

ČASOPIS LORM z.s.

DOTEKY

101
2019

ZIMA



VERŠE • ÚVODNÍ SLOVO • ZPRÁVY Z LORMU • NAD
DOPISY ČTENÁŘŮ • SPLNĚNÉ PŘÁNÍ • MÍSTO MÉHO
SRDCE • ROZHOVOR • PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ •
INFORMACE • OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH
• ZE SVĚTA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

11 • LORMOLYMPIÁDĚ ZDAR!

18 • LET NA ŘIDITELNÉM PADÁKU

21 • JDEME DO TOHO SPOLU!

40 • HEATHER LAWSON



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE – Jsou Vánoce	3
ÚVODNÍ SLOVO	4
ZPRÁVY Z LORMU	
Medaile na Lormolympiádě rozdány...	5
Okénko do Moravskoslezského kraje	6
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	8
Lormolympiáda / Krásný pocit / Tak jsme opět tady! Kde? / Cesta ke zlatu / Lormolympiádě ZDAR! / Rozmanitý a úžasný / Cesta na Svatou Horu v Příbrami / Povídání na P / Roudnice	
SPLNĚNÉ PŘÁNÍ	
Moje splněné přání	17
Let na říditelném padáku	18
Prohlídka Národního divadla	20
MÍSTO MÉHO SRDCE	
Co víte o místě, kde máte domov?	20
ROZHOVOR	
Jdeme do toho spolu!	21
PRÁVNÍ PORADNA	
Kolik ze sociální dávky můžete dostat v poukázkách?	25
Invalidní důchody.	27
ZDRAVÍ	
Aplikace v mobilu zachraňuje zrak	33
Dvojité vidění (diplopie)	34
INFORMACE	
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek	37
Haptické mapy na Seznam.cz	38
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Heather Lawson	40
ZE SVĚTA	
Mozek nevidomých se skutečně naučí vidět zvukem	44
ZÁLIBY	
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	
Vánoční	45
Při nákupu!	45
VZKAZY MOUDRÝCH	46
RECEPTY	47

*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

Jsou Vánoce

Zas mráz štípe na uchu
Blýská se kapka rampouchu
Noha se boří do sněhu
Zajíc se krčí v pelechu
Zas točí se slunko s vločkou
Krápník zvoní s krápníkem
Za pecí kocour s kočkou
Zvonek cinká nad vchodem
Je čas
Čas hraní
Čas hřání
Čas přání
Čas usebrání
Čas žít a snít
Něžně a divoce
Dost bylo čekání
Jsou Vánoce!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



ÚVODNÍ SLOVO

Možná právě teď, když čtete zimní číslo Doteků, padá, padá sníh. Možná svítí slunce. Také může pršet, fučet, mrznout, kdoví? Já ne a meteorologové už vůbec ne. Jeden příklad za všechny – celý tento říjnový týden, kdy úvodník píši, mělo být překrásně: letní teploty, slunečno, sucho, zkrátka babí léto jak z čítanky. Vynikající doba na výměnu střešní krytiny, říkám si a povolávám tým pokrývačů. Fouká tak, že se sotva drží na prohnílych střešních latích, od západu táhnou mračna plná vody a semo tamo cestou k nám se jí zbavují. Nezoufám, kdyby hůř nebylo, to by mi stačilo. A vám radím brát (nejen) předpovědi počasí podobně, tj. nebude-li pršet, nezmoknem, nebude-li sněžit, nezalyžuju, nebude-li mrznout, nezmrznem. Hlavně že se můžeme v čase nádherného adventu začíst do našeho časopisu a vrátit se na chvíli třeba k Lormolympiádě plné sportu (samozřejmě vsedě u kamen se svařákem po ruce), k letním pobytům plným zážitků a pohybu (samozřejmě s talířkem vrchovatě naloženým vanilkovými rohlíčky) nebo pocestovat po světě (zde prosím doporučuji rovnou napsat Ježíškovi o nevšední letní dovolenou minimálně v Karibiku). Doteky jsou přeplněné články a příspěvky všeho druhu, ať už v rubrice Zdraví, Právní poradna, Informace, my i vy jste se snažili a činili mírou vrchovatou. Nemusíme se tedy bát sloty, protože se máme jak zabavit 😊. Tak hezky čtěte či poslouvejte, naši milí věrní čtenáři, užívejte v klidu času předvánočního, svátečního a posléze i toho novoročního se dvěma dvacítkami za sebou. Ať se vám podaří prožít všechny zimní dny v radosti a lásce, ať jste hodně zdraví a hlavně ať se máte vždycky čím zabavit!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



Medaile na Lormolympiádě rozdány, ať žijí hluchoslepí sportovci!

Hluchoslepí sportovci bojovali v sobotu 21. září 2019 o medaile na 7. ročníku Lormolympiády na atletickém stadionu TJ Sokol v Kralupech nad Vltavou. V běhu na 50 metrů, vrhu koulí, hodu oštěpem, skoku do dálky z místa, ve vytrvalostním běhu a překážkovém běhu s trasérem poměřovali své síly ve smíšených kategoriích.

Mezi borci proběhl očekávaný a napínavý souboj, ve kterém si osmadvacetiletý Adam Maršík z Číměře u Jindřichova Hradce vybojoval všech 6 zlatých medailí v šesti atletických disciplínách, osmašedesátiletý Milan Koklar z Českých Budějovic získal celkem 4 stříbrné medaile a 1 bronzovou a Božena Valenová z Prahy dosáhla svými výkony na 3 bronzové medaile. Do souboje o medaile se zapojili také Ladislav Čureja se 2 stříbrnými a Dagmar Prošková se 2 bronzovými. Celkem se v sobotu večer během slavnostního ceremoniálu rozdalo 18 medailí.

Sedmý ročník se opět nesl ve skvělé atmosféře, hluchoslepí sportovci se nechali vyburcovat k vynikajícím sportovním výkonům. Podmínky u jednotlivých soutěží byly přizpůsobeny hluchoslepým sportovcům. Průvodci a traséři zajišťovali bezpečnost sportujících účastníků, veškeré dění měli přítomní komentované prostřednictvím mikrofону a individuálně tlumočené do znakového a taktilního znakového jazyka a dalších komunikačních systémů, které používají osoby s hluchoslepotou. S medailí nebo bez, každý účastník se stal vítězem Lormolympiády. Máme velikou radost, že se nám daří naplňovat smysl celé soutěže, a to podporovat u hluchoslepých osob sportovního ducha, vzájemný respekt a přátelství. Lormolympiáda se konala díky laskavé podpoře Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.



Výsledky 7. ročníku Lormolympiády 2019

Disciplína	1. místo	2. místo	3. místo
Běh na 50 m	Adam Maršík	Milan Koklar	Božena Valenová
Skok z místa	Adam Maršík	Milan Koklar	Božena Valenová
Vrh koulí	Adam Maršík	Milan Koklar	Dagmar Prošková
Hod oštěpem	Adam Maršík	Milan Koklar	Dagmar Prošková
Vytrvalostní běh	Adam Maršík	Ladislav Čureja	Milan Koklar
Překážkový běh	Adam Maršík	Ladislav Čureja	Božena Valenová

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Moravskoslezského kraje

Milí Lormáci,

dovolte mi, abych se vám touto cestou představila. V květnu jsem nastoupila na místo terénní sociální pracovnice pro Moravskoslezský a Olomoucký kraj.

Ptáte se, co mě přivedlo do LORMu? Asi souhra správně načasovaných okamžiků. Před LORMem jsem dlouhá léta pracovala ve zdravotnictví, kde jsem počítala, analyzovala, vyhodnocovala – stále jen samá čísla, čísla a čísla. Po nějaké době jsem si uvědomila, že mám čísel už dost a chci pracovat s lidmi. Dobře si pamatuji ten pocit, jak sedím v prosklené budově přišpendlená k monitoru svého počítače a sleduji, jak venku procházejí lidé a ubíhá život. Připadám si jako rybička v akváriu a uvědomuji si, že skutečně smysluplná práce se odehrává právě tam venku mezi lidmi. Tehdy jsem začala uvažovat, že bych se konečně měla začít

věnovat svému vystudovanému oboru, tedy sociální práci. A zrovna v tu chvíli mi vstoupil do cesty LORM. Slovo dalo slovo, ani nevím jak, a už sedím ve vlaku či autobuse a jedu za svými prvními klienty.

Přiznávám, zpočátku jsem měla obavy, jak obstojím v prostředí pro mě zcela novém a neznámém. Mnoho věcí se učím takříkajíc za pochodu a ohromná spousta je toho ještě přede mnou. Proto bych ráda poděkovala všem svým klientům za shovívavost v mé počáteční nezkušenosti a také za pomoc a podporu mým milým kolegyním. Na LORMu se mi nejvíc líbí, že tahle práce „fakt není nuda“. Stále zažívám nová dobrodružství, ať už v dopravních prostředcích na cestách za vámi, nebo přímo s vámi. Každý den je jiný a já se vždy těším, co nového mi přinese a co nového se naučím. Mimo to s vámi poznávám z blízka spoustu nových měst, kolem kterých jsem dříve třeba jen projížděla. A to nejen ve „svém rajónu“, ale v rámci celé České republiky při pobytech – třeba Vyšší Brod na Šumavě, města na Slovácku nebo Kralupy nad Vltavou při Lormolympiádě.

Pokud bych vám měla říci ještě něco o sobě, tak asi hlavně to, že miluji přírodu a všechno co s přírodou souvisí. Každou svou volnou chvíli trávím nejraději někde venku se svým čtyřnohým kamarádem. Nejraději mám les, jeho vůni, zvuky a tajemství. Tam se chodím uklidnit, načerpat energii, utřídit myšlenky. Přírodní motivy se promítly i do několika našich klubových setkání.

A na co se klienti v našem kraji mohou těšit? Máme za sebou již i klubový výlet, kam jinam než do přírody. A podle přísloví „Když nemůže hora k Mohamedovi...“ občas nosím kousek přírody i do klubovny. Budu moc ráda, když se mi podaří vás motivovat a klubové akce a výlety se stanou hojně navštěvovanými a žádanými společnými aktivitami.

*Martina Kreuzerová
terénní sociální pracovnice Ostrava*





NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Lormolympiáda

Na každý ročník sportovního klání „nás hluchoslepých“ se vždy moc těším. Vynechala jsem zatím jen jedenkrát, protože jsem byla s rodinou v zahraničí.

Soutěživá jsem byla už jako dítě, míčové hry, hod „krikeťákem“, granátem, vrh koulí mi v průběhu školních olympiád nebyly cizí. Proto se přihlašuji na tyto disciplíny. Dobrým tréninkem je házení tenisáků mému vodícímu psovi ☺.

Nikdy jsem neměla možnost vzít do ruky oštěp a zkusit si jej hodit. Ale díky přízni počasí to byla jedna ze soutěžních disciplín a mně se podařilo vyházet si třetí místo. Letos jsme soutěžili společně s muži, o to cennější bylo i místo třetí ve vrhu koulí.

Vyhrávají samozřejmě všichni zúčastnění a je moc fajn, když přijedou na Lormolympiádu i fandové, bez kterých by nebyla prima sportovní atmosféra. Už nyní se těším na další ročník, ať už jako fanda, či soutěžící. A jen doufám, že i ti borci z druhého konce republiky, přestože to mají daleko, příště posílí stav soutěžících.

Dagmar Prošková

Krásný pocit

Hluchoslepí měřili své síly na krásném stadionu Sokolu Kralupy. Naše vedení mělo vše připravené včetně nové vlajky se symboly LORMu. Den byl nádherný pro soutěžní klání, tak jsme se těšili na oštěp, kouli, překážkovou neboli opičí dráhu a jiné.

Pro mě to byla 6. olympiáda, přivezl jsem si 4 stříbrné a 1 bronzovou medaili z 6 disciplín. Začátkem prosince mi bude 69 let, takový sportovní dědeček. Doma mám z olympiád LORMu 28 medailí a kromě toho ještě 2 medaile ze štafetového půlmaratonu z Prahy (běh Prahou pod hlavičkou RunCzech). Krásný je pocit nějakou tu medaili dostat!

Organizaci LORM – Společnost pro hluchoslepé přejí hodně takových nádherných akcí nejen pro naše sportovce! Pokud mi zdraví dovolí, rád se zúčastním další, v pořadí osmé Lormolympiády. Díky za krásné zážitky a setkání s Lormáky sportovci!



Miloslav Koklar

Tak jsme opět tady! Kde?

Nu přece na Lormolympiádě v Kralupech nad Vltavou. Dva roky utekly jako mávnutím proutku.

Na ubytování do hotelu jsme dorazili v pátek navečer. Když jsme se ubytovali, byl čas na večeři. A po krátkém zažití večeře a kávičky jsme se všichni sešli na přivítacím večeru.

Ráno po snídani jsme se přichystali na sportovní dění. Odebrali jsme se do sportovního areálu Sokola Kralupy, abychom změřili své síly a um v různých disciplínách. Letos jsem si vybrala vrh koulí a hod oštěpem. Žádná sláva to sice nebyla, ale zúčastnila jsem se. A svým způsobem jsem si to i užila.

Myslím, že si to užili všichni, jak sportování, tak i hezkého počasí, nemělo to chybu!

Po odpolední siestě jsme stihli procházku i s kávou a zákuskem. Večer bylo posezení s překvapením v podobě rautu a slavnostního dortu k 100. výročí Doteků. A živá hudba. A tanečky. Co si více přát?

Všem, kteří ve sportovním klání vyhráli, ještě jednou moc, moc gratuluji a budu se těšit v příštích letech na další akce.

Milena Košťálová

Cesta ke zlatu

Dne 21. 9. 2019 jsme s mým kamarádem a průvodcem Pavlem a s rodiči vyjžděli po 6 hodině ranní z mé rodné vesničky Číměř směrem na Kralupy nad Vltavou. Cesta byla pohodlná a bez komplikací. Po příjezdu do



Kralup jsme měli ještě hodinu čas, tak jsme se vydali do centra města na snídani. Když jsme se vrátili zpět k autu, viděli jsme už zástupy lidí, jak míří na stadion. Tak jsem se šel převléct do sportovního...

Po příchodu na stadion jsem se přivítal se známými tvářemi. Pak jsem se šel pomalu rozcvičit a protáhnout si mé bolavé svalstvo. Ve středu toho týdne jsem měl totiž i školní olympiádu, kde jsem podal maximální výkon, a do soboty jsem se nestačil pořádně zregenerovat.

Na začátku Lormolympiády nám Zdena Jelínková řekla pár slov na úvod a zazpívala nám hymnu. A všichni jsme zahájili olympiádu slovem ZDAR. Na začátku si někteří průvodci zavázali oči a zkusili si překážkový běh. Musím uznat, že podali dost dobrý výkon, a měli obdiv, že do toho šli a zapojili se mezi nás. Jako první disciplína byl běh na 50 metrů, který jsem nezaběhl podle svých představ. Jak už jsem zmínil, cítil jsem občas bolest svalů, hlavně na nohou. Poté následoval vrh koulí, kde jsem podal lepší výkon než na školní olympiádě. Z čehož jsem měl velkou radost. Následoval překážkový běh, kde jsem skoro spadl z kladiny, kterou jsem přebíhal. Poté následoval hod oštěpem. První hod jsem házel z místa a druhý hod byl s rozběhem, pokaždé se mi oštěp stočil a skoro se vrátil jako bumerang. Ale i tak jsem byl spokojen. Následovala krátká přestávka na občerstvení a odpočinek. Poté přišel skok do písku z místa, kde jsem upřímně řečeno čekal lepší výsledek. Následovala poslední disciplína – běh na jeden kilometr. Byla to čtyři kolečka na sportovní dráze. Už po třetím kolečku jsem to chtěl vzdát, protože mě dost bolely nohy, ale díky povzbuzování fanoušků jsem do cíle doběhl. Musím říct, měl jsem toho plné kecky. Na závěr jsme si všichni udělali společnou fotografii a šli jsme na hotel obědvat.

Potom se naše parta vydala na rozhlednu Lobeček, kde byl krásný výhled za nádherného slunečného počasí, a pokračovali jsme do centra, kde jsme se rozdělili. Všichni jsme se sešli před pátou hodinou ve společenské místnosti, kde bylo vyhodnocení Lormolympiády. Tady jsem se dozvěděl, že jsem vyhrál všechny disciplíny, ale největší radost jsem měl z vrhu koulí. Pak následovala

večeře ve stylu rautu a po ní začala zábava, kde nám hrál pán na klávesy a zpíval známé hity. Zatancoval jsem si tam s pár lidmi a pak už jsem se postupně s každým loučil, protože jsme se chystali odjet domů, kam jsme dorazili kolem půlnoci. Byli jsme rádi, že jsme zalehli do postele a spali až do rána. Děkuji všem za krásnou akci a těším se na další!



Adam Maršík

Lormolympiádě ZDAR!

Na 7. ročník Lormolympiády do Kralup nad Vltavou jsem odjížděla s tím, že na medaili to určitě nebude. Ještě v pátek dopoledne jsem byla na injekci, protože mám problém s bederní páteří. Ale v Kralupech na mě čekalo sportovní klání, setkání s přáteli a také to slibované překvapení! Tak tohle všechno jsem si i přes bolest zad chtěla užít.

V pátek po večeři jsme se sešli v klubovně hotelu Sport, kde nás Zdena Jelínková informovala, kdo se do jaké disciplíny přihlásil, a Petra Zimermanová připravila výstavu fotografií. Pak ještě chvilka povídání s Lormáky a hurá do postele a dobře se vyspat na sportovní sobotu!

V sobotu po vydatné snídani následovala chvilka odpočinku a potom společný odchod do sportovního areálu TJ Sokol Kralupy nad Vltavou. V 10 hodin byla olympiáda zahájena. Komentování sportovního dění se ujala Zdena Jelínková, roli časoměřiče přijala paní Hakenová za Sokol a fotografování, to byl úkol Petry Zimermanové, která si zasportovala v běhu, aby stihla zachytit všechny důležité okamžiky.

A jaké byly disciplíny? Soutěžilo se v běhu na 50 m, běhu na 1 km, skoku do dálky z místa, vrhu koulí a hodu oštěpem a překážkovém běhu. Kategorie ve všech disciplínách byly společné pro muže a ženy.

Mezi muži to byl opět napínavý souboj mezi Adamem Maršíkem a Milanem Koklarem. Adam vybojoval zlato ve všech disciplínách. Milan si odvezl 4 stříbrné a



1 bronzovou medaili. Já Milana velmi obdivuji. Každý den poctivě trénuje – běhá, dělá kliky, lehy-sedy – a zkrátka se udržuje v kondici. Tomu odpovídal jeho úspěch.

Nás ženy úspěšně reprezentovala Dáša Prošková, která podala výborný výkon ve vrhu koulí a hodů oštěpem. Božena Valenová s osobním trenérem (synem Mílou) získala 3 medaile.

Anička Novosádová přijela původně pouze fandit, ale nakonec si společně s průvodcem Tomášem vyzkoušela vrh koulí, hod oštěpem a překážkový běh.

Pak ještě společné foto a 7. ročník Lormolympiády je ukončen. V podvečer bylo sportovcům předáno 18 medailí a diplomů.

Všichni se těšili na překvapení a dočkali jsme se. Byl to velikánský dort se stovkou. Večeře byla formou rautu. A co ta číslice 100 na dortu? No je to 100. číslo časopisu Doteky, který všichni rádi čteme či posloucháme! A v mimořádné příloze k 100. číslu Doteků se dozvíte celý jejich vývoj od 1. čísla v roce 1994 až po současnost a jsou zde zveřejněna i naše přání Dotekům.

Po slavnostní večeři, aby toho pohybu nebylo málo, tak byla příležitost si zatančit při živé hudbě nebo si zazpívat. Já osobně zpívám moc ráda. Tancuji nerada, ale při akcích LORMu se vždy snažím zapojit do tance. Nechala jsem si zahrát oblíbenou písničku „Hospůdko známá“ a k tanci mě vyzval dobrovolník Tomáš. Čím více bylo hodin, tím přibývalo i tančících – a vydrželi až do závěrečných 23 hodin.

V neděli po snídani následovalo rozloučení a návrat domů. A nezbývá než se těšit na další akce LORMu v roce 2020.

Na závěr patří poděkování pořadatelům a sponzorům – v tomto případě Nadačnímu fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška, TJ Sokol za bezplatný pronájem areálu a zázemí, průvodcům a dobrovolníkům.

Všichni průvodci se těší na příští Lormolympiádu, takže příští Lormolympiádě „Zdar“!

Marcela Peterková

Rozmanitý a úžasný



Milý LORMe,

letošní rok 2019 byl bohatý na krásné netradiční pobyty. Zrovna prohlížím fotky z těchto akcí se svojí kamarádkou a vyprávím jí, co jsme zajímavého prožili a kde jsme všude byli. Nejvíce se nám líbilo ve Starém Městě.

Úžasné ubytování s wellness, to jsme si hodně užívali, hlavně Láďa, můj syn.

Každý večer jsme se dozvěděli, jaký je plán na příští den. Program nás bavil – spoustu míst jsme totiž navštívili v dřívějších dobách a s radostí přivítali, že budeme mít možnost oživit si vzpomínky – lázně Luhačovice, Zoo Lešná.

Uchvátila nás KOVOZOO Staré Město, jak někdo mohl něco takového vymyslet? Úžasný nápad! V Otrokovicích v Harley muzeu byl Láďa ve svém živlu. Kamarád Milan domluvil s majitelem nablýskaného harleye, že se mohl Láďa na motorku posadit a vychutnat si ten skvělý pocit. V nedávné době totiž slavil třicetiny a aktivní Milan pořídil jeho fotku na harleyi. Druhý den mu ji i se svým bratrem Pepou předali. Láďík má památku nejen na krásný zážitek, ale i na bezvadné kamarády.

Pohodová atmosféra Velehradu, atraktivní vodní svět Živá voda v obci Modrá, bylo toho ještě spousta...

Milý LORMe, mnohokrát děkujeme, tento pobyt byl úžasný, rozmanitý a skvělý! Budeme se těšit na další akce s bezvadnou partou.

Jiřina a Láďa Čurejovi

Cesta na Svatou Horu v Příbrami

Poutní místo Svatá Hora je krásná dominanta Příbrami. Její návštěva je zážitkem pro věřící i nevěřící v jakékoliv roční době. Byli jsme odměněni zážitkem z prohlídky krásné architektury a prožitkem na poklidném místě vhodném k odpočinku, přemýšlení i rozjímání. Na



tomto místě jsem byl už vícekrát, vracím se tam však vždy rád a procházím se arkádami okolo baziliky. Škoda, že nebylo možné vystoupat z města krytým 365stupňovým schodištěm. To samo o sobě je působivé dílo!

Sedmičlenná skupinka členů společnosti LORM se sešla na autobusové zastávce Smíchovské nádraží, abychom navštívili vrchol Svaté hory, který je ve výšce 580 m n. m. Po příjezdu jsme si důkladně prohlédli ambity i některé z kaplí baziliky. Také jsme narazili na plastický model celého areálu, který jsme si podrobně prohlédli. Potom bylo možné navštívit místní info-centrum. Tam nás velmi ochotně přijali a seznámili nás s těmi nezákladnějšími informacemi, které bylo možné nám v rychlosti sdělit. Poté jsme navštívili několik stánků se suvenýry. Po chvilce jsme odjeli zpět do města. Při odpočinku v klidné restauraci V Tržnici se k nám připojila Olga Pírková, která nás dále prováděla částmi města.

Zmínka o Příbrami se objevuje už v roce 1216, ale městem se Příbram stala až v roce 1406. Z historie jsme se dozvěděli, že zámeček, který jsme míjeli, se koncem 17. století nechal opravit a barokně rozšířit. V současnosti se v budově nachází Galerie Františka Drtikola, Muzeum III. odboje, informační centrum a kanceláře.

Po příchodu na náměstí T. G. Masaryka jsme obdivovali kostel sv. Jakuba Staršího, původně gotický, z první poloviny 13. stol. Kostelní věž je vysoká 34 m. Dále na nás udělala dojem fontána s velkou žulovou koulí z roku 2012. Ta se uvádí jako největší v Česku a měří v průměru 2,3 m.

Po procházce pěší zónou jsme došli na Václavské náměstí, tam jsme si dali kávu a zákusky. Poté jsme se opět dostali na autobusovou zastávku Jiráskovy sady a odtud jsme se spokojeně vrátili do Prahy.

Děkujeme Olze za obětavost při prohlídce města.

František Eliáš

Povídání na P



Patnáct plus patnáct poutníků plus pomocní psi přijeli prožít pěkných pár příležitostí, poznat přírodní plus pravěké památky Pomoraví. Přístřeší poskytlo pohostinství patřící pohaněčům pumlíků. Program podal příležitost potkat plus poznat přátele, pomůcky plus pravidla pohybu postižených.

Po příjemném procitnutí přikázala paní prezidentka pohyb pánví, pozadím – prdelí plus paží. Pěkné probuzení. Po poskakování přišel potupný pochod pro potravu plný postrkování a předbíhání. Pěkný pohled poskytovalo pozorování přežíravších se přežvýkavců. Přívrženci plavání prohýřili podvečery podvodními perličkami pod pohostinstvím.

Pochody po přilehlých památkách přinesly plný pytel poznání. Pro příklad Památník pedagoga, popisující poučnou pozemskou pouť po polokouli.

Potravu pro podívání poskytla procházka parkem potvor. Po propláchnutí prstů přišlo pohlazení ploutve plus podání potrawy podvodním potvorám. Pekelně příjemné.

Příslušníci pobytu pochválili požití pitných pramenů plus pochutin poskytnutých pohostinstvím.

Připouštěcí proces plnokrevníků přiblížila přihlížejícím půvabná průvodkyně. Potence plnokrevníků přivolala pochybnosti přítomných pánů a přemýšleli, proč praxe pokulhává.

Posílení provozuschopnosti potřebovalo příjem pití plus pocukrovaných pochutin. Připosraný pikolík přinášel požadované pochutiny plžím pohybem.

Praktické počínání při pohybové a pohmatové praxi proběhlo pod patronací pracovníků pod pergolou pohostinství. Práci při přípravě papírových pivoněk pozorovali pracovníci poslechového přístroje. Přímý přenos povídání pracovníků a průvodců přilákal pochybující posluchače.

Při pátku pojedou přátelé pryč. Pochvalně prodiskutovávají prožité příhody. Potěšeně přivítají příští plánovaný pobyt.



Roudnice

Vždy jsem si představovala, když se řekne dva v jednom, jogurt, prášek na prádlo, zubní pastu, šampon či jiný průmyslový výrobek, ale tohle? Nuž tedy, vyjeli jsme z Prahy vláčkem do Roudnice.

Ano, viděla jsem hrad vedle zámku – Rožmberk nad Vltavou, Velhartice, Klenová, přes silnici Hořovice, ale... Přišli jsme k opravenému velkému zámku. Hned na začátku jsme se dověděli, že zámek je třetí největší v Čechách a že majiteli jsou Lobkovicové. Má první otázka na paní průvodkyni zněla, kteří že to jsou. Ti, co mají zámek v blízkosti mého bydliště Vysoký Chlumec a pivovar, či ti, kteří mají zámek a vinařství v Mělníce a Litoměřicích. Odpověď byla jasná, oni se mezi sebou nemusí, ti naši jsou totiž třetí větev a vlastní také vinařství. Jsem zvědavá, kde narazím na tu poslední čtvrtou větev rodu. Nicméně jsme vešli malými dvířky do zámku, ale přesto jsme se ocitli ve hradu. Jak jsme se ihned dověděli, jedno křídlo zámku ukrývá v sobě starý původní hrad. Z venku ani shora nic nenasvědčuje, že tam něco takového je. Proto dva v jednom. Využíván je pro vinařství – stálá teplota pro výrobu a skladování vína, měli jsme ochutnávku, a natáčeli se zde některé scény *Tří mušketýrů*.

Byl to velice poutavý výlet, ale přinesla jsem si i poznatek, že tento rod byli asi samí alkoholici, a tak se drželi řemesel vinařství a pivovarnictví 😊.

Olga Pírková

SPLNĚNÉ PŘÁNÍ



Moje splněné přání

Lásku ke knihám jsem zdělila po mojí milé babičce, která mi od mala hodně četla a hodně vyprávěla. Já, i když mi ve čtení bránila oční vada, jsem se silnými skly brýlí byla velká čtenářka, a proto bylo pro mě špatné, když se to vidění natolik zhoršilo, že jsem číst nemohla. V té době jsem se dozvěděla o půjčování zvukových knih. Bylo to v roce 1974 a knihy byly načítány na magnetofonové pásky, nejdříve dvoustopé, později čtyřstopé. Magnetofon byl dost objemný a pásky se dost trhaly. Proto jsme my posluchači s radostí přivítali kazety. Magnetofonový pásek se odvíjel a my se prostřednictvím herců a umělců, kteří nám propůjčovali hlas, vžívali do děje. Od samého začátku patřila mezi moje nejoblíbenější herečky paní Helga Čočková. Tolikrát po poslechu krásně načtené knihy paní Helgou jsem si přála jí nějakým způsobem poděkovat, ale zůstalo celá léta jen u přání. Až v loňském roce se moje přání splnilo. Přiznávám se, že jsem měla trému nejen z toho setkání, ale i z cesty autem do Prahy s tím mým slyšením. Říkala jsem si, že se mě šofér třeba něco zeptá a já nebudu rozumět a bude mi pěkně trapně. Ale všechno bylo docela jinak. Pro mě a moji průvodkyni Jarušku přijeli tak milí lidé, že ta cesta byla jedno velké vyprávění a veselá nálada. Setkání s paní Helgou bylo v milém prostředí v LORMu. Paní ředitelka nám to setkání zpříjemnila. A jaká je paní Helga? Úžasná, milá, vstřícná, taková, jakou ji znám ze zvukových knih. Nikdy nezapomenu na to krásné setkání, kdy mohla posluchačka osobně poděkovat svojí milé herečce a prožít hezké odpoledne v LORMu. A děkuji i těm, kteří přišli s nápadem plnit různá přání.

Pavla Sykáčková



Let na říditelném padáku

Když nás LORM oslovil s tím, že si můžeme vybrat zážitkové přání, které nám splní agentura Grayling, byla to pro mě výzva. Co si mám přát? Co bude do 1 000 korun? Nějaký kulinářský zážitek mne nelákal – nakonec si vždy uvařím vše nejlíp pro mou mlsnou hubu sama 😊. Setkání se známou osobností? Kdo mě zná, ví, že nejsem s cizími lidmi dvakrát hovorná – co si s nimi budu povídat? Někam se podívat? To taky nebylo to pravé ořechové. Ale nějaký bezpečný adrenalin, to by šlo!

Koukla jsem na net a zjistila, že vše je dražší než těch 1 000 Kč. Nejlevnější byl tandemový let říditelným padákem s rozběhem z vrcholu kopce. Tak jsem si zapřála toto s tím, že si rozdíl doplatím. A ještě jsem si přála let nad Beskydami. Pak jsem dostala dopis, že mi přání splní, ale že musím počkat, že budu mezi posledními. To mi nevadilo, aspoň bude teplo.

Pak mne oslovily slečny z Graylingu, Tereza Haklová a Jana Sigutová. Postupně jsme se prokousaly k tomu, že jsem si vytiskla poukaz na základní tandemový let říditelným padákem. A začalo domlouvání termínu přímo s vedoucím Tandem-Beskydy panem Ganderou. Vybrala jsem si červen, to už není ani nad horami taková zima a ještě nejsou takové tropy jako o prázdninách. Domluvili jsme se na 8. 6. nebo 15. 6. 2019. První termín padl, protože nebyly dobré povětrnostní podmínky. Patnáctého jsem zjistila, že mne nemá kdo odvézt. Tak jsme to přesunuli o další týden, jenže v půlce týdne mi volal syn, že právě zjistil, že v tu sobotu má službu (voják z povolání). Tak jsme termín opět posunuli o týden. Ve čtvrtek 27. 6. jsem volala panu Ganderovi, jak to vypadá nad Beskydami s počasím. Řekl, že dobře a že máme přijet na druhou hodinu. Tak jsem se domluvila se synem, v kolik vyjedeme.

V 10 hodin ráno, 29. 6., jsme i s Garym, mým vodičím psem, nasedli do synova auta a vyrazili na 197 km dlouhou cestu do Beskyd. Dorazili jsme o půl druhé. Zavolala jsem panu Ganderovi, že jsme na místě. Ten mi řekl, že se mi kolem druhé ozve kolega, který se mnou poletí. Ozval se, domluvili jsme se, že pojedeme naším

autem nahoru, padák nacpal dozadu ke Garymu, ten z toho byl vykulený, ale jak jsme se rozjeli, tak si lehl a v pohodě.

Dojeli jsme na Malý Javorový, odkud se létá. Došli na startoviště a jen jsem vykulila oči, jaká tam byla tlačenička a „fronta“. Ptala jsem se pilota, jestli si můžu dodatečně objednat focení či natáčení letu, abych měla památku, nebyl problém. Nasadil si na helmu kameru a šli jsme na to. Vyfasovala jsem úvaz, na kterém poletím. Má to takové sedátko pro pasažéra, a dokud v něm ve vzduchu nesedíš, tak se houpe a bouchá tě do lýtek, takže je to taková nepohodlná chůze. Před námi startovali dva jednotlivci a tři tandemy, tak jsem koukala, jak se to dělá. No a pak jsem byla nasměrovaná já. Po srovnání křídla, aby se nám nezamotalo, si mne pilot Tomáš Svoboda připnul k sobě. Upozornil mě na to, že to s námi smýkne dozadu, a stejně jsem málem spadla, ale vyrovnala jsem to. A už jsme běželi dolů, jen kousek a už jsme byli ve vzduchu.

Kroužili jsme nad zalesněným údolím a stoupali výš a výš. V duchu jsem si pomyslela, to je snad termický let, ne? Když jsme se dostali do výšky, zeptala jsem se, zda je vidět Lysou horu, což je nejvyšší hora Beskyd. A byla v dálce vidět, její typická silueta s vysílačem. A pak jsme se pomalu velkými oblouky snášeli k zemi, v dálce jsme viděli Třinec, pod námi vesnici Oldřichovice. Krásné a husté lesy na Javorovém a louky pod námi, střídající se s remízky stromů. A v místech dopadu jsme viděli ty, co letěli před námi. A pak jsem dostala povel dát nohy vodorovně před sebe a už jsme měkce přistáli. Když jsem se chtěla postavit, tak mě to porazilo ještě na zem, tak mi pilot řekl, že mám tak zůstat. Až když položil křídlo, mohla jsem vstát. Odepnul mi úvaz a bylo hotovo.

Byl to krásný zážitek a já děkuji agentuře Grayling a společnosti LORM, že mi ho pomohli zrealizovat. A třešnička na dortu? Zeptala jsem se (až dole), jestli to byl termický let? Jen se zeptal, vy jste měla základní? Tak to máte od nás dárek. A když jsem chtěla zaplatit focení, tak mi řekl, že to dostanu taky gratis 😊.





Prohlídka Národního divadla

Mé přání u společnosti Grayling se mi splnilo prohlídkou Národního divadla. Komentovaná podívaná s příjemnou průvodkyní začala ve sklepení Národního divadla, kde jsem si prohlédla stavební kameny dovezené z různých míst naší vlasti a také několik maket divadla. V klidu a bez davu lidí jsem mohla prohlížet fotografie herců slavných jmen, kteří již nežijí, ale i těch současných. Paní průvodkyně nás zavedla do míst, kudy chodí prezident republiky na představení. Procházeli jsme hledištěm až k jevišti, kde jsem se dozvěděla, jak funguje orchestřiště a mnoho zajímavostí o oponách. Potom jsme vystoupili na balkon, odkud byl zase jiný pohled na jeviště a do hlediště divadla, nad kterým je zavěšen 2tunový lustr. Nakonec jsme se dostali na střechu divadla, kde se nám naskytla krásná podívaná na řeku Vltavu, město Prahu a Hradčany.

Byl to pro mě krásně prožitý den a se skvělými pocity jsem se vracela domů. Ještě jednou děkuji všem za zprostředkování a realizaci tohoto přání!

Milena Košťálová



MÍSTO MÉHO SRDCE

Co víte o místu, kde máte domov?

Můj domov je v pečovatelském domě Merkur v Chomutově, blízko krásného Bezručova údolí. Město Chomutov leží na úpatí Krušných hor v severozápadních Čechách. Vzniklo na křižovatce starých obchodních cest spojujících Prahu s Lipskem a Cheb s Ústím nad Labem. Jméno města vzniklo pravděpodobně z toho, že obchodníci převáželi zboží koňským potahem a platili clo poplatkem zvaným „chomoutné“, tedy za koňské chomouty. Ve středověku vznikly významné památky v okolí náměstí 1. máje. Nejstarší je gotický kostel

sv. Kateřiny, městská věž s kostelem, současná radnice a řada domů s podloubím na náměstí. Nejvýznamnější jsou pozdně gotické klenby v sálech muzea, na radnici a ve vstupu městské věže. Na náměstí je i kostel sv. Ignáce, kde se pořádají hudební koncerty. V bývalém jezuitském areálu je nyní muzeum a knihovna i s půjčovnou zvukových knih.

Již v pradávnu se v okolí Chomutova těžil kamenec. V prostoru těžby v 19. století vzniklo kamencové jezírko, které se stalo významným rekreačním střediskem. Nikde jinde v Evropě se prý kamencové jezírko nenachází. Chomutov se může pochlubit budovou divadla a krásným městským parkem a růžovou zahradou. V parku se od jara do podzimu pořádají dechové koncerty, nesmím zapomenout na chomutovský lesopark se spoustou zvířat. A hlavně na Bezručovo údolí. Tento malebný kousek krajiny patří k nejdelším a nejhlubším a také nejzajímavějším údolím Krušných hor. Protéká tudy řeka Chomutovka. Prochází tudy několik turistických a cyklistických stezek, které krásně využíváme na vycházky s chodítky. Jméno Bezručovo údolí je nahodilé, asi jen proto, že Petr Bezruč miloval přírodu a opěvoval ve svých dílech krásnou krajinu. Celé údolí bylo vyhlášeno přírodním parkem.

Pavla Sykáčková

ROZHOVOR

Jdeme do toho spolu!

Muži to jsou mladí, krásní, statní, inteligentní, milující své předky (o čemž mimo jiné svědčí používání velkých začátečních písmen, hovoří-li o Mamce a Dědovi), pracovití, vysportovaní, bratrským poutem pevně svázaní, běhají pro LORM a jmenují se Tomáš a Adam Cironisovi. Jeden nedostatek přesto mají, alespoň co se rozhovoru týká – jsou velmi, velmi skromní, což se v tomto případě k mé malé radosti projevuje značnou stručností ☺.





Tomáši (T), když jsem vás oslovila kvůli rozhovoru, byl jste okamžitě svolný a ochotný, ovšem za podmínky, že budu „zpovídat“ nejen vás, ale i bratra Adama (A) a maminku Ivu (I). Protože jste tým. Protože do toho jdete spolu. Krásné rodinné pouto! Jestlipak jste k sobě s bratrem měli takto blízko odjakživa? Anebo jste se jako malí kluci do sebe občas pustili?

T: Nejen jako malí, ale i dnes do sebe neustále „šijeme“. Takové to bratrské hecování je potřeba. Na druhou stranu není nikdo další, na koho bych se mohl tak moc spolehnout jako na bráchu. Kdykoliv přijdu s nějakým bláznivým nápadem, je první, kdo do toho jde se mnou.

A: Ne vždy se spolu shodneme, občas se i dost chytíme, ale většina našich bláznivých nápadů nám vychází.

I: Já mám také mladšího bratra a máme k sobě blízko, ale až u svých kluků jsem poznala, co znamená opravdová sourozenecká souhra.

Pocházíte z Jablonce, od svých 10 let hraje florbal, jeden čas dokonce za Slavii Praha, také jste trénovali žáky – komu vděčíte za tříbení sportovního ducha?

T: Určitě rodičům, kteří nás přivedli nejprve k judu a poté k florbalu. A taky Dědovi, který nás vozil na tréninky v létě, zimě, vichřici, vedru i záplavách, díky němu jsme nevynechali jediný trénink a naučilo nás to disciplíně.

A: Rodičům a bráchovi. Moje sportovní aktivity začínaly tím, co zrovna dělal starší bratr. Na začátku judo, pak fotbal, chvíli lezení a nakonec ve třetí třídě florbal, který nám už zůstal. Dnes už si svůj běžný týden bez sportu nedovedu představit. Ať už florbal, běhání, nebo plavání – je to taková „povinná“ položka v týdenním kalendáři. Hodí se trochu vyvažovat to sezení v kanceláři...

I: Souhlasím, byli jsme vždy sportovně založená rodina. Už můj dědeček byl aktivní sportovec a funkcionář Slavie Praha.



Vaše profesní dráha je rovněž spojena se sportem?

T: Já se pohybuji ve startupovém prostředí, momentálně pracuji v investičním fondu a pořádáme největší startupové soutěže, konference a veletrhy v Evropě.

A: Vlastně spíše naopak. Každý máme trochu jiné zaměření, ale všichni poměrně velkou část dne sedíme. Pokud to vezmu za sebe, tak jsem teď dokončil studia Informačních technologií a knihovnictví na FF UK, pokračuji na magisterském studiu Nových médií, pomáhal jsem v Nadačním fondu nezávislé žurnalistiky, kde jsme naposledy pracovali na analýze důvěryhodnosti zpravodajských webů, a momentálně v Národním muzeu vedu oddělení sbírkových systémů.

I: Pracuji jako speciální pedagog ve škole a kdo zná děti, tak ví, že udržet s nimi krok znamená mít dobrou fyzickou a psychiku.

Jak jste se o naší organizaci dozvěděli a co vás přivedlo k myšlence běžet pro LORM? Kdy poprvé jste oblékli naše barvy?

T: Na vysoké škole jsem vypracovával seminární práci na neziskovou organizaci. Vybral jsem si čistě náhodou LORM. Naším prvním závodem byla štafeta na jaře 2018, a když jsme se dozvěděli o možnosti běžet za neziskovku, byl LORM první a jedinou volbou. A jsem rád, že spolupráce od té doby funguje.

A: Podle mě je super, že RunCzech to běhání za neziskovky umožňuje. Máme díky tomu dvojnásobně lepší pocit, když se na závody přihlásíme. Uděláme něco pro svou fyzickou, pomůžeme neziskové organizaci, a když ještě předběhnu bráchu, tak jsem nejspokojenější 😊.

I: Já se o LORMu dozvěděla od synů a nezlobte se, já za vás nepoběžím, protože bych to nepřežila 😊.

Jste jediní, komu pomáháte?

T: Během studia jsem dvakrát jako dobrovolník vyjel nejprve do Peru a Bolívie, kde jsme se starali o několik sirotčinců, a další rok na Taiwan, kde jsme vyučovali globální problémy a geopolitická témata.



A: Ve volném čase pomáhám ještě v HERO CLANu, kde spojují neziskovky s lidmi, kteří mají nějakou dovednost a časové možnosti pomáhat. Dostal jsem se přes ně takto k webovým stránkám Zdravotního klauna.

I: My jsme s manželem pravidelní podporovatelé již zmíněného Zdravotního klauna a také dlouholetí dárci Klokáneků.

Váš sportovní cíl?

T: Mým přáním by bylo vydržet hrát florbal co nejdéle a také, aby se nám stále vyhýbala vážnější zranění.

A: Pořád si pohráváme s myšlenkou zaběhnout aspoň jednou maraton. Pokud to přežijeme, tak bychom z toho mohli udělat tradici a zkusit každý rok zlepšit čas 😊.

I: V mých letech už tolik nemám sportovní cíle, ale spíše životní, co bych měla nebo chtěla ještě v životě zvládnout.

Máte své životní krédo, vzor? Jaké?

T: „Poslouchej staršího bráchu!“ Jen se tím tady nikdo neřídí 😊. Vzor jako takový nemám, hodně fandím Jardovi Jágrovi, protože obětoval kariéře opravdu moc, ale zase toho dokázal jako málokdo z naší české kotliny. A počítat mezi vzory můžu i naše a Dědu, protože jejich „vinou“ je, že z nás vyrostlo to, co vyrostlo 😊.

A: Mamce vděčíme za to, jak dobře se povedlo vybrat peníze v posledních výzvách při RunCzech závodech, kdy oslovovala a propagovala naše běhy mezi všemi svými známými a kontakty a vlastně hlavně díky ní se podařilo vybrat tak velké prostředky.

I: S každým průšvihem v životě mám pak následně jiné životní krédo. Momentálně to je „Když chceš rozesmát Pána Boha, tak mu řekni o svých plánech...“ Zdraví je fakt důležité a každý to docení, až když o něj začne přicházet...

Co byste popřáli LORMu?

T: Ať se všech drží nekonečně dobrá nálada, protože ta bývá lékem na většinu životních překážek!

A: Co nejvíce běžců i dalších nadšenců, kteří rádi přiloží ruku k dílu. Opravdu obdivujeme, co vše děláte a jak moc pomáháte těm, kteří to potřebují!

I: Určitě víc tak odhodlaných dobrovolníků, jako jsou Tom s Adamem, a hlavně aby měli možnost dělat lidi šťastnými!



A ještě jsem zapomněla dodat, že jsou skvělí. Celý rodinný tým. Ale to vlastně ani nemusím, to vidíte sami... Takže děkuji za všechny Lormáky, držím palce ve všem, do čeho se kdy, ať už společně, nebo zvlášť, pustíte, a ať vám to všem třem v životě krásně běhá!

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

PRÁVNÍ PORADNA

Kolik ze sociální dávky můžete dostat v poukázkách?



Sociální dávka může být vyplácena v poukázkách na nákup zboží. Typickým příkladem je příspěvek na živobytí. Komu ale nemůžou dát místo peněz poukázky?

Výplata dávek příspěvku na živobytí je popsána v § 43 zákona o pomoci v hmotné nouzi č. 111/2006 Sb., přesněji v odstavci 1 a 5. Dále jsou poukázky využívány i u mimořádné okamžité pomoci, pokud je důvodem přiznání hrozící vážná újma na zdraví, úhrada nebo oprava základních předmětů dlouhodobé potřeby anebo úhrada odůvodněných nákladů, které souvisejí se vzděláním nebo zájmovou činností dítěte.

VÝPLATA PŘÍSPĚVKU NA ŽIVOBYTÍ V POUKÁZKÁCH

Pro příjemce příspěvku na živobytí, kteří dávku pobírají déle než 6 měsíců v posledních 12 měsících, pla-



tí, že mohou část příspěvku obdržet v poukázkách na nákup zboží. Tak je to uvedeno v platnost od prosince 2017. Poukázkami může být vyplaceno minimálně 35 % a nejvýše 65 % z výše příspěvku.

Sám úřad práce má možnost zvolit pro příjemce podíl z dávky, která bude takto vyplacena. Doporučuje se však, aby orgán pomoci v hmotné nouzi rozhodl při posuzování výše podílu s ohledem na to, zda má příjemce v dané lokalitě možnost platit poukázkami a v jaké míře.

JAK SE VYPLÁCÍ SOCIÁLNÍ DÁVKY POUKÁZKAMI?

Pro poukázky je nutné dostavit se osobně na úřad práce, kde se vydávají na pokladně. Převzít je mohou příjemci, jejich zákonní zástupci (rodiče nebo opatrovníci nezletilého) anebo osoby, kterým příjemce nebo zákonný zástupce podepsal k tomuto účelu plnou moc. Poukázky je také možné zaslat prostřednictvím pošty jako cenné psaní. Výše poukázek je různá, příjemci je dostávají v nominálních hodnotách 20, 25, 30, 50, 100, 200 a 500 Kč.

NA CO LZE UPLATNIT POUKÁZKY Z ÚŘADU PRÁCE?

Za poukázky lze nakoupit zboží, které má pokrýt základní životní potřeby. Zařadit sem tedy můžeme potraviny a nápoje, hygienické, lékárenské a drogistické zboží a dále také oblečení, obuv, dětské zboží a školní pomůcky. I když se dá poukázkami platit lékárenské zboží, nelze jimi hradit doplatky za léky anebo léky samotné. Nezaplatíte jimi ani v optikách. Nikdo vám za ně také neprodá alkohol, cigarety anebo jiné tabákové výrobky.

Úřad práce odebírá poukázky od 3 dodavatelů, kteří jsou zavázáni k pravidelnému rozšiřování a aktualizaci partnerské sítě tak, aby lidé, kteří jsou příjemci poukázek, mohli jejich prostřednictvím zaplatit ve většině prodejen v obci bez ohledu na její velikost. Přesněji jde o poukázky Edenred, Sodexo a Šek Servis. Seznam provozoven a obchodů, kde tyto poukázky berou, můžete najít na webu dodavatelů anebo úřadu práce.

KOMU NEBUDOU DÁVKY HMOTNÉ NOUZE VYPLÁČENY V POUKÁZKÁCH?

Od roku 2019 došlo k omezení vydávání poukázek jakožto dávek hmotné nouze. Úřad práce je nebude vydávat osobám, u kterých výše přiznaného příspěvku na živobytí nepřesahuje 500 Kč. Dále poukázky nedostanou:

- invalidní důchodci ve III. stupni,
- osoby, kterým jsou poskytovány pobytové sociální služby,
- osoby, kterým je celý kalendářní měsíc poskytována péče ve zdravotnickém zařízení,
- osoby, u kterých byla soudem omezena svéprávnost,
- osoby starší 70 let,
- osoby, kterým byl přiznán příspěvek na péči ve IV. stupni.

Dále se také dávky hmotné nouze formou poukázek nebudou vyplácet v případě zvláštního zřetele. Zmíněný výčet platí pro samotné příjemce příspěvku na živobytí, ale i pro osoby, které jsou s nimi pro tyto účely společně posuzovány.

Zdroj: MPSV, statnisprava.cz

Invalidní důchody aneb na jaké dotazy nejčastěji odpovídají odborníci ČSSZ

Úraz či vážná nemoc mohou bolestně zasáhnout do života. Změna zdravotního stavu může mít kromě jiného citelný dopad na schopnost pracovat a udržet si výdělek. V této složité situaci nepochybně většina lidí očekává, že pomocnou ruku podá stát. Ten má k tomu v rámci sociálního systému různé nástroje, jedním z nich jsou invalidní důchody, o kterých rozhoduje a vyplácí je Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ).

Se zdravotními komplikacemi a možnou invaliditou však málokdo dopředu počítá a nová situace může člověka zastihnout nepřípraveného. A to jsou právě





okolnosti, kdy se lidé potřebují rychle zorientovat a co nejdříve zjistit, jakou pomoc a za jakých podmínek pro ně má stát. Každý případ je samozřejmě individuální, společné však mají to, že spolehlivým zdrojem informací je okresní (v Praze Pražská, v Brně Městská) správa sociálního zabezpečení (OSSZ) či call centrum ČSSZ na telefonním čísle 800 050 248 nebo klientské centrum při pražském ústředí ČSSZ. Základní orientaci v oblasti invalidních důchodů nabízí sada odpovědí na otázky, se kterými se odborníci ČSSZ a OSSZ ve své praxi setkávají nejčastěji.

1. Pokud je člověk uznán invalidním, má nárok na invalidní důchod?

Ne, tak to není. Nárok na invalidní důchod nenastane automaticky s uznanou invaliditou. Vznik invalidity prvního, druhého nebo třetího stupně (na základě posudku vydaného posudkovým lékařem OSSZ) je samozřejmě nutnou výchozí podmínkou, nicméně pro přiznání nároku na invalidní důchod je třeba rovněž získat potřebnou dobu pojištění stanovenou zákonem o důchodovém pojištění. Získání potřebné doby pojištění se nevyžaduje jedině v případě, kdy invalidita vznikla následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání, případně pokud se jedná o tzv. invaliditu z mládí.

Potřebná doba pojištění pro nárok na invalidní důchod činí u pojištěnce ve věku:

- do 20 let méně než jeden rok,
- od 20 let do 22 let jeden rok,
- od 22 let do 24 let dva roky,
- od 24 let do 26 let tři roky,
- od 26 let do 28 let čtyři roky,
- nad 28 let pět roků.

Potřebná doba pojištění pro nárok na invalidní důchod se zjišťuje z období před vznikem invalidity, a jde-li o pojištěnce ve věku nad 28 let, z posledních 10 roků před vznikem invalidity. Od 1. 1. 2010 platí, že u pojištěnce staršího 38 let se podmínka potřebné doby pojištění pro nárok na invalidní důchod považuje za splněnou též, by-

la-li v období posledních 20 let před vznikem invalidity získána doba pojištění alespoň 10 roků.



2. Co lze dělat v případě, pokud je žadatel sice uznán invalidním, ale nebyl mu přiznán invalidní důchod, protože nesplnil podmínku potřebné doby pojištění?

I tato nepochybně nepříjemná situace může nastat. V případě, že doba pojištění skutečně nebyla v potřebném rozsahu získána, invalidní důchod přiznat nelze. V takovéto sociálně nepříznivé situaci, pokud občan zůstane zcela bez příjmu, je možné obrátit se na příslušné kontaktní pracoviště krajské pobočky Úřadu práce ČR poskytující dávky státní sociální podpory a dávky v hmotné nouzi. Žadatelům, kteří pro nárok na invalidní důchod nesplnili podmínku potřebné doby pojištění, lze rovněž doporučit, aby se obrátili s žádostí o konzultaci na příslušnou OSSZ – ta jim poskytne informace, jak si případně zajistit nárok na invalidní důchod doplacením chybějící doby pojištění.

3. Pokud je člověk alespoň rok na „nemocenské“ vzniká mu automaticky nárok na invalidní důchod?

V žádném případě, řízení o přiznání invalidního důchodu se zahajuje výhradně na žádost občana. Pokud se někdo domnívá, že jeho zdravotní stav je dlouhodobě nepříznivý a odpovídá invaliditě, má právo podat žádost o invalidní důchod. Tyto žádosti sepisují OSSZ podle místa trvalého bydliště žadatele. Za občany, kteří kvůli svému zdravotnímu stavu nemohou sami podat žádost o důchod, ji může podat jejich zástupce na základě udělené plné moci nebo jejich rodinní příslušníci, kteří k tomu potřebují písemný souhlas žadatele o invalidní důchod a potvrzení ošetřujícího lékaře, že nejsou schopni žádost podat osobně.

4. Platí stále, že invalidní důchod může být plný nebo částečný?

Toto již neplatí. Od 1. 1. 2010 zákon o důchodovém pojištění termíny plný invalidní důchod a částečný in-



validní důchod nezná. Namísto těchto dvou dávek byla zavedena dávka pouze jedna, a to invalidní důchod. V závislosti na zjištěném stupni invalidity se invalidní důchod nyní rozlišuje na invalidní důchod pro invaliditu prvního, druhého a třetího stupně. Rozdíl mezi jednotlivými stupni invalidity spočívá v míře poklesu pracovní schopnosti pojištěnce (pokles o 35 % až 49 % znamená invaliditu prvního stupně, o 50 % až o 69 % invaliditu druhého stupně a o 70 % a více pak invaliditu třetího stupně). Důchody částečné invalidní a plné invalidní přiznané v období do 31. 12. 2009 se ze zákona změnilly na invalidní důchody pro invaliditu prvního, druhého nebo třetího stupně.

5. Pokud záleží na délce doby pojištění, znamená to tedy, že mladí lidé, kteří byli pojištění krátce, mají invalidní důchody nízké?

Tak to není. Pravidla pro výpočet invalidního důchodu jsou zákonem stanovena tak, aby mladí lidé nebyli kratší dobou pojištění poškozeni. Invalidní důchod se (stejně jako jiné druhy důchodů) skládá ze základní a procentní výměry. Základní výměra je stejná (bez ohledu na stupeň invalidity) a v letošním roce činí 3 270 Kč. Procentní výměra invalidního důchodu je individuální a závisí na délce doby pojištění, příjmech dosahovaných před vznikem invalidity a na uznaném stupni invalidity. K době pojištění získané do vzniku invalidity se navíc přičítá i tzv. dopočtená doba, což je zjednodušeně řečeno doba od vzniku nároku na invalidní důchod do dosažení důchodového věku, kterou by hypoteticky mohl člověk odpracovat, pokud by se nestal invalidním.

6. Započítává se doba, po kterou se pobírá invalidní důchod, do nároku na starobní důchod?

Ano, ale jen v určitých případech. Pro nárok i výši starobního důchodu se započítává pouze doba pobírání invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně (před 1. 1. 2010 plného invalidního důchodu). Pokud občan při pobírání invalidního důchodu pro invaliditu prvního nebo druhého stupně není výdělečně činný, resp. nevykonává činnost zakládající účast na pojištění, samotné



období pobírání těchto typů důchodů se mu nezapočítá do doby důchodového pojištění pro nárok na starobní důchod. Tato situace může negativně ovlivnit výši budoucího starobního důchodu, a dokonce způsobit, že nárok na něj v budoucnu nevznikne, protože nebude získána potřebná doba důchodového pojištění. Lidem, kteří při pobírání invalidního důchodu pro invaliditu prvního či druhého stupně nepracují, lze proto doporučit zaevidovat se na úřadu práce, který bude nápomocen při zprostředkování vhodného zaměstnání či rekvalifikace; doba evidence u úřadu práce se v určitém stanoveném rozsahu započítává pro budoucí starobní důchod. Další možností je přihlásit se na OSSZ podle místa bydliště k účasti na dobrovolném důchodovém pojištění.

7. Náleží invalidní důchod doživotně?

Nikoliv. Přiznání invalidního důchodu (jakéhokoliv stupně) nemusí být vždy a u všech trvalé, protože závisí na vývoji zdravotního stavu, který zpravidla není neměnný a v průběhu času či v důsledku léčby mohou v určitých případech nastat změny. Zákon samozřejmě myslí i na situace, kdy se zdravotní stav objektivně zhorší, a umožňuje podání žádosti o změnu výše invalidního důchodu. Poté následuje nové posouzení stupně invalidity na základě aktuálních lékařských zpráv a nálezů.

8. Lze při pobírání invalidního důchodu pracovat/ podnikat?

Ano, zákon nestanoví žádné omezení. Lidé, kterým byl přiznán invalidní důchod v kterémkoliv stupni, mohou i při výplatě tohoto důchodu podle svých možností a schopností pracovat. Předpisy o důchodovém pojištění neobsahují žádné ustanovení, které by omezovalo jejich výdělkové možnosti. U osob, kterým byl přiznán invalidní důchod pro invaliditu prvního a druhého stupně, zákon předpokládá, že využijí svůj zbývající pracovní potenciál a budou pracovat tak, jak jim to zdravotní stav umožní. Je třeba si uvědomit, že pobírání invalidního důchodu pro invaliditu prvního a druhého stupně není dobou důchodového pojištění ani náhradní dobou



pojištění. Výdělečná činnost podléhající odvodům na důchodovém pojištění vykonávaná při pobírání tohoto důchodu tak zajistí, že toto období bude moci být započítáno pro budoucí nárok na starobní důchod.

9. Pokud příjemci invalidního důchodu vznikne nárok na důchod starobní, pak pobírá oba důchody?

Ne, oba důchody brát nelze. Pokud příjemce invalidního důchodu dosáhne důchodového věku a splní podmínku potřebné doby pojištění, má možnost prostřednictvím OSSZ podat žádost o starobní důchod. Jestliže vypočtený starobní důchod bude vyšší než vyplácený invalidní, bude mu starobní důchod přiznán. V opačném případě náleží nadále invalidní důchod v původní výši. Těm, kteří pobírají invalidní důchod (týká se všech stupňů invalidity) v době, kdy dosáhnou 65 let věku, ho ČSSZ ze zákona automaticky změní na důchod starobní. Výše starobního důchodu zůstává při této změně stejná jako výše vypláceného invalidního důchodu.

10. Nesouhlasí-li člověk se stanoveným stupněm invalidity či vyšší invalidního důchodu, má možnost se odvolat?

Ano, tato možnost existuje. Proti samotnému posudku o uznání/neuznání stupně invalidity není možné podat samostatné odvolání (posudek je základním podkladem pro vydání rozhodnutí ve věci žádosti o invalidní důchod). Teprve poté, kdy člověk obdrží rozhodnutí o invalidním důchodu, může podat proti němu námitky (jedná se o opravný prostředek v agendě důchodového pojištění), a to písemně do 30 dnů ode dne doručení rozhodnutí. Při nesouhlasu s výsledkem námitkového řízení je možné podat soudní žalobu.

Zdroj: https://www.statnisprava.cz/rstsp/clanky.nsf/i/invalidni_duchody_aneb_na_jake_dotazy_nejcasteji_odpovidaji_odbornici_cssz_19032008_73157855



Aplikace v mobilu zachraňuje zrak

Nová česká mobilní aplikace Eye Check umí zachránit lidem zrak, potažmo život. Je totiž schopna rychlou analýzou fotografie pořízené mobilem zjistit, zda dotyčný netrpí leukokorií. Jde o oční vadu signalizující hned několik závažných onemocnění. Člověk ani nemusí při pořizování snímku tušit, že je vážně nemocný. K odhalení leukokorie přitom stačí i nekvalitní foto. Většina lidí nad takovýmto snímek pobaveně zakroučí hlavou, neboť na něm mají červené oči. Ty ale lze za pár vteřin odstranit v počítačovém programu. U nemocných je to jiné – jejich oči svítí do běla. „Kočičí oči jasně signalizují vážné onemocnění. Uživatel s takovýmto snímek by měl co nejdříve vyhledat lékaře,“ řekl Právu tvůrce aplikace Pavel Hřebíček z Fakulty informatiky brněnského Vysokého učení technického (VUT). Vytvořil ji za pomoci oční lékařky Barbory Žajdlíkové z brněnské fakultní nemocnice. Aplikaci na 1 600 fotografiích naučili rozeznávat pacienty s leukokorií. Stačí si jen s její pomocí udělat tzv. selfíčko, tedy vyfotit se, a počkat pár vteřin. Červené oči vznikají na nekvalitním snímku u zdravého člověka, protože paprsek světla projde zornicí a odrazí se zpět v oku od prokrvené cévnatky. U nemocných je ale mezi zornicí a cévnatkou překážka, což si nemusí uvědomovat. Nenastává odraz, ale vzniká bělavý svit. Zvířata mají na nevydařených fotkách bělavé, až tyrkysové oči. U nich se světlo odráží od vrstvy zvané tapetum lucidum, tedy od části oka, kterou člověk nemá. Efekt kočičího oka se projevuje u nedonošených dětí, u pacientů s nádorovým onemocněním oka, u lidí s vrozeným zákalem oční čočky a také u osob trpících toxoplazmózou a toxokarózou, závažnými přenosnými parazitickými onemocněními šířenými psy a kočkami.

Vývojář s lékařkou nejprve aplikaci naučili na stovkách fotografií, které oko je zdravé a které nemocné. V testovací fázi jí pak předložili 556 dalších snímků. Eye Check vše správně určil u 98,14 procenta snímků,



čož je podle odborníků velmi slušný výsledek. Hřebíček následně vytvořil aplikaci v češtině a také v angličtině. Ta je již několik týdnů zdarma ke stažení na celém světě. Využili ji už nejen Evropané, ale i Kanadčané, Íránci, Mexičané nebo Nikaragujci. „Řekl jsem si, že vytvořím něco jednoduchého a praktického, co by mohlo pomoci co největšímu počtu uživatelů. Eye Check je orientačním vyšetřením. Může napomoci k tomu, aby se pacient dostal k lékaři co nejdříve, čímž se zvyšují jeho šance na uzdravení,“ dodal Hřebíček.

Zdroj: https://www.novinky.cz/internet-a-pc/software/511100-aplikace-v-mobilu-zachranuje-zrak.html?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu

Dvojité vidění (diplopie)

POSTAVENÍ OČÍ

Když je oko ve správném postavení, má osa jeho pohledu přímý směr. Pozorovaný předmět zaměří obě oči a vytvářejí z něj jeden obraz tak, jak je sledovaný předmět umístěn v prostoru. Pokud se směr pohledu – zraková osa – jednoho oka odchýlí od druhého, mozek získá dva rozdílné obrazy. Takže jeden předmět vnímáte dvojitě s určitým posunutím.

OKOHYBNÉ SVALY

Každé oko má k dispozici šest okohybných svalů, které ovlivňují zrakovou osu. Mozek tyto pohyby koordinuje a sledovaný předmět přesně zaměřuje a to vyžaduje dokonalou souhru celkem dvanácti svalů. Pokud dojde z jakýchkoli důvodů k poruše jejich aktivity, je narušena uvedená koordinace a objeví se vychýlení zrakové osy.

POKUS

Udělejte si malý pokus. Vezměte si dva stejné předměty, držte je svisle za sebou, potom zafixujte zrak na bližší předmět a ten vzdálenější se vám bude jevit dvojitě. A naopak, když zafixujete ten vzdálenější, bude

se vám jevit dvojité ten první. Toto je tzv. fyziologické dvojité vidění. Někdy přichází z únavy nebo při nesprávném nastavení korekce brýlí nebo při pohledu nesprávně vyrovnaným dalekohledem.



DVA TYPY DIPLOPIE

Dvojité vidění rozlišujeme binokulární a monokulární. Binokulární je způsobeno poruchou výše popsané koordinace, kdy se zrakové osy vychýlí. Monokulární se týká jednoho oka a může být způsobeno očním onemocněním, třeba zánětem. Je méně časté. Monokulární diplopie zmizí při zakrytí postiženého oka, při zakrytí zdravého přetrvává. Binokulární diplopie vymizí zakrytím kteréhokoli oka. Oční specialisté dokáží zobrazit velikost úchylny vyšetřením na Hessově plátně nebo pomocí tzv. Worthových světel (slouží ke zjišťování stavu binokulárního vidění, je to test k určování korespondence sítnic).

PŘÍČINY

Příčiny binokulárního dvojitého vidění je třeba hledat v soustavě nervů, které zajišťují přenos vidění do mozku, a v mozku samotném, dále v soustavě svalové, která koordinuje pohyb oka, také v okolí oka – v orbitu (zánět, zlomenina, jiné trauma).

Cévní mozková příhoda postihne část mozku, a pokud je to zrovna ta část, která je odpovědná za funkci okohybných svalů, pak vzniká dvojité vidění v různém rozsahu podle velikosti ložiska, které mozková příhoda způsobí. Podobně se bude chovat nádor na mozku. Je třeba uvažovat o roztroušené skleróze, což je autoimunitní onemocnění, které postihuje mozek i míchu narušením myelinových pochev, a tím brání šíření nervového vzruchu. A opět záleží na tom, zda ovlivní právě ta centra důležitá pro vidění. Myastenia gravis je také autoimunitní onemocnění, při němž protilátky těla útočí na nervosvalové ploténky, a tím narušují přenos vzruchů z nervů na svaly. Dvojité vidění může být jedním z projevů tohoto patologického mechanismu.

Otřes mozku při úrazu může dočasně způsobit dvojité vidění společně se zvracením a bolestí hlavy.



Stejný mechanismus poruchy mohou vykazovat některé infekční záněty mozku a mozkových blan, zánět očního nervu způsobený oparovým virem, borelióza či jiné záněty.

Je třeba také zmínit následky metabolických nemocí, také důsledek alkoholu, který dospěl až k poškození mozku, je popisován vliv botulotoxinu a některých léků, např. tricyklických antidepresiv. Komplikace nekompensované cukrovky, kdy dochází k poruše hlavových nervů, dále onemocnění štítné žlázy, její hyperfunkci, kdy probíhá tyreotoxikóza, která ve svém průběhu ovlivňuje velikost oční bulby a způsobuje tlak na oční bulbus. Dvojitě vidění se může projevit také při oční migréně...

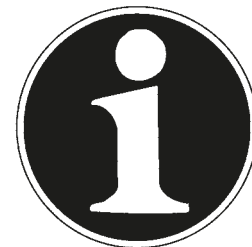
DIAGNOSTIKA

Diagnostika je založena na rozboru situace, konzultaci neurologem a očním lékařem. Kromě fyzikálního neurologického vyšetření se obvykle provádí CT mozku či jiná pomocná zobrazovací vyšetření.

LÉČBA

Léčba se řídí podle zjištěné příčiny, rozsahu, charakteru. Je přísně individuální, od podávání medikamentů, až po operační řešení.

Zdroj: <https://www.celostnimediceina.cz/dvojite-videni-diplopie.htm>



Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek

textReado Horizont & textReado Bino

Dnes si vám dovolíme představit dvě pomůcky: textReado Bino – brýlovou čtečku pro nevidomé a těžce zrakově postižené s hlasovým výstupem, a textReado Horizont – brýlovou kamerovou zvětšovací lupu. Byť se obě dvě pomůcky zdají být vizuálně velmi podobné, jedná se svým zaměřením o dvě zcela rozdílné pomůcky etablované řady textReado. Než se na ně podíváme podrobněji, nahlédněme společně trochu do historie.

Kde se značka textReado poprvé objevila?

Ryze česká společnost Adaptech s.r.o., která působí na českém trhu s kompenzačními pomůckami již přes 15 let, představila v roce 2015 širokou paletu kamerových zvětšovacích lup s hlasovým výstupem textReado. První modely byly pouze ruční, ale se vzrůstajícím zájmem se portfolio rozrostlo v roce 2018 na úctyhodných 31 modelů, které pokrývaly celou škálu zdravotních omezení.

Díky významnému pokroku ve vývoji hardwaru a softwaru se portfolio nyní ustálilo na 8 modelech, které beze zbytku pokrývají svými vlastnostmi a funkcemi všech 31 dřívějších řešení.

Cesta k brýlovým lupám

Idea brýlových zvětšovacích lup byla v myslích vývojářů Adaptechu již delší dobu. Nicméně až v roce 2017/2018 přišli světoví výrobci hardwaru konečně s platformou, která vyhovovala přísným požadavkům Adaptechu na kvalitu a rychlost zobrazení.

Po zhruba roce a půl testování a vývoje jsou k dispozici dvě unikátní řešení. Pojdme si je přiblížit.

textReado Bino

Kamerová zvětšovací lupa s hlasovým výstupem



kombinuje kompaktní řešení do ruky společně s brýlovou lupou. Umožňuje nahlas nebo přes standardní 3,5mm zvukový výstup předčítat text rozpoznaný z černotiskové předlohy, a to jak při pohledu z brýlí, tak po vysunutí, kdy se automaticky přepne do ručního režimu. Čte až v deseti jazycích, a to i díky velmi kvalitním hlasovým syntézám od společnosti Google. Předlohy zvětší až 32x. Pro snadnější čtení nabízí 12 barevných kontrastních režimů. K naprosto přirozenému obrazu také přispívá vysoce kvalitní optická stabilizace kamery, která vám tak zprostředkuje zcela přirozený zážitek z pohledu do okolí, jaký jste ještě nepoznali.

textReado Horizont

Vlajková loď brýlových kamerových lup. Optika lupy kombinuje optický a digitální zoom. Pro jednotlivá přiblížení používá více objektivů a umožňuje tak až 256násobný kombinovaný zoom. Ten můžete díky skvělé stabilizaci použít jak z ruky, tak v brýlích. Pokud tedy plánujete číst titulky v televizi, pozorovat vzdálenou krajinu na výletě nebo si přiblížit s téměř mikroskopickým zvětšením ruční práce, textReado Horizont je řešení právě pro vás. Pokud použijete náhlavní set, oceníte výhodu obou volných rukou.

František Žána, Adaptech

Haptické mapy na Seznam.cz

Rádi bychom vás informovali, že pro osoby se zrakovým postižením jsme v Seznam.cz před několika lety vytvořili mapy, které se dají číst hmatem, a nově je zkusíme na požádání i tisknout. Na serveru Mapy.cz tak mohou nyní zájemci z řad nevidomých a slabozrakých zdarma získat speciálně upravené podklady pro ulehčení orientace pomocí hmatu. Haptické mapy umožňují generování kartografických podkladů vhodných pro výrobu hmatových reliéfních map. Tyto mapy nabídnou kontinuální zobrazení nejen České

republiky, ale nyní již celého světa. Obsahují také seznamy zkratk, legendu a seznam zájmových bodů. Nevidomí mohou spolu s hmatovou mapou dostat i seznam zajímavých a užitečných míst ve vybrané oblasti (například restaurace, lékárny, zastávky MHD nebo bankomaty).



Jak na to? Veškeré informace najdete na stránce <https://hapticke.mapy.cz>. Na haptické mapy se dostanete i přes portál www.mapy.cz, kde si stiskem tlačítka „Změnit mapu“ v levém horním rohu proměníte mapový podklad na název „Haptická“. Poté si můžete vybrat oblast, která vás zajímá, a to v jednom ze tří dostupných měřítek (malé, střední, velké) a Seznam.cz z podkladu následně připraví mapu haptickou. Žádost o tisk se na zmíněné adrese vyplňuje po pravé straně v boxu, kde jsou také dostupné veškeré informace potřebné k tisku i možnost žádat o radu.

Věříme, že možnost tisku haptických map zdarma zpříjemní všem nevidomým a slabozrakým jejich cestování.

Radana Urbanová, Seznam.cz



OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Heather Lawson

V tomto čísle Doteků se nám představí hluchoslepá Australanka Heather Lawson (61). Novozélandská společnost Attitude o ní natočila dokument, kde Heather pomocí své tlumočnice Marie vypráví svůj příběh.

Jmenuji se Heather Lawson a žiju ve světě tmy a ticha. Nevidím a neslyším. Komunikuji taktilním znakovým jazykem Auslan (australský znakový jazyk). Dotýkám se znaků, abych „slyšela“. Používám taky prvky haptické komunikace, ta mi dává informace navíc. Můžete mi třeba kreslit na záda, abyste mi popsali okolí. Tady v Austrálii se to začalo používat nedávno, ale jinde ve světě je to běžné, pochází to z Finska. Když mám nějakou prezentaci před více lidmi, požádám mého tlumočnicka, aby mi na paži vyznačoval reakce publika. Když se smějí, poškrábe mě na ruce. Může mi nakreslit úsměv, zamračený výraz, „O“ znamená údiv, otazník nepochopení.

Narodila jsem se neslyšící a zrak jsem začala ztrácet později. Ztráta byla postupná. S hluchotou jsem byla naprosto v pohodě, ale se slepotou jsem se nemohla vyrovnat. Chyběly mi dovednosti pro život.

Vyrůstala jsem na farmě ve Victorii. Pomáhali jsme tátovi dojit krávy, dávali jim seno... Bylo to krásné dětství. Ve škole se mi ale děti posmívaly, protože jsem byla jiná. Mávaly mi rukama před obličejem, smály se mi, když jsem neuměla chytit míč a pak ho ani nemohla najít. Učitelé na mě křičeli, říkali, že jsem nešikovná, shazovali mě. A já si myslela: „Proč mi to dělají?“ Chodila jsem brečet na záchod a cítila se velmi smutně a izolovaně. Byly to těžké časy. Když jsem začala ztrácet zrak, nenáviděla jsem se. Uvažovala jsem o sebevraždě. A pak mi řekli, že mám Usherův syndrom. Vůbec jsem nevěděla, co to znamená. Dali mi k tomu nějaké

informace. Přečetla jsem si je a byla jsem naštvaná, že jsem o tom nevěděla dřív.

Když mi bylo 28, přestěhovala jsem se do Melbourne. To už jsem byla slepá. Osvojila jsem si Braillovo písmo a začala používat bílou hůl. Naučila jsem se cestovat sama po městě a stala se nezávislou. Když jsem ve vlaku, cítím pohyb. Některé stanice poznám podle vibrací a specifických pohybů vagónu. Poznám, když jsou kolem mě lidi. Cítím třeba noviny nebo parfém. Když si připadám ztracená, mám s sebou zápisníček, kde mám napsáno, že jsem hluchoslepá a že mi můžete psát písmena do dlaně. Nevidím, jestli mě lidé sledují, proto držím zápisník vzhůru nohama. Když to lidé čtou, obvykle si to otočí správně. Tak vím, že se mi někdo snaží pomoci. Nejdřív jsem Melbourne nesnášela. Je tu moc lidí a často se mi stávali různé nehody. Ale když jsem se naučila používat bílou hůl, začala jsem se cítit dobře. Lidé mi vždy pomůžou dostat se tam, kam potřebuji.

DeafBlind Victoria je organizace, která sdružuje hluchoslepé. Bojují za práva hluchoslepých a jejich zapojení do společnosti. Občas tam pomáhám, ale jinak je velmi těžké najít si práci.

Mám svoji průvodkyni. Ta je mýma očima a ušima. Jmenuje se Fiona a je taky neslyšící, takže mi pomáhá zapojit se do komunity neslyšících. Pět let jsem neúspěšně bojovala o státní příspěvky. No nakonec se mi to podařilo a zjednodušilo mi to život.

Po ztrátě zraku začaly naplno pracovat moje čichové buňky. Podle čichu poznám, jestli je růže žlutá, nebo růžová. Ráda taky nakupuji oblečení. Mám ho označené Braillovým písmem. Třeba na džínách mám „LB“, takže vím, že jsou světlemodré (light blue).

Usherův syndrom je genetická porucha. Je nás pět sourozenců, z toho tři máme stejné postižení. Byla jsem první, kdo ztratil i zrak. Jsme trochu zvláštní rodina, ale držíme při sobě. Naši rodiče se nám naprosto nesobecky věnovali. Potřeby neslyšících dětí byly samozřejmě větší než u dvou zdravých sourozenců. Všichni se naučili základy znakového jazyka, ale časem jsme si vytvořili takový rodinný jazyk. Nejprve jsme dost pou-





žívali i odezírání, ale se ztrátou zraku to samozřejmě přestalo. Dost to rodinu ovlivnilo, museli se naučit jiné formy komunikace. Trvalo to nějaký čas.

Hluchoslepí lidé mohou působit tak nějak rozčileně, ale to je proto, že se učí akceptovat situaci. A to může být dost frustrující. Na přelomu 80. a 90. let to bylo dost těžké. Potřebovala jsem nějakou pomoc a podporu, ale nebylo kam se obrátit. Pomáhali mi přátelé. Ti ale měli své rodiny a zaměstnání. Musela jsem se naučit dělat věci sama – jiným způsobem, než jsem byla zvyklá. Pomohlo, když jsem konečně dostala finanční podporu a taky pomoc organizace Able Australia v Melbourne (společnost, poskytující podporu lidem s postižením). Pak jsem mohla začít znovu žít.

Mám neslyšící kamarádku Carlu, známe se už mnoho let. Baví nás podobné věci. Učím se od ní, jak být silná a asertivní. Jezdíme spolu na dovolené. Léta jsem snila o setkání se slony. A tento sen se mi splnil. Na prázdninách s Carlou jsem mohla krmit tři slony, bylo to úžasné. Byla jsem mokrá a špinavá, ale to vůbec nevadilo, strašně jsem si to užívala.

Carla: „Jsme velké přítelkyně. Heather zažila v životě vzestupy i pády. Byly doby, kdy hodně plakala, byla našťvaná na celý svět. Těžko se vyrovnávala se slepotou. S tím, že neslyší, neměla nikdy problém, ale oslepnutí nemohla přijmout. Dělal jsem vše pro to, abych jí pomohla, ale někdy jsem byla bezradná. Ale Heather byla odhodlaná – a nakonec to zvládla.“

Komunikace s přáteli mi pomohla překonat problémy, zlepšit moje duševní zdraví. Myslím, že podobně to prožívá mnoho hluchoslepých. Často trpí úzkostí a to není příjemné. Moje zkušenost je taková, že jsem musela začít myslet jinak, být chytřejší, abych úzkost porazila. Musela jsem sama začít zkoušet dělat různé věci, abych si vybudovala nové dovednosti. Ale na začátku jsem potřebovala podporu ostatních. Porazila jsem svůj strach. Jsem na sebe pyšná. Víím, že potřebuju žít dál a nevzdávat se. Je to smůla být hluchoslepá. Ale nechci zůstat zavřená doma. Radši budu čelit výzvám tam venku.

moji bílou hůl. Koncovka se podobá golfovému míčku, tak občas předstírám, že hraju golf... Je to můj veselý společník, držadlo mám ozdobené třeba kloboučkem a očima s dlouhým nosem. Golfie už byl i velikonočním zajíčkem, žokejem, tulákem... Lidi to často rozesměje. Občas to sdílím na facebooku a jsem ráda, když to někoho pobaví.

Podstatný je pro mě dotek. Protože jsem hluchoslepá, mám pocit, že mám právo dotýkat se věcí. Je to pro mě v životě opravdu důležité. Proto ráda pracuji s hlínou. Nejdřív jsem myslela, že to nedokážu, ale vlastně je to jednoduché. Je to moje nové hobby. Teď vyrábím figurky klokanů a chystám se vytvořit z hlíny dlaně, na kterých budou oči. Protože tak to je – mám oči na dlaních.

Jednou za týden chodím cvičit. Protože pořád znakuji, mívám ztuhlá ramena. S mojí tlumočnicí jsme trenérku naučili základní znaky, takže spolu můžeme komunikovat. Je mi jedno, jestli mí přátele vidí a slyší. Hlavně že se mě snaží pochopit a nelitují mě.

Jsem ráda, že jsem v životě měla možnost vidět. Stále si pamatuji, jak moje okolí a věci vypadají. Když se někdo narodí jako hluchoslepý, je pro něj mnohem těžší vše pochopit. Hluchoslepí čelí mnoha omezením a překážkám, ale musí sami za sebe bojovat, aby se věci změnily.

Po oslepnutí jsem byla dost plachá a bázlivá. Ale když jsem si znovu vybudovala sebevědomí, mohla jsem začít dělat věci, o kterých jsem vždy snila. Třeba tandemový seskok padákem! Byla to paráda – letěla jsem volným pádem, cítila na těle vítr. Když jsme přistáli, byla jsem strašně šťastná.

Ještě jsem neletěla do vesmíru. Nemůžu se dočkat. Ale musím najít někoho, kdo se nebude bát letět se mnou (*smích*).

Zpracovala Hana Dvořáková

Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=qjFOtlqjmxg>





ZE SVĚTA

Mozek nevidomých se skutečně naučí vidět zvukem

Vědci z Oxfordu a Seattlu popsali, jak se mozek nevidomých lidí učí „vidět“ pomocí zvuku. Pro člověka se zdravýma očima není důležité, aby u pohybujících se těles vnímal jemné zvukové rozdíly. Ale jakmile přijde o zrak, od narození či v průběhu života, centrum pro vyhodnocování zvuku výrazně pozmění svou strukturu neuronů a začne mnohem intenzivněji vnímat tzv. Dopplerův efekt.

Při Dopplerově efektu jde o to, že přijímač vnímá zvuk (signál) vysílaný pohybujícím se vysílačem v jiné vlnové délce a frekvenci, než v jaké ho zdroj vysílá.

Na příkladu se sanitkou je to velmi patrné. Když sanitka projíždí kolem člověka, vnímá její zvuk během pohybu jako proměnlivý. Sanitka však vysílá stále stejnou melodii. Mozku však v dálce zní výrazně jinak než v momentě, kdy projíždí kolem něj.

Ke změně vlnové délky zvuku u pohybujících se těles dochází vždy. Vidoucí člověk je ale vědomě nevnímá tak silně jako nevidoucí. U něj se centrum pro zpracování zvuku výrazně zbystrí, takže pomáhá mozku vytvářet si představu o okolí, i když ho nevidí.

Někteří nevidomí lidé si dokonce vytvoří jakýsi druh echolokace. Vydávají mlaskavé zvuky, které se odráží od okolních objektů a pomáhají jim získat představu o prostoru. „Pro vidoucí osobu není tak důležité, aby měla přesnou reprezentaci zvuku, protože jí oči pomáhají rozpoznat objekty kolem, zatímco nevidomí jedinci dostávají do mozku jen sluchové informace. To nám poskytuje představu, jaké změny v mozku vysvětlují, proč nevidomí lidé lépe vnímají a rozlišují zvuky v prostředí,“ tvrdí doktorka Kelly Chang z University of Washington.

Zdroj: <https://www.bety.cz/zajimavosti/clanky/30221/Mozek-nevidomych-se-skutecne-nauci-videt-zvukem>

ZÁLIBY Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ



Vánoční

Radujme se, veselme se –
to je heslo Vánoc.
Ať nám stále zdraví slouží,
vyhýbá se nemoc!
Vespolek si pomáhejme –
to je heslo druhé.
Vše nejlepší druhým přejme
a dobře nám bude.
Lásku ať v srdci máme –
to je heslo třetí.
Až zvonečkem zazvoníme,
Vánoce se světí.
Vánoce, Vánoce, sníh na ně padá,
Všem v LORMu radost a lásku
ze srdce přeju ráda!

Pavla Sykáčková

Při nákupu!

Když jsem šla sama nakupovat, povedlo se mi vždyc-
ky zazmatkovat, honem jsem nevěděla, co jsem chtěla,
a seznam jsem doma zapomněla. Vybavená prodejna
splní mlsné touhy, stojím nerozhodně, vidím barevné
čmouhy. Záměna zboží se povede, když člověk nevidí,
co kde je. Chceš skořici a v mžiku sáhneš vedle a na lí-
vance máš papriku! Marmeládu si koupit chci, v košíku
mám kremžskou hořčici. Zkoušela jsem průvodce, ale
ouha, moje pomalost mu byla příliš dlouhá. Průvodce
poletoval jako o závod, moje nerozhodnost mu nebyla



vhod. Někdy bych málem brečela, když jsem koupila, co jsem nechtěla. Potom jsem našla a za průvodce si zvolila přítelkyni Jarušku, která mě vodila. S ní jsem vždy bezpečně chodila, upozornila vždy, co hrozí v cestě, povzbudivé slovo přidala ještě, když jsem s chodítkem zmatkovala. Jiná by se mnou zatřepala, Jaruška klidně radila, nabádala. V prodejně bez zmatkování zvládám i to nakupování. Jaruška mi ukázala, kde co je, a nakupování zvládám vesele. Už se mi nemůže přihodit, skořici s paprikou zaměnit. Víte přátelé, co to chce? Najít obětavého průvodce. Našla jsem přátelství i ochotu a cit. Proto se mi žije čím dál líp. V Merkuru se mi dobře vede, když mám obětavou Jarušku vedle sebe.

Pavla Sykáčková



VZKAZY MOUDRÝCH

„Svatá pravda – ať je zima, ať je šero, ať je koneckonců trošku smutno, ale jen když je veselo.“

Jiří Voskovec (1905–1981)

český dramatik, herec, humorista, komik, publicista, překladatel, režisér, scenárista, spisovatel



RECEPTY

Srdečně vítám všechny kuchařinky a kuchaře, kteří už nedočkavě čekají na jednoduchý, zdravý, levný, chutný a rychlý recept zimní. Proč právě zimní? Protože je zima. Protože je třeba zpracovat všechnu zeleninu v potu tváře ze zahrádky od brzkého jara do podzimu vydobytou (nebo aspoň nákup z trhu). Protože je nezbytné připravit tělo lehkým pokrmem na těžkou zimní konzumaci jídel vydatných, cukrem ozvláštňených, aby se takto mohl jeden mrazu bránit.

Zapečené brambory se zeleninou

6 až 7 větších brambor

1 středně urostlá cuketa

6 lžic olivového oleje (nebo slunečnicového
nebo takového, jaký běžně používáte)

1 větší paprika červená (ale klidně i zelená)

1 až 3 rajčata

pepř a sůl

Nejprve si zapneme troubu na 200 stupňů. Potom oloupeme brambory a nakrájíme je na plátky. Cuketu řádně omyjeme, neloupeme, nakrájíme rovněž na plátky. Plech lehce vymažeme olejem a naskládáme vedle sebe plátky brambor a cuket, opepříme, osolíme a trochu pokapeme olejem. Pečeme asi 35 minut, dokud brambory nezměkknou. Mezitím na zbytku oleje orestujeme červenou papriku, nakrájenou na tenké proužky, spolu s rajčaty, nakrájenými na kousky. Na závěr ve větší míse smícháme směs upečených brambor s cuketou, s paprikou a rajčaty, přidáme nasekanou petrželku. Servírujeme buďto jako samostatný pokrm, nebo jako přílohu k přírodnímu řízečku či jiné masové minutce. Že je to dobrota, to mi můžete směle věřit, a ani se nemusíte v množství pozřeného žinýrovat. Jaká výhoda! Tak dobrou chuť 😊.



*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

SMYSLŮPLNÉ VÁNOCE



LORM
SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



Jedním jemným tahem prstu slovo „Vánoce“. Tak si spolu vyprávíme my a občas naše slova lechtají v dlaních. Pojďte se s námi zlehounka dotýkat slov. **Užívejte si letošní Vánoce všemi smysly.**

**SMYSLŮPLNÉ VÁNOCE PŘEJE LORM z.s.
A HLUCHOSLEPÍ KLIENTI!**

www.lorm.cz

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Zima, číslo 101. Vychází čtvrtletně.

Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 102/Jaro 2020: 15. 2. 2020

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

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

Sponzorství je vítáno a za sponzorské dary předem děkujeme.

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

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

Za LORM z.s.: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 314 012

Ilustrace na titulní straně: Tomáš Zach

Grafická úprava: Stáňa Laňková, 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 2 ks a jsou k dispozici hluchoslepým čtenářům k zapůjčení v Poradenských centrech LORM v Praze a Brně. 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. Zasláné rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.



Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.

Vydávání časopisu Doteky bylo podpořeno v rámci projektu Sociální služby pro osoby s hluchoslepotou částku 600 000 Kč, z toho na vydávání časopisu je určen příspěvek ve výši 42 000 Kč.

LORM z.s.

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000