

OKAmih 2016

Ročník 5., číslo 1, dátum vydania: 21. september 2016

Zlatý Matej chodí za nás!

Denne odmeriame tisícky krokov. Na autobusovú zastávku, do supermarketu aj medzi jeho regálmi, do kaviarne či plavárne. Nepočítame ich, stali sa bežnou súčasťou nášho života. Kráčame, chodíme, vydávame sa na cestu. Lebo vidíme jej cieľ. Aj nevidiaci chodia. Sami. Napriek tomu, že obrysy budov a postavy ľudí vidia len veľmi matne alebo vôbec. Orientujú sa podľa povrchu chodníka či zvukov prekážok, do ktorých naráža ich biela palica. Orientácii v priestore sa učia aj vďaka verejnej zbierke Biela pastelka.

Viesť samostatný a nezávislý život. Vyjsť si na ulicu vtedy, kedy chceme, a nie iba vtedy, keď majú príbuzní voľný čas. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska poskytovaním kurzov priestorovej orientácie a samostatného pohybu pomáha ľuďom s ťažkým zrakovým postihnutím nadobudnúť nezávislosť. Už 15 rokov organizuje verejnú zbierku Biela pastelka a aj vďaka vyzbieraným príspevkom pomáha nevidiacim vrátiť sa do aktívneho života – učí ich používať Braillovo písmo, pracovať s počítačom, či základy sebaobsluhy. Po zvládnutí kurzov už klient nie je bezprostredne odkázaný na pomoc svojho okolia.

Nie je chôdza ako chôdza

Čerstvý olympijský víťaz v chôdzi na 50 km Matej Tóth, slovenský reprezentant a jeden z najúspešnejších slovenských atlétov posledného desaťročia je ambasádorom 15. ročníka verejnej zbierky Biela pastelka.

Chodí, lejú sa z neho hektolitre potu, získava medaily. Chodí, v ruke drží bielu palicu, dáva o sebe vedieť charakteristickým ťukaním. Nie je chôdza ako chôdza! Matej Tóth v nej spája vzácne prvky – talent, húževnatosť a vôľu pracovať na sebe. Nevidiaci poháňaný métou byť samostatný a pohybovať sa bez cudzej pomoci driluje priestorovú orientáciu.

Podme vytvoriť rekord!

Podte s nami dokázať, že jedna i druhá chôdza je dôležitá. Obe hovoria o charaktere, sebazaprení i bojovnosti. Príďte v piatok, 23. septembra, od 10.00 do 17.00 h na naše stanovišťa a pokúsme sa spoločne vytvoriť slovenský rekord v zapojení čím väčšieho počtu ľudí do chôdze s bielou palicou. Nevidiaci aj vidiaci, mladší i starší, deti, ženy aj muži. Ak nás bude veľa, rekord bude zapísaný do Slovenskej knihy rekordov. Výsledky vyhlásime o 18.00 h v Nitre a ich regulárnosť osvedčí ambasádor Bielej pastelky 2016 Matej Tóth.

Autogram od šampióna

Ak sa rozhodnete navštíviť náš stánok v hlavnom meste, nájdete nás v OC Eurovea a okolo poludnia sa stretnete s olympijským víťazom. Okrem autogramu si môžete odnieť aj skúsenosť z chôdze s bielou palicou s klapkami na očiach a dobrý pocit z toho, že ste nám svojou účasťou pomohli priblížiť sa k dosiahnutiu rekordu. Popoludní uvidíte ukážky výcviku vodiacich psov pre nevidiacich. Sledujete nás na www.bielapastelka.sk a facebookovej stránke Bielej pastelky, kde získate prehľad o aktuálnom dianí kampane.

Po celom Slovensku

Infostánky Bielej pastelky nájdete v piatok 23. septembra aj v Prešove, Svidníku, Poprade, Martine, Trenčíne, Trnave, Nitre, Topoľčanoch. V Košiciach, Banskej Bystrici, Topoľčanoch a Bratislave si môžete dať vyšetriť zrak v mobilných ambulanciách. V Žiline budete lúštiť nadrozmernú krížovku s tajničkou, ktorá vám napovie čosi o zraku. A na všetkých stanovištiach sa v čase od 10.00 do 17.00 h môžete zapojiť do pokusu o vytvorenie slovenského rekordu. Presné umiestnenie stánku nájdete na www.bielapastelka.sk.

Priniesť môžete aj svoje staré, či nepoužívané okuliare – v infostánkoch budú ich zber zabezpečovať Lions kluby združené v Dištrikte 122 Česká republika a Slovenská republika. Zozbierané ich prepravujú do zberného centra v Taliansku. V ostatných dvoch rokoch česko-slovenský dištrikt poslal do Ghany a Kolumbie viac ako 11-tisíc použitých okuliarov.

Dobrovoľníkov s pokladničkami, do ktorých možno prispieť na konto Bielej pastelky 2016, stretnete v takmer tristo slovenských mestách a obciach. Aj vďaka vášmu príspevku dostanú stovky nevidiacich možnosť naučiť sa chodiť s bielou palicou. Ďakujeme, že nás vidíte!

Každým krokom bližšie k víťazstvu

Námestie. Kostol vyzvára, fontána veselo žblnkoce. Klarinetista hrá What a wonderful world, mince v klobúku cvendžia. Starý pán na lavičke kŕmi bielohlávky, na rohu vytrvalo ponúkajú akýsi denník.

Zo stoviek nôh neúnavne prepletajúcich stoja len jedny, aby nad padnutou zmrzlinou utešili plačúce dievčatko. Do toho sa odkiaľsi ozýva ťuk-ťuk. Neúnavné, rytmické a monotónne. Spoza rohu sa do ruchu pridá mladík. Na očiach čierne okuliare, v ruke biela palica.

V mozaike zvukov sa sem-tam mihne slabý úder o múr, cinknutie o stĺp, šúchanie koncovkou po dlažbe. Palica zašelestí v tráve a stíchne. Mladík vstúpi do knižnice.

Premýšľali ste niekedy nad tým, čo všetko sa za tým skrýva? Nie? Stačí okamih. Každým krokom, samo-statným a bezpečným, je nevidiaci bližšie k víťazstvu. Ale rovnako ako pri športovej chôdzi, aj tá s bielou palicou si vyžaduje poriadny tréning, odvahu, aj pri nej sa neraz treba zmieriť s dočasnou prehrou a pretrpieť trochu bolesti. Neveríte? Tak obráťte list!

Branislav Mamojka,
predseda Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska

Spoznajte jasnú tlač

Zásady jasnej tlače precízne definujú metódy sprístupňovania tlačенých textových informácií ľuďom so zrakovým postihnutím. Ich dodržiavanie je však prospešné aj pre širokú verejnosť, napríklad pre seniorov či ľudí, ktorí potrebujú v texte rýchlo nájsť potrebnú informáciu.

Základné parametre jasnej tlače:

papier – nesmie presvitať a lesknúť sa;

kontrast – medzi textom a podkladom by mal byť čo najvyšší;

písmo – dôležitý je typ, rez a veľkosť (minimálne 12 bodov);

vzhľad a rozmiestnenie textu – zarovnanie doľava a rovnaké medzery medzi slovami.

Samostatná orientácia v priestore dáva nevidiacemu pocit slobody

Cesta kreslená na dlaň

„O chvíľu narazíš palicou na zábradlie. Na konci, keď doznie kovový zvuk, sa otočíš o deväťdesiat stupňov doľava a pokračuješ v ceste. Prídeš ku schodom, po pravej strane máš poštovú schránku. Palicou sa pridrižiavaš múrika, ideš hore schodmi. Pozor, vo výške hlavy sú tu konáre borovice. Vyhybaj sa im! Po poslednom schode odbočíš pätnásť stupňov doľava, mieriš ku vchodu.“ Rytmické ťukanie bielej palice o kovové stĺpiky zábradlia je zvučným svedectvom toho, že Dušana dodržiava pokyny.

Cieľom dnešného stretnutia kurzu priestorovej orientácie je naučiť sa trasu zo zastávky električiek na poštu. Slovný komentár inštruktorky Jarmily sleduje každý krok klientky.

Cieľ: chodiť bez pomoci

Stratil zrak. Chodí s bielou palicou – vie sa dostať k lekárovi, do banky, aj vyzdvihnúť dieťa v školskej družine. Čím všetkým musel prejsť?

Predovšetkým vyrovnáť sa s postihnutím, nabráť zásobu odvahy, vôľe na sebe pracovať, absolvovať tréning a prijať odbornú pomoc. Tú klienti dostávajú v ôsmich krajských strediskách Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska.

Poznávanie reality

Mobilita – zvládnutie problémov v oblasti priestorovej orientácie a samostatného pohybu – je základným predpokladom samostatnosti nevidiaceho a jeho socializácie. Jej cieľom je nielen premiestňovanie sa, ale aj rozvíjanie predstáv o priestore a poznávanie reality. Po strate zraku má človek prirodzený strach z priestoru, z neznáma. Včasná a kvalitná odborná pomoc je nesmierne dôležitá. Pomôže osvojiť si zručnosti a návyky.

Rytmus palice

„S novým klientom ideme od začiatku. Učíme ho, ako sa drží palica a techniky jej po-užívania,“ približuje proces výučby inštruktorka priestorovej orientácie Jarmila. „Stáva sa, že človek, ktorý ešte nie je vyrovnaný s postihnutím, nechce na seba upozorňovať. Odmieťa chodiť s palicou na verejnosti. Po čase, roku–dvoch, sa vráti s odhodlaním byť samostatný a naučiť sa bielu palicu používať.“ Bratislavské krajské stredisko v súčasnosti pracuje s troma klientmi na výučbe priestorovej orientácie. ÚNSS vlani učila chodiť 137 nevidiacich klientov, absolvovali spolu 1343 hodín výučby.

Zžiť sa s rytmom palice je zložitý proces: „Najskôr si predstavíme bezpečnostné postoje a riešime mikropriestor. Pokračujeme technikami používania – na sledovanie štruktúry povrchov je vhodná klzná, pri rýchlom pohybe dvojbodová. Nevidiaci obe techniky môže kombinovať.“ Synchronizovať pohyby, chodiť po schodoch, udržať priamy smer – to všetko sa klient naučí pri dôslednom dodržiavaní individuálneho plánu, ktorý si zostaví spolu s inštruktorom.

Zmysel pre prekážky

Aj vy ste už na vlastné oči videli, že nevidiaci sa akoby zázrakom vyhol prekážke, do ktorej ste vy tesne predtým úspešne narazili? Nejde o žiaden zázrak, ale o výsledok dlhodobého a poctivého tréningu. Detekcia prekážok vychádza zo schopnosti rozlišovania a lokalizácie zvukov v priestore, ktorá sa u nevidiacich po čase aktívneho používania bielej palice rozvinie. Nezávisí od veku, inteligencie, ani typu a rozsahu zrakového postihnutia. Nevidiaci, ktorí stratili zrak skôr, majú túto schopnosť viac rozvinutú.

Motivácia je dôležitá

Duška je zručnou používateľkou bielej palice. V Bratislave sa najskôr s pomocou inštruktorov ÚNSS naučila chodiť po trasách v Mlynskej doline, okolo Mosta Lafranconi, na Šafárikovom a Župnom námestí. Na poštu potrebuje raz za čas zájsť každý, Duška nie je výnimkou. „Trasy si vie rýchlo zapamätať, používa nákres na dlaň,“ vysvetľuje inštruktorka Jarmila. Kedy klient nadobudne dostatočnú zručnosť? „Je to veľmi individuálne. Závisí to aj od toho, ako veľmi sa človek chce naučiť samostatne chodiť, či nie je ustráchaný, či má dostatok motivácie.“

Okľukou cez biznis

„Vstupujeme do budovy pošty. Prejdeš vchodovými dverami, po pravej strane máš dve kreslá a stôl. Drž sa vľavo, stena a ryhy v dlaždiciach ti pomôžu udržať priamy smer.“ Vyštudovaná špeciálna pedagogička Jarmila pracuje v ÚNSS s prestávkou päť rokov. „Na chvíľu som si odskočila do biznis sféry, ale pochopila som, že to nie je môj svet,“ uzatvára inštruktorka. „Vrátila som sa do mimovládneho sektora. Teší ma, keď vidím motiváciu a napredovanie klienta. Veľa situácií a ľudí ma utvrdzuje v tom, že som v správnom čase na mieste, kde mám pevne stáť.“

Ivana Potočňáková

Programy priestorovej orientácie

- minimálny – trafiť na určené miesto, nájsť veci a objekty v byte a jeho okolí,
 - optimálny – vedieť sa samostatne orientovať v domácnosti a práci v bežných podmienkach,
 - maximálny – dokázať vyriešiť akúkoľvek orientačnú situáciu, schopnosť cestovať do iných miest a krajín s použitím rôznych dopravných prostriedkov, pestovanie pohybovo a orientačne náročných športov.

Čo je dôležité pri učení?

- prelínanie výučby priestorovej orientácie s ďalšími činnosťami nevidiaceho, čo zaručuje vysokú úroveň motivácie,
- udržiavanie bdelej pozornosti, nie však napätia alebo paniky.
- zapájanie ostatných zmyslov: sluchu, hmatu, čuchu či vnímanie rozdielov teploty.

Tri typy bielej palice

- orientačná (dlhá) biela palica,
- signalizačná (krátka) biela palica,
- oporná biela palica – používajú ju seniori a osoby odkázané na fyzickú oporu.

Zdroj: P. Wiener – Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených, 1986

Ak máte v rodine, alebo poznáte vo svojom okolí nevidiaceho, ktorý váha či hľadá odvahu viesť samostatný život bez pomoci, posmeľte ho. Obráťte sa s dôverou na pracovníkov ÚNSS, kontakty

na krajské strediská nájdete na www.unss.sk v sekcii Kontakty. Cesta k nezávislému životu vedie často cez podanú pomocnú ruku.

Cez sebaironiu láme bariéry

Všimla som si, že nevidím

Pol roka ležala v nemocnici a vedela, že už neuvidí. Že so zrakom sa musí rozlúčiť. Vložili jej do rúk Braillovský šlabikár a mladučké prsty sa začali bodka po bodke posúvať po papieri. Zdali sa jej maličké, strácali sa v pohybe dlaní. Toto sa nikdy nenaučím! Bojovný duch a sebadisciplína však odhodlane nastúpili na štartovaciu čiaru novej etapy života. Nezostanem predsa negramotná! Po troch týždňoch čítala Braillovo písmo.

Duška (31) je dievča z Košíc. O zrak prišla v 14 rokoch pri autonehode. Žiadne postupné strácanie, žiadna psychická príprava. Zo dňa na deň! Doslova. Z úplného videnia do totálnej slepoty.

Bežné domáce práce, hra na klavír, záľuby – so stratou zraku o ne neprišla. Boli bezpečné a s podporou rodiny v nich mohla pokračovať. Ale chodiť sama? Len s palicou, bez sprievodu inej osoby? To si nevedel doma nik predstaviť.

Puberta to zmenila

„Všade som chodila s rodinnými príslušníkmi, neskôr s asistentmi. Zmenila som základnú školu, začala som navštevovať Gemerskú, ktorá má špeciálne triedy pre deti so zrakovým postihnutím. Po chodbách som chodila so spolužiakmi. Prvý rok po nehode som ani len neuvažovala, že by som mohla chodiť sama,“ spomína na svoje úvodné roky so zrakovým postihnutím Dušana.

Všetko sa zmenilo v puberte. „Povedala som si: dosť! Už ma obťažuje, že ma stále musia iní „vláčiť“. Aj to, že som od nich závislá.“ Viazanie sa na príchody a odchody iných ľudí, tvrdé prispôsobovanie programu a času okoliu, odopieranie si mnohých vecí bolo pre mladé dievča obmedzujúce. V prvom ročníku gymnázia nastal zlom, začala sama chodiť po škole. Chcelo to riadnu dávku odvahy. Prišli údery, rozbité čelo, doráňané ramená, modriny. Vôľa byť nezávislá však bola väčšia ako všetky bolesti.

Vypýtať si pomoc

„Najdôležitejšie bolo odblokovať myšlienky typu: vyzerám čudne. Ľudia sa mi asi smejú. Ľutujú ma. Toto muselo ísť z hlavy von,“ rekapituluje Duška. S pokorou zároveň prijala fakt, že nech bude v priestorovej orientácii akokoľvek dobrá, vždy môže nastať situácia, že bude potrebovať pomoc. Učila sa presne formulovať svoju požiadavku a vysvetliť, čo potrebuje. Ale aj odmietnuť pomoc. Prílišná, hoci poskytnutá s najlepším úmyslom, dokáže nevidiacemu skomplikovať situáciu.

Oporu a podporu našla v Krajskom stredisku ÚNSS v Košiciach. Naučila sa bezpečne krájať ostrým nožom, písať na slepeckom písacom stroji i pracovať s počítačom s hlasovým výstupom.

Slovenčina moja

Po maturite sa Duška vybrala do veľkého sveta: „Slovenský jazyk ma bavil ešte „za vidna“. Keď som oslepla, možnosti na výber povolania sa automaticky zúžili, no vzťah k slovenčine sa nezmenil.“ Mala sen byť učiteľkou, jednodoborová slovenčina na Filozofickej fakulte UK bola pre ňu ako stvorená. Študentský život Košičanky v hlavnom meste bol hlavne o vytvorení systému orientácie v novom priestore i o povinnostiach.

Urobila si postgraduál, pracovala ako živnostníčka z domu a koncom minulého roka dostala ponuku od Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska stať sa jej hovorkyňou. Prijala ju. „Páči sa mi pestrosť tejto práce. Jeden prístup si vyžadujú klienti a členovia Únie, ďalší novinári, iní kolegovia či dobrovoľníci, osobitný internet a Facebook. Práca v Únii je veľmi ľudská. Neznášam však kamery. Viem, že sa im nedá vyhnúť, budem musieť na sebe popracovať,“ smeje sa bojovníčka Dušana.

Čo máte oblečené?

Výzvou je pre ňu popularizácia témy zrakového postihnutia. Prinášať odborné veci jazykom, ktorému ľudia rozumejú, a hovoriť o tom, na čo sa verejnosť bojí spýtať. „Nemusí sa báť. My, nevidiaci, sme si všimli, že nevidíme. Nie je to pre nás šokujúca informácia. Niektoré otázky môžu byť nepríjemné,

zvlášť, ak je postihnutie čerstvé. Ale nie všetci sa psychicky rúcame.“ Zaujímavé je, že ľudia nemajú problém spýtať sa nevidiaceho odkedy nevidí, prečo nevidí... Ale otázky: Viete, čo máte oblečené? Kto vás češe? Viete, akej farby máte blúzku? už problémom sú.

Požehnaná samostatnosť

Boj s rodinou o nezávislý život nebol jednoduchý. „Odísť do Bratislavy mi nebránili, zato vybojovať si, že sa chcem sama prejsť okolo domu, stálo námahu.“ Rodičia sa o dcéru báli. Každý jeden nevidiaci zažíva pády, nárazy, úrazy. Ľad na chodníku či vysunuté poštové schránky sú nočnou morou. „O všetkých pádoch doma nehovorím. Ale štopkať ma ešte nemuseli, ani kriesiť a pýtať sa na meno,“ šibalsky prezrádza Dušana.

Čo nakoniec najviac zavážilo, že Duške doma požehnali samostatnosť? „Neverbalizovali sme to, na to bude čas, keď raz budeme v dôchodku v hojdacom kresle pri štrikovaní spomínať na mladé časy,“ smeje sa Košičanka.

Sympatický zmysel pre humor, irónia a sebaíronia. Tak Dušku pozná jej okolie. A nie je jediná spomedzi nevidiacich, kto takýmto spôsobom láme komunikačné bariéry. „Veľmi mi to pomáha. O to viac v neznámom prostredí, kde sa ľudia nikdy nestretli so slepcom, nevedia nájsť témy, vyhýbajú sa slovám vidieť, pozrite, dokáže sebaíronia veľa. Človek vidí, že sa viem nad svoje postihnutie povzniesť a prekoná }komunikačnú bariéru.“

Ivana Potočňáková

Zuzana Šebová o najväčšom zázraku svojho života:

„Ja na päť dní, niekto na celý život“

„Mala som vysoké dioptrie. Desiatky. Dodnes vnímam ako zázrak, že som sa vďaka práci pána primára Veselého dostala na dioptrie nula. Neuveriteľné! Ľahla som si na operačný stôl s tým, že nevidím takmer nič a vstala som s tým, že vidím všetko.“ Herečka Zuzana Šebová hovorí o okamihu, ktorý ju poznamenal na celý život. Aj vďaka nemu prijala ponuku stať sa ambasádorkou verejnej zbierky štvornohé oči.

Máte tvár známu z televíznej obrazovky, prepožičiate ju cieľu, ktorému veríte, a pomôžete tým mnohým ľuďom. Prečo to neurobiť? Nie je tvár ako tvár, nie je celebrita ako celebrita. „Žijem pri zemi a uvedomujem si dôležitosť skutočných hodnôt. Nesmierne si vážim, že som tu, môžem naplno fungovať a robiť bez obmedzení, čo ma baví. Ak je život človeka limitovaný, jeho situácia je iná. Preto pomoc hendikepovaným ľuďom je to najmenej, čo môžem pre nich urobiť,“ zamýšľa sa herečka.

Aspoň dve dioptrie

Zrak sa Zuzane začal zhoršovať v druhej triede, od jednotiek a dvojok sa dioptrie vyšplhali do závratnej výšky. Vidiac pred sebou postavu len sťažka identifikovala, či ide o ženu alebo muža. Operovali ju pred deviatimi rokmi. „Spýtali sa ma, o koľko by som chcela zlepšiť zrak. Vravím, aspoň o dve dioptrie!“ spomína s úsmevom herečka. Cesta k životnej zmene trvala pätnásť minút. „Odrazu

som videla všetko, čo predtým nie – evidenčné čísla áut, mláky, vtáčiky na konároch. Doslova sa mi otváral nový život. Dopriala by som to každému jednému nevidiacemu a slabozrakému človeku na svete. Považujem to skutočne za najväčší zázrak môjho života.“

Banálne veci nejdú

Päť dní rekonvalescencie a objavovanie vlastného bytu rukami. Mama a kamarátka vodili Zuzanu po byte, na tretí deň úplne strácala orientáciu. „Po operácii som chvíľu videla dobre a to mi dodávalo nádej a silu vydržať tých päť pooperačných dní – vieru, že zrak bude v poriadku. Uvedomila som si však, že to, čo ja zažívam počas piatich dlhých dní, má niekto na celý život.“ Osobná skúsenosť vyvoláva spomienky: „Banálne veci trvajú neskutočne dlho. Smejete sa sám na sebe, aký ste nemožný. Nič neviete nájsť. Prirodzené úkony – chytím, dvihnem, položím... odrazu nejdú.“ Po piatich dňoch sa oči začali otvárať a dostali sa do stopercentného stavu.

Navzájom si pomáhať

V rodine Šebovcov nikdy nikto nenesil okuliare. Nevidiacim ani tie nepomôžu. „Ak im nemôžeme pomôcť okuliarmi, musíme to robiť inak. Aj preto pomáham zbierke Štvornohé oči,“ vysvetľuje ambasádorka. Pre kampaň zbierky nafotila sériu fotografií s vodiacimi psami. „Mám veľký zážitok z pobytu v Únii nevidiacich, z energie ľudí, z ich dobroty. Aj zo psíkov. Navzájom si pomáhať je nesmierne dôležité.“

Papier na bláznovstvá

V rodnom liste jej svieti dátum narodenia: prvý apríl. Darovali herečke komediantstvo sudičky? „Asi áno! Každému hovorím – ja mám na bláznovstvá papiere. Zhora mi bolo dané – tento deň je tvoj, nalož s ním, ako vieš.“ Televízia ponúka Zuzanu Šebovú predovšetkým v komediálnych a odľahčených hereckých polohách, no za trinásť rokov v klasickom kamennom Trnavskom divadle prešla všetkými dramatickými rolami. Aj dnes v divadle hrá v predstaveniach, ktoré nie sú komediálne. Je však šťastná, že môže ľudí rozosmievať a zabávať, ľudia na to pozitívne reagujú.

S Lacim cez cestu

Pri fotografovaní kampane zbierky ambasádorku so simulačnými okuliarmi na očiach viedol cez cestu vodiaci pes Laci. „Bol to pre mňa veľký zážitok. Cítim akýsi súzvuk medzi nevidiacim a vodiacim psom. Trinásť rokov som mala yorkshirského teriéra, ktorého som vodila ja. Nebolo teraz pre mňa jednoduché nechať sa viesť psom. Pristihla som sa miestami pri tom, že som chcela prevziať vedenie. Trochu mi to pripomenulo detskú hru Veď ma! Jeden má zatvorené oči, druhý ho vedie. Hrávali sme ju v detstve. Po piatich sekundách každý oči otvoril, nezvládol dlhší pobyt v tme. Pud sebazáchovy zafungoval. Obdivujem tých, ktorí vedia psy pripraviť na náročnú kariéru vodiaceho psa. Musí to byť nesmierne náročné.“

Výzva Z. Šebovej:

„Pre nevidiaceho musí byť veľká vec mať pri sebe parťáka, ktorý vás nerieši – či máte dobrú náladu alebo ako vyzeráte. Tým parťákom je vodiaci pes.“ Ambasadorka zbierky vyzýva: „Ak my, vidiaci, môžeme akokoľvek pomôcť, aby nevidiaci mohli dostať takéhoto psa, urobme to!“

Ivana Potočnáková

Zuzana Šebová (34) je slovenská herečka, dcéra hudobného manažéra Jozefa Šeba. Navštevovala Detskú muzikálovú školu a bratislavské konzervatórium. Pôsobila ako PR manažérka, účinkovala v divadlách GUnaGU, Štúdio L+S, Elledanse a Trnavskom divadle. Účinkovala v seriáloch Odsúdené, Dr. Dokonalý či ZOO, filmoch Tigre v meste i Vojtech. Diváci si ju obľúbili ako Inči zo sitkomu Panelák, krčmárku Terezu zo seriálu Horná Dolná, svoj zabávačský potenciál využíva aj v relácii Kredenc. V rokoch 2015 a 2016 získala divácku cenu OTO v kategórii Herečka. Jej životným i hereckým partnerom je Michal Kubovčík.

Verejnú zbierku Štvornohé oči organizuje ÚNSS od roku 2004. Jej výnos slúži na dofinancovanie kompletného programu – chovu, výchovy, výcviku na odovzdanie psa klientovi, tyflokynologický servis i prípravu klienta na prácu s vodiacim psom formou výučby priestorovej orientácie a samostatného pohybu. V tomto roku sa podarilo s podporou partnerov zbierku revitalizovať a vymeniť všetky pokladnice staršieho typu za nové – laminátové v podobe makety vodiaceho psa so šteniatkami. Rozmiestnené sú na 85 miestach po celom Slovensku. Viac o zbierke a miestach, kde možno prispieť, na www.unss.sk v sekcii Ako nám pomôcť?

Zaostrené na zrak najmenších

Hlavným cieľom celoslovenského programu Zdravé oči už v škôlke je odhaľovať zrakové poruchy detí vo veku 3–6 rokov meraním priamo v materských školách. Bezplatné skriningové merania robia zrakoví terapeuti ÚNSS bezdotykovo autorefraktometrom, ktorý dokáže s vysokou mierou spoľahlivosti odhaliť existujúce alebo začínajúce vývinové poruchy zraku detí: astigmatizmus, tupozrakosť či škuľavosť. V minulom roku 2015 navštívila ÚNSS 69 miest a obcí po celom Slovensku, a odmerala zrakové parametre 8797 deťom v 163 materských školách. Sedemnást percent z nich dostalo na základe analýzy zrakových parametrov odporúčanie na návštevu detského očnému lekárovi.

Na internetovej stránke www.zdraveocivskolke.sk sú aktuálne informácie i kontakty na pracoviská, ktoré v regiónoch program zabezpečujú. Jeho odbornou garantkou je hlavná odborníčka pre oftalmológiu Ministerstva zdravotníctva SR Marta Ondrejková a ambasadorkou moderátorka Aneta Parišková, ktorá je sama matkou troch detí v školskom a predškolskom veku.

„Skriningový program sa stal jednou z kľúčových preventívnych aktivít našej organizácie,“ hovorí riaditeľka ÚNSS Tatiana Winterová. „S podporou partnerov sa nám podarilo vybaviť autorefraktometrom všetky krajské strediská ÚNSS. Program je otvorený aj pre samosprávy, ktoré majú v zriaďovateľskej právomoci materské školy, i firemné a osvetové podujatia našich partnerov.“ V tomto

roku tak zrakoví terapeuti zaostřili na zrak stovek dětí v Košiciach na podujatí Veselá planéta i Mířa pre mamu, v bratislavskom Sade Janka Kráľa na akcii Na palube jednorožca, v Prešove na dni otvorených dverí Dopravného podniku, na akcii Odbory deťom spoločnosti Volkswagen či v materských školách patriacich pod samosprávu mesta Trenčín a mestskej časti Bratislava-Dúbravka.

Život je ako rieka plná kameňov

Douglas Robinson je bývalý profesionálny spevák, ktorý precestoval celé USA, Kanadu i kus Európy. Je znalcom služieb pre ľudí so zrakovým postihnutím, sám ho tiež má. Na ľavé oko ešte trochu vidí, ťažšie však odhaduje hĺbku, orientácia v priestore je preňho namáhavá. Na Slovensku so svojim vodiacim psom pobudol tri mesiace.

Bez psa ani krok

Jeho hlavným cieľom je ukázať, že zrakové postihnutie nie je prekážkou pre nezávislý a plnohodnotný život. Výdatne mu v tom pomáha vodiaci pes Reggie. Na Slovensku ho príjemne prekvapila ústretovosť ľudí: „Iba výnimočne som sa stretol s tým, že ma s vodiacim psom odmietli niekam pustiť.“ V Amerike sú psy prijímané ešte o čosi viac. Federálne i štátne zákony sú na ich strane. „Nosím so sebou malú kartičku veľkosti kreditnej karty, na ktorej sú kľúčové paragrafy z legislatívy, ktoré sa týkajú prístupnosti nevidiaceho s vodiacim psom. Reggie chodí so mnou všade.“

Silní vd'aka lobingu

V USA pracuje niekoľko združení pre nevidiacich. Organizácia služieb v jednotlivých štátoch sa líši. V lobingu sú silné dve združenia – Národná federácia nevidiacich (National Federation of the Blind) a Americká rada pre nevidiacich (American Council for the Blind). Nevidiaci v Amerike sa vedia postaviť za svoje práva, podobne aj nepočujúci.

Aká situácia je v USA v používaní kompenzačných pomôcok?

„Je nesmierne dôležité udržiavať krok s dobou. V minulosti sme kupovali počítače s operačným systémom Windows a k tomu čítač obrazovky či zväčšovací softvér. Dnes už existuje veľa zariadení, do ktorých môže výrobca priamo nainštalovať tieto programy. Poznám nevidiacich, ktorí používajú smartfóny rovnako šikovne ako vidiaci človek.“

Aké posolstvo zanechá na Slovensku?

„Rád by som povzbudil všetkých nevidiacich, aby nezostávali zatvorení doma. Vychádzajte von a žite s ľuďmi! Život bez prekážok neexistuje. Môžeme ho vnímať ako rieku plnú kameňov, v ktorej si tečúca voda vždy nájde vlastnú cestu.“

Tímea Hóková

Bezpečne na cestách s bielou palicou

Na chodníku pri priechode pre chodcov stojí človek s bielou palicou v ruke. Tvár uprená do neznáma, ani náznak pohybu, široko-ďaleko nikto pri ňom. Chce prejsť cez priechod? Mám zastaviť a dať mu prednosť? Alebo si len kráti čas čakaním na priateľa? Vidí ma, či nevidí? Mám použiť klaksón? Či ste sa už s takýmto obrazom sediac za volantom auta stretli alebo nie, patrí do cestnej premávky. Obraz človeka monotónne ťukajúceho bielou palicou prirodzene patrí do našich miest a ulíc. A patrí aj na priechody pre chodcov – človeku s bielou palicou je podľa zákona o cestnej premávke vodič povinný dať prednosť.

Pre budúcich vodičov

Téma signalizácie bielou palicou pri prechádzaní cez priechod nie je medzi vodičmi motorových vozidiel veľmi známa. Skúsenosti ÚNSS z celoslovenskej akcie Deň bielej palice dokazujú, že vodiči signalizáciu nepoznajú. So zámerom zmeniť tento stav Únia nevidiacich postupne oslovila Prezídium policajného zboru SR, Ministerstvo dopravy, výstavby a regionálneho rozvoja SR a Slovenskú komoru výcvikových zariadení autoškôl. U všetkých našla pochopenie a zrodila sa idea vytvorenia krátkeho inštruktážneho filmu, ktorý bude slúžiť autoškólám ako výučbový materiál pre budúcich vodičov.

Čo ukazuje tou palicou?

Osobami so zrakovým postihnutím sú nevidiaci, prakticky nevidiaci a slabozrakí ľudia. Ten, kto má zvyšky zraku, vníma svetlo, obrysy a tvary predmetov. Aktívne ich využíva v bežných situáciách, medzi aké patrí aj doprava. Vodič, ktorý sa so zvláštne správajúcim chodcom s palicou v ruke stretne po prvý raz, môže ľahko prísť do rozpakov. Chce dodržať predpisy, no pohybom chodca nerozumie.

Litera zákona

Práva a povinnosti účastníkov cestnej premávky upravuje zákon o cestnej premávke. Hovorí, že povinnosťou vodiča je dbať na zvýšenú opatrnosť voči chodcom, osobám so zdravotným postihnutím, osobitne voči tým, ktoré používajú bielu palicu, a starším ľuďom. Vodič je povinný dať prednosť chodcovi, ktorý vstúpil na vozovku a prechádza cez priechod pre chodcov, pritom ho nesmie ohroziť.

Bezpečnosť je prvoradá

Používanie bielej palice v doprave pomáha zvyšovať bezpečnosť chodca so zrakovým postihnutím – palica plní svojou farbou i použitými doplnkovými reflexnými prvkami signalizačnú funkciu. Pomôcka zároveň pomáha pri orientácii: nájdení obrubníka, lokalizácii prekážok, zisťovaní kvality povrchu. Zároveň odhalí nerovnosti, vodiace línie, varovné pásy i koľajnice. Tieto dôležité informácie potrebuje nevidiaci pre vlastnú bezpečnosť a orientáciu.

Netrúbate a neblinkajte

Prv, než nevidiaci chodec vstúpi na vozovku, počúva a prípadnými zvyškami zraku sleduje okoloidúce autá. Aj sluchom sa dá rozpoznať, kedy auto zastavuje. Ak zastavenie vozidla nespozoruje alebo si ním nie je istý, ozvite sa mu hlasom. Určite však naňho netrúbate ani neblinkajte svetlami. Trúbením by ste ho mohli zmiast' – je vnímané ako výstraha a potenciálne nebezpečenstvo. Blinkanie svetiel nevidiaci nevidí.

ÚNSS pripravuje každoročne pri príležitosti Svetového dňa bielej palice dopravnovo-výchovnú akciu Deň bielej palice. Koná sa spravidla 15. októbra v 50 mestách.

Čo prezrádzajú vlašajšie výsledky? Nevidiacim chodcom nezastavilo 20,60 % áut. Najmenej zodpovední boli vodiči v Košickom kraji (43,95 %) a najzodpovednejší vodiči v Trenčianskom kraji (12,90 %).

Inštruktážne video o používaní bielej palice nevidiacimi na priechodoch pre chodcov nájdete na www.unss.sk po kliknutí na banner Bezpečne na cestách s bielou palicou.

Aktivitu pripravila ÚNSS s podporou Nadácie Kia Motors Slovakia.

Deň bielej palice sa v tomto roku uskutoční v piatok, 14. októbra, na 70 priechodoch pre chodcov. Nevidiaci figuranti – aktívni používatelia bielej palice – budú signalizovať vôľu prejsť na opačnú stranu cesty. Dobrovoľníci budú zaznamenávať ohľaduplnosť vodičov. Za priechodom budú stáť policajné hliadky. Vodičov, ktorí nevidiacemu chodcovi nedajú prednosť, poučia o priestupku. Zoznam priechodov pre chodcov i výsledky akcie zverejní ÚNSS na internetovej stránke www.unss.sk.

Pod'me sa rozdat'

Tento rozhovor sa zrodil v máji. Všetci – realizačný tím Bielej pastelky i Matej Tóth pripravujúci sa na svoju štvrtú olympiádu – sme mali na jazyku úspech v podobe najcennejšej medaily. Aby sme to nezakríkli, nik ho nevyslovil nahlas. O to väčšie nadšenie sa nás zmocnilo v piatok, 19. augusta, v neskoré popoludnie. Náš ambasádor to „dal“! Je olympijským víťazom!

Narodili ste sa vo februári, v tom istom mesiaci máte aj meniny. O Matejovi pranostika hovorí: keď ľady nenájde, určite ich narobí. Vy lámete rekordy i predsudky o slovenských športovcoch, ktorým vraj chýba sebadôvera...

Pamätám sa, že som si zopárkrát zničil čižmy, keď som skúšal pevnosť ľadu na Mateja. Ako dieťa som sa dopočul túto pranostiku a hneď som išiel vyskúšať, či funguje. V súvislosti so športom mi to nenapadlo, ale je to pekná symbolika.

Angažujete sa v oblasti atletiky pre mladých, stali ste sa ambasádorom Bielej pastelky. Prečo filantropia?

Bielu pastelku ako pomoc nevidiacim a slabozrakých sledujem už dlhšie, je mi veľmi blízka. Som v kontakte s ľuďmi, ktorí sú s ňou úzko spätí. S Banskobystričanom Jankom Mišiakom sa stretávame už dlhé roky pri športe, v Dukle, pri fotografii. Neváhal som ani sekundu, či prijať túto ponuku. Ak pomôžem myšlienku rozšíriť medzi ľuďmi, ktorí ju predtým nepoznali, bude to pre mňa najväčšia odmena. Uvedomujem si, že je nesmierne náročné žiť bez zrkového vnemu. Bez toho, aby človek videl všetky krásy okolo seba.

Pri fotografovaní kampane ste si vyskúšali chôdzu s bielou palicou. Čo ste pri tom prežívali?

Človek si uvedomí, že to naozaj nie je sranda. Orientácia v priestore je veľmi náročná, a to som chodil na otvorenom priestranstve, v domácom prostredí atletickej dráhy štadióna, kde mi nehrozilo, že do niečoho narazím. Každým ďalším krokom akoby som sa viac a viac strácal. Je dôležité pomáhať ľuďom so zrkovým postihnutím aj v meste, keď ich stretneme na ulici. To môže urobiť naozaj každý.

A vďaka zbierke Biela pastelka môže pomôcť aj iným spôsobom – peniažky pomôžu zabezpečiť, že nevidiaci sa naučia so svojim postihnutím žiť. Videl som rôzne kompenzačné pomôcky, ktoré pomáhajú ľuďom s postihnutím začleniť sa do bežného života. A aj vďaka Bielej pastelke sa nevidiaci s nimi naučia pracovať a nebudú odkázaní na pomoc iných.

V aktuálnej atletickej sezóne chodíte aj za nás – na čo myslíte pri chôdzi? Taká 50 km trať je dlhá, dáva priestor aj myšlienkam?

Na 90 % trate som koncentrovaný na výkon. Je toho veľa, čo musím sledovať – svoj tep, techniku, čas, pocity, občerstvovanie, súperov. Často sa ani nenazdám a je tu cieľ. Možno na posledných 5 km, keď poľaví koncentrácia a prichádza emotívna motivácia, myslím hlavne na svoju rodinu, na to, ako ma povzbudzujú, na všetko, čo spolu prežívame.

Príprava na olympiádu bola mimoriadne náročná, začala sa už v novembri minulého roka – hypoxická komora, sústredenie na Kanárskych ostrovoch, v Juhoafrickej republike a Taliansku, vo Vysokých Tatrách... Ktorá etapa bola najťažšia?

Paradoxne, najťažšie nie sú sústredenia, keď sa robí aj 200 km týždenne a šliape sa od rána do večera. Pre mňa sú to chvíle, keď nemôžem robiť to, čo ma napína a čo potrebujem. Je to vtedy, keď prídu zdravotné komplikácie. Najťažší bol začiatok, nešlo to podľa predstáv, zdravotné obmedzenia mi nedovolili ísť naplno. Pri plnom zdraví ani 40 km tréning nie je náročný. Zato krčiť tvár od bolesti dá zabráť aj na 5 km trati.

Ste rodinne založený, vediete k pomoci iným aj svoje deti?

Určite áno. V živote ma postretlo toľko šťastia a úžasných emócií, že sa s nimi chcem podeliť. Na druhej strane vidím, že na svete je veľa nešťastia. Treba prispieť k tomu, aby to bolo spravodlivejšie rozdelené. Ako športovec i ako otec si nesmierne vážim zdravie. Často človek nemá žiaden podiel viny na tom, že stratil zrak. Prečo my, ktorí si naplno užívame ten úžasný zmysel vidieť všetko okolo nás, by sme sa nemohli trochu rozdať?

Rozhovor sme ukončili otázkou, čo bude po Riu.

Na pokračovanie športovej kariéry bude rozhodujúce zdravie. Jednou z alternatív je aj žurnalistika, ktorú Matej vyštudoval. Nech sa páči – OKAmih dáva športovému novinárovi Matejovi Tóthovi jednu z prvých príležitostí. Bez váhania ju využil. Čítajte na stranách 18–19.

Ivana Potočnáková

Matej Tóth (33), slovenský reprezentant v chôdzi na 20 a 50 km, 4-násobný olympionik, majster sveta z roku 2015 (Peking), najlepší chodec a jeden z najúspešnejších slovenských atlétov posledného desaťročia. Je členom VŠC DUKLA Banská Bystrica, od roku 2013 je jeho trénerom Matej Spišiak. Člen Komisie športovcov SOV, Rady olympizmu a komisie športovcov IAAF. S manželkou Lenkou majú dcéry Emmu (9) a Ninu (7).

Matej Tóth exkluzívne pre čitateľov OKAmihu:

„Som najšťastnejší športovec na svete”

Práve sa oficiálne skončili 31. olympijské hry v Riu de Janeiro. Plný dojemov sadám k počítaču a chcem sa s vami podeliť so svojimi pocitmi, dojmami a zážitkami z Brazílie. Sú ovplyvnené výsledkom, ktorý som na nich dosiahol. Preto po zisku titulu olympijského šampióna túto olympiádu nemôžem hodnotiť inak ako nádhernú, úspešnú, priateľskú, úžasnú.

Všetci ste asi zachytili kritické informácie o organizácii hier. Od priam poplašných správ o Zike, cez hrozby terorizmu, kriminalitu, kolabujúcu dopravu až po sťažnosti účastníkov na ubytovanie a stravu. Netvrdím, že všetko sú to výmysly, no športovci, ktorí neprišli hľadať chyby, ale podať svoj maximálny možný výkon, to neriešili. Ubytovaní sme boli v nádhornej olympijskej dedine s oddychovými zónami, výbornou infraštruktúrou a vybavením. Je to novopostavené sídlisko s množstvom nadštandardných bytov, ktoré sa budú po OH ponúkať na odpredaj. Najpodstatnejšie na podanie výkonu sú však športoviská. A tu splnili svoju úlohu organizátori na 100 %. Všetky boli pripravené na vysokej úrovni, so skvelou diváckou kulisou a atmosférou.

Náš okruh bol situovaný na krásnej pláži Pontal, úplne kontrastnej oproti slávnej Copacabane. Pokoj, ako by ste ani neboli v Riu, a pritom len 15 minút od olympijskej dediny. Samozrejme, počas pretekov sa miesto premenilo na burácajúci štadión. Som rád, že Slováci sa v tom humbugu nestratili, naopak, patrili medzi najsilnejšie povzbudzujúcich a hlavne v závere som mal pocit, že súťažím niekde na Slovensku. Diváci boli skvelí a hnali ma dopredu. Napriek nádhernému koncu to pre mňa neboli ľahké preteky. V horúcom a vlhkom počasí, na trati, kde nebolo ani kúsok tieňa, to bol boj. Našťastie, bol som skvele pripravený, zvolil, som správnu taktiku a aj trochu so športovým šťastím sa mi podarilo prísť do cieľa so slovenskou vlajkou a úsmevom na tvári. V tom momente som bol určite najšťastnejší športovec na svete. Prežil som nádherné emócie, v objatí s trénerom, kolegami, kamarátmi a nakoniec aj so svojím ocinom. Všetko to zavril medailový ceremoniál, nádherná medaila na mojom krku a slovenská hymna na olympijskom štadióne.

Odchádzam z Ria s dobrým pocitom. Brazílčania odvedli prácu na hranici svojich možností. Áno, v európskom ponímaní by to asi nestačilo na skvelé hodnotenia, ale všetci sme vedeli, že ideme do sveta, kde je úplne iná mentalita, a počítali sme s tým. Preto

môžem povedať, že aj napriek drobným chybičkám krásy zanechali olympijské hry v Riu vo mne dobrý pocit a vždy budem na ne rád a s úsmevom spomínať. Obrigado, Rio!

Matej Tóth

olympijský víťaz , priateľ ÚNSS

Radi súťažíte?

Zúčastnite sa na aukcii predmetov, ktoré venovali Bielej pastelke 2016 slovenskí olympionici. Špeciálny dres s podpisom Mateja Tótha či tričko Bielej pastelky s podpismi všetkých slovenských účastníkov Ria 2016. Výťažok z aukcie realizovanej v spolupráci s portálom Ľudia ľuďom poputuje na konto verejnej zbierky. Sledujte www.bielapastelka.sk.

Vydražiť si môžete aj Matejove tenisky s vlastnoručným podpisom čerstvého olympijského víťaza. Náš najlepší chodec, ktorý „nachodil“ už viac ako 90-tisíc kilometrov, zoderie ročne asi desať párov tenisiek.

Prežite deň s ambasádorom. Vlni sa to podarilo dobrovoľníckemu tímu z Vikartoviec pri Poprade, ktorý cestoval na zápas banskobystrických „baranov“. V osobnej lóži Michala Handzuša sledovali deviataci zápas a po ňom sa v šatni stretli s naším vlašajším hokejovým ambasádorom. V tomto roku až 8 najúspešnejších dobrovoľníckych tímov – po jednom z každého kraja – pocestuje na stretnutie s olympijským víťazom Matejom Tóthom!

Dobrovoľníkov Bielej pastelky stretnete 23. septembra v uliciach viac ako 300 slovenských miest a obcí. Odmenou za príspevok bude plastová spinka s vyobrazením Bielej pastelky.

Dni Mateja Hrebendu

Nezasvätenému to znie povedome, ale ak sa vôbec rozpomenie, kde to meno počul, dostane sa k putujúcemu šíriteľovi ľudových kalendárov a osvetovej tlače z čias národného obrodovania. A len tí najpamätlivejší si spomenú, že bol slepý. Nevidiaci. Nevidomý.

A tu sa napájame na moje najmladšie asociácie spojené s týmto menom.

Práve o tomto sme sa počas môjho vystúpenia na podujatí nesúcom meno tohto ikonického človeka rozprávali. Rozhovor spustilo čítanie z môjho románu nazvaného Zu, podľa hlavnej hrdinky, ktorú autor urobil slepou. Nevidiacou. Nevidomou. Vraj, aby zvýraznil jej citlivosť a silu osobnosti napriek zdanlivej bezmocnosti, do ktorej ju tento hendikep vmanévroval.

Neprináleží mi komentovať, ako účastníci čítačky a debaty inšpirovanej touto knihou prijali, môžem len skonštatovať, že počúvali pozorne a debatovali zápalisto. Vid' poznámky k používaniu slova slepý, slepá, slepec. Na stretnutie som šiel s rešpektom porovnateľným, hádam, len s bážňou, ktorú človek pociťuje zoči-voči naslovovzatým odborníkom v oblastiach, ktorým sa on venuje len ako zapálený amatér. Ostal som príjemne prekvapený, kolko pochopenia prejavujú ľudia s chybami zraku voči nám, ktorí si o sebe myslíme, že naše

problémy s videním alebo nestoja za reč, alebo ich vyriešia okuliare za päť päťdesiat, ktoré si dnes môžeme kúpiť v každom druhom nákupnom centre spolu s mrkvou, ak by sa nám máliło.

Ešte viac ma prekvapila šírka a hĺbka záujmov ľudí z publika. Za všetky prekvapenia spomením rozhlasovú reportáž jedného mladého redaktora, pripravenú so všetkou profesionalitou. Viem to oceniť, roky som v rozhlase pracoval. A aby toho nebolo dosť, tá reportáž bola o medvedoch a ich premnožení. Ďalšia bola z pralesa, nachádza sa síce na Slovensku, ale kto tam bol, dá mi za pravdu, že prales ako prales. Neprizabiť sa na koreňoch stáročných jedlí, neodraziť si hlavu na konároch sklonených hlboko k zemi a nestratiť sa v ňom, nie je nič samozrejmé...

Takto a ešte všakovako inak som bol prekvapovaný a uveličovaný na podujatí, ktoré nakoniec predsa len moje asociácie doviedlo k potulnému šíriteľovi osvety z 19. storočia. Keby Matej Hrebenda dorazil aj tam, kde sa tak vášnivo debatuje o váhe každého slova, myslím, že by od radosti aj poskočil.

Silvester Lavrík,

prozaik, dramatik, režisér, publicista, pedagóg

Hrebenda na poštovej známke

V Trnave sa 16. júna konala inaugurácia novej poštovej známky z emisného radu Osobnosti: Matej Hrebenda (1796–1880). Známkou vydala Slovenská pošta pri príležitosti 220. výročia narodenia nevidiaceho buditeľa a šíriteľa slovenskej spisby v Uhorsku. Na známke je zobrazená kráčajúca postava Mateja Hrebandu s klobúkom na hlave, v dlhšom plášti, cez ktorý má prevesenú hlásnu trúbu, na chrbte nesie plnú krošňu kníh a vedie ho mladý chlapec. V pozadí je drevený kostol a vyrezávaný totem. Nominálna hodnota známky je 65 centov. Autorom výtvarného návrhu známky je prof. akad. mal. Dušan Kállay.

Izba a seminár

Meno nevidiaceho propagátora kníh nesie Slovenská knižnica pre nevidiacich Mateja Hrebandu v Levoči. Pred šiestimi rokmi zriadila Izbu Mateja Hrebandu v priestoroch na Námestí Majstra Pavla. Na september SKN pripravila odborný seminár pri príležitosti 220. výročia jeho narodenia. Svojho patróna si knižnica uctí prednáškami o jeho živote a poslaní. Matej Hrebenda bol človek, ktorý napriek neľahkému životnému osudu a zrakovému hendikepu aktívne pôsobil na poli osvety tlačenej slovenského slova v Uhorsku.

Zaznie umelecké slovo

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska organizuje bienále Dni Mateja Hrebandu – celoslovenskú prehliadku nevidiacich recitátorov a autorov. Jej 18. ročník sa uskutoční 11.–13. novembra v Levoči. Prehliadka oslovuje všetky generácie recitátorov a autorov. Prihlasujú sa mladí ľudia, ktorí si vzťah k umeleckému slovu pestujú od detstva, aj seniori. Na podujatí sa predstaví 40 účastníkov z celého Slovenska. Do troch kategórií autorskej časti: poézia, próza a aforizmy-epigramy zasielajú v týchto dňoch tvorcovia svoje príspevky. Do kategórie hlasového divadla sa hlásila

detské súbory. Partnermi podujatia budú bratislavské Národné osvetové centrum a Ministerstvo kultúry SR.

13. november je zároveň Medzinárodný deň nevidiacich. **V roku 1745 sa v tento deň narodil priekopník systematického vzdelávania nevidiacich Francúz Valentin Haüy, ktorý v roku 1784 založil v Paríži prvú školu pre nevidiacich. Vďaka nemu neskôr získal vzdelanie aj Louis Braille, tvorca Braillovo bodového písma.**

-red-

Rozhovor s europoslankyňou

Janou Žitňanskou (Nova), zo skupiny Európskych konzervatívov a reformistov a podpredsedníčkou parlamentnej skupiny pre práva osôb so zdravotným postihnutím. **(platená inzercia)**

Ste známa svojou angažovanosťou pre ľudí so zdravotným postihnutím, čo konkrétne robíte v prospech týchto ľudí?

Vďaka spolupráci so zahraničnými kolegami mám možnosť prinášať na Slovensko príklady dobrej praxe z iných členských krajín. Intenzívne pracujem na podpore zamestnanosti nielen mladých, ale aj ľudí so zdravotným postihnutím. Keďže zamestnanosť sa viaže na vzdelanie, zrealizovala som seminár o vzdelávaní budúcich pedagógov, ktorí sú v tom procese dôležití. Taktiež som pripravila workshop o zamestnávaní osôb so zdravotným postihnutím, ako aj o podpore podnikania znevýhodnených ľudí aj s konkrétnymi odporúčaniami. Som rada, že vďaka mojej iniciatíve sa navýšia zdroje pre asistentov učiteľa a dôjde aj k úprave zákona o kompenzačných pomôckach tak, aby poberatelia príspevkov nemuseli započítavať do svojho príjmu dary od iných ľudí. Teším sa, že som mohla v uplynulých mesiacoch hostiť na pôde EP desiatky ľudí so zdravotným postihnutím, pričom pre viacerých z nich to bola ich prvá cesta do zahraničia vôbec. Vzhľadom na úspešnú skúsenosť s prácou stážistu so zdravotným postihnutím u mňa v bruselskej kancelárii plánujem aj do budúcnosti dávať priestor na stážistických pozíciach mladým so zdravotným postihnutím. Som rada, že vďaka projektu Kino bez bariér, ktorý som rozbehla a financujem, stovky detí so zdravotným postihnutím mohli bezplatne navštíviť kino v 15 mestách na Slovensku.

Slovensko vďaka vstupu do Európskej únie už roky profituje z peňazí európskych fondov. Samotný proces ich získania je však administratívne náročný. Čo by ste poradili ľuďom, ktorí majú nápady na zlepšenie života ľudí so zdravotným postihnutím, ale aj obavy pustiť sa do písania žiadosti?

Od začiatku môjho pôsobenia v Európskom parlamente sa mnohí na mňa obracajú s dobrými nápadi na rôzne projekty a otázkou, ako ich financovať, resp. ako sa uchádzať o podporu v eurofondoch. Preto sme spolu s odborníkmi pripravili manuál ako celému procesu porozumieť, ako napísať projekt a akým chybám sa vyvarovať. Manuál zasielame bezplatne, stačí napísať na info@janazitnanska.sk. Lebo eurofondy musíme začať používať aj na zmysluplné veci.

Žijeme digitálnu dobu, ale ľudia so zdravotným postihnutím sú pri vzdelávaní, získavaní informácií, či používaní moderných technológií diskriminovaní. Vidíte nádej na zmenu?

Teším sa, že Európska komisia zverejnila návrh, ktorý ustanovuje, že rôzne typy digitálnych tovarov a služieb budú musieť byť prístupné aj pre osoby so zdravotným postihnutím, pretože nemôžu byť občanmi druhej kategórie. Nevidiaci a slabozrakí tak budú môcť lepšie využívať mobilné telefóny, počítače, nakupovanie cez internet a webové stránky prepravných spoločností a bánk. Mojou prioritou je aj dohľad nad implementáciou nových pravidiel prístupnosti stránok a aplikácií verejných inštitúcií a rovnako aj podpis Marakéšskej zmluvy, ktorá pomôže najmä ľuďom so zrakovým postihnutím a poruchami čítania v dostupnosti literárnych a umeleckých diel v prístupných formátoch.

•
Aktivity Jany Žitňanskej môžete sledovať na www.janazitnanska.sk.

„Vidia” na dotykový telefón

Moderné technológie prinášajú ľuďom so zdravotným postihnutím možnosti na zlepšenie kvality ich života ako nikdy predtým. Tie isté technológie im však kladú zásadné prekážky v prístupnosti...

Vývojári z ružomerskej neziskovej organizácie Stopka prichádzajú ako prví na Slovensku s nekonvenčným riešením. Už tri roky sa venujú vývoju mobilného nástroja – setu aplikácií, ktoré efektívnym spôsobom sprístupňujú plochu dotykových zariadení s OS Android nevidiacim a slabozrakým používateľom. Ide o unikátny projekt s názvom COrvus – Accessible Kit for Android. Umožňuje efektívne ovládať dotykový telefón – písať SMSky, telefonovať, počúvať zvukové súbory, nahrávať poznámky, písať e-maily či pracovať s externými aplikáciami. Viac informácií na web stránke projektu www.corvuskit.com.

Stanislav Sokol,

Darujem ti tulipán

Tri hlavné ceny z výtvarnej súťaže pre zrakovo postihnuté deti Radosť tvoriť získali šikovníci z projektu Asociácie Divadelná Nitra Darujem ti tulipán. 30. mája v Kongresovom centre v Zlíne udelila porota hlavnú cenu v druhej vekovej kategórii slabozrakej Miške Drobnej (10) za farebnú kresbu Moja oranžová ryba.

Osobitnú cenu Zlínskeho kraja získala Veronika Bajnóciová (10) za keramické práce Dievča s červenou čelenkou, Opica a Hlava koňa. Cenu primátora mesta Zlín si zo súťaže odniesla prakticky nevidiaca Stanka Španková (10) za keramickú sošku Anjel a farebnú kresbu Môj koník. Súťaž bola sprievodným podujatím 56. ročníka Medzinárodného filmového festivalu pre deti a mládež Zlín 2016.

-red-

Oko potrebuje cvik

Martinská očná klinika UVEA Mediklinik otvorila prvé špecializované centrum na liečbu tupozrakosti v strednej Európe. Odborníci v ňom budú okrem konvenčnej liečby využívať aj liečbu pomocou virtuálnej reality. Tupozrakosť (amblyopia) je porucha videnia, pri ktorej oči nezaostrojujú na rovnaké body v priestore. Mozog preto musí „vypnúť” jeden z dvoch nesúrodých obrazov a zabrániť tak dvojitému videniu. Ľudia s tupozrakosťou majú problémy so zaostrovaním a nevidia priestorovo.

Väč-šinou ide o pacientov s plusovými dioptriami, ktorí vidia od detstva na jedno oko slabšie. V detstve sa problém rieši zakrývaním zdravého oka, aby sa trénovalo oko, ktoré vidí horšie. Ochorením trpia 2 až 3 percentá populácie.

TS Uvea

Kniha bez písmen

V minulom roku rozbehla Staromestská knižnica v Bratislave projekt Kniha bez písmen – interaktívne podujatie, cez ktoré deti spoznávajú svet zrakovo postihnutých ľudí. Aktivita na motív úspešnej knižky Mimi a Líza autoriek K. Kerekesovej, K. Molákovej, A. Salmely je určená deťom od 5 do 10 rokov. Zdravé deti sa hrovou atraktívnou formou dozvedia, ako sa správať k nevidiacim, ako im pomôcť v bežnom živote, ako s nimi komunikovať.

Deti si na chvíľu vyskúšajú svet bez zraku. Súčasťou sú aktivity zamerané na zmyslové orgány. Hádajú chute a vône, aj výraznú cibuľovú. Ak pri identifikovaní menej známych potravín musia používať iba nos, klinčekové korenie im pripomína hruškový kompót. So šatkou na očiach hmatajú predmety, píšú v Braillovom písme, identifikujú zvuky.

Vďaka Únii nevidiacich a slabozrakých Slovenska, ktorá požičiava pomôcky pre nevidiacich, majú deti možnosť vyskúšať si písanie na slepeckom písacom stroji, hmatať knižky v Braillovom písme, skúšať chôdzu s bielou palicou, so špeciálnymi lupami a okuliarmi prečítať drobné písmená. Súčasťou podujatia je aj predstavenie knižky Mimi a Líza spojené s čítaním niektorého príbehu.

Je dôležité, aby sa deti už od malička učili spoznávať svet a ľudí, ktorí sa odlišujú. Učia sa tak tolerancii. Aktivita je plná vône, zvukov, dotykov. Počas prvého roka sa na podujatiach, ktoré pozitívne prijímajú aj učitelia a rodičia, zúčastnilo 150 detí zo staromestských základných škôl. Projekt pokračuje aj tento rok.

Lenka Čechvalová

Vzťahovačky divadla Zrakáč

Divadlo Zrakáč, scéna nevidiacich hercov, uviedlo 29. júna premiéru svojej novej hry Vzťahovačky. Hra je autorským hľadáním kolektívu divadla. V réžii Kataríny Jánošovej a Michala Jánoša ju premiérovu uviedli v domovskom štúdiu 12 na Jakubovom námestí v Bratislave.

Autorská hra kolektívu divadla Zrakáč je inšpirovaná komplikovanými mužsko-ženskými vzťahmi. Je to smutno-smiešna mozaika príbehov šiestich postáv, ktoré sa snažia prísť na to, čo skutočne cítia. Skúmajú neprebádaný priestor vlastnej túžby a skúšajú sa dostať za to, čo sa nepatrí. A čo sa vlastne nepatrí? Šesť postáv hľadá vášeň. Poslepiačky. Veď aj ona je slepá. Občas zakopnú o človeka, občas ich niekto v tme nakope do zadku. Niektorí prídu o gate a niektorí o ilúzie, iní podľahnú zvodom istiacich prostriedkov. A na koniec sa všetci stretnú na pohovke.

-red-

Ja som doktor!

Je 9 hodín a trochu chladné ráno, keď vystupujem z autobusu na stanici v Banskej Bystrici. Hneď pred dverami je lavička. Zľahka sa jej dotknem palicou a urobím drobnú kľučku doprava, aby som sa jej vyhol. Potom sa otočím tvárou v smere kolmo na cestu a čakám na kolegu, s ktorým som sa tu mal stretnúť. Náhle sa pri mne ozve prúd slabík, v ktorom nespoznávam rodnú reč, a tak ho automaticky smerujem do procesora angličtiny. Ten sa chvíľu snaží, asi po minúte však bezradne krčí mojimi plecami a po internej linke odkazuje do centrály, že ak ide o angličtinu, tak to bude nejaká veľmi odborná. Stále sa snažím porozumieť. Azda poľština? Nie, poľština to nebude. „mňa neoje...“. To sú prvé slová, ktorým rozumiem. Som zvyknutý počúvať kdejaký prejav, môj štandard pri počúvaní syntézy reči v kompe je 530 slov za minútu a asi aj vďaka tomu sa myseľ konečne kalibruje. „Okamžite schovaj tú palicu! Koho ty tu chceš oje...vať?“ Stále mám isté medzery, no začínam chápať a je mi to veľmi smiešne, tak sa smejem. „Dobre ja poznám takých ako ty! Ale mňa neoje...“

A mne je stále viac do smiechu. Vybavujem si, ako som sa chystal opýtať sa ho po anglicky, či mu môžem nejako pomôcť, a od smiechu sa mierne predkláňam. „Okamžite schovaj tú palicu!“ Jeho ostatné posolstvo už ale vyznieva trochu neisto a po krátkom mlčaní je viditeľne neistý, pretože v ďalšom mierne preformulováva svoje požiadavky. „Dobre ja viem, čo si ty zač! Do piatich minút schovaj tú palicu! Ja som doktor! Ja dobre viem...“ Informácia o vzdelaní mi zrejme mala ako podvodníkovi konečne zasadiť ranu, po ktorej by sa moja sebaistota – určite už takmer v troskách, tá veselosť predsa musí byť len maska – konečne vytratila a ja by som priznal farbu. Rozhodujem sa však nepriznať a chlapík sa pomerne hlučne zosype na lavičku vedľa mňa. Asi minútu obaja mlčíme a potom sa počuteľne vratkou chôdzou – možno aj nenápadne – vytráca do ulíc mesta.

Peter Lecký

nevidiaci autor (37 rokov)

S humorom o videní nevidenia

Nezisková organizácia SINA, ktorú pred desiatimi rokmi založila Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, prevádzkuje s podporou samosprávy mesta Nitra Stredisko integračných aktivít pre nevidiacich a viacnásobne postihnutých ľudí. Jednou z jej aktivít, ktoré pripravuje v komunitnom centre na Nedbalovej ulici, je medzinárodná súťaž kresleného humoru **Videnie nevidenia i videnia**. Jej hlavnou témou je zrak a ľudia, ktorým tento zmysel úplne alebo čiastočne chýba. Cieľom je ukázať humornou cestou, s akými situáciami sa v živote musí vyrovnávať nevidiaci či slabozraký človek a aký je zrak dôležitý.

„Záujem karikaturistov mnohonásobne prevýšil naše očakávania,“ s nadšením hodnotí Josef Zbranek, autor a realizátor nápadu. Zaslanými 221 prácami na výzvu reagovalo 99 karikaturistov z 32 krajín a 4 svetadielov. „Významný podiel na propagácii súťaže majú jej odborní garanti, renomovaní kresliari a organizátori súťaží kresleného humoru Vladimír Pavlík a Fero Bojníčan.“ Pridanou hodnotou súťaže je sprístupnenie vybraných prác nevidiacim zhotovením reliéfnych kópií Slovenskou knižnicou pre nevidiacich Mateja Hrebendu v Levoči. „Dnešný deň môžeme považovať za míľnik v oblasti kresleného humoru,“ povedal na vernisáži výstavy v Divadle A. Bagara v Nitre predseda poroty Vladimír Pavlík. „Pozorne sledujem situáciu vo svete, ale ešte nikto sa nepokúsil sprístupniť kreslený humor nevidiacim ľuďom.“

V tomto roku výstava putovala. Privítali ju v nitrianskej Krajskej knižnici K. Kmeťka, v Mestskej knižnici na Kapucínskej ulici v Bratislave a Slovenskej knižnici pre nevidiacich Mateja Hrebendu v Levoči, kde ju možno navštíviť až do konca roka.

-jz-

Cesta svetla 2016

V lete vyhlásila Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska 13. ročník fotografickej súťaže Cesta svetla. Je otvorená pre všetkých, ktorých oslovila téma života so zrakovým postihnutím alebo fenomén svetla. Ak máte vzťah k umeniu okamihu, do každej z kategórií, čiernobiela a farebná fotografia, môžete prihlásiť najviac 4 snímky vo formáte 20 x 30 cm. Prihlášku nájdete na stránke www.unss.sk v sekcii Aktuálne. Čas na jej odoslanie máte do 30. 9. Zo súťažných foto-grafií zostaví ÚNSS výstavu, ktorej vernisáž sa bude konať v novembri na Medzinárodný deň nevidiacich, v priestoroch novej budovy Slovenského národného divadla v Bratislave. Počas nasledujúceho roka bude putovať po ďalších slovenských mestách. Vybrané fotografie sa stanú súčasťou stolového kalendára ÚNSS na rok 2017. - red-

Máš zrakové postihnutie?

Pod' k nám!

ÚNSS je občianske združenie, ktorého členmi sú nevidiaci a slabozrakí ľudia, ich priaznivci, priatelia a rodičia. V súčasnosti má viac ako 4-tisíc členov združených v 65 základných organizáciách. Svoje služby, poradenstvo a aktivity poskytuje ľuďom so zrakovým postihnutím v každom kraji Slovenska bezplatne. Členstvo v ÚNSS je riadne a čestné. Podmienkou na vstup je súhlas so stanovami a poslaním. Riadnym členom ÚNSS sa môže stať každý občan SR starší ako 15 rokov, ktorému poškodenie zraku nepriaznivo ovplyvňuje životné, spoločenské a pracovné podmienky. Podmienky členstva možno nájsť na www.unss.sk.

Vedeli ste, že nie každý nevidiaci žije v úplnej tme?

Ako „vidia“ ľudia s poruchami zraku

Čierno majú pred očami ľudia, ktorým odumrel alebo sa prerušil zrakový nerv, napríklad pri autonehode. Tí, ktorí prichádzajú o zrak v dôsledku ochorenia, môžu vidieť svet aj takto:

Šedý zákal – katarakta

Zakalenie očnej šošovky môžu spôsobiť rôzne príčiny. Videnie je nejasné, zahmlené a rozmazané, v pokročilom štádiu človek pozoruje všetko akoby cez mliečne sklo.

Makulárna degenerácia

Ochorenie postihuje strednú časť sietnice, tzv. žltú škvrnu. Vedie k strate centrálného videnia, periférne zostáva zvyčajne zachované, ale je zvlnené.

Zelený zákal – glaukóm

Toto nezvratné poškodenie zrakového nervu môže viesť bez adekvátnej liečby k strate zraku. Videnie je rozmazané, postupne dochádza k zúženiu zorného poľa, v pokročilom štádiu až do tunelového videnia.

Šikmý astigmatizmus

Je to refrakčná chyba oka, nepravidelné zakrivenie rohovky, ktorá spôsobuje skreslené videnie.

Viac o poruchách zraku na www.unss.sk

OKAmih

vydáva Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Sekulská 1, 842 50 Bratislava, www.unss.sk ·
Redakčná rada: RNDr. Branislav Mamojka, CSc., Mgr. Patrik Herman, Mgr. Halka Tytykalová, MUDr.
Erika Vodrážková, MPH, Silvester Lavrík · Redakcia: Mgr. Ivana Potočnáková, Josef Zbranek, kontakt:
02/69 20 34 21, 0911 340 456, potočnáková@unss.sk · Jazyková korektúra: Mgr. Michaela Hajduková ·
Grafika a polygrafická príprava: SASIDA production, s.r.o. · Tlač: Petit Press, a.s. · Redakcia si vyhradzuje
právo na úpravu a krátenie príspevkov.