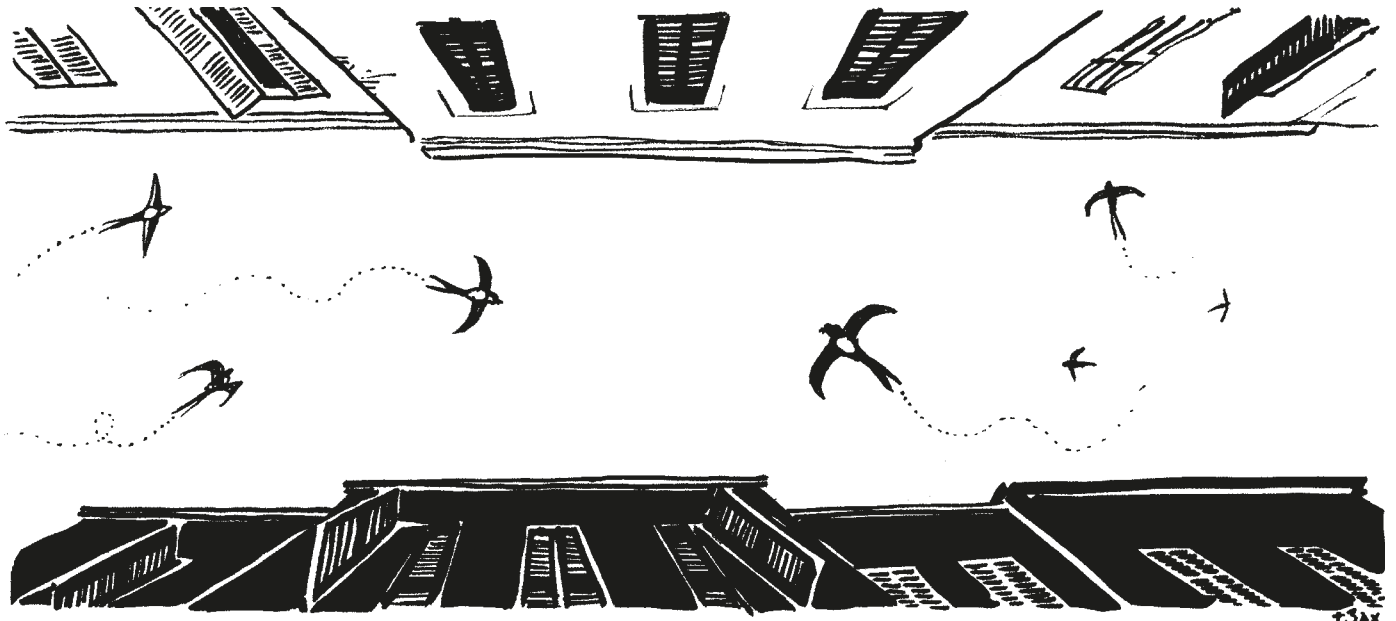


ČASOPIS LORM z.s.

# DOTEKY

115  
2023  
LÉTO



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORKY • ZPRÁVY Z LORMU • STALO SE... • PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ • PŘÍBĚH • SOCIÁLNĚPRÁVNÍ NOVINKY • ZDRAVÍ • INFORMACE • CENA HIERONYMA LORMA 2022 • OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

- 5 • POJĎME SLAVIT MEZINÁRODNÍ DEN HLUCHOSLEPOTY PO CELÝ ROK!
- 20 • VŠE POMALU UZRÁVALO
- 39 • MAX FISHER
- 42 • DRUHÁ CELOSVĚTOVÁ ZPRÁVA O HLUCHOSLEPOTĚ



**LORM**

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



<b>VERŠE – Kdo ví</b> .....	3
<b>SLOVO ŠÉFREDAKTORKY</b> .....	4
<b>ZPRÁVY Z LORMU</b>	
Pojďme slavit Mezinárodní den hluchoslepoty po celý rok! .....	5
Okénko do Prahy .....	8
Okénko do Libereckého kraje .....	9
Okénko do Jihočeského kraje .....	10
Okénko do Moravskoslezského kraje .....	11
<b>STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY</b>	
1. ročník umělecké soutěže hluchoslepých .....	12
<b>PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ</b>	
Jak jsem se skamarádil s počítačem a mobilem .....	14
Nevzdávej to! .....	16
Psí nápady .....	19
<b>PŘÍBĚH</b>	
Vše pomalu uzrávalo .....	20
<b>SOCIÁLNĚPRÁVNÍ NOVINKY</b>	
Jak je to se slevou na jízdné pro invalidní důchodce? .....	23
Kdo může dostat k důchodu ještě doplatek na bydlení .....	24
Zvíře v bytě .....	26
<b>ZDRAVÍ</b>	
Nová léčba věkem podmíněné makulární degenerace .....	27
Senzorineurální ztráta sluchu .....	29
<b>INFORMACE</b>	
Domov pro seniory, nebo domov s pečovatelskou službou? .....	32
Kdy je třeba žádat o nový občanský průkaz .....	34
<b>CENA HIERONYMA LORMA 2022</b>	
Truhlička vzpomínek .....	36
Trapasy .....	37
<b>OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH – Max Fisher</b> .....	39
<b>ZE SVĚTA</b>	
Druhá celosvětová zpráva o hluchoslepotě .....	42
Speciální domovní zvonek pro hluchoslepe .....	43
Vídeňský dopravní podnik spustil jedinečnou aplikaci pro neslyšící ...	44
<b>VZKAZY MOUDRÝCH</b> .....	46
<b>RECEPTY – Špagetino slunečnice s medvědíno česnekondo</b> .....	46

*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

### Kdo ví

Kdo ví, proč krása je věc pomíjivá?  
Proč oko potěší, ale srdce nezahřívá?  
Kdo ví, co říká vítr korunám?  
Snad že má radost ze svobody,  
snad že je stále sám.  
Co šeptá slunce do leknínů,  
když žhne svou tváří zlatavou?  
Snad ptá se jich, pročpak jsou smutné,  
snad je rádo, že tu jsou.  
Co zpívaj ptáci v povětří,  
když plují letní oblohou?  
Snad o Bohu, jenž je ochrání,  
snad o lidech, co pod nimi jdou.  
Kdo ví, kam padaj kapky,  
když je deštík májový?  
Kdo odpověď zná na otázky  
a kdo nám na ně odpoví?

*Václav Fišer*



## SLOVO ŠÉFREDAKTORKY

A máme tady léto. Patřím do kategorie nepřátel veder, urputného slunce, či snad dokonce slunění, natož dobrovolného, což mi nebrání vám všem, kteří léto rádi, popřát jeho krásné prožití! A mně šťastné přežití. Třeba zrovna při čtení letního čísla Doteků. A že tam toho je! Například Příběh pražské lormácké dobrovolnice paní Věny Juřinové – moc pěkně povyprávěný! Anebo počteníčko od našich věrných přispěvatelů. A propos, co vy ostatní, napíšete nám do redakce i vy o vašich zážitcích, novinkách, pomůckách, vaření, setkáních? Pro jistotu uvádím na konci článku kontakty, na kterých mě najdete, na kterých netrpělivě a nedočkavě vyhlížím vaše dopisy. Možná právě o klubových setkáních nebo individuálních výletech, cestách do známa i neznáma. Vidíte, právě teď a tady se můžete dočíst, jak je to se slevou na jízdné pro invalidní důchodce. A rovněž si přečtete, kdo může dostat k důchodu ještě doplatek na bydlení. V rubrice Zdraví je velmi zajímavý příspěvek o nové léčbě věkem podmíněné makulární degenerace, strašáku seniorů. Kdo zvažuje pokračovat v životě v domově pro seniory, může na základě předložených informací porovnat, jak, který a proč zvolit, objevit rozdíly, cílové kategorie. Nemám představu, kolik z vás vaří dle pravidelně uváděných receptů, osobně se mi svěřila jen jedna lormačka, že je ke zpestření domácího stravování ráda využívá. Velmi bychom přivítali, ba přímo nadšeně pojásali, kdybychom mohli otiskovat recepty vámi zaslané, použitý postup přípravy vámi podrobně popsany. Doteky by v tomto směru sloužily jen jako takový předavač vašich zkušeností a kuchařského umu. Rozhodli jsme se ještě posečkat, zda se aspoň někteří z vás rozhodnou s ostatními podělit. Nebude-li tomu tak, zvážíme, zda po mnoha letech nenahradit rubriku Recepty rubrikou s jinou tematikou. A teď kontakty na mě coby šéfredaktorku: Zdena Jelínková, e-mail: [doteky@lorm.cz](mailto:doteky@lorm.cz), telefon: 777 764 197. Loučím se s vámi i s tímto číslem Doteků s upřímným přáním šťastných letních dnů, taktéž přiměřených stínů, lehkých a svěžích deštíků, odvažných snů a jejich úspěšné realizace!

*Zdena Jelínková  
šéfredaktorka Doteků*

# ZPRÁVY Z LORMU



## Pojďme slavit Mezinárodní den hluchoslepoty po celý rok!

Milí čtenáři Doteků,

v době, kdy vychází letní Doteky, se ve světě slaví Mezinárodní den hluchoslepoty. Ten připadá na **27. června**, kdy se roku 1880 v městečku Tuscumba v Alabamě narodila budoucí slavná hluchoslepá americká spisovatelka Helena Kellerová.

Její neobyčejný a výjimečný osud českým čtenářům přiblížila už před mnoha lety Jindra Jarošová knihou VIA LUCIS. Letos na jaře tato kniha ožila v podobě audioknihy, interpretované herečkou Andreou Elsnerovou v režii Olgy Walló, vydalo Ascolto. Na křtu audioknihy, který proběhl 13. dubna 2023 v kavárně Českého rozhlasu, jsem se po mnoha letech mohla osobně setkat s paní Jarošovou a bylo to až dojemné setkání. Společně s ní a ostatními tvůrci audioknihy jsme se na křtu snažili během moderované debaty přiblížit přítomným hluchoslepotu a inspirující osobnost Heleny Kellerové.

Samotnou knihu v tištěné i digitalizované podobě si můžete již léta půjčit v naší Odborné knihovně, nově jako audionahrávku. Služby digitální knihovny jsou určeny výhradně osobám s hluchoslepotou a s těžkým postižením zraku, které jsou držiteli ZTP či ZTP/P. Audionahrávka je načtena běžným tempem a můžeme vám ji po zaregistrování zaslat na CD-ROMu nebo elektronicky s heslem. Více informací k registraci do knihovny získáte na knihovna@lorm.cz a na webových stránkách <https://www.lorm.cz/pro-hluchoslepe/nase-projekty/odborna-knihovna-lorm/knihovna-lorm-on-line/>.

A to mi připomíná, že jsme už v roce 2010 při příležitosti 130. výročí narození Heleny Kellerové ve spolupráci s redaktorkou Českého rozhlasu paní Jarmilou Lakosilovou vydali mimořádnou přílohu k 63. číslu časopisu Doteky nazvanou Cestami světla. Pokud vás příběh Heleny Kellerové zajímá,



pak určitě stojí za vaši pozornost. Je volně ke stažení na našich webových stránkách, odkaz najdete na konci článku.

Během křtu v Českém rozhlase při odpovídání na otázky moderátorky a z publika jsem si uvědomila, kolik osobností z řad hluchoslepých jsem za ta léta v LORMu potkala. Mnohé z vás jsme měli možnost představit zde na stránkách našeho časopisu *Doteky*, např. zveřejněním vaší tvorby, v rozhovorech, ve vašich příbězích nebo v rubrice *Osobnosti ze světa hluchoslepých*. Inspirujete mne nejen svojí tvorbou, ale i svým životním přístupem. Tím, jak jste se dokázali s hluchoslepotou vyrovnat, snahou žít dál plnohodnotný život. Proto bych tento článek při příležitosti Mezinárodního dne hluchoslepoty chtěla věnovat vám. A doufám, že mi na následující otázky odpovíte článkem, příběhem, básní, povídkou, oblíbeným citátem: **Co vás v životě inspirovalo nebo inspiruje? Kde čerpáte síly žít s hluchoslepotou? Co konkrétního vám pomohlo nebo pomáhá v každodenním životě?** Zkrátka doufám, že si odpovědi nenecháte pro sebe a my je budeme moct zveřejnit v dalších číslech *Doteků*. A můžeme si tak Mezinárodní den hluchoslepoty připomínat po celý rok!

*HELENA KELLEROVÁ se narodila 27. června 1880 v městečku Tusculumbia v Alabamě jako dcera vydavatele novin. Po prodělané spále onemocněla počátkem roku 1882 prudkým zánětem mozkových blan. V důsledku zmíněné choroby Helena ve svých 19 měsících zcela oslepla a ohluchla. Přes svůj dvojnásobný handicap vyrostla z malé dívenky velmi bystrá, inteligentní a neobyčejně krásná žena, a to nesporně zásluhou své učitelky Anne Sullivanové, která provázela Helenu po celý svůj život. Díky ní se Kellerová naučila nejen mluvit, ale dokázala absolvovat i středoškolské a dokonce vysokoškolské studium na Harvardské univerzitě, které zdárně ukončila ve svých 24 letech doktorátem. Již během studií na univerzitě napsala Helena Kellerová svoji první knihu „Povídka mého života“, která byla přeložena do mnoha světových jazyků. Nečekaný úspěch této knihy jí umožnil vstoupit i do světové literatury. Nedlouho po jejím vydání následovaly další knihy psané v Braillově písmu: „Optimismus“, „Svět, v němž žiji“, „Píseň o kamenné stěně“,*

*„Ze tmy“ a především „Moje náboženství“. Helena se naučila kromě latiny a řečtiny také plynně francouzsky a německy. Procestovala mnoho zemí všech kontinentů a stýkala se nejen s americkými prezidenty, ale i s řadou světových osobností politického a kulturního života, pomohla mimo dalšího založit Americkou nadaci pro nevidomé. Dorozumívala se dotekovou prstovou abecedou, ale i ojedinělou metodou nazývanou Taddoma. Přes svou absolutní ztrátu sluchu i zraku byla Helena Kellerová také výbornou a nadšenou posluchačkou hudby, kterou vnímala celým povrchem těla. Zemřela dne 1. června 1968 ve věku nedožitých 88 let.*



Petra Zimermanová  
ředitelka LORM z.s.

Ukázku z audioknihy VIA LUCIS si můžete poslechnout zde:

[https://www.audiolibrix.com/cs/Directory/Book/12702/Audiokniha-Via-lucis-Jindra-Jarosova?fbclid=IwAR2G-ve4VRSQjzgrnjDi0irRkggtKH8Mo15mLa-FrAh\\_8EGhP-gxq2tTpGmsc](https://www.audiolibrix.com/cs/Directory/Book/12702/Audiokniha-Via-lucis-Jindra-Jarosova?fbclid=IwAR2G-ve4VRSQjzgrnjDi0irRkggtKH8Mo15mLa-FrAh_8EGhP-gxq2tTpGmsc)

Knihu VIA LUCIS si můžete zapůjčit v tištěné podobě, jako audioknihu nebo v digitalizované podobě v Odborné knihovně LORM, více informací na [knihovna@lorm.cz](mailto:knihovna@lorm.cz), <https://www.lorm.cz/pro-hluchoslepe/nase-projekty/odborna-knihovna-lorm/>

Cestami světla – mimořádnou přílohu k 130. výročí narození Heleny Kellerové, Doteky č. 63 (ročník 2010, Léto) – si můžete stáhnout ve formátech pdf a doc zde: <https://www.lorm.cz/pro-hluchoslepe/nase-projekty/casopis-doteky/starsi-cisla/>  
[https://www.lorm.cz/wp-content/uploads/2014/06/Pri-loha\\_H.K\\_final.pdf](https://www.lorm.cz/wp-content/uploads/2014/06/Pri-loha_H.K_final.pdf)



## Okénko do Prahy

Milí lormáci,

v Praze konečně po nějaké době proběhl klub a já mám radost nejen z jeho uskutečnění, ale také z toho, že vám o něm mohu napsat. Byl to klub velikonoční a my jsme tak mohli společně přivítat jaro, oslavit tento krásný sváteční čas, kdy se začíná vše po zimním spánku probouzet k životu. A očividně jaro nezbudilo jen rostliny a zvířata, ale i nás, a tak jsme se do toho pustili ve velkém.

Co jiného dělat o velikonočním klubu, než si povídat o tradicích a u toho malovat vajíčka? Dlouho jsem ale váhala, jaký způsob tvoření zvolit, aby to bylo nové a zajímavé. Jelikož já moc velký umělec nejsem, nechala jsem se inspirovat naší klientkou, umělkyní Olgou Pírkovou, která přišla s neobvyklým nápadem na výrobu kraslic, o kterém jsem nikdy předtím neslyšela. Všechny nás to moc zaujalo, a proto jsem se rozhodla podělit se o tento postup i s vámi, kteří jste na klubu nebyli.

Je to velmi jednoduché a budete k tomu potřebovat jen pár věcí, výsledek ale stojí za to. Nejprve si vyfoukneme jakákoliv vajíčka. Výfuky pak celé potřeme lepidlem Herkules a obalíme v pšeničné krupici. Zatímco čekáme, až lepidlo a krupice uschne, připravíme si provázek, na jehož konci uděláme velký uzel. Poté si vezmeme nějakou barevnou pentli a na provázku uděláme mašli, kterou pak posuneme dolů k uzlíku. Mezitím nám vajíčka uschla, a tak se pustíme do malování. Malovat můžeme vodovkami nebo temperami. My jsme zvolili tempery a tvořili jsme nejrůznější obrazce – tečky, pruhy, srdíčka, obličejky a dokonce i pejsky. Když máme domalováno, provlíkneme provázek s mašlí a je hotovo – pak už si jen vajíčko hrdě vystavíme.

No není to hračka? Tak neváhejte a příští rok to také zkuste!

*Karolína Veselá  
terénní sociální pracovnice Praha*



## Okénko do Libereckého kraje



Vážení a milí lormáci a další čtenáři Doteků, již jsem psal o mnoha tématech týkajících se mé sociální práce, ale zatím jsem se ještě nikdy nezaobíral podrobnějšími statistickými daty z terénu. Věřím, že takovéto zhodnocení a objektivnější náhled může být zajímavým zpestřením a umožní vám lépe nahlédnout do aktivní činnosti nás terénních sociálních pracovníků.

K analýze jsem si vybral rok 2022. Z tohoto období tedy budu čerpat statistická data. Rád bych ještě uvedl, že údaje jsou pouze orientační. Nejprve se můžeme podívat na to, do jakých oblastí jsem se v průběhu mé služby dostal. Při mém cestování za klienty jsem navštívil různé části České republiky. Konkrétně tyto kraje: Hlavní město Praha, Středočeský kraj, Ústecký kraj, Liberecký kraj, Královéhradecký kraj a Plzeňský kraj. Mohu zde vyjmenovat konkrétní větší města, kde jsem poskytoval sociální služby. Jedná se o Prahu, Plzeň, Liberec, Chomutov, Vrchlabí, Louny a Rumburk. Jak vidíte, mám opravdu pestrou paletu míst, kam za vámi jezdím. Je také dobré říci, jakým způsobem se při práci dopravuji. V městech se jedná hlavně o městskou hromadnou dopravu, mezi kterou patří autobusy, tramvaje, metro, a samozřejmě pěšobus. Mimo město používám veřejnou dopravu, jako jsou vlaky a autobusy. Někdy využívám i služební vozidlo.

A nyní pár zajímavých čísel. Spočítal jsem, že v minulém roce jsem podnikl celkem 199 návštěv u klientů. To je docela pěkné číslo, co říkáte? Co se týká cestování, v Praze jsem najezdil přibližně 4 449 km a mimo Prahu 6 773 km. Dohromady se jedná o 11 222 km. To je až závratné číslo! Abyste si to lépe mohli představit, je to jako kdybych přibližně pětkrát objel po hranicích kolem dokola celou Českou republiku. Nebo jako kdybych letěl letadlem z Prahy do Chile v Jižní Americe. Za celý rok jsem se nacestoval opravdu hodně.

Doufám, že se vám toto Okénko líbilo a že si nyní umíte lépe představit, co naše terénní práce obnáší. Budu se na vás těšit při dalším zajímavém článku.

*Václav Skalický  
terénní sociální pracovník Liberec a Praha*



## Okénko do Jihočeského kraje

Vážení čtenáři, milí lormáci,

když tyto řádky píšu, je venku sice krásně slunečno, ale teplota jen něco málo nad bodem mrazu, jaro letos začíná pomalu. Doufám, že až budete tento článek číst, bude již mnohem tepleji. V minulých Okénkách jsem vám psala o pobytu, jak ho připravuji i jak nakonec proběhl. Dlužím vám tím informace o tom, co se u nás na jihu Čech přihodilo. Pokud máte přístup na internet a sledujete fotogalerii LORMu, o některých zajímavých akcích víte.

V minulém roce jsme se na klubových akcích sešli osmkrát. Zúčastnilo se celkem třicet osm klientů. Na jaře jsme se na skok vydali do středověku. Od Mgr. Pavla Macků jsme se dozvěděli, co se v tomto historickém období jedlo, co si panstvo oblékalo. Z důvodu špatného počasí jsme odmítli opustit klubovnu a společně jsme se pustili do výtvarné činnosti – modelování z tvrdnoucí hmoty. Někdo tvořil jen tak pro radost, někdo pro výtvarnou soutěž na téma „A život jde dál“. Vzpomínáte?

Jaro jsme oslavili hmatovou procházkou v centru Českých Budějovic, dozvěděli jsme se například, kdy byly založeny, prohlédli jsme si Samsonovu kašnu i některé sochy v centru. V létě jsme se podívali do Afriky srdcem. Nebojte se, nevydali jsme se do světa, pouze jsme přijali pozvání od Ing. Oldřicha Máci do jindřichohradeckého Muzea fotografie a obrazových médií. Pan Máca nás provedl výstavou a velmi zasvěceně povídal o životě v Africe, kam někdy několikrát za rok jezdí. V měsíci září jsme v Krafferově zahradě poznávali všemi smysly bylinky i jedlé květy. Také jsme se seznámili s minulostí zahrady. Paní Michaela Zudová nám vysvětlila, že je to poslední velká zahrada v centru Jindřichova Hradce. Jejich projekt přírodní zahrady počítá s tím, že v budoucnu by chtěli zahradu otevřít veřejnosti a pořádat spoustu akcí. Než jsme se uchýlili do naší útulné klubovny, stihli jsme ještě návštěvu v Okresním mysliveckém spolku v Jindřichově Hradci, kde jsme se např. dozvěděli, že Českomoravská myslivecká jednota sdružuje české, moravské a slezské myslivce již od roku 1923.

Co jsme dělali v předvánočním čase? No ano, vyráběli

vánoční přáníčka. Povídali jsme si o Vánocích, vzpomínali na Vánoce v dětství, vzájemně si předali recepty oblíbených jídel a také se nám velmi povedla výroba vánočních svícňů.

Tolik stručně o našich klubových setkáních v roce 2022 a já už se s vámi moc těším na všechna ta letošní!



*Jana Radová*  
*terénní sociální pracovnice Jindřichův Hradec*

## Okénko do Moravskoslezského kraje

Zdravím všechny lormáky a příznivce časopisu Doteky. Jmenuji se Marcela Kazíková a jsem novou terénní pracovnící pro Poradenské centrum Ostrava, dočasně také pro Brno. Takže mé Okénko by se vlastně mělo správně jmenovat „Za vámi z Ostravy až po Brno!“

Zdravím rovněž Zlínský kraj, kde jsem také už měla tu čest se za vámi zastavit. S některými z vás se zanedlouho setkám na červnovém pobytu a pro ty ostatní, kteří žijí možná i na druhé straně republiky od mého bydliště, pár slov o mně. V sociální oblasti pracuji přes 20 let, a to s různými cílovými skupinami a v různých pozicích. Jsem smíšek milující přírodu, sport, kulturu a hlavně společnost. Tak se mi zdá, že jsem i z těchto důvodů v LORMu asi správně. Co budu v terénní práci dělat? Chtěla bych obnovit klubovou činnost. V Ostravě se mi to už daří a věřím, že na Zlínsku a v Brně mi to s vaší aktivní účastí také půjde. Co se mi už podařilo? Podařilo se mi najít vás i v nezapadlejších vesničkách (ze mě a z mé navigace se staly nejlepší kamarádky). Dále myslím, že se mi povedlo navázat s vámi přirozený kontakt. S některými už pracuji na navýšení příspěvku na péči a na podávání žádostí do nadací. Také jsme společně nakupovali a byli třeba u zubaře. Víím, že mě toho s vámi ještě spoustu čeká. A proč jsem si zvolila právě vás? Mám ráda obyčejné věci. Navíc si myslím, že jsou někdy tak obyčejné, až obyčejnými nejsou. Mohou být velmi vzácné. Také mezi obyčejnými lidmi můžeme potkat ty nejvzácnější.



O kom mluvím? O naší paní ředitelce Petře, o mých kolezích a o vás.

Snad i já zapadnu do lormácké party, která je propojena napříč kraji. Díky, že jste mi otevřeli své dveře a nechali nahlédnout do svých přání. Snad vám pomohu některá splnit.

Tak to by pro začátek myslím stačilo, jdu se učit Braillovo písmo. Těším se na sluníčko! A také na Okénka ostatních teréňáků...

*Marcela Kazíková  
terénní sociální pracovnice Ostrava*



## STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY

### 1. ročník umělecké soutěže hluchoslepých

Rok 2006 byl doslova nabitý událostmi. Ostatně který ne, že ano. Tak jen stručně letem LORMem: 4. ročník pouliční sbírky „Červenobílé dny“ ve 46 městech České republiky; Radešín na Vysočině, zimní pobyt, běžecké lyžování, účast 24 osob; Opočno, edukačně-rehabilitační pobyt, účast 31 osob; Letovice, výuka a rozvoj taktilního znakového jazyka, účast 28 osob; Rožnov pod Radhoštěm, edukačně-rehabilitační pobyt se zaměřením na turistiku, účast 25 osob; narozeninová konference LORM a 7. Valná hromada se slavnostním předáním cen účastníkům 1. ročníku umělecké soutěže hluchoslepých o Cenu Hieronyma Lorma, Ždár nad Sázavou, účast 81 osob. Toto poslední číslo si prosím přečtete ještě jednou, opravdu je správně, tolik lormáků, přátel a příznivců se tehdy skutečně do Žďáru sjelo! Dovolte mi krátkou citaci z pera paní Miloslavy Maláškové, dlouholeté členky-klientky LORMu z Brna: „Kromě tradičních voleb do Výkonné a Dozorčí rady LORMu byly v hotelu Jehla vyhlášeny výsledky 1. ročníku literární soutěže o cenu Hieronyma Lorma. V rámci této soutěže byla uspořádána i malá výstava ručních prací hluchoslepých klientů. K vidění byly rovněž fotografie z mnoha akcí LORMu, z nichž se mi jevily jako

dosti vtipné hlavně snímky z lyžařských pobytů. Program byl završen narozeninovou oslavou k 15. výročí založení LORMu s občerstvením, zpěvem a tancem..." A konečně se dostávám k jádru věci, kterým je Cena Hieronyma Lorma. Jako všechno v životě je jednou poprvé, i tato soutěž se ve Žďáru představila coby čerstvě narozené miminko, ještě v plenkách a s dudlíkem, zato s dravým nadšením co nejdříve tuto novorozeneckou výbavu odhodit a rozběhnout se vstříc dalším nočníkům. Pardon, ročníkům. A to se umělecké soutěži bezesporu povedlo! Ale proč vlastně vznikla? Protože, jak říká Halina Pawlowská, co Čech, to Božena Němcová. Přeloženo – každý z nás umí psát, akorát že o tom většina neví. Ale já vím, věděla jsem už tehdy, už dávno... Na klubech, na pobytech, při osobních setkáních s klienty jsem vyslechla stovky příhod, příběhů, vzpomínek, představ a fantazií, že by v tom byl čert, napadlo mě, aby to vypravěč nedokázal hodit na papír a nabídnout k potěše druhých! Koneckonců, vypsát ze sebe všechno, co nás tíží, či naopak povznáší, je stejně účinná, ne-li účinnější terapie očisty ducha, jako se vykecat, no né? A začali jsme úkolovaně, zejména na pobytech, psát. Co psát, umělec-ky tvořit! Téma bylo zadané, volné, náhodné, připravené. Tak třeba jsem napsala část básničky a lormáci, rozdělení do skupin se svými průvodci, ji měli dotvořit. Nebo její prostředek, konec. Potom jsme srovnali výsledky. A že byl srandy kopec, si umíte představit! Totéž se týkalo prózy, vymyšlení popěveků, písniček, zhudebnění nově vzniklých básniček a veršů, často doprovázené pohybem, neřku-li rovnou tancem. A ejhle kejkle, psal a tvořil skutečně každý, rád, nerad, nadšeně, zaníceně, ochotně i naopak, jak tomu v životě u každé činnosti bývá a je. A tak jsme si krásně hráli a u toho psali. Pouze s průvodci byl občas problém, chtěli také tvořit, nejen pomáhat, chtěli také vyhrát, nejen podporovat, což mnohdy vedlo k tomu, že dostali vlastní, ač nesoutěžní prostor, aby od nich byl aspoň na chvíli tvůrčí pokoj a klid. Na druhé straně dlužno říci, že ho povětšinou využili do mrtě k pobavení všech ostatních, což byl bonus k nezaplacení. Naskytá se otázka, co budeme teď se složkami napěchovanými literárními skvosty lormáků dělat. Co je třeba zveřejnit? A už je tu jako vždy naše ředitelka Petra,





osoba mimořádná a všestranná (občas mě napadá, jak tak přes čtvrt století sleduji její neutuchající extrémní aktivitu a výkonnost, zda netrpí ADHD, to přece není normální!), s tím, že nic není nemožné – a už ho připravujeme na svět, to naše mimčo, tu naši Cenu Hieronyma Lorma. Tak takto tedy vzniklo, děcko jedno povedené, kluk náš zlatý, milovaný, a to především díky vám! Ať se ti daří, chlapče, a ať tě ani nenapadne to vzdát, víš, kolik jsi všech zúčastněných stál práce! A hlavně radosti. Jen hezky pokračuj, umělecká díla lormáků shromažďuj a brzy zase s tebou, se všemi NA SHLEDANOU!

*Zdena Jelínková  
šéfredaktorka Doteků*



## PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ

### Jak jsem se skamarádil s počítačem a mobilem

Milý čtenáři!

Víš, co žene člověka neustále vpřed? Je to touha, která je nedílnou součástí života. Mě touha po poznání dovedla až k tomu, že jsem se začal učit pracovat na počítači a s mobilem. Jak k tomu došlo? Stalo se to tak, že v dětství, když mi mamka četla knížky, nevědomky ve mně probudila zájem o přírodní národy a časem i o historii. V Braillově písmu byly jen některé knihy, které jsem si chtěl přečíst, a abych se je neučil znát zpaměti, hnalo mě to poznávat něco nového.

Moje mamka byla sice ochotná mi různé knihy přečíst, ale četbu o přírodních národech prokládala svými poznatky a názory, které četbu znehodnocovaly. Když jsem se o těchto potížích bavil s přáteli, tak mi navrhli, ať si udělám kurz na počítač, kde je i čtecí zařízení, takže si budu moci naskenovat knihy, které se mi líbí.

Přiznám se, že jsem v této oblasti váhal, protože mě odrazovalo to, že v době, kdy jsem se rozmýšlel, byly hlasové předčítače pro mě dost nesrozumitelné. Touha po

svobodě mě však k tomu přiměla. Seznámení s počítačem bylo z počátku docela krušné, ale nakonec jsem se naučil po mnoha těžkých chvílích na počítači pracovat a i uši si zvykly na jeho umělý hlas.

Můj první počítač byl stolní. Napřed jsem na něm skenoval knížky a četl jsem si je na braillovém řádku, protože učitelka, která mě učila, naznala, že při mé sluchové vadě potřebuji braillový řádek, abych nikoho nerušil.

Po jistém čase jsem se učil pracovat s internetem, ale tehdy bylo jen telefonické připojení a možnosti omezené. Až později, když jsem měl pevné internetové připojení, jsem našel spoustu zajímavých článků z oblasti, která mě zajímá. Ten pocit svobody ani neumím popsat slovy!

Po čase jsem si místo stolního počítače pořídil noutbuka a mohl jsem se přemísťovat z místnosti do místnosti, jak jsem potřeboval. Počítač, na kterém nyní píšu, je můj třetí přenosný.

V sedmém roce tohoto století jsem si koupil mluvící mobil, tohoto typu můj první, a za tři roky nato jsem přes Adaptech obdržel druhý mluvící mobil, kde byl lidský hlas Eliška. Ten mi vydržel mnoho let. A konečně vloni na podzim jsem si zažádal o ajfona, který má hlas Zuzanu. Tento hlas mám i na svém stávajícím počítači. Také jsem si pořídil novou SIM kartu a připojil jsem se ajfonem na internet.

Navíc mi učitel na ajfonu nastavil i mejla, takže když nejsem doma u počítače, můžu si mejla přečíst i na ajfonu.

Je to úžasný pocit svobody a zase ho neumím popsat slovy! Na ajfonu mám i jůtuba, kde si můžu poslouchat mluvené slovo. Ajfon nemá tlačítka a musel jsem se naučit švihat prstem přes hladkou plochu přístroje, pro potvrzení dvakrát rychle poklepat. Tohle vyžadovalo určitý cvik. Naučil jsem se na ajfonu i telefonovat, ale ještě zbývají věci, které se musím doučit.

Přátelé, je toho hodně, o čem by se dalo vyprávět... Snad se v září sejdeme na pobytu a já vám, pokud budete mít zájem, budu moci ukázat, co všechno jsem se na mobilu naučil. Dokud člověk poznává nové věci, neustále se po něčem pídí, tak žije.





## Nevzdávej to!

Vdávala jsem se poměrně mladá. Bylo mi 19 let a moc zkušeností s vedením domácnosti a vařením jsem neměla. Protože jsem vyrůstala na internátě a nikdo mě nenaučil vařit ani jiné základní věci do budoucna. Nedokázala jsem nic jiného než krupicovou kaši, míchaná vejčička nebo jednoduché pomazánky. Na maso a omáčky jsem si netroufala a vůbec jsem se vaření vyhýbala. Neměla jsem představu o budoucím životě.

Když jsem porodila synka, nikdo mi v ničem nepomohl, neporadil, neuměla jsem ani synka přebalit, natož se o něho starat. Moc slzí a bolestí jsem cítila a díky sousedce, která znala mé trápení a z počátku mi velice pomohla, jsem se do péče o dítě pomalu dostávala. Učila mě, jak synka koupat, přebalit a všechny základní potřeby k tomu. I jaké vybavení nakoupit.

Ze začátku vařil můj otec, ale pak řekl dost! A já se musela začít starat sama.

Odstěhovali jsme se do nového bytu a tam můj boj s kuchyní začal. Porodila jsem druhé a pak třetí dítě, ale s vařením jsem si hlavu nelámala. Protože jsem byla víc zaměstnána dětmi, neměla jsem čas ani na sousedské vztahy, a tak jsem byla víceméně samotářská. Řídila jsem se vlastními nápady a snažila se co nejlépe svou domácnost řídit. Manžel mi v ničem a nikdy nepomohl. Z práce se vracel až večer, takže jsem musela domácnost i výchovu dětí zvládat sama.

Kupovala jsem polotovary nebo konzervy. Jindy jsem např. kuře jen lehce osolila a dala do trouby. To už jsem si poříдила knihu kuchařku. Pomalu dle návodu jsem si troufla na základní vaření, nejlépe mi šly polévky a kuře.

Po dvacetiletém manželství jsme se rozvedli, protože jsem oslepla a manžel to nehodlal tolerovat. Děti byly dospělé, takže jsem neměla důvod v takovém manželství setrvat. Odstěhovala jsem se z domova. Přišla jsem o všechno, o děti, byt a známé prostředí. Byla jsem víc a víc do sebe uzavřená a smutná. Po roce jsem si našla přítele, s kterým jsme se vzali. Bylo to pro mě velké osvobození, on rád vařil, a tím pádem to vše pro mě odpadlo. Druhý muž si mě vzal



již nevidomou a hledal nejlepší cestu, abych byla šťastná. Přihlásil mě do Tyflocentra, kde jsem se učila sebeobsluže, číst i psát, chodit ven bez doprovodu atd. Vedoucí Editka mě učila vše, což bylo pro mě to nejlepší. Pomalu jsem začala zase trochu důstojně žít. Pak přišla pro mě další rána, druhý manžel po deseti letech společného života umřel a já zůstala dočista sama.

Začala jsem litovat toho, že jsem se od druhého muže nenaučila aspoň základy vaření. Opět jsem hledala řešení. Začala jsem chodit do závodní jídelny, a tak jsem měla pravidelnou stravu. Po roce jsem si řekla, že s takovou nikdy nic neušetřím. Odstěhovala jsem se do menšího bytu s pečovatelskou službou a shodou okolností jsem si našla svou první opravdovou kamarádku. Často jsme se navštěvovaly a denně si psaly. Měly jsme stejné zájmy a záliby. Hlavně knihy, filmy a i dobré jídlo. Jenže nás dělily stovky kilometrů. Nevadí, díky internetu a telefonu jsme byly denně v kontaktu.

Byly Vánoce, Velikonoce, narozeniny atd., pokaždé mi posílala foto, co upekla, a já jen mlčky záviděla, jak je zručná a šikovná. Jednou jsem jí prozradila celou situaci a pravdu, že si jídlo kupuju hotové. Vánočku, beránka i bábovku. Na víkend sem si vařila polévky a jednoduchá jídla, kaši nebo zapečené nudle apod., v pracovní dny mi vozí hotové jídlo, takže se nemusím starat.

Ale pak se karta obrátila. Kamarádka byla tak trpělivá a hodná, že mi radila, jak a co vařit. Začalo to vánočním cukrovím, jednoduché vanilkové rohlíčky. Potom se přidávalo. Bábovka. Buchty. Vše jsem musela vážit a počítat a díky mobilu, který ofotil gramy a já to přeposlala jí, to pomalu šlo. I sporák jsem vždy musela ofotit, zda je dobře a správně trouba zapnutá. Zkrátka vše se muselo fotit a posílat. Z počátku zmatek, neklid a nejistota. Postupně jsem se naučila smažit, vařit i péci, dokonce i náročná jídla a dobroty. Třeba kachnu, bůček a jiné maso. Ba i první vlastní dort jsem si upekla! Domácí vánočku, mazanec. Šlehaný beránek, ale taky domácí chleba v domácí pekárničce, kterou jsem si koupila. Velikonoční nádivku. Na Vánoce 6 druhů cukroví, ne-li víc.

Za 10 let naše kamarádství tak vzrostlo, že si jedna





s druhou pomáháme. Ano, ona je zdravá, vidí a slyší, a přesto se dokáže do mě vžít a radit, jak na co jít. Často se stalo, že se mi nedařilo dílo udělat, jak má. Například ta vánočka. Vše bylo, jak má být upleteno. Pěkně 3 patra, a přesto první vánočka, když se upekla, byla jak italská šikmá věž. Vánoční rohlíčky – jeden tlustý, jiný krátký, zkrátka ne vše šlo hned na poprvé. Kamarádka nacházela řešení. Já pokaždé slzela, že se to spálilo, nedopeklo, nepovedlo. Výsledek? Vždy mi říkala: „Nevzdávej to!“

Dnes? Nejsem dokonalá, ale nikdy nic jen tak nevzdám. Dnes mi to nejde, zítra to půjde. Vymyslíme vždy, jak na to, aby to šlo.

Před pár lety se mi zalíbilo pletení košíků z proutí. Neměla jsem na to žádnou školu, a přesto jsem si řekla, že to zkusím.

Pletení mi šlo, ale tvarovat a pak zakončit, to už bylo horší. Naše dřívější terénka Danko, která vloni odešla na mateřskou, měla velkou radost a také poradila, jak na to jít. Také mi často říkala: „Nevzdávej to, to dokážeš!“ A dokázala jsem a náramně mě to začalo bavit. Dnes upletu velikonočního zajíčka, vajíčko, ale i slepičku jako košík, různé podnosy a košíky z proutí i z papírových ruliček. Hotové dílo rozdám, dělám to pro radost a potěšení.

Je pravdou, že často si vzpomenu na děti a vnoučata, které kdesi jsou a které mám. Bolí to, že je nevidím, a někdy mám nutkání se jim ozvat. Napsat. Ale neudělám to, protože jednou před pár lety jsem to udělala a bohužel mě odmítli z důvodu, že jsem se nechtěla vrátit k prvnímu manželovi. Hodně jsem si poplakala, ale díky mé kamarádce jsem zase na nohou, a tím je můj život veselejší. Víím, že už nikdy nevidím, ale nenutím se do ničeho. Ráda si dělám domácí pohodu. Při pletení svetrů, které jsem si dobře osvojila, poslouchám filmy a hlavně knihy, které mi kamarádka doporučuje. Pokud nejsou k sehnání ve slepecké knihovně, tak si je naskenuji a upravím a nechám číst v programu Balabolka. Skenování a úpravu knih jsem se naučila v bývalém zaměstnání. Pokud kniha není vůbec k sehnání, tak mi ji kamarádka naskenuje, pošle a spolu ji upravujeme. Balabolku mi moje kamarádka doporučila, už jsem o programu slyšela dřív. Stáhla jsem si ho a nainstalovala. Mám

výhodu, že se nebojím techniky a ráda využívám programy pro nevidomé.

Proč vám to píšu? Protože tu nejde o vaření, čtení, filmy nebo o pletení svetrů, ponožek nebo košíků, ale o samotnou osobu. Mnozí si říkají: „Mně to nejde, nebudu to dělat,“ nebo: „Na to nevidím.“ A to je špatně! To je můj názor. Všichni známe přísloví: „Kdo chce, hledá způsoby. Kdo nechce, hledá důvody.“

Se srdečným pozdravem vám všem

*Dagmar Kopáčová*



## **Psí nápady**

Kamkoli jsem se za svého života přistěhoval, všude jsem zažil mnohé radostné příhody i všelijaká milá překvapení s domácími mazlíčky a jinými zvířátky. Rád na ony radostné chvíle vzpomínám. Kdekdo měl nějaké zvířátko, pejska nebo kočičku. My jsme měli obojí. Znal jsem i potkával mnohé tyto živé tvorečky ze sousedství i vzdálenějšího okolí. A některá tato setkání opravdu stála za povšimnutí.

Jednou ráno jsem na zastávce čekal s ostatními lidmi na autobus do krajského města, stáli jsme tam v řadě tak, jak jsme přicházeli. Stál tam v té naší frontě také středně velký pes, asi s někým kamsi měl jet. Přijel autobus, postupně lidé nastupovali. Ten pes spořádaně postupoval s lidmi ke dveřím autobusu. Až na něj přišla řada, nastoupil do autobusu a usadil se na zemi mezi sedadly. Řidič se ptá: „Čí je ta potvora?“ Za psa se přece také musí zaplatit jízdenka. Ale ten pes tam byl sám. A jak je známo, psi u sebe žádné peníze nemají. Tak musel z autobusu ven, ale řidiči dalo dost práce toho psa z autobusu dostat. Pes se rozhodl cestovat, ale že se za cestu musí platit, to pochopitelně vědět nemohl. Zlobil se a vzpíral, ale nebylo mu to nic platné. Uskutečnit si nějaký svůj sen, na to jsou peníze většinou nezbytné. A tak zklamaný pes přišel o nádherný dobrodružný výlet.

Větší štěstí měl pejsek Bertík z protějšího domu, dobře jsem ho znal. Se svojí psí kamarádkou jednou nastoupili do městského autobusu a řidič je svezl zadarmo. Vystoupili na

konečné zastávce, všechno tam prozkoumali, proběhli se a pak zase nastoupili do autobusu, který jel nazpět. Jejich cíl byl skromnější, ale možná, že ten řidič je znal. A tak je svezl zadarmo.

František Hynek



## PŘÍBĚH

### Vše pomalu uzrávalo

*Vážení čtenáři, když jsem v rámci rubriky Rozhovor/Příběh o spolupráci poprosila naši dobrovolnici paní Větku Juřinovou, která LORMu vypomáhá na pražské pobočce, neměla jsem ani potuchy, s jak úžasným člověkem budu mít možnost se blíže seznámit. A jak bych také mohla? Věnka totiž patří do lidské skupiny zvané Skromnost, mezi ty, kteří rozdávají svoji pomoc – a že jí není málo! – na všechny strany, aniž by měli potřebu, či dokonce touhu o tom hovořit, natož se chlubit! Schválně, kolik takových lidí ve svém okolí znáte? Mně by stačila jedna ruka a jeden prst. O to víc a o to hlouběji smekám před vámi, paní Věnko! Máte slovo...*

Jsem Vltavou křtěná a Ostravicí odkojená. Své dětství a mládí mám prozářené sluncem a láskou všech, kteří se podíleli na mém růstu a zrání. A nebylo jich málo: babičky, dědové, tetičky, strejcové vlastní i nevlastní, přátelé naší rodiny. Bylo to proto, že oba mí rodičové byli pracovně hodně vytížení. Maminka byla harfistkou a tatínek operní pěvec. Tak jsem vyrůstala ve velmi společenské a tvořivé atmosféře – jednou v Suchdolu u Prahy u babičky a dědy, jindy v Ostravě u rodičů, kde oba přijali angažmá ve státní opeře.

Místo školky jsem běhala po celém divadle, kde jsme se honili s vrstevníky, rovněž dětmi divadelních zaměstnanců. Během základní školy jsem vystřídala různé zájmové kroužky, až se mým velkým koníčkem stalo loutkové divadlo pro děti, kterému jsem byla věrná po 30 let. Po ukončení základní školní docházky jsem si vybrala Střední pedago-

gickou školu v Krnově. Jednak proto, že k dětem jsem měla vždycky blízko, jednak proto, že tam jedním z předmětů byla loutkařská výchova (ovšem hlavně proto, že učitelky mají dlouhé prázdniny). Na této škole nám dali dobrou přípravu pro práci s dětmi různých věkových skupin s rozličnými výchovnými i zdravotními problémy.

Další mou životní etapou byla práce učitelky v mateřské škole, kde jsem měla možnost pracovat i se skupinkou dětí s Downovým syndromem. Práce s nimi měla svá specifika – to mne nasměrovalo k zájmu o děti, které vyžadují zvláštní péči, a následně k práci učitelky MŠ při nemocnici v Ostravě. Potřeba dalšího vzdělání vyústila ve studium speciální pedagogiky na pedagogické fakultě v Olomouci. Během mého dálkového studia jsem se provdala a následně měla dvě děti. A tak jako kdysi mne rodiče přestěhovali z Prahy do Ostravy, tak nyní jsem následovala manžela opačným směrem.

V Praze jsem přijala dočasnou práci ve škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené děti, kde jsem poprvé poznala a mohla hlouběji proniknout do světa nevidomých. Učila jsem ve smíšené třídě 4. až 6. ročník, postupně jsem se naučila Braillovo písmo a myslím, že jsem si ke svým svěřencům našla cestu. Uvědomila jsem si, jak málo víme o životě, pocitech a projevech nevidomých lidí a vůbec o lidech s jakýmkoli handicapem. Jak i oni nás mohou obohatit v našich „zdravých“ životech... Jezdili jsme společně na kolech, na lodičkách i na sáňkách z petřínských kopců. Žádné studium mi nemohlo dát větší vhled, nežli soužití s dětmi na této škole. Byla to pro mne velká a cenná životní zkušenost.

Mé další profesní kroky vedly do nemocnice v Motole, kde jsem pracovala jako speciální pedagog MŠ při nemocnici. Mým stěžejním pracovištěm se stala transplantační jednotka kostní dřeně. Tady se člověk denně setkává s tolika silnými příběhy různých lidských osudů a hlavně si uvědomí, jak potřebné je POMÁHAT. Velkou pomocí rodičům a celým rodinám dětí po transplantaci kostní dřeně je každoroční týdenní rekondiční tábor, aby se dítě postupně mohlo vrátit do běžného života. Těchto táborů jsem se účastnila jako pedagog a nyní jako dobrovolník.

Všechny tyto mé životní poznatky a zkušenosti vedly k rozhodnutí, že i jako penzistka chci být nadále užitečná,





pomáhat potřebným a současně pociťovat tu láskyplnou energii, kterou si my lidé navzájem můžeme dávat. Nastoupila jsem jako „chůvička“ k dvouletým dětem, kde pomáhám těm nejmladším, aby co nejšetrněji zvládli adaptaci na pobyt v MŠ. Nu a náhoda tomu chtěla, že jedna z kolegyň z motolské nemocnice začala pracovat v LORMu. A protože věděla o mém zájmu o nevidomé, nabídla mi možnost spolupráce na pozici dobrovolníka i zde.

A tak se nakonec naplnily oba mé zájmy – věnovat svou péči malým dětem i starším potřebným lidem a ve volném čase mohu pomáhat tam, kde mne potřebují, a to jsou některé mé klientky v LORMu. Musím konstatovat, že hluboce smekám před jejich samostatností, statečností, vytrvalostí a vůlí překonávat své každodenní překážky v jejich tichém, tmavě šedém světě – a to kolikrát i s humorem! Mám se stále od nich co učit. Pro mne osobně je fascinující, s jakým zájmem a vervou jsou ochotné a schopné stále se učit něčemu novému, od rutinního používání mobilního telefonu či internetu po téměř profesionální obsluhu nejmodernějšího kávovaru.

Při této příležitosti bych LORMu ráda popřála dostatek nadšených erudovaných pracovníků z řad zaměstnanců i dobrovolníků a klientů, kteří jejich oddanost a nasazení ocení ke své spokojenosti. Na závěr bych se s vámi, milí čtenáři, chtěla podělit o svá dvě oblíbená motta. Jedno pochází od Platóna: „V péči o štěstí druhých nacházíme své vlastní“ a druhé od dalajlámy: „Prvotním smyslem našeho života je pomáhat druhým lidem. Pokud nemůžete pomoci, alespoň neublížujte.“

*Tak co říkáte, milí čtenáři, počtáři? Není v okolí příliš Věnek Juřinových, mám pravdu? A tak mi dovolu, abych i vašim jménem poděkovala paní Věnce za důvěru, s níž nám svěřila svůj životní příběh, a popřála jí hodně a ještě víc zdraví a záviděníhodné zralé aktivity! Děkujeme, Věno...*

*Zdena Jelínková  
šéfredaktorka Doteků*



## Jak je to se slevou na jízdné pro invalidní důchodce?

Od července loňského roku funguje nová sleva na jízdné pro invalidní důchodce. Kdo na ni má nárok a v jakém typu dopravního prostředku ji využijete? Přečtěte si, pro koho platí, jak je vysoká anebo jakým způsobem si můžete vyřídit náležitosti pro prokazování jejího nároku v dopravě.

### PRO KTERÉ INVALIDNÍ DŮCHODCE PLATÍ SLEVA NA JÍZDNÉ?

Sleva na jízdné bohužel neplatí pro všechny invalidní důchodce. Ti, kteří důchod pobírají pro invaliditu prvního nebo druhého stupně, nárok na slevu nemají. Dostanou ji jen ti, kteří pobírají důchod pro invaliditu třetího stupně.

Důležité je zmínit, že pro osoby, které jsou invalidní ve třetím stupni a zároveň jsou také držiteli průkazu ZTP a ZTP/P, nová sleva neplatí. Nárok mají na vlastní, a to ve výši 75 % ze standardní ceny jízdného.

### KOLIK SLEVA NA JÍZDNÉ PRO INVALIDY ČINÍ?

Invalidní osoby mohou ve veřejné autobusové nebo drážní dopravě jezdit s 50% slevou na jízdné. Ze standardní ceny jízdenky tedy zaplatí o polovinu méně.

### KDE SLEVU NA JÍZDNÉ UPLATNÍTE?

Sleva se týká veřejné drážní dopravy ve druhé vozové třídě a veřejné autobusové dopravy. Neplatí však pro cestování městskou hromadnou dopravou, v té si budou muset invalidní důchodci v rámci jízdenky, ať už hodinové, nebo roční, zaplatit plnou cenu.

### CO PRO ZÍSKÁNÍ SLEVY POTŘEBUJETE?

Pro nárok na slevu se při koupi anebo předložení jízdenky u dopravce budete muset prokázat, a to PDF dokumentem anebo QR kódem uloženým v mobilu nebo nově upravené mobilní aplikaci OneTicket. Nejprve se ale budete



muset obrátit na ČSSZ, resp. její pracoviště. Máte hned dvě možnosti, jak si QR kód vyřídit. Tou první je samozřejmě návštěva příslušné OSSZ, PSSZ v Praze nebo MSSZ v Brně, kde vám na požádání kód vydají buď ve fyzické listinné podobě, nebo ve formátu PDF. Pokud se vám však nikam nechce chodit, vše můžete vyřídit z pohodlí domova elektronickou cestou, a to přes ePortál ČSSZ. Nicméně k takovému kroku budete potřebovat uznávanou elektronickou identitu, kterou se přihlásíte. Stačit bude i ta bankovní.

Po přihlášení do systému pak jednoduše vyberete službu Potvrzení pro slevu na jízdě pro uživatele invalidního důchodu třetího stupně. Ihned poté byste měli obdržet vygenerovaný QR kód, a to buď v podobě obrázku, nebo PDF dokumentu. Ten si budete moci vytisknout anebo si jej případně nechat v mobilu v elektronické formě, popř. jej zanést do aplikace OneTicket. Ta je k dispozici ke stažení pro Android na Google Play a pro iOS na App Store.

Pokud se nemůžete přihlásit do ePortálu ČSSZ ani se fyzicky dostavit na úřad, můžete k tomuto úkonu pověřit jinou osobu, ale vždy za předpokladu, že od vás dostane listinnou plnou moc.

*Zdroj: [https://www.finance.cz/542983-sleva-na-jizdne-pro-invalidni-duchodce/?utm\\_source=www.seznam.cz&utm\\_medium=sekce-z-internetu#dop\\_ab\\_variant=772421&dop\\_source\\_zone\\_name=hp-feed.sznhp.box](https://www.finance.cz/542983-sleva-na-jizdne-pro-invalidni-duchodce/?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu#dop_ab_variant=772421&dop_source_zone_name=hp-feed.sznhp.box)*

## **Kdo může dostat k důchodu ještě doplatek na bydlení**

Zbývá vám z důchodu po uhrazení nákladů na bydlení jen malá částka, která nestačí na to, abyste pokryli své základní potřeby na přijatelné úrovni? Možná, že můžete požádat o doplatek na bydlení.

Doplatek na bydlení je dávkou hmotné nouze společně s příspěvkem na živobytí a mimořádnou okamžitou pomocí. Nárok na tyto dávky máte v momentě, kdy po zaplacení nákladů spojených s bydlením vám nezbývá dostatečně velká částka na to, abyste mohli žít alespoň na minimální





přijatelné společenské úrovni. Tedy příjem posuzovaných osob v domácnosti je pod hranicí životního minima.

O doplatek na bydlení mohou zkusit požádat pouze ti, kteří mají již priznaný příspěvek na bydlení.

K tomu, aby mohl být vypočítán doplatek, je nutné znát výši příspěvku na živobytí. Příspěvek na živobytí se vypočítá jako rozdíl částky živobytí a příjmu sníženého o 30 % (v Praze o 35 %). Částka živobytí je stanovena individuálně na základě konkrétní ekonomické a sociální situace rodiny. U poživatelů starobního důchodu, u osob ve 3. stupni invalidního důchodu a u nezaopatřeného dítěte je částka živobytí ve výši životního minima.

Některé příjmy, ze kterých se stanovuje výše příspěvku na živobytí a následný doplatek na bydlení, se neberou v celé výši, ale počítá se pouze s jejich procentuální částí:

- 70 % u příjmů ze závislé činnosti (zaměstnání), příjmů z podnikání, příjmů z důchodů poskytovaných v rámci důchodového pojištění
- 80 % u příjmů z podpory v nezaměstnanosti, nemocenských dávek, náhrad mzdy
- 100 % u příjmů z výživného, pronájmu, přídatků na dítě, rodičovského příspěvku

Nárok na doplatek na bydlení mají důchodci žijící v nájmu, ve vlastním bytě, ale i ti, kteří využívají služeb sociálních pobytových zařízení. Zažádat mohou i vlastníci objektů, které jsou určeny k individuální a rodinné rekreaci. To, zda výše nákladů na bydlení je adekvátní současné lokalitě, posuzují sami úředníci. Ti mnohdy navštíví danou domácnost, aby se přesvědčili, zda situace odpovídá tomu, co žadatelé dokládají.

Doplatky na bydlení jsou vypláceny v mnohem nižších částkách než příspěvek na bydlení. Často jsou to stovky či nízké tisíce. V případě, že by částka příspěvku na živobytí vyšla v záporné hodnotě, nevznikne ani nárok na doplatek na bydlení.

*(kráceno)*

Zdroj: [https://www.finance.cz/545789-muzete-si-v-duchodu-pozadat-o-doplatek-na-bydleni/?utm\\_source=www.seznam.cz&utm\\_medium=sekce-z-internetu#dop\\_ab\\_variant=0&dop\\_source\\_zone\\_name=hpfeed.sznhp.box](https://www.finance.cz/545789-muzete-si-v-duchodu-pozadat-o-doplatek-na-bydleni/?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=hpfeed.sznhp.box)



## Zvíře v bytě

Chovat ve vlastním i pronajatém bytě zvíře dle vlastní volby zákon dovoluje, aniž by k tomu byl třeba něčí souhlas. Pokud by stanovy pro společenství vlastníků jednotek nebo nájemní smlouva přesto obsahovaly takové zakazující nebo souhlasem podmíněné ustanovení, je ze zákona neplatné. V domě s bytovými jednotkami v extrémním případě může soud podle § 1184 odst. 1 občanského zákoníku na návrh osoby odpovědné za správu domu nařídit prodej jednotky toho vlastníka, který i přes písemnou výstrahu osoby odpovědné za správu domu porušuje své povinnosti způsobem podstatně omezujícím nebo znemožňujícím výkon práv ostatních vlastníků jednotek. V nájemním bytě má nájemce podle § 2258 občanského zákoníku právo chovat zvíře, nepůsobí-li chov pronajímateli nebo ostatním obyvatelům domu obtíže nepřiměřené poměrům v domě. Vyvolá-li chov zvířete potřebu zvýšených nákladů na údržbu společných částí domu, nahradí nájemce tyto náklady pronajímateli. Pokud jde o stav nájemního bytu „před a po“ užívání nájemcem s domácím mazlíčkem, je vhodné ho zdokumentovat a případné škody hradit z nájemcovy jistoty, v běžné řeči kauce. Ta sice nesmí podle § 2254 občanského zákoníku v souhrnu přesáhnout trojnásobek měsíčního nájemného, dohoda o jejím přiměřeném zvýšení však možná je.

*Zdroj: <https://www.sons.cz/01-2023-Info-mace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4014005.html>*



## Nová léčba věkem podmíněné makulární degenerace

Na oční klinice Lexum v Praze proběhla první aplikace inovativního léku proti vlhké formě věkem podmíněné makulární degenerace (VPMD). Zákrok trval pár minut a lékaři při něm poprvé v ČR aplikovali zcela novou biologickou injekční léčbu. Nový léčivý přípravek obsahuje bispecifické protilátky, díky kterým je léčba mnohem účinnější. Jejím cílem je zastavit postup onemocnění a zmírnit jeho projevy. VPMD (onemocnění sítnice) je nejčastější příčinou slepoty v rozvinutých zemích. Možnost vrátit zrak zcela do normálu zatím neexistuje a bez léčby dochází ke zhoršování vidění, až ztrátě zraku. V ČR onemocněním trpí víc než 100 000 lidí a léčena je jen necelá pětina z nich.

Výzkum léčby vlhké formy VPMD probíhá na několika úrovních. Cíl je ale společný – zajistit ústup nemoci a umožnit aplikaci léčby v co nejdelších časových intervalech tak, aby nebyla omezena kvalita života pacientů. „Nová léčba kombinuje dvě vysoce účinné látky, které se vzájemně doplňují a napomáhají zastavit rozvoj onemocnění. Představuje další zlepšení účinku ve smyslu udržení zrakové ostrosti při delších intervalech mezi dávkami injekční terapie. Omezuje tak počet nutných návštěv a zátěž pacienta či jeho nejbližších,“ říká doc. MUDr. Libor Hejsek, Ph.D., FEBO, viceprezident České vitreoretinální společnosti a hlavní lékař Vitreoretinálních a aplikačních center sítě očních klinik Lexum. Pro úspěšnou léčbu je klíčové její včasné zahájení a pravidelnost. „Hlavně pro starší pacienty je náročné navštěvovat kvůli aplikaci léčby kliniku v měsíčních, případně měsíčních se intervalech,“ doplňuje doc. Hejsek.

První pacient s novou léčbou, MUDr. Jaroslav Forman (77) z Berouna, říká: „První obtíže jsem začal pozorovat před cca třemi měsíci, kdy jsem měl pocit zhoršeného komfortu vidění. Musel jsem více zaostřovat, začal jsem hůře číst titulky v televizi a poté jsem zjistil, že se objevil flíček v levém oku. Zkontaktoval jsem svého očního lékaře, který



mi zjistil pravděpodobnost věkem podmíněné makulární degenerace.“

„Zárok proběhl standardním způsobem, lék byl aplikován injekčně přímo do sklivcového prostoru. Jsem ráda, že máme nyní možnost nabídnout pacientům tento zcela nový lék, který by mohl nejen zlepšit jejich zrak, ale také snížit zátěž při léčbě menším počtem injekcí v průběhu času v porovnání se stávajícími přípravky,“ dodává MUDr. Martina Rubešová, vedoucí lékařka Aplikačního centra oční kliniky Lexum Praha Budějovická.

Dosud intervaly aplikace biologické léčby závisely na tom, jak na ni pacient reagoval. Někteří pacienti potřebovali skutečně mnoho injekcí v pravidelných intervalech. Pro množství pacientů a nutnost častého dávkování je obtížné péči zvládat. Nová léčba, kdy se po počáteční nasycovací fázi (začíná 4 injekcemi v měsíčních intervalech) aplikuje lék dále většině pacientů ve 3–4měsíčních intervalech, je mnohem výhodnější a i šetrnější. Po zklidnění nemoci zůstává pacient i nadále pod lékařským dohledem. „Do roku 2003 jsme museli pouze sledovat, jak naši pacienti přicházejí o zrak a stávají se z nich prakticky slepí. Dnes je možné léčbou nemoc nejen zastavit, ale též zlepšit subjektivní vidění zmírněním projevů a nově také prodloužit intervaly mezi dávkami,“ říká primář Vitreoretinálního centra oční kliniky Lexum Praha Budějovická MUDr. Ivan Fišer, Ph.D.

Pro úhradu ze strany pojišťoven musí pacient splňovat v případě původní i nové léčby daná kritéria. Zatímco dříve si museli biologickou léčbu pacienti platit sami, nyní je na očních klinikách Lexum v Praze Budějovická, Praze-Modřanech, Brně, Ostravě, Českých Budějovicích, Mladé Boleslavi a Táboře hrazena zdravotními pojišťovnami. „Kromě očních klinik Lexum je možné úhradu pojišťovny využít také v rámci vybraných nemocnic a dalších aplikačních center,“ upřesňuje doc. Hejsek. „Čekací doba mezi diagnostikou a první aplikací může být maximálně až 3 měsíce. Včasné zahájení léčby je přitom pro pacienty s makulární degenerací klíčové,“ doplňuje primář Fišer. V rámci očních klinik Lexum je již léčeno více než 3 000 unikátních pacientů původní biologickou léčbou a čekací doby jsou v řádu maximálně jednotek týdnů.



V České republice je podléčenost VPMD dlouhodobě velmi vysoká. Ve srovnání s průměrem zemí Evropy se u nás léčí 3x méně pacientů. Oproti Německu a Velké Británii 4x méně a vůči Švýcarsku dokonce 6x méně pacientů. Zároveň u nás trvá 2x déle (až 6 měsíců), než se pacient dostane k efektivní léčbě, která zachrání jeho zrak. Důvodem je to, že dostupnost je stále většinou zajišťována pouze malým počtem větších veřejných nemocnic (celkem 27). Průměrná čekací doba mezi diagnostikou, indikací, kvalifikací a první aplikací je 3 až 6 měsíců. Zároveň je podáván nižší počet aplikací, než je doporučováno. Průměrný počet aplikací na jednoho unikátního pacienta jsou pouze 4 dávky.

V České republice tedy evidujeme vysokou podléčenost, významnou poddávkovanosť a zhoršenou dostupnost. Proto v posledních 5 letech odborníci velmi oceňují ochotu zdravotních pojišťoven investovat do této téměř nejlevnější biologické léčby (průměrný náklad na jednoho pacienta je 68 000 Kč) zásadně více prostředků.

*(kráceno)*

Zdroj: [https://udalostiextra.cz/zdravi/nova-lecba-makularni-degenerace-slibuje-vysokou-ucinnost-a-nizkou-frekvenci-davkovani/35953/#dop\\_ab\\_variant=889431&dop\\_source\\_zone\\_name=hp-feed.sznhp.box](https://udalostiextra.cz/zdravi/nova-lecba-makularni-degenerace-slibuje-vysokou-ucinnost-a-nizkou-frekvenci-davkovani/35953/#dop_ab_variant=889431&dop_source_zone_name=hp-feed.sznhp.box)

## Senzorineurální ztráta sluchu

Senzorineurální ztráta sluchu je jedním z nejběžnějších typů sluchového postižení, a proto je dobře prozkoumána a celkem snadno řešitelná. Po překročení určitého věku vlastně postihuje většinu lidí. Náš sluch, podobně jako zrak nebo paměť, může časem upadat.

### CO JE SENZORINEURÁLNÍ ZTRÁTA SLUCHU?

Existuje několik různých typů ztráty sluchu a některé jsou způsobené např. překážkou ve zvukovodu nebo poškozením sluchového nervu. Senzorineurální ztráta sluchu ale souvisí s hlemýžděm, který je pro sluch klíčovým orgánem. Jakmile zvuk proputuje uchem, dostane se až k hlemýždi. To je spirálovitý orgán plný mikroskopických vláskových



buněk. Buňky uvnitř hlemýždě zachytávají zvuk a určují např. jeho frekvenci nebo hlasitost. Odtud zvuk postupuje dále do mozku, který jej interpretuje. Když se vláskové buňky opotřebí nebo poškodí, dochází k senzoryneurální ztrátě sluchu, která může být pro každého úplně jiná. Někteří lidé mívají problémy slyšet určité tóny nebo hlasy, jiní zase nemusí slyšet vůbec nic. Jelikož tento typ ztráty sluchu přichází postupně, člověk ani nemusí vědět, že ji má, dokud neuslyší diagnózu.

### PŘÍZNAKY SENZORINEURÁLNÍ ZTRÁTY SLUCHU

Hlavním příznakem ztráty sluchu je celkové zhoršení sluchu. To se ale u nás samých rozpoznává jen těžko. Mozek pracuje „přesčas“, aby nám pomohl se přizpůsobit, a po nějaké době se hranice našeho „normálu“ můžou posunout. Mezi další obecné příznaky můžou patřit:

- problémy slyšet v zaplněných nebo hlučných místnostech (fenomén koktejlové party)
- potíže slyšet určité hlasy a tlumené zvuky
- potíže slyšet souhlásky
- zesilování televize nebo rádia natolik, že je to ostatním nepříjemné
- tinnitus neboli zvonění v uších, může se také projevovat bzučením, duněním nebo hučením.

Nesmíme zapomínat, že jen ztráta sluchu sama o sobě není jediným příznakem. U lidí se ztrátou sluchu se mohou objevit také vedlejší příznaky jako:

- vyhýbání se společenským událostem a konverzaci
- rychlá podrážděnost nebo pocit přehlcení kvůli zvuku
- potíže užít si hudbu, televizi, rádio nebo podcast
- úzkost nebo paranoia, že nevíte o svém okolí
- po celém dni pocit zdánlivě bezdůvodné únavy

Příznaky ztráty sluchu se člověk od člověka mohou lišit. U některých se objevuje podrážděnost a deprese, jiní si ale svojí ztrátou sluchu doslova ani nemusí všimnout. A některé příznaky nám můžou uniknout úplně, protože se dají zaměnit za jiné potíže. Většina lidí uvádí, že po správné diagnóze a léčbě se cítí líp než kdy předtím, protože zmizel jejich

hlavní problém. Ztráta jednoho ze smyslů je pro mozek nesmírná zátěž, která unavuje a rozčiluje. Prvním krokem k tomu, abyste ji začali řešit, je vyhledání profesionála.



## LÉČBA SENZORINEURÁLNÍ ZTRÁTY SLUCHU

Na rozdíl od mnoha případů převodní ztráty sluchu není sensorineurální ztráta sluchu v tradičním smyslu slova léčitelná. Nedá se odstranit chirurgickým zákrokem nebo léky. Většinou je trvalá, ale to neznamená, že se nedá řešit. Tím, že vyhledáte pomoc, můžete dokonce předejít dalšímu poškození a ulevit si od příznaků sensorineurální ztráty sluchu celkově. Jakmile uslyšíte diagnózu, foniatr vám vysvětlí možnosti léčby. Jednou takovou možností jsou sluchadla. Někteří lidé si sice o sluchadlech nemyslí nic pěkného, ale díky pokročilé technologii představují jeden z nejefektivnějších způsobů léčby. Díky funkcím jako OVP (zpracování vlastního hlasu) slyší uživatel svůj hlas naprosto přirozeně a díky rozšířením jako Bluetooth a přímé streamování usnadňuje propojení sluchadel s uživatelskými dalšími zařízeními, například telefony nebo tablety.

## PŘÍČINY A PREVENCE SENZORINEURÁLNÍ ZTRÁTY SLUCHU

Prevence je naštěstí rozhodně možná. U lidí, kteří svůj sluch zamlada chránili, je výskyt sensorineurální ztráty sluchu ve vyšším věku nižší. Oproti tomu lidé, kteří např. vykonávali určité zaměstnání rizikové pro sluch (pracovali třeba na stavbách, v hudebním průmyslu nebo armádě), uvádí častější výskyt ztráty sluchu kvůli vystavování se hluku, které poškozuje hlemýžď. Z toho důvodu je důležité svůj sluch v hlučných situacích chránit. Mezi takové situace patří koncerty, kluby, střelnice, přehlídky zbraní, automobilové závody atd. Hlavním způsobem ochrany sluchu jsou špunty do uší, pokud se tedy takovým situacím nechcete vyhýbat úplně. Je také důležité nechat uši po dlouhé aktivitě odpočinout. Užijte si klidu a ticha a nechte uši, aby se vzpamatovaly.

*(kráceno)*

Zdroj: <https://www.signia.net/cs-cz/novinky/global/hearing-health-sensorineural-hearing-loss/>



## INFORMACE

### **Domov pro seniory, nebo domov s pečovatelskou službou?**

Při hledání vhodné sociální služby pro vašeho blízkého může dojít k mylné záměně pojmů. Velmi často se například setkáváme se záměnou DPS. Zkratka může znamenat domov pro seniory, ale i domov s pečovatelskou službou, což jsou dvě odlišná označení.

#### DOMOVY S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

Neřadí se mezi sociální služby. Jedná se o domy zvláštního určení, které jsou ve vlastnictví obce či městské části. Obyvatel uzavírá nájemní smlouvu s obcí. Byty v těchto domech jsou přiřazovány za předem stanovených kritérií jednotlivým žadatelům a jsou primárně určeny pro obyvatele dané obce či městské části. V rámci těchto domů jsou obyvatelům k dispozici malometrážní byty (nejčastěji tzv. garsonky) a předpokládá se, že obyvatelům těchto bytů bude poskytována pečovatelská služba.

Domov s pečovatelskou službou je určen pro seniory, jejichž zdravotní stav nevyžaduje komplexní ústavní péči a kteří jsou ve většině životních úkonů soběstační, pouze potřebují pomoc v některé z oblastí. Tuto pomoc pak zajišťuje právě pečovatelská služba na základě samostatné smlouvy o poskytnutí sociální služby mezi obyvatelem a konkrétní organizací zprostředkující pečovatelskou službu (terénní sociální služba). Obecně platí, že režim poskytování pečovatelské služby seniorovi je na základě vzájemné dohody (například zajištění nákupu, dovážka obědů, pomoc při úklidu), avšak nejedná se o nepřetržitý dohled druhé osoby. Může nastat situace, kdy senior potřebuje již větší míru péče, kterou již pečovatelská služba nepokryje. Doporučujeme tedy s předstihem podat žádost do domova pro seniory.



## DOMOV PRO SENIORY

Je určen osobám, které vyžadují pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby, zejména z důvodu snížené soběstačnosti a vyššího věku. Klientům této pobytové sociální služby je poskytováno ubytování, celodenní strava, nepřetržitá pečovatelská služba a ošetrovatelská péče. Ubytování je nabízeno v jednolůžkových i vícelůžkových pokojích (může být zohledněno v celkové úhradě za tuto pobytovou službu). Pokoje jsou vybaveny základním zařízením: postel (obvykle polohovací), noční stolek, skříň. Většinou si senioři mohou pokoje dovybavit drobným nábytkem a dekoracemi (obrazy, květiny). Je zde zajištěno celodenní stravování s ohledem na možné zdravotní diety klientů.

V domově pro seniory o klienty pečuje širší řada odborností – sociální pracovníci, rehabilitační a aktivizační pracovníci. Pečovatelskou službu zajišťuje tým pečovatelů, zdravotnické úkony provádí registrované zdravotní sestry. Jelikož se jedná o sociální službu, zdravotní sestry jsou přítomny 24 hodin denně a spolupracují s praktickým lékařem, který v domově působí. Domov pro seniory je pobytová sociální služba, o kterou si může senior zažádat na základě své svobodné vůle a poskytovatel této pobytové sociální služby má opět jasně definovaná kritéria posuzování žádosti.

## DOMOV PRO SENIORY, NEBO DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM?

Domovy se zvláštním režimem (často zkratka DZR) jsou svým fungováním velmi podobné domovům pro seniory. Jsou to však specializovaná zařízení, která se zaměřují na celodenní péči o osoby se syndromem demence (nejčastěji s Alzheimerovou chorobou), osoby s psychiatrickým onemocněním ve stabilizovaném stadiu, osoby se závislostí na návykových látkách a další. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob, například pohyb klientů je omezen jen v rámci oddělení, které je s ohledem na bezpečnost klientů uzamčené. I zde jsou klientům nabízeny aktivizační a rehabilitační programy, dochází sem pravidelně lékaři a setkáváte se s více profesemi spolupracujícími při péči o klienty.

Můžete se také setkat se zařízeními, která disponují obě-



ma typy pobytových služeb – mají oddělení domova pro seniory i oddělení domova se zvláštním režimem. Vzhledem k velkému nedostatku tohoto typu sociální služby vzniklo poměrně velké množství alternativních subjektů slibujících odbornou péči. Doporučujeme vám proto při zvažování mimo jiné zohlednit, zda se jedná o zařízení, které je registrovanou sociální službou. Ověřit tuto skutečnost můžete například v registru poskytovatelů sociálních služeb.

(kráceno)

Zdroj: [https://medium.seznam.cz/clanek/domov-sue-ryder-z-u-nejcastejsi-chyby-v-pojmech-domov-pro-seniory-se-zvlastnim-rezimem-nebo-s-pecovatelskou-sluzbou-3839#dop\\_ab\\_variant=0&dop\\_source\\_zone\\_name=hpfeed.sznhp.box&utm\\_source=www.seznam.cz&utm\\_medium=sekce-z-internetu](https://medium.seznam.cz/clanek/domov-sue-ryder-z-u-nejcastejsi-chyby-v-pojmech-domov-pro-seniory-se-zvlastnim-rezimem-nebo-s-pecovatelskou-sluzbou-3839#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=hpfeed.sznhp.box&utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu)

## Kdy je třeba žádat o nový občanský průkaz

Bez občanského průkazu se neobejdeme. Můžeme se s ním prokázat na všech možných úřadech, při osobních vyřizováních v bance, při zakládání hypoték, při přebírání důležitých listin apod. Aby nám občanský průkaz dobře posloužil, je nutné dodržet několik důležitých pravidel. Především je třeba, abychom měli vždy platný občanský průkaz. Kdy si o něj ale zažádat, pokud se blíží konec jeho platnosti?

### OBČANSKÝ PRŮKAZ NENÍ NAVŽDY

Občanský průkaz, který slouží k prokázání vašich osobních údajů při nespočtu různých příležitostí, má vždy jen omezenou platnost. Nesmí být nikterak poškozený ani prošlý. Pokud se blíží doba konce jeho platnosti, je nutné zajistit si včas nový doklad. Je třeba to udělat nejméně 30 dní před koncem jeho platnosti. Naopak, žádat o občanský průkaz můžete nejdříve půl roku dopředu. Tedy alespoň v případě, že chcete získat nový průkaz standardním způsobem, tedy bezplatně.

## KOLIK TO BUDE STÁT?

Vydání nového průkazu je zdarma. Pokud je ale platnost vašeho občanského průkazu delší než půl roku a vy se rozhodnete přesto požádat o jeho výměnu, jste povinni zaplatit správní poplatek ve výši 200 Kč. Někdy je to ale třeba, důvodem může být například vycestování do zahraničí na delší dobu apod. I v tomto případě obdrží člověk dočasný občanský průkaz, který bude znehodnocen ve chvíli předávání nového občanského průkazu.

*Zdroj: [https://www.epenize.eu/kdy-je-treba-zadat-o-novy-obcansky-prukaz/#dop\\_ab\\_variant=889431&dop\\_source\\_zone\\_name=hp-feed.sznhp.box](https://www.epenize.eu/kdy-je-treba-zadat-o-novy-obcansky-prukaz/#dop_ab_variant=889431&dop_source_zone_name=hp-feed.sznhp.box)*



# CENA HIERONYMA LORMA 2022

## Truhlička vzpomínek

Mám truhličku vzpomínek,  
kde ukrývá se modrý kamínek,  
který našla jsem na dně hluboké řeky,  
tam měl snad také zůstat navěky.

Mám truhličku vzpomínek,  
kde uložen je vlasů pramínek.  
Na mého milého památka,  
od něhož dostala jsem pozlátka.

Mám truhličku vzpomínek  
a připomíná voňavý jasmínek,  
kam jsem si s dětmi hrát chodila,  
abych vůni bílých kvítků cítila.

Mám truhličku vzpomínek,  
vedle ní komíhá se modravý plamínek.  
Světlo na zaprášené obálky dopadá,  
náhlý čtenář jejich četbu nevzdává.

Schovávám truhličku vzpomínek,  
v ní je malý s paličkami bubínek,  
po takovém jako dítě jsem snila,  
avšak v jiné chvíli a době jsem žila.

Vzpomínám na mamčinu pohádky,  
na kytičky z mojí rozkvetlé zahrádky,  
na rozsypané blýskavé korálky.  
To navěky v srdci uschovám  
a truhličku otevřu,  
když se v sobě nevyznám.

Každé slovo v sobě nese vzpomínku.  
To osud mi dal darem do vínku.  
Otevírám příběhy vody tekoucí z pramínků,  
dívčiny s vlásy propletených copánků.  
Proto s velkou láskou truhličku vzpomínek v srdci nesu.



*Olga Pírková*

*3. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie POEZIE*

*1. místo CENA VEŘEJNOSTI, kategorie POEZIE*

*CENA HIERONYMA LORMA 2022*

## Trapasy

*Život je pro mě velkou záhadou, tak tajemnou a rozmanitou, že jsem doposud jeho smysl zcela nepochopila. A už o něm pro jistotu ani nehlobám. Jednou z mála věcí, kterou o něm můžu s jistotou říct, je, že nás občas přivede do pro nás trapných, pro ostatní úsměvných situací. Obecně jim říkáme trapasy. O dva z nich, pro mě velmi výživné, se teď pro vaše pobavení ráda podělím.*

### TRIKOLÓRA

S blížícím se termínem mé návštěvy u kožního lékaře začala vzrůstat má nervozita z představy, co mě tam asi čeká. S heslem „Kdo je připraven, není překvapen“ jsem si jednotlivé eventuality začala dopodrobna rozebírat.

A vtom mě to napadlo! Co když se tam budu muset celá svléknout, aby mi prohlédli všechna znaménka, co jich mám? Jsem sice hrdou majitelkou různobarevného spodního prádla, ale můj barvocit se rovná nule. Přece tam nebudu stát v červené podprsence, bílých kalhotkách a modrých ponožkách jak nějaká trikolóra! S tímto katastrofickým scénářem jsem pospíchala za přítelem. Je sice taky prakticky nevidomý, ale barvy ještě pozná. Uchlácholena jeho ujištěním: „Neboj, já ti to sladím,“ jsem na celou záležitost pozapomněla.



V den D hned po probuzení se sháním po prádýlku, ale nikde nebylo. Budím přítele: „Kde mám ty plátky, ujede mi autobus!“ Chvíli na mě nechápavě kouká, ale pak pochopil: „Neboj, to stihneš.“ A hned se začal prohrabovat v mém prádelníku. Já jsem však jeho klid nesdílela. „Když mi to ujede, budu se muset přeobjednat a na další vyšetření budu zase tři měsíce čekat,“ křičela jsem na něj hystericky. Ve spěchu a rozrušení jsem na sebe naházela všechny svršky, popadla batoh, ještě boty, hůl a tradá na autobus.

Po cestě jsem si v duchu mumlala něco o nezodpovědných a nespolehlivých chlapech. Když jsem viděla, že na zastávce stojí lidé, začala jsem se pomalu uklidňovat a přesvědčovat, že vše nakonec dobře dopadne.

Klid ale netrval dlouho! Když jsem se začala v autobuse kontrolovat, zda mám vše potřebné a vše je v cajku, zabloudil můj pohled i dolů na boty. Zastavil se mi dech a jen jsem na ně nevěřícně zírala. A přála si stát se neviditelnou. Sice mám prádýlko hezky do bíla sladěné, zato boty mám každou jinou. Aspoň že nebyly obě levé!

## PÝCHA PŘEDCHÁZÍ PÁD

Bydlíme s přítelem ve velkém domě s ještě větší zahradou a dvěma kočkami. Dům se nachází kousek od lázeňského města, a protože je opravdu velký, ubytují se u nás občas přátelé a známí. Je to pro nás vítané obohacení naší domácí kasičky, a tak ráda využívám každé příležitosti, abych nějaké ty hosty nalákala. Když se mi ozvala kamarádka Mirka, že se svou průvodkyní Zdenkou jsou zrovna na lázeňském pobytu a jestli se můžou stavit, vycítila jsem v tom jednu z takových příležitostí.

Hned jak přijely, zvala jsem je na prohlídku. Paní Zdenka se však zdráhala, že sama nemá takové slídění ráda, že radši posedíme venku. Nechtěla jsem to vzdát. Po krátkém přemlouvání se mi ji podařilo přesvědčit, aby se podívala alespoň do prostoru pro hosty. Musela jsem však kápnout božskou, že budu ráda, když nás svým známým doporučí, tak ať se podívá, do čeho půjdou. Zdenka nakonec souhlasila.

Hned jak jsem otevřela dveře do bytečku pro hosty, nadšeně vydechla: „Jé, to je pěkná kuchyně, tak velkou nemám

ani doma!“ „A je to v suchu, bude se jí to líbit,“ pomyslela jsem si pyšně. „Kuj železo, dokud je žhavé,“ řekla jsem si neméně pyšně a spěchala otevřít dveře do prvního pokoje. Chvíli, ale opravdu jen chvíli, to vypadalo, že se odehraje stejný scénář. „Jé,“ ozvalo se, „máte na posteli hovno!“

V tu chvíli by se ve mně krve nedořezal! Celá rudá jsem se omlouvala za naše kočky a jejich opravdu, ale opravdu velmi nevhodnou vizitku. Zdenka s Mirkou to však vzaly sportovně a zbytek prohlídky se naštěstí obešel bez dalších nežádoucích překvapení. Nakonec jsme spolu strávily pěkné odpoledne. Jen ohledně toho doporučení si nejsem moc jistá...

Vždycky, když se mi přihodí podobná nepříjemnost, která otřese mou sebedůvěrou, vytanou mi na mysl slova mého otce, která při takových příležitostech s oblibou pronášel: „Co máš z toho, stejně umřem.“ A život půjde dál...

*Kateřina Rathúská*

*3. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie PRÓZA  
CENA HIERONYMA LORMA 2022*

## OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

**Max Fisher**

*V dnešním článku vám představíme hluchoslepu osobnost, která je v mnohém netypická a kontroverzní. Věnuje se mimo jiné vědecké práci a propagaci hluchoslepoty. Zároveň se řadí mezi členy takzvané queer komunity, a protože se necítí být zástupcem pouze jednoho pohlaví, budeme v článku používat množné číslo. Tedy ne ON nebo ONA, ale ONI. Tento způsob oslovení je v zahraničí poměrně obvyklý, v češtině je to tak trochu překladatelský oříšek, ale rozhodli jsme se respektovat přání těchto osob. Na konci článku najdete malý slovníček pojmů, používaných v této souvislosti.*





Oceněním *Osobnost roku 2022* od organizace Sense se pyšní Max Fisher. Kromě hluchoslepoty mají také poruchu pohybového aparátu, tzv. Ehlersův–Danlosův syndrom (mezi jeho projevy patří např. chronické bolesti kloubů). Na univerzitě v Nottinghamu vystudovali magisterský obor ve farmakologii. Věnují se umění zvanému „drag“ a vystupují jako „drag king“.

Po studiích se snažili najít práci ve svém oboru, ale čelili mnoha překážkám. Často byli odrazováni s tím, že najít si práci bude pro ně s ohledem na postižení nemožné, i když ztráta sluchu je kompenzována sluchadly. V roce 2021 jim byl diagnostikován syndrom vizuálního sněhu, při kterém vidí blikající světla, mihotající se tečky a statický opar. To vše blokuje jejich zorné pole. Během pohovorů se setkávali s předsudky nebo diskriminací. Díky podpoře kamaráda nakonec práci našli. K získání práce jim pomohl také trochu covid. V tu dobu bylo možné absolvovat pohovor pouze online formou. Mohli si doma nastavit světelné podmínky, bez povšimnutí upravovat hlasitost a zvuk. Jejich postižení tak nebylo na první pohled znát a mohli plně ukázat své znalosti. Práci získali a nyní pracují jako hluchoslepý vědec v oblasti výzkumu genové úpravy buněčných linií.

Max se cítí být členem tzv. queer komunity. Zároveň se vidí jako asexuální (osoba, která zažívá malou nebo žádnou sexuální přitažlivost) a žije v polyamorním vztahu (udržují trvalý vztah s více osobami). Když si na volebním výboru studentské konference LGTB+ s jiným členem začali povídat o polyamorních vztazích, opět se setkali s nechápající reakcí: „Vy, polyamorní? Čekal bych, že budete mít problém najít si jednoho partnera, natož víc.“ Tento názor Max šokoval. Jako by nikdo s postižením neměl nárok na partnerský život, jako by i polyamorie byla pouze pro někoho.

Umění zvané „drag“, kterému se věnují, představuje převlékání do oblečení spojovaného s jiným pohlavím. V tomto případě převlékání za muže, proto „drag king“. Drag představení často kombinuje hudební, dramatické a taneční prvky i výrazné líčení. Vzhledem k postižení obou smyslů není vystupování ani samotná příprava pro Max lehká. Často je příliš mnoho nebo příliš málo světla, hodně hluku, nevidí dobře barevné kombinace svého líčení apod.





Příprava vystoupení vyžaduje také hodně zkoušení. I když přesně neslyší hudbu, díky tréninku ví, kdy co udělat. Na začátku vystoupení je často na pódium pozván někdo, kdo umí znakový jazyk a vysvětlí publiku specifika Maxova postižení a také například, jak správně tleskat. Pokud by totiž diváci tleskali běžným způsobem, nebyla by slyšet hudba.

Vzhledem k postižení není možné vždy využívat vše, co mají k dispozici ostatní umělci. Mohou ale experimentovat s texturami, vůněmi, znakovým jazykem a pomůckami pro mobilitu, což ne každý umí. Kompenzační pomůcky používají např. jako rekvizity během představení. Červenobílou hůl při tanci, vystoupení obohacují používáním znakového jazyka apod. Zároveň tím také zvyšují povědomí o hluchotě, zrakovém postižení a hluchoslepotě.

Na sociálních sítích (Twitter, Instagram, Youtube) se Max Fisher často vyjadřují k tématům spojených s postižením, queer komunitou nebo vědou.

#### SLOVNÍČEK POJMŮ POUŽITÝCH V ČLÁNKU

**Asexualita** představuje absenci sexuální touhy. Osobu, která je asexuální, sexuálně nepřitahují muži ani ženy, ale má jako každý citové potřeby a je schopna vytvářet běžné intimní mezilidské vztahy.

**LGBT+** je mezinárodně používané zkratkové slovo, které fakticky reprezentuje čtyři skupiny osob: lesby (L), gaye (G), bisexuály (B) a transgender osoby (T). Symbol + umožňuje zařadit další různorodá určení vlastní sexuální orientace, identity či případnou sexuální nevyhraněnost.

**Queer (čti kvír)** se používá jako souhrnné označení pro všechny lidi, jejichž identita není heterosexuální nebo určená při narození (mužská, ženská). V tomto významu může sloužit jako náhrada zkratky LGBT+.

**Polyamorie** je životní styl, kdy osoba žije v několika milostných vztazích. Jedná se o druh nemonogamního soužití, založený na toleranci a akceptaci dalších vztahů. Nejedná se o nevěru. Všichni v polyamorním vztahu vědí a souhlasí s přítomností dalších partnerů ve vztahu.



**Jak správně mluvit o lidech, kteří nespojují svoji sexuální identitu s mužskou ani ženskou?** Čeština jako jazyk, který používá rody, hledá způsob, jak správně oslovovat nebo hovořit o lidech s jinou než mužskou či ženskou identitou. V angličtině se často používá množné číslo. Místo „měl by“ se použije „měli by“, přestože se stále jedná o jednoho člověka. Tento způsob se také často volí v českém jazyce. Protože se jazyk neustále vyvíjí, je možné očekávat, že budou vznikat nové formy. Při oslovení je nejjednodušší se dané osoby přímo zeptat, jak chce být oslovována a jaký rod používat.

*Pro Doteky z anglického jazyka  
přeložila Lenka Veverková*

Zdroj: <https://www.ntu.ac.uk/study-and-courses/courses/our-students-stories/science-technology/max-fisher>  
<https://metro.co.uk/2022/12/09/were-polyamorous-heres-what-that-actually-means-17870013/>  
<https://www.sense.org.uk/blog/my-life-as-a-deafblind-drag-king/>



## ZE SVĚTA

### Druhá celosvětová zpráva o hluchoslepotě

Světová federace hluchoslepých (WFDB) vydala již druhou zprávu o situaci hluchoslepých ve světě s názvem: Příklady dobré praxe a doporučení.

Zpráva navazuje na 1. zprávu o situaci hluchoslepých ve světě vydanou v roce 2018 a přináší a propojuje informace z různých regionů, od různých skupin lidí s hluchoslepotou i odborníků. Tato zpráva slouží jako nástroj členům WFDB a spřáteleným organizacím pro prosazování práv osob s hluchoslepotou a zároveň jako prostředek pro navázání spolupráce a informování různých subjektů v rámci integrace osob s hluchoslepotou. Zatímco se první zpráva zaměřovala na dialog, druhá zpráva přináší příklady dobré



praxe a praktická doporučení pro zlepšení sociální inkluze. Zpráva obsahuje případové studie, které jsou ilustrací a inspirací pro lepší implementaci Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a Cílů udržitelného rozvoje. Dále obsahuje kvantitativní analýzu údajů o počtech dětí s hluchoslepotou, kterou provedlo Mezinárodní centrum pro evidenci postižení (International Centre for Evidence in Disability). Analýza vycházela z údajů UNICEF u dětí ve věku 2 až 17 let v 36 zemích. Kvalitativní výzkum, uvedený v této zprávě, se zaměřil na získání informací pro případové studie a vycházel z literatury, průzkumu mezi členy WFDB a rozhovorů s důležitými aktéry v oblasti inkluze hluchoslepých. Výsledky jsou rozděleny do dvou sekcí: Předpoklady pro inkluzi a Začlenění problematiky zdravotního postižení v zákonech, politikách a přístupu ke službám.

Kompletní zpráva je k dispozici v angličtině, španělštině a francouzštině. Je také k dispozici v různých formátech (např. ve zvětšeném černotisku).

*Pro Doteky připravila Lenka Veverková*

*Zdroj: ENG\_WFDB\_Executive-Summary\_FINAL\_PDF.pdf*

*World Federation of the Deafblind publishes its 2nd Global Report on Deafblindness! | International Disability Alliance*

## **Speciální domovní zvonek pro hluchoslepé**

Na soukromé vysoké škole v Bostonu v USA (North-eastern University) v tzv. Schermanově centru je každý semestr vytvořena skupina studentů, kteří spolupracují s firmami na vývoji různých produktů a technologií. Jejich cílem je, aby vytvořené produkty měly pozitivní dopad na život lidí. Tuto skupinu studentů oslovila zakladatelka firmy Tatum Robotics s myšlenkou vyvinout domovní zvonek pro hluchoslepé. Skupina devíti studentů se pustila do práce. Začali pracovat na zvonku, který kromě signalizace zvonění zvýší také bezpečnost hluchoslepečého. Zvonek bude pomocí Bluetooth propojený s náramkem na zápěstí a při zazvonění bude vibrovat.



Vibrace, které náramek vydává, jsou různé, podle toho, kdo zazvoní. Zvonek u dveří, který je pomocí Bluetooth propojený s náramkem, není klasický zvonek, jaký známe my. Zvonek u dveří vypadá podobně jako numerická klávesnice. Jsou dvě možnosti, jak zazvonit. Vymačkat kód, nebo zmáčknout jedno tlačítko. Majitel zvonku tak může naprogramovat několik kódů. Jednotlivé kódy pak předá konkrétním osobám. Pokud na zvonek zazvoní osoba vymačkáním určitého kódu, náramek vydá jeden druh vibrací. Pokud zazvoní na zvonek někdo s jiným kódem, náramek vydá jiný druh vibrace. Kromě kódu je možné na zvonek zazvonit zmáčknutím jednoho tlačítka. To je určeno pro lidi, kteří od majitele zvonku nedostanou žádný kód. Náramek opět vydá jiný druh vibrace. Díky různým druhům vibrací, které si hluchoslepý na zvonku zvolí, bude vědět, kdo zvoní. Jestli zvoní např. maminka, nebo někdo úplně cizí. Vlastně to funguje podobně, jako když si na telefonu pro naše známé zvolíme zvláštní vyzvánění.

Zvonek je podle vedoucího skupiny studentů již plně funkční. Jejich cílem je ale do konce semestru vytvořit zvonek s takovou technologií, aby byl pohodlný pro uživatele a zároveň finančně dostupný.

*Pro Doteky připravila Lenka Veverková*

*Zdroj: Students Design More Accessible Doorbells for DeafBlind People (northeastern.edu)*

## **Vídeňský dopravní podnik spustil jedinečnou aplikaci pro neslyšící**

Rakouští neslyšící nemají mnoho možností, jak se dozvědět o nenadálých situacích (nehody, poruchy, výpadky jednotlivých spojů) ve vídeňské hromadné dopravě. Vídeňský dopravní podnik (Wiener Linien) proto zahájil na konci září zkušební provoz „znakujícího avatara“, asistentky Iris. Neslyšící cestující si nyní mohou do svých chytrých telefonů stáhnout aplikaci, ve které jim virtuální zaměstnankyně

vídeňského dopravního podniku, asistentka Iris, tlumočí informace o provozu a poruchách do znakového jazyka.

Vídeňský dopravní podnik se tak stal první veřejnou dopravní společností na světě, která nabízí informace o provozu a hlášení poruch ve znakovém jazyce. Na vývoji této jedinečné aplikace se znakující asistentkou Iris se podílely Wiener Linien, technologický start-up Sign Time, Technická univerzita Vídeň, společnost Upstream Mobility, vídeňské lokálky Wiener Lokalbahnen a také tým neslyšících cestujících. Pokud bude tato zkušební fáze úspěšná, aplikace bude spuštěna během jednoho až dvou let.

Nyní jsou již k dispozici první videa a další překlady do znakového jazyka neustále přibývají. V budoucnu budou animovaná videa integrována do aplikace WienMobil. Vídeňský dopravní podnik doposud poskytoval informace o mimořádnostech v provozu pouze v psané formě, německé texty jsou však pro neslyšící často špatně srozumitelné. Informace, které jsou dostupné ve znakovém jazyce, jsou označeny červeným párem rukou.

V rámci testovací fáze bylo přeloženo na 5 000 názvů stanic, které vídeňský dopravní podnik obsluhuje, a také přibližně 30 typů nejčastěji se vyskytujících poruch. V případě výpadku v dopravě budou odpovídající informace v rakouském znakovém jazyce zprostředkovány téměř živě a automaticky.

Ředitelka Wiener Linien Alexandra Reinagl řekla: „Veřejná doprava by měla být pro každého a měla by být snadno použitelná. Znakující avatar je projekt, který je ve světě unikátní. Tento projekt je důležitým mezinárodním milníkem pro bezbariérovou komunikaci ve veřejném prostoru.“

*(kráceno)*

Zdroj: <https://www.tichezpravy.cz/viden-neslysicim-uzivatelum-mestske-hromadne-dopravy-pomaha-virtualni-znakujici-asistentka-iris/>





## VZKAZY MOUDRÝCH

„Domov – vždycky to budu opakovat – není prostor, ale proces. Tady se schovávám před deštěm a zimou, tady žiju, tady trávím svůj volný čas, tady se rodí moje rodina, tady ji tvořím léty, trpělivostí a tolerancí a vůbec řadou kladných principů. Domov je bytost.“

**Miroslav Horníček** (1918–2003)

*český spisovatel, dramatik, herec, humorista,  
moderátor a publicista*



## RECEPTY

### **Špagetíno slunečnice s medvědíno česnekondo**

Moji milí kuchařici,

dnes si uvaříme světový pokrm, tedy alespoň podle názvu, který jsem sama vymyslela (tedy ten název) a jsem na něj náležitě pyšná, neboť se tímto naše rubrika stává světovou. Když občas lovím nějaké nové recepty na internetu, vyskakují na mě v jednom kuse jídla jako carpaccio z řepy Chioggia, mungo kari dhal, spaghettoni alla crudaiola, cá kèo chay, tak proč bychom si nemohli i my uvařit třeba takové „špagetíno slunečnice s medvědíno česnekondo“, no ne? Co na tom, že se jedná o docela obyčejné těstoviny typu špagety se slunečnicovými semínky, medvědí česnekem a pórkem 😊



A tak si připravíme:

- špagety
- sůl
- medvědí česnek
- pórek
- slunečnicová semínka pražená bez soli  
(zakoupíte v každém obchodě)
- olej
- umeocet

Co to vlastně je, ten umeocet? Umeocet je přírodní šťáva, která vzniká při výrobě umeboshi švestky. Při výrobě těchto sušených nakládaných švestiček vzniká odpadní produkt, tekutina, která ve skutečnosti není ocet. Místo kyseliny octové totiž obsahuje kyselinu citrónovou. Má slano-kyselou chuť. Umeocet je vhodná náhrada za běžný ocet, používá se do salátů, do polévek a všude tam, kde chceme získat slankokyselou chuť. Pokud přidáme do jídla umeocet, již nemusíme moc solit, je sám o sobě dost slaný. Zase jsme o něco chytřejší, tak už raději jdeme klohnit, než to zase zapomeneme.

Uvaříme klasickým způsobem v osolené vodě špagety a necháme je řádně okapat. Omytý medvědí česnek nakrájíme na jemné nudličky, stejně tak pórek a obojí dáme orestovat na pánvi s rozpáleným olejem. Restujeme do změknutí. Na závěr přidáme opražená slunečnicová semínka a zakápneme trochou umeoctu.

No a je hotovo! Na talíř dáme špagety, na ně navršíme právě uvařenou přezdravou směs z pánvičky, utěrku na kolena, ubrousek kolem krku a světově se nadlábneme. Ať vám chutná!

*Zdena Jelínková  
šéfredaktorka Doteků*

## **DOTEKY. Časopis LORM z.s., Léto, číslo 115. Vychází čtvrtletně.**

Závěrka příspěvků do čísla Doteky 116/Podzim 2023: **15. 8. 2023**

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 (šéfredaktorka), Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka),

Mgr. Hana Dvořáková (metodik-fundraiser)

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: 100 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](http://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 3 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](http://www.lorm.cz) ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá LORM z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: [kancelar@lorm.cz](mailto:kancelar@lorm.cz).

Časopis je rozesílán na základě objednávky členům LORM z.s. a ostatním osobám a organizacím, včetně povinných výtisků. Na <http://www.lorm.cz/cs/doteky/> je k dispozici elektronická objednávka i ve formátu k vytištění.

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

**LORM z.s.**

**Zborovská 62**

**150 00 Praha 5**

**tel: 257 314 012**

**REGISTRACE MINISTERSTVA**

**KULTURY ČR č. E 11000**