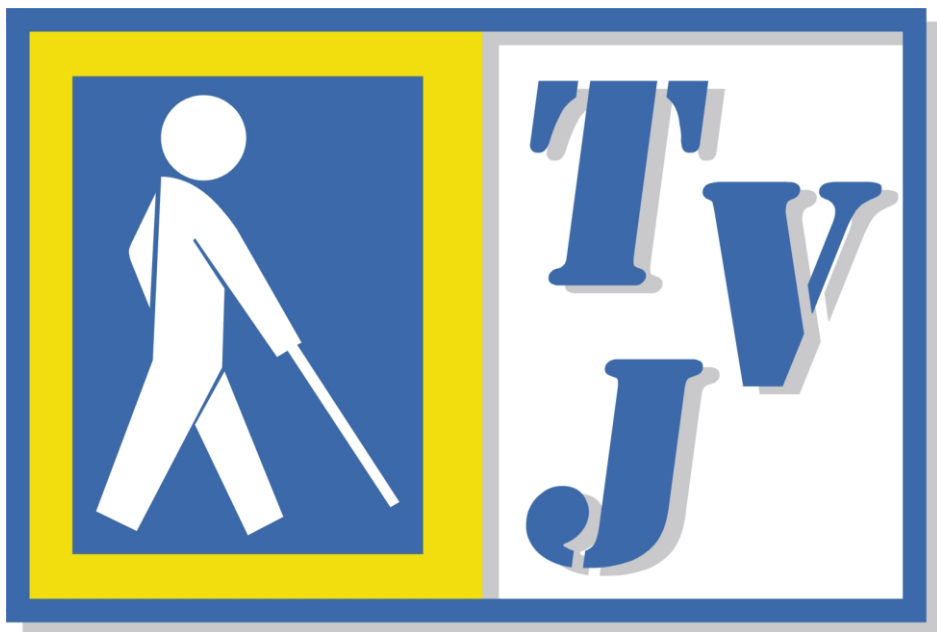


Číslo 5./ročník 11

1.5.2013



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 5. 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

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

Prosbá: Dovolujeme si požádat o darování chemlonu a zbytků vlny na ruční práce. Děkujeme.

Oznámení: Dne 23.4. 2013 proběhla v kraji Vysočina sbírka „Bílá hůl“. Při ní spolupracovaly školy v Pelhřimově, Třešti, Humpolci, Novém Městě na Moravě, Havlíčkově Brodě a Jihlavě. Celkem se vybralo 10.447Kč. Všem, kteří přispěli k úspěšnosti sbírky děkujeme.

Pozvánka:

Organizace nevidomých, středisko Brno vás srdečně zve na výlet do Zbýšova u Brna. Prohlédneme si exponáty v muzeu průmyslové železnice a pak se projedeme parním vláčkem. Akce se uskuteční v sobotu 18. května a sraz účastníků je před 13 hod u vchodu do hlavního nádraží v Brně. Vlak do Zbýšova nám odjíždí v 13.06, ve Zbýšově budeme o půl druhé. Před čtvrtou hodinou bychom měli stihnout vlak zpět do Brna. Sebou si vezměte 70 Kč na lístek do muzea, ve kterém je zahrnuta i jízda parním vláčkem a dobrou náladu.

Jen připomínám, že v tento den je dopoledne i Tmavomodrý festival, někteří z nás půjdou na nádraží rovnou odtud a po návratu do Brna začíná muzejní noc, takže sobota bude pro některé z nás hodně dlouhá. Přeji všem pěknou zábavu.

Za ON, středisko Brno

Mgr. Aleš Moravec
vedoucí střediska

Zájezdy a rekondiční pobyty v roce 2013

Změna termínu zájezdu do Chorvatska!!!

Termín se posouvá na 6.9.-15.9. 2013. Omlouváme se, ale cestovní kancelář datum změnila.

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
6.9.-15.9.2013	Chorvatsko Sveti Filip i Jakov – pobytový zájezd
12.-13.10.2013	Znojmo-Sedlešovice - návštěva vinného sklípku

Oslava narozenin paní Eriky Gaňové

Dne 29. 4. 2013 od 10ti hod se v hojném počtu v naší klubovně scházeli gratulanti, kteří s chutí a radostí přispěchali s pugétama a lahodným mokem poblahopřát milé oslavenkyni.

A tak se pilo, hodovalo, zpívalo i tancovalo a bylo dobře.

Nová právní úprava již nerozlišuje invaliditu plnou a invaliditu částečnou. Invalidita je nově vymezena jako pokles pracovní schopnosti, který nastal z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, a to v rozsahu nejméně o 35 %. Podle míry poklesu pracovní schopnosti pojištěnce zákon o důchodovém pojištění rozlišuje 3 stupně invalidity.

Jestliže pracovní schopnost pojištěnce poklesla:

- nejméně o 35 %, avšak nejvíce o 49 %, jedná se o invaliditu prvního stupně
- nejméně o 50 %, avšak nejvíce o 69 %, jedná se o invaliditu druhého stupně
- nejméně o 70 %, jedná se o invaliditu třetího stupně

c) získal potřebnou dobu pojištění nebo jeho invalidita vznikla následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání

d) nesplnil podmínky nároku na starobní důchod podle ust. § 29 zdp

e) nedosáhl ještě důchodového věku v případě, že mu byl přiznán starobní důchod podle ust. § 31 zdp (tj. starobní důchod před dosažením důchodového věku)

Výše invalidního důchodu při změně stupně invalidity

Dojde-li podle posudku OSSZ (PSSZ) u poživatele invalidního důchodu z důvodu zhoršení nebo zlepšení zdravotního stavu ke změně stupně invalidity, stanoví se nová výše procentní výměry invalidního důchodu (základní výměra důchodu zůstává beze změny).

Není-li květen ani příliš studený, ani příliš mokrá, naplňuje stodoly a sudy.

Roj, který se v máji rojí, za plný vůz sena stojí.

Sníh v máji, hodně trávy.

Studený máj, ve stodole ráj.

Suchý březen, chladný máj – bude humno jako ráj.

Suchý březen, mokrá máj – bude humno jako ráj.

Suchý květen – mokrá červen.

Svatba v máji volá na máry.

V květnu-li hrom se ozývá, v červnu zřídka mrholívá.

V květnu větel dešť a – hrstka bláta.

Vtip měsíce května

"Znáš nějaký lék proti lásce na první pohled?"

"Jistěže, podívat se podruhé!"

Zdraví na talíři

Banán

Banány jsou chutné tropické ovoce, které zná snad každý. Povíme si, co vše banány obsahují a jak je využít v naší stravě. Banány jedí jak děti, které je mají rádi pro vysoký obsah ovocných cukrů, tak i sportovci, kteří ocení krom fruktózy i obsah hořčíku, vitamínu B6 a draslíku. Nalezneme v nich i další minerály jako vápník, železo, sodík, vápník, zinek, mangan, fosfor nebo molybden. Banány obsahují až 25% cukru své hmotnosti.

Jako další stojí za zmínku **aminokyselina tryptofan nebo tyrozin**. Nelze opomenout také vitamíny, které se v banánech

PANORAMA číslo 5 ročník 11 2013



hojně nacházejí, především **vitamíny skupiny B** a **vitamín A**. Velmi důležitý je také obsah **vlákniny**. Energetická hodnota banánů je přibližně 90 kcal na 100g. Nejezte nezralé ani nahnilé banány. Banány také nadýmají, takže je nevhodné jich sníst velké množství. Pokud jsou banány příliš zelené, počkejte až dozrají. Při pokojové teplotě však zrají příliš rychle a tak není vhodné jich nechat dozrát velké množství, protože by se nám zkazily.

Co pro nás banány mohou udělat?

Zralé banány mají v oblibě např. lidé s **nemocným žaludkem** jelikož jsou díky obsahu jednoduchých cukrů **lehce stravitelné**. Dále obsažený draslík má vliv na **ochranu srdce**, napomáhá k **udržení normálního tlaku** a navíc je nezbytný pro **správnou funkci svalů a nervů**. Výše zmíněná aminokyselina tryptofan nám **pomáhá usnout** a také podporuje **dobrou náladu**, protože se z něj vytváří jiná aminokyselina, serotonin, která je právě za dobrou náladu "zodpovědná". Tyrozin se potom uplatňuje při **hlubokém spánku**. V banánu jsou také obsaženy zásadité látky, díky kterým působí toto ovoce jako **přírodní antacidum**, tedy látka bránící překyselení organismu.

Pro své výjimečné složení jsou banány doporučovány lidem s chorobami srdce (angina pectoris, infarkt myokardu, arytmie, selhání srdce) a poruchami oběhové soustavy (arteriální hypertenze, arterioskleróza).

Báje a pověsti z Jihlavy a okolí

Dnes si popovídáme o jedné historické události z blízkého okolí a to je z 25 ti km vzdáleného Havlíčkova Brodu.

mne sporty vždy bavily. Na odpověď jsem nemusela čekat dlouho a my se pomalounku začali kontaktovat.

Od prvopočátku mne velmi podporoval v tom, abych si lezení vyzkoušela a naše komunikace došla tak daleko, že mi zajistil přes firmu vyrábějící horolezecký materiál a tato firma zároveň právě i sponzoruje handicapované lezce, základní výbavu v podobě speciálních bot, úvazku, jistící pomůcky a karabiny. Tehdy jsem studovala na střední škole a několik nadšenců mé snahy o tento sport zaujaly. Jedna z nich věděla o jedné stěně v Brně, tenkrát dopadlo vyjednávání úspěšně a já s jinou spolužačkou jsme po pár týdnech vyrazily na naše první lezení. Bylo to velmi náročné, když lezete poprvé v životě, nevíte, co od tohoto sportu čekat, jak se správně navazovat, kde hledat chyby, ale zážitky poté byly k nezaplacení. Vše vás bolí, hlavně na druhý den, ale stálo to víc, než jen zato.

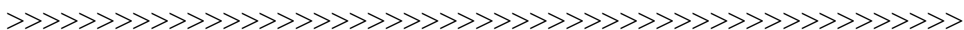
Tak se pomalu mé lezení vyvíjelo, přicházela jsem na lepší techniky lezení a jednou se nám se spolužačkou a jejím kamarádem podařilo dostat se i na opravdové skály. Nelze srovnávat stěnu a skálu, každé lezení je úplně o něčem jiném, nutno ale říci, že na skále potřebujete více vybavení. Prožívala jsem úplně jiné pocity, člověk je venku, vychutnává si sluchem a celým organismem tu výšku kolem, adrenalin při hledání chytu, kdy vám to mnohdy uklouzne a vy se zhoupnete v úvazku a laně, pocity, kdy lezete v převisu či skalním komínu a vy saháte na trávu či mech...

Později jsem byla nucena s lezením kvůli konfliktům se správcem stěny přestat, nebyly jednak prostory, kde lézt, ale hlavně scházel spolulezec. Zato jsem se ale dověděla od již zmíněného Jana Říhy o akcích zvaných handicamp, kdy je pořádáno pro handicapované lezce na skalách lezení a já se zúčastnila několika těchto akcí. Ty byly naprosto báječné, člověk se dostal ven, dověděl se od zkušených vůdců a lezců o správné metodice, dostal do ruky horomateriál, se kterým se běžně nesetká a samozřejmě si člověk vyzkouší opět zdolávat cestu, ale i slaňovat a další věci.

Později jsem opět dostala možnost lézt, kdy mi jeden člověk sehnal spolulezkyni. S tou nám to vydrželo zhruba tři roky, pak ale přestala mít čas. Opět tedy lezení na nějakou dobu ustalo, ale ukázalo se, že ne napořád. I tentokrát mi k lezkyni pomohl onen stejný člověk a já zas mohu provozovat pravidelně tento úžasný sport plný adrenalinu, krásných zážitků, legrace, potu, modřin a všem ho vřele doporučuji.

Petra Lásková

SPOLEČENSKÁ KRONIKA



V měsíci květnu oslaví členové ON své narozeniny :

Ďásková	Zdeňka	Jihlava
Dohnalová	Marie	Jeseník
Dokulilová	Věra	Náměšť nad Oslavou
Gaňa	Stanislav	Praha 7 - Holešovice
Hegnerová	Ladislava	Chválkov u Kamenice n/L
Jirásková	Hana	Jihlava
Kabelková	Anabela	Litohoř
Kacafírková	Marie	Třebíč
Kočí	Milada	Jihlava
Moravec	Aleš	Brno
Podhájecká	Helena	Praha 9 Černý Most
Slavíková	Jana	Jihlava
Sobotová	Jana	Praha 9 - Prosek
Teclová	Emilie	Jihlava

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

Organizace nevidomých, středisko Brno se zármutkem oznamuje, že 29. dubna v 17.25 nás navždy opustila po těžké nemoci naše zakládající členka Ludmila Kubínová.

Na její vždy dobrou náladu a humor budeme rádi vzpomínat. Čest její památce.

Za ON, středisko Brno

Mgr. Aleš Moravec

vedoucí střediska

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, Lucie Fialová

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
1467777379/0800

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