

OBLASTNÍK

ZPRAVODAJ

pro zrakově postižené karlovarského kraje

PODZIM-ZIMA 2021

Vydává: TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.
www.tyflocentrum-kv.cz



OBSAH

KDE NÁS NAJDETE - CO NABÍZÍME strana 3-4

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT

REKONSTRUOVANÁ NÁDRAŽÍ V KARLOVARSKÉM REGIONU ... strana 5
 ERECEPTY A ÚHRADA BÍLÝCH HOLÍ strana 6-7
 PRŮKAZY OSOB SE ZDR.POSTIŽENÍM – ZMĚNY strana 8

PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK

TYFLOLÉTO 2021 strana 9-10
 BYLINKOVÁ ZAHRÁDKA strana 10
 POBYT SONS V M.LÁZNÍCH strana 10-11
 BEZPEČNĚ S ÚSMĚVEM DO ŠKOLY strana 11-12
 MUZIKOTERAPIE V KARLOVÝCH VARECH strana 12-13
 LEZECKÁ STĚNA V KARLOVÁCH VARECH strana 13
 DESKOVÁ HRA PRO NEVIDOMÉ LABYRINT strana 13-14
 KDYŽ NEVIDOMÍ BĚŽÍ PRO NEVIDOMÉ strana 14-15
 BÍLÁ PASTELKA VE MĚSTECH strana 15-17

PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ

DEN NA ZÁMKU KYNŽVART strana 17-18
 INSPO strana 18-20
 VÝLET NA HORNÍ HRAD strana 20-21
 NÁVŠTĚVA „OSMÉHO DIVU SVĚTA“ strana 21-22

NA ZÁVĚR INFORMUJEME

GRATULACE K OCENĚNÍ SENIOR ROKU 2021 strana 23
 TESCO PROJEKTY NÁM POMÁHAJÍ..... strana 23
 ZÁŽITKOVÝ SEMINÁŘ V LÁZNÍCH KYNŽVARTstrana 24
 PUTOVNÍ VÝSTAVA SE ZRAKOVOU VADOU ZA OBJEKTIVEM ... strana 24
 CELONÁRODNÍ SBÍRKA BÍLÁ PASTELKA 2021 strana 25
 RECEPTÁŘ strana 25-26
 PŘÁNÍ strana 26

PŘÍLOHY

OBRÁZKY K ČLÁNKŮM strana 27

KDE NÁS NAJDETE

TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s.

Sídlo společnosti: Mozartova 444/6, 360 20 Karlovy Vary

Internetové stránky: www.tyflocentrum-kv.cz

Facebookové stránky: **TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.**

e-mail na vedení společnosti: reditel@tyflocentrum-kv.cz

email na vedoucí sociálních služeb: kv.tyflocentrum@seznam.cz

PROVOZNÍ DOBA STŘEDISEK:

Pondělí až čtvrtek 8 – 17hodin

Pátek 8 – 12hodin

Dále je možno službu poskytnout +1x do měsíce:

pátek od 13 do 24hodin (max. 8 hodin)

sobotu nebo v neděli od 0.00 do 24hodin (max. 8 hodin)

Karlovy Vary – Stará Kysibelská 602, 360 09 Karlovy Vary

Telefon 353 226 511

Email kancelar.tyflocentrum@seznam.cz

Ostrov – Hlavní třída 1365, 36301 Ostrov,

Telefon 353 674 103, 355 336 666

Email ostrov.tyflocentrum@seznam.cz

Cheb – ul. Svobody 547/19, 350 02 Cheb

Tel. 790 249 069, e-mail: cheb.tyflocentrum@seznam.cz

PROVOZNÍ DOBA STŘEDISKA KV Mozartova a masážního salónu:

Úterý až čtvrtek 8 – 17hodin

Dále je možno službu poskytnout v pátek od 13.00 do 24.00 (1x za měsíc, max. 8 hodin), v sobotu nebo v neděli od 0.00 do 24.00 (1x za měsíc, max. 8 hodin).

Karlovy Vary – Mozartova 444/6, 360 20 Karlovy Vary

Telefon 353 236 065, mobil 731 446 281

Email kraj.tyflocentrum@seznam.cz

+ provoz masážního salónu U PAVLA

Provozní doba: úterý 8-13 hodin, středa 7-17 hodin, čtvrtek 8-13 hodin

Objednávky: úterý až čtvrtek v provozní době nebo na telefonu 353 236 065

CO NABÍZÍME

Registrované terénní a ambulantní sociální služby pro osoby ze zrakovým a kombinovaným postižením v Karlovarském kraji:

Bezplatné SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY

Nevíte, jak využít volný čas, udržet svou fyzickou a psychickou kondici?

Chcete navázat nové kontakty a díky zrakovému handicapu nemůžete využívat běžně nabízených aktivit?

Tato služba je určena právě Vám.

Bezplatné služby SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Máte doma kompenzační pomůcku a potřebujete se zdokonalit v jejím používání?

Potřebujete poradit ohledně výběru nové kompenzační pomůcky?

Nevíte, jak si kompenzační pomůcku pořídit?

Chcete se naučit s kompenzační pomůckou pracovat?

Tato služba je určena právě Vám.

Placené PRŮVODCOVSKÉ A PŘEDČITATELSKÉ SLUŽBY.

Jste objednaný na úřad, k lékaři, na jednání či jinou schůzku a Váš zrakový handicap Vám neumožňuje se na schůzku dostat?

Potřebujete vyplnit formulář, objednat vstupenky, jízdenky, nakoupit přes internet, napsat dopis, odvolání, přečíst časopis, knihu?

Nemůžete sami na nákup a potřebujete doprovod?

Tato služba je určena právě Vám.

Ceník služby: Za hodinu skutečně využitého času zaplatíte 120,-Kč, tedy 2,-Kč/min.). Pokud hodinu nevyužijete, vypočítává se jen skutečně spotřebovaný čas!

MASÁŽE pro zdravotně postižené i širokou veřejnost

Ceník:

klasická masáž částečná pro zdravotně postižené (ZP)	120,-Kč
PERMANENTKA 5+1zdarma částečná masáž pro ZP	600,-Kč
klasická masáž částečná pro veřejnost	200,-Kč
PERMANENTKA 5+1zdarma částečná masáž pro veřejnost	1000,-Kč
klasická masáž celková pro zdravotně postižené (ZP)	250,-Kč
PERMANENTKA 5+1zdarma celková masáž pro ZP	1250,-Kč
klasická masáž celková pro veřejnost	350,-Kč
PERMANENTKA 5+1zdarma celková masáž pro veřejnost	1750,-Kč
reflexní masáž plosky pro zdravotně (ZP)	150,-Kč
PERMANENTKA 5+1zdarma reflexní masáž plosky pro ZP	750,-Kč
reflexní masáž plosky pro veřejnost	200,-Kč
PERMANENTKA 5+1zdarma reflexní masáž plosky pro veřejnost	1000,-Kč

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT

Rekonstruovaná nádraží v karlovarském regionu

V poslední době proběhly v našem regionu rozsáhlé rekonstrukce vlakových nádraží, a tak bych Vás rád upozornil na některé důležité změny.

Výraznou změnou, doporučenou Evropskou unií, je zrušení hlášení čísla vlakových nástupišť nově rekonstruovaných budov ČD, dnes jsou ohlašována pouze čísla kolejí!

Velké změny doznalo chebské nádraží. Po rekonstrukci jsou všechna nástupiště snížena, tak aby odpovídala bezbariérovému vstupu do nízkopodlažních vlaků. Na nástupišťích jsou zhotoveny vodící linie včetně signálních pásů, navádějící nevidomé ke schodišti do podchodu.

Nově zde byly vybudovány také výtahy. Výtah do podchodu najdete v levé části vestibulu, mezi pokladnami a schodištěm pro příjezd vlaků. V podchodu je tento výtah umístěn mezi schodišti k 1. nástupišti a schodištěm, vedoucí do příjezdové haly. Výtah ke 2. nástupišti je umístěn v levé části podchodu, těsně za schodištěm. Stejně je tomu tak i k 3. nástupišti. Výtahy do podchodu na 2. a 3. nástupišti jsou umístěny v prostoru mezi oběma schodišti, avšak blíže k severní, resp. sokolovské části nástupiště. Ovládací prvky ve výtahu jsou vyznačeny jak reliéfně, tak i v Braillově písmu, výtah je doplněn i akustickým ohlášením místa zastavení. Přízemí je označeno číslicí 0, podchod je označen symbolem mínus 1.

Součástí rekonstrukce chebského nádraží je i instalace eskalátorů pro výstup na 2. a 3. nástupiště. Oba dva jsou umístěny v podchodu místo pravého schodiště.

Ohlašování nástupišť je zde také zrušeno. Pro vaši informaci první kolej u přepravní budovy je označena číslem 1. Kolej na druhém nástupišti, blíže k budově, má číslo 2. Vzdálenější kolej nese číslo 4. V levé části 2. nástupiště, vpravo, se nachází ještě tzv. kusá kolej (dříve označována jako Ašská), která má číslo 3. Kolej na 3. nástupišti, blíže k budově, je označena číslem 5, vzdálenější nese č. 8. Součástí 3. nástupiště jsou ještě dvě kusé koleje, směrem na Sokolov má číslo 7 a druhá, směrem na Mar. Lázně, je označena jako šestá. Z hlediska nové terminologie jsou nástupiště s kusými kolejemi nazývána jako jazyková nástupiště.

Další novinkou je tzv. sektorizace nástupišť, to znamená, že se již nástupiště nedělí na severní a jižní část. Nástupiště je od nejzazšího konce ke druhému zleva doprava rozdělena cca po třiceti metrech do jednotlivých sektorů, resp. v Chebu jde o sektory s písmenem A až po písmeno I. V místě výstupu na 2. a 3. nástupiště jde o sektory zhruba C a D.

Orientaci v prostorách nádraží vám usnadní i akustické majáčky. Ten první je umístěn v podloubí u příjezdové haly. Požadované informace spustíte dálkovým ovladačem

VPN tlačítkem č. 1. a 2. Informace o příjezdech vlaků v příjezdové části haly zjistíte tlačítkem č. 6. V odjezdové části vestibulu proti vchodu do budovy je umístěna odjezdová tabule, zároveň ovladatelná VPN tlačítkem č. 6. V podchodu k vlakům jsou také umístěny orientační majáčky, další jsou nainstalovány poblíž výstupu na druhé a třetí nástupiště.

Emil Mikláš

eRecepty a úhrada slepeckých holí

Mnozí z Vás se již v praxi setkali s předepisováním léčiv na elektronické recepty. Jejich vystavování je pro lékaře povinné, vystavení listinných receptů je možné jen v určitých zákonem specifikovaných výjimečných situacích. Každý eRecept má vlastní identifikátor, soubor dvanácti alfanumerických znaků, který pacient může obdržet na papírové průvodce, mobilním telefonem jako SMS nebo e-mailem. Tento identifikátor může být vyjádřen dvěma způsoby: buď oním řetězcem dvanácti znaků, což je při vyzvedávání léků v lékárně trochu náročnější, protože lékárník musí přesně opsat všech dvanáct znaků bez jediné chybičky, což se nemusí vždy napoprvé podařit. Druhou, pohodlnější variantou, je vyjádření identifikátoru čárovým nebo QR kódem (ideální pro ty, kdo jsou vybaveni chytrým telefonem). Tento kód pak lékárník čtečkou z displeje telefonu sejme, aniž musí cokoliv opisovat, a v tu chvíli se mu již (funguje-li vše, jak má) váš konkrétní recept na úložišti eReceptů zobrazí a lékárník může začít s vydáváním léku.

V současné době je snazší si léky v lékárně vyzvednout i na samotný občanský průkaz.

Lékový záznam umožňuje pacientovi, lékaři, farmaceutovi a klinickému farmaceutovi nahlížení na údaje o léčivých přípravcích předepsaných a vydaných konkrétnímu pacientovi, které jsou obsažené v centrálním úložišti elektronických receptů, včetně jejich dalšího zpracování. Chce-li lékař nebo klinický farmaceut poprvé nahlédnout do lékového záznamu pacienta, je lékový záznam pacienta zpřístupněn lékaři a klinickému farmaceutovi až po prokázání totožnosti pacienta u poskytovatele zdravotních služeb; tato podmínka nemusí být splněna pro lékaře a klinické farmaceuty u poskytovatele, u kterého již v rámci poskytnutí zdravotní služby byl pacientovi předepsán elektronický recept a na tento recept bylo pacientovi vydáno alespoň jedno balení léčivého přípravku. Totožnost pacienta se prokazuje prostřednictvím systému eRecept ověřením čísla občanského průkazu nebo cestovního pasu v základním registru obyvatel.

V souvislosti s nákupy v lékárnách považuji za užitečné zrekapitulovat, jak je to s platností receptů na léčiva a poukazů na zdravotnické prostředky, celých či z části hrazených ze zdravotního pojištění.

- Nejkratší platnost má recept z pohotovostní lékařské služby, je třeba jej vyzvednout nejpozději do konce dne následujícího po jeho předepsání.
- O něco déle platí recept na antibiotika – tj. 5 kalendářních dní.
- Většina ostatních receptů je platná 14 kalendářních dnů.
- Výjimku tvoří recepty pro opakované vyzvedávání léčiv, jejich platnost je 6 měsíců (neurčí-li lékař jinak, maximum onoho jinak činí jeden rok).
- Poukazy na zdravotnické prostředky (tedy např. na některé optické pomůcky a na bílé hole) platí 90 dnů od jejich vystavení.

Úhrada bílých a červenobílých holí z veřejného zdravotního pojištění od ledna 2022

27. září 2021 prezident republiky podepsal pro naši komunitu důležitý zákon, jen pro otrlejší čtenáře uvedu jeho celý název, který mohou ostatní přeskočit, protože to podstatné bude následovat až za ním:

„zákon kterým se mění zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony“.

Jde o předpis, který upravuje počet bílých a červenobílých holí, na něž lze získat příspěvek z veřejného zdravotního pojištění a také výši tohoto příspěvku.

- bílé hole opěrné – 435 Kč
- bílé hole signalizační a orientační - 807 Kč
- červenobílé hole pro hluchoslepé – 807 Kč

Tyto částky jsou uvedeny bez daně z přidané hodnoty a upřesněny jsou v rámci registrace konkrétních zdravotnických prostředků jejich výrobcí či dodavateli na český trh.

Výsledkem je, že od 1. ledna 2022 budou mít nevidomí či těžce slabozrací opět možnost, která by měla být využívána opravdu jen ve výjimečných případech, získat úhradu tří holí za rok a nyní účtovaný doplatek u některých holí by mohl opět zmizet. Jde tedy jistě o potěšující zprávu. Na druhou stranu musím přiznat, že se ke mně již dostaly zatím ne zcela prověřené informace o prudkém zvyšování cen materiálu, z něhož jsou hole vyráběny, takže je otázkou, zda se tyto nárůsty nebudou muset promítnout do ceny pro koncové uživatele – a celý nekonečný seriál jednání se tak možná dočká reprízy...

Za soc. právní poradnu Mgr. Luboš Zajíc

Ukončení či prodloužení platnosti průkazu osoby se zdravotním postižením

Novelizační bod č. 8. jednoznačněji, než dosud stanoví, že pokud dojde ke skončení platnosti průkazu jako veřejné listiny, přičemž v posudku příslušné okresní správy sociálního zabezpečení již bylo dříve stanoveno, že nárok na průkaz je trvalý, pak při žádosti o vydání dalšího průkazu již jednoznačně nebude znovu vyžadován nový posudek.

Navíc je nově v zákoně uvedeno, že bez časového omezení, resp. trvale se u osob starších 18 let věku vydávají rozhodnutí v případech určitých konkrétních zdravotních stavů podstatně omezujících schopnost pohyblivosti či orientace.

Mezi těmito uvedenými zdravotními stavy jsou i zraková postižení odůvodňující přiznání nároku na průkaz osoby se zdravotním postižením,

- pro ZTP - „oboustranná těžká ztráta zraku, kterou se rozumí zraková ostrost s korekcí, kdy maximum je menší než 3/60, minimum lepší než 1/60,“
- pro ZTP/P – „neúplná (praktická) nevidomost obou očí, kterou se rozumí zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60, 1/50 až světlocit se správnou světelnou projekcí nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální zraková ostrost není postižena, nebo úplná nevidomost obou očí, kterou se rozumí ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí,“

Za potěšující lze také jistě označit, že se podařilo alespoň do jisté míry zlepšit situaci lidí, jimž končí platnost průkazu, ať již nároku nebo jen dokladu jako veřejné listiny, když do zákona byla přidána tato věta:

„Krajská pobočka Úřadu práce 90 dní před koncem platnosti průkazu osoby se zdravotním postižením jako veřejné listiny písemně informuje jeho držitele o končící platnosti průkazu osoby se zdravotním postižením.“

Tím alespoň byla prodloužena dříve naprosto nesmyslná lhůta 60 dnů před skončením platnosti průkazu, v níž bylo jediné možné požádat o průkaz nový, navíc na tuto skutečnost bude oprávněná osoba Úřadem práce automaticky upozorněna. Věřme, že se tak do velké míry podaří problém s navazováním průkazů odstranit.

Tyfloléto 2021

V roce 2020 navázalo Tyflocentrum Karlovy Vary o.p.s. (dále jen TCKV) na bohatou historii rekondičních pobytů v Česku i v zahraničí a nabídlo jejich inovovanou podobu na horské chatě Lesanka v Mariánské pod názvem Tyfloléto 2020.

A protože už tam se účastníci ptali, kam a kdy se pojede příště, bylo jasné, že s Tyflolétem 2021 je už dopředu počítáno. Navíc Tyflocentrum získalo finanční prostředky z grantu „Tesco pomáhá regionům“ na projekt PRD – Pobytově Relaxační Dny.

Tyfloléto 2021 se uskutečnilo ve Velichově od 2. do 4. srpna. Účastníci si zarezervovali a zaplatili pobyt i stravu ve vyhlášeném penzionu a restauraci U Lípy, kde si díky zázemí i vstřícnosti personálu mohli užít aktivity, které pro ně pracovníci TCKV připravili.

Program byl různorodý. Velichov je, mimo jiné, jednou z mnoha zastávek na vodácké Ohři, a tak si sportovně i dobrodružně založení mohli vyzkoušet, jak se ovládá raft s šesti lidmi na palubě. Došlo i na neplánovaný adrenalin, kdy bylo nutné urychleně opustit proražený raft. Osádka však byla srdnatá, a proto na tento zážitek vzpomíná s úsměvem. Pro sportovně a soutěžně naladěné nechyběl oblíbený turnaj v simulované střelbě, či petanque. Další letošní novinkou byla hra Molky (*čti melky*), což je severská obdoba petanque a i zde se při hře ve variantě pro zrakově postižené hráči orientují dle hlasu figuranta.

Kulturní aktivity byly tentokrát velmi hlasité, jelikož cca 20 účastníků lekce pod vedením externího lektora rozeznělo stejný počet perkusních nástrojů od různých bubnů až po chrastítka.

Jako vždy byl i jeden večer vyhrazen poslechu a tanci za doprovodu živé hudby. Stejně jako v loňském roce se o zábavu a dobrou náladu postaralo duo Návraty 1. Kulturní zážitek obohatila i neplánovaně ohlašovaná večerka v podání trumpetistů, kteří se shodou okolností ubytovali u Lípy ve stejném termínu. Krásné tóny trubky do večerního ticha obce Velichov určitě překvapily i mnoho místních.

Mozečky si procvičili všichni, včetně pracovníků TCKV při audio kvízu na téma „známé/neznámé znělky z televizní obrazovky“ a někteří při vědomostním kvízu na téma „Heinrich Mattoni“.

I letos si mnozí odvezli svůj rukodělný výtvar v podobě různých přáníček, záložek do knih a podobných drobností, kterými určitě udělali radost především svým nejbližším.

K péči o zdraví přispěla možnost měření krevního tlaku ozvučeným tlakoměrem a lehké otužování, kdy se na svěžím ovzduší v pártý stanu konalo letní kino, ranní rozcvičky i celodenní stravování, ačkoliv počasí převážně nebylo vyložené letní.

Závěrečné posezení před odjezdem se neslo v duchu díky těm, kteří pomohli vše realizovat, ale i účastníkům aktivit, kteří svou dobrou náladou a družností organizátory odměnili za jejich snahu.

Bylinková zahrádka

Díky podpoře nadačního fondu Tesco jsme si v ostrovském středisku mohli zvelebit nové venkovní zázemí na letní aktivity. Napadlo nás totiž, proč nespojit příjemné s užitečným a pořídili jsme si bylinkovou mini zahrádku. Nakoupili jsme zahradní skříňky, samozavlažovací truhlíky, semena bylin, sluneční plachtu, venkovní gril a další pomůcky potřebné k realizaci našeho projektu. S natěšenými klienty TC jsme se pustili do práce. Společně jsme vybrali bylinky, zasadili do veselých žlutých truhlíků. Po dobře odvedené práci jsme si mohli užívat příjemného venkovního posezení. Po pár týdnech už jsme sklízeli plody své práce a mohli se osvěžit vodou ochucenou vlastnoručně vypěstovanými bylinkami. Po upečeném špekáčku na novém grilu nám přišla vhod. A zatím co budeme v zimě popíjet čaj z nasušených bylinek, budeme se těšit, až si na jaře zasadíme nové.

Rehabilitační a rekondiční pobyt v Mariánských lázních

Rekondiční pobyt v Mariánských Lázních ve spolupráci s Oblastní odbočkou SONS Karlovy Vary byl situován do rozmezí sedmi dnů s důrazem na činnosti, které přispívají ke zlepšení zdravotního a psychického stavu účastníků.

Všechny očekával velice pestrý program, ve kterém GRÓ tvořily turistické výlety, neboť samotná lokalita patří k nejkrásnějším díky nádherným parkům a přilehlému malebnému okolí. Park Bohemium s jeho úžasnými miniaturami hradů a zámků zanechal zcela jistě v myslích všech nesmazatelnou stopu. Národní rezervace Kladské rašeliny představovala pro účastníky zase jistou výzvu, přístupové dřevěné chodníky vyžadovaly pečlivější mapování terénu.

Klienti se každý den vyrovnávali s nerovným terénem, od svahů, úzkých cestiček až po příkré schody. Odměnou jim byly ochutnávky lázeňských pramenů, poslech kolonádního koncertu nebo neopakovatelný zážitek zpívající fontány.

Pro uživatele byl připraven bohatý program i ve společenské místnosti hotelu. Procvičování jemné motoriky instruktorka zaměřila na kreativní techniky, kde využila svou dlouholetou praxi v sociálních službách. Dokázala ze všech klientů profesionálním vedením s citem pro jejich smyslové a prostorové vnímání získat to nejlepší, čeho byli přes své handicap schopni. Při ověřování paměťové schopnosti klientů zúročila svůj cit pro český jazyk a empatickým přístupem přiměla všechny přítomné k aktivní spolupráci paní Alexandra. Na programu týdne byla i simulovaná zvuková střelba, se kterou se někteří seznámili až na pobytu, procvičili si svou sluchovou orientaci, postřeh a prostorové vnímání. Také se všichni seznámili s nejnovějšími kompenzačními pomůckami, některé si mohli hned vyzkoušet při nácviku dovedností.

Na aktivitách si zrakově postižení vyzkoušeli pravidla týmové práce, osvojili si komunikační schopnosti, utužili fyzickou kondici a motorické schopnosti. Byly zde navázány nové přátelské vztahy a v myslích všech nezapomenutelné zážitky.

Bezpečně s úsměvem do školy

Tematicky prvního září proběhla v Chebu v malebném areálu pod chebským hradem na Krajince akce nazvaná Bezpečně s úsměvem do školy. Akce byla zaměřená na fyzickou bezpečnost, a proto hlavními účastníky byla Policie ČR a hasičský záchranný sbor. Nemenší důležitost však měly všechny organizace, které přišly dát veřejnosti najevo, že jsou tady pro ty, kteří je potřebují.

Kromě našeho stánku zde byli k navštívení například Nádech, který dává pomocnou ruku rodičům samoživitelům, Kotec působící na poli sociální prevence, Hospic svatého Jiří, jejichž motto zní: „Nepřišli jsme umřít, ale žít do posledního okamžiku.“ Joker, který zaměstnává již 15 let osoby se zdravotním postižením, Diecézní charita, poskytující pomoc lidem bez domova, nebo také hokejový klub Energie, kde si mohli zájemci především z řad dětí vyzkoušet trefu na branku.

Na stánku TyfloCentra bylo od začátku živo. K názorné ukázce měli návštěvníci k dispozici tzv. hladinku, nepostradatelného pomocníka při nalévání nápojů, mluvící tlakoměr, rozlišovač barev, který budil zasloužený obdiv, haptické „Člověče nezlob se“ na uvolnění atmosféry, dnes již téměř historický Pichtův psací stroj nebo například časopis Koření vydaný v Braillovu písmu, jehož čerstvé výtisky bývají součástí našich střediskových aktivit.

Víte, co vzbudilo největší zájem veřejnosti? Nebyla to ani jedna z výše jmenovaných věcí. Na věci člověk snadno zapomene, ale pocity ze zážitku, ty jsou věčné. Největšímu zájmu se těšila chůze s bílou holí. Zájemci dostali klapky na oči a za asistence pracovníka TyfloCentra se vydali na trasu s překážkami, které v tomto případě tvořily plastové dopravní kužely. Děti a dospívající stáli frontu, aby si vyzkoušeli, jaké je žít s absencí zraku. Zástupci dospělých přistupovali k chůzi poslepu s ostychem. Někdo se dal jen do řeči a ti odvážnější se vydali na trasu s kužely. Většina těch, kteří si chůzi poslepu zkusili, byli plní pocitů, o které se rádi podělili. Mezi návštěvníky byli i uživatelé TyfloCentra. Zážitky si tak neodnášela jen veřejnost. Prvního září se na Krajince doslova plnily sny. Diecézní charita nabízela k zapůjčení klasické dřevěné chůdy. Chůze na chůdách byla u nás poslední dobou diskutovaná činnost, o které mluvila jedna z uživatelek. Nejen vzpomínky na chůdy, ale především touha po chůzi na nich bylo to, co si uživatelka přála. Radost byla takřka hmatatelná a velmi nakažlivá. Bílá hůl najednou zůstala opřená o zeď a do hry vešly chůdy. Pozornost se začala po zásluze zaměřovat jedním konkrétním směrem. Ohňostroje nebyly vidět, a přitom je každý vnímal. Ani věk, ani zrakový handicap, ani přítomnost obecenstva, nic z toho se nemohlo stát překážkou v cestě za snem. Nejen, že se uživatelka na chůdy postavila, ušla na nich úctyhodnou několikametrovou vzdálenost. A pak znova a znova.

Tento nepřekonatelný zážitek dne pomalu ohlašoval konec velmi vydařené akce, na kterou budou jistě rádi vzpomínat všichni, kdo měli možnost se zúčastnit. Nezbyvá

než podotknout to, co v TyfloCentru dobře víme. Nevidomí jsou lidé hodní pozornosti, pomoci a podpory, ale ne lítosti. A za sebe ještě dodám, že jsou zcela jistě hodni obdivu, a to nejen při chůzi na chůdách.

Muzikoterapie

Krajská knihovna v Karlových Varech zprostředkovala na podzim 2021 klientům TyfloCentra neobvyklé zážitky ve formě Muzikoterapie s panem Lvem Havlíčkem.

Pan Havlíček, karlovarský rodák a muž mnoha profesí, je kulturní redaktor, novinář na volné noze, promotér různých kulturních institucí, cestovatel a v neposlední řadě muzikoterapeut. Poslední jeho zmiňovanou profesi jsme si vyzkoušeli na vlastní kůži.

Lekce s ním probíhaly formou setkání v oddělení handicapovaných v Krajské knihovně Karlovy Vary.

Byli jsme obklopeni exotickými hudebními nástroji, o kterých jsme nikdy neslyšeli, natož abychom si je mohli poslechnout, osahat a vyzkoušet si na ně zahrát! Jednalo se například o nespočet afrických bubínků, na které jsme bubnovali každou lekci, abychom se uvolnili a naladili se na hudební setkání. Pod vedením p. Havlíčka se nám podařilo vytvořit krásný hudební útvar, který dokázal bubnovat rytmy afrických kmenů, spolupracovat na udržení zadaného rytmu, procvičit si tak obě hemisféry a zároveň se při tom krásně uvolnit.

Ze všech dalších nástrojů v podobě chrastítek, které měly různé velikosti a tvary, rezonančního bubínku „Happy drum“, jenž se používá k hluboké meditaci, různých typů xylofonů ze všech koutů světa a neobvyklých paliček k nim, mnoho tibetských meditačních činelů takzvaných kartálek, zvláště vypadající drnkací nástroj strumba kalimba, jsme byli nejvíce okouzleni hudebním nástrojem rotující zvukové vlny.

Jednu z lekcí jsme my, účastníci, trávili pasivněji než lekce ostatní. Se zavřenýma očima se zvukem šplouchajícího moře z CD přehrávače, jsme poznali a zamilovali si zvuk rotujících vln. Jemným hlazením a poklepáváním na tento nástroj nám pan Havlíček připravil hluboký harmonizující, inspirující, léčivý relaxační prožitek. Prostor místnosti se zaplnil pozitivními vibracemi, které jsme si všichni odnášeli s koncem sezení domů a zvuk vln jsme slyšeli ve své hlavě ještě dlouho poté.

Muzikoterapie je ne náhodou považována za cestu ke zdraví. Nás nejen obohatila o nové, ale i potěšila a umožnila nám radost z prožitku, protože cesta hudby je rozmanitá a otevřená každému, kdo ji přijme...

Lezecká stěna

Několik z našich klientů si v rámci aktivit Tyfloléto na Mariánské 2020 vyzkoušelo, jaké to je na venkovní lezecké stěně. Ale lezení s instruktorem, který vás zasvětil do principů tohoto sportu, to je jiná káva. To nezažil nikdo z nich.

A pak se to nějak všechno stalo. Tesco každoročně vyhlašuje grantový program podporující místní komunity „Vy rozhodujete, my pomáháme.“ Středisku TyfloCentra v Karlových Varech se podařilo v regionu Karlovy Vary umístit na 1. místě s projektem „PRD“. Ten byl úspěšný i v dalších regionech. A díky tomu bylo možné zajistit pro naše nadšené sportovce dárek v podobě hodiny s instruktorem na lezecké stěně.

Za vytrvalého deště se nás sešlo 8, z toho 2 vodící psi. Protože jsme všichni sportovně naladěni, vzali jsme to do KV stěny oklikou přes oblíbenou cyklostezku. Zážitek byl opravdu komplexní. Po krásném promoknutí následovala adrenalinová chvíle při hledání místa určení. Podařilo se. Konečně jsme byli v KV stěně. Před námi se otevřel 11 m vysoký prostor plný úchytů nejrůznějších tvarů.

Ujala se nás úžasná instruktorka Lenka a zábava začala. Všichni, kdo přišli, si lezení vyzkoušeli. Styly byly různorodé. Někdo dal přednost rychlosti, prostě „šup nahoru, už tam jsem“. Další si vychutnával techniku a s radostí objevoval různé cesty ke stropu díky slovnímu popisu terénu. Měli jsme mezi sebou i nezdolné ženy, které zvládly výstup až nahoru a jiné si lezení vyzkoušeli alespoň na chvíli, než jim tělo řeklo stop. Čas utekl rychleji než obvykle. Dobře jsme se bavili a krásně si namohli svaly.

A jak jsme nakonec zjistili, v tento den jeden z účastníků slavil narozeniny. Povedlo se, dárek – hodinu s instruktorem na lezecké stěně si užil nejen on, ale všichni, kdo byli s ním.

Labyront

V srpnu 2021 nás navštívil na středisku v Chebu náš dlouholetý klient a přivezl s sebou novou deskovou hru s názvem Labyront. Setkání bylo plánované dlouho dopředu, a tak jsme se všichni těšili, s jakou že to novinkou nás seznámí.

Labyront je unikátní desková hra nejen pro nevidomé. Jedná se o český ruční výrobek. Dlouholetým vývojem Labyrontu a propojením různých technologií se hra v současnosti stává i výukovou pomůckou. Hra poslouží díky svému provedení a vlastnostem nejen k příjemně stráveným okamžikům, ale rozvíjí také různé vlastnosti a schopnosti – paměť, prostorovou orientaci, hmat, fantazii nebo představivost. Hrát ji mohou mladí i staří, děti, zkušenější hráči i úplní začátečníci.

Labyront samotný je složen ze čtyř okruhů, v každém okruhu je několik polí, která jsou označena různými reliéfními znaky. Mezi jednotlivými okruhy nalezneme průchody, kterými se hráči dostanou až do samotného středu Labyrontu, kde jsou

umístěny čtyři amulety: Země, Voda, Oheň a Vítr. Celá hra je haptická, tedy ve 3D a lze ji hrát po hmatu.

Pro svou cestu k záchraně planety Země si mohou hráči zvolit buď základní nebo rozšířenou variantu hry. Hráči posouvají své figurky (kamery) v různých barevných provedeních po jednotlivých polích na základě hodů kostkami dle daných pravidel. Hrací plán je magnetický, takže na ní hrací kamery dobře drží. Hra je luminiscenční, to znamená, že po nasvícení krásně svítí. Je možné ji hrát i potmě. Se zavázanýma očima ji lze hrát jen prostřednictvím hmatu, kdy vidomí hráči okusí, jak se ve hře orientují nevidomí. Hra se dá hrát i po telefonu. Je též opatřena pravidly v braillově písmu.

Vraťme se tedy k našemu setkání. Po krátkém povídání o tom, jak vznikla tato hra, proč je unikátní a čím je zajímavá a vysvětlení pravidel, jsme se pustili do hraní. Sešli jsme se v počtu sedmi lidí, z nichž čtyři byli zrakově hendikepovaní. Rozdělili jsme se tedy do třech dvojic, kde se ti dva vzájemně podporovali a pomáhali si, tedy jako na tři hráče. Po krátké chvíli, kdy jsme si osvojili pravidla, jsme už vpluli do zápalu hry. Hra byla zábavná a podněcující a tak, i když chvíli trvalo, než jsme jedno kolo dokončili, rozhodně jsme se nenudili, a ještě k tomu jsme se společně nasmáli. Udělali jsme si na středisku báječné odpoledne a určitě si hraní hry rádi zopakujeme, třeba již podle náročnějších pravidel.

Když nevidomí běží pro nevidomé ...

...ne není to legrace a ani to není myšleno ironicky, ale je to jeden z mnoha příběhů letošního „Běhu pro Světlušku“ v Karlových Varech.

Sportovně dobročinnou akci „Běh pro Světlušku“ organizuje nadace Světluška, jejímž zakladatelem je Český rozhlas. Letos se v Karlových Varech běželo poprvé a běh jako takový má již desetiletou tradici.

Program „Běhu pro Světlušku“, který se uskutečnil v areálu koupaliště Rolava a v blízkém okolí, obsahoval odpolední program v rámci kterého se široká veřejnost mohla seznámit s životem lidí se zrakovým handicapem, pomůckami i specifickými aktivitami této skupiny spoluobčanů. TyfloCentrum Karlovy o.p.s. zde nabídlo možnost vyzkoušet si simulovanou střelbu na elektronické střelnici, v které se nemíří zrakem, ale sluchem a také jízdu na tandemovém kole.

V rámci našich služeb také nabízíme lidem sportovní aktivitu „běh s trasérem. Tuto aktivitu naši klienti využívají a „Běh pro Světlušku“ si samozřejmě nemohli nechat ujít.

Na start závodu ve 20:00 se postavili dvě trojice běžce, traséra a vodícího psa. Slávek, Martin, Lacik a Michal, Míla, Kody a jedna dámská dvojice běžekyně s

trasérkou Libuška s Janou. V pelotonu cca 150 běžců si vedli statečně. Neměli ambici vyhrát závod, ale pojali ho jako běžecký souboj mezi sebou. Doběhli všichni.

Výhrou byla především pěkná účast běžců a výtěžek akce ve výši cca 70 000,-

Všichni věříme, že se „Běh pro Světlušku“ za rok do Karlových Varů opět vrátí.

CELONÁRODNÍ SBÍRKA BÍLÁ PASTELKA 2021

Veřejná sbírka Bílá pastelka v Ostrově

Ve dnech 11.-13.10.2021 se uskutečnil 22. ročník veřejné sbírky na podporu speciálních služeb pro nevidomé a slabozraké BÍLÁ PASTELKA. Do sbírky se zapojila také naše střediska. V Ostrově proběhl sbírkový den 11.10. Do ulic vyšli dobrovolníci, studenti SPŠ Ostrov. O dva dny později zaměstnanci střediska Ostrov v rámci Bílé pastelky uspořádali pro veřejnost Čajování potmě v Jakoby kavárně. Zde si mohli návštěvníci kavárny vyzkoušet zážitkovou formou a s klapkami na očích základní dovednosti sebeobsluhy lidí se zrakovou vadou s použitím kompenzačních pomůcek. Při té příležitosti byla možnost zakoupit si bílou pastelku a přispět tak na zrakově postižené. Celkově bylo v Ostrově vybráno 9 173,- Kč, v Chebu 4 822,- Kč a Karlových Varech 4 858,- Kč. Velké díky patří všem dobrovolníkům, kteří se sbírky zúčastnili a škole SPŠ Ostrov za poskytnutí studentů. Každý, kdo si zakoupil bílou pastelku, podpořil zejména tyto organizace: SONS ČR, z.s., Tyflo servis, o.p.s., krajská TyfloCentra a jejich projekty.

Dobrovolnická sbírka pro Bílou pastelku 2021 v Chebu

Ve dnech 11. – 13.10.2021 proběhl již dvaadvacátý ročník projektu Bílá pastelka. Načasování sbírky je velmi dobré, nadcházející podzim signalizuje období, kdy člověk pozvolna zpomaluje a v souladu s usínající přírodou i on se obrazně ukládá k zimnímu spánku.

Jakmile v životě člověka pomine shon, je čas zastavit se, bilancovat a naslouchat svému vnitřnímu Já. Je to čas pro uzavírání kapitol a otevírání nových příležitostí. Nikdy není pozdě udělat něco lépe nebo začít úplně jinak. Chladné období s sebou přináší i soucit. Lidé probírají své šatníky, aby darovali starý kabát člověku bez domova, sbírají kaštany, aby nakrmili lesní zvěř nebo nakupují dárky sirotkům. Ať se jedná o hmotnou či finanční pomoc, vždy je to projev laskavosti a zahřeje u srdce dárce i obdarovaného.

V rámci sbírky pro Bílou pastelku patří velký dík všem zúčastněným, kteří se jakýmkoliv způsobem podíleli na získání finančních prostředků pro lidi se zrakovým postižením. Tento rok bylo k našim dobrovolníkům počasí milosrdnější než loňský rok. Tentokrát nepršelo a teplotně bylo příjemně. Čtyři dobrovolnice, studentky sociální činnosti na chebské střední zdravotní škole, se odhodlaně pustily do svého dočasného poslání. Ujaly se výběrčích kasiček, které byly i letos opatřeny QR kódem, ten si mimo jiné získává větší a větší oblibu. Dárci si mohli za minimální příspěvek vzít bílou pastelku nebo kapesní kalendář. V letošním roce se uskutečnil v rámci sbírky i zážitkový seminář pro veřejnost v prostorách chebského Tesca a dva dny poté ještě v městské knihovně v Chebu. Dárci si vyzkoušeli chůzi s bílou holí s klapkami na očích, nalévali si nápoj se signalizační hladinkou a také si mohli vyzkoušet indikátor barev. Vždy znova a znova mě těší, když vidím projev solidarity. Chvilé, kdy vzniká jikra naděje na setření rozdílů mezi lidmi, naděje na konec odsuzování, stigmatizování a nenávisti. Chvilé, kdy svítá lepším zítřkům. Díky úžasnému nasazení a odhodlání všech dobrých lidí, se letos podařilo vybrat mnohem vyšší sumu než loni.

Kéž je výsledek sbírky vlaštovkou pro nadcházející období, nadějí na pokojné soužití lidí bez rozdílů. Kéž má víc a víc lidí odvahu být přesně tou změnou, kterou chtějí vidět kolem sebe. Přeji nám všem, abychom měli otevřená srdce nejen v tento čas.

Zaměstnanci TC v Karlových Varech se stali dobrovolníky

Letošní 22. ročník sbírky Bílá pastelka byl opět specifický kvůli celosvětové pandemii Covidu – 19. Středisko Karlovy Vary se účastnilo již druhého ročníku, a to v počtu tří kasiček. Zaměstnanci střediska KV se stali dobrovolníky, oblékli tradiční tričko této sbírky, nasadili roušku a vyrazili vyzbrojeni sadami pastelek a zbrusu nových plastových (opakovaně použitelných) kasiček do terénu. Tentokrát byly našim zázemím prostory Krajského úřadu Karlovarského kraje. Oslovení občané a úředníci byli k překvapení nás všech navzdory současné situaci velice vstřícní, milí a velmi štedří. Nejen že dárci přispěli finančním obnosem, ale také se aktivně zajímali o problematiku osob se zrakovým postižením a následně si řada z nich vyzkoušela kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením. Velice oblíbené byly brýle, které simulují různé zrakové vady a díky nimž se mohli štedří dárci vžít do pocitů člověka se zrakovým postižením. Závěrem je třeba připomenout, že vzhledem k těžké době to byl nádherný výkon a pracovníci nakonec vybrali ve třech kasičkách bezmála pět tisíce korun, což je výrazný nárůst proti předešlému ročníku, kdy se vybrali necelé tři tisíce korun českých. Děkuje všem za jejich ochotu, podporu a pomoc!!!

Den na zámku Kynžvart

O tom, že rok 2021 byl na výlety a akce bohatý, není pochyb. V druhé polovině září jsme uskutečnili výlet na Zámek Kynžvart. V rámci akce Památky bez bariér organizované národní radou zdravotně postižených České republiky jsme se zúčastnili, jak jinak než velmi vydařené, celodenní akce v Kynžvartu. Během jednoho dne bylo možné navštívit jeden z vnitřních okruhů zámku a projít krásné zahrady blízké i zámku vzdálenější. K dopravě jsme využili náš oblíbený vlakový spoj, který jezdí mezi Karlovými Vary a Mariánskými Lázněmi. Výpravy se zúčastnili samozřejmě i naši zvířecí andělé, vodící pejsci.

Prohlídka byla rozdělená na dvě části. V první části nás čekala prohlídka zámeckých zahrad, druhá prohlídka pak již měla vést samotným zámek. Po příchodu do areálu zámku se nás ujal zkušený a milý průvodce. Po horké chvilce, kdy bylo potřeba spočítat všechny účastníky, kteří již byli rozprostřeni široko daleko v areálu, jsme přece jen nakonec dali dohromady konečné číslo a prohlídka mohla směle začít.

Průvodce měl s sebou ještě posilu, paní průvodkyni, která byla nápomocna jak při výkladu, tak při zdolávání obtížnějšího venkovního terénu. Procházeli jsme překrásná místa se staletými stromy a potůčkem. V zahradě jsme měli možnost sednout si na původní kamenné křesílko v malebném zátiší, kde sedávali panovníci tehdejších let. Za šumění vody padající malou kaskádou směrem do údolí jsme obdivovali krásu staletých stromů a kouzelného místa, kde kdysi dávno tekla pramen. K dispozici jsme měli i fotografie zachycující velmi silně atmosféru dávno minulou. Po procházce anglickou zahradou jsme se vydali po kamenných schodech na příkrý kopec. Na vrcholu se rozprostíral rozložitý pozemek, původně louka. Během dlouhých let neudržování se louka proměnila v neutišenou krajinu se stromy a keři. V zájmu správců nyní je obnovit původní ráz krajiny. Hodně práce mají již za sebou,

avšak hodně ještě před sebou. Už nyní ale působí krajina příjemně a není těžké si přestavit, jak bude vypadat za pár let. Již jen několik málo schodů nás dělilo od lesního chrámu. Nádherný přístřešek s lavicemi pro cca 30 lidí na nás čekal ukrytý uprostřed lesního porostu. Nechyběl oltář s Ježíšem v nadživotní velikosti a květinami. Schování pod střechou, a přesto v bezprostřední blízkosti přírody jsme v tichosti vychutnávali všudypřítomné božství, které je součástí každé živé duše. Za jemného cinkotu zvonků měl každý možnost zavřít oči a prostě být. Atmosféra byla silná. Každý sám za sebe, a přitom v jednotě se vším mohl cítit sílu soudržnosti a nekonečné lásky. Po tomto úžasném zastavení jsme s pokorou opustili chrám a vydali se do velkého lesního altánu, který dřív sloužil jako čajovna. V současné době je prostor zchátralý a jeho budoucí rekonstrukce je nejistá. I přesto bylo možné zachytit v něm zvláště příjemný nádech minulých let.

Po prohlídce čajovny jsme se vydali zpět do údolí k zámku. Cestou jsme navštívili ještě pivní sklepy, objali jsme obrovskou lípu a pak jsme šli na druhou část prohlídky do zámeckých prostor.

Zámek nás prováděl taktéž velmi příjemný průvodce. Součástí prohlídky byla i možnost některé předměty si osahat, což bylo velmi vítané a tento počín se setkal s velkým nadšením. Na závěr prohlídky nás čekalo hudební vystoupení bratra našeho průvodce. Dobová skladba hraná na kytaru v hodovní místnosti byla opravdu fenomenální.

Po dni plném zážitků jsme navštívili restauraci v blízkosti zámku, kde jsme nabrali sílu na cestu domů. Nasycení nejen jídlem, ale především neopakovatelnými zážitky, jsme se rozjeli každý svojí cestou. Cesty domů nás pro tentokrát rozdělily, každý si ale dobře uvědomujeme, že společné zážitky nás naopak velmi úzce pojí.

Výstava INSPO 2021

Zrakově postižení z Chebu vyrazili v říjnu 2021 opět na výlet do Prahy. Cílem tohoto výletu byla i tentokrát velice zajímavá a užitečná výstava „INSPO 2021“. Kvůli covidu se tato akce uskutečnila dokonce s dvouletým odkladem. Jde o výstavu asistivních technologií určenou pro osoby se specifickými potřebami, místem konání výstavy byl Kongresový palác Praha. Návštěvníkům se zde prezentovalo celkem 34 vystavovatelů, z toho třetina se zaměřením pro zrakově postižené, další stánky byly určeny pro sluchově i pro tělesně handicapované osoby. Nás zajímala především oblast pomůcek a služeb pro zrakově postižené. Níže tedy přináším pár postřehů z této výstavy.

Nejdříve jsme se zastavili u stánku Cash Reader. Osobně jsme si zde mohli vyzkoušet novou aplikaci, kterou po stažení do mobilního telefonu lze snadno rozpoznávat bankovky naší i cizí měny.

Neméně zajímavý byl i stánek BlindShell, zabývající se výrobou tlačítkových i dotekových telefonů pro zrakově postižené uživatele. V podstatě jde o nenáročné a jednodušší telefony s omezeným operačním systémem Android. Horkou novinkou je typ BlindShell classic 2. Oproti jedničkové verzi je malinko těžší, ale má větší paměť, výkonnější baterii, lepší fotoaparát, lupu i osvětlení, ale hlavně do něj lze stahovat i aplikace jako je Můj vlak, Záchranka a další, prostě z katalogu aplikací v telefonu si lze z čeho vybrat. Navíc zde můžete už také využívat telefonování zdarma v systému WhatsApp a Messenger, samozřejmě za použití internetu.

Firmy Sagitta a Adaptech přišly kromě počítačů s hlasovým i zvětšovacím programem také s širší nabídkou zvětšovacích lup různých velikostí, ať už stolních či Kabelkových, nechyběly zde ani lupy s přídavným ozvučením zobrazeného textu na obrazovce lupy. Sagitta Brno zde navíc představila kromě jiného i minikameru Orcam,

další zajímavou pomůckou byla i nová čtečka, jejíž kamera je schopná přečíst text i ve formátu A3.

VDN Spektra zde kromě svých stálých produktů nabízela např. reliéfní tiskárnu umožňující zobrazování hmatových map či různých obrazových materiálů.

Firma Galop představila svým návštěvníkům kromě jiného i nový elektronický zápisník pro nevidomé, Orbit Reader 20. Jde o šikvou a praktickou pomůcku na cesty, do práce či pomoc při studiu, je snadno přenosný, velikost i tvar je ve formátu A6. Zápis, editování i čtení probíhá pomocí braillovské klávesnice, výstup je zobrazován ve 20 oknech.

Své zastoupení zde měl i stánek SONS včetně prodejního pultíku s užším sortimentem tyflopomůcek.

Nadační fond Světluška informoval přítomné návštěvníky nejen o svých aktivitách, ale i o půjčce rehabilitačních pomůcek a sportovních potřeb pro zrakově postižené.

Společnost Transkript představila docela zajímavý, hravý program pro výuku psaní na klávesnici pro žáky základních škol i pro později oslepnuté.

Své služby občanům zde nabízela také společnost Novida, provozující masáže prostřednictvím nevidomých masérů. V jedné z prostor výstavy byl umístěn masérský koutek, kde jste si v praxi mohli vyzkoušet nabízené masáže!

Pro sluchově postižené uživatele mne zaujalo přepisovací zařízení použitelné jak do telefonního přístroje, tak i do televize.

Firma Inovura s.r.o. zde představila velmi praktickou technologii pro kvadruplegiky, umožňující silou hlasu ovládat počítačovou klávesnici a některé prvky ve své domácnosti.

Firma McDonald's nabízela ke shlédnutí video umožňující představu o zaměstnávání OZP, včetně nahlédnutí do výrobních prostor této firmy.

U stánku firmy Petit jsme se mohli mj. seznámit s využitím 3d tisku pro výrobu levných pomůcek pro handicapované.

Zástupci společnosti REXhome nám představili své služby, zajišťující bezpečnost domácnosti, svým klientům dodávají různé alarmy či detektory ohně, zaplavení domácnosti, pevná i přenosná SOS tlačítka, obrazové ověření tísňového stavu klienta, vhodné doma i venku včetně GPS.

Z.S. Revenium nás upozornil na „Puntíkový den“, což je osvětová kampaň na podporu léčby lupénky, která proběhl 29.10. 2021.

Cílem akce bylo informovat veřejnost o povaze tohoto chronického zánětlivého autoimunitního onemocnění celého organismu, jehož projevy jsou viditelné na kůži, ale kromě ní postihuje i nehty a klouby (psoriatická nemoc). Velice důležité je, aby veřejnost věděla, že lupénka NENÍ INFEKČNÍ, lze ji léčit, ale zatím bohužel ne zcela.

Svůj prostor na INSPU měla i aplikace „Záchranka“, umožňující přivolání z mobilu rychlou záchrannou či horskou službu.

Svá zastoupení tu měla i Škoda auto, ČSOB, Vodafone, ale i některé pojišťovny, nabízející zvýhodněné služby zdravotně postiženým osobám.

V průběhu dne probíhaly ve dvou sekcích i odborné přednášky, tematicky zaměřené na vzdělávací systémy i na zaměstnávání zdravotně postižených osob.

Emil Mikláš

Výlet na HORNÍ HRAD

Jednou z oblíbených aktivit zrakově postižených z Chebu je turistika.

V říjnu 2021 jsme se nechali zlákat karlovarským střediskem TC na výlet na Horní hrad poblíž Stráže nad Ohří.

Ten den bylo velmi krásné počasí, a tak jsme si v průběhu celého výletu plně vychutnávali poslední hřejivé paprsky podzimního sluníčka. Trasa nebyla až tak dlouhá (7 km), jako spíše náročná, neboť nás na cestě čekalo táhlé, čtyř kilometrové stoupání do kopců. Zpočátku jsme šli ze Stráže po malé silničce. Pekelským údolím s nádhernými přírodními scenériemi jsme se vyšplhali do Osvinova. Zde nás nejdříve zaujala historická, 200 let stará velkolistá lípa, její výška dosahovala přes 20 m a obvod kmene činil 424 cm. Nedaleko odtud se nachází i další historický strom, tentokrát Pekelský buk, jeho obvod činí 475 cm. Nedaleko od naší lípy jsme mohli obdivovat velmi zajímavou „osvěžovnu“. Osvěžovací okénko bylo umístěno do kmene staré, dříve velmi vzrostlé, dnes již seříznuté břízy. V okénku byla k dispozici nejen voda k pití, ale i, opravdová láhev Staré myslivecké včetně malých odlivek!

Po pár metrech jsme se setkali s pracovníkem „herpetologického“ centra, kde chovají různé hady např. užovky stromové. Exkurzi tohoto centra jsme si zároveň už předjednali na jaro příštího roku.

Pohodlnou chůzí jsme se poté dostali na Horní hrad, jehož vznik je datován na druhou polovinu 13. století. V průběhu let byl několikrát přestavěn, hrad prošel vlastnictvím mnoha historických rodů, až posléze bylo koncem minulého století pro nízkou návštěvnost rozhodnuto nepokračovat v jeho údržbě. Dnes je hrad v majetku pana Palackého, který jej od roku 1989 stále inovuje. Po příchodu na hrad nás přivítal nejen jeho kastelán, ale i šestice pávů, z toho dva v bílém opeření! Někteří z nás absolvovali nádhernou vyhlídku z věže hradu, jiní obdivovali v hradní galerii dřevěné plastiky, které zde zanechávají účastníci řezbářských sympozií, které se tu občas konají. Pokud byste měli zájem, na hradě je možno se také ubytovat v několika pokojích. Konají se zde také svatby, firemní akce, samozřejmě tu nechybí ani šermířské či jiné historické slavnosti. V přilehlém areálu hradu se nachází velmi nádherné arboretum

a botanická zahrada, její prohlídku jsme taktéž odložili na jaro příštího roku, kdy budou stromy a další rostliny kvést.

Emil Mikláš

Navštivte s námi „OSMÝ DIV SVĚTA“

V listopadu jsme se s TyfloCentrem vydali na letos již poslední, velmi zajímavou, interaktivní vycházku do zámeckého parku v Ostrově nad Ohří. Ve zdejším Infocentru nám zapůjčili tablet, který nás prostřednictvím virtuálního světa provedl sedmi zastaveními v zámeckém parku a jeho nejbližším okolí.

V rámci projektu „Znovu oživené Krušnohoří“ je pro návštěvníky připravena zajímavá vizualizace, která přibližuje významné historické události a osobnosti, vážící se k tomuto regionu. Prostřednictvím rozšířené virtuální reality jsme se tak mohli navrátit do její původní historické podoby. Tu pravou atmosféru zde navodilo obrazové ztvárnění renesančních a barokních staveb celého areálu, doplněné hlasy karlovarských herců, v jejich podání jsme si mohli vyslechnout oživené příběhy osobností, kteří zde v oněch dobách pobývali.

U samotného vchodu do parku, v místě původního renesančního zámku a kaple, jsme si nejdříve vyslechli základní informaci o historii rodu Šliků. V roce 1516 převzal Štěpán Šlik, jako nejstarší syn do správy toto ostrovské panství.

Na druhé zastávce jsme mohli spatřit tzv. „Pohledovou zeď“ s vyobrazením Neptuna, dnes již takřka zapomenuté místo, kde dříve stála grota se sochou Neptuna, doplněná kaskádami a fontánami s barokními sochami.

Třetí zastavení bylo věnováno bádenskému zámku z konce 17. století, v tomto tzv. Paláci princů byla mj. zhotovena architektem Krechtem, už na tehdejší dobu, velmi moderní a luxusní lázeň.

Další zastávka byla zaměřena na zámeckou zahradu, kde ve svých vzpomínkách vypráví Český vlastenec a jezuitský učenec Bohuslav Balbín, jak vypadala zámecká zahrada v 17. století, tedy v době své největší slávy a jak se měnily či přibývaly jednotlivé stavby. Půvab a krásu přepychově vybudovaného parku zde umocňovaly soustavy vodních kanálů s mnoha kaskádami, různorodými geometricky laděnými fontánami, barokními sochami, obrovskými ptačími voliérymi včetně exotické květeny, vzácných dřevin a promenád. V průběhu tři a půl stoletého trvání prošel park několika přestavbami od manýristické přes barokní fázi až po vrcholně krajinářskou úpravu. Celý park tak byl právem přirovnáván jako „Osmý div světa“.

Pátá zastávka nám přibližuje posvátný okrsek. Na západním okraji Ostrova, v místě bývalého dolu Znělec (Svor) vznikl jedinečný areál barokní zbožnosti, tichého rozjímání a vzdělanosti. Vyrostlo zde také několik architektonických skvostů včetně pohřebního mauzolea či raně barokní kaple svatého Jakuba. Za zmínku jistě stojí i klášter s konventem, sloužící jako kolej otců zbožných škol – piaristů. Tento řád se

ve zdejší latinském gymnáziu věnoval pedagogické činnosti, resp. výchově a vzdělávání mládeže z Ostrova a širokého okolí. V době své největší slávy zde studovalo celkem 208 žáků. Po druhé svět. válce byly v rámci odsunu německého obyvatelstva vysídleny i řeholní sestry kláštera a konventu. Objekty převzala v roce 1950 Čsl. armáda, postupně však došlo k devastaci části areálu a některých staveb.

Na předposlední zastávce se dovídáme, jak si tehdejší, velmi oblíbený starosta a majitel panství Leopold II. Toskánský, poradil s financemi po požáru města v roce 1691, a jak vyřešil problém záchrany a umístění vzácné piaristické knihovny.

Trasa neobvyklého výletu za historií města Ostrova končí na Staré radnici. V jejím okolí se nachází několik významných cukráren a kaváren. Jelikož ten den bylo dosti mrazivé počasí, tak nám v jedné z nich opravdu přišlo vhod jak svažené víno na zahřátí, tak i dobrá kávačka se zákuskem. Při tom jsme si s našimi přáteli vzájemně sdělovali mnohé nabyté dojmy a zážitky.

Emil Mikláš

NA ZÁVĚR INFORMUJEME

Gratulujeme naší kolegyni Vandě Vlasákové k získání ocenění KV kraje Senior roku 2021

Vanda, je i ve svých úctyhodných 75 letech dosud aktivně pracující důchodkyně. Celý svůj život zasvětila jedinému povolání. Před důchodem pracovala jako masérka a v současné době pracuje u nás v Tyflocentru Karlovy Vary, o.p.s.. Od narození je zdravotně handicapovaná, nevidomá a je obdivuhodné, že ve svých letech neztrácí zájem o dění kolem sebe a k aktivnímu životu pozitivně motivuje i své okolí. Paní Vanda vždy hýří dobrou náladou, vtipem, zajímá se o společenské dění, neustále zůstává dámou a ostatní inspiruje také svým upraveným vzhledem, je zkrátka velikým příkladem aktivního stárnutí... takto zněl grandhotelem Pupp medailónek.

PROJEKT TESCO „VY ROZHODUJETE, MY POMÁHÁME“

Organizátorem programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ je Tesco Stores ČR a.s. a Nadační fond Tesco. Odborným garantem programu je Nadace rozvoje občanské společnosti. Grantový program poskytuje finanční podporu na realizaci malých veřejně prospěšných projektů po celé ČR. Jeho cílem je zlepšovat kvalitu života v ČR a podporovat rozvoj aktivit místních komunit v okolí prodejen organizátora programu. Programu se mohou zúčastnit neziskové nebo příspěvkové organizace s činností v oblasti sociální nebo humanitární, vzdělávání, kulturní, zdravotní, ochrany životního prostředí, ochrany lidských práv, péče o ohrožené a znevýhodněné děti a mládež

TYFLOCENTRUM o.p.s. Karlovy Vary se do grantového programu 9.kola Vy rozhodujete, my pomáháme 2021 přihlásilo s projektem „PRD“ aneb Pobytově Rekondiční Dárek pro zrakově postižené. Záměrem našeho projektu bylo navrátit naše klienty do psychické a fyzické pohody. A po dlouhé pauze, díky covidové situaci a vládním opatřením jim umožnit a obnovit znovu prožívat vztahy s dalšími podobně postiženými. Všechna naše střediska byla v hlasování úspěšná. Středisko Karlovy Vary se umístilo na 1.místě s výhrou 30 000,-Kč a střediska Ostrov a Cheb na krásném 2. místě s peněžním obnosem po 16 000,- Kč.

Výhra v grantovém programu byla předána ve formě šeku a umožnil nám tak zrealizovat **TyfloCentru o.p.s. Karlovy Vary** nejen výše zmíněný projekt PRD, ale i nakoupit další pomůcky a potřeby pro aktivity s našimi klienty.

ZÁŽITKOVÝ SEMINÁŘ V LÁZNÍCH KYNŽVART

Na první pohled je dům s pečovatelskou službou v Lázních Kynžvart

panelák jako každý druhý, ale už na ten druhý se odlišuje například zajímavě upravenou zahradou. Bydlí tam i několik zrakově postižených osob, a proto se vedení domu domluvilo s TyfloCentrem Karlovy Vary o.p.s. na zorganizování zážitkového semináře pro své pracovnice.

S pořádáním těchto seminářů máme v TyfloCentru již praxi a pokaždé je uzpůsoben dle požadavků zadavatele. Tentokrát to byla varianta základní, která se snaží přinést účastníkům vhled do základních potřeb nevidomých a slabozrakých, i základní přehled o pomůckách, které jim mohou usnadnit život s jejich handicapem.

Skupinky po čtyřech pracovnicích se střídaly na stanovištích, kde se seznamovaly s chůzí za pomoci bílé hole, jak doprovázet nevidomé poslepu, rozpoznávaly drobné pomůcky do kuchyně i k jiným činnostem.

Všem ten čas utekl tak rychle, že příště si prý na pokročilejší seminář vyhradí víc času.

Se zrakovou vadou za objektivem

Po několikaletých přípravách jsme se konečně dočkali vyvrcholení projektu, který se věnoval fotografické tvorbě lidí se zrakovým postižením.

Během roku 2018 a 2019 byly sbírány snímky pořízené klienty TyfloCentra. Ty nejzajímavější byly pak vybrány, a následně zpracovány jako tisk na plátně. Vznikl jedinečný soubor 15 děl, přičemž jeden snímek byl vyhotoven unikátní technikou s podsvícením a zarámováním. Ten byl také ve spolupráci se Střední průmyslovou školou Ostrov převeden do hmatového modelu, a to technikou 3D tisku.

Z autorských fotografií byl také vytvořen velmi povedený kalendář na rok 2022.

A konečně jsme se, po všech covidových peripetiích, dočkali ...

Dne 7. října 2021 se uskutečnila dlouho plánovaná vernisáž. Ostrovská JAKOBY KAVÁRNA nám pro tuto akci poskytla velmi příjemné zázemí. Celou akci svým zpěvem doprovodila Kateřina Bodláková za klavírního doprovodu Henriho Wolfa. Po celou dobu konání vernisáže byl také přítomen patron projektu – světově uznávaný fotograf, Robert Vano. Ten se nám postaral o závěrečnou besedu.

Do 22. listopadu byla celá výstava umístěna v Krajské knihovně Karlovy Vary, aby se později přesunula do kavárny Jocker v Chebu. Výstava byla po celou dobu svého konání prodejní. Výtěžek bude věnován na další tvorbu klientů Tyflocentra Karlovy Vary, o.p.s. A věřte mi, nápadů máme již teď mnoho.

Výsledky Veřejné sbírky Bílá pastelka

V letošním ročníku sbírky Bílá pastelka se podařilo po celé ČR vybrat částku ve výši **3.650.332 Kč**, čímž byl překonán rok 2019.

V Ostrově bylo ve prospěch této sbírky do zapečetěných kasiček darováno 10.401 Kč, v Karlových Varech 4.985 Kč a v Chebu 4.823 Kč

Děkujeme všem dobrovolníkům z řad studentů, zaměstnanců a dalších, kteří se na tomto výborném výsledku podíleli.

RECEPTÁŘ

Recept na medové sušenky k čaji.

INGREDIENCE

- 150 g másla
- ½ lžičky soli
- 100 g medu
- 1 vanilkový cukr
- 1 vejce
- 225 g polohrubé mouky
- ½ balíčku prášku do pečiva
- 150 g nasekané čokolády

POSTUP PŘÍPRAVY

Troubu předehřejeme na 180°C. Plechy vyložíme pečícím papírem. V míse smícháme máslo, vejce, sůl a med. Potom přidáme polohrubou mouku s práškem do pečiva a nadrobno nasekanou čokoládu. Můžeme přidat i kandované ovoce. Po pořádném promíchání děláme pomocí lžice malé hrudky cca 2-3 cm v průměru, které klademe na plech (přibližně 8 ks na jeden plech) tak, aby se při pečení nespojily. Plech s hrudkami dáme do trouby a pečeme, dokud nezačnou hnědnout okraje.

Recepty z naší bylinkové zahrádky

Mátovo-meduňkový sirup

INGREDIENCE

svazek čerstvé meduňky
 svazek čerstvé máty
 3–4 bio citrony
 větší kus zázvoru (podle toho, jak výraznou chuť chcete)
 vodu
 5 kg cukru (anebo si množství stanovte podle uvážení)
 10 dkg kyseliny citronové

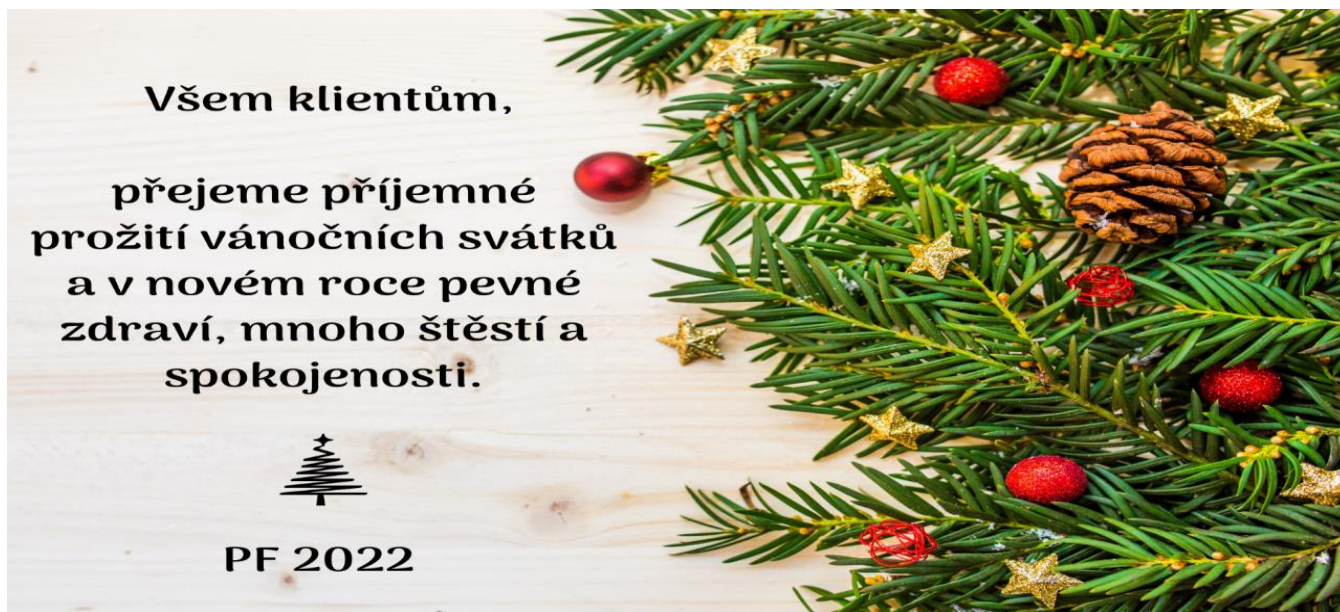
POSTUP PŘÍPRAVY

Kuchyňské náčiní, které budeme používat, by mělo být vyvařené stejně jako lahve na sirup. Dáme vařit vodu (cca do pětilitrového hrnce), oloupeme a nakrájíme zázvor a bio citrony i s kůrou. Jakmile se voda začne vařit, vsypeme zázvor a bylinky natrhané na kousky. Bylinky necháme přejít varem, ale nevaříme je příliš dlouho. Hrncem odstavíme z plotny, přidáme citrony, přiklopíme pokličkou a necháme 20 hodin stát. Pak tekutinu přecedíme, bylinky, zázvor a citrony ještě vymačkáme. V tekutině rozpustíme cukr a kyselinu citronovou a necháme krátce projít varem.

Během varu sbíráme pěnu. Lahve plníme horkým sirupem, zavíčkujeme a necháme vychladnout. Podáváme naředěné podle chuti, můžeme dozdobit skrojkem citronu a lístkem máty či meduňky.

PŘÁNÍ

Všem klientům přejeme příjemné prožití vánočních svátků a v novém roce pevné zdraví, mnoho štěstí a spokojenosti.



PŘÍLOHY

Obrázky k článkům



Obrázek číslo 1 k článku Tyfloléto 2021 na stránce 9 a 10

Plavba na raftu



Obrázek číslo 2 k článku Bylinková zahrádka na stránce 10

Truhlík s Mátou peprnou z Bylinkové zahrádky střediska v Ostrově



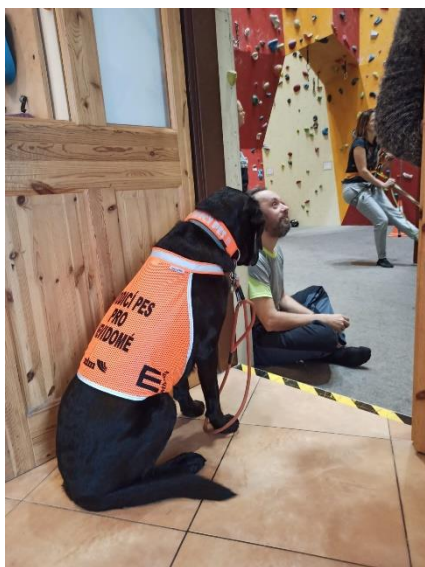
Obrázek číslo 3 k článku Tyfloléto 2021 na stránce 9 a 10

Společné bubnování



Obrázek číslo 4 k článku Bezpečně s úsměvem do školy na stránce 11

Stánek a v něm ukázka hmatového písma a pichtův psací stroj



Obrázek číslo 5 k článku Lezecká stěna na stránce 13

Michal odpočívá na zemi i se svým vodícím psem



Obrázek číslo 6 k článku Lezecká stěna na stránce 13

Slávek ve stěně na cestě k vrcholu



Obrázek číslo 7 k článku Lezecká stěna na stránce 13

Slávek, Markéta a Michal u lezecké stěny



Obrázek číslo 8 k článku Desková hra pro nevidomé Labyront na straně 13

Klienti střediska Cheb se seznamují s hrou Labyront



Obrázek číslo 9 k článku Když nevidomí běží pro nevidomé na straně 14

Odpolední doprovodný program a setkání klientů



Obrázek číslo 10 k článku Když nevidomí běží pro nevidomé na straně 14

**Libuška, Jana, Slávek, Martin, Lacik, Michal, Míla, Kody
Tři klienti, tři vodiči, dva vodící psi**



Obrázek číslo 11 k článku Veřejná sbírka Bílá pastelka v Ostrově na straně 15

Pět párů studentů s kasičkami



Obrázek číslo 12 k článku Den na zámku Kynžvart na straně 17

Prohlídka vnitřních prostor zámku



Obrázek číslo 13 k článku Den na zámku Kynžvart na straně 17

Prohlídka okolí zámku



Obrázek číslo 14 k článku Gratulace k ocenění senior roku 2021 na straně 23

**Vanda Vlasáková – senior roku 2021
Karlovarského kraje**



Obrázek číslo 15 ke článku Tesco projekty nám pomáhají na straně 23

**Ředitelka Tyflocentra Karlovy Vary
o.p.s. s vedoucí sociálních služeb
přebírají symbolický šek od
společnosti Tesco**



Obrázek číslo 16 ke článku Putovní výstava Se zrakovou za objektivem na straně 24

Světznámý fotograf Robert Vano podepisuje návštěvní knihu výstavy



Obrázek číslo 17 k receptu Mátovo meduňkový sirup na straně 26

Rostliny Máty peprné a Meduňky z mikrozahrádky klientek střediska Ostrov s hrnečkem nápoje dle receptu.