

ČASOPIS LORM z.s.

DOTEKY

125
2025
ZIMA



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORKY • ZPRÁVY Z LORMU • STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY • PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ • PŘÍBĚH • SOCIÁLNĚPRÁVNÍ NOVINKY • ZDRAVÍ • INFORMACE • OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

- 7 • ZAČNĚTE TVOŘIT A PROCVIČOVAT SVÉ SMYSLY A DOVEDNOSTI
- 17 • NEZAPOMÍNEJME NA DOBRÉ LIDI
- 19 • VÁNOCE ANEB ZASE NEPADÁ SNÍH
- 43 • MEZINÁRODNÍ DEN HLUCHOSLEPOTY
- 46 • HOUBOVÝ KUBA



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE – Adventní proč.....	3	
SLOVO ŠÉFREDAKTORKY	4	
ZPRÁVY Z LORMU		
Držme si palce	5	
Začněte tvořit a procvičovat své smysly a dovednosti!.....	7	
Okénko do Prahy a Libereckého kraje	11	
Okénko do Jihočeského kraje	13	
Okénko do Moravskoslezského kraje	15	
STALO SE ANEB POHLED Z DRUHÉ STRANY		
Nezapomínejme na dobré lidi	17	
Naposledy a za všechny	18	
PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ		
Vánoce aneb zase nepadá sníh	19	
Nový rok.....	20	
Návrat ze Zderazi.....	20	
Týden plný zvířátek	23	
Záříjový pobyt s LORMem	24	
Na pobytu ve Zderazi	25	
Dárek.....	26	
PŘÍBĚH		
Rodiče mě podporují prakticky ve všem, do čeho se pustím	29	
SOCIÁLNĚPRÁVNÍ NOVINKY		
Jak a kde požádat o novou superdávku.....	33	
Odchod invalidního důchodce do předčasného důchodu	35	
ZDRAVÍ		
PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY – Cebalidní syndrom	37	
Máte před očima plovoucí skvrny?	37	
INFORMACE		
Asistenční služby pro osoby se zrakovým i jiným těžkým handicapem ..	39	
V 88 letech dostala Britka bionické oko	40	
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH		
Krishnamaya Adhikari	41	
ZE SVĚTA		
Mezinárodní den hluchoslepoty	43	
Manifest mladých lidí s hluchoslepotou	43	
Kanadský student sestrojil cenově dostupnou komunikační pomůcku ..	44	
VZKAZY MOUDRÝCH.....		45
RECEPTY – Houbový kuba.....		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

Adventní proč

O první adventní neděli
zahoří první svíčka
blíží se den
kdy znovu a znovu
narodí se Pán
Den kdy nikdo nemá zůstat sám
A já se ptám
proč jenom jednou v roce
proč jenom na Vánoce

Až čtvrtá svíčka dohoří
tak jako rybář na moři zamíří do přístavu
lidé se vrací ke stolu
aby zas byli pospolu
v den kdy nikdo nemá zůstat sám
A já se ptám
proč jenom jednou v roce
proč jenom na Vánoce

Namísto svíček
na černém nebi zabliká hvězda
co zrození zdobí
spolu s ní víra, radost a vzpomínky
znovu se rozhoří naděje plamínky
v den kdy nikdo nemá zůstat sám



A já se ptám
proč jenom jednou v roce
proč jenom na Vánoce?

A proč ne kdykoliv
Než srdce zchuraví
samotné v samotě
v marnosti čekání
Pomalů ve vosku topí se poslední
svíčka adventní
Tak zase za rok
v lásce a ve zdraví!

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*



SLOVO ŠÉFREDAKTORKY

Vážení a milí čtenáři!

Zima, zima už je tady, radosti je plno všady... No, nevím. Protože teď, koncem října, nevím, jaká zima nás čeká – sněhová? Ledová? Promáčená? Slunečná? Ladovská? A tak nám zas nezbyvá než čekat, čekat a doufat, že tentokrát si zima s Ladovými obrázky nezádá ani ve skutečnosti. Ale my jsme pro jistotu a díky zimnímu číslu Doteků připraveni na veškeré varianty, možné i ty nemožné, tudíž se nemusíme obávat plískanic, mrazu ani sněhových závějí. A vy už tušíte proč. Správně, protože toto číslo je plné veselých, zajímavých i poučných článků, přesně tak, jak se v redakci vždy před vánočními svátky snažíme. Na skok se ještě vrátíme do září, na pobyt ve Zderazi, hodnocení účastníků jako mimořádně povedený. Já teda nevím, který z lormáckých pobytů by byl kdy nepovedený, za čtvrt století mě nenapadá ani jeden, ale jak píše Katka Rathúská ve svém příspěvku, lormácké pobyty zkrátka nemají konkurenci. A to je pro všechny organizátory

mimořádně milý vánoční dárek. V rubrice Rozhovor/Příběh si přečtete zajímavé a inspirativní povídání o životě Marka Müllera, s nímž se někteří z vás znáte osobně. Doplníte si informace k superdávce a zjistíte, jak je to s předčasným odchodem do důchodu a pobíráním invalidního důchodu nebo co je to cebalidní syndrom. A pozor, duše tvořivé, příští rok se bude konat v Kralupech nad Vltavou další ročník umělecké soutěže Cena Hieronyma Lorma. A na základě názorů a postřehů vás, klientů LORMu, dochází ke změnám ve sportovní soutěži Lormolympiáda, která se uskuteční rovněž v Kralupech. A tím to ještě nekončí. Třetí velkou akcí zde bude... A víte co, pohodlně se usadte, otevřete si Dotečky a čtete. Popořádku, řádek po řádku, v teplíčku, se svařákem na dosah, možná s podbarvením vánočními melodiemi nebo vůní po právě upečených vanilkových rohlíčcích. Ať tak, nebo jinak, hlavně v klidu, míru a ve zdraví. Veselé Vánoce!

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Dotečků*



ZPRÁVY Z LORMU

Držme si palce

Milí čtenáři,

je 7. října a já přemýšlím, co všechno se v mezidobí stane, než budete během adventu číst tyto řádky. Dotečky by měly vyjít pár dní před Vánoci, tou dobou bychom už mohli znát výsledky 2 grantových řízení a snad již budeme mít i podanou žádost o dotaci na všechny naše 4 sociální služby v roce 2026 u MPSV v dotačním programu B pro celostátní služby. Na srpnovém jednání s poskytovateli sociálních služeb jsme se z MPSV dozvěděli, že by dotační řízení na rok 2026 chtěli vypsát v listopadu 2025, jakmile bude připravena a schválena Metodika pro rok 2026. Od té doby však nemáme k dotačnímu řízení žádné nové zprávy. Ten termín se může posunout do prosince, případně ledna 2026, to už jsme také v minulosti





několikrát zažili a nezbylo nám než se přizpůsobit a všechno stihnout v jakémkoliv termínu nezávisle na jiných uzávěrkách.

Bez plánování, jehož součástí je i vyhodnocení našich časových možností a kapacity, bychom nemohli naši práci dělat kvalitně a přitom vše stihnout v daných termínech. Uvedu vám příklad. Je polovina srpna 2025 a my s kolegyní Hankou již pracujeme na rozpočtu pro rok 2026 a začínáme připravovat 2 žádosti o granty na rok 2026. Obě žádosti plánujeme podat u Nadačního fondu Českého rozhlasu v průběhu září. Jedna žádost je na podporu pobytů a klubů v roce 2026 ze sbírky Světluška v Hlavním grantovém řízení s uzávěrkou 30. září 2025. Druhá žádost je na podporu 9. ročníku Lormolympiády a Ceny Hieronyma Lorma 2026 z Fondu Kaufland s uzávěrkou 14. září 2025. Na obou žádostech je nutno začít dělat s předstihem, protože se blíží zářijový pobyt (od 5. do 12. září 2025), kterého se obě s Hankou zúčastníme. Hanka během celého léta rozesílá velké množství e-mailů do hotelů a penzionů s dotazem na cenu a další podmínky v roce 2026. Průběžně vyhodnocujeme všechny cenové nabídky, rozhoduje nejen cena, která rok od roku roste, ale také, zda mají v hotelu dostatečně velký salónek, zda se dá do místa nějak rozumně dojet i veřejnou dopravou, jaké zajímavosti nám nabízí okolí pro celodenní výlety apod. Jen pro vaši představu, ceny za ubytování a plnou penzi se v roce 2026 pohybují okolo 1 200 Kč až 1 400 Kč za osobu na den! Připomínám, je léto 2025 a my již řešíme výběr a předběžnou rezervaci hotelů na období květen/červen 2026 a konec srpna/září 2026. Pokud bychom hotely na rok 2026 poptávaly později, mohly by mít už obsazenou kapacitu, v červnu se konají školy v přírodě, v září adaptační kurzy atd. Během léta také ověřujeme cenovou nabídku v Hotelu Sport v Kralupech nad Vltavou, včetně pronájmu konferenční místnosti. A také zjišťujeme, zda můžeme počítat se spoluprací s TJ Sokol Kralupy nad Vltavou při pořádání Lormolympiády. A představte si, že zástupci místního Sokola nám opět pronajmou sportoviště zcela zdarma, děkujeme! Do obou žádostí u Nadačního fondu Českého rozhlasu musíme v rozpočtech uvést konkrétní cenu za ubytování a cenu za plnou penzi u obou pobytů i vícedenní akce v Kralupech, kde plánujeme pořádat sportovní a uměleckou soutěž na konci října 2026. A to celé

je potřeba pro žádost o příspěvek na ubytování pro klienty a průvodce na výše uvedených akcích. Výkonná rada LORMu, která zasedá 22. září 2025 podvečer, schvaluje připravený celkový rozpočet organizace na rok 2026 i rozpočty k oběma projektům.



S Hankou jsme ještě před odjezdem na podzimní pobyt stihly 2. září podat žádost na 9. ročník sportovní a umělecké soutěže. Druhou žádost na pobyty a kluby v roce 2026 podáváme po návratu z pobytu a rovněž s předstihem, 24. září 2025. Zkrátka kdybychom s přípravou pobytů, rozpočtu na rok 2026 a žádostmi o granty na oba projekty nezačaly už během léta 2025, neměly bychom šanci vše včas připravit a podat.

Možná se celou dobu ptáte, kde a kdy plánujeme oba pobyty pořádat a jaký je přesný termín vícedenní říjnové akce ☺? První pobyt by se měl konat v Hotelu Dvůr v Pískové Lhotě u Mladé Boleslavi v termínu od 22. do 29. května 2026. Druhý pobyt pak v Hotelu Na Kocandě v obci Želiv u Pelhřimova v termínu od 28. srpna do 4. září 2026. A vícedenní akci, během které proběhne 9. ročník Lormolympiády a Ceny Hieronyma Lorma, domlouváme v Hotelu Sport v Kralupech nad Vltavou od 22. do 25. října 2026. Dokud však nebudeme znát výsledky obou grantových řízení, tak nic není jisté. My jsme však udělaly vše pro to, aby jak pobyty, tak vícedenní akce v Kralupech byly cenově dostupné pro všechny zájemce z řad klientů. Teď už nám nezbývá než si držet palce!

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Začněte tvořit a procvičovat své smysly a dovednosti!

Milí čtenáři Doteků,

jak už tušíte z předchozího článku, v příštím roce plánujeme pořádat 9. ročník umělecké soutěže o Cenu Hieronyma Lorma a 9. ročník Lormolympiády. V září jsme zažádali



o finanční podporu u Nadačního fondu Českého rozhlasu z Fondu Kaufland a začátkem prosince bychom měli znát výsledek. Tou dobou už budeme vědět, zda jsme získali potřebnou finanční podporu na náklady spojené s realizací obou soutěží a především příspěvek na ubytování pro klienty a jejich průvodce v Hotelu Sport v Kralupech nad Vltavou, kde obě soutěže vyvrcholí během vícedenní celostátní akce od 22. do 25. října 2026.

S účastníky letošního zářijového pobytu a rovněž se všemi členy Výkonné rady společně s předsedou jsme na zářijovém zasedání debatovali o konkrétní podobě obou soutěží. Všem jsem položila otázku, jakou podobu by měl mít 9. ročník Ceny Hieronyma Lorma v roce 2026. Moje otázka zněla, zda vůbec literární část soutěže vyhlásit. Důvodem je klesající počet literárních děl přihlášených do posledních 2 ročníků soutěže. Pro vaši představu, v dobách největšího rozkvětu soutěže jsme mívali přihlášeno kolem 9 děl v kategorii Poezie a až 30 děl v kategorii Próza. V posledním ročníku v roce 2022 soutěžila jen 4 díla v kategorii Poezie a 10 děl v kategorii Próza. Můj dotaz tedy zněl, zda v roce 2026 s ohledem na obrovské množství práce spojené s literární soutěží nevyhlásit jen výtvarnou soutěž.

Za organizací celé literární soutěže se skrývá spousta hodin neviditelné práce, navíc spojené se skutečností, že se soutěží o 2 druhy cen – Cenu odborné poroty a Cenu veřejnosti. Pro bližší představu vám zde aspoň nastíním prvních 9 měsíců příprav. Začátkem roku aktualizujeme přihlášky a pravidla soutěže a hned po jejich zveřejnění na našich webových stránkách a rozeslání všem klientům následuje několikaměsíční období, kdy opakovaně motivujeme a připomínáme termíny uzávěrky pro zaslání vyplněné přihlášky a samotné tvorby (většinou do konce června). Pak máme díky dovoleným a svátkům necelý měsíc, abychom stihli zkompletovat všechna přihlášená díla, některá přepsat, všechna naformátovat a seřadit, připravit seznamy a tabulky pro hlasování odborné poroty a podklady pro našeho webmastera, aby mohl včas vytvořit anonymní online hlasování na našich webových stránkách. Jakmile je vše připraveno a elektronické hlasování na webu spuštěno (většinou začátkem srpna), je potřeba průběžně komunikovat se členy odborné poroty



a opakovaně rozesílat tiskové zprávy o možnosti hlasování, aby se do soutěže zapojilo co nejvíce zájemců ze strany veřejnosti. V mezidobí s grafickou připravujeme diplomy pro tisk, vymýšlíme a objednáváme ceny pro vítěze umělecké soutěže, pro vítěze Lormolympiády medaile atd. Jakmile je k určitému termínu uzavřeno a vyhodnoceno hlasování jak odborné poroty, tak veřejnosti (konec srpna), musí se rychle doplnit jména vítězů na předpřipravené diplomy a odeslat je do tisku spolu s plakáty k oběma soutěžím. Současně hlídáme včasné dodání objednaných cen. A tou dobou již nám vrcholí přípravy samotné vícedenní akce v Kralupech nad Vltavou (září až říjen). A ještě je potřeba připravit tiskovou zprávu, kterou zveřejníme hned po vyhlášení vítězů umělecké i sportovní soutěže...

Nyní už snad chápete oprávněnost mé otázky, zda při klesajícím počtu přihlášených děl literární soutěž vůbec vyhlášovat. Nebo zda v roce 2026 nesoutěžit v literární soutěži jen o Cenu odborné poroty, protože s přípravou online hlasování veřejnosti na našem webu je opravdu hodně práce. Jsem moc ráda, že se do samotné diskuse zapojili aktivně jak účastníci zářijového pobytu, tak členky a členové Výkonné rady společně s předsedou. Proč? Soutěž je určena osobám s hluchoslepotou, a tedy právě klienti by měli znát aktuální stav a zapojit se do rozhodování o případných změnách v soutěži. Protože právě jim je Cena Hieronyma Lorma od prvního ročníku určena.

A jaký je závěr? Výkonná rada se na základě podnětů od klientů shodla na tom, abychom literární soutěž v roce 2026 vyhlásili na volné téma s dřívějším termínem uzávěrky (do 31. 5. 2026) a limitem minimálního počtu přihlášených děl v každé kategorii (6 děl v kategorii Poezie a 9 děl v kategorii Próza). Pokud by se některá z kategorií v literární soutěži nenaplnila požadovaným počtem přihlášených děl, pak by se v dané kategorii nesoutěžilo, ale přihlášená díla by byla zveřejněna v Dotecích. Výtvarná soutěž vyhlášena bude, protože tam je počet přihlášených děl dlouhodobě stabilní a o vítězích rozhodují účastníci na základě hlasování na vícedenní akci v Kralupech, tedy příprava hlasování není tak náročná.

Jak jsem naznačila v úvodu, debatovali jsme na zářijovém



pobytu a následně se členy Výkonné rady také o sportovní soutěži. Od klientů vzešly připomínky ke sportovním disciplínám, které vyplývají z místa konání akce, tedy menší tělocvičny s ohledem na termín akce (konec října). Když se soutěžící s praktickou nebo úplnou slepotou rozběhnou při běhu na 50 nebo 30 metrů (samozřejmě se svým trasérem/průvodcem), musí začít před otočkou u zdi tělocvičny včas brzdít, je pro ně těžké odhadnout kdy. Tedy je zde velké nebezpečí zranění. Dále klienti upozornili na zvyšující se průměrný věk účastníků a s tím spojené další možnosti zranění u ostatních disciplín. V průběhu roku většina klientů až na výjimky pravidelně nesportuje, ale během soutěže se nechají vyhecovat k výkonům až na hranici svých možností. Proto na základě diskuse padl návrh namísto sportovních disciplín zařadit v roce 2026 disciplíny ve specifických dovednostech spojených s hluchoslepotou se zaměřením na zbývající smysly = hmat, čich, chuť, orientace. A doplnit je o další disciplíny, jako je odhad hmotnosti a odhad vzdálenosti. Ze sportovní soutěže by se s ohledem na aktuálně se zvyšující průměrný věk klientů LORMu stala v roce 2026 dovednostní soutěž, tzv. abilympiáda. Což by ale nemuselo být natrvalo, další Lormolympiáda bude až za 4 roky. V příštích letech by se vždy vycházelo z aktuálních fyzických možností účastníků a také termínu akce. Během diskuse byly navrženy další disciplíny jako například zvuková střelba, pétanque, stolní hry (člověče, qardo, dáma – resp. mezinárodní dáma).

Výkonná rada LORMu odsouhlasila, aby 9. ročník Lormolympiády v roce 2026 proběhl v dovednostních disciplínách a další navržené disciplíny byly zařazeny dle časové náročnosti jako dobrovolné a nesoutěžní, podaří-li se zajistit zapůjčení potřebného vybavení (např. na zvukovou střelbu). Zkrátka se pokusíme 9. ročník Lormolympiády připravit tak, aby se do vyhlášených disciplín mohlo přihlásit co nejvíc zájemců bez omezení vyplývajících z věku a fyzických možností. A také bychom v příštím roce rádi soutěž oživilí o nějakou novou nesoutěžní disciplínu, kterou si budou moci všichni zájemci vyzkoušet.

Co to pro vás, hluchoslepé čtenáře Doteků a klienty LORMu, znamená? Že už můžete začít tvořit literární díla v obou kategoriích Poezie a Próza na libovolné téma. Že se můžete

pustit do vymýšlení výtvarného díla, rovněž na libovolné téma a libovolnou technikou. A že můžete začít trénovat své dovednosti ve hmatu, čichu, chuti... Jakmile se dozvíme výsledek grantového řízení, zveřejníme přihlášky a pravidla k oběma soutěžím (prosinec 2025/leden 2026). Doufám, že se do obou soutěží přihlásí rekordní počet zájemců 😊!



Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.

Okénko do Prahy a Libereckého kraje

Milí lormáci a přátelé LORMu,

kdo někdy pracoval v terénu, ví, že den málokdy proběhne podle původního plánu. Na papíře to vypadá jednoduše: dojet pro klienta, společně dorazit na místo, absolvovat vyšetření nebo úřad a vrátit se zpět. Realita ale často připraví nejrůznější překážky – a tehdy je dobré mít po ruce plán B.

Představme si, že doprovázíme klientku na schůzku. Všechno je naplánované: jasná trasa metrem a tramvají, dostatečná časová rezerva. A právě v tu chvíli může přijít překvapení, metro má výpadek a provoz na celé trase je přerušeno. Klientka stojí vedle vás, spoléhá na váš klid a jistotu. Vám je jasné, že plán A právě padá...

V takové chvíli přichází na řadu plán B. V rychlosti můžeme změnit trasu, místo metra zvolit autobus a tramvaj. Ano, cesta bude možná složitější, ale zároveň se tím dá procvičit orientace v jiných typech dopravních prostředků. A co je nejdůležitější, na místo se dostaneme včas. Situace, která původně vypadala jako problém, se tak může proměnit v praktický nácvik flexibility.

Podobná komplikace může nastat při přestupu v metru. Potřebujeme výtah, ale cedule hlásí poruchu. Schody jsou pro klientku nepoužitelné. Plán B vypadá takto: pokračovat až na další stanici, kde výtah funguje, a pak se vrátit o jednu zastávku zpět. Cesta se sice prodlouží, ale klient si z toho může odnést cennou zkušenost, zjistí, že i při výpadku tech-



niky není vše ztraceno a že dopravní síť nabízí více možností. Taková zkušenost pak může být dokonce přínosná: „Aspoň už vím, že se tam dostanu i jinudy.“

Ale překvapit může i obyčejná cesta ulic. Může se stát, že zahneme špatně, že nás stavební uzávěra přesměruje jinam nebo že se jednoduše ocitneme úplně jinde, než jsme plánovali. Pro klienta je to náročné, protože změna prostředí může vyvolat nejistotu. Plán B v takové chvíli znamená zastavit se, nadechnout se, zorientovat se podle mapy nebo okolí a klidně přiznat: „Ted'jsme trochu jinak, ale společně to zvládneme.“ Taková „objížďka“ se pak může proměnit i v pozitivní zkušenost, klient má možnost poznat nové orientační body, které může příště využít.

Selhat ale může i technika, na kterou spoléháme nejvíc, mobilní telefon. Může se vybit baterie, vypadnout signál nebo se jednoduše nepodaří dovolat. V takových chvílích se vyplatí mít připravené záložní varianty: kartičku s kontakty, domluvené místo setkání pro případ zmatku nebo třeba jednoduchý hmatový signál, pokud se v davu rozdělíme. I takové drobnosti dokážou klientovi dodat jistotu, že jsme připraveni i na nečekané.

A někdy nezklame technika, ale lidé. Může se stát, že řidič tramvaje zavře dveře příliš rychle nebo kolemjdoucí nepochopí, proč se pohybujeme pomaleji. I zde funguje plán B: zachovat klid, situaci srozumitelně vysvětlit, a když je to možné, odlehčit ji humorem. Klient totiž nevnímá jen to, co se děje, ale i to, jak reagujeme. Pokud jsme nervózní, nervozita se přenesení i na něj. Pokud dokážeme situaci odlehčit, stane se z „problému“ spíš historka k vyprávění.

A co když selže i něco, na co spoléháme nejvíc, například objednaná „Bezba doprava“? Může se stát, že auto nepřijede, přijede pozdě nebo řidič zavolá, že se kvůli dopravní situaci nestihne dostat na místo. I tady je dobré mít připravenou náhradní možnost, znát spojení MHD do cíle, případně mít v záloze kontakt na jinou službu. Klient tak vidí, že ani tato komplikace není nepřekonatelná a že i „náhradní“ cesta může vést k cíli.

Plán B tedy není jen seznam náhradních postupů. Je to spíš životní postoj: připravenost improvizovat, když věci nejdou podle očekávání. Dává klientovi pocit jistoty, že se může

spolehnout. Ne proto, že všechno vždy klapne, ale proto, že i když něco selže, společně najdeme cestu dál.

A možná se nakonec ukáže, že plán B není vůbec horší než plán A. Jen je jiný – a někdy přinese nové zkušenosti, které bychom jinak nezískali. A to je na této práci krásné: že i z nečekaných zádrhelů se může stát příležitost k učení, posílení důvěry a někdy dokonce i k úsměvným historkám, které si připomeneme s odstupem času.



Co mít vždy v záloze pro plán B:

- Kartičku s kontakty – aby bylo možné rychle předat informace například kolemjdoucímu nebo řidiči.
- Jednoduchý hmatový signál nebo gesto – domluvený dotek, kterým se lze dorozumět v hluku či davu.
- Alternativní trasu – znát jinou možnost, kudy se do cíle dostat (jiná stanice, jiný spoj).
- Delší časovou rezervu – neplánovat cestu „na minutu přesně“, ale mít prostor na nečekané komplikace.
- Klid a humor – i nepříjemná situace se snáze zvládá, když pracovník zachová pohodu a nadhled.

*Václav Skalický
terénní sociální pracovník Praha a Liberec*

Okénko do Jihočeského kraje

Milí čtenáři,

články do Doteků vám píši již patnáct let, za ty roky jich je nepočítaně. Z toho důvodu pro mě není jednoduché vymyslet téma dalšího článku. Velmi často vás seznamuji s klubovou činností i s každodenní prací terénního pracovníka. Patnáct let je dlouhá doba, a tak by se mohlo zdát, že mě již nemá co překvapit. Ale ouha, má. Letos na jaře se na mě klientka obrátila s prosbou o pomoc. Přinesla mi dopis z Úřadu práce. Týkal se zamítnutí pomůcky a bohužel již vypršela lhůta na odvolání. Odůvodnění bylo psáno tak, že jsem mu vlastně nedokázala porozumět. Psalo se tam, že pomůcka vzhledem



k očnímu postižení je pro klientku vhodná, ale z důvodu dalších nemocí vlastně ne. Co teď?

Možností bylo několik. Klientka si může pomůcku zaplatit sama, můžeme oslovit nadace nebo podat opětovnou žádost. Třetí možnost mi připadala nejjednodušší, jen tu bylo riziko opětovného zamítnutí. Mé kroky tedy vedly na úřad, kde jsem situaci probrala s vedoucí příslušného oddělení. Výsledek: zamítnutí žádosti je dle pracovnice padesát na padesát, ale pokud by se klientka včas odvolala, je velmi pravděpodobné, že by příspěvek byl přiznán. Skvělá zpráva, jen kdyby lhůty na vyřízení žádosti byly kratší.

Tyto informace jsem předala klientce a společně jsme vybíraly řešení. Opět jsme zvažovaly všechny tři varianty. Zaplatit si pomůcku sama je nad její finanční možnosti. Přicházely tedy v úvahu pouze varianty dvě: nová žádost, která sama o sobě trvá několik měsíců + odvolání. Paní mi řekla, že pomůcku opravdu potřebuje. A tak jsme se vydaly cestou nadace. Vybrala jsem tři, se kterými mám dobrou spolupráci. Pro klientku byl důležitý čas, a tak její volba byla jasná. Do nadace jsem zavolala, vysvětlila situaci a ptala se, jestli je šance takovouto žádost podpořit. Bylo nám doporučeno k žádosti přiložit rozhodnutí o zamítnutí žádosti od Úřadu práce. Společně jsme žádost vyplnily, přiložily všechny přílohy a odeslaly. Nebudu vás napínat, žádosti bylo vyhověno. A paní se pomůcku učí používat.

Chtělo by se říci „konec dobrý, všechno dobré“. Ano. Jen si dovolím mít na vás klienty prosbu. Nebojte se na nás obracet s žádostmi o pomoc. Je opravdu skvělé, že jste samostatní, že si zvládáte spoustu svých záležitostí sami vyřídit. Někdy je ale jednodušší a časově výhodnější se nám pracovníkům zmínit, nechat si žádost zkontrolovat nebo se jen tak poradit. Přece jen máme mnohaleté zkušenosti a vidíme problém v širších souvislostech. Pomůcku pak můžete získat rychleji a jednodušší cestou.

Máte podobnou zkušenost? Budeme rádi, pokud nám o ní napíšete.

*Jana Radová
terénní sociální pracovnice Jindřichův Hradec*

Okénko do Moravskoslezského kraje



Zdravím z Moravskoslezského kraje, a to konkrétně z Orlové. Z města, kam se v budoucnu chystám pozvat mé ostravské klienty na klubovou akci. A hádejte, co je ve značce tohoto města? Podle názvu to není těžké uhodnout. Je to mimo jiné orlice – dle dějin obce. To je jen taková malá pozvánka na to, co nás bude čekat v roce 2026.

Dnes se v mém Okénku zaměřím na dobrovolnictví. Zkusili jste si někdy tuto záslušnou činnost? Já ano, a to pro známé Dobrovolnické centrum ADRA. Jaký to byl pocit? Řeknu vám, prostě k nezaplacení. Znáte osobně nějakého dobrovolníka ve vaší rodině nebo okolí? Nebo možná právě za vámi nějaký dobrovolník dochází? Věřím, že v LORMu se jich během těch let také pár mihlo. Nevzpomínáte si na žádného? A co třeba paní Iva na tomto podzimním pobytu? A dokonce já sama také jednu dobrovolnici znám. Jmenuje se Monika. V ostravském klubu mi už dvakrát pomohla s klienty při naší činnosti. A jak to s příběhem paní Moniky vlastně bylo?

Paní Monika, toho času na mateřské dovolené, přemýšlela o tom, jak by obohatila svůj volný čas. Ten je u ní samozřejmě plně věnován jejím dětem. Ale cítila, že by se chtěla nějakým způsobem také dál rozvíjet. Zatelefonovala k nám do LORMu a intenzivně se zajímala o naši Lormovu abecedu. Jak se lidé s hluchoslepotou tuto abecedu učí a jak ji používají? Slovo dalo slovo. Paní ředitelka Petra nabídla paní Monice možnost zúčastnit se výuky abecedy s našimi klienty, a to v rámci jejího dobrovolnictví. Tak, aby za dvě hodinky s lormáky pochopila její jednoduchý princip. Tuto specifickou abecedu mnoho lidí nezná. V odborných kruzích to už je s povědomím o této možnosti komunikace lepší. Situace se ale pomalu zlepšuje. Je to možná i tím, že stále neutichá naše depistážní práce. Na našich letáčcích je Lormova abeceda znázorněna. Ale zpět k Monice. Po telefonické a e-mailové konverzaci jsme se s paní Monikou konečně sešly na klubu v Ostravě. Seznámila jsem ji s činnostmi LORMu. Dále, po přečtení, podepsala potřebné dokumenty. Bez těchto formalit by nemohla být dobrovolníkem. Podmínky pro dobrovolnictví jsou všude stejné. V každé organizaci musí být podepsána smlouva, Etický kodex, pravidla o mlčenlivosti. Potom jsem jí povyklá-



dala o ostravských klientech. Informovala jsem ji o tom, jestli mívají svůj doprovod, jaké mají zrakové a sluchové postižení. Také se dozvěděla o tom, že by bylo vhodné přizpůsobit hlasitost svého projevu. Vždy směrem ke klientům. Dobře artikulovat, mluvit pomaleji. Dostala návod, jak popisovat prostředí a osoby v okolí, jak doprovázet klienta po schodišti, jak s ním procházet dveřmi a nastupovat do dopravního prostředku. Zkrátka jsem jí nastínila, co v terénu jako sociální pracovnice dělám a jaké situace mohou nastat. Bylo nutné ji s tím seznámit, aby s námi mohla spolupracovat efektivně a bezpečně. Potom se paní Monika na klubu postupně se všemi seznámila. Hned se zajímala, jestli může uvařit kávu nebo čaj. Pěkně s klienty komunikovala. Lormovu abecedu ihned pochopila. Mohla tedy pomáhat klientům sedícím vedle ní skládat svá jména. Byla velmi aktivní a učenlivá, i když to byla její první zkušenost s námi lormáky. Paní Moniku jsme neodradili a v červnu se zúčastnila exkurze ve vodárnách. Tam mi vytrhla, jak se říká, trn z paty. Na této exkurzi musel mít opravdu každý klient průvodce, protože se přecházelo po různých lávkách a pod námi se nacházela voda, takže bez paní Moniky by to bylo mnohem komplikovanější. Ještě jednou děkuji. Na mou otázku, co ji na našich klientech inspiruje, řekla: „To, kolik věcí zvládají.“ Takže věřím, že za námi ještě jako dobrovolnice někdy zavítá.

Jak tedy obecně popsat dobrovolníka? Je to jistě zvědavý člověk, který chce obohatit svůj dosavadní život o profesio-
nální a sociální zkušenosti. Také je to jistě člověk s dobrým srdcem. Bez nich by se, mimo jiné, těžko odklízely napácha-
né škody třeba po povodních. Dobrovolníků je mezi námi mnoho.

A když se podíváme na rodinné příslušníky našich klien-
tů? S těmi je radost spolupracovat. Doprovází je na kluby, pobyty. Dělají společnost svým partnerům, sourozencům, kamarádům, no, abych na někoho nezapomněla, těch vazeb je mezi nimi mnoho. U těchto lidí se jistě předpokládá au-
tomatická láska k bližnímu svému. To ano, ale ne vždy je to jednoduché. Zdravotní postižení i jiná návazná onemocnění mohou jindy idylické vztahy potrápit. Musím ale pochválit ty, které znám já. Nejenže pomáhají klientům LORMu, ale mně také, protože mi někdy na klubu chybí, jak se lidově říká,

ruce a nohy. Pomáhají si navzájem a mne tím vlastně moc pomohou. Naše společné kluby jsou potom radost. Takže jak shrnout oficiální dobrovolníky a ty, kteří se jimi stali jistými životními událostmi? Všichni to jsou lidé, kteří nemyslí jen na sebe. Pokud tedy vy, milí čtenáři, máte nějakou zkušenost s dobrovolníkem nebo osobou blízkou, která vám je oporou, podělte se s námi o tento příběh. Rádi si o inspirativních lidech přečteme.



*Marcela Kazíková
terénní sociální pracovnice Ostrava*

STALO SE ANEŽ POHLED Z DRUHÉ STRANY

Nezapomínejme na dobré lidi

Vážení lormáci, milí čtenáři,

píše se rok 2016, tedy v této mojí vzpomínkové rubrice samozřejmě, a já jako vždy pátrám v archivu po událostech, akcích, pobytech, po veškeré činnosti LORMu tohoto roku, která je v Dotecích zaznamenána. Rovněž po událostech nezaznamenaných, kterých snad bylo ještě víc – každodenní mravenčí práce vedení a terénních pracovníků, která nikdy nekončí. Zjišťuji, že z původního týmu do současnosti zůstává jen Jana Radová, Lenka Sellnerová a Petra Zimmermannová, na post metodičky se vrátila Hana Dvořáková, externě spolupracuje Lenka Veverková, Martina Křížová a já. Nedaří se najít teréňáky do Brna a Prahy, takže „noví“ kolegové, Václav v Praze a Marcela v Ostravě, už delší dobu neví, kde jim hlava stojí, sjíždějí s mírnou nadsázkou polovinu republiky, aby v co největší možné míře uspokojili klienty nové i ty stávající. A možná právě pro ně a pro nové klienty jsem se rozhodla (znovu)představit pana Zdeňka Sedláčka, který spolu se svými rodiči stál u zrodu LORMu a po dlouhá léta pro něj pracoval na postu šéfredaktora Doteků. Když nás ve





věku pouhých 55 let v roce 2016 navždy opustil, napsala jsem mu svůj poslední dopis, v němž jsem se se Zdeňkem loučila nejen za sebe, ale za celý tehdejší kolektiv pracovníků. Snad ho vám, kteří jste už Zdeňka neměli možnost poznat osobně, aspoň malinko přiblížím. Člověk má hledět do budoucna, ano, tak to je správné, ale zapomínat na dobré lidi, které v životě potkal, to by neměl...

Naposledy a za všechny

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

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

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

Ne, nebyl jsi bojovník, to slovo tě zdaleka nevystihuje, byl jsi Rváč, rváč s jemnou kultivovanou duší provoněnou milovanými bylinkami, s rukou plnou kočičích chlupů od věčného hlazení svých čtyřnohých mňoukavých společníků, rváč s velkým srdcem celoživotně vězněný v neposlušném těle... A jak rád ses smál! Tak co si místo smutnění třeba zavzpomínat – jak sis v Lučanech na pobytu nechal lehce nabarvit vlasy, jak jsme se (nejen) spolu nachechtali ve Žďáru při dramaterapii, jak jsi nás kdekoliv a pokaždé udivoval neobyčejnou znalostí léčivých rostlin, jak skvěle jsi dlouhá léta šéfoval Dotekům, s jakou vervou, odhodláním a neústupností jsi se učil novým věcem, třeba na počítači – ten se tě, potvůrka, něco nazlobil 😊. Anebo jak ses vždycky jen v dobrém zajímal o lidi kolem sebe, jak moc tě mrzelo, když ti nemoc nedovolila účastnit se našich akcí (tak jsi aspoň mačkal palce, ať to vyjde těm, kteří měli víc štěstí)...

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

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

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

Čest tvojí památce!

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*

PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ

Vánoce aneb zase nepadá sníh



Vánoce, Vánoce a sníh zase nepadá...
A přece nás neopouští sváteční nálada!
Vždyť jsou tu po roce
ty kouzelné svátky – Vánoce.

S vůní vánočky, cukroví a vanilky
přinášejí koledy a milé vzpomínky.
Tak jako děti se vždy na Vánoce těšily,
a že nosí dárky Ježíšek, dlouho věřily.

Čekaly s tajnou nadějí, že přání vyplní.
Vždycky však od Ježíška
byla pod stromečkem obrázková knížka.
Plná příběhů a pohádek.
To byl ten nejhezčí dárek!

O Vánocích blíž k sobě lidé mají,
štěstí a lásku a zdraví si přejí.
Co nás čeká, nevíme...
Vstříc nové naději věříme!



Nový rok

Nový rok klepe na dveře,
svou náruč nám otevře.
Co chystá, to neprozradí,
s životem nám neporadí.

Na každém z nás záleží,
jak se svým životem naloží!
To každý vítá Nový rok s radostí,
věří, že nás naděje neopustí.

Když máme kolem sebe přátele,
zvládneme vše vesele.
Nový rok klepe na dveře,
rád nám svou náruč otevře!

Pavla Sykáčková

Návrat ze Zderazi

I přes těžký batoh se mi tentokrát z rekondičního pobytu na Zderazi krácelo zlehka. Důvodem byly mé myšlenky na zážitky uplynulého týdne. Vzpomínala jsem na klidnou hladinu rybníka, tajemnou meditační vrbu, voňavé lesy lákající k procházkám, na lid, kterému k životu stačilo jen malé skalní obydlí, a kolik asi nových zvířátek přibýlo do záchranné stanice Pasíčka?

Ještě jsem si ani nestačila sundat batoh, když mě z tohoto rozjímání zpět do reality přenesl přítel Jirka slovy: „Je potřeba zpracovat jablka a broskve, co jsem posbíral na zahradě. Upeč nějakou buchtu!“

„To bys ale musel koupit vejíčka a mléko, bez toho nic neupeču,“ oponuji rozladěně po letmé revizi ledničky.

Při vybalování batohu jsem opět zabloudila na Zderaz, vzpomněla jsem si na výbornou kuchyni hotelu Renospond a na vášnivé diskuze o vaření, které u našeho stolu probíhaly skoro u každého jídla.

Jak se jmenoval ten podle Petry snadný recept? Krampel nebo krambl? Lovím z paměti recept. Vymazat plech máslem, na něj naskládat ovoce a posypat drobenkou. Opravdu snadné a rychlé. Doufám, že 300 g mouky bude na drobenku stačit. Ještě trochu skořice pro chuť a vůni a šup do trouby. Za 20 minut bylo hotovo. „No, podle vůně to snad bude dobré, ale na té vizuální stránce budu muset ještě zapracovat!“ říkala jsem si při mletí kávy. Dovybalila jsem batoh, vypreparovala z plechu trochu toho dezertu a v pohodlí domova se opět přenesla na Zderaz.



Tentokrát k našemu prvnímu celodennímu výletu do Poličky, rodiště českého skladatele Bohuslava Martinů. Do skromných prostor kostelní věže, kterou obýval se svou početnou rodinou a kozou, a na jeho školní třídu s úžasnými pomůckami a lavicemi vybavenými malou tabulkou s křídou na psaní. Prostě nádhera! Stejně jako kostel sv. Jakuba, který jsme s Petrou po krátké procházce poličskými uličkami navštívili.

Vždycky mě potěší, potkám-li člověka nadšeného pro svou práci. Jedním z takových byl dozajista náš průvodce Litomyšlí. Zná své město dokonale, umí upoutat svým vyprávěním a nezaskočí ho žádná záludná otázka. Mě moc zaujalo, kolik významných osobností tu zanechalo svou stopu. Rodák Bedřich Smetana, Magdalena Dobromila Rettigová, Božena Němcová, Alois Jirásek a mohla bych pokračovat. Není divu, že tohle město má svého ducha. Litomyšl jsem ve svých myšlenkách opustila u kostela Nalezení sv. Kříže s přilehlou kolejí piaristického řádu a zahradou.

Ze vzpomínek mě najednou vytrhlo zvonění telefonu. „Nazdar, mami!“ ozvalo se ze sluchátka. „Už jsi doma? A jak ses měla?“ vyzvídá dcera Bětko.

A tak začnu povídat o našem druhém výletě do Slatiňan a Nasavrku. Bětko miluje koně, proto trochu závidí, když jí líčím nádherné kladrubské vraníky a muzeum kočárů. Nezapomenou ani na zámek Slatiňany. Posledním majitelem zámku byl šlechtický rod Auerspergů. Jejich vzájemná láska a smysl pro rodinu se odrážely snad v každé místnosti, kterou jsme procházeli.

„No, a kdybys viděla to keltské opidum v Nasavrkách!“ snažím se zahrát na Bětkinu dobrodružnou strunu. Přivítá-



la nás průvodkyně v keltském oděvu a provedla nás velmi věrnou kopií keltského města. Středobodem byla svatyně, kolem ní byla rozeseta obydlí, hospodářské budovy a řemeslné dílny. Moc šikovní byli tihle Keltové.

„A co Inna?“ snaží se dcera přerušit mé nadšené povídání, „poslouchala?“ „To víš, že jo. Když se jí zrovna chtělo!“ odpovím a dám se do vyprávění o poslední společné procházce k zatopenému lomu. Zde se všichni pejskové za našeho povzbuzování pořádně vykoupali a vyřádili. Pěknější závěr pobytu bychom asi nevymysleli.

Od té doby, co jsme se vrátili, jsem své zážitky vyprávěla už nesčetněkrát. Přesto nemůžu zapomenout na tu krásnou přírodu, klid a harmonii tohoto místa. Vypadá to, milá Zde-razi, že ses stala místem mého srdce. A já jsem za to vděčná.

Kateřina Rathúská

P. S. Už jsem absolvovala nejen jeden rekondiční pobyt a musím uznat, že pobyty, které pořádá LORM, jsou jednoznačně nejlepší. Tak díky moc, lormáci!

Poznámka od Petry (Zimermanové) a wikipedie:
Crumble, výslovnost [krambl], je dezert pocházející z Britských ostrovů, který se skládá z ovoce a drobenky. Recept vznikl jako úsporná varianta drobenkového koláče za druhé světové války, kdy byla mouka a máslo na příděl. Je oblíbený pro svoji rychlou přípravu a pro možnost zužítkovat sezónní přebytky ovoce. Crumble se připravuje v zapékací míse, která se vymastí a naskládají se do ní kousky ovoce (švestky, jablka, ostružiny, borůvky, angrešt) nebo rebarbory posypané cukrem a skořicí. Vrstva ovoce se zakryje žmolky těsta z mouky, másla a cukru, které se mohou také doplnit mletými oříšky nebo opraženými ovesnými vločkami, a vše se zapeče asi půl hodiny při teplotě okolo 180 °C, až se na povrchu utvoří nazlátlá křupavá kůrka. Hotový dezert se ještě horký krájí na dílky, které se mohou při podávání doplnit vanilkovou zmrzlinou.

Týden plný zvířátek



Druhý pobyt LORMu se konal v hotelu Renospond ve Zderazi. Za hotelem byl les, před hotelem vodní nádrž a louky, zkrátka krásné umístění uprostřed přírody.

Večer jsme se sešli v klubovně. Vedoucí pobytu Vašek Skalický nám řekl, že se máme představit a zároveň říci, jaké je naše oblíbené zvířátko. Byli to např. psi, delfíni, žirafa, včely, bizon. V sobotu odpoledne nás Vašek zavedl do Zderazi na prohlídku pískovcových sklepů. Z původních 50 se jich dochovalo 27. Některé jsou volně přístupné, jiné jsou součástí nemovitostí a slouží k uskladnění ovoce a zeleniny. V jednom ze sklípků byla soška skřítky Zderadáka, který pomáhá dobrým lidem. Drží v ruce kamenické kladivo, má zástěru a boty jako nosili zdejší kameníci, kterým pomáhal v lomu. Také jsme navštívili Zderazský domeček, kde byly vystaveny věci týkající se praní, zemědělství, tkalcovství a informace o historii obce.

Nedělní výlet směřoval do Centra Bohuslava Martinů, tedy do města Polička, kde se hudební skladatel v roce 1890 narodil ve věži kostela sv. Jakuba. Je tu i věžní byt, kde skladatel bydlel.

Město Polička bylo založeno v roce 1265 Přemyslem Otakarem II. stejně jako České Budějovice. V centru města je barokní radnice, mariánský sloup a kašna se sochami sv. Jiřího a sv. Michaela. Krásné jsou hradby ze 14. století o celkové délce 1 220 m s 19 věžemi. Měla jsem příležitost část hradeb navštívit.

Další zastávkou bylo město Litomyšl, rodné město Bedřicha Smetany. Komentovaná prohlídka města začala na náměstí. Šli jsme okolo domu, kde působila Magdalena Dobromila Rettigová. Dominantou města je renesanční zámek, který byl v roce 1999 zapsaný na seznam světového dědictví UNESCO. Fasádu zámku zdobí 8 000 sgrafit, žádný vzor se prý neopakuje. Komentovaná prohlídka Litomyšle byla ukončena v kostele Nalezení sv. Kříže.

Druhý výlet byl do města koní, tedy do Slatiňan. Napřed jsme absolvovali prohlídku zámku. Poslední šlechtičtí majitelé byli rodu Auerspergů. Zámek je obklopen krásným anglickým parkem. Po prohlídce nás čekal nádherný zážitek, tedy prohlídka národního hřebčína, kde se chová vzácná černá



varianta starokladrubského koně. Tak tedy konečně ta zvířátka a možnost pohladit si koně, navštívili jsme i stáje. Zde byla příležitost sáhnout si na ohlávku a různé postroje. Krásné byly historické kočáry. Do jednoho bylo možné si sednout a vyfotit se.

Odpoledne jsme dojeli autobusem do Nasavrck, kde na nás čekala průvodkyně a provedla nás keltským archeoparkem. Také tady jsme využili možnost pohladit si zvířátka, např. kozy a býka.

Velkým zážitkem pro mě byla návštěva záchranné stanice Pasíčka. Tak pěknou a velkou záchrannou stanicí jsem nikdy neviděla. Tady pomáhají zraněným zvířátkům uzdravit se a vrátit se do přírody. Ročně zde navracejí 2 000 zvířátek na svobodu. Byli tu hlavně ptáci, divočáci. Naše průvodkyně nám vše pěkně povyprávěla. Pak jsme si prohlédli ještě různé kameny, které se těží v okolí.

Mohla bych toho napsat moc a moc, ale nechám místo i ostatním dopisovatelům. Závěrem bych chtěla poděkovat za pomoc mé průvodkyni Marcelce, Vaškovi a kolektivu pracovníků za pečlivou přípravu programu pobytu a všem lormákům. Také děkuji zaměstnancům hotelu za milý a vstřícný přístup k nám hluchoslepým klientům. Pro mě to byl týden plný pěkných zážitků, setkání s kamarády a poznání něčeho nového a zajímavého.

Marcela Peterková

Zářijový pobyt s LORMem

Ve Zderazi, kde sídlí hotel Renospond, obklopený nádhernou přírodou, se ve dnech 5. až 12. září uskutečnil pobyt pro nás, klienty LORMu. Přinesl nám nové zážitky a radost ze společně prožitého krásného a pestrého programu, který byl plný poznávání, tvůrčí činnosti, vzájemné spolupráce, setkávání s přáteli a výletů. A také byl pobyt velkou příležitostí ke sdílení zkušeností. Navštívili jsme společně formou výletů Smetanovu Litomyšl, Poličku Bohuslava Martinů, město koní Slatiňany s krásným zámekem a parkem, Nasavrky s keltským muzeem a mnoho dalšího. Vzpomínám na pěkné procházky po okolní přírodě Zderazi, na skvělou muzikoterapii pod ve-

dením Václava, na rozcvičky, rukodělné práce a samozřejmě na divadélko, to bylo moc vydařené!

Rozjížděli jsme se do svých domovů plní dojmů, prožitků a vlastně i těšení na příští setkání.



Helena Závodná

Na pobytu ve Zderazi

Milí lormáci a přátelé LORMu!

Letošní zářijový pobyt ve Zderazi se opravdu moc, moc vydařil! Moje cesta s bratrem na místo konání proběhla bez komplikací, dorazili jsme včas a zbývalo už jen těšit se na krásný týden. Program byl bezvadný, zábavný a pestrý. Po ubytování jsme se všichni sešli v klubovně, pozdravili, představili, seznámili... Také jsme byli informováni o prostorách hotelu, seznámeni s evakuačním řádem z důvodu bezpečnosti a stručně i s programem. Každé ráno vyjma výletů začínalo již tradičně rozcvičkou, na kterou se my lormáci vždycky těšíme a chodíme poctivě. Procvičovali jsme lormovku, prostorovku, chodili na procházky, našel se čas i na setkávání s ostatními a výměnu zkušeností, to je pro nás hodně důležité. Parta byla výborná a čas rychle a nezadržitelně ubíhal. Také tentokrát jsme měli připravené dva výlety. Navštívili jsme Poličku, prohlédli si městečko, navštívili muzeum Bohuslava Martinů, zdejšího slavného rodáka... A přesunuli jsme se do Litomyšle, kde se narodil další slavný velikán vážné hudby, Bedřich Smetana. Komentovaná prohlídka tohoto krásného města byla velmi zajímavá, mimo jiné jsme se dozvěděli, že zde žila a tvořila paní Magdalena Dobromila Rettigová, autorka přeslavné dobové kuchařky.

Druhý výlet směřoval do Slatiňan, kde mají opravdu krásný zámek s velkým parkem. A určitě víte, že ve Slatiňanech mají mnohaletý chov ušlechtilých koní, vraníků, největší ve střední Evropě. Prohlédli jsme si koňská sedla, kočáry, do kterých bývali koníci zapřaženi, a mnohé jiné „koňské“ doplňky. Navštívili jsme také keltské muzeum v Nasavrkách, tam se mi moc líbilo. Překvapilo mě, co všechno dokázali Keltové vyro-



bit. Například těžký a složitý kroužkový oděv, náhrdelníky, sponky, no na tu dobu klobouk dolů!

Ještě vzpomenu na muzikoterapii, to bylo prima, líbezná hudba, šum moře... A hudebně taneční večírek? Ten opravdu neměl chybu, krásné to bylo! Celý týden byl úžasný, určitě díky všem přítomným, práci průvodců a celého týmu LORMu.

Ať se vám daří i nadále připravovat pro nás klienty tak výjimečné pobyty, děkujeme!

Miloslav Koklar

Dárek

Nová televize, dárek, který jsme obdrželi v dubnu, měla nahradit sedmnáct let starou televizi. Ovšem nikdo netušil, že se nyní vyrábějí standardní televize, což znamená, že můžete poslouchat buď jen na sluchadla, nebo jen na zvuk vysílaný do prostoru, obojí ale už nejde. Tedy když se sejde rodina, můžete losovat, kdo se bude na televizi dívat.

Nedařilo se nám s novou televizí propojit TV-DEX, což je bezdrátové příslušenství od společnosti Widex, které slouží k přímému, stereo bezdrátovému streamování zvuku z televize nebo jiných audio zařízení do kompatibilních sluchadel. Napadlo mě, že se asi bude muset připojit nějaké přídatné zařízení. Poprosila jsem o pomoc terénního sociálního pracovníka z LORMu, Václava Skalického. Společně jsme dohledali, že Widex doporučuje zakoupit konektor a optický kabel, což nám ve Widexu po telefonu potvrdili a po domluvě připravili. S manželem jsme si obojí jeli vyzvednout do Prahy. Doma po zapojení však přenos do sluchadel stále nefungoval. Sjednali jsme si schůzku s technikem z Widexu s tím, že novou televizi přivezeme ze Žatecka do Widexu do Prahy.

A nastalo dilema, jak naložit do auta televizi o 55palcové uhlopříčce a ještě vodícího parťáka Charlieho. Ráno před šestou jsme vyjeli a ani ne v polovině cesty nám vletěla před auto srna. Náraz, leknutí, naštěstí nám televize ani pes nevletěli na hlavu a srnka zmizela v nedohlednu. Na pohled to auto odneslo přední maskou. Vrátili jsme

se raději domů nahlásit škodu policii a pojišťovně. Ve Widexu jsme objednanou schůzku zrušili. Po týdnu jsme se rozhodli, že to zkusíme znovu, ale ve Widexu nám řekli, že soukromou televizi tam nesmějí zapojit. Přesto jsme se nakonec domluvili, že přivezeme zakoupený konektor s kabelem a oni nám vrátí peníze. A já si při té příležitosti nechám udělat generálku na sluchadlech. Peníze nám vrátili a nabídli zakoupit TV-PLAY, což je malé zařízení pro připojení k televizoru. Nahráli mi k tomu aplikaci do mobilního telefonu a u jejich televize vše skvěle fungovalo, prima poslech. U zařízení TV-PLAY nemusíte na rozdíl od zařízení TV-DEX hlídat, jestli je zesilovač nabitý. Navíc jej nemusíte mít položený blízko u sebe, abyste slyšeli přenášený zvuk. Tedy pěkně slyšíte zvukový přenos ve všech místnostech i kolem domu.

Jedno sluchadlo bylo ve Widexu hotové na počkání. Druhé mělo po pádu nefunkční přepínač, což mi tolik nevadilo, stačilo přepínat na prvním sluchadle, protože jsou párová. Po ujištění, že bude druhé sluchadlo hotové do čtrnácti dnů, jsem souhlasila s tím, že jej ve Widexu pošlou na opravu. Když si zvyknete na párová sluchadla, pak s jedním sluchadlem je poslech šílený. Podařilo se mi rozchodit skoro patnáct let stará sluchadla Clear, nebylo to to pravé ořechové, ale aspoň mne nemátly zvuky z opačné strany. Druhé opravené sluchadlo mi přišlo dobírkou až v červenci, a to v továrním nastavení. Představa, že se musím objednat a čekat opět na nastavování sluchadla na foniatrii, byla příšerná. Ve Widexu mi však vyšli vstříc s tím, že když u nich nový lékař dohledá můj záznam, tak mne vezme hned, což se do týdne k mé velké radosti povedlo. Za jejich vstřícnost mi se vším pomoci jim moc děkuji.

Darovanou televizi jsme reklamovali, což jsme museli udělat podle pravidel Alzy celkem třikrát. Odvézt ji, pak přišel e-mail, že je opravená a kurýr ji přivezl, no a když jsme ji vybalili a zapojili, stejný problém. Hurá, srpen, peníze vráceny! Do obchodu s televizemi už jsme si vzali s sebou zařízení TV-PLAY z Widexu a před zakoupením nové televize zkoušeli připojení se zařízením přenášejícím zvuk do sluchadel. K naší spokojenosti jsme zakoupili novou





televizi a jen doufáme, že bude také tak dobře a dlouho sloužit jako ta původní.

Auto po nárazu se srnou bylo naštěstí pojízdné, ale náhradní díly došly až koncem srpna, v polovině září jsme si opravené auto mohli konečně vyzvednout.

Dárek nám zpestřil anebo zkomplikoval život, díky tomu však mám nové zkušenosti s technikou a hlavně konečně zas kvalitní poslech.

Dagmar Prošková

Slovníček pojmů:

TV-DEX je bezdrátové příslušenství od společnosti Widex, které slouží k přímému, stereo bezdrátovému streamování zvuku z televize nebo jiných audio zařízení do kompatibilních sluchadel. Hlavní výhodou je přenos zvuku v reálném čase, v hi-fi kvalitě a bez zpoždění či ozvěn. Obsahuje i funkci „Room Off“, která dočasně vypne mikrofony sluchadel, abyste slyšeli pouze zvuk z televize.

TV-PLAY je malé zařízení pro připojení k televizoru od společnosti Widex, které streamuje zvuk z televize přímo do kompatibilních sluchadel, jako jsou modely Widex MOMENT nebo MAGNIFY.



Rodiče mě podporují prakticky ve všem, do čeho se pustím

Už od dětství jsem navštěvoval speciální mateřskou školu pro děti s těžkým postižením zraku. O její založení se v Českých Budějovicích zasloužili rodiče několika nevidomých dětí a byl to skvělý nápad, který z nás udělal přátele a kolegy pro celý další život. Nevidomý jsem odmalička. Narodil jsem se v 8. měsíci těhotenství a byl umístěn do inkubátoru s nadbytkem kyslíku. Tím se u mě rozvinula retinopatie nedonošených. Ve čtyřech letech mi pak lékaři diagnostikovali ještě nedoslýchavost na obou uších. Dnes používám i sluchadla.

Naučil jsem se spoustu tras. S podporou rodičů a někdy i přátel, kteří mi pomáhají hlavně nakupovat, žiji a bydlím samostatně. Ale že bych se šel projít do neznámých míst nebo si našel cíl a trasu v navigační aplikaci v mobilu a pustil se sám na cestu, jak to dělají někteří nevidomí, tak to ne. Do páté třídy jsem navštěvoval speciální třídu v běžné základní škole. Šestý a sedmý ročník jsem absolvoval už ve třídě běžné, avšak stále s podporou mých bývalých učitelů. Poté jsem vystudoval Biskupské gymnázium Jana Nepomuka Neumanna.

Po maturitě jsem složil přijímací zkoušku na Právnickou fakultu Univerzity Karlovy. Protože jsem ale zpočátku neměl průvodce po Praze, začal jsem studovat podle individuálního plánu. Brzy mi však vadilo, že nejsem ve škole a nemám potřebné sociální kontakty, proto jsem se přihlásil i k prezenčnímu studiu sociální a charitativní práce na Teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Dva roky jsem studoval obě školy současně, když se ale na mě učení z obou stran jen hrnulo, studium práv jsem na čas přerušil a dokončil ho v roce 2018. V Praze mi s doprovody nejprve pomáhali spolužáci. Záhy ale vznikla první podpůrná centra pro studenty se speciálními potřebami. Ovšem sehnat někoho pro pravidelnou pomoc byl vždy problém. Já měl v tomto ohledu štěstí. Můj průvodce, později i kamarád, pobíral invalidní důchod, a tak měl více času. Byl jsem mu vděčný, protože



kombinace postižení zraku a sluchu mi samostatný pohyb po hlučné Praze dost komplikovala. Vše bylo lehčí i díky pomoci Centra pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami UK, jež mi poskytlo finance na pomoc, kterou mi onen kamarád poskytl a bez které bych studium zvládal obtížně.

Už od roku 2015 jsem členem pracovní skupiny působící při komisi pro zdravotnictví a sociální péči při Krajském úřadu Jihočeského kraje. V čem spočívá naše práce? Kraj schválí plán pro vyrovnávání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením na určité období a naše skupina hodnotí, jak je plněn. Já se v jejím rámci starám zejména o to, aby internetové stránky institucí zřizovaných krajem byly pro handicapované osoby přístupné. Od roku 2018 pracuji jako právník v poradně Národní rady osob se zdravotním postižením (NRZP). Zde se věnuji odbornému sociálnímu poradenství osobám s různými typy zdravotního postižení a seniorům. A výborně se mi zde hodí kombinace mého vzdělání. A jsem vděčný i za pomoc vidících. Kolegyně pracující v administrativě mi skenuje dokumenty klientů, doprovází mě na zasedání a pomáhá mi se zpracováním výkazů spojených s mou agendou. Spolu s terénní sociální pracovnící, která navštěvuje klienty v jejich domácnostech, se účastním jednání Rady kraje i okresních úřadů. Také realizujeme semináře zaměřené na komunikaci s osobami se zdravotním postižením pro úředníky, hasiče i městské policisty. Kolegyně hovoří o lidech s postižením tělesným, já účastníky seznamuji s lidmi s postižením zraku. Na závěr uvádíme příklady, co zajímavého lidé s handicapem prožívají i co může způsobit nesprávná komunikace s nimi. Výstupy naší práce? Je třeba říci, že se společně podílíme na tvorbě toho, co je v působnosti Krajského úřadu. Dosáhli jsme například přístupnosti jeho webových stránek. Mnohé informace jsou tu dnes dokonce v českém znakovém jazyce. Také se nám podařilo zajistit finance z dotačních titulů na sportovní a kulturní aktivity lidí se zdravotním postižením. S kolegyní se nám dále povedlo prosadit tvorbu nového přechodu pro chodce. S kolegyní jsme jednali i s primátorkou Českých Budějovic ohledně zlepšení parkování pro vozidla držitelů průkazů ZTP/P. Výsledkem je, že tito lidé, kteří zde mají trvalé bydliště, mohou po určitou dobu zdarma parkovat v městských zónách.



Dnes pracuji i jako předseda relativně nové Oblastní pobočky SONS České Budějovice město. Funkci předsedy OP jsem převzal v roce 2023 a můj velký dík patří kolegyni Heleně Kálalové, která nám po personálních změnách a náročném období covidu velmi pomohla pobočku rozpohtybovat. Její zásluhou jsme získali i finance od Nadace ČEZ a mohli se vypravit na horolezeckou stěnu, do fitness centra, vyzkoušet lyžování na umělém koberci i zabubnovat si na afrických bubnech. Spolu s předsednictvím OP jsem převzal i funkci předsedy Krajské koordinační rady a členství v Republikové radě SONS. A velmi mě mrzí, že dnes máme v Jihočeském kraji pouhé tři OP, mladí zřejmě nemají zájem se sdružovat, což vnímám jako škodu i problém. Dnes se věnuji i zcela nové aktivitě. České Budějovice se totiž připravují na rok 2028, kdy se stanou Evropským hlavním městem kultury. A jednou z podmínek je, že kulturní akce, které se tu budou konat, musí být přístupné všem návštěvníkům. Tak jsem se díky Šarlotě Poláškové, která aktuálně pracuje v zapsaném ústavu „České Budějovice – Evropské hlavní město kultury 2028“, stal členem Aliance pro přístupnost.

Koníčků mám celou řadu. Rád plavu. Speciální plavecký oddíl pro osoby s postižením zraku u nás sice není, ale přidal jsem se k oddílu plavců s handicapem tělesným. Také jsem 10 let tančil v tanečním souboru „Kukačky“, jehož členy jsou tanečníci s handicapem i bez něj. Každou sezonu jsme nacvičili nové tance, se kterými jsme poté vystupovali na plesech a akcích neziskovek v Jihočeském kraji. Plavání i atletice jsem se do 16 let věnoval závodně. I díky skvělému rodinnému zázemí. Rodiče mě podporovali a stále podporují prakticky ve všem, čemu se chci věnovat. Máma mě doprovázela na tréninky, na plavání, do školy a podporovala mě ve studiu. Hlavně v době, kdy ho bylo hodně, a zejména v posledních ročnících práv, kdy jsem dokonce uvažoval, že studia zanechám. S tátou jsem se učil i sportoval. Doprovodil mě i na řadu mezinárodních závodů, na atletické v Anglii nebo na plavecké ve Vídni. Závodního sportu jsem se však později ze zdravotních důvodů vzdal.

Rád chodím a cestuji. Svého času jsem byl i tajemníkem Klubu červenobílé hole, organizace pro osoby hluchoslepé. Několik let jsme tak spolu s Otou Pačesovou pořádali pro



tyto klienty pobyty v různých koutech republiky. Vloni jsem se zúčastnil týdenní expedice „Přesbar“. Ne přes hospodský bar, ale „přes bariéry“. To je projekt Fakulty tělesné kultury při Univerzitě Palackého v Olomouci. Jezdili jsme na tandemu, plavili se v nafukovacím člunu a lezli na ferraty, tedy po skalní stěně s pomocí lan, žebříků, samozřejmě s instruktorem. S kamarádkou a skupinou křesťanů jsem se vydal i na túry do italských Dolomit. Většina horských terénů byla „přívětivá“, ale byly tam i náročnější výstupy. A se skupinou pěti vozíčkářů a deseti asistentů jsem na 14 dnů navštívil Norsko. Koupali jsme se v ledové vodě fjordu, stanovali v divoké přírodě i na farmách, kde okolo nás bečely ovce. Kamkoliv jsme přijeli, vyndali dva asistenti z auta vozík, rozložili ho a usadili do něho vozíčkáře. Uvědomil jsem si, jak náročné je žít s tímto handicapem. Ale kdo s handicapem má život jednoduchý? Co jsem zatím raději zrušil, je plavba jachtou po Jadranu. Ještě jsem si totiž nevyzkoušel žít na moři a nesmět z lodi vystoupit. Zkrátka to nejprve zkusím na Lipně a malé plachetnici. Velmi se mi líbí i činnosti Aktiv klubu SONS. S jeho členy jsem navštívil italský Řím, pobyl na chatě v Českých Petrovicích a s Vojtěchem Železníkem jsem byl dvakrát na čundru. Jen je škoda, že nemám stálého průvodce. Na každou akci se tak musím domlouvat individuálně a obvykle dlouho dopředu. Láká mě též „sobí pobyt“, který pořádá cykloturistický oddíl při speciální základní škole na Hradčanech. A zajišťuje i doprovod.

Rád navštěvuji i koncerty. Tedy kromě těch rockových a metalových, které jsou příliš hlučné. I divadelní představení mám raději taková, kde hraje méně postav, ideálně dva herci. Naopak nesu nelibě, když musím celý den sedět doma. Vadí mi už jen pomyšlení na to, že jsem týden doma a nemám co na práci. Tím ale nemyslím situaci, kdy si domů přijdu odpočinout z práce nebo rekondičního pobytu.

*S Markem Müllerem hovořil Antonín Vraný
Zdroj: časopis Zora 17/2025 (kráceno)*



Jak a kde požádat o novou superdávku

Dne 1. 10. 2025 vstoupila v platnost nová, jednotná sociální dávka, která nahrazuje dosavadní čtyři. Státisíce lidí si tak budou muset podat novou žádost, aby peníze dostávali i nadále. Budou na to mít přechodné období, přesto by to neměli odkládat. Jinak by se to hodnotilo jako žádost o novou dávku a minimálně na měsíc by přišli o peníze.

Nová dávka státní sociální pomoci, které se přezdívá superdávka, nahradí příspěvek na děti, příspěvek na bydlení, doplatek na bydlení a příspěvek na živobytí. Od 1. října se tak žádosti o ně nebudou přijímat. Noví žadatelé dostanou rovnou novou dávku, ti stávající budou převáděni postupně, jak se budou jejich žádosti vyřizovat. V krajním případě tak dostanou například přídavky na děti ještě v dubnu příštího roku, a to za březen.

1. KDE SI O NOVOU DÁVKU ZAŽÁDAT

Jak noví žadatelé, tak stávající příjemci končících dávek si o superdávku mohou podat žádost na Úřadu práce. A to dvěma způsoby. Jde to udělat osobně na pobočce, přičemž se doporučuje domluvit si termín předem. Na webu Úřadu práce si ho lze zarezervovat i přes internet, jestliže je tato služba na dané pobočce dostupná.

Druhou možností je podání online žádosti přes web Jenda.mpsv.cz. Přes tuto aplikaci mnozí lidé žádali už o současné dávky, případně se evidovali mezi nezaměstnané.

2. JAK PODAT ŽÁDOST PŘES INTERNET

Do aplikace na webu Jenda.mpsv.cz je nejprve třeba se přihlásit pomocí elektronické identity občana. To jsou například eObčanka, Mobilní klíč eGovernmentu nebo bankovní identita, tedy přihlašovací údaje do elektronického bankovníctví. Stát ale v tomto případě neuvidí na konkrétní účet.

Bude-li k žádostem potřeba připojit dokument, stačí ho naskenovat či vyfotit mobilním telefonem a nahrát.



3. JAKÉ DOKUMENTY BUDOU POTŘEBA

Pokud půjde člověk na pobočku osobně, tak doklad totožnosti, rodná čísla všech členů domácnosti a souhlas dospělých členů domácnosti s žádostí. Dále to je třeba nájemní smlouva, doklad o úhradě nájemného a energií. U těch je ale možné dodat jen číslo odběrného místa, úřad si už zbytek zjistí sám. Dále pak čestné prohlášení s orientační výší průměrného příjmu domácnosti, počtem vlastněných nemovitostí a automobilů a s úsporami, které lidé mají. A pak samozřejmě potvrzení o výši příjmu, což si u zaměstnanců ale může úřad vyžádat sám, a potvrzení o alimentech či studiu.

4. JAK DLOUHO BUDE TRVAT VYŘÍZENÍ

U nových žádostí, které lidé podají do konce roku, může vyřízení žádosti trvat až devadesát dnů. U těch zaslanych po Novém roce pak 30 dnů, přičemž při detailnějším prošetření může být lhůta prodloužena o dalších třicet dnů. U příjemců současných dávek se budou žádosti vyřizovat postupně.

5. Z JAKÝCH ČÁSTÍ SE BUDE SUPERDÁVKA SKLÁDAT

Složky budou čtyři: na bydlení, na dítě, na živobytí a pracovní bonus. Posledně zmíněný se bude vyplácet lidem v produktivním věku, kteří pracují. V případě, kdy členové domácnosti budou pouze z takzvaných znevýhodněných skupin, například seniorů, bude tato domácnost zvýhodněna ve složce bydlení. Po těchto lidech také nebude vyžadováno, aby pracovali nebo si práci aktivně hledali.

6. KDO PATŘÍ MEZI ZRANITELNÉ SKUPINY

Budou to lidé starší 68 let nebo penzisté pobírající starobní důchod, dále rodiče malých dětí do čtyř let, samoživitelé s dětmi do sedmi let a lidé pobírající invalidní důchod II. a III. stupně. Spadají sem také lidé s nárokem na vdovský nebo vdovecký důchod a na jeden rok pozůstalí manželé či partneři.

7. POZOR NA MAJETKOVÝ TEST

V rámci celkové finanční situace domácnosti se bude nově prověřovat počet vlastněných nemovitostí, automobilů i výše úspor na účtech, do které ale nebudou započítávány

investiční produkty s podporou státu, například stavební spoření či doplňkové penzijní připojištění.



8. KOLIK BUDE MOCI MÍT DOMÁCNOST NA ÚČTU

Bude se to řídit počtem jejích členů. Jednočlenná domácnost bude moci mít na účtu maximálně 200 tisíc korun, dvoučlenná 250 tisíc, tříčlenná 300 tisíc, čtyřčlenná 350 tisíc a vícečlenná 400 tisíc korun. Pokud bude mít jednotlivec nebo rodina na účtech více, dávku nedostane.

(upraveno, kráceno)

Zdroj: https://www.novinky.cz/clanek/ekonomika-prehledne-o-novou-superdavku-museji-pozadat-i-prijemci-soucasnych-davek-kde-a-jak-to-lze-udelat-40540716#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=novinky.szhpnative.box&dop_vert_ab=&dop_vert_id=&source=hp&seq_no=4&utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=z-boxiku&utm_campaign=nativeSbrowser

Odchod invalidního důchodce do předčasného důchodu

Není možné současně pobírat státní starobní důchod a státní invalidní důchod. V případě, že odejdete do státního předčasného důchodu, tak již budete dostávat na účet pouze předčasný starobní důchod. Samozřejmě i invalidní důchodci mohou zvolit odchod do předčasného starobního důchodu.

TŘI DRUHY INVALIDNÍCH DŮCHODŮ

Měsíční částka invalidního důchodu se v Česku poměrně výrazně liší. Hlavním důvodem je skutečnost, že jsou v Česku vypláceny invalidní důchody prvního stupně, druhého stupně a třetího stupně, přičemž přiznaný stupeň invalidity má zásadní vliv na měsíční částku invalidního důchodu. Invalidní důchody prvního stupně jsou nejnižší a invalidní důchody třetího stupně jsou nejvyšší. V praxi se tedy jednotliví invalidní důchodci nachází v odlišné příjmové situaci.



KDY LZE ODEJÍT DO PŘEDČASNÉHO DŮCHODU?

Dle zákona o důchodovém pojištění č. 155/1995 Sb. v platném znění je možné odejít do předčasného důchodu nejdříve tři roky před dosažením řádného důchodového věku. Při volbě odchodu do předčasného důchodu je nutné počítat s krácením za předčasnost, které se provádí za každých započatých 90 kalendářních dní předčasnosti a činí 1,5 % výpočtového základu za každý interval předčasnosti. Při výpočtu předčasného důchodu platí jednoduché pravidlo, že čím dříve se do předčasného důchodu odejde, tím vyšší bude krácení a nižší měsíční starobní důchod.

JAK VYSOKÝ POBÍRÁTE INVALIDNÍ DŮCHOD?

Poměrně zásadní otázka při volbě termínu odchodu do důchodu je, jaký stupeň invalidního důchodu pobíráte a jak vysoký měsíční invalidní důchod dostáváte na účet. Současně rozhoduje, zda během pobírání invalidního důchodu pracujete, či nikoliv. To vše má pochopitelně vliv na vaše důchodové rozhodování.

INDIVIDUÁLNÍ DŮCHODOVÉ ROZHODNUTÍ

Pokud máte v současné době poměrně nízký invalidní důchod a váš předčasný důchod by byl citelně vyšší, potom může být odchod do předčasného důchodu řešením vaší finanční situace. Jestliže však v současné době s invalidním důchodem vycházíte a předčasný důchod by pro vás neznamenal dostatečné zvýšení životní úrovně, potom bude finančně výhodnější až odchod do nekráceného řádného starobního důchodu.

ŘÁDNÝ STAROBNÍ DŮCHOD VERSUS PŘEDČASNÝ DŮCHOD

Rozdíl mezi řádným starobním důchodem a předčasným důchodem je někdy vyšší, než někteří žadatelé o starobní důchod očekávají. Vždy je vhodné provést detailní finanční kalkulaci.

Zdroj: https://dumfinanci.cz/clanky/8327-poradna-odchod-invalidniho-duchodce-do-predcasneho-duchodu/?utm_medium=sekce-z-internetu&utm_source=www.seznam.cz#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=hpfeed.szhpnative.box



PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY

Cebalidní syndrom

Cebalidní syndrom je komplexní vývojová porucha charakterizovaná globálním vývojovým opožděním, variabilně narušeným intelektuálním vývojem a kraniofaciálními a strukturálními abnormalitami mozku. Mezi běžné rysy patří abnormální tvar lebky, charakteristické rysy obličeje s hypoplazií střední části obličeje, hypertelorismus a vysoce klenuté patro a dysmorfní uši často spojené s vodivou nebo senzorineurální hluchotou. Postižení jedinci mají opožděný vývoj chůze a výrazné zpoždění řeči a jazyka, ale mnozí mohou navštěvovat speciální školy. Onemocnění s sebou nese různé pohybové problémy, vadu řeči, nedoslýchavost, problémy se zrakem a také mentální retardaci. V ČR jím trpí jediný člověk.

(upraveno, kráceno)

Zdroj: <https://www.omim.org/entry/618774>

Máte před očima plovoucí skvrny?

Když se člověk zadívá na čistě bílou stěnu nebo na jasné modrou oblohu, může si někdy všimnout zvláštního úkazu. V zorném poli se najednou objeví drobné pavučinky, čárky či tečky, které jakoby plavou ve vzduchu. Když se snažíte na ně zaostřit, uhýbají pryč, a než se nadějete, zmizí. Jenže příště se znovu objeví.

Nejde o prach ani o chloupek uvízlý v oku. Tyto útvary se nazývají sklivcové zákalky a ve skutečnosti se odehrávají přímo uvnitř oka. Nejčastěji jsou neškodné, ale v některých případech mohou upozornit na vážnější problém, který je lepší nepodcenit.

CO VLASTNĚ V OKU „PLAVE“

Oko není dutá koule, jak by se mohlo zdát. Většinu jeho vnitřku vyplňuje čirá rosolovitá hmota – sklivec. A právě



v něm mohou vznikat drobné neprůhledné shluky, které vrhají stíny na sítnici. My je pak vnímáme jako pohybující se body či vlákenka.

Podle odborníků se tyto změny často pojí s věkem, ale mohou se objevit i po úrazu oka nebo při zánětech.

Vědecké studie (například výzkum Science Direct z roku 2022) uvádějí, že většinou nepředstavují riziko, přestože si na ně lidé zpočátku musejí zvykat.

JAK POZNÁTE, ŽE JDE O SKLIVCOVÉ ZÁKALKY

Mnozí lidé si jejich přítomnosti všimnou právě tehdy, když se zadívají na světlou plochu – třeba na oblohu nebo na bílou zeď. Občas se projeví i pod vodou, pokud se člověk ponoří s otevřenýma očima. Zákalky se pohybují spolu s pohybem oka, ale nikdy na ně nelze pořádně zaostřit.

Pokud tedy při takovém pohledu spatříte cosi, co tam očividně nepatří a po chvíli to zmizí nebo se posune jinam, pravděpodobně jste narazili na tento jev.

KDY VYHLEDAT LÉKAŘE

Ve většině případů není třeba panikařit – oko si na zákalky postupně zvykne a časem je člověk téměř nevnímá. Existují ale situace, kdy by návštěvu očního lékaře nemělo smysl odkládat.

Pokud „prší“ tmavé tečky připomínající saze, je to varovný signál. Tyto projevy mohou souviset s poškozením sítnice nebo s krvácením do sklivce. A to už je stav, který vyžaduje rychlé odborné vyšetření, někdy i chirurgický zákrok.

OPRAVDU TO NENÍ ČERV

Ačkoli lidé občas žertem říkají, že „mají v oku červy“, realita je jiná. Skuteční parazité se sice mohou v oku vyskytnout, například v tropických oblastech je znám vlasovec oční, ale v našich podmínkách jde o velmi vzácnou záležitost. Běžné sklivcové zákalky s tím rozhodně nesouvisí.

Zdroj: https://pojmag.cz/mate-pred-ocima-plovouci-skvvrny-mozna-jde-o-sklivcove-zakalky/?utm_medium=sekce-z-internetu&utm_source=www.seznam.cz



Asistenční služby pro osoby se zrakovým i jiným těžkým handicapem

Tyto služby poskytují železniční společnosti již řadu let. Protože se mění nejen časy, ale i majitelé těchto společností, doporučujeme si vždy v předstihu ověřit, jak se věci mají v železniční stanici, odkud vyjždíte, a také v té cílové. Než vycestujete, určitě vám dobře poslouží například Navigační služba SONS, kterou si můžete předplatit. Není to drahé a je to spolehlivé.

K objednání asistenční služby na nádraží existuje na stránkách železniční přepravy formulář. Není úplně jednoduchý, ale s dopomocí vidícího člověka je zvládnutelný. Doporučujeme vyplnit tento formulář včas a hlavně – do poznámky uvést, že nejste na vozíku, ale že jste osoba nevidomá. Také pomůže popis, kde konkrétně budete čekat a co budete mít na sobě. Samotné označení bílou holí nemusí být dostačující, když stojíte třeba u východu z metra na pražském „Hlaváku“. Bývá tam totiž lidí jako much.

Ve formuláři také najdete kontaktní telefon. Osvědčilo se, že si klient před cestou všechno ověří také telefonicky. Někdy selhávají počítače, někdy lidský faktor, takže je fajn si také zavolat, což ale neslouží k objednávce služby.

Máte-li zavazadlo, které sami nezvládnete, je potřeba o tom informovat jak svého průvodce, tak i ve formuláři, který jste vyplnili pro železniční přepravu. To samé platí o jakýchkoliv nestandardních nárocích, jako je např. složitější komunikace s hluchoslepým klientem, nárok na určitý prostor ve vlaku (např. oddíl pro vozíčkáře, pro rodiny s dětmi, silent space apod.).

Jako nedílnou výbavu pro cestování si připravte klidnou náladu, úsměv a přívětivý tón, o krátkých, srozumitelných a výstižných sděleních nemluvě. A pokud je to jen trochu možné, ještě před tím, než se vlak rozjede, zjistěte si, jak se ve vašem vagonu otevírají spojovací dveře do chodbičky, jak se obsluhují dveře, splachování a umyvadlo na WC. Také je dobré se zeptat, kdo sedí vám nablízku. Železniční asistent



je připraven na to i ono, jen se nebojte si o informaci hezky a česky požádat.

(upraveno, kráceno)

PaedDr. Jaroslava Novotná

*Zdroj: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/
https://www.email.cz/download/k/ADLc1ZoDqcANH6JuBX_Cep-
9NRhcRNpe04f86q1DYmANTc3nJomn4L9ZFGE_i0STb310wZ8s/Zora-
18_2025.pdf?u=17936534*

V 88 letech dostala Britka bionické oko

Medicínsko-technologický pokrok nabízí některým pacientům, kteří přišli postupnou degenerací o zrak, naději na jeho částečné obnovení. Osmaosmdesátiletá žena z Londýna dostala bionický oční implantát, který jí umožňuje detekovat vizuální signály poté, co na jedno oko oslepla. Lékaři jí chirurgicky vložili mikročip o šířce dvou milimetrů pod střed sítnice.

Žena z Dagenhamu na východě Londýna trpí tzv. geografickou atrofií. Jde o nejběžnější formu suché, věkem podmíněné makulární degenerace (VPMD), která postihuje miliony lidí na celém světě. Začíná se projevovat potížemi se čtením a rozeznáváním detailů a skončit může ztrátou zraku.

Matka sedmi dětí a babička osmi vnoučat měla celý život zrak normální, ke stáru ale přestala prakticky vidět na levé oko.

Mikročip jí zavedli v londýnské nemocnici Moorfields Eye Hospital v rámci celoevropské studie. Stala se první pacientkou ve Velké Británii, které pomáhá vidět tento konkrétní implantát.

Chirurgický zákrok v nemocnici zahrnoval hlavně vložení dvoumilimetrového mikročipu pod sítnici. K samotnému vidění jsou třeba ještě speciální brýle, které obsahují kameru připojenou k malému počítači, který nosí pacient s sebou.

Mikročip umístěný pod sítnicí pacienta má za úkol zachycovat scény promítané brýlemi a zprostředkovat vizuální signál mozku.

Brýlemi promítané scény se přenášejí do počítače, kde je algoritmy umělé inteligence zpracovávají a instruují brýle, na co se zaměřit.

Obraz jako infračervený paprsek brýle promítají přes oko do čipu, ten to převede na elektrický signál, který pak prochází buňkami sítnice až do mozku. Tam je interpretován podobným způsobem, jako kdyby šlo o přirozené vidění.

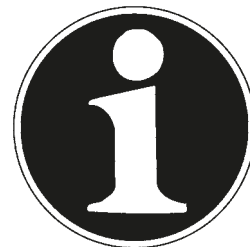
Čtyři až šest týdnů po zavedení se tento implantát testuje zapnutím čipu a v této fázi by měl pacient vidět signál. Posléze musí projít rehabilitačním programem, aby se s přístrojem naučil pracovat a využil ho co nejvíce při rozpoznávání věcí.

„Toto průlomové zařízení nabízí naději na obnovení zraku lidem, kteří trpí ztrátou zraku v důsledku suché VPMD. Úspěch operace a důkazy shromážděné prostřednictvím klinické studie pomohou využít skutečný potenciál této léčby,” prohlásil podle BBC odborný konzultant z Moorfields Eye Hospital Mahi Muqit.

Daná technologie se zatím zkoušela jen u lidí, kteří oslepli během života. Není jasné, zda a nakolik může pomoci těm, kteří se jako slepi už narodili.

(upraveno, kráceno)

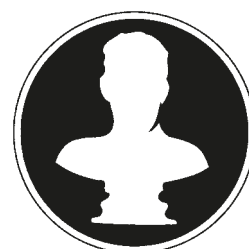
Zdroj: <https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-v-88-letech-dostala-britka-bionicke-oko-a-znovu-vidi-40384743>



OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Krishnamaya Adhikari

Krishnamaya Adhikari je prezidentkou Nepálské asociace hluchoslepých v Morangu ve východní část Nepálu. Narodila se ve městě Morang v roce 1983. Když jí bylo sedm let, přišla o sluch kvůli onemocnění tyfem. I přesto dokončila střední školu, a to aniž by používala znakový jazyk. Kvůli komunikačním bariérám ale ve studiu dále nepokračovala. Zlom v jejím životě nastal, když absolvovala kurz znakového jazyka v Asociaci neslyšících v pobočce v Koshi (východní část Nepálu). Stala se aktivní členkou asociace a později její





místopředsedkyní. Postupně začala ztrácet i zrak a musela se tak vyrovnat s novými překážkami nejen v komunikaci, ale také v orientaci. Během tohoto těžkého období navíc ztratila oba rodiče a její život začal být velmi složitý. Jakmile se ale připojila k Nepálské asociaci hluchoslepých, začalo se vše obracet k lepšímu.

Naučila se Braillovo písmo, později taktilní znakový jazyk, prostorovou orientaci a také se naučila využívat haptické signály. Všechny tyto dovednosti jí v životě hodně pomohly. Nejdříve působila na komunitní úrovni, kde podporovala místní výbor a pomáhala hluchoslepým zlepšit přístup k základním službám. Díky navázání spolupráce s Mezinárodní aliancí pro zdravotní postižení absolvovala školení zaměřené na článek 11 Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a začala být aktivní také na mezinárodní scéně. Vystoupila například na Světovém urbanistickém fóru v roce 2024.

Je také členkou Koordinačního výboru pro osoby se zdravotním postižením v obci Miklajung, kde se podílí na identifikaci potřeb zdravotně postižených a osvětě. Krishnamaya nadále usiluje o prosazování Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením a Cílů udržitelného rozvoje v Nepálu a snaží se o vytvoření inkluzivní a přístupné společnosti pro hluchoslepé. Jako předsedkyně morangské pobočky Nepálské asociace hluchoslepých se nyní zaměřuje na podporu inkluze a posilování postavení osob se zdravotním postižením, aby mohly žít rovnoprávný a důstojný život.

Pro Dotečky přeložila Lenka Veverková

Zdroj: <https://deafblindasia2025.org/wp-content/uploads/2025/02/FINAL-BOOKLET-1.pdf>



Mezinárodní den hluchoslepoty

Valné shromáždění Organizace spojených národů přijalo rezoluci č. A/79/L.92, kterou oficiálně prohlašuje 27. červen za Mezinárodní den hluchoslepoty. Datum bylo vybráno na počest Heleny Kellerové, která se právě v tento den narodila.

Tento historický úspěch byl umožněn díky iniciativě Stálé mise Chorvatské republiky při OSN v úzké spolupráci se Světovou federací hluchoslepých, jejíž prezidentkou je Chorvatka Sanja Tarczayová. Mezi další klíčové státy skupiny, která se podílela na tomto historickém milníku, patří Antigua a Barbuda, Džibutsko, Jordánsko a Tanzanie.

Rezoluci podepsalo 99 zemí, což je veliká mezinárodní podpora a jednotný hlas pro začlenění hluchoslepých. Česká republika mezi nimi však není. Rezoluce tak vyzývá všechny členské státy a subjekty OSN, aby zvyšovaly povědomí o hluchoslepotě, prosazovaly práva hluchoslepých a zajistili jejich plné začlenění ve všech aspektech života.

Zdroj: https://wfdb.eu/2025/06/16/historic-declaration-united-nations-proclaims-june-27-as-international-day-of-deafblindness/?utm_source=chatgpt.com

Manifest mladých lidí s hluchoslepotou

Výbor mládeže Světové federace hluchoslepých se připojil k Mezinárodnímu dni mládeže 2025 zveřejněním Manifestu (12. 8. 2025), ve kterém představuje zásady, požadavky a závazky směřující k budování přístupnějšího světa pro hluchoslepe. Hlavním tématem Manifestu jsou místní akce mládeže pro cíle udržitelného rozvoje.

V Manifestu mladí hluchoslepi lidé vyjmenovali principy, které je třeba dodržovat. Jsou to: viditelné zapojení hluchoslepých do všech oblastí života, přístupnost, rovnost, inkluze a plné uplatnění práv podle Úmluvy OSN



o právech osob se zdravotním postižením, posílení a podpora akcí na místních úrovních, zastoupení v rozhodovacích procesech a spolupráce napříč organizacemi. Zároveň požadují, aby vlády aktivně připomínaly Mezinárodní den hluchoslepoty, chtějí být plně zapojeni do plánování a realizace cílů udržitelného rozvoje a žádají podporu platforem mladých. Výbor mládeže Světové federace hluchoslepých se také sám zavazuje realizovat aktivity na místní úrovni, budovat síť vrstevníků a zasazovat se o jejich úplné začlenění.

Zdroj: <https://wfdb.eu/2025/08/12/wfdb-youth-committee-publishes-manifesto-on-international-youth-day-2025/>

Kanadský student sestrojil cenově dostupnou komunikační pomůcku

Joti Gokaraju je student střední školy v kanadském městě Saskatoon. V roce 2025 získal ocenění za vývoj komunikační pomůcky pro hluchoslepé. Ocenění pod názvem Ingenious+ Award se uděluje každý rok studentům a mladým lidem za vynikající nápady v oblasti vědy, technologií nebo např. klimatických změn.

Když jeho dědeček začal ztrácet sluch a obával se i zhoršení zraku, začal Joti přemýšlet, jak mu pomoci. Zároveň si uvědomil, že lidí se ztrátou sluchu a zraku je mnohem více, a začal pracovat na komunikační pomůcce. Vytvořil pomůcku TouchTalk, která je založena na komunikaci pomocí Braillova písma. Chtěl, aby lidé mohli komunikovat s rodinou, svými přáteli a lidmi kolem.

S TouchTalk mohou lidé přijímat a odesílat zprávy v Braillově písmu tím, že text zadají pomocí počítačové aplikace do zařízení a to přeloží zprávu do Braillova písma. Zprávu do počítače lze nahrát i hlasem. Text se v Braillově písmu objeví na zařízení (malá krabička), kde pomocí dotyku může uživatel text přečíst. Podle Jotiho je výhodou tohoto zařízení levnější výrobní cena než u podobných produktů dostupných na trhu. Některé ze součástí dokonce vytiskl

na 3D tiskárně. Než dosáhl finální podoby zařízení a zajistil, že aplikace správně spolupracuje s krabičkou s Braillovým písmem, vytvořil sedm předchozích verzí.

Joti připisuje velkou část svého úspěchu s TouchTalk praktické spolupráci s výzkumníky z Kanadského národního institutu pro nevidomé, se kterými navázal kontakt, aby se dozvěděl více o problémech spojených se zrakovým a sluchovým postižením. Zařízení testuje také přímo s hluchoslepými.

Kromě tohoto ocenění získal také stipendium na 4 roky v hodnotě 100 000 dolarů, právě na vybudování firmy a další rozvoj. Joti je velmi aktivní, vede debatní kroužky na střední i základní škole, věnuje se zpěvu v hinduistickém chrámu a hraje ve středoškolské kapele. Vzhledem k tomu, že již brzy ukončí střední školu, začíná se poohlížet po vysokoškolském studiu na univerzitě v Torontu. Právě tam plánuje ve své práci pokračovat.

Zdroj: <https://www.cbc.ca/news/canada/saskatoon/student-receives-national-recognition-innovative-braille-device-1.7547190>

<https://loranscholar.ca/scholars/joti-gokaraju/>



VZKAZY MOUDRÝCH

„Neumíš-li být silná jako dub,
buď silná jako jalovec
nebo houževnatá mateřídouška.
Ta, co bez reptání přijímá
žár a sucho, zimu, plodnost i zranění.“

KAREL ČAPEK (1890–1938)

český spisovatel





RECEPTY

Houbový kuba

Milí čtenáři-kuchaři,

jen malý krůček nás dělí od sváteční tabule, která nám během vánočního hodování nabídne spoustu dobrot z naší české, u mnohých i zahraniční kuchyně. Budeme-li něčími hosty, bude nám, jak známo, chutnat dvojnásobně, jestliže však jsme hostitelé, přemýšlíme, čím naše milé u stolu překvapit. Co takhle houbovým kubou? Neznáte? Pak pozorně čtěte a následně vyzkoušejte, poznáte. Poznáte, že ta staročeská jídla vůbec nejsou k zahození, ba právě naopak, že jsou rychlá, levná a zdravá, protože naši předkové rozhodně nebyli žádnými kuchařskými neuměteli. Letos byly lesy plné hub, možná tedy i vy máte nasušeno a uloženo. Anebo vám někdo v okolí hrstičku věnuje...

Připravte si:

*300 g krup, 100 g sušených hub, 3 lžíce sádla,
1 velkou cibuli, 5 stroužků česneku,
sůl, mletý pepř, drcený kmín, majoránku*

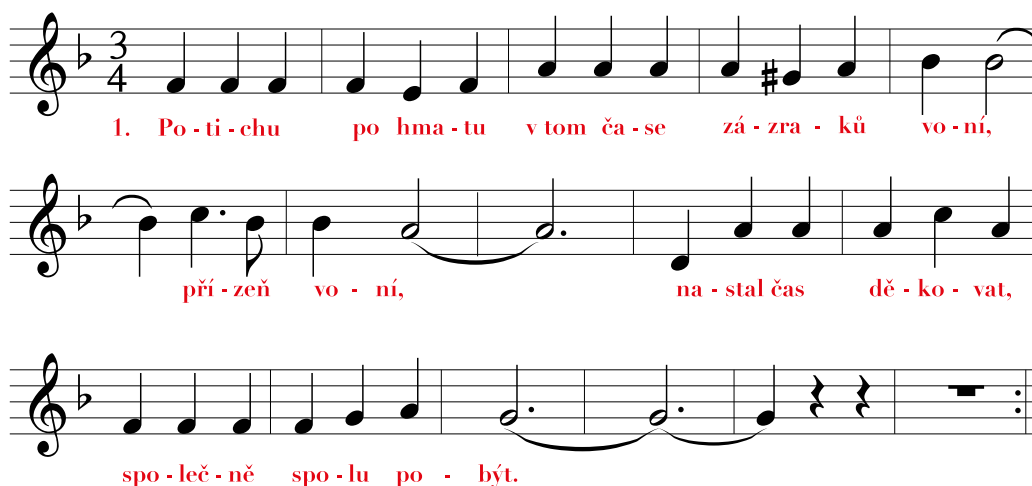
Nejlépe den předem namočte do vody kroupy a také sušené houby. Samozřejmě každé zvlášť. Druhý den kroupy slijte, propláchněte a dejte vařit (já používám rýžovar). Jakmile jsou hotové, přidejte slité houby, promíchejte. Teď na omastku osmažte jemně nakrájenou cibulku s trochou drceného kmínu a vsypte kroupy s houbami. Osolte, opepřete, přidejte sušenou majoránku dle chuti a ještě tak minutku restujte. A nakonec ještě vmíchejte prolisovaný česnek. Vymažte pekáč (zapékací misku, plech) sádlem a přesuňte na něj kroupy se vším všudy, hezky zarovnejte. A poslední krok – šupněte pekáč do trouby vyhřáté na cca 200 stupňů a zhruba čtvrt hodinky zapečte dozlatova. A je hotovo, vážení a milí, a je to skvělé. Věřím, že si pochutnáte minimálně stejně, jako tomu bude (či už bylo) u štědrovečerní tabule!

SMYSLŮPLNÉ VÁNOCE



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



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



Pomáhejte hluchoslepým s námi

odesláním dárcovské sms ve tvaru: **DMS LORM 30** nebo
DMS LORM 60 nebo **DMS LORM 90** nebo **DMS LORM 190**
nebo **DMS LORM 290** nebo **DMS LORM 490** na číslo **87 777**
sbírkový účet: **43-8709380297/0100**

Cena DMS je 30 nebo 60 nebo 90 nebo 190 nebo 290 nebo 490 Kč, LORM obdrží 29
nebo 59 nebo 89 nebo 189 nebo 289 nebo 489 Kč. Více na www.darcovskasms.cz

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Zima, číslo 125. Vychází čtvrtletně.

Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 126/Jaro 2026: **15. 1. 2026**

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

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

Sponzorství je vítáno a za sponzorské dary předem děkujeme.

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

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

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: Stanislava Laňková, Nad Budánkami II./13, 150 00 Praha 5

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

Náklad: 90 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 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 Poradenském centru LORM. Starší i nová čísla Doteků jsou zdarma veřejnosti přístupná na webových stránkách www.lorm.cz ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá LORM z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5, e-mail: kancelar@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě 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.



**Časopis Doteky v roce 2025 vychází díky
podpoře z dárcovského programu společnosti
ČEPS, a. s. ve výši 50 000 Kč.**

LORM z.s.

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000