

ČERVEN 2016

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a
nevidomé



„Jak červen teplem září, takový bude i měsíc
září.“



TyfloCentrum
Jihlava, o.p.s.

OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELE TYFLOCENTRA JIHLAVA,.....	3
PODĚKOVÁNÍ	4
OHLÉDNUTÍ ZA SVĚTLUŠKOU	5
MĚSTSKÁ POLICIE ZAVÍTALA DO TYFLOCENTRA V JIHLAVĚ ..	8
ZVUKOVÁ STŘELBA.....	10
RADY A TIPY	12
KNIHY DO UŠÍ.....	15
KVÍZ: CO VÍTE O KARLOVI IV.?	16
ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY	19
KDYBYCH BYLA... ..	21
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ	23
NÁVRAT K PŘÍRODĚ	25
SLEPECKÁ HŮL S MOBILEM.....	29
SLADCE A ZDRAVĚ	32
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON.....	33
AKCE V ČERVNU.....	35
BLAHOPŘÁNÍ.....	38

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELE TYFLOCENTRA JIHLAVA,

otevírají se vám červnové Střípky z Jihlavy, které vás už nedočkavě vyhlíží, aby se s vámi podělili o veškeré zajímavosti.

A na co nového se můžete těšit v červnu?

Na úvod časopisu jsme připravili poděkování jednomu našemu klientovi, a to panu Ing. Beránkovi, který každý měsíc realizuje tréninky paměti. Celou přednášku od počátku jako je příprava až po konečnou fázi realizace si připravuje sám a to ve vlastním volnu a dobrovolně, což si jistě zaslouží alespoň jednu kapitolu v našem časopise. Dále se ohlédneme za rojem světlušek, který jsme mohli vidět poprvé v Jihlavě v měsíci dubnu, poté nakoukneme k Městské policii Jihlava, která nás přišla navštívit přímo do TyfloCentra a na policii navážeme zvukovou střelbou, která nyní obohatila naše TyfloCentrum. Nechybí opět ani další lekce angličtiny, která je v aktivnějším duchu a závěrem se můžete těšit opět na plán akcí, na který bychom nemohli opomenout. Doufám, že vás některá z akcí zaujme a společně se s vámi opět setkáme.

Těšíme se na společné setkání s Vámi.

S časopisem Střípky z Jihlavy Vám za Vaší stálou přízeň

děkují zaměstnanci TyfloCentra Jihlava.

*Mgr. Iveta Bělovová Dolejší, Bc. Monika Havlíková, DiS.,
Radovan Jakubík, Bc. Andrea Lázničková, DiS., Jana
Voráčková*

PODĚKOVÁNÍ

Dovolte nám na této stránce poděkovat panu Ing. Jaroslavu Beránkovi, který každý měsíc již třetím rokem realizuje dobrovolně pro naše klienty tréninky paměti. Jak celá příprava, tak i samotný průběh není zcela jednoduchý. Pan Ing. Beránek si s přípravou dává velmi záležet a my jsme za jeho ochotu a práci velmi rádi.



Fotografie č. 1 z tréninku paměti. Zleva pan Šopa, pan Doležal, pan Vondra, pan Ing. Beránek, paní Voráčková a praktikantka slečna Němcová

OHLÉDNUTÍ ZA SVĚTLUŠKOU

Dne 17. 5. 2016 se uskutečnilo malé setkání v zábavním centru Robinson u příležitosti připomenutí si běhu pro Světlušku, který se konal dne 28. 4. 2016. Setkání se zúčastnila paní ředitelka TyfloCentra Jihlava Mgr. Iveta Bělovová Dolejší společně se sociální pracovnící Bc. Andreou Lázničkovou.

Jelikož zábavní park Robinson se stal iniciátorem celé akce, patřilo úvodní slovo právě ředitelce parku Mgr. Pitrové, která celou akci připomenula a také poděkovala všem organizacím, které se na běhu pro Světlušku podíleli včetně TyfloCentra Jihlava.

A protože šlo o Světlušku, nemohl chybět ani samotný pan ředitel této organizace pan Ing. Přemysl Filip, který nám prozradil statistické údaje. Celková účast byla 630 osob s tím, že se počítali pouze platící. Když si k tomuto úctyhodnému číslu připočítáme ještě VIP osoby, které vstup neplatily, můžeme se dostat klidně až na 700 osob. Jelikož se jednalo o první běh, předpokládaná účast byla 200 osob, takže účast velmi překvapila a dokonce i předčila první běh v Brně. Celková vybraná částka činí 200 000,-Kč. Jsme rádi za takový úspěch a určitě se budeme těšit na druhý běh opět v Jihlavě.

Závěrem jsme shlédli na videu sestřih z běhu, kde byla nádherně přiblížená atmosféra celé akce. Bylo úžasné

vidět záběr z výšky, který zabíral celý pás světlušek, jak běží. Úplně nám z toho šel mráz po zádech.

Kdo byste si chtěl video prohlédnout, je k dispozici u pracovníků TC.

Protože se jednalo opravdu o úžasnou akci s bezva atmosférou, přemýšlela jsem, jak bych vás ostatní, kteří jste se akce neúčastnili namotivovala na příští rok.

Zde je deset důvodů, proč se zúčastnit běhu pro Světlušku.

1. Podpoříte organizaci pomáhající osobám se zrakovým postižením a zároveň podpoříte i sami sebe.
2. Zažijete jedinečnou atmosféru.
3. Můžete si stoupnout přímo do „kotle“.
4. Pohyb je zdravý, to ví každý.
5. Co ale každý neví je, že při pohybu se vyplaví do těla endorfiny, přírodní opiáty, které navozují pocit štěstí. Takže proč nejít krůček po krůčku za štěstím.
6. Zúčastníte se běhu, na kterém nemusíte běžet.
7. Poslechnete si super živou hudbu.
8. Máte zážitek, o který se můžete podělit s přáteli.
9. Můžete si říci jednu ze známých vět, kterou prohlásila Helena Růžičková ve filmu Slunce seno jahody: „*Svítím, já jsem světluška.*“

10. *Dostanete čelovku a další propagační materiál od Světlušky.*



Skupinová fotografie č. 2 všech klientů a pracovníků TC, kteří se účastnili běhu pro Světlušku

Doufám, že vás toto desatero namotivovalo a příští rok se k nám připojíte.

Já sama jsem si dala předsevzetí, že začnu trénovat a příští rok si to hezky odběhnu, takže trénujte, ať mám komu dělat traséra.

Článek napsala slečna Lázničková

MĚSTSKÁ POLICIE ZAVÍTALA DO TYFLOCENTRA V JIHLAVĚ

Dne 19. 5. 2016 nás v TyfloCentru Jihlava poctila svou návštěvou městská policie. Pan Bc. Stanislav Maštera spolu s preventistkou Mgr. Květou Klimešovou představili klientům TyfloCentra funkci a fungování městské policie a celkovou bezpečnost v Jihlavě.

Na úvod byli klienti seznámeni s historií, ve které, jak sám pan Bc. Maštera říká, se snažilo dojít o sjednocení jakési důvěry mezi občany a policisty na začátku sametové revoluce.



Foto č. 3 : Klienti na besedě s městskou policií

Klientům bylo sděleno několik informací o městské dopravě a její bezpečnosti. Padla slova i na problematiku pejskařů a jejich psů, obecného pokutování, vznik kamerového systému spojený s ochranou osobních údajů. Do výkladu se zapojovali i samotní klienti, kteří přispívali svými zkušenostmi a různými otázkami. Jsou především nespokojeni s rušením nočního klidu a s kuřáky kouřící na zakázaných místech.

Všichni by si měli uvědomit, že práce policie je tu především od toho, aby pouze dohlížela na ty, kteří určitým způsobem porušují zákony a zároveň se snaží o to, aby celkově vzbuzovala v lidech jistotu bezpečí. Podle pana Bc. Maštery se nejedná o buzeraci, jenomže veřejnost se cítí být dotčena.

Závěr besedy byl ovšem velmi pozitivní, protože klientům bylo sděleno, že Jihlava je druhé nejbezpečnější město v ČR, a proto klienti odcházeli s jistým pocitem bezpečí.

Vzhledem k tomu, že se na besedě nestihla probrat veškerá témata, bylo nám přislíbeno další pokračování této besedy.

Děkujeme panu Bc. Mašterovi a slečně Mgr. Klimešové za to, že si pro nás připravili zajímavou besedu a zodpověděli dotazy od jednotlivých klientů. Těšíme se na další společné shledání.

Článek připravili praktikanti z VOŠS slečna Kapolková a pan Sohlich

ZVUKOVÁ STŘELBA

Dne 12. 5. 2016 se po dlouhé době uskutečnil opět turnaj ve zvukové střelbě. Doposud se turnaje ve zvukové střelbě pořádaly velmi sporadicky a s velkým časovým rozmezím. Bylo to z toho důvodu, že jsme si samotnou zvukovou střelbu museli zapůjčovat. Jak někteří z vás mohli již zaznamenat, od měsíce května máme v TyfloCentru Jihlava zakoupenou svoji vlastní zvukovou střelbu. Samozřejmě nesmím opomenout, že by se tak nemohlo stát, kdyby nebylo paní Jaroslavy Brabcové, která nám přispěla částkou 10.000,-Kč a studentek z Vyšší odborné školy sociální slečny Kazatelové a slečny Šustrové, které dne 9. 4. 2016 uspořádaly benefiční tenisový turnaj pod názvem Úder do tmy, na kterém se vybralo také 10.000,-Kč. Všem moc děkujeme, že nás podpořili a tak naše klienty obohatili o další ze sociálně rehabilitačních aktivit a to o zvukovou střelbu. Zvuková střelba nemá pro naše klienty pouze zábavný charakter, ale i rehabilitační, kdy si klienti zároveň zlepšují vnímání, soustředění, orientaci, sluch a v neposlední řadě i sociální začlenění, kdy se klienti dostanou do kolektivu ostatních spoluhráčů.

Pro ty z vás, co nevíte co to vlastně zvuková střelba je, připojuji jednoduchý popis.

Při této hře střelec nevidí (má zakryté oči nebo je nevidomý), v ruce drží pistoli a poslepu míří na terč před sebou. Zvuková signalizace mu říká, jak je zaměřený

bod v terči vzdálen od středu terče: ve středu terče - "na desítce" - je tón nejvyšší a směrem k okraji - "k jedničce" - klesá. Cílem hry je nastřílet co nejvyšší počet bodů.

Nyní v přehledné tabulce níže můžete vidět umístění jednotlivých hráčů, kteří se dne 12. 5. 2016 utkali ve zvukové střelbě v TyfloCentru Jihlava.

Pořadí	Jméno a příjmení	Počet bodů
1.	Miroslav Liml	299,1
2.	Josef Vondra	294,9
3.	Zdeněk Šopa	287
4.	Lenka Šulerová	278,7
5.	Eva Bohuslavová	274,6
6.	Jana Tučková	262,9
7.	Petra Marečková	262,7
8.	Ladislav Limberk	225,9

Článek napsala slečna Lázničková

RADY A TIPY

V minulém vydání Střípků jsem psala o jarní únavě. Doufám, že jste pár rad, které jsem pro vás připravila využili a jste dostatečně probuzeni, nabití energií a nastartovaní na letní dovolené.

Mnozí z nás už řeší nebo budou co nevidět řešit, kde budou trávit letní dovolenou. Protože ne každý z nás si může dovolit dovolenou v zahraničí, připravila jsem pro vás přehled těch nejkrásnějších a nejzajímavějších míst u nás v ČR, protože i naše země je kouzelná. Říká se jiný kraj, jiný mrav. A stejné je to i s chloubami jednotlivých končin v České republice. Vybrala jsem pro vás nejznámější přírodní památky či rezervace a nechám na vás, zda vyrazíte na výlet k té nejbližší, či k té, která vás nejvíc zaujme.

1. Poušť v Česku

Nemusíte do Afriky, zajedte si do Jižních Čech, a budete si připadat skoro jako na poušti. Písečný přesyp u Vlкова je jedním z nejsušších míst v republice, takže budete mít pocit, že jste na Sahaře.

2. Gezíry jako na Islandu

Přírodní rezervace Soos leží 6 km severovýchodně od Františkových Lázní. Bublající gezíry, vyschlé solné jezero, slanomilné rostliny a skály - v těchto místech si opravdu budete připadat jako na 5000 kilometrech vzdáleném Islandu.

3. Tundra v Krkonoších

Úpské rašeliniště, které se nachází mezi Luční boudou, Hraničním hřebenem, Obří boudou a Studniční horou,

vás přenese do subarktické tundry. Stačí zajet do Krkonoš.

4. Jihočeský Stonehenge

Holašovický kruh tvoří 25 obřích kamenů, poskládaných do kruhu o průměru 30 metrů, a místní mu přezdívají jihočeský Stonehenge. Podle psychotroniků má údajně nejsilnější energii ze všech tuzemských megalitů postavených člověkem.



Fotografie jihočeského Stonehenge

5. Česká Sibiř

Česká Sibiř se nachází mezi Miličínem a Voticemi. Své pojmenování tato oblast získala kvůli drsným klimatickým podmínkám. Zima je tam delší a tužší než v širokém okolí.

6. Balaton u Nového Hrozenkova

Nemusíte do Maďarska, abyste se dostali k Balatonu. Umělé jezero poblíž spojovací silnice mezi Novým

Hrozenkovem a Karolinkou je obklopené podobnými plážemi i nezbytným zázemím. "Český Balaton" - tak se ale přezdívá i Máchovu jezeru.

7. Český Windsor

Zámek Hluboká byl postaven ve stylu tudorovské gotiky podle vzoru anglického královského zámku Windsor, a tak se můžete rázem ocitnout v Anglii, stačí si zajet kousek od Českých Budějovic.

8. Stepní krajina na Vysočině

Téměř jako na safari se můžete cítit i na Třebíčsku. Extrémně teplé klima panuje v národní přírodní rezervaci Mohelenská hadcová step. Daří se tam tak teplomilným trávníkům a hadcovým borům.

9 . Do pralesa

Amazonský prales sice nemáme, ale jeho iluzi vám nastíní i Boubínský prales na Šumavě. Tamní Naučná stezka má necelé čtyři kilometry a nachází na ní celkem osm zastávkových míst. Vydejte se do pralesa.

10. Jezera jako v Norsku

Pokud se chcete alespoň chvíli cítit jako v krásné přírodě na severu Evropy. Navštivte na Šumavě i průzračná ledovcová jezera. Najde jich tam rovnou pět - Černé, Čertovo, Prášilské, Plešné a jezero Laka.

KNIHY DO UŠÍ

Karel IV. tajný deník

Autor: Prokop, Josef Bernard

Žánr: historický román

Délka záznamu: 2 CD-R

Čte: Jiří Dvořák

Knihu půjčuje: Městská knihovna Jihlava a knihovna v Havlíčkově Brodě

Více než šest století uplynulo od chvíle, kdy Karel IV., český král a římský císař, svěřil své myšlenky a nejhlubší pocity pergamenu. O jeho oficiálním životě bylo napsáno mnoho, ale jeho osobní zpovědí, která měla zůstat utajena veřejnosti, ale řízením osudu opět spatřila světlo světa, je Tajný deník. Jemu svěřil své vzpomínky na dětství, na milovanou matku, královnu Elišku Přemyslovnu, a na svého otce, českého krále Jana Lucemburského, se kterým měl velmi komplikovaný vztah. Jeho myšlenky patřily i jeho čtyřem ženám, jež všechny vroucně miloval, a dětem, zejména malému synkovi, pozdějšímu českému a římskému králi Václavovi IV. Poznejte život a pravou duši Otce vlasti, schopného a obratného panovníka, pravého přítele, oddaného manžela a laskavého rodiče, člověka milujícího, neúnavně budujícího, pevného v zásadách i tápajícího; muže, jenž v České zemi našel svůj pravý domov.

KVÍZ: CO VÍTE O KARLOVI IV.?

U příležitosti 700. výročí narození Karla IV. tu máme pro vás kvíz, který se zaměřuje právě na tohoto největšího Čecha historie.

1. Karel IV. se narodil v:

- a) Norimberku
- b) Praze
- c) Římě

2. Patřil do královské dynastie:

- a) Lucemburků
- b) Habsburků
- c) Přemyslovců

3. Jak se Karel IV. původně jmenoval?

- a) Karel
- b) Jan
- c) Václav

4. Na francouzském dvoře byl jeho učitelem:

- a) Marco Polo
- b) Pierre de Rosieres
- c) Dante Alighieri

5. Postupně měl 4 manželky a s nimi dvanáct dětí – tři se ale nedožily ani 15 let. V kolika letech se oženil poprvé s francouzskou princeznu Blankou z Valois?

- a) V osmnácti
- b) V patnácti
- c) V sedmi letech

6. Proč se během života oženil čtyřikrát?

- a) První manželka (Blanka z Valois) zemřela, Annu Falckou nechal popravit (za nevěru) a s Annou Svídnickou se rozvedl.
- b) První manželka (Blanka z Valois) zemřela, s Annou Falckou a Annou Svídnickou se rozvedl.
- c) První tři manželky zemřely (Blanka ve 32, Anna Falcká ve 24 a Anna Svídnická ve 23 letech), Alžběta Pomořanská (+46) ho přežila o 15 let

7. V pořadí jako kolikátý český král získal i římskou císařskou korunu?

- a) Jako třetí (po Jindřichovi VII. a Václavovi IV.)
- b) Jako druhý (před ním Jindřich VII.)
- c) Jako první

8. Byl příbuzný se Zikmundem Lucemburským, přezdívaným v Čechách „liška ryšavá“, který se po něm stal římským císařem?

- a) Ne, Zikmund byl ze znepráteleného roku Habsburků
- b) Ano, Zikmund byl jeho syn.
- c) Ano, Zikmund byl jeho synovec.

9. Základní kámen Karlova mostu položil dne 9. července 1357, v 5 hodin a 31 minut. Což odpovídá sledu lichých čísel od jedné do devíti a zpět, tedy 1-3-5-7-9-7-5-3-1. Šlo o náhodu?

- a) Ne. Karlovi IV. poradil čas numerolog. Sled lichých čísel prý přináší štěstí.
- b) Ne. Tento čas mu poradili astrologové. V té chvíli byla prý konjunkce Slunce se Saturnem.
- c) Ano

11. Jeho největší sběratelskou vášní bylo...

- a) Sbíráání ostatků lidí, kteří byli po smrti prohlášeni za svaté.
- b) Sbíráání hvězdopraveckých knih a také podrobných plánů měst.
- c) Shromažďování gotických obrazů

12. Jaká nemoc Karla IV. na konci života velmi trápila a na co zemřel?

- a) Žlučnické kameny
- b) Dna
- c) Selhání srdce

13. Kde je Karel IV. pohřben?

- a) Na Vyšehradě
- b) V sarkofágu ve sklepení Karlovy univerzity
- c) V chrámu sv. Víta na Pražském hradě.

15. V celonárodní anketě Největší Čech, kterou v roce 2005 pořádala Česká televize, se na prvních třech místech umístili:

- a) Karel IV., Jan Amos Komenský, Jan Hus
- b) Karel IV., Tomáš Garrigue Masaryk, Václav Havel
- c) Jan Žižka, Karel IV., Antonín Dvořák

Vaše odpovědi nám můžete elektronicky zasílat do konce měsíce června na emailovou adresu

laznickova@tyflocentrumjihlava.cz

První, kdo zašle správnou odpověď, **ZÍSKÁ ODMĚNU.**

ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Lidské tělo – Ruce

rameno – **shoulder** [šoldr]

Kterému českému slovu se to podobá? (Dále *Podobnost.*)

.....

Jaká absurdní souvislost mezi anglickým a českým slovem Vás napadne? (Dále *Souvislost*, která je i pomůckou k zapamatování.)

.....

paže (od ramene k zápěstí) – **arm** [ám]

Podobnost:

.....

Souvislost:

.....

ruka (dlaň a prsty) – **hand** [hend]

Podobnost:

.....

Souvislost:

.....

Podobně postupujte u následujících slov:

loket – **elbow** [elbou]

zápěstí – **wrist** [rist]

dlaň – **palm** [pám]

prst (u ruky – jiné slovo než u nohy) – **finger** [fingr]

palec (u ruky – jiné slovo než u nohy) – **thumb** [fam]

ukazováček – **index finger** [índeksfingr]

prostředníček – **middle finger** [midlfingr]

prsteníček – **ring finger** [ringfingr]

malíček – **little finger** [litlfingr]

A teď malá porovnávačka – co mají následující slova z této lekce společného? (V závorkách je doslovný překlad.)

index finger (*ukazovací prst*)

middle finger (*prostřední prst*)

ring finger (*prstenový prst*)

little finger (*malý prst*)

Jestli myslíte, že prst, tak je to také pravda. Ale ještě něco – je to ukázka toho, jak tvoříme přídavná jména. Například slovo **ring** je *prsten*, ale když ho dáte před slovo **finger**, stane se z něj přídavné jméno prstenový. Podobně **middle** znamená *prostředek*; *střed*, ale když ho dáte před slovo prst, stane se z něj příd. jméno *prostřední*. Ale má to i své výjimky. Některá příd. jména jsou jasně daná a liší se od podstatných jmen. Například **youth** (mládí), ale **young** (mladý), Ale hlavu vzhůru, základy už Vám jdou!

Článek napsal Michal Voráček

KDYBYCH BYLA...

Článek od paní Ilony Ptáčkové

„Kdybych byla ptáčkem, tím malým sokolem ...“ Tohle se zpívá v jedné lidové písničce, kterou jsem se naučila ve škole jako malé dítě. No, když už bych byla tím sokolem a hlavně, kdyby mi zůstaly aspoň jeho oči, tak bych udělala věci. Tenkrát jsem chtěla hlavně letět domů. Bydlela jsem totiž na internátu a domů se jezdilo podle toho, jak to měl kdo daleko. Stýskalo se mi, ale nebylo vyhnutí.

Kdybych dobře viděla, byla bych ve škole v našem městečku na Slovácku a řádila bych s bývalými spolužáky. Říkala jsem si, když se zpívala tahle písnička. Tenkrát jsem ještě nemyslela na to, co se zpívá dál. Milého jsem nehledala, a když už bych se točila nad nějakým dvorem, tak určitě nad našim. Zajímalo mě, co se děje doma.

Další komplikací bylo to, že naši dostavěli dům a přestěhovali se do sousedního města. Kdybych byla dospělá a mohla bydlet, kde chci. To byl další problém, který mě trápil. Už jsem viděla barvitě, jak jsem majitelkou domu, kde momentálně bydlela babička. Jak se tam všechno zelená a kvete a já jsem šťastná a mám kolem sebe spoustu dětí. Určitě bych pěstovala bylinky a léčila bych všechny v okolí. Měla bych koně. Ano. Aspoň jednoho. A žila bych, jako princezna. Sice bych pracovala, ale protože by mě to bavilo, tak bych byla spokojená a plná energie.

Kdybych měla tu možnost, že bych už viděla do toho dvora, tak bych určitě neluštila, co tam někdo píše do dopisu, i kdyby byl určený pro mě. Ale tady to dokresluje písničku. Faktem je, že v naší době by asi nikdo nepsal psaní pod kloboučkem a na koleně. No, kdybych tenkrát od našich dostala dopis, tak by mě asi udělal radost, ale raději jsem jezdila domů a ... no počkat. Tady už vlastně doma nebylo. Na druhou stranu, když se na to tak podívám. Nic bych neměnila. V tom domě je paní moje sestra, má kolem dva krásné syny, manžela a na zahrádce opravdu voní bylinky a ona léčí a pomáhá lidem v okolí. Je fyzioterapeutka. Koně nemá. Jen teď si pořídili štěně. A pak, že se sny neplní, i když někomu jinému.

Kdybych byla dnes tím sokolem, tak bych určitě lítala nad jejich dvorem a taky bych nakoukla k našim do toho domu, kam se mi tenkrát ale vůbec nechtělo. A byla bych asi spokojená. Aspoň sama za sebe.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

MPSV spustilo elektronickou verzi Slovníku sociálního zabezpečení

Potřebujete se rychle zorientovat v pojmech z důchodového a nemocenského pojištění, sociálních dávek, zaměstnanosti či sociálních služeb? Pomoci vám v tom může e-verze Slovníku sociálního zabezpečení, kterou spustilo MPSV. Jedná se o první aplikaci svého druhu, která je zaměřena na oblast sociální sféry. Elektronickou verzi slovníku najdete na stránkách slovník.mpsv.cz

Elektronickou verzi slovníku najdete na stránkách slovník.mpsv.cz. Vyhledávat v něm můžete několika způsoby. Klíčové slovo nebo frázi zadáte do vyhledávacího pole v horní části stránky, případně heslo najdete podle počátečního písmene. Nebo můžete kliknout na některé z jednotlivých kategorií, jako například dávky v hmotné nouzi, důchodové pojištění či příspěvek na péči.

Aplikace je zpracována tak, aby ve srozumitelné formě přiblížila pojmy, které mohou být pro člověka někdy složité na pochopení. Šlo zejména o to, aby se čtenář v problematice rychle a snadno zorientoval, a také aby se dozvěděl, kde může najít podrobnější informace. Jednotlivá hesla se budou v případě legislativních změn průběžně aktualizovat. Slovník nenahrazuje platné právní předpisy, ale jeho cílem je ve zjednodušené podobě vysvětlit mnohdy složitě popsané pojmy z oblasti sociálního zabezpečení.

Elektronická verze přichází po vydání tištěné publikace Slovníku sociálního zabezpečení, která

vzbudila mezi odbornou i laickou veřejností takový ohlas, že v současné době chystáme její dotisk. Publikaci vydalo MPSV v loňském roce společně s Českou správou sociálního zabezpečení (ČSSZ). Slovník byl vydán u příležitosti 25. výročí od vzniku ČSSZ a 90 let od vzniku prvního moderního zákona o sociálním pojištění na našem území.

Vláda schválila otcovskou dovolenou a rozšíří se i okruh lidí s nárokem na sirotčí důchod

Novopečení tatínkové budou mít od začátku příštího roku možnost využít po narození potomka týdenní otcovskou dovolenou. V rámci novely zákona o nemocenském pojištění se rozšíří i okruh lidí s nárokem na sirotčí důchod a nově budou mít nárok na nemocenskou i dobrovolní hasiči.

Otcovská dovolená bude fungovat jako nová dávka, z nemocenského pojištění bude otec dítěte po jeden týden dostávat 70 procent vyměřovacího základu svého výdělku. Podpora bude stejná jako výše peněžité pomoci v mateřství. Nástup na otcovskou dovolenou bude možný v období šesti týdnů ode dne narození dítěte a týdenní otcovskou nebude možné přerušit.

V rámci návrhu novely o nemocenském pojištění se rozšíří i okruh lidí s nárokem na sirotčí důchod. Praktické zkušenosti ukazují, že i přes dosud provedená zmírnění podmínky potřebné doby pojištění rodičů se stále vyskytují případy, kdy nárok na sirotčí důchod nevznikne. Proto se stanoví další alternativní podmínka pro vznik nároku na sirotčí důchod. Penzi budou mít

šanci získat sirotci, pokud jejich zemřelému rodiči bylo méně než 28 let a platil v posledních deseti letech aspoň jeden rok sociální odvody. U zemřelého rodiče staršího 38 let se podmínka potřebné doby pojištění bude považovat za splněnou, byla-li získána v období dvacet let přede dnem smrti a potřebná doba placeného pojištění přitom bude činit aspoň dva roky.

Nově budou mít nárok na nemocenskou i dobrovolní hasiči. Podstatou návrhu je, že denní výše nemocenského při dočasné pracovní neschopnosti nebo karanténě, které vzniknou v důsledku prováděných záchranných nebo likvidačních prací, bude činit sto procent denního vyměřovacího základu. Dopad na rozpočet bude minimální, řádově v desítkách tisíc korun – přibližně 27 tisíc korun.

Zdroj: Ministerstvo práce a sociálních věcí

NÁVRAT K PŘÍRODĚ

Lidé pracující na zahradě jsou se životem spokojenější a netrpí depresemi.

To jsem si dnes přečetla v nadpise na facebooku. Ano, taky chodím navštěvovat tohoto žrouta času. Občas se tam i něco dozvím. Je před námi měsíc červen a v úvozech cest a ne mezích kvetou „kozičky“. Tedy Bez Černý. Je to jedna z mých oblíbených bylinek. Je to keř, maximálně 3 metry vysoký, většinou je ale nižší. Laty krémových květů mají v sobě hodně pylu a jsou léčivé. Když si je nasušíme, pomohou nám v době nachlazení. Smícháme-li je s květem lípy srdčité, nebo

malolisté, v poměru 1:1, dostaneme vynikající čaj na nachlazení, který nás postaví na nohy za poloviční dobu, než léky z lékárny.

Začínají senoseče a jarní bylinky se pomalu vytrácejí. Už nemají tu sílu. Tedy mrkneme na zahrádku. Tady nám roste meduňka. Tu si taky nasušíme a uskladníme. Ale můžeme si dělat dobrou citronádu s lístky z meduňky, osvěží a zažene žízeň. Meduňka nás uklidní, pomůže nám s trávením, tedy jeho poruchami a lidičky, co už mají po čtyřicítce, tak ty by ji měli pít preventivně. Může se užívat dlouhodobě. Ale stejně bych po třech týdnech dala pauzu, aby se nám nepřepila.

Než nám dobromysl (oregano) rozkvetne, můžeme ho taky ořezat a nasušit si. Však víte, jak je dobré oregano v kuchyni. Podobná rodem je majoránka. Natě se sklízí, když květenství tvoří „berušky“. Tedy rostlina má poupata, která ještě nerozpukají. Tehdy je nať nejvíc aromatická. Čajík z oregana nám také pomůže při trávení a zklidní naše nervy. Proto ho asi temperamentní Italové tolik používají.

Další bylinky rostoucí v naší zahrádce jsou třeba kopr, pažitka, natě petržele také listy malin a rybízu by se daly sbírat. Já mám ale raději zralé plody, které můžeme trhat už koncem tohoto měsíce. O jejich prospěchu pro zdraví asi nemusím dlouho psát. Zahradní jahody se hodí opravdu jen ke konzumaci. Jejich listy nejsou léčivé. K tomu se musí vyrazit na jahody lesní, které jsou vzácností a navíc listy se sbírají před květem rostlin. Letos tedy už ne.

Kolem svatého Jana se sbíralo devatero bylin. Pátrala jsem po tom, jaké to jsou, ale byliny se krajově liší, tedy aspoň o třezalece se zmíním. Tady tedy kvete

až později. Ale ta první má největší sílu. Pokud s ní chcete o svatojánské noci čarovat, dejte ji pod polštář. Prý se vám bude zdát o budoucím ženichovi. Ale pro mě má význam spíše, jako léčivka. O ni možná až v červenci.

Lipový květ se také musí natrhat a doufám, že nebude plný mšic, jako loni. Kromě toho, že uklidní a vnitřně prohřeje, je dobrý na pocení a při nachlazení. Můžeme ho přidat již ke zmíněným bezinkám. Potom je účinek málem zázračný.

Ještě jsem si vzpomněla: Ale už asi bude také pozdě, i když nevím. Jaro bylo chladnější, tak třeba se to ještě podaří. Natrhejte si smrkové konečky a prosypejte v čtyřlitrové láhvi cukrem. Dejte za okno a po cca 5 až 6 týdnech stočte šťávu. Je lahodná a pomůže při zklidnění kašle a posílí imunitu. V zimě se bude zaručeně hodit.

Jestli chcete zase nějaký receptík, tak tady je. Ano, už je čas. Kolem svatého Jana (24. 6.) se mají sbírat ořechy na likér. Nesmí mít pevné skořápky. Tak pro to. Vyzkoušejte ho...

Babičkin orechový likér

Suroviny a postup:

Moja vnučka Soňa na Jána oberie susedove orechy. Ja ich poumývam, nechám odkvapkať, potom každý napoly prekrojím, dám do dvojlitrového zaváracieho pohára a zalejem litrom vínovice. Majú byť celkom zaliate. Navrch dám papier, potom igelit a dobre tuho to zaviažem. Dám do okna tri mesiace na slnko zrieť. Keď nesvieti slnko, tak sa musia uskromniť – namiesto slniečka sa občas teplými očami na ne pozriem ja, aby veľmi nevychladli, lebo by nevyzierali. Majú sa tam pridávať ešte všelijaké veci, ktoré ja

nemám, ani neviem, kde by som ich vzala – estragón, enciánový koreň a tak. Tak to tam ani nepíš. Dávam však dobre umytý pokrájaný pomaranč. Ja ho pridávam až po troch mesiacoch. Po troch mesiacoch sa to scedí. Na každý liter liehu sa počíta 0,5 kg cukru, ktorý sa uvarí v trištvrte litri vody. Sirup sa nechá vychladnúť a prefiltruje sa (cez handričku) do neho alkohol z orechov. Tekutina sa zleje do fliaš a fľaše sa dobre uzavrujú korkovými zátkami. Orechový likér je tým lepší, čím dlhšie stojí. Poznámka: Na každý liter alkoholu sa môže pridať nadrobno pokrájaný pomaranč.

Pro ty, co neví, tak encián je hořec. Doufám, že vás ta slovenčina nezaskočila. Ale bylo by to škoda překládat. Je to autentické. Tak zase za měsíc...

Ilona Ptáčková

SLEPECKÁ HŮL S MOBILEM

Čeští vědci vyvinuli slepeckou hůl, která se spojí s mobilem a pomůže navigovat nevidomého

- **Hůl s pomocí kamery chytrého telefonu přenáší obraz místa, kudy nevidomý jde.**
- **Asistent nebo rodina tak vidí jeho pohyb a mohou ho v reálném čase navigovat.**
- **T-Mobile slíbil, že bude do zařízení poskytovat data zdarma.**

Nevidomý člověk se ztratil v ulicích, neví, kde je ani kudy se vydat. Nemusí ale tápat kolem a doufat, že mu pomůže někdo z kolemjdoucích. Stiskem tlačítka na své slepecké holi se spojí s asistentem, který přes kameru jeho smartphonu vidí, kde se nevidomý právě pohybuje, a může ho navigovat k cíli. Nebo mu pomůže najít správný zvonek na dveřích, zboží v regálu či lékařskou ordinaci.

Hůl pro nevidomé, která má v sobě speciální zařízení, jež umí propojit slepého člověka pomocí mobilu s navigačním střediskem a usnadnit mu tak orientaci v prostoru, vyvinula Elektrotechnická fakulta pražského Českého vysokého učení technického (FEL ČVUT).

Nevidomý hůl ovládá prostřednictvím několika tlačítek, která majitele přihlásí do navigačního střediska, aktivují kameru v chytrém telefonu a umožní hlasovou komunikaci s asistentem ve středisku. Smartphone má

chodec pověšený na krku, aby kamera snímala přesně to, co by daný člověk viděl a nepřekážel mu v rukou.

Na jedno nabití vydrží toto zařízení fungovat asi šestnáct hodin a stává se tak náhradníma očima svého majitele. Slepého člověka mohou navigovat nejen asistenti ve středisku, ale například i jeho rodina či přátelé. Prvních několik prototypů holí už vědci z FEL rozdali nevidomým ve městě Sokolov na Karlovarsku, kteří je teď testují. Nově přidali také jedno tlačítko navíc, které při přidržení po dobu několika sekund zavolá na dané místo policejní hlídku.

"Jsem velice rád, že se nám podařilo projekt realizovat, protože výraznou měrou přispěje ke zkvalitnění života nevidomých," říká k výsledku projektu jeho řešitel Jiří Chod z FEL. "Naším prvořadým úkolem je nyní zajistit sériovou výrobu bílých holí tak, aby je ve druhém čtvrtletí roku mohli převzít první zájemci. Pro ně budou připravena školicí centra v Praze a Brně a následně obdrží nové SIM karty s datovým připojením," dodává Chod.

Příbuzný nebo asistent, který nevidomého naviguje, zároveň na svém monitoru na mapě živě pomocí GPS vidí bod, kde se nevidomý právě nachází. Může mu tedy hlásit i informace typu: obchod je o dvě ulice dál a pak doleva.

První, co slepý člověk venku udělá, je, že si hůl zapne a ona se sama přihlásí ke smartphonu a propojí se s jeho kamerou. "Ten, kdo s navigací pomáhá, vidí to, co má slepý člověk v zorném poli. Zároveň se s ním může

propojit hlasem. To funguje tak, že jdete po ulici se zařízením a někdo vás z tepla domova naviguje," popisuje Michal Rada, který na projektu s vědci spolupracoval.

Hůl pracuje s daty mobilních sítí 2G, 3G a 4G, pomocí nichž zabezpečuje hlasovou komunikaci a přenos obrazu. Data poskytl partner projektu - operátor T-Mobile, který slíbil, že bude nevidomým zprostředkovávat datové přenosy bezplatně.

Jestli se fakultě podaří získat finance z grantů, chtějí se výzkumníci z týmu Jiřího Choda zaměřit na vývoj speciálních "brýlí", které budou propojeny s kamerou, sluchátky a mikrofonem a měly by umožnit zejména lepší využití obrazu.

Zdroj: www.cnews.cz

SLADCE A ZDRAVĚ

Čím dál tím častěji se mluví o cukru. O jeho škodlivosti pro lidský organismus či o závislosti, kterou si na něm tělo vytváří. Cukr lze postupně nahradit a omezit tak jeho příjem. Mezi taková sladidla patří například javorový sirup, sirup z agáve, jakonu, kokosový cukr atd. Další fintou je slazení ovocem, například rozmixovanými sušenými datlemi nebo rozinkami, které můžete přidávat do těst namísto cukru, jogurtů nebo cereálií.

Přidáváme další recept na zdravé mlsání.

Tvarohové tartaletky s brusinkami

250 g nízkotučný tvaroh, 75 g jogurt bílý 3%, 50 g vejce, 10 g cukr vanilkový nebo kokosový, stévie na doslazení, 15 g sušené brusinky, 1 lžička citronové šťávy, 1/2 kypřicí prášku, máslo nebo kokosový olej na vymazání, strouhaný kokos na vysypání formiček, 50 g mango, lžíce pomerančové šťávy, jahoda, strouhaný kokos

Postup: Ingredience na tartaletky vyšleháme ručním mixérem, dochutíme stévií, citrónovou šťávou a nakonec přimícháme kypřicí prášek. Formičky vymažeme máslem, vysypeme strouhaným kokosem, nalijeme do nich tvarohovou směs a posypeme brusinkami. Pečeme na 165 °C, až tvaroh začne zlátnout. Hotové tartaletky přelijeme rozmixovaným mangem s pomerančovou šťávou, ozdobíme jahodou (ta je v kombinaci s mangem úžasná) a lehce posypeme strouhaným kokosem.

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

NE-VIDITELNÁ ZOO

KDY: 4. 6. 2016 – 5. 6. 2016 od 10:00 hod. do 15:00 hod

KDE: v Centru PodpoVRCH a areálu Zoo Jihlava

Přijďte si vyzkoušet, jak svět a zoo vnímají nevidomí!

- **Dotkněte se zvířat**
- **Ukázka práce vodícího psa**
(pod vedením organizace TyfloCentrum Jihlava o.p.s.)
- **Káva po.tmě**
(pouze v sobotu od 13 do 16 hodin, ve spolupráci se SVOŠS Jihlava o.p.s.)

Možnost vyzkoušení kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené (TyfloCentrum Jihlava o.p.s., Tyfloservis o.p.s., a SPC Jihlava)

Osoby se zrakovým postižením (držitelé průkazu ZTP a ZTP-P) mají tento den vstup zdarma.

Vladimír Zadražil - výstava dřevěných soch

KDY: 1. 4. 2016 - 30. 6. 2016

KDE: Galerie Hotelu Gustav Mahler

Galerie je otevřena každý den od 9.00 do 17.00 hodin.

Očima generací - "Souznění" v Jihlavě

KDY: 7. 5. 2016 - 12. 6. 2016

KDE: Radnice v Jihlavě

Mezigenerační výstava výtvarných a literárních prací dětí, mládeže a seniorů Kraje Vysočina přinese různorodé pohledy na vztahy mezi generacemi, mezi vrstevníky i v rodině. Pohledy a pocity mohou být různé, avšak vzájemné sdílení prostřednictvím této výstavy již samo o sobě souzněním bude.

Dr. Emil Holub - africký cestovatel

KDY: 1. 4. 2016 - 31. 7. 2016

KDE: ZOO Jihlava

Výstava o životě Emila Holuba, jeho díle a putování po Africe.

Škola v africké vesnici Matongo.

Hudba tisíců - Mahler 2016 – Jihlava

KDY: 18. 5. 2016 - 6. 7. 2016

KDE: Centrum města Jihlava

Již více než deset let propuká v polovině měsíce května v centru Vysočiny městě Jihlavě velkolepá hudební akce „Mezinárodní festival Mahler“, která zahrnuje sérii koncertů vážné hudby, upomínajících na tvorbu Gustava Mahlera i dalších významných skladatelů vážné hudby.

Beseda o výživě, živé stravě a životě

KDY: 23. 6. 2016 od 16:00 hod.

KDE: Městská knihovna Jihlava pobočka na Kosově

Beseda s **Tomášem Sluncem**, vstupné **50,- Kč**

AKCE V ČERVNU V TYFLOCENTRU JIHLAVA

2. 6. 2016 – BESEDA S PANEM ZMEŠKALEM

BESEDA S BĚŽCEM ONDŘEJEM ZMEŠKALEM, KLIENTEM TYFLOCENTRA JIHLAVA, KTERÝ NEDÁVNO ZDOLAL MARATON NA VELKÉ ČÍNSKÉ ZEDI. TĚŠIT SE MŮŽE NA ZAJÍMAVÉ VYPRÁVĚNÍ S JEŠTĚ ZAJÍMAVĚJŠÍMI FOTOGRAFIEMI.

OD 9:00 HOD. DO 11:00 HOD. V TYFLOCENTRU JIHLAVA
O.P.S. BRNĚNSKÁ 8.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI

8. 6. 2016 – TRADIČNÍ KAŽDOROČNÍ DOSTAVENÍČKO DO KOLNIČKY

VYDEJTE SE SPOLEČNĚ S NÁMI NA PĚŠÍ VÝLET DO KOLNIČKY DO LUK NAD JIHLAVOU. PRO TY KDO JSTE S NÁMI JEŠTĚ NEBYLI A NEVÍTE CO JE TO KOLNIČKA, TAK KOLNIČKA JE RODINNÁ HOSPŮDKA VYBUDOVANÁ DOSLOVA NA ZELENÉ ZAHRADĚ UPROSTŘED MĚSTYSE LUKA. SRAZ V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S., BRNĚNSKÁ 8 V 8:45 HOD. ODJEZD Z MASARYKOVA NÁM. DOLNÍHO LINKOU Č. 12 V 9:17 HOD. KTEROU SE PŘIBLIŽÍME K MALÉMU BERANOVU. POTÉ PŮJDEME PO CYKLOSTEZCE PODÉL ŘEKY JIHLAVY AŽ DO LUK NAD JIHLAVOU. CELKOVÁ DÉLKA PĚŠÍ TRASY JE 8 KM. NÁVRAT DO JIHLAVY AUTOBUSEM V 13:20 HOD., POKUD NEBUDEME STÍHAT, BUDEME SE VRACET V 14:10 HOD. PŘIBLIŽNĚ. ZÁLEŽÍ NA TOM, JAK MOC RYCHLE PŮJDEME ÚSMĚV. JE SAMOZŘEJMÉ, ŽE TEMPO CHŮZE BUDE PŘÍZPŮSOBENO NEJPOMALEJŠÍMU. ZA NEPŘÍZNIVÉHO POČASÍ BUDE PROCHÁZKA ODLOŽENA NA JINÝ TERMÍN.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 7. 6. 2016.

9. 6. 2016 – POVÍDÁNÍ O LÉČIVÝCH PRODUKTECH FIRMY JUST

PŘÁTELSKÉ POVÍDÁNÍ O LÉČIVÝCH PRODUKTECH ŠVÝCARSKÉ FIRMY JUST S PANÍ LEONOU PROCHÁZKOVOU. V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. OD 13:00 HOD.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 8. 6. 2016.

15. 6. 2016 – ZVUKOVÁ STŘELBA

POKRAČOVÁNÍ TURNAJE VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ BUDE PROBÍHAT NA BRNĚNSKÉ 8 OD 10:00 HOD. BĚHEM TURNAJE BUDE PŘIPRAVENO OBČERSTVENÍ. PRO NEJLEPŠÍHO STŘELCE JE PŘIPRAVENA ODMĚNA.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 13. 6. 2016.

22. 6. 2016 – VÝSTAVA CÍSAŘ KAREL IV.

Česko-bavorská zemská výstava Císař Karel IV. 1316–2016 pořádaná při příležitosti 700. výročí narození tohoto výjimečného panovníka představí v Praze i v Norimberku mimořádný výběr památek kultury a umění jeho doby. Výstava se koná ve Valdštejnské jízdárně v Praze.

Sraz na autobusovém nádraží v hale v Jihlavě v 8:30 hod. Odjezd z Jihlavy v 8:45 hod. příjezd do Prahy v 10:20 hod. na Florenc. Odjezd z Prahy v 15:30 hod. předpokládaný návrat do Jihlavy v 17:05 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 10. 6. 2016.

23. 6. 2016 – TRÉNINK PAMĚTI S PANEM ING. BERÁNKEM

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

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 21. 6. 2016.

29. 6. 2016 – PSYCHICKÁ ODOLNOST S PHDR. DANOU MARKOVOU

PANÍ PHDR. DANA MARKOVÁ VÁS ZVE NA OPĚTOVNÉ SPOLEČNÉ SETKÁNÍ. TÉMATEM BUDE PSYCHICKÁ ODOLNOST A JEJÍ ZVYŠOVÁNÍ. SETKÁNÍ PROBĚHNE NA ADRESE CHLUMOVA 1A OD 9:00 HOD.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 27. 6. 2016.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci ČERVNU

Eva Bočková

Vladimír Bodiš

Jaroslava Dadučová

Jana Tučková

František Hynek

**K narozeninám je tu od nás na podporu Vašeho
zdraví vtip. Neboť smích léčí☺**

Veze slečna nevidomého kamaráda, na křižovatce si to
neuvědomí a povídá: „Vidíš něco zprava?“
„Nevidím, ale až to ucítím, tak ti řeknu!”

NAŠI DÁRCI A PARTNEŘI



S podporou statutárního
města Jihlavy



**:: Centrum
komplexní
péče**
DOBŘICHOVICE s.r.o.



Soukromí dárci:

Paní Jaroslava Brabcová

Pan Lukáš Franc

Pan Michal Vaňkát

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