

Číslo 12./ročník 11

1.12.2013



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 12. 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 Čermákoví

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

o opatrovance skutečný zájem, dbát o jeho zdravotní stav a starat se o naplnění jeho práv. Pokud opatrovník rozhoduje o opatrovancových záležitostech, je povinen srozumitelně mu vysvětlit povahu a následky rozhodnutí.

Opatrovník je dále při plnění svých povinností povinen naplňovat opatrovancova právní prohlášení a dbát jeho názorů, i když je opatrovanec projevil v minulosti. To se vztahuje i k jeho přesvědčení nebo vyznání. Opatrovník zároveň dbá, aby způsob opatrovancova života nebyl v rozporu s jeho schopnostmi a aby odpovídal i zvláštním opatrovancovým představám a přáním. Opatrovnictví člověka nezaniká smrtí opatrovníka nebo jeho odvoláním. V těchto případech opatrovnictví přechází na veřejného opatrovníka dle jiného zákona do doby, nežli soud jmenuje opatrovníka nového. Nový občanský zákoník také upravuje situaci, kdy si někdo opatří správce jmění sám. V takových případech mu nelze jmenovat opatrovníka pro správu jmění. To však neplatí, není-li správce jmění znám, odmítne-li jednat v zájmu zastoupeného nebo zanedbává tuto povinnost, anebo nemůže-li jmění spravovat.

Rozhoduje-li soud o jmenování opatrovníka člověku, může tak učinit až po jeho zhlédnutí, nebrání-li tomu nepřekonatelná překážka. Soud v první řadě jmenuje opatrovníkem osobu, kterou navrhl opatrovanec. Není-li to možné, jmenuje soud opatrovníkem zpravidla příbuzného nebo jinou osobu opatrovanci blízkou, která osvědčí o opatrovance dlouhodobý a vážný zájem a schopnost projevit jej i do budoucna. Není-li ani toto možné, jmenuje soud opatrovníkem jinou osobu, která splňuje zákonné podmínky. Způsobilost být veřejným opatrovníkem má dle nového občanského zákoníku obec, kde má opatrovanec bydliště, anebo právnická osoba zřízená touto obcí k plnění podobných úkolů. A závěrem, soud může opatrovníkovi uložit, aby se pro případ způsobení škody při výkonu funkce v přiměřeném rozsahu pojistil.

Na problémy týkající se přístupu ke způsobilosti k právním úkonům u lidí s postižením poukazoval několikrát i Ústavní soud. Ten ve svém nálezu z roku 2009 uvedl, že zbavování způsobilosti k právním úkonům je pozůstatkem „starého režimu“ a z pohledu ústavního práva „značně problematické“.

Aromatická levandule proslula svými uklidňujícími účinky, ale ve skutečnosti toho tento polokeř původem ze Středomoří umí mnohem víc. Už Egypťané objevili úchvatnou vůni levandule a přidávali ji do voňavek, staří Řekové si ji sypali do koupele a Římané ji používali k odpuzování hmyzu. Její název je odvozený od latinského lavare neboli mýt se. Ve středověku si získala pověst afrodisiaka a pytlíky plněné levandulí se přidávaly do prádla. V 19. století platila za univerzální všelék a během první světové války se používala k dezinfikování ran. Nejznámější pole s vlnící se levandulí najdete ve francouzském kraji Provence, kde má pěstování této bylinky dlouhou a hluboce zakořeněnou tradici. Dnes už jsou účinky levandule podložené i mnoha vědeckými studiemi.

Dejte vale stresu

Levandulový olej vám přinese úlevu při nervozitě a nespavosti. Jak potvrdil nedávný americký výzkum, má zklidňující účinky na nervovou soustavu. K potlačení depresí se ostatně síla levandule využívala už od dob středověku.

***Tip:** Kápněte si pár kapek levandulového oleje do papírového kapesníku nebo do polštáře. Anebo si v práci naaranžujte do vázičky pár čerstvě nařezaných větviček levandule. Zabijete tak dvě mouchy jednou ranou – svému pracovnímu prostoru dodáte trochu jásavých barev a zároveň i relaxační vůni.*

Zachraňte svou pleť

Levanduli najdete na čestném místě mezi pěti esenciálními oleji, které mají nejblahodárnější vliv na pokožku. Díky svým dezinfekčním a antibakteriálním vlastnostem zabírá jako první pomoc při ošetření drobných oděrek, kousnutí hmyzem, spálenin, ekzémů i mírnějších forem akné.

***Tip:** Esenciální levandulový olej se od naprosté většiny těch ostatních liší v jedné věci: na pokožku si ho můžete aplikovat i neředěný, obzvláště pokud máte mastnou nebo smíšenou pleť. Na postižená místa ho natírejte po*

dobu první hodiny každých 15 minut a pak s aplikací pokračujte jednou za 24 hodin.

Místo pilulek proti bolesti

Voňavá kouzelnice dokáže zmírnit i bolesti hlavy a svalů a pomůže vám co nejrychleji se zotavit po zranění či operaci. Prokázala to i studie zaměřená na sledování 50 žen, které se chystaly na chirurgický zákrok. Ty z nich, které podstoupily levandulovou aromaterapii, pociťovaly po operaci menší bolest než ostatní.

Tip: Přidejte do mísy s horkou vodou pár kapek levandulového oleje a pak vdechujte provoněnou páru. Při bolestech svalů se nechte namasírovat směsí z kokosového oleje a levandule, při nástupu lehčí migrény si vetřete kapku olejíčku na čelo a na spánky.

Podpořte trávení

Mezi méně známé klady levandule patří i stimulace žaludečních šťáv, která tělu pomáhá k hladkému průběhu trávení. Ulevuje od zácpy, nadýmání, závratí i zvracení. Po dobu těhotenství a kojení by se však měly ženy dočasně vysokým dávkám levandule vyhnout a raději se o jejím používání poradit s lékařem.

Tip: Vmasírujte do oblasti břicha trochu čistého levandulového olejíčku (popřípadě ho můžete před aplikací smíchat s jojobovým olejem). Na zklidnění žaludku zabírají i čaje se sušenou levandulí, které seženete například v lékárně nebo v obchodě se zdravou výživou.

Protilék na nachlazení

Při lehčím sezonním nachlazení se hned nemusíte ládovat prášky, někdy postačí levandule. Umí totiž zmírnit kašel a potíže s dýcháním a navíc se vám budou hodit i další její výše zmíněné blahodárné účinky. Třeba to, že ničí choroboplodné zárodky a působí proti bolesti, která chřipku často doprovází.

Tip: *Pár kapek olejíčku vmasírujte přímo na hrudník, na krk a na záda. Anebo si jej rozetřete do dlaní, ty o sebe chvíli třete a pak vdechujte vůni, která uleví vašim dutinám. Do aromalampy kápněte ideálně kombinaci levandulového, eukalyptového a pepermintového oleje.*

Užijte si relax

Závan levandule umí zmírnit lehčí formy deprese a pozvednout náladu, čichové vjemy totiž zásadním způsobem ovlivňují fungování mozku. Prokázala to i jedna studie, během níž si 80 účastníků přidávalo pravidelně do koupele levandulové přísady. Prakticky všichni začali během „levandulové kúry“ pociťovat pozitivnější životní naladění.

Tip: *Přidejte kapku levandulového olejíčku do svého tělového krému, používejte ho místo voňavky anebo ho kápněte do aromalampy (samotný nebo v kombinaci s bergamotem). Osvědčenou zbraní proti splínu jsou horké koupele s levandulovou příměsí. Kromě zlepšení nálady navíc něco uděláte i pro své celkové zdraví – při pozitivním duševním naladění budete odolnější i vůči nejrůznějším neduhům a chorobám.*

Prosincové pranostiky

4. prosinec

Jaké je počasí na sv. Barboru, takové bývá až do vánoc.

Na svatou Barboru saně do dvoru.

Po svaté Baruši střež nosu a uší.

Snese-li led o svaté Barboře hus, snese o Vánocích vůz.

Svatá Barborka, vyhání dřevo ze dvorka.

6. prosinec

Napije-li se na Mikuláše pták z koleje, nenapije se kuň tři měsíce z řeky.

O sv. Mikuláši snížek často práší.

Prší-li na Mikuláše nebo padá sníh, bude příští rok hodně hrachu.

Svatý Mikuláš splachuje břehy.

13. prosinec

Jaké jsou dni od sv. Lucie do Božího narození, takové jsou též měsíce příštího roku. (12 dní – 12 měsíců)

Když přijde sv. Lucie, najde tu už zimu.

Svatá Lucie noci upije (ale dne nepřidá).

24. prosinec

Když na Štědrý večer sněží, na pytle se chmel těží.

Na Adama a Evu čekejte oblevu.

25. prosinec

Když na Boží hod prší, sucho úrodu poruší.

Mráz na Boží narození – zima se udrží bez proměny.

Na Boží narození o bleši převalení.

26. prosinec

Jestli na Štěpána větry uhodí, příští rok se všechno špatně urodí.

Když svatý Štěpán vyfouká bláto, bude pěkné jaro nato.

Na svatého Štěpána každý se má za pána.

28. prosinec

O Mládátkách den se omlazuje.

Prší-li na Mládátka, budou děti mřítí.

31. prosinec

Jak byl celý rok voda a bláto, na Silvestra nenapadne zlato.

Na Silvestra-li vítr a ráno slunce svítí, nelze nám dobrého vína se nadíti.

O Silvestru papeži snížek si už poleží.

Vtip měsíce prosince

Byly Vánoce a soudce byl v příjemné náladě.

Zeptal se předvedeného muže:

“Za co jste tady?”

“Za předčasné vánoční nákupy.”

“To přece není žádný přestupek. Jak brzy jste nakupoval?” “Dvě hodiny před začátkem otvírací doby.”

Paní učitelka se ptá dětí co dostaly o Vánocích pod stromeček.

Vyvolá Pepíčka.

Pepíček: Já jsem dostal PSP.

Učitelka: To je ta nová hra, že?

Pepíček: Ne to jsou ponožky, slipy a pantofle.

Báje a pověsti z Jihlavy a okolí

V okolí města Jihlavy, blízko obce Větrný Jeníkov se nachází malá vesnička Plandry. Ještě do roku 1998 zde byl krásný zámek. K tomuto zámku se váže pověst o čápovi, který zachránil syna majitele zámku z otroctví.

Bylo to v době křižáckých válek. Mladý český šlechtic vytáhl bojovat do svaté země. Byl to poslední potomek slavného rodu Dobřenských, který právě sídlil na zámku v Pladrech. Bojoval tam s pohany za křesťanskou víru, byl zraněn a upadl do zajetí. Jak bylo v té době zvykem, stal se z něj otrok a musel tvrdě pracovat pro arabského šejka.

Jednou, zmožen těžkou prací a úmorným horkem klesl do stínu pod stinný strom. V té chvíli ho zastihl šejk a vynadal mu do líných křesťanských psů, kteří nemají ani cenu sto drachem. Toho se chytil mladý Dobřenský a šejka se zeptal: A pustíš mně za sto drachem na svobodu. Šejk se zasmál a odvětil: Ano, když mi pošlou tvojí příbuzní tuto sumu, budeš volný. Ale dávám si jednu podmínku: Nesmíš poslat žádnou zprávu domů. Přísně strážěn strávil šlechtic další rok v arabském zajetí. V době svého volna, kterého neměl mnoho, se na zahradě vroucně modlil k Bohu, aby jej vysvobodil z otroctví, zaslechl v povětří zašumění perutí čapů. Vzpoměl si z dob svého dětství, že u ních na rodném zámku byli taky čápi, kteří

na zimu odlétali do teplých zemí. Mezi nimi byl i čáp, kterého si oblíbil a dal mu jméno Honzík. Zajatec třikrát zatleskal, jak to dělal doma na Plandrech a stalo se to, co očekával. Ze shora se snesl jeden z čápů a radostně klapal zobákem, kráčel ke svému pánovi. Byl to opravdu jeho Honzík. Dobřenský odloupl tenkou kůru z nejbližšího stromu a ostrým trnem vyryl zprávu svým příbuzným. Potom sundal modrou stužku kterou měl z domova jako talisman a přivázal kůru Honzíkovi na krk. Čáp se vznesl do vzduchu a odletěl. Mladý rytíř ho v duchu doprovázel až na rodný zámeček. V Plandrech na zahradě seděl starý otec Dobřenský a vzpomínal na syna. V tom zahlédl čápa Honzíka a poznal synovu modrou stužku, kterou dal na cestu synovi. Přivolal si Honzíka a sejmul mu z krku dopis. Po přečtení šlo všecko ráz na ráz. Otec poslal dva své služebníky na napsanou adresu s určenou sumou a šlechtic byl pomocí čápa zachráněn. Proto si rod Dobřeských dal do svého erbu čápa a před zničením zámku byla na ostrůvku rybníčku v zámeckém parku plastika čápa.

Nech



Příjemné prožití vánočních svátků a šťastné vykročení do roku 2014 přeje kolektiv zaměstnanců Tyfla Vysočina o.p.s..

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

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.