

ÚNOR 2017

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



***Únor bílý a mrazy naději na úrodu
posílí.
Mrzne až praští a my s klienty plně
využíváme bruslí.***

Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI	3
TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ	5
CESTA JIŽNÍ AMERIKOU.....	6
KNIHY DO UŠÍ.....	10
KVÍZ.....	11
ÚNOROVÉ PRANÍ S PŘEDSEVZETÍM	13
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ.....	16
ZAJÍMAVOST	19
NEBUĎTE OFF BUĎTE ON.....	23
AKCE V ÚNORU	24
BLAHOPŘÁNÍ.....	26
DÁRCI A SPONZOŘI	28

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

vítáme Vás v dalším zimním měsíci, únoru. Doufám, že jste v lednu nezmrzli, neboť nás po několika letech přišla navštívit zase ta opravdová, třeskutě mrazivá a zasněžená zima.

Poohlédneme se za minulým měsícem, kdy jste se mohli zúčastnit několika akcí, jako byl například trénink paměti, přednáška cestovatele pana Blažíčka a jeho cesta Jižní Amerikou, zvukové střelby a také jsme si zašli trošku protáhnout tělo a to bruslením. Nesmíme zapomenout také na lednové informativní posezení, kde jste se dozvěděli důležité informace a změny, které se týkají TyfloCentra Jihlava.

K poslednímu dni měsíce ledna se s námi rozloučili pracovnice Lea Kazatelová, DiS. a Veronika Šustrová, DiS.

A na jaké akce se můžete těšit v únoru? V únoru se vydáme za Robertem Kotrbou na ochutnávku čajů, dále za námi zavítá paní Zimenová s přednáškou o glaukomu a cukrovce. Zúčastnit se můžete také tréninku paměti nebo si přijít zabruslit.

Těšíme se na společné setkání s Vámi.

*S časopisem Strípky 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, Hana Cabajová, DiS.*

TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ

Dne 25. 1. 2017 jsme uskutečnili mini turnaj ve zvukové střelbě, který začal v deset hodin. Zúčastnili se ho 4 klienti.

Turnaj jsme si zpříjemnili malým občerstvením ve formě párku v rohlíku a teplého nápoje- kávy a čaje.

Vítězem turnaje se stal překvapivě Zdeněk Šopa a za své prvenství vyhrál reflexní batůžek. Gratulujeme výherci a těšíme se na další souboj ve zvukové střelbě.

V následující tabulce můžete vidět, jaké bylo pořadí jednotlivých hráčů, kteří se do turnaje zapojili dne 25. 1. 2017 v TyfloCentru Jihlava.

Pořadí	Jméno	1. Kolo	2. Kolo	3. Kolo	Celkový počet bodů
1.	Z. Šopa	99,4	100	100	299,4
2.	J. Vondra	99,4	96,5	100	295,9
3.	A. Mátl	96,3	98,4	95,1	289,8
4.	J. Tučková	79	78,4	94,6	252

Všem vám děkujeme za účast a těšíme se na další setkání s vámi na příštím turnaji.

PŘEDNÁŠKA PANA BLAŽÍČKA – CESTA JIŽNÍ AMERIKOU

Peru - Bolívie - Argentina - - Brazílie. Vybral ty největší jihoamerické lahůdky a spojil je v jedno. Od historických památek, přírody, sportu, místních jídel, pití a hlavně lidí...

Jan Blažíček z Jihlavy, vystudovaný zemědělský inženýr, si cestování po planetě Zemi užil jako poradce, zakladatel farem a průvodce. Spíš počítá státy světa, ve kterých nebyl, než obráceně.



Na obrázku Machu Picchu

Peru: Peru patří k největším zemím Jižní Ameriky, je to republika, žije zde 28 miliónu obyvatel, hlavní město je Lima. Peru se přezdívá Město králů. Hlavním jazykem je španělština, ale hodně Peruánců používá ajmarštinu a

kečuánštinu. V Peru je nebezpečno, ve městech hlídkují obrněné transportéry. V zemi se pěstuje koka. Jedná se o malý strom, či keř a z toho se využívají lístky. Lidé je tam běžně žvýkají při každé příležitosti. Má léčebné účinky, např. při horské nemoci. Z listů koky se také vaří kokain, kterým je Peru hlavním vývozcem. Hlavním zdrojem obživy je zde výroba kokainu, dále pěstování brambor, kterých mají 1200 odrůd, pěstování rýže, kukuřice a lov ryb. Ryby jsou také hlavní surovinou při přípravě zdejšího jídla. Jedním z regionů Peru je Cusco. Bylo hlavním městem Říše Inků, nachází se zde mnoho památek. Mezi Peru a Bolívií se nachází nejvýše položené sladkovodní jezero na světě – Titicaca. Rozkládá se ve výšce 3812 m. n. mořem. Žijí zde Arméni a Kečuáni. Zajímavostí je, že lidé zde žijící neopouštějí jezero, žijí na menších plovoucích ostrovech. Místní obyvatelé neumějí plavat, a pokud někdo propadne do vody, nezachraňují ho. Buď se sám dostane zpět na ostrov, nebo se utopí. Do vody také pohřbívají zemřelé obyvatele.

Vysoko v horách je vystavěné Machu Picchu neboli Ztracené město Inků. Bylo objeveno v roce 1911, do té doby bylo utopeno v pralese. Po řece sem výprava dorazí po 5 ti dnech, potom se jde pěšky. Je zde 16 km cest. Nachází se tu zhruba 200 dochovaných staveb, které jsou postavené z opracovaných na sebe postavených kamenů. Nejtypičtějším zvířetem jsou tu lamy, které slouží především k výrobě oblečení, jako

tažná zvířata a samozřejmě také jako potrava. Klasickým jídlem je zde morče.

Bolívie: Bolívie je republika, žije zde 9 – 10 miliónu obyvatel, hlavním městem je La Paz, které je nejvýše položeným hlavním městem na světě. Měna je Bolivian. Bolívie se nazývá Tibetem Ameriky. Patří k nejchudším a nejméně rozvinutým zemím Jižní Ameriky. Je zde vysoká kriminalita. Pokud si v restauraci objednáte jídlo, teprve na základě vaší objednávky jdou zabít dané zvíře a pak připravují pokrm. Proto je žádoucí si objednat například večeři hned ráno. V Bolívii se nachází nejvýše položená sjezdovka na světě – Chacaltaya. Lyžuje se tu celoročně, sjezd po sjezdovce trvá 2 hodiny.

Argentina: oficiálně Argentinská republika, leží na jihu Jižní Ameriky, má 41 miliónů obyvatel. Hlavním městem je Buenos Aires. Argentina je uváděná jako Země stříbra. Nachází se tu mnoho secesních domů. Argentina je proslavená typickým tancem – tangem. Málokdo ví, že je to původně tanec mužů. V Argentině se nachází 275 vodopádů, které se sbíhají a jsou vysoké 70 metrů. Není však vhodné se tu koupat, neboť vodní plochy stráží krokodýli. Z dalších zdejších zvířat můžeme zmínit tukany, papoušky nebo plameňáky. Klasickým místním pokrmem je Churrasco – 0,5 kg porce býka. V restauracích se tedy vaří převážně steaky a na jídlo můžete čekat klidně 4 – 5 hodin. Čekání si lidé krátí popíjením červeného vína. Na každém rohu se tu

prodávají podobizny slavných osobností – Evita, Diego Maradona, Che Guevara...

Brazílie: Brazílie je největší a nejlidnatější stát Jižní Ameriky, je to moderní město. Hlavním městem je Brasilia. Oficiálním jazykem je portugalština. Na území Brazílie se nachází největší tropický deštný les na světě – Amazonský prales. Brazílie je známá především karnevalem v Riu de Janeiro. Dále pláží Copacobana, která je ve skutečnosti ne příliš lákavou pláží, neboť se nachází hned vedle paneláků, za rušnou silnicí. Dále je známá sochou Krista Spasitele, která se nachází na pahorku Korkovado. Socha je vysoká 30 metrů, podstavec měří 7 metrů. Byla dopravena z Paříže 12. 10. 1931. V Brazílii se nachází i největší fotbalový stadion na světě. Nejoblíbenějším pokrmem je zde „fejsováda“ – je to rýže, uvařený vepřový jazyk, kuřecí, vepřové a hovězí maso přelité fazolovou omáčkou. Jako nápoj je tu oblíbené pivo.

Na tuto přednášku byla hojná účast klientů. Jsme rádi, že si pan Blažíček opět našel čas a zprostředkoval nám informace a osobní dojmy ze zemí Jižní Ameriky.

Článek napsala paní Cabajová, DiS.

KNIHY DO UŠÍ

40 DNÍ PĚŠKY DO JERUZALÉMA

Žánr: cestování, cestopis

Autor: Ladislav Zibura

Dostupné z: Městská knihovna Jihlava, hudební oddělení, 3. poschodí v hlavní budově

O pouti bez cukrové vaty. Největší cestovatelské dobrodružství od dob Honzíkovy cesty.

Dvaadvacetiletý Ladislav Zibura v létě sbalil svůj život do 12 kilogramů, hodil batoh na záda a vypravil se po vlastních do Jeruzaléma. Bez mapy a orientačního smyslu pěšky ušel 1 400 kilometrů napříč rozpálenou krajinou Turecka a Izraele, stanul pod Zdí nářků a prožil největší dobrodružství svého života. Jeho cesta je příběhem omylů, pozoruhodných setkání, puchýřů a opruzenin. Těšte se na vyprávění cynického kavárenského povaleče, který vám svým laskavě nekorektním humorem dokáže, že poutník rozhodně nemusí být katolík, asketa ani nudný člověk

Pár úryvků z knihy:

O původu cudnosti: 50% Tureckých dívek zůstává pannami až do svatby. Není to ale kvůli náboženství. Jsou jenom příliš ošklivé.

Tanec s vlky: Psů se nemusíš bát. Ví, že kdyby někoho kousli, tak je zastřelíme. No dobře, ale pořád jsou velký a je jich hodně. Zas tolik ne, už jsme jich dost zastřelili.

KVÍZ

Také se Vám stává, že Vaše paměť ztrácí pružnost a vy už nevíte, kdy jste co dělali, co jste měli včera k obědu?

Prostě už Vám nefunguje krátkodobá paměť? Tak si vyzkoušejte tu dlouhodobou „úsměv“

1, Kdo byl nejstarším prezidentem Československa?

- a) Václav Havel
- b) T. G. Masaryk
- c) Klement Gottwald

2, Která historická osobnost je nejstarší?

- a) Albert Einstein
- b) J. A. Komenský
- c) Jan Hus

3, Jaká pohádka je nejstarší?

- a) Tři Bratři
- b) Byl jednou jeden král
- c) Tajemství staré bambitky

4, Která kulturní památka je nejstarší?

- a) zámek Červená Lhota
- b) zámek Litomyšl
- c) hrad Karlštejn

5, Co je nejstarší?

- a) starověk
- b) pravěk
- c) středověk

6, Jaká historická událost je nejstarší?

- a) upálení Mistra Jana Husa
- b) bitva na Bílé Hoře
- c) první světová válka

7, Které zvíře se dožívá nejvíce let?

- a) pes
- b) pštros
- c) želva

8, Které písmo je nejstarší?

- a) Hieroglyfy
- b) Klínové písmo
- c) Braillovo písmo

9, Které rostliny patří mezi nejstarší?

- a) kaktusy
- b) řasy
- c) borovice

10, Která etapa vývoje života na zemi je nejstarší?

- a) Starohory
- b) Prvohory
- c) Prahory

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

laznickova@tyflocentrumjihlava.cz

Správné odpovědi se dozvíte v lednovém vydání Střípků
První, kdo zašle správnou odpověď, **ZÍSKÁ ODMĚNU.**

ÚNOROVÉ PRANÍ S PŘEDSEVZETÍM

A máme tady už druhý měsíc. Od vánoc uplynulo dost času a naše předsevzetí, která jsme si dali na přelomu roku pomalu blednou a odchází na úbytě. Já si raději žádné nedávám. Víím, že ho většinou nedodržím. Ale přece. Většina z nás by ráda dobře vypadala, až odloží zimní oblečení. Musíme si uvědomit, že to, co se na našem těle hromadilo několik měsíců, nemůžeme sundat za pár dní. A taky každý chce, aby změna byla trvalá.

Je třeba vědět některé zásady, které nevědí ani někteří lékaři. (Možná vědí, ale neříkají o nich svým pacientům.) Tak třeba, že hubnutí není o počítání kalorií. Tohle většina lidí brzy vzdá, protože se jim nechce počítat každý den, co je třeba dodržet. Mě překvapilo také to, kolik kalorií potřebuje tělo pro běžný provoz. Tedy pro myšlení, trávení a ostatní funkce, které si ani neuvědomujeme. Asi 66% celkové spotřeby si tělo vezme pro sebe. Samozřejmě, když snížíme příjem kalorií, tak to dělá víc. Tuto dietu může provázet únava a většina lidí si řekne, že jim to za tu námahu nestojí.

Pitný režim. Ano, můžeme se smát těm, co chodí s láhví po městě, ale já se už nesměju. Víím, že je důležité do těla dostat aspoň dva litry čisté vody. Pokud je to víc, je to lepší. Musíme omezit nebo lépe úplně vynechat černý čaj, kávu, ovocné čaje a všechny džusy a sladké

limonády, i vody ochucené umělými sladidly. Většinou škodí našemu zdraví, aniž si to uvědomujeme. Na každých deset kilo váhy máme vypít tři deci vody. Tak si to vypočítejme každý za sebe a když sportujeme, tak ještě půl litru přidáme.

Každý den je třeba ujít 10 000 kroků. To je asi 7,5 kilometru. Ze začátku stačí třeba dojít na další zastávku trolejbusu a postupně dojdeme tam, kam jsme původně trolejbusem chtěli jet. Nejde to vždy, ale jsou i jiné alternativy. Třeba plavání.

A jak to v těle funguje? To, co jsem zatím psala, to je všeobecně známo. Teď napíšu pár poznatků, které jsem si přečetla v časopise Herbář. Dost mě překvapily a myslím, že stojí za to je poslat dál. Všude kolem nás jsou potraviny z rafinované mouky, cukru, přesolené polotovary a plné tuků. Ty tuky ještě nejsou to nejhorší. Těch naše tělo potřebuje denně 30%. Dieta, kde se omezují tuky je hloupost. Dávejme si pozor spíše na sacharidy. Ty jsou jednoduché, nebo složité. (Fruktózový sirup je uměle vytvořený a není vůbec zdravý. To platí i o glukózofruktózovém sirupu). Tady se zastavovat nebudu, protože se v tom sama pořádně nevyznám. Každopádně: Sacharidy jen ráno a v poledne, odpoledne jen při těžké tělesné námaze. Má to souvislost s inzulínem. Pokud je inzulínu v krvi hodně, přibíráme na váze.

Slyšeli jste někdy, že tloušťnutí způsobuje přejídání? Ano, je to tak. Tukové polštářky fungují, jako otok. Tedy. Když má člověk nohy, jako konve, neznamena to, že hodně pije. Jen tělo nemá dostatek tekutin v cévním systému. To stejné platí i u živin. Když jsou v tukových zásobách ukryty kvanta živin, tak máme hlad, protože buňky, které tyhle živiny potřebují, nemají kde brát. Více jídla ale neřeší problém. To platí i u omezení jídla. Je třeba změnit skladbu stravy.

Důležité je tedy si uvědomit, že pokud chceme upravit váhu, musíme jíst více zeleniny, dodržovat pitný režim, hýbat se, nejíst zbytečně moc chleba a vůbec se vyhnout cukru, méně solit... No, prostě je třeba upravit jídelníček tak, aby nám jídlo chutnalo, ale bylo ze základních surovin. Už přece víme, že je to lacinější. Časem si na to zvykneme a budeme spokojení a i o nějaké kilo lehčí. Jestli máte problém, jako jsem ho už měla já, tak jsou tady instituce, které sice musíme zaplatit, ale určitě nám ukážou cestu. Jen na nás je, jestli po ní půjdeme, nebo se necháme svést na scestí...

Článek napsala paní Ptáčková

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

ODVOLÁNÍ

Co je to odvolání? Především se budeme bavit o odvolání vztahující se k zamítnutí příspěvku na péči a to především jejich četnosti.

V praxi může samozřejmě dojít k tomu, že rozhodnutí úřadu práce o příspěvku na péči nebude odpovídat našim očekáváním a korespondovat se skutečným stavem klienta/žadatele. V takovém případě možnost a právo podat proti rozhodnutí odvolání.

Rozhodneme-li se k tomuto kroku, měli bychom si dát v první řadě pozor na místo a lhůtu jeho podání. V rámci odvolacího řízení se odvoláváme k orgánu nadřízenému úřadu práce, kterým je Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen MPSV), ovšem prostřednictvím úřadu práce. Znamená to, že odvolání podáváme na krajskou pobočku Úřadu práce, která napadené rozhodnutí vydala. Podat ho můžeme prostřednictvím České pošty nebo osobně na podatelně úřadu, případně přímo u příslušného pracovníka.

Samozřejmě pokud budete žádat příspěvek na péči a vydáte se sami na úřad práce, jistě sami uznáte, že v tomto případě přílišná samostatnost Vám bude spíše ke škodě. Podáváte odvolání na úřad práce s tím, že nejste sami schopni určitých úkonů a najednou přijdete na úřad bez doprovodu.

Lhůta pro podání odvolání je 15 dnů od doručení rozhodnutí. Tato lhůta začíná běžet následující den po jeho obdržení. Očekáváme-li rozhodnutí správního orgánu, je vhodné z ryze praktických důvodů hlídat poštovní schránku a neodjíždět z místa bydliště. Dopisy

od správního orgánu chodí doporučeně do vlastních rukou. Jak napsat takové odvolání? Odvolání si můžete buď sepsat sami, pokud víte jak, nebo Vám s tím pomůže sociální pracovník v TyfloCentru Jihlava a nebo samotný pracovník úřadu práce. Při sepisování odvolání vycházejte z vyhlášky č. 505/2006 Sb., přílohy č.1, v účinném znění, která stanovuje bližší popis 10 základních životních potřeb, které jsou rozhodné pro přiznání příspěvku na péči. Pozor prováděcí vyhláška 505/2006 byla novelizována a dne 1. 9. 2016 nabyla účinnosti.

Upozornění – u osob DO 18-ti let se nehodnotí úkon péče o domácnost, ostatní úkony se hodnotí s ohledem na vývoj dítěte (tedy srovnání pomoci zdravému dítěti a dítěti se zdravotním postižením).

Na odvolání by mělo být uvedeno, proti jakému rozhodnutí směřuje, (např. proti rozhodnutí o nepřiznání příspěvku na péči), den vydání a konkrétní číslo jednacích daného rozhodnutí.

Dále by mělo obsahovat odůvodnění. V něm uvádíme, v čem spatřujeme rozpor mezi skutečnostmi uvedenými v rozhodnutí a skutečným stavem věcí. Při formulaci odůvodnění je vhodné vycházet přímo z kritérií pro přiznání příspěvku. Máme-li k dispozici aktuální lékařské zprávy dokládající naše tvrzení, které dosud nebyly v rámci řízení k dispozici, určitě je k odvolání přidejme jako jeho přílohu a odkažme na ně i v rámci argumentace.

V závěrečné části na základě výše uvedeného navrhneme to, co odpovídá našemu názoru na danou věc, např. přiznání příspěvku na péči ve vyšším stupni závislosti apod.

Na závěr nesmíme zapomenout ani na vlastnoruční podpis žadatele nebo jeho zástupce. Odvolání podané osobou, která není účastníkem řízení nebo jeho zástupcem, nemůže být akceptováno.

Co se nám v praxi osvědčilo?

1. Před podáním žádosti, ať už se jedná o příspěvek na péči nebo příspěvek na kompenzační pomůcku je nejdůležitějším krokem doručit svému obvodnímu lékaři co nejaktuálnější lékařské zprávy, jak od svého očního lékaře, tak dalších specialistů. Váš obvodní lékař musí mít veškeré dokumenty od ostatních lékařů. To to je velmi důležité, protože praktický lékař Vaši zdravotní dokumentaci poté předá lékařské posudkové službě, která na základě těchto zpráv rozhoduje. Samozřejmě se přihlíží i ke zprávě ze sociálního šetření, ale prvotně je důležité mít komplet v pořádku zdravotní dokumentaci.

2. Pokud Vás čeká sociální šetření, připravte se na něj. S přípravou Vám pomohou sociální pracovníci v TyfloCentru Jihlava. Sociální pracovník s Vámi projde celý průběh sociálního řízení a také jednotlivé otázky, na které se Vás může pracovník z úřadu práce zeptat. Sociální šetření probíhá u Vás v domácnosti. Samozřejmě ne pro každého je přímené otevřít dveře neznámému pracovníkovi z úřadu práce, pustit jej do svého bytu, soukromí a povídat mu o své nelehké životní situaci. V takovém to případě vždy doporučujeme mít u sebe rodinného příslušníka, někoho, komu důvěřujete. Samozřejmě se můžete obrátit i na sociálního pracovníka z TyfloCentra, který Vám pomůže i u

zodpovězení nelehkých otázek a poskytne psychickou podporu.

3. Nevzdávejte to! Vy nejlépe víte, jaký je váš zdravotní stav, a když jste přesvědčeni, že na příspěvek máte nárok, nevzdávejte to a bojujte o něj!

ZAJÍMAVOST

Do kolumbijských slumů svítí slunce skrz PET lahve

Pro většinu obydlených částí světa je elektřina nejvyužívanějším zdrojem energie a její nedostatek či naprostou absenci si většina populace nedokáže představit. Ovšem lokalit bez tohoto energetického příjmu stále není málo a tamější obyvatelé se tam chtě nechtě potýkají s často problematickým hledáním alternativních zdrojů. V rámci ocenění Energy Globe Awards za rok 2015 se umístil i projekt Un Litro de Luz Colombia (Jeden litr pro Kolumbii), jenž využívá kombinaci základních elementů přírody (slunce a vody) a nejrozšířenějšího lidského výrobku (PET lahve).

Tento projekt vychází z konceptu *ProCiclaje* zaměřující se na znovuvyužití a recyklaci vyřazených spotřebních předmětů, v tomto případě recyklovaných PET lahví, díky kterým mohou rodiny s omezenou kapacitou elektřiny nebo zcela bez ní osvětlovat své domácnosti. Myšlenka se uplatnila především v rozvojových a chudých zemích, ve kterých je odebírání elektrického

proudu až příliš velký luxus. Koncept tohoto alternativního osvětlení je opravdu jednoduchý. Jedná se o čiré plastové lahve naplněné vodou a následně zapuštěné do střech obydlí. Sluneční paprsek dopadající na vrchol lahve se díky lomu světla rozptýlí o hladinu do všech stran a tak pravidelně osvětlí celý vnitřní prostor. Přidané bělidlo (zhruba 4 lžičky na litr vody) zabraňuje vzniku řas a jiných bakterií, voda tak zůstává stále průzračná a může tímto způsobem sloužit až pět let. Dalším vítaným faktem je skutečnost, že lehké lahve neprodukují CO₂, což redukuje emise a přispívá tak v boji proti klimatickým změnám – v rámci tohoto konkrétního projektu bylo ušetřeno zhruba 1 372 tun emisí. Autor projektu Ilac Diaz uvádí, že svítivost odpovídá 60wattové žárovce, která je schopná osvětlit prostor 30 m². Jelikož je celý proces založený na slunečním svitu, osvětlení funguje pouze přes den, nicméně v částech, kde je tento koncept využíván, jsou stavení v natolik úzkém sousedství, že se dovnitř kvůli okolní zástavbě nedostává téměř žádné denní světlo. Každý zručnější jedinec si tak může doma vlastnoručně nainstalovat osvětlení z plastové lahve, vody a základního tesařského náčiní. Technologie je enormně levná, což je pro obyvatele chudinských čtvrtí to nejdůležitější. Za elektřinu platili v průměru 18 dolarů za měsíc, teď stačí svítit pomocí elektřiny jen v noci, čímž se energetický výdaj sníží cca na 40 %.

<http://www.ecofuture.cz/>



Nadační fond
Českého rozhlasu



Využití mobilních dotykových zařízení osobami se zrakovým postižením v každodenním životě – pobytový kurz

V TyfloCentru Jihlava, o. p. s. jsme v minulém roce od 1. září do 31. prosince 2016 realizovali projekt Využití mobilních dotykových zařízení osobami se zrakovým postižením v každodenním životě.

Projekt byl realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.

V rámci tohoto projektu byl realizován také pobytový kurz ve dnech 20. – 22. 9. 2016, kterého se zúčastnilo 13 klientů, 2 lektori a 4 asistenti z TyfloCentra Jihlava, o. p. s.

Náplní pobytového kurzu bylo seznámení s mobilními dotykovými zařízeními, aplikacemi a jejich využití nejen pro běžné volání, ale i pro všeobecné používání v každodenním reálném životě – například při rozlišování bankovek, ovládání osobních financí pomocí internetového bankovníctví prostorové orientaci ve známém i neznámém prostředí, příprava itineráře cest,

nakupování potravin, oblečení a dárků pomocí internetových obchodů.

Do konce roku 2016 dále probíhaly individuální konzultace ohledně mobilních dotykových zařízení u lektora p. Radovana Jakubíka. Tyto konzultace je možné využít i po ukončení projektu v rámci naší registrované služby - Sociální rehabilitace.

Těšíme se na Vás v našem TyfloCentru Jihlava, o. p. s.

Bc. Monika Havlíková, DiS.

Nadační fond Českého rozhlasu, Vinohradská 12, 120 00 Praha 2, IČ:

26419068, tel: 221 551 215, fax: 221 551 216

e-mail: granty@rozhlas.cz, www.svetluska.net, bankovní spojení:

Komerční banka, a.s., číslo účtu: 99999 99999/0100

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

Budhismus v každém životě - přednáška

KDY: 15. 2. 2017, od 20:00 hodin

KDE: DIOD

Každý den se věnují meditaci, přesto nežijí v klášteře ani nenosí mnišské roucho. Buddhisté Diamantové cesty neutíkají ze světa, naopak trénují svoji mysl proto, aby si dokázala lépe poradit s každodenními situacemi. Jejich cílem je stav, kdy se v každé situaci můžeme cítit „jako doma“. Co všechno dalšího může meditace člověku přinést, o tom bude mluvit brněnský lektor Roman Lauš.

70 Kč plné vstupné

Keňa v románech

KDY: 1. 2. 2017 v 17:00 hod.

KDE: Přednáškový sál knihovna Jihlava, Hluboká 1
Beseda a autorské čtení se spisovatelkou a cestovatelkou **Hanou Hindrákovou**.

Psychická odolnost

KDY: 9. 2. 2017, od 17:00 hodin

KDE: Přednáškový sál knihovna Jihlava, Hluboká 1

Člověk je dle Ayurvedy považován za zdravého, pokud má zdravé tělo, mysl a duši.

Další z cyklu přednášek Praktická Ayurveda s Ivou Georgievovou. Vstupné 70,- Kč.

AKCE V ÚNORU

1. 2. 2017 – OCHUTNÁVKA ČAJŮ

VE STŘEDU DNE 1. ÚNORA PŮJDEME NA EXKURZI ZA PANEM KOTRBOU, KTERÝ SI PRO NÁS PŘIPRAVIL PROGRAM S OCHUTNÁVKU ČAJŮ A PROHLÍDKOU MASÉRNÝ.
ZAČÁTEK PROGRAMU V 10:00 HOD. SRAZ V TYFLOCENTRU JIHLAVA NA BRNĚNSKÉ 8 NEJPOZDĚJI V 9:30 HOD.
CELKOVÁ KAPACITA JE 10 ÚČASTNÍKŮ.
POZOR! PROSÍME, ABY SI NAHLÁŠENÍ KLIENTI VZALI S SEBOU PŘEZUVKY.
OCHUTNÁVKA BUDE SPOJENA I S MOŽNOSTÍ ZAKOUPENÍ VYBRANÝCH ČAJŮ.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO KONCE MĚSÍCE LEDNA

7. 2. 2017 – ODBORNÁ PŘEDNÁŠKA

V ÚTERÝ 7. ÚNORA JSME SI PRO VÁS PŘIPRAVILI ODBORNOU PŘEDNÁŠKU NA TÉMA GLAUKOM A DIABETES. TĚMITO ODBORNÝMI TÉMATY NÁS PROVEDE MUDR. IRENA ZIMENOVÁ.
PŘEDNÁŠKA SE BUDE KONAT NA ADRESE BRNĚNSKÁ 8 OD 10:00 HOD.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 6. 2. 2017

7. 2. 2017 – SHARECLUB

V RÁMCI PROJEKTU FINANČNÍ SVOBODA PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM ZODPOVĚDNĚ SE USKUTEČNÍ SHARECLUB. OD 9:00 HOD. DO 10:00 HOD. POZOR! NA ADRESE BRNĚNSKÁ 8.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 6. 2. 2017

20. 2. 2017 A DÁLE 27. 2. 2017 – BRUSLENÍ

OD 11:30 HOD. DO 12:30HOD. NA HORÁCKÉM ZIMNÍM STADIONU V JIHLAVĚ. SRAZ V TYFLOCENTRU JIHLAVA NA BRNĚNSKÉ 8 V 11:00 HOD. S SEBOU SI VEZMĚTE BRUSLE. KDO BRUSLE NEMÁ, JE MOŽNOST SI ZA 50,-KČ BRUSLE ZAPŮJČIT. VSTUPNÉ NA LED ČINÍ 10,-KČ.

ZÁJEMCE PROSÍME O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI 5 DNŮ PŘED SAMOTNÝM BRUSLENÍM. JE TO Z DŮVODU ZAJIŠTĚNÍ DOPROVODU.

24. 2. 2017– TRÉNINK PAMĚTI

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 PROSÍME O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 22. 2. 2017

**FOTOGRAFIE Z REALIZOVANÝCH AKTIVIT
NALEZNETE NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH
WWW.TYFLOCENTRUMJIHLAVA.CZ**

AKCE V ÚNORU V RÁMCI PROJEKTU OPZ

Finanční svoboda pro osoby se zrakovým
postižením zodpovědně

7. 2. 2017– ShareClub

V TyfloCentru Jihlava na Brněnské 8 od 9:00 hod.
do 10:00 hod.

Procvičování vědomostí získaných z kurzů OPZ.

21. 2. 2017 - ShareClub

V TyfloCentru Jihlava na adrese Chlumova 1a od
10:00 hod. do 11:30 hod.

Procvičování vědomostí získaných z kurzů OPZ.

Setkání s Mgr. Lenkou Charvátovou.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci únoru

Marie Doležalová

Zdeněk Kaiser

Miluše Bruzlová

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

Kurz lyžování se skládá ze tří částí:

1. připnout lyže, 2. pustit se ze svahu, 3. naučit se chodit
o berlích

DÁRCI A SPONZOŘI



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