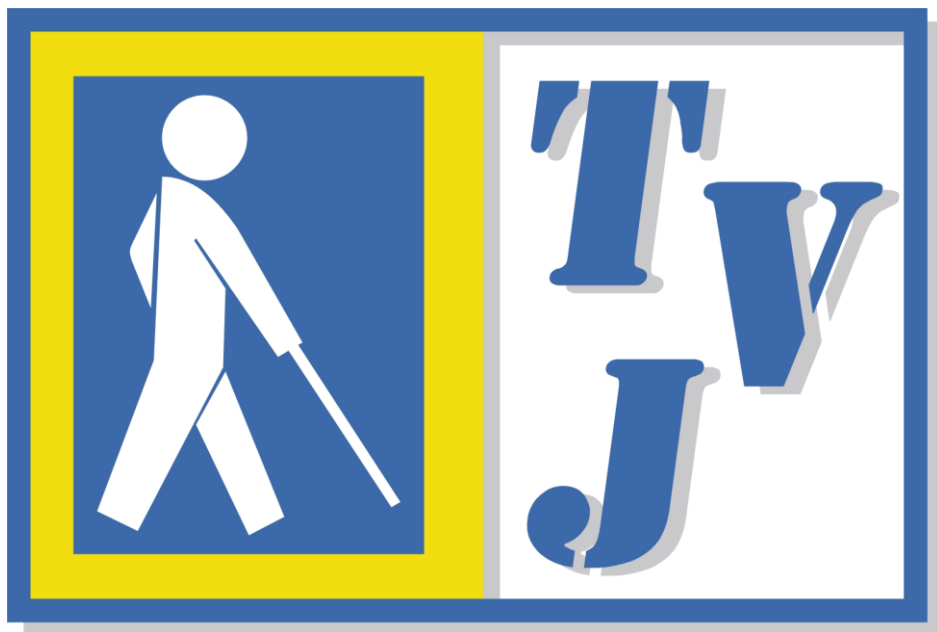


Číslo 2./ročník 11

1.2.2013



# PANORAMA

ČASOPIS NEJEN PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ

VYDÁVÁ: 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](mailto:tyflo@seznam.cz), [www.tyflovysocina.cz](http://www.tyflovysocina.cz)

## Vážení čtenáři!

Do rukou se Vám dostává 2. 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](mailto:tyflo@seznam.cz)*

*Lze si jej také stáhnout z našich webových stránek:*

**[www.tyflovysocina.cz](http://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

**Každých 14 dnů - sudé týdny, středa od 15:00 Bowling –  
Snack bar, Havlíčkova 58, Jihlava.**

**Vedou: Jana Novotná, Jelena Škorpíková**

**Kontakt: Pavel Hegner, telefon 567 155 083,  
608 805 838, 776 805 838**

**Každých 14 dnů, sudé týdny - pondělí, pletení v klubovně od  
9:00 hodin**

**Vede: Zlataše Hegnerová, telefon 567 155 083**

**Každých 14 dnů, liché týdny - pondělí simulovaná zvuková  
střelba v klubovně od 14:00**

**Vedou: Erika Gaňová, Lubomír Nechvátal, telefon  
567 155 083**

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

**Vede: Pavel Hegner, telefon 608 805 838, 776 805 838**

**Každou středu 9:00-10:00 cvičení „Aby záda nebolela“ -  
klubovna Tyflo Vysočina Jihlava o.p.s.**

**Vede: Ivana Rytychová, telefon 567 155 083,  
Mob. 728 460 886, 608 805 838, 776 805 838**

**Každý čtvrtek od 10 h. Plavání - Vodní ráj Jihlava**

**Vedou: Františka a Rudolf Čermákovi**

**Kontakt: P. Hegner, telefon 567 155 083, 608 805 838**

**Každý čtvrtek od 14:00 Klub - klubovna tyflo Vysočina  
Jihlava o.p.s.**

**Vedou: Erika Gaňová, Mgr. Petra Klimešová, telefon  
567 155 083, 608 805 838**

**Nabízíme novinku - masáže Schiatsu, které od ledna 2013  
provádí Bc. Alena Kyselová. Objednat se můžete telefonicky**





Příspěvek na péči je určen osobám, které se při zvládnání základních životních potřeb neobejdou bez pomoci jiných osob. Z poskytnutého příspěvku pak tyto osoby hradí pomoc, kterou jim může dle jejich rozhodnutí poskytovat buď osoba blízká, asistent sociální péče, registrovaný poskytovatel sociálních služeb, dětský domov nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu.

## **Podmínky nároku na příspěvek na péči**

Nárok na příspěvek má osoba starší 1 roku, pokud je posouzena v jednom ze čtyř stupňů závislosti, rozdělených podle počtu základních životních potřeb, které není tato osoba schopna bez cizí pomoci zvládat.

Při posuzování stupně závislosti se hodnotí schopnost zvládat tyto základní životní potřeby: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost (neposuzuje se u osob do 18 let). Bližší vymezení schopností zvládat základní životní potřeby a způsob jejich hodnocení stanoví vyhláška č. 505/2006 Sb.

## **Výše příspěvku na péči**

Výše příspěvku na péči pro osoby do 18 let věku činí za kalendářní měsíc

- \* 3 000 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost)
- \* 6 000 Kč, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost)
- \* 9 000 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost)
- \* 12 000 Kč, jde-li o stupeň IV (úplná závislost)



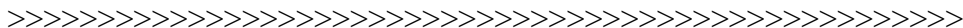
**Vyprávějící muž pak odešel a o rok později vypukla 1. světová válka, ve které bojoval pět let. Po návratu z vojny se rozhodl vypravit se opět do oněch krajů. Když se opět setkal s Elzéardem Bouffierem, zjistil, že už nechová tolik ovcí, ale má včely, protože ovce okusovaly mladé stromky, a také, že se vlastně o válku vůbec nestaral - sázel stromy. Díky jeho usilovné práci už rostl krásný les, díky kterému se tam opět začala vracet vláha a život. I když se potýkal s mnohými zklamáními a nezdary (všechny vysazené javory uhynuly), ve své činnosti neochvějně pokračoval dál. Postupem času si lidé z okolí zvykli na změny a přičítali je přírodě. Les se postupně rozrostl do několika desítek kilometrů a dokonce se na něj přišla podívat i úřední komise, která nakonec dala tento „přírodní les“ pod ochranu státu. Stromy byly pak ohroženy za 2. světové války v roce 1939 – jezdilo se totiž na dřevný plyn, naštěstí ale byly příliš daleko od silniční sítě, aby se vyplatilo je pokácet. Díky úsilí tohoto muže se kraj změnil k nepoznání – příroda se obnovila, vrátili se tam lidé a začali opět normálně žít. Příběh dokazuje, že skromností a vytrvalou a neúnavnou pílí dokáže člověk - jednotlivec velké věci - dosáhnout užitečného naplnění svého života: pomoci přírodě a ostatním lidem.**

**Tento příběh je možno si vyposlechnout celý na you tube. Příjemný poslech!**





# **ZAJÍMAVOSTI**



## **Únorové pranostiky**

**Únor bílý - pole sílí.**

**Únorová voda - pro pole škoda.**

**Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.**

**Když brzo taje, dlouho neroztaje.**

**Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.**

**Je-li únor mírný ve své moci, připílí s mrazem březem i v noci.**

**Když tě v únoru zašimrá komár za ušima, poběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.**

**Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.**

**Jestli února měsíce jest teplo, nepohrdej hned pící, která ti zůstává, neb s námi ráda zima po Velké noci zahrává.**

**Když skřivánek v únoru zpívá, brzy se pod nosem slívá.**

**V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.**

**Skřivánek-li v únoru zpívat počne, v dubnu jistě umlkne.**

**Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.**

**Nechce-li severňák v únoru váti, v dubnu se to musí přec jenom státi.**

**V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.**

**Když půlnoční větrové v tomto měsíci silné jsou, bývá dobrá čáka úrody na ovoce; pak-li ale ne, tak přicházejí v měsíci dubnu, máji a škodí vínu a stromům.**

**V únoru prudký severníček - hojné úrody bývá poslíček.**

**Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli urodí.**

**V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.**

**Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.**

**Co si únor zazelená - březen si hájí; co si duben zazelená - květen mu to spálí.**

**Teplý únor - studené jaro, teplé léto.**

**Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý i horký srpen.**

## **Dobrá rada nad zlato**

### ■ **Vlhké ponožky proti rýmě**

První pomoc na ucpaný nos? Zkuste své nohy nejprve ponořit do horké vody, potom namočte pár ponožek do studené vody, vyždímejte je a dejte si je na nohy. Přes ně si oblečte ještě pár čistých a suchých ponožek a šup do postele. Vlhké ponožky zlepší krevní oběh, což pomůže i vašemu ucpanému nosu.

### ■ **Aspirin proti lupům**

Rozpusťte 3 aspiriny ve vašem šamponu. Lupů se tak zázračně zbavíte, aniž byste si museli kupovat speciální drahé kúry.

### ■ **Vyfoukejte ušní maz**

Uši si na chvílku vyfúkněte. Stačí pár sekund a maz se rozpustí.

### ■ **Bramborou proti ječnému zrnu**

Bramboru dejte do mikrovlnky, rozpulte ji a zabalte do hadříku. Když vychladne tak, že je možné ji vzít do ruky, přidržte ji u oka na 10 minut.

### ■ **Jahody proti flekům na zubech**

Třete zuby jahodou. Přírodní kyseliny pomáhají vyčistit skvrny na zubech.

### ■ **Smích vyléčí střeva**

Dobrá nálada léčí. Dokonce i vaše střeva. Smích z plna hrdla jim zajistí dokonalou masáž.

### ■ Čokoláda na krk

Pokud vás škrábe v krku, zkuste čokoládu. Theobromine, který obsahuje kakao, totiž potlačuje nervové senzory a tím mírní bolest v krku.

### ■ Zrníčka proti zápachu z úst

Nepříjemného zápachu z úst se zbavíte žvýkáním kávových zrněk.

### ■ Čaj pro voňavé nohy

Louhujte dva sáčky čaje v půl litru vody po dobu 15 minut. Výluh zředte dvěma litry vody a ponořte do něj nohy na 30 minut.

### ■ Na třísky mýdlem

Směs mýdla a hnědého cukru umístěte na náplast. Přiložte na třísku. Do rána je pryč.

### ■ Bramborou proti únavě

Nakrájejte umytou a oloupanou bramboru a na noc ji ponořte do sklenice studené vody. Vodu z brambory ráno vypijte.

### ■ Kečup pro blondýnky

Pokud vaše vlasy kvůli chloru v bazénu zezelenaly, potřete je kečupem a na 30 minut zabalte do fólie. Poté je opláchněte. Červené barvivo z kečupu zelenou zneutralizuje.

### ■ Koupel proti bolehlavu

Ponořte si nohy do horké vody. Krev vám bude proudit do nohou a tlak, který je v hlavě, zmizí. Při úporné bolesti přidejte do vody rozemletá hořčičná semínka.

### ■ Korek proti krvácení z nosu

Sedněte si nad umyvadlo a dejte si špunt mezi zuby. Nebo na zadní stranu krku přiložte svazek studených klíčů. Náhlý chlad způsobí, že se stáhnou krevní cévy ve vašem nose.

### ■ Banány na bradavice

Jednou denně po koupeli přikládejte na bradavice vnitřek z banánové slupky. Po týdnu bude bradavice měkčí a zmizí bolest, po dvou týdnech se viditelně scvrkne. Po léčbě, která by měla trvat maximálně 6 týdnů, úplně zmizí.

### ■ **Máslo proti škytavce**

Sněžte lžičku burákového másla.

### ■ **Na bolest hlavy s tužkou**

Většinu bolestí hlavy způsobuje napětí svalů. Až bolest udeří, dejte si tužku mezi zuby. Nekousejte! Odpočinou si obličejové svaly a bolesti se zbavíte. Pro ještě větší úlevu otočte hlavou čtyřikrát na každou stranu. Pomůže také, když vypijete šálek silné kávy.

### ■ **Čajový sáček na afty**

Dejte si do pusy navlhčený sáček s čajem. Vydržte pět minut. Pokud máte opar, přiložte jej na opar.

### ■ **Med na ranky**

Malé ranky a škrábnutí se lépe zahojí, když je pokapete trochou medu. Med je antiseptikum, které pomůže vaše zranění očistit. Med působí protizánětlivě a ranka se bude rychleji hojit.

### ■ **Soda na plísň**

Přidejte do trochy vody lžičku jedlé sody a namažte si tím prsty u nohou. Opláchněte je, usušte je a poprašte kukuřičnou moukou.

### ■ **Zubní pasta na štípance**

Štípanec potřete co nejrychleji zubní pastou. Nebude vás svědit a nenateče.

## **Vtip měsíce února**

Lord jde kolem trhana, hodí mu libru a povídá: "Dej si v nejbližší hospodě whisky na mé zdraví."

"Jsem abstinent, pane."

"Tak tady máš pět liber a kup si dobrý tabák!"

"Díky, pane, ale já jsem nekuřák."

"V tom případě ti dávám sto liber a běž k nejlepší prostituce, ať si aspoň něco užiješ!"

"Promiňte pane ale já nikdy netoužím po takových ženách."

"Víš co? Tady máš dvě stě liber, zajdi k mé ženě a řekni jí, ať se podívá, jak vypadá muž, který nepije, nekouří a nesmilní s prostitutkami!"

## **Trochu historie z Jihlavy**

**Jak jsem již minule předeslal, budeme se bavit o pověstech a bájích z našeho krajského města a jeho okolí. Budu čerpat ze zdrojů, které jsem našel na internetu a i z brožur, které byli k tomuto účelu vydávány.**

**Dnes zabloudíme do třicetileté války, kdy byla Jihlava okupovaná švédskou armádou. Jak říkají historické prameny, Švédové se dostaly do města zradou jednoho jihlavského měšťana, ale to nebylo a nebude nikdy dokázáno.**

**A z této doby pochází pověst o ohnivém švédovi.**

**Byl jím velitel švédské posádky Samuel Oesterling. Tento důstojník oplýval nezměrnou krutostí, a to nejen ke svým poddaným, ale i podřízeným vojákům.**

**Za svého mládí v jednom švédském městě, kde jeho otec byl váženým občanem, proslul divokými potyčkami a souboji. Došlo to tak daleko, že aby se nedostal do vězení, nebo i na šibenici, musel z města utéci. Utekl daleko, až do Finska, za dobrým přítelem svého váženého otce. Ten ho u sebe nejen ubytoval a hostil, ale předpověděl mu vojenskou kariéru, ale i záhubu, kterou mu přinese sklo. Jisté je, že ani ve Finsku nezanechal svého nezřízeného žití, a aby tomu všemu nasadil korunu svedl dceru svého hostitele. Místo toho, aby si ji vzal za ženu, zbaběle uprchl zpátky do Švédska. Tato dívka mu za to přísahala smrt. Ve Švédsku se dal najmou do armády a za své hrdinství byl brzo povýšen na důstojníka. Během tažení do Čech se stal i velícím generálem. V Jihlavě byl jako velitel posádky přes dva roky. Jeho statečnost a hrdinství bylo neutuchající. Kule se mu při útocích vyhýbaly. Jednou se mu přihlásil do armády nějaký mladík. Při jednom útoku tento mladík namířil mušketu na**

Samuela. Co blázníš zařval generál a mladík strhl přilbici z hlavy. Což mně nepoznáváš Samueli. Byla to Astrid, ta bývalá milá, světlé vlasy se jí rozlily po lících a vystřelila. Tentokrát výstřel generála neminul. Ta kulka byla skleněná a dívka si ji sama pro tento účel ulila. Generál padl do hradebního příkopu, a od těch dob bloudí za dlouhých sychravých zimních nocí jako ohnivý jezdec a zastavuje se v hradním příkopu, kde padl k zemi a hrozně kvílí. Vysvobodí ho snad hezká a nebojácná blondýnka, která ho políbí na jeho hořící tvář.

Nech

.....

## **PODĚKOVÁNÍ**

**Upřímně děkujeme všem dobrovolníkům, zejména našemu milému a laskavému Richardu Breindlovi, který ochotně pomáhá v momentě, kdy je o pomoc požádán.**

**Zároveň touto cestou vyzýváme další ochotné lidi, aby se připojili a nabídli své oči a náruč pro ulehčení života zrakově postiženým.**



# **SPOLEČENSKÁ KRONIKA**



V měsíci únoru oslaví členové ON své narozeniny:

<b>Boudná</b>	<b>Jaroslava</b>	<b>Brno</b>
<b>Čába</b>	<b>Libor</b>	<b>Brno</b>
<b>Dočekalová</b>	<b>Helena</b>	<b>Jihlava</b>
<b>Dubová</b>	<b>Dana</b>	<b>Jihlava</b>
<b>Hons</b>	<b>Pavel</b>	<b>Brno</b>
<b>Marková</b>	<b>Danuše</b>	<b>Jindřichov u Krnova</b>
<b>Nováčková</b>	<b>Miluše</b>	<b>Jihlava</b>
<b>Pešková</b>	<b>Eva</b>	<b>Jihlava</b>
<b>Rouchovanský</b>	<b>Josef</b>	<b>Brno</b>
<b>Sedlatschek</b>	<b>Maria</b>	<b>Majntal - SRN</b>
		<b>Králův Dvůr u</b>
<b>Schejbal</b>	<b>Jan</b>	<b>Berouna</b>
<b>Staňková</b>	<b>Valéria</b>	<b>Praha 9 Černý Most</b>
<b>Šmahel</b>	<b>Ladislav</b>	<b>Jihlava</b>
		<b>Zlaté Hory v</b>
<b>Šprungl</b>	<b>Jaroslav</b>	<b>Jeseníkách</b>

**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