



DÚHA

Sociálny časopis pre nevidiacich a slabozrakých občanov



Zdroj: www.instagram.com

Nelenili sme! Od posledného čísla sme stihli potriať rukou mnohým ľuďom so zdravotným postihnutím, ktorí svojimi schopnosťami a talentom uchvátili doslova celý svet, a vyskúšať si jedno z najmladších japonských bojových umení (takže s určitosťou vieme, že sa smelo môžete zapísať na kurz aikida). Zistili sme, ako na pracovnom pohovore prezentovať svoju slepotu či slabozrakosť tak, aby ste z potenciálneho zamestnávateľa sfúkli prípadné obavy, či ako pomôcť svojmu dieťaťu prijať to, že má zdravotné postihnutie. Na havraních krídlach nám prileteli novinky z Touch&Speech, v chumáčoch vlny zašifrovaný odkaz zo ZO Martin a z... No, veď uvidíte sami 😊

1/2024 • ročník XXIV.

Dátum vydania: 25. 2. 2024

Cena: 0 €





Obsah

Úvodník	3
Spravodajstvo.....	5
Otvorte si dvere dokorán.....	5
Corvus 2023.10.0: Qwerty klávesnica, prekladač textu, prístup do KTN a vylepšený čítač obrazovky	8
Niekoľko riadkov, ktoré ukrývajú roky obetavej práce.....	11
Zoznámte sa, prosím!	14
S nádychom mystiky a tajomna	14
Dobrá rada nad zlato	21
A predsa sa točí!	21
Z diania v ZO.....	32
Plstím, teda som.....	32
Dohovoríte sa s Goralmi?	36
Pozvánky a ponuky z Nitry.....	38
Lúčime sa.....	40
Zlatými literami v našej pamäti	40
Naďa v našich spomienkach.....	42
Rozlúčka s Aničkou	45



Úvodník

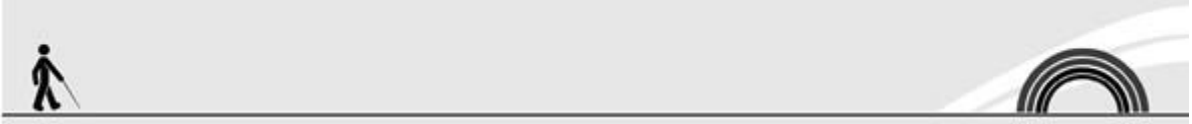
Milí čitatelia,

hovorí sa, že Braille bol pre nevidiacich tým, kým bol pre vidiacich Gutenberg. Nasýtil hlad po knihách a uhasil smäd po informáciách. A hoci mu už ako každému nesmrteľníkovi život obrástli legendy, jedno mu odškriepiť nemožno – jeho vynález je vo svojej jednoduchosti geniálny. O to viac zaráža, že sa už viac než polstoročie špekuluje o tom, či je nám vôbec potrebný. Je snáď nutné obhajovať rovnakým spôsobom aj latinku? Počuli ste niekedy o tom, že by za svoje písmo bojovali vidiaci? Pri nich sa nepochybuje o tom, že sa musia naučiť čítať a písať, rodičia detí v inklúzii sa ale môžu rozhodnúť: braillit', či nebraillit'? Kam sme sa to dopracovali?!

Nechcem sa ale hneď v úvodníku rozhorčiť, preto sa od paragrafov diskkrétne vzdialim a pristúpim k veci. Určite viete, že kombináciou šiestich bodov možno vytvoriť 63 znakov, pričom písmen, ktoré poľahky identifikujete prakticky vo všetkých krajinách sveta, je 26, bezpečne rozoznáte aj niektoré interpunkčné znamienka a prefixy. Možno viete aj to, že vo väčšine krajín sa používa veľkosť Marburg Medium, aby sa však dodržala zásada, že sa jedno písmeno musí zmestiť pod bruško jedného prsta, na blízkom i ďalekom východe je braille oveľa menší, pre nás pomerne ťažko čitateľný. Vedeli ste ale, že...?

„Systém Braillovoho písma je v podstate veľmi jednoduchý a krásne do seba zapadá. Mohol by však byť problém, keby ho nezostavil Francúz, ale, povedzme, Angličan,“ prezradil mi Rudolf Volejník zo SONS-u ČR. „Rozdeľme si základné bodové písmo do riadkov, každý s desiatkou znakov. Prvý riadok, čiže písmená od A po J, tvoria kombinácie bodov 1, 2, 4 a 5, teda pozícií horného štvorca. Druhá desiatka vzniká pridaním tretieho bodu, tretia vtedy, ak k prvému riadku dodáme bod tretí a šiesty. Tam však pre francúzštinu potrebujeme iba 5 písmen, a to U, V, X, Y a Z. Za ním už nasledujú písmená s diakritikou, počnúc francúzskym C s chvostíkom (v českej a slovenskej kodifikácii Ý). Ostáva nám štvrtý riadok, prvá desiatka so šiestym bodom, ale už len 9 písmen s diakritikou, ktoré francúzsky jazyk má. Inými slovami, znak tvorený bodmi 2, 4, 5 a 6, ktorý sa podľa tohto systému v tabuľke objavil, nemal Louis Braille čomu priradiť. Čo s tým? Jednoducho si spomenul na susedov, dopísal do prehľadu anglické W a ukázal im, kde je ich miesto,“ dodáva s úsmevom Rudolf Volejník.

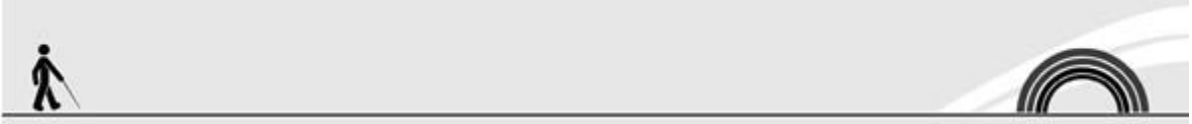
Čo by sa teda bolo stalo, keby abecedu vymýšľal Angličan? Celé by sa to poposúvalo: po V by nasledovalo W, ktoré by sa písalo ako dnešné X, X-ku by sa ušla kombinácia dnešného Y, Y by dopadlo ako dnešné



Z a Z ako to francúzske c s chvostíkom. A to by bol chaos! Veľké šťastie, že nám abecedu zostavil Francúz!

Milí čitatelia, prajem vám, aby ste sa v roku 2024 v žiadnom chaose neocitli, aby vám všetko do seba pekne zapadalo a aby ste svoje dobré nápady dotiahli do úspešného konca. Lebo evidentne nikdy nie je... vlastne nikdy nie je priskoro 😊 Louis Braille mal len zo 15 rokov! Až mám chuť zaliezť kdesi pod stôl, keď si spomeniem, čo v jeho veku chodilo po rozume mne. Nič! Verte si a meňte svet! Začnite tým okolo seba a potom sa uvidí!

Dušana Blašková



Spravodajstvo

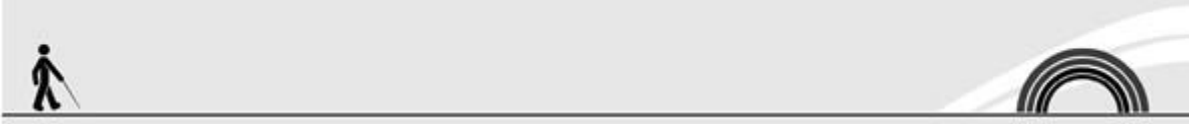
Otvorte si dvere dokorán

Čaká vás pracovný pohovor? Chcete sa vyhnúť chybám, ktoré vám v minulosti priniesli zamietavú odpoveď, ale neviete identifikovať, čo presne ste urobili zle? Ste kvalifikovaný, poradíte si s kompenzačnými aj s optickými pomôckami, kurzy sebaobsluhy i priestorovej orientácie a samostatného pohybu máte absolvované, a napriek tomu sa vám nedarí predat' sa? Hľadáte spôsob, ako presvedčiť, že aj napriek zrakovému postihnutiu by ste boli platným členom tímu? Prosím! Odborníci dali hlavy dokopy a pripravili materiály, ktoré vám pomôžu.

Ako na pohovore prezentovať sám seba, svoje pracovné skúsenosti a svoje zrkové postihnutie. To boli témy, ktoré po vyhlásení grantovej výzvy ÚNSS pretavilo do konkrétnej podoby bratislavské krajské stredisko. Projekt s názvom Dvere dokorán zahŕňal celý proces získavania miesta – od zareagovania na inzerát a tvorbu profesijného životopisu cez absolvovanie pohovoru „na nečisto“, vedeného profesionálnou HR manažérkou, až po podrobnú spätnú väzbu.

Áno, súčasťou sociálnej rehabilitácie, ktorú ÚNSS poskytuje svojim klientom, je aj príprava na pracovný pohovor, úlohou inštruktorov je však pomôcť zvládnuť prácu na počítači so špeciálnymi softvérmi, potykať si s mobilom, naučiť sa rýchlo a efektívne surfovať na vlnách internetu, využívať lupy, isto a bezpečne trafiť všade tam, kam trafiť treba, a, pravdaže, čo-to zo sebaobsluhy, aby sa zoznam nikdy nepoložených otázok nerozšíril o: „Rozumiem, že ten nový nevidí, ale prečo by sme mu mali každé ráno zalievať kávu my?“. Čo sa ale počas pracovného pohovoru deje na druhej strane stola, resp. čo letí hlavou tým, ktorí o prijatí či neprijatí rozhodujú, nevedno. Od personalistov si síce ex post možno vyžiadať spätnú väzbu, ale zrejme nikomu z vás nemusím vysvetľovať, čo vznikne z kombinácie človek so zrkovým postihnutím, objektívna posúdenie a HR manažér, ktorý nevidiaceho videl prvýkrát v živote.

„Uvedomovali sme si, že nielen vedenie cvičného pracovného pohovoru, ale aj objektívnu spätnú väzbu, a tým aj usmernenie našich nevidiacich a slabozrakých klientov musíme zveriť do rúk profesionálnemu HR manažérovi, ktorý nemá skúsenosť s ľuďmi so zrkovým postihnutím



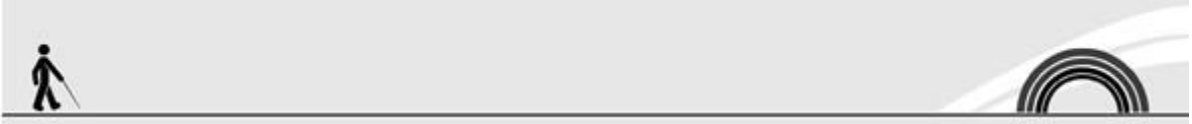
a bude reagovať naozaj tak ako ľudia vo firmách“ hovorí Eva Metonová z KS Bratislava. „Oslovili sme preto Lenku Paľagovú, ktorá má s výberom zamestnancov dlhoročné skúsenosti a ktorá sa každému zo siedmich účastníkov počas on-line stretnutí projektu venovala individuálne. Vysvetlila im, ako si obsahovo i graficky upraviť životopis, naučila čítať inzeráty, upozornila na to, akým jazykom (ne)hovoríť, v akom rozsahu opisovať svoje skúsenosti či prezentovať svoje zručnosti a schopnosti. Účastníci sa dozvedeli nielen to, aké otázky takmer určite na pracovnom pohovore dostanú a čo a ako chce HR manažér v reakcii na ne počuť, ale aj to, ktoré sa zaraďujú do neetického rámca a že najlepšie je pokojne a slušne odmietnuť odpovedať – ide predsa o pohovor, nie o výsluch. Veľa sme sa ale zhovárali aj o vhodnej miere emócií a pragmatizmu i o tom, čoho sa na pohovore treba rozhodne vyvarovať.“

Ako prezentovať zrakové postihnutie?

Odporúčania, ako zástupcom inzerujúcej spoločnosti na pohovore zrealizovať predstavy o možnostiach, ktoré dnes človek so zrakovým postihnutím má, boli výlučne v rukách ÚNSS. Na pomerne častú dilemu, či v životopise uvádzať svoje zrakové postihnutie alebo nie, reaguje Eva Metonová: „Závisí to od pozície. V prípade, že sa obsadzuje chránené miesto, kde treba dokladovať percentuálnu mieru poklesu pracovnej schopnosti, je to nevyhnutné, ak hľadajú posilu do tímu organizácie, ktoré sa venujú skupinám s nejakým znevýhodnením, môže sa to premeniť na plusový bod, pretože tým človek dá najavo, že určitý typ znevýhodnenia pociťuje vo vlastnom živote a bude voči tomu primerane citlivý. Samozrejme, plus nie je také výrazné, aby zatienilo nedostatočnú odbornú spôsobilosť či kvalifikáciu, to zas nie. Vo všeobecnosti však zrakové postihnutie v životopise uvádzať neodporúčame.“

Ale pozor! Životopis nie je chorobopis! Latinčina vás nepredá, diagnózu nevyjavuje. Ani vízus, ani ostrosť videnia či percentá vášho zorného poľa pravdepodobne nikomu nič nepovedia. Jediné, čo vo vyššie uvedených prípadoch inzerujúca spoločnosť očakáva, je vyjadrenie miery poklesu vašej pracovnej schopnosti, t. j. percento invalidity, ktoré stanovuje sociálna poisťovňa (nemýliť si s mierou funkčnej poruchy čiže s údajom z ÚPSVaR-u, súvisiacim s kompenzačnými pomôckami).

Na pohovor sa, pravdaže, treba pripraviť. Nemám na mysli len to, že si poriadne prečítate inzerát, upravíte životopis, prichystáte odpovede na často kladené otázky a absolvujete rituál, ktorý vás upokojí a dodá vám sebadôveru. Ak vás čaká on-line pohovor, určite si vyskúšajte, ako si

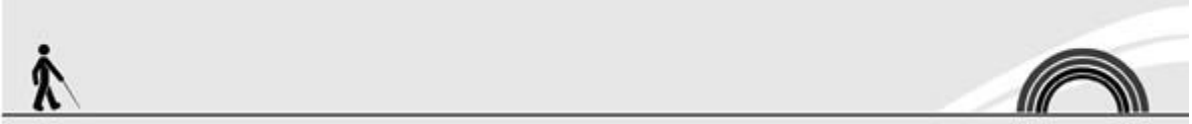


nastaviť kameru, aby snímala vašu tvár a nie len čelo alebo, naopak, výstrih, premyslite si, kde sa usadíte, aby ste mali vhodné pozadie. Určite sa poraďte, čo si obliecť, ako sa upraviť. Nezaškodí ani zistiť, aká je firemná kultúra potenciálneho zamestnávateľa – ak preferuje klasickú eleganciu, siahnite po saku, ak neutrálne farby, krvavočervený svetrík nechajte v skrini. Vizuál je naozaj dôležitý a prvý dojem dvakrát neurobíte.

V prípade, že sa pohovor odohráva v priestoroch spoločnosti, je užitočné získať vopred čo najviac informácií o tom, ako to tam vyzerá.

Neznamená to, že sa musíte učiť trasu. To môže byť časovo náročné, nehovoriac o tom, že nie vždy sa dá s istotou určiť, v ktorej budove sa pohovor bude odohrávať, nepoznáte miestnosť, alebo vás do interiéru ani nepustia. Odporúčanie znie: prídte alebo sami taxíkom, alebo s asistentom, ale na vrátnici požiadajte, aby vás niekto na „miesto činu“ odprevadil. Ujme sa vás alebo sám vrátnik, alebo si po vás príde HR manažér. Pôsobí to navonok lepšie, akoby ste prišli s asistentom pred dvere, nebodaj vás ešte aj usadil pred všetky tie obleky. Reči o samostatnosti a učení trás budú potom už úplne daromné. Príchod človeka s bielou palicou HR manažérovi síce nepochybne spôsobí šok, ale je to profesionál a nijako to nedá najavo. On sám ale tú tému neotvorí, ostáva to preto vo vašich rukách.

„Oni možno vedia, že niečo sa dá, ale, obávam sa, že je to skôr taká televízna predstava, ktorá môže byť od reality vzdialená o celé míle,“ pokračuje Eva Metonová. „Obmedzenia človeka rozhodne nepredajú. Preto ani v CV, ani počas pracovného pohovoru netreba vyratúvať, čo vzhľadom na svoju slabozrakosť alebo slepotu človek nezvládne. Naopak, pri jednotlivých činnostiach, ktoré sa od kandidáta očakávajú, treba veľmi nenásilne a čo najzrozumiteľnejšie postupne odkrývať, ako sa veci robiť dajú. Ak napr. očakávajú, že nový človek bude pripravovať reporty, možno sa zmieniť o počítači s čítačom obrazovky alebo o zväčšeniach, ktoré poskytuje každý operačný systém a uchádzačovi stačia. Takto priebežne dávkované bude pre nich zrkovité postihnutie stráviteľnejšie, než keby to človek chcel všetko ozrejmiť v záverečnom monológ. Na to nemusí ostať čas, alebo ich kandidát nezaujme, nepresvedčí a nemajú záujem vedieť viac. V niektorých prípadoch možno svoje schopnosti priamo demonštrovať, vziať si so sebou svoj notebook a predviesť im napr. prácu s čítačom.“ Každopádne, iniciatívy sa treba chopiť, je chybou predpokladať, že riešenia budú hľadať a napokon nájdú oni. Vy ste ten, kto pozná kompenzačné mechanizmy a pomôcky, vy viete, s čím už máte skúsenosť. A za činnosti, ktoré z objektívnych príčin nezvládnete, môžete ponúknuť náhradu.



Najdôležitejšie na koniec

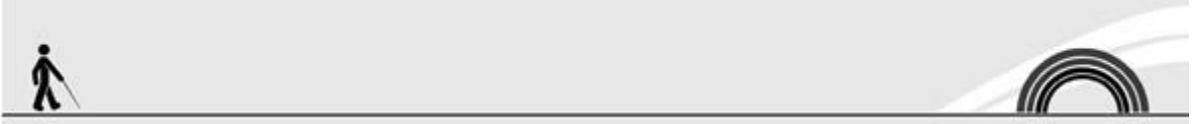
Výstupom projektu Dvere dokorán je sumár všetkých odporúčaní, ktoré vo forme audionahrávky nájdete na webe krajského strediska pod názvom [Tipy a triky, ako so zrakovým postihnutím uspieť na pracovnom pohovore](#). Dozviete sa z neho všetko od úpravy životopisu (pozn. šablóny na www.profesia.sk a vo Worde sú prístupné), cez priebeh pracovného pohovoru až po jeho prípadné druhé kolo. Bonusom je vstup špecialistu, ktorý vám priblíži úlohu umelej inteligencie pri výberovom konaní (pozn. práca [s Chatom GPT](#) a [Bingom](#) je takisto prístupná).

Do pozornosti však dávame aj program [Výpomoc so srdcom](#), ktorý zastrešuje Profesia.sk. Môžu vám pomôcť s vytvorením životopisu, vyhľadávaním vhodných pracovných ponúk, pri komunikácii s potenciálnym zamestnávateľom a so začleňovaním na otvorený trh práce. V januári 2023 spustili pilotný ročník programu [Profesia Lab](#) – priestor pre zmysluplnú spoluprácu medzi zamestnávateľmi, mimovládnyimi organizáciami, školami a HR/kariérovými poradcami, ktorí sa usilujú o inkluzívne zamestnávanie v praxi.

Dušana Blašková

Corvus 2023.10.0: Qwerty klávesnica, prekladač textu, prístup do KTN a vylepšený čítač obrazovky

Novú verziu Corvusu predznamenovalo najprv len nesmelé šumenie havraních krídel, neskôr sa o nej hovorilo nahlas a otvorene počas seminárov, dnes ju už ale môžete smelo používať! Zvyčajne pri narodeninách dávame darčeky oslávencovi, tu je to však presne naopak – Corvus na svoje desiate narodeniny obdaroval používateľov nádielkou nových funkcií, aj opravou starých neduhov. Začiatkom februára bola uvoľnená stabilná verzia aplikačného setu Corvus s označením 2023.10.0. Vo funkciách a možnostiach prináša skutočne nevídaný rozlet.



Nové funkcie čítača obrazovky

Aplikačný set Corvus prichádza vo svojom čítači obrazovky s novým konceptom ovládania. Pomocou brailovej klávesnice je možné pohybovať sa v prostredí Android aplikácií a webových stránok. Na webe tak môžete napr. jednoduchým napísaním písmena h skákať po nadpisoch, písmenom e prejsť na nasledujúce editačné pole a pod. Funkcia je dostupná až od Androidu 13. Brailovo písmo tak dostáva v Corvuse opäť nové možnosti využitia. Nové funkcie čítača obrazovky však oceníte, aj keď braila neovládáte. V novej verzii si môžete kompletne predefinovať všetky používané funkcie a gestá čítača obrazovky. Môžete si tak napr. definovať schému gest, na ktorú ste zvyknutí z Talkbacku. Do Corvus čítača pribudli aj nové funkcie na ovládanie multimediálnych tlačidiel. Tiež si môžete pomocou jednoduchého sprievodcu vytvoriť makrá, ktoré automaticky klikajú na požadované miesto v Android aplikácii. Pre rôzne aplikácie môžete mať teraz rôzne nastavenia čítača obrazovky. Ak často hráte hry, v ktorých čítač obrazovky nepoužívate, môžete pre hry vytvoriť profil, ktorý automaticky po spustení hry čítač obrazovky vypne. Neprístupné aplikácie zas Corvus dokáže ozvučiť pomocou vstavaného OCR.

Prácu v čítači obrazovky zrýchľujú aj nové zvuky. Namiesto zdĺhavého rozprávania Corvus môže oznamovať editačné polia šuchotanim papiera, obrázky zvukom fotoaparátu, tlačidlá ťukaním vypínača.

V čítači obrazovky Corvus si teraz môžete ľubovoľný prvok na obrazovke zobraziť v editačnom poli Corvus. Ak napr. na webovej stránke narazíte na zaujímavú informáciu, môžete si ju takto ľahko skopírovať do schránky a uložiť, povedzme, do poznámky.

Ozvučenie zapnutia a vypnutia obrazovky

V nastaveniach reči si teraz môžete nastaviť, čo presne Corvus povie alebo nepovie pri zapnutí a vypnutí obrazovky. Ak sa napríklad strachujete, že sa vám telefón vybije, môžete Corvus nastaviť tak, aby na slabú batériu upozornil vždy, keď zapnete obrazovku, alebo dokonca v pravidelných intervaloch.

Nová qwerty klávesnica

K dosiaľ dostupným klávesniciam pribudla v tejto verzii Corvus ešte jedna. Qwerty klávesnica ponúka dve rozloženia a určite poteší tých, ktorí na Corvus prechádzajú napríklad zo systému IOS. Corvus



prichádza aj s funkciou inteligentných fráz. Môžete si tak definovať skratky, ktoré Corvus automaticky rozvinie na zvolený text, napr. frázu@mojaadresa môžete rozvinúť na svoju poštovú adresu.

Nový Corvus poteší aj milovníkov emotikonov. V kontextovej ponuke editačných polí pribudla možnosť zadávať rôzne úsmevy, zamračené tváričky a všakovaké iné netradičné symboly. Okrem toho Corvus dokáže tieto symboly správne vysloviť aj v prípade, že vám ich odošle niekto iný.

Prekladač textu

Corvus vám teraz pomôže aj na dovolenke. Prekladač textu umožňuje zadané slová a frázy medzi rôznymi jazykmi prekladať aj off-line. Navyše je možné prekladať aj obsah editačných polí, a ak používate Android aplikáciu, ktorá nie je vo vašej materčine, Corvus môže automaticky prekladať jednotlivé jej prvky.

Koniec nekonečnému nastavovaniu

V nastaveniach pribudla možnosť exportovania konfigurácie do súboru, čo znamená, že odteraz už v novom smartfóne nemusíte nastavovať Corvus úplne od začiatku. V starom zariadení stačí exportovať nastavenia, súbor presunúť do nového a tu ho otvoriť v správcovi súborov. Súbor s nastaveniami neobsahuje heslá knižníc a mailových účtov.

Podpora pre knižnicu KTN

K dosiaľ podporovaným knižniciam pribudla v tejto verzii aj česká knižnica pre nevidiacich. Ak tam máte konto, stačí do Corvusu zadať prihlasovacie údaje a môžete si sťahovať aj mp3, aj textové dokumenty.

Licencovanie

Ak ste chceli používať Corvus Čítač v platených verziách Corvusu, nevýhodou bolo, že ste kvôli licencovaniu museli mať trvale predvolenú SMS aplikáciu Corvusu. Ak ste si zvolili inú ako predvolenú aplikáciu na posielanie správ, do dvadsiatich štyroch hodín vám bola licencia deaktivovaná a museli ste opäť aspoň na chvíľu predvoliť Corvus na posielanie správ, aby sa platená licencia obnovila. Teraz to už nutné nie



je! Corvus od Androidu 13 po novom vyžaduje, aby bol predvolený ako SMS aplikácia len pri aktivácii licencie. Potom si už môžete vybrať na posielanie a prijímanie správ akúkoľvek inú aplikáciu.

Ako aktualizovať?

- Z hlavnej ponuky Corvus aktivujte položku Vstup do ponuky.
- Aktivujte položku Pomocník.
- Aktivujte položku Aktualizácie.
- Aktivujte položku Stiahnuť aktualizáciu.
- Po stiahnutí súboru aktivujte položku Nainštalovať.
- Postupujte podľa pokynov inštalátora.

Ďalšie užitočné zdroje

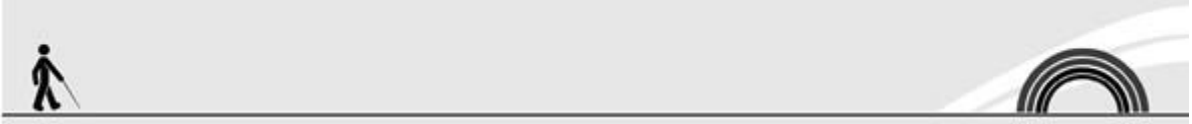
[Kompletná používateľská príručka](#) a Audionávody nájdete na stránke s informáciami o Corvuse 2023.10.0.

Ondrej Rosík

Niekoľko riadkov, ktoré ukrývajú roky obetavej práce

Aj my – nevidiaci a slabozrakí máme svoju galériu. Nejde však o zbierku umeleckých predmetov, ale o takú sieň slávy, akú mávajú zaslúžilí športovci či hviezdy pop music. Reč je o virtuálnej sieni na webe ÚNSS plnej profilov osobností, ktoré počas svojho života dlhodobo pomáhali ľuďom so zrakovým postihnutím, zaslúžili sa o rozvoj svojej stavovskej organizácie, slepeckej tlače, vzdelávania, či reprezentácie nevidiacich a slabozrakých. Reč je o Galérii čestných členov a významných osobností.

ÚNSS si už pri svojom vzniku uvedomovala, že by svojim obetavým a zaslúžilým členom mala vysloviť poďakovanie a postarať sa o to, aby



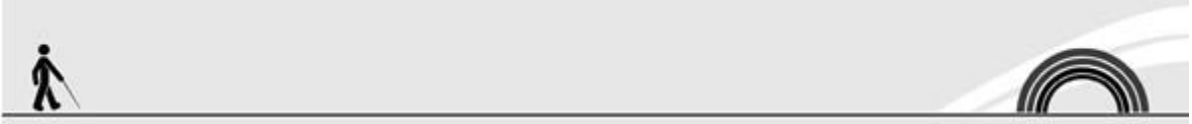
ich práca neupadla do zabudnutia. Začiatkom roku 1991 preto udelila prvé čestné členstvá, a to dvom nevidiacim mužom, ktorí ešte v čase socializmu, kedy sme v podstate vlastnú organizáciu nevidiacich a slabozrakých mať nesmeli, vytvorili svojou výnimočnou činnosťou v Zväze invalidov ideové základy, na ktorých mohla neskôr ÚNSS postaviť svoj program. Boli nimi Pavol Januška (1928 – 2011) a Jozef Hrdlík (1914 – 1996). Pavol Januška bol prirodzenou vodcovskou osobnosťou našej komunity, a to nielen vďaka vysokej funkcii, ktorú v bývalom Zväze invalidov zastával. Bol to práve on, kto vypracoval prvé stratégie v oblasti obhajoby našich záujmov a sociálnej rehabilitácie. Jozef Hrdlík sa zase angažoval najmä v oblasti pracovného uplatnenia, vďaka svojim nápadom a úsiliu sa postaral o vytvorenie desiatok pracovných príležitostí pre ľudí so zdravotným postihnutím vôbec.

Nová doba priniesla nové možnosti spoločenského uplatnenia, jedným z typických príkladov boli aj paraolympionici, o úspechoch ktorých sme sa predtým dočítali len na stránkach slepeckých časopisov. Po olympiáde v Barcelone sa ďalšími čestnými členmi stali medailami ovenčení Anton Sluka a František Gödri. Podnetom k oceneniu čestným členstvom ďalších osobností bolo prevažne završenie významnej etapy ich práce. Mnohí z nich sú už legendami, ako napr. páni Sventek, Uhriňák, Kacera, Franer, Liška, Ličko, Antal, Varhánik, Bartalos, Mamojka, či pani Doležalová. Ale, pravdaže, nielen oni.

Výnimočnou príležitosťou pre udeľovanie čestného členstva malo byť 30. výročie založenia ÚNSS v roku 2020. To však zabrzдила pandémia COVIDu-19, takže ÚR ÚNSS v roku 2022 priznala čestné členstvo hneď dvanástim funkcionárom, ktorí práci pre ÚNSS odovzdali svoj produktívny vek. Novembrové zasadnutie priviedlo do siene slávy Nadeždu Muščíkovú, Zlaticu Bertaovú a Jozefa Kopaja.

[Galériu čestných členov a významných osobností](#) nám uľahčilo zriadiť dnešné vyspelé virtuálne prostredie (zreteľne počujem smiech budúcich generácií), časový odstup si však v niektorých prípadoch vyžiadala u príbuzných pátranie hodné detektíva. Na tomto mieste veľmi ďakujem základným organizáciám, krajským radám i strediskám ÚNSS za fotografie a dáta, zvlášť však Slovenskej knižnici pre nevidiacich Mateja Hrebandu v Levoči a Redakcii časopisov pre nevidiacich za poklady a perly z ich archívu.

Čestné členstvo v ÚNSS udeľuje Ústredná rada ÚNSS. Návrh na udelenie môže predložiť organizačná zložka ÚNSS, ale ako je v demokratickej spoločnosti dobrým zvykom, aj radový člen či bežný občan. Keď pre svoj návrh získa podporu niektorej ZO, KR či KS ÚNSS, bude mať návrh prirodzene väčšiu váhu. V súčasnosti je v galérii 33



osobností, za fotografiou a niekoľkými riadkami textu sa tu ukrývajú roky obetavej práce. Nájdete ju na stránke www.unss.sk v chlieviku Členstvo v ÚNSS.

Josef Zbranek



Zoznámte sa, prosím!

S nádychom mystiky a tajomna

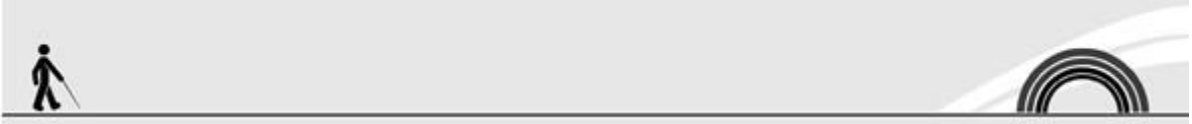
Také sú bojové umenia, medzi nimi aj jedno z najmladších japonských – aikido. Vzniklo začiatkom 20. storočia, hoci jeho korene siahajú až do deviateho. Podstata je ukrytá v samotnom názve, pozostávajúcom z troch znakov: „AI“ (jednota, harmónia, súlad), „KI“ (energia, duch, vesmír), a „DO“ (cesta, spôsob života). Kto mu prepadne, nestáva sa ani tak bojovníkom ako filozofom, pútnikom na ceste k harmónii ducha.



Na kurze jedného z najmladších japonských bojových umení

Zdroj: AB

Aikido je syntézou viacerých pôvodných bojových umení, z ktorých boli vynechané smrtiace prvky. Dôraz sa kladie predovšetkým na

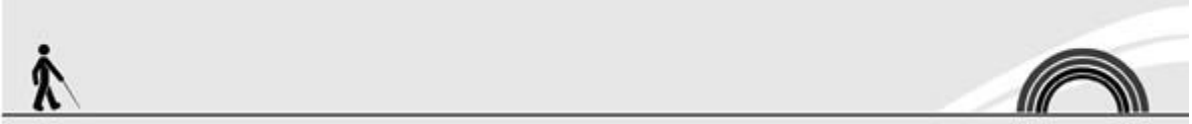


sebaobranu a bezpečnosť, po súťažiach či turnajoch budete pátrať zbytočne, nadabíte „iba“ na semináre. Aikido charakterizuje stratégia obrany založená na neinvazívnom odvrátení útoku, pri ktorom možno využiť napr. páky, hody, nestabilitu protivníka, hmotnosť vlastného tela, časovanie, odstup, ale aj údery a diagonálne, kruhové a špirálové pohyby. Vďaka týmto princípom sa vysporiadate aj s protivníkom, ktorý má viac síl a kíl než vy, a keďže využívate energiu jeho útoku, môžete aikido úspešne cvičiť aj vtedy, ak nie ste fyzicky veľmi zdatní. Naberte odvahu a vstúpte s nami do dojo, do telocvične, v ktorej vládne ticho, pokora a priateľský duch. Nezabudnite, že jednou z hlavných zásad je správať sa kultivovane a dodržiavať etické i morálne princípy aikida, preto sa hneď po vstupe smerom k ostatným mierne ukloňte. Čoskoro zistíte, že to robia všetci, dokonca aj na začiatku, aj na konci tréningu. Na stene visí obraz majstra bojových umení Moriheia Ueshibu, na žinenkách sa pohybujú cvičenci v bielych kimonách (zvaných gi) s bielym pásom, v širokých čiernych nohaviciach (tzn. v hakame) s bielym alebo čiernym pásom. Podľa toho spoznáte, či máte dočinenia s držiteľom technického stupňa kyu alebo dan – v aikide sa totiž nezískavajú farebné pásy, ako napríklad v karate. Naším majstrom bude Zdenko Reguli z Českej federácie aikido (ČFAI), prodekan pre štúdium Fakulty sportovních štúdií na Masarykovej univerzite v Brne, držiteľ 6. danu v aikide a 2. danu v jude a v iaidó, čo je pôvodné japonské bojové umenie zaobchádzania s tradičným dlhým mečom.

„Keď sa súper priblíži, zastavte sa a pozdravte ho. Ak sa odtiahne, **pošlite ho preč.**“

(Morihei Ueshiba)

„Áno, vždy je lepšie, keď sa pred prvým poklonením súperovi preventívne poradíte s odborným lekárom,“ dal mi na úvod nášho rozhovoru za pravdu Zdenko Reguli, „pretože ten presne vie, čo by mohlo byť nebezpečné, príp. čo by mohlo zdravotný stav zhoršiť. Podľa toho potom môžeme tréningy upraviť, resp. eliminovať tie prvky, ktoré predstavujú potenciálne riziko. Napríklad diabetici môžu mať zníženú citlivosť dlaní a chodidiel, u ľudí so sluchovým postihnutím sa môže vyskytnúť problém s poruchou rovnováhy, s vestibulárnym aparátom, ktorého centrum je v uchu, pri nevidiacich a slabozrakých zas môže hroziť odtrhnutie sietnice, takže sa snažíme vylúčiť pády a nárazy, začíname nie údermi, ale úchopmi a celkovo volíme pomalšie tempo. Ale trénoval som už aj študentov, pohybujúcich sa na vozíku, jedného mladíka, ktorý mal len jednu ruku, navyše s akousi vývinovou poruchou



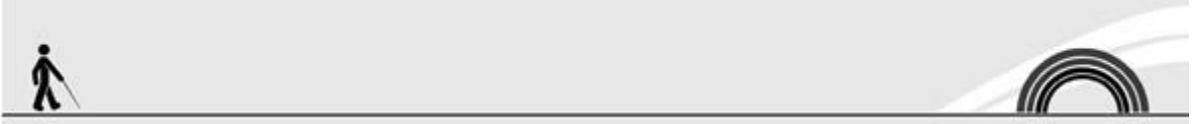
rastu. Osobné skúsenosti s tréňovaním ľudí s mentálnym postihnutím nemám, ale viem, že ani to nie je také výnimočné, ako by sa mohlo zdať. Metodiku vypracoval súčasný rektor International Budo Univerzity v Japonsku Kentaro Matsui.“



Pri neinvazívnom odvrátení útoku možno využiť napr. páku

Zdroj: AB

Podstatou aikida je fyzická odpoveď na fyzický útok. Raz ste útočníkom, raz obrancom, pričom roly sa po čase vystriedajú. Využívajú sa rôzne úchopy, údery a kopnutia, znehybnenia a hody. Údery sa ale uštedrujú naozaj zľahka, cvičiaci preto nepotrebujú byť ničím chránení. Dôležité je vnímať pohyb partnera a kopírovať ho. Predtým, ako sa pristúpi k cvičeniu konkrétnych techník, musí sa človek so zrakovým postihnutím so svojím súperom zoznámiť. Hmatom, pravdaže, aby mal predstavu, ako je stavaný, aký je vysoký a podobne, nemalo by sa stať, že nemáte o svojom súperovi predstavu. Inštruktor vám potom ukáže konkrétny



pohyb, vy si ho očami alebo rukami pozriete a spojíte s konkrétnym slovným označením.



Aikido vás naučí znehybniť súpera...

Zdroj: AB





... a správne padať

Zdroj: AB

„Vždy začíname tzv. metódou aktívnej pomoci,“ znovu sa ujal slova Zdenko Reguli. „Znamená to, že útočník nevidiacemu či slabozrakému sám aktívne pomáha, fyzicky ho vedie a v podstate sa mu do polôh a pohybu, ktoré sa očakávajú, nastaví. Keď si nevidiaci techniky osvojí, nasleduje metóda pasívnej pomoci. Niekedy dokonca využívam takpovediac didaktickú skratku, aby si ostatní skúsili zaviazať oči a riadiť sa čisto hmatom a sluchom. Zrková kontrola môže totiž občas rušiť a dotykové podnety prebijať. Pri nevidiacich a slabozrakých je cvičenie postavené na komunikácii. Konkrétne povely musia byť zrozumiteľné, jednoznačné a rýchle, aby bolo jasné, aký pohyb treba vykonať a v závislosti od toho, či nasleduje útok alebo obrana, sa pripraviť na adekvátnu odpoveď. Tým, že partneri sú v tesnej blízkosti, vnímajú svoje pohyby, ale ak v dojo cvičí niekoľko dvojíc naraz, môže byť napr. problém odsledovať sluchom celý priestor, takže je bezpečnejšie oznámiť, že môže spadnúť, alebo súpera hodiť. Ak je telocvičňa malá, úzka alebo plná, zvykneme oznamovať aj smer,“ pokračuje Zdenko Reguli. „Je to o skúsenostiach – kontrola sluchom sa nedá naučiť na prvej hodine. Ale zväčša to nebýva problém, pretože pri aikide ľudia nerozprávajú, nekričia, takže žiadne rušivé zvuky sa v telocvični nerozliehajú. Mnohým ale pomáha aj to, že si vymedzený priestor dokážu kontrolovať nášľapom, pretože vnímajú hranice žinenky. Všetko je ale vec dohody. Intenzita a farba osvetlenia takisto ako výrazné oblečenie trénera (niekedy dokonca aj pomocného trénera), kontrastné prvky na tradičnom kimone a podobne.“

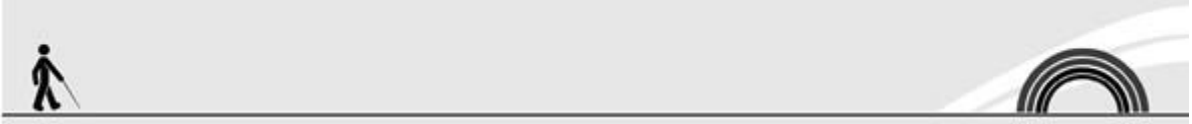


Zdenko Reguli na seminári v Prahe

Zdroj: ZR

Umenie nepozná hraníc. Ani to bojové!

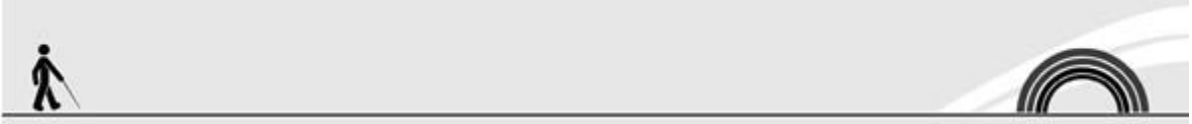
Aikido nie je ani zďaleka jedinou možnosťou, ktorú ako nevidiaci či slabozraký máte. Je tu napr. karate, zvlášť yakusoku kumite, kde sú pohyby dopredu dohodnuté, takže to nie je skutočný zápas, alebo kata, čo sú štandardizované a definované techniky, sled samostatných cvičení s imaginárnym protivníkom. Ak by ste mali chuť na niečo silovejšie, skúste judo, ak túžite po rozvoji rovnováhy a meditácii, popozeraajte sa po kurzoch taichi, kde existuje až 6 rozličných štýlov.



Ďakujem!

Zdroj: AB

Adriana Bražinová



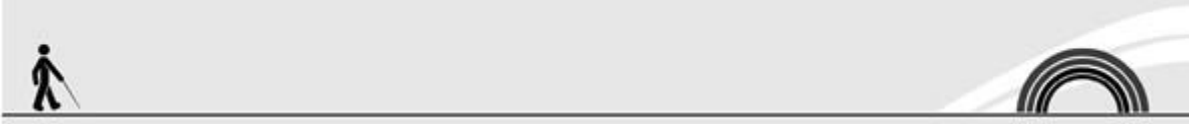
Dobrá rada nad zlato

A predsa sa točí!

Nemá zmysel do kočiara nakúkajúcich zvedavcov uisťovať, že váš drobec musí mať aj v letnej páľave dekou zakryté nožičky, aby neprechladol, že ten príšerný hluk mu neprekáža, lebo je zvyknutý, alebo že sa rozrozpráva, len mu to jednoducho dlhšie trvá. Raz aj tak praskne, že máte dieťa so zdravotným postihnutím. A verte-neverte, svet sa nezrúti. Čo viac, bude sa normálne točiť ďalej, tak ako sa točil doteraz.

Hra na schovávačku so zdravotným postihnutím sa nevypláca. Vždy si vás nájde, akokoľvek hlboko zaleziete. Mierny údiv, pochybnosti, podozrenie, šok, zrútenie, výčitky a depresia sa nebadane objavia. Možno v inom poradí, ale nepochybne s vami chvíľu pobudnú. Ale s vami, pre vaše živé striebro je jeho zrakové, sluchové, telesné či mentálne postihnutie, porucha autistického spektra alebo akákoľvek iná latinčina v chorobopise úplne prirodzená a netrápi ho, kým ho emóciami neobťažkáte vy. Ten svet, ktorý sa vám pri vyšetrení v tehotenstve, v pôrodnici, po niekoľkých mesiacoch na materskej, či kedykoľvek neskôr pri vyslovení diagnózy a prognózy zrútil, treba pomaly vybudovať, vyfarbiť a prevoňať odznova.

„Áno, diagnózy, ktoré nie sú zrejmé na prvý pohľad, alebo nie sú tým najvyšším stupňom, napr. slepota či hluchota, sa prijímajú oveľa ťažšie,“ prikyvuje Dominika Škorecová, psychologička z Centra špeciálno-pedagogického poradenstva v Bratislave. „Keď je dieťa slabozraké, rodičia mávajú tendenciu problém zľahčovať, predstavujú si, že ich dieťa vidí tak, ako keď si oni zložia okuliare, a utešujú sa tým, že návšteva u očného a následne v optike všetko vyrieši,“ objasňuje ďalej odborníčka. „Zvlášť náročné je pre nich prijať „neviditeľné“ alebo v poradí druhé či tretie postihnutie. Ak sa už aj zmieria s tým, že ich syn je nevidiaci, poruchu autistického spektra už jednoducho neprijmú, dokonca ju popierajú. Všetky, povedzme, netypické prejavy správania pripisujú strate zraku, inú príčinu za tým neprípúšťajú. Ľudsky sa do nich cítiť viem, profesionálne však vnímam, že takýmto postojom dieťaťu veľmi škodia. Absencia odborného poradenstva, intervencií a nedostatok času stráveného v komunite rodín, ktoré prežívajú to isté, vývoj dieťaťa brzdia. A niekedy sa to naozaj ťažko dobieha.“



Ak ešte máte čo robiť aj sami a reakcie okolia na postihnutie svojho drobca neustojíte, doprajte príbuzenstvu a priateľom čas. Spolu s pozvánkou na krst či narodeninovú oslavu im napr. pošlite fotografiu z postieľky, ktorá o Downovom syndróme či vrodenej poruche vývinu končatín povie všetko za vás. A ľútostivé a súcitné pohľady sa postupne vytratia, ak vás ľudia budú vidieť s dieťaťom hrať sa, vymýšľať mu aktivity, ktoré sú preň prístupné.

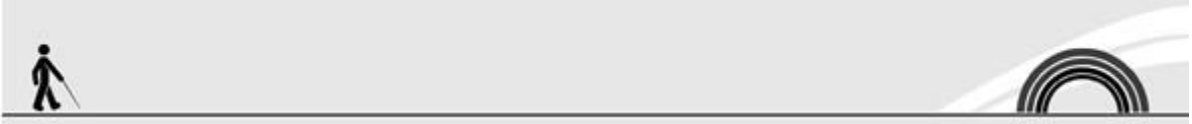


Autorom obrazu Zlatá ryбка je Raymond Hu, kalifornský umelec s Downovým syndrómom

Zdroj: www.chu.berkeley.edu

Čarovné slová integrácia a inklúzia

„V tom, že sme v posledných rokoch zdravotne postihnutých „vymenili“ za ľudí so zdravotným postihnutím, pokladám za podnetné, že zdravotné postihnutie je len jedna z mnohých charakteristík toho človeka a vôbec nemusí byť určujúca. A to je zásadné,“ hovorí Magdaléna Špotáková z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie. „Viaceré inštitúcie (v podstate aj špeciálne školy) sú tak vymyslené, že z tej jednej charakteristiky sa urobí charakteristika vedúca a podľa nej sa rozdelíme. Akoby bola medzi jednými a druhými priepasť a zároveň, čo mi pripadá rovnako nebezpečné, je tam nejaký temný predpoklad, že tí, ktorí boli na základe nejakého znaku (napr. typu zdravotného postihnutia) niekde vyčlenení, sú všetci rovnakí. A to je hlboký omyl, v školstve dokonca absolútna katastrofa! To nie sú DMO-čkári alebo Dowňáci. To je Saška,



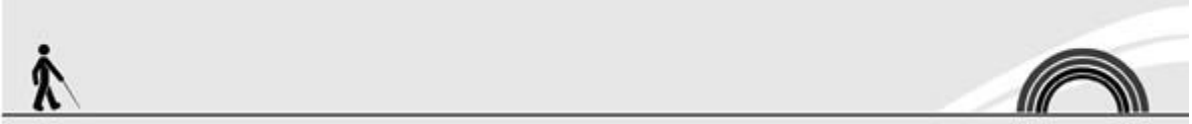
Riško, Ferko a Kristínka, deti, ktoré sú možno príjemné, možno bystré, možno, naopak, protivné a okrem toho majú nejakú takúto charakteristiku. Ale to platí nielen o ľuďoch s postihnutím, ale o akokoľvek tak jednoznačne zadefinovanej skupine. Pripisovať napr. nevidiacim mimoriadne schopnosti v oblasti iných zmyslov je navyše prepojené s tým, že deti s postihnutím sú tie milé, zlaté chůďatká, pričom to vôbec nemusia byť chůďatká a už vôbec nemusia byť milé a zlaté,“ pokračuje s úsmevom Magdaléna Špotáková. „Integráciu, lepšie povedané inklúziu absolútne schvaľujem a podporujem, zároveň si však myslím, že pre človeka s postihnutím je nesprávne dištancovať sa od svojej komunity, alebo, naopak, zdržiavať sa výlučne v nej. Treba v tom nájsť rovnováhu.“



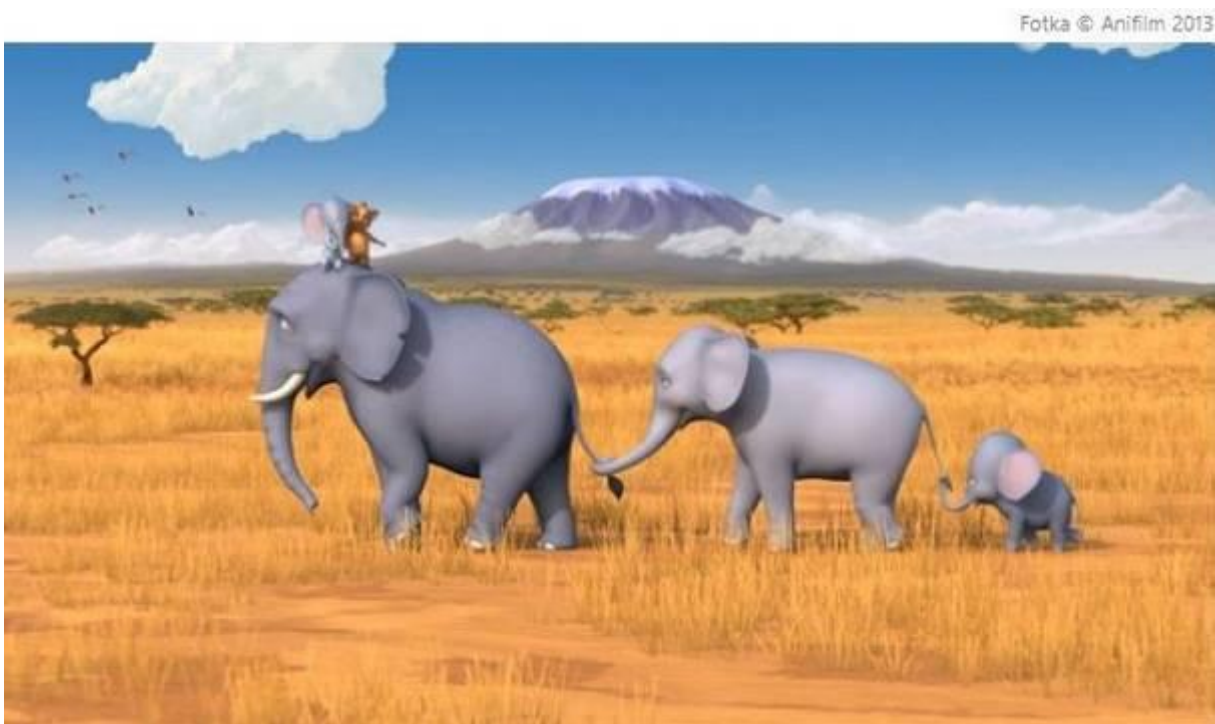
Modelka Heather Millsová má svoje miesto aj v Guinnessovej knihe rekordov. Je totiž najrýchlejšou lyžiarkou so zdravotným postihnutím na svete – na svahu dosiahla rýchlosť 164,95 km/h.

Zdroj: www.instagram.com

**„Vieme, čo sme, ale nevieme, čo z nás môže byť.“
(William Shakespeare)**



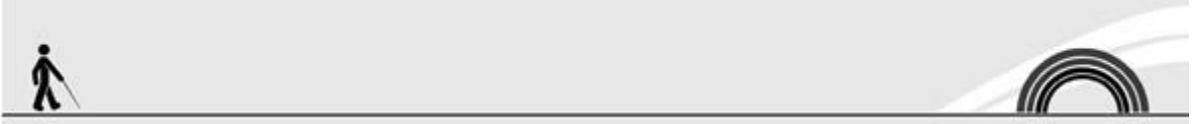
Váš syn či dcéra (rovnako ako vy) musí vedieť, že nie je jediným dieťaťom, resp. človekom s postihnutím na svete. Pozvite preto do rodiny a triedy nové tváre. Privedte deťom do života hrdinov z literatúry či televízie, predstavte im ale aj ľudí, ktorí si životný scenár písali sami – hudobníkov, spisovateľov, hercov, športovcov, modelky, youtuberov, blogerov, lokálnych aktivistov, podnikateľov, filantropov... Všetko jedno, hlavne aby dieťa videlo, že postihnutie mu nebráni viesť normálny život. Zvlášť dôležité je to vtedy, keď sa dozviete diagnózu, ktorá vašu ratolesť niekedy v budúcnosti pripraví o zrak, sluch, alebo posadí na vozík, alebo keď sa tak náhle stane po úraze.



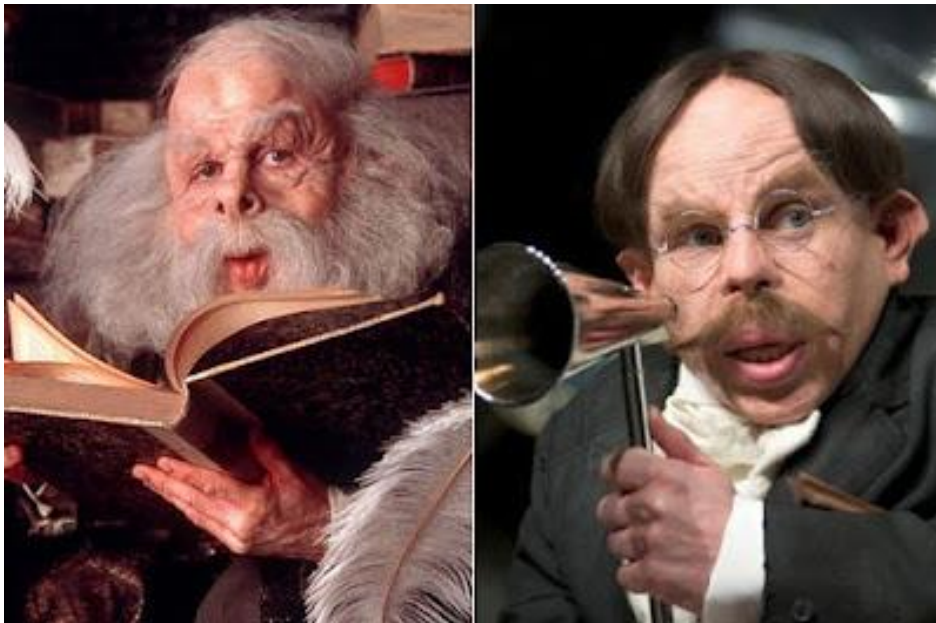
Slonia rodinka na výlete

Zdroj: www.csfd.sk

V televízii striehnite na epizódy seriálov Požiarnik Sam, Poštár Pat či Najmenší slon na svete, na príhody Bedříška, ktorý ostatným v čriede vyrástol sotva po členky. Čítajte a recitujte si Žabiatko a Čin-Čin, ale určite sa nezapudnite medzi rečou zmieniť o tom, že Ľudmila Podjavorinská mala kvôli osýpkam od detstva problémy s ľavým okom a krátko po dvadsiatke naň prestala vidieť úplne. So staršími siahnite po Homérovi či Johnovi Miltonovi, ktorému ani od narodenia slabý zrak a neskôr slepota nebránili v intenzívnom štúdiu a práci. Ak je potomok milovníkom klasickej hudby, upozornite ho na to, že Ludwig van



Beethoven od istého času takmer vôbec nepočul a že Johann Sebastian Bach niekoľko rokov pred smrťou stratil zrak, ak ho oslovuje niečo súčasnejšie, prosím! Ray Charles, Doc Watson, Stevie Wonder, Kevin Kern, Moondog, Dona Rosa. A to je len zopár z hudobných veľikánov so zrakovým postihnutím. Problémy so zrakom sa ale nevyhli ani majstrom výtvarného umenia. Vedeli ste, že dobehli Eduarda Degasa, Oscara Claudea Moneta či El Greca, ktorému odborníci na základe interpretácii diel diagnostikovali astigmatizmus? Vyhradte si čas na filmy, do ktorých režiséri obsadili napr. Chrisea Burkea alebo Pascala Duquenna, pretože aj oni spropagovali problematiku Downovho syndrómu. Otázkou trpasličieho vzrastu môžete s deťmi otvoriť napr. s Warwickom Davisom, 107-centimetrov vysokým anglickým hercom, ktorého určite poznáte zo série o Harrym Potterovi (zhostil sa úlohy dirigenta Rokfortského zboru, profesora Flitwicka či Griphooka z Gringott banky), z Hviezdnych vojen či zo Stopárovho sprievodcu galaxiou, kde sa premenil na depresívneho robota Marvinu. V tejto súvislosti by však vašej pozornosti nemal ujsť ani Peter Hayden Dinklage, čiže Tyrion Lannister zo seriálu Hra o tróny (mladšie deti ho budú poznať z Letopisov Narnie či Doby ľadovej 4) alebo Jamel Debbouze, ktorý nedokázal hýbať pravou rukou a ktorý zažiaril v sérii o Asterixovi a Obelixovi či kultovej v Amélie z Montmartru. Zoznam snímok, ktoré tému zdravotného postihnutia otvoria úplne prirodzene, je ale naozaj veľmi dlhý. Googlite, tam vás usmernia.



Warwick Davis ako profesor Flitwick a dirigent Rokfortského zboru

Zdroj: www.fallenrocket.blogspot.com



El Greco: Autoportrét (?)

Zdroj: www.cs.wikipedia.org

Nenasilne najďalej zájdeš

Lámete si hlavu, ako zapojiť deti s postihnutím do hry s rovesníkmi? Dominika Škorecová odporúča vytiahnuť z políc a skriniek interaktívne knižky a hračky, ktoré sú na trhu bežne k dispozícii. Z praxe vie, že deti bez postihnutia to nepochybne zaujme a nevidiace či slabozraké sa budú vedieť plnohodnotne zapojiť. Pri zvukovom pexese stačí nájsť tichý kútik, pri hmatovom zas klapky na oči, aby boli šance vyrovnané. Keď sa vidiace deti prestanú báť tmy, možno im ponúknuť aj drevené piškvorky so šablónou na ukladanie kartičiek s vyrytými symbolmi, Domino, Človeče, nehnevaj sa!, pre starších napr. Labyront či Scrabble.

„Zaujímavý spôsob, ako deťom pomôcť vytvoriť kolektív, kde nebude nik ostrakovaný, sú aj [Vnímajkovia a Ksichtíkovia](#). Život postavičkám vdýchla Ľubica Matušáková a do rodín, škôlok a škôl ich odprevadila na



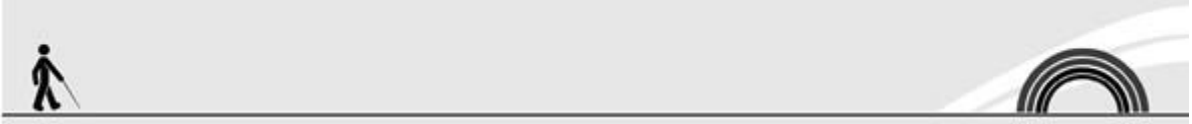
stránkach rozprávkovej knižky, pracovných listov a maľovaniek. K slovu sa tak dostane Tmejka so svojím psom Chrumkom a Boľko, ktorý sa pohybuje pomocou barly. Svojko deťom odhalí prežívanie chlapca s autizmom, Inka zážitky dieťaťa s inou farbou pleti, poslednými dvoma hrdinami sú Chcejko zo sociálne slabších pomerov a Veselka. Ksichtíkov tvorí sada loptičiek, ktoré ukazujú radosť, smútok, strach, prekvapenie, hnev a znechutenie. Jedna loptička je bez výrazu, čím dáva priestor na vyjadrenie emócie, ktorú autorka neobsiahla. Vnímajkovia nemajú ústa, aby mohli deti samy vypovedať, čo prežívajú, naopak, Ksichtíkovia ústa majú a emócie presne pomenúvajú, čo môže pomôcť porozumieť reakciám ľudí napr. deťom s poruchami autistického spektra.“



Háčkované postavičky Tmejka a Boľko

Zdroj: www.eshop.vnimajkovia.sk

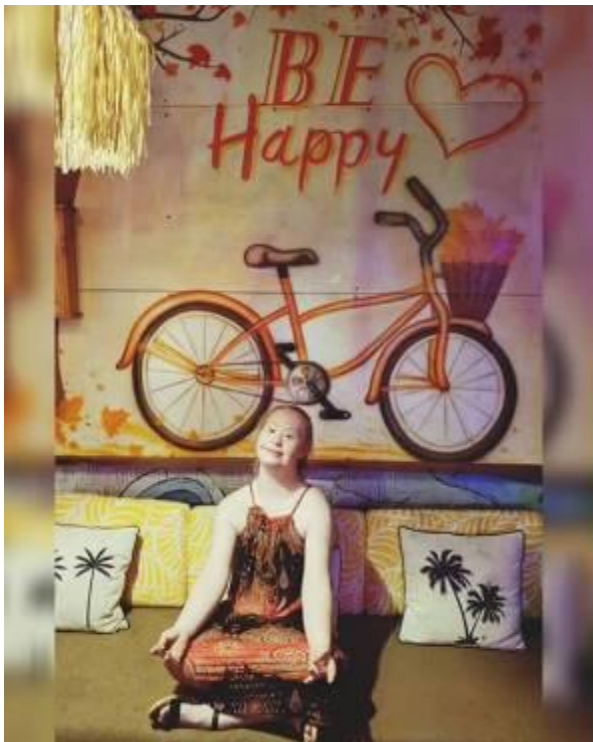
Dovoľte mi vrátiť sa k zrakovému postihnutiu. Strašiakom sa na prvý pohľad môžu zdať kolektívne hry na dvore. Zvlášť preto, že v predškolskom a mladšom školskom veku sú veľmi dynamické, veľmi vizuálne – všetky slepé baby a schovávačky nevidiacich a slabozrakých neintegrujú. Tragédiu z toho ale robiť rozhodne netreba. Nie všetky deti majú rady kolektívne hry, s veľkou pravdepodobnosťou nebudú jediné, čo sa nezapoja, takže predstavu trpiaceho osamelého drobca pri sukni



pani učiteľky si v mysli nevytvárajte. Môžete napr. priniesť na ihrisko ozvučenú loptu a povzbudiť ostatných, aby to vyskúšali, dieťa odpozerá, ako slušne prevziať iniciatívu a navrhnúť hry, do ktorých sa môže zapojiť, a nabudúce si už nielenže poradí aj samo, ale aj kamaráti budú vedieť, na čo pri vymýšľaní zábavy nezabudnúť.

„Zvlášť nevidiacich treba naučiť aktívne sa zapojiť do rozhovoru, vyhľadávať tie príležitosti, pretože sa pomerne často stretávam s tým, že sú kdesi „odložený“ a odkázaní na to, kto sa im prihovorí,“ rozvíja problematiku Dominika Škorecová. „Vynaliezavosť detí by som ale nepodceňovala. Nedávno mi asi 8-roční chlapci, ktorí naozaj nič nevidia, rozprávali, ako sa naučili bicyklovať či kolobežkovať, jeden deviatak mi zas vysvetľoval, ako bol v tábore a normálne si s chalanmi zahral futbal. Spočiatku sa cítil osamelý, keď sa hrali bez neho, ani sám dobre nevedel, ako sa zapojiť, ale napokon si dodal odvahy a ukázalo sa, že to ide.“

Tým sa dostávame k ďalšiemu mimoriadne dôležitému bodu, ku komunikácii. Naučte dieťa hovoriť o svojom postihnutí a nehanbiť sa zaň. Je naivné predpokladať, že rovesníci mu nebudú klásť otázky. Nie zo zlomyseľnosti, budú normálne zvedavé. Pamätajte ale, že emócie sú nákazlivé. Preto pri tom neplačte, ani situáciu nijako nedramatizujte. Jednoducho pragmaticky a otvorene veci pomenúvajte. Rozhovoru sa však rozhodne nevyhýbajte. Ak budete tému odkladať „na potom“, dieťa sa síce prestane pýtať, ale nie preto, že na to prestalo myslieť – ono na to nikdy neprestane myslieť – znamená to, že na prijatie ostalo samo. A to môže byť nebezpečné. Báť sa naozaj nemáte čoho! S akýmkoľvek postihnutím sa dieťa narodí, pre neho je to prirodzené, pretože inú realitu nepozná. Subjektívne mu ten zrak či sluch nechýba, svet spoznáva po svojom. A že nikdy nepozná farby kvetov alebo melódiu pesničky? To sú vaše žiale, nie jeho. Nenakazte ho nimi! Naučte ho tlmočiť svoje pocity, žiadať o pomoc a asertívne reagovať na zádrapky. A keď už sme pri tom jazyku, deti dnes normálne cvičia, chodia do fitka, alebo trénujú s nejakou influencerkou, gymnastikujú podľa toho, čo hovorí nejaký youtuber, prečo práve to vaše chodí na rehabilitáciu? Znie to predsa tak strašne nudne a navyše bolestivo!

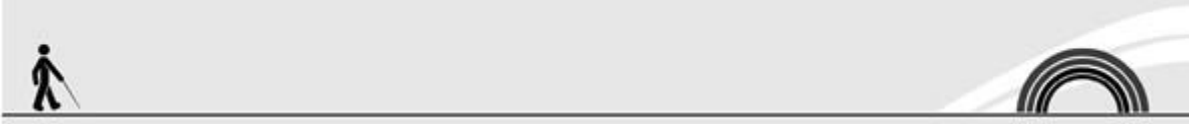


Zoznámte sa s hviezdami móla! Vľavo je Madeline Stuartová, vpravo Diandra Forrestová.

Zdroj: www.instagram.com

Šťastný, kto za mlada bol mladý

Pamätajte, že síce nevidí, nepočuje, nechodí alebo reaguje na niektoré vizuálne či akustické podnety neprimerane, ale stále je to dieťa. Chce sa hrať a smiať, chce skúšať nové veci a robiť vylomeniny. A v puberte chce ako každý randiť, potajomky si potiahnuť z cigarety a na chate zažiť prvú opicu. Ako ktorékoľvek iné dieťa potrebuje vnímať, že ho máte radi (ale nie „aj keď nevidíš“), chváľte ho, opakujte mu, že je múdre a pekné (aj keď má viditeľné postihnutie – pomôžete mu tým prijať vlastné telo), zdôrazňujte, že má rovnaké práva ako ostatné deti. Pravdaže, ako dospelí by ste mali ustriechnuť, aby sa o tom mohlo presvedčiť – ak chcete ísť do múzea, vopred si zistíte, či sú tam tablety s videami v posunkovom jazyku, alebo či sa môžete exponátov dotýkať, ak do kina, popozerať sa, či majú autism-friendly premietania a pod. Keď to viete ovplyvniť, nedopusťte, aby bolo odmietané a vyčleňované, aby sa celý týždeň tešilo a napokon sa muselo na prahu otočiť, zadúšajúc sa slzami. Aha! E-čka na obaloch sladkostí neznamenajú emócie! Nenahrádzajte dieťaťu nedostatok príležitostí či kamarátov čokoládkami. Ak sa váš 10-ročný potomok dieťa nezmesť do detského vozíka, nie je to s kostolným poriadkom.

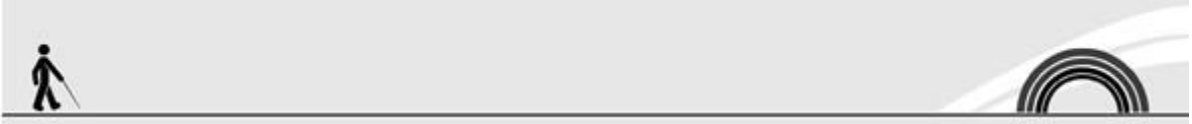


Primerane veku sa drobcovi snažte vyvrátiť názor, o ktorý s veľkou pravdepodobnosťou zakopne, a síce, že postihnutie je trestom za jeho, vaše či hriechy predkov. Nestrašte ho katastrofickými scenármi vývinu jeho zdravotného stavu, rovnako si však dajte pozor aj na vlievanie prílišného optimizmu, zvlášť ak jeho zdravotné postihnutie vyplýva z choroby, ktorú je možné liečiť. Pravdaže, vidinou zlepšenia ho povzbudzujte – neznechutí ho to absolvovať návštevy nemocnice a rehabilitačných stredísk, prijímať kvapky, mastičky a tabletky –, nohy však majte vždy pevne na zemi, pretože ak liečba neprinesie želaný efekt, môže sa cítiť vinné – vy ste predsa v neho verili a ono zlyhalo. Dajte si pozor, aby sa nevinilo nielen za to, že sa napriek rehabilitácii z vozíka nepostavilo, ale aby si nevyčítalo, že je zodpovedné za váš smútok, za stratu práce, v krajnom prípade za rozpad vášho manželstva. Nehovoriac o tom, že očakávanie zázraku môže väčšie deti viesť k tomu, že sa odmietnu napr. učiť pracovať s kompenzačnými pomôckami. Na zmeny nabiehajte postupne! Vravíte, že syn je futbalista, ale zhoršuje sa mu zrak a hru už sledovať nedokáže? Ukážte mu goalball. Doteraz mastil na mobile všetko, čo sa dalo, a už na to dobre nevidí? Nainštalujte mu zvukové hry. Rado kreslilo? Nakúpte farby, ktoré zanechávajú reliéfnu stopu. Slovom, zachovajte čo najviac z toho, čo sa zachovať dá. A dnes sa toho už dá naozaj veľa! Nebojte sa a neobťažkávajte ani seba, ani dieťa smútkami či bolesťou. Spomeňte si na Shakespeara: „Nič nie je samo o sebe dobré alebo zlé. To z toho robí až naše premýšľanie.“

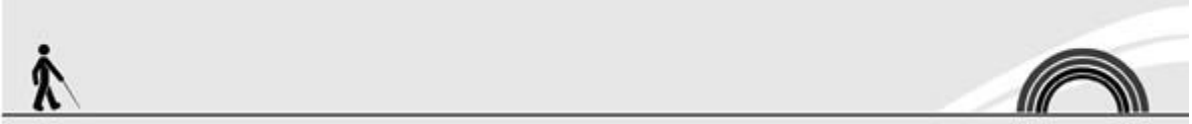


Zakladateľka nadácie na pomoc ľuďom so zdravotným postihnutím, aktivistka za ich práva, prvá osoba s Downovým syndrómom, ktorá získala doktorát z humanitných vied, niekoľkonásobná držiteľka zlatej medaily z paralympijských hier, žena, ktorá preplávala Lamanšský prieliv. Karen Gaffneyová.

Zdroj: www.ncregister.com



Dušana Blašková

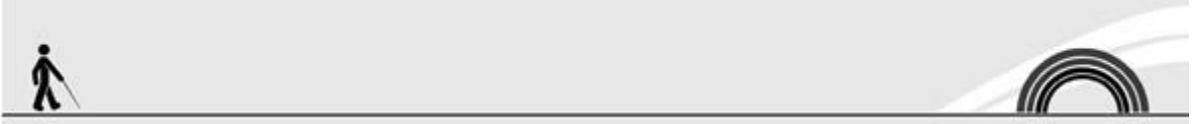


Z diania v ZO

Plstím, teda som

V ZO Martin už nájdete košíkárov i drotárov. Tá dokáže pliesť a háčkovať na prstoch, ten tkať na stolových i príručných krosnách. Jeden je nadšenec patchworku, druhý servítkovania, tretí výroby mydiel či sviečok. Vlni sa ale všetci svorne zamilovali do plstenia.

Plstenie je staré ako ľudstvo samo. Keď neveríte, skusmo sa pred ktorýmkoľvek archeológom zmieňte napríklad o tureckých nástenných maľbách z obdobia 6500 až 3000 pred Kristom, alebo sa vyťahnite s 5. storočím pred n. l. s nálezmi vnútri zamrzutej hrobky kočovného kmeňového náčelníka v južnej Sibíri. Možností však máte oveľa viac. Ešte sú tu rímski vojaci a ich ochrana pred šípami, tuniky, ponožky a topánky, predkovia Nórov z doby železnej a ich pohrebiská. Keby ste sa ocitli v kruhu cestovateľov, blysnúť sa môžete vedomosťami o tom, že plstiť sa plstia napríklad jurty mongolských kočovníkov či turecké koberce, že v Škandinávii a Rusku si ľudia vykračujú v plstených topánkach. S predstavou hryzúcich pastierskych kabaníc, nohavíc a klobúkov sa ale rozlúčte. Áno, bača i valasi sa takto radi vyfintia (prečo by aj nie, keď vlna v zime hreje, v lete chladí a navyše nepripustí k telu ani kvapku z letných dažďov), ale v kombinácii s pravým hodvádom či inými prírodnými materiálmi si možno vytvoriť nadýchané bytové dekorácie, hladké a ľahké kabelky a tašky, šperky či exkluzívne, priam pavučinkové stoly, šatky alebo záclony.



Ako uprostred zimy rozkvitli v Martine margarétky

Od chumáča vlny k dekorácii

„Plstenie je pomerne jednoduchá technika výroby netkanej textílie. Nekladie prílišné nároky na jemnú motoriku, nevyžaduje si priveľa pomôcok, výsledkom je hotový produkt a je vhodná pre všetky vekové kategórie a stupne zrakového postihnutia. Preto sme sa rozhodli, že to vyskúšame,“ zverila sa mi predsedníčka ZO Martin Milota Strončeková. „Máme to šťastie, že priamo v našich radoch máme Aničku Ondrejkovú z Turčianskych Teplíc, ktorá sa plstiť učila v ÚĽUV-e, pokročilejšie techniky si osvojila vďaka dodatočným on-line kurzom, a keďže má nevidiaceho manžela, vedela, ako účastníkov našich stretnutí viesť. Ale musím povedať, že nikdy sme nemali núdzu o šikovných ľudí, pre každého sa vždy a včas našla pomocná ruka. Aj dve, keď bolo treba. Začiatkom septembra sme si povedali pár slov o bezpečnosti pri práci, o tom, že podstatou plstenia je premena nespradeného vlneného vlákna na „textíliu“ a že štandardne sa používajú dve techniky: suché a mokré plstenie, a po Pastelke sme sa do toho pustili naplno.“



Plstené Vianoce

Raz uplstené, navždy uplstené

Predstavte si, pri plstení sa nedá párať. Slová rozplstiť, odpustiť ani nič podobné slovenčina nepozná. Vlastne žiaden jazyk. Plstiť totiž znamená otvoriť šupinky na povrchu jemného vlneného vlákna a pohybom docieľiť, že sa tieto vlákna na seba trvalo a nezvratne naviažu.

Figúrky, brošne či šperky si môžete vyčariť suchým plstením, pri ktorom sa používa trojhranná ihla, ktorá má po stranách drobné drážky. Tými pri každom vpichu do nespracovanej vlny zachytáva vlákna a postupne ich uplšťuje. Nespradenú vlnu však môžete aj namočiť a plstiť trením, rolovaním a hádzaním – podľa toho, na čo ju chcete premeniť.

„Vzali sme rozum do hrsti a vlnu sme jednoducho povkladali do formičiek na medovníky,“ priznala s úsmevom Milota Strončeková. „Neboli to ale chumáče vlny, ukladať sme museli tenké vrstvy vlákien. Vodorovne, zvislo a napokon diagonálne. Poriadne sme to zatlačili a veľmi nahusto sme dovnútra začali pichať špeciálnou ihlou. Keď sme poprepichovali celý povrch, prácu sme opatrne z formičky vybrali, otočili a opäť do nej vložili, potom sme navrstvili vlnu a poďho znovu do pichania. Takto sme

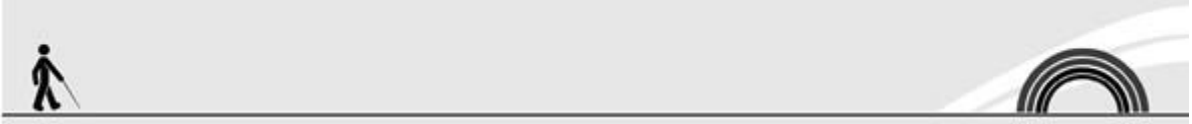


každý výrobok pootáčali zo 10 ráz, priebežne sme teda mohli kontrolovať aj tvar, aj hrúbku, lepšie povedané to, či je všade rovnaká. Nepodarky sme mali možno 3, ale vzhľadom na to, že sme upltili takmer 90 stromčekov, je to zanedbateľné. Anička Ondrejková dokázala chybičky zamaskovať, takže to číslo je vlastne čisto teoretické. No a keď sme mali hotovo, nasledovalo buď zdobenie tavnou pištoľou, prišívanie korálikov alebo škrobenie a močenie v cukrovej vode, podľa toho, čo sme chceli vyčariť.“

Okrem stromčekov, ktoré sa po mikulášskom posedení košatlia v domácnostiach členov ZO, narástlo v Martine aj dosť veľa margarétok (nechajte si to pre seba, ale účastníci kurzu na ne poprišivali zatváracie špendlíky a budú darčekom k MDŽ), narodilo sa niekoľko anjelov a objavilo sa zopár hviezd. Z mykanej vlny, teda vlny s krátkym vlasom, sa vyrábali guľôčky na náhrdelníky alebo na zipsy kabeliek či ruksakov. Január obohatil poličku s výrobkami o podložky do kuchyne. Popis by som vám rada sprostredkovala, ale, žiaľ, záplava bielej mykanej a farebnej vlny ma pohryzla, čistá horúca a vlažná mydlová voda poľkala. Viem len toľko, že k tomu treba bublinkovú fóliu, uterák, valček, silné ruky (pretože jedným z pokynov je: „A teraz prásk o stôl!“) a veľa trpezlivosti.



Plstiť sa dajú aj šperky



„Pondelky sú u nás vždy vyhradené na ručné práce. Býva nás tak do 15, z toho sú minimálne dvaja muži,“ pokračuje predsedníčka martinskej organizácie. „Hlavnú líniu máme danú, ale nedržíme sa jej zubami-nechtami. Ak má niekto chuť, povedzme, pokračovať v pletení z prútia, čo sme sa naučili vlani, prosím! Miesta je dosť, aj materiál sa ešte nájde. Tento rok dostalo zopár ľudí nápad skúsiť vyrábať sviečky. Poskladali sme sa na knôty, na včelí vosk a na parafín, do ktorého začali žienky postupne strúhať farebné voskovky, dokonca sme zo skrine vytiahli aj vône, čo sme nevyužili pri tvorení mydiel – u nás sa nič nestratí, ani nepokazí. Sama som zvedavá, do čoho sa pustíme tento rok,“ uzatvára Milota Strončeková.

Projekt Učme sa remeslo starých generácií – Plstenie finančne podporila grantová komisia ÚNSS.

Dušana Blašková

Dohovoríte sa s Goralmi?

(vyhodnotenie súťaže)

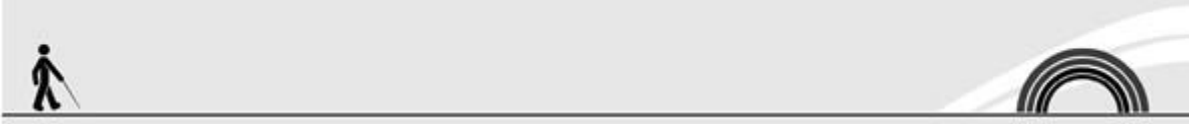
V ostatnom čísle sa s nami členovia ZO Námestovo podelili o spomienky z cesty v čase, ktorú si dopriali v rámci projektu Po stopách minulosti. Ich prvé kroky viedli krásnym prírodným prostredím v podhorí Roháčov, zhruba 3 kilometre za Zuberec. Na prelome 60. a 70. rokov minulého storočia tam vyrástlo viac ako 50 stavieb ľudovej architektúry s bohatou etnografickou expozíciou prakticky v každej z chalúp a funkčnou krčmou U Mlynára (či boli aj vnútri, sa redakcii nepriznali). Z Múzea oravskej dediny si to namierili medzi ľudí hôr a lesov, kde vás aj dnes privítajú úsmevným slovníctvom poľského pôvodu, pretože spolu s nákladom z vrchovato naložených vozov tu obchodníci zakaždým povykľadali aj množstvo slov. ZO-čkári zopár týchto dialektologických lahôdok pozbierali a hybaj do prieskumu znalostí čitateľstva Dúhy!



Tričká, o ktoré sa súťažilo

A keďže pred vami už žiadne tajomstvá mať nemusíme, vedzte, že goralské slovo „gorki“ nájdete v slovníku preložené ako hrnce. Keď Goral spomenie „vyrek“, nenačínajte novú tému, pretože už sníva o posteli a zaspí vám pred očami. Správna odpoveď na 3. otázku, teda čo znamená goralské slovo „vongľe“, bolo B) uhlie, no a na koniec sme si zagágali, alebo popiekli a pochutnali – už kto sa kam v predstavách dostal –, pretože „gynš“ je po goralsky hus. Súťaživého ducha vypustilo z fľaše celkovo 6 našich čitateľov. V Tričku Krásy Oravy budú môcť na jar korzovať Lýdia Oravcová zo ZO Čadca, Vlasta Kubíková, členka ZO Košice-okolie, a Lesana Kráľovičová zo ZO Bratislava-Staré Mesto. Námestovčania sa však rozhodli odmeniť všetkých. Andrea Ruščinová, Marco Oros a Štefan Kopčík preto dostanú krásy Oravy v podobe novučičkej, ligotavej pamätnej mince. Blahoželáme!

Dušana Blašková



Pozvánky a ponuky z Nitry

Základná organizácia a krajská rada srdečne pozývajú na podujatia, ktoré už vo veľkom radostne pripravujú. Pridáte sa?

Veľkonočný turnaj v Qarde

V sobotu 16. marca sa to v priestoroch SINA, n. o., na Nedbalovej 17 v Nitre bude hemžiť v znamení kartičiek so štvorcami, trojuholníkmi, oválmi, kruhmi, srdiečkami, hviezdikami, mesiačkami a domčekmi, k slovu sa dostanú richtári a hráči. Na už 4. ročníku sa opäť očakáva medzinárodná účasť. Účastnícky poplatok vo výške 5 € môžete zaplatiť pri registrácii, t. j. v deň konania akcie o 9:00. Hlásiť sa môžete e-mailom na hovoriaciweb@gmail.com alebo telefonicky u Josefa Zbranka na čísle 0911 328 921. Podrobnejšie informácie sú zverejnené na www.hovoriaciweb.sk.

Rekondičný pobyt v hoteli Flóra v Trenčianskych Tepliciach

ZO láka na konzultáciu s fyzioterapeutom, klasickú masáž, rašelinový zábal, voľný vstup do bazénového komplexu a fitness. Ozdravenie a omladenie je naplánované v termíne 9. až 14. júna 2024. Bližšie informácie vám opäť poskytne Josef Zbrank prostredníctvom kontaktov uvedených vyššie. Informácie sú na [hovoriacom webe](http://hovoriacom.webe).

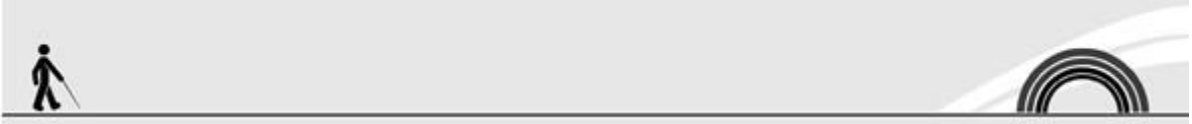
Leto v Chorvátsku

Osvedčená delegátka Alenka Sitárová vás tento rok zavedie do prímorského letoviska Vodice, mestečka s historickým centrom, romantickými uličkami, promenádami lemovanými palmami a plážami ocenenými Modrou zástavou.

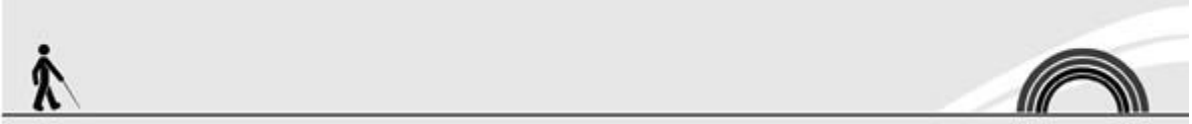
7. - 16. júna 2024, VILLA DALMACIA ***, 470 eur

14. – 23. júna 2024, VILLA POSEIDON ***, 470 eur

Bližšie informácie získate u Olgy Držíkovej na čísle 0911 328 922 alebo na [hovoriacom webe](http://hovoriacom.webe).



(red.)



Lúčime sa

Zlatými literami v našej pamäti

Mimoriadne láskavý a úctivý pán, gentleman v pravom slova zmysle. Vždy usmiaty a pokojný, vždy pripravený podať pomocnú ruku nielen svojej rodine, ale predovšetkým svojim žiakom a komunite nevidiacich a slabozrakých. V piatok 12. januára nás navždy opustil Imrich Bartalos.

Narodil sa 8. júla 1950. Popoludnia žiackych čias trávil s akordeónom v základnej umeleckej škole a nevzdal sa ho do konca života – ani ako študent Konzervatória Jana Deyla v Prahe (ktoré ukončil ako sólista po boku symfonického orchestra), ani ako člen skupiny Pastieri balónov, ani ako pedagóg základnej umeleckej školy v Zlatých Klasoch, kde pôsobil 47 rokov. Ale ak pripočítame aj 4 roky učiteľovania popri konzervatóriu a dochádzanie do ZŠ pre nevidiacich na Hradčanoch, číslo podskočí na skutočne úctyhodné. Treba dodať, že súbežne s akordeónom sa posledných 22 rokov venoval aj výučbe hry na keyboard. Imrich Bartalos bol okresným metodikom hry na akordeón, autorom viacerých príspevkov v odborných časopisoch, na konferenciách, ako aj rozsiahleho výskumu hudobných schopností detí so zrakovým postihnutím, ktorý sa stal témou jeho doktorandskej práce. Za svoju húževnatosť a vynikajúce pracovné výsledky si vyslúžil pochvalné uznanie aj od Ministerstva školstva SR.

V roku 1965 vstúpil do Zväzu invalidov, neskôr sa zúčastnil ustanovujúceho zjazdu ÚNSS a v období od 1996 do 2022 bol členom Ústrednej rady ÚNSS, pri ktorej dlhé roky viedol komisiu učiteľov hudby.



Imrich Bartalos: „Mať vodiaceho psa je veľká starosť, väčšia radosť a najväčší krok k samostatnosti.“

Zdroj: archív Imricha Bartalosa

Pravdaže, meno Imrich Bartalos je nerozlučne späté aj so začiatkami výcviku vodiacich psov. Spočiatku sa vo výcviku angažoval v Českej republike, v roku 1993 s pomocou vlastnej rodiny vycvičil vodiaceho psa, ktorý zložil skúšku v Prahe, a tým začal písať históriu slovenskej tyflokynológie. Pri ÚNSS vzniklo najprv oddelenie, neskôr Výcviková škola pre vodiace psy, ktorá sa pod vedením Imricha Bartalosa stala medzinárodne uznávanou a rešpektovanou organizáciou. V čase, keď stál na jej čele, bolo vycvičených a odovzdaných 80 štvornohých pomocníkov. V roku 1993 inicioval i založenie Klubu držiteľov vodiacich psov, ktorého bol 8 rokov predsedom.

Ďakujeme Ti, Imro, za kusisko práce, za láskavé slová, ktoré si vždy pre nás našiel, za to, že si nás dokázal nakaziť svojím optimizmom a nadšením. Odpočívaj v pokoji!

Tvoja ÚNSS



Nad'a v našich spomienkach

Pani Nadežda Muščiková bola manželka, mama, babka a skvelá priateľka. Ešte v mladosti v dôsledku pracovného úrazu prišla o zrak. Do ÚNSS vstúpila v roku 1994 a od roku 1999 až do svojej smrti, pôsobila ako predsedníčka ZO ÚNSS č. 43 Svidník. V rokoch 2006 – 2018 zastávala funkciu predsedníčky Krajskej rady Prešov a členky Ústrednej rady ÚNSS. V priebehu tohto obdobia sa uskutočnilo viac ako 100 podujatí pre členov i širokú verejnosť vrátane dlhoročnej spolupráce s organizáciami Poľského zväzu nevidiacich z Krosna a Strzyzowa, ktorí ju za jej prínos a pôsobenie odmenili viacerými čestnými uznaniami. Ako si na ňu spomíname v Prešovskom kraji?

„V kancelárii sme sa stretávali každú stredu. Nadežda prišla, sadla si, tľapla rukou o ruku a my sme vedeli o čo ide. Povedala: Dievčatá, v noci som nemohla spať, tak som vymyslela projekt. A začala sa práca na projekte a výsledok bol vždy úspešný. Nad'a štrikovala ponožky, svetre, kamaše. Učila nás koľko očiek máme nabrať, koľko nahodiť, koľko ubrať. Veľmi veľa sme sa naučili. A nielen štrikovať.“

Mária Maliňáková, ZO č. 43 Svidník

„Spomienka na Nad'u je spomienkou na osobnosť, ktorá milovala ľudí a mala živý záujem o ich starosti a radosti. Nemala problém prihovoriť sa, zabaviť, či zaspievať si milované rusínske piesne. Všetci sme na Nadi obdivovali jej húževnatosť v práci pre nevidiacich, ale i mimo nej. Vždy prichádzala na akcie iných s radosťou, ba dokonca organizovala veľa zaujímavých a medzinárodných akcií aj sama. Nad'a, bola si vzorom pre nás všetkých.“

Mária Šuťáková, ZO č. 46 Stará Ľubovňa

„Nadeždu Muščikovou som poznal 20 rokov. Hneď pri prvom stretnutí, bolo to v Bardejovských kúpeľoch v roku 2004, som ju obdivoval, s akým klúdom zvláda rôzne životné situácie, aj napriek svojmu hendikepu. Vedela pritiahnuť ľudí, pôsobila vždy vyrovnane. Bola veselá, rada spievala, skladala a recitovala básne. Spomínam si na športový deň, keď som ju prehovoril na tandemový bicykel, na ktorý sadla po vyše 30



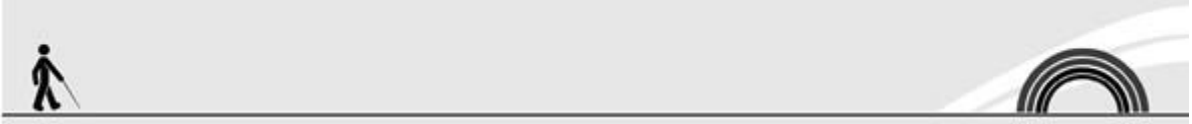
rokoch, a to už mala sedemdesiatku. Bola nápomocná a spolupracovala.“

Michal Muravský, Predseda KR a ZO č. 12 Humenné



Bicyklovanie sa nezabúda

„Raz som mal možnosť počúvať Nadine básne, ktoré sa mi páčili. Konkrétne „Tma“ alebo „Nevidím“. Tak som ju požiadal, či mi náhodou nejakú nepoše. A poslala mi tie dve, ktoré sme aj čítali na našej schôdzi. Aj keď každý z nás má nejaký ten hendikep, ale ona s tým vedela



bojovať. Keď sme mali dávno, pred dvadsiatimi rokmi, družbu s Poliakmi, ktorej bola ona iniciátorka, patrila medzi nosných lídrov celej akcie. Nikdy neustupovala do pozadia. Bola akčná a asertívna v každom ohľade.“

Marián Zvalený, ZO č.28 Poprad

„Pri spomienke na našu Nadľku mám pred očami jej kl'ud a trpezlivosť pri riešení problémov. A keď začala recitovať vlastnú tvorbu, aj slzička v očiach sa objavila. Budeš nám chýbať.“

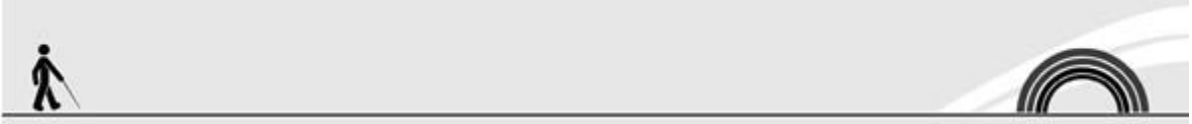
Václav Trnka, ZO č. 19 Levoča

„Keď si vybavím našu Nadľku, ako prvý mi vybehne v spomienkach spoločný smiech a jej nadšený hlas v telefóne: Kaťa, čítam knihu! Vieš o čom je? A potom hodiny, počas ktorých mi hovorila o príbehoch, ktoré ju zaujali, a pýtala sa na tie, ktoré som čítala ja. Obdivovala som ju v tom jej nasadení, entuziazme a viere, ktorá prenikala celý jej život a prístup k všetkému a každému. Nadľka, budeš nám veľmi chýbať.“

Katarína Šmajdová Búšová, KS UNSS Prešov



Počas pobytu v Spišskej Kapitule sa našla chvíľa aj pre hmatové pexeso

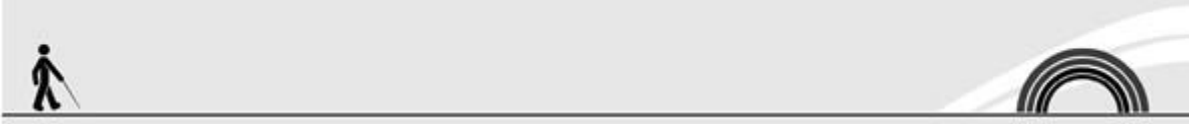


Nadežda Muščíková: Prečo?

Prečo ja musím kráčať tmou,
keď vôkol svet je taký krásny?
Kto sa tak zahral so mnou,
že teraz skladám tieto básne?
Prečo nevidím tento svet,
to, ako slnko svieti,
či ako rastie tráva,
pučia stromy, kvitne kvet,
ako vyzerá moja mama?
Poviem si, prečo práve ja?
Hoc viem, že nie som sama.
Je veľa takých ako ja.
Čia vina je nám daná?
Za čí hriech teraz pikám ja?
Viem, je to Božia vôľa.
Svoj kríž statočne nesiem ja,
hoc niekedy aj kríže bolia.

Rozlúčka s Aničkou

V stredu 22. novembra 2023 nás vo veku 78 rokov navždy opustila Anna Šoreková, matka troch detí, láskavá babička troch vnúčat, dlhoročná aktívna členka Krajskej rady ÚNSS Bratislava a predsedníčka ZO č. 57.

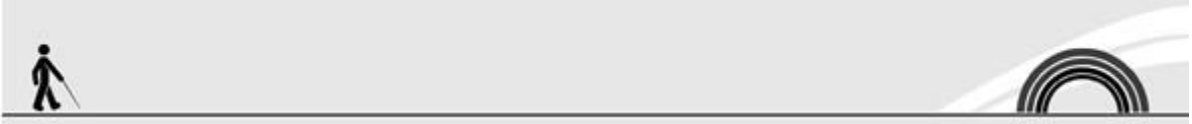


Anna Šoreková

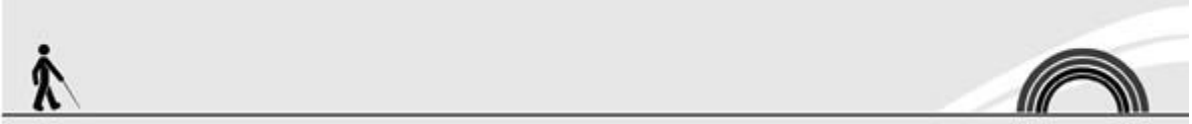
Zdroj: archív Anny Šorekovej

Narodila sa neďaleko Banskej Štiavnice, základnú i učňovskú školu vychodila v Levoči, ako telefonistka sa však zamestnala v Bratislave, a to na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského. V rámci ÚNSS absolvovala niekoľko telefonických kurzov a kurzov priestorovej orientácie a samostatného pohybu, dávala zaujímavé podnety na poznávacie zájazdy či akadémie, ktoré neraz sama pomáhala aj organizovať, pre svojich členov zabezpečovala spoločenské i vzdelávacie stretnutia i športovo ladené aktivity. Bola neúnavnou čitateľkou a propagátorkou Braillovhého písma (sama sa pravidelne zúčastňovala súťaží v čítaní a písaní), pre mnohých mladých ľudí bola cenným motivátorom, aby sa opäť zaradili do života. Pre jedného bola priateľkou, pre iného zas starostlivou mamou s láskavým prístupom. Úniu brala ako poslanie, ktoré ju naplňalo. Takto si ju budeme pamätať a navždy zostane v našich srdciach.

Odpočívaj v pokoji, Anička!



Viera Bulková



DÚHA



DÚHA – Časopis pre nevidiacich a slabozrakých občanov so sociálnym zameraním

Periodicita: dvojmesačník

Vydavateľ: Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Sekulská 1, 841 04 Bratislava

IČO: 00683876

ISSN 1339-1755

Redakcia: Dušana Blašková, Eliška Fričovská

Zostavila: Dušana Blašková

Jazyková korektúra: Michaela Hajduková

Fotografie, pri ktorých nie je uvedený zdroj, sú z archívu ÚNSS.

Grafika a tlač: Starion, s. r. o.

Registrácia: Ministerstvo kultúry SR, EV 4496/11

Príspevky posielajte písomne na adresu Úradu ÚNSS, Sekulská 1, 841 04 Bratislava alebo e-mailom na: duha@unss.sk.

Uzávierka nasledujúceho čísla: 31. marca 2024

Realizované s finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky