

CHALOUPKA

ČASOPIS PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM



**Jak dál
se sociálními
službami
pro nevidomé?
Přinese změna
nějaké výhody?**

**Vzpomínka
na Šárku
Tryhukovou,
zakladatelku
Tmavomodrého
festivalu**

**TYFLOBRNO
2022
soutěž v POSP
17. září 2022
Brno
Královo Pole**



Chaloupka

časopis pro osoby se zrakovým postižením

ročník XXII, číslo 1

vydáno v březnu 2022

Vydává

TyfloCentrum Brno, o.p.s.
Chaloupkova 3131/7
612 00 Brno - Královo Pole

Kontakt

chaloupka@tyflocentrumbrno.cz
515 919 770



Od roku 2005 vydáváno za finanční podpory Úřadu městské části Královo Pole. Děkujeme!

Obsah čísla

Vzpomínka na Šárku Tryhukovou	5
Pomáháme Ukrajině	7
Jak dál se sociálními službami pro nevidomé?	8
ZAŽIJTE S NÁMI	11
Veršovaná pozvánka do HapAteliéru.....	11
Jarní Agora a Tmavomodrý festival 2022	11
Poznejte P - Class aerobic.....	13
Jarní aktivity ve Znojmě	14
TyfloBrno 2022.....	14
UDÁLO SE U NÁS...	16
Nová kolegyně Lucie Mikušová	16
Malování na kamínky - putovní kamínky.....	16
V Břeclavi jsme nezaháleli	17
INFORMACE PRO KAŽDÉHO	20
Nová vodící linie v Králově Poli	20
Šalina do ucha.....	20
Opět Mendlovo náměstí	21
Příspěvky na bydlení	21
Mimořádná valorizace důchodů	22
Víte, že	22
LITERÁRNÍ KOUTEK	23
Knižní novinky	23
Poetický koutek.....	25
S CHALOUPKOU V KUCHYNI	27
Vaření s covidem	27
UŽITEČNÉ KONTAKTY	31

Milí čtenáři,

máme tu jaro 2022 a za sebou dva těžké roky pandemie. A aby toho nebylo málo, za „humny“ válku na Ukrajině.

At' už jste odpůrci očkování a roušek nebo jste v očkování viděli alespoň částečnou ochranu, věřte, že statistika ukázala, že v době vrcholících vln pandemie (od října 2020 do dubna 2021) se u nás výrazně zvedla úmrtnost. Zatímco v mnoha předchozích letech se týdenní úmrtnost pohybovala mezi dvěma a dvěma a půl tisíci, v období října 2020 až dubna 2021 to bylo mezi třemi a čtyřmi tisíci. Na konci října a začátku listopadu 2020 dokonce překračovala týdenní úmrtnost čtyři tisíce. A myslím, že je úplně jedno, zda příčinou byl covid, omezená dostupnost lékařské péče a prevence, strach či další faktory. Do popředí se dostávají otázky, jak v takových těžkých dobách žít a přežít. Zdravý životní styl, psychická pohoda a s tím spojená duševní i tělesná hygiena. Doufám, že toto je směr, kterým bychom se měli vydat.

Válečný konflikt na Ukrajině způsobuje především lidské utrpení, drahotu, nejistotu, zda se válečný konflikt nemůže přesunout i k nám. Doufejme, že opravdu ne.

Zkusme se tedy alespoň na chvíli oprostít od těchto starostí a vyjděme do probouzející se přírody načerpat energii, semkněme se v rodině a s přáteli a pokusme se prožívat radost z každodenního života, z každé chvíle. Snad si po dvou krušných letech užijeme Velikonoce, jak mají být.

Hana Bubeníčková

Vzpomínka na Šárku Tryhukovou

Letos uplyne již 5 let od úmrtí jedné ze zakladatelek Tmavomodrého festivalu, paní Šárky Tryhukové, která společně s oční lékařkou, paní MUDr. Zdeňkou Kafkovou založila v roce 1989 krásnou tradici.



**PhDr. Šárka Tryhuková
(5. 5. 1952 – 5. 6. 2017)
organizovala Tmavomodré festivaly
plných 22 let (1989 – 2011) a další
3 roky ještě vypomáhala.**

Nejlepší léta Tmavomodrý festival zažíval právě pod vedením paní Šárky Tryhukové. Neexperimentovalo se a držel se pevný termín konání (v půlce května), pevné místo konání (sál Břetislava Bakaly v tzv. Bílém domě na Žerotínově náměstí) a osvědčený program.

Tmavomodrý festival pod vedením paní Šárky Tryhukové nebyl jen koncertem nevidomých a slabozrakých dětí s mezinárodní účastí, ale byl skutečným svátkem všech lidí s těžkým zrakovým postižením, kteří se setkávali na jednom místě. Předsálí koncertního sálu v přízemí Bílého domu v době konání hlavního koncertu Tmavomodrého festivalu každoročně doslova praskal ve švech.

Vše začalo šťastným spojením hudebního festivalu pro nevidomé děti s prezentací prvního počítače pro nevidomé Eureka, který byl do tehdejšího Československa přivezen v roce 1990.

Vyvinula se z toho dlouholetá spolupráce, kdy prestižní mezinárodní hudební festival byl doplněn o bohatý doprovodný program. Na výstavě kompenzačních pomůcek se během celé doby trvání představily stovky nových kompenzačních pomůcek. Výstava byla spojena se setkáváním zrakově postižených uživatelů výpočetní techniky, na kterých se nové pomůcky a technologie mohly prezentovat před jejich budoucími uživateli. Na tyto doprovodné akce se rok co rok sjížděly stovky nevidomých a slabozrakých z celé republiky i ze Slovenska.

Festival býval doprovázen např. akcí s názvem „Tmavomodrý den“, který byl nejen pozvánkou na festival ale především prezentací života zrakově postižených v podobě venkovní aktivity pro veřejnost na prestižních místech města Brna (Náměstí Svobody, Moravské náměstí). Jubilejní 25. ročník festivalu byl doprovázen konferencí „Od kolébky po aktivní stáří“, zahrnující prezentaci organizací a institucí zabývajících se péčí o zrakově postižené.

To vše se dařilo ve spolupráci paní Šárky Tryhukové s námi. Bylo to krásné období plodné a radostné práce. Děkujeme.

Hana Bubeníčková

Pomáháme Ukrajině

Sotva vypukl válečný konflikt na Ukrajině, zvedla se v České republice obrovská vlna solidarity. S iniciativou pomoci Ukrajině přišel náš kolega Tomáš Sedláček, který má na starosti odbyt výrobků naší díly a stará se také o webovky a facebook HapAteliéru. Rozhodnutí nakonec bylo jednoduché: pomůžeme nejlépe tím, co umíme a děláme.

Naše rychlá výzva navíc inspirovala i ostatní organizace pomáhající nevidomým. V době uzávěrky se na nás již obrátili dva nevidomí z Ukrajiny.

Kolegyně Marta Hubáčková a Evženie Holubová přišly se skvělým nápadem věnovat dva výrobky do aukce, kterou pořádala iniciativa Hrnčíři Ukrajíně. Oblíbený výrobek „Betlém“, který se běžně prodává za 280 Kč, se vydražil za 1 600 Kč a Veselá žabka se vydražila za dvojnásobek své ceny, za 900 Kč. Výtěžek putoval na účet Diecézní charity Brno.



Jak dál se sociálními službami pro nevidomé?

Již 15 let platí Zákon o sociálních službách (č. 108/2006). Že není dokonalý, vědí všichni, kteří se musí denně tímto zákonem řídit: úřady, poskytovatelé, uživatelé ...

Jedním z velkých neduhů Zákona o sociálních službách je velké množství definovaných druhů služeb, které jsou si v mnoha ohledech velmi podobné. Je jich celkem 34. Zákon definuje 13 základních činností. Každému z druhů služeb zákon určí, které základní činnosti musí poskytovat. V mnoha službách se tak základní činnosti opakují a tak stejnou konkrétní pomoc lze poskytovat v rámci více druhů služeb.

Celé to ještě komplikuje prováděcí vyhláška (č. 505/2006), která detailněji popisuje úkony základních činností jednotlivých druhů služeb tak, že úkony téže základní činnosti jsou pro některé služby popsány odlišně.

Hodně služeb má za povinnost například poskytovat základní činnost s názvem *Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí* nebo *Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím* či *Sociálně terapeutické činnosti*.

Vývoj v poskytování sociálních služeb vedl od „zakázky“ k „potřebě“. Dříve přišel klient se zakázkou, poskytovatel zhodnotil, zda může zakázku uspokojit pomocí sociální služby a pokud ano, pak službu klientovi poskytl.

Ne každá „zakázka“ klienta však byla spojena s nepříznivou sociální situací klienta. A úřady finanční podporu službám podměnili tím, že poskytovatelé mají zjišťovat „potřebnost“ sociální služby na základě hodnocení nepříznivé sociální situace klienta.

Nepříznivá sociální situace je tak alfou a omegou nastavení sítě sociálních služeb. Nepříznivou sociální situací není fakt, že nevidím nebo že nechodím, ale důsledek, který to sebou nese. Nevidím, a proto si leccos nepřečtu, nedojdu si kamkoliv, bez dopomoci neudělám to či ono. Důležitá je také tzv. neformální péče rodiny a blízkých, která sama může řešit nepříznivou sociální situaci člověka. Úlohou sociálních služeb je pak této neformální pomoci rodiny a blízkých poskytnout podporu a poradenství.

Dalším z velkých neduhů Zákona o sociálních službách je absence ohledu na specifika konkrétní cílové skupiny, zejména mezi různými druhy zdravotního postižení. Přece jen jinou pomoc potřebuje vozíčkář a jinou nevidomý.

Praktická aplikace základních činností jednotlivých druhů sociálních služeb pak může být velmi rozmanitá, což vyžaduje od poskytovatelů sociálních služeb precizní nastavení služby a podmínek, za kterých bude služba poskytována, a kterou pak obhájí před úřady.

V roce 2007 většina poskytovatelů, založených Sjednocenou organizací nevidomých a slabozrakých, specializujících se na pomoc osobám se zrakovým postižením zaregistrovala tyto druhy sociálních služeb:

- odborné sociální poradenství
- průvodcovské a předčitatelské služby
- sociální rehabilitaci
- sociálně aktivizační služby

A tak se stalo, že některé základní činnosti společné pro více druhů služeb jsme poskytovali v rámci jen jednoho druhu služeb a v rámci jiné služby ne.

Tak vznikl ze strany úřadů jistý tlak na tzv. redefinici služeb. I my touto fází musíme projít. Pod sociální rehabilitaci přejde poradenství, aktivizace a z části i průvodcovská služba.

Naším cílem při této změně je, aby naši klienti o konkrétní pomoc, na kterou byli zvyklí, nepřišli. Jde o to, abychom využili maximální rozsah základních činností sociální rehabilitace. Mnohé služby, které jsme poskytovali pod jiným druhem služby, budeme od roku 2023 poskytovat v rámci sociální rehabilitace.

Popis konkrétních změn připravíme do třetího čísla letošní Chaloupky, kdy budou také probíhat schůzky s klienty, abychom je se změnami seznámili.

TyfloCentrum Brno jako jeden z mála poskytovatelů, specializujících se na cílovou skupinu osob se zrakovým postižením, má registrovanu také sociálně terapeutickou dílnu se zaměřením na posilování pracovních návyků. Tato služba bude nadále poskytována beze změny.

Hana Bubeníčková

ZAŽIJTE S NÁMI

Veršovaná pozvánka do HapAteliéru

Gaučing není vaše káva?
Tak to hurá, třikrát sláva!
Přijďte si k nám s radostí
vyrobit pár drobností.
Nemějte však dojem mylný,
nejde u nás jen o dílny.
Jako parta jsme fakt skvělí
do čtvrtka od pondělí.
Připravili jsme si pro Vás
tentokrát fakt velký odvaz.
Pro tvořivce to pravé,
měsíčně dílny hravé.
Dle příslušnosti k měsíci
přizpůsobenou směsici.
Holky na vás čekají,
Hapáč se tím netají.

Marta Hubáčková

Jarní Agora a Tmavomodrý festival 2022

Agora je konference o informačních a komunikačních technologiích pro uživatele se zrakovým postižením. Pořádá ji Středisko pro pomoc studentům se specifickými potřebami Teiresiás při Masarykově univerzitě.

Agora úspěšně navazuje na populární setkávání uživatelů ICT kompenzačních pomůcek, která se v minulosti konala vždy jako doprovodná akce Tmavomodrých festivalů.

Jarní Agora proběhne o víkendu 14. a 15. května 2022 již prezenčně v prostorách Masarykovy univerzity na Komenského náměstí 2 v Brně. O podrobném programu, který se teprve připravuje, budeme informovat prostřednictvím e-mailové konference jm-info, na webu a facebooku.

Ve stejné době se koná Tmavomodrý festival, který pořádá Turistické a informační centrum města Brna. Naše organizace již několik let není partnerem Tmavomodrého festivalu a neorganizujeme žádné doprovodné aktivity.

V pátek 13. května zhruba od 14 hod. proběhne hlavní koncert festivalu v brněnském parku Šelepka. V době uzávěrky tohoto čísla nebyl podrobný program festivalu znám. V době konání koncertu na místě bude se svým stánkem i naše Dílna HapAteliér.

Hana Bubeníčková



Poznejte P - Class aerobic

Zařadili jsme do programu aktivizace cvičení P - Class aerobic. Tento typ cvičení je vhodný, jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé.

Jedná se o vytrvalostně silové cvičení s využíváním váhy vlastního těla. Cvičení se zaměřuje na formování problematických partií, tedy na břicho, hýždě a stehna.

Při cvičení se používají činky či gumičky ve stoje více než polovinu hodiny. Následuje cvičení zvané floorwork; cvičení na zemi zaměřené na posílení břicha, steh a hýždí. Posledních 5 minut hodiny P - Class je věnováno protažení a uvolnění celého těla.

Ke cvičení je potřeba mít pohodlné oblečení, nejlépe sportovní. Na začátku vás čeká rozehřátí pomocí nenáročných pohybů bez použití pomůcek. Po krátkém rozcvičení následuje posilování, buď již zmíněnou vahou vlastního těla, anebo s pomůckami. Cviky se provádí vestoje, cviky zaměřené na břišní partie vleže. V neposlední řadě vás čeká strečink, díky kterému si protáhnete namáhané svalstvo a předejdete tak zkrácení svalů.

Ovšem pozor! P - Class ale rozhodně není vhodný pro všechny. Pokud trpíte problémy s klouby, anebo srdečně-cévními chorobami, není pro vás toto cvičení vhodné.

Na pravidelné hodiny P - Class Vás zve

Regina Holíková

Jarní aktivity ve Znojmě

S blížícím se jarem na následující měsíce opět připravujeme pestrou směs aktivit. Plánujeme pokračovat v návštěvě zajímavých expozic Jihomoravského muzea ve Znojmě, určitě zavítáme i do Moravského zemského muzea, či do Technického muzea v Brně.

Až to počasí dovolí, vyrazíme i do přírody na tradiční turistické vycházky různé náročnosti.

Podíváme se do Národního parku Podyjí, do Údolí lásky i k rybníku Vrabčák. V květnu nás pak čeká návštěva koňské farmy v Hraběticích, kde si můžete vyzkoušet, jak o koně pečovat, krmit je a starat se o ně.

Můžete se těšit i na pokračování cestovatelských besed, tentokrát zavítáme do Polska. Navazovat budou i tématicky zaměřené nácvičky vaření, budeme se věnovat polské kuchyni, velikonočnímu vaření a jarním bylinkám a rostlinám, které jsou využitelné i v kuchyni.

Tradičně budeme pokračovat v trénování paměti v rámci Paměťolamů, tělo si protáhneme při bowlingu a plavání a ti kreativní z nás se můžou zaměřit na výtvarné tvoření v rámci našich dílniček.

Doufáme, že si z naší nabídky aktivit vyberete, budeme se těšit na pravidelná setkání.

Eva Pexová

TyfloBrno 2022

Po dlouhé covidové odmlce jsme se rozhodli znovu uspořádat soutěž v prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých TYFLOBRNO 2022.

Již 15. ročník soutěže se uskuteční v sobotu 17. září 2022. Zázemím a místem startu bude nový Dům služeb pro nevidomé Josefa Chaloupky, odkud budou přihlášení účastníci absolvovat atraktivní trasu v okolí Králova Pole jen za pomoci popisu trasy, s „andělem“ v zádech a pod bedlivým dohledem hodnotitelů soutěže.

Smyslem soutěže je co nejbezpečněji absolvovat neznámou trasu jen podle speciálně sestaveného popisu trasy. Nejde o rychlost, která rozhoduje až na druhém místě. Nejdůležitější je správné používání technik prostorové orientace a samostatného pohybu a dojít bezpečně do cíle. Soutěží se bez vodicích pejsků.

Na webu a v e-mailových konferencích budou k dispozici pozvánka, propozice a přihlášky.

Mottem soutěže je citát čínského filosofa, který řekl „*Kdo dosáhne vítězství nad jinými, je silný, avšak kdo zvítězí nad sebou samým, je všemocný.*“

To platí pro každého z nás, zejména pak pro ty, kteří každý den překonávají překážky z důvodu zdravotního postižení. A tak inspirace od olomouckých kolegů, kdy jsem se před mnoha lety zúčastnila jejich Tyflomobilu, vedla k založení tradice v pořádání soutěží v prostorové orientaci a samostatném pohybu i v Brně pod názvem TYFLOBRNO.

Soutěže v prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých se v Brně pravidelně konají od roku 2000. Do roku 2009 se soutěž konala každý rok, od roku 2010 každé dva roky. Účastníky seznamujeme s jednotlivými městskými částmi města Brna. Do Králova Pole se soutěž vrací po 20 letech.

Hana Bubeníčková

UDÁLO SE U NÁS...

Nová kolegyně Lucie Mikušová

Letos k nám nastoupila nová sociální pracovnice, Lucie Mikušová.

Lucie vystudovala Vyšší odbornou školu v Brně, obor sociální práce. Už jako studentka absolvovala praxi v brněnském TyfloCentru. Praxe ji velmi zaujala, a proto se rozhodla po ukončení školy do naší organizace nastoupit. V současné době pracuje 3 dny v Brně a 2 dny na detašovaném pracovišti v Břeclavi. Přejeme jí, ať se jí u nás práce líbí.

Malování na kamínky - putovní kamínky

Všichni určitě znáte malování na kamínky. Proč se maluje zrovna na kamínky? Pro odpověď na tuto otázku bychom mohli jít daleko do historie a připomenout si pravěké malby v jeskyních. Již v té době zvětňovali naši předchůdci svou historii, mýty a zážitky všedních dnů. Kámen byl již v této době dobrým uchovatelem maleb, které nás nepřestávají udivovat dodnes. Tato tvorba se v současné době vrací zpět.

Celý svět, včetně České republiky, propadl trendu malování na kamínky a tvorbě tzv. putovních kamenů. Ani nás a naše klienty ve Znojmě to nenechalo klidnými. Velice nás lákalo vyzkoušet malbu na kamínky. S klienty jsme si několik putovních kamínků společnými silami namalovali. K malování jsme využili šablony, foukací fixy, akrylové barvy a hlavně naši fantazii během malování.

Pod rukama nás všech se rodily krásné, originální a velmi zajímavé vzory. Namalované kamínky putovali rodině, přátelům, známým a všude tam, kde udělali velkou radost. Věřte, že to nebylo naše poslední malování na kamínky. Nebojte se malování vyzkoušet, opravdu to stojí za to. Abyste udělali radost rodině, přátelům, známým, nemusíte být umělci. I malé srdíčko může změnit život a pohled na svět.

Jitka Petrová



V Břeclavi jsme nezaháleli

Začátek roku je ve znamení spíše ambulantních aktivit, vypravili jsme se i ven, konkrétně na výstavy v Synagoze nebo Muzeu.

Vyslechli jsme zajímavou přednášku na téma Světová náboženství – Hinduismus z pohledu historického vývoje i současnosti, kterou nám přednesl pracovník Městského muzea p. Němec. Poutavé vyprávění doplnil i soškami hinduistických bohů, které přinesl pro klienty, kteří si mohli sošky pěkně zblízka a hmatem „prohlédnout“.

V únoru jsme si vyslechli zajímavou besedu s pracovníky České televize studia Brno, kteří nám poskytli prezentaci zvukového záznamu pro nevidomé. Editor ČT nám přiblížil práci na zvukovém popisu filmu. Měli jsme možnost posoudit zvukový popis pro nevidomé k filmu „Spolužáci“ od Miloně Čepelky a Zdeňka Svěráka. Po té následovala diskuse, do které se klienti aktivně zapojovali.

A co zajímavého jsme se dozvěděli v Čtenářském klubu?

- **V Břeclavi vznikne lužní park Krče. Bude se rozkládat na území o velikosti asi čtyřicet tisíc metrů čtverečních. Park vznikne podél ramene Dyje u místní části Poštorná. Území je ucelené, ohraničené vodními toky a pozemky. Za projektem stojí hnutí Brontosaurus. Nápad tohoto hnutí se líbí i představitelům města. Zástupcům hnutí zapůjčí pozemky v rozsahu pěti tisíc metrů čtverečních. Park se v budoucnu otevře i lidem, kde hnutí Brontosaurus vybuduje naučnou stezku.**
- **Zastupitelé v Břeclavi rozhodnou o nové nákupní zóně. Ta by měla být v novém areálu, kde by mohl vyrůst řetězec s potravinami Kaufland či Lidl a hobby market Mountfield nebo Hornbach, které v Břeclavi chybí a za kterými míří za nákupy množství lidí do nedalekého Hodonína.**
- **Vyhořelý historický mlýn má naději na vzkříšení. Už celá léta je břeclavský Vránův mlýn místem, kterému je lepší se vyhnout. Kdysi krásná historická stavba je na spadnutí, obývají ji bezdomovci. A když zde v roce 2008 vypukl požár, nadějně vyhlídky na jeho opravu se uzavřely. Až teď znovu ožívají. V plánu jsou i kavárna a galerie. Stavební firma Plus, která na sebe vzala odpovědnost, říká, že jde o dílo nadčasové, které musí sloužit celým generacím, a proto nechtějí nic uspěchat.**

Zamýšlí se nad využitím prostoru a budov, kde by měly být vedle bydlení i prvky občanské vybavenosti jako kavárna, multifunkční galerie nebo korzo.

- Soud zamítl žalobu Lichtenštejnů na vydání zámku ve Valticích a Lednici. Zámky v Lednici a ve Valticích na Břeclavsku zůstanou státu. Okresní soud v Břeclavi zamítl jako nedůvodnou žalobu Lichtenštejnů, kteří žádali vydání rodového majetku zkonfiskovaného na základě Benešových dekretů. Požadovali také tisíce hektarů lesů a půdy a náhradu škody. Lichtenštejnové si nárokovali i ušlé zisky na majetku, který podle žalující Nadace knížete z Lichtenštejna využívá český stát neoprávněně. Knížecí rodina tvrdí, že jí český stát majetek zabavil na základě Benešových dekretů po roce 1945 nezákonně, neboť její předek František Josef II. z Lichtenštejna byl označen za německého občana neprávem.

Dále jsme absolvovali Hudební kavárnu v Městské knihovně v Břeclavi na téma – Karel Zich – tvorba, dílo a život. Společně jsme vyslechli krásné písně a povídání o tomto výjimečném zpěvákovi.

Lucie Mikušová, Jindra Seigertschmidová

INFORMACE PRO KAŽDÉHO

Nová vodící linie v Králově Poli

První umělá vodící linie v Brně byla nainstalovaná cca před třiceti lety v Králově Poli. Tvořil ji 80 centimetrů široký textilně gumový pás, nalepený na chodník. Vedl od tramvajových zastávek ke vchodu do haly vlakového nádraží. Tento pás však již před mnoha lety neodolal zubu času a velké frekvenci chodců, takže z něj po čase zůstaly už jen nepoužitelné fragmenty.

Po letech snažení se nám podařilo docílit obnovení této umělé vodící linie. Vede prakticky ve stejné stopě jako ta původní, je však doplněna o odbočky signálních pásů k zastávkám autobusů městské i integrované dopravy.

Také materiál už je trvanlivější a odpovídá současným předpisům. Umělá vodící linie je tvořena betonovou dlažbou žlábkového profilu, zatímco signální pásy tvoří standardní dlažba s výstupky. Věřme tedy, že nám bude dlouhá léta sloužit ke zlepšení orientace a usnadnění samostatné chůze v tomto přestupním uzlu.

Dík za obnovu této vodící linie patří především Poradnímu sboru pro bezbariérové Brno, který na tuto stavbu uvolnil finanční prostředky ze svého fondu.

Josef Konečný

Šalina do ucha

To je název podcastu, který začal vysílat Dopravní podnik města Brna. Mapuje dění ve veřejné dopravě v jihomoravské metropoli. Bude přinášet pravidelné informace o tom, co se v Dopravním podniku děje, rozhovory se zajímavými zaměstnanci a nebudou chybět

ani vzpomínky milovníků dopravy. Poslouchat jej můžete na běžných podcastových serverech nebo na adrese <https://salinadoucha.buzzsprout.com/>

Josef Konečný

Opět Mendlovo náměstí

Na Mendlově náměstí stále pokračuje generální rekonstrukce celého prostoru. Stavbou jsou dotčeny nejen zastávky v jeho středu, ale také zastávka tramvajové linky č. 1 ve směru do Pisárek, která je stále posunuta cca o 50 metrů vpřed. Velice složitá situace je stále na chodníku kolem pivovaru. Prakticky denně se tam objevují nové výkopy a nové zábrany. Dokončení této rekonstrukce je naplánováno až na měsíc červenec. Proto, alespoň do této doby, pokud je to jen trošku možné, volte pro případné přestupy mezi vámi užívanými linkami, jinou zastávku než Mendlovo náměstí a pohybu v tomto dopravním uzlu se raději vyhněte.

Josef Konečný

Příspěvky na bydlení

Vlivem navýšení cen za energie po pádu některých dodavatelů v roce 2021 Ministerstvo práce a sociálních věcí letos v lednu představilo opatření, jak pomoci rodinám a domácnostem, které se tak ocitly v tíživé finanční situaci. Jedná se o navýšení příspěvku na bydlení, o který již během ledna požádalo na ÚP nově dalších 17 tisíc žadatelů. MPSV také zprovoznilo online kalkulačku pro výpočet, zda a případně v jaké výši by měla domácnost nárok na tento příspěvek.

Zdroj: www.mpsv.cz

Markéta Kristlová

Mimořádná valorizace důchodů

V červnu 2022 dojde k mimořádné valorizaci důchodů kvůli rostoucí inflaci (ceně zboží a služeb). Bude navýšena procentní část pro výpočet důchodů a to o 8.2 %. Všem, kterých se bude toto navýšení důchodů týkat, zašle již v březnu Česká správa sociálního zabezpečení dopis s novou výměrou.

Zdroj: www.mpsv.cz

Markéta Kristlová

Víte, že ...

... náklady na výplatu důchodu v hotovosti činí 29 Kč a hradí jej příjemci důchodu, ale ne všichni? Jen ti, kterým byl důchod přiznán po 31. prosinci 2009.

V den lednového výplatního termínu důchodu byl vyplacen jednak měsíční valorizovaný důchod, a také doplatek valorizace za dny od 1. ledna do data výplatního termínu. Tento doplatek byl vyplácen samostatně a v případě výplaty v hotovosti také podléhal poplatku 29 Kč. Hradili jej všichni důchodci, kteří dostávají důchod v hotovosti bez ohledu na to, kdy jim byl důchod přiznán.

U mimořádné valorizace v červnu již doplatek valorizace nebude náležit.

Zdroj: www.cssz.cz

Hana Bubeníčková

LITERÁRNÍ KOUTEK

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

Zde také můžete najít 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 ráda přivítá i nové členy.

Knižní novinky

Nové audioknihy, e-knihy

Staré řecké báje a pověsti (pro děti. mp3 za 99 Kč)

Staré řecké báje a pověsti převyprávěla autorka tak, aby jim snadno porozuměly i malé děti. Audiokniha ve formátu MP3 je ideální na cesty autem, jako pohádka před spaním nebo pro přípravu do školy. Vypráví Vladimír Brabec. Mezi 26 bájemi a pověstmi jsou např. Prométheus, Hrdina Herakles, Daidalos a Ikaros, Orfeus a Eurydika, O trojském koni, Odysseova dobrodružství, Král Midas a další.

Vztahy v krizi Daniela Kovářová, (CD 268 Kč, mp3 279 Kč)

Proč se nám nedaří ve vztazích? Proč opakujeme stále stejné chyby? S jakými předsudky se potýkáme a které jsou největší omyly v mezilidských a partnerských vztazích? Další kniha známé advokátky a expertky na rodinné vztahy popisuje na příkladech a každodenních situacích, jak omylům předcházet a jak ve svých vztazích nacházet radost a štěstí. Jednotlivé kapitoly (například Nejsme si rovni, Kdo může za naše štěstí nebo Jak rozpúlit dítě) doplňuje osobní pohled autorky, doporučení a cvičení, schémata, tabulky, filmy a odkazy na další, podrobnější zdroje. Není vám dobře ve vztahu? Možná je to tím, že nedokážete nastavit partnerovi hranice nebo vnést do svého života radost. Chcete své vztahy zlepšit? Inspirujte se praktickou příručkou – osmnáctou knihou Daniely Kovářové.

Prokletý kraj (Michaela Klevisová) e-kniha za 219 Kč.

Jelení Horou se několikrát prohnaly dějiny plné nenávisti a zmaru. Vesnička ukrytá v pošumavských lesích dodnes není ideální místo k životu. Gerdu s dcerou k návratu sem přiměl jenom rozvod a nedostatek peněz. Z jednotvárnosti ji vytrhne až seznámení s Lindou, která tu pátrá po minulosti své rodiny. Vzápětí ale ve vesnici za podivných okolností někdo zemře... a zločin oběma ženám pomůže odhalit staré tajemství, které nikdy nemělo vyjít na povrch.

Srdcaři (Josef Veselka) Audiokniha (CD) 312 Kč

Zkuste si představit, že jste na sále a stojíte nad nemocným člověkem, jehož srdce budete za chvíli operovat. Co by vám v tu chvíli běželo hlavou? Mysleli byste víc na pacienta, na sebe, anebo snad na někoho, koho milujete? Báli byste se? Možná za dveřmi sedí

někdo, kdo čeká na každou vaši chybu, a třeba je to váš bývalý přítel. Lékaři Burian Kremnický a Daniel Kryl právě takové situace řeší. Od poloviny šedesátých let sledujeme proplétání jejich kariér i osobních životů a na pozadí proměňující se společnosti s nimi zažíváme velké úspěchy, ale i chvíle, v nichž se jim jejich vlastní osud vymyká z rukou ...

vybráno z portálu knihydobrovsky.cz

Poetický koutek

s básněmi od Josefa Chaloupky ze sbírky Vzplanutí

SKŘIVÁNEK

*V jitřní azur vytančí
jiskřivý hlas skřivánčí.*

*V jasu pěje árie,
když pluh se v zemi zaryje.*

*Láskou zní a osvěží,
že tančí svaly v otěži.*

*V dvojzpěv srdce navyká.
Slyš lásky k zemi slavíka!*

*Dva pějící. Kdo je původce,
že pluh se zaryl hluboce?*

MODLITBA

***Než víčka sklopíš, zraky vznes
nad věže, v prostor, do nebes,
kde nad rumišťe mrtvých chvil,
nad klid, kde život zápasil,
v tmě vyšly hvězdy hořící,
by vášeň snů a touhu těl,
jíž vypět den a vyřknout chtěl,
nad tichem přišly dořící.
A skrytý slouchej potají
čím volají, čím volají,
čím den tvůj slavně zníti měl,
čím nevyzněl, čím nevyzněl,
jak dozpíván je hvězdami,
jež dávají tvé cestě svit,
že vroucně můžeš vyslovit:
„Ty živote náš nad námi!”***

z webu chaloupka.org

Web chaloupka.org je věnován nejen strastiplné téměř dvacetileté cestě za novým Domem Josefa Chaloupky, ale i samotnému nezapomenutému básníkovi. Na webu jsme také před časem zveřejnili jeho dílo. V jeho tvorbě můžeme často spatřit úvahy o smyslu života, podstaty bytí života a smrti.

Vaření s covidem

Přinášíme vám rozhovor s klientkou, která navštěvuje kurzy v sociální rehabilitaci.

Proč klientka navštěvuje kurzy vaření?

Chodím sem, abych se zdokonalila ve vaření, protože mi hodně věcí nejde, a jsou těžké, hlavně když člověk nevidí. Jsem ráda, že tyto kurzy existují, protože je nikde neposkytují, alespoň o tom nevím.

Co se na lekcích vaření líbí?

Jsem ráda, že se lekce přizpůsobují mým potřebám a tomu co už znám a v čem bych chtěla být lepší, což je hrozně důležité. Prostě se recept přizpůsobí tomu, co mám ráda, tomu co umím a samozřejmě i neumím a taky především tomu, co mi chutná. Jsou nastaveny přímo na mou osobu, přímo pro mě.

V čem lekce vaření posouvají?

Jak jsem už zmiňovala, posouvají mě v tom, co umím, a učí a podporují mě v tom, co neumím. V covidu se mi to potvrdilo, protože jsem byla schopna stavět na tom, co jsem se v kurzech naučila. Samozřejmě jsem hodně věcí zase zapoměla, proto jsem moc ráda, že se kurzy opět rozběhly a já je můžu zase navštěvovat. Člověk by neřekl, kolik toho zapomene. Ale sama vidím to zlepšení, a to mě posouvá dál a chci se naučit ještě víc.

V covidu probíhaly také online lekce vaření, jak pomáhaly?

Tyto lekce byly naprosto super. Člověk se donutil vařit a ne si namazat jen chleba, objednat jídlo nebo fakt uvařit něco malého. Úplně nejlepší byly konzultace přes videohovor, byla tedy i zraková kontrola, což je u vaření někdy opravdu potřeba. Radila jsem se i s recepty apod., když jsem si nevěděla rady. Mě by to trvalo asi dlouho nebo bych nepřišla na nějaké řešení a asi bych recept a samotné jídlo nerealizovala. A ta možnost uvařit si těžší jídlo (případně jakékoliv) byla snad životně důležitá.

Taky jsem byla ráda, že mám nějaký režim, že se musím připravit na lekci, obstarat si suroviny, soustředit se, pracovat, hýbat se, přemýšlet a jako bonus budu mít dobré jídlo. Byl to trochu pevný bod v té jednotvárnosti domácího života a samozřejmě i rozptýlení v covidovém režimu, takže já byla nesmírně vděčná, že tyto lekce probíhaly.

Měla jsem i společenský kontakt, protože probíhaly i teoretické lekce, kde jsme s lektorkou probíraly různá témata, člověk se dozvěděl hodně nových informací, zafixoval si to, co už věděl, případně se obohatil o různé typy v různých oblastech. Také sdílení zkušeností bylo přínosné a podporující.

Celá ta covidová doba byla hodně náročná. Nesmělo se ven, žádný osobní kontakt, tak jsem byla opravdu ráda za cokoliv, ale tyto lekce, co holky v rehabilitaci dělaly, byly smysluplné, plné informací a sebevzdělání, což mě moc bavilo a musím říct, že jsem se opravdu těšila na každou z nich.

Musím přidat i vtipnou příhodu. V jedné online lekci jsme vytvářely bramboráky na plech, což zní velice jednoduše. Bramboráky jsem vytvořila, vypadaly dobře a byly dobré, ale nějak se mi připálily zespod. No pekáč jsem drhla delší dobu, než jsem vařila.

Jako bonus přidáme jednoduchý a výtečný recept.

Marmeládová buchta

Potřebujeme:

na těsto:

250 g polohrubé mouky,

3 vejce,

120 g moučkového cukru,

1 vanilkový cukr,

100 g Hery,

250 g marmelády,

200 ml mléka,

2 lžičky kakaa,

1 prášek do pečiva,

po hrstce rozinek a sekaných ořechů,

dále: čokoládová poleva

Postup:

Do šlehací misky dáme marmeládu, celá vejce, oba cukry, kakao a rozpuštěnou Héru.

Všechno dohromady šleháme 5 minut.

Pak vařečkou vmícháme mléko, mouku smíchanou s práškem do pečiva, rozinky a ořechy.

Nalijeme na plech vyložený papírem na pečení (30 krát 40 cm) a v troubě vyhřáté na 180 - 190°C pečeme asi 20 minut. Po vychladnutí polijeme čokoládovou polevou.

Buchta je vláčná, jednoduchá, je jí celý plech a je výtečná.



Ilustrační obrázek (www.froghollow.com)

UŽITEČNÉ KONTAKTY

TyfloCentrum Brno, o. p. s., Chaloupkova 7, 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

Mgr. Petr Sýkora, Ph.D., zástupce ředitelky 774 715 099

Kateřina Pokorná – vedoucí sekretariátu 774 715 102

Bc. Soňa Matoušková – asistentka 774 715 092

***Dispečink asistenčních služeb* 515 919 670**

e-mail: asistence@centrumpronevidome.cz

Mgr. Eva Hlaváčková, DiS. - vedoucí 774 715 088

Mgr. Iana Fliashko 774 715 094

Bc. Eva Hrubanová 774 715 089

Mgr. Nina Novaková 601 303 370

Martina Čapková 601 303 371

Centrum sociální rehabilitace a technické pomoci

e-mail: rehabilitace@centrumpronevidome.cz

Mgr. Lukáš Musil - vedoucí 515 919 671, 774 715 095

Tereza Rejtharová, DiS. 515 919 667

Bc. Eva Hrubanová 515 919 667, 774 715 089

Mgr. Jana Bočková 515 919 667, 601 303 369

Mgr. Martina Baláková 515 919 667, 601 303 368

Lucie Mikušová, DiS. 515 919 667, 774 715 091

Petr Kusák 515 919 668, 774 715 103

Ing. Jan Pokorný 515 919 665, 774 715 104

Bc. Martin Baláž 515 919 669, 774 715 105

Centrum aktivizace a poradenství

e-mail: aktivizace@centrumpronevidome.cz

e-mail: poradna@centrumpronevidome.cz

Mgr. Lukáš Musil – vedoucí 515 919 671, 774 715 095

pracoviště Brno

Chaloupkova 3131/7, 612 00 Brno

Poradna (čtvrtek 13 – 17 hod.) 515 919 767

Bc. Markéta Kristlová 515 919 672, 774 715 097

Regina Holíková 515 919 672, 774 715 108

Lucie Mikušová, DiS. 515 919 667, 774 715 091

Josef Konečný 774 715 110

odstraňování architektonických bariér

e-mail: bariery@tyflocentrumbrno.cz

pracoviště Břeclav (jen úterý a středa)

Národních hrdinů 12/1, 690 02 Břeclav

Poradna (středa 13 – 16:30 hod.)

Lucie Mikušová, DiS. 774 715 091

Jindra Seigertschmidová 774 715 106

e-mail: breclav@centrumpronevidome.cz

pracoviště Znojmo

Masarykovo nám. 19, 669 02 Znojmo

Poradna (středa 13 – 17 hod.) 774 715 107, 774 715 109

Jitka Petrová

Eva Pexová (úterý až čtvrtek)

e-mail: znojmo@centrumpronevidome.cz

pracoviště Moravský Krumlov (jen pondělí a pátek)

Růžová 39, 672 01 Mor. Krumlov

Poradna (pondělí 13 – 17 hod.) 774 715 109

Eva Pexová (pondělí a pátek)

e-mail: m.krumlov@centrumpronevidome.cz

Dílna HapAteliér

e-mail: hapatelier@centrumpronevidome.cz

Mgr. Petr Sýkora, Ph.D. – vedoucí

515 919 772, 774 715 099

Mgr. Marta Hubáčková

515 919 775, 774 715 096

Evženie Holubová, Romana Hlavatá, DiS.,

Zuzana Vašinová, DiS.

515 919 774, 774 715 096

Tomáš Sedláček, prodejna

515 919 773, 774 715 093

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: 9 – 16 hod.

515 919 776

e-mail: brnostred-odbocka@sons.cz

Brno-sever (Marie Hauserová)

778 412 715

čtvrtek: 9 – 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

Autoři článků

Hana Bubeníčková, Regina Holíková, Marta Hubáčková, Josef Konečný, Markéta Kristlová, Lucie Mikušová, Jitka Petrová, Eva Pexová, Jindra Seigertschmidová

Editoři

Hana Bubeníčková – korektury příspěvků, sestavení časopisu, formátování textu, grafická úprava

Linda Petrášová – příjem příspěvků

Zvuková verze

Namluvil: Borek Kapitančík

Úprava zvukové podoby: Jan Pokorný

Tisk v bodovém písmu

Petr Kusák, Martin Kubiš

Distribuce

Linda Petrášová, Martin Kubiš

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.

Příspěť 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