

ÚVODEM

- 3 **Panta rhei neboli všechno plyne**

STALO SE

- 5 **Přehledně**
- 11 **Celostátní shromáždění SONS ČR proběhlo**
- 11 **Ostrava, moje srdeční záležitost**

POZVÁNKA

- 17 **Po lockdownu s Pastelkou zpátky do ulic!**

LIDÉ KOLEM NÁS

- 19 **Základem pro nás byly odborné názory Jána Jesenského**
- 23 **Doba je uspěchaná, a je to vidět i ve filmech, říká Eva Svobodová**

ZORA RADÍ A INFORMUJE

- 28 **Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS 10/2021**
- 34 **O čem se moc nemluví: Mám právo dělat chyby? I. část**

REPORTÁŽ ZE SEVERU

- 39 **Jak jsme dovolenkovali na Baltu**

NAPSALI JSTE NÁM

- 42 **Letní pobyt v Sezimově Ústí**
- 44 **Jak jsme se učili hrát Qardo**

BUDE VÁS ZAJÍMAT

- 45 **Jaká je poezie nevidomých a slabozrakých autorů?**
- 48 **Oči vidí, přesto je nevidomá**
- 50 **Distanční výuka a zrak**
- 51 **Nahradíme nervová spojení?**
- 58 **Noví statutární představitelé SONS ČR**

ZDRAVÍ

60 Bipolární afektivní porucha

61 Jaké potraviny řadíme mezi protizánětlivé?

SPORT

64 Černobílé problémy

65 Nabídka periodik na rok 2022

Na 1. straně obálky: Oba noví statutární zástupci SONS, z. s., nebudou mít v tak turbulentní době právě snadnou pozici, ale jdou do toho s odvahou i nasazením. V saku prezident SONS Luboš Zajíc, bez saka viceprezident Jan Šnyrych.

2. str. obálky: Sté výročí založení KMO bylo zavazujícím leitmotivem pro nás i účastníky vernisáže. Vlevo dole Eva Blažková, vpravo jeden z návštěvníků.

Foto archiv Knihovny města Ostravy

Redakce:

Šéfredaktor: PhDr. Václav Senjuk

Redaktoři: Ilona Ozimková, Mgr. Jiří Hubáček, Petr Mašek,

Mgr. Antonín Vraný

Korektorka: Daniela Thampy

Předplatné, administrace, inzerce: Kateřina Rovenská,

zora-objednávky@sons.cz;

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 pro rok 2021: 120 Kč. Uzávěrka tohoto čísla byla 17. září, vychází 29. září 2021. Nevyžádané příspěvky redakce nevrací, při jejich výběru a použití si vyhrazuje právo redakční úpravy textu.