

KVĚTEN 2015

# Střípky z Jihlavy

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*„Bujný květ - plný úl.“*



**TyfloCentrum**  
Jihlava, o.p.s.



**SONS**

## OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI A PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA, .....	4
POD POVRCHEM V ZOO .....	5
CO MOŽNÁ NEVÍTE O MASÁŽÍCH .....	8
MARATÓN S CHINASKI .....	9
RADY A TIPY .....	10
KNIHY DO UŠÍ .....	14
PŘESMYČKY .....	17
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	17
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON .....	19
AKCE V KVĚTNU .....	21
BLAHOPŘEJEME .....	23
SMÍCH LÉČÍ .....	23

## ***Vážení a milí čtenáři,***

jak řekl o květnu český klasik: „*večerní máj – byl lásky čas, hrdliččin zval ku lásce hlas*“. Tento měsíc je nejen měsícem lásky, ale jak doufáme, také by mohl být měsícem kvalitního přátelství. Jsme rádi, že u nás nacházíte nové přátele a kamarády.

Až přijdete do našich prostor na Brněnské 8, jak už možná víte, dali jsme jim nový jarní kabátek. Dál se budeme snažit, abyste se u nás cítili jako doma.

*S časopisem  
Střípky z Jihlavy Vám za Vaší stálou přízeň děkují  
zaměstnanci TyfloCentra Jihlava*

## **VÁŽENÍ KLIENTI A PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,**

dovolte mi popřát vám krásné jarní a pohodové dny. V TyfloCentru se v poslední době udála celá řada novinek. Především máme nově vymalované prostory na Brněnské ulici, jsou krásně vybělené a prosvětlené. Nově také poskytujeme od května 2015 sociální služby na Chlumově ulici 1a, je to prostor, který byl určen jen pro projekt OP LZZ, a nyní ho budeme využívat především na individuální konzultace s klienty. Také chci zmínit, že uživatelé projektu OP LZZ jsou už všichni zaměstnání. Přejeme jim hodně zdaru, pohody a pracovních úspěchů!

**Vymalování se samozřejmě neobešlo bez šikovných rukou, a proto mi nyní dovolte několik speciálních poděkování:**

- velice děkujeme panu Karlu Svobodovi z občanského sdružení Jezdecká stáj Dančovice, a jeho kolegovi, kteří nám sponzorsky a zcela zdarma udělali ve svém volném čase novou omítku na stěně v hlavní místnosti, a strávili zde jednu celou dubnovou neděli
- poděkování patří také naší klientce Marii Potůčkové, která pana Svobodu oslovila a přemluvila
- v neposlední řadě velice děkuji všem mým milým kolegům z TyfloCentra, kteří se podíleli na vymalování prostor a úklidu po malování, a dále děkuji panu Vladimíru Voráčkovi, který v TyfloCentru funguje občas

jako neplacený údržbář, a je vždy připraven nezištně pomoci.

Jsem velice ráda, že jsou stále mezi námi lidé, kteří dokážou udělat něco pro druhé, a odměnou jim je dobrý pocit!

V květnu se můžete opět těšit na vaši oblíbenou zvukovou střelbu, jejíž termín bude průběžně upřesněn, a na další akce, které jsme pro vás připravili. Jste srdečně zváni!

Iveta Bělovová, ředitelka

## **POD POVRCHEM V ZOO**

V pondělí 13. dubna jsme se vydali do zoologické zahrady v Jihlavě. Byli jsme pozváni na besedu do environmentálního centra PodpoVrchem, které tak trochu pod povrchem opravdu je. Potom, co jsme minuli pár zvířátek, jsme se dostali do umělé jeskyně, která je částečně zapuštěná do země. Ze stropu visely umělé krápníky. Na hliněné podlaze byly rozestavěné špalky, na kterých se dalo sedět.

Přivítala nás velmi příjemná paní, Mgr. Jarošová. Dozvěděli jsme se, že naše zoo má nejmenšího tygra, nejmenší opici a nejmenšího medvěda na světě. Na uvítanou nám dala paní Jarošová do rukou kůži z tygra. V Jihlavě máme tygra sumaterského. Ten váží asi okolo 100 kg. Tygří máma se jmenuje Suma a mládě „Činta“. Samec ve výběhu není z jednoho prostého důvodu. Když se tygři spáří, jdou od sebe, protože tygří samec je samotář a mláďata by bral jako konkurenci a sežral by

je. Největším kouskem na světě je tygr ussurijský. Dosahuje délky asi tři a tři čtvrtě metru. Takže kdybyste ho měli v bytě, na délku by byl přes celý obývací.

Další kůže, která putovala do našich rukou, byla z malajského medvěda. Můžeme ho snadno poznat podle žluté náprsenky ve tvaru věčka. I když má drápy, je vegetarián. Má je proto, aby mohl lézt po stromech a vyškrabávat med ze včelích úlů. V naší zoo je samec Adam a samice Ája. K jídlu dostávají takové dobrůtky jako je tvaroh, mrkev, pomeranče, banány, vajíčka, těstoviny, rýži a buchty s ovesných vloček. Jídlo se jim často rozhází po výběhu, aby měli celodenní zábavu s hledáním potravy. Dnes jejich přirozené prostředí rychle mizí v důsledku kácení pralesů. Namísto nich se sází palmy olejná, se kterými se obchoduje. Smutné prvenství v nelegálním obchodu se zvířaty má bohužel i Česká republika. Ale do zoologických zahrad se dnes už zvířata nepořizují ani tak odchytem ve volné přírodě, jako spíš výměnou s ostatními zoologickými zahradami a množением mláďat. Také jsme se něco dozvěděli o ledních medvědech. Největší úlovek, který když se postavil na zadní, měřil tři a půl metru.

Další exponát, který jsme dostali do ruky, byla tulení kůže. I když by to tak mohlo vypadat, tuleni nemají jen kůži, ale jsou, podobně jako lachtani, pokrytí lesklou srstí. Padla tam i otázka, jak poznat rozdíl mezi tuleněm a lachtanem? Tuleň na rozdíl od lachtana nemá ušní boltce. Navíc, lachtan má delší ploutve, takže se na nich může vzepřít, kdežto tuleň se jen tak plácá. Ve volné přírodě byste tuleně také mohli poznat podle toho, že by se ládoval nějakým tučňákem. Tulení kůže v jednom směru hladce klouže, ale v opačném směru dobře

drhne. Proto se tulení kůže lepila zespodu na lyže. Denně sežerou asi dva kýble mořských ryb. Tím získají sůl, která jim chybí ve sladké vodě v zoo. Je zajímavé, že geneticky jsou nejvíc příbuzní kočkovitým šelmám.

Dál jsme si mohli vzít do ruky pštrosí vejce. To je velké asi jako sedmnáct až dvacet čtyři slepičích vajec. Skořápka je tak silná, že kdybyste toto vejce chtěli vyfouknout, museli byste otvor navrtat vrtačkou. I malá mláďata mají co dělat, aby se vůbec vyklubala ven. Skořápka je mnohem hladší, než u slepičího vejce. Na omak připomíná alabastrovou vázu. Chutná podobně jako slepičí vejce.



Na fotografii - paní P. Marečková si hladí hada

Nakonec jsme dostali do ruky hadí kůži. Když je svlečená, tím jak šustí a je průhledná a snad i hmatově připomíná igelitku. Kůži má had i přes oči. Když vyroste, kůže mu na hlavě praskne. Protože nemá ruce a nohy, aby si ji sundal, potřebuje se zachytit o kůru nebo kámen, a poruby ji svlékne. Potom jsme si pohladili živého hada. Byla to korálovka Karel. Korálovka se od korálovce liší. Korálovka je červený had se žlutými pruhy, které mají černé lemování, ale korálovec je červený had s černými pruhy, které mají žluté lemování. Navíc, korálovec je jedovatý. Na závěr jsme se ještě rozloučili tím, že jsme si pohladili činčilu.

*Článek napsal pan Michal Voráček*

## **CO MOŽNÁ NEVÍTE O MASÁŽÍCH**

Dne 15. 4. 2015, se uskutečnila v TyfloCentru Jihlava o.p.s. na Brněnské 8, přednáška o masážích.

Vážení čtenáři, o masážích bylo v našem časopise napsáno už několik článků, takže mně dovoluďte krátké shrnutí. Můžeme si říci, že masáže jsou staré, jak lidstvo samo. Ve všech kulturách před námi se používali k regeneraci a relaxaci. Indie, Čína, Egypt, Řecko, Řím, tam všude se masáže používaly v hojně míře. I Arabové je dál rozvíjeli, jenom v Evropě za středověku byly masáže tabu. Teprve v 19. století teolog a básník P. H. Ling, vypracoval vlastní systém masáže, které dnes říkáme klasická. V Českých zemích se začaly masáže používat od roku 1906 a masérská živnost od roku 1934. Dále jsme si řekli a popsali nejznámější druhy masáží a jaké techniky se při nich používají. Trochu více jsme se věnovali technikám, které sám používám. Jenom je uvedu: Sportovní a rekondiční masáž, Aroma touch,



Spinal touch, Havajská lávovými kameny, Lymfatická masáž a reflexní terapie. A na závěr otázka: proč tato přednáška a článek? Jednoduše proto, že se jako klienti TyfloCentra můžete přihlásit na masáž rekondiční nebo reflexní a to na mob. 774 925 152. Masáže se budou provádět na Chlumové 1a, 586 01 Jihlava.

*Článek napsal pan Rudolf Vlašín*

## **MARATÓN S CHINASKI**

Členové známé hudební skupiny Chinaski poběží za SVĚTLO PRO SVĚT štafetu Volkswagen Maraton Praha. Budou startovat 3. května ve žlutých tričkách nevládní organizace a podpoří její projekty na léčbu očí v rozvojových zemích. Zájemci, kteří se k hudebníkům chtějí přidat, mají šanci se ještě čtrnáct dnů prostřednictvím SVĚTLA PRO SVĚT registrovat a spolu s Chinaski běžet pro navrácení zraku potřebným.

Michal Malátný, František Táborský a Štěpán Škoch ze skupiny Chinaski se rozhodli podpořit dobrou věc a poběží 3. května za SVĚTLO PRO SVĚT štafetu na Volkswagen Maraton Praha. „Polovina kapely běhá a tak nás oslovila nabídka SVĚTLA PRO SVĚT běžet pro dobrou věc. Už jsme absolvovali půlmaraton a atmosféra závodu je úžasná. Proto si letos rádi zaběhneme maratónskou štafetu a podpoříme zlepšení oční péče v Africe. Vrátit někomu běháním zrak, to zní jako fajn myšlenka,“ vysvětluje František Táborský, kapelník Chinaski. Hudebníci natočili i klip, kde ve žlutých tričkách SVĚTLA PRO SVĚT vyzývají další běžce, aby se k nim

přidali a společně absolvovali maratónskou trasu pro dobrou věc.

„Na individuální běhy se mohou zájemci registrovat ještě posledních 14 dnů. Navíc každý, kdo se přes nás registruje na maratón, má šanci vyhrát jedno ze tří podepsaných CD skupiny Chinaski,“ přidává další motivaci k účasti na závodě ředitel SVĚTLA PRO SVĚT Čestmír Hrdinka: „Z každého zakoupeného čísla se zaplatí jedna operace šedého zákalu, která navrátí nevidomému zrak. Operace v afrických zemích vyjde na pouhých 800 korun a díky této částce můžete absolutně změnit lidský život,“ doplňuje Čestmír Hrdinka.

Klip skupiny Chinaski najdete na <http://www.svetloprosvet.cz/cs/hlavni-stranka/detail/325-podivejte-se-na-video-od/>

[www.ceskybeh.cz](http://www.ceskybeh.cz)

## RADY A TIPY

### ZATOČTE S ÚNAVOU!

Jarní únava a únavový syndrom dokážou pořádně zkomplikovat život. Poradíme vám, jak na únavu vyzrát.

#### **Začněte den dobrou snídaní**

Když se ráno vzbudíme, hladina cukru v krvi je velmi nízká. Pokud snídání vynecháte, vyčerpáte se pak mnohem rychleji a snáze vás zaskočí i únava a malátnost.

## **Zdravě se stravujte**

Smažený sýr s hranolky a tatarkou vám dodá spoustu prázdných kalorií a tělo se pěkně nadře, než se s tím vypořádá. Játra část své kapacity věnují zpracování tuků, střeva se začnou prát s nedostatkem vlákniny, živin do krve půjde směšně málo, cévy se plnit cholesterolem, sůl zatíží ledviny a tak dále. Chcete-li dělat něco s únavou, nejprve dobře prozkoumejte svůj jídelníček a dodejte do něj zdravé a kvalitní potraviny.

## **Jezte to, co je čerstvé**

Řidte se jednoduchou rovnicí – vše čerstvé a svěží (ovoce, zelenina) učiní i vás čerstvé a svěží. Tělo zejména díky enzymům a dalším biolátkám dostane již „hotové“ to, co si jinak musí složitě tvořit. Do organismu se dostanou také vitaminy, minerální látky, stopové prvky, antioxidanty a další.

## **Dopřejte si energetické svačinky**

Potraviny s vysokým glykemickým indexem dovedou vystřelit hodnoty energie bleskově vzhůru, ale vzápětí jsme tam, kde jsme byli.

Existují však i potraviny, které nabízejí více, energii uvolňují postupně, tím mohou účinně bojovat proti únavě. Dopřejte si zdravou, povzbuzující svačinku každé tři hodiny a budete mít energie na rozdávání. Inspirovat se můžete z následujícího seznamu:

- celozrnné cereálie s nízkotučným mlékem
- kousek ovoce (jablko, broskev, švestky, grapefruit)
- hrstka vlašských ořechů nebo několik mandlí
- salát s grilovaným kuřetem

- uvařené vejce nebo libová šunka
- nízkotučný neochucený jogurt
- vitaminy C, B a E, hořčík a zinek.
- lžička medu denně

### **Pijte dostatek vhodných tekutin**

Už jen mírná dehydratace může přispět k vaší ospalosti. Vypijte sklenici čisté vody a ucítíte náhlý příval energie. Možná si myslíte, že vás nic nenakopne lépe než šálek kávy, ale opak je pravdou. Proto je dobré přísun kofeinových nápojů (káva, čaj, colové drinky) odbourávat postupně v průběhu tří týdnů. Při únavě také není vhodný alkohol. I když sklenka pomáhá usnout, alkohol narušuje kvalitu spánku a vy tak budete druhý den unaveni, i když jste spali svých obvyklých osm hodin. Nejvhodnějším nápojem při únavě je voda nebo některé druhy bylinkových čajů. Vyzkoušejte také karkade – ibišek: Tento čaj z květů tropické rostliny má velmi osvěžující účinky. Je plný vitamínu C, dodá vám energii, posílí imunitní systém. Významně pomáhá při chronické únavě.

### **Detoxikujte organismus**

Detoxikace je ideální cesta, protože „uklizené“ tělo funguje mnohem lépe. Detoxikačně působí i lymfatická masáž, odvádí přebytečnou vodu, bojuje proti celulitidě a posiluje imunitu. Celkově velmi příznivě účinkuje proti chronické únavě.

### **Neberte si toho moc a rozdělte si úkoly**

Trik, jak zvýšit koncentraci a „zabít“ únavu, je následující: rozdělte si práci do několika fází, napište si je a postupujte podle „návodu“. Naplánujte si práci

maximálně v horizontu 90 minut, a pak si dejte krátkou pauzu. Podle expertů budete efektivnější.

### **Relaxujte a mějte stres pod kontrolou**

Naučte se správně hluboce dýchat. Povrchové dýchání a špatné držení těla způsobují nedostatečné zásobení mozku a celého těla kyslíkem. Uvědomte si, jak dýcháte, zkuste využít pravidelného a hlubokého dýchání i ke zvládnutí stresu. Kdykoliv se budete cítit vyčerpaní nebo stresovaní, pětkrát až desetkrát se zhluboka nadechněte.

### **Pust'te si svižnou hudbu**

Stačí si pustit na několik minut rychlou hudbu, a to dokáže zvýšit vaši náladu i energii.

### **Mějte dostatek odpočinku**

Je důležité chodit spát ve stejnou dobu a ve stejnou dobu vstávat. Vypěstujte si rituál, podle kterého vaše tělo pozná, že nadešel čas spánku. Tímto rituálem může být například teplá koupel nejméně dvacet minut před spaním nebo čtení před spaním.

### **Dopřejte si aromaterapii**

Nakapejte do aromalampy nebo na mělký talířek s trochou vody pár kapek oleje z citrusových plodů, máty peprné nebo eukalyptu. Jedete-li opravdu „na doraz“, vsad'te na rozmarýnový olej. Kromě jiného povzbudí vaši koncentraci a paměť. Výzkumy ukazují, že aromaterapie není jen o závanu svěží vůně, ale může člověka stimulovat a zlepšit mu náladu.

## **Mějte dostatek pohybu**

Pravidelný pohyb je účinným a zaručeným bojovníkem proti únavě. A nemusíte dřít do úmoru v posilovně, i patnáctiminutová procházka vám dodá dostatek energie. K udržení energie je však nejlepší častější fyzická aktivita. Začněte po malých dávkách a postupně během několika týdnů či měsíců přidávejte na intenzitě cvičení. Vaším cílem by měly být alespoň dvacet minut mírně intenzivního cvičení, jako je třeba cyklistika, plavání nebo rychlá chůze alespoň dvakrát nebo třikrát do týdne.

## **KNIHY DO UŠÍ**

### **Školák Kája Mařík**

**Autor:** Marie Wagnerová (pod pseudonymem Felix Háj)

**Žánr:** Pro děti a mládež - Dobrodružné

**Rozsah:** 3 CD ve formátu MP3

**Délka záznamu:** 71:14:39

**Čte:** Jiřina Krupičková

**Hodnocení:** 87%

**Knihu půjčuje:** Městská knihovna Jihlava

Legendární dětská knížka je oblíbenou četbou již několika generací. Kája Mařík je jednou z nejznámějších českých literárních postav. Dílo vyšlo po roce 1926 v celkem 7 číslovaných dílech a dalších asi 8 pokračováních. Hlavními hrdiny jsou fiktivní postavy dvou dětí, Káji Maříka a Zdenky Rédlové. Sedmidílný cyklus je provází od narození až k dospělosti a svatbě, další připsané knihy se pak buď vracejí k jejich dětství, nebo pojednávají o jejich potomcích. Nové souborné

vydání, které vyšlo na počátku 90. let, bylo rychle rozebráno, později se dokonce objevilo fiktivní pokračování *Kájovi vnuci*, které popisuje další osudy Kájových vnuků, tvrdí, že postavy z cyklu Kája Mařík jsou skutečné, a je doplněno kuchařkou, která obsahuje recepty na jídla zmiňovaná v knihách o Kájovi. Cyklus je sice určen především mládeži, ale čtou ho i dospělí.

Jeho příhody, často proložené pozorováními a příběhy z přírody, jsou laděny pozitivním přístupem ke katolické víře, což vedlo k zákazu knih během komunistického režimu. Má se za prokázané, že předlohou prostředí, v němž se příběh odehrává, byly brdské lesy a Mníšek pod Brdy.

Kája pochází ze zbožné venkovské rodiny z počátku 20. století. Je příkladem vzorného a slušně vychovaného chlapce. Knížka líčí příhody hlavního hrdiny a jeho rodiny v kouzelném prostředí lesní hájenky. Lásky k rodičům i přírodě, bezstarostný dětský svět a idylické časy našich babiček jsou obsaženy v tomto nestárnoucím příběhu. Pojdte s námi zavzpomínat na dobu, kdy ještě byli rodiče v úctě a kdy se žilo klidněji, s vděčností za každodenní radosti i starosti.

Kájovi se ve škole líbí, zejména náboženství a zpěv. Jinak miluje les a dovede být kamarádem zchoulostivělé dcerce otcova nadřízeného, kterou učí klukovské kousky. Třebaže je jeho rodina chudá, dostává Kája pro svou roztomilost a upřímnost dárky od bohatších sousedů.

Postava Káji je v knize velmi idealizována – je vzorným synem svých rodičů, cudným přítelem a později nápadníkem neméně cudné a věrné Zdeničky, talentovaným klavírním improvizátorem a virtuózním pianistou, vynikajícím studentem a neméně úspěšným lesním inženýrem. Knihu oživuje celé spektrum rázovitých, byť občas nepřiliš věrohodných postav, a dvojice loveckých psů, vedoucích v klíčových momentech děje dialogy s Měsícem. Mnohé postavy jsou stylizovány až na hranici karikatury – například manželské dvojice hajných (pracovitý otec a úzkostlivě bohabojná matka) a lesních (zemitý, rázný, leč spravedlivý lesní, přející lásce obou mladých lidí a kariéristická matka, hledající Zdeničce bohatého ženicha).

### **Komentáře z diskusního fóra:**

„Můj strýc miloval příběhy Káji Maříka, ve svých 80 letech, je dokázal číst stále dokola. Vždy, když budu číst tuto knihu, si na něj vzpomenu a nejen samozřejmě tehdy. Chystám se mým dětem upéct rozpíčky, které půjdou přímo do ledvin a užívat každý den naplno a radovat se z drobností, právě tak jako Kája.“

*(ledmed)*

„Kdykoliv čtu příběhy Káji Maříka, vidím hájovnu, lesovnu a Lážov jako na dlani a vůbec nepotřebuji vidět, jak onen Lážov ve skutečnosti vypadá, protože fantazie každého čtenáře je tou nejkrásnější věcí.“

*(Shardlake)*

„Kdykoliv je mi smutno, Kája Mařík pomůže.“

*(Ostruzina)*



## PŘESMYČKY

V naší sérii přesmyček Vám přinášíme další. Tentokrát na téma hlavní města Evropy.

HRAPA, ULBERS, PŘAŽÍ, MIDRDA, ONASLIB, ÍMŘ,  
AŠVRAVA, LÍNERB, TYNĚA, SAMKOV, STAVILARAB,  
LÝONND, VYJEK, HTMLOKSOC, SKINIHLE,  
BUDĚŠPA

Vaše odpovědi nám můžete zasílat do konce měsíce  
května

elektronicky na emailovou adresu

**laznickova@tyflocentrumjihlava.cz**

První správně zaslouanou odpověď **ODMĚNÍME CENOU.**

### **Správné odpovědi z dubnového kvízu:**

andragogika, antropologie, bibliografie, demografie,  
ekonomie, fonetika, genealogie, heraldika, imunologie,  
kineziologie

## ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

### **Vydávání nových průkazů OZP od 1. dubna 2015**

Počínaje 1. 4. 2015 zahajuje Úřad práce ČR vydávání nových průkazů osoby se zdravotním postižením (průkaz OZP). Průkazy mimořádných výhod, které do konce roku 2011 vydávaly obecní úřady, a tzv. dočasné průkazy OZP zůstávají v platnosti pouze do 31. 12. 2015. To znamená, že do konce roku 2015 si je musí všichni jejich držitelé vyměnit.

Pro účely vydání nového průkazu OZP je třeba doložit aktuální fotografii (formát jako na občanský průkaz 35 mm x 45mm) a prokázat se platným občanským průkazem. Lidé, kterým ÚP ČR přiznal průkaz OZP po 1. 1. 2014, nemusí vyplňovat žádnou žádost. Stačí, aby pouze doložili úřadu fotografii a podepsali příslušný formulář, který dostanou na přepážce. Do konce března 2015 vydával ÚP ČR tzv. dočasné průkazy OZP. Ty jsou, stejně jako průkazy mimořádných výhod, které do konce roku 2011 vydávaly obecní úřady, platné do 31. 12. 2015. „K tomuto datu skončí platnost všech průkazů. Jejich držitelé, kterých je přibližně 230 tisíc, už tak nebudou moci, v případě, že si včas nezajistí jejich výměnu, využívat žádné benefity a nároky, které jim z vlastnictví průkazu vyplývají. A to do doby vydání nového dokladu.“

Z důvodu velkého zájmu z řad odborné i laické veřejnosti se MPSV rozhodlo pro již II. vydání aktualizované Příručky pro OZP v roce 2015. Příručka si klade za cíl usnadnit lidem s handicapem orientaci v mnohdy složitém sociálním systému, a to zejména ve vztahu k posuzování zdravotního stavu či k podmínkám nároku na příspěvek na péči s ohledem na některé dílčí změny v letošním roce. Obsahuje ale také informace o trhu práce či další praktické rady a tipy v sociální oblasti. Příručka je k dispozici ve vestibulech budov MPSV, na kontaktních pracovištích ÚP ČR a na okresních správách sociálního zabezpečení (OSSZ)

Zdroj: [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)

## **NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON**

### **PŘÍBĚH NEMOCNÉ DUŠE**

**Kdy:** 2. 4. 2015 - 15. 9. 2015

**Kde:** Muzeum Vysočiny, Masarykovo náměstí 58,  
Jihlava

Výstava seznámí návštěvníky s historií péče o duševně nemocné. Na třiceti panelech je ukázána historie péče o duševně nemocné jako součást kulturní historie lidstva od starověku až po současnost. Trojrozměrnými exponáty jsou zde většinou předměty z každodenního života pacientů a zaměstnanců psychiatrických ústavů v posledních sto letech, ale i kopie starších předmětů, například klecového lůžka nebo fixačního křesla z 19. století nebo kopie pout z 18. století, dále originály i kopie zaměstnaneckých uniforem a svěracích kazajek, historické publikace a další předměty. K výstavě je připojeno i několik panelů o historii a současnosti Psychiatrické nemocnice v Jihlavě.

### **SOPKY V GEOLOGICKÉ HISTORII MORAVY A SLEZSKA**

**Kdy:** 16. 4. 2015 - 14. 6. 2015

**Kde:** Muzeum Vysočiny, Masarykovo náměstí 58,  
Jihlava

Výstava představí sopečnou činnost jako geologický fenomén - sopečné katastrofy i aktivní vulkány.

## **BÝČÍ SKÁLA**

**Kdy:** 7. 5. 2015 16:00-18:00

**Kde:** Vysoká škola polytechnická, Tolstého 16, Jihlava, v zasedací místnosti (dveře číslo 1N025)

Knihovna VŠPJ Vás srdečně zve na přednášku Mgr. Bc. Aleny Šetkové o druhém nejrozsáhlejší jeskynním systému v České republice a okolnostech vyzvednutí jednoho z nejvýznamnějších a zároveň nejzáhadnějších archeologických nálezů - „halštatského pohřbu v Býčí skále“

## **CESTA ZA ČISTÝM VZDUCHEM: SVĚTOVÝ DEN BEZ TABÁKU**

**Kdy:** 31. 5. 2015 10:00-18:00

**Kde:** Brána Matky Boží a Jakubská věž

Vstup na vyhlídkovou věž kostela sv. Jakuba a na Bránu Matky Boží zdarma! Přijďte a podpořte zdravý život bez kouření! Brána Matky Boží: 10:00-13:00 měření zanesení plic CO<sub>2</sub>, celý den zdarma analýza složení těla na přístroji IN-Body 230.

## AKCE V KVĚTNU

### 5. 5. 2015 – PREZENTACE KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. **BRNĚNSKÁ 8** OD 11:00 HOD. PŘIJĎTE SE SEZNÁMIT A VYZKOUŠET SI KOMPENZAČNÍ POMŮCKY JAKO NAPŘÍKLAD:

- DIGITÁLNÍ ČTEČKA CLEAR READER
- PŘENOSNÉ LUPY – COMPACT 4 HD, 7 HD
- DOTYKOVÉ TELEFONY
- KAMEROVÁ STOLNÍ LUPA CLEAR VIEW C

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 4. 5. 2015**

### 7. 5. 2015 – JOB CLUB

V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. **CHLUMOVA 5429/1A** OD 9:00 HOD., PRAVIDELNÁ SKUPINOVÁ SETKÁNÍ ZAMĚŘENÁ NA VÝMĚNU ZKUŠENOSTÍ, NABÍDEK PRÁCE A NÁCVIK DOVEDNOSTÍ NEZBYTNÝCH PRO ZÍSKÁNÍ ZAMĚSTNÁNÍ.

### 12. 5. 2015 – PELHŘIMOV

DNE 12. KVĚTNA 2015 SE SPOLEČNĚ POJEDEME PODÍVAT DO PELHŘIMOVA DO MUZEA REKORDŮ A KURIOZIT. ODJEZD Z JIHLAVY Z AUTOBUSOVÉHO NÁDRAŽÍ V 8:25 HOD. Z NÁSTUPIŠTĚ Č. 16 PŘÍJEZD DO PELHŘIMOVA V 9:08 HOD. NÁVRAT DO JIHLAVY OKOLO 15:00 HOD. SRAZ V HALE NA AUTOBUSOVÉM NÁDRAŽÍ V 8:15 HOD.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 11. 5. 2015**

### 15. 5. 2015 – VÝUKA ANGLICKÉHO JAZYKA

KAŽDÝ PÁTEK OD 11:00 HOD. PROBÍHÁ V TYFLOCENTRU  
JIHLAVA NA ADRESE **CHLUMOVA 5429/1A** VÝUKA  
ANGLICKÉHO JAZYKA SE SLEČNOU MGR. MALINOVSKOU.  
NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT.

### 20. 5. 2015 – JARNÍ PROCHÁZKA DO KOLNIČKY

VYDEJTE SE SPOLEČNĚ S NÁMI NA PĚŠÍ VÝLET DO  
KOLNIČKY DO LUK NAD JIHLAVOU. SRAZ V TYFLOCENTRU  
JIHLAVA, O.P.S., BRNĚNSKÁ 8 V 8:30 HOD. ODJEZD  
Z MASARYKOVA NÁM. DOLNÍHO LINKOU Č. 12 V 8:53 HOD.  
DO MALÉHO BERANOVA. Z MALÉHO BERANOVA PŮJDEME  
PO CYKLOSTEZCE PODÉL ŘEKY JIHLAVY AŽ DO LUK NAD  
JIHLAVOU. CELKOVÁ DÉLKA PĚŠÍ TRASY JE 7 KM. NÁVRAT  
DO JIHLAVY AUTOBUSEM V 13:20 HOD.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 19. 5. 2015**

### 22. 5. 2015 – VÝUKA ANGLICKÉHO JAZYKA

KAŽDÝ PÁTEK OD 11:00 HOD. PROBÍHÁ V TYFLOCENTRU  
JIHLAVA NA ADRESE **CHLUMOVA 5429/1A** VÝUKA  
ANGLICKÉHO JAZYKA SE SLEČNOU MGR. MALINOVSKOU.

### 29. 5. 2015 – TRÉNINK PAMĚTI

PROBĚHNE V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. **CHLUMOVA  
5429/1A** TRÉNINK PAMĚTI POD VEDENÍM PANA BERÁNKA.  
TRÉNINK BUDE PROBÍHAT OD 9:00 HOD.

Těšíme se na Vaši účast 😊

## **BLAHOPŘEJEME**

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny  
v měsíci květnu.

Marie Fialová

Robert Kotrba

Mgr. Ladislav Marek

Ing. Jaroslav Rada

Lenka Šulerová

Josef Svoboda

## **SMÍCH LÉČÍ**

„Paní sousedko, nešla byste nám zabít kapra?“

„Proč zrovna já, Mirečku?“

„Tatínek říkal, že máte strašnou ránu.“

„Mami, chceš vědět, kolik máme doma pasty na zuby?“

„Kolik?“, zeptala se maminka.

„Od vany v koupelně, až ke skříni v obýváku.“

## NAŠI DÁRCI A PARTNEŘI



### **Časopis vydává:**

*TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.*

*Brněnská 8, 586 01 Jihlava*

**tel.:** 724 865 566 nebo 778 536 335

**e-mail:** *jihlava@tyflocentrumjihlava.cz*

*www.tyflocentrumjihlava.cz*