

# **STŘÍPKY Z JIHLAVY**

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Společná fotografie z Botanické zahrady Praha*

## Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ .....	3
KNIHY DO UŠÍ .....	5
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ .....	6
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	11
VÝSTAVA ZA KOŘENÍM A SLÁVOU .....	23
VELIKONOCE .....	28
JAK NABARVIT VELIKONOČNÍ VAJÍČKA PŘÍRODNÍ BARVOU? .....	31
ZAJÍMAVOST .....	37
IN – OUT .....	42
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON .....	44
AKCE V DUBNU .....	46
BLAHOPŘÁNÍ .....	51
DÁRCI A SPONZOŘI .....	52
ČASOPIS VYDÁVÁ: .....	54

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

Letošní brzké velikonoční svátky neboli také svátky jara, máme již za sebou. Počasí koledníkům i nám ostatním přálo. Máme tu aprílový měsíc, tak uvidíme, co vše nám přinese.

V březnu jsme byli policií poučeni o kybernetické bezpečnosti, vyrazili za poznáním do botanické zahrady v Praze na výstavu „Za kořením a slávou“, procházkou jsme vyrazili do kavárny či jsme si vytvořili krásné velikonoční dekorace.

Duben začneme vaší oblíbenou soutěží v deskových hrách. Dále se vydáme do Havlíčkova Brodu na exkurzi do Krajské knihovny Vysočiny. Kdo se s námi nemůže na akcích potkat osobně, může využít online odborného semináře s našimi lektory. Půjdeme také za kulturou a navštívíme Horácké divadlo na veřejné generálce Miláčci. Nebude chybět ani tradiční trénink paměti, pravidelné cvičení či online Café.

Věříme, že si ten aprílový měsíc společně zpříjemníme, poznáme nová místa, vzděláme se a společně budeme utužovat sociální kontakty.

Přejeme vám krásné, jarní dny, hodně sluníčka a dobrou náladu!

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

## KNIHY DO UŠÍ

### **EUGENIE: PŘÍBĚH ČESKÉ HOTELIÉRKY**

**Autor:** Jana Poncarová

**Žánr:** český román

**Čte:** Jitka Ježková

**Rozsah:** 1 audiodisk (11:38:00)

**Dostupné z:** Knihovna Jihlava, Hluboká

Román je inspirovaný skutečnými osudy Eugenie Egertové Janečkové a plzeňského hotelu Continental. Eugenie jako většinu žen té doby čeká smluvený sňatek. S manželem se stará o chod hotelu, kde prožijí okupaci i válku. Bombardování Plzně hotel poškodí a připraví ji o otce i manžela. Až osvobození americkou armádou přináší do jejího života nejen novou naději, ale i lásku...

# TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ

## *Březen měsíc knihy*

V březnu býval měsíc knihy. I ty do uší se dají určitě počítat. A mám zase pár zajímavých kousků.

Hana Zagorová

### **Dřív, než to zapomenou**

Načetla Vlasta Peterková

Pokud budu padat a nechytím se sama sebe, tak to dopadne špatně.

Je to kniha toho, co Hana Zagorová nezapomněla. Věci a okamžiky, které jí uvízly v paměti a chtěla se o ně podělit. Ne vždycky byly veselé, ale věděla vždy, že záleží na ní samotné, jak se svým životem naloží a kterou cestou se vydá. Ne vždycky to byla cesta snadná. Ale jak víme, snadné cesty nikam nevedou. Pocházela z Petřkovic v Moravskoslezském kraji. Měla to tam ráda. Pak jí ale učarovala Praha. Tady prožila většinu svého života a tady také budovala svoji pěveckou kariéru. Potkala svoje osudové lásky. Její

první krůčky byly v Ostravě. Tam to je líheň talentů. Jen si vzpomeňme, kdo odsud pochází... V knížce také probírá svoje zdravotní problémy a obtíže, které s nimi souvisely. Měla pestrý život. Tato knížka nám může být inspirací. Knížka obsahuje i úryvky písniček této zpěvačky.

Celkový čas: 8 hodin 7 minut

Počet stop: 39

Vydal Supraphon – vzpomínky a biografie

Leo Rosten

### **Pan Kaplan má stále třídu rád**

Načetli: Miroslav Donutil, a další...

Představte si, že jste profesorem ve třídě, kde jsou samí cizinci a učí se váš rodný jazyk. Co myslíte, je to k popukání, nebo je to spíš děs a hrůza?

Tohle můžete prožít s tímto satirickým románem. Je pravda, že už od začátku mají profesoři ve zdejším sboru dost pocuchané nervy. Nedivme se. Je to náročné

udržet ve třídě pořádek. Zvláště, když máme ve třídě takového žáka, jako je pan Kaplan. On není zlý. Jen se snaží vymýšlet svoje vlastní slova, a nebo dosazuje slova ve zvláštním slovosledu. Ostatní žáci ho zdatně doplňují a buď jsou v opozici, neb mu jen sekundují. Knížka je náročnější na vnímání, už proto, že musíme dávat pozor na to, co se tam odehrává a pokud chceme porozumět, je třeba být bdělý. Ale pokud se nám to podaří, máme před sebou krásnou humoristickou knížku.

Délka knížky: 4 hodiny a 12 minut,

Počet stop: 10

Knížku vydal Radioservis, já ji mám staženou z audiotéky.

Danka Štoflová

### **Jak jsem rodila indiánského syna z kmene Čerokí**

Načetla: Tereza Dočkalová

Jsme rozmazlené děti a každá změna nás vyděsí. Tohle jsem pochopila při poslechu této knížky.



Začínáme v New Yorku. Tady mladá blondatá česká malířka zkouší prorazit ve světě umění a moc se jí to nedaří. Sice vystavuje v místní galerii a má nějaké styky, ale pořád to jaksi není ono. Až do doby, než potká Tamyho. Je to krásný snědý mladík, který je dobře rostlý. Až později, když už mají vztah zjistí, že je to čistokrevný Čerokí. S Indiány neměla žádné zkušenosti, znala jen Vinetoua a ten ji nezajímal a nelíbil se jí. Netušila, co jí čeká, když svůj život spojí s tímto člověkem. Procitnutí bylo těžké, ale postupně přišla na chuť životu v Kouřových horách na severu Karolíny, kde je rezervace a kde koupili domek, ve kterém vychovávala děti a hostila celou Tamyho rodinu. Oni ji na oplátku pomáhali sžít se s okolím, a pochopit jí indiánskou duši. Bylo to třeba, protože dcera i oba její chlapci do této krajiny patřili, i když je maminka z Evropy. Knížka vás pobaví a ukáže vám, že sžívání různých kultur není snadné, ale je možné. Je taky dobrým vhledem do společnosti, která je vlastně na pokraji zájmu dnešních lidí. Ti si myslí, že tito lidé jsou chudáci. Zjistíme však, že to není pravda.

Délka knížky: 9 hodin, 25 minut

Počet stop: 38

Vydalo nakladatelství Tympanum. Já mám knížku z Audiotéky.

# ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

## OZNÁMENÍ O ZMĚNĚ ADRESY pracoviště státní sociální podpory Jihlava

Pracoviště Státní sociální podpory Kontaktního pracoviště Úřadu práce v Jihlavě, které bylo na adrese Tolstého 1914/15, 586 01 Jihlava bude **od 1. 4. 2024** přestěhováno na adresu Brtnická 2531/21, 586 01 Jihlava, budova „B“

# **MOŽNOST ASISTENCE PŘI CESTOVÁNÍ VLAKEM**

## **Kdo může službu využít**

Tato služba je poskytována všem, kdo potřebují pomoc při cestování vlakem v rámci Česka. Jsou to zejména:

- Cestující na invalidním vozíku
- Cestující se sníženou schopností pohybu, pro něž prostředí vlaku nebo nádraží představuje překážku
- Cestující se sníženou schopností orientace, včetně zrakového či sluchového postižení

## **Příklady asistence**

- Pomoc se zakoupením jízdních dokladů
- Doprovod ze smlouveného místa na nástupiště
- Asistence při nástupu do vlaku a výstupu z vlaku, například pomocí zvedací plošiny či výklopné rampy
- Doprovod z nástupiště až před nádraží

## **Objednání doprovodu**

Požadavek na doprovod či asistenci osob se zdravotním postižením a osob s omezenou schopností pohybu

a orientace při přepravě vlaky ČD je třeba uplatnit nejpozději 24 hodin před odjezdem vlaku. V případě potřeby zařadit jiný vůz 48 hodin před odjezdem. Za tuto službu si národní dopravce neúčtuje žádné poplatky! Objednávku můžete vyplnit následujícími způsoby:

- Prostřednictvím formuláře na [www.cd.cz](http://www.cd.cz)
- Na telefonním čísle 221 111 122
- V pokladně ČD

Při kombinaci vlaků vícero dopravců lze využít systém One Ticket Assistance na <https://asistence.oneticket.cz>

# **PŘÍSPĚVKY NA PREVENCI U VOJENSKÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY**

## **Program zdraví pro dospělé**

### Očkování pro dospělé

Výše příspěvku: max. 700 Kč jednou v roce

Pojištěncům od 18 let věku na kterékoli očkování nehrazené z veřejného zdravotního pojištění (s výjimkou očkování proti lidskému papilomaviru – HPV), a to na kteroukoli dávku očkovacího cyklu. Příspěvek nelze poskytnout na doplatek částečně hrazené vakcíny.

### Dentální hygiena

Výše příspěvku: max. 500 Kč jednou v roce

Všem pojištěncům na dentální hygienu (ošetření či instruktáž). Příspěvek se nevztahuje na zubní lékařskou prohlídku nebo na jiné než hygienické výkony ani na dentální pomůcky či jiné zboží.

## Příspěvky pro dárce krve a kostní dřeně

Výše příspěvku: 500 až 5 000 Kč (tyto příspěvky se nezapočítávají do limitu tří příspěvků na pojištěnce v roce). Příspěvek se nevztahuje na dárcovství za úplatu ani na dárcovství v zahraničí.

Bezpríspevkovým dárcům krve, krevních derivátů a kostní dřeně k ocenění jejich společensky prospěšné činnosti podle následujících pravidel:

### *odběry - max. výše příspěvku*

- za každý třetí odběr (plná krev i krevní složky)  
500 Kč
- při získání bronzové medaile prof. MUDr. Jana Janského za 10 odběrů 500 Kč
- při získání stříbrné medaile prof. MUDr. Jana Janského za 20 odběrů 1 000 Kč
- při získání zlaté medaile prof. MUDr. Jana Janského za 40 odběrů 1 500 Kč
- při získání Zlatého kříže Českého červeného kříže 3. třídy za 80 odběrů 2 000 Kč

- při získání Zlatého kříže Českého červeného kříže 2. třídy za 120 odběrů 2 000 Kč
- při získání Zlatého kříže Českého červeného kříže 1. třídy za 160 odběrů 2 500 Kč
- při dosažení 200 odběrů (na základě potvrzení transfuzní stanice) 3 000 Kč
- při získání plakety Českého červeného kříže Dar krve – dar života za 250 odběrů 4 000 Kč
- za odběr kostní dřeně/krvetvorných buněk 5 000 Kč

Dárce může příspěvky v max. výši dle tabulky výše využít na následující zboží nebo služby podle vlastního výběru:

- optika (brýle, čočky, příslušenství – čisticí potřeby, roztoky ad., vyšetření očí hrazené pojištěncem),
- laserové operace očí a další operační výkony na očích hrazené pojištěncem (nikoli však čistě estetické výkony, jako je plastická operace očních víček),
- péče o zuby (stomatologické a ortodontické výkony a materiál hrazené pojištěncem, dentální hygiena, zubní



a mezizubní kartáčky, sonické kartáčky, dentální sprcha, dentální nitě, zubní pasty, ústní vody apod.),

- vitamíny a doplňky stravy zakoupené v lékárně a odpovídající věku žadatele,
- volně prodejné léky (nikoli však doplatky na léky),
- hormonální antikoncepce
- zdravotnické pomůcky zakoupené v prodejně zdr. potřeb nebo lékárně,
- pohybové aktivity vč. plavání,
- regenerace, rehabilitace, lázně (masáže, sauna, wellness, solná jeskyně, různé druhy fyzioterapie, lázeňské pobyty a procedury hrazené pojištěncem).

## **Program prevence pro dospělé**

### Pravidelný pohyb

Výše příspěvku: max. 500 Kč jednou v roce

Pojištěncům od 18 let na pravidelné pohybové aktivity

Příspěvek lze čerpat na permanentky, kurzovné, poplatky za členství v oddíle či klubu, nikoli však jednorázové vstupy, jednorázové startovné ani na úhrady formou benefitních či zaměstnaneckých karet. Permanentka může být případně nahrazena nejméně deseti jednorázovými vstupenkami zakoupenými v rámci celistvého období max. 90 dnů v rámci kalendářního roku.

## Plavání

Výše příspěvku: max. 500 Kč jednou v roce

Všem pojištěncům na plavání ve formě:

- Permanentní vstupenky (vč. dobítí čipu či karty)  
Permanentní vstupenku lze případně nahradit nejméně 10 jednorázovými vstupenkami s různými daty z celistvého období max. 90 dnů v jednom roce.
- Plaveckého kurzu.
- Kurzu plavání rodičů s dětmi nebo vaničkování (příspěvek je v tomto případě určen pouze pro dítě).

## Kloubní výživa pro seniory

Výše příspěvku: max. 300 Kč jednou v roce

Pojištěncům ve věku 65 a více let na výdaje při nákupu doplňků stravy určených výlučně k podpoře zdraví kloubů a jejich správné funkce a k prevenci artrózy (přípravky s kolagenem či glukosamin sulfátem), které byly zakoupeny v lékárně.

## **Program prevence**

### Prevence karcinomu prsu

Výše příspěvku: max. 800 Kč jednou za dva roky

- ženám od 30 let do dovršení 40 let věku na sonografické vyšetření prsu,
- ženám od 40 let do dovršení 45 let věku na mamografické nebo sonografické vyšetření prsu,
- ženám od 45 let věku na mamografické nebo sonografické vyšetření prsu, pokud není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění (pozn.: od 45 let je vyšetření k prevenci rakoviny prsu hrazeno z veřejného

zdravotního pojištění každý druhý rok, příspěvek je v tomto případě určen na roky v mezidobí).

### Prevence karcinomu prostaty

Výše příspěvku: max. 300 Kč jednou v roce

Mužům od 40 let na preventivní vyšetření PSA z krve anebo ultrazvukové vyšetření prostaty, pokud není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.

### Vyšetření kožních znamének

Výše příspěvku: max. 400 Kč jednou za rok

Všem pojištěncům na dermatoskopické vyšetření kožních znamének.

### Prevence kolorektálního karcinomu

Výše příspěvku: max. 300 Kč jednou v roce

Všem pojištěncům na zakoupení samoodběrového testu k prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku nebo pojištěncům do 50 let na screeningové vyšetření k prevenci kolorektálního karcinomu provedené ve

zdravotnickém zařízení (od 50. roku života je již vyšetření hrazeno z veřejného zdravotního pojištění).

### Odvykání kouření

Výše příspěvku: max. 400 Kč jednou za rok

Pojištěncům od 16 let věku na základě potvrzení vystaveného centrem pro odvykání kouření o léčbě anebo o ukončení léčby.

### Paruka při onkologické léčbě/ alopecii

Výše příspěvku: max. 1 000 Kč jednou v roce

Pojištěncům, kteří podstoupili nebo podstupují léčbu onkologického onemocnění, nebo pojištěncům s diagnózou autoimunitní alopecie.

### Program zdravá duše

Prevence poruch paměti

Výše příspěvku: max. 300 Kč jednou v roce

pojištěncům od 40 let na preventivní vyšetření poruch paměti/kognitivních funkcí (cílené psychiatrické či

psychologické vyšetření dotazníky MMSE, AKT, MoCA) a na kognitivní pomůcky doporučené Českou Alzheimerovskou společností.

Zdroj:// <https://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci/>

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

## VÝSTAVA ZA KOŘENÍM A SLÁVOU

Nastal očekávaný den - středa 6. března 2024. Společně jsem se setkali na Hlavním vlakovém nádraží v Jihlavě, kde na nás čekal přistavený autobus, kterým jsme se rozhodli vyrazit do Prahy na exkurzi do botanické zahrady v Troji a to přímo na výstavu „Za kořením a slávou“. Cesta tak byla pro nás mnohem pohodlnější, snazší a mohli jsme zastavit dle potřeby, především kvůli venčení vašich vodících parťáků.

Na internetu slibovali, že se jedná o výstavu pro všechny smysly. Máme se vydat na cestu za vzácným kořením, čajem i hedvábím do daleké Asie. Při putování za exotickými kraji a rostlinami nás doprovodí významný cestovatel a učitel 19. století, Josef Kořenský. Přeneseme se v čase až do vzdáleného Orientu...

Do Prahy jsme dojeli na čas a vše probíhalo dle plánu. Od autobusu nám již naproti mířila p. Eva Novozámská, která nás doprovodila přímo do botanické zahrady. Jelikož nás byla velká skupina, bezmála 30 osob a 3 vodící psi, rozdělili jsme se na 2 skupiny, aby pro nás prohlídka výstavy byla příjemnější a pohodlnější. První

skupinka vyrazila vstříc do výstavního sálu. Po odložení kabátů se nás hned ujali 2 příjemné průvodkyně, které nám ukazovaly vystavené exponáty. Jednalo se o nejrůznější koření, které jsme si mohli očíhat, exotické ovoce, které jsme mohli ochutnat či exotické rostliny a jejich plody, které jsme si mohli osahat a od průvodkyní jsme se dozvěděli mnoho zajímavých a nových informací o vystavených exponátech. Zájemci si mohli tyto informace také přečíst na popiscích v Braillově písmu.

2. skupina, která čekala, než se na výstavě uvolní místo se prozatím mohla projít po venkovních krásách botanické zahrady. Za zmínku určitě stojí Japonská zahrada. Komu se nechtělo procházet, využil možnosti posezení ve vinotéce Sv. Kláry, kde bylo velice příjemné a útulné prostředí, milý personál, skvělá káva i další nápojová nabídka včetně lákavých dezertů. Zde jsme se občerstvili a následně jsme se s 1. skupinkou vystřídali.

Výstava byla skvělá a my vyrazili vstříc zpátky k autobusu, který na nás čekal, aby nás dopravil zpět do Jihlavy. Šli jsme skrz vinice Sv. Kláry, kde jsme se



zastavili u vystavených smyslových exponátů, u kterých se především čichalo. Mohli jsme si vyzkoušet Banku vůní. Kovová konstrukce znázorňuje pokroucený keř vinné révy a v jejích úponcích a stylizovaných květech se nacházejí kapsle s vůněmi. Přičichnout jsme si tak mohli ke 13 vzorkům základních vůní, které můžeme ve víně objevit (např. ovoce, koření, kouř...). Pokračovali jsme přes vinnou stezku, kde byli zmenšeniny dřevěných sudů na víno, též s nejrůznějšími vůněmi...Bylo to velice zajímavé zpestření zpáteční cesty k autobusu.

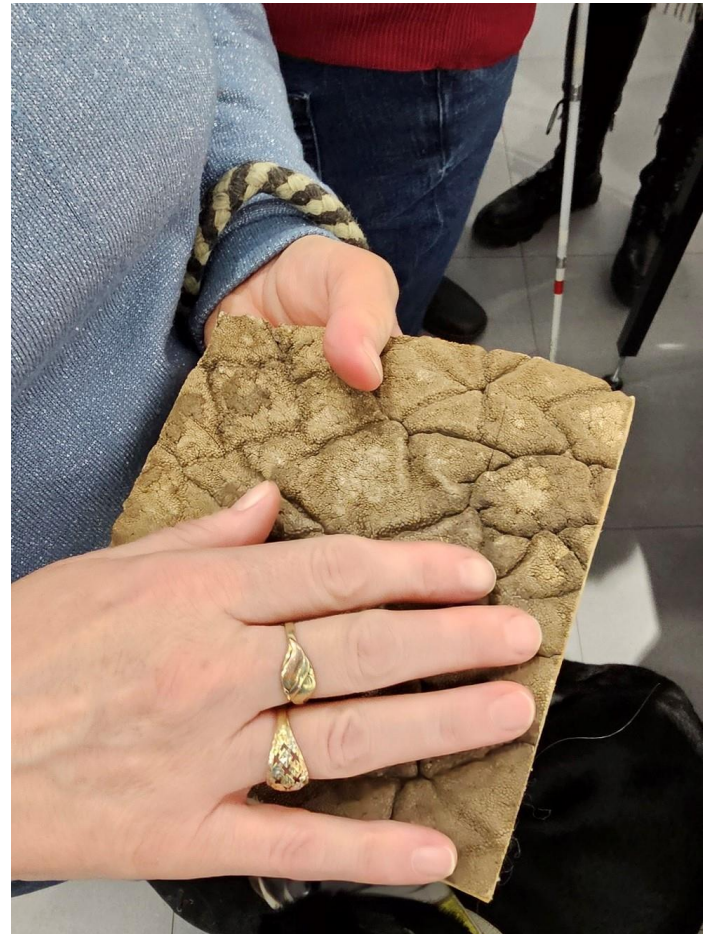
Před nástupem do autobusu ještě proběhlo venčení pejsků a mohli jsme vyrazit. Trošku déle trval průjezd přes Prahu, ale my si tak mohli alespoň povídat o kulturních stavbách a památkách, které jsme míjeli. Na dálnici už to frčelo jak po másle.

Příjezd zpět na Hlavní vlakové nádraží do Jihlavy byl dle plánu a ti z nás, kdo se ještě museli přesunout k domovu vlakem jsme vše krásně stihli.

Věříme, že to pro vás byl příjemný zážitek spojený s nevšedním poznáním.

Tipuji, že v pražské botanické zahradě jsme nebyli naposledy 😊

Článek napsala p. Cabajová



1. Fotografie výstavy za kořením a slávou

2. Fotografie ruky zkoumající sloní kůži



*Fotografie některých našich účastníků výstavy s p. průvodkyní*



*Fotografie p. Heuschneiderové čichající k okrasnému keři*

## VELIKONOCE

*Ach jó,* přijde mi, že současné Velikonoce ztrácí svůj původní význam.

Jak slaví tyto svátky věřící? Pro křesťany jsou tyto svátky nejdůležitější v roce, to se ovšem nedá říct o mně. Za začátek se dá považovat už 40denní postní doba, která začíná na Popeleční středu. Další významné dny v tomto období jsou týden před Velikonoční nedělí. Na Květnou neděli slaví křesťané příjezd Ježíše do Jeruzaléma. Po Zeleném čtvrtku (poslední večeře) je Ježíš ukřižován. Tento den se nazývá Velký pátek, den přísného postu. Popeleční středa zahajuje půst, nikoliv však hlad.

Velikonoce jsou, pro mne a moji dceru, svátky, které nemáme zrovna v oblibě. Na rozdíl od Vánoc nedostaneme žádné dárky, nenajíme se dobrého bramborového salátu, chlebíčků či cukroví. Jediné, co obdržíme, jsou modřiny od pomlázek, které se spravedlivě střídají na našich pozadích. Toto období je pro nás spíše jeden velký stres, než aby nás těšilo. Ovšem jedno pozitivum na tom všem lze také najít, a to

v podobě školních prázdnin, které jsou s tímto svátkem spojené – žádné svačiny, žádné úlohy a především žádné protáhlé ksichtíky při ranním vstávání.

A proto se ptám, mají se Velikonoce vůbec ještě slavit? Vždyť rozdíly v pojetí této tradice jsou nemalé. Tak například, kolik chlapců v dnešní době zajde na vrbové proutky? A když, tak jaké procento z nich umí uplést pomlázku? Zaplať bůh, že existují supermarkety, kde je možno uplést pomlázku a ještě k tomu všemu upéct beránka s mazancem (*ha*). Už tímto ztrácejí, dle mého názoru, Velikonoce na svém kouzlu a podstatě.

Dále by mne zajímalo, kolik dívek a žen před Velikonocemi vyfukuje a zdobí vajíčka? Já osobně jsem to zkoušela pouze jednou v životě a znovu to opravdu v plánu nemám. Nejenže jsem se za svůj výtvar značně styděla, ale úklid celé kuchyně po mém „řádění“ byl tak náročný, že mi vlastně každý rok stačí, když dám koledníkům vajíčka vařená. Je čas si položit otázku, zda o velikonoční kraslice dnešní chlapci vůbec stojí? Vždyť většina z nich vidí ve Velikonocích jen výmluvu k tomu

se opít a mít to na co svést. Mám dojem, že každý koledník dá přednost panáku dobré slivovice před pracně vyrobenou kraslicí. Bohužel již nemají dnešní Velikonoce s těmi starými příliš společného. Dříve měl tento svátek své kouzlo a řekla bych, že se nenašel nikdo, kdo by se na koledu netěšil. Škoda, že upadají v zapomnění. Je to snad lenost dnešní generace? Nebo nám to připadá staromódní? Kdoví ....

Ale víte co? Mně je to nakonec docela jedno, v období Velikonoc mám vždy narozeniny, tudíž po pár panácích, které si samozřejmě každý rok MUSÍM dát s přicházejícími koledníky, špulím pozadí leckomu (*ha*).

Má tedy cenu slavit Velikonoce? Určitě má. Když ne z hlediska zvyků a tradic, tak alespoň z důvodů, že se o těchto svátcích sejde mnoho přátel a vytvoří se vždy příjemná velikonoční atmosféra.

**At' Velikonoce krásné máte, sluníčka si užíváte a štěstí vás čeká na každém kroku, nejen o svátcích, ale i po zbytek roku. To vám všem přeji já a moje rodina!**

článek napsala p. Neckářová

## **JAK NABARVIT VELIKONOČNÍ VAJÍČKA PŘÍRODNÍ BARVOU?**

Také rádi barvíte na Velikonoce vajíčka? Zkuste to letos jinak – pomocí přírodních zdrojů, které znávaly i naše prababičky. Nemusíte se bát, že vaše vajíčka budou mít nevýrazné barvy, s přírodními zdroji lze dosáhnout široké palety pestrých odstínů! A když nakonec vajíčka vyleštíte kouskem slaniny, budou se navíc krásně lesknout. A co budete potřebovat? Stačí si připravit běžně dostupné suroviny, například červené zelí, cibuli, kurkumu nebo víno.

Vajíčka je před samotným barvením třeba pořádně umýt a odmastit, aby lépe chytala barvu. K tomu postačí vám hadřík namočený v octu, kterým vajíčka otřete. Dobrým tipem je také odstranění kódu z vajíčka – ten snadno smyjete houbičkou namočenou v octu. Podle toho, jaké barvy budete chtít dosáhnout, se vajíčka barví buď zastudena, nebo zatepla.

Při barvení zastudena si nejprve připravte barvivo. Odměřené suroviny povařte 15 až 30 minut, a poté scedte a nechte úplně vychladnout. Barvivo dejte do

sklenice, přidejte ocet a promíchejte. Následně vložte opatrně do nálevu již uvařená a zchlazená vejce natvrdo a nechte nabarvit (klidně několik hodin nebo i přes noc v lednici). Barvení zatepla začíná stejně jako předchozí varianta. Ingredience se povaří 20 až 30 minut, pak se scedí. Horký nálev vraťte do hrnce a povařte spolu s vejci do požadované sytosti, což by nemělo trvat více než 10 minut. Vejce po uvaření vejce zchladte ve studené vodě.

Až budou vejce nabarvená, nechejte je oschnout na savém podkladu tak, aby se vzájemně nedotýkala. Nakonec je můžete vyleštit, nejlépe kouskem slaniny, popřípadě másla nebo oleje.

### **Alchymie barev z přírodních zdrojů**

**Žlutá** – o zářivě žlutou barvu se nejlépe postará kurkuma. Na 500 ml vody přidejte 2 lžíce kurkumy a 2 lžíce octa. Barvit můžete zastudena i zatepla.

**Oranžová, červená a hnědá** – vyzkoušené jsou slupky z cibule. Dostanete z nich svítivě oranžovou, ukázkovou červenou i tmavou červenohnědou barvu. Na 500 ml



vody použijte slupky z 10 žlutých cibulí a 2 lžíce octa. Pro syté jednolitě odstíny barvěte zatepla.

**Červená** vajíčka byla v dobách minulých zvláště ceněná – červená barva byla ta nejdůležitější, dívky si rudá vejce schovávali pro svého milého. Navíc červená barva ochraňovala před zlými duchy a démony.

**Sytě cihlově oranžová** – povařte vodu (500 ml), do které přidáte 2 polévkové lžíce mleté papriky (popř. 3 kávové pro jemnější odstín) a 2 lžíce octa. Získáte velmi sytou cihlově červenou barvou.

**Růžová**, bordeaux – na růžovou barvu se nejlépe hodí červená řepa nebo červené víno. Intenzitu barvy si můžete přesně určit podle délky barvení. Na barvivo si připravte 500 ml vody, 400 g strouhané červené řepy a 2 lžíce octa. U řepy je lepší barvit zastudena. Pokud se rozhodnete pro červené víno, barvěte raději zatepla. Nezapomeňte i do něj (také 500 ml) přidat dvě lžíce octa.

**Modré** odstíny od tyrkysové po indigo – u modré barvy nastává ta správná alchymie. Vše se odvíjí od octa a jedlé sody. Hlavní ingrediencí je červené zelí. Pro

tvorbu odstínů se zaměříme na pH – zásaditý roztok (jedlá soda) bude barvit světlemodře, kyselý (ocet) pak sytým tmavým odstínem indigo, až do fialové. K barvení použijte asi ¼ hlávky (cca 600 g nakrouhaného zelí) a 500 ml vody. Podle vůle přidejte k vývaru buď 2 lžíce octa, nebo 2 lžičky jedlé sody. Vejce nejlépe chytají odstíny zastudena, pro silný odstín nechte vejce barvit i 12 hodin.

Namodralou barvu připravíte i ze silného vývaru ibišku (např. ibiškový čaj) se lžící octa (tmavší modrá barva).

**Zelená** světlá i tmavá – svěží jarní barvy docílíte pomocí špenátového protlaku nebo petrželové nati. Uvádí se, že půl kostky špenátového protlaku je potřeba povařit se 750 ml vody. Pak se špenát osolí a pro lepší barvu okmínuje, vejce se barví zatepla.

Pokud si chcete zaexperimentovat, využijte nálev z kurkumy, červeného zelí a oblíbenou jedlou sodu. Barvy budou sytější než ze špenátu či petržele. Nejprve nabarvěte vejce kurkumou (zatepla) a nechte barvu uschnout. Pak zastudena dopřejte vejci lázeň ve šťávě ze zelí a opět nechte zaschnout. Nakonec rozpusťte

2 lžičky jedlé sody ve 100 ml, vložte vejce do lázně a po vytažení jej nechte uschnout.

*Sytě tmavě zelenou barvu* dá vejcím delší nabarvení v zelné šťávě a po uschnutí následná lázeň ve vodě (100 ml) se 2 lžičkami jedlé sody.

*Tmavě zelenou* kouzlily naše prababičky ze sušené olšové kůry. Na 500 ml se používala hrst kůry z olše. Před barvením se povařila, přidal se do ní ocet a pak se do roztoku vkládala vejce.

*Světle zelená* – naše prababičky používaly lipový květ a kmín. Na 500 ml vody použijte 5 polévkových lžic kmínu a dvě plné hrsti sušeného lipového květu. Nakonec přidejte i lžici octa. Vejce se v tomto případě barví zatepla.

**Hnědá** vejce – nejznámějším postupem pro hnědé odstíny vajec je barvení pomocí cibulových slupek (viz výše). Hnědá vajíčka ovšem získáte také povařením v dubové kůře a to tak, že se na 500 ml vody přidají asi dvě polévkové lžíce dubové kůry a octa, kůra se před barvením chvíli vaří a až poté se vkládají vajíčka.

O tmavší hnědou se také postará vaření v silné kávě se lžící octa nebo luhování v silném černém čaji.

**Černá** vejce – nejtmaivších odstínů docílíte vařením vajíček ve vodě spolu s dávkou sazí.

### ***Náš tip na konec – obarvete křepelčí vajíčka!***

Barvit nemusíte nutně jen vajíčka slepičí, dobře dostupná jsou dnes i vajíčka křepelek. Díky přírodnímu dekoru a barevné skořápce budete mít na stole zajímavou kombinaci nevšedních velikonočních vajíček, které vám určitě udělají radost, a sklídíte s nimi velký úspěch. Nejlepších výsledků dosahují křepelčí vajíčka obarvená namodro, oranžovo nebo žluto.

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

## ZAJÍMAVOST

### Jaro: 8 jarních tradic z celého světa

#### 1. Jaro v Thajsku – Vodní festival Songkran

Tento festival se koná každý rok krátce po jarní rovnodennosti. Název Songkran pochází ze sanskrtu a označuje období, kdy Slunce prochází konstelací Berana. V Thajsku se slaví jako první den nového roku. Lidé během něj obvykle zajdou do některého buddhistického chrámu, navštěvují také starší lidi a samozřejmě nechybí ani bujaré polévání vodou. Největší oslavy, trvající až šest dní, probíhají v Čiang Mai, které je centrem severní části země. Místní lidé i turisté tehdy vycházejí do ulic s obřími vodními pistolemi, tlakovými hadicemi a kbelíky a jsou připraveni zmáchat každého, kdo se jim připlete do cesty. Tradice se účastní nejen děti, ale také dospělí a staří lidé; v ulicích hraje hlasitá hudba a všichni radostně tančí.

#### 2. Jaro v USA – -Koulení velikonočních vajíček na trávníku u Bílého domu

Tento zvyk se traduje již od roku 1814. Na trávníku u Bílého domu ve Washingtonu D.C. se na Velikonoční pondělí shromáždí děti s dřevěnými lžícemi a společně soutěží v tom, komu se jako prvnímu podaří dokoulet vajíčko za cílovou čáru. Vyhrát se dají různé drobné ceny, například sladkosti, což je pro děti obvykle velmi silná motivace zvítězit. Na průběh radovánek dohlíží sám americký prezident se svou rodinou a také obrovský velikonoční zajíček. Všichni mají skvělou náladu a všude je spousta hezké barevné výzdoby – tato akce rozhodně patří mezi největší hity celého roku.

### 3. Jaro v Severní Indii – Hólí

Zcela nepochybně jeden z nejbarevnějších festivalů světa. Hólí slaví Indové v celé severní části země. Jeden po druhém házejí prášky různých barev, což jednak symbolizuje respekt k pestrosti jara a jednak se tento zvyk vztahuje také k událostem z hinduistické mytologie. Festival obvykle trvá celý den a noc, hýří bezpočtem barev a pro všechny představuje šťastné rozloučení s koncem zimy a přivítání přicházejícího jara. Může se to

ovšem také hodně rozjet, takže doporučujeme udělat si všechny domácí úkoly raději dřív, než se tam vypravíte.

#### 4. Jaro ve Střední Asii – Nowruz

Výraz Nowruz vznikl spojením slov no (nový) a rouz (den). Tento svátek se slaví jako první den prvního měsíce íránského kalendáře a většinou vychází na jarní rovnodennost. „Nový den“ je symbolem nového života, nových začátků a znovuzrození přírody. I když v každé středoasijské zemi probíhá trochu jinak, obvykle začíná domácím úklidem a poté se rychle promění v několikadenní festival ohňů a kostýmů, vzpomíná se také na zemřelé členy rodiny. Třináctý den nového roku pak lidé vycházejí z domu a na veřejných prostranstvích měst se přidávají k přátelům a příbuzným a všichni společně si užívají hudby, tance a dobrého jídla.

#### 5. Jaro v Gloucesteru (VB) – Cooper's Hill Cheese-Rolling and Wake

Každý rok na Poslední květnové pondělí (státní svátek) probíhá na Cooper's Hill tzv. Gloucesterské koulení sýra. Je to jen hodinu jízdy autem od Bristolu. Akce zní úplně nevinně, nicméně je o hodně nebezpečnější, než by se

z názvu mohlo zdát. Z velmi prudkého kopce se začne koulet kolo sýra a o vteřinu později se za ním vrhnou soutěžící. Vítězí ten, kdo se jako první dostane až za cílovou čáru. Modřiny, odřená kolena ani zlomené kosti nejsou při této intenzivní tradici žádnou výjimkou. O něco drsnější způsob vítání jara, pravda – místní se však k této dvě staletí staré tradici hrdě hlásí a každý rok klání přiláká řadu starých i nových soutěžících.

#### 6. Jaro v Bosně – Cimburijada

Cimburijada, což v překladu znamená „Festival míchaných vajíček“, se slaví na první jarní den v bosenském městě Zenica. Za svítání se tu lidé shromáždí na břehu řeky Bosny, kde společně k snídani připravují míchaná vajíčka. O jídlo se pak rozdělí s přáteli, rodinou a dalšími návštěvníky a všichni společně pijí a poslouchají hudbu. Jaro začíná.

#### 7. Jaro v Mexiku – Jarní rovnodennost v Teotihuacánu

Tisíce bíle oblečených lidí se každoročně setkávají u obrovské pyramidy v Teotihuacánu (cca 50 km severovýchodně od Mexico City), aby tu společně oslavili jarní rovnodennost. 20. či 21. března ráno



vystoupají mnozí po 360 schodech až na vrchol pyramidy, aby se dostali co nejbliž k tzv. energetickým branám. Nahoře zdvihají paže k nebi a koupou se ve slunečních paprscích, aby načerpali novou energii na nadcházející rok.

## 8. Jaro v Austrálii – Floriade

Tradice zvaná Floriade začala v roce 1988, kdy správce parku Peter Sutton a krajinářský architekt Chris Slotemaker De Bruine přišli s nápadem rozsáhlé výstavy květin u příležitosti dvoustého výročí Austrálie a 75. výročí založení města Canberra. Výsledkem byla úchvatná přehlídka exotických květin, do které se místní lidé zamilovali natolik, že od té doby vítají příchod jara právě tímto způsobem. Stovky tisíc návštěvníků z nedalekých měst Sydney a Brisbane se dnes přijíždějí pokochat krásou více než milionu květů na zdejším festivalu barev, hudby a zahradnického umění, který trvá celý měsíc.

[www.ef-czech.cz/blog/language/jaro/](http://www.ef-czech.cz/blog/language/jaro/)

## IN – OUT

### CO JSOU TO TY „DOPROVODY“?

„Hody, hody doprovody...“ zazní o Velikonočním pondělí v mnoha domácnostech oblíbená velikonoční říkanka. Co jsou to ale ty „doprovody“?

O verších velikonočních koled a jiných lidových říkadél obvykle příliš nepřemýšlíme. Jako děti jsme se je zkrátka naučili zpaměti a coby dospělí už se po jejich významu nepídíme. Proto asi většina z nás zná říkanku „Hody, hody doprovody“ právě v této podobě – tedy se slovem „doprovody“. Ve skutečnosti nejde o jedno slovo, nýbrž o dvě, a to o předložku „do“ a podstatné jméno „Provoda“.

Když něco trvá „do Provody“, míní se tím první neděle po Velikonocích. Provodní neděli bychom v současné češtině pojmenovali nejspíš Průvodní, protože „provoda“ se dřív říkalo průvodu. Podle křesťanského výkladu odkazuje zmíněný název ke svátečním průvodům věřících vydávajících se do kostela. První neděle po Velikonocích totiž kdysi tvořila

součástí svátků, jež trvaly ještě osm dnů od Božího hodu až do Provody.

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

## **NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON**

### **VINNÁ DEGUSTACE – VÍNA JIŽNÍ AMERIKY**

- 4. 4. 2024 od 18:00 hod.
- Kde: Vinárna Vinové Jihlava
- Přijďte na jeden jarní večer zažít chuť slunné Jižní Ameriky, po více jak pětileté pauze! Těšit se můžete na vína z Chile, Argentiny a Uruguaye. Prochutnáme typické odrůdy, jako jsou Carmenere, Malbecy nebo Cabernety
- Místečka doporučujeme předem rezervovat: tel. 775 570 360 u obsluhy na Vinárně Vinové.

### **FARMÁŘSKÉ TRHY V PARKU GUSTAVA MAHLERA**

- 6. 4. 2024 od 9:00 – 12:00 hod.
- Park Gustava Mahlera
- Farmářské trhy se kvůli plánované rekonstrukci parkánu letos odehrávají v Parku Gustava Mahlera.
- Na farmářské trhy v Jihlavě srdečně zveme všechny lokální pěstitele ovoce, zeleniny a květin, včelaře,

pekaře, výrobce sýrů, masných výrobků, sirupů, zavařenin, čalamád a všech možných dalších specialit.

## **JIHLAVSKÉ PRVOREPUBLIKOVÉ VILY**

- 10. 4. 2024, 16:00 – 17:00 hod.
- Brána Matky Boží
- Vstupné: 100,- Kč
- Délka procházky – 1 hod.
- Znáte prvorepublikovou Jihlavu? S námi poznáte ty nejhonosnější prvorepublikové vily Jihlavy, kdo byli jejich majitelé a jaký byl jejich osud.

## **AKCE V DUBNU**

**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.

**5. 4., 12. 4., 19. 4. 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, pohodlnou obuv a ručník (z hygienických důvodů - na podložku).

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

### **3. 4. 2024 středa - SOUTĚŽ V DESKOVÝCH HRÁCH**

Přijďte si opět poměřit své znalosti či štěstí na turnaj v deskové hře Tipni si.

Soutěž bude probíhat v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. na Brtnické 15, od 10:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 2. 4. 2024**

### **10. 4. 2024 středa – EXKURZE DO KRAJSKÉ KNIHOVNY VYSOČINY – HAVLÍČKŮV BROD**

Vydejte se s námi do Havlíčkova Brodu do Krajské knihovny Vysočiny.

Z Jihlavy pojedeme vlakem z Hlavního vlakového nádraží osobním vlakem ve 12:22 hod. Exkurzi máme objednanou na cca 13:15 hod. Z vlakového nádraží půjdeme pěšky zhruba 1 km ke knihovně.

Prohlídka knihovny trvá cca 60-75 minut, projdeme celou knihovnu včetně prostor, kam se čtenáři nedostanou (sklad, Krajská digitalizační jednotka).

Předpokládaný čas odjezdu z Havlíčkova Brodu spěšným vlakem v 15:03 hod. do Jihlavy. Je však možné, že pojedeme až pozdějším spojem.

Sraz ve 12:00 hod. na Hl. vlakovém nádraží v Jihlavě.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 8. 4. 2024**

**17. 4. 2024 středa – ONLINE SEMINÁŘ  
O AKTUALIZACÍCH – s lektory p. Jakubíkem a p.  
Suchým**

Seminář o aktualizacích, nejenom operačního systému.

Aktualizace se staly nedílnou součástí dnešní digitální doby. K čemu jsou dobré a má cenu je vůbec instalovat? Na téma aktualizací budou hovořit naši lektori pan Jakubík a pan Suchý.

Akce se uskuteční přes skype – bude udělaná samostatná skupina dle nahlášených účastníků.

Seminář se bude konat od 9:30 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 15. 4. 2024**

**23. 4. 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 19. 4. 2024**



## **26. 4. 2024 pátek – VEŘEJNÁ GENERÁLKA MILÁČCI**

Pouze pro předem nahlášené klienty z důvodu rezervace vstupenek!

Představení začíná v 10:00 hod. v Horáckém divadle Jihlava.

Sraz v Horáckém divadle nejpozději v 9:30 hod.

## **KUŽELKY – Termín bude upřesněn**

Kuželky v Jihlavě v Kuželně Cháb, ulice Erbenova 2.

## **Každé pondělí - MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍHO VAŘENÍ 9:00 – 11:00 hod.**

V rámci nácviku a procvičování v oblasti sebeobsluhy se můžete individuálně objednat na službu sociální rehabilitace, naučit se uvařit své oblíbené jídlo, procvičit si jednotlivé postupy vaření či pečení pokrmů a zdokonalit se tak v sebeobsluze. Vařit s pracovníkem můžete nejen v TyfloCentru Jihlava, ale také ve svém domácím prostředí.

Na službu se objednávejte vždy nejpozději 3 pracovní dny předem.

S dostatečným předstihem Vám chceme oznámit, že  
**16. 5. 2024 – se uskuteční Noční běh pro Světlušku.**  
Startujeme ve 21 hod. **v přírodním Amfiteátru Jihlava.**

## BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny  
v měsíci dubnu

Ing. Jaroslav Beránek

Růžena Dolejší

Josef Hladík

Bc. Monika Belynská

Michaela Čepková

Marie Heilandová

Mgr. Irina Zlochová

Hana Sedláčková

Josef Nicholas Šerdzik

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

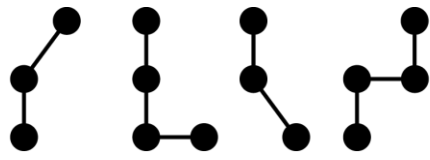
*Ptá se na trhu paní trhovkyně: „Kolik stojí tato vejce?,“  
a trhovkyně odpovídá: „Tady tyhle za 3 koruny  
a naťuknuté za korunu.“ „Tak mi jich, prosím, naťukněte  
padesát.“*

## DÁRCI A SPONZOŘI



Spolufinancováno  
Evropskou unií

  
Kraj **Vysočina**

  
**světluška**



**Nadační fond**  
Českého rozhlasu



**Jihlava**

**ROBINSON**  
OSTROV ZÁBAVY



**CHESTERTON**<sup>®</sup>

*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](mailto:jihlava@tyflocentrumjihlava.cz)

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