

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Společná fotografie z informační schůzky

Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ	3
KNIHY DO UŠÍ	5
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ	6
INFORMAČNÍ SCHŮZKA V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O. P. S.	11
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ	18
JIHLAVSKÁ ŠEDESÁTKA	28
BESEDA O CHILLI S RADIMEM ŘEHŮŘKEM	31
ZAJÍMAVOST	34
KDY PŘIJDE LETOS JARO? UDĚLEJTE SI TEST	38
IN – OUT	43
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON	49
AKCE V BŘEZNU	51
BLAHOPŘÁNÍ	57
DÁRCI A SPONZOŘI	59
ČASOPIS VYDÁVÁ:	61

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

My, nedočkavci, jsme se konečně dočkali a můžeme přivítat první jarní měsíc! Huráááá...

V únoru jsme u nás měli ostrou chilli besedu s p. Řehůrkem. Ochutnali jsme nejrůznější pálivé omáčky, červíky a mohli si zakoupit i čokoládu s červy. Další zajímavou akcí, kterou jsme si pro vás připravili byla přednáška o dentální péči spojená s praktickým nácvikem na zvětšeninách chrupu. Poslední akcí v únoru byla informační schůzka, která se koná každoročně. Zopakovali jsme vám nabídku našich registrovaných sociálních služeb, zopakovali jsme si návštěvní řád a také zodpověděli vaše dotazy.

Březen začneme přednáškou o kybernetické bezpečnosti v ČR s kpt. Mgr. Martinem Hronem. V dnešní době, kdy jsou podvodníci čím dál vynalézavější to bude jistě velice přínosná a zajímavá přednáška. Den poté vyrazíme do Prahy na výstavu „Za kořením a slávou“ do Botanické zahrady. I díky dalším akcím bude březen nabitý měsíc. Projdeme se do

kavárny, budeme tvořit macramé a také se můžete zúčastnit nejen tradičního tréninku paměti, ale také tréninku paměti v rámci Národního týdne trénování paměti.

Věříme, že z nabídky aktivit si každý z vás vybere a společně si užijeme nové zážitky.

Přejeme krásné, už téměř jarní dny!

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

KNIHY DO UŠÍ

LES V DOMĚ

Autor: Alena Morštajnová

Žánr: český román

Čte: Ivana Uhlířová

Rozsah: 1 audiodisk (08:44:52)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Říkají jí Căcora a zdá se, že je na světě nedopatřením a vlastně navíc. Otec kamsi zmizel, matka utíká před odpovědností k milencům a alkoholu a ona zůstala viset na krku babičce, která obhospodařuje zahradnictví a je přesvědčená, že všechno špatné v životě lze jednoduše vyhubit jako žravé plzáky. Nebo o tom prostě nemluvit. Jenže všude kolem je les, ve kterém se skrývá cosi hroživého, a Căcora jednoho dne mluvit začne...

TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ

Knížky před usnutím

Ano, je tady únor a noci jsou dlouhé. Teď poslouchám Pána prstenů. Vyšlo v audiotéce. Ale tohle je tak známé, že vás tím nebudu obtěžovat. Těch knížek, co můžu přečíst je víc a jsou zajímavé. Tak tedy:

Ludmila Vaňková

Dotkni se nebe

Načetla: Zdena Černá

Touto knihou, i když dost nečekaně se uzavírá život Karla IV.

Karel IV. Má svou novou ženu Elišku Pomořanskou a od ní má i další syny a dcerušky. Aby po jeho smrti nedošlo k nějakému boji, korunoval už dvouletého Václava, syna Anny Svidnické, českým králem a teď mu dopomáhá ještě ke koruně říšské. Je to trochu rozmazlené dítě. I Elišku chtěl ovládnout, ale ona mu zdůraznila, že je víc, než on a tato hierarchie se dodržovala. Pozorujeme

i dění v Anglii, Španělsku a hlavně ve Francii, kam se na sklonku života vydává i Karel. Netušil tehdy, že už mu zbývá jen necelý rok života. Ale nikdo nevíme čas ani situaci, která je tou naší poslední... A co Jindřich Monch z Basileje? Jak ten pokračuje ve svých dobrodružstvích a co Aneta, zůstane ve Španělsku, nebo si začne plnit své sny a stane se nezávislou? Tato řada ještě pokračuje dál. Hlavním hrdinou už ale nebude Karel, ale jeho syn Václav IV.

Celkový čas: 15 hodin, 19minut a 2 vteřiny

Počet stop: 45

Knihovna se nachází ve fondu Knihovny a tiskárny Karla Emanuela Macana ve Smečkách pod číslem MP 2816"

Petra Soukupová

Věci, na které nastal čas

Načetli: Z. Kajnarová, P. Batěk a další

Jestli tak žijí lidé ve velkých městech, děkuji, nechci.

Pravda je, že tuto knížku jsem nedokázala dočíst. Prostě, není to můj žánr. Příběh ze současné Prahy vypráví příběh dvou mladých lidí, kteří nakonec utvoří rodinu. Mají dvě děti. Matka je na mateřské a otrávená a otec chodí odpočívat do práce... No, odpočívat... Musí pracovat. A nemá to snadné. Jak tento příběh dopadne, to si musíte přečíst sami. Já tyto knížky čtu před spaním a tahle knížka mi nic nedala a už vůbec ne klid. Alice byla pořád vytočená a vyloženě mě rozčilovala svým myšlením a chováním. Když se to po třetině knížky nezměnilo, tak jsem to vzdala. Ale vím, že některé čtenářky – čtenáři asi už méně – v ní najdou to, co mají rády.

Celkový čas: 12 hodin 9 minut, 49 sekund

Počet stop: 40. (Já jsem zvládla 12.)

Knihla se nalézala ve fondu Knihovny a tiskárny pro nevidomé K.E. Macana pod číslem MP 7359

Ladislav Zibura

Všechny cesty vedou do Santiaga.

Načetl Martin Písařík

Nejvíc toho poznáme, když jdeme pěšky.

Už ani nevím, jestli tohle napsal sám Ladislav Zibura. Já si to ale myslím taky. Víte, že do Santiaga de Compostella vede více cest? My poznáme francouzské „kamíno“. Tak se jim říká. Tyto cesty jsou staříčké a značené žlutou šipkou. Tyto cesty už ve středověku zaplňovali poutníci. Dnes... také, ale už to nejsou jen lidé věřící. Jsou to lidé, kteří něco ztratili, nebo naopak chtějí najít. A podaří se vám to. Tato cesta měří necelých 800 kilometrů a je jen na vás, jak rychle ji urazíte. Ladislav – Leri, ji prošel celou a potkal řadu zajímavých lidí. Spal pod širým nebem, v „alberge“ výjimečně v pensionu. A nikde si pobyt nebukoval. Prostě, přišel a buď měl štěstí, nebo šel dál. Poznal Pyreneje, úrodné části Španělska, taky polopoušť, která ve Španělsku je. Poznal hodně lidí, z hodně států. Dokonce i jeden Čech tam byl, a zachránil mu život. Dal mu krabičku endiaronu. Jo, je potřeba si dávat pozor na

to, co jíte. Pojd'te si před spaním projít cestu k chrámu v Santiagu. Je tam krásně a hodně dobrých lidí.

Celkový čas: 11 hodin a 42 minut.

Počet stop: 37

Vydavatelství Voxi. Já jsem koupila v Audiotéce.

INFORMAČNÍ SCHŮZKA V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O. P. S.

Dne 29. února 2024 proběhla v TyfloCentru Jihlava každoroční Informační schůzka, které bylo možné se zúčastnit, jak osobně, tak i on-line. Pokud jste členy klubu On-line Café, můžete zde naleznout pořázené záznamy (z důvodu přerušení spojení jsou celkem 2).

V rámci této schůzky ředitelka TyfloCentra Iveta Bělovová Dolejší informovala o registrovaných sociálních službách, které TyfloCentrum Jihlava poskytuje.

Jsou to odborné sociální poradenství, kde můžete řešit jakékoli situace, do kterých se dostanete – například jednání s úřady, vyhledávání kontaktů na další odborníky, pomoc s hledáním vhodného bydlení, informace o kompenzačních pomůckách a dále. Služba je zdarma a lze ji využívat ambulantním i terénním způsobem. Tedy po celém Kraji Vysočina a mimořádně i na území celé ČR.

Druhou službou je sociální rehabilitace, díky které můžete využívat kurzy výuky náročných kompenzačních pomůcek, sportovně-rehabilitační činnost, odborné přednášky, výlety, klub On-line Café a dále.

Pravidelné aktivity jsou následující:

V pondělí mezi 9:00 až 11:00 – individuální kurzy vaření

V úterý od 12:15 probíhá on-line výuka angličtiny

Ve čtvrtek od 10:00 probíhá klub On-line Café

V pátek od 9:30 probíhá kondiční cvičení a dle zájmu od 11:00 rehabilitační cvičení.

Co chceme zdůraznit, je možnost využívat individuální konzultace a intervence (činnost) s pracovníky, a to ať ke sportu, k procvičování tras, návštěv zajímavých výstav, přednášek či nácvik chování v určitých situacích.

V rámci sociální rehabilitace můžete i hledat nové zaměstnání, připravovat se na pracovní pohovory a vylepšit svůj životopis.

Služba je zdarma a lze ji využívat ambulantním i terénním způsobem. Tedy po celém Kraji Vysočina a mimořádně i na území celé ČR.

Třetí registrovanou službou jsou průvodcovské a předčitatelské služby. Tato služba je zpoplatněna dle §42 zákona č. 108/2006 Sb., jsou dle §75, odstavce 1, písmena d), zákona č. 108/2006 Sb. Cena je stanovena dle §8, odstavce 2 vyhlášky č. 505/2006 za skutečně spotřebovaný čas nutný k realizaci služby.

Za poskytnutí průvodcovské a předčitatelské služby je určena úhrada ve výši 140,- Kč za hodinu.

Účtováno bude po minutách – tedy 2,33,- Kč za minutu. Cena bude zaokrouhlována matematicky. Např. 2,33 Kč = 2 Kč a 4,6 Kč = 5 Kč.

Při poskytnutí průvodcovské a předčitatelské služby nad 4,5 hodiny (celodenně) je úhrada stanovena na 600,- Kč.

Průvodcovské služby hradíte až od okamžiku, kdy se setkáte s průvodcem, platíte tedy skutečný čas strávený s průvodcem. Jeho cesty nehradíte.

Službu poskytujeme s ohledem na bezpečnost vždy jeden na jednoho. Nelze tedy, aby využívali službu jednoho průvodce dva uživatelé zároveň.

Zároveň prosíme, abyste dodržovali podmínky poskytování služby, a hlásili se na doprovody alespoň 24 hodin předem. Také prosíme, abyste uváděli plán doprovodu a časový odhad, aby si průvodci mohli případně domluvit následující doprovod s dalším uživatelem.

Služba je terénní a lze ji využít v celém Kraji Vysočina, mimořádně i na celém území ČR (např. při vyšetření ve vzdáleném městě).

Mezi další služby, které poskytujeme, patří osvětová činnost. Ve spolupráci s preventistkami městské policie Jihlava a klientkami Lenkou Šulerovou a Petrou Limberkovou s vodícími fenkami Agátkou a Roxy navštěvujeme na Jihlavsku třetí ročníky základních škol, a učíme děti nejen o životě osob se zrakovým postižením, ale také jak vám nabídnout pomoc například na ulici či v MHD. Lence, Petře, Agátce a Roxy patří velký dík, protože nám v těchto osvětách pomáhají od

roku 2014, a to ve svém volném čase a bez nároku na odměnu. Moc Vám děkujeme!

Dále monitorujeme bariéry v Jihlavě a podařilo se nám prosadit orientační hlasový majáček na budovu krajské nemocnice v Jihlavě. Intenzivně monitorujeme také frekventované přechody, inteligentní zastávky i další majáčky na veřejných budovách.

V TyfloCentru Jihlava také funguje bezplatná půjčovna kompenzačních pomůcek, které si můžete kdykoli vypůjčit. U dražších pomůcek, jakou je například dvojkolo, požadujeme vratnou zálohu a půjčovné dle platného ceníku v symbolické výši.

Seznam kompenzačních pomůcek je na našich webových stránkách, nebo vám pomohou pracovníci.

Dále vám děkujeme za vaši účast na hodnotících dotaznících ke službám a zaměstnancům v TCJ. Dotazník je možné vyplnit kdykoliv během roku on-line anonymně, k datu informační schůzky jsme získali 16 dotazníků.

Z hodnocení vyplývá, že jste spokojeni s profesionalitou pracovníků, vždy když jste potřebovali, tak vám byla poskytnuta služba a také jste zmiňovali, že jste s technickým vybavením TyfloCentra spokojeni. Někteří jste zde uvedli, že nemáte přesný přehled, jaké pomůcky se u nás nachází. Nebojte se prosím kdykoli zeptat našich lektorů, nebo ostatních pracovníků na konkrétní pomůcky i na jejich seznam, pokud Vás zajímají.

Někteří z vás v dotazníku zmínili, že je naše sídlo v Jihlavě pro Vás příliš daleko, a není pro Vás možné nás navštívit. Z tohoto důvodu fungujeme jako terénní služba a jsme schopni k vám i s pomůckami přijet kdykoli dle potřeby. Doprovody si lze objednat do „vašeho“ města. Stačí zavolat a domluvit se.

V dotazníku jste dále uváděli, že jste spokojeni s naší nabídkou služeb i aktivit. Navrhovali jste sportovní aktivity jako jsou kuželky a bowling a dále jste navrhovali i společenská setkání – například v kavárně. Jsme moc rádi, že Vám můžeme slíbit realizaci těchto přání v nejbližších měsících.

Celkově jsme z hodnotících dotazníků vyšli velmi pozitivně, čehož si moc vážíme a budeme pracovat na tom, abychom si takto vysoké hodnocení udrželi.

Závěrem bychom chtěli požádat vás všechny, abyste dodržovali návštěvní řád a nevyužívali služeb TyfloCentra, pokud jste nemocní. Může tak dojít k nákaze našich zaměstnanců, kteří tak nejsou schopni se Vám věnovat a dochází k zdržení v čerpání služeb. To samé platí, pokud máte nemocné vodící psy. Prosíme Vás o ohled na ostatní vodící psy, kteří by se mohli zbytečně nakazit také. Za důvod, proč nejit s vodícím psem do TyfloCentra se považují i blechy 😊

Děkujeme za pozornost, a děkujeme za Vaši přízeň.

Kolektiv pracovníků TyfloCentrum Jihlava, o. p. s.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Výhody a příspěvky, které lze čerpat u VZP v roce 2024

Pohybové aktivity - Dospělí

1 000 Kč pro dospělé ve věku 18–65 let na

- pravidelnou pohybovou a zároveň sportovní aktivitu dlouhodobého charakteru – předplatné, permanentky, členské příspěvky, kurzy, startovné (např. aerobic, badminton, florbal, fotbal, kalanetika, plavání, spinning, pilates, kruhový trénink, jóga)
- pravidelnou pohybovou a zároveň sportovní aktivitu poskytnutou fyzioterapeutem (ne na úhradu fyzioterapie nebo rehabilitace)

Pohybové aktivity - Senioři

1 000 Kč pro dospělé nad 65 let na

- pohybovou, rekondiční nebo sportovní aktivitu (např. Sokol, turistické kroužky, jóga)
- zdravotní cvičení

- pohybovou a sportovní aktivitu poskytnutou fyzioterapeutem (ne na úhradu fyzioterapie nebo rehabilitace)
- členské příspěvky a startovné

Očkování

Chřipka - do dovršení 65 let vyjma osob, které mají očkování hrazeno z v. z. p. max. výše příspěvku 200 Kč

Klíšťová encefalitida - do dovršení 50 let, max. výše příspěvku 700 Kč

Spalničky - od 25 do dovršení 50 let, max. výše příspěvku 500 Kč

Virová hepatitida A,B, A/B - od 18 let, max. výše příspěvku 500 Kč

Plané neštovice - od 18 let, max. výše příspěvku 1000 Kč

Černý kašel (tetanus, záškrť) - max. výše příspěvku 500 Kč

Cestovní očkování (žlutá zimnice, japonská encefalitida, břišní tyfus, vzteklna, cholera, malárie, horečka dengue)
max. výše 1000 Kč

HPV- od 18 let, max. výše příspěvku 1500 Kč

Pneumokoková infekce - od 50 do dovršení 65 let vyjma osob, které mají očkování hrazeno z v. z. p., max. výše příspěvku 1000 Kč

Meningokok ACYW - od 18 let, vyjma osob, které mají očkování hrazeno z v. z. p., max. výše 1000 Kč

Meningokok B - od 18 let, vyjma osob, které mají očkování hrazeno z v. z. p., max. výše 2000 Kč

Pásový opar - od 50 let, max. výše 3000 Kč

RS viry - od 60 let a těhotné ženy, max. výše 2000 Kč

Podpůrné programy

Diabetikům nad 18 let s diagnózou diabetes mellitus nabízíme 3 000 Kč na přístrojové ošetření nohou (na jedno ošetření v maximální výši 500 Kč), konkrétně na odbornou přístrojovou pedikúru nebo ošetření

zdravotní sestrou s podiatrickým kurzem. Pedikúra nebo ošetření musí být vždy provedeno poskytovatelem podiatrických služeb garantovaným Českou podiatrickou společností z. s. nebo poskytovatelem podologických služeb garantovaným Českou podologickou společností, z. s.

2 000 Kč pojištěncům bez omezení věku s diagnózou diabetes mellitus na rehabilitační/rekondiční aktivity lázeňského typu nehrazené z v. z. p.:

- masáže, sauna, plavání, jóga/pilates, cvičení SM systém, zdravotní cvičení, solná jeskyně, kryokomora, otužování, Kneippovy chodníky, hydroterapie (koupele, stříky), termoterapie (zábaly, obklady, parafínová lázeň), elektroterapie, magnetoterapie, oxygenoterapie, vakuum kompresní terapie, laseroterapie, biolampa, akupunktura, plynové injekce apod. (rehabilitační/rekondiční aktivita může být poskytnuta i fyzioterapeutem)

Z předloženého dokladu musí být jednoznačně zřejmý druh poskytnuté aktivity.

1 000 Kč pojištěncům bez omezení věku s diagnózou diabetes mellitus na pomůcky:

- **dezinfekční prostředky** určené primárně k dezinfekci kůže před aplikací inzulínu či před odběrem krve k zjištění hodnoty glykémie pomocí glukometru,
- **glukometr/čtečka** nad rámec hrazeného množství z v. z. p.,
- **příslušenství ke glukometru** (lancety/jehly, testovací proužky pro stanovení hodnot glukózy/ketonů v krvi, lancetová/odběrová pera, kontrolní roztok),
- **inzulinová pera včetně příslušenství** nad rámec hrazeného množství z v. z. p.,
- **testovací proužky** pro zjištění glukózy/ketonů v moči,
- **příslušenství k inzulinové pumpě** (baterie, zásobníky inzulínu, sety infuzní kovové/teflonové, náhradní kryty na baterii, originální pouzdro, originální ochranné sklo, sprchovací či koupací obal na inzulinovou pumpu),

- **pomůcky pro upevnění inzulinové pumpy** (kapsy, pouzdra, pásy),
- **senzory ke glukometru/čtečce** nad rámec množství hrazeného z v. z. p. včetně příslušenství
- **ochranný obal na čtečku k sensorům** pro monitoraci glykémie,
- **port pro aplikaci inzulinu,**
- **chladící pouzdro k inzulinu,**
- **zavaděče kanyl,**
- **odstraňovače náplastí** ve formě spreje či napuštěných roušek (slouží k bezbolestnému odstranění náplastí po zavedení infuzního setu či po senzoru),
- **vinuté tampóny** nad rámec hrazeného množství z v. z. p. (tampóny buničité, dělené buničité tampóny apod.),
- **gely, krémy, spreje a náplasti** zlepšující, podporující nebo urychlující hojení ran (hlavně vpichy na prstech, vpichy po kanylách, senzorech), přípravky jsou primárně určeny pro pacienty s diabetem

- **gely, krémy, spreje a další přípravky určené speciálně pro péči o kůži diabetické nohy,**
- **prostředky pro fixaci a lepší přilnavost senzorů a kanyl (tejpy, samodržící obinadla, fixační fólie a návleky, bariérové spreje apod.),**
- **penály na příslušenství pro diabetiky**

Podpora duševního zdraví

V rámci programu péče o duševní zdraví lze získat příspěvek až 5 000 Kč na zvýšení dostupnosti psychosociální podpory. Příspěvek je určen pojištěncům VZP ČR ve věku od 7 let, a to až na 10 sezení (maximální výše příspěvku je 500 Kč/1 sezení).

Prevence

3 000 Kč na komplexní onkologickou prohlídku

Léčba onkologického pacienta je mnohem méně náročná a vyhlídky na jeho vyléčení jsou výrazně vyšší, pokud se na onemocnění přijde včas. Komplexní onkologickou prohlídku můžete absolvovat v jednom z komplexních onkologických center v ČR, a to bez doporučení praktického lékaře. Klientům starším 35

let přispějeme 3 000 Kč poté, co uhradí celou částku za vyšetření v jednom ze zařízení uvedených v odkazu výše. Cenu, obsah a rozsah vyšetření (obvykle se jedná o laboratorní, RTG či ultrazvukové vyšetření) určují komplexní onkologická centra.

500 Kč na vyšetření kožních znamének

Dětem i dospělým přispíváme 500 Kč na vyšetření kožních znamének dermatoskopem v ordinaci praktického lékaře, dermatologa, na kožní nebo estetické klinice, v onkologickém centru, laserovém centru nebo chirurgické ordinaci.

500 Kč na ultrazvukové vyšetření prsou

Všem dospělým nad 18 let přispíváme 500 Kč na ultrazvukové vyšetření prsu (sonografii), které musí být provedeno výhradně v akreditovaném mamografickém screeningovém centru uvedeným v seznamu center mamografického screeningu v ČR. Příspěvek ale není určen těm, kteří mají vyšetření hrazeno z veřejného zdravotního pojištění a kteří jsou v dispenzární péči z důvodu nemoci prsů.

1 000 Kč na dentální hygienu

Příspěvek 1 000 Kč na dentální hygienu poskytujeme všem našim pojištěncům od 1 roku.

Příspěvek je podmíněn preventivní prohlídkou u praktického lékaře pro dospělé nebo praktického lékaře pro děti a dorost, nikoliv preventivní prohlídkou ani pravidelnou prohlídkou u stomatologa.

2 000 Kč na rehabilitační aktivity

Dospělí nad 18 let, kteří absolvují preventivní screeningové vyšetření, mohou získat 2 000 Kč na rehabilitační a rekondiční aktivity lázeňského typu nehrazené z v.z.p.

Jedná se například o masáže, sauna, plavání, jóga/pilates, cvičení SM systém, zdravotní cvičení, solná jeskyně, kryokomora, otužování, Kneippovy chodníky, hydroterapie (koupele, stříky), termoterapie (zábaly, obklady, parafínová lázeň), elektroterapie, magnetoterapie, oxygenoterapie, vakuum kompresní terapie, laseroterapie, biolampa, akupunktura, plynové

injekce. Rehabilitační/rekondiční aktivita může být poskytnuta i fyzioterapeutem.

Zdroj: <https://www.vzp.cz/pojistenci/vyhody-a-prispevky/podpurne-programy>

Příspěvky, které můžete čerpat i z jiných pojišťoven se dozvíte v dalších číslech časopisu Střípky z Jihlavy.

JIHLAVSKÁ ŠEDESÁTKA

Z důvodu teplého a deštivého počasí a tudíž nedostatku sněhu, byla Jizerská padesátka zrušena. Na moji Jihlavskou šedesátku nemělo počasí skoro žádný vliv. Šedesát jihlavských kilometrů jsem si v průběhu ledna

a února rozdělil do deseti etap po šesti kilometrech na den, tak počasí se u mě měnilo a střídalo, jak na běžícím pásu. Slunečno, oblačno i zataženo. Teplo, chladno i mráz. Bezvětrí, vítr, déšť a různé kombinace všech jmenovaných. Akorát sníh mě nezastihl. Nevadí, nemusím mít vše. Úplně stačil déšť. To na konci jedné z etap, jsme i s doprovodem byli pěkně mokří. Nebo v chladném větru nám hezky zčervenaly tváře. A když hrálo sluníčko, tak jsme se i trochu zpotili. Všechny etapy jsem odjezdil na Masarykově náměstí. Neměl jsem na nohách lyže, ale brusle. A nebyly to závody, ale klidné ježdění.

Jihlavské TyfloCentrum nabízelo v rámci sociální rehabilitace možnost bruslení, což mě zaujalo. Oprášil jsem svoje staré brusle. Přesnější bude, hodně staré

brusle. Brzy budou mít 40 let, ale pořád jsou ve formě. Nejprve jsme ze zvědavosti navštívili kluziště na parkánu u brány Matky Boží. Má tvar obdélníku o rozměrech 9 krát 15 m. Není na něm žádný led. Plocha je z plastových desek. Od správce a hlídače se dozvídáme, že na plochu se bez bruslí nesmí vstupovat. Dále nám prozrazuje, jak plochu udržuje. Povrch musí nejprve očistit od plastových hoblinek, které při bruslení vznikají. Poté ho lehce přetře silikonovým olejem. Poučení vskakujeme do bruslí a jdeme na to. Ježdění je zde namáhavější, než na klasickém ledě. Pokud se přestanete odrážet, tak rychle začnete zpomalovat, až úplně zastavíte. Udržet stabilitu a balanc je lehčí, což ocení začátečníci. Kluziště je určeno hlavně pro děti. Kapacita je 30 osob. Vstup zadarmo.

Po zajímavé zkušenosti z bruslení na plastu se přemísťujeme na Masarykovo náměstí. Zdejší kluziště z vodního ledu a kapacitou 100 osob má tvar kruhového prstence vedoucího kolem morového sloupu. Vstup je také zdarma. Nedaleko je vyhřívané zázemí s lavičkami pro přezouvání. Jsou tu úložné skříňky, brusírna a půjčovna bruslí. Kontrolou palcem zjišťuji ne příliš

ostré hrany nožů. Za poplatek 70 Kč jim dopřávám kosmetický zákrok na brusce. Obouváme se a po gumovém chodníku přecházíme ke kluzišti. Ještě pár schůdků a jsme na ledě. No, to je jiná jízda. Brusle na tvrdém a hladkém povrchu frčí jako namydlené. Stačí se párkrát odrazit a setrvačností to jede skoro samo. Teď se mi jeví předchozí bruslení na plastu, jako by se jelo pořád do kopce. Rovnováha je obtížnější, ale po chvíli získávají nohy jistotu. Jezdíme pořád dokola a kilometry ubíhají. Aby se nám nezamotala hlava, otáčí se směr jízdy. A zase pořád dokola. Kolečko za kolečkem. Pro zpříjemnění nám hraje hudba. Na začátku ledna jsou to ještě vánoční melodie. Později klidné a relaxační skladby. Bruslení si užíváme a ani se nenadějeme, hodina je pryč. Ještě se nakonec vyfotíme.

V dalších dnech se jezdilo pouze na náměstí. Sice se kvalita ledu postupně zhoršovala, ale ježdění bylo pořád super.

Napsal Zdeněk Šopa

BESEDA O CHILLI S RADIMEM ŘEHŮŘKEM

Ve středu 7. února jsme se sešli v klubovně TyfloCentra na plánované besedě, navštívil nás pan Radim Řehůřek s manželkou.

Někdo má rád sladké, někdo kyselé, Radim Řehůřek z Radošova na Třebíčsku miluje ostré chutě, a dokonce se stal „čiližroutem“. Znamená to, že soutěží v pojídání těch nejpálivějších papriček na světě. Pan Radim Řehůřek si říká Hluchoslepý chilli maniak. Postupně totiž přichází o zrak i sluch. V pojídání extrémně pálivých papriček je ale šampion, před dvěma lety v tom vytvořil český rekord.

Povídali jsme si o chilli kapkách, které doma vyrábí z pálivých papriček. Chilli kapky jsou jeho vynález. „Už to pomohlo i několika dalším lidem a dnes je to předmětem zkoumání,“ říká.

Měli jsme možnost ochutnat moučné červíky s příchutí sýra, slaniny a hodně pálivou variantu chilli červíků. Dále různé omáčky z chilli papriček vhodné např. ke grilovanému masu, méně či více pálivé. Ochutnávka

probíhala od méně pálivé varianty až po více pálivou, ti odvážní z nás ochutnali všechny omáčky: troufám si říci že to bylo ohnivé.

Chilli pomáhá s trávením, urychluje trávení a zmírňuje problémy, jako je zácpa a plynatost. Snižuje množství škodlivých bakterií ve střevech a udržuje střeva zdravá. Zdravotní výhody a **všestrannost chilli papriček** z nich činí cennou součást stravy pro ty, kteří si rádi užívají pikantní chutě a chtějí zároveň podpořit své zdraví. Ať už preferujete mírně pálivé poblano nebo extrémní pálivost Carolina Reaper, existuje druh chilli papričky pro každého. Zkuste začlenit chilli papričky do svých oblíbených jídel a vychutnejte si jejich jedinečnou chuť a zdravotní přínosy. Také jsme se dověděli že novou nejpálivější chilli papričkou na světě je Pepper X, pokořila papričku Carolina Reaper, s průměrnou pálivostí 2 693 000 Scovilleho jednotek pálivosti (SHU) Pepper X ,která byla uznávána jako nejpálivější od roku 2013.

Co je Scovilleho stupnice pálivosti?

Scovilleho stupnice pálivosti je používána jako nástroj k označení pálivosti jednotlivých chilli papriček. Měrnou jednotkou SHU. Zavedena byla **Wilburem Scoville** v roce 1912 a jeho postup na měření pálivosti se ve světě usadil až do současnosti.

Chilli je jedna z věcí, která společnost rozděluje na dva tábory. Jedni ho nedokáží vystát, zatímco ti druzí mu postupně zcela propadnou. Pokud se řadíš do té druhé skupiny, je dobré nejen vyzkoušet co nejvíce rozmanitých druhů, ale taky se o nich dozvědět více a stát se nejen chilli gurmánem, ale také odborníkem!

Odborník na chilli ze mně určitě nebude, vzhledem k tomu že nepatřím mezi nadšence, kterým nevadí pikantní pokrmy.

Byli jsme nadšeni, že jsme to zvládli, protože se říká: pálí dvakrát. Myslím, že jsme si tento den užili, já určitě, byla jsem ráda že jsem tu moha být. Budu se těšit na další setkání.

Článek napsala p. Blechová

ZAJÍMAVOST

Víte, proč se slaví Mezinárodní den žen?

Připomíná boj Newyorských švadlen za rovnoprávnost

Na 8. března připadá Mezinárodní den žen. Slaví se jako připomínka demonstrace newyorských dělnic z 8. března 1908 proti těžkým pracovním a životním podmínkám. Zhruba patnáct tisíc švadlen tehdy demonstrovalo za kratší pracovní dobu, lepší platy, hlasovací práva a ukončení práce dětí. V Česku byl tento den po roce 1989 opomíjený, do kalendáře se vrátil v roce 2004.

Stávka amerických švadlen se nesla pod heslem „chléb a růže“, kdy chléb symbolizoval ekonomické jistoty a růže lepší kvalitu života. Mnohé z žen však za demonstrace byly propuštěny ze zaměstnání. V roce 1908 pak Socialistická strana USA rozhodla připomínat si Národní den žen. Poprvé se slavil 28. února 1909.

Den žen jako boj za jejich práva

Zavedení Dne žen jako mezinárodního svátku navrhla na Mezinárodní konferenci socialistických organizací v Kodani v roce 1910 německá feministka a komunistka

Clara Zetkinová. Pevné datum ale ještě stanoveno nebylo.

Důvodem kroku bylo sjednotit boj za práva žen, zejména pak za právo volební. To měly tehdy ženy jen v hrstce zemí světa, z evropských jen ve Finsku (1906). Setkání se tehdy zúčastnila i česká sociální demokratka Karla Máchová.

Mezinárodní den žen (MDŽ) si lidé poprvé připomněli v roce 1911 v několika zemích Evropy (v Rakousku, Dánsku, Německu a Švýcarsku) řadou manifestací. Ovšem tehdy to bylo ještě 19. března, podle roku 1848, kdy údajně pruský král slíbil, ale později nedodržel, zavedení řady práv, včetně volebního práva pro ženy.

Rozhodující pro určení data 8. března se nakonec stalo Rusko. V únoru 1917 vyšly v Petrohradě ženy do ulic pod heslem „chléb a mír“ a spustily jednu z revolucí roku. Zhruba týden poté byl ruský car donucen abdikovat a prozatímní vláda mimo jiné schválila i volební právo ruským ženám. Tento den připadl na 23. únor juliánského kalendáře, což odpovídalo 8. březnu kalendáře gregoriánského. První mezinárodní dohodou,

kteřá zakotvila zásadu rovných práv mužů a žen, byla v roce 1945 Charta OSN. Milníkem v boji žen za jejich práva se pak stal rok 1975, který Valné shromáždění OSN vyhlásilo Mezinárodním rokem žen. Týž rok si také OSN začala připomínat 8. březem jako MDŽ, který se dnes slaví v řadě zemí světa.

V Rusku ze svátku těží květinářství i parfumerie

V některých státech je MDŽ dokonce dnem volna, například v řadě bývalých republik někdejšího SSSR či v Rusku, kde je dodnes jedním z nejpopulárnějších svátků a kde v tento den rostou tržby zejména v květinářstvích, parfumeriích a klenotnictvích.

MDŽ je ovšem i příležitostí k demonstracím proti násilí na ženách a za práva žen, která stále mnohde nejsou mužům rovna, či existují pouze na papíře. V islámském světě prolomil hráz předsudků turecký prezident Mustafa Kemal Atatürk, který s řadou dalších reforem přiznal ženám právo volit (1930) a být volen (1934).

Češi si MDŽ v nové podobě připomínají posledních 14 let

V Česku se MDŽ vrátil do kalendáře jako „významný den“ v roce 2004. Předtím byl od sametové revoluce v listopadu 1989 opomíjen jako svátek zprofanovaný komunistickou minulostí. Spíš než ženy si ho totiž rádi připomínali funkcionáři, kteří pořádali podnikové oslavy, na nichž jejich kolegyně dostávaly rudé karafiáty a ručníky. V posledních letech se ale MDŽ opět stává připomínkou ženských práv.

<https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/domaci/proc-se-slavi-mezinarodni-den-zen-pripomina-boj-newyorskych-svadlen-za-rovnopravnost-84064>

KDY PŘIJDE LETOS JARO? UDĚLEJTE SI TEST

**Vyznáte-li se
v pranostikách o počasí, už to dávno víte.**

Letošní zima je hodně aprílová, počasí přeskakuje z minusových teplot a závějí sněhu během pár dní do příjemných plus deseti a slunečných dní. Jsou-li vám právě mírnější dny příjemné, zjistěte, jestli má mráz pro letošek na kahánku a jaro je na spadnutí. Napoví lety prověřené lidové pranostiky.

1. Během následujícího měsíce si všimněte, jak moc je větrno. Jedna z pranostik totiž praví: „V únoru-li vítr neburácí...

a) jistě v dubnu krovy skácí.“

b) pršet bude na jarní práci.“

c) úrody dočkají se jen dobří sedláci.“

2. Pokud se budete během únorových dní často potýkat s mlhavým počasím, nepřináší to zrovna příjemné vyhlídky. „Mnoho mlh v únoru přináší...

a)blesky a hromy do lidských stavení.“

b)toho roku mnoho deště.“

c) mrazíky ještě v květnu.“

3. Hodně o jarním počasí dle pranostik napovídají Hromnice, které připadají na 2. února. „Pakli na Hromnice jasno bývá...

a)bude ještě zima dlouho živá.“

b)skřivani pomrznou a na jaře nikdo nezazpívá.“

c) březem teplé kabáty ve skříni skrývá.“

4. Co můžete od počasí očekávat, když bude na Hromnice deštivo? Dle pranostik platí: „Když na Hromnice ze střech teče...

a)led bude už jen týden na každé řece.“

b)čtyřicet dní držte se doma teplé pece.“

c)zima dlouho se povleče.“

5. Na svátek svatého Blažeje, který připadá na 3. února, si ohlídejte, zda bude slunečno. To totiž prospívá zdraví. Jestli bude svítit už od rána, pevnému zdraví se budou

těšit celý rok mladí. Co když bude ale slunečno až k večeru?

- a) Dobrému zdraví se budou těšit lidé staří.
- b) Zdraví bude sloužit všem blondákům a blondýnám.
- c) Rok plný síly a zdraví budou mít domácí i hospodářská zvířata.

6. Kdo se už nemůže dočkat tepla, ať si ohlídá počasí během masopustu, konkrétně o masopustním úterý, které letos připadá na 13. února. Pranostiky tvrdí, že: „Jedí-li se koblihy na slunci...

- a) koupat se v létě budou jen sumci.“
- b) budou se malovaná vejce jíst na peci.“
- c) v březnu nesundáte beranici.“

7. Podle lidové tradice by zima mohla skončit po 16. únoru. Alespoň to tvrdí pranostika, která hlásá: „O svaté Juliáně...

- a) zasej pšenici k bráně.“
- b) z palčáků vysvobod' dlaně.“
- c) schovej sáně.“

8. Kam klesne rtuť na teploměru, rozhodně sledujte 22. února. Říká se: „Je-li mráz o svatém Petru nastolení...

- a) po 40 dní mu konec není.“
- b) v březnu bude boží dopuštění.“
- c) housat a kuřat to jaro mnoho není.“

9. O jarních teplotách mnohé napoví i poslední únorové dny, na teploměr mrkněte hlavně 24. února. „Je-li na svatého Matěje mráz...

- a) šálu kolem krku pevněji svaž.“
- b) tak ho ještě čtyřicetkrát máš.“
- c) s deštěm se v dubnu protrhne hráz.“

10. Je-li únor hodně studený, ale přitom skoupý na bílý poprašek, nečekají vás dobré vyhlídky. Říká se, že: „Veliké mrazy a málo sněhu v únoru...

- a) působí polím i stromům samou nehodu.“
- b) v březnu neodložíte teplého úboru.“
- c) Velikonocích mějte se před blesky na pozoru.“

Výsledky:

1 – A, 2 – B, 3 – A, 4 – C, 5 – A, 6 – B, 7 – C, 8 – A, 9 –
B, 10 - A

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

IN – OUT

Co je v poslední době tolik zmiňované HHC?

Kanabinoid HHC

Hexahydrokanabinol (HHC) je uměle vyrobená látka syntetizovaná z kanabinoidu, jenž se získává z konopí.

Chemicky je podobná látce THC, což je hlavní psychoaktivní část marihuany, tedy složka, která je zodpovědná za halucinogenní účinky drogy.

HHC je v současnosti kvůli tomu, že se objevila velice nedávno a stát ji nestačil zakázat, legální. Prodává se jako „náhrada za marihuanu“, často v podobě různých bonbonů nebo náplní do elektronických cigaret. (Edit: od 1. března 2024 platí dočasný zákaz prodeje).

Neexistují zatím vědecké práce, které by zkoumaly vliv této sloučeniny na lidský organismus. Podle odborníka VŠCHT Martina Kuchaře může HHC ve vysokých dávkách způsobit ztrátu vědomí, zvracení nebo úzkosti. U mladých lidí může při chronickém užívání vyvolat změny v mozku a duševní problémy.

Zdroje: Evropské monitorovací centrum pro drogy a závislosti, ČT24, ČTK, Reuters

V Česku poslední dobou přibývá případů předávkování HHC. Martin Kuchař z laboratoře forenzní analýzy biologicky aktivních látek na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze (VŠCHT) pro ČT řekl, že kanabinoid může u mladých lidí vyvolat duševní změny, riziko představují i možné zbytky těžkých kovů a jiných látek po nedostatečné finální úpravě HHC.

HHC se v malém množství přirozeně vyskytuje v konopí, forma, ve které se prodává v obchodech, se však vyrábí synteticky v tunových množstvích a dováží se pak do Česka, přiblížil pro ČT Kuchař.

„Přestože HHC bylo syntetizováno už ve 40. letech 20. století, pak se na něj zapomnělo a objevilo se v posledních letech,“ podotkl. Ještě před několika lety se o látce prý téměř nic nevědělo. „Dneska víme, že ty účinky jsou velmi podobné THC (tetrahydrokanabinol, hlavní psychoaktivní látka konopí, pozn. red.). K předávkování u lidí dochází pravděpodobně kvůli tomu, že je látka užívána v podobě potraviny. „Uživatel

sní gumový bonbon, teď se nic neděje, půl hodiny se nic neděje, takže užije další a ten náběh trvá mnohem déle než v případě třeba užití jointu s marihuanou," řekl. Kvůli tomu do sebe nakonec uživatel dostane mnohem větší dávku, než je ta doporučená.

Účinky na organismus

Kuchař dodal, že HHC podobně jako THC nezpůsobuje fatální intoxikace, ve vysokých dávkách ale může přivodit ztrátu vědomí, zvracení nebo úzkosti. Navíc u mladých lidí může dlouhodobé chronické užívání způsobovat změny v mozku a duševní problémy.

„Vzhledem k té toxicitě, která byla především u mladistvých zaznamenána, tak je rozhodně třeba ty cukrovinky stáhnout z trhu, aby nebyly dostupné nezletilým. Je tu varianta i přímého zákazu," řekl.

Nebezpečná může být i nedostatečná kontrola kvality výrobků, která nebude pravděpodobně tak pečlivá jako u farmaceutických firem. Při syntéze drogy se používají i těžké kovy, jako je palladium. „Při nedostatečné finální úpravě, například destilaci, tam mohou zůstat zbytky

dalších látek, rozpouštědel a těžkých kovů,“ uzavřel Kuchař.

Kde se vzalo HHC

Že něco jako HHC existuje, věda zjistila roku 1940, kdy se objevují první zmínky o této substanci v odborné literatuře. Ale od té doby vlastně nikoho moc nezajímala – až donedávna, kdy se objevila v USA v potravinových doplncích, první zmínka pochází ze září roku 2021. Podle Evropského monitorovacího centra pro drogy a závislosti se v Evropě poprvé vyskytla asi v květnu 2022, od té doby se pak rozšířila po celém kontinentu – podle posledních zpráv ji již zaznamenali ve dvaceti státech EU. Evropské úřady ji zařadily do kategorie látek, jimž se říká NPS – nové psychoaktivní substance.

Výrobci tvrdí, že konzumace HHC přináší samé pozitivní efekty: relaxaci, pocit euforie nebo úlevu od bolesti. K dostání je v nejrůznějších formách; díky tomu, že se vyrábí synteticky, se může prodávat jako náplně do elektronických cigaret, oleje, ale také jako nejrůznější sladkosti.

A lákavý vzhled spojený se spoustou veselých barevných obrázků může snižovat vnímání této sloučeniny jako hrozby.

Je HHC hrozba?

Čistě z hlediska vědy není možné říct, zda je HHC hrozbou. Neexistují totiž zatím vědecké práce, které by zkoumaly vliv této sloučeniny na lidský organismus, a to zkrátka proto, že ještě nestihly vzniknout. Ale i bez nich se dá nebezpečnost odhadovat i z praxe, která ukazuje, že se opravdu mohou vyskytovat případy, kdy mladý člověk po HHC zkolabuje, a dokonce se může ocitnout v ohrožení života.

Nejčastěji je to zřejmě spojené s předávkováním, kdy si nezkušený uživatel vezme příliš vysokou dávku. To může být způsobené například tím, že účinek substance přichází ve srovnání s jinými drogami opožděně, někdy až dvě hodiny po konzumaci.

<https://ct24.ceskatelevize.cz/>

Zákaz prodeje

Některé státy už drogu zakázaly, v Česku platí dočasný zákaz prodeje od 1. března 2024. Opatření bude účinné do 1. ledna 2025, od kdy by měla platit novela zákona o návykových látkách, regulující prodej.

Za držení méně než deseti gramů některé z látek HHC, HHC-O nebo THCP nově hrozí lidem pokuta až 15 tisíc korun. Větší množství úřady považují za trestný čin, za který lze dostat trest až osm let vězení.

<https://www.seznamzpravy.cz/tag/hhc-80527>

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

KAPŘÍ DEN

- 2. 3. 2024 od 13:00 – 18:00 hod.
- Jihlava – Brána Matky Boží, Park Gustava Mahlera

JIHLAVSKÉ PRVOREPUBLIKOVÉ VILY

- 12. 3. 2024, 16:00 – 17:00 hod.
- Brána Matky Boží
- 100,- Kč
- Znáte prvorepublikovou Jihlavu? S námi poznáte ty nejhonosnější prvorepublikové vily Jihlavy, kdo byli jejich majitelé a jaký byl jejich osud?
- Délka procházky 1 hodina

BELGIE

- 20. 3. 2024 od 17:00 hod.
- Městská knihovna Jihlava
- Cestovatel Jiří Hošek bude přednášet o svém putování Belgií
- Vstup pro účastníky je zdarma

FESTIVAL VÍNA JIHLAVA

- 23. 3. 2024, 13:00 – 21:00 hod.
- DKO, Jihlava
- Vstupné: 180,- Kč
- Atmosféru doplňuje kulturní program - tentokrát hrají Bee Band a Ill. Třetina.
- Ke každé vstupence je zdarma košтовací sklenička, kterou obdržíte při vstupu na akci.

VELIKONOČNÍ JARMARK

- 28. 2. 2024, 10:00 – 18:00 hod.
- Kde: Smetanovy sady, Jihlava
- Tradiční oslava Velikonoc proběhne v parku Smetanovy sady okolo kostelíku Svatého Ducha
- Na programu jsou vystoupení folklorního souboru, řehťáčkový průvod, pletení mrskaček, barvení vajíček, prodej květin a představení řemeslné tvorby

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.

1. 3., 8. 3., 15. 3., 22. 3. 2024 pátek – CVIČENÍ V TYFLOCENTRU

Přijďte na pravidelné cvičení v TyfloCentru. Nebojte se zúčastnit, každý bude cvičit dle svých možností a zdravotního stavu.

Cvičení bude kapacitně omezeno na 4 účastníky, s ohledem na prostory určené ke cvičení.

Cvičení bude probíhat od 9:30 hod. ve vnitřních prostorách organizace TyfloCentrum Jihlava, o.p.s., Brtnická 15 či venku dle aktuálního počasí a bude trvat 60 minut.

S sebou sportovní oblečení a pohodlnou obuv.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI VŽDY
NEJPOZDĚJI 2 DNY PŘED PLÁNOVANOU AKCÍ**

5. 3. 2024 úterý – PŘEDNÁŠKA O KYBERNETICKÉ BEZPEČNOSTI V ČR - S POLICIÍ ČR

Do TyfloCentra Jihlava za námi zavítá kpt. Mgr. Martin Hron (koordinátor prevence kriminality) s přednáškou o kybernetické bezpečnosti v ČR.

Cílem je obeznámit veřejnost s novodobými nástrahami kyberprostoru, zvýšit povědomí o kyberkriminalitě, snížit narůstající trend kyberpodvodů.

Dozvíte se např. o cílech a motivech pachatelů, podvodných e-shopech, podvodech se vzdáleným přístupem, rizikovém seznamování, inzertních podvodech, phishingu (typ internetového podvodu, používaný k získávání citlivých údajů (hesla, čísla kreditních karet), apod. ...

V případě zájmu můžete s sebou na přednášku vzít i např. nějakého rodinného příslušníka.

Začátek v 10:00 hod. v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na adrese Brtnická 15.

Pro zájemce, kteří se nebudou moci zúčastnit osobně bude možné přednášku zprostředkovat i online – přes skype.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 4. 3. 2024

6. 3. 2024 středa – EXKURZE DO BOTANICKÉ ZAHRADY PRAHA – Výstava „Za kořením a slávou“

Vydejte se na cestu za vzácným kořením, čajem i hedvábím do daleké Asie. Při putování za exotickými kraji a rostlinami Vás doprovodí významný cestovatel a učitel 19. století, Josef Kořenský. Přenesete se v čase až do vzdáleného Orientu. Vystavené exponáty si budete moci osahat, k některým si přivoníte a jiné dokonce ochutnáte. K dispozici bude po celou dobu proškolený průvodce, popisky v Braillově písmu a zvukový průvodce výstavou.

Do Prahy pojedeme vlastním autobusem. Předpokládaný čas odjezdu v 8:30 hod. z Jihlavy, od Hlavního vlakového nádraží. Sraz v 8:15 hod. na Hl. vlakovém nádraží. Exkurzi máme objednanou na 11:00 hod. Předpokládaný návrat do Jihlavy v pozdějších

odpoledních hodinách (dle toho, jak se v zahradě zdržíme).

S sebou si prosím vezměte stravu na celý den. Uvidíme, zda bude na místě možnost nějakého rychlého občerstvení, proto buďte raději vybavení. Nebude prostor jít na hromadný společný oběd, bude nás velká skupina.

POUZE PRO PŘEDEM NAHLÁŠENÉ KLIENTY

**13. 3. 2024 středa – TRÉNINK PAMĚTI V RÁMCI
NÁRODNÍHO TÝDNE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**

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. Víťame 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.

Akce se uskuteční v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15, od 9:00 hod. pod vedením p. Ing. Beránka

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 11. 3. 2024

**20. 3. 2024 středa – PROCHÁZKA ZAKONČENÁ
V KAVÁRNĚ**

Přivítáme jaro procházkou a spojíme příjemné s užitečným. Vyrazíme procházkou přes Skalku směrem k Sociálnímu centru Kraje Vysočina, na adrese Rantířovská 5908/2a, kde si v kavárně dáme dobrou kávu a něco dobrého na doplnění energie.

Sraz v TC na Brtnické 15, v 8:45 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 18. 3. 2024

25. 3. 2024 pondělí – MACRAMÉ

S paní Šlíglovou si tentokrát vytvoříme velikonoční dekoraci.

Macramé neboli drhání je pradávná technika splétání šňůr a provázků. Kombinací různých druhů uzlů vznikají zajímavé geometrické vzory.

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

Počítejte s příspěvkem na tvoření.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 21. 3. 2024

26. 3. 2024 úterý – 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 22. 3. 2024

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci březnu

Jiří Hrdý

Eva Tručková

Hana Heuschneiderová

Ing. Miloslava Stehnová

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

Jednou volá otec svému synovi:

*„Synu, rozvádíme se s tvou matkou. 45 let utrpení je až
až.“*

„Tati, o čem to mluvíš?“

*„Slyšel jsi mě dobře. Nehodlám ji dál snášet, nechci ji už
vidět ani slyšet. Zavolej to své sestře, o tvé matce už
nemůžu ani mluvit!“*

*S tím otec položil. Syn to tedy zavolal své sestře, která
z toho byla stejně rozhozená, jako on. O chvíli později
volala dcera otci.*

„Tati, já i bratr okamžitě letíme domů, dokud nedorazíme, nic nepodepisujte! Promluvíme si o tom a určitě najdeme řešení!“

Otec položil telefon, otočil se na svoji manželku a říká:

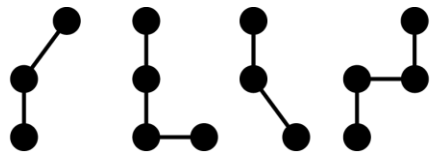
„Tak je to zařízeno zlato, oba dva přiletí na Vánoce a ještě si sami zaplatí letenky!“

DÁRCI A SPONZOŘI



Spolufinancováno
Evropskou unií


Kraj **Vysočina**


světluška



Nadační fond
Českého rozhlasu



Jihlava

ROBINSON
OSTROV ZÁBAVY



CHESTERTON[®]

Global Solutions, Local Service.



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

datales
vývoj a prodej software

Bc. Tomáš Havlík, MBA

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