

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Pan Šopa, pan Tomek, pan Kotrba na golfu

Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELE	3
KNIHY DO UŠÍ	5
TIPY NA ZVUKOVÉ KNÍŽKY OD P. PTÁČKOVÉ	6
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ	10
BÍLÉ HOLE	14
POZOR, U POJIŠŤOVNY SI VÁS MOHL ZAREGISTROVAT VÁŠ BÝVALÝ ZUBAŘ!	15
GOLF	18
ZAJÍMAVOST	20
NEBEZPEČNÉ KOMBINACE: KTERÉ LÉKY, BYLINKY A DOPLŇKY STRAVY NEKOMBINOVAŤ, ABYSTE SI NEUBLÍŽILI	25
IN – OUT	30
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON	31
AKCE V BŘEZNU	33
BLAHOPŘÁNÍ	38
DÁRCI A SPONZOŘI	39
ČASOPIS VYDÁVÁ:	41

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

A máme tady krásný měsíc březen. Příchod jara je na spadnutí, příroda se začne probouzet a hned bude vše veselejší. Pojdme si užívat sluníčka, které nám dodá potřebnou energii a zlepší náladu.

Jak jsme se měli v únoru? Zúčastnili jsme se vydařené aktivity a sice golfu. V této aktivitě bychom chtěli pokračovat, abychom zúročili, co jsme se naučili. Dále jste se mohli zúčastnit online kurzu ovládání iPhone pro začátečníky, online tréninku paměti či online besedu s Ondrou Zmeškalem o Tour de France.

V březnu se opět začneme více osobně scházet. Můžete za námi dorazit na turnaj ve zvukové střelbě, na besedu s panem Řehůrkem či na vaření se šéfkuchařem panem Marešem. Nebude chybět ani tradiční jarní ochutnávka čajů u pana Kotrby. Půjdeme se i trochu rozhýbat a uděláme si příjemnou procházku. Z online aktivit se můžete těšit na trénink paměti a také speciální trénink paměti – v rámci národního týdne trénování paměti s panem Ing. Beránkem.

Pojďme si užívat každého dne, být vděční, že se můžeme scházet a prožívat společně příjemné zážitky.

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

KNIHY DO UŠÍ

LEGENDA O CTNOSTNÉ DOBROMILE

Autor: Květa Legátová

Žánr: komedie

Čte: Václav Postránecký, Karel Pospíšil, Alois Švehlík,
Alena Mihulová a další

Rozsah: 1 audiodisk (00:44:44)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Komedie o chytré ženě, která vyvrála nad nástrahami
d'ábla.

TIPY NA ZVUKOVÉ KNÍŽKY OD P. PTÁČKOVÉ

Zmizení Sáry Lindertové

Kateřina Šardická

Čtou: Krausová Aneta a Fridrich Vasil

Jezdíte rádi metrem? A napadlo vás někdy, že byste se tady mohli i ztratit?

Sára Lindertová je studentka, která si přivydělává telemarketingem. Bydlí s přítelem v malém bytě a mezi prací a bytem musí cestovat přes město hromadnou dopravou. Ten den bylo sychravo a ve městě vypadl proud. Autobus nejel a Sára, ač nerada vchází do stanice metra. Tady se začíná roztáčet spirála napínavého děje, který nás provede po městě, pod ním, zjistíme, že metro nejsou jen stanice a koleje v tunelech, ale že bývá i obydleno lidmi bez domova, tzv. kanálčaty. Dozvíme se, jak funguje posmrtný život v židovském náboženství a jak to všechno zapadá do našeho příběhu. A bude se v tom motat i policejní vyšetřovatel. Je to urban fantasy s prvky židovské mystiky.

Je to zkrátka knížka plná napětí a židovské mystiky i současných lidí s jejich emocemi a sny.

V knihovně Karla Emanuela Macana ji najdete pod číslem: MP7148.

Čas knihy je 11hodin, 26 minut a 33 vteřin, stop je 31.

Prchavý čas světla

Whitney Scharer

Čte Lenka Veliká

Příběh Elisabeth Millerové, modelky, vojenské fotografky a hlavně ženy, která se snažila prosadit ve světě mužů.

Děj knihy nás přenesení do Paříže v období velké krize počátku třicátých let 20 století. Lee Millerová sem přijede z New Yorku, kde pracovala pro časopis Voke (Vouk)

A chce tady začít nový život. Ráda fotografuje a užívá si života. Fotografování ji svede dohromady s věhlasným fotografem Men Reyem. Prožívá s ním peripetie života v cizím městě a v počátcích krize. Nejdříve je šťastná a učí se, jak má vypadat umělecká fotografie, i když fotky nejsou uznávány, jako umělecká díla. Přes to

náhoda chce tomu, že náhodný paprsek světla ozáří negativ tak, že vymyslí nový způsob, jak si pohrát s nasvětlením snímku. Krom toho, že sledujeme dráhu umělkyně, sledujeme i její milostný život a zklamání v učiteli a později milenci. Děj prolínají okna do dění za války, kdy pracovala jako vojenská fotografka.

Knížka má strhující děj, dozvíme se, že dělat fotky před skoro sto lety bylo opravdu umění. Dozvíme se něco i o životě hlavních představitelů. Ale autorka nás na konci knížky upozorní, že román je jen fiktivní příběh, i když podložený fakty o hlavních hrdinech.

Knížku vydalo nakladatelství Grada v roce 2019 a já jsem ji „četla“ z provenience knihovny Karla Emanuela Macana.

V KTN má číslo MP 7257

Disky 2, počet stop 27 a 29, Celkový čas 6,38 a 7,29 hodin.

Lvářka

Janišová Tereza

Čte Barbora Hrzánová

Cestujete rádi časem? A máte rádi Rudolfínskou dobu?

Příběh začíná tím, že hlavní hrdinka Vavříinka se pokusí vyvěštit na Petříně budoucnost. Nejdřív svojí kamarádce a potom svojí zaměstnavatelce paní Martě Trumské. Věštba se vyplní a Vavříinka jí pomáhá v dobré víře i dál. Ale je to doba inkvizičních soudů a bylinkářky a věstkyně mají špatné vyhlídky. Ještě, že vše vyvažuje „žebrák“, který se potlouká po Petříně. V knížce je i milostný příběh, jako z pohádky. Chudá dívčina ke štěstí přijde. Trochu se tady probírá i otázka antisemitismu. A to cestování časem? No, přece neprozradím všechno. Tak si tuhle knížku už nepřečtete. Je to takový oddechový příběh, který nepostrádá napětí a dobré konce.

Knížka je v knihovně pro nevidomé K. E. Macana pod číslem MP 7282.

Celkový čas zvukové knížky je 8 hodin, 37 minut, 34 vteřin. Má 22 stop.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

PŘEHLEDNĚ: Jaká opatření platí

- Restaurace:

Do restaurací, služeb či na kulturní a sportovní není potřeba mít od 10. února potvrzení o očkování či prodělání koronaviru.

- Karanténa a izolace:

Od 19. února 2022 se izolace po nákaze covidem-19 prodloužila z pěti na sedm dní. Po rizikovém kontaktu již není povinná karanténa. Rozhodnutí souvisí s ukončením plošného testování ve školách a firmách. Izolace u lidí bez příznaků bude končit automaticky po sedmi dnech, naopak u lidí s příznaky až dva dny po jejich skončení a zároveň nejméně po sedmi dnech. Ti, kteří budou mít opakovaně pozitivní PCR test za kratší dobu než 30 dní, nebudou muset nastoupit do izolace.

- Testování v práci:

Povinné testování ve firmách skončilo 19. února 2022. Povinnost dál se pravidelně alespoň jednou týdně testovat nadále platí pro zaměstnance i klienty zdravotnických lůžkových zařízení a sociálních služeb, kteří nejsou očkovaní nebo v posledním půl roce neprodělali covid.

- Testování zdravotníků:

Všichni neočkovaní zdravotníci a pracovníci v sociálních službách se testují jednou týdně profesionálně odebraným antigenním testem. I nadále platí výjimka z testování pro očkované nebo pracovníky, kteří nemoc covid-19 prodělali v posledním půl roce.

- Pracovní karanténa: Zdravotnická a další zařízení nadále nemohou využívat pracovní karanténu svých zaměstnanců.

- Proplácení testů:

Ze zdravotního pojištění bude od 17. ledna hrazeno pět PCR testů na koronavirus za kalendářní měsíc

lidem, kteří mají dokončenou vakcinaci. Dosud měli nárok jen na dva testy měsíčně, rozočkovaní a lidé s kontraindikacemi na pět testů. Neočkovaní lidé nad 18 let nemají testy hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Za PCR test tak zaplatí zhruba 800 korun.

- Platnost certifikátu:

Od 15. února přestal platit covidový certifikát lidem, kteří mají více než 9 měsíců od druhé dávky. Omezení se týká pouze dospělých od 18 let. Přeočkováním třetí dávkou se platnost prodlouží na neurčito.

- Povinnost nosit respirátory na pracovištích. Výjimku mají ti, kteří jsou v kanceláři sami. Stanovena je i výjimka pro osoby, které se nacházejí ve stejný čas a na stejném místě, ale jejich vzdálenost od sebe je nejméně 1,5 metru.
- Respirátory jsou povinné rovněž ve veřejné dopravě, v provozovnách služeb, ve zdravotnických

zařízeních i dalších vnitřních prostorech s výjimkou bydliště.

- V obchodech může být nejvýše 1 zákazník na 10 metrů čtverečních. Dezinfekční prostředky musí být k dispozici při vstupu.
- Děti do 15 let nemusejí nosit respirátory, ale stačí jim roušky.

Od 1. března se ruší všechna omezení týkající se počtu osob na hromadných akcích.

Od 13. března zůstanou respirátory povinné jen v dopravních hromadných prostředcích, v sociálních a zdravotních zařízeních a nejspíše na některých hromadných akcích.

Od 13. března mohou všechny osoby bez ohledu na očkování využít jeden hrazený PCR test měsíčně.

<https://www.novinky.cz/koronavirus/clanek/prehledne-jaka-opatreni-plati-40376069>

www.reflex.cz

BÍLÉ HOLE

Od 1. ledna 2022 mají nevidomí a slabozrací nárok až na 3 bílé či červenobílé hole za rok, navíc oproti stavu v období od 1. prosince 2019 do 31. prosince 2021 bude příspěvek od zdravotních pojišťovny dosahovat plné výše, uživatel tedy nemusí hradit žádný doplatek.

Výše úhrad jsou stanoveny vyhláškou následovně:

- Opěrné bílé hole: 435 Kč bez DPH
- Signalizační a orientační bílé hole: 807 Kč bez DPH
- Červenobílé hole pro hluchoslepé: 807 Kč bez DPH

Zdroj: časopis Zora

POZOR, U POJIŠŤOVNY SI VÁS MOHL ZAREGISTROVAT VÁŠ BÝVALÝ ZUBAŘ!

Měnili jste někdy v životě zubaře? Já ano, před téměř deseti lety a bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí, co jsem kdy udělala. Jenže mě nenapadlo, že si mě původní zubařka ponechá v databázi. Na první pohled to je jedno, že? Ale při kontrole výpisu z pojišťovny jsem zjistila, že si mě letos v lednu zaregistrovala u pojišťovny právě bývalá zubařka, u které jsem nebyla od roku 2013.

Podle nové úhradové vyhlášky totiž mohou zubní lékaři přejít k 1. lednu 2022 na systém tzv. agregovaných plateb. Měsíčně tak dostanou 15 až 17 korun za každého pacienta, kterého registrují u zdravotní pojišťovny.

Co to ovšem znamená v praxi? Pokud Vás má v registraci bývalý zubař, tak ten aktuální Vás může ošetřit jen jako akutní případ.

„Jakmile se ale stane tahle změna, musí pacient tři měsíce chodit k lékaři, který jej zaregistroval. Měl by ale upozornit lékaře na omyl a říct mu, ať zavolá na pojišťovnu a vyřeší to,“ řekl prezident České

stomatologické komory MUDr. Roman Šmucler pro portál Novinky.cz

Těm, kterým to dovolí např. vzdálenost, nezbude nic jiného než preventivní prohlídku absolvovat u bývalého stomatologa, případně jej přimět k tomu, aby se dohodl s pojišťovnou a pacienta odhlásil. Akutní případy, jako je například nesnesitelná bolest zubů, musí zubní lékař ošetřit bez ohledu na pojišťovnu.

Mluvčí Všeobecné zdravotní pojišťovny Viktorie Plíková upozornila, že zubaři povinnost registrovat pacienty k pojišťovnám nemají, mají pouze možnost využít systému agregovaných plateb, který je pro ně výhodný.

Jak jsem situaci řešila já? Okamžitě jsem šla na svoji pojišťovnu a požádala o zrušení registrace u bývalé zubařky s tím, že žádám, aby byly platby provedené pojišťovnou vráceny, protože není mou ošetřující zubní lékařkou.

Velmi ochotná paní telefonovala asi 15 minut se svými nadřízenými a pak mi oznámila, že to je samozřejmě možné a že bohužel nejsem jediná, komu se to stalo.

Moje žádost byla vyřízena a nemusela jsem ani kontaktovat svoji bývalou zubařku. Hodně pomohlo i to, že můj aktuální zubař je soukromý a veškerou péči si u něj hradím sama. Ošetří mě tedy bez ohledu na pojišťovnu, protože ta mu péči o mě neproplácí.

Závěrem doporučuji, abyste si pro jistotu zkontrolovali u své pojišťovny, který lékař vás eviduje. Já to našla pod položkou Kapitace. Nebo zavolejte svým zubařům a zeptejte se, zda Vás zaregistrovali u Vaší pojišťovny a je vše v pořádku.

Přeji Vám, ať zubaře potřebujete jen na ty preventivní prohlídky a pokud zjistíte, že došlo s pojišťovnou k nějaké nesrovnalosti, obraťte se klidně i na nás v TyfloCentrum Jihlava, o.p.s., abychom Vám pomohli vše vyřídit.

Bc. Monika Havlíková, DiS.

GOLF

V úterý 8. února jsme se vydali po dlouhé době vyzkoušet golf do Relax golfu Jihlava. Očekávání bylo veliké. Mile nás přivítal pan Radek Fišer a pan Oldřich. Zájemci si nejprve na posilněnou dali čaj, kávu či jiný nápoj a poté jsme se odebrali ke dvěma 3D golf simulátorům.

Pan Fišer a pan Oldřich nám vysvětlili, jak správně držet putter (golfovou „hůl“) a jakým pohybem a silou odpálit míček. Všichni jsme se vystřídali a odpaly vyzkoušeli.

Potom nám pan Fišer zapnul na simulátorech přímo golfový turnaj, kdy jsme se na odpalech střídali dle toho, jak se nám dařilo či nedařilo přiblížit míček do jamky.

Musím říct, že jsme se hodně nasmáli, poměřili své síly a asi i pobavili „pány učitele“ 😊

Vodící pejsci vzorně čekali, než jsme golf dohráli.

Golf se moc vydařil a my se těšíme na další turnaj, kde už budeme zase o kousíček v lepší formě, lépe řečeno, už víme, jak na to!

Hana Cabajová, DiS.



Pan Fišer ukazuje paní Heuschneiderové putter, kterým bude odpalovat míček

ZAJÍMAVOST

Co jste možná nevěděli o úžasných schopnostech žiraf

- Žirafy patří k nejznámějším tvorům na Zemi. Kdysi byly rozšířeny na většině afrického území, ale dnes jsou oblasti jejich výskytu výrazně fragmentované
- Po narození používají malé žirafy každé oko nezávisle. Výhodou je širší zorné pole, ale špatné vnímání hloubky. V dospělosti se jejich vidění stává binokulárním.
- Výška žirafího těla je výrazně větší než délka, srdce je vzdáleno tři metry od mozku a krk je odpovědný za téměř polovinu celkové výšky těla. I přes tyto zvláštnosti v tělesné stavbě má žirafa nádherný a ladný pohyb, který nejlépe vyniká při běhu africkou savanou.
- Výška velkých samců se přitom blíží šesti metrům a v některých případech váží až 1 800 kilogramů.

Samice jsou menší a rozdíl mezi pohlavími je patrný na první pohled. S hlavou v takové výšce nemají žirafy téměř žádné potravní konkurenty, což napomohlo jejich dřívějšímu rozšíření téměř po celé Africe.

Tvrdé boje soků

V době páření dochází mezi samci k častému měření sil, které má silnějšímu zjednat právo na samici. Sokové se nejprve pokoušejí jeden druhého zastrašit – vyzývavě stojí proti sobě, nebo se obcházejí v kruzích a měří sílu protivníka. Když zastrašovací taktika selže, může začít souboj, při němž samci zpočátku používají krky zkřížené do tvaru písmene X k přetlačování.

V případě, že ani v první „ostré“ fázi střetu žádný z bojovníků nevyklidí pozice, přijde na řadu hlava, a to doslova. Oba do sebe začnou hlavami tlouct a snaží se zasáhnout protivníka do hrudi nebo do krku. Údery jsou vzhledem k délce krku a hmotnosti zvířat nesmírně silné a například po ráně do hlavy může dojít k omráčení

nebo smrti. Rány mohou také poškodit některé vnitřní orgány.

Ochrana mozku proti srdeční pumpě

Srdce žirafy je dlouhé až 60 cm, má stěny silné až 7,5 cm a váží víc než deset kilo. Z této mohutné pumpy vychází krev pod obrovským tlakem (2–3krát vyšším než lidský). Jen díky tomu se může krev dostat pod patřičným tlakem až do mozku. Jak je ale možné, že při sklonění hlavy nemají problémy s jeho překrvením? Vděčí za to unikátnímu systému žil v krevním řečišti a také systému srdečních chlopní.

Když zvíře skloní hlavu, krev přitéká do cévního řečiště a jeho početné tepny se roztahují do volných prostorů mezi nimi. Dokud je hlava svěšená, chlopně v krční žíle jsou uzavřeny, zadržují krev v krku a nedovolují jí téct do hlavy. Tím se dočasně sníží krevní tlak a mozek je chráněn. Když žirafa zvedne hlavu a narovná se, přebytečná krev vteče do srdce otevřenými chlopněmi.

Žirafy jsou býložravci – okusují větvičky a listí nejčastěji na pichlavých akáciích, které omotávají svým fialovým až 45 cm dlouhým jazykem. Jazyk i pysky jsou proti trnům akácií odolné. V období sucha dokáže žirafa vystačit s vodou získanou z potravy a bez napití vydrží podle některých údajů třicet i více dnů.

Co možná o žirafách nevíte

- Odborné odhady říkají, že v Africe v současnosti žije kolem 110–150 tisíc kusů žiraf.
- Asi dvě třetiny ze všech žiraf se nacházejí v Keni, Tanzánii a Botswaně.
- Je nejvyšším zvířetem na zeměkouli, ostatní zvířata savany používají žirafy jako strážní věže varující před predátory.
- Dožívá se asi 15 let, v zajetí cca 25 i více let.
- Její krk má sedm obratlů stejně jako náš, ale v poslední době se někteří vědci přiklánějí k číslu osm.

- Malá žirafa při narození měří až dva metry a váží 50–80 kg, za několik desítek minut po porodu je schopná chůze.

<https://www.stoplusjednicka.cz>

NEBEZPEČNÉ KOMBINACE: KTERÉ LÉKY, BYLINKY A DOPLŇKY STRAVY NEKOMBINOVAŤ, ABYSTE SI NEUBLÍŽILI

Je jasné, že když jste nemocní, tak se chcete co nejdřív uzdravit. Neznamená to ale, že spolykáte co nejvíc přípravků, které jsou volně ke koupi v lékárně, nebo že je zapijete v podstatě čímkoli. Můžete se totiž i otrávit!

Že si můžete lék nebo potravinový doplněk koupit volně bez receptu, ještě neznamená, že ho nemusíte užívat opatrně a znát jeho správné dávkování nebo možnosti, s čím ho kombinovat. Na co byste si měli dát zvlášť pozor?

Nebezpečný grep i granátové jablko

Velmi často se potkáte s varováním, abyste spolu s léky nekonzumovali v žádné podobě grep. Platí to i pro pomelo a granátové jablko. Mohou totiž zásadně zvýšit riziko nežádoucích účinků u léků na **nemoci srdce**, vysokého krevního tlaku, **snížení cholesterolu**, ovlivňujících krevní srážlivost, proti nespavosti, ale i u

těch potlačujících imunitní reakce po transplantaci. Uvedené druhy ovoce snižují nebo blokují v těle odbourávání léku, ten se hromadí a může dojít k předávkování.

Džusy, čaje a léky

Na zapíjení léků byste neměli používat pro jistotu džusy obecně, ale ani ne každý čaj. O citrusech už jsme mluvili. Stejný efekt může mít i jablečný nebo zelený čaj z nefermentovaných sušených listů. A také zázvor a šťáva nebo čaj z něj. I kvůli nim se může lék v těle hromadit.

Tohle jsou nejlepší čaje, když vás schvátí horečka.

Opačný efekt, tedy zrychlené odbourávání léčiv, které snižuje až zcela ruší jejich efekt, může mít **čaj z třezalky tečkované**, ale také čaj rooibos. Působí tak i kustovnice čili goja či šalvěj červenokořená. „Právě z těchto důvodů je vždy lepší konzultovat s lékárníkem i výběr bylinného čaje nebo doplňku stravy obsahujících extrakt

z léčivých rostlin,“ radí Ondřej Šimandl z Ústavní lékárny IKEM.

Na zapití léků není džus vhodný!

Doplňky stravy konzultujte s odborníkem

I když mohou doplňky stravy působit jako přínosná věc, mnoho z nich obsahuje i látky, které způsobují kontraindikace s léky, nejčastěji u léků na tlak nebo ředění krve. „Týká se to například přípravků s vitamínem D, které mohou snižovat účinek léku na cholesterol a měnit chování některých léků **na vysoký tlak**. Velké dávky vitamínu D užívané spolu s diuretickými léky mohou zvyšovat obsah kalcia v těle, a tím způsobit potíže s ledvinami,“ varuje David Buchta, propagátor zdravého životního stylu z Primulus.

5 znaků, že vám nefungují správně ledviny.

Užíváním třezalky spolu s antidepresivou zase **můžete zvýšit hladinu serotoninu** natolik, že se dostaví až svalová ztuhlost a křeče. Třezalka se nedoporučuje

užívat ani spolu s antikoncepcí nebo léky na HIV. Třezalku najdete v doplňcích na podporu duševní pohody, proti depresi, na spaní nebo i na potíže se žlučníkem a podobně.

Pozor na paracetamol

Paracetamol je brán jako bezpečná látka ulevující od bolesti i horečky. „Jeho široká dostupnost však může vyvolávat falešný pocit, že je absolutně bezpečný, ovšem právě on je častou příčinou **játerních poškození**, či dokonce otrav,“ upozorňuje viceprezident České lékárnické komory Martin Kopecký.

Nejčastěji lidé chybují nevědomým kombinováním více **přípravků s obsahem paracetamolu** nebo zkrácením intervalů mezi dávkami. Doporučená denní dávka je u zdravého člověka při krátkodobém užívání (do 10 dní) maximálně 4 g za den. Při dlouhodobém užívání to je už jen 2,5 g denně a **pacienti, kteří užívají warfarin**, by neměli užívat víc než 2 g denně, a to maximálně tři dny.

Nežádoucí je i jeho kombinace s alkoholem. To může stejně jako předávkování **způsobit otravu a poškodit játra.**

Vstřebání léků, ale i minerálů, hlavně vápníku, mohou ovlivnit i doplňky stravy s vlákninou **psyllium** (osení jitrocele vejčitého). Při delším užívání může bránit dostatečnému vstřebání léku.

www.prozeny.cz

IN – OUT

Víte, co znamená Plogging?

Plogging je jednoduchá aktivita kombinující běhání a sbírání odpadků. Zrodil se ve Švédsku v roce 2016

a okamžitě se rozběhl i do dalších zemí. V létě 2018 přiběhl pod hlavičkou Asociace společenské odpovědnosti také do Česka.

Plogging spojuje pohyb, který je prospěšný pro naše tělo i mysl, s dobrou věcí a péčí o naši planetu. A stává se novým fitness trendem. Nemusíte být perfektní běžec, každý kus a každý kilometr se počítá.

Lidé běhají, a přitom sbírají odpad, kterého je plno nejen kolem běžeckých tras. Tradičnímu tréninku tak dávají nový rozměr a odpady při běhu vrací tam, kam patří - do recyklačních kontejnerů.

<https://www.ploggingcesko.cz/>

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

KYPR OD SEVERU K JIHU

- Cestovatelská přednáška Saši Ryvolové
- 17. 3. 2022, v 17:00 hod.
- Městská knihovna Jihlava, přednáškový sál
- Pokud chcete nahlédnout do ráje, poďte si společně projít obě části tohoto rozmanitého ostrova na cestovatelské přednášce Saši Ryvolové.

BOB DYLAN ČESKY

- Akustický koncert skupiny Marian Band
- 24. 3. 2022, v 19:00 hod.
- Městská knihovna Jihlava, přednáškový sál
- Vstup zdarma
- Již potřetí vás zveme na koncert pražské skupiny MARIAN Band. Nenechte si ujít skvělý zážitek z jejich akustického vystoupení v pořadu

sestaveném z česky otextovaných písní Boba Dylana.

ZÁHADY NA DOSAH RUKY

- Beseda se spisovatelem Arnoštem Vašíčkem
- 30. 3. 2022 v 17:00 hod.
- Městská knihovna Jihlava, přednáškový sál
- Zajímají vás záhady? Fascinuje vás tajemství české historie? Zveme vás tedy na besedu se spisovatelem a záhadologem Arnoštem Vašíčkem, kde se mnohé dozvíte.

AKCE V BŘEZNU

Každý čtvrtek ON-LINE CAFÉ

Udělejte si pohodlí, k tomu kávu, čaj, či jiný chutný nápoj a připojte se k nám na skype, na online „posezení“ od 10:00 hod.

2. 3. 2022 středa – 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 1. 3. 2022

9. 3. 2022 středa – OCHUTNÁVKA ČAJŮ

Půjdeme na exkurzi za panem Kotrbou, který si pro nás připravil program s ochutnávkou čajů. Začátek programu v 9:30 hod.

Sraz v TyfloCentru Jihlava na Brtnické 15, nejpozději v 9:00 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, k dispozici budou i čaje čistící či bylinkové v souvislosti s jarní očistou.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 7. 3. 2022

15. 3. 2022 úterý – PROCHÁZKA

Pomalu se nám blíží jaro, je na čase začít pracovat po zimě na své kondici a proto s námi vyrazte na pěší procházku směrem na Zbornou a přes Hybrálec do Jihlavy. Vyrazíme v 9:13 linkou číslo 5 ze zastávky Znojemská ul. směrem Zborná. Odtud směr Stříbrný Dvůr, Hybrálec, Jihlava. Po procházce si dáme oběd v jihlavské restauraci Venuše. Délka pěší procházky je cca 5 km.

Sraz v TyfloCentru Jihlava na Brtnické 15, v 8:45 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 11. 3. 2022

**16. 3. 2022 středa – TRÉNINK PAMĚTI V RÁMCI
NÁRODNÍHO TÝDNE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI S PANEM
Ing. BERÁNKEM**

Jedná se o osvětovou přednášku v rámci Národního týdne trénování paměti. Je určena 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

Akce se bude konat online na skypu od 9:00 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 15. 3. 2022

22. 3. 2022 úterý – VAŘENÍ

Tentokrát jsme vaření pojali trošku jinak a pozvali jsme si odborníka a sice pana Mareše – šéfkuchaře

z jihlavské restaurace Tři knížata. Pan Mareš nám poradí, jak si připravit chutné saláty. Připraví nám například salát s krevetami či jinými nevšedními ingrediencemi. Neváhejte a přijďte využít této skvělé příležitosti, načerpat zajímavé informace z oblasti gastronomie a také pomoci s přípravou salátů.

Maximální počet klientů na akci je 10. Počítejte prosím s finančním příspěvkem na zakoupené suroviny.

Akce se uskuteční v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15, od 10:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO
18. 3. 2022**

29. 3. 2022 úterý – TRÉNINK PAMĚTI - online

Proběhne online, na skypu, pod vedením pana Ing. Jaroslava Beránka. Trénink bude probíhat od 9:00 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 28. 3. 2022

**30. 3. 2022 středa – BESEDA O CHILLI S PANEM
RADIMEM ŘEHŮRKEM**

Přijďte do TyfloCentra Jihlava, o.p.s. na besedu s panem Radimem Řehůrkem, který je rekordmanem v požívání extrémně pálivých chilli papriček. Dozvíte se mnoho zajímavých informací, k dispozici bude také ochutnávka drobných chilli pochutin.

Akce se uskuteční v TyfloCentru Jihlava, na Brtnické 15 od 10:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO
28. 3. 2022**

S dostatečným předstihem Vám chceme oznámit, že **11. 5. 2022** – se uskuteční **Noční běh pro Světlušku**. Startujeme ve 21 hod **v přírodním Amfiteátru Jihlava**.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci březnu

Jiří Hrdý

Eva Tručková

Hana Heuschneiderová

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

*Zcela plešatého přítele potká značně zadržávající
vtipálek: „To-to-to bybyby mě za-zajímalo, ko-ko-kolik
dddáš za hohoholiče?“*

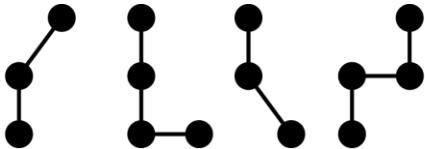
A plešatý odpoví: „A mě zase, kolik ty dáš za telefon...“

DÁRCI A SPONZOŘI



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost


Kraj Vysočina

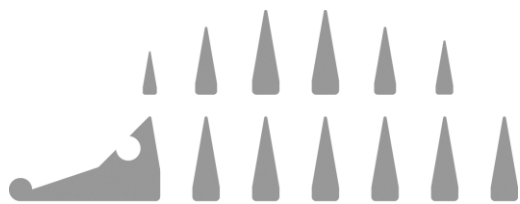

světluška



Nadační fond
Českého rozhlasu



VODÁRENSKÁ
AKCIOVÁ SPOLEČNOST, a. s.
divize Jihlava



Jihlava

ROBINSON
OSTROV ZÁBAVY



CHESTERTON[®]

Global Solutions, Local Service.



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Bc. Tomáš Havlík

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