

BŘEZEN 2018

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Fotografie z pěšího výletu Hornickou naučnou stezkou zleva sl. Kuncová se svojí fenkou Eris a uživatelkou paní Hankou H. , která má vodící fenku Jessie

Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELE TYFLOCENTRA	3
A PŘIŠEL I PAN NÁMĚSTEK PRIMÁTORA	4
POCTIVÁ PRAVÁ ZIMA	5
NÁVŠTĚVA MUZEA ŘEZNICTVÍ	6
KNIHY DO UŠÍ	8
UZAVŘENÍ BRNĚNSKÉHO MOSTU	9
JIHLAVSKÁ MHD OD 1. 4. 2018.....	10
NOVÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY.....	11
VELKÝ SEZNAM VÝHOD PRO DRŽITELE PRŮKAZU ZTP/P 3. ČÁST	11
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ	14
ZAJÍMAVOST	17
IN – OUT	19
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON	20
INZERCE	21
BŘEZNOVÉ AKCE V TYFLOCENTRU JIHLAVA.....	22
AKTIVITY V RÁMCI PROJEKTU.....	25
BLAHOPŘÁNÍ	27
DÁRCI A SPONZOŘI	27

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

Vážení klienti, přátelé TyfloCentra Jihlava, také si kladete otázku, jako já kdy už konečně přijde to jaro? Kdy zaklepe na vrátka a vymění bílou peřinu sněhu za bílý závoj sněženek? Ještě v minulém čísle jsme doufali v tu opravdovou zimu, mysleli jsme si, že se jí nedočkáme a ona ejhle přišla. A v jaké síle. Jak říkáme my milovníci pejsků, že by ani psa ven nevyhnal. No, necháme se překvapit, co si na nás březen přichystá. Co ale chytáme my v TyfloCentru, to už vám nyní mohu prozradit.

Můžete se těšit na velmi pestrý program. Hned prvního března začneme besedou s Bílým kruhem bezpečí, kde se dozvíme různé rady a doporučení jak jednat s agresivními lidmi, procvičíme nejen své svaly na bruslích, ale také mozkové závity v rámci tréninku paměti. V druhé polovině měsíce, abychom se trošičku ohřáli a prokrvili, navštívíme pana Kotrbu, kde ochutnáme nejrůznější duhy čajů na všelijaké neduhy a konec měsíce završíme besedou s naší uživatelkou paní Hankou a jejím manželem, kteří strávili Vánoce na Novém Zélandu. To ale není vše, více se dočtete v seznamu akcí na měsíc březen.

Tak už se těšíte?

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

A PŘIŠEL I PAN NÁMĚSTEK PRIMÁTORA

Dne 1. 10. 2016 začalo TyfloCentrum Jihlava, o.p.s. realizovat projekt s názvem TyfloPoint registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_023/0001008. Právě v rámci tohoto partnerské projektu, kde spolupracujeme s organizacemi jako Bílý kruh bezpečí, Vyšší odbornou školou sociální, o.p.s., Městskou policií Jihlava a dále Magistrátem města Jihlavy, který nese funkci zastřešujícího partnera, děláme několik vybraných aktivit. Jednou z aktivit spolupráce jsou osvětové přednášky. Osvětové přednášky jsou realizovány ve spolupráci s partnerem Městskou policií Jihlava, konkrétně preventistkou Mgr. Květou Klimešovou. Osvětové přednášky probíhají pravidelně a nyní jsou realizovány téměř 1x týdně. Vždy se jedná o žáky jihlavských základních škol. Jedna z takovýchto osvětových přednášek byla realizována dne 20. 2. 2018 na ZŠ Otokara Březiny konkrétně pro 3. ročníky. Tentokrát se osvětové přednášky nezúčastnila pouze Mgr. Klimešová, sociální pracovníce Bc. Lázničková a Cabajová, DiS. s uživatelkou paní Limberkovou, ale také pan náměstek primátora Ing. Výborný. Pan náměstek primátora přišel na pozvání TyfloCentra Jihlava, o.p.s. Chtěli jsme tak panu Ing. Výbornému představit plody naší spolupráce s městskou policií a také jej seznámit s trošku specificky zaměřeným preventivním programem. Jelikož se díky přítomnosti pana Ing.

Výborného jednalo o velmi netradiční osvětovou přednášku, nechyběl ani šéfredaktor Jihlavských listů pan Klukan, který si dělal pečlivě poznámky, fotil, natáčel a dokonce se také aktivně zapojil. Tímto bychom chtěli poděkovat za přítomnost jak panu náměstkovi primátora Ing. Výbornému, tak panu šéfredaktorovi Klukanovi. Jsme potěšeni za projevený zájem o naši činnost. V současné době, kdy každý myslí spíše na sebe, je potěšující, když někomu není lhostejný osud jiných lidí.

Článek napsala sl. Bc. Lázníčková

POCTIVÁ PRAVÁ ZIMA

Slyšíte to? Venku mrzne, až praští. To jsme pocítili na vlastní zmrzlé tváře 21. února, když jsme se vydali společně prozkoumat Hornickou naučnou stezku. Na stránkách www.objednejpocasi.cz jsme si jako vždy objednali to nejlepší počasí a kupodivu tentokrát objednávka dorazila přesně včas. Měli jsme nádherně slunečno, téměř na sluneční brýle, bílý třpytící se sníh na cestě, který nám při každém našem kroku krásně křupal pod nohama. Úplně jako z pohádky Mrazík. Jen mít ještě ty sáně.

Hornickou naučnou stezku jsme započali u výstupu na zastávce Krematorium. Souhlasím, že počátek cesty jsme nezačali zrovna zvesela, ale poté, co jsme zašli na

stezku do lesa a pocítli jsme ten ledově svěží vzduch, který jako by nás pomalinku pročišťoval, bylo nám příjemně. Bylo bezvětří a slunce nás hřálo do zad. Následovalo několik zastavení, kde jsme se prostřednictvím informačních tabulí seznámili s celou historií hornictví na zdejším území. Na některých místech byly ještě patrné velké prohlubně a jámy. Celková délka této trasy činí 6km, my jsme si však cestu trošku zkrátili téměř o 3km, ale zase jsme vylezli na vrchol Rudný, který měří 613 m. n. m., kde jsme si prohlédli zříceninu rozhledny Rudný. Právě na tomto kopci začíná sjezdovka Šacberk. Na sjezdovce jsme mohli vidět skvělé lyžařské podmínky. Sluníčko, mrazivo, 90 cm sněhu. Sáhnout jsme si mohli také na manšestr sjezdovky. Tak se říká upravenému povrchu sjezdovky. Vypadá to, jako kdyby ji někdo učesal hřebenem nebo jako vzor manšestrové látky. Celkovou vycházku jsme zakončili posezením u teplého čaje a obědu v restauraci U Lyžaře.

NÁVŠTĚVA MUZEA ŘEZNICTVÍ V NÁMĚŠTI NAD OSLAVOU

Je 14. února a my se s našimi uživateli vydáváme na výlet do Náměště nad Oslavou. Máme zde cíl muzeum řeznictví, které založily děti pana Pavlíčka, kterého to byl celoživotní sen. Přijíždíme rychlíkem do Náměště a vydáváme se směrem vůní klobás a uzeného, táhne nás to nezvyklou rychlostí.

Všichni účastníci jsou natěšeni, až poznají trochu historie z řeznictví. Vítá nás milá paní Pavlíčková, dcera pana řezníka, která vystudovala Střední průmyslovou školu technologie masa v Praze a poté pokračovala studiem na Veterinární a farmaceutické univerzitě v Brně, plnila tím tátův velký sen, bohužel promoce se již nedožil.

V řeznictví máme možnost vidět nejrozsáhlejší sbírku řeznických strojů a drobných nástrojů v České republice, mapující zpracování masa od roku 1850. Můžeme si prohlédnout sbírku odznaků s řeznickou tematikou, sbírku nožů, ocílek, kolébacích nožů, sekyr, sekáčků, ručních pil, reprodukci obrazů s řeznickou tematikou, výuční a tovaryšské listy, troky vydlabané z jednoho kusu kmene, řeznické saně za psa a mnohem, mnohem více.

Všichni jsme z prohlídky nadšeni a spousta z nás se doptává na zajímavé věci. Po prohlídce děkujeme paní Pavlíčkové za krásnou přednášku a vydáváme se k náměšťskému „Karlovu“ mostu. Zde děláme pár fotek a jdeme se podívat ještě do dvou prodejen uzenin, kde nakoupíme si nějaké klobásky, jitrnice a uzené.

Krásný výlet zakončujeme výborným obědem ve zdejší pizzerii a jedeme zpět rychlíkem domů.

KNIHY DO UŠÍ

Čtyři podezřelí

Žánr: detektivní povídka

Autor: Christie, Agatha,

Čte: Zábrana, Jan, Hermachová, Jana

Délka záznamu: 1 audio CD (45 min.)

Dostupné z: Městská knihovna Jihlava

Edice slečna Marplová Čtyři lidé: tajemník, neteř, zahradník a stará hospodyně. Čtyři podezřelí, a jeden krutý zločin, který zůstal nepotrestán. Břemeno neodbytného podezření s sebou životem vleče každý z nich. Podaří se slečně Marplové po letech případ rozlousknout a usvědčit vraha?

Příběhy nejslavnějšího detektiva v sukních, který se zrodil roku 1930, si čtenáři oblíbili pro starosvětský půvab a zvláštní pohodu, která je paradoxně obestírá.

UZAVŘENÍ BRNĚNSKÉHO MOSTU

Jihlavu čeká od dubna uzavření Brněnského mostu. S vyhlídkami na dopravní kolaps se ale přesto bude opravovat také most na Pávov, most v ulici U Dvorů a Telečská ulice. Uzavírka nemine ani Jihlavský tunel, ta však potrvá jenom jeden den. Plánuje se také do září ukončit výstavbu záchytného parkoviště u výpadovky na Pelhřimov. Tunel, Telečská ulice, most U Dvorů a nové parkoviště u bezínky ONO. Takové projekty musí město do letošního září dokončit, a to i přes uzavírku Brněnského mostu. Ta potrvá až do listopadu. Od 1. dubna tedy čeká Jihlavu dopravní kolaps. Vedení radnice doporučuje vyjíždět s časovou rezervou nebo to vzít po svých, popřípadě na kole. Jihlavanům by také měl během března přijít do schránek podrobný popis všech změn ve veřejné dopravě. Most na Pávov, který vede nad přivaděčem, potřebuje opravy, a to i s prodloužením jeho odbočovacího pruhu. Kvůli tomu se ale bude muset na čas zúžit přivaděč. Oprava 105 metrů dlouhého mostu by měla trvat nejméně tři měsíce. Také most v ulici U Dvora čeká nutná oprava. Městu se však podařilo domluvit s Povodím Moravy, aby prozatímním řešením bylo ho pouze zatrubnit. Stejně tak se letos dostane k vytoužené rekonstrukci Telečské ulice. Po výběrovém řízení na zhotovitele opravy bude město jednat o čase, kdy se začne, opět ale hrozí termín začátkem dubna. Jasný termín uzavírky má stanoven Jihlavský tunel Bude to 25. května po celý den. Protože se jedná o jednu z hlavních objízdných tras, neměla by trvat déle než 24 hodin.

JIHLAVSKÁ MHD OD 1. 4. 2018

trasy:

A: beze změn

B: Na Dolech – Dům zdraví – 17. listopadu – VŠPJ-Dům kultury – Chlumova – Na Helenínské – Březinova – Demlova (a zpět)

BX: Hl. nádraží ČD – Pod Jánským kopčkem – Na Helenínské – Březinova – Demlova – (a zpět)

C: Horní Kosov – Jiráskova ul. – VŠPJ – Dům kultury – Masarykovo nám. horní – Chlumova – Na Helenínské – Březinova – Demlova (a zpět)

D: beze změn

E: od 1. 3. 2018 Motorpal hala – Romana Havelky – Chlumova (tento směr) – Dům kultury (zpět) – Masarykovo náměstí horní (a zpět)

F: beze změn

N: (noční) Hl. nádraží ČD – Demlova – Gorkého – Chlumova – Masarykovo nám. horní – Dům kultury – Dům zdraví – Jiráskova ul. – Dům kultury – Masarykovo nám. horní – Dopravní podnik – Masarykovo nám. horní – Chlumova – Demlova – Hl. nádraží ČD

NOVÉ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Chceme velice poděkovat organizaci Bílý kruh bezpečí, která naší organizaci zakoupila a darovala nové kompenzační pomůcky denní potřeby - digitální mluvicí lékařský teploměr, indikátor hladiny a digitální česky mluvicí hodinky. Tyto pomůcky budou sloužit pro Vás, osoby se zrakovým postižením a také pro předvádění pomůcek veřejnosti. Velice děkujeme vedoucímu poradny Bílého kruhu bezpečí Mgr. Antonínu Křoustkovi!

VELKÝ SEZNAM VÝHOD PRO DRŽITELE PRŮKAZU ZTP/P 3. ČÁST

a) Rozhlasové a televizní poplatky podle zákona o rozhlasových a televizních poplatcích

Od rozhlasového a televizního poplatku jsou osvobozeny osoby s úplnou nebo praktickou slepotou obou očí. Dále osoby s oboustrannou úplnou nebo praktickou hluchotou, pokud jsou osaměle žijící; osvobozeny jsou tyto osoby rovněž v případě, kdy žijí společně v jedné domácnosti. Neplatíci jsou také osoby či domácnosti, jejichž příjem je nižší než 2,15 násobek životního minima. Nově přibyla povinnost žádat o osvobození a prokazovat příjem každého půl roku. Pokud není žádost v této lhůtě ČT doručena, s uplynutím 6 měsíců osvobozený poplatník musí zaplatit poplatek. Při zjišťování příjmů se postupuje podle zákona o životním a existenčním minimu.

Slevy a výhody poskytované Českými drahami

Osoby těžce postižené na zdraví, kterým byly v ČR poskytnuty výhody podle zvláštních předpisů a jsou držiteli průkazu ZTP/P, mají nárok na přepravu ve 2. vozové třídě za zvláštní jízdné dle platného ceníku Českých drah. Držitelé průkazů ZTP/P mají nárok na zakoupení **In-karty**, která je opravňuje k uplatňování **75% slevy na zákaznické jízdné**.

Držitel průkazu ZTP/P má kromě nároku na zvláštní jízdné ještě nárok na: 1. bezplatnou přepravu svého průvodce ve 2. vozové třídě a to i tehdy, uplatňuje-li držitel průkazu ZTP/P jiné jízdné; průvodcem nevidomého může být i vodící pes, 2. bezplatnou přepravu jednoho vozíku pro invalidy jako cestovní zavazadlo nebo spoluzavazadlo, 3. bezplatnou přepravu dětského kočárku jako cestovní zavazadlo nebo spoluzavazadlo, je-li držitelem průkazu ZTP/P dítě.

Funkci průvodce držitele průkazu ZTP/P nemůže zastávat jiný držitel průkazu ZTP/P a, s výjimkou průvodce nevidomého, ani dítě mladší 10 let.

Průvodce držitele průkazu ZTP/P zaplatí při použití 1. vozové třídy rozdíl mezi obyčejným nebo zákaznickým jízdným 1. a 2. vozové třídy podle nároku držitele průkazu ZTP/P. Pokud je sám držitelem In-karty, zaplatí rozdíl mezi zákaznickým jízdným 1. a 2. vozové třídy. Vodící pes nevidomého se přepraví bezplatně i v 1. vozové třídě.

Při použití 2. vozové třídy vlaku SuperCity zaplatí držitel průkazu ZTP/P zvláštní jízdné dle ceníku ČD, při použití 1. vozové třídy obyčejné jízdné SuperCity dle ceníku ČD. Průvodce držitele průkazu ZTP/P je povinen zaplatit při použití vlaku SC v 1. a 2. vozové třídě cenu místenky SC dle ceníku ČD.

Držitelé průkazů ZTP/P mají nárok na zakoupení jízdního dokladu (jízdenky) ve vlaku i při nástupu v „obsazené“ stanici bez manipulační přirážky. Jízdenku lze tedy zakoupit u průvodčího za hotové i „předplacenou“ In – kartou. U vlaků kategorie SC s povinnou rezervací místa tuto službu využít nelze.

Zvláštní jízdné pro rodiče zdravotně postižených dětí – zvláštní jízdné ve výši 50 % plného (obyčejného) jízdného uplatněného dopravcem mají nárok rodiče nebo soudem stanovení opatrovníci k návštěvě dětí zdravotně postižených, které jsou dlouhodobě (déle než 3 měsíce) nebo trvale umístěny ve zdravotnickém, školském nebo sociálním zařízení. Rodiči (nebo opatrovníkovi) je v zařízení vystaven průkaz, kterým nárok na zlevněné jízdné prokazuje. Držitel průkazu (rodič, opatrovník) je odbaven za zlevněné jízdné při jízdě do ústavu; při jízdě z ústavu jen za podmínky, že je uskutečnění návštěvy v ústavu potvrzeno na průkazu datem, podpisem a razítkem ústavu. Zpáteční jízda musí být nastoupena nejpozději v následující den po uskutečnění návštěvy.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Zdravotnictví a sociální pomoc v praxi

3. část

Asistenční a pečovatelská služba

potřebujete-li po propuštění z nemocnice pomoc v domácím prostředí, můžete využít asistenční nebo pečovatelskou službu

rozdíl spočívá v tom, že pečovatelská služba: má přesně vymezené úkony (pomoc s hygienou, nákupy, donáška jídla apod.)

asistenční služba: u ní je to čas, ve kterém průběh i obsah služby určuje klient

obě služby jsou poskytovány za úhradu

Krátkodobá péče

péče o blízkého člověka – v případě potřeby můžete využít krátkodobé ošetřovné, které se poskytuje z dávek nemocenského pojištění (dávku mohou čerpat pouze zaměstnanci, a to po dobu 9 dnů)

vybavte se lékárníčkou dle diagnózy vašeho blízkého, o kterého se chystáte pečovat (léky proti bolesti, léky snižující teplotu)

Péče o sebe

jde-li o plánovanou situaci (např. operaci), informujte es u někoho ze svého okolí, kdo již něco podobného zažil nezapomeňte, že se můžete připravit na dobu, kdy budete mít např.: sníženou mobilitu, a využít různé pomůcky, které vám výrazně usnadní a zpříjemní život

Péče doma

domácí zdravotní péči – vám i vašemu blízkému může předepsat buď lékař propouštějící z nemocnice, nebo příslušný praktický lékař; důvodem k předepsání domácí zdravotní péče je zejména stav, kdy pacient není schopen ze zdravotních důvodů docházet k lékaři, je nutné sledování jeho zdravotního stavu nebo potřebuje další odbornou péči (např.: převazy ran, aplikace injekcí, rehabilitace, ...)

domácí zdravotní péče je hrazena zdravotní pojišťovnou, maximální frekvence je 3x jedna hodina denně, v případě potřeby po dohodě s lékařem lze péči rozšířit
domácí sociální péče se vždy poskytuje za úhradu

Dlouhodobá péče o blízkého člověka

v rámci systému základních sociálních dávek je možné pro vašeho blízkého žádat o příspěvek na péči, ten je určen osobám, které se při zvládnutí základních životních potřeb neobejdou bez cizí pomoci, vyřízení může trvat i několik měsíců, ale příspěvek je přiznán ke dni podání žádosti

pokud pečujete o nevléčitelně nemocného, je dobré spolupracovat s mobilním hospicem
opět je možné zajistit jak zdravotní, tak sociální domácí péči

Trvalá péče mimo domov

při trvalé péči mimo domov je k dispozici několik druhů pobytových zařízení

léčebna pro dlouhodobě nemocné (LDN) – zdravotnické zařízení zajišťující lůžkovou péči, pobyt

je financován z veřejného zdravotního pojištění, klient má vysokou potřebu zdravotní péče, kterou nelze zajistit v domácím prostředí, po celoměsíční hospitalizaci na LDN ztrácíte nárok na výplatu příspěvku na péči za daný měsíc; o umístění rozhoduje ošetřující lékař

domovy pro seniory – zařízení sociální péče, služba je plně hrazena klientem; klient je trvale odkázán na pomoc a péči jiné osoby a není možné, aby pobýval v domácím prostředí; klientovi po úhradě nákladů na pobyt musí zůstat nejméně 15 % jeho příjmu(důchodu), pokud výše důchodu není dostačující, podílí se na úhradě těchto nákladů rodina

domovy se zvláštním režimem – zařízení sociální péče, služba plně hrazená klientem, klient, který z důvodu svého onemocnění či postižení potřebuje zvláštní péči; tyto domovy se zaměřují na poskytování služeb lidem se syndromem demence, nejčastěji s Alzheimerovou chorobou, alkoholikům, nebo lidem s psychiatrickým onemocněním ve stabilizovaném stádiu; služby jsou přizpůsobeny specifickým potřebám klientů

domovy s pečovatelskou službou – zvláštní druh nájemního bydlení, klient hradí nájemné, případně i poskytovanou pečovatelskou službu; klient, který potřebuje občasnou pomoc a péči jiné osoby, ale stále je schopen žít samostatně, v nájemní smlouvě může být uvedeno, že nájemník musí využívat služeb nabízených pečovatelskou službou

Kombinovaná péče mimo domov – protože je péče o blízké v domácím prostředí často psychicky i fyzicky náročná, jsou k dispozici následující služby:

odlehčovací služba – nabízí několikadenní pobyt, celodenní péči v jejich zařízení nebo návštěvu a péči u vás doma; je za úhradu

stacionář (denní, týdenní) – je zde postaráno o klienta s potřebou celodenní péče, který jinak pobývá doma se svými příslušníky; za úhradu

ZAJÍMAVOST

Jejich domovem je Skandinávie. Kdy a proč vznikly brusle na led?

Než se mohl Jaromír Jágr a zbytek party z Nagana stát novodobým českým božstvem, urazily jejich brusle pěkný kus cesty. Jejich prvopočátky zasazují odborníci do jižního Finska v době kolem roku 3000 před naším letopočtem. Tato oblast je posetá jezery, jezírky a zátokami, které v zimě zamrzají. Aby je v zimě Finové nemuseli obcházet a ušetřili trochu sil, vymysleli předpotopní brusle. Vyráběli je z bytelných kostí sobů, losů nebo koní, které seřízli a uhladili tak, aby vznikla široká skluznice. Oba konce provrtali a otvorem protáhli kožené řemínky, jimiž kostěné brusle přivazovali k botám. Protože však z kosti vytvořili skluznici, nemohli bruslit tak, jak jsme zvyklí dnes, k pohybu používali hůl, pomocí níž se odráželi a klouzali vpřed.

Vědci z univerzit v Oxfordu dokonce zjistili, že takhle lidé ušetřili 10 procent energie. Ale jen ti od finských jezer. Když stejné výpočty aplikovali na dávné obyvatele alp, přišli na to, že by kvůli mnohem menšímu počtu zamrzlých vodních ploch zdaleka tolik sil neuspořili, a tak ani nemělo smysl, aby se zabývali vymyšlením bruslí. Zhruba 200 let po začátku letopočtu nahradili Skandinávci kost kovovou skluznicí, která se k botě rovněž přivazovala. Kostěné brusle však stále převažovaly. Zmínky o nich se objevují například v Londýně 12. století či Holandsku 14. století, kde severský vynález významně zdokonalili. Kovovou skluznici připevnili k dřevěnému podstavci a teprve k němu se přivazovaly boty. Bruslaři tím získali mnohem lepší stabilitu. A roku 1500 vymysleli další zlepšovák: místo skluznice použili dvojité břity, takže lidé mohli zahodit hůl, přestat se klouzat a začali konečně bruslit. Brusle přestaly sloužit jen jako pouhý prostředek k dopravě po zmrzlých jezerech a staly se zdrojem zábavy. Roku 1763 v Anglii proběhl první bruslařský závod – na 24 kilometrů – a o dalších sto let později se z bruslení stala oblíbená a rozšířená kratochvíle. Vedle rychlostních závodů vznikl také lední hokej a krasobruslení. A roku 1927 byly vyrobeny první brusle, jež měly nůž pevně spojen se speciální botou. K Jágrovi a spol. to už byl jen kousek.

IN – OUT

Nový sport jménem Paddleboarding

Paddleboarding je vodní sport, při kterém jezdec na prkně podobném surfovému longboardu používá k pohybu vpřed dlouhého pádla. Rovněž je někdy zkráceně nazýván SUP (Stand Up Paddle = pádlování ve stoje). Paddleboarding je sportem, při kterém člověk rovnoměrně zapojuje celé tělo, zlepšuje smysl pro rovnováhu a fyzickou kondici. Podle lékařských studií při pádlování dochází k zapojení velké skupiny svalů od lýtkových na nohou, přes zádové a šikmé břišní, až po všechny svaly na rukou. Navíc se jedná o aerobní sport. Historie paddleboardingu začíná kolem roku 1960, kdy surfaři z Havaje pádlovali na svých longboardech s fotoaparáty na místa, kde se turisté učili surfovat a fotografovali je při jejich počínání. Pádlovat na surfovém prkně, však již napadlo domorodce z Velikonočních ostrovů o mnoho dříve. Hlavní odlišností novodobého paddleboardingu je, že jezdci už nevyhledávají jen vlny, ale prkna používají i na řekách a jezerech k prostému kondičnímu tréninku. Paddleboarding je v ČR k dostání od roku 2009 zásluhou firmy Starboard. Od roku 2010 jsou k mání i odolná nafukovací prkna RED, což vzhledem k ceně a jejich praktické nezníčitelnosti umožnilo zkusit si tento sport i široké veřejnosti. Prvním centrem, kde bylo možné si paddleboard zapůjčit, byla Loděnice Lipno 2000, která již v létě 2010 pořídila první plováky na půjčování. Od sezony 2011 jsou v ČR k dostání paddleboardy i od jiných firem jako Naish, JP, etc, a Ka-servis. V sezoně 2012 se vynořila spousta dalších prodejců a vzrostl i počet míst, kde se dá paddleboard půjčit.

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

KLUBOVÝ VEČER V ZOO: TAJEMNÁ BARMA

- 1. 3. 2018 od 17:00, ZOO, vstupné 40 Kč
- Ve vzdělávacím centru PodpoVRCH

LÉČBA SPRÁVNOU CHŮZÍ

- 1. 3. 2018 17:00, Městská knihovna Jihlava
- Setkání s chiropraktikem Ing. Vinci Lászlem
- Vstupné 80,-

KLUBOVÝ VEČER S GEORGEM YAKO

- 1. 3. 2018 18:00, F Point
- Z cyklu Vůně světa, Syřan s láskou k ČR, který nám poví něco o Sýrii, vstupné dobrovolné

MaRS - maraton cvičení s roztroušenou sklerózou

- 3. 3. 2018 9:00 - 12:00
- Fitpeople Jihlava – Bedřichov

FC VYSOČINA – FK Teplice

- 3. 3. 2018 15:00, FC VYSOČINA JIHLAVA, a.s.

HC DUKLA JIHLAVA – HC OLMOUC

- 4.3.2018 16:20, HC DUKLA JIHLAVA, s.r.o.

OD HLAVY AŽ K PATÁM

- 8. 3. 2018 17:00, Městská knihovna Jihlava
- Přednáška Ing. Miroslava Hrabici
- Vstupné 70,-

VEČERNÍ PROHLÍDKA SE ZOOLOGEM

- 15. 3. 2018, ZOO
- Cena 150 Kč

VČELÍ PRODUKTY A LIDSKÉ ZDRAVÍ II.

- 15. 3. 2018 15:00
- Vše o včelách, včelích produktech i s jejich ochutnávkou poví pan MVDr. Zdeněk Šobáň

TAJEMSTVÍ BYLINEK

- 21. 3. 2018 14:00
- Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava
- zasedací místnost D2.03, budova D

KLÍČENÍ A JARNÍ PROČIŠTĚNÍ ORGANIZMU

- 26. 3. 2018 16:15 - 26.3.2018 17:45
- Květa Šimková se bylinkám a jejich využitím věnuje již 15 let

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 Slečna Bc. Lázničková poté Vaši nabídku či poptávku vloží do časopisu INZERCE. Inzerce je zdarma.

BŘEZNOVÉ AKCE V TYFLOCENTRU JIHLAVA

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.

5. 3. 2018, 19. 3. 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
VŽDY DO PÁTKU**

6. 3. 2018 – TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ

PŘIJĎTE SE ZÚČASTNIT TURNAJE VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ. ZAČÁTEK TURNAJE V 10:00 HOD. TĚŠIT SE MŮŽETE JAKO VŽDY NA MALÉ OBČERSTVENÍ.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 5. 3. 2018

14. 3. 2018 – JE TADY NÁRODNÍ TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - TRÉNINK PAMĚTI S PANEM ING. BERÁNKEM

JEDNÁ SE O OSVĚTOVOU PŘEDNÁŠKU V RÁMCI NÁRODNÍHO TÝDNE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI. JE URČENÁ VŠEM PŘÍZNIVCŮM TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI I TĚM, KTEŘÍ SI ZATÍM NETROUFAJÍ PŘIJÍT.

MŮŽETE SE ZEPTAT NA VŠE, NA CO NENÍ PŘI NORMÁLNÍM TRÉNINKU ČAS. VÍTÁM NÁMĚTY NA DALŠÍ TRÉNINKY, CO VÁS ZAJÍMÁ, CO BY MĚLO BÝT PŘÍŠTĚ. BUDOU SAMOZŘEJMĚ I UKÁZKY CVIČENÍ.

SKVĚLÁ ŠANCE ZAČÍT DĚLAT NĚCO PRO SVŮJ MOZEK, KTERÝ JE TAKÉ POTŘEBA TRÉNOVAT.

ING. JAROSLAV BERÁNEK

POZOR ZMĚNA! AKCE SE BUDE KONAT V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. BRNĚNSKÁ 8 OD 10:00 HOD.

ÚTERÝ 20. 3. 2018 – OCHUTNÁVKA ČAJŮ

PŮJDEME NA EXKURZI ZA PANEM KOTRBOU, KTERÝ SI PRO NÁS PŘIPRAVIL PROGRAM S OCHUTNÁVKOU ČAJŮ. 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 PŘEZŮVKY. OCHUTNÁVKA BUDE SPOJENA I S MOŽNOSTÍ ZAKOUPENÍ VYBRANÝCH ČAJŮ.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 19. 3. 2018.

27. 3. 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!

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 26. 3. 2018.

29. 3. 2018 – VÁNOCE NA NOVÉM ZÉLANDU

CESTOU NECESTOU PO NOVÉM ZÉLANDU. VYPRÁVĚNÍ NAŠÍ UŽIVATELKY PANÍ HANY DVOŘÁKOVÉ A JEJÍHO MANŽELA. AKCE PROBĚHNE V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. BRNĚNSKÁ 8 OD 10:00 HOD.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 28. 3. 2018.

AKTIVITY V RÁMCI PROJEKTU

Finanční svoboda pro osoby se zrakovým postižením zodpovědně

7. 3. 2018 – ShareClub

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

14. 3. 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.

15. 3. 2018 – ShareClub

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

21. 3. 2018 – Workshop

V rámci projektu Finanční svoboda pro osoby se zrakovým postižením zodpovědně se uskuteční

workshop s PhDr. Danou Markovou a panem Hausmannem. Od 9:30 hod. Na adrese Chlumova 1A.

28. 3. 2018 – ShareClub

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

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci březnu

Jiří Hrdý

Jiří Burian

Filip Ráček

Eva Tručková

**K narozeninám je tu od nás na podporu Vašeho
zdraví jeden z nejnovějších vtipů. Neboť smích léčí☺**

**ESTER LEDECKÁ ZÍSKALA DVĚ ZLATÉ
OLYMPIJSKÉ MEDAILE. JIŘÍ KAJÍNEK ZAVRAŽDIL
DVA LIDI. KAŽDEJ MÁ JINÝ HRDINY.**

DÁRCI A SPONZOŘI





Nadační fond
Českého rozhlasu



Světluška



OZS

JIHLAVA

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

www.tyflocentrumjihlava.cz