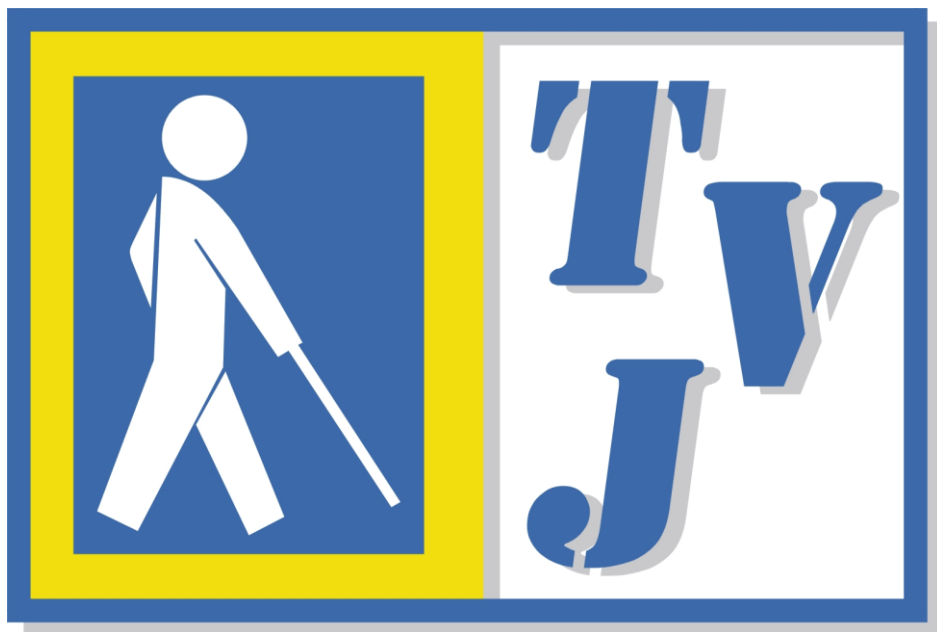


Číslo 4./ročník 11

1.4.2013



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, www.tyflovysocina.cz

Vážení čtenáři!

Do rukou se Vám dostává 4. 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.tyflo vysocina.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, liché týdny - pondělí simulovaná zvuková střelba v klubovně od 14:00

Vedou: Lubomír Nechvátal, Erika Gaňová, telefon 567 155 083, 608 805 838

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

Vede: Zlatuše Hegnerová, telefon 567 155 083

Každé liché 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

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, 567 303 795, 608 805 838, 776 805 838

Každý čtvrtek od 10:00 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: Mgr. Petra Klimešová, Erika Gaňová, telefon 567 155 083, 608 805 838, 776 805 838



Důchodové pojištění

Základní důchodové pojištění tvoří spolu s nemocenským pojištěním součást sociálního zabezpečení v užším slova smyslu.

Český důchodový systém se skládá ze dvou částí.

Prvním pilířem je **povinné základní důchodové pojištění**, dávkově definované a průběžně financované. Je univerzální a zabezpečuje všechny ekonomicky aktivní osoby, právní úprava je jednotná pro všechny pojištěnce, neexistují speciální odvětvová schémata apod. Pouze v oblasti organizačního a administrativního zabezpečení platí určité odchylky pro tzv. silové resorty (např. vojáci, policisté, celníci, hasiči). Důchod ze základního důchodového pojištění pobírá více než 99 % obyvatel ve věku vyšším, než je věková hranice pro nárok na starobní důchod. Vedle toho existuje dobrovolné doplňkové, příspěvkově definované (DC), kapitálově financované **penzijní připojištění se státním příspěvkem**. Penzijní připojištění se státním příspěvkem je možno podle terminologie EU považovat za třetí pilíř důchodového systému. Součástí třetího pilíře jsou i **produkty komerčních pojišťoven - zejména životního pojištění**. Důchody přiznávané ze třetího pilíře se zatím podílejí na příjmech důchodců zanedbatelnou měrou.

Druhy dávek

Ze základního důchodového pojištění se poskytují tyto důchody:

- **starobní** (včetně tzv. předčasného starobního důchodu)
- **invalidní**

- **vdovský a vdovecký**
- **sirotčí**

Důchod se skládá ze dvou složek, a to:

- ze základní výměry (stanovené pevnou částkou stejnou pro všechny druhy důchodů bez ohledu na délku doby pojištění a výši výdělků) a
- z procentní výměry

Jsou-li současně splněny podmínky nároku na výplatu více důchodů téhož druhu nebo na výplatu starobního důchodu nebo invalidního důchodu, vyplácí se jen jeden důchod, a to vyšší. Jsou-li současně splněny podmínky nároku na výplatu starobního nebo invalidního důchodu a na výplatu vdovského důchodu nebo vdoveckého důchodu a nebo sirotčího důchodu, vyplácí se vyšší důchod v plné výši a z ostatních důchodů se vyplácí polovina procentní výměry, nestanoví-li zákon o důchodovém pojištění jinak. O nároku na důchod, jeho výši a výplatě rozhoduje Česká správa sociálního zabezpečení s výjimkou případů, kdy jsou příslušné k rozhodování orgány sociálního zabezpečení ministerstev obrany, vnitra a spravedlnosti (v případě příslušníků ozbrojených sil a sborů).

Příště více o invalidních důchodech.

Zdroj: <http://www.mpsv.cz/cs/3>

Máte-li nějaké dotazy, je možno se obrátit na sociální pracovnice e-mailem nebo telefonicky.

Tel: 567 155 083

E-mail: alena.kys@seznam.cz

Dobrovolnice z Tyfla pletly pro děti z jihlavské nemocnice

Pletené čepice a ponožky pro děti, které musí hned po narození do inkubátoru. Takovou zásilku dostala v minulých dnech jihlavská nemocnice.

„Všechny pletené věci vítáme s nadšením. Spotřeba čepiček a ponožek je obrovská, takže z každého takového dárku máme radost,“ prozradila vrchní sestra dětského oddělení Simona Hájková.

Pomocnou ruku podaly dobrovolnice z jihlavského Tyfla - denního centra sociálních služeb pro nevidomé a slabozraké.

„Každá z nás doma měla nějaké zbytky klubíček, což bylo na pletení těchhle malých věcí tak akorát. Hlavní je, že to ty prcky zahřeje,“ usmívala se jedna z dobrovolnic Jana Novotná.

Po pletacích jehlicích prý ale podle mluvčí nemocnice Moniky Pytlíkové občas sáhnou i maminky, které právě leží na porodnickém oddělení. „Také jim patří díky,“ posílá vzkaz.

Ztrátou zraku život nekončí, vědí v Tyflo

Už jedenáctý rok funguje na Vysočině obecně prospěšná společnost, která pomáhá nevidomým a slabozrakým.

V létě vyražejí sjíždět řeku, pravidelně chodí hrát bowling, věnují se atletice, pořádají plesy, besedy, přednášky...Na první pohled nejde o nic, co by se vymykalo běžné náplni života, jenže tohle je program nevidomých a slabozrakých klientů obecně prospěšné společnosti Tyflo Vysočina Jihlava.

„Snažíme se postiženým lidem ukázat, že ztrátou zraku život nekončí,“ vysvětluje ředitel Pavel Hegner.

Sám moc dobře ví, o čem mluví. Když v roce 2002 Tyflo pomáhal rozjet, ještě viděl, byť měl už tehdy problémy. Před čtyřmi lety však o zrak přišel úplně. „Půl roku jsem se s tím neuměl smířit. Pořád jsem si říkal, že když jsem viděl předtím, musí to jít zase. Jenže všechno bylo marné,“ povzdechl si. „Nezbývalo nic jiného, než se s tím naučit žít,“ dodal.

Pro nevidomé a slabozraké je Tyflo Vysočina mnohdy jedinou šancí, jak nebýt na svoje postižení sám. „Mohou u nás trávit volný čas, naučíme je bodové písmo, prostorovou orientaci, práci na počítači a pomůžeme znovu nastolit jejich denní režim,“ prozrazuje Hegner.

Velmi důležité jsou také speciálně terapeutické dílny, kde si klienti osvojí i ruční práce, aby se případně mohli opět zařadit do pracovního procesu. „Bohužel možnosti moc není. Maximálně tak masérská činnost,“ říká. Největší problém? Peníze

Jenže ani nevidomí maséři nemají na růžích ustláno. „Byl jsem zaměstnaný jako masér spoustu let, pak ale

PRO ZKRÁCENÍ CESTY

V jedné slavné anglické pohádce záviselo štěstí mladého Jakuba na tom, že se mu podařilo splnit přesně to, co od něho žádal jeho otec. Jakub byl prostý a jednoduchý a nikdy by nic nedokázal bez pomoci své mladé chytré ženy. Zde je kousek z této pohádky. Otec řekl Jakobovi, že musí jít společně stavět nejkrásnější hrad, takový, jaký ještě nikdo nikdy neviděl. Ten hrad měl být postaven pro krále, který se touto fantastickou stavbou chtěl stát proslulý široko daleko. A tak putovali k cíli své cesty, kde měli pracovat na hradních základech. Jakubův otec, unavený dlouhým pochodem, poprosil svého syna: "Nemohl bys mi aspoň trochu zkrátit cestu?" Jakub se podíval dopředu a viděl, že budou muset putovat ještě velmi dlouho. A tak odvětil: "Bohužel, otče, nevidím žádnou možnost. Naši dlouhou cestu nelze zkrátit ani o píd'." "V tom případě mi nejsi k ničemu a uděláš nejlíp, když se vrátíš domů." Ubohý Jakub se tedy vrátil zpátky domů. Když ho uviděla jeho žena, řekla: "Jak to, že ses vrátil sám?" Jakub jí tedy vyprávěl, co po něm chtěl jeho otec a co on mu na to odpověděl. "Mám já to muže hlupáka," postěžovala si žena. "Kdybys mu vyprávěl nějaký příběh, nezdála by se mu cesta tak dlouhá! Teď poslouchej, co ti budu vyprávět, pak dožeň svého otce a začni mu povídat. On tě bude poslouchat, a než ho dovyprávíš, budete u cíle." Jakub udělal všechno tak, jak mu poradila jeho chytrá žena. Dohonil svého otce a ten neřekl ani slovo. Jakub tedy začal vyprávět. Cesta rychle ubíhala a zdála se daleko kratší - přesně, jak to předpověděla Jakubova žena.

Naše dny se nám často zdají dlouhé a namáhavé. Drobné příběhy, které obsahuje tato knížečka, vám mají pomoci "trochu

- může obsahovat stopy pesticidů

Na mrkvi je nejzdravější především vysoký obsah beta-karotenu, který **mrkev** obsahuje ve velkém množství. Z vědeckých výzkumů vyplývá, že nízká hladina beta-karotenu v krvi zvyšuje riziko vzniku některých typů rakoviny. Navíc bylo dokázáno, že vysoký příjem beta-karotenu chrání před poškozeními, která způsobují **VOLNÉ RADIKÁLY**. V těle se beta-karoten přeměňuje na vitamin A, potřebný pro zdravý zrak a sliznice.

VIDĚNÍ ZA ŠERA

Jedním z prvních signálů nedostatečného příjmu vitamínu A je šeroslepost, neschopnost očí přizpůsobit se šeru a tmě. Vitamin A se v tyčinkách sítnice spojuje s bílkovinou opsinem a vytváří oční purpur (rodopsin), látku nezbytnou pro vidění v noci. Při nedostatku vitamínu A stačí sníst denně jednu mrkev a vidění za tmy se zase zlepší.

SYROVÁ, NEBO VAŘENÁ MRKEV?

Na rozdíl od většiny přírodních potravin je mrkev zdravější vařená než za sirova. Syrová mrkev má totiž tuhé buněčné stěny, ze kterých tělo dokáže přeměnit na vitamin A jen 25 procent beta-karotenu. Při vaření mrkve se stěny buněk narušují, a pokud vařenou **mrkev** podáváme jako součást jídla obsahujícího tuk, dokáže tělo vstřebat víc než polovinu beta-karotenu. Kaše z vařené mrkve je vhodná k léčení průjmu u malých dětí, protože jim dodává základní živiny a přírodní cukry.

O mrkvi je známo, že může obsahovat jedovaté látky; nedávno se při běžném testování v některých mrkvích našla nepříjemně vysoká hladina organofosforových pesticidů (na hubení mšice mrkvové). Pokud ale **mrkev** oškrábeme a odkrojíme horní část, zbavíme se prakticky všech zbytků těchto látek.

Recept na chutné cukroví z mrkve najdete uvnitř čísla☺.

Vtip měsíce dubna

„Letos budu celé jaro hlídat dvorek,“ říká na Silvestra Karlík.
„Ale proč?“ diví se máma. Hoch na to: „Nechci dopadnout jako loni, kdy mi někdo hned s prvním sluncem ukradl sněhuláka!“

Báje a pověsti z Jihlavy a okolí

Již dvakrát jsem se zmiňoval o zvonu Zuzana. Když tento druhý největší zvon na Moravě začne vyzvánět, každého dobrého Jihlavana chytne za srdce. Nyní si napíšeme něco o něm. Proč tomu tak je, to vám poví tato pověst. Jeho velebný hlas se Jihlavou a celým okolím rozléhá již přes čtyřista let. Je křtěn podle patrona kostela na kterém je zavěšen, sv. Jakub, ale všichni mu říkají Zuzana.

A nyní již zmiňovaná pověst.

Jihlavští měšťané se chtěli pochlubit svým bohatstvím a celému tehdejšímu českému království ukázat, že na to mají. Pozvali si pražského zvonáře Brikcího z Cimperka, aby jim ulil zvon, který žádné jiné okolní město nemá.

Slíbili mu zato velkou sumu grošů. Na den sv. Michaela r. 1563 byl zvon ulit v hradebním příkopu u Brány Matky Boží.

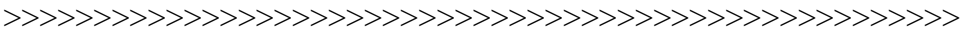
Když se zvonovina vařila ve velkém kotli, přicházeli ženy i dívky hříšné i zbožné, a aby se vykoupily a zůstaly čisté před Bohem, házely do zvonoviny zlaté řetízky, zásnubní prstýnky darované milými, šperky, těžce nastrádané tolary a groše.

Nejvíce darovala lazebnice Zuzana. Bylo to 1840 zlatých peněz, jimiž vykoupila své hříchy z dob své mladosti a nerozvážnosti.

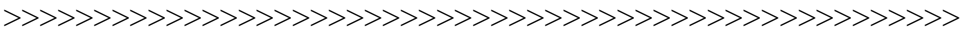
Když byl v roce 1563 zvon zavěšen na věž, sedla si Zuzana na stoličku mezi chrámové dveře a zbožně poslouchala tyto velebné tóny.

A od té doby zůstalo zvonu jméno Zuzana, i když je křtěn Jakub. A protože na jeho ulití darovali Jihlavané to nejdražší co měli, proto je stále dojímá jeho posvátný hlas.

Nech



SPOLEČENSKÁ KRONIKA



V měsíci dubnu oslaví členové ON své narozeniny :

Benešová Ludmila, Brno

Králík Karel, Brno

Boudná Jaroslava, Jihlava

Mareček Jan, Jihlava

Budínová Alena, Jihlava

Matalová Anna, Jeseník

Čelko František, Praha

Michálková Olga, Jihlava

Cetlová Irena, Jihlava

Moravcová Eva, Brno

Gaňová Erika, Praha

Nývltová Jaromíra, Praha

Gurgulová Miluše, Pelhřimov

Policar Jaroslav, Jihlava

Havlíková Lenka, Praha

Kosová Naděžda, Praha

Hladík Josef, V.Meziříčí

Vyhlídalová Anna, Jindřichov

Matoušková Alena, H. Ředčice

Karašová Ivana, Kamenice n.Lipou

Smejkalová Věroslava, Jihlava

**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: 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

Šátečky z mrkve (od paní Pavly Novákové z Batelova)

20 dkg polohrubé mouky

1 vejce

25 dkg Hery

15 dkg mrkve

1 prášek do pečiva

Než se pečou pomazat bílkem!

Náplň:

- meruňková marmeláda
- tvaroh