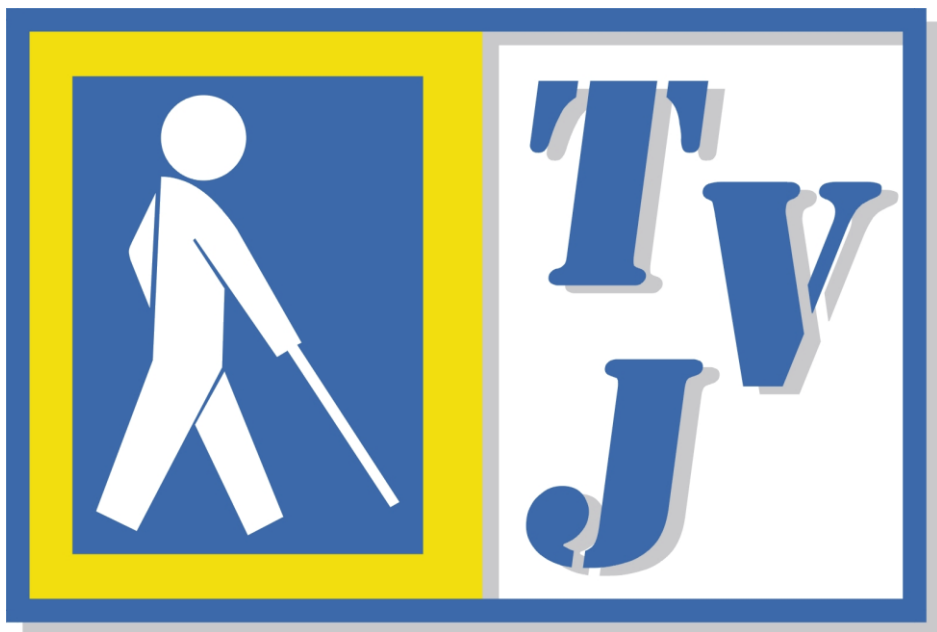


Číslo 6./ročník 11

1.6.2013



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 6. 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.tyflovsocina.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

20.6. ve 14hod promítání fotek „Havířské dny“
v klubovně Tyfla. Vede: Jan Strnad.

Poděkování manželům Kyselovým

Dne 3. května se na Tyflu konaly masáže shiatsu. Ráno dorazil i manžel naší sociální pracovnice Aleny Kyselové a pustili se do příjemného „lámání těla“. Shiatsu terapie (masáž) má velmi silné účinky na fyzický i emocionální stav člověka. Rozdělení Čchi (energie) v meridiánech (energetických drahách) a orgánech se harmonizuje, vyrovnává. Dochází ke zmírnění a odstranění potíží na tělesné a psychické úrovni. A tak si dovoluujeme vřele poděkovat za oběťstvení našich tělesných stránek!

Poděkování a srdečné blahopřání Lubošovi Nechvátalovi!

Dne 12.6. oslaví krásné 65té narozeniny náš obětavý, dobrovolný spolupracovník Luboš. Je nejen skvělým průvodcem, předčítačem, dopisovatelem do Panoramy, ale hlavně bezva kamarádem a partákem. Luboši, děkujeme a přejeme hodně zdraví a spokojenosti!

Nárok na starobní důchod vzniká dosažením zákonem požadovaného důchodového věku a získáním potřebné doby pojištění. Nárok na předčasný starobní důchod má člověk, pokud získal potřebnou dobu pojištění stanovenou pro řádný starobní důchod a do dosažení důchodového věku mu ode dne, od něhož se předčasný starobní důchod přiznává, chybí nejvýše:

- 3 roky, pokud je jeho důchodový věk nižší než 63 let nebo
- 5 roků, pokud jeho důchodový věk činí alespoň 63 let a dosáhl věku alespoň 60 let.

Žádost o důchod sepisují okresní správy sociálního zabezpečení podle místa trvalého pobytu žadatele, v Praze je možno žádost sepsat na kterémkoliv územním pracovišti **Pražské správy sociálního zabezpečení** a v Brně na **Městské správě sociálního zabezpečení**. Žádost o starobní důchod lze podat **nejdříve čtyři měsíce** před datem, od něhož občan přiznání důchodu požaduje.

Starobní důchod se skládá z procentní a základní výměry. **Základní výměra** je pro všechny důchody stejná a v roce 2013 činí **2 330 Kč**. Procentní výměra důchodu se stanovuje individuálně a její výši ovlivňuje zejména celková získaná doba pojištění a osobní vyměřovací základ. Zjednodušeně lze říci, že osobní vyměřovací základ je měsíční průměr všech příjmů dosažených v rozhodném období upravený koeficienty nárůstu mezd. Rozhodným obdobím je **pro důchody přiznané v roce 2013 období let 1986 – 2012**. **Procentní výměra** starobního důchodu činí **1,5 %** výpočtového základu **za každý celý rok doby pojištění** do data nároku na důchod. **Pro stanovení výpočtového základu se u důchodů přiznaných od 1. 1. 2013 použijí upravené redukční hranice:**

- I. redukční hranice - 11 389 Kč
- II. redukční hranice - 30 026 Kč
- III. redukční hranice - 103 536 Kč

Výpočtový základ se stanoví z osobního vyměřovacího základu u důchodů přiznaných v roce 2013 tak, že částka do I. redukční hranice náleží v plné výši, z částky nad I. do II. redukční hranice náleží 27 %, z částky nad II. do III. redukční hranice náleží 19 % a z částky nad III. redukční hranici 6 %.

Zdroj: <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2013/2013-03-07-kdo-ma-v-roce-2013-narok-na-starobni-uchod.htm>

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

Autocentrum Handy Praha

MOTTO:Jízda bez bariér – svoboda pohybu

- je projekt rozvoje dopravní mobility osob se zdravotním postižením OZP: TP, ZTP a ZTP/P . Pro tyto klienty je připraven komplexní program služeb.

- autorizovaný prodejce vozů Škoda

Nabídka Autocentra pro osoby se zdravotním postižením

- prodej nových ojetých aut za výhodné ceny
- pro držitele průkazu TP až 5%
- pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P až 20%
- slevněné pojištění

byl kynologem i zoologem, jehož novinová rubrika přinášela čtenářům každý den informace o nejrůznějších zvířecích druzích. Haškova fantazie a hravost se však okamžitě projevila, takže si řadu zvířat vymýšlel a s chutí mystifikoval odbornou veřejnost. Následovala ovšem výpověď z redakce a Hašek znovu řešil svou existenci. Založil tedy vlastní obchod se zvířaty, honosně nazvaný Kynologický ústav. Najal si sluhu Čížka (předobraz Švejka), který byl nejen zkušený zloděj psů, ale i velký vypravěč. Humorné příhody, jež se Čížkovi dějí při jeho výpravách za obstaráváním psů v povídce Můj obchod se psy, jsou téměř opsány ze skutečnosti.

Radko Pytlík, znalec Haškova díla a autor doslovu k této audioknize (a v neposlední řadě také otec Vojty Dyka), píše, že jde v podstatě o "literaturu faktu". Ve druhé groteskní povídce výběru, ve vyprávění o psohlavém paviánovi Julče, Haškův zvířecí humor exceluje katastrofickým výčtem všeho, co mu byl pavián Julča schopen provést. Autor se dovedl vcítovat do zvířecího světa, porovnával jejich svět se světem lidí a v naivní čistotě zvířat hledal odlesk lidského chování.

Zdroj: [http://kultura.idnes.cz/audio-video-audiokniha-vojta-dyk-cte-haska-fi1-
/literatura.aspx?c=A130408_153810_literatura_ob](http://kultura.idnes.cz/audio-video-audiokniha-vojta-dyk-cte-haska-fi1-/literatura.aspx?c=A130408_153810_literatura_ob)

Zdraví na talíři



Rozkvetlou pampelišku máme spojenou s jarem. Malé děti z ní dělají věnečky, píšťalky. Dospělí využijí její léčivé účinky ukryté v listech, kořenu a květu. Kdo by neznal výborný pampeliškový med, na který najdete recept na konci článku☺. Jedná se o vytrvalou, až 50 cm vysokou bylinu. Lodyha je bez listů, lysá a ronící mléko, které zanechává na naší kůži hnědé lepkavé skvrny. Listy v přízemní růžici jsou laločnaté, zubaté. Květy jsou žluté. Pampeliška má kuželovitý, špičatý, poměrně dlouhý kořen, takže se dostane hluboko do půdy, kde i za sucha přijímá dostatek vláhy. Také půdu zkyprňuje a vytahuje z hloubek nahoru živiny, čímž je velmi prospěšná. Pampeliška kvete od dubna do srpna. Pampelišku najdete skoro všude. Její místo je na loukách, pastvinách, okrajích cest, polí, zahradě, mezi, rumišti. Kořen pampelišky obsahuje hořčiny (lactopicrin, taraxacin, taraxasterin), tríslovinu, inulin (na podzim až 40%, na jaře jen okolo 2%), triterpeny taraxasterol a taraxerol, cholin, trísloviny, inosit, steroly, aminokyseliny, pryskyřice, silice, kaučuk (25%) fytoncidy, minerální látky (měď, draslík, mangan). V kořeni najdeme více látek, než v listu. Listy v sobě ukrývají spoustu vitamínu A, B, C, D, betakaroten, minerální látky (křemík, draslík, vápník, železo). Železa obsahuje list

pampelišky dvakrát víc než špenát. V mladých listech je obsaženo značné množství vitamínu C a kyselina křemičitá. Čerstvé pampeliškové listy jsou výborné do salátů. Listy bychom mohli chutí přirovnat k čekance, jsou mírně hořké. Pokud chceme listy spotřebovat přímo, bez nejrůznějšího tepelného zpracování, pak je nejlépe si vybrat mladé listy, které neobsahují tolik bílého mléka. Listy pampelišky jsou výborné pro detoxikační kúru. Po dobu 14 dnů jezte každý den pár čerstvě natrhaných lístků pampelišky. Nejenže to představuje očistu pro Vaše tělo, ale zásobíte se i potřebnými vitamíny. Dosáhnete pročištění trávicího ústrojí, ledvin, jater, ale měl by se zlepšit i stav Vaší kůže a pleti. Těhotné ženy by se však měly pampelišce vyhnout. Vyšší dávky pampelišky dokážou totiž vyvolat menstruaci. Pampeliška (list i kořen) bojuje proti kožním problémům, ekzémům, akné apod., přičemž se může aplikovat vnitřně i zevně jako tonikum na pokožku. Listy (čerstvé nebo sušené) lze přidat třeba do polévky. V květech pampelišky jsou přítomny flavonoidy, karotenoidy, silice. Především u lidí, kteří jsou slabí a zimomřiví nebo kteří se chtějí zbavit nějaké chronické choroby, je třeba využít teplých sil květu, které dávají věci do pohybu. Pampeliška je vhodná pro osoby trpící žlučnickovými a trávicími obtížemi. Ovlivňuje produkci žluči a pozitivně působí na trávení. Dokáže léčit i zánětlivá onemocnění žaludku. Pampeliška zbavuje tělo škodlivých látek. Má blahodárné účinky na játra, ledviny a slinivku břišní. Je vhodná pro lidi s diabetem, má totiž schopnost snížit hladinu cukru v krvi. Snižuje cholesterol v krvi, krevní tlak. Pampeliška posiluje klouby, chrupavku, pomáhá u kloubních nemocí, revma, dně, povzbuzuje trávicí orgány, působí mírně močopudně, žlučopudně. Celkově je považována za posilující prostředek s příznivým účinkem na metabolismus. Příznivě ovlivňuje funkce jater, žaludku, slinivky, střev, ledvin i krvetvorných orgánů. Napomáhá při chronické únavě. Doporučuje se i při zánětu močových cest, žloutence, horečnatém střevním zánětu nebo zánětu žaludeční sliznice, při zácpě. Užívá se obvykle ve formě odvaru, který se připravuje z jedné čajové lžičky kořenové drogy na 100 ml vody, vaří se asi 1 minutu, pije se 2x až 4x denně po 200 ml. Lze podávat i ve formě čerstvé šťávy z kořenů, podává se 4x denně po 1 až 2 čajových lžičkách.

Pampeliškový med

Potřebujeme: 400 kvítků pampelišek, 2 celé omyté chemicky neošetřené citróny, 2 kg pískového cukru

Omyté pampeliškové květy vložíme do většího hrnce (4 litry) a přelijeme je 2 litry vody. Poté přivedeme k varu a vaříme 15 minut. Vše necháme do 2.dne vylouhovat. Druhý den květy vymačkáme nejlépe přes čisté plátno. Do získané tekutiny přidáme na kolečka nakrájený citrón zbavený pecek a cukr. Přivedeme k varu za občasného míchání novou vařečkou, dokud není med dostatečně hustý. Horký med plníme do sklenic, zavíčkuje a obrátíme. Podobným způsobem můžete připravit sirup či med z třezalky, jitrocele, lípy, černého bezu a podobně.

Báje a pověsti z Jihlavy a okolí

Dnes si povíme o jedné vesnici, která leží v kraji Vysočina a jmenuje se Dobronín. Nachází se na trase směrem na Prahu a kdysi tu bývala velká sklářská huť. V dobách, o kterých hodlám vypravovat zde býval jen velký dvorec. Obýval ho zeman, jenž měl na starost i okolní samoty. Majitelé těchto samot museli na tento dvorec odvádět každé vejce, které snesli jejích nosnice. Zeman mezi ně totiž jezdil na kontroly. Lid začal proto této tvrzi říkat Vaječný dvůr. Tento zeman měl čtyři syny. Ale tito se mezi sebou neměli rádi. Otec jim marně domlouval, prosil je, dokonce i trestal, leč bylo to marné. potom mu došla trpělivost. Zavolał si tři nejstarší chlapce k sobě, odvedl je na louku k lesu na dohled od statku. Tam, podél stromů byly ve velkých vzdálenostech tři studánky. Otec k nim promluvil: Protože se vzájemně nesnesete, postavíte si každý svůj dům u jedné studánky. Materiál na stavbu zajistím sám. U mně zůstane jen váš nejmladší bratr. A jak řekl, tak se taky stalo. Tyto tři nové domy se starou usedlostí dali vzniknout obci, kterou známe pod jménem Dobronín.

Nech

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

V měsíci červnu oslaví členové ON své narozeniny :

Alfred Beneš	Jihlava
Jaroslava Dadučová	Dolní Cerkev
Blažena Farkasová	Zlaté Hory
Zbyněk Hlaváček	Vyškov
Jana Kejvalová	Jihlava
Anna Kubátová	Praha
Marcela Lozinská	Jihlava
Jana Macháčková	Jihlava
Lubomír Nechvátal	Jihlava
Tomáš Pavlán	Praha
Bohumil Ryšan	Velké Meziříčí
Věra Svobodová	Praha
Eliška Šolcová	Jihlava
Albína Vondrová	Jihlava
Bohuslava Zoufalá	Jihlava
Alena Ryšavá	Jeseník

**Vážení oslavenci, gratulujeme Vám k Vašim 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, 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