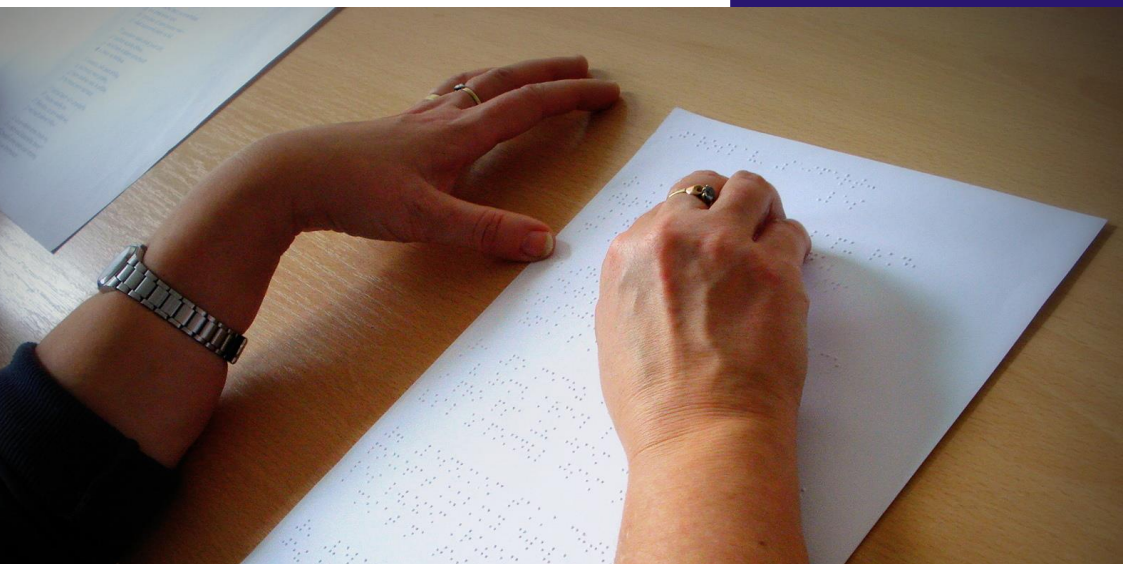


6/2018

PANORAMA



Časopis nejen pro zrakově
postižené

Vážení čtenáři!

Do rukou se Vám dostává další číslo měsíčníku PANORAMA, který vydáváme ve zvětšeném černotisku.

Na stránkách tohoto bulletinu vás seznamujeme s činností naší organizace, do které patří organizování nejrůznějších vzdělávacích programů, poskytování sociálně právního poradenství, asistenční, průvodcovská a předčitatelská služba, Centrum denních služeb, sociálně terapeutické dílny, sport, pořádání rekondičních a rekreačních pobytů a další. Více se o těchto aktivitách dočtete v jednotlivých rubrikách, které jsou jim vyhrazeny.

*Časopis si můžete nechat zasílat prostřednictvím e-pošty. Naše adresa je: **on.ji@tiscali.cz**. Lze si jej také stáhnout z webových stránek naší servisní organizace: **www.tyflocr.cz***

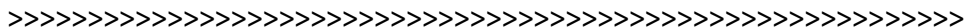
Sdělte nám, zda máte o tento bulletin zájem a v jaké formě jej chcete odebírat.

Napište nám, co Vás zajímá, co byste si v časopise rádi přečetli. Těšíme se na vaše příspěvky!

Za Organizaci nevidomých

Pavel Hegner

Předseda ON



PRAVIDELNÉ AKCE V ROCE 2018

Každých 14 dnů, liché týdny - pondělí simulovaná zvuková střelba nebo různé společenské hry (dle zájmu) v klubovně Tyflo ČR o.p.s., Fritzova 4258/2, 586 01 Jihlava, od 14:00 hodin

Vede: Erika Gaňová

Kontakt: telefon P. Hegner 776 805 838,

Erika Gaňová 603 410 605

Každých 14 dnů, sudé týdny - pondělí, pletení v klubovně
Od 14:00 hodin

Vede: Zlatuše Hegnerová,

Telefon P. Hegner 776 805 838

Každou středu 9:00-10:00 cvičení „Aby záda nebolela“
klubovna Tyfla nebo masérna

Vede: Ivana Rytychová

Telefon 728 460 886, 776 805 838

Každých 14 dnů - sudé týdny, středa od 15:00 Bowling
Snack bar, Havlíčkova 58, Jihlava.

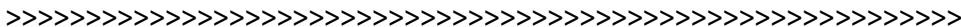
Vedou: Jana Novotná, Hana Valsová

Kontakt: Pavel Hegner, telefon 776 805 838

Každý čtvrtek od 10:00 plavání - Vodní ráj Jihlava

Vedou: Jana Novotná, Jan Strnad

Kontakt: P. Hegner, telefon 776 805 838



Každý čtvrtek od 14:00 Klub pro uživatele služeb Tyflo ČR o.p.s. a pro členy Organizace nevidomých - klubovna Tyflo ČR o.p.s., FritzoVA 4258/2, 586 01 Jihlava
Vede: Erika Gaňová
Kontakt: P. Hegner, telefon 776 805 838, E. Gaňová 603 410 605

Upozorňujeme na možnost pravidelných klasických masáží v Jihlavě (záda + šíje) vždy v úterý 7:00-14:00 a ve středu 7:00-9:00 a 10:00-14:00 hodin. Masáže provádí zkušená masérka paní Ivana Rytychová, objednávat se můžete na tel.776 805 838. Členové ON mají výrazné slevy!!!

Platí stejné ceny i slevy pro naše členy!!!

Odborné sociální poradenství Jihlava

Provozní doba:

úterý: 8:00 – 12:00

čtvrtek: 12:00 – 16:00

Tyflo ČR o.p.s.

FritzoVA 4258/2

Jihlava

terénní služba

úterý: 8:00 – 12:00

středa: 12:00 – 16:00

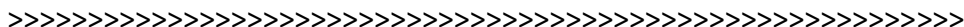
pátek: 8:00 – 12:00

Kontakty:

e-mail: tyflo@seznam.cz

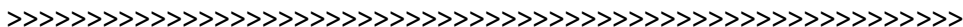
Tel: 776805838

Bc. Ivana Vomelová



AKCE NA ČERVEN 2018

- 31.5.- 7.6. Zahraniční zájezd Turecko
- 9.6. Prohlídka ZOO Jihlava
- 13.6. Procházka údolím Doubravy do Chotěboře. Odjezd vlakem z hl. nádraží v 7.35 hod. do Havl. Brodu s přestupem do Bílku. Vedoucí V. Nováková, Ing. Kejda
- 15.6. Rozsochatec - Návštěva srubu s možností opékání špekáčků. Odjezd vlakem z hl. nádraží v Jihlavě v 9:22 hodin do Havlíčkova Brodu s přestupem do Rozsochatce. Návštěva srubu s možností opékání vlastních špekáčků. Vede: V. Nováková, Ing. Kejda. Akce klubu důchodců při ZV OSK TESLA a.s. Jihlava.
- 16.6. Chovná stanice Pavlov
- 28.6. Promítání fotografií s komentářem pro nevidomé a slabozraké od 14:00 v klubovně Tyfla a ON – Václav Doležal, Jan Strnad
- 30.6. Tyflosam - soutěž v prostorové orientaci s bílou holí nebo vodícími psy – Tyflo ČR o.p.s.



Významné dny osob se zdravotním postižením - ČERVEN

10.6. Den lidí se svalovou dystrofií

14.6. Světový den dárců krve

24.6. Světový den osteoporózy

ČERVENEC

8.7. Světový den alergií

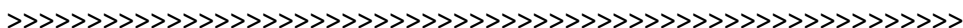
PŘIPRAVUJEME NA ČERVENEC 2018

6.- 8.7. Olympiáda ve Svatce 2018 Změna termínu !

12.7. Promítání fotografií s komentářem pro nevidomé a slabozraké od 14:00 v klubovně Tyfla a ON – Václav Doležal, Jan Strnad

19.7. Beseda a soutěžní odpoledne s kompenzačními pomůckami pro nevidomé a slabozraké od 14:00 hodin, klubovna Tyflo ČR o.p.s. Jihlava

22.-24.7. Týdenní pobyt v rekreačním středisku Prosaz - Líchovy



Bankomaty s hlasovým výstupem

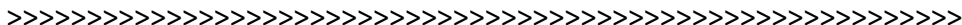
Metodické centrum odstraňování bariér SONS ČR, z.s. aktualizovalo zprávu o přístupnosti bankomatů. Česká spořitelna, a. s., (ČS) a Československá obchodní banka, a. s., (ČSOB) a Poštovní spořitelna postupně zavádějí bankomaty (ATM) upravené hlasovým výstupem pro samostatné užívání nevidomými osobami a vůbec všemi, kteří nemohou zrakem sledovat údaje na obrazovce. Ovládání bankomatu je velice jednoduché, stačí mít vlastní sluchátka a řídit se instrukcemi zvukové nápovědy. K ovládání Vám dopomůže i nastavení hlasitosti u zdířky pro sluchátka a hmatově označené tlačítko pro číslici „5“ na numerické klávesnici. Důležitá jsou tři funkční tlačítka vpravo od numerické klávesnice s funkcí storno, oprava a OK.

V dubnu byl aktualizován seznam bankomatů ČS a ČSOB pro použití s hlasovým výstupem. Obě bankovní společnosti mají k dnešnímu dni stejný počet těchto bankomatů, a to každá 981 kusů.

Seznam bankomatů České spořitelny a ČSOB je umístěn na webové stránce SONS ve formátu xls i txt:
<https://www.sons.cz/Bankomaty>

Zprávu podává:

Metodické centrum odstraňování bariér SONS ČR, z.s.



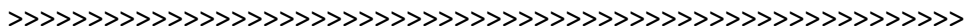
HISTORIE SPORTU

Na rozvoj kopané doplatila lehká atletika i házená, neb tyto dva sporty během roku 1926 téměř zanikly.

Valná hromada SK Jihlava, konaná v únoru 1927 se znepokojením konstatovala, že fotbalisté sehráli 54 utkání měli v činnosti 4 družstva včetně továrního celku " Kotvy " jež hrálo pod záštitou fotbalového odboru SK. Prvé mužstvo sehrálo 32 utkání, z toho 18 vítězně, 3 nerozhodně a 8 porážek s aktivním poměrem branek 118 : 62. Druhé mužstvo zvítězilo 6x a prohrálo 5x, dorostenci sehráli 7 vítězných utkání s poměrem branek 19 : 2 a Kotva prohrála všechny čtyři utkání.

Druhým nejsilnějším odborem byli tenisté se 47 členy a sehráli v roce 1926 deset zápasů, ale jen tři vítězné. Předsedou klubu byl zvolen ing. Klubal, místopředsedou Ladislav Novák.

Po několikaměsíčním " válečném stavu " byly počátkem roku 1927 opět navázány přátelské styky s DFC, které byly potvrzeny přátelským utkáním v dubnu. Čeští fotbalisté zvítězili vysoko 9 : 0, když v poločase vedli 4 : 0. Rozhodčí Popílek ani tentokrát neporušil tradici a Němci dohráli bez jednoho vyloučeného hráče.



V polovině května došlo k odvetě na třech frontách naráz. DFC nastoupil v nejsilnější sestavě, ale přece odešel poražen 1 : 3. SK Jihlava podal pěkný výkon a nad průměr vynikli Meixner, Komůrka, Nevolka a Mifka.

Nech
pokračování příště

Pro vaše zdraví

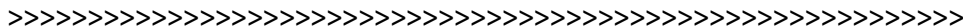
Víte, co je baňkování?

Kvůli přetrvávajícím zdravotním potížím se mnozí z nás obrací k alternativním léčebným metodám. Mezi tyto metody patří i baňkování.

Baňkování patří mezi tzv. **vacuoterapie** a je tradiční čínskou terapií. V Číně se léčba baňkami používá po tisíciletí. Baňkování znali i starověké civilizace středomoří. První zmínky o používání baňkování pochází někdy z roku 1550 př.n.l.. Bylo využíváno k léčení téměř všech chorob. Velkými zastánci byli i antičtí lékaři např. Hippokrates.

Jak ošetření probíhá.

Masér či terapeut potře ošetřované místo pro lepší přilnavost masážní emulzí, krémem nebo olejem. Poté vloží na okamžik do skleněné baňky hořící tampon a nahřátou baňku přiloží hrdlem na ošetřované místo.



Po přiložení na tělo se vzduch v baňce ochladí. Vzniklý podtlak vtáhne do baňky kůži ošetřovaného a baňka se přisaje. Je-li baňka ponechána na místě delší dobu, může podtlak v baňce přivodit vznik typických kulatých krevních podlitin, tyto jsou však méně hluboké než modřina a rychleji se hojí.

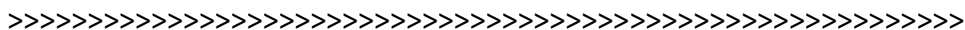
V případě masáže terapeut s baňkami pohybuje a s jejich pomocí provádí cílenou masáž.

V čem vám baňkování může pomoci.

Pomocí této terapie lze zmírnit či odstranit bolesti zad a kloubů, celulitidu, menstruační obtíže, migrénu, zažívací problémy, vysoký tlak, otoky, křeče ve svalech a další. Baňkování má i redukční účinky.

Baňka působí fyzikálně, reflexně, ale i metabolicky tím, že ovlivňuje pochody látkové výměny. Také stimuluje činnost imunitního systému. Účinek lze zesílit jejím přiložením na speciální akupresurní body. Aby došlo k nastartování ozdravného procesu, doporučuje se baňkování jednou týdně třikrát po sobě.

Tak jako u klasických masáží i v tomto případě se masér či terapeut musí zeptat na vážnější zdravotní potíže klienta, jako jsou alergie, vysoký krevní tlak, problémy se srdcem, onemocnění diabetem, cévní problémy, poruchy srážlivosti, vnímavost na bolest, křečové žíly, trombózy, přestálý infarkt či plicní embolie.



NAŠI DOBROVOLNÍCI

Abychom mohli dobře realizovat svou činnost a pomáhat nevidomým a zrakově postiženým, neobejdeme se bez dobrovolníků - dobrých duší, které jsou ochotny nám věnovat svůj čas, energii nebo znalosti, za což jim patří náš obrovský obdiv a dík!

Chtěli byste se i Vy stát jedním z nich? Přivítáme Vás s otevřenou náručí.

Dobrovolníci u nás pomáhají s přípravou jednorázových i pravidelných akcí a také s administrativou v organizaci.

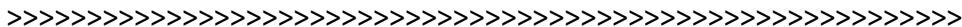
Pomáhejte s námi!

Kontaktujte nás na e-mailu: tyflo-fundraiser@seznam.cz
nebo na mobil: 776 805 838

FIREMNÍ SPONZORSTVÍ A DÁRCOVSTVÍ

staňte se společensky odpovědnou firmou a
myslete tak na druhé lidi,
kteří potřebují vaši pomoc a pomozte jim.

Děkujeme všem, kteří nám pomáhají.

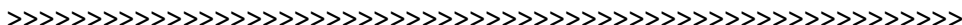


SPOLEČENSKÁ KRONIKA

V měsíci červnu oslaví tito členové ON své narozeniny:

Beneš	Alfred	Jihlava
Dadučová	Jaroslava	Dolní Cerekev
Kubátová	Anna	Praha 9 – Č. Most II.
Lozinská	Marcela	Jihlava
Macháčková	Jana	Jihlava
Nechvátal	Lubomír	Jihlava
Pavlán	Tomáš	Beroun
Ryšán	Bohumil	Velké Meziříčí
Svobodová	Věra	Praha 8 - Trója
Šolcová	Eliška	Jihlava
Vondrová	Albína	Jihlava
Zoufalá	Bohuslava	Jihlava

**Vážení oslavenci, gratulujeme vám k narozeninám,
přejeme vše nejlepší.**



Pracovníci Tyflo ČR o.p.s., Dělnická 54, Praha 7 a Organizace nevidomých, Fritzova 2, Jihlava:

Ředitel: Pavel Hegner

Sociální pracovník:

Bc. Ivana Vomelová – Tyflo ČR

Účetní: Bc. Petra Brabencová

Fundraiser : Jaroslav Procházka, Andrea Ševčíková

Administrativní pracovník: Věra Svobodová

Centrum denních služeb: Erika Gaňová

Sociálně terapeutické dílny: Jaroslav Aleš

Pracovníci v sociálních službách: Hana Havránková

Průvodcovská a předčítatelská služba: Eva Polzerová

Osobní asistence: Pavel Matějka, Milan Havránek

Masérské služby a cvičení: Ivana Rytychová – ON

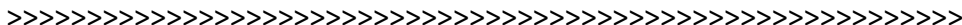
Eva Polzerová – Tyflo ČR

Jan Sandy Kunte – Tyflo ČR

Podpořit činnost obecně prospěšné společnosti Tyflo ČR
můžete zasláním libovolné částky na bankovní účet:

226365651/0300

Srdečně Vám děkujeme.



Časopis vydává:

Organizace nevidomých

Fritzova 4258/2, 586 01 Jihlava

E-mail: on.ji@tiscali.cz

Tel.: 567 155 083, 776 805 838

www.organizacenevidomych.cz