

Číslo 1./ročník 11

1.1.2013



PANORAMA

ČASOPIS NEJEN PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ

VDÁVÁ: TYFLO VYSOČINA JIHLAVA o. p. s.

Havlíčková 4725/38, 586 01 Jihlava

Tel.: 567 155 083, Fax: 567 303 793, Mob.: 776 805 838,

E-mail: tyflo@seznam.cz, www.tyflovysocina.cz

Vážení čtenáři!

Do rukou se Vám dostává 1. číslo 11. ročníku měsíčníku PANORAMA, který vydáváme ve zvětšeném černotisku.

Na stránkách tohoto bulletinu vás seznamujeme s činností naší organizace, do které patří organizování nejrůznějších vzdělávacích programů, poskytování sociálně právního poradenství, asistenční, průvodcovská a předčitatelská služba,

Centrum denních služeb, sociálně terapeutické dílny, sport, pořádání rekondičních a rekreačních pobytů a další. Více se o těchto aktivitách dočtete v jednotlivých rubrikách, které jsou jim vyhrazeny.

Časopis si můžete nechat zasílat prostřednictvím e-pošty. Naše adresa je: tyflo@seznam.cz

Lze si jej také stáhnout z našich webových stránek:

www.tyflovysocina.cz

Sdělte nám, zda máte o tento bulletin zájem a v jaké formě jej chcete odebírat.

Napište nám, co Vás zajímá, co byste si v časopise rádi přečetli.

Pište, telefonujte, faxujte. Těšíme se na vaše příspěvky!

Pravidelné akce v roce 2013

Každé druhé a čtvrté pondělí simulovaná zvuková střelba v učebně kompenzačních pomůcek Tyflo Vysočina Jihlava o.p.s. od 14:00

Každé první a třetí úterý od 14:00 Showdown - Úprkova 6, Jihlava

Každou středu od 9:00 Cvičení „Aby záda nebolela“ - klubovna Tyflo Vysočina Jihlava o.p.s.

Každou druhou a čtvrtou středu od 15:00 Bowling - Snack bar, Havlíčkova 58, Jihlava

Každý čtvrtek od 10:00 Plavání - Vodní ráj Jihlava

Každý čtvrtek od 14:00 Klub – klubovna Tyflo Vysočina Jihlava o.p.s.

Nabízíme novinku – masáže Schiatsu, které od ledna 2013 provádí Bc. Alena Kyselová. Objednat se můžete telefonicky na výše uvedených telefonních číslech nebo na e-mailu:

alena.kys@seznam.cz

Schiatsu je terapeutickou technikou původem z Japonska, její kořeny sahají již k 6. století n.l.. Schiatsu je založeno na principech čínské medicíny, kombinuje východní přístupy k fungování lidského těla i moderní psychoterapeutické techniky.

Upozorňujeme na možnost pravidelných relaxačních masáží vždy v úterý 7:00-14:00 a ve středu 7:00-9:00 a 10:00-14:00. Masáže provádí zkušená masérka paní Ivana Rytychová, objednávat se můžete na shora uvedených telefonních číslech

**22.-24.2.2013 X. Benefiční ples s doprovodným programem
- Jihlava, Zezulkárna**

Zájezdy a rekondiční pobyty v roce 2013

- | | |
|-----------------------|---|
| 18.-22.4.2013 | Paříž pro nevidomé a slabozraké –
poznávací zájezd s výkladem |
| 24.-31.5.2013 | Španělsko - letecký pobytový zájezd |
| 8.-15.6.2013 | Slovensko - Podhájská, termální lázně |
| 22.-29.6.2013 | Deštné v Orlických horách |
| 5.-13.7.2013 | Svratka – Oblastní Olympiáda a Odborný
seminář k obsluze náročných
kompenzačních pomůcek |
| 3.-10.8.2013 | Sjíždění řeky Lužnice |
| 30.8.-8.9.2013 | Chorvatsko Sveti Filip i Jakov – pobytový
zájezd |
| 12.-13.10.2013 | Znojmo-Sedlešovice – návštěva vinného
sklípku |

Výuka Braillova písma

Připomínáme, že i nadále probíhá výuka Braillova písma v Tyflo Vysočina Jihlava o.p.s. Výuku zajišťuje Mgr. Vladislava Pečtová. S každým zájemcem bude pracovat individuálně a hodiny budou probíhat dle domluvy. Pokud máte o výuku zájem, můžete se přihlásit.

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ OKÉNKO

DŮCHODY

Od splátky důchodu v lednu 2013 se zvyšují všechny důchody vyplácené z českého důchodového systému, tedy z I. pilíře. Týká se to důchodů starobních (včetně předčasných), invalidních (pro invaliditu prvního, druhého i třetího stupně) a pozůstalostních (vdovských, vdoveckých a sirotčích).

Základní výměra důchodu (stejná pro všechny druhy důchodů) se zvýší o 60 Kč z 2 270 Kč na 2 330 Kč. Procentní výměra důchodu, která je individuální a odvíjí se od získaných dob důchodového pojištění a příjmů, vzroste o 0,9 %. Zvýšení provede Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) automaticky, není potřeba o ně žádat

Způsob výplaty důchodů se nemění. Občan si volí způsob výplaty důchodu při podání žádosti o důchod s tím, že kdykoliv později má možnost požádat ČSSZ o změnu způsobu výplaty. Podle zákona o důchodovém pojištění vyplácí ČSSZ důchody buď v hotovosti prostřednictvím České pošty na adresu trvalého nebo přechodného bydliště, nebo bezhotovostním převodem na bankovní účet klienta. ČSSZ zajišťuje výplaty důchodů i do ústavů sociální péče s celoročním pobytem. Prostřednictvím tzv. sKarty se důchody nevyplácí ani vyplácet nebudou.

ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÍ A SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Nově je možné pobírat současně rodičovský příspěvek a příspěvek na péči. Příspěvek na mobilitu budou dostávat – v případech hodných zvláštního zřetele – i lidé, kteří využívají pobytové sociální služby. Rovněž se o 2 000 Kč zvýší příspěvek na péči pro nezaopatřené dítě ve věku 4 až 7 let, kterému tato dávka náleží ve stupni III nebo IV.

Novela zákona o sociálních službách umožní ministerstvu práce a sociálních věcí zřizovat zařízení sociálních služeb jako státní příspěvkové organizace. Současně se mění právní forma u existujících zařízení sociálních služeb, která byla zřízena ministerstvem jako organizační složky státu, na státní příspěvkové organizace.

KRATŠÍ ČEKACÍ DOBY VE ZDRAVOTNICTVÍ

V lednu začne platit vládní nařízení o dostupnosti péče – lidé mají poprvé jasně definovaný nárok na dostupnost v určitém čase a místě. Maximální doba, za niž by se lidé od 1. ledna příštího roku měli dostat k praktickému lékaři, zubaři, gynekologovi anebo do lékárny, by měla být zhruba 35 minut jízdy autem nebo hromadným dopravním prostředkem. Zkracují se i čekací doby na operace.

ZKRÁCENÍ POBYTU V LÁZNÍCH

Začíná platit nová vyhláška ministerstva zdravotnictví, která mění podobu lázeňské péče. Pobyty budou kratší, maximálně třítýdenní. Na pobyt v lázních nebude možné vzít si neschopenku. Zároveň se snižuje počet diagnóz, s nimiž je spojen nárok na lázně.

Vánoční posezení na Tyflu

V pátek 21.12.2012 se prý měl zastavit veškerý tok energie. Lidé se připravovali různě. Někdo si dělal zásoby potravin, někdo si kupoval papírové sáčky, prý když si ho nasadí na hlavu, tak přežije.

Na Tyflu se však připravovali jinak. Paní Erika Gaňová pozvala bratra Bogdana Sikoru z kláštera bratří Minoritů Matky Boží, který nám velice poutavě vyprávěl o narození Ježíška a o pravém významu Vánoc a adventu. Ano, zastavil se v tu chvíli čas, to jak všichni naslouchali melodickému a klidnému hlasu bratra Bogdana.

Krásné povídání doplnili malí i velcí muzikanti ze scholy v Lukách nad Jihlavou ve skromnějším složení dvou rodin i s malinkými dětmi, kteří zahráli a zazpívali pár krásných koled, ale i jiných písniček. Dvě miminka uvázaná svým rodičům vázacími šálami na těle při zpěvu ani nedutala, spokojená, že je rodiče neodloží, ani při hře na hudební nástroj.

Pak už si všichni hosté ve slavnostní náladě společně povídali a ochutnávali si navzájem cukroví a malé občerstvení, které každý s sebou přinesl. A aby nebylo muziky málo, protože miminka už měla hlad a maminky je šly nakrmit, tak nastoupil se svou kytarou Richard Braindl, mladý šikovný dobrovolník na Tyflu, a zahrál koledy i jiné známé písničky



všech možných žánrů, které jsme si mohli zazpívat s ním, nebo si alespoň pobrukovat pod vousy. Se svou troškou do mlýna přišly i Stáňa Holzbauerová a zazpívala pár známých koled.

Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu.
V lednu moc sněhu, v červnu moc sena.
Lednové mlhy věští mokré jaro.

1. ledna (Nový rok)

Jsou-li červánky v novoroční den, přinesou samou slotu jen.
Na Nový rok déšť - o velikonocích sních.

2. ledna (Makaria)

Jaké počasí na svatého Makaria bývá, takové se i v září ozývá.

3. ledna (Jenovefy)

Třetí den ledna jasný - časně bouřky.

4. ledna (Idy)

Svatá Ida, ta dne přidá.

5. ledna (Jména Ježíš)

Na Jména Ježíš - ke kamnům nejbliž.

6. ledna (Tři králů)

Na tři krále o krok dále.

Masopust (od 6. ledna do popeleční středy)

Masopust na slunci - pomlázka u kamen.

Jsou-li v masopustě dlouhé rampouchy, je úrodný rok na mouchy.

7. ledna (Luciána)

O svatém Luciánu bývá často mlha k ránu.

8. ledna (Erharta)

O svatém Erhartu zima zebe do nártu.

9. ledna (Basilisy)

O svatém Baziliši zima všudy čiší.

11. ledna (Hygin)

Na svatého Hygina pravá zima začíná.

14. ledna (Hilaria; Vigilia)

Svatý Hilarius - vyndej saně, schovej vůz!

15. ledna (Pavla poustevníka)

Na den svatého Pavla poustevníka pěkný den - dobrý rok: větrný den -

mokrý rok.

16. ledna (Marcela)

Na svatého Marcela zima leze do těla.

17. ledna (Antonína poustevníka)

Svatý Antonín poustevník přináší led, nebo jej láme; nemá-li žádný, vyrobí hned.

18. ledna (Prisky)

Na svatého Priska pod saněmi píská.

19. ledna (Kanuta)

Na svatého Kanuta přichází zima krutá.

20. ledna (Fabiána a Šebestiána)

O svatém Fabiánu a Šebestiánu zalézá zima za nehty i otužilému cikánu.

21. ledna (Anežky Římské)

O svaté Anežce od kamen se nechce.

22. ledna (Vincence)

Jasně slunko na Vincence k vinobraní chystá věnce.

24. ledna (Timotea)

Svatý Tymotyj ledy láme, nemá-li je, nadělá je.

25. ledna (Pavla obrácení)

Na Pavla obrácení i zima se promění - buď popustí nebo zhustí.

26. ledna (Polykarpa)

Na svatého Polykarpa plná sněhu každá škarpa.

28. ledna (Karla Velikého)

Je-li Karel Veliký málo ledový, únor to zase napraví.

29. ledna (Františka Saleského)

Na Saleského Františka meluzína si často zapíská.

Jak přežít zimu bez nemocí a úhony

1. Pomocník z domácnosti: Olivový olej

Jak pomáhá: Zvláčňuje popraskané ruce a rty

Předtím, než vyjdete do zimy, potřete si ruce a rty olivovým olejem. Funguje také obyčejné máslo či margarín, ale na rozdíl od olivového oleje se tak dobře nevsáknou.

2. Pomocník z domácnosti: Váleček

Jak pomáhá: Zahřeje nohy

Jeden z nejjednodušších způsobů, jak se zbavit studených nohou je masáž válečkem. Jezděte jím po chodidlech po dobu 3 minut. Váleček má ještě jeden blahodárny vliv. Pomůže vám natáhnout šlachy, takže se vám bude snáze chodit po vánočních nákupech.

3. Pomocník z domácnosti: Kuřecí polévka

Jak pomáhá: Zmírňuje příznaky nachlazení

Při nachlazení pijte nejen dostatek tekutin, ale dopřejte si i dva talíře kuřecí polévky denně. Většinu infekcí dýchacího ústrojí způsobuje produkce bílých krvinek, kterým se říká neurophily, ty zvyšují produkci hlenu. Kuřecí polévka zabraňuje tvorbě neurophilů.

4. Pomocník z domácnosti: Láhev horké vody

Jak pomáhá: Posiluje imunitu

Kdykoliv cítíte, že na vás »něco leze«, přiložte láhev s horkou vodou k vašemu hrudníku. Přesně pod hrudní kostí se nachází brzlík, který vytváří T-lymfocyty, buňky, jež jsou základem obranných funkcí organismu. Teplem jejich činnost posílíte.

5. Pomocník z domácnosti: Láhev whisky

Jak pomáhá: Likviduje bolest v krku

Někteří odborníci doporučují kloktat whisky s vodou. To by bylo ale zbytečné plýtvání. Úplně nejlepší je whisky vypít. Připravte si ozdravný nápoj. Vymačkejte půlku citronu, přidejte trochu horké vody, lžici whisky a lžičku medu. Pokud nepijete alkohol, kloktejte slanou vodu.

6. Pomocník z domácnosti: Žvýkačka bez cukru **Jak pomáhá: Udržuje v kondici uši**

Zánět uší patří k nepříjemným bolestem. Bohužel patří k častým nemocem zimního období. Při chřipce se smrkáním dostává hlen i do ušní trubice. Podle vědců se ale riziko, že onemocníte zánětem ucha snižuje o polovinu, žvýkáte-li pětkrát denně. Akt žvýkání totiž posouvá hlen z ucha. Sladidlo xylitol, které se dává do žvýkaček bez cukru navíc napadá bakterie, které problém způsobují.

Vtip měsíce ledna

Pan učitel vysvětluje žákům: „Tak děti, co se stane, když se zvířátku narodí miminko? No přece kráva se otelí, kočka se okotí... Co bys řekla třeba ty, Maruško?“

**Holčička povídá: „Slepička se oslepičí.“ „Výborně!“
pochválí ji kantor.**

Přihlásí se Pepíček a říká: „Prosím, a žralok se ožral!“

Trochu historie z Jihlavy

.....

Jihlavský historický pivovar

Při sklence dobrého zlatavého moku si povíme o jihlavském pivu, ale hlavně o budově, kde se tento nápoj vyrábí, a to je jihlavský pivovar. První zmínka o jihlavském pivu se objevuje v listině Karla IV. ze dne 3. 5.1348, ve které se oznamuje jihlavskému rychtáři a celé obci, že zakazuje výrobu piva na vesnicích. Dovídáme se, že ve středověku

bylo ve městě Jihlava registrováno 123 právovárečných domů. Tento počet se postupně snižoval a na počátku 19.století se ustálil na čtyřech malých pivovarech. Velký zlom nastal až v roce 1859, kdy se jihlavské společenstvo sladovníků Iglauer Malzerschaft rozhodlo tyto malé pivovary a sladovny zrušit. Toto společenstvo chtělo vybudovat nový průmyslový závod.

A to se taky stalo. Ještě téhož roku začaly práce na výstavbě nového pivovaru, slavnostně byl otevřen 4. dubna 1861. Pivovar sice udává rok založení 1860, ale to ještě nebyl funkční, to byla oficiálně založena společnost.

Až do konce 2. světové války patřila podílu německým majitelům a po jejím odsunu byla podniku přidělena národní správa. Pak byl znárodněn a začleněn do n.p. Horácké pivovary Jihlava, po reorganizaci v r.1960 do n.p. Jihomoravské pivovary Brno. Zde bych se chtěl zmínit, že v době výstavby sousedního HZS, kvůli úsporám stavby mrazícího zařízení, bylo využíváno pivovarské chlazení na výrobu umělé ledové plochy.

V roce 1990 se vytvořil samostatný státní podnik r.1995, došlo k privatizaci. Pivovar odkoupila společnost Brauerei Zwetler Karl Schwarz GmbH z rakouského Zwetlu. Tato firma provedla modernizaci provozu, čímž se zadlužila a podle pivařů se značně snížila kvalita tehdy oblíbeného jihlavského piva. Dluh vzrostl ještě o 10 milionů v r. 1997, kdy se musela stáčírna přebudovat na jiný druh láhví. Obrat v situaci nastal na konci roku v r. 2008. Tehdy koupila pivovar česká společnost Brewery.

Pivo se dnes vaří podle receptur z 80.let, dostalo výraznější hořkost, plnější chuť a tmavší barvu. Prostě, náš Ježek. Milí přátelé, povídáním o jihlavském pivovaru jsme ukončili seriál o jihlavské historii. Jestli se Vám to líbilo, byl bych

Vážení oslavenci, gratulujeme Vám k Vaším narozeninám!
Přejeme Vám mnoho krásných chvil v kruhu Vašich blízkých a
hodně elánu do dalšího života!!!

Tyflo Vysočina Jihlava o.p.s.,
Havlíčková 4725/38, 586 01 Jihlava

Ředitel: Pavel Hegner

Odborné sociální poradenství: Mgr. Vladislava Pečtová, Bc.
Alena Kyselová

Centrum denních služeb: Erika Gaňová

Sociálně terapeutické dílny: Monika Štumarová

Osobní asistence, Průvodcovská a předčitatelská služba:
Mgr. Petra Klimešová

Sociální rehabilitace: Marie Holzbauerová

**Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se
zdravotním postižením:** Pavel Hons

Masérské služby a cvičení – Organizace nevidomých: Ivana
Rytychová

Tlumočnické služby: Jiřina Kocmanová

Sponzorské příspěvky můžete zasílat na č. účtu
1467777379/080

Za případný příspěvek předem děkujeme.

IČO: 26304856, DIČ: 314 – 26304856

Výpis z rejstříku OPS č. 71360/2002-Oddíl O. Vložka 204.

Bankovní spojení: ČS, a. s., č. 1467777379/0800