

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Fotografie domu na Brtnické 15, kde nyní sídlí TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.



Pohled na vchod do domu

Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELE	3
KNIHY DO UŠÍ	6
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ.....	7
APLIKACE ZÁCHRANKA VÁS NOVĚ SPOJÍ S LÉKAŘI VIDEOHOVOREM.....	11
NOVÁ POSILA DO PRACOVNÍHO TÝMU V TYFLOCENTRU ☺	15
VODÁRNY PŘISPĚLY FINANČNÍM DAREM NA NAŠI ČINNOST	16
ROZMARÝNOVÝ DOMÁCÍ „BIOREPELENT“	20
ZAJÍMAVOST	22
IN – OUT	28
AKCE V ŘÍJNU.....	30
BLAHOPŘÁNÍ	33
DÁRCI A SPONZOŘI	34
ČASOPIS VYDÁVÁ:.....	35

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

Vážení přátelé, vážení klienti,

Zdravíme Vás z našeho nového působiště, které máme již téměř kompletně zařízené, a jsme zde velmi spokojeni.

Mnozí z Vás nás již na Brtnické 15 v Jihlavě navštívili, a podle reakcí si troufám tvrdit, že místo se všem líbí, tak jsme moc rádi!

Naše prostory jsou nyní dostatečně velké, budeme pro Vás připravovat akce v menším počtu lidí s nezbytnými ochrannými prostředky. Terénní služby fungují bez omezení, též s rouškami jak ze strany pracovníků, tak i vás, klientů. Chraňme se navzájem, buďme ohleduplní, abychom se s covidem brzy, doufám, úplně rozloučili.

I v říjnu pro vás máme připraveno spoustu akcí, byť v omezeném režimu, protože vláda v tyto dny vyhlásila nouzový stav. Mimo jiné to znamená, že se nyní nebude

konat X. celostátní shromáždění SONS v Táboře, a bude se hledat náhradní termín, snad prý v listopadu, tak uvidíme, kdo se stane novým prezidentem našeho zakladatele, SONS.

V tomto měsíci nás čeká jedna velká změna v kolektivu, naše milá kolegyně, sociální pracovnice a moje zástupkyně Andrejka Hančíková odchází na mateřskou dovolenou, a zároveň nastupuje jako sociální pracovnice staronová kolegyně Lucie Špinarová. Spousta z vás ji zná, tak si myslím, že to bude pro vás určitě změna příjemná, více o sobě Lucie prozradí v medailonku uprostřed časopisu, a moc se na vás všechny těší 😊.

Dovolte mi zde také poděkovat všem, kteří se s námi 23. září účastnili tradičního **Běhu pro Světlušku**, bylo nás letos sice méně, ale opět jsme podpořili dobrou věc!

Ráda bych vám zde též připomněla, že od 12. do 14. října probíhá celostátní **sbírka Bílá pastelka**, a prosím vás všechny o podporu.

Přeji Vám krásně barevné podzimní dny, snad nám ještě vykoukne i sluníčko, a přijďte za námi do TyfloCentra!

Z nově zařízené kanceláře zdraví Iveta Bělovová,
ředitelka



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

KNIHY DO UŠÍ

VENKOVSKÉ SÍDLO – ZLATÉ ČASY

Autor: Anne Jacobsová

Žánr: německý román

Čte: Kamila Špráchalová

Rozsah: 2 audiodisky (13:26:03)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Poté, co sedmdesátiletá Franziska krátce po pádu Berlínské zdi navštíví bývalé rodinné panství ve východním Německu, kde vyrůstala, rozhodne se zůstat tady už natrvalo. Společně s vnučkou Jenny se snaží vrátit starobylému venkovskému sídlu dřívější lesk. Přitom vzpomíná... na bezstarostné dětství, na ztrátu rodičů a sourozenců, i na první velkou lásku, Waltra Iversena.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

NOVÁ OPATŘENÍ PROTI ŠÍŘENÍ COVIDU V ČR

Vláda od 5. do 18. října 2020 přichází s krizovým opatřením v souvislosti s pandemií covid-19, na základě vyhlášeného nouzového stavu.

Od pondělí se na 14 dní zakazují koncerty a divadelní představení, při kterých se převážně zpívá, a dále hromadné akce pro více než 10 osob ve vnitřních prostorech a více než 20 osob ve vnějších prostorech.

Od 5. října se omezují i divadelní, filmová a jiná umělecká představení, při kterých se převážně nezpívá, a to tak, že se jich může účastnit nejvýše 500 diváků a každý účastník akce má určeno místo k sezení. V prostorech, kde se tyto akce konají, se pak zakazuje podávat nebo prodávat potraviny včetně pokrmů a nápojů. Účastníci jsou povinni dodržovat rozestupy od jiných účastníků alespoň 2 metry, nejde-li o členy

domácnosti, a pokud se nezdržují na určeném místě k sezení.

Omezují se také sportovní akce organizované sportovními svazy tak, že se jich účastní pouze sportovci a nezbytné osoby zabezpečující organizační a technické zázemí včetně rozhodčích a osob zajišťujících zpravodajství v počtu nepřevyšujícím 130 osob v rámci vnitřního i vnějšího sportoviště. Stejně omezení se vztahuje i na přípravu sportovců pro sportovní akce v rámci soutěží organizovaných sportovními svazy.

Nadále platí, že se u stravovacích zařízení se omezuje přítomnost veřejnosti v provozovnách v čase mezi 22:00 a 6:00. Zákazníci jsou usazeni tak, že mezi nimi je odstup alespoň 1,5 metru, s výjimkou zákazníků sedících u jednoho stolu. Nově se stanoví, že u jednoho stolu může sedět nejvýše šest zákazníků. V případě prodeje přes výdejové okénko jsou osoby, které v bezprostředním okolí provozovny konzumují potraviny a pokrmy včetně nápojů zde zakoupených, povinny dodržovat rozestupy od jiných osob alespoň

2 metry, nejde-li o členy domácnosti, pokud se tedy nezdržují na místě k sezení ve venkovních prostorech provozovny. Provozovatelé nepouští do vnitřních prostor provozovny více zákazníků, než se v ní nachází míst k sezení.

Účast na bohoslužbách je omezená tak, že se jí účastní nejvýše tolik osob, kolik je míst k sezení, nejvýše však 100 osob. V průběhu bohoslužby se nezpívá.

Na území hlavního města Prahy a krajů, které jsou podle platného semaforu zařazeny do oranžové a červené, bude od 5. října 2020 do 18. října omezen provoz středních, vyšších a vysokých škol. Vzhledem k aktuální epidemiologické situaci bude zakázána osobní přítomnost studentů na výuce. Nově nebude součástí vzdělávání zpěv a sportovní činnosti. Na vysokých školách budou možné pouze individuální konzultace, individuální návštěvy knihoven a studoven, laboratorní, experimentální nebo umělecká práce za přítomnosti nejvýše 15 osob nebo klinická a praktická výuka. Zákaz osobní přítomnosti se u středních škol, vyšších

odborných škol a konzervatoří nevztahuje na povinnou školní docházku, praktické vyučování či praktické přípravy. Omezení provozu se týká také základních uměleckých a jazykových škol a středisek volného času.

V krajích, které jsou podle platného semaforu zelené – Jihočeský, Liberecký, Královéhradecký a Olomoucký kraj – dochází k omezení provozu škol s výjimkou mateřských škol, a dále školských zařízení podle školského zákona a vysokých škol podle zákona o vysokých školách tak, že součástí vzdělávání není zpěv a sportovní činnosti, s výjimkou prvního stupně základního vzdělávání v základní škole.

Zdroj: <https://koronavirus.mzcr.cz/>

APLIKACE ZÁCHRANKA VÁS NOVĚ SPOJÍ S LÉKAŘI VIDEOHOVOREM

Zachraňování životů v situacích, kdy jde o vteřiny, bude ještě efektivnější díky nové funkci mobilní aplikace Záchranka. Umožňuje totiž videopřenos z místa, pomocí kterého můžou záchranáři přesně vyhodnotit situaci a například poslat víc vozů nebo poskytnout lepší instrukce svědkům. Nová funkce je českým unikátem a posloužila už asi v 50 případech.

Pokud už máte aplikaci v mobilu nainstalovanou, nemusíte si ji nijak aktualizovat, funkce je k dispozici automaticky. Můžete ji ale využít i v případě, že aplikaci nainstalovanou nemáte. Stačí jen internetové připojení a kamera v telefonu, a to v sítích všech mobilních operátorů. Autor aplikace Filip Maleňák popisuje, jak spolu s týmem odborníků více než rok hledali způsob, jak dostat záchranáře na místo neštěstí ještě před tím, než tam fyzicky dorazí. To se podařilo a dnes už videohovory fungují v ostrém provozu,

pomohly tak například u autonehod nebo při resuscitaci.

Jak to funguje?

Nová technologie videopřenosu žádným způsobem nenarušuje standardní proces volání zdravotnické záchranné služby, kterou je i nadále nutné kontaktovat voláním na linku 155 nebo prostřednictvím aplikace Záchranka. Až operátoři tísňové linky rozhodují o tom, zda je videohovor třeba zahájit či ne. Pokud se pro něj rozhodnou, zašlou na telefonní číslo volajícího SMS zprávu, jejímž otevřením se aktivuje videopřenos. Hovor, na základě kterého byl videopřenos spuštěn, i nadále bez přerušení běží na pozadí.

Kdy technologie pomáhá:

1. Mimořádné události, například autonehody

Videopřenos umožní operátorům linky 155 získat přehled o celé situaci. Ti tak mohou volajícímu poradit, jak roztrždit zraněné, komu se věnovat v záchranně jako prvnímu apod. Podle situace na místě také mohou

operátoři zvolit odpovídající prostředky, které jsou k záchranné akci nutné - zda je potřeba letecká záchranná služba, lékař, nebo sanitka se záchranáři.

2. Telefonicky asistovaná první pomoc (TAPP)

Operátoři mohou až do příjezdu posádky na místo lépe navigovat záchránce, kontrolovat, zda resuscitace probíhá ve správném tempu, intenzitě, zda mají záchránce správně umístěny ruce pro masáž srdce apod.

3. Volající se sluchovým hendikepem

V případě, že má uživatel v aplikaci Záchranka uvedeno, že je neslyšící, můžou operátoři rovnou zahájit videopřenos, jehož součástí je také chat. Neslyšící tak skrze kameru ukážou, co se stalo a domluví se prostřednictvím chatu. Odpadá tak významná komunikační bariéra.

4. Přenos obrazu zasahující posádce

Záchranáři mohou využít technologii pro přípravu před příjezdem na místo nehody už během jízdy v sanitce/ během letu apod.

Zdroj: <https://pozitivni-zpravy.cz/>
<https://www.zachrankaapp.cz/>

NOVÁ POSILA DO PRACOVNÍHO TÝMU V TYFLOCENTRU ☺

Hezký den milý čtenáři časopisu Střípky z Jihlavy. Ráda bych se Vám všem tak trochu představila. Jmenuji se Lucie Špinarová. Je mi 33 let a jsem staro-novou posilou pracovního týmu TyfloCentra Jihlava, o.p.s., kde opět působím, jako sociální pracovník. Mnozí z Vás si mě jistě ještě pamatují, protože jsem se s Vámi už v TyfloCentru potkávala, než jsem nastoupila, na pro mě velice dlouhou mateřskou dovolenou. Ale sedm let uteklo a já jsem ráda, že jsem se mohla vrátit do prostředí, které mi není úplně neznámé. S těmi, co už jsem se v Tyflocentru potkala, děkuji za milé přivítání a s těmi z Vás, co ještě neznám se budu těšit na poznání s Vámi.

VODÁRNY PŘISPĚLY FINANČNÍM DAREM NA NAŠI ČINNOST

Vodárenská akciová společnost, a.s., se rozhodla, že tento rok podpoří naši činnost finančním darem. Již v lednu 2020 nám darovala 10 000 Kč, a v září přispěla další částkou, a to 5 000 Kč.

Dne 16. 9. 2020 došlo k předání šeku zástupcem vodáren, panem Janem Peškem v naší organizaci. Byli u toho pracovníci TyfloCentra, i naši milí klienti, manželé Limberkovi, kteří obdrželi i drobné dárky. Bylo to velmi milé setkání a my moc děkujeme vodárnám za podporu!



NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU

Ve středu 23. 9. 2020 jsme vyrazili vstříc již tradiční akci, a sice Nočnímu běhu pro Světlušku. Jedná se o jedinečnou běžeckou událost roku, při které nejde o čas, ale o zážitek a také chuť pomáhat. Všichni účastníci totiž svým startovním přispívají v plné výši na pomoc lidem se zrakovým postižením.

Akce se zúčastnili 4 klienti v doprovodu pracovníků TyfloCentra.

V 17:30 hod. jsme vyrazili z Masarykova náměstí směrem k amfiteátru Březinovy sady, kde se akce konala.

Při registraci jsme dostali krásné červené batůžky s „překvapením“ 😊. Někteří si vybrali čelovku, jiní obdrželi krásnou čelenku s logem Světlušky.

Zpočátku to vypadalo, že na akci bude slabá účast veřejnosti, avšak postupně se amfiteátr zaplňoval,

atmosféra byla čím dál lepší a Nočního běhu se nakonec zúčastnilo přes 760 běžců.

Stánek Světlušky nám nabízel zázemí, občerstvení a především milou přítomnost organizátorů. Nabídku nápojů jsme využili také u stánku s názvem Moštárna Kaufland, kde jsme dostali na výběr ze tří druhů moštů a nutno říci, že byly opravdu výborné!

Začalo se stmívat a pár vteřin před 20 hod. začalo odpočítávání a běžci netrpělivě čekali na start závodu. Odbilo 20:00 hodin a běžci vyrazili. My jsme v poklidu počkali, až se přežene většina účastníků a poté jsme se vydali také na cestu. Rozhodli jsme se využít tří kilometrovou trasu, kterou jsme si v poklidu prošli. Světluščí roj nám svítil na cestu, počasí nám také přálo a my si užili velice příjemnou večerní procházku. Když jsme dorazili do cíle, obdrželi jsme nápoje, pomalu se rozloučili s organizátory a vydali se směrem do svých domovů.

Jsme rádi, že jsme se mohli Nočního běhu pro Světlušku zúčastnit, děkujeme klientům, kteří nás přišli podpořit, a doufáme, že se na startu zase za rok společně sejdem!



Společná fotografie účastníků Nočního běhu pro Světlušku

*Zleva: R. Jakubík, J. Svoboda, F. Tomek, P. Neckářová,
Mgr. Iveta Bělovová Dolejší, S. A. Novotný,
H. Cabajová, DiS.*

ROZMARÝNOVÝ DOMÁCÍ „BIOREPELENT“

A JE TO TADY!

Podzim se přihlásil o slovo a s ním bohužel i tradičně klíšťová sezona.

Klíště obecné (latinsky *Ixodes ricinus*) se řadí mezi roztoče a cizopasníky a je příbuzné pavoukům. Je nechvalně známé jako častý přenašeč nebezpečných nemocí, které mohou způsobit vážné zdravotní následky. Klíšťata mají důmyslný systém, jak najít svého hostitele, přesto se jim lze přírodní cestou ubránit. Máme pro vás zaručený a vyzkoušený recept, který neobsahuje žádné zbytečné chemikálie!

Náš rozmarýnový domácí „biorepelent“ je přímo ze Švédska a zaručeně od vás klíšťata utečou 😊

Jak na TO?

Na přípravu potřebujete 1 sáček rozmarýnu, který koupíte v každém dobrém obchodě jako přísadu do jídla, 1 litr vody a 1 lžíci bílého vinného octa.

Do hrnce nalijte vodu a přiveďte ji do varu. Potom odstavte a vysypte do vody rozmarýn a nechte pořádně vylouhovat.

Rozmarýn může být ve vodě, až do vychladnutí odvaru. Potom scedíme rozmarýn a přidáme lžící vinného octa.

Přírodní repelent se přelije do sprejové lahvičky a uloží se do chladničky.

Před každým výletem do přírody si nasprejujte tělo, hlavně nohy od kolen dolů a HURÁ užívat krásné podzimní dny!

Petra Neckářová

ZAJÍMAVOST

ZNÁTE SÍLU LÉČIVÝCH HUB?

Už jste slyšeli o zázračných léčivých houbách, které mají schopnost uzdravovat? Jsou jich plné lékárny i bylinkářství a předkládají se nám, ba přímo vnucují, v nejrůznějších podobách. Většinou se jedná o dřevokazné houby s podobnými léčebnými účinky. O které houby se vlastně jedná? Můžeme je užívat naprosto bezpečně?

- **Hlíva ústříčná nejen pro posílení imunity**

V první řadě představme HLÍVU ÚSTŘIČNOU, dřevokaznou houbu skloňovanou téměř ve všech pádech. Obsahuje řadu vitamínů a stopových prvků, jmenujme například vitamíny skupiny B, vitamín C, D, K, z prvků železo, sodík, draslík, fosfor, zinek, selen i jód. Dalšími cennými látkami jsou aminokyseliny, mastné kyseliny, enzymy, nerozpustné polysacharidy a především beta glukany, které obsahuje většina léčivých hub, a které výrazným

způsobem stimulují imunitní systém a pomáhají v boji s rakovinou.

Hlíva se úspěšně používá při kardiovaskulárních chorobách, zánětech a bolestech kloubů, účinně snižuje vysoký tlak, reguluje hladinu cholesterolu i cukru v krvi, zlepšuje metabolismus, pomáhá při trávicích obtížích, doporučuje se také při ekzémech, alergiích a astmatu. Velmi účinná je v boji s mnoha nemocemi, poruchami imunity i zhoubným bujením. Má schopnost regenerovat buňky a potlačuje stárnutí organismu. Uvádějí se také její antibiotické, antiparazitické, protivirové a protikvasinkové účinky.

Hlívu můžete konzumovat čerstvou či sušenou po tepelné úpravě (např. polévky, omáčky), také konzervovanou, kvašenou nebo dokonce uzenou. Rovněž jsou k dostání kapsle nebo tobolky obsahující prášek ze sušené hlívy, který se používá i jako koření přidávané do nejrůznějších jídel.

Hlívu mohou užívat také děti, těhotné i kojící ženy. Je dobré vědět, že konzumace ve větším množství může

vyvolat projímavé účinky a pro někoho může být hlíva obtížně stravitelná a může způsobit nepříjemné trávicí problémy.

- **Reishi zbaví depresí**

Další zázračnou dřevokaznou houbou je japonská REISHI (LESKLOKORKA LESKLÁ), která obsahuje podobně jako hlíva velké množství nerozpustné vlákniny, železa, selenu, vitamínů skupiny B, také beta glukany a všech osm esenciálních aminokyselin. Má rovněž podobné účinky jako hlíva. Používá se při léčbě rakoviny, nejrůznějších alergií – zpomaluje uvolňování histaminu, snižuje hladinu cholesterolu i cukru v krvi, podporuje krevní oběh, ředí krev a je také velmi účinná při léčbě nervových poruch, celkové vyčerpanosti, nespavosti a depresí. Podporuje tvorbu krve, výrazným způsobem posiluje imunitní systém a funguje také jako výborné antivirotikum i antibiotikum – hubí zejména stafylokoky a streptokoky.

Rovněž detoxikuje organismus, odstraňuje z těla těžké kovy a pomáhá čistit játra od následků drog či alkoholu.

Její cena je vyšší a používá se ve formě sušeného prášku, tobolek či tinktury. Také se často přidává do kávy, čaje, kakaa či čokolády. Její chuť je poměrně hořká. Užívání ale nemusí být vždy bez následků. Je třeba dbát zvýšené opatrnosti při výskytu potravinové alergie a nízkém tlaku a nepřekračovat uvedené dávkování. Mohou se objevit trávicí problémy, průjem, zvýšení rizika krvácení (ovlivnění srážlivosti krve) a kožní vyrážky. Těhotným a kojícím ženám, stejně jako malým dětem se užívání rozhodně nedoporučuje.

- **Jidášovo ucho na hemoroidy i po těžkém porodu**

BOLTCOVITKA BEZOVÁ neboli UCHO JIDÁŠOVO je další léčivou houbičkou, která se využívá také v tradiční čínské medicíně. Čistí krev, snižuje krevní tlak a příznivě působí na celý kardiovaskulární systém, posiluje imunitu, léčí hemoroidy, pomáhá při trávicích potížích, působí dobře při fyzickém i psychickém vyčerpání, například po porodu. Houba je ceněna také

pro svůj vysoký obsah minerálů, zejména vápníku, fosforu, hořčíku, sodíku a draslíku.

S čerstvou či sušenou houbou je možno libovolně kouzlit v kuchyni, ze sušeného ucha se dá i připravit čaj. Sušené houbičky je potřeba na pár hodin namočit do vody a poté, co mnohonásobně zvětší svůj objem, je můžeme připravovat běžným způsobem. Vodu nevyléváme, ale můžeme ji použít do polévky či omáčky nebo prostě a jednoduše vypít. Obsahuje totiž řadu léčivých látek z vylouhovaných hub. Užívání houby není doporučeno v období těhotenství a kojení, ale doporučuje se při rekonvalescenci po těžkých porodech.

- **Čaga pomáhá v boji s rakovinou**

ČAGA neboli REZAVEC ŠIKMÝ je opravdovým skvostem mezi houbami. Jedná se o houbu, která se vyskytuje nejčastěji na břízách na Sibiři. Má výrazné protizánětlivé, antibiotické, antivirové, antimykotické, protirakovinné a antioxidační účinky, obsahuje flavonoidy, alkaloidy, steroidy, melanin i řadu stopových prvků. Posiluje celý organismus včetně imunitního systému, čistí krev,

používá se při léčbě trávicích obtíží, posiluje činnost žaludku, slinivky i jater, léčí záněty trávicího traktu i žaludeční vředy a takové nemoci jako je Crohnova choroba nebo ulcerózní kolitida. Pomáhá při alergiích, ekzémech a lupénce, používá se při léčbě rakoviny, snižuje bolest a zpomaluje vývoj metastáz, působí příznivě i při chemoterapii jako prostředek zmírňující její negativní vedlejší účinky.

V Rusku se z čagy vyrábí známý přípravek Befungin, který je znám už z dob minulého režimu. Houbu je možné také užívat ve formě tobolek, tinktury nebo odvaru. Nebyly zjištěny žádné nežádoucí účinky, ale užívání se nedoporučuje těhotným a kojícím ženám a dětem do tří let.

Zdroj: <https://www.vitalia.cz/clanky/lecive-houby/>

IN – OUT

VÍTE, KDO JE FRIKULÍN?

Slovo frikulín se skládá ze tří anglických slov:

- **free** (svobodný, volný, nezávislý)
- **cool** (skvělý, úžasný, bezva)
- **in** (být ve shodě s módou, s módními trendy, mít o něčem přehled)

Frikulíni jsou většinou mladí, módně oblečení, orientují se v aktuálních trendech, mají přehled, vědí, „kde to žije“ a naplno využívají moderní technologie. Jsou prostě **free, cool a in** :-)

Free v tomto případě také znamená, že jsou uvolnění, v pohodě a nedělají si starosti.

Frikulíni se nenechávají spoutat, ať už předsudky, autoritou nebo společenskou konvencí.

Frikulín se pomalu stává **oblíbeným českým slovem**. Už vznikl penzion, dětský tábor a kluby s názvem Frikulín.

frikulínština - řeč, kterou používají frikulíni, obsahuje hodně anglických výrazů, popřípadě počestělých anglických výrazů.

Zdroj: <https://www.lite.cz/o-nas/zdarma-ke-stazeni/anglicke-vyrazy-v-cestine>

AKCE V ŘÍJNU

8. 10. 2020 čtvrtek – ZVUKOVÁ STŘELBA

Přijďte se zúčastnit turnaje ve zvukové střelbě. Začátek turnaje v 10:00 hod v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na adrese Brtnická 15. Nejlepší střelec se může těšit na odměnu.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 6. 10. 2020.

9. 10. 2020 pátek – KURZ SEBEOBRANY

Ve spolupráci s profesionálním lektorem panem Stanislavem Vaňkem proběhne další lekce sebeobrany. Trénink bude probíhat v Sk Jihlava - Gauner Club, Okružní 4628/2 od 13:00 hod. Sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. na Brtnické 15, v 12:15 hod - NEJPOZDĚJI.

S sebou budete potřebovat: sportovní oblečení, ručník, pití. Tento kurz sebeobrany podpořil finančně nadační fond Českého rozhlasu Světluška.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 7. 10. 2020.

**12. – 14. 10. 2020 – se uskuteční veřejná sbírka
„BÍLÁ PASTELKA“**

Sbírku pořádá Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. S realizací sbírky pomáhají dceřiné společnosti, Tyfloservis, o. p. s. a krajská TyfloCentra. Výtěžek ze sbírky pomáhá pořadatelům spolufinancovat jejich dlouhodobé projekty pro nevidomé a slabozraké.

**21. 10. 2020 středa – PROJÍŽDKA NA TANDEMOVÉM
KOLE**

Akce se bude konat v Jihlavě od 10:00 hod. na dopravním hřišti za City parkem. Sraz v 9:30 hod. v TyfloCentru Jihlava na Brtnické 15. S sebou dobrou náladu a sportovního ducha. Prosíme ty z Vás, co mají cyklistickou přilbu, aby si ji vzali s sebou.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 19. 10. 2020.

23. 10. 2020 pátek – TRÉNINK PAMĚTI

Proběhne v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., Brtnická 15, pod vedením pana Ing. Jaroslava Beránka. Trénink bude probíhat od 9:00 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 21. 10. 2020.

Vzhledem k současné epidemiologické situaci bude omezen maximální počet účastníků na každou akci a to počtem 5 účastníků. Záležet bude na pořadí nahlášených.

Situaci monitorujeme a o případných změnách Vás budeme včas informovat.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci říjnu

Dominik Vanko

Lenka Bohatá

Olga Parkosová

Mgr. Marie Bachroňová

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

*Letí vrabec kolem silnice. Nedívá se a napálí to do
cyklisty. Ptáček leží a nehýbe se. Cyklista ho opatrně
zvedne a vezme si ho domů. Koupí mu novou klec, dá
mu tam vodu a chleba. Po dvou hodinách se ptáček
probere a říká si: „kde to jsem? Mříže, voda, chleba... Že
já jsem toho chlápka zabil!“*

DÁRCI A SPONZOŘI



Kraj Vysočina



Jihlava



VODÁRENSKÁ
AKCIOVÁ SPOLEČNOST, a. s.
divize Jihlava

Časopis vydává:

TyfloCentrum Jihlava, o.p.s., Brtnická 15, 586 01 Jihlava

tel.: 724 865 566 nebo 774 064 330

e-mail: jihlava@tyflocentrumjihlava.cz

www.tyflocentrumjihlava.cz