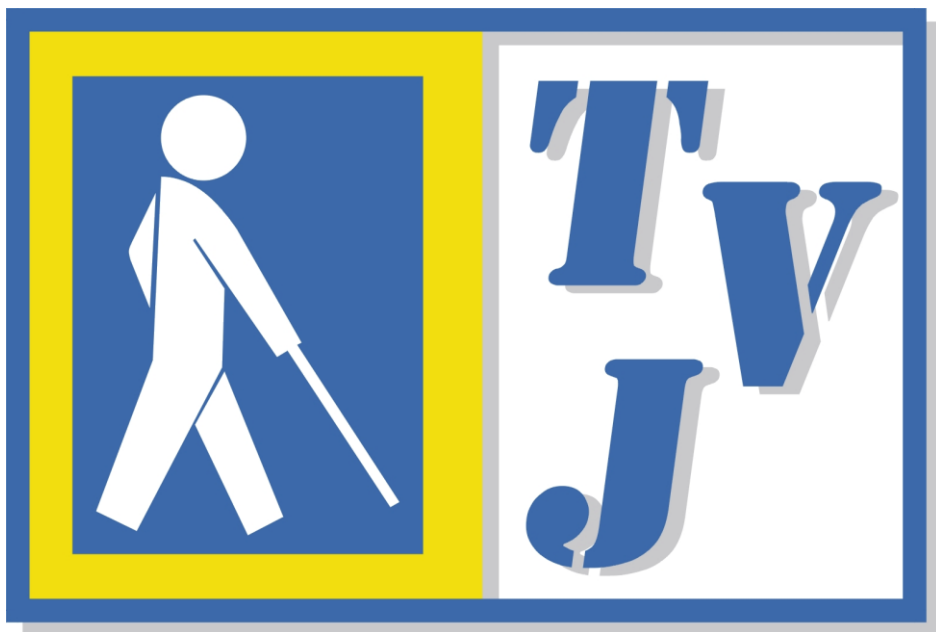


Číslo 10./ročník 11

1.10.2013



# 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 10. 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, 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**



**8.10. 8.00-16.00 „Chrlická žába“ - CSS Brno-Chrlice,  
Chrlické nám. 2, Brno, MHD Ze Zvonařky  
bus 65.**

**Dopolední program – soutěžení v disciplínách :**

<b>Vrh koulí</b>	<b>Ruské kuželky</b>
<b>Hod granátem</b>	<b>Šipky</b>
<b>Skok do dálky</b>	<b>Jízda na dvojkole</b>
<b>Showdown</b>	<b>Disciplíny pro seniory</b>

**Odpolední program:  
Zábavné odpoledne  
Vyhlásování výsledků**

**Sportovní hry jsou přizpůsobeny  
nevidomým a slabozrakým.**

**16.10. 10.00 Prohlídka krematoria.**

**17.10. 14.00 Promítání fotek s Janem Strnadem -  
Podhájská**

**19.10. Sedlejev – výlov rybníka a rybí hody s hudbou.  
Odjezd 7.30 – hl.nádraží  
Vede Františka Čermáková.**

**Připravujeme:**

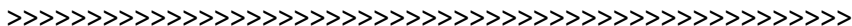
**25.11. 10.00 Výroba adventních věnců a vánočních svíček.  
Vede Stanislav Kejval.**

**29.11. Podzimní shromáždění ON**

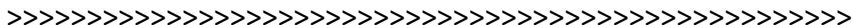
**30.11. Showdown**

## Nabídka terapeutických dílen:

Od října 2013 jsou opět v provozu sociálně – terapeutické dílny. Vedou je naši noví zaměstnanci Eva Rosová a Stanislav Kejval, kteří mají bohaté zkušenosti s tímto druhem tvoření. Zde si můžete zhotovit výrobky z proutí, hlíny, mýdla, vosku, látky a dokonce i zkusit pletení na tkalcovském stavu. Přijít si to vyzkoušet mohou nejenom zdravotně postižení a senioři, ale i děti s rodiči či prarodiči. Plánované jsou i návštěvy dětí ze základních škol.



## ***Zájezdy a rekondiční pobyty 2013***



**12.-13.10.2013**      **Hodonín – prohlídka templářských sklepů, večer posezení s hudbou a vínem ve stylovém sklípku .**



Sociologové a organizace pomáhající bezdomovcům používají například definici federace FEANTSA, sdružující evropské organizace pracující s bezdomovci: „Bezdomovectví je absence vlastního, trvalého a přiměřeného obydlí. Bezdomovci jsou ti lidé, kteří nejsou schopni získat vlastní, trvalé a přiměřené obydlí, nebo si nejsou schopni takové obydlí udržet kvůli nedostatku finančních prostředků nebo jiným sociálním bariérám.“ FEANTSA se v současnosti soustředí na zaznamenávání stavu bezdomovectví ve státech Evropy.

## **Nejen lidé na ulici**

Některé typologie jdou ještě dál. Podle jedné z často používaných definic z knihy *Bezdomovství - extrémní vyloučení* manželů Hradeckých lze bezdomovce rozdělit do tří skupin: 1. Zjevní - lidé žijící na ulicích, bez dokladů, vyhledávající alespoň občas azylová přístřeší 2. Skrytí - lidé bez domova, kteří nevyužívají služeb azylových domů; je tedy obtížné či nemožné je monitorovat 3. Potencionální - lidé, kterým ztráta střechy nad hlavou vážně hrozí, ať už z důvodu špatné situace v rodině nebo pobytu v ústavu s omezenou dobou pobytu, například ve vězení či dětském domově.

## **Bez domova, bez adresy**

Jako bezdomovec se občas označuje i osoba, jejíž adresa trvalého pobytu je podatelna obecního úřadu. Adresu trvalého pobytu musí mít podle Zákona o evidenci obyvatel a rodných číslech a o změně některých zákonů každý občan České republiky; jsou ne ni odesílány všechny oficiální dokumenty, třeba soudní obsílky. Pokud někdo nemůže uvést vlastní adresu,





V první řadě jsem každým rokem dělala osvědčený recept ještě mé babičky, a to:

### Jablečný ocet

1 kg zralá jablka, ne nahnílá či poškozená, umyjeme, odstraníme stopky a okvědí, a nastrouháme skleněným struhadlem, umělohmotným, nebo moderně rychlostním mixérem a dáme do 4 l láhve. Zalijeme 2 l studené vody, zakryjeme talířkem, denně promícháváme vařečkou. Mívala jsem to na okně. Po 10 dnech přecedíme přes umělohmotný cedník, nebo přes gázu a necháme 20 dnů stát. Už nemícháme. Pak přelijeme do lahví, uzavřeme a užíváme 3x denně po 2 čajových lžičkách do sklenice vody.

Účinný je při vysokém krevním tlaku, podpůrný prostředek při léčbě artrozy a také přimíchaný s medem na játra, při snižování nadváhy ráno na lačno ve vodě.

Já jsem ho vždy používala místo octu do salátu (zelný, okurkový, vajíčkový), prostě tam, kam se ocet přidává.

### Kotlety s jablky

Na 3 kotlety bez kosti nakrájené na nudličky dávám 4 jablka, oloupané, nakrájené na kostičky cca 1x1 cm. Na trošce oleje se na prudko osmaží nakrájené nudličky kotlety(nesolené). Jemně posypu kari kořením a vyndám do misky. Pak tam přidám nakrájená jablíčka, prudce osmažit. Také trochu koření – indické kari koření, ostré s chilli. Po osmahnutí nasypu zpět osmažené nudličky kotlet. Teprve nyní osolím a ještě spolu opékám. Naliji na to 4,5 dcl šlehačkové smetany 33 %. Nechám přejít varem, přikryji a vypnu. Jablíčka šťávu zahustí. Jako přílohu podávám rýži.

Po dobrém obědě tečka – třešnička:

## Jablkový dort

20 dkg strouhaných jablek ( oloupaných ) , zamícháme se 3 lžícemi dětské krupice a 10 dkg strouhané mandle nebo ořechy. Vyšleháme 3 vejce celá s 15 dkg cukru ( šlehačem) a po vyšlehání přidáme směs z jablek. Po přemíchání dáme do vymazané a vysypané dortové formy a pomalu pečeme. Po upečení necháme vychladnout. Na vrchu ozdobíme vyšlehanou šlehačkou a tenkými plátky jablíček.

## Jablkovo-čokoládový zákusek, velký hlubší plech

I. těsto: 40dk hladké mouky, 20 dk tuku, 1 celé vejce + 1 žloutek, 15 dk cukru, 1 prášek do pečiva.

II.těsto: 4 vejce + 1 bílek, 4 polévkové lžíce polohrubé mouky, 4 lžíce cukru, ½ prášku do pečiva.

Náplň: 1,5 kg očištěných nastrouhaných jablek, 4-5 lžic cukru, 10dk čokolády na vaření, 1 vanilkový cukr.

Poleva: 10 dk čokolády na vaření, 3 lžíce mléka, 1 lžíce cukru, 5 dk 100 % tuku, 1 lžička majzeny.

Postup: Zpracujeme suroviny na I. těsto, a dáme na plech. Oloupaná a nastrouhaná jablka dáme do hrnce, podlijeme 1,5 dcl vody a dusíme, až se voda odpaří. Přidáme cukr a ještě chvíli podusíme. Odstavíme ze sporáku, přidáme vanilkový cukr a rozlámanou čokoládu. Dobře promícháme.

Vychladlou studenou náplň rozetřeme na I. těsto a dáme péct. Když jsou kraje dozlatova upečené, koláč zalijeme těstem II. Dáme dopéct. Na upečený a vychladnutý nalijeme polevu, kterou připravíme tak, že mléko s cukrem, tukem a majzenou necháme zevřít a hned odstavíme. Rozlámanou čokoládu přimícháme a dohladka vymícháme.

Rychlá mlska pro malé i velké děti

Do hrnce dáme 2,5 dcl vody, 2 cm celé skořice, 5 ks hřebíčku. Dáme vařit. Jak začne vařit, přidáme 4 ks oloupaná a nakrájená jablíčka. Necháme 2 min přejít varem, odstavíme. Nejlépe uvařit předem, vychladit v lednici a dát do kompotových misek. Ozdobit můžeme ostružinou, malinou, nebo lístečky máty, cukrářský piškot či máslová sušenka.

Taky jsem dělávala ostružinovou marmeládu. Vždy jsem ji zahušťovala ne želírovacím cukrem, ale rozvařenými jablky. Je jemná a bez chemie.

Na sušená jablka jsou nejlepší Sparťan. Ale na zahradě je nemám, tak akorát můžu jen vzpomínat. Bylo to hodně pracné, ale hezké. Hold jsme byli ještě mladší a zdravější.

Výborná marmeláda je ze žlutých mirabelek(špendlíků). Může chuťově i barevně nahradit marmeládu meruňkovou.

I kynuté knedlíky s jablky, švestkami, hruškami, vždy to, co zrovna bylo k mání na zahradě – i třešňové, rybízové, ostružinové, malinové, opravdu vše ovoce se dá použít.

Děti doteď vzpomínají na to, jaké to bylo dobré a zvláštní, že to před tím nepoznaly. Já jsem to vyzkoušela se vším ovocem a na různé způsoby. Nesmí se toho člověk bát. Vždyť to ovoce je vše jedlé. Ale opravdu jablíčka se dají využít na nejvíce způsobů. Nahnilé a poškozené jsem nepoužila nikdy na nic. Sice se říká, že po tom neumřeme, ale nač si dávat do těla jedy, když nemusíme. Vždyť v kupovaných potravinách je jedů i tak dost. Hlavně vše ovoce se má do čista umýt pro děti, ale i pro dospělé, i na pečení či vaření. To je základ !!!

# Říjnové pranostiky

Deštivý květen – žíznivý říjen.

Divoké husy na odletu, konec i babímu létu.

Podzim na strakaté kobyle jezdí.

Teplý říjen, studený únor.

1. říjen

Fouká-li na svatého Remigia od východu, bude teplý podzimek.

4. říjen

Svatý František zahání lidi do chýšek.

5. říjen

Na svatého Placida slunko ohně nevydá.

15. říjen

Po svaté Tereze mráz po střechách leze.

16. říjen

Jaký den svatý Havel ukazuje, taková zima se objevuje.  
Na svatého Havla má být všechno ovoce v komoře.  
Suchý Havel oznamuje suché léto.

28. říjen

Na Šimona, Judy kočka leze z půdy.  
Šimona-Judy biče schovejte, kyje řezejte, rukavice vyndejte.  
Šimona a Judy – buď sníh nebo hrudy.

## Vtip měsíce října

Aleši, přiznej se, kdo za tebe udělal ten domácí úkol?"  
"Ani nevím, paní učitelko, včera jsem přišel domů tak unavený, že jsem šel hned spát."

## Báje a pověsti z Jihlavy a okolí

Jedeme-li vlakem na Tábor, projíždíme železniční stanici Rantířov. Blízko této stanice je menší vesnička Rounek. Nad touto vsí se nachází dnes již opuštěná kaplička sv. Antoníčka. Je umístěna v hlubokých tmavých lesích. O tom, jak vznikla, vypráví tato pověst: Byly doby, kdy čerstvě vyučení tovaryši museli chodit do světa na zkušenou. A právě tou dobou putoval strmou, blátivou cestou, plnou obrovských balvanů, na kopec, kde dnes stojí již zmíněna kaple, pekařský tovaryš. Slunko svítlo, bylo hrozné horko. Mládenec byl asi zdaleka, unaven dlouhou cestou a úmorným teplem. Rozhodl se, že si trochu odpočine a trochu pojí něco ze svých skromných zásob. Zastavil se na tom kopečku, sundal batoh, položil ho na vyčnívající kámen, aby měl měkko pod hlavou a únavou usnul. Zdál se mu velice podivný sen. Zvláštní tajemný hlas mu stále našeptával: Zvedni ten kámen, co na něm ležíš! Jsou pod ním ukryty peníze. Z těch peněz nech vystavět kapli ke cti sv. Antonína. Mládenec se probudil, vzpomněl si na sen, odvalil kámen a opravdu našel peníze, které si tam lupiči, kterých v těch dobách bylo víc než dost, schovali. Sebral je a odešel do nejbližší vesnice. Na paměť této události pak nechal postavit tento svatostánek, dodnes stojící na místě, kde se stal již popsáný zázrak.  
Nech



**Tyflo Vysočina Jihlava o.p.s., Havlíčkova**  
**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:** Bc. Eva Rosová, Stanislav Kejval

**Osobní asistence, Průvodcovská a předčitatelská služba:**  
Mgr. Petra Klimešová, Lucie Fialová, Jiří Kriška

**Sociální rehabilitace:** Marie Holzbauerová

**Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením:** Jiří Kučera

**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