

ÚNOR 2018

# STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



**Fotografie z bruslení na Horáckém zimním stadionu v Jihlavě. Na fotografii zleva paní Polanská a sociální pracovnice paní Cabajová, DiS.**

## Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELE TYFLOCENTRA.....	3
KNIHY DO UŠÍ .....	4
VELKÝ SEZNAM VÝHOD .....	5
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	7
E- RECEPT OD LEDNA 2018 .....	9
ZAJÍMAVOST .....	10
IN – OUT .....	13
FACEBOOK FENOMÉN V KOMUNIKACI.....	13
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON .....	16
INFORMATIVNÍ SCHŮZKA.....	17
BRUSLENÍ, JAKO KOUZELNÝ POHYB?.....	20
INZERCE .....	23
ÚNOROVÉ AKCE V TYFLOCENTRU JIHLAVA .....	24
BLAHOPŘÁNÍ .....	28
DÁRCI A SPONZOŘI .....	29

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

Vítáme Vás v únoru, nejkratším zimním měsíci. Jistě je každý z nás zvědavý, zda se ještě objeví typické zimní počasí, nebo jestli už paní zima přestane vystrkovat růžky. Nám, co jsme nuceni dojíždět, už párkrát život zkomplikovala, nicméně oproti jiným zimám je dá se říct stále mírná.

Krátce se ohlédněme za akcemi, které jsme podnikli minulý měsíc. Byli jsme si 2x zabruslit, kdy někteří jedinci se na brusle postavili po 22 letech a musím říct, že hned úspěšně. Nesmíme opomenout informativní schůzku, která se uskutečnila v TyfloCentru, kde jste se mohli dozvědět aktuální informace a změny týkající se sociálních příspěvků a dávek i důležité informace týkající se TyfloCentra.

V únoru plánujeme opět bruslení, ať trochu rozhýbeme svá těla v tomto zimním období. Rádi bychom pro Vás také připravili nějakou pěší túru, neboť i v zimních měsících má příroda své kouzlo. Při nepříznivém počasí by se místo pěší vycházky uskutečnil turnaj ve zvukové střelbě. V řešení je i další akce, kterou pro Vás připravujeme, ale prozatím si ji necháme jako překvapení. Jako každý měsíc, tak i v únoru si pro Vás pan Ing. Jaroslav Beránek připraví trénink paměti.

Těšíme se na společné setkání s Vámi.

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

## KNIHY DO UŠÍ

### 40 DNÍ PĚŠKY DO JERUZALÉMA

**Žánr:** autobiografie, cestopisy

**Autor:** Ladislav Zibura

**Čte:** Ladislav Zibura

**Délka záznamu:** 2 audio CD, 9:32 hod.

**Dostupné z:** Městská knihovna Jihlava

Prožijte 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.

#### OBSAH

Dvaadvacetiletý muž jde pěšky 1 400 kilometrů do Jeruzaléma. Pořád se ztrácí a je trochu nešikovný, cestou ale potká dobré lidi.

## VELKÝ SEZNAM VÝHOD PRO DRŽITELE PRŮKAZU ZTP/P 2. ČÁST

Operátor T- mobile – jako držitel průkazu ZTP/P, osoba závislá na pomoci jiné fyzické osoby ve stupni II (středně těžká závislost), stupni III (těžká závislost) nebo stupni IV (úplná závislost) Nabízí tyto výhody:

Volání na tel. č. T-mobile – neomezeně, volání na ostatní čísla – 3,50,-Kč/min., SMS na všechna čísla neomezeně, MMS na všechna čísla- 4,90,-Kč, datový limit 50MB, měsíčně zaplatíte 279,-Kč.

Ceny jsou včetně DPH a platí při uzavření smlouvy na 2 roky. Platí pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P, osoby závislé na pomoci jiných osob a u pečujících dle úplných podmínek tarifu uvedených na webových stránkách T-mobile.

Operátor Vodafone – nabízí „Zvláštní tarif“ Tarif si zde můžete sestavit dle vlastních potřeb. Výběr je zde ze tří variant:

1. varianta: Balíček 50min., po vyčerpání 5,04 Kč/min, 1,51 Kč/SMS, 25,21 Kč/25 MB na den, 50,42 Kč měsíčně

2. varianta: Balíček 250 SMS 3,49 Kč/min, 250 SMS po vyčerpání 0,81 Kč/SMS, 25,21 Kč/25 MB na den 101,67 Kč měsíčně

3. varianta: Balíček dat Vyberte si ze 2 možností 3,49 Kč/min, 500 MB nebo 4 GB, 124,50 nebo 259,50 Kč měsíčně

Podrobné specifikace a podmínky naleznete přímo na webu.

Slevy na pojištění vozidel a majetku – pojištění pro zák. zástupce (rodiče) nebo držitele ZTP a ZTP/P – Astorie a.s. – [www.astorieas.cz](http://www.astorieas.cz) kontaktujte – Soňa Bychlerová, tel: 776003698, email: [bychlerova@astorieas.cz](mailto:bychlerova@astorieas.cz)

Poplatek za použití dálnice a rychlostní silnice podle zákona o pozemních komunikacích.

Od poplatku je osvobozen automobil přepravující těžce zdravotně postižené občany. Těm byly podle zvláštního právního předpisu přiznány výhody II. stupně (ZTP), nebo III. stupně (ZTP/P). Výhoda se váže na průkaz osoby se zdravotním postižením. Nikoli na parkovací kartu, a platí pouze, je-li v autě přepravována osoba s přiznaným stupněm průkazu osoby se zdravotním postižením. Což znamená, že když povezete např. do nemocnice svým vlastním vozem osobu, která má ZTP nebo ZTP/P nemusíte mít dálniční známku. Pokud se ale budete vracet na zpět z nemocnice sami bez osoby, která by byla vlastníkem ZTP nebo ZTP/P, už musíte mít zakoupenou dálniční známku. v rámci ČR vydávaná parkovací karta platná v rámci celé EU (její vzhled je sjednocen s kartami v ostatních členských státech). Výhoda neplacení dálniční známky je však nastavena pouze pro území ČR. V zahraničí mohou existovat odlišné podmínky na zpoplatnění komunikace. Parkovací průkaz pro OZP tedy platí v EU především pro parkování, nicméně doporučujeme si před odjezdem do zahraničí přesně zjistit podmínky v zemi, kam cestujete.

# ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

## Zdravotnictví a sociální pomoc v praxi

### 2. část

#### Propuštění z nemocnice

- léky dostanete na tři dny dopředu, vyzvednout si je můžete v nemocniční lékárně, pokud vám to zdravotní stav neumožňuje, požádejte sestru o zajištění léků
- z nemocnice se můžete nechat odvézt sanitkou, pokud to váš zdravotní stav vyžaduje, využít taxi nebo asistenční sociální službu
- pokud to váš zdravotní stav vyžaduje, lékař vám může schválit i dopravu soukromým vozidlem, náklady za tuto dopravu vám následně proplatí zdravotní pojišťovna
- bude-li i nadále potřebovat odbornou péči (převazy ran, aplikace injekcí, rehabilitaci apod.) a nejste schopni docházet k lékaři, můžete využít domácí zdravotní péči (lékař vám ji může předepsat až na 14 dnů)
- po propuštění z nemocnice můžete využívat také pečovatelské a asistenční služby, o možnostech vás informuje sociální pracovnice nemocnice

#### Poslední den v nemocnici

- při odchodu z nemocnice dostanete pro svého lékaře propouštěcí zprávu, která obsahuje detailní informace o průběhu léčení
- nezapomeňte se zeptat lékaře, který vás propouští, na všechny detaily a potřebnou další péči rehabilitační,

dietu, jaké léky máte užívat, jak se užívají, kdo vám je může předepsat, ...

## Rehabilitace

- nechte si lékařem pečlivě vysvětlit možnosti rehabilitace, aby byla rehabilitace částečně nebo zcela hrazená pojišťovnou, je nutné, aby vám lékař vypsál poukaz na vyšetření – ošetření
- vhodná je zejména při – poranění nebo absolvování operace centrálního nervového systému s poruchami pohyblivosti, po amputaci končetin, po operaci a poranění páteře, postižení zraku a sluchu, poruchy řeči, poruchy koordinace, neurotické a psychosomatické poruchy....

## Lékařská péče při déletrvajícím pobytu mimo domov

- trávíte-li delší dobu mimo vaše trvalé bydliště, například pokud o vás pečují příbuzní nebo jste během léta na chalupě, můžete navštěvovat i jiného než vašeho praktického lékaře
- dvě možnosti – 1. lékař, u něhož nejste registrovaní, vás v rámci nepravidelné péče ošetří
- 2. přeregistrování k novému lékaři na potřebnou dobu, minimálně na čtvrt roku. Tato změna je možná uplatnit jednou za 3 měsíce.



## E- RECEPT OD LEDNA 2018

Od 1. ledna 2018 vznikla lékařům povinnost vydávat elektronické recepty tzv. e-Recepty. Zatím tak mohli činit dobrovolně. e-Recept je lékařský předpis vystavený lékařem v elektronické podobě, je uložen do tzv. Centrálního úložiště elektronických receptů dále jen CUER. Každému receptu je přidělen unikátní identifikátor, což je 12místný kód. (soubor písmen a číslic) Pro pacienta se nic nezmění, dostane na výběr. Buď mu lékař vytiskne papírovou průvodku s názvem léku, dávkováním a kódem pro lékárnu (předpokládá se, že to bude nejčastější způsob), nebo mu kód zašle v SMS, na e-mail či do aplikace, kterou si pacient stáhne do svého telefonu či jiného zařízení. V lékárně pak lékárník načte identifikátor, a pokud je eRecept v CUER nalezen, vydá předepsaný léčivý přípravek pacientovi a jeho výdej v CUER zaznamená. V souvislosti s povinnou elektronickou preskripcí zřídil Státní ústav pro kontrolu léčiv, jenž dle zákona provozuje CUER, webové stránky [www.epreskripce.cz](http://www.epreskripce.cz), kde lze nalézt informace pro lékaře, lékárníky, pacienty, pojišťovny a dodavatele softwaru pro lékaře a lékárníky. Jaké jsou výhody e-Receptu? Výhodou eReceptu je zejména vyšší míra bezpečí pacienta při výdeji léku. eRecept není možné zfalšovat či vyplnit neúplně. Lékař si může ověřit vyzvednutí léku, případně jaký konkrétní lék byl vydán. Možnost zaslat kód eReceptu pacientovi vzdáleně – pacient nemusí nutně navštívit lékaře.

## ZAJÍMAVOST

Patří mezi nejpoužívanější nástroje v medicíně a zároveň nejobávanější strašáky pacientů. Kdyby však lidé v čekárnách ordinací věděli, jakými způsoby se před vynálezem injekční stříkačky vpravovaly léky do těla, mírné štípnutí jehly by snášeli mnohem ochotněji.

Princip pístu a válce, na němž je stříkačka založena, je znám už dávno. V medicíně jej v 1. století našeho letopočtu starověcí Římané používali k odstraňování nečistot z uší. V 9. století pomocí skleněné trubice a podtlaku odstraňoval šedý zákal z oka jistý egyptsko-irácký léčitel.

Dlouhá staletí stříkačky sloužily hlavně k odsávání nečistot z ran, výplachům močových cest a ke klystýrům. Teprve v 17. století začali lékaři chápat fungování krevního oběhu a výhody nitrožilní aplikace léčiv, jež nebyla dlouho obvyklá. Ostatně k takovému způsobu podání ani moc léků neměli a nedostatečná sterilizace rozšíření tohoto postupu také nenahrávala. Možná proto si zprvu na stříkačku ani nevzpomněli – jako první vpravil látku (opium a alkohol) do žíly psů britský architekt a astronom Christopher Wren, který k tomu použil měchýř a ptačí pero.

Později se postupovalo tak, že se nejdříve žíla stáhla, odhalila a nařízla, následně se do vzniklé rány zavedla

kanyla, případně se používala kombinace kanyly a jakéhosi bodce zvaného trokar. Další variantou bylo vytvoření puchýře na citlivých místech, do nichž se léčiva vtírala, a tak pronikala pod pokožku a odtud do krevního oběhu.

Konečně v roce 1844 irský lékař Francis Rynd vynalezl dutou jehlu a věci nabraly spád. Francouzský chirurg Charles Gabriel Pravaz ji roku 1853 připojil ke stříkačce, která však místo pístu na aplikování léčivé látky používala šroub. Ve stejném roce skotský lékař Alexander Wood sáhl po staletí ověřené tubě s pístem a moderní injekční stříkačka byla na světě. Dokonce stěnu tuby vybavil ryskami odměřujícími objem léčivé látky v pístu. První stříkačky kombinovaly sklo a kov, později se vyráběly celoskleněné, což výrazně usnadnilo sterilizaci velkého počtu těchto nástrojů, a v 60. letech 20. století svět zaplavily plastové stříkačky na jedno použití, jež se používají dodnes. Už žádné řezání žil nebo vytváření puchýřů, stačí jedno píchnutí – a je po všem.

## **PESTRÁ PSÍ ASISTENCE**

V odborném časopise Sociální služby jsme se dočetli o službě jménem Pestrá společnost, která funguje od roku 2009 a věnuje se výcviku asistenčních a vodících psů pro děti i dospělé s různým zdravotním postižením. Tato společnost poskytuje i registrovanou službu sociální rehabilitace.

Manželé Pragerovi s kolegyní Perčinovou věří, že pes vychovaný a vycvičený v přirozeném prostředí domova má nejlepší průpravu, aby pomáhal svému budoucímu majiteli. Také si vedení organizace stojí za tím, že výcvik asistenční psů se bez intenzivní sociální práce s klienty neobejde.

Organizace v tuto chvíli pracuje s více jak 40 klienty z celé ČR, věnuje se nejen čekatelům a majitelům psích pomocníků, ale také lidem, kteří mají asistenčního či vodícího psa vycvičeného jinou organizací neposkytující nad rámec samotného výcviku žádnou sociální službu. Takovým klientům chybí po předání psa následný servis, jenž by je posouval dál v jejich rozvoji.

Sociální pracovnice Kristina Chourová zmínila, že sociální práce s klientem zahrnuje dlouhodobější zjišťování, zda je zájemce o psa vhodným adeptem na jeho vlastnictví. S klientem tvoří jeho osobní profil a individuální plán, aby věděli, k čemu společně směřují.

Po zařazení psa do výcviku pracuje s klientovou rodinou multidisciplinární tým, přičemž nejvíce trenér psa. Kromě kynologického umu musí být především vzdělaným pracovníkem v sociálních službách.

Po předání psa společná práce nadále pokračuje, jelikož cílem organizace je stále se rozvíjející klient. Jde o to, aby byl klient schopen se psem dosáhnout svého cíle a aby se mohl při práci se psem zlepšovat.

Pes je živý tvor, je po boku své rodiny, svého páníčka, a jim Pestrá společnost poskytuje potřebnou podporu, aby se jejich společný život ubíral správným směrem.

## **IN – OUT FACEBOOK FENOMÉN V KOMUNIKACI 21. STOLETÍ**

Facebook čte se fejsbuk, kdo ještě neví co to je? Fejs, Fejsbuk, EfBéčko. Největší sociální síť dnešního internetu. O co vůbec jde? Jednoduše se jedná o webovou stránku na internetu, kde se registrujete, vyplníte přihlašovací údaje jako své jméno či přezdívku, heslo a další informace jako bydliště, datum narození, zájmy atd. můžete vyplnit dle vlastního uvážení. Ovšem ve většině případů lepší sdělovat o sobě méně než více informací. Poté, co vyplníte pár informací o sobě, vložíte si svoji profilovou fotku, máte založen svůj profil. Celý Facebook je o sdílení fotografií, zážitků atd. s Vašimi přáteli. Najdete svého známého, přidáte si ho do přátel, on to musí potvrdit a je to. Pak vidíte jeho statusy, fotografie, jeho přátele apod. Každý má svou Zed', na kterou mu můžou přátelé psát a on tam může „vyvěsit“ svůj status, který se naopak zobrazí jim. Ve Fotografiích přidáváte fotografie a prohlížíte si fotografie svých známých, můžete na nich označovat lidi, přidávat

komentáře. Při jakékoliv takové události se všem zainteresovaným (označeným, vlastníkovi fotografie) zobrazí upozornění o tom, co se stalo. V Událostech můžete vytvořit stránku události, na kterou chcete někoho pozvat (koncert, sraz, oslava) a pak rozeslat pozvánky, v kalendáři si zas můžete dělat poznámky o tom, co ještě musíte splnit nebo si zapnout upozornění na narozeniny přátel atd.

Např. jedete na rekondiční pobyt na Tři studně a rádi byste se známým pochlubili. Můžete se vyfotit se sklenkou vína, vložit to jako status a např. napsat k tomu: „Vychutnáváme si pohodičku na rekondičním pobytu na Třech studních.“ Dáte vložit a poté už Vaši fotografii a popisek uvidí Vaši přátelé, kteří mohou tento status komentovat, a dávat Vám lajky. Co to jsou lajky? Lajky nebo-li like je anglické slovo pro vyjádření něčeho že se Vám líbí. Gestem tedy vyjádřeno – palec nahoru. Pod statusem je ikona palce, nahoru a pokud se někomu bude Váš příspěvek líbit, může na něj kliknout a dát Vám palec nahoru tedy lajk psáno like. Poté už jen můžete sledovat kolik máte lajků – kolika lidem se Váš status líbí. Takto jsme si vysvětlili jednoduše co je to vlastně facebook. K čemu je to ale dobré? Plusy: jste v kontaktu se svými přáteli, zdarma si můžete s nimi dopisovat, psát zprávy, sdílet s nimi fotografie, zážitky, víte, co se děje kolem Vás, dostáváte upozornění na různé akce, kterých se můžete zúčastnit, a vidíte také kdo se z vašich přátel na jakou akci chystá, víte, komu se

narodilo dítě, kdo se právě zasnoubil, kdo se právě rozešel, kdo kam jel na dovolenou, atd. trošku taková „drbárna“. Ovšem, každý si sám za sebe může zvolit, co na sebe práskne, jaké fotky svým přátelům bude prezentovat atd. Ovšem facebook může mít i své nevýhody a rizika. Jak jistě víme, každý vynález má své přínosy a negativa.

Facebook je nebezpečný, to je zkrátka fakt. Takové množství lidí a jejich osobních informací na jednom místě a to ještě veřejně přístupném nelze zabezpečit dokonale. Proto zvažujete, jaké informace o sobě řeknete. To, že každý z Vašeho statusu ví, že jste šťastní, protože jste se svým miláčkem, to asi nikomu neublíží. Ale co když např.:

... šéfovi řeknete, že jste nemocní a do statusu si napíšete, že trávíte volný čas se svojí drahou polovičkou na wellness. A on Vás za to vyhodí, protože na to přijde. Ano, to se může stát a také se to stává.

... jste teenager a Vaše matka si Vás chce přidat do přátel. Když ji to nedovolíte, čeká Vás minimálně pohlavek a otázka, co proti ní máte. A že Vám přestane vařit. A když si ji přidáte, tak uvidí všechno – fotky, komentáře, přátele. A možná jsou věci, které byste před ní utajili rádi.

Jistě. Tohle všechno jsou trochu extrémní situace a na Fejsu existuje mnoho bezpečnostních možností. Je opravdu dobré na sebe všechno naprášit na tak

veřejném místě, jakým Internet bezesporu je? Odpověď necháme na Vás, pravdou nicméně zůstává, že Facebook a všichni jeho uživatelé (tedy Vaši přátelé) k tomu vybízí.

Mimochodem i TyfloCentrum Jihlava, o.p.s. má facebook. Jedná se o určitý druh propagace naší činnosti. Díky facebooku se tak více ví o naší činnosti, jaké aktivity u nás v TC probíhají, čemu se věnujeme atd... Ti z Vás co facebook mají mohou komentovat naše příspěvky, sdílet je, dávat lajky a vidět, kde jsme byli a jaké další aktivity plánujeme.

Pokud tento článek někoho inspiroval k založení si vlastního účtu na facebooku, neváhejte se na nás obrátit, rádi Vám pomůžeme a vysvětlíme vše potřebné. Facebook je dobrá věc, ale je třeba být obezřetný a dbát na své bezpečí. Proto Vám nabízíme naši pomoc.

## **NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON**

### 2. Charitativní ples Dětského domova v Jihlavě

- 2. 2. 2018 19:00, Hotel Gustav Mahler

### 46. Horácký bál

- 10. 2. 2018 20:00, Dělnický dům, vstupné 200 Kč

### IX. Basketbalový ples BK Jihlava

- KD Střítež u Jihlavy, vstup 200 Kč



## Už nikdy pěšky po Arménii a Gruzii — Ladislav Zibura

- 19. 2. 2018 17:30 - 19:00, DIOD, vstup 150 Kč

## VÍCEDENNÍ AKCE

### IKONA-OKNO DO VĚČNOSTI

- 10. 12. 2017 - 28. 2. 2018, Knihkupectví a čajovna Kuba & Pařízek
- Výstava reprodukcí ikon Jany Baudišové

### Jak jsme kdysi ťukali

- 19. 1. 2018 – 2. 4. 2018, Muzeum Vysočiny
- výstava psacích strojů

## **INFORMATIVNÍ SCHŮZKA**

Přesto, že se informativní schůzky, která se konala dne 16. 1. 2018, účastnilo velké množství z Vás, dovolím si ještě jedno malé shrnutí pro ostatní uživatele, kteří přítomni nebyli.

Na úvod bylo zmíněno, jakým způsobem je rok 2018 pro TyfloCentrum Jihlava, o.p.s. významný. Právě letos na podzim oslaví TC 15 let od založení. Rádi bychom toto výročí nějakým způsobem se svými uživateli oslavili. Zatím nejsou jisté žádné větší podrobnosti. Vše se bude odvíjet od samotných možností jak finančních, tak personálních.

Dále jsme se věnovali jednotlivým registrovaným sociálním službám. V rámci sociálně aktivizační služby

kam patří např.: bruslení, besedy, zvuková střelba atd. sl. Bc. Lázničková upozornila na pár změn v rámci poskytování této služby. Od roku 2018 se zavádí nová pravidla. Nejedná se o nic převratného. Jedná se o běžná pravidla slušného chování. Tzn. rozhodli jsme se, že během besed, přednášek si budou uživatelé vypínat zvonění u svých mobilních telefonů, pokud si někdo bude potřebovat během přednášky vyřídit hovor, odejde z místnosti např. dolů ke vchodovým dveřím, aby nerušil přednášejícího a další uživatele. Také apelujeme na naše uživatele, aby během přednášek a besed nevyrušovali povídáním. Ruší to nejen přednášejícího, další uživatele, ale především uživatele, kteří nemají pouze zrakové postižení, ale také sluchové. Budte prosím ohleduplní, taktní a vděční za ochotu přednášejících, kteří k nám přicházejí do organizace bez nároku na odměnu a v jejich volném čase. V dnešní době není lehké sehnat odborníka, který by zdarma ve svém volném čase byl schopen udělat přednášku. Proto nenarušujeme svým chováním chod těchto besed a odměňme alespoň takto ochotu přednášejících.

Opět bylo apelováno na nahlašování své účasti na akce. Důležité je to pro nás z těchto důvodů: počet míst na sezení v organizaci, bohužel naše prostory jsou omezené a vždy chceme být připraveni. V některých případech musíme zajistit převoz židlí z odloučeného pracoviště. Dalším důvodem je zakoupení jízdného a zajištění doprovodů na akce nebo v rámci akce.

Chceme, aby průběh aktivit, které Vám nabízíme, byl hladký a pružný, abychom na každého z Vás měli prostor a v případě potřeby poskytli doprovod.

V rámci odborného sociálního poradenství jsme informovali asi o největších změnách. Jedná se o změnu stanovení výše příspěvku na zvláštní pomůcku. Ve zkratce řečeno:

Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením rozlišuje, zda jde o pomůcku v ceně do nebo přes 10 000 Kč.

Na pořízení zvláštní pomůcky v ceně nižší než 10 000 Kč se příspěvek na zvláštní pomůcku poskytne jen osobě, která má příjem (příjem s ní společně posuzovaných osob) nižší než 8násobek životního minima jednotlivce (3. 410,-Kč) nebo životního minima společně posuzovaných osob. Výše příspěvku na zvláštní pomůcku se stanoví tak, že spoluúčast osoby činí 10 % z předpokládané nebo již zaplacené ceny zvláštní pomůcky, nejméně však 1 000 Kč.

Výše příspěvku na pořízení zvláštní pomůcky, jejíž cena je vyšší než 10 000 Kč, se stanoví tak, že spoluúčast osoby činí 10 % z předpokládané nebo již zaplacené ceny zvláštní pomůcky. Jestliže osoba nemá dostatek finančních prostředků ke spoluúčasti, krajská pobočka ÚP určí nižší míru spoluúčasti, minimálně však 1 000 Kč.

Dále se od 1. 1. 2018 zvýšil příspěvek na mobilitu z 400,-Kč na 550,-Kč.

V rámci průvodcovské a předčitatelské služby pro rok 2018 podmínky a ceník zůstávají stejné jak pro rok 2017. Zde se nic nemění, pouze opět apelujeme na uživatele, aby se objednávali minimálně 24 hod. předem.

Vzhledem k tomu, že v rámci projektu TyfloPoint, spolupracujeme s několika partnery: Městská policie Jihlava, Bílý kruh bezpečí, Vyšší odborná škola sociální a zastřešující partner Magistrát města Jihlavy, můžeme Vám nabídnout diskuzi s jednotlivými partnery. Pokud se potýkáte s problémy, k jejichž řešení by přispěla diskuze s některým z partnerů, neváhejte se obrátit na sl. Bc. Lázníčkovou.

Pokud tento článek ve Vás probudil touhu dozvědět se více informací, nebo Vám některé informace v článku chyběly, neváhejte se na nás se svými dotazy obrátit.

*Článek napsala sl. Lázníčková*

## **BRUSLENÍ, JAKO KOUZELNÝ POHYB?**

Pomalu se již aktivita bruslení stává tradicí. Ještě před pár lety by nás ani ve skutečnosti a myslím, že mnohé uživatele taky ne nenapadlo, že budeme společně bruslit. Jsou tomu již tři roky, co jsme se odvážili vstoupit na led. Od té doby pravidelně každou

zimou navštěvujeme Horácký zimní stadion v Jihlavě. Bruslit nás začínalo jen pár. Mezi prvními odvážlivci byla např. paní Limberková a jak jinak než největší sportovec z celého TC Ondra Zmeškal. Po třech letech se nám již základna bruslařů rozrostla a nyní má celkem 7 členů. Nově jsme mezi naši skupinu bruslařů přivítali paní Hanku Heuschneiderovou, která stála na bruslích naposledy před více jak dvaceti lety. Samozřejmě každý začínal s menšími či většími obavami, ale nakonec se ukázalo, že nejhorší na tom všem byl samotný strach a nedůvěra sama v sebe.

Nyní se již pravidelně 1x za 14 dnů vždy v pondělí vydáváme s radostí na led. Protože se nechceme potýkat s neposlušnými dětičkami na ledu, chodíme na bruslení seniorů. Máme tak pro sebe více klidu a prostoru.

A nyní, proč je dobré bruslit?

Bruslení je kouzelný pohyb, který je rychlejší než chůze, méně namáhavý než běh. Téměř každý, kdo bruslí, si zajisté někdy položil otázku, co mu kromě příjemného pocitu bruslení přináší.

Přínos bruslení lze shrnout do tří základních oblastí:

Fyzický přínos

Při bruslení jsou zatěžovány velké svalové skupiny, především stehenní, hýžděové a zádové svaly. Mimo posílení během bruslení zvyšujeme kapacitu plic,

urychluje se látková výměna a také posilujeme rovnováhu a koordinaci.

Bruslení je anaerobní zatížení (bez přítomnosti kyslíku) – kyslík je získáván z organismu, nikoliv z plic. Je to dáno tím, že se při bruslení trénují mnohem efektivněji již zmíněné svalové skupiny. Lidé, kteří chtějí snížit tělesný tuk a zároveň zpevnit svalstvo je bruslení výhodnější než např. běh, cyklistika (zde nezatěžujeme tolik velké svalové skupiny).

### Sociální přínos

Bruslení můžeme stoprocentně charakterizovat i jako společenskou činnost. S přáteli nebo s kýmkoliv sympatizujícím navazuje nové kontakty, upevňuje ty staré a dává nám pocit volnosti a sebevědomí. Podle psychologické studie právě um bruslařského pohybu vede ke zvýšení sebevědomí.

Bruslení se také využívá k sociálnímu začleňování těch, kteří nejsou v běžné společnosti přijímáni.

### Duševní přínos

Jistá americká studie dokázala, že lidé trpící Downovým syndromem se bruslit naučili a velmi jim to pomáhá v dalším rozvoji.

Fakta proč je dobré bruslit jsou ze zdroje: Zuzana Pexová, profesionální instruktorka aerobiku, studentka tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Karlově (UK)

## INZERCE

Nevyhazujte nepotřebné věci! Nevyhazujte věci, které by mohly posloužit někomu jinému. A hlavně, nevyhazujte věci, o kterých nevíte, že by mohli někomu jinému pomoci či udělat radost.

Pokud máte doma kompenzační pomůcku, kterou nevyužijete a rádi byste ji nabídli někomu potřebnějšimu, stačí napsat e-mail s nabídkou či poptávkou sl. Bc. Lázničkové [laznickova@tyflocentrumjihlava.cz](mailto:laznickova@tyflocentrumjihlava.cz) Slečna Bc. Lázničková poté Vaši nabídku či poptávku vloží do časopisu INZERCE. Inzerce je zdarma.

## ÚNOROVÉ AKCE V TYFLOCENTRU JIHLAVA

**5. 2. 2018, 12. 2. 2018, 26. 2. 2018: BRUSLENÍ**

OD 11:30 HOD. – 12:30 HOD. NA HORÁCKÉM ZIMNÍM STADIONU JIHLAVA. CENA 30,-KČ. CENA ZA PŮJČENÍ BRUSLÍ: 50 KČ. SRAZ V TYFLOCENTRU JIHLAVA BRNĚNSKÁ 8 V 11:00 HOD. NEBO PO INDIVIDUÁLNÍ DOMLUVĚ NA JINÉM, PRO VÁS VHODNĚJŠÍM MÍSTĚ. ZVEME NEJEN ZKUŠENÉ BRUSLAŘE, ALE I ZAČÁTEČNÍKY. K DISPOZICI BUDE VIDOUCÍ DOPROVOD A NA STADIONU JSOU TAKÉ K ZAPŮJČENÍ OPĚRNÉ BRANKY PRO UDRŽENÍ LEPŠÍ STABILITY.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI NEJPOZDĚJI DO PÁTKU**

**14. 2. 2018 – MUZEUM ŘEZNICTVÍ**

Zveme vás na prohlídku nejrozsáhlejší sbírky exponátů s řeznickou tematikou v České republice. Exkurze do Řeznického muzea Jana Pavlíčka, Náměšť nad Oslavou. Odjezd z Jihlavy z vlakového nádraží v 8:40 hod. příjezd do Náměště v 9:43 hod. Nazpět se budeme vracet z Náměště do Jihlavy opět vlakem buď v 14:11 hod. příjezd do Jihlavy v 15:18 hod. nebo v 16:11 hod. a příjezd do Jihlavy v 17:18 hod.

Řeznické muzeum v Náměšti nad Oslavou je unikátní nejenom svým zaměřením na řeznický obor ale především počtem exponátů. V muzeu jsou k vidění nejenom drobné nástroje, ale především velké výrobní litinové stroje na transmisní pohon.

Prohlídka bude s odborným výkladem. Cena prohlídky za osobu 20,-Kč. Po prohlídce se půjdeme podívat do



řeznictví a uzenářství Pavlíček, kde si budeme moci zakoupit různé masné výrobky. Poté bude následovat oběd a návrat do Jihlavy.

Poznámka: Délka cesty od nádraží na expozici je 1,2 km

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 12. 2. 2018.**

### **21. 2. 2018 Pěší procházka Hornická naučná stezka**

Teple se oblečte a připravte se na zimní turistickou výpravu Hornickou naučnou stezkou. Hornická naučná stezka prochází lokalitou Jihlava-Lesnův po místech s nejvíce patrnými pozůstatky dolování, tak aby návštěvníkům co nejvíce přiblížila zašlou slávu dolování jihlavského stříbra. Stanoviště jsou zaměřena na ukázky pozůstatků hornické činnosti, historii rozhledny na vrchu Rudný a přírodní zajímavosti. Trasa vede po 13 informačních tabulích.

Sraz v TyfloCentru v 8:45 hod. odjezd z Masarykova nám. č. 5 v 9:15 hod. výstup na zastávce U Lyžaře (Zborná rozcestí) Po absolvování okruhu naučné stezky bude následovat oběd v restauraci U Lyžaře.

**Upozornění!** Terén není bohužel vhodný pro kočárky či vozíčky. Celková délka pěší trasy je 6km. S sebou si vezměte pevnou nepromokavou obuv, sportovní oblečení.

V případě nepříznivého počasí bude náhradní program: Zvuková střelba. O změně programu budete zavčas informováni.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI do 19. 2. 2018**

## **28. 2. 2018 – 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.

PŘIJĎTE SI DOKÁZAT, ŽE MÁTE JEŠTĚ SVĚŽÍ PAMĚŤ!

## **1. 3. 2018 – BESEDA S BÍLÝM KRUHEM BEZPEČÍ**

PROBĚHNE V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S., NA BRNĚNSKÉ 8 OD 10:00 HOD. BESEDA S PANEM MGR. KŘOUSTEKM A PANÍ MGR. VYHNANOVSKOU. BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ POSKYTUJE ODBORNOU, BEZPLATNOU A DISKRÉTNÍ POMOC OBĚTEM A SVĚDKŮM TRESTNÝCH ČINŮ. BESEDA BUDE ZAMĚŘENA NA TO, JAKÝM ZPŮSOBEM JEDNAT S AGRESIVNÍM ČLOVĚKEM, JAKÝM ZPŮSOBEM SE CHOVAT, POKUD VÁS PŘEPADNE PANIKA, JAKÝM ZPŮSOBEM PŘEDCHÁZET KONFLIKTŮM A DALŠÍ.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 27. 2. 2018.**

## **AKTIVITY V RÁMCI PROJEKTU**

### ***Finanční svoboda pro osoby se zrakovým postižením zodpovědně***

#### **2. 2. 2018 – Individuální konzultace s PhDr. Danou Markovou**

V rámci projektu Finanční svoboda pro osoby se zrakovým postižením se můžete objednat k paní psycholožce na individuální konzultaci. Objednat se můžete u sl. Bc. Havlíkové na tel. č. 774 065 330, nebo u sl. Kuncové na tel. č. 778 536 335. Individuální konzultace probíhají v soukromí na našem odloučeném pracovišti Chlumova 1a.

#### **13. 2. 2018 – ShareClub**

V rámci projektu Finanční svoboda pro osoby se zrakovým postižením zodpovědně se uskuteční ShareClub s paní právníčkou Mgr. Charvátovou. Od 9:30 hod. Na adrese Chlumova 1A.

#### **23. 2. 2018 – ShareClub s PhDr. Danou Markovou**

V rámci projektu Finanční svoboda pro osoby se zrakovým postižením zodpovědně se uskuteční ShareClub se seminářem s PhDr. Danou Markovou. Od 9:30 hod. Na adrese Chlumova 1A.

## **BLAHOPŘÁNÍ**

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny  
v měsíci únoru

Zdeněk Kaiser

Miluše Bruzlová

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

Host: „Haló, pane vrchní, dal bych si matcha bubble tea  
a grahamové lupínky s okurkovým dipem!“

Vrchní: „Mladej..... bylo ti už osmnáct?“

Host: „Ano, bylo, chcete občanku?“

Vrchní: „Tak si dej pivo a neštví.“

## DÁRCI A SPONZOŘI





Nadační fond  
Českého rozhlasu



Světluška



Steak House Jack JIHLAVA

OA, SZŠ a SOŠS JIHLAVA

## Soukromí dárci:

Paní Jaroslava Brabcová, Pan Lukáš Franc, paní Růžena Dolejší, pan Vladimír Hepner, pan Stanislav Vaněk, paní Jana Faltová, pan Ing. Zdeněk Jaroš

## 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](mailto:jihlava@tyflocentrumjihlava.cz)

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