející z nedostatečné či nulové stimulace zrakové kůry v případě vrozené ptózy či katarakty (tzv. deprivativní amblyopie). Samozřejmě ještě známe amblyopii smíšenou, u níž lze identifikovat více než jeden amblyogenní faktor.

ZPŮSOBY TERAPIE AMBLYOPIE

V současnosti je nejrozšířenější terapií penalizace vedoucího oka, jež nutí zrakový kortex zpracovávat vjem přicházející z amblyopického oka. Je to ovšem přístup, který nezaručuje úplné a trvalé uzdravení ve všech případech a který navíc nebere v potaz binokulární podstatu této zrakové poruchy. Největším nedostatkem okluzní léčby je ovšem fakt, že není účinná po tzv. kritické periodě (prvních 9–12 let života). Důvodem je snížená schopnost dospělého mozku přizpůsobit se vnějším podnětům; nemá dostatek tzv. plasticity. Nedostatek ovšem neznamena nepřítomnost!

O tom svědčí například případová studie z roku 1994 o amblyopickém pacientovi, který si vážně poranil své vedoucí oko. Během prvních šesti týdnů po úrazu jeho ošetřující oftalmolog zaznamenal zvýšení zrakové ostrosti amblyopického oka z 6/60 na 6/24, zatímco vizus poraněného oka se zhoršil až na percepce světla. Po enukleaci poraněného oka, která byla provedena přibližně rok po zranění, se vizus amblyopického oka zlepšil dokonce až na úroveň 6/9. Při absolutní absenci plasticity v dospělém zrakovém kortexu by takové zlepšení bylo těžko možné.

Další výsledky potvrzující možnost zlepšení vidění tupozrakého oka u dospělých byly nedávno představeny týmem vedeným profesorem Hessem, uznávaným odborníkem na lidskou amblyopii. Jeho tým aplikoval na dospělých amblyopech tzv. antisupresivní terapii, což je velmi intenzivní binokulární percepční cvičení s

použitím brýlí na virtuální realitu či obyčejného iPodu opatřeného prizmatickou fólií, a dosáhl u nich výrazného zlepšení zrakové ostrosti amblyopického oka.

V několika případech se dokonce objevila dříve neexistující stereopse. Z uvedených informací tedy vyplývá, že amblyopický zrakový kortex dospělých má kapacitu na zlepšení zrakového výkonu, byť v podstatně menší míře než u dětí. Je tedy „jen“ potřeba trénovat amblyopický zrakový systém o něco intenzivněji. Problémem, na který bychom ovšem pravděpodobně narazili, je neochota dospělých obětovat případnému percepčnímu cvičení tolik času a energie. Otázkou je, zda je možné dospělému mozku pomoci jinak, např. zvýšením jeho plasticity.

*Podrobnosti najdete v časopise
Česká oční optika, květen 2012.*

zdroj: http://www.4oci.cz/lecba-amblyopie-v-dospelosti_4c587



INFORMACE

Záchranka spouští dlouho očekávané novinky!

Mobilní aplikace Záchranka v březnu oslavila své první narozeniny a k této příležitosti představila hned několik velkých novinek, které se nyní, po důkladném otestování, konečně spouští. Díky neustálému zdokonalování a novým aktualizacím je Záchranka aplikací, která je vhodná skutečně pro každého, od aktivních sportovců přes seniory až po nevidomé či neslyšící. A díky maximálně snadnému ovládání si s ní bez problému poradí i děti.

Na dostupnost pro handicapované byl kladen velký důraz a díky podpoře partnerů v čele s Nadací Vodafone Česká republika, Českou pojišťovnou a iSetos se podařilo vše dotáhnout do zdárného konce.





INTERAKTIVNÍ VERZE PRO NESLYŠÍCÍ

Pro neslyšící a osoby s vadou řeči byla vyvinuta interaktivní verze, ve které lze veškeré potíže snadno popsat pomocí obrázků. V případě volání na nouzovou linku se takovému volajícímu na displeji objeví 9 obrázkových ikon znázorňujících různé potíže – od krvácení po bolest na hrudi. Operátoři na nouzové lince tedy budou hned vědět, k jakému případu vyslat sanitku.

VOLBA PRO NEVIDOMÉ A ROZŠÍŘENÍ ZDRAVOTNÍCH ÚDAJŮ

Vývojáři samozřejmě nezapomněli ani na nevidomé. Právě naopak, pro uživatele s poruchou zraku byla přidána speciální volba.

DRUHÁ OSOBA BLÍZKÁ

Zvolit jako osobu blízkou maminku, nebo tatínka? Dceru, nebo syna? Nejlepšího kamaráda, nebo sestru? S tím si teď nemusíte lámat hlavu, nyní můžete do aplikace přidat další kontakt na blízkého člověka.

WEBOVÁ DATABÁZE AED

Funkce Lokátor sice již několik měsíců poradí, kde najít nejbližší automatizovaný externí defibrilátor, ale nyní byla vyvinuta i webová verze databáze, do které může defibrilátor spolu s fotografií a umístěním zapsat každý. Nový záznam poté prověří záchranáři z blízké ZZS a poté je viditelný pro veřejnost. A pokud je vám zkratka AED neznámá, nevíte, jak takový automatizovaný externí defibrilátor vypadá nebo jak se v případě nouze používá, navštivte web Záchranky, kde najdete článek i video s jednoduchou instruktáží.

DOČASNÁ INFORMACE

Při vývoji novinek nebylo zapomenuto ani na aktivní sportovce, pro které může být mnohdy aplikace nezbytným pomocníkem.

Každý, kdo vyráží na horskou túru nebo kamkoliv, kde hrozí nebezpečí, by měl prozkoumat možnost zapsat dočasnou informaci, která může pomoci k případné záchrance (například: v 9 ráno vyrážíme červenou

stezkou na Sněžku, jsme 4, máme červené bundy). Tuto funkci najdete nyní v záložce „Můj profil“.



PUSH NOTIFIKACE A ZÁCHRANKA WEB APP

Nová verze aplikace? Potřeba aktualizace? Na to upozorní tato nová funkce. Díky push notifikacím, které se zobrazí na displeji chytrého telefonu, už žádnému z uživatelů nic neunikne. Informování o novinkách v aplikaci však zdaleka není jediná funkce push notifikací. Při vývoji aplikace byl kladen velký důraz na to, aby byla aplikace skutečně co nejpřínosnější a pomáhala na maximum. Proto budou push notifikace využívány i v případě kritických situací, které nemají s aplikací nic společného, ale je nutné o nich vědět a dbát zvýšené opatrnosti.

Další skvělou novinkou je webová verze aplikace. Již mnohokrát totiž nastala situace, že volající na tísňovou linku nebyl schopný v přírodě či na horách přesně popsat operátorce místo, kde se nachází. Proto operátorka navrhla okamžité stáhnutí aplikace Záchranka, s jejíž pomocí došlo k rychlé lokalizaci. Pro krizové situace, kdy nemá volající staženou aplikaci a jejím stahováním by se zbytečně ztrácely cenné minuty, je tu novinka – webová verze aplikace, ke které stačí mít internet v telefonu. A jakou cestou se k webové verzi dostat? Ideálně žádou. Jde pouze o nouzovou stránku, kterou sdělí operátorka v případě, že volající nemá aplikaci v telefonu. Mnohem lepší však je těmto situacím předcházet a aplikaci mít staženou preventivně.

ZÁCHRANKA MÁ SVŮJ BLOG

Věděli jste, že aplikace Záchranka má už i BLOG?

Najdete tam zajímavé příběhy o tom, jak aplikace pomáhá zachraňovat životy, informace o novinkách a další zajímavosti okolo Záchranky. Sledujte jej, ať vám nic neunikne!

Zdroj: Záchranka app team: info@medicalit.eu; <http://www.zachrankaapp.cz/>



Studenti se zdravotním postižením na vysokých školách

Každý člověk, který se musí vyrovnávat s nějakým zdravotním postižením, ví, jak složité jsou pro něj i mnohé běžné životní situace. Přesto existují lidé, kteří dokážou i s velkým handicapem dosáhnout v životě úžasných výkonů. Například vystudovat vysokou školu – i v řadách Lormáků jsou ostatně takoví a mohou být inspirací pro další. Vysoké školy se přitom lidem se zdravotním znevýhodněním postupně otvírají, i když někde to jde pomaleji a jinde rychleji. Na veřejných univerzitách již většinou existují pracoviště, která se věnují podpoře zdravotně znevýhodněných studentů, např. Centrum podpory studentů se specifickými potřebami na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích nebo Centrum podpory na Technické univerzitě v Liberci. Také některé soukromé vysoké školy se už takovým studentům snaží vycházet vstříc. Na Univerzitě J. A. Komenského (UJAK) existuje Centrum podpory pro studenty se speciálními potřebami, Metropolitní univerzita se zaměřuje na studenty s pohybovým postižením atd. Jakou konkrétní pomoc tedy vysoké školy nabízejí? Podívejme se např. na nabídku Univerzity Karlovy. Existuje zde Kancelář pro studenty se speciálními potřebami a podpora se nabízí už u přijímacích zkoušek. Student může požádat o jejich modifikaci (úpravu) – např. o delší čas na vypracování testu, o tlumočení apod. Také během studia pak mohou studenti se speciálními potřebami využívat podpůrné služby – mohou požádat o více času (u zkoušek, při psaní testů), mohou požádat také o pomoc asistenta či o individuální doučování. Pro studenty se zrakovým postižením existuje nabídka studijních materiálů ve formě zvukových nahrávek, elektronických dokumentů či v bodovém (Braillovu) písmu, ale také výuka prostorové orientace. Studenti se sluchovým postižením mohou využívat tlumočnické a zapisovatelské služby, jsou jim k dispozici videodokumenty a různé technické pomůcky typu indukční smyčky. Na Masarykově univerzitě v Brně působí Středisko Teiresiás a mají tu také



knihovnu a vydavatelství (v současné době zde tisknou i brailskou verzi Doteků), pořádají zde různé workshopy, kurzy či výstavy a navíc se cíleně zaměřují i na vývoj dalších způsobů pomoci studentům se speciálními potřebami (především v rámci nových technologií). A co všechno studují lidé se smyslovým postižením? Podívejme se opět na Univerzitu Karlovu. Studenty s postižením zraku tu nejčastěji najdeme na oborech učitelství nebo sociální péče a hodně se vyskytují i na dalších humanitních oborech (psychologie, společenské vědy). Najdeme je ale i mezi studenty technických věd, ekonomie a práva. U lidí s postižením sluchu je to podobné, jen u nich studium pedagogiky a sociální péče převažuje ještě výrazněji, často studují také technické vědy a teprve potom následují další humanitní obory. Na rozdíl od lidí s postižením zraku je najdeme více i mezi posluchači přírodních věd a věnují se častěji taky kultuře a umění či studiu na sportovních fakultách. Nejméně často najdeme lidi s oběma typy smyslového postižení na zemědělských oborech. Je jasné, že určitý druh postižení některý typ zaměření značně ztěžuje nebo mu přímo brání (těžko by mohl pracovat např. nevidomý chirurg), roli ale hraje asi i zkušenost té které školy nebo fakulty s nějakým druhem postižení (např. Právnická fakulta UK má dlouholetou tradici v práci se studenty, kteří mají postižení zraku, Filosofická fakulta UK zase disponuje zázemím na pomoc lidem s postižením sluchu díky svému Ústavu jazyků a komunikace neslyšících). Nabídka a možnosti se ale určitě budou na všech vysokých školách dále rozšiřovat, což snad umožní či ulehčí studium ještě většímu počtu nadaných lidí se zdravotním znevýhodněním.

Marie Švábová
terénní sociální pracovníce Praha

<https://www.cuni.cz/UK-1684-version1-specpotreb.pdf>

<https://www.teiresias.muni.cz/>

www.apc.tul.cz/

www.ujak.cz/studium/pro-zajemce-o.../akademicke-poradenske-centrum-ujak/

<https://www.jcu.cz/student/centrum-ssp>

<http://www.mup.cz/>



HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI

Molly Watt

V podzimním vydání Doteků vám představíme další inspirativní hluchoslepou osobnost, tentokrát to bude mladá dívka z Velké Británie jménem Molly Watt.

Molly Watt se narodila těžce sluchově postižená. Naučila se odezírat, ale ve věku 12 let jí byl diagnostikován Usherův syndrom, degenerativní onemocnění, které způsobuje poškození sluchu i zraku. Letos jí bylo 22 let a zbývá jí pouhých 5 % zraku na jednom oku.

„Vidím tak, jako bych se dívala skrz slámku,“ říká Molly. „V tomto ‚dobrém‘ kousíčku oka se mi navíc objevuje hodně záblesků, které jsem se ale naučila nevnímat. Když mám špatný den, nevidím skoro nic. Jedna z nejhorších věcí, které můžou potkat neslyšícího člověka, je ztráta zraku. Usherův syndrom není rozsudek smrti, ale je to neuvěřitelně náročné. Bez dostatku informací a bez vhodné podpory člověk snadno upadne do depresí a zoufalství – vím o čem mluvím, zažila jsem to taky.“

Ztráta zraku u Molly byla velmi rychlá, 2 roky po diagnostikování Usherova syndromu už byla uznána jako nevidomá.

„Moji rodiče věděli hned, co tato diagnóza obnáší, ale já jsem zpočátku netušila, jak je situace vážná. Začala jsem jim klást otázky, až když se můj zrak citelně zhoršoval. Sama jsem si vyhledávala informace a poprvé se tak setkala se slovem ‚nevidomý‘. Je velmi těžké smířit se se ztrátou jakéhokoli smyslu, ale nejhorší je, když je to smysl, na který jste se dosud spoléhali nejvíc.“

Usherův syndrom je nejčastější příčinou hluchoslepoty. Má vliv i na mobilitu a rovnováhu a může způsobovat deprese.

Emma Boswell, národní koordinátorka charitativní organizace Sense, říká, že neexistuje průměrný věk, ve kterém bývá Usherův syndrom diagnostikován. Vy-

šetření neslyšících dětí před zavedením kochleárního implantátu však nyní obsahuje i testování zraku, takže Usherův syndrom může být diagnostikován velmi brzy. Někteří rodiče se rozhodnou nemluvit s dětmi dopředu o tom, že je čeká i ztráta zraku, alespoň do doby, než je to nezbytně nutné.

Molly vyrůstala se třemi sourozenci, dvěma bratry a sestrou, a tvrdí, že vzájemné vztahy byly ovlivněny jejím postižením. „Uvědomovala jsem si, že jsem jiná než ostatní, a bohužel mě moji sourozenci považovali za ‚oblíbené‘ dítě, protože jsem vždy měla nejvíc péče a rodiče se mnou stále chodili na různá vyšetření. Jak bratři dospívali, postupně zjistili, že by na mém místě být nechtěli a že jsou to vlastně oni, kdo má štěstí.“

Molly se v dětství naučila mluvit a odezírat, proto mohla až do 14 let chodit do běžné školy. Pak přestoupila do internátní školy pro neslyšící. Říká, že tam byla nadšená, že je stejná jako ostatní, ale pak se setkala se šikanou a to zhoršilo její depresivní a úzkostné stavy. Dala si jeden rok pauzu a pak se vrátila do běžné školy.

Pokračovala pak ve studiu na univerzitě, ukončila ho však předčasně, protože podle svých slov necítila dostatečnou podporu. „Vyučující nerozuměli moji situaci, neměli čas se tím zabývat. Zorganizovaly se pro ně dokonce informativní schůzky, ale nikdo se na nich neobjevil.“

Potřebovala jsem pouze zpřístupnit učební materiály – větší text a aby učitelé používali zařízení propojené s mými sluchadly. Bylo by to úplně jednoduché.“

Společenský život dospívající Molly byl další oblastí ovlivněnou její diagnózou. Většina jejích přátel je vidící a slyšící a Molly s nimi komunikuje mluvenou řečí.

„Musím si vždy dobře naplánovat všechno, co dělám. Jsem šeroslepá, proto když jdu večer ven, musím vždy požádat někoho o doprovod. Chodím se pobavit jen s blízkými přáteli, u kterých si jsem jistá, že je to nebude obtěžovat.“

Ve 22 letech je Molly samostatná, ale stále potřebuje pomoc lidí kolem sebe a samozřejmě využívá i dostupné technologie. Neocenitelné jsou pro ni hodinky Apple, které „ťukají“ na její zápěstí, aby ji upozor-





nily na příchozí hovor nebo zprávu, umožňují jí platit v obchodech a jsou diskrétnější než mobilní telefon. Používá také sluchadla, která si může nastavit pomocí aplikace. Teprve, když je začala nosit, uvědomila si, že lidé mohou slyšet i zvuky ozývající se za nimi.

Usherův syndrom má vliv i na psychiku člověka. Molly trpí bipolární poruchou a úzkostnými stavy, které má na svědomí rychlý postup jejího onemocnění. „Bylo velmi těžké vyrovnat se s tak progresivním postižením, boj s depresí a úzkostí byl nekonečný, nechtěla jsem vůbec vycházet ven.“

Molly se věnuje charitě, založila The Molly Watt Trust, fond na pomoc lidem se stejnou diagnózou. Vystupovala se svým projevem na půdě mnoha významných institucí včetně harvardské univerzity či sněmovny.

„Nejtěžší na Usherově syndromu je to, že nevíte, jak rychle bude onemocnění postupovat. Jsem hluchoslepá, ale mozek mám v pořádku, proto jsem odhodlaná najít si vždy cestu,“ říká Molly Watt.

Připravila Hana Dvořáková

Zdroj: http://www.bbc.com/news/disability-38853237?int-link_from_url=http://www.bbc.com/news/topics/a5fb1509-2d43-45e0-80f1-59467534f86e/deaf-blind&link_location=live-reporting-story



Netradiční filmový festival

Hluchoslepý filmový kritik Michael McNeely z Toronta natočil krátkou „poloněmou“ komedii o překážkách, které musí překonávat v každodenním životě. Diváci ji mohli vidět na květnovém bezbariérovém filmovém festivalu „ReelAbilities“, který představil celkem 17 filmů z celého světa, týkajících se problematiky lidí s různými typy postižení.

Michael McNeely je hluchoslepý na základě genetické poruchy a během života musel čelit mnoha frustrujícím zážitkům, často například v oblasti zákaznického servisu v úplně běžných situacích – v obchodě či při objednávání jídla... V jeho krátkém filmu s názvem „Hold Music“, který režíroval a ve kterém hraje, ukazuje s nadsázkou a humorem, jaké překážky ho potkají, když si chce koupit lístky na muzikál.

Doufá, že i pomocí filmu se rozšíří povědomí o hluchoslepotě a že to třeba povede k diskuzi a následnému zlepšení přístupu k lidem s postižením a k větší informovanosti lidí, pracujících v zákaznickém servisu.

Michael McNeely vzhledem ke své hluchoslepotě preferuje při komunikaci e-mail, sms nebo osobní kontakt. Při telefonování potřebuje pomoc asistenta od Canadian Deafblind Association (Kanadská asociace hluchoslepých). Mnohdy se ale setkává s nechápavou reakcí. „I dnes, když jsem se pokoušel objednat si Uber (pozn.: forma taxislužby) do kina, řidič mi neustále volal zpět, ačkoli jsem mu v sms opakovaně psal: ‚Jsem neslyšící, nevolejte mi, prosím...‘ “

Jeho přáním je, aby si lidé uvědomili, že to, co je pro ně naprosto jednoduché, může být pro člověka s postižením opravdový problém. Chce, aby diváci „nahlédli pod povrch nálepky a objevili pod ní lidskou bytost“.

Dalším filmem, který se představí na festivalu, je krátký dokument „My Life in the City“ o skupině dospělých lidí s mentálním postižením, žijících společně



ve městě. Autorem je Adam Goldhammer z Toronta, který se tomuto tématu věnuje i kvůli své starší sestře, která trpí poruchou autistického spektra, žije s rodiči a potřebuje celodenní péči.

„Finanční podpora pro děti s postižením je u nás dostatečná, a to až do 18, 19 let. Pak je tu ale určité vakuum. Je ti 19, tak už jsi dospělý – a zdroje pro podporu najednou vyschnou. Jenže člověk se obvykle nemění v dospělého ze dne na den. Proto jsou potřeba i další programy a podpora pro dospělé lidi s mentálním postižením,“ říká Adam Goldhammer.

Klíčovým poselstvím jeho filmu by podle jeho slov mělo být naučit se projevit empatii lidem s postižením. A také si uvědomit, jakým způsobem o nich mluvíme – i když jim třeba nechceme vědomě ublížit, měli bychom si hlídat výrazy, které by mohly být pro ně urážlivé a diskriminující.

Zpracovala Hana Dvořáková

Zdroj: <http://www.cbc.ca/news/canada/toronto/michael-mcneely-reel-abilities-film-festival-1.4106600>



Jubilea

Ve třetím čtvrtletí roku 2017 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé LORM z.s.:

- 25 – Karel Schmidt, Praha
- 40 – Martina Plíšková, Jablonec nad Nisou
- 45 – Radim Řehůřek, Kouty
- 70 – Bedřich Doskočil, Jindřichův Hradec
- 75 – Gerlinde Ingrišová, Rumburk
- 80 – Otokar Nepraš, Praha
- 80 – Eva Slánská, Mělník
- 86 – Ludmila Bártová, České Budějovice
- 87 – Olga Opavská, Svitavy
- 87 – Eva Kulhánková, Praha
- 88 – Josef Jeřábek, Brno
- 88 – Viktor Sedlář, Kladno
- 89 – Hana Příbylová, Praha
- 92 – Libuše Světlíková, Plzeň

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

Rozloučení

Na konci srpna nás zastihla smutná zpráva – odešla paní Irena Kráčmarová, dlouholetá klientka liberecké pobočky LORMu. Již ve zralém věku se seznámila se svým manželem, rovněž naším klientem Tondou Kráčmarem, a byla to láska jako trám! Oba muzikanti, Irena s akordeonem a Tonda s trubkou, nám zpestřili nejen pobyty, hráli rádi, pěkně a hlavně vesele, my zpívali a křepčili, díky nim zábava nikdy nevázla. Teď se opět sešli – tam nahoře, určitě v muzikantském nebi, a hrají nám dál... My vzpomínáme a děkujeme!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



ZÁLIBY

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Hudba mě provázela celý život

Můj život byl vždycky těsně propojený s hudbou. Celý život jsem učila hraní na hudební nástroje. Vzniklo to tak, že jako dítě jsem začala hrát na klavír, byla jsem dobrá, a tak i vzhledem ke zrakovému postižení rodiče přišli s nápadem, ať tedy studuji hudbu. Dostala jsem se na klavír, ale pak mi navrhli, ať přestoupím na harmoniku. Někdy mi to bylo zpětně trochu líto, protože klavír mi šel dobře. Ale stejně jsem později učila i klavír i flétnu a samozřejmě hlavně harmoniku. Učila jsem v LŠU (lidová škola umění, dnes základní umělecká škola). Učení s dětmi mi šlo vždycky dobře, dělala jsem to ráda. Do školy mě vodila Ženyňka, bezvadný vodící pes, bílá, krásná! K mému překvapení jsem se takhle spřátelila se zvířetem. Nevidomý člověk musí všechnu látku umět zpaměti. Etudy, stupnice, přednesy. To, jestli děti hrají dobře, jsem kontrolovala poslechem. S dítětem se trénuje postupně těžší látka, trvá to tak sedm let, než se naučí hrát dobře. Každý musí taky umět zahrát z listu, to znamená rovnou z not, které předtím neviděl. Někomu to jde líp, někomu hůř. Někdo je listař – sedne si k notám a zahraje.

LŠU pořádala každý rok koncerty – žákovské a učitelské. Přehrávka znamenala koncert jedné třídy, pak byly koncerty celé školy (čili celé „hudebky“) a občas se konal i koncert učitelů. Tam já hrávala na harmoniku. To bylo vždycky zpestření. Hrávala jsem Chačaturjana, Mozarta, Moora... Normální vážnou muziku. Ale ani písničky pro mě nebyly problém, hrála jsem je z hlavy. To také ne každý umí, improvizovat. S dětmi ve Svítavách jsem měla harmonikový soubor a to jsem měla moc ráda, to bylo zas něco jiného! Celkem nás bývalo i dvanáct harmonikářů. Moji žáci se dostávali až do ce-

lostátního kola soutěže lidových škol umění. Děti tam vyhrávaly diplomy i věcné odměny. Někteří moji žáci vystudovali konzervatoř. Jeden žák vystudoval dokonce i zpěv a dnes je u divadla. V sedmdesátých letech jsem odešla do Německa, a když jsem se vrátila, ptali se mě ve škole, jestli jsem ochotná učit i ruské děti. U nás ve městě totiž žilo hodně rodin ruských vojáků. Řekla jsem, že děti jsou děti, všechny jsou stejné. A tak jsem dostala i ruské děti. Mně ruština šla dobře, takže ke mně chodit chtěly. Po roce 1989 Rusové museli odejít, i když se jim vůbec nechtělo. Po letech se ale u mě na návštěvě zastavila jedna ruská paní, jejíž dcera ke mně chodila na klavír. Syn chodil ke kolegovi a s tím si nějak nerozuměli. Tak přešel ke mně. Při hraní najednou kluk začal různě podupávat a podobně. Já ho zatahala za pár vlásků a on toho nechal. Doma pak vykládal, jak si se mnou ohromně rozumí a byl spokojený.

Práce se mně dařila a bavila mě. Učila jsem skoro padesát let, až už to nešlo ze zdravotních důvodů. A i na rekondice LORMu jsem s sebou vždycky nosila harmoniku a hrála jsem tam. Hudba mě zkrátka provázela celý život, byla to taková radost mého života.

Irena Kráčmarová



VZKAZY MOUDRÝCH

Čas není žádná dálnice mezi kolébkou a hrobem, nýbrž místo k zaparkování na slunci.

Dnes žít!

Dnes se smát!

Dnes se radovat!

Phil Bosmans

belgický spisovatel a kněz (1. 7. 1922 – 17. 1. 2012)





RECEPTY

Páni! To to sviští, to to letí, už je tady zase podzim, tisíce barev, chladno v noci, ve dne naštěstí ještě teplo, ovšem uráčí-li se slunko občas na nás mrknout. Ale stejně, přátelé amatérští kuchtíci, co je krásnějšího než vydařený podzim! A navíc nám k němu báječně nahrává vaření, neboť je nezbytné vykrmit tělo na zimu, aby se mohlo úspěšně bránit mrazu. Tak jdeme na to, tloustnout povoleno, ba dokonce v zájmu zdraví přikázáno 😊.

Kuřecí křidélka na kysaném zelí

Přesně se vším všudy odpovídají našemu pravidlu „rychle, levně, zdravě a hlavně chutně“.

Potřebujeme:

- 12–15 kuřecích křidélek (nebo tak nějak)
- 1 sklenici kysaného sladkokyselého zelí (když kyselé, tak propláchnout)
- 2–3 cibule
- sůl
- pepř
- sádlo (olej)
- 20 deka anglické slaniny v celku

A už stačí jen vymazat plech omastkem, rozprostřít na něj zelí, posypat kousky cibule, vyskládat nahoru křidélka, jemně přisolit, připepřit (nebo také ne, dle chuti) a na závěr zasypat kostičkami nakrájené slaniny. Šupajdy do trouby (remosky) a pečeme zhruba hodinku. Jíme s chlebem, bramborami, knedlíkem, samotné – je to dobrota. Páni!

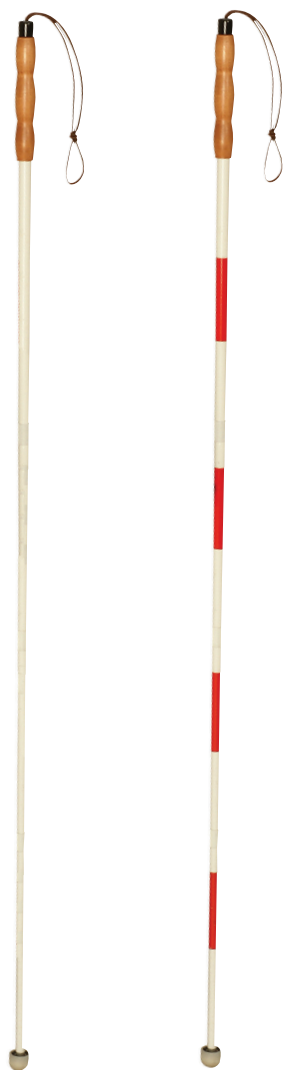
Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.

NAJDI 4 ROZDÍLY



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



**ČERVENOBÍLÁ HŮL
OZNAČUJE LIDI
S DVOJÍM POSTIŽENÍM:
HLUCHOSLEPÉ**

Je to jejich hůl pro život.



Pomáhejte hluchoslepým s námi

odesláním dárcovské sms ve tvaru: **DMS LORM 30** nebo
DMS LORM 60 nebo **DMS LORM 90** na číslo **87 777**
sbírkový účet: **43-8709380297/0100**

Cena DMS je 30 nebo 60 nebo 90 Kč, LORM obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč. Více na www.darcovskasms.cz

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Podzim, číslo 92. Vychází čtvrtletně.

Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepy 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.

Redakční rada: 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 typó-tisk, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Tisk ve zvětšeném černotisku: QT Studio s.r.o., Hornokřčská 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 by si přáli zaslat 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, e-mail: kancelar@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávek 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 93 (Zima 2017) je 15. 11. 2017.



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