

# OBSAH

## ÚVODEM

3 Hovořit o minulosti? Hovořit o budoucnosti?

5 NAŠE VĚC – VOLBY VEDENÍ SONS

5 Kandidátský program Jana Šnyrycha

## SOUTĚŽ

9 Celostátní finále soutěže ve čtení a psaní Braillova písma – několik slov z Krakovské

## STALO SE

15 Den plný pohybu v Olomouci

17 Haptické mapy od Seznam.cz jsou dostupné už pro celý svět

18 Muž při hurikánu na Bahamách odnesl postiženého syna na zádech. Sám je slepý

19 25 let Dědiny

20 Zajímavá konference v Rusku

## ZE ŽIVOTA ODBOČEK A KLUBŮ

22 Přehledně

24 Ohlédnutí za TyfloArtem

26 Tyflomat aneb maturita ze slepoty

## NAPSALI JSTE NÁM

28 I zrakově postižení mohou prožít hezké dny

## LIDÉ KOLEM NÁS

30 Dobrý člověk ještě žije a je tu i pro vás – Běla Rýdlová

36 Seznamte se: Mgr. Klára Eliášková

## **ZORA RADÍ**

- 39 Informace a odpovědi na dotazy  
ze Sociálně právní poradny SONS – 11/2019
- 44 O čemse moc nemluví – Sebepřijetí a slepota – 1. část

## **BUDE VÁS ZAJÍMAT**

- 49 Jak vidí lidé s vadou zraku? Umělce inspiruje krátkozrakost
- 50 Podvod na bezbranných? Koupila vodícího psa pro nevidomé, který nevodí
- 52 Nevidomý ajťák vystudoval na červený diplom

## **ZDRAVÍ**

- 54 O výhodách chůze naboso
- 55 Vliv potravin na naši psychiku
- 58 Nedocenění hrdinové: jsou jich statisíce a pečují o své blízké

## **SPORT**

- 66 Černobílé problémy

## **68 INZERCE**

**Redakce:** Šéfredaktor: PhDr. Václav Senjuk

**Redaktoři:** Mgr. Jarmila Hanková, Mgr. Jiří Hubáček, Petr Mašek, Ilona Ozimková, Mgr. Antonín Vraný

**Objednávky tisku vyřizuje pouze redakce:** Krakovská 21, 110 00 Praha 1, tel. 221 462 472 (sekretariát), e-mail: zora@sons.cz

**Vydává:** Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, zapsaný spolek. Časopis je dotován Ministerstvem zdravotnictví ČR. Vychází měsíčně. **Tisk:** Tiskárna Marten, Praha 9. **Evidenční číslo:** FE 1320, ISSN 0231-6382. Celoroční předplatné: 120 Kč.

Uzávěrka tohoto čísla byla 15. října 2019, vychází 30. října 2019. Nevyžádané příspěvky redakce nevrací, při jejich výběru a použití si vyhrazuje právo redakční úpravy textu.