



Pomáha nevidiacim vrátiť sa do života

Tisíc podôb víťazstva

Góóó! Davy burácajú, muži v jednotných dresoch sa objímajú, zvlnená sieť signalizuje, že sa stalo čosi vytúžené. Adrenalín stavia všetkých na nohy: „Ešte jeden!“ Je úžasné, ako vie víťazstvo zjednocovať. A dokáže ešte omnoho viac. Podané otvorenou dlaňou môže pomáhať. Stačí len nenechať si ho pre seba.

Pre športovca je víťazstvom vsietený gól, prekonaný

rekord, medaila na hrudi.
Pre nevidiaceho prvá prečí-

taná kniha v Braillovom písme, nákup zvládnutý bez pomoci či zaliaty čaj bez popálených prstov. Triumfy majú mnoho podôb. Nevidiacich a slabozrakých ľudí k nim vedie aj verejná zbierka Biela pastelka.

Pokračovanie na 18. strane

...???

Otázniky. Do Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska si ich ľudia prinášajú za plné priehrštia, niekedy pod ich ťarchou sotva vládku kráčať. Znamenajú otázky, rébusy a hádanky, ktorých riešenie sa pre zrakové postihnutie zdá na prvý pohľad zúfalo neuchopiteľné. A tak pátrame, lúštíme a lúskame, aby postupne, každou ďalšou radou, každým ďalším absolvovaným kurzom mohol klient otáznik po otázniku odhadzovať za hlavu.



A po čom naši „detektívi“ v ôsmich krajských strediskách donedávna pátrali? Napríklad po páchateloch projektu YALTA, nevidiacich a slabozrakých, ktorí sa po

sérii školení budú venovať rovnako znevýhodneným mládežníkom, ale aj po tých, ktorí sa skrývajú pod spojením Nákupný asistent. Až do Izraela sa vydali po stopách setu aplikácií CORVUS, ktorý sprístupní dotykové mobily, zisťovali, či a hlavne ako zvládnu naši klienti podať prvú pomoc, ale aj oveľa viac. Záznamy z vyšetrovaní tých najzaujímavejších prípadov držíte v rukách.

Príjemné čítanie!



Dušana Blašková

Spoznajte jasnú tlač

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

Základné parametre jasnej tlače:

- **papier** nesmie presvitať a lesknúť sa,
- **kontrast** medzi textom a podkladom by mal byť čo najvyšší,
- **písmo** – používajú sa bezpätkové typy v reze normálny a v minimálnej veľkosti 12,
- **vzhľad a rozmiestnenie textu** – ideálne je zarovnanie doľava a rovnaké medzery medzi slovami.

KAMih vydáva Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Sekulská 1, 842 50 Bratislava, www.unss.sk · Redakčná rada: Mgr. Patrik Herman, Silvester Lavrík, RNDr. Branislav Mamojka, CSc., PhDr. Mária Nádaždyová, Mgr. Halka Tytykalová, MUDr. Erika Vodrážková, MPH · Redakcia: Mgr. Dušana Blašková, Mgr. Ivana Potočňáková, Josef Zbranek, kontakt 02/69 20 34 21, 0911 340 456, potočnakova@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.



S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Počítač otvára nevidiacim dvere do sveta informácií

Cez klávesy k internetu

„Ondřík, minule sme sa učili písmená pé, er a em. Trénoval si doma? Dáme si opakovanie. Ideme tvoriť slová. Začnem ja. Napíš: Ondrej.“ Mladučký klient ťuká do klávesnice, čítací softvér nahlas hovorí písmená: o, en, dé, er, e, jé, čiarka, medzera. Písmenko po písmenku. Chlapček pracuje prstami a zároveň sústredene počúva. Vo výbere slov sa striedajú: jedno vyberá inštruktorka, druhé klient, tretie pracovný asistent. V poradenskej miestnosti ÚNSS v Spišskej Novej Vsi práve beží výučbová jednotka kurzu klávesových zručností.



Prakticky nevidiaca Košičanka Erika Forgáčová pracuje v únii 17 rokov. Inštruktorkou výcviku práce s IKT je od roku 2009. Ročne u nej absolvujú kurz priemerne 4 klienti.

Od klávesnice k počítaču

Ondrej Polkabla (10), chlapček z Poráča pri Rudňanoch, má ťažkú slabozrakosť. Prvý stupeň absolvoval v málotriednej základnej škole, v septembri nastúpil do veľ-

kej školy v okresnom meste. Spolu so starším bratom Mišom cestuje denne 20 km. V máji začal navštevovať kurz klávesových zručností, po jeho zvládnutí prejde na kurz práce s počítačom s asistenč-

nou technológiou. Rodičia už požiadali úrad práce, sociálnych vecí a rodiny o príspevok na kurz. Posudzovací proces je zdĺhavý, v okrese mimoriadne náročnom na sociálne dávky je úspech žiadosti neistý. ▶



Podomácky upravené školské pravítko uľahčí prácu ľavákovi Ondrejovi: „Na jednotky naniesiete po jednej silikónovej guľôčke, na päťky a desiatku dve guľôčky. Rysku zo zadnej strany vyryjete klincom a prejdete tušom,“ dáva osvedčené rady inštruktorka Erika. Súpravy pravítok sú drahé, stoja aj 15 €. Podobne možno podomácky upraviť uhlomer. „Jasné, doma to urobím!“ chytá sa výzvy otec. Podľa tyflopédického posudku Ondřík presne rysovať nebude, avšak upravené pomôcky mu veľmi pomôžu na hodine matematiky.



Mladá rodina chodí z Poráča do Spišskej Novej Vsi na kurz klávesových zručností spoločne. Otec s mamou a bratom zaželajú Ondříkovi veľa zdaru a na poldruha hodiny ho nechajú s inštruktorkou osamote. „Keď na internete hviezdilo video Tukabel, tukabel, boli sme aj my mimoriadne populárni,“ smejú sa pri predstavovaní Polkablovci.

Radšej si nechajú diktovať. Zato vydržia dlhšie písať, deťom sa udržiava pozornosť ťažšie.“ Pri prvom stretnutí v krajskom stredisku ÚNSS urobí sociálny poradca diagnostiku klienta, na jej základe zostaví individuálny rozvojový plán. Pre mnohých nevidiacich je účasť na kurze jednou z mála príležitostí vyjsť z domu, ísť do krajského či okresného mesta. Väčšina z nich je stále doma.

Malé i už nebude bez bodky

Ondrej bude v novej škole používať počítač namiesto zošita. Prstoklad musí byť preto dôkladný. V rovnakom čase musí stíhať všetko to, čo ostatné deti rukou. Poznámky aj diktáty. Na jednu vec sa mimoriadne teší: „Už nikdy nezabudnem napísať bodku na malé i!“ Tá, spolu s mäkčeňmi a dĺžňami, bola doteraz jeho nočnou morou, zhoršovali známky. Hovoriaci program bude na jeho strane. Po ťuknutí na správny kláves a s pomocou hlasového výstupu sa zobrazia všetky písmenká v plnej kráse. Predpokladom je presne vedieť, ktorý prst ovláda ktorý kláves.

Hovoriaci počítač

Softvéry JAWS alebo NVDA – Non Visual Desktop Access, takzvané čítače obrazovky, pomáhajú klientovi so zvyš-

Obe ruky v hre

„Rekord. Aké posledné písmeno v slove si napísal? T. Chyba. Pani učiteľka by odpadla! Ideme ešte raz, celkom od začiatku, od prvého písmena.“ Inštruktorka Erika Forgáčová vedie hodinu podľa metodiky sociálnej rehabilitácie a rozpisu výučby. Na začiatku s klientom zopakuje všetky doposiaľ prebrané písmená. Keď sa Ondřík „rozpíše“, priberú nové. Na každej hodine pribudnú 2 až 3 písmenká. Kurz sa začína zvládnutím základného riadka: a, s, d, f, g, h, j, k, l, ô. Postupne sa pridávajú ďalšie

písmená z riadkov nad a pod základným. Tak, aby sa zapájali obe ruky, ľavá i pravá. V spoznávaní klávesnice je Ondřík asi v polovici. Dnes do skupiny osvojených písmen pribudnú v aj u. Na ďalšie stretnutia zostanú z, b, g, h, ú. Potom naňho čaká náročný horný riadok s mäkčeňmi a dĺžňami a napokon veľké písmená.

Šanca vyjsť z domu

„Učiť deti a dospelých je rozdiel,“ vysvetľuje Erika Forgáčová. „Deti sa rady zapájajú do tvorby slov, dospelí sa spoľahnú na inštruktora.

kami zraku či bez neho pri výučbe klávesových zručností. Je nevyhnutné zvyknúť si počúvať syntetický hlas. Nevidiacim a slabozrakým ľuďom život s postihnutím uľahčujú aj kompenzačné a optické pomôcky. Ondřík má doma jednu z najmodernejších elektronických lúp, potrebuje ju na čítanie. Starú stolovú lupu má v škole. Na vyučovaní bude kombinovať: čítanie na lupou zväčšenej obrazovke a písanie iba s využitím hlasového softvéru. Aby nebol limitovaný tým, že oči nestíhajú.



Vidiaci ľudia zväčša píšu na počítači vlastným štýlom, zapájajú 3–4 prsty, nevládajú prstoklad. Po strate zraku sa musí človek naučiť najprv správne písať všetkými desiatimi prstami. Kto predtým pracoval s myšou, musí na ňu zabudnúť – nastal čas osvojiť si klávesové skratky. Ak ľudí so zvyškami zraku rozptyľuje klávesnica a majú tendenciu na ňu pozerieť, inštruktor im zakryje ruky uterákom.

Na dosah ruky písmeno

Písmeno i patrí prostredníku pravej ruky, v ukazováku ľavej. Vlč, voda, vydra, vietor... Ondřík driluje nové písmená. Záver hodiny patrí prstovej gymnastike. „Mamka ťuká všetkými desiatimi prstami do klávesnice, ja to ešte tak neviem,“ povzdychne si. „K tomu predsa smerujeme!“ kontruje inštruktorka Erika. Malý klient sa už teší, že po zvládnutí kurzov sa bude sám vedieť pohybovať na internete. Chodí do polovnickeho a divadelného krúžku, zahral si princa Kuba v hre O troch princoch, s ktorou súbor získal ocenenia na celoslovenskej súťaži Zlatá priadka v Šali. Aj v inom sa chce vyrovnáť spolužiakom. Zvládnuť počítač je jeho veľkou metou. Žiada si to veľa trpezlivosti. Má ju na dosah ruky.

Ivana Potočnáková

Foto: autorka

Ak máte v rodine alebo poznáte nevidiaceho, ktorý váha či hľadá odvahu viesť samostatný život bez pomoci, posmeľte ho. Obráťte sa s dôverou na pracovníkov ÚNSS. Kontakty nájdete na www.unss.sk. Cesta k nezávislému životu vedie často cez podanú pomocnú ruku.

Je dobré vedieť:

- nevidiaci a slabozrakí používajú špeciálne upravené počítače: s hlasovým alebo hmatovým výstupom a so zväčšeným zobrazovaním,
- čítač obrazovky je aplikácia, ktorá sprostredkúva obsah zobrazovaný na obrazovke vo zvukovej podobe,
- pre ľudí, ktorí stratili zrak v dospelosti, je vhodnejší hlasový výstup, lebo nedokáže dostatočne rýchlo čítať Braillovo písmo,
- na zvukový výstup sa u nás používa program JAWS, na zväčšené zobrazovanie program MAGIC,
- k počítaču je možné pripojiť braillovskú tlačiareň, ktorá tlačí v Braillovom písme,
- ľudia so zrakovým postihnutím používajú aj špeciálne zápisníky s braillovskou alebo štandardnou klávesnicou a hlasovým alebo hmatovým výstupom, napr. Braille'n Speak,
- syntetické hlasy majú svoje mená. Oblúbené sú Laura, Melánia i Kubo,
- nevidiaci sa orientujú na klávesnici pomocou plastových polgulôčok nalepených na niektorých klávesoch,
- používatelia čítačov obrazovky sa dokážu vytrénovať tak, že je im zrozumiteľná rýchlosť až 550 slov za minútu.

Narodil sa s ťažkou zrakovou chybou, v 24. roku života oslepol úplne. Napriek tomu vyštudoval teoretickú fyziku na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave, pracoval v SAV. V roku 1990 ho delegáti ustanovujúceho zjazdu novo-založenej Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska zvolili za predsedu



S manželkou Elenkou, učiteľkou v dôchodku, má Branislav Mamojka tri deti a spolu sa tešia z piatich vnúčat.

Branislav Mamojka je na čele ÚNSS už 27 rokov:

„Táto doba je pre bojovníkov!“

organizácie. Kultivovaným, no rzným spôsob obhajuje na domácej i európskej a svetovej pôde záujmy ľudí so zdravotným i zrakovým postihnutím. Je majstrom v priestorovej orientácii, s prehľadom strčí do vrečka aj vidiaceho človeka.
Branislav Mamojka (69).

Aké boli vaše predstavy o smerovaní organizácie v čase, keď ste ju spolu s ďalšími nevidiacimi zakladali? Podarilo sa ich v priebehu štvrtstoročia naplniť?

Vo chvíli, keď sme položili základ ÚNSS, boli naše predstavy veľmi optimistické.

Dovtedy sme mali len poradný hlas v jednotnej organizácii – Zväze invalidov. Konečne sme dostali možnosť rozhodovať sami o svojich veciach. Bola to pre nás veľká vec. Ciele a predstavy sa postupne menili, začali sme sa venovať predovšetkým sociálnym službám a legislatíve podporujúcej uplatňovanie práv osôb so zrakovým postihnutím. Spočiatku štátne orgány podporovali kolektívne aktivity, čo bolo asi aj dedičstvom minulosti. To sa zmenilo, v súčasnosti žijeme opačný extrém: inštitúcie a donori podporujú individuálnu sociálnu rehabilitáciu a sociálne poradenstvo, teda pomoc jednotlivcovi pri rozvoji jeho individuálnych

schopností. Naopak, kolektívne aktivity, ktoré stále považujeme za veľmi dôležité z hľadiska odovzdávania skúseností, vyrovnávania sa s postihnutím a motivácie, dnes podporu nenachádzajú.

Ako si s tým organizácia vie poradiť?

Má dve možnosti: hľadať výzvy na projekty, z ktorých je to možné financovať a robiť verejné zbierky. Naše zbierky Biela pastelka a Štvornohé oči isto verejnosť pozná. Máme aj vlastný interný grantový program, v rámci ktorého naše základné organizácie a krajské rady podávajú projekty na kolektívne aktivity. Ani zďaleka to však nestačí na organizovanie aktivít, aké

sme robili v minulosti. Mohli sme pripraviť týždňový pobyt pre 120 nevidiacich a slabozrakých ľudí z celého Slovenska. Získali na ňom informácie z oblasti legislatívy, organizovania aktivít, pomoci ľuďom s podobným postihnutím, dostali psychologické poradenstvo na vyrovnávanie sa s postihnutím či inšpiráciu na aktívne využívanie voľného času. Na tieto možnosti už len s nostalgiou spomíname.

V našej krajine je hádam najviac študentov sociálnej práce na 1 m², avšak v praxi sa jej málokto venuje profesionálne. Dôvodom sú nízke

platy, slabá atraktivita povolania. Darí sa ÚNSS udržať odborníkov poskytujúcich sociálne služby?

Podmienkou na poskytovanie špecializovaných sociálnych služieb je vysokoškolské vzdelanie v odboroch sociálna práca alebo špeciálna pedagogika. Na zapltenie odborného personálu máme veľmi málo financií, je to chronický problém. Nedarí sa nám stabilizovať a udržať pracovníkov. Dostávame síce dotácie na sociálne služby od vyšších územných celkov, avšak mzdy našich ľudí sú také nízke, že zostáva len ten, kto túto prácu

robí s láskou a z presvedčenia. Inak si rýchlo nájde iný džob. Často to zamestnanci z rodinných či ekonomických dôvodov musia urobiť. Odbornosť treba ďalej rozvíjať a stále sa vzdelávať – ani toto pre vysokú fluktuáciu a nedostatok financií nemôžeme uspokojivo zabezpečiť podľa našich predstáv.

Čo všetko sa v únii sociálny pracovník naučí?

Študenti v škole nezískajú špeciálne zručnosti z oblasti sociálnej rehabilitácie pre nevidiacich. Inštruktormi priestorovej orientácie, sebaobsluhy či výučby Braillovoho písma sa stanú až u nás. Máme na to kurzy akreditované Ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Podobne ako ďalšie organizácie ľudí so zdravotným postihnutím zaznamenala ÚNSS v ostatných rokoch pokles členskej základne. Má únia recept na revitalizáciu, ktorý by mohol byť inšpiráciou pre ostatných?

Pokles členov spôsobujú viaceré okolnosti. Darí sa zvyšovať nezávislosť mladých ľudí so zdravotným postihnutím a ich začlenenie do spoločnosti. Oni potom nemajú potrebu organizovať sa. Prídu, ak niečo potrebujú, zúčastnia sa na nami organizovanej aktivite, avšak spolčovať sa a stať sa členom organizácie ich neláka.▶



Nezabudnuteľné stretnutie. V roku 1991 spolu s Dianou, Jej kráľovskou výsosťou a Princeznou z Walesu, slávnostne otvorili v bratislavskej Mestskej knižnici oddelenie pre nevidiacich.

Druhý problém vyplýva z toho, že ľudský život sa predlžuje a zdravotné i zrakové postihnutie má väčší výskyt v staršom veku. Postihnutie sa presúva do starších vekových skupín.

Recept na zaujatie mládeže? Myslíme si, že oni potrebujú nás a rovnako my potrebujeme ich. Mladí prinášajú nové myšlienky. Zároveň si potrebujeme vychovať ľudí, ktorí po nás, starších, budú postupne preberať vedenie organizácie a budú v praxi vedieť presadzovať práva ľudí so zdravotným postihnutím. Hľadáme teda spôsoby, aby sa mladí ľudia mohli venovať veciam, ktoré ich bavia, a my aby sme ich vedeli podporiť. Ale skutočne to nie je ľahké.

Ste známy bojovník za práva ľudí so zdravotným a zrakovým postihnutím. Kde má naša spoločnosť v tejto oblasti najväčšie rezervy?

Sú predovšetkým vo všeobecnej prijatí faktu, že ľudia so zdravotným postihnutím majú právo na normálny život ako každý iný. Že vytváranie predpokladov a podmienok na to nie je žiadnou charitatívnou ústretovosťou. Často sa hovorí o solidarite s ľuďmi so zdravotným postihnutím. Nemyslím si, že ide o solidaritu. Každý časom zostarne, bude mať zdravotné či iné problémy a bude sa napríklad potrebovať presúvať mestskou



V tričku Bielej pastelky ako prvý účastník pokusu o vytvorenie slovenského rekordu v zapojení čo najväčšieho počtu ľudí do chôdze s bielou palicou. Rekord sa podarilo vytvoriť: bielu palicu do rúk vzalo a 15 m dlhú trať s ňou prešlo 3593 ľudí. Vpravo moderátorka podujatia Kristína Prekopová.

dopravou. Ozvučené električky či autobusy určite uvíta. Prejsť s kočíkom alebo ťažkou batožinou po centrách našich miest je tiež oveľa jednoduchšie, ak sú chodníky bezbariérové a semaforey ozvučené.

O akej solidarite teda hovoríme? Sú to bežné potreby všetkých ľudí. Väčšina opatrení, ktoré sú pre nás nevyhnutné, je užitočná pre celú spoločnosť.

Urobila naša spoločnosť v tejto oblasti posun?

Áno. Aj médiá už prinášajú príklady, ktoré nie sú len hrou na city, ale poukazujú na problémy a konštruktívne a racionálne ukazujú, ako ich možno

riešiť. Ľudia so zdravotným postihnutím už nie sú izolovaní. Dostávajú sa von – do spoločnosti aj na verejný priestor – práve prostredníctvom toho, čo dokážu. Za predpokladu, že im spoločnosť na to vytvorí podmienky.

V novembri 2016 sa v Poprade uskutočnil 8. zjazd ÚNSS. Ktoré z jeho záverov považujete za najdôležitejšie?

Určite cieľ pracovať s mládežou. Ďalej budovanie tímu odborníkov, ktorí budú schopní vystupovať v mene nevidiacich a slabozrakých a definovať naše problémy, formulovať požiadavky a návrhy na celoslovenskej, kraj-

skej a miestnej úrovni. Komunitné plánovanie už získalo dôležité miesto v rozvoji spoločenského života a ak sa doň nedostane naša téma, ťažko budeme môcť riešiť podnety či získavať grantovú podporu na miestnej úrovni.

Čo považujete za najväčšiu pýchu a najväčší problém vašej organizácie?

Podarilo sa nám vybudovať dobré meno. Akceptuje nás štátna správa aj samospráva – konzultujú s nami pripravované opatrenia, akceptujú naše pripomienky pri tvorbe a predkladaní zákonov. Týka sa to prevencie architektonických a dopravných bariér, informatizácie spoločnosti či sociálnych služieb. Je za tým dlhodobá poctivá práca. Stojíme však pevne na zemi a predkladáme návrhy, ktoré sú realistické a majú šancu na prijatie.

Problémom je angažovať ľudí s postihnutím, aby sa podieľali na riešení vlastnej problematiky: ako členovia, externí spolupracovníci, konzultanti či aktivisti. Je to podstatne ťažšie ako v rokoch, keď sme zakladali organizáciu.

Ako žije človek so zdravotným postihnutím v porovnaní s podmienkami pred 30 rokmi?

Pre bežnú komunitu ľudí s postihnutím, ktorí patria k menej zarábajúcim alebo

sociálne slabším, bol predchádzajúci systém stabilnejší. Mali zabezpečené isté minimum, ktoré nebolo na hranici chudoby. Bolo viac pracovných príležitostí zameraných na manuálnu prácu. Dnešok ponúka podstatne viac možností. Je tu zásadná zmena smerom od charity a opatrovania k uplatňovaniu práv, nezávislému a samostatnému životu. Darí sa viac ľuďom, ktorým nechýba guráž, sú ochotní pracovať na vlastnom rozvoji a dokážu sa vypracovať v rôznych odboroch. Medzi ľuďmi, ktorí nemajú prácu, a tými, ktorým sa podarilo uplatniť v spoločnosti, sa rýchlo zväčšujú rozdiely. Nové možnosti naozaj sú. No uplatniť sa je pre človeka s postihnutím i jeho okolie podstatne náročnejšie. Kto chce bojovať, uplatňovať svoje práva, realizovať sa, má viac možností ako v minulosti. Doba je zrelá pre bojovníkov.

Ivana Potočňáková

Foto: autorka a archív B. M.

Od spolku k odborným službám

História organizovaného slepeckého hnutia na našom území sa začala na konci 19. storočia.

ÚNSS vznikla 7. apríla 1990.

Dnes má 52 zamestnancov, z toho 30 sociálnych pracovníkov a poradcov. Pracuje v nej 15 ľudí so zrakovým postihnutím v chránenom pracovisku na pozíciách:

- metodik sociálnych služieb,
 - sociálny pracovník,
 - inštruktor IKT,
 - PR manažérka,
 - odborný pracovník pre oblasť dopravných a architektonických bariér.
- Ľuďom so zrakovým postihnutím pri výkone práce asistujú štyria pracovní asistenti.



Ďakujeme,
že nás vidíte

RNDr. Branislav Mamojka, CSc. pracoval vo Fyzikálnom ústave SAV, od roku 1990 v Centre technických a informačných služieb (CETIS) Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska, kde sa venuje sprístupňovaniu informácií a IKT nevidiacim a slabozrakým ľuďom a ich výcviku pre prácu s technológiami. Je predsedom ÚNSS, predsedom Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím v SR, členom Rady vlády SR pre ľudské práva, národnostné menšiny a rodovú rovnosť a členom predsedníctva Európskeho fóra zdravotného postihnutia. Je držiteľom Pribinovho kríža III. stupňa.

Zrak najmenších pod drobnohľadom

Už v materskej škole môžu mať deti problém so zrakom. Také sú zistenia programu Zdravé oči už v škôlke, ktorému sa ÚNSS venuje už piaty rok. Je dôležitým nástrojom zdravotnej prevencie a odhaľovania zrakových porúch u slovenských detí. Jeho partnerom sa v tomto roku stala spoločnosť BILLA Slovensko.

Historické číslo

Skríningové merania zrakových parametrov deťom od 3 do 6 rokov sa robia bezdotykovou autorefraktometrom, ktorý dokáže s vysokou mierou spoľahlivosti odhaliť existujúce alebo začínajúce vývinové poruchy zraku. V prvom polroku sa pracovníkom ÚNSS podarilo navštíviť 220 materských škôl a zmerať zrakové parametre 10 380 deťom. Ide doposiaľ o najväčší počet dosiahnutý v priebehu jedného polroka.

Závazok na nový školský rok

„Meranie môže pomôcť zmierniť vývin zrakových porúch či dokonca ju primeranou liečbou celkom odstrániť,“ hovorí Tatiana Winterová, riaditeľka ÚNSS. „Aj preto 14 percentám detí, u ktorých bola meraním odhalená zraková chyba, odporúčame neodkladať

návštevu detského oftalmológa.“ Všetky deti dostali po absolvovaní merania potvrdenie s informáciou pre rodičov.

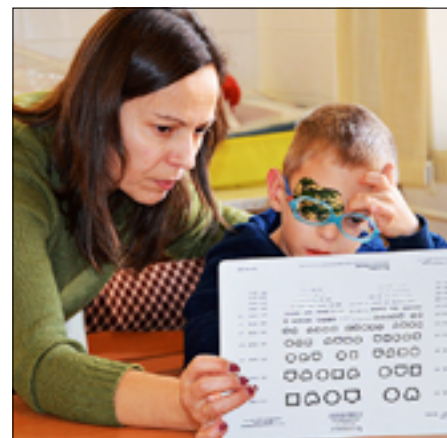


Jedenásť odborných zamestnancov ÚNSS sa v Košiciach školilo v oblasti zrakovkej reedukácie. Učili sa od profesionálov z českého centra ranej starostlivosti EDA na kurze rozvoja zrakového vnímania u detí predškolského veku. Krajské strediská únie už pracujú so základnými diagnostickými materiálmi: Lea testmi a stereotestmi.

„Prínos bezplatných meraní si uvedomujú aj materské školy, od ktorých sme mali veľmi pozitívne ohlasy a samotné „škôlky“ nás vyzývali,

aby sme ich zaradili do programu. Aj preto sme sa rozhodli, že v partnerstve s ÚNSS budeme pokračovať aj v školskom roku 2017/2018 a dávame si spoločne výzvu zmerať 15-tisíc ďalších detí,“ uviedol Tomáš Staňo zo spoločnosti Billa.

Odbornú garanciu nad programom prevzala Klinika detskej oftalmológie



DFNsP Bratislava-Kramáre. Ambasadorkou je moderátorka Aneta Parišková.

-red-

Foto: archív ÚNSS



Skríningové meranie binokulárnym autorefraktometrom dokáže odhaliť existujúce alebo začínajúce vývinové poruchy zraku: astigmatizmus, tupozrakosť či škuľavosť. Je bezdotykové, nemá žiadne vedľajšie účinky ani negatívne zdravotné následky. Za pár sekúnd zistí zrakové parametre oboch očí súčasne.

Ako sa môže škôlka prihlásiť?

V októbri bude opäť spustené prihlasovanie na bezplatné merania cez formulár na stránke **www.zdraveocivskolke.sk**. Prihlasovať môže vedenie materskej školy či rodič. Následne si s príslušným krajským strediskom dohodnú termín. Odmenou za statočnosť bude pre každého škôlkara plyšový Loptoš.

Čo je nové v programe:

- samostatná internetová stránka **www.zdraveocivskolke.sk** je otvorená aj pre samosprávy, ktoré majú v zriaďovateľskej pôsobnosti materské školy. Pilotné projekty odštartovali mesto Trenčín a mestská časť Bratislava-Dúbravka,
- rozšírenie skríningového merania o doplňujúce vyšetrenie zrakovej ostrosti a stereovidenia,
- prezentácia programu širokej verejnosti na podujatiach v Bratislave, Košiciach, Prešove, Žiline.



Na júrovej tlačovej konferencii k výsledkom programu sa zúčastnili členovia Klubu firemných a regionálnych médií Slovenského syndikátu novinárov. Na snímke PR manažérka ÚNSS Dušana Blašková dáva inštrukcie na písanie Braillovým písmom na Pichtovom písacom stroji nestorovi slovenskej žurnalistiky, docentovi Jánovi Sandovi.

Načo je nevidiacemu dotykový telefón?

Nevidiaci človek – používateľ dotykového smartfónu. Znie to ako sci-fi? Nie, je to realita 21. storočia. Vo svete existuje niekoľko riešení, ktoré sa touto otázkou zaoberajú. Nie je ich však veľa. Jedno perspektívne sa zrodilo na Slovensku. V projekte CORvus majú prsty sami nevidiaci a slabozrakí ľudia. Ako vravia – najlepšie vedia, čo od telefónu vyžadujú. Dáva to zmysel.

Displej s hlasom

Do projektu CORvus ma osud zavial v januári 2016. Nezisková organizácia Stopka, v ktorej sa projekt v roku 2013 rozbehol, sídli na Liptove – v Ružomberku. Čo je CORvus? Set špeciálne vytvorených aplikácií na efektívne sprístupnenie smartfónov s operačným systémom Android nevidiacim a slabozrakým používateľom. Aplikačný set má svoje špeciálne prostredie s charakteristickým vzhľadom, systémom navigácie prispôbeným nevidiacemu a ozvučením. Všetko, čo sa na displeji deje, je zároveň interpretované hlasom.

Cieľom projektu je osloviť nevidiacich a slabozrakých ľudí doma i v zahraničí. Jednou z hlavných priorít CORvus v roku 2016 bola preto propagácia. Na jeseň sme sa zapojili do Impact Inkubátora – najväčšieho

slovenského biznis inkubátora, ktorý podporuje rozbiehajúce sa spoločensky prospešné projekty a je skvelou „nalievárňou“ skúseností do hláv realizátorov projektov. V Inkubátore CORvus vyhral kategóriu Technology for Good. Koncom roka sme sa ocitli na pódiu populárnej súťaže slovenských začínajúcich podnikov Startup Awards, kde sme vo finálovej trojici projektov zabojovali v kategórii Social. Začiatkom roka 2017 prišiel ďalší úspech v podobe víťazstva v kategórii Inclusion and Empowerment celosvetovej súťaže inovatívnych aplikácií World Summit Awards, na ktorej spolupracuje UNESCO.

Príležitosť v Izraeli

Aj vďaka týmto úspechom sa projekt CORvus a Stopka dostali do pozornosti Kancelárie prezidenta SR



Na palube s prezidentom Kiskom počas návratu na Slovensko.

Andreja Kisku, odkiaľ v marci 2017 prišla pozvánka na účasť v akademicko-podnikateľskej delegácii počas marcovej oficiálnej návštevy prezidenta v Izraeli. V delegácii boli zastúpené niektoré popredné i rozvíjajúce sa slovenské spoločnosti najmä z technologickej oblasti, nechýbali vrcholní predstavitelia akademickej obce. Zámerom bolo predstaviť Slovensko ako napredujúcu krajinu, inšpirovať sa a získať miestne kontakty. Program návštevy bol vyskladaný z mnohých oficiálnych častí. Len trikrát sme v našom programe zaznamenali prienik s programom pána prezidenta, ktorý mal mnohé iné protokolárne povinnosti.

V Izraeli sú populárne startup komunity, ktoré združujú začínajúce podnikateľské nápady. Jednu z nich sme navštívili v Jeruzaleme. Komunita Made in JLM (Vy-

robené v Jeruzaleme) s podtitulom 3000 rokov inovácií podporuje miestnych startupistov. A neverili by ste, ako sa tu ľudia dokážu otvorene tešiť z úspechu druhých.

Okuliare s kamerou

Podarilo sa mi absolvovať i niekoľko individuálnych stretnutí. Prvým bola návšteva Strediska pre nevidiacich v Izraeli, ktoré je strešnou organizáciou s dosahom na viac ako 24-tisíc osôb so zrakovým postihnutím. Venuje sa presadzovaniu práv nevidiacich, zúčastňuje sa na medzinárodnom dianí, distribuuje kompenzačné pomôcky. Ďalšie dve stretnutia s distribútormi pomôcok boli zamerané na možnosť rozšírenia CORVUSU v Izraeli. Lokalizácia programu do hebrejčiny vytvára na to predpoklady. Zaujímavá bola aj návšteva projektu OrCam v Jeruzaleme. Ide o okuliare

vybavené minikamerou a malou operačnou jednotkou. Nevidiaci urobí gesto rukou, systém nasníma text nachádzajúci sa pred kamerou, analyzuje ho a hlasový výstup text prečíta. OrCam dokáže dokonca rozpoznávať tváre ľudí, ukladať ich do databázy a následne identifikovať. Žiaľ, v blízkej dobe sa lokalizácia pre slovenčinu neplánuje.

Na rozlúčku Lúčnica

Zažil som aj pár úsmevných momentov. Počas presunu do Jeruzalema sme nechceli veriť vlastným očiam, keď sa pri vstupe do mesta zjavili slovenské vlajky. Boli nimi vyzdobené pouličné stĺpy, ktoré lemovali cestu. Každý vyťahoval fotoaparát. Na záver ma milo prekvapila toľko obávaná bezpečnostná služba na letisku tesne pred odletom domov. Počul som príbehy, kedy cestujúci museli absolvovať aj trojhodinovú tortúru



Návšteva projektu OrCam v Jeruzaleme. Dokáže rozpoznávať tváre, ukladať ich do databázy a následne identifikovať.

a sotva stihli lietadlo. Jeden z týchto „tvrdých“ pánov mi po kontrole pasu hovorí s úsmevom: „I like Lúčnica,“ teda: „Mám rád Lúčnicu.“ Nedokázal som na to zareagovať, len som sa doširoka tiež usmial. Bolo to veľmi pekné slovo na rozlúčku pri odchode z tejto vzdialenej, no vlastne aj blízkej krajiny Blízkeho východu.

Stanislav Sokol
Foto: archív autora



Podnikateľskoakademická delegácia pred návratom domov.

Úspech a sláva na drobné

Mnohí ho považujú za najväčší talent, aký kedy behal po trávnikoch medzi Dunajom a Tatrami. Iní krúčia hlavou nad jeho extravagantným vzhľadom a poľujú na každú jednu strelu, ktorá minie bránku. Tak to chodí v slovenskej rodine. Pre nás je človekom, ktorý sa rozhodol úspech a slávu rozmeniť na drobné a podeliť sa. Stal sa ambasádorom 16. ročníka verejnej zbierky Biela pastelka so sloganom Víťazstvá, ktoré pomáhajú. Marek Hamšík, exkluzívne pre čitateľov OKAmihu.

Kopačky od starého otca

Málokto vie, že ešte pred jeho narodením kúpil Marekovi starý otec kopačky. Ako 4-ročného ho otec prihlásil do súkromného futbalového klubu Jupie Podlavice. Hrával vždy so staršími chlapcami, napriek tomu vynikal. Ako 5-ročný sa stal najlepším hráčom turnaja prípraviek. V sezóne 1998/1999 nastupoval za Jupie v okresnej a krajskej súťaži, v 38 zápasoch dal neuveriteľných 111 gólov.

Z Bystrice do Neapola

V roku 2002 bez problémov zvládol skúšku v Sparte Praha. Klub však nezohnal rodičom v Prahe prácu, prestup padol. Hráča napokon získal Slovan, ktorý bol na tom v tom čase finančne zle. Prestupovú sumu 125 000 Sk pre Jupie zohnal Marekov otec Richard. Predal rodinnú Felíciu, vypožičal si peniaze. O rok neskôr bol Marek prvýkrát nomino-

vaný do slovenského národného tímu, do výberu 16-ročných. Mal iba 17 rokov a 236 dní, keď debutoval v drese Brescie v najvyššej talianskej súťaži. Ďalej už futbalová hviezda viedla Mareka do sláv-

neho SSC Neapol. V roku 2010 sa vo veku 22 rokov a 229 dní stal najmladším kapitánom v histórii klubu. Na konte má 113 gólov v neapolskom drese a len 2 ho delia od legendárneho Diega Maradonu.

„Do zimy ho mám, to by som už mal zvládnuť,“ reaguje so smiechom Marek Hamšík.

Na Slovensku sa zúčastňujete na mnohých podujatiach pre deti, ste ich veľkým vzorom. Futbalová škola v Banskej Bystrici nesie vaše meno. Prečo je pre vás dôležitá práca s mládežou?



Pri fotení kampane sa Marek stretol s prakticky nevidiacim klientom Krajského strediska ÚNSS Banská Bystrica Michalom a jeho vodiacim psom: „Bol to pre mňa zážitok. Klobúk dolu pred ľuďmi so zrakovým postihnutím, že vedia s takýmto hendikepom existovať. Úprimne, ja by som to asi nevedel,“ zamyslel sa ambasádor.



Za extravagantným imidžom sa skrýva človek vnímavý na potreby iných.

Deti sa z ulíc vytrácajú, je dôležité, aby boli stále v pohybe. Som všestranný športovec, mám rád hokej, tenis, volejbal. Akú mi dajú loptu alebo raketu, s takou si zahrám. Je dôležité viesť deti k pohybu od raného veku.

V čase technológií sa deti stávajú závislými od elektroniky. Boli ste aj vy ako dieťa od niečoho závislý?

Vyrastal som v ére, keď technológie neboli v takom rozmachu. Prvý mobil som dostal, keď som mal 15 rokov, playstation ešte neexistovala – ako deti sme vyrastali na ulici s loptou a bicyklom. Teraz je

to inak, ale je na nás rodičov, aby sme to zmenili.

Pamätáte sa na moment, kedy si vaše okolie začalo hovoriť: tak z tohto bude veľký futbalista?

Vo všetkých vekových kategóriách som vynikal, ale to ešte vôbec nič neznamená. Ak ste dobrý v mladom veku, nezaručuje to, že to tak bude aj v staršom. Je to hlavne o práci a aj hlave, ako to všetko dokáže spracovať. A potrebné je naozaj aj šťastie. Ja som ho mal. Talianska Brescia si ma vyhľadala na mládežníckej kvalifikácii, keď som mal sedemnásť.

Nosíte okuliare – aké máte dioptrie? Neboli pre vás pri futbale hendikepom?

Začal som ich nosiť v 6. triede základnej školy, mám len 0,75 dioptrií na ľavom oku. Nie sú silné, zápasy hrám bez kontaktných šošoviek. Okuliare určite nie sú prekážkou pri športe či životnom úspechu človeka. Strojček na zuby či okuliare už patria k normálnym veciam, dokonca sú súčasťou imidžu.

Podávate pomocnú ruku, angažujete sa v charitatív-

nych projektoch. Viete pomoc aj prijať? Aká tvár sa vám vyjaví pri slove pomoc?

Ľudia si majú pomáhať. Nielen vo veľkých a vážnych veciach, ale aj v drobnostiach. Kto mne najviac pomohol? Jednoznačne rodičia. Stáli pri mne, vďaka nim som dnes tam, kde som. Vždy ma podporovali a verili mi.

Rozdávate veľa autogramov – podpisujete dresy, kartičky, lopty, kopačky. Aké najkurióznejšie predmety ste kedy podpísali?

Veru, všeličo som podpisoval, napríklad 500-eurovú bankovku. Ľudia si už aj dali tetovať môj podpis.

V Neapole i na Malte sa stalo trendom dávať chlapcom krstné meno podľa kapitána klubu...

Stretol som sa s ľuďmi, ktorí mi priniesli ukázať dieťaťko aj s rodným listom, v ktorom svietilo meno Marek. Šesť prípadov v Neapole poznám na živo. Viem, že pomenovali dieťa po mne. Som na to pyšný!

Ivana Potočnáková

Foto: kampaň Bielej pastelky 2017

Marek Hamšík (30), slovenský futbalový reprezentant, strednopoliar SSC Neapol. Hrá s číslom 17. V roku 2010 o ňom vyšla kniha Najmladší kapitán. Ako kapitán slovenskej reprezentácie priviedol v roku 2010 národný tím do osemfinále majstrovstiev sveta. V počte štartov za SSC Neapol sa dostal pred Diega Maradonu. Od roku 2014 nesie klub Jupie názov Futbalová škola Mareka Hamšíka. Šesťkrát zvíťazil v ankete Futbalista roka, je jej rekordérom. Záujem oňho mali európske kluby Manchester United, Bayern Mníchov či Real Madrid, ale on ostáva verný Neapolu. S manželkou Martinou má 3 deti: Christiana (7), Lucasa (5) a Melissu (9 mesiacov). Zdroj: www.marek-hamsik.sk

VÍŤAZSTVÁ,
KTORÉ POMÁHAJÚ



Marek Hamšík
FUTBALISTA ROKA

**BIELA
PASTELKA**


BIELA PASTELKA


Únia nevidiacich a slabozrakých
Slovenska

**POMÔŽTE NEVIDIACIM A SLABOZRÁKÝM. POŠLITE
SMS V HODNOTE 2 € NA ČÍSLO 820 ALEBO PRISPEJTE
V ULICIACH 22. a 23. SEPTEMBRA.**

HLAVNÝ PARTNER

VISUALCOM
CREATIVE STUDIO

MOBILNÍ
PARTNERI



MEDIÁLNI PARTNERI



Pluska



JCDecaux



bigmedia
PREMIUM OUTDOOR

boomerang
smartmedia

CINEMA
CITY

PARTNERI



Starmedia.ca



PRISPIEŤ MÔŽETE
AJ NA ČÍSLO ÚČTU
ZBIERKY
IBAN: SK23 1111 0000
001430258006

www.bielapastelka.sk

Tisíc podôb víťazstva

Pokračovanie z 1. strany

Viesť samostatný a nezávislý život. Posadiť sa k počítaču a e-mailom poslať doklady do poisťovne. Zasmiať sa s priateľmi na Facebooku, na prístupných internetových stránkach si urobiť vlastný prieskum výhodnosti nákupov. Sám, bez pomoci. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska aj poskytovaním kurzov informačno-komunikačných technológií pomáha ľuďom s ťažkým zrakovým postihnutím nadobudnúť nezávislosť.

Už 16 rokov organizuje verejnú zbierku Biela pastelka a aj vďaka vyzbieraným príspevkom pomáha nevidiacim vrátiť sa do aktívneho života: učí ich používať Braillovo písmo, sebaobsluhu či zvládnuť priestorovú orientáciu a samostatný pohyb. Po absolvovaní kurzov už klient nie je bezprostredne odkázaný na pomoc svojho okolia.

Na ceste k triumfom

Slovenský futbalový reprezentant a šesťnásobný Futbalista roka Marek Hamšík je



Pre nášho ambasádora okuliare nikdy neboli prekážkou – v škole, pri futbale ani pri výchove detí. A pre vás? Ak sa ani vy za ne nehanbíte, prihláste sa k našej skupine Aj ja nosím okuliare na Facebooku!

ambasádorom 16. ročníka verejnej zbierky Biela pastel-



Radi súťažíte?

Zúčastnite sa na dražbe reprezentačného futbalového dresu a lopty s podpisom nášho ambasádora. Sledujte nás na www.bielapastelka.sk a Facebooku. Súťažiť budú naše žiacke a študentské dobrovoľnícke tímy – najúspešnejší bude sedieť 6. októbra v Hladisku na našom reprezentačnom súboji s Maltou.

ka. Okrem svojej osobnosti a nezameniteľného imidžu nám venoval aj tému – Víťazstvá, ktoré pomáhajú. Tým vašim môže byť dobrý pocit z príspevku do pokladničiek našich dobrovoľníkov počas **hlavných zbierkových dní 22. a 23. septembra**.

Stretnete nás v uliciach takmer 300 slovenských miest a obcí. Malým osobným triumfom môže byť aj spoločná fotografia s ambasádorom. Urobíte si ju v ktoromkoľvek z našich infostánkov:

- **vo štvrtok 21. septembra v Banskej Bystrici** v Europa SC. V rodnom meste nášho ambasádora urobíme v predvečer hlavných zbierkových dní „úvodný výkop“ kampane.

- **v piatok 22. septembra** v mestách: **Bratislava** v OC Eurovea, **Trnava** v Cityaréne, **Trenčín** v OC MAX, **Nitra** v OC Centro, **Topoľčany** na Ul. 17. novembra (pri gymnáziu), **Žilina** v Mirage SC, **Martin** na Divadelnom námestí, **Prešov** v ZOC MAX, **Poprad** na Námestí sv. Egídia, **Humenné** na Námestí Slobody, **Košice** v Auparku. Tu

budete dokonca môcť lúštiť s osobnosťami nadrozmernú krížovku s tajničkou, ktorá vám napovie čosi o zraku.

V infostánkoch v krajských mestách budeme poskytovať meranie zrakových parametrov deťom v predškolskom veku a dospelým záujemcom. Potvrdenie o meraní môže byť vašim ďalším víťazstvom!

Zberateľská cesta triumfov sa ešte stále nekončí – v našich infostánkoch si môžete vyskúšať chôdzu s bielou palicou či prácu s kompenzačnými a optickými pomôckami, ktoré uľahčujú ľuďom s ťažkým zrakovým postihnutím každodenný život.

Dres a lopta od Futbalistu roka

Sledujte nás na www.bielapastelka.sk a facebookovej stránke Bielej pastelky, kde získate prehľad o aktuálnom dianí kampane. Budete si môcť dokonca vydražiť reprezentačný dres Mareka Hamšíka alebo futbalovú loptu – oboje s jeho originálnym podpisom!

-ipo-

Dobrovoľníkov s pokladničkami, do ktorých možno prispieť na konto Bielej pastelky 2017, stretnete v každom slovenskom meste a väčšej obci. Odmenou za váš príspevok bude plastová spinka s vyobrazením Bielej pastelky. Aj vďaka nemu dostanú stovky nevidiacich možnosť naučiť sa viesť nezávislý a samostatný život.



Novým partnerom Bielej pastelky v tomto roku je aj spoločnosť Fusakle, ktorá sa zaoberá tematickou výrobou ponožiek s rozličnými motívami.



Foto: kampaň Bielej pastelky 2017

Braillovské bodky s palcom na stopkách

Ten, kto sa Braillovo písmo nenaučil na prvom stupni základnej školy, už nikdy nedosiahne rýchlosť čítania ako nevidiaci, ktorému dali do ruky slepecký šlabikár hneď v prvej triede. Táto skutočnosť je v komunite nevidiacich viac ako známa.

Na podporu výučby a zároveň popularizáciu tohto významného nástroja spájania nevidiacich s okolitým svetom organizuje ÚNSS už 25 rokov v dvojročných periódach súťaž v rýchlosti čítania a písania Braillovoho písma.



V Martine sa s bodkami popasovala Monika Porubčanská

Za dve minúty 215 slov

V tomto roku po úprave pravidiel dostala súťaž nový šat i dve netradičné disciplíny. Na svet tak prišla Braillovská olympiáda. V prvom polroku sa uskutočnili všetky jej štyri kvalifikačné kolá: v Banskej Bystrici, Nitre, Košiciach a Martine. Zúčastnilo sa na nich dovedna 41 súťažiacich. V klasickej disciplíne – čítaní Braillovoho písma – sú súťažiaci rozdelení do dvoch kategórií podľa toho, kedy si písmo osvojili. Hodnotil sa počet správne prečítaných slov za 2 minúty.

Otestujte sa

V I. kategórii dosiahla najlepší výsledok Kvetoslava Bedeová z Filakova nasledo-

vaná Zuzanou Pohankovou zo Zvolena a Dianou Verešovou z Čiernej nad Tisou. Líderka kvalifikačných kôl prečítala za 2 minúty 215 slov. Na vytvorenie predstavy o náročnosti disciplíny sa môžete otestovať – nastavte si na časovači mobilu 2 minúty a od nasledujúceho odseku skúste rýchlo čítať až po 215. slovo, za ktorým nájdete zátvorku s upozornením. Čítajte nahlas, nesprávne prečítané slovo sa neráta a ako penalizácia sa z výsledku odráta nasledujúce správne prečítané slovo. Pripraviť sa, pozor, ŠTART!

V II. kategórii čítania dominovali Nitrianky Jana Hrnčárová (92 slov) a Iveta Zbranková pred tretím

Pavlom Steigaufom z Ilavy. V ďalších disciplínach sa už súťažilo len v jednej kategórii. Druhou klasickou bolo písanie na slepeckom písacom stroji, opäť na rýchlosť a presnosť. Víťazný Ondrej Rosík z Jasenia pri Banskej Bystrici dokázal napísať trojminútový diktát s priemerom 234 úderov za minútu, a to je výkon na hranici technických možností slepeckého písacieho stroja. Ďalšie miesta obsadili Michaela Fučková z Martina (200 úderov za minútu) a Miriam Genská (189).

V korektúre braillovského textu mali súťažiaci za úlohu v texte objaviť všetky chyby a presne ich zapísať v čo najkratšom čase. Najlepšie si

počínali Miriam Genská, Zuzana Pohanková a Kvetoslava Holešťáková z Levoče. Hravosť do olympiády vniesla druhá nová disciplína s ná-



... a v Nitre školák Matúš Bob.

čené Braillovým písmom. Úlohou súťažiacich bolo identifikovať názvy liekov v balíčku, ktorý dostali. Najzručnejším „lekárnikom“ sa stal Vladimír Hudák z Košíc pred Dianou Verešovou a Kvetoslavou Holešťákovou.

Čo spôsobujú nové technológie

Metódy stimulujúce aktívne čítanie sú pri ťažko zrakovo postihnutých ľuďoch ešte o čosi potrebnéjšie ako pri bežnej populácii. Rôzne hlasové čítače obrazovky sprístupňujú nevidiacim texty a informácie, pomáhajú im dosahovať vyšší stupeň vzdelania. Tienistou stránkou technologickej pomoci však je, že nevidiaci – najmä mladí ľudia – (STOP! Práve ste prečítali 215 slov) – prestávajú aktívne používať Braillovo písmo. Zahraničné výskumy dokázali, že sa to negatívne prejavuje na schopnosti tvoriť dlhšie súvetia a správne zostaviť rozsiahlejší text. Zámerom ÚNSS je preto pokračovať vo výučbe Braillovoho písma dospelých a rozvíjať podporné nástroje, akým je práve Braillovska olympiáda. Do jej pripravovaného novembrového finále, ktoré sa uskutoční v Bratislave, postúpilo v každej disciplíne šesť najlepších.

Josef Zbranek
Foto: archív ÚNSS



O postup do bratislavského finále sa bojovalo tuho! V Banskej Bystrici takto v disciplíne Lekáreň bodky čítala Kvetka Bedeová.

zvom Lekáreň. Škatuľky liekov, ktoré sa dostávajú do rúk pacientom, sú ozna-

Je dobré vedieť:

Louis Braille prišiel o zrak nešťastnou náhodou. V roku 1812 ako trojročný behajúc po dielni spadol a vypichol si pravé oko šidlom, ktoré držal v ruke.

- Braillov systém bodového písma je dielom geniálnej intuície.
- Z Francúzska začalo do Európy prenikať po roku 1850, v Uhorsku písmo zaviedli až v roku 1893.
- Prvé slovenské učebnice tlačené Braillovou abecedou vyšli po roku 1923.
- Podľa zákona o slobodnom prístupe k informáciám môže nevidiaci žiadať sprístupnenie informácie v Braillovom písme.
- Slovenská abeceda pozostáva zo 64 kombinácií 6-bodového Braillovoho písma.

Súťaž braillovských esejí 2017

Európska únia nevidiacich v spolupráci so spoločnosťou Onkyo Corporation a Braille Mainichi na jar tohto roka vyhlásili 11. ročník Súťaže braillovských esejí. Jej cieľom je propagovať dôležitú úlohu Braillovo písma pri prístupe nevidiacich k informáciám a pri ich sociálnej inklúzii. Súťažiaci mohli prihlásiť eseje v rozsahu maximálne 1000 slov. V slovenskom kole zvíťazila a v európskom kole našu krajinu reprezentuje esej autorky Viery Petrovčinovej (35) z Humenného. Výsledky súťaže budú známe koncom septembra.

Život s Braillovým písmom

Do učebne vchádza ďalší žiak. Je zhovorčivejší a trochu neposedný. Nestihnem sa mu prihovoriť a už sa ma zvedavo pýta, či si môže pozrieť tie zaujímavé body. Dovoľujem mu to. „Aké príjemné na dotyk,“ odpovedá nadšene. Najradšej by namiesto klavíra absolvoval masážnu procedúru. „Aspoň jeden svetlý moment tohto dňa,“ povedala som si s radosťou. O chvíľu sa moja pracovná doba skončí. Ešte ma čaká angličtina.

Po príchode na hodinu sa dozvedám, že píšeme test so zameraním na pravopis. No zbohom! Tak by sa mi zišiel braillovský riadok. Z hodiny odchádzam s nedostatočnou. Na záver dňa ešte skúška so speváckym zborom. Tu sa

Autorka eseje Vierka Petrovčinová je učiteľkou hudby v ZUŠ v Humennom.

už nemôže nič stať. Alebo predsa? Dirigent rozdá nové texty. Odmietam spievať sólo a keď, len s popevkom la-la-la. Idem radšej domov. Úplne ma rozbolela hlava. Otváram lekárničku. Po predošlom použití inou osobou je v nej riadny neporiadok. Hoci sa v nej neviem vyznať, dnes mi je to už celkom jedno. Či to bude tabletky na spanie, alebo na prílev energie, už tým asi nič nepokazím. Ležím v posteli a rozmýšľam o zmene, aby som už takéto

dni nezažívala. Na druhý deň pozývam na návštevu vidiacu kamarátku. Tá mi pomáha s triedením vecí a dokumentov, ktoré si starostlivo označím Braillovým písmom, aby som v tom nemala viac zmätok. Vďaka tejto skúsenosti mám už v kuchyni poriadok a príprava jedla je bez obáv.

Na potravinách nechýbajú štítky s užitočnými údajmi a kozmetika v rovnakých obaloch je tiež dôkladne označená. Škatuľky s liekmi



pre istotu nevyhadzujem, aby som namiesto Acylpirínu nepoužila Paralen.

Medzi mojimi pomôčkami nechýbajú braillovský riadok a Pichtov stroj, vďaka ktorým sa môžem efektívne orientovať v texte či zaspievať si karaoke akejkoľvek piesne. Aj z angličtiny mám už samé jednotky.

Ani v práci sa už nebojím výpovede. Od malého prváčka už nevyžadujem, aby mi namiesto Happy Birthday to You zahral Chopina. Hudobný zápis prečítam presne vrátane dynamických znamienok a prstokladu. Na koncerte potichučky sledujem čas na braillovskom displeji mojich nových hodiniek.

S Braillovým písmom sa cítim bezpečne. Nemusím sa báť, že zlyhá kompenzačná technika a elektrický prúd môžu pokojne vypnúť. So svojimi bodkami si môžem bez obáv zapisovať dôležité heslá či kódy svojho bankového účtu, keďže nikto z môjho okolia tento kód nerozlúšti. Vďaka Braillovmu písmu sa zo mňa stal poriadkumilovný človek a čo je asi najdôležitejšie, bez neho by som asi svoju prácu učiteľky hudby tak plnohodnotne vykonávať nemohla. Tak teda, nech žije Louis Braille!

Skrátené

Foto: Stanislav Sokol

Aby bol štart do života mladých nevidiacich a dobrovoľníkov bezbolestný, pripravila ÚNSS vzdelávací projekt YALTA – (Youth Activation – Long Term Ambition). Zúčastňuje sa na ňom 13 nevidiacich mládežníkov a 8 vidiacich dobrovoľníkov. Partnermi sú Slovenská asociácia zdravotne postihnutých študentov a Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií. Hlavnými témami vzdelávania sú líderstvo, komunikačné zručnosti, práca v tíme a tvorba projektov.

Cez zážitky k tímovosti

Populárne víkendovky

Aktivity projektu YALTA sa uskutočňujú v Bratislavskom, Nitrianskom, Banskobystrickom a Prešovskom kraji. Vo všetkých pripravili účastníci projektu workshopy pre základné a stredné školy, na ktorých interaktívnou formou priblížili život ľudí so zrakovým postihnutím. Sústredili sa na 3 témy: bežný deň ne-

vidiaceho, informačno-komunikačné technológie v živote nevidiacich a voľný čas ľudí s postihnutím. Veľkej popularite sa tešia „víkendovky“, stretnutia účastníkov vždy v inom regióne plné zážitkov. „Sme skupina ľudí plná energie, ktorú chceme v zážitkovej forme ponúknuť aj iným mladým ľuďom so zrakovým postihnutím. Naši YALťáci sú



O adrenalín nie je na YALTA stretnutiach núdza. Nevidiaci mládežníci neváhali sadnúť do člnov a splaviť Karloveské rameno Dunaja.

inšpiratívni, odvážni a zodpovední ľudia," hodnotí svoju skupinu Jarmila Antalíková z Bratislavy.

Ako vnímajú účasť v projekte nevidiaci a slabozrakí účastníci?

Bylinky, biatlon aj motorky

Dvadsiatka mladých ľudí z okolia Bratislavy, Prešova a Banskej Bystrice zaplnila penzión v Tajove. Naraz bežalo viacero tvorivých dielní. Dobrovoľníčka Karin priviedla svoju starkú, ktorá zbiera bylinky. Ohmatávali sme listy skorocelu, popíjali bazový čaj a počúvali overený recept na sirup, ktorý spoľahlivo odoženie všetky kliešte.

Na druhý deň nás navštívil Dušan Šimočko, ktorý sa ve-

nuje zimnému biatlonu. Hoci vonku už bolo dosť teplo, vyskúšali sme si lyžovanie korčuliarskou technikou i strelbu. Simulovaná strelba má oproti tej skutočnej mnoho výhod. Dá sa robiť vnútri, puška je ľahšia, no a keď nevidiaceho vedie skúsený športovec, aj do terča sa triafa ľahšie.

V ďalších dielňach sme sa učili servítkovú techniku a výrobu sviečok z včelích plástov. Večer sme sa presunuli na Sibír. Výskumníčka Kamila Borseková nám rozprávala o niekoľkodňových cestách vlakom aj o tom, že v Rusku si aj cez zimu radi dajú zmrzlinu. Najobľúbenejším jedlom je kôpor, dávajú ho dokonca aj do kávy.

V posledný deň sa nad Tajovom rozliehali zvuky

motoriek. Dlhé nohavice, prilba a ide sa! Jazdili sme so skúsenými motorkármi. Prvú časť cesty som rozmýšľal, kedy sa to skončí. Nevypadnem v prvej zákrute? Dá sa vypadnúť tak, aby to malo čo najmenej následkov? Otočku naspäť sme zvládli a ja som si už cestu viac užíval.

Ondrej Rosík



Na stretnutí s vizážistkou sa dievčatá učili, ako sa pekne upraviť bez kontroly zraku.



Víkendovky sa tešia mimoriadnej popularite. Projekt YALTA uzatvorí a jeho závery zhrnie novembrová konferencia s účasťou partnerov projektu.



Bratislavská skupina navštívila Únikovú miestnosť a Vedecké interaktívne centrum VIDA v Brne. Účastníci prežili príbeh väzňa: prehľadávali nádoby plné farby, hľadali kľúče, riešili rébusy. Zámky, kódy a množstvo nepriamych odkazov dotváralo príbeh, z ktorého hľadali únikovú cestu.

Prerozmýšľali sme sa na slobodu

Občas sa vo svojich životoch cítime ako vo väzení a hľadáme možnosť, ako sa z neho dostať von. Rozhodli sme sa preto oživiť príbeh väzňa z vojnových čias, ktorý túto cestu našiel. Navštívili sme Únikovú miestnosť (Escape Room) v Brne, kde sme sa vydali po jeho stopách. Vďaka tímovému duchu a bystrým myšliam sme sa spoločne „prerozmýšľali“ až na slobodu.

Vyslobodenie z únikovej miestnosti si vyžadovalo zvládnuť úlohy, pri ktorých bola nevyhnutná spolupráca. Pri hľadaní riešenia sme museli zapojiť viacero zmyslov. Najmä hmat, pretože časti úloh boli napísané v Braillovom písme a sluch – z jednej zo skríň sa ozývali ťažko zrozumiteľné hlásenia. Pri riešení úloh sa nám zišli aj znalosti z literatúry, logika a dôvtip.

S našim vyslobodením to vyzeralo všelijako. V zdanlivom chaose sa však ukrýval poriadok. V jednom momente sa zdalo, že sme v patovej situácii. Objavili sme 9-miestny kód, ktorý sme nevedeli použiť. Napätie stúpalo do závrtných výšin, nádej na vyslobodenie sa rozplývala. Riešenie napokon priniesla duchapritomnosť

jednej z nás – skrývalo sa v starom telefóne s točiacim číselníkom. Z jeho slúchadla sa ozval hlas, ktorý oznamoval kód ďalšej zámky. Po otvorení hlavných dverí sme sa navzájom objímali. Podarilo sa nám vyslobodiť bez pomoci a v stanovenom čase!

Michaela Kelemenová, Lucia Kelemenová, Martin Foltin

YALTA štartuje:

- systematickú podporu nevidiacej a slabozrakej mládeže s cieľom jej začlenenia do spoločnosti,
- vzdelávanie mladých lídrov a dobrovoľníkov so zrakovým postihnutím i bez neho v témach vedenia rovesníckej skupiny, občianskej angažovanosti a sebaobhajoby,
- vzdelávanie odborníkov zo zapojených organizácií v témach profesionálnej podpory mládeže, koordinácie dobrovoľníkov a komunikácie s ľuďmi so zrakovým postihnutím,
- vytvorenie inkluzívnych skupín mládeže v 4 pilotných regiónoch.

**Projekt
podporil program**



Erasmus+

Foto: Jarmila Antalíková, Jana Polnerová

Aby bolo nakupovanie jednoduchšie

Vojst' do obchodu, vziať do ruky nákupný košík či tlačiť pred sebou vozík, spravodlivo vyhodnotiť súboj chuťových buniek, potrieb a peňaženky, zaplatiť pri pokladnici a odísť. Jednoduché a rutinné. Pre každého, kto vidí. No pre nevidiacich a slabozrakých ľudí nie je pohodlný a bezstrešový nákup samozrejmosťou. Väčšina z nich je odkázaná na pomoc asistentov či rodinných príslušníkov. S myšlienkou na asistované nákupy prišla spoločnosť BILLA.

Od vstupu po ulicu

Projekt Nákupný asistent predstavuje systém krokov zameraných na uľahčenie nákupu potravín zákazníkom so zrakovým postihnutím. Pri profilovaní a uvádzaní služby

do prevádzky spoločnosť BILLA úzko spolupracovala s ÚNSS v oblasti metodiky, aby služba čo najvernejšie odrážala potreby nevidiacich. Zákazník so zrakovým postihnutím dostane pomoc už pri vstupe



Personál predajní sa na poskytovanie služby pripraví s pomocou inštruktážneho videa s ukážkou asistovaného nákupu. Vzniklo v predajni v Bernolákove, jeho hlavnými postavami sú nevidiaca figurantka Tímea a predajca reťazca Tomáš.

do predajne, pri výbere potravín a orientácii medzi regálmi, balení nákupu pri pokladni až po vyprevadenie na ulicu.

Na začiatku test

Službu spoločnosť spustila začiatkom roka v troch bratislavských prevádzkach. Zákazníci so zrakovým postihnutím ju testovali v predajniach na



Súčasťou služby Nákupný asistent je vyškolenie zamestnancov Billy. S klapkami na očiach sa učia rozoznávať mince.

Nobelovom námestí, Segnerovej ulici a v Cubicone v Mlynskej doline. Po období vylepšovania sa z dobrého nápadu stal zmysluplný a realizovateľný spôsob, ako prispieť k nákupnému komfortu nevidiacich a slabozrakých. V priebehu leta už začali s nákupnými asistentmi nakupovať nevidiaci aj v Levoči a Ružomberku. Billa sľubuje spustenie služby postupne vo všetkých svojich prevádzkach.

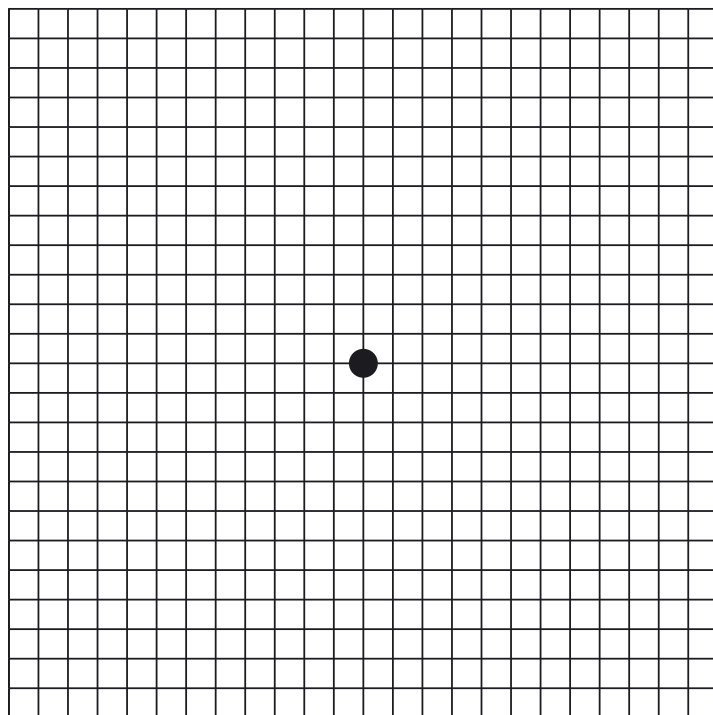
-red-
Foto: archív ÚNSS

Predídte ochoreniu svojich očí včas!!!

OTESTUJTE SA

■ NÁVOD NA TEST ■

- 1 Ak používate okuliare na čítanie, určite si ich nasadte
- 2 Zakryte si jedno oko a druhým pozerajte na bod v strede mriežky
- 3 Oko udržujte zaostrené po celý čas



- 4 Pozerajte stále priamo len na centrálny bod
- 5 Pozorujte, či sú všetky čiary rovné a štvorčeky rovnakej veľkosti
- 6 Otestujte si každé oko zvlášť

AMSLEROVA MRIEŽKA

Sledujte, či niektorá časť mriežky **zmizne**, je **pokrivená** alebo **odfarbená**, alebo na nej vidíte **iné zmeny**

V prípade akýchkoľvek zmien čo najskôr kontaktujte svojho očnému lekára.



NOVARTIS

Novartis Slovakia s.r.o., Galvaniho 15/A, 821 04 Bratislava, Tel.: +421 2 50 70 61 11, Fax: +421 2 50 70 61 00

Posila v redakčnej rade

Na obsah OKAmihu dozerajú nielen jeho redaktori, ale aj redakčná rada, ktorá už šiesty rok trpezlivo hodnotí napísané a prichádza s námetmi na vylepšenie. Jej členmi sú moderátor a redaktor Patrik Herman, dramatik, prozaik, režisér a publicista Silvester Lavrík, dlhoročný predseda ÚNSS Branislav Mamojka, novinárka Halka Tytykalová a očná lekárka Erika Vodrážková. V tomto roku prijala úlohu garantky kvality časopisu zo sociálneho uhla pohľadu odborníčka v oblasti sociálnej politiky a politiky zamestnanosti **Mária Nádaždyová**. Rovnako ako ostatní členovia redakčnej rady pri vstupe do nej odpovedá na tri otázky:



sopise, ale aj v ÚNSS pôsobia inteligentní ľudia s citom pre detail – život jednotlivca a zároveň citom pre celok – to, čo nás ako jednotlivcov obklopuje. A to ma láka.

Ako vnímate ľudí so zrakovým postihnutím?

Skúsenosť ma presvedča, že ľudia s poruchou zraku disponujú výraznou schopnosťou životného nadhľadu, čo mnohým zmyslovovidiacim chýba.

Čo podľa vás môže OKAmih priniesť čitateľom, čím ich môže obohatiť?

Určite môže priniesť inšpiráciu do života, poznanie a väčšie vzájomné pochopenie.

Čo vás motivovalo k spolupráci s ÚNSS?

Priznávam, nečakala som, že sa raz dostanem k bližšej spolupráci s úniou. No život prináša mnohé prekvapenia,

príležitosti a výzvy, akou je aj ponuka stať sa členkou redakčnej rady časopisu OKAmih. Jeho názov skrýva inteligentnú slovnú hračku, čo je príslubom, že nielen v ča-

Mária Nádaždyová pracovala v školstve, od roku 1992 sa venuje oblasti sociálnej politiky, kde do existujúceho systému sociálnych služieb pomáhala vnášať nové, moderné pohľady a systém podpory budovať na princípoch ľudských práv, rovnosti, dôstojnosti a sociálnej inklúzie. Širším úlohám spojeným s eurointegračným procesom sa profesijne venovala až do roku 2016 na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR a v Stálom zastúpení Slovenskej republiky pri EÚ v Bruseli. Viedla neziskovú organizáciu EPIC, kde s tímom overovala inovatívne riešenia podpory zamestnanosti ľudí znevýhodnených na trhu práce vrátane ľudí so zdravotným postihnutím. V súčasnosti sa ako nezávislý expert venuje téme deinštitucionalizácie sociálnych služieb a budovania ich komunitne orientovaných foriem.

Máš zrkové postihnutie? Pod'k nám!

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je občianske združenie, ktorého členmi sú nevidiaci a slabozrakí ľudia, ich priaznivci, priatelia a rodičia. V súčasnosti má 3825 členov združených v 64 základných organizáciách. Svoje služby, poradenstvo a aktivity poskytuje ľuďom so zrakovým postihnutím v každom kraji Slovenska bezplatne.

Členstvo v ÚNSS je riadne, mimoriadne a čestné. Podmienkou vstupu je súhlas s jej stanovami a poslaním. Riadnym členom ÚNSS sa môže stať každý občan SR, ktorému poškodenie zraku nepriaznivo ovplyvňuje životné, spoločenské a pracovné podmienky. Podmienky členstva možno nájsť na www.unss.sk.

Aby nebola biela palica v doprave strašiakom

Deň bielej palice je dopravno-výchovná akcia, ktorou v spolupráci s Policajným zborom SR každoročne pripomínáme význam a dôležitosť tejto pomôcky. Nevidiaci figuranti signalizujú svoj úmysel prejsť cez vozovku, dobrovoľníci zaznamenávajú ohľaduplnosť vodičov a policajné hliadky niekoľko desiatok metrov za priechodom chvália alebo poučujú – vzhľadom na osvetový charakter akcie bez pokuty.

Siedmy ročník Dňa bielej palice sa uskutočnil v 49 slovenských mestách na 57 priechodoch pre chodcov. Nevidiacim nezastavilo v priemere 19,5 % áut, čo je oproti roku 2015 zlepšenie o 1,1 %. Pozíciu najzodpovednejších vlni obhájili vodiči z Trenčianskeho kraja – len 13 % z nich nedalo nevidiacemu prednosť. Najmenej zodpovedne sa v roku 2016 jazdilo v Prešovskom kraji, kde až 29 % vodičov nedalo nevidiacemu prednosť.

Spoza volantu

S podporou Nadácie Allianz a Nadácie KIA Motors Slovakia vznikol v roku 2016 krátky inštruktážny film s ukázkami, ako dať bielou palicou najavo úmysel prejsť cez vozovku a ako naň spoza volantu správne reagovať. Video slúži primárne autoškolám ako výučbový materiál, ale určite pomôže aj tým z vás, ktorí (auto)školské lavice drali už dávnejšie. Pod názvom Bezpečne na cestách s bielou palicou je k dispozícii na stránke www.unss.sk v sekcii **Publikácie**. Do piatka 13. októbra,



V tomto roku skrížia biele palice slovenské cesty v piatok trinásteho októbra.

kedy sa uskutoční tohtoročný Deň bielej palice, vám ostáva ešte zopár dní na prípravu. Tak do toho!

Dušana Blašková
Foto: Ivana Potočnáková

Pozerať sa, kam šmátraš!

O tom, že osvetová akcia s bielou palicou v hlavnej úlohe je stále potrebná, svedčí aj aktuálna historka od susedov z Čiech. V Zlíne vystupoval nevidiaci s bielou palicou z trolejbusu, pred ním vystupoval starší pán. Nevidiaci nechtiac zaviedol bielou palicu o nohy vystupujúceho pred ním. Ten si na nevidiaceho počkal pre trolejbusom a hovorí: „Pane, nabudúce sa pozerajte, kam tou palicou šmátrate!“



Po úvodnom slove prezidenta SČK Viliama Dobiáša si 15 nevidiacich a slabozrakých vy-skúšalo, ako pomôcť dusiacemu sa či človeku v šoku, ako ho dať do stabilizovanej polohy, zastaviť krvácanie, ošetriť popáleniny, dať masáž srdca alebo umelé dýchanie.

(NE)vidieť a vedieť viac

„Mám nevidiacich rodičov. Som členkou základnej organizácie ÚNSS v Levoči, občas chodievam na jej

podujatia a práve na jednom z nich mi to napadlo.“ Takto si na myšlienku zorganizovať pre ľudí so zrakovým

postihnutím kurz prvej pomoci spomína Eva Otrubčáková, členka Spolku medikov Slovenskej zdravotníckej univerzity. Šlo o jeden z prvých projektov tohto druhu nielen v doterajšej činnosti Slovenského Červeného kríža, ale na Slovensku vôbec.

„Bola to pre nás nová skúsenosť – každý úkon sme museli do najmenších detailov slovnou opísať. Zároveň sme viedli nevidiacich a slabozrakých k tomu, aby sa pri podávaní prvej pomoci spoliehali na svoje zmysly – hmat, sluch a čuch,“ zhodnotila jedna z iniciátorov aktivity Zuzana Fujáková.

Dušana Blašková
Foto: Jana Polnerová



Absolvent kurzu, nevidiaci Martin už vie, ako poskytnúť prvú pomoc pri dusení.

Memoriál Zlatky Bielickej

Veslársky tréner, ruské kolky, špeciálnu hru Qardo, tanec, tandemový bicykel, rotoped, spoločenské hry pre nevidiacich či uvedenie do života kamenných stolov projektu Šach pre hmat – to všetko pre milovníkov pohybu pripravilo na 1. júl nitrianske Stredisko integračných aktivít pre nevidiacich a slabozrakých. Päť desiatok účastníkov sa stretlo na počesť dlhoročnej aktívnej členky ÚNSS a vyznávačky športu Zlatky Bielickej, ktorá predvlani navždy odišla vo veku 65 rokov.

-red-, foto: archív SINA

■ Memoriál finančne podporil Nitriansky samosprávny kraj.



Každý účastník memoriálu dostal originálne tričko s karikatúrou nevidiaceho s vodiacim psom na lezeckom lane recesistickým nápisom Športom k zmierneniu trvalej invalidity!

Cesta svetla 2017

Na jar vyhlásila Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska 14. 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 20x30 cm. Prihlášku nájdete na stránke www.unss.sk v sekcii Aktuálne, čas na jej odoslanie máte **do 30. septembra**. Zo súťažných fotografií zostaví ÚNSS výstavu. Jej vernisáž sa bude konať v novembri pri príležitosti Medzinárodného dňa 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 2018.

-red-



S FINANČNOU PODPOROU
MINISTERSTVA KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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

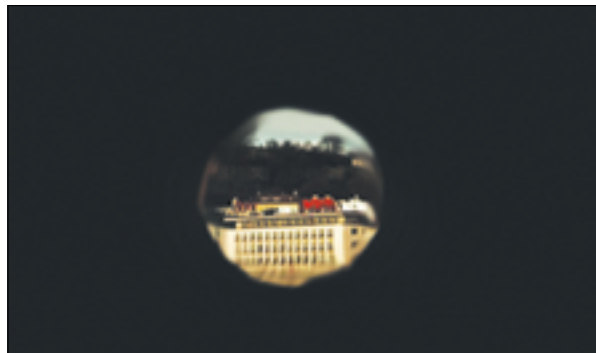
Ako „vidia“ nevidiaci

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:



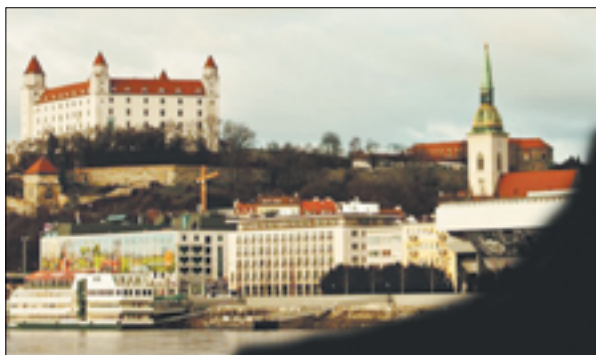
Diabetická retinopatia

Spájajú sa s ňou patologické zmeny sietnice a jej ciev v dôsledku cukrovky, čo spôsobuje kolísavú zrakovú ostrosť, znížené vnímanie farieb a poškodené zrakové pole. Človek s diabetickou retinopatiou má výpadky videnia, pred očami sa mu zobrazujú škvrny alebo pavučiny.



Pigmentová retinopatia

Dedičné progresívne ochorenie sietnice, prejavujúce sa zúžením zorného poľa. Sprevádzané je napríklad krátkozrakosťou alebo sivým zákalom. Spôsobuje stratu periférneho videnia, svetloplachosť a tunelové videnie.



Odlúpenie sietnice

Odrhnutie alebo separácia vrstiev sietnice. Rizikovou skupinou sú ľudia s vysokou krátkozrakosťou. Videnie je podobné pohľadu cez závoj, ľudia s touto diagnózou môžu vidieť drobné záblesky. Môže prísť k náhlejšej strate časti zorného poľa.



Hemianopsia

Stav videnia so stratou polovice zorného poľa, ktorý môže vzniknúť v dôsledku úrazu hlavy, cievnej mozgovej príhody alebo nádoru na mozgu.