

OLOMOUCKÝ INFORMÁTOR

č. 12/2020



Vydává: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, zapsaný spolek
Oblastní odbočka Olomouc
I. P. Pavlova 184/69, 779 00 Olomouc
Tel.: 585 427 750
Email: olomouc-odbocka@sons.cz
www.sons.cz/olomouc
<https://www.facebook.com/sons.olomouc>

Časopis vychází pro vnitřní potřebu členů Oblastní odbočky SONS ČR, z. s. Olomouc a jejich příznivců.

Je neprodejný.

Pracovníci:

Jan Příborský - předseda OO SONS, koordinátor dobrovolníků
Tel: 778 412 710, e-mail: priborsky@sons.cz

Bc. Marie Kebrdlová - vedoucí pracoviště odbočky, sociálně aktivizační služby
Tel: 608 321 399, 585 427 750, e-mail: kebrdlova@sons.cz
po a út 9:00 - 17:30

Ludmila Soltysiaková - odborné sociální poradenství
Tel: 605 812 914, 585 427 750, e-mail: soltysiakova@sons.cz
čt 11:00 - 17:00

Mgr. Jana Krčová - digitalizace textů, tisk do Braillova písma, redakce Informátoru OO SONS, pokladní
Tel: 778 702 401, 585 427 750, e-mail: krcova@sons.cz
po - pá 7:00 - 11:00

Bc. Klára Hájková - sociálně aktivizační služby
Tel: 773 793 042, 585 427 750, e-mail: hajkova@sons.cz
po 9:00 - 17:00, út a st 7:30 - 15:00, čt 7:30 - 16:30

Bc. Klára Kočí - sociálně aktivizační služby, odborné sociální poradenství, terénní služba pro seniory se ZP
Tel: 770 101 441, 585 427 750, e-mail: koci@sons.cz
po a čt 7:30 - 17:00, út a st 7:30 - 16:00, pá 7:30 - 13:30

pro osobní návštěvu je vždy nutná předchozí telefonická domluva

Odborné sociální poradenství: (bezkontaktně – telefonicky, emailem apod.)

pondělí 9 - 12 a 12:30 - 16:30

úterý 9 - 14

čtvrtek 9 - 12 a 12:30 - 17:00

Kontaktní den po předchozí telefonické domluvě:

pondělí 9:00 - 12:00 a 14:00 - 16:30

Rada oblastní odbočky Olomouc

Předseda: Jan Příborský

Místopředsedkyně: Bc. Klára Hájková

Pokladník: Mgr. Jana Krčová

Další členové: Ludmila Soltysiaková, Bc. Marie Kebrdlová, Táňa Grolichová,
Marie Sobotová

DŮLEŽITÉ ÚVODNÍ SDĚLENÍ pro majitele PC

Pro lepší přehlednost bude nově od tohoto čísla „v Olomouckém informátoru“, stejně jako v e-mailem rozesílaných „Důležitých informacích“, každý článek v názvu opatřen znakem # (křížek, pravý ALT + X). To vám umožní rychle se pomocí funkce „vyhledávání v textu“ (CTRL + F), přesunout na začátek dalšího článku.

SLOVO ÚVODEM

Vážení přátelé!

Věříme v pozvolné uvolňování důsledků nouzového stavu a s touto vírou hledíme vstříc dalším dnům přibližujícím nám nejkrásnější svátky roku. Toto vydání je zcela výjimečné z důvodu obsahu článků, které nás vracejí do současné, nesnadné reality koronavirové doby, ale závěrem nutí i trochu přemýšlet. Rádi bychom vám, kteří nemáte počítač, předali „Důležité informace“, které rozesíláme průběžně e-maily. A ostatním tyto informace připomínáme. Jedná se o rady, doporučení, oznámení, upozornění, ale i poděkování a vzpomínání na významné dny pro nevidomé. Svou pozornost prosím věnujte objednávání kalendářů, časopisů z redakce Zory, platbě členských příspěvků. Protože nemůžeme uskutečnit plánované oblastní shromáždění, kde se tyto záležitosti tak snadno řešily, nabízíme dvě varianty objednávek. Dejte nám prosím vědět, kterou jste zvolili.

Plánujeme ještě letos vydat jedno číslo informátoru s návrhy akcí na leden a únor a zároveň se omlouváme, že toto mimořádné vydání nevyjde ve zvukové podobě. Všem přejeme hodně sil, lásky, štěstí, hlavně zdraví a opatrnosti do dalších dní. A věřme, že všechno společně zvládneme!

Vaši pracovníci Oblastní odbočky SONS Olomouc

POZOR ZMĚNY!

* Oblastní shromáždění, plánované na 26. listopadu, se ze známých epidemických důvodů ruší bez náhrady v tomto roce.

Pokud bude situace příznivější na jaře, bude oblastní shromáždění svoláno, pozvánku včas rozešleme.

* Poradenská aktivizační setkání ve Šternberku a Uničově se taktéž nekonají.

* Není jisté, zda dojde v předvánočním období k rozvolnění omezujících opatření, a tudíž ani nevíme, zda bude možno uspořádat tradiční předvánoční setkání.

Pokud bude přeci jen situace trochu příznivá, rádi vás na poslední setkání v roce pozveme.

JAK SI OBJEDNAT KALENDÁŘE A ČASOPISY NA ROK 2021

Vážení přátelé, rádi bychom připomněli, že v naší odbočce si můžete objednat periodika, která vydává redakce Zory. Časopisy můžete dostávat ve zvětšeném černotisku, v bodovém písmu, na flash discích, CD, přes internetové rozhraní či emailem, stačí si jen vybrat a nejpozději do 26. 11. 2020 navštívit naši odbočku, kde současně s objednávkou zaplatíte příslušnou částku ročního předplatného.

Totéž platí i o kalendářích na rok 2021 - stolní (zvětšený černotisk **nebo** kombinovaný s Braillem) za 60 Kč, kapesní za 10 Kč a nástěnný reliéfní s motivy šperků za 150 Kč. Nástěnné kalendáře s pejsky ze SVVP máme již v omezeném množství na odbočce k dispozici za cenu 150 Kč pro členy, ostatní 200 Kč.

Těšíme se na Vaše objednávky.

Tyto informace jste si mohli přečíst v posledním vydání Olomouckého informátoru. ALE: protože stále trvá nouzový stav a návštěvy odbočky jsou povoleny pouze v nejnutnějších případech, máme pro vás i jiné varianty objednávek:

1. Můžete nám telefonicky či emailem sdělit kódy zvolených časopisů a po jejich zaplacení **na účet: 212264446/0300** (uveďte do zprávy pro příjemce své jméno, příjmení a důvod platby = můžete tak platit i členské příspěvky), potom vám provedeme objednávku a platbu v redakci Zora.

2. Každý, kdo odebírá časopisy z redakce Zora, obdržel v nedávné době Nabídku periodik na rok 2021 ve zvětšeném černotisku a v Braillově písmu se složenkou k zaplacení (pro vypsání svých údajů a kódů vybraných časopisů). Tímto způsobem si můžete časopisy objednat individuálně i sami.

Trochu jiná situace je v objednávání **kalendářů na rok 2021** z KTN v Praze. Tyto kalendáře objednávat v podobném počtu jako vloni dopředu sami a po vašem zaplacení na účet: **212264446/0300** je rozešleme poštou.

Víme, že letošní rok je zcela jiný než dřívější, mrzí nás tyto komplikace, a věříme, že se situace brzo zklidní a budeme se vracet k dřívějším ověřeným postupům.

ROUŠKY A DEZINFEKCE NA ODBOČCE

Máme obojí v menším množství k dispozici. Pokud tyto zdravotnické pomůcky nemáte, volejte, pište! Najdeme způsob, jak vám je doručit, i když to třeba nebude hned druhý den.

Jednorázové papírové roušky, nanoroušky, dezinfekci a gumové rukavice na jedno použití máme na vyžádání zdarma pro zrakově postižené občany našeho regionu – dar z Nadace prof. Vejdovského, za což jí velmi děkujeme.

Textilní roušky máme ve velmi omezeném množství – zbytek z jara (jsme ale schopni zprostředkovat ušití dalších, ovšem již za poplatek).

Po osobní domluvě vám pomůžeme zajistit i filtry do roušek či roušky se stříbrným vláknem.

ČINNOST ODBOČKY VE STAVU NOUZE

Naše služby zůstávají a fungují i nadále, pouze v jiném režimu - bezkontaktně. Např. telefonicky, e-maily, po skype se setkáváme pravidelně každé úterý dopoledne, přidáte se? Přerušeni kontaktních aktivit naší odbočky platí až do odvolání! Na pracovišti je ale zajištěn kontaktní den = pondělí v těchto hodinách 9 – 12, 14 - 17. Probíhá pouze v neodkladných záležitostech po předchozí telefonické domluvě, za dodržování přísných hygienických opatření. Jakmile bude situace příznivější a budeme se moci opět scházet, určitě se Vám včas ozveme.

Nadále však platí, že můžete využít služeb odborného sociálního poradenství či naší pomoci se zajištěním roušek a nákupů nebo odeslání poštovních zásilek, apod. Všichni pracovníci jsou k dispozici na telefonech nebo prostřednictvím e-mailu. Neobávejte se požádat o pomoc! Proto jsme tady! Děkujeme za pochopení.

NAŠE VELKÉ PODĚKOVÁNÍ

Vážení členové, příznivci, dobrovolníci, známí i neznámí, po několikaměsíčních přípravách s obzvlášť dramatickým závěrem proběhly v polovině října rozšířené **sbírkové dny Bílé pastelky**. My již v tuto chvíli známe výsledky, o které bychom se s vámi rádi podělili, protože nám udělaly neskutečnou radost.

Do ulic Olomouce, Šternberka a Uničova jsme v průběhu dvou sbírkových dnů vyslali celkem 18 dvojic, které se vydaly do terénu navzdory velmi nepříznivému deštivému počasí a také ve stále se zhoršující epidemické situaci, kdy vstupovala v platnost zpřísněná opatření. Proto jim všem obzvlášť letos patří obrovské díky.

A jak to tedy celé dopadlo?

V papírových kasičkách v ulicích se podařilo vybrat celkem 40 473 Kč.

Horkou novinkou letošního roku byly vzhledem k celospolečenské situaci také tzv. virtuální kasičky, kdy mohli lidé přispívat pomocí QR kódu nebo převodu na bankovní účet. V těchto kasičkách, kterých jsme měli dohromady 7 se vybralo celkem 9 435 Kč.

Celkový výtěžek naší odbočky v letošním ročníku sbírky Bílá pastelka tedy činí krásných 49 908 Kč.

Upřímně přiznáme, že jsme takovou parádu, obzvlášť v této nelehké době, vůbec nečekali.

Rádi bychom tedy touto cestou ještě jednou moc a moc poděkovali všem dobrovolníkům-prodejcům, kteří neváhali a pomohli nám pomáhat. Velké díky ale patří také vám všem, kteří jste si pastelku zakoupili buď přímo u prodejců, nebo jste přispěli online. Vaší podpory si nesmírně vážíme.

K. Hájková

PROVOZ KTN V PRAZE

Na základě rozhodnutí vlády ČR je Knihovna a tiskárna pro nevidomé = KTN od 22. 10. 2020 až do odvolání pro veřejnost uzavřena. Osobní zápůjčky bude možné bez problémů vrátit se zpožděním, jakmile bude otevřeno. Zásilková služba a digitální internetová knihovna fungují dále bez přerušení. Pracovnice se ale na pracovišti střídají a může se stát, že Vaše objednávky kalendářů se budou vyřizovat delší dobu.

NABÍDKA POMOCI

Pokud se někteří z vás rozhodnou pro radikální omezení pohybu mimo dům a budou potřebovat pomoc s nákupy potravin a jiných nezbytností, vynosnažíme se najít pro vás opět dobrovolníky z řad studentů.

Napište nám nebo volejte buď koordinátorovi dobrovolníků J. Příborskému, telefon 778 412 710 nebo kterékoli další pracovníci odbočky.

PLÁNUJEME ZMĚNU MÉDIA PŘI ROZESÍLÁNÍ ZVUKOVÉHO INFORMÁTORU

Z důvodu často nekvalitních CD, či nedokonalého nahrávání a často poškozených (přelomených) médií CD při přepravě poštou, jsme se na jednání oblastní rady dohodli o změně média na nahrávání zvukového informátoru. V nejbližší době pořídíme ze sponzorských prostředků **flash disky (flešky)**. Obaly, máme k dispozici. Co se týče přehrávačů či rádií s USB vstupem pro flešky, doporučujeme malý přehrávač s rádiem značky Technisat RDR, cena cca 800 Kč.

Existuje mnoho druhů, třeba dokonce máte již nějaký doma. Jestli ne, rádi vám poradí v prodejně tyflopomůcek. Nebo si ho můžete přát „pod stromeček“.

Prosím, pokud možno co nejdříve nám sdělte svůj zájem o zasílání zvukové verze Olomouckého informátoru na flash disku. Na cédéčkách už Informátor rozesílat nebudeme.

OPĚT ROUŠKY, jejich nošení s brýlemi a další zdravotnické prostředky

Jak dlouho vydrží a jak se o ně správně starat?

Ústenky - Jednorázové ústenky (roušky) z lékárny jsou základní ochrannou pomůckou pro dnešní dobu. Jejich hlavní výhodou je, že je vybalíte ze sáčku, nasadíte a po použití zabalíte do sáčku a vyhodíte. Žádné další starosti. Ovšem pokud se zajímáte o životní prostředí, už je to horší.

Nanoroušky - Tyto roušky se již dají použít opakovaně, a to zhruba tři až pětkrát. Doba použití se odhaduje na dvě až čtyři hodiny v závislosti na tom, jak rychle zvlhne. Nanoroušku nelze žehlit ani propařovat párou, došlo by k poškození vláken.

Bavlněné roušky - Nejlépe uděláte, když v bavlněné roušce budete pravidelně vyměňovat filtr, a to vždy, jakmile zvlhne. To je v průměru za dvě až čtyři hodiny. Filtr poté vyjměte a vyhodte. Podomácku vyrobená rouška dokáže zachytit téměř 80 % všech infekčních částic, které její nositel vykašle. Samotnou roušku vyvaříme a důkladně vyžehlíme.

Respirátory - I respirátor lze používat opakovaně, ovšem maximálně pětkrát. Vydrží i o něco déle než klasická ústenka, a to i osm hodin v kuse, než navlhne.

Latexové (gumové) rukavice - Jsou výhradně na jednorázové použití. Hodí se vám především při nákupu, v MHD, na veřejné toaletě, nebo kdekoliv, kdy víte, že budete sahat na věci, na které sahalo velké množství neznámých lidí před vámi. Po použití vždy srolujte a vhodte přímo do koše. Poté si důkladně umyjte ruce. Což ostatně platí při manipulaci s jakoukoliv ochrannou pomůckou v tomto článku.



Správné nasazování roušky – Nejprve si důkladně umyjte ruce mýdlem a teplou vodou. Pokud tuto možnost nemáte, vydezinfikujte si alespoň ruce. Roušku uchopte na okrajích za tkaničky nebo gumičky a v žádném případě se nedotýkejte středu roušky. Aby vám správně seděla, a byla účinná, měli byste ji mít přes nos i ústa až pod bradou.

Jak roušku nosit - Často je vidět, že lidé nosí jednu celý den, nedejbože i déle. Nasazují ji a sundávají, doma hodí

na botník a druhý den to samé. To je samozřejmě špatně. Na roušku byste

po jejím nasazení neměli vůbec sahat. **Mějte u sebe přes den roušek více a po každém sundání si vezměte roušku novou. Roušky je nutné pravidelně měnit**, jelikož jakmile rouška navlhne, její účinnost prudce klesá.

Sundávání roušky - Při sundávání roušky buďte velmi opatrní, **sahejte pouze na gumičky nebo tkaničky**. Roušku uložte do igelitového sáčku, uzavřete ho a ihned poté si umyjte a dezinfikujte ruce. **Největšímu nebezpečí infekce totiž čelíte ve chvíli, kdy manipulujete s použitou rouškou.**

Čištění a sterilizace - Každý den vezměte všechny použité roušky a proveďte jejich důkladnou sterilizaci. U látkových roušek postačí její vyvaření v hrnci po dobu deseti minut. **Proto je potřeba, aby byla rouška bavlněná. Syntetická by ztratila původní rozměry a tvar. Po usušení roušku ještě důkladně přežehlete z obou stran. Takto sterilizované roušky uložte na suché, čisté a uzavíratelné místo. Nikdy nemanipulujte s čistými rouškami, aniž byste si vydezinfikovali ruce a nedopustíte, aby se k nim dostala použitá rouška.**

A co brýlatí - Jestliže nosíte brýle, **volte roušky především se zabudovaným drátkem v horní části roušky**, který prsty jemně namačkejte na nos **tak, aby rouška seděla na těsno a brýle posadíte na ni**. Nikoliv nad ni. **Jakmile brýle sedí na roušce, ty se pak nemlží.**

Mezi další „babské rady“ patří rozetření tuhého mýdla, nebo gelu na holení na skla a jejich důkladné vyleštění. **Po příchodu domů musíme dezinfikovat nejenom své ruce, ale také brýle. Omyjte je teplou vodou s přídavkem obyčejného mýdla nebo dezinfekčního a následně je osušte papírovou utěrkou. Na plastové části můžete použít i dezinfekci.**



Zdroj: hobby.instory.cz

KRIZOVÁ LINKA PRO SENIORY TEL. 800 200 007

DENNĚ OD 8:00 DO 20:00 HODIN

Bezplatná a anonymní telefonická krizová pomoc pro seniory, pečující a osoby v krizi. Zavolejte, nebo také můžete napsat na e-mail. Váš dotaz bude zodpovězen do tří pracovních dní.

NEJČASTĚJŠÍ TÉMATA HOVORŮ:

Samota, životní ztráty, hledání cest k překonávání překážek, omezená pohyblivost či soběstačnost, vážná nemoc, ztráta zaměstnání, finanční tíseň, péče o seniora v rodině, demence, domácí násilí, šikana, přehlížení, Sociálně-právní aspekty stárnutí.

KOMU SE DOVOLÁTE? Všichni pracovníci mají vzdělání v telefonické krizové intervenci.

Mimo to má většina pracovníků vysokoškolské vzdělání v oblasti sociálně-právní, psychologie a psychoterapie.

CO MŮŽETE OČEKÁVAT?

- Vlídne přijetí, respektující přístup
- Prostor mluvit o všem, o čem potřebujete
- Odborné vedení, podporu a pomoc v hledání řešení

POSLÁNÍ SLUŽBY

Linka seniorů nabízí volajícím důvěrný prostor pro sdílení jejich pocitů, provází je náročnými životními situacemi, poskytuje jim smysluplné kontakty na další služby a instituce.

Zdroj: <https://www.elpida.cz/linka-senioru-zavolejte-nam>

RADY JAROSLAVA FLEGRA,

českého vědce a vysokoškolského pedagoga:

JAK SE NENAKAZIT KORONAVIREM

1. Zachovávat sociální distanc – když to jde, **nepřibližovat se k jiným lidem blíže než na 2 metry a nedotýkat se jich.**

2. Nainstalovat si do chytrého telefonu **Roušku.**

3. **Umývat si ruce mýdlem**, jakmile se dotknete předmětů, kterých se dotýkali jiní lidé. Doma i kdekoli jinde dezinfikovat sdílené předměty (klávesnice a podobně).

4. **Nosit kvalitní roušku**, nejlépe s nanovláknou a vyžadovat, aby roušky nosili lidé ve vašem okolí.

5. **Nevycházet mezi lidi**, když to není nezbytně potřeba. V rámci možností pracovat z domova, a to i za cenu změny zaměstnání či dokonce povolání.

6. **Nakupovat** vše, co lze, pouze **po internetu nebo** telefonicky.

7. **Nezúčastňovat se žádných hromadných akcí** – hromadnou akcí se rozumí cokoli, kde je více než 5 lidí. To samé vyžadovat od členů domácnosti.

8. **Větrat a udržovat v místnostech vysokou relativní vlhkost** (nad 40 %), například tím, že budete mít v místnostech nastavenou nižší teplotu a přitom budete nosit teplejší oblečení. V suchu kapénky vysychají, virus se udrží ve vzduchu dlouho a doputuje na delší vzdálenost.

9. **Udržovat se v dobré fyzické kondici** – jíst dost zeleniny, ovoce, **vitamínů (především D a C** – obojí jen v doporučeném denním dávkování), pohybovat se na čerstvém vzduchu v místech, kde nejsou lidé. Dostatečně odpočívat a spát.



10. Udržovat se v dobré psychické kondici – komunikovat telefonicky či elektronicky s přáteli, známými a příbuznými, hlavně s těmi dříve narozenými, konzumovat na dálku kulturu (hudbu, divadlo, filmy) číst knihy, vzdělávat se, pomáhat druhým, snažit se si udělat minimálně jednou denně radost.

11. Jestli tím neohrozíte rodinný rozpočet, tak utrácejte. Za vybavení domácnosti, šatníku, dílny, za knihy, vzdělání, opravy bytu, chalupy, za dovoz jídla z oblíbené restaurace. Šetrnost a střídmost ve spotřebě bývá považována za ctnost – v současné situaci to však neplatí. Investujte do své budoucnosti, **zabavte se a podpořte ekonomiku.**

12. Hledejte v nové situaci nové příležitosti. Zkuste napsat knihu, divadelní hru, složit písničku, malovat, rozjed'te novou zábavnou či vzdělávací stránku na internetu. Zkuste si osvojit nějaké řemeslo. Rozjed'te cokoli nového. Během epidemie někteří lidé konečně najdou ten pravý smysl života. Nepropásněte šanci se zařadit do těch šťastnějších skupin.

Zdroj: www.dotyk.cz

DOPORUČUJEME - ROHLÍK.CZ – POTRAVINOVÝ ON-LINE OBCHOD I PO TELEFONU!!! A NEPOTŘEBUJETE POČÍTAČ!

V této době, kdy bychom měli omezit pohyb mimo domov na minimum, je výhodné využít služeb potravinových on-line obchodů.

Velmi vstřícný vůči zdravotně postiženým a seniorům je on-line obchod ROHLÍK.CZ.

Vyjímáme z jejich webových stránek následující informace: www.rohlik.cz

- E-mail: zakaznici@rohlik.cz
- **Tel: 800 730 740** (každý den od 7:00 do 23:00 hodin)
- **Výhody pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P a seniory od 65 let**

Nákup lze platit hotově i kartou. Objednávka po telefonu nebo přes web.

Připravte si k ruce průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P.

Nejdříve je nutná **zdarma registrace do klubu „Obchod bez bariér“.**

Stačí zavolat na výše uvedené tel. číslo a pracovníci této firmy s vámi celou objednávku vytvoří.

Nebo přes webové stránky najdeme v dolní části webu pod položkami SNADNÝ NÁKUP, ROHLÍK BEZ BARIÉR:

<https://www.rohlik.cz/tema/rohlik-bez-barier>

Doprava zdarma pro členy klubu platí při nákupu od pondělí do čtvrtka s doručením mezi 10. a 15. hodinou. Mimo tyto dny a hodiny jsou platné běžné tarify.

Před předáním prvního nákupu vás kurýr požádá o průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P, případně ověří váš věk. Tím si potvrdí platnost vašeho členství. Kurýr po ověření předá nákup. Ověření může probíhat i namátkově.

Výhodná nabídka Vodafonu pro ZTP a ZTP/P

Pro držitele těchto průkazů mobilní tarify, pevný internet i digitální TV za výrazně snížené ceny. Vyberte si svou zvýhodněnou nabídku.

Ať už hledáte tarif s mobilními daty, kvalitní internetové připojení, digitální televizi nebo kombinaci zmíněného.

Mobilní tarify, internet na doma, dostatek dat, další nabídky. Pro bližší informace volejte 800 777 777 – bezplatná linka.

Zdroj: www.helpnet.cz

DEN BÍLÉ HOLE A DEN NEVIDOMÝCH

Určitě vám tyto pojmy něco říkají. V období kolem Dne bílé hole probíhá každoročně celostátní sbírka Bílá pastelka, do níž se vždy zapojuje i naše Oblastní odbočka.

Ke Dni nevidomých pořádáme společně s Tyfloservisem, TyfloCentrem a Tyflopomůckami pro veřejnost i pro zájemce z našich řad Den otevřených dveří. Kvůli nouzovému stavu se výjimečně letos nekoná.

Abychom vám vznik a význam obou těchto dní přiblížili, přečtěte si následující odstavce.

15. říjen – MEZINÁRODNÍ DEN BÍLÉ HOLE

Tento den byl vyhlášen v roce 1964 v New Yorku na návrh Světové rady pro blaho slepců. Hůl byla využívána při pohybu nevidomých po staletí, její použití však bylo nahodilé a omezovalo se většinou na ochranu před překážkami.

Až ve dvacátém století dochází k významným změnám. Pokrok v oblasti dopravy s sebou nesl potřebu označení nevidomé osoby.

Z dostupných pramenů se dozvídáme, že bílou hůl jako první používal anglický fotograf James Biggs z Bristolu, který oslepl při dopravní nehodě. Biggs se cítil ohrožen automobilovým provozem kolem svého domu, a proto si v roce 1921 natřel svoji vycházkovou hůl na bílo, aby byl pro motoristy lépe viditelný. Oficiálně se však bílé hole začaly používat až v Paříži na návrh Guily Herbemontové, schválený v roce 1930 policejní prefekturou. Za přítomnosti prezidenta Francie předala nevidomým 5000 bílých holí pořízených z vlastních prostředků.

Bílá hůl se pak rychle rozšířila po celé Francii, později v Evropě a na celém světě, a tak se stala symbolem nevidomých.

Techniku pohybu s tzv. „dlouhou holí“ vypracovali v padesátých letech 20. století v USA pánové Richard E. Hoover a C. Warren Bledsoe. Efektivní metoda využití této kompenzační pomůcky byla aplikována i do našich podmínek.



Výuce prostorové orientace a samostatného pohybu se věnují odborně vyškolení instruktoři Tyfloservisu. Proto můžete na ulicích našich měst potkávat nevidomé, kteří při chůzi pohybují holí kyvadlovým způsobem, a tak si vykrývají prostor před sebou a bezpečně se mohou vyhnout překážkám. Ovšem pro pohyb nevidomého je důležitá nejen „dlouhá bílá hůl“, ale také zvládnutí celé řady orientačních technik a prvků s využitím sluchu, echolokace a dalších smyslů, ale také hmatných orientačních plánek nebo ozvučených navigačních aplikací „chytrých“ telefonů. Velmi účinně jim při pohybu ve městě pomáhají ozvučené semaforey, inteligentní zastávky MHD, zvukové ohlašování čísel a směrů vozidel MHD, hmatné prvky na chodnících v místech přechodů, orientační majáčky u vstupů do veřejných budov, orientační systémy a ozvučené informační tabule na vlakových i autobusových nádražích v našem regionu (ty aktivuje nevidomý pomocí dálkového ovládače, který nosí vždy u sebe). Moderní technika a technologie významně podporují samostatnost nevidomých. Ale tou základní důležitou pomůckou je stále bílá hůl. Pro její uživatele je na počátku nejtěžší překonat ostych z jejího používání a označování jejich postižení. Pokud tuto psychologickou bariéru překonají, je to pak projev jejich statečnosti a odvahy pohybovat se v běžném prostředí bez zrakové kontroly.

13. LISTOPAD – DEN NEVIDOMÝCH

Den nevidomých připadá každoročně na 13. listopad. Nejprve byl připomínán v Čechách a na Moravě. Den nevidomých navrhli v roce 1947 dva učitelé brněnské školy pro nevidomé Rudolf Krchňák a Lubomír Nop, pozdější ředitel školy pro nevidomé v Praze na Hradčanech. Postupně se připojily i další země. Tento den si připomínáme výročí narození francouzského filantropa Valentina Haüye (čti Áje) (1745-1822), zakladatele systematického vzdělávání nevidomých. Již od studentských let se zajímal o problémy pařížské chudiny. Nejvíc ho upoutaly podmínky nevidomých, kteří tehdy přežívali odkázáni na dobročinnost a žebrotu. V jeho době málokoho napadlo, že by mohli i pracovat. S výchovou a vzděláváním začal Haüy u nevidomého Françoise Lesueura. Haüye zvláště upoutala jeho dovednost hmatem rychle rozeznat jednotlivé mince. Ověřil si, že u nevidomých zastupuje hmat značnou měrou zrakové vjemy. Haüy vstoupil do historie jako iniciátor a ředitel na světě prvního vzdělávacího ústavu pro nevidomé v Paříži (1784).

V prosinci 1786 představil Haüy své nevidomé žáky ve Versailles králi Ludvíku XVI, za což se mu dostalo uznání a hmotné podpory. Cílem Valentina Haüye a jeho institutu bylo naučit nevidomé žáky číst, psát a počítat, učit je cizím jazykům, dějinám, zeměpisu a hudbě. Vzdělané nevidomé bylo pak možné zaměstnávat v umění a řemeslech, například jako domácí učitele, učitele hudby, výrobce provazů, vyplétače židlí, košíkáře, výrobce rohoží, sítí aj.

Žákem tohoto institutu byl od roku 1817 také tvůrce dodnes používaného písma pro nevidomé Louis Braille, který se později stal učitelem ústavu.



Závěrem. Ztráta nebo trvalé vážné postižení zraku staví před člověka s tímto hendikepem mnoho překážek a problémů, znamená značnou psychickou zátěž zejména v počátcích tohoto postižení. Současná doba však nabízí těmto lidem pro zvládnutí nové situace a adaptace do nových životních podmínek celou řadu možností a příležitostí.

Jednak jsou zde odborné sociální služby, nastal velký posun ve vytváření bezbariérového prostředí i z hlediska potřeb zrakově postižených, existuje státní sociální podpora (formou příspěvků na pomůcky, příspěvku na péči apod.), Efektivně pomáhají moderní technologie a široká nabídka kompenzačních pomůcek umožňujících jejich samostatnost, vzdělávání, společenské, kulturní a sportovní vyžití i pracovní uplatnění. K opětovnému plnohodnotnému začlenění lidí se zrakovým postižením do společnosti určitě významně přispívá porozumění pro jejich potřeby ze strany veřejnosti, úřadů a dalších institucí.

Jan Příborský

Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.

Arthur Schopenhauer

RADY PRO NELEHKOU DOBU

Určitě bychom to nikomu nepřáli, přesto se v této době může stát, že někoho z vaší rodiny nebo dokonce i vás samotné postihne onemocnění Covid-19.

Pro tuto situaci přinášíme několik následujících rad.

Jak se chovat v domácnosti s nakaženým nemocí Covid-19?

Pokud ve vaší domácnosti je někdo pozitivně testován na koronavirus, znamená to nošení roušek ve společných prostorách, dezinfekce kuchyně či koupelny a zvláštní nakládání s odpadem.

Jak se zařídit, aby bylo riziko nákazy co nejmenší?

1. Kde se mám izolovat?

Pokud byla vám nebo někomu v domácnosti nařízena domácí karanténa, měli byste zůstat doma a nikam nevycházet, a to ani na nákup či k lékaři. Pokud sdílíte bydlení s dalšími členy domácnosti, je dobré se izolovat v samostatném pokoji s oknem, aby mohlo být zajištěné větrání.

2. Můžeme používat společné prostory?

Pokud bydlíte v domácnosti či ubytovacím zařízení se společnými prostory, měli byste zůstat jen ve svém pokoji se zavřenými dveřmi a vycházet jen v nezbytných případech, a to vždy s rouškou. Pokud je to možné, nevstupujte do společných místností, pokud jsou tam přítomni ostatní. Jídlo jezte ve svém pokoji. Roušku, respirátor či jinou ochranu dýchacích cest je nutné používat také při kontaktu s jinými členy domácnosti. Pokud nemáte k dispozici samostatnou koupelnu, měli byste ji používat jako poslední a poté řádně uklidit, tedy vyvětrat a vydezinfikovat.

3. Můžu například na zahradu?

Domácí karanténa neznamená, že by člověk nemohl vyjít ani na zahradu, nebo že se nesmí pohybovat po bytě. Když je ale v blízkosti lidí, používá roušku.

4. Jak velké rozestupy máme dodržovat?

Zamezit by se mělo všem fyzickým dotekům, v případě předávání jídla je nejlepší nechat táč za dveřmi pokoje. Ideální je minimální vzdálenost 1,5 metru od nakaženého. Zhruba do této vzdálenosti od úst klesají kapénky z dechu k zemi.

5. Jak nakládat s předměty denní potřeby?

Náčiní, kterého se dotýkáte, by se už neměli dotýkat další lidé. Ať už jde o ručníky nebo skleničky. Tyto předměty byste měli po použití důkladně umýt mýdlem či mycím přípravkem a vodou. Použité nádoby myjte ručně v horké vodě s čisticím prostředkem a sušte vlastní utěrkou. Možné je použít také myčku nádobí. Používejte vlastní ručníky, které nepoužívají další členové domácnosti.

6. Jak prát prádlo?

Prádlo perte pomocí pracího prostředku při nejvyšší možné teplotě vhodné pro danou tkaninu, ideální jsou teploty nad 60 stupňů. Samozřejmě vše žehlete.

7. Jak nakládat s odpady?

Domácnosti s pozitivně testovanými členy nebo s lidmi v karanténě odpad třídit nemají. Navíc musí i před vhozením do směsného kontejneru či popelnice řádně zajistit, aby nedošlo k potenciálnímu šíření nákazy kontaktem s jejich odpadky. Zvláštní nakládání vyžadují také **roušky, respirátory či rukavice. Ty patří jedině do směsného odpadu. Předtím je potřeba je umístit do sáčku, ten pevně zavázat a pak dát do dalšího sáčku a opět zavázat.** Tím se zabezpečí náhodné rozvázání uzlu, aby byli maximálně chráněni všichni, kteří s odpadem zacházejí. Zároveň je důležité dodržovat hygienická pravidla i při samotné vynášení odpadků, tedy pořádně si umýt ruce mýdlem nebo použít dezinfekční gel.

8. Můžu přijímat návštěvy?

Po dobu izolace ne, zejména pokud jste starší nebo chronicky nemocní. Ve skutečně nezbytném případě je třeba použít roušku a udržovat bezpečnou vzdálenost, nejprve byste to však měli probrat s lékařem. Pokud musíte mluvit s někým, kdo není členem domácnosti, udělejte to telefonicky či přes sociální sítě.

9. Jak minimalizovat riziko nakažení ostatních osob?

Při kašláním nebo kýchním si zakryjte ústa a nos kapesníkem na jedno použití. Lidé, kteří pečují o osoby čekající na výsledky vyšetření na infekci covid-19, mají postupovat stejně. Kapesníky odhazujte do plastového pytle na odpadky a okamžitě po jejich použití si umyjte ruce mýdlem a vodou. **Ruce si mýdlem a vodou myjte často, nejméně 20 vteřin.** V případě potřeby používejte dezinfekci. Nedotýkejte se očí, nosu a úst neumytými rukama.



10. Co dělat, když potřebuji k lékaři?

V případě že se zhorší váš zdravotní stav, objeví se zejména horečka, kašel nebo dušnost, kontaktujte telefonicky svého lékaře, který bude dále organizovat poskytování zdravotní péče ve spolupráci s krajskou hygienickou stanicí. **Telefonická konzultace s lékařem je nezbytná, protože je třeba omezit kontakt s dalšími osobami ve zdravotnickém zařízení.**



Zdroj: <https://www.seznamzpravy.cz/>

(Před)Vánoční kvíz

Vážení přátelé,

opět jsme si pro vás připravili vědomostní kvíz, který vám, jak doufáme, udělá především radost a zpříjemní dlouhé podzimní dny.

Téma dnešního kvízu se nabízí doslova samo - VÁNOCE. Pojdte tedy společně s námi pomaličku nasát atmosféru nejkrásnějších svátků v roce. V průběhu luštění si ověříte své znalosti a vědomosti nejen co se týká tradic a historie českých Vánoc.

Své odpovědi nám můžete posílat na e-mail olomouc-odbocka@sons.cz, poštou do kanceláře, nebo volat Kláře Hájkové na tel. č. 773 793 042. Volat můžete každý den kromě pátku v čase od 9:00 do 11:00 a to až do pondělí 7. 12. 2020.

Přejeme příjemnou zábavu.

1. Znáte dobře vánoční koledy? Uveďte, o jakou známou vánoční písničku se jedná.

- Synáčka zrodila čistá Panna, v jesličky vložila Krista Pána.
- Zvonky dětských let, rozezvoňte svět!
- Za naše zpívání, za koledování, dejž vám Pán Bůh své požehnání.
- Slunce se vynoří, hned však se k pohoří skloní, rychle skloní.
- Panimáma vstala. Panimáma vstala.
- A ty, Mikši, na housličky: hudli, tydli, hudli dá!

2. Poznáte, jaké slovo se skrývá pod následující přesmyčkou?

- yrahm -
- emkaot -
- čkisjyle -
- abakň -
- rksvapka -
- ečnÍpkry -
- koykvrajotáv –

3. Odpovězte správně na otázku. Na výběr máte hned tři možnosti, z nichž pouze jedna je správná.

1. Co znamená slovo advent

- a) příchod,
- b) odchod,
- c) zrození.

2. Kde se poprvé objevil adventní věnec

- a) v Izraeli,
- b) v Německu,
- c) v Polsku.

3. Co je to štědrovka

- a) šupina,
- b) vánočka,
- c) nadílka.

4. Kde se každoročně před Vánoci zapaluje betlémské světlo

- a) v jeskyni,
- b) v kostele,
- c) na louce.

5. Ježíšek leží

- a) ve stodole,
- b) ve chlévě,
- c) ve stáji.

6. Jaké dary přinesli tři králové Ježíškovi

- a) zlato, kadidlo, ovci,
- b) zlato, myrhu, víno,
- c) zlato, kadidlo a myrhu.

7. Čím byl Josef, manžel Panny Marie, maminky malého Ježíška

- a) tesař,
- b) truhlář,
- c) kovář.

4. Zvyky a pověry v období Vánoc

- a) Proč by se nemělo na Štědrý den jíst maso?
- b) Kdy má podle pověry začít štědrovečerní večeře?
- c) Co má v příštím roce symbolizovat šupina pokládána pod talíř při štědrovečerní večeři?
- d) Co zjišťujeme rozkrojením jablka?
- e) Proč dívky házejí střevícem?
- f) Co má přinést darované jmelí?
- g) Proč na Nový rok vaříme čočku?
- h) Proč by se naopak na Nový rok neměla vařit ani jinak upravovat drůbež?

Kontakty na spolupracující organizace:

Tyflopomůcky – 585 415 130, 777 360 348, www.tyflopomucky.cz/olomouc

Tyfloservis – 585 428 111, 773 227 544, www.tyfloservis.cz

TyfloCentrum – 585 423 737, 730 870 776, www.tyflocentrum-ol.cz

Ergones – 583 034 536, 730 870 768, www.ergones.cz

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	2
POZOR ZMĚNY!	3
JAK SI OBJEDNAT KALENDÁŘE A ČASOPISY NA ROK 2021	3
ROUŠKY A DEZINFEKCE NA ODBOČCE	4
ČINNOST ODBOČKY VE STAVU NOUZE	4
NAŠE VELKÉ PODĚKOVÁNÍ	4
PROVOZ KTN V PRAZE	5
NABÍDKA POMOCI	5
PLÁNUJEME ZMĚNU MÉDIA ZVUKOVÉHO INFORMÁTORU	5
OPĚT ROUŠKY, jejich nošení s brýlemi a další zdravotnické prostředky	6
KRIZOVÁ LINKA PRO SENIORY TEL. 800 200 007	7
RADY JAROSLAVA FLEGRA - JAK SE NENAKAZIT KORONAVIREM	8
DOPORUČUJEME - ROHLÍK.CZ	9
VÝHODNÁ NABÍDKA VODAFONU PRO ZTP A ZTP/P	10
DEN BÍLÉ HOLE A DEN NEVIDOMÝCH_.....	10
RADY PRO NELEHKOU DOBU	12
(PŘED)VÁNOČNÍ KVÍZ	14

Naše aktivity můžete podpořit osobně nebo zasláním finančního příspěvku na účet naší odbočky u ČSOB, č. účtu: **263521254/0300**.

Děkujeme Vám!

Na setkání s vámi se těší

M. Kebrdlová, L. Soltysiaková, J. Krčová, K. Hájková,
K. Kočí a J. Příborský



*Informátor je hrazen z prostředků Nadace prof. Vejdovského
a je vydáván pro členy naší odbočky zdarma*