

OBSAH

Táňa Fischerová – Slovo úvodem	5
Jarmila Kerlická – Za okamžik	9
Miroslav Michálek – JAK SE VYHNOUT LOUŽI.....	13
Slepota očima slepce	14
Smutné skříňe a stěhováci	16
Slepý, a ještě k tomu nevidomý	18
S prominutím „vodící špunt“	20
Doma není nikdo slepcem.	22
Co televizní diváci neviděli	24
Nepoperte se o mne – nebo radši jo.	25
Jak jsem přestal být zrakově postiženým	27
Nevidím, ale myslím!	29
Je tam místo, sedněte si.	31
Ko-ko-ko-komunikace	32
Nezakrývejte nevidomým oči!	34
Proč?	36
Slepíci a němci	39
Kolik udělá kroků slepec za sto roků?	42
Přejedou ho nebo nepřejedou?	45
Proč asi nácvik trasy?	47
Říkejte mi „nevidomý pane“	49
Jak jsem se vyhnul louži	51
Jak jsem se nevyhnul výkopu	54
Tak co, taky do rachoty?	57
Extraliga ve vyrovnanosti.	60
To jsou naši mecenáši	63
Jak se vypořádat s dobrodincem?	65
Moje soukromá tma	68
Hrůzu mi nahání tajemní martani	71
Strouhání mrkve z hlediska degenerativních onemocnění sítnice	74
Poznámka z Nočníku, tj. z mého v noci vznikajícího deníku	76
Na co to má? Aneb o středověku	78
Jací nejsme?	81
Pokoj lidem dobré vůle	83
Co nevidět	85
Já vás obdivuju	88
Čtenářovo slovo závěrem	90

Pavla Francová	V ÚŽASU	93
Objev oceánu		98

Jan Jakeš	POVÍDÁNÍ HLUCHOSLEPÉHO	105
-----------	------------------------	-----

Pavla Francová	CHVÁLA POHYBU	123
O cestování		124
O pohybu vůbec		126
Od procházek k vysokohorským túrám		127
Od procházek k pobíhání		130
Plavání		133
Tandemová cyklistika		134
Horolezení		136
Vodní sporty		137
Lyžování		138
Další možnosti sportování		140

Přílohy

Opravník omylů o nevidomých	142
Dvanáctkrát o kontaktu a pomoci nevidomým	144
Co asi je asistence pro nevidomé?	146
Desatero otázek a odpovědí na téma „dobrovolníkem ano či ne“	150
Kontaktní adresy některých organizací pro nevidomé a hluchoslepé	152
Poznámky o autorech	154
Poděkování	156