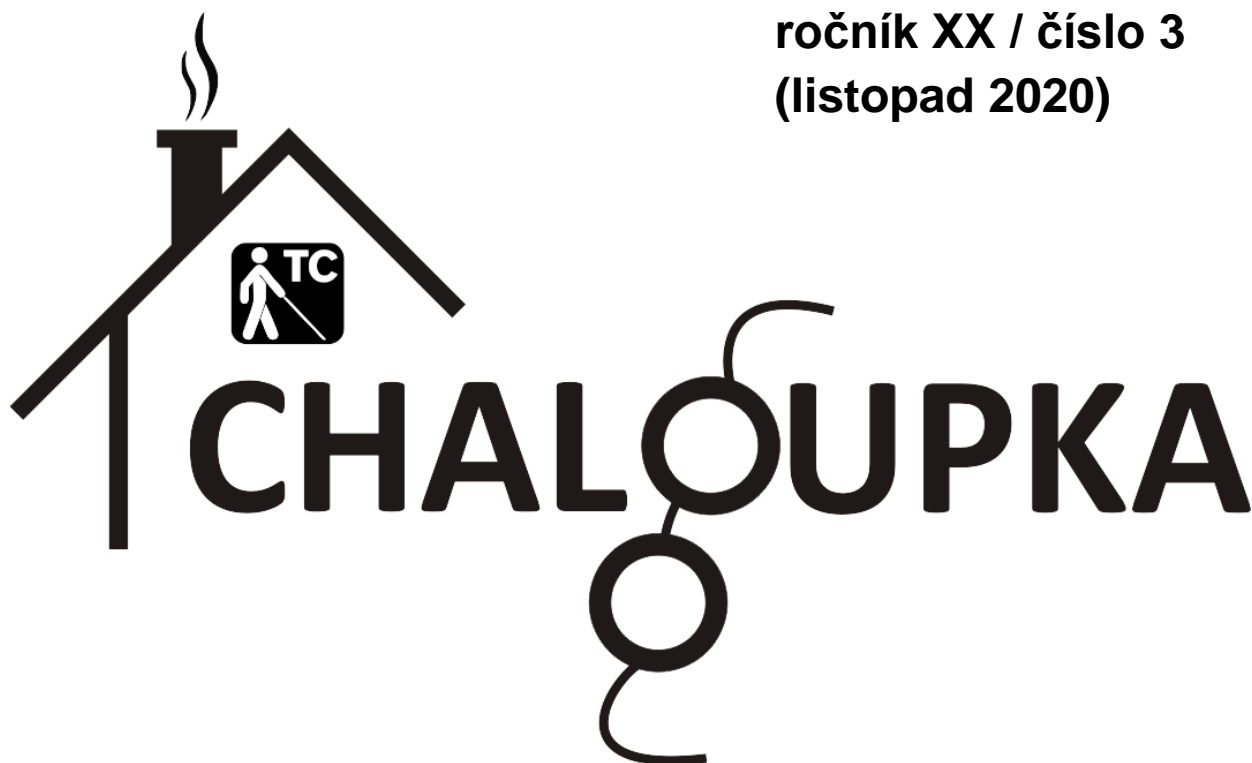


ročník XX / číslo 3
(listopad 2020)



*Časopis pro zřakově postižené z Brna
a Jihomoravského kraje*

Vydává:
TyfloCentrum Brno, o. p. s.
Chaloupkova 7
612 00 Brno

**Časopis od roku 2005 dotuje Úřad městské části
Brno-Královo Pole (kralovopole.brno.cz).**

Obsah čísla

CO JE U NÁS NOVÉHO	5
TyfloKalendář 2020	5
Nová posila do týmu aktivizace	8
UDÁLO SE U NÁS...	9
Stav v TyfloCentru Brno	9
Udalo se v Břeclavi	10
Udalo se ve Znojmě	11
Praktikantkou v TyfloCentru Brno	12
INFORMACE PRO KAŽDÉHO	15
Co je nového na Hlavním nádraží	15
Změna zastávek trolejbusů na České	16
Změna provozní doby na vybraných pobočkách České pošty... ..	16
Lékárna na Kolišti	17
Poradenství – zaměřeno na byty	17
Kanalizace v Břeclavi	18
Vitaminem D proti Covidu	18
Hmatová mapa v brněnské ZOO	20
ZAŽIJTE S NÁMI	21
Volné pokračování besed na různá psychologická témata	21
Co nás (snad) čeká v Břeclavi	21
LITERÁRNÍ KOUTEK	23
Knižní novinky	23
Knižní klub	25
S CHALOUPKOU V KUCHYNI	29
Grilovat nebo marmeládovat... ..	29
UŽITEČNÉ KONTAKTY	31

Vážení čtenáři,

v době psaní tohoto úvodníku jsme se nacházeli opět v nouzovém režimu, kdy jsme vám služby poskytovat nemohli vůbec nebo jen zcela omezeně. Ale nezbyvá nic jiného, než to přečkat. Konec konců, v historii lidstva to není poprvé a zřejmě ani naposledy, kdy se tu objevují pandemie vysoce nakažlivých chorob. Třeba je to proto, abychom se zastavili, zamysleli se nad smyslem života a pochopili, že nic není samozřejmé.

Zátěží dnešní doby je spíš fakt, že všechno víme díky moderním technologiím prakticky ihned, jakmile se něco stane, a informace nás spíš zahlcují. O nové nemoci toho víme příliš málo na to, aby se neobjevovaly v tomto informačně otevřeném světě protichůdné názory. Jsme nuceni informace třídit a doba si vyžaduje značnou odolnost vůči stresům. Výhodu má ten, kdo je vyrovnaný, umí se radovat z maličkostí, umí se, je-li to nutné, uskromnit, najít si takové činnosti, které je možno v této době dělat.

Vím, že když chybí zrak, je výběr toho, co mohu doma dělat, hodně zúžený. Proto tu jsou naši sociální pracovníci, kteří si s vámi mohou popovídat, poradit, pomoci vyřešit akutní potřebu. Nebojte se své sociální pracovníci zavolat a svěřit se. Nebojte se zavolat třeba i naší psycholožce, Martině Balákové a jen tak se třeba vyprávět. Moc to pomáhá a věřte, že spousta manažerů podobné pomoci využívá ve své náročné práci. Prostě moderní doba s sebou nese velké nároky a zátěž, a duševní hygiena je nesmírně důležitá. Nebud'te na to sami.

V době nouzového stavu se naštěstí nezastavila ani příprava na zabydlení nového domu. Všechno jde pomaleji, než bychom si přáli, ale po malých krůčcích

postupujeme. Je toho hodně, co se musí v novém domě zajistit a zařídit.

Kolaudační souhlas s využíváním nového domu jsme získali na konci srpna. V říjnu došlo k zápisu nového domu do katastru nemovitostí a nyní již nic nebrání tomu, aby se nový dům stal naším staronovým sídlem a my se mohli přestěhovat. Příjemný, ale prostorově nevyhovující objekt Chaloupkovy 3 tak opustíme po téměř 10 letech. V roce 2011 jsme neměli ani ponětí, zda to bude naše stálé působiště, nebo jen dočasné provizorium.

Doufám, že v době, kdy budete číst tyto řádky, bude situace s pandemií již klidnější, ubývající denní světlo a chladné počasí nás nenechá na pochybách, že se blíží adventní čas a konec roku 2020. Rok, kdy jsme si připomněli již 20. výročí založení naší společnosti, rok, kdy jsme k tomuto výročí pro vás připravovali zajímavé akce. Budeme tak doufat, že si to v roce 2021 budeme moci vynahradit. Co si tedy přát do roku 2021? Především pevné zdraví. Jen tak můžeme naplňovat své sny a přání.

Hana Bubeníčková

PF 2021



TyfloKalendář 2020

V letošním roce oslavuje TyfloCentrum Brno významné výročí 20 let od svého založení. Na oslavu tohoto jubilea a zároveň jako poděkování našim zaměstnancům jsme vydali kalendář pro rok 2020. V něm můžete najít příběhy dvanácti našich zaměstnanců, jejich životní osudy, koníčky a sny. Protože se o radost z vydařeného díla chceme podělit i s vámi, našimi čtenáři, přinášíme vám poslední čtyři osobnosti kalendáře i na listy tohoto časopisu. Ostatní příběhy najdete v minulém a předminulém čísle časopisu Chaloupka.

Září – Martin Klein



„ Já mám vrozenou vadu degenerace sítnice, která se projevuje jejím rozpadem a člověk vidí čím dál rozmazaněji. Zhoršení zraku jsem pozoroval od prvního stupně základní školy a v průběhu dospívání se mi několikrát sítnice odchlípla. I když ji operovali, tak už to nikdy nebylo jako předtím. Nyní vůbec nevidím na levé oko a na pravém mám několik operací.

Odjakživa mě zajímala historie, ale studia v Praze jsem musel zanechat. Studovat historii totiž znamená číst archiválie a orientovat se v pramenech – to pro mě bylo nedostupné. Abych nemyslel pořád jen na středověk, udělal jsem si kurz vývoje webu a v TyfloCentru testuji přístupnost webových stránek pro nevidomé.“

Říjen – Markéta Kristlová



„Od dětství trpím dědičným Wagnerovým syndromem, takže postupně přicházím o zrak, protože léčba neexistuje. Největším koníčkem se mi stal skaut, v němž se necítím tak omezovaná a baví mě dodnes. Jsem také vášnivou čtenářkou, zejména fantasy.

Knihy potřebuji v elektronické podobě a počítač speciálně upraven nebo využívám své slušné sbírky audioknih. Nemoc mě sice omezuje ve sportech, čtení či cestování, na druhou stranu jsem ale poznala spoustu skvělých lidí, bez kterých si svůj život už nedokážu představit.

Handicap nám může zavřít některé dveře, ale spousta jiných se zase otevře. Mě těší, že dělám něco, co činí práci ostatních lidí smysluplnou.“

Pozn.: Nově je Markéta posilou týmu služby Sociální aktivizace.

Listopad – Martin Kubiš



„Mě trápí vrozené zmenšené zorničky. V důsledku tak na pravé oko nevidím vůbec a na levé jen trochu. Jsem velký fanda adrenalinových sportů, které si užívám i přes zrakové postižení – skákal jsem padákem, lozil jsem po skalách, jezdím s přáteli na vodu, v partě jsem jediný se zrakovou vadou.

Na vodě je to občas divoké, zvláště, když sjíždíme ledovcovou řeku. Ale hodně mi to pomáhá vypnout, nedívat se na hodinky a žít přítomný okamžik.

A co dělám v TyfloCentru? Zajišťuji především údržbu domu, pochůzky, vyřizování. Díky mému zájmu o počítače si troufnu i na lehčí opravy techniky. Nově budu pracovat na recepci. Následující dny pro mě tedy neznamenaají jen jiné pracoviště, ale i změnu povolání.“

Prosinec – Zlata Zumrová



„Mě trápí od dětství tzv. putující pigmentóza. Nejprve se projevila jen jako šeroslepost, kdy jsem např. na táborech při nočních hrách zůstala vždy pozadu a při jedné takové jsem spadla dokonce do potoka. Můj zrak se zhoršil především po porodech a čtyřicítce, takže dnes nevidím při pohledu nahoru, dolů a do stran.

Odmala jsem tíhla ke sportu, ale i k výtvarnému umění. Do TyfloCentra jsem přišla v roce 2003 původně prodat své obrazy. Nakonec mi ale nabídli místo cvičitelky jógy, u čehož jsem zůstala. Jóga není jen můj koníček, ale i způsob života. Protože já sama mám zrakovou vadu, věřím, že se dovedu se vcítit do kůže klientů a do cvičení zařazuji různé techniky, které mohou podpořit nebo zlepšit zrak. Vnímám, že má práce je smysluplná, protože sleduji vývoj každého klienta a vím, že se jejich stav lepší nebo alespoň nezhoršuje. Je to pro mě impuls hledat nové techniky, takže i mě samotnou to posouvá někam dál.“

Zpracovala Dominika Puhová

Nová posila do týmu aktivizace

Narodila jsem se v roce 1990 v Ústí nad Orlicí, celé dětství a dospívání jsem tak strávila v podhůří Orlických hor. Odmala jsem velmi ráda sportovala, trávila čas v přírodě, skautovala, učila se cizí jazyky a hlavně četla. Literatura je mojí vášní už přes dvacet let.

Po ukončení studia na gymnáziu jsem odešla na vysokou školu do Brna a už zde zůstala. Brno mám ráda i pro velké množství příležitostí, jak trávit volný čas.

Vystudovala jsem Evropská studia a Bezpečnostní a strategická studia, v současné době dokončuji studium Sociální pedagogiky na Masarykově univerzitě v Brně. Také se věnuji sportovním aktivitám pro zrakově handicapované v Tandemu Brno.

Mám ráda fantasy knihy a filmy, modrou a fialovou barvu, kopretiny, tučňáky a bruslení.

Před nástupem do brněnského TyfloCentra jsem pracovala jako produkční v divadle a posledního dva a půl roku jsem pracovala v HapAteliéru.

Těším se na setkávání s vámi!

Markéta Kristlová

UDÁLO SE U NÁS...

V posledních týdnech a měsících se toho mnoho událo nejen v naší republice, nejen v Evropě, ale v celém světě. Potýkáme se se situací, kterou si mnoho z nás neumělo představit; situací, která je náročná především svými omezeními, která však mají smysl. Buďte tedy i nadále trpěliví a chraňte zdraví Vaše i Vašich blízkých.

Stav v TyfloCentru Brno

Tento rok již se již podruhé potýkáme se situací, která je pro všechny z nás náročná a představuje pro nás i naše blízké velmi těžké období.

Pro nás v TyfloCentru Brno momentální situace znamená především uzavření ambulantních služeb. Nemůžeme vám tak pomáhat v rámci nácviků a pořádat pro vás aktivity jako běžně, což nás velmi mrzí. Doufáme, že se stav v souvislosti s pandemií brzy zlepší. K tomu může dopomoci každý z nás tím, že se bude řídit nařízeními vlády ČR.

Nesvoboda, kterou můžeme pociťovat, když nemůžeme cestovat, kam bychom chtěli, nemůžeme nikam vstoupit bez roušky a všudypřítomné dezinfekce, by nám neměla zabránit, abychom i nadále byli zodpovědní vůči sobě a našemu okolí.

Ochrana úst a nosu a pravidelné mytí a dezinfikování rukou jsou stále nejúčinnější ochranou, kterou proti Covidu-19 máme. Nezanedbávejme proto hygienická pravidla a neporušujme nařízení a vyhlášky vlády ČR. Nasazená rouška může pro některé méně odolné skupiny osob z našeho okolí znamenat obrovský rozdíl.

Děkujeme Vám, že se dodržováním vládních opatření podílíte na zlepšení celkové situace v České republice.

***Za pracovníky TyfloCentra Brno
Dominika Puhová***

Událo se v Břeclavi

V minulém čísle Chaloupky jsem psala, jak se všichni v Břeclavi těšíme na letní měsíce, kdy společně strávíme čas aktivitami, jak ambulantními, tak terénními.

Ve třetím vydání Chaloupky letošního roku se dozvíte, co se událo u nás po rozvolnění, kdy byl od 22. 6. provoz plně obnoven i pro seniory nad 65 let.

Událo se mnohé, všichni jsme se těšili, že doženeme vše, co jsme kvůli COVID 19 nemohli absolvovat.

V hudební kavárně při Městské knihovně Břeclav jsme společně vyslechli ukázky z country žánru, kde nám její zástupci představili pracovní i osobní život Michala Tučného. Společně jsme si zanotovali některé z jeho písní.

Velmi zajímavá byla přednáška o páchání trestné činnosti na seniorech a osobách se zrakovým postižením. Seznámili jsme se s informačními materiály k preventivním projektům. Právě senioři a osoby s postižením jako takovým, se pro svůj zdravotní a případně psychický stav stávají „vhodnou obětí“ z důvodu důvěřivosti, bezbrannosti, osamělosti a ochoty pomáhat druhým. Nejčastěji PČR přistupuje k řešení problému, jako jsou prevence – přednášky a besedy pro seniory a osoby s postižením, kde jsou upozorňováni na krádeže, podvody porušování domovní svobody a loupeže.

V jednom srpnovém horkém dnu jsme se vydali vlakem a následně autobusem do Čejkovic, kde jsme navštívili bylinkový ráj Sonnentor. Průvodci nás provedli provoněnými sklady bylin, ukázali nám výrobu bio čajů. Jako dáreček každý klient obdržel sadu sáčků výborných bio čajů.

Na konci léta jsme si zahráli pétanque na Cyklosféře. Po protažení těla jsme si opekli špekáčky na připraveném grilu. Všichni jsme odcházeli v psychické a fyzické pohodě.

Plánovaný výlet na velkomoravské hradiště Pohansko jsme neuskutečnili. Teplé počasí a zatopené louky v lužních lesích vytvořili mimořádně příznivé podmínky pro líhnutí dalších generací komárů. I když se Břeclavská radnice snažila zabránit komáří kalamitě, do lesa se prostě jít nedalo...

Jindra Seigertschmidová

Udalo se ve Znojmě

Začátkem letošního roku by nikoho nenapadlo, že nastanou časy, kdy nebude možné jít kamkoliv. O to větší radost byla, když se přísná bezpečnostní opatření uvolnila a bylo možné se opět začít setkávat. Skupina klientů spadající do kategorie do 65 let se sešla a společně vyrazila na komentovanou vycházku do Čížova, který se nalézá v Národním parku Podyjí.

Prošli jsme se historickou obcí, jejíž kořeny sahají až do první poloviny 14. století. Zhlédli jsme (pouze zvenčí) barokní kapli Panny Marie Bolestné, z vyhlídky jižně od vesnice jsme koukali na zřícenině hradu Hardegg v Dolním Rakousku. Zajímavostí tohoto hradu je, že nebyl zdevastován během válek, ale o jeho

neslavný konec se zasloužilo zemětřesení a obyvatelé podhradí, kteří materiál používali na stavby svých domů. Pohodlnou chůzí jsme došli k loveckému letohrádku Lusthaus, který jsme v minulých letech již navštívili.

Protože už nastal čas vrátit se do výchozího místa, odkud nás autobus odvezl zpět do Znojma, ještě jsme se naposledy nadechli čerstvého lesního povětří a vydali se na cestu. Do Znojma jsme se vrátili příjemně unavení, ale spokojení.

Eva Pexová

Praktikantkou v TyfloCentru Brno

Když jsem se v 9. ročníku na základní škole rozhodovala, kam chci dál ve studiu pokračovat, věděla jsem, že chci pracovat s lidmi a vyhnout se jednotvárné práci. Přihlášku jsem si podala na SŠ obor sociální práce a druhá volba pro mě byla polygrafická škola. Vždy mě bavilo si kreslit, vytvářet, zajímala jsem se o design nábytku a často jsem jako malá navrhovala oblečení, takže mě to právě k designu táhlo. Nakonec ale volba padla na sociální práci, a to hlavně z důvodu budoucího uplatnění a různorodosti práce.

Nejdřív jsem neměla moc velké očekávání a vlastně jsem netušila, co vše obor obnáší. V průběhu studia jsem ale postupně přicházela na to, že v tomto povolání vidím velký smysl a chtěla bych se mu i do budoucna věnovat. Nejvíc mě o tom asi přesvědčila praxe ve 3. ročníku, kdy jsem byla v diagnostickém ústavu, jako sociální pracovnice. Tady přišel i původní nápad zaměřit se na práci s dětmi a mládeží.

Už v rámci střední školy jsem prošla praxí s různými cílovými skupinami. Praxi si vždy vybírám tak, abych si vyzkoušela co nejvíce druhů práce a osvojila si nové dovednosti.

Praxi v Tyflocentru jsem si vybrala na doporučení od spolužaček, které zde byly moc spokojené.

V Tyflocentru mě hned první den čekalo zaškolení, kde jsem si zkusila přes speciální brýle různé zrakové postižení, dozvěděla jsem se základní informace o fungování Tyflocentra, seznámila jsem se s používáním bílé hole a po teoretické části přišla i část praktická, kde jsme si společně s kolegyněmi vyzkoušeli orientaci s černými brýlemi a holí a vedení osoby s černými brýlemi. Tato zkušenost pro mě byla moc cenná a překvapilo mě, jak moc těžká orientace bez zraku může být.

Doprovod jsem si vyzkoušela i v rámci praxe. Dále jsem se hlouběji seznámila s fungováním organizace, financováním, s registrovanými službami a co všechno Tyflocentrum v rámci služeb nabízí. Podívala jsem se i do HapAteliéru, kde jsem si zkusila poslepu uplést základ košíku, účastnila jsem se skupinové aktivizační lekce cvičení s míči a jógy, kurzu komunikačních dovedností, vyzkoušela jsem si různé hry pro nevidomé a zkusila si vést skupinovou lekci vaření. Na tuhle lekci jsem si připravila jednoduché recepty na dezerty z mikrovlnky. Příprava na lekci i samotná realizace mě moc bavila a i u klientů měla úspěch.

Myslím si, že v rámci teorie mám dobrý základ ze školy, v praxi mě ale překvapilo, kolik různých očních vad existuje a jak můžou zkomplikovat každodenní život, i když se nejedná o úplné oslepnutí.

Celkově svoji praxi hodnotím velmi kladně a dala mi mnoho zkušeností a poznatků, které budu ráda v budoucnu využívat. Byla jsem moc spokojená s celým průběhem i s přístupem jak pracovníků, tak klientů.

Tímto bych tedy všem chtěla moc poděkovat za umožnění absolvovat praxi v Tyflocentru a za čas, který mi věnovali jak klienti, tak pracovníci organizace. Nasbírala jsem opravdu spoustu cenných informací a zkušeností a moc jsem si praxi užila. 😊

Simona Záděrová, praktikantka



Co je nového na Hlavním nádraží

Už déle než rok trvají práce na rekonstrukci budovy brněnského Hlavního nádraží. A jaká je aktuální situace?

1. V tuto chvíli jsou a do konce tohoto roku zůstanou uzavřena všechna schodiště a vstupy do příjezdového podchodu. Pro přístup k nástupištím a pro odchod z nich použijte podchod odjezdový, tedy ten, do kterého je vstup z hlavní haly s pokladnami, nebo z městského podchodu kolem Kudrny. Pro získání informací o odjezdech a odjezdových nástupištích vlaků pak můžete využít mluvicí informační panel na stěně chodby mezi příjezdovou a odjezdovou halou nebo informační panely na nástupištích.

2. V příjezdové hale byla otevřena nová pokladna Českých drah. Je umístěna v levé části příjezdové haly, naproti čekárně Regiojetu. Od vstupu z ulice do budovy je jako první vlevo chodba do odjezdové haly. Za ní, směrem k prvnímu nástupišti je prodejna pečiva, následují dveře do služebních prostor nádraží a zmíněná přepážka pokladny. Tato přepážka je pro nás nejprístupnější, protože se zde neuplatňuje tzv. "systém trychtýře," tedy žádné sloupky ani žádné navíjecí pásy.

Dále za pokladnou je ještě vstup do VIP čekárny Českých drah. Tuto čekárnu můžou využívat i handicapovaní cestující a je v ní umístěno i bezbariérové WC. O otevření dveří do čekárny je však nutné požádat obsluhu pokladny.

3. Na konci prvního nástupiště směrem k Heršpicím, za jeho zastřešenou částí, je nově upravena nástupní

hrana bývalé, kusé poštovní koleje. Ve směru od drážní budovy začíná zábradlím, na něž navazují standartní reliéfní prvky, označující hranu nástupiště. Poštovní kolej však slouží pouze jako příjezdová. Žádné vlaky od ní zatím neodjíždějí.

4. Půjdete-li přes první nástupiště k nástupišťům 5 a 6, pak jděte podél umělé vodící linie u hrany nástupiště třetí koleje až do místa, kde končí zastřešení nástupiště. Tam vás signální pás převede vpravo k výše zmíněnému zábradlí. Podél něj je směrem vlevo nástupiště nově zprovozněné poštovní koleje a směrem vpravo podél něj tuto kusou kolej obejdete a přijdete až na páté nástupiště. Zábradlí budete mít celou dobu po levé ruce.

Josef Konečný

Změna zastávek trolejbusů na České

Z důvodu opravy nebude až do 18 prosince průjezdná ulice Brandlova. Výstupní zastávka Česká pro trolejbusové linky 32, 34 a 36 je přeložena do ulice Kounicovy před křižovátku s Moravským náměstím. Nástupní zastávka zmíněných trolejbusových linek je pak přeložena do ulice Veverí za křižovátku se Žerotínovým náměstím, přibližně 50 metrů od přechodu.

Josef Konečný

Změna provozní doby na vybraných pobočkách České pošty

Prvního září 2020 došlo ke změně hodin pro veřejnost na vybraných poštách v celé ČR. V pondělí a ve středu je otevřeno od deseti do dvanácti a od třinácti

do osmnácti hodin, v úterý, ve čtvrtek a v pátek pak od osmi do dvanácti a od třinácti do šestnácti hodin. V Brně se to týká provozoven Brno 20 Tuřanské náměstí 88/3, Brno 3 Křížová 96/18 a Brno 38 Haškova 153/17. Změnu otevírací doby v jiných městech pak zjistíte na webu České pošty:

www.ceskaposta.cz/oteviraci-doby-provozoven-2020

Josef Konečný

Lékárna na Kolišti

Snad vám přijde vhod i informace o ukončení nepřetržitého provozu lékárny na Kolišti. Místo ní můžete v případě potřeby využít služeb non stop lékárny na Baštách, v budově bývalé restaurace Padovetz.

Josef Konečný

Poradenství – zaměřeno na byty

U nás v TyfloCentru Brno (a v našich pobočkách), pomáháme v rámci Poraden pro zrakově postižené mimo jiné i s vyplňováním žádostí. Podáváme je nejčastěji na Úřad práce, ale i na jiná místa. Popřípadě nabízíme doprovod klientům na úřady a pomoc při dalším vyřizování.

Někdy se klient ocitne v situaci, kdy potřebuje vyřešit své nevyhovující bydlení. Jedna z cest je obrátit se na nás, poradenské pracovníky z Centra aktivizace a poradenství.

Díky tomu jsme už v tomto tématu nasbírali mnoho zkušeností, a máme radost, o kterou bychom se s vámi chtěli podělit. Společně s několika klienty jsme na řešení problému s bydlením zapracovali. Výsledkem jsou

schválené žádosti, čekající v pořadníku na nový byt. A nejenom že čekají, ale byty už se začínají i přidělovat. Zrovna nedávno se jedna mladá klientka přestěhovala do takto přiděleného nového bytu a má z něj velkou radost. Takový případ je vítězstvím, které těší nás všechny.

Těšíme se na osobní setkání s vámi, kterým bychom mohli v poradenství (a nejen v něm) pomoci.

Regina Holíková

Kanalizace v Břeclavi

Upozorňujeme, že ve městě Břeclav probíhá oprava více než stoleté kanalizace v centru města a vyžaduje mimořádná opatření. Došlo ke změnám v MHD, což velmi komplikuje život našim klientům. Mnohdy jedou nebo spíše stojí v kolonách, aby se dostali na plánovanou aktivizaci. Opravy jsou rozděleny do 4 etap a poslední etapa by měla být ukončena 30. 11. 2020. Chtěla bych klientům poděkovat a vyslovit obdiv, že i přes takto nepříznivý stav v MHD se vždy na aktivitu dostavili.

Jindra Seigertschmidová

Vitaminem D proti Covidu

Při covidu pomáhá vitamín D blokovat cesty, kterými virus proniká do buňky, upozorňuje Ondřej Topolčan, primář oddělení imunochemické diagnostiky Fakultní nemocnice v Plzni.

Příznivé účinky normální hladiny vitamínu D na kostní metabolismus jsou známy dlouhodobě. Teprve v poslední době se ale ukazuje, že se vitamín D uplatňuje v prevenci řady civilizačních chorob - kardiovaskulárních, nádorových i infekčních.

Podle profesora Ondřeje Topolčana, náměstka pro vědu a výzkum ve Fakultní nemocnici Plzeň, má vitamín D význam také při onemocnění covid-19.

„Ukázalo se, že je schopen blokovat některé cesty, kterými se virus dostane do buňky. Jeho normální hladina je ochranným mechanismem,“ popsal odborník.

Podobné závěry ohledně účinků vitamínu D na covid-19 podle něj mají také britští zdravotníci – napomohl snížit počet těžkých případů a měl i preventivní účinek proti vzniku onemocnění. Většina obyvatel evropských států však trpí nízkou hladinou vitamínu D a Česko není výjimkou.

„V případě těžkých stavů byla prakticky vždy hladina velmi nízká až neměřitelná. U lidí s normálním průběhem byla nízká – normální hladinu vitamínu D každopádně neměl prakticky nikdo,“ říká Topolčan.

A kde vitamin D najdeme?

- rybí tuk (losos, tuňák, makrela)
- játra
- vaječné žloutky
- tuky
- mléko
- doplňky stravy běžně dostupné v lékárnách (porad'te se s lékárníkem či lékařem)

*Z portálů www.seznamzpravy.cz a www.vitar.cz
zpracovala Dominika Puhová*

Upozornění: Doplnění vitamínu D ve vašem organismu nezabrání nakažení virem Covid-19, je to pouze jedno z možných přídatných opatření! Dodržujte vyhlášky vlády ČR a pravidla hygieny!

Hmatová mapa v brněnské ZOO

Pro nevidomé návštěvníky brněnské zoo připravilo během letních měsíců Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky Masarykovy univerzity – Teiresiás důležitou pomůcku. Nová mapa s hmatovou i vizuální vrstvou umožňuje dobrou spolupráci nevidomého návštěvníka s jeho vidícím průvodcem.

„Chtěli jsme, aby si nevidomý uživatel mapy udělal představu, co všechno se v areálu nachází, v jaké vzdálenosti, a podle toho si zvolil trasu,“ uvedl jeden z jejích tvůrců Ondřej Nečas ze Střediska Teiresiás. „Na rozdíl od úřadu, kam může nevidomý vyrazit sám a od plánu očekává, že mu pomůže dojít tam, kam potřebuje, v případě zoo půjde nejspíš s průvodcem. A díky mapě nebude odkázán jen na něj, budou moci společně plánovat cestu a případně se i rozdělit.“

Návštěvníci v hmatové mapě najdou cesty, důležité budovy a pavilony, stanice vláčku, toalety a občerstvení. „Snažili jsme se uvést co nejvíc informací o zvířatech. Nebylo sice možné vyznačit každý výběh, ale chtěli jsme upozornit aspoň na ty důležité,“ doplnil Nečas. „Tvar cesty je zjednodušený, budovy jsou vyznačené jen symbolem. Ale pro případ nouze je na mapě telefonní kontakt na pracovníka zoo, který může pomoci.“

*Z portálu www.inspirante.cz
zpracovala Dominika Puhová*

ZAŽIJTE S NÁMI

Volné pokračování besed na různá psychologická témata

V roce 2021 Vás opět zveme na volné pokračování besed na různá témata z oblasti psychologie, které dříve vedl pan doktor Galvas. Besedy nyní povede Mgr. Martina Baláková, která se na Vás moc těší.

Martina vystudovala obor „Psychologie“ na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně a v současné době pracuje v TyfloCentru Brno na pozici „lektor měkkých dovedností“.

Termíny a témata jednotlivých besed budou upřesněny. V případě zájmu ze strany klientů mohou být besedy vedeny i on-line.

V případě zájmu se můžete přihlásit Martině Balákové na e-mailové adrese: balakova@tyflocentrumbрно.cz, nebo telefonicky na čísle: +420 601 303 368.

Vzhledem ke koronavirové situaci je nutné přihlásit se předem. Kapacita jednotlivých besed je omezena.

Besedy jsou určeny pro klienty TyfloCentra Brno, o.p.s.

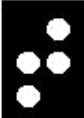
Co nás (snad) čeká v Břeclavi

Na podzimní měsíce jsme měli naplánováno spíše tvoření v kanceláři, čtenářský deník, přednášky, hudební vánoční kavárnu, ale zatím nedokážeme předvídat, jak se bude vyvíjet situace kolem pandemie COVID-19. Prozatím jsou ambulantní služby celého TyfloCentra Brno uzavřeny.

Virus tu bude přetrvávat stále, ale musíme se s ním naučit žít. Pomocí roušek a dodržování všech hygienických opatření dle nařízení vlády můžeme výrazně snížit šanci jeho přenosu. Prosíme vás proto, buďte zodpovědní a dodržujte vyhlášená opatření.

Jindra Seigertschmidová





V této rubrice vám mimo jiné rádi předkládáme informace o nově vycházejících knihách, a to především audio a e-knihách.

Najdete zde také svá vlastní díla, která můžete v případě zájmu o jejich otištění posílat na emailovou adresu chaloupka@tyflocentrumbrno.cz. Posílat nám můžete básně i krátké povídky. Díla by neměla být delší než dvě strany. U delších textů počítejte, prosím, s tím, že projdou naší korekturou.

Náš Knižní klub také pravidelně přispívá svou trochou do pomyslného literárního mlýna. Jeho vedoucí a spoluzakladatelka Regina Holíková vám v každém čísle ráda podává nejnovější dávku poezie, moudrostí a myšlenek ze světa knih. Do knižního klubu rádi přivítá i nové členy.

Knižní novinky

Nové audioknihy

Prodavači ostatků – Vlastimil Vondruška

Druhorozený syn chudého českého zemana Martin ze Stvolna odchází do Paříže na největší univerzitu známého světa. Záhy se zaplétá do milostných avantýr a na tom nejméně očekávaném místě nachází svou první velkou lásku. Brzy mu jeho loutna a básnické umění otevřou cestu i do těch nejvyšších kruhů. Na studium nezbyvá mnoho času, přesto však spolu s přáteli studenty vzbudí zájem inkvizice. Příčinou má být četba zakázaných knih, které kolují po městě, skutečnost je však možná jiná.

Martinovi ze Stvolna nezbyvá nic jiného, než z města uprchnout. Čte Pavel Soukup.

Psohlavci – Alois Jirásek

Audiokniha Psohlavci obsahuje příběh statečných chodských vesničanů, kteří v 17. stol. bojovali za svá práva, sociální spravedlnost a národní svobodu. Bezpečnost českých hranic na Šumavě zajišťovali již od čtrnáctého století Chodové. Byli to drsní hraničáři, kteří se nebáli obětovat život pro dobro státu. Za jejich služby a odvahu jim panovníci udělovali mnoho různých práv a výsad. Čte Václav Knop.

*Z portálu audioteka.com
zpracovala Dominika Puhová*

Nové e-knihy

Dopisy přes zeď – Josi Klein Halevi

Kniha americko-izraelského novináře, komentátora a spisovatele Josiho Kleina Haleviho (1953) obsahuje deset dopisů imaginárnímu Palestinci, jenž žije na dohled Haleviho domu, „na opačné straně betonové zdi“, která rozděluje jejich společnou krajinu. Tedy za bezpečnostní bariérou, která odděluje Izrael a Západní břeh Jordánu. V těchto dopisech se snaží přesáhnout nejen zeď konkrétní, ale i tu vnitřní mezi oběma národnostmi.

Závan klíčovou dírkou – Stephen King

Závan klíčovou dírkou je bonusem, který rozšiřuje sérii Temná věž. Čtenáři se zde znovu setkají s Rolandem z Gileadu, Eddiem, Susannah, Jakem a Ochem. Při jejich putování po stezce Paprsku je zastihne prudká bouře, která je donutí nějakou dobu setrvat v úkrytu. Zatímco venku skučí vichr a praskají stromy, Roland vypráví

ne jeden podivný příběh, ale hned dva, a vrhá jimi fascinující světlo na svou těžkou minulost.

*Z portálu palmknihy.cz
zpracovala Dominika Puhová*

Knižní klub

Magie výběru té správné...

Knížka, kterou čteme, může být nudná, nebo naopak velice zajímavá. Některá kniha může být i taková, že váháte, jestli ji dočíst, nebo ne. A nakonec vás přece něco přiměje k tomu, abyste ji přečetli až do konce. Podle čeho si Vy vybíráte tu, kterou si přečtete nebo koupíte?

Já osobně si vybírám podle autora; když ho mám ráda, tak od něj zkouším číst všechno, co napsal. Ale má to trhlínu, když napsal jen jednu knihu.

Jak si vybíráte své knížky Vy? Šťastný ten, kdo má známého, který má podobný vkus na literaturu - stačí nechat si poradit. Většinou však jsme odsouzeni k tomu, abychom hledali sami. Jsou jedinci, kteří nacházejí krásné knížky k přečtení lehce, prostě projdou knihkupectví nebo knihovnu a vyberou, přečtou a většinou jsou spokojeni. My ostatní podstupujeme vždy Proces vyhledávání knihy. Novou knihu vybíráme tak, že přečteme pár řádků na dvou náhodně otevřených stranách a pokud máme pocit, že je text uspokojivý, knížku bereme domů. Pravděpodobnost správného výběru je takto však zpravidla padesát na padesát. Takže musíme vzít knih jednou tolik, než doopravdy potřebujeme. Pak máme tašku těžkou až prasknutí. Přesto ale máme knihy rádi a za námahu s těžkým břemenem nám to stojí.

Někdo známý řekl něco v tom smyslu, že „na světě je pro každého tolik krásných knih, že i když bychom přečetli jednu každý den, tak je za celý život nestihneme všechny přečíst“.

Pozn.: pokud víte, kdo tento krásný citát řekl/napsal, v redakci tuto informaci velmi oceníme, dejte nám proto, prosím, vědět. 😊

Co se dělo na setkání Knižního klubu

Hrajeme si s citáty a ustálenými rčeními.

Víte co je například tzv. gordický uzel? (Na konci článku najdete přečíst odpověď, i když asi všichni přibližně tuší. Dozvíte se zde, i jak toto rčení vzniklo.)

Čtyři dohody - poznávání

Kniha byla napsána donem Miguelem Ángelem Ruizem, který se prezentuje jakožto praktický průvodce osobní svobodou skrze moudrost starých Toltéků. Pouštíme si úryvky, které prezentuje a vtipně doplňuje herec Jaroslav Dušek.

Čtení Malého prince (už jsme za polovinou knihy)

Po kapkách vstřebáváme moudrost Saint-Exupériho. Rozhovor mezi pilotem a Malým Princem je vlastně rozhovor dospělého Saint-Exupéryho s jeho vnitřním dítětem. Malý Princ - disociované alterego samotného vypravěče (Antoine de Saint-Exupéry). Disociaci (štěpení) spouští stres ze života ohrožující nehody na poušti.

Pozn. ed.: Disociativní poruchy jsou nazývány disociativní, neboť téměř vždy se v jejich případě jedná o disociaci (odštěpení) od pacientovy osobnosti nebo

jeho minulosti, případně o její úplné odvržení. (zdroj: wikipedia.org/wiki/Disociativni_porucha)

Hantec

Nevyčerpatelná studnice brněnské lidové moudrosti. Čteme ukázky z různých časových období, podle toho kdy vznikly. Překládáme si slova hantecu, která nejsou v textu na první pohled jasná. Diskutujeme nad tématy úryvků.

Básně a slovní hříčky

Když někdo najde nějaký zajímavý text, nebo napíše svůj vlastní, může dílko přinést a podělit se s námi.

Regina Holíková

Vtipné citáty

*„Jenom kráva vystačí s jednou knihou po celý život.“
– J. Faltus*

*„Kočky jsou ve skutečnosti silně ekologicky založené.
Například:*

- a) Kočky nikdy nepoužívají spreje obsahující freony a neohrožují tedy ozónovou vrstvu.
- b) Kočky neloví tuleně. Lovily by je, kdyby věděly, co to tuleni jsou a kde je najít. Jenže to nevědí, a tudíž je všechno v pořádku.
- c) Totéž platí o velrybách. Lidé možná kočky krmí velrybím masem, ovšem kočky o tom nemají ani potuchy. Stejně tak by jim chutnal sekaný velrybář. Kočky však mají i stinné ekologické stránky: všechny kočky trvají na tom, že musí mít kožich z pravé kůže.“ – Sir Terry Pratchett

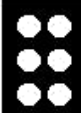
„Lidmi jsme proto, že máme představivost, ne proto, že jsme inteligentní. Co se oříšků týče, jsou veveryky inteligentní ažaž, ale ani jednu z nich zatím nenapadlo vyprávět ostatním o tom, jak hrdinský veveryčák ukradl oříšky bohům.“ – Sir Terry Pratchett

„Politici vždycky mluvili jako kniha, akorát někteří potřebovali do vazby.“ – Miloslav Šimek

„Politika není špatné povolání. Když uspějete, dostane se vám spousty poct. Když se zostudíte, můžete o tom aspoň napsat knihu.“ – Ronald Reagan

Regina Holíková & Dominika Puhová





Grilovat nebo marmeládovat...

... tato otázka visela ve vzduchu několik málo dní před datem 16. července. Léto totiž, jak už to tak bývá, zamotalo hlavu všem. Tedy léto,... spíš proměnlivé letní počasí.

Centrum sociální rehabilitace TyfloCentra Brno plánovalo už delší čas pořádnou grilovačku s klienty. Přízrak, který držel dlouhou dobu lidi doma, na okamžik zmizel, a tak bylo rozhodnuto uspořádat po uvolnění opatření odpoledne plné dobrého jídla a pohody na přehradě.

Jak ale kdysi řekl Woody Allen: „*Chcete-li pobavit Boha, seznamte ho se svými plány do budoucna.*“ Tak se také stalo – den před stanoveným datem bylo tak špatné počasí, že bylo rozhodnuto přesunout grilování na jiný termín a podniknout něco jiného.

Ve čtvrtek 16. července se tedy setkáváme v budově TyfloCentra Brno. Plán „B“ je dělat marmelády. K létu to patří, a ať si militantní masožravci políbí šos. Na tržnici kupujeme suroviny. Je rozhodnuto připravit tři druhy marmelád: meruňkovou, jahodovou s rybízem a malinami a švestkovou. Při nakupování je to zajímavé. Ne, na samotném nakupování nic zajímavého není, ale proces výběru ano. Pozoruji lektorky, přesně ví, kam jít, jak rozeznat dobré ovoce od špatného, takže je nikdo z trhovců nemůže obelhat.

Po návratu se dáváme do práce, je kolem toho spousta smíchu, žertů, zkrátka pohody. A pak přichází ten okamžik, to vzepětí orchestru chutí, kdy se uvolňuje vůně tak typická pro kuchyně v letním období. Tehdy se totiž hrnce a ostatní nádoby mění v alchymistické

křivule, tyglíky a jiné pomůcky, ve kterých dochází k přetvoření ovoce v něco neskutečně dobrého. Nemám na mysli pálenku, aby bylo jasno. Překvapuje mě, že sklenice nezavařujeme, ale dostává se mi vysvětlení, že i tak je možné uskladňovat na dlouhou dobu marmeládu. Jo, jiný kraj..., však to znáte.

A výsledek snažení? No ano, povedly se. Díky lektorkám, citlivě vyváženým přísadám a tomu kouzlu soudržnosti, které je nutné pro každou práci, u vaření to platí dvojnásob. Tak radím, pokud máte možnost, zajděte si do trhu, nebo jen do obchodu a kupte si něco dobrého, ať vám to provoní krásně byt a zpříjemní vaše dny.

Martin Chrástecský, klient brněnského TyfloCentra



UŽITEČNÉ KONTAKTY

TyfloCentrum Brno, o. p. s., Chaloupkova 3, Brno

Den pro neobjednané klienty v Brně: čtvrtek 13-17 hod.

Vedení společnosti 515 919 770

e-mail: vedeni@centrumpronevidome.cz

RNDr. Hana Bubeníčková – ředitelka 774 715 100

Kateřina Pokorná – personální manažerka 774 715 102

Bc. Soňa Matoušková – asistentka 774 715 092

Dispečink asistenčních služeb 515 919 670

e-mail: asistence@centrumpronevidome.cz

Mgr. Eva Hlaváčková, vedoucí 774 715 088

terénní sociální pracovnice:

Mgr. Iana Fliashko 774 715 094

Bc. Eva Hrubanová 774 715 089

Bc. Kateřina Vaňková, DiS., 601 303 370

Centrum sociální rehabilitace a technické pomoci

e-mail: rehabilitace@centrumpronevidome.cz

Mgr. Martin Vrána, vedoucí lektor, metodik, poradenství
515 919 666, 774 715 101

Petr Kusák, poradenství, technik, lektor
515 919 668, 774 715 103

Ing. Jan Pokorný, Bc. Martin Baláž, lektoři a konzultanti
515 919 665, 774 715 104

Tereza Rejtharová, DiS., sociální pracovnice 515 919 667

Bc. Eva Hrubanová, sociální pracovnice 515 919 668

Mgr. Jana Bočková, sociální pracovnice 515 919 668

Mgr. Martina Baláková (úterý, čtvrtek, pátek) 515 919 774
(kurzy komunikačních a sociálních dovedností)

Centrum aktivizace a poradenství 515 919 671

e-mail: aktivizace@centrumpronevidome.cz

e-mail: poradna@centrumpronevidome.cz

Mgr. Lukáš Musil, vedoucí CAP a sociální aktivizace

515 919 671, 774 715 095

Markéta Kristlová, koordinátorka soc. právních poraden

515 919 672, 774 715 097

Regina Holíková, pracovnice v sociálních službách

515 919 671, 774 715 108

Ing. Eva Hradílková (úterý - cvičení)

Zlata Zumrová (středa - cvičení)

Josef Konečný, konzultant pro odstraňování

architektonických bariér 517 814 112, 774 715 110

e-mail: bariery@tyflocentrumbrno.cz

Detašovaná pracoviště v Jihomoravském kraji

Břeclav: Jindra Seigertschmidová

adresa: Národních hrdinů 12/1, 690 02 Břeclav

tel. 532 308 076, 774 715 106

e-mail: breclav@centrumpronevidome.cz

Den pro neobjednané klienty: středa 13 – 16:30 hod.

Znojmo: Jitka Petrová

Eva Pexová (úterý až čtvrtek)

adresa: Masarykovo nám. 19, 669 02 Znojmo

tel. 532 307 909, 774 715 107, 774 715 109

e-mail: znojmo@centrumpronevidome.cz

Den pro neobjednané klienty: středa 13 – 17 hod.

Moravský Krumlov: Eva Pexová (pondělí a pátek)

adresa: Růžová 39, 672 01 Mor. Krumlov

tel. 774 715 109

e-mail: m.krumlov@centrumpronevidome.cz

Den pro neobjednané klienty: pondělí 13 – 17 hod.

Dílna HapAteliér, Poděbradova 58, Brno 532 307 958

e-mail: hapatelier@centrumpronevidome.cz

Mgr. Petr Sýkora, Ph.D., vedoucí	774 715 099
Mgr. Marta Hubáčková, sociální pracovnice	774 715 096
Zuzana Vašinová, DiS., sociální pracovnice	774 715 096
Holubová Evženie, mistrová	774 715 096

Tyfloservis - krajské ambulantní středisko Brno

Kamenomlýnská 2, 603 00 Brno

Tel. 541 212 810, 608 572 335-7

e-mail: brno@tyfloservis.cz

Oblastní odbočky SONS v Brně

Brno-střed (Josef Kaplan)	603 475 638
pondělí a čtvrtek 9 – 11 a 13 – 16 hod.	515 919 776
e-mail: brnostred-odbocka@sons.cz	
Brno-sever (Marie Hauserová)	778 412 715
úterý a čtvrtek 9 – 11 a 13 – 16 hod.	515 919 776
e-mail: brnosever-odbocka@sons.cz	

Průvodcovské služby v Brně:

- 1. Dispečink asistenčních služeb naší společnosti**
tel. 515 919 670, 774 715 088, 774 715 094
e-mail: dispecink@tyflocentrumbrno.cz
- 2. Průvodcovská služba ve stanici Brno, Hlavní nádraží**
tel. 725 886 395 (k dosažení i v noci) nebo 725 764 984
- 3. DP asistent – průvodcovská služba Dopravního podniku města Brna, tel. 543 174 318, 543 171 350**
- 4. Senior Bus: 731 518 348**

Na sečtenou v příštím čísle.



**Redakčně pro vás připravili:
Hana Bubeníčková,
Regina Holíková,
Markéta Kristlová,
Josef Konečný,
Eva Pexová,
Dominika Puhová,
Jindra Seigertschmidová
a další**

**Příjem příspěvků,
úprava a sestavení:
Dominika Puhová**

**Grafická úprava
a formátování textu:
Hana Bubeníčková**

**Korektury:
Hana Bubeníčková,
Dominika Puhová**

Audio verzi namluvil: Borek Kapitančík

Úprava zvukové podoby, textová verze: Jan Pokorný

Úprava textu a tisk v bodovém písmu:

Petr Kusák, Martin Kubiš

Distribuce: Martin Kubiš, Dominika Puhová

Jak nás můžete podpořit?

Slepota může postihnout kohokoliv z nás.

Pomozte nám i vy vybavit moderní dům sociálních služeb pro nevidomé Josefa Chaloupky, abychom mohli i nadále zlepšovat prostředí a služby pro naše klienty.

Přispět můžete na transparentní sbírkový účet projektu Dům služeb pro nevidomé Josefa Chaloupky:

703 703 703 6 / 2010.

Finanční dary je možné také poslat či opakovaně posílat na náš hlavní účet

703 777 377 / 2010.

Pro jednoduché stanovení účelu daru je možné použít "zprávy pro příjemce" platby, kde lze stručně charakterizovat účel daru.

Věnovat můžete finanční prostředky na vybranou službu nebo pro dané pracoviště nebo podpořit některé naše aktivity, případně nahlédnout do našeho koše přání.

Je možné nám dar poskytnout i bez určení použití, pak použijeme finanční dar dle vlastního uvážení tam, kde chybí finanční prostředky nejvíce.

Více informací se dozvíte na našem webu:

www.centrumpronevidome.cz/financni-pomoc

www.centrumpronevidome.cz/kos-prani

DĚKUJEME