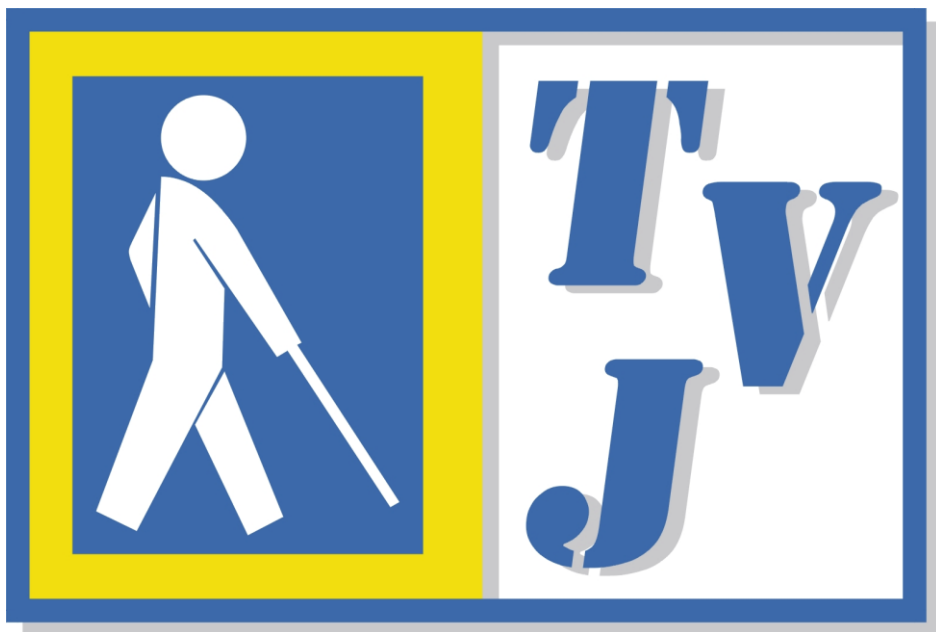


Číslo 7./ročník 11

1.7.2013



# 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 7. 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.tyflovsocina.cz](http://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**



## Moje cesta

Na Výstavišti v pražských Holešovicích probíhá do konce července unikátní expozice Moje cesta. Ta umožňuje zdravým lidem vyzkoušet si, jaké to je být nevidomý, neslyšící nebo ochrnutý. Návštěvníci se také seznámí s pomůckami, které pomáhají postiženým každý den.

Na speciálně vytvořené dráze můžete s holí pro nevidomé nebo na vozíku překonávat obvyklé překážky na ulici. Obrubníky, schody, nepohodlný terén, jako je kamenitý povrch nebo šterk, a přechod pro chodce.

## Projekt – Vzdělávání a mobilita v Praze

- nabízí bezplatnou přepravu do a ze zaměstnání případně na kurzy nebo za vzděláním.

Projekt pomáhá Pražanům se zdravotním postižením odstranit překážky a zlepšit dostupnost vzdělávání a zaměstnávání.

Vozy jezdí na území hl.m. Prahy, jsou upraveny pro přepravu zdravotně postižených a posádky jsou proškoleny. Vozy jezdí s asistentem, který pomáhá při výstupu a nástupu.

Projekt je určen pro spoluobčany uznané ČSSZ za invalidní 1.,2.,3. stupni nebo držitele průkazu TP, ZTP a ZTP/P ve věku 18 - 65 let, kteří mají trvalé bydliště na území hl.m. Prahy nebo se v Praze přes půl roku zdržují či pracují.

Přepravu lze možné objednat nejméně 24 hodin předem.

Kontakty: bezplatná linka 800 888 539 Po – Pá 07.00 – 17.00

[www.vmpraha.cz](http://www.vmpraha.cz)



Pro seniory ve věku od 60 - 65 let se od 1.7. 2011 ohledně prokazování slev nic nemění. Pokud se prokážou „průkazkou PID nebo opencard s příslušnou aplikací, jezdí po Praze za poloviční jednotlivé jízdné.

Oproti předchozímu období je zavedeno jízdné **zdarma+**

**pro seniory od 65 – 70let.** K využívání bezplatného jízdného budou senioři potřebovat Open – card se speciální aplikací, která umožňuje ověření věku. Kdo má zájem o tento způsob cestování v Praze, musí si o kartu požádat v informačních centrech Dopravního podniku na zastávkách:

Nádraží Holešovice, Muzeum, Magistrát – Škodův palác, Anděl

Vlastní karta je zdarma. Na kartu však je nutné na zmíněnou aplikaci v ceně 120Kč. Nahraná aplikace na opencard „Jízdné zdarma“ pak bude mít max.platnost 6let.

## **Bílé hole**

Již po nějakou dobu se čas od času v naší poradně objevoval v různých obdobích tento dotaz: "Jak je to s bílými holemi, na kolik holí ročně mám nárok, mohu si nechat předepsat dvě hole stejného typu?" S řešením uvedeného problému nám pomohlo oddělení bariér.

Jeho vedoucí Mgr. Viktor Dudr se s tímto dotazem obrátil na Všeobecnou zdravotní pojišťovnu ČR. Odpověď revizní lékařky VZP obsahovala několik zásadních sdělení a odkaz na příslušné právní předpisy. Po jejich prostudování lze myslím jednoznačně uvést následující: Pojištěnec má nárok na předepsání a úhradu tří bílých holí za jeden kalendářní rok, a to jakýchkoliv holí, které jsou uvedeny v číselníku VZP, tedy může jít i o tři hole stejného typu. Pojd'me si nyní vyjasnit, z jakých právních předpisů a jejich ustanovení lze toto tvrzení dovodit a jak lze v případě problémů např. v lékařské ordinaci argumentovat:

Příloha č. 3 zákona o veřejném zdravotním pojištění (z. č. 48/1997 Sb., v platném znění) obsahuje v seznamu zdravotnických prostředků položku č. 164.

Tato příloha je upravena v tabulce, z níž lze vyčíst následující: Hůl bílá slepecká, patří do skupiny č. 14, tedy jde o kompenzační pomůcku pro zrakově postižené), předepsány mohou být maximálně 3 ks. za rok, úhrada činí 100 %, předepsat ji může oftalmolog nebo všeobecný praktický lékař. Dále jsme nahlédli do číselníku VZP, který obsahuje podrobný katalog

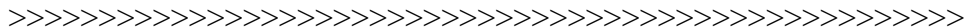
zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz. Aktuální číselník má číslo 910, je platný od 1.4.2013 a každý praktický či oční lékař by jej měl mít k dispozici. Je možné ho též stáhnout na adrese:



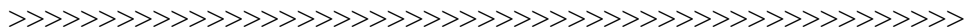
<http://www.vzp.cz/uploads/document/ciselnik-910-vzp-zp-poukaz.pdf>

Oproti předchozím číselníkům došlo k pozitivní změně v tom, že dříve bývala u holí uvedena užitná doba v délce 12 měsíců, což pak někdy vedlo předepisující lékaře, dokonce i samotné zdravotní pojišťovny k úvaze, že je možné bílou hůl konkrétního jednoho typu předepsat pouze jednou za rok. Tento nedostatek je již v novém číselníku napraven, užitná doba je uvedena v délce 4 kalendářní měsíce, což odpovídá možnosti předepsání a úhrady tří holí za rok. Pokud by kdokoliv i přes užití argumentů uvedených výše měl s předepisováním bílých holí jakékoliv problémy, může se obrátit na naši poradnu, rádi mu poskytneme příslušné právní předpisy, popř. jinak pomůžeme s uplatňováním oprávněného nároku. V této souvislosti musíme čtenáře upozornit na skutečnost, že je velkou a aktuální otázkou, jak dlouho bude tento stav platit; to proto, že v nedávné době SONS připomínkovala návrh nového zákona o zdravotních prostředcích a novelu zákona o veřejném zdravotním pojištění. Předepisování a zejm. úhrada bílých, resp. červenobílých holí je oblastí, v níž se chystají závažné změny. O dalším vývoji Vás samozřejmě budeme informovat.

Luboš Zajíc



# ZAJÍMAVOSTI



## Červencové pranostiky

- Lidé se radují létu a včely květu.
- Mnoho ryb, málo zrna.

### Pranostiky pro jednotlivé dny

2. červenec

Děšť na Navštívení Panny Marie potrvá do Zuzany.  
Prší-li na Marie navštívení, po čtyřicet dní bez deště není.

4. červenec

Když prší na svatého Prokopa, promokne každá kopa.  
Svatý Prokop kořen nakop.

8. červenec

Kolik žita narostlo do sv. Kiliána, tolik už ostane.

13. červenec

Svatá Markyta hodila srp do žita.  
Zapláče-li Markyta, bude dešťů dosyta.

18. červenec

O svatém Kamilu slunce má největší sílu.

19. červenec

Je-li na svatého Vincence slunečno, bude hodně vína.

20. červenec

Na svatého Eliáše dopoledne léto a odpoledne podzim.

25. červenec

Pěkný den před svatým Jakubem slibuje pěkné žně.  
Kolik mračen na Jakuba, tolik v zimě sněhu.  
Co do sv. Jakuba (vína) odkvěte, do Havla uzraje.  
Pěkný den před svatým Jakubem slibuje dobré žně.  
Jak je teplý svatý Jakub, tak studené jsou vánoce.



# Květ černého bezu – pro zdraví i do kuchyně

Už naši předkové znali pozitivní účinky černého bezu na naše zdraví. A možná jste i vy chodili jako děti se svou babičkou na bezové květy. Pamatujete si na chuť bezové limonády a čaje? Ano, jistě, chuť je to nezapomenutelně dobrá. Tak vyražte do přírody a bez si nasbírejte.

## Sběr a sušení květů černého bezu

Květy vykvétají od května do července. Pro sušení sbíráme celé, plně rozkvetlé květy, a to ulamováním nebo odšťiháváním z větví, nejlépe za slunných dní kolem poledne. Sušíme je v co nejkratší době buď rozprostřené v tenké vrstvě, nebo květenství zavěsíme v dobře větrané místnosti. Nikdy nesusíme na přímém slunci. Pro pozdější uskladnění odstraníme případné zhnědlé květy, ponecháme si jen ty, které si zachovaly světlou až žlutou barvu. Skladujeme je v tmavé uzavíratelné nádobě v suchu.

## Léčivé účinky

Květ černého bezu se používá při horečce, pomáhá při nemocech z nachlazení a při chorobách dýchacích cest. Teplý čaj můžeme pít při rýmě, kašli a zahlenění plic. Květ bezu obsahuje mimo jiné vitamíny P a C, které zpevňují cévní stěny, proto jej užíváme při nemocech cév, křečových žilách a hemeroidech.

Chladný neslazený čaj popijíme při žaludečních nevolnostech a křečích, při žaludeční a střevní kolice, dále při menstruačních a neuralgických bolestech a migréně. Vlažný neslazený čaj pijeme po šálcích proti vysokému krevnímu tlaku a při nemocech ledvin či močového měchýře.

Zevně můžeme vlažný nálev používat jako kloktadlo při bolestech v krku, chrapotu, začínajícím kašli a při zánětu nebo otoku dásní.

### **Jak připravit čaj**

Polévkovou lžící sušeného květu zalijeme ¼ litrem vroucí vody, necháme 10 minut vyluhovat a přecedíme. Čaj můžeme osladit medem.

Sirup z bezových květů

Budeme potřebovat 30 velkých květů černého bezu, 2 velké citrony (nebo 4 lžičky kyseliny citronové), 2 kg cukru (množství cukru je možno podle chuti snížit až na polovinu) a 2 l vychladlé převařené vody.

Omyté květy zbavené nejsilnějších stonků zalijeme vychladlou převařenou vodou, přidáme omytý a na kolečka nakrájený citron (nebo kyselinu citronovou) a necháme 24 hodin odstát. Poté přecedíme přes jemné plátýnko, přidáme cukr, který mícháním důkladně rozpustíme, krátce povaříme a plníme do lahví. Při skladování v temnu a chladu vydrží sirup i několik měsíců, popř. ho můžeme 10-20 min. sterilizovat při 80°C. Po otevření skladujeme v lednici.

### **Limonáda z květů**

Do 5l vody přidáme 1,5kg cukru, 2 velké plátky citronu bez jader a vaříme, dokud se cukr nerozpustí. Do horké tekutiny přidáme 10 květů a necháme vychladnout. Poté přelijeme do vhodnější nádoby a necháme 8–10 dnů kvasit na teplém místě. Následně slijeme do čistých lahví a uložíme v chladu.

Vyzkoušejte i řízky z květů!

Dobře omyté květy obalíme v klasickém trojobalu kdo nemá rád strouhanku může obalit pouze v těstíčku. Smažíme květem dolů a

odstříhneme silné stopky a osmažíme druhou stranu. Můžeme podávat se zeleninovými saláty. Květ černého bezu je velice zdravý i v této úpravě.

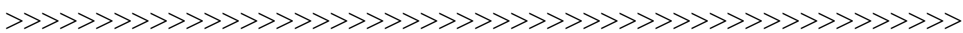


## **Báje a pověsti z Jihlavy a okolí**

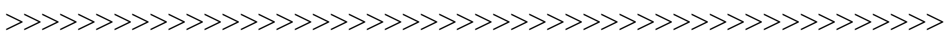
Nedaleko, asi tak 14. km od Jihlavy se nachází menší městečko Polná. Je zde dost historických památek, ale o nich si povíme někdy jindy. Dnes budu vyprávět pověst o jeho vzniku a založení.

Tam, kde toto město leží, se kdysi rozprostíral hustý a temný les. Toto využívaly uhlíři a pálili v milířích dřevěné uhlí. V hustých lesích se prohánělo množství divoké zvěře. Jednou sem dorazil i kníže se svou družinou. Dojeli až do údolí, kde byly jen hluboké a smrtící bažiny. Jeden ze členů se neudržel na úzké pěšině a spadl pod koně. Kůň se splašil a ubožáka udupal. Muž samozřejmě zemřel. Jeho druzi, jak tehdy bývalo zvykem, spálili jeho tělo na hranici a na jeho ostatcích a popelu navršili pohřební mohylu.

Kníže pak pravil, aby na svého druha nezapomněli, že na břehu bažiny postaví hrádek z kamene a přivede do ní svůj lid. V této bažinaté krajině bude pak snadné ji bránit před útoky Moravanů z východu. A jak řekl, tak se i stalo. Vzniklo hradiště a tehdy ves Polná.



# ***SPOLEČENSKÁ KRONIKA***



**V měsíci červenci oslaví členové ON své narozeniny :**

Kiktová

Lýdia

Praha 4 - Krč

Kožár

Ondřej

Opava

Novotný

Stanislav Antonín

Jihlava

Fatrdlová

Marta

Jihlava

Škorpíková

Jelena

Jihlava

Magdová

Olga

Lipník nad Bečvou

Hegner

Pavel

Velký Beranov

Marečková

Petra

Jihlava

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

**Speciální blahopřání k živ.jubileu  
p.řediteli Pavlu Hegnerovi.Hodně zdraví a  
spokojenosti přejí zaměstnanci Tyfla☺**

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

**Ředitel:** Pavel Hegner

**Odborné sociální poradenství:** Bc. Alena Kyselová, Alena Gerbrichová, Dis.

**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  
146777379/0800

**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. 146777379/0800



