

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Společná fotografie účastníků z akce Rozloučení s prázdninami

OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ	4
KNIHY DO UŠÍ	6
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ	8
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ	16
SYSTÉM PARKOVÁNÍ V JIHLAVĚ.....	20
PRAVIDLA PRŮVODCOVSKÝCH A PŘEDČITATELSKÝCH SLUŽEB	30
90DENNÍ VÝZVA: JAK ZHUBNOUT PÁR KILO!	32
ROZŠÍŘENÍ VÝUKOVÉ UČEBNY NÁROČNÝCH KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O. P. S.	37
HMATÁK.....	39
CO DĚLAT PŘI ZNEUŽITÍ PLATEBNÍ KARTY: KROK ZA KROKEM	43
LUHAČOVICE, KRÁSNÉ DNY NA VALAŠSKU	46
ZAJÍMAVOSTI	51
IN – OUT	57
NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON.....	61
AKCE V ZÁŘÍ	63

BLAHOPŘÁNÍ	68
DÁRCI A SPONZOŘI.....	69

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA

Začíná nám září, krásný podzimní měsíc. Ač prázdniny utekly jako voda, nabídly nám nespočet krásných horkých a slunečných dní, které jsme mohli využít k odpočinku, výletům či vodním radovánkám. Dle předpovědí se zdá, že se léto nevzdá ani v nejbližších dnech a týdnech.

V červenci a srpnu jste si s námi mohli zajet na koupaliště do Luk nad Jihlavou, zúčastnit se turnaje ve zvukové střelbě, protáhnout nohy při turistice či si na konci prázdnin užít společné posezení s kytarou a rozloučit se tak příjemně s prázdninami.

A co chystáme v září? Zrelaxujeme se u muzikoterapie s p. Bohatou, na Dnu zdraví zjistíme, jak jsme na tom po zdravotní stránce a spojíme také příjemné s užitečným – projdeme se v Jihlavě po Pivovarské stezce, kde se dozvíte mnoho zajímavostí z minulosti jihlavských pivovarů. Na závěr potrénujeme paměť a pravidelně se s námi můžete také spojit při online aktivitách. Neváhejte a využívejte také pondělní dopoledne k individuálním aktivitám v rámci služby sociální rehabilitace. Můžete

s pracovníkem TyfloCentra Jihlava, o.p.s. vařit, sportovat, procvičovat sebeobsluhu či jet na výlet a uskutečňovat mnoho dalších vámi vybraných aktivit v rámci služby.

Toto zářijové číslo časopisu je opravdu doslova nabyté zajímavými a důležitými články, kde se můžete dozvědět mnoho zajímavých informací. Uvařte si k němu dobrou kávu či čaj a přejeme vám příjemné počtení/poslech 😊

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

KNIHY DO UŠÍ

VNUČKA

Autor: Bernhard Schlink

Žánr: Německý román

Čte: Otakar Brousek ml., Lucie Trmíková a Anežka Šťastná

Rozsah: 1 audiodisk

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

V roce 1964 se na festivalu mládeže ve Východním Berlíně do sebe zamilují studentka z Východu a student ze Západu. On jí pomůže utéct, vezmou se. Teprve po její smrti se sedmdesátiletý Kašpar dozví, co mu jeho žena Birgit celý život tajila: před útekem porodila dceru a nechala ji v NDR. Kašpar udělá to, co ona vždycky chtěla, ale nedokázala – hledá ji. Pátrání se stává cestou do minulosti a setkáním s ranami a jizvami, které zanechala NDR, převrat v roce 1989 a přizpůsobení se Západu. Když dceru najde, žije provdaná v neonacistické národovecké komunitě na venkově. Její čtrnáctiletá dcera Sigrun je šťastná, že do jejího života náhle vstoupil dědeček, stejně jako on má radost z vnučky. Ale jeho svět

je pro ni stejně cizí jako ten její pro něj. Může se s ní sblížit?

TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ

Čtení na léto.

Na tyto prázdniny jsem si nachystala balíček krásných knih. Jejich žánr je rozmanitý. Ale to nevadí... Já v nich hledám poučení. Večer jsem ráda, že si můžu sednout a pomalu zklidnit mysl, abych mohla pak jít spát. Možná si vyberete i vy nějakou knížku, kde najdete poučení, nebo aspoň zábavu a oddychnete si.

Anna Jacobs

Venkovské sídlo

Načetla Kamila Špráchalová

Kdo chce, může moralizovat. Kdo chce, užije si příběh. Každopádně, nejsme tady pro to, abychom soudili.

Tento příběh se odehrává v bývalé NDR. Je to příběh 70tileté ženy, baronky, která se po pětadvaceti letech vrací na své staré rodinné sídlo. Prolíná se nám tady několik rovin příběhu. V jedné sledujeme její mládí a mládí sestry a bratrů – jen okrajově. Ve druhé rovině

pak sledujeme příběh lidí kolem sídla a kolem baronky Francisky, kteří ji pomáhají dát dohromady zruinované rodinné sídlo. V závěru se roviny protnou. Paní baronka zjistí věci, které jí byly po celý život utajeny. Její život se totálně změní. Je ale důležité smířit se s minulostí, aby neničila přítomnost.

Celkový čas: CD1: 6 hodin, 32 minut, 50 sekund

CD2: 6 hodin, 50 minut a 1 sekundu.

Stopy: CD1: 21

CD2: 23

Knihy je ve fondu Knihovny a tiskárny K. E. Macana pod číslem MP 6982 a je i v nabídce Knihy Dobrovský.

Václav Upír Krejčí

Cestopisy

Načetl Václav Upír Krejčí

Člen MimTria. Určitě znáte. Díky tomu, že byl za socíku na západě, zažil věci, které by dnes už nezažil.

Upír má zvláštní humor, ale jeho vyprávění je zajímavé a dobře se poslouchá. I když občas se mi zdálo trochu

dětinské. Na druhou stranu... Každý to takto cítit nemusí, že? A je fakt, že tohle chování ho dost často i zachránilo v trapných situacích, které občas i sám vyvolal. V osmdesátých letech se tohle „nosilo“. Dělali jsme si ze všeho srandu. A pomáhalo to věci občas posunout i dál. Michal Nesvatba, další člen MimTria měl tetičku v Anglii. Ta ho dost ovlivnila. Ale tato knížka nás zavede i do jiných koutů světa. Nebudu se víc rozepisovat.

Celkový čas: 13 hodin 37 minut

Počet stop: 36

Knihy je v Audiotéce a jinak vydalo nakladatelství Kanopa.

Terry Pratchett

Maškaráda

Načetla Zuzana Slavíková

Musí se pokračovat za každou cenu. Ať se děje, co se děje...

V Anh-Morporku mají operu. A sem se přišla představit Anežka Nulíčková z Lancre. Měla neuvěřitelný hlasový

rozsah. A taky trochu širší postavu. To vedlo k tomu, že ji přijali do sboru. A protože byla fakt dobrá, tak zpívala za Kristýnu, která byla do divadla přijata na základě protekce. To ale není všechno. V divadle se dějí podivné věci. A do toho ještě začaly zasahovat Bábi Zlopočasná a Stařenka Oggová. V divadle umírají lidé, nikdo neví proč. Dělá to prý Duch Opery. Má dokonce i svou lóži. Je to lóže číslo 8 a tu si koupí Bábi Zlopočasná, aby přišla všemu na kloub. Znáte Fantoma Opery?

Celkový čas: CD1: 6 hodin a 6 minut

CD2: 7 hodin a 7 minut

Počet stop: CD1: 21

CD2: 21

Knihu vydalo nakladatelství ONE HOT BOOK

Karin Lednická

Šikmý kostel (r. 1894 – 1921)

Načetla Vilma Cibulková

Těšínské vévodství, to je ten kraj u Karvinné – dnes Karviné.

Karviná stojí na uhlí. Jsou tady horníci a jejich rodiny. Jejich národnost je nejistá. Mísí se tady několik národností a o tom vypovídá i zdejší nářečí. Ponašimu. Takto se tady mluví už dlouho. Přesuneme se do 19. století a dozvíme se, jak to vypadalo v tomto kraji v této době. Doly patří Larišovi. Tento rod tady vládne rukou pevnou a neochvějnou. Když se v roce 1894 v červnu stane neštěstí, dostanou pozůstalí vyplaceno pár zlatých a musí se snažit přežít na vlastní pěst. Hlavní hrdinka přišla o muže a o nejstaršího syna. Zbylé ději s ní musely opustit malý domek a jít do sklepního bytu, nad nímž je hospoda. Ale jsou to ti šťastnější. Šťěstí je ale vykoupeno dřinou a bolestí a nepochopením. Čas se šine kupředu a děti dospějí. Je tady Velká vála a ta zamotá zase jejich osudy. A pak vyhlášení Československa. Tady to tak snadné nebylo. Toto území si nárokuje taky Polsko. A lidi zase trpí. Uhlí se ale rube pořád. A Barbora, hlavní hrdinka umírá, ne zcela smířená s osudem. Její dcera Barka nese dál její pochodeň. Těžkou dřinu, řešení věcí,

které lidi spíše rozdělují... Přečtěte si, co čem je Karvinsko.

Celkový čas: 16 hodin, 36 minut.

Počet stop: 59

Vydalo nakladatelství ONEHOTBOOK a kniha je v Audiotéce.

Karin Lednická

Šikmý kostel (1921 1945)

Načetl Jan Szymik

Barka bojuje za plná břicha početné rodiny, Ludvik si aspoň částečně plní své sny a jiní si třeba rozvíjí nacionální myšlenky.

Pokračování předešlé knížky. Dozvíme se, jak se chovali Češi vůči zdejším lidem, jak se posilovalo Polské vlastenecké hnutí, co s tím udělali Němci a jak se to pak celé uzavřelo...Osudy paní Barbory se uzavřely v první knize, ale její děti žijí a pracují v tomto kraji dál. I když ne všechny. Češi se situaci nesnažili vůbec usnadňovat. Tady jim o jejich vlast nikdo nestál. Tady je Slezsko Je

tady jiné obyvatelstvo. Většina mluví polsky a češtinu používají jen málo. Němci pro tyto obyvatele taky nemají vůbec pochopení. No, posudme sami...

Celkový čas: 25 hodin 37 minut

Počet stop: 103

Vydal Radioservis. V Audiotéce ji také najdete.

Václav Smil

Čísla nelžou

Načetl Pavel Hromádka.

Statistika je přesná věda o nepřesných věcech.

Tato kniha je zajímavý vhled do dnešní doby, do statistik, jak se tvoří a jak se pak využívají. Je tady plno zajímavých údajů. Spisovatel žije v Kanadě. Proto nás může zaskočit pohled trochu jiný, než máme my. Ale i přes to je tato kniha zajímavá. Dozvíme se něco o lidech, o planetě, o výživě a o technických věcech. Však se mrkněte, třeba vás taky něco zaujme...

Celkový čas: 7 hodin 25 minut

Počet stop: 73

Vydalo nakladatelství Voxi. Kniha je i v Audiotéce.

Jitka Neradová

Ukradené dětství Příběh Svatobořických dětí

Načetla Dana Černá

Vím, že ve Svatobořicích u Kyjova byl pracovní tábor. Doufala jsem, že se v této knížce dozvím něco víc.

Knížka se odehrává v období let 1942 až 1945. Po atentátu na Heidricha bylo zatčeno a popraveno hodně lidí. Byly to i celé rodiny. Nepopravovali naštěstí děti. Ale ty se snažili buď převychovat, nebo je aspoň drželi stranou v dětských domovech. Tam to nebyl žádný med. Ty starší děti pečovaly o ty mladší a pokud neměly štěstí, tak byly věčně hladné a otrhané. Nejdřív je věznili v Praze, pak je přesunuli do Svatobořic. Tam ale zůstaly jen do konce března. Pak je vezli zase pryč. Jak to s nimi dopadlo? Co myslíte...

Celkový čas: 6 hodin, 50 minut

Počet stop: 43

Vydalo nakladatelství Tebenas. Najdeme i v Audiotéce.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Změny v dopravě MHD platné od 1. září 2024

Do nového školního roku vstupuje jihlavská MHD s novými jízdními řády.

Dobrý den z Dopravního podniku,

Od neděle 1. září 2024 jsme připravili výrazné rozšíření jízdních řádů jihlavské MHD. Na Vaše četné připomínky reagujeme změnami, jako je navýšení počtu řidičů a vozu na trasách. Do provozu se vrací linka D jedoucí po nové trase. Linky E a F získaly nové delší trasy, a nejen v době dopravních špiček jsme posílili spoje i u dalších linek. Pro lepší dopravu přestupními spoji, jsme zlepšili návaznosti zejména mezi spoji linek A a B a mezi spoji linek C a F.

Změn se dočkaly téměř všechny linky jihlavské MHD, proto doporučujeme prověřit si, jak jede Váš oblíbený spoj.

Zde přinášíme ty nejzásadnější změny.

- **Linka D** na trase "Březinova, konečná" – Masarykovo náměstí – "Seifertova" – "Poliklinika" a zpět posílí spojení na sídliště Březinovy sady. Zároveň obslouží oblast ulic Seifertova, Ke Skalce a navrátí tak žádané spojení této části Jihlavy s Březinkami. V pracovní dny bude linka v provozu v 30minutových intervalech a v ranní a odpolední dopravní špičce bude obsluhovat i trasu mezi zastávkami "Březinova" a "Hlavní nádraží". Upozorňujeme, že provoz linky D je zatím plánován pouze pro pracovní dny.
- **Linka E** je prodloužena z Masarykova náměstí až na zastávku "V Ráji". Převezme tak část obsluhy lokality V Ráji od linky č. 4 a výrazně zlepší spojení Znojemské ulice s nákupní zónou na ulici Romana Havelky.
- **Linka F** je nově vedena po trase "Dopravní podnik" - Masarykovo náměstí - "Dům kultury" - "Na Hliništi" - "Dům zdraví", ze kterého pokračuje na Horní Kosov, kde obslouží i nové zastávky "Žitavská" a "Purmerendská". Dochází tak k posílení linky B na trase mezi centrem a Horním Kosovem a zlepšení

spojení Horního Kosova se sídlištěm Na Slunci. V pracovní dny bude linka v provozu v 30minutových intervalech a ve špičkách jsou připraveny posilové spoje.

- **Linka č. 4** nově v obou směrech jízdy obslouží zastávky "Masarykovo náměstí dolní" a "Masarykovo náměstí horní" a již nebude zastavovat na zastávce u bývalé restaurace Sklípek. Zlepší se tak komfort cestujících při přestupech na další linky. Většina spojů linky č. 4 je nově zkrácena a bude končit na zastávce "Masarykovo náměstí horní", až do Ráje budou zajíždět jen vybrané spoje. Zároveň, pro sjednocení tras, do jízdního řádu linky č. 4 nově přibývá zastávka "Jiřího z Poděbrad".
- Také do jízdního řádu **linek č. 41 a 42** přibývá zastávka "Jiřího z Poděbrad".

Kromě předchozích změn, dochází u nejfrekventovanějších linek A, B, C, G, H, 2 a 4 k mírnému nárůstu počtu spojů a úpravě časů odjezdu spojů ze zastávek pro lepší návaznost při přestupech.

Jízdní řády platné od neděle 1. září 2024 již nyní najdete v menu Změny jízdních řádů, ale i například v aplikaci IDOS.

Zdroj: [dopravní podnik města Jihlavy](#)

SYSTÉM PARKOVÁNÍ V JIHLAVĚ

Proč má město systém parkování?

Počet aut v Jihlavě neustále roste. Každý rok je v Jihlavě nově zaregistrováno téměř 700 nových osobních aut. Na každých 1000 obyvatel je v Jihlavě už 515 osobních aut (31. 12. 2023), před deseti lety to přitom bylo o pětinu méně. Pro parkoviště ve veřejném prostoru byla zavedena pravidla, upřednostněni byli místní obyvatelé a podnikatelé.

Zaparkovat ve městě mohou i ostatní, tedy návštěvníci – po úhradě návštěvnických parkovacích oprávnění. Z financí, které město získává při provozu systému parkování, budou hrazeny projekty a investice, které zlepší dopravu ve městě.

Kdo je kdo

Rezidentem je osoba s trvalým pobytem nebo vlastnící nemovitost v konkrétní oblasti. **Abonentem** je podnikatel se sídlem nebo provozovnou v konkrétní oblasti. Rezidenti a abonenti mohou získat pro vozidla, ke kterým prokáží právní vztah, dlouhodobé parkovací oprávnění

a také mohou získat 200 volných hodin pro parkování svých návštěv.

Návštěvníkem je kdokoliv, kdo v dané oblasti není rezident nebo abonent. Návštěvníci mohou získat návštěvnická parkovací oprávnění pro krátkodobé parkování, a to v mobilních aplikacích nebo parkovacích automatech.

Držitelé průkazů ZTP s místem trvalého pobytu v oblastech parkování si vyřizují dlouhodobá parkovací oprávnění jako rezidenti. Zvýhodněná cena ročního oprávnění je 600,- Kč a parkuje se s ním stejně jako v případě rezidenta.

Držitelé průkazů ZTP/P bez ohledu na místo trvalého pobytu mohou získat roční parkovací oprávnění za 600,- Kč. Parkovat s ním pak mohou ve všech oblastech a režimech parkování.

Oblasti parkování

System parkování rozdělil území města do oblastí:

01 centrum – obvod historického centra města v linii hradeb,

02 Tyršova – mezi ulicemi Dvořákova, Jiráskova, Fritzova, třídou Legionářů a centrem města,

03 Havlíčkova jih – mezi třídou Legionářů, ulicemi Fritzova, Třebízského, Srázná, parkem Malý Heulos a centrem města,

04 U Městského nádraží – mezi ulicemi Havlíčkova, Fritzova, Jiráskova a městským nádražím,

05 Úvoz – mezi ulicemi Srázná, Třebízského, Havlíčkova, Okružní a parkem Malý Heulos.

32 Křižíkova – v okolí Brněnské ulice a starého Brněnského mostu,

51 Fibichova – mezi Koželužským potokem, ulicemi Wolkerova a Žižkova a centrem města,

52 U Pivovaru – mezi ulicemi 17. listopadu, Jiráskova, Dvořákova a v okolí Štefánikova náměstí,

53 Ke Skalce – mezi ulicemi Bratří Čapků, Žižkova, Wolkerova a Koželužským potokem,

54 U Hřbitova – mezi ulicemi Žižkova, Bratří Čapků, Telečská a hřbitovem.

55 Zborovská – mezi ulicemi Hamerníkova, Jiráskova, 17. listopadu a Na Hliništi

Režimy parkování

Všechna parkovací stání zahrnutá do systému parkování se poznají podle modré vodorovné čáry na silnici. Ta označuje časově omezení stání. Vodorovná čára je podle pravidel dopravního provozu vždy modrá.

Režim parkování se pozná podle barevného pruhu na svislé značce:

- **modrý pruh** značí rezidentní režim,
- **oranžový pruh** značí návštěvnický režim,
- **fialový pruh** značí střednědobý režim.

V barevném pruhu je pak uvedena oblast parkování. Oblast a režim parkování jsou důležité pro správné parkování rezidentů, abonentů a návštěvníků. V režimech parkování totiž pro ně platí jiná pravidla nebo jiné ceny.

Režim parkování **1 rezidentní (modrý)** je určen zejména pro parkování vozidel rezidentů a abonentů s dlouhodobým parkovacím oprávněním. Návštěvníci zde mohou také krátkodobě zaparkovat, ale pouze po úhradě návštěvnických parkovacích oprávnění v mobilních aplikacích nebo v parkovacích automatech.

Režim parkování **2 návštěvnický (oranžový)** je od pondělí do pátku od 8.00 do 16.00 určen pouze pro vozidla návštěvníků a je v něm možné krátkodobě parkovat pouze po úhradě návštěvnického parkovacího oprávnění. Mimo tuto dobu zde platí stejná pravidla jako v režimu parkování 1 rezidentním. O nedělích a svátcích je parkování v oranžovém režimu volné.

Režim parkování **3 střednědobý (fialový)** je smíšený pro parkování vozidel rezidentů, abonentů i návštěvníků. Cena návštěvnického parkovacího oprávnění je zvýhodněná ve výši 50 Kč za 13 hodin. Střednědobý režim je nejvýhodnější pro parkování dojíždějících zaměstnanců a dalších celodenních návštěvníků města.

Dvě hodiny parkování ve fialovém režimu jsou zdarma, řidič si však musí pořídit standardní návštěvnické parkovací oprávnění za 0,- Kč - v mobilní aplikaci nebo parkovacím automatu. Výhodu dvou hodin zdarma je možné čerpat pro jednu registrační značku v každé oblasti vždy jednou během 24 po sobě jdoucích hodin. O nedělích a svátcích je parkování ve fialovém režimu volné.

Co mám dělat jako rezident?

Vyřídíte si dlouhodobé parkovací oprávnění. Žádost můžete podat on-line přes portál občana nebo osobně na odboru dopravy v Tyršově ulici 18. K vyřízení dlouhodobého parkovacího oprávnění budete potřebovat prokázat právní vztah k vozidlu a doložit potřebné dokumenty.

S dlouhodobým parkovacím oprávněním můžete parkovat na parkovištích v režimech parkování 1 rezidentním (modrý) a 3 střednědobém (fialový). Na parkovištích v režimu parkování 2 návštěvnickém (oranžový) můžete parkovat pouze mimo dobu pondělí až pátek 8.00 až 16.00.

Základní ceny pro rezidenty:

1. parkovací oprávnění na 12 měsíců: 1200,- Kč
2. parkovací oprávnění na 12 měsíců: 4800,- Kč

Podrobný ceník je k dispozici na webu města.

Výhodou pro rezidenty je možnost čerpání volných hodin pro parkování svých návštěv nebo třeba řemeslníků. Rezidenti získají volné hodiny k nákupu prvního dlouhodobého parkovacího oprávnění na 12 měsíců nebo je možné si volné hodiny zakoupit samostatně.

Pokud v oblasti parkování bydlíte v nájmu a chcete využít výhod rezidenta, doporučujeme změnit trvalý pobyt. Navštivte pracoviště evidence obyvatel na Masarykově náměstí 1, kde trvalý pobyt změní na základě nájemní smlouvy, platného občanského průkazu a 50 Kč. Bližší informace naleznete na webu města.

Co mám dělat jako abonent?

Vyřídte si dlouhodobé parkovací oprávnění. Žádost podejte osobně na odboru dopravy v Tyršově ulici 18. K vyřízení dlouhodobého parkovacího oprávnění budete potřebovat prokázat právní vztah k vozidlu a doložit

potřebné dokumenty. Bližší informace naleznete v manuálu parkování.

S dlouhodobým parkovacím oprávněním můžete parkovat na parkovištích v režimech parkování 1 rezidentním (modrý) a 3 střednědobém (fialový). Na parkovištích v režimu parkování 2 návštěvnickém (oranžový) můžete parkovat pouze mimo dobu pondělí až pátek 8.00 až 16.00.

Základní ceny pro abonenty:

1. parkovací oprávnění na 12 měsíců: 4800,- Kč,
2. parkovací oprávnění na 12 měsíců: 8400,- Kč,
- 3 a 4. parkovací oprávnění na 12 měsíců: 12000,- Kč,

Podrobný ceník je k dispozici na webu města.

Výhodou pro abonenty je možnost čerpání volných hodin pro parkování svých návštěv nebo třeba řemeslníků. Abonenti získají volné hodiny k nákupu prvního dlouhodobého parkovacího oprávnění na 12 měsíců nebo je možné si volné hodiny zakoupit samostatně.

Co mám dělat jako návštěvník?

Nebojte se parkovat na ulicích ve městě! Parkování je jednoduché a stačí vám k němu tři snadné kroky:

- Parkujte vždy za modrou vodorovnou čarou na vozovce.
- Důležité je znát oblast a režim parkování.
- Parkovné můžete zaplatit v mobilní aplikaci nebo v parkovacím automatu.

S krátkým stáním si hlavu lámat nemusíte. Strážníci městské policie každé parkující auto kontrolují dvakrát, asi po 20 minutách. Pokud si do té doby vyřídíte parkovné nebo z místa odjedete, žádný postih vám nehrozí. Je lepší vždy zastavit za modrou čarou než překážet mimo ni, byť krátce.

Parkoviště v režimu parkování 2 návštěvníckém (oranžový) jsou určena pro krátkodobé parkování v řádu hodin.

Pokud do centra Jihlavy dojíždíte autem na delší dobu, využijte cenově zvýhodněné parkování v režimu parkování 3 střednědobém (fialový). Najdete ho např. v okolí třídy Legionářů a městském vlakovém nádraží.

Návštěvnické parkovací oprávnění na 2 hodiny zdarma, na 13 hodin stojí 50 Kč.

Režim parkování 1 rezidentní (modrý) je určen hlavně pro rezidenty a abonenty. Návštěvnické parkování je zde možné na max. 24 hodin. V centru je návštěvnické parkování v režimu parkování 1 rezidentním nejméně výhodné.

Základní ceny pro návštěvníky:

40 Kč/hod. v oblasti 01 centrum v modrém režimu od pondělí do pátku od 8:00 do 16:00,

30 Kč/hod. v oblasti 01 centrum v oranžovém režimu od pondělí do pátku od 8:00 do 16:00,

20 Kč/hod. v ostatních oblastech, dnech a dobách

Zdroj: jihlava.cz

PRAVIDLA PRŮVODCOVSKÝCH A PŘEDČITATELSKÝCH SLUŽEB

Vážený klienti,

rádi bychom vám poděkovali za vaši zpětnou vazbu k této službě, kterou jsme v poslední době dostali a sdělili vám, že jsme provedli interní revizi našich pravidel na základě vašich podnětů.

Od 1. 8. 2024 platí, že u placených doprovodů bude každý klient mít svého vlastního průvodce, a tím pádem bude hradit náklady na průvodce samostatně. Toto se týká i manželských párů a partnerů.

U skupinových aktivit v rámci služby Sociální rehabilitace nejsme schopni vždy zajistit každému samostatně průvodce, přesto klademe velký důraz na Vaši bezpečnost.

Oceňujeme, že tuto službu objednáváte výhradně na centrálním telefonním čísle TyfloCentra Jihlava:

+420 724 865 566.

Prosíme, abyste ale následně nevolali konkrétním pracovníkům s dotazem, kdo s Vámi na doprovod půjde. Pracovníci nemají možnost toto ovlivnit, protože se řídí plánem práce.

V případě jakýchkoli dotazů ke službám se obraťte na vedoucí služeb – Moniku Havlíkovou tel. 774 065 330.

90DENNÍ VÝZVA: JAK ZHUBNOUT PÁR KILO!

Dobrý den, Ahoj, všem!

Pojďme si dát společnou výzvu: „zhubnu za tři měsíce“ – zkrátka být fit do Vánoc. Čas do těchto svátků se pomalu krátí a s ním mizí i naděje shodit nějaké to kilo. A POZOR! – nepůjde pouze o tělo, ale i o naše **smýšlení** a **životní styl**. Všechno toto dohromady budou pozitivní změny do budoucího života. Chtěli byste dát životu nový směr nebo zhubnout taky? Nemám pro vás návod, ale možná inspiraci.

Krok za krokem ke zdravějšímu životnímu stylu

Nebudou to lehké tři měsíce. Mnohokrát budeme bojovat sami se sebou a svými nezdravými návyky, budeme postupně zažívat různé úspěchy i krize. Několikrát budeme muset porazit svoji lenost, a zjistit, jak začít cvičit. A hlavně! Bude potřeba změnit své stravovací návyky, a začít se držet několika principů zdravé a vyvážené výživy. A jaký to vše bude mít efekt? Na to jsem hodně zvědavá! Po skončení výzvy se všichni znovu změříme a uděláme kontrolní výstup. Dva parametry se určitě

nezmění – pořád vám bude tolik, kolik vám je (ha) a stále budete měřit tolik, kolik měříte, ALE kilogramy či centimetry půjdou určitě dolů!

Tři pilíře zdravého hubnutí

1. Věřte si!

První důležitý pilíř při hubnutí je začít si věřit! První dny to půjde vše hladce, pak se ovšem určitě dostaví krize. Tělo si uvědomí, že je něco jinak, a začne se bránit. Přijdou černé myšlenky, negativní emoce a nechť pokračovat. To je naprosto normální stav a věřte mi, ... zažívá ho opravdu každý, kdo chce změnit svůj životní styl. Je moc důležité tento stav překonat a klidně i požádat „nás“ pracovníky v TyfloCentru o pomoc a nebát se o tom mluvit.

2. Hýbejte se!

Dalším pilířem zdravého hubnutí je zapojení více pohybu do svého života. Tím není myšleno jen pocení u nás v TyfloCentru (není problém zvýšit intenzitu cvičení), ale i změna návyků v praktickém životě. Chodit, zdolávat schodiště a při každé příležitosti zvolit tu aktivnější možnost. Musíme brát

pohyb jako nedílnou součást svého života a zažít ten skvělý pocit po cvičení či procházce, který dokáže nahradit lecjaké dobroty.

3. U jídla se zamyslete!

Poslední a asi nejdůležitější pilíř je začít zdravě myslet. POZOR! To rozhodně neznamena počítat kalorie a vážit si jídlo. Je to jen o přemýšlení, co jím a kdy to jím. Do této fáze člověk dospěje po tom, co zjistí, že se dostavují první úspěchy a že to úsilí stojí opravdu za to. TO totiž bývá tou hlavní výzvou (ha)! Do jídelníčku je potřeba zařadit více masa, ryb a pokračovat v dostatečném přísunu vlákniny v podobě zeleniny. Luštěniny a vejce jako zdroj bílkovin v nemasových dnech. Před cvičením bychom neměli zapomínat na sacharidy, aby mělo tělo to správné „palivo“. Vyvážená strava obsahuje správné množství bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínů a minerálů. I toto jsme schopné nastudovat a s vámi každé pondělí (den, který je určený právě pro aktivity sociální rehabilitace) zkusit uvařit.

Hubnutí bude nyní aktuálním tématem. Všichni si teď užíváme prázdninových dnů a chvilky, které nám nabízejí množství nezdravého a ne zrovna dietního jídla. To se samozřejmě musí na naší postavě odrazit. Kdy je tedy dobré začít? Pojdme si ještě užít léto a vlítnou na to hned od září. Do prosincových svátků vám vaše tělo velmi poděkuje a buďte si jisti, že tímto článkem určitě nekončíme. Budeme se jistě věnovat i praktickým radám z výživy atd.....

Vánoce se opravdu blíží a s nimi i obavy z toho, jak tentokrát dopadne známý souboj naše vůle vs. talíře plné dobrot. Pokud si chcete o svátcích trochu dopřát a nemít žádné výčitky, zkuste na zdravý životní styl najet už teď.

Drobné změny vedou k osvojení pozitivních návyků a zlepšují kvalitu života. Přestaňte žít podle druhých! Stačí si určit pouze malé cíle (není nutné zhubnout hned 10 kg), ... ať velká očekávání nestřídá velká zklamání. Mně osobně budou stačit 1 – 2 kg, prioritou pro mne této výzvy bude hlavně dodržování pitného režimu. Stanovit skutečnou spotřebu tekutin je ryze individuální záležitost. Obecně platí, že dospělý člověk by měl přijmout asi 40 ml

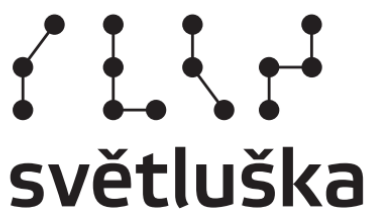
vody na 1 kg. Pokud v tomto ohledu „výzvu“ zvládnou, moje tělo mi poděkuje!

Pro „určitě“ velký zájem účastníků (ha), prosíme o nahlášení všech odvážlivců do konce prvního týdne měsíce září! Děkujeme Vám, že nás v tom nenecháte samotné, z řad našich pracovníků se totiž náš hubnoucí tým pomaličku, ale jistě rozrůstá!

Vážení, měření, psychickou pomoc a vše, co k tomu patří vám rádi poskytnou pracovníci TyfloCentra! Nejvíce však p. Neckářová, která si to vše na Vás vymyslela (ha), kdo se k ní tedy přidá???????

„Každý malý krok kupředu je stále krok vpřed. Každý úspěch se skládá z mnoha malých úsilí“

článek napsala p. Neckářová



Nadační fond
Českého rozhlasu

ROZŠÍŘENÍ VÝUKOVÉ UČEBNY NÁROČNÝCH KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O. P. S.

TyfloCentrum Jihlava zakoupilo, iPhone SE 2022 a software TeamViewer Premium a Multifunkční záznamník Eltrinex A1 pro dovybavení odborné výukové učebny kompenzačními pomůckami.

Tyto nové technologie již aktivně využívají naši klienti, což přináší větší flexibilitu lektorům a umožňuje uživatelům lépe se adaptovat na různé životní situace. Rozšíření výběru kompenzačních pomůcek v učebně podporuje individuální přístup k výuce, zlepšuje každodenní život klientů a zvyšuje jejich nezávislost a schopnost plnohodnotně se zapojit do společnosti.

Naším cílem je neustále zlepšovat kvalitu výuky a poskytovat co nejefektivnější podporu pro naše klienty. Rozšíření nabídky kompenzačních pomůcek v učebně nám umožňuje lépe se přizpůsobit individuálním potřebám každého uživatele a tím jim pomoci dosáhnout jejich plného potenciálu.

Děkujeme Nadačnímu fondu Českého rozhlasu za štědrú podporu, která nám umožňuje pokračovat v této důležité práci.

Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška



HMATÁK

Vážení zájemci o tyflografiku,

máme pro vás velmi zajímavou informaci a nabídku z Atelionu, který je součástí Střediska pro podporu studentů se specifickými potřebami ČVUT - Elza.

Nová edice a hmaták

Jsme nadšení, že Vám můžeme konečně představit novinku, kterou plánujeme už od začátků hmatáku. Touto novinkou je edice hmatáků speciál a s ní i první číslo.

Pokud o ně máte zájem, můžete si je objednat. Hmatáky speciál jsou pro opravdové tyflografické nadšence. Grafika v nich bude náročnější, složitější a také větší.

Téma prvního speciálu je pro milovníky dopravy. Jedná se o první hmatové zpracování kompletní železniční sítě České republiky!

Mapa železnic obsahuje hlavní, vedlejší i úzkokolejné tratě. Je rozdělena na:

4 listy podle světových stran. Popis tratí je řešen zkratkami vybraných železničních křižovatek a seznam zkratek najdete rovnou na pěti listech.

Protože speciál je opravdu speciální, pro samostatnou orientaci v mapě je buď nutná základní znalost železniční sítě, kde Vám mohou pomoci popsané železniční křižovatky, nebo pomoc vidícího asistenta.

S ohledem na větší počet listů je speciál o něco dražší.

Cena Mapy železnic ČR je 207 Kč plus balné.

Speciál Mapa železnic ČR je připravena k odeslání. Objednávat jej můžete přes formulář na adrese:

<https://forms.gle/YctwnvnVDhM8d11N7>

Co plánujeme?

Protože jste si museli na nový hmaták počkat, prozradíme Vám, co dalšího už zanedlouho chystáme.

Vzhledem k blížícím se Olympijským hrám připravujeme první sportovní hmaták.

Ten Vám přiblíží hřiště pro fotbal, hokej a tenis. Najdete v něm skutečné rozměry sportovišť i pojmenování jednotlivých čar.

Druhou novinkou a další skvělou zprávou pro cestovatele je plánek hlavního nádraží Praha.

Ten pomůže s orientací třeba v odjezdové hale, najít severní nástupiště, nebo poradí, kudy do Fantovy kavárny.

Pracovnice odbočky nebo Tyfloservisu vám na požádání hmatáky předvedou, nebo si je rovnou můžete objednat prostřednictvím objednávkového formuláře na výše uvedeném odkazu.

Doufáme, že Vám hmatáky stále dělají radost, tak jako nám.

Za celý tým Atelionu srdečně zdraví,

Mgr. Barbora Bertlová

studijně podpůrný pracovník

ELSA Středisko pro podporu studentů se specifickými
potřebami ČVUT Trojanova 13

120 00 Praha 2

tel.: 778 541 549

Zdroj: elsa.cvut.cz

CO DĚLAT PŘI ZNEUŽITÍ PLATEBNÍ KARTY: KROK ZA KROKEM

Zneužití platební karty může být stresující a nepříjemná zkušenost. Je důležité vědět, jak rychle a efektivně reagovat, abyste minimalizovali škody a ochránili své finance. Stačí kartu někde nechat uloženou při platbě v internetových obchodech. Níže najdete jednoduchý postup, jak se s takovou situací vypořádat.

1. Okamžitě zablokujte kartu

Jakmile zjistíte podezřelé transakce nebo ztrátu karty, prvním krokem je její okamžité zablokování. Kontaktujte svou banku telefonicky. Většina bank má pro tyto případy nepřetržitou zákaznickou linku. Ujistěte se, že máte uložené telefonní číslo na svou banku někde, kde k němu můžete snadno přistupovat.

2. Zkontrolujte transakce

Prohlédněte si své poslední transakce, abyste identifikovali, které z nich jsou neoprávněné. Tyto

informace budou důležité pro další komunikaci s bankou a případné vyšetřování.

3. Nahlaste incident bance

Po zablokování karty kontaktujte svou banku a podejte oficiální oznámení o zneužití karty. Banka vás může požádat o vyplnění formuláře, kde popíšete, které transakce jsou neoprávněné. Banka začne vyšetřování a často vám poskytne dočasnou náhradu ztracených prostředků.

4. Podejte oznámení na policii

V některých případech může být užitečné podat oznámení na policii, zvláště pokud zneužití karty souvisí s krádeží identity nebo organizovaným podvodem. Policie může vyžadovat detailní informace o transakcích, které považujete za neoprávněné.

5. Sledujte stav reklamace

Pravidelně kontrolujte stav vaší reklamace u banky. Banka vás bude informovat o průběhu vyšetřování a o tom, jakým způsobem bude situace řešena. Buďte trpěliví, proces může trvat několik týdnů.

6. Změňte hesla a PIN

Pokud existuje podezření, že vaše osobní údaje mohly být ohroženy, změňte si co nejdříve hesla k bankovním účtům a PIN k nové kartě. Ujistěte se, že používáte silná a jedinečná hesla, která budou chránit vaše účty před dalším možným zneužitím.

7. Poučení a prevence

Zneužití karty může být nepříjemnou lekcí. Poučte se z této zkušenosti a přijměte opatření pro lepší ochranu svých financí v budoucnu. Používejte dvoufaktorovou autentizaci, pokud je to možné, a pravidelně sledujte své bankovní výpisy.

Rychlá reakce a komunikace s bankou jsou klíčové kroky při řešení zneužití platební karty. Přijetím preventivních opatření můžete snížit riziko, že se něco podobného stane v budoucnu. Ochrana vašich finančních prostředků je důležitá, a proto neváhejte jednat okamžitě, pokud máte podezření na jakékoli neoprávněné transakce.

LUHAČOVICE, KRÁSNÉ DNY NA VALAŠSKU

V červnu jsme se s Karvinským SONSem účastnili dovolené v Luhačovicích. Respektive v Pozlovicích v hotelu Ogar. Tento pension je známý tím, že podporuje folkové a country zpěváky. I my sami jsme se zúčastnili dvou koncertů. Stojí u kostela v malebném kraji, kousek od Luhačovické přehrady, kam se dá chodit koupat, a nebo aspoň chodit na jídlo i obejít se dá. Délka této trasy je něco pod čtyři kilometry. V hotelu Ogar jsou pokoje vybavené základními věcmi. Samozřejmě je lednice a televize. Jsou většinou asi dvoulůžkové, ale dá se taky ubytovat i v apartmánech. Je k dispozici velká restaurace a v zázemí jsou i pivní lázně a masáže. Přístup je trošku horší. Do pokojů se musí po schodech. Je sice do restaurace bezbariérový, ale k pokojům výtah nevede.

Okolí Pozlovic je nádherné. Samý kopeček, samozřejmě. Asi 800 metrů na východ leží Luhačovická přehrada. Je nutné překonat kopec. Samozřejmě, když se vracíme do Pozlovic, je cesta horší. Na sever asi kilometr od Ogara leží hotel Vega. Tady je bazén i venkovní koupaliště

a nádherné výhledy pro vidící. Tímto směrem, ještě v Pozlovicích, je taky obchod a místní pivovar. Pivo je prý dobré. Na západ se jede do Vizovic, do Zlína a tudy jsme vlastně i přijeli. Na jihu leží lázeňské město Luhačovice. Je to asi dva až tři km, záleží, kam až jdete. Jezdí zde doprava a je to příjemná procházka. Ovšem, nesmí být 35 ve stínu. Pak se člověk dost i vypoť.

Tímto směrem se nachází v Pozlovicích i městský úřad, infocentrum a přes silnici je výrobná a prodejna lázeňských oplatek. Za příjemné ceny. Mají takových druhů, až přechází zrak. Ale nejlepší jsou stejně ty základní. Oříškové, čokoládové a vanilkové. Můžete mít i rumové, jablečné se skořicí, alžírskou kávu, pomerančové či kapučíno.

Přijeli jsme v neděli a zjistili jsme, že náš pobyt bude o dva dny delší, než jsme původně mysleli. A bylo to příjemné překvapení. Pokoj jsme měli sice bez výhledu, ale s terasou. A nakonec, pokud jsme chtěli výhled, tak stačilo vyrazit do okolí. Na terase byly příjemné večery při lahvince něčeho dobrého a s přáteli, kteří jeli také. Měli jsme polopenzi. Začínalo se večerí. Byly opulentní. Občas jsem funěla tak, že se to nedalo. Tak jsem byla přecpaná.

Ale, nesnězte to, když to bylo tak dobré. A o třech chodech. Večeře jsme si vybrali předem a snídaně byly formou bufetu. Výběr byl taky bohatý. Obědy jsme řešili buď v Ogarovi, u přehrady nebo i v Litovelské restauraci v Luhačovicích. Je to kousek od pošty. Možností je daleko víc. A taky je možnost posedět v Luhačovicích v kavárně, čokoládovně nebo, kdekoliv na zahrádce. Lákadel je mnoho.

V úterý se naše parta vydala do Lešné. Ještě jsme nebyli v té nové zoo. Já jsem byla v té staré, která už tehdy byla úžasná. Teď to byla paráda. Navzdory vedru jsme šli většinou ve stínu stromů a bylo to příjemné. Po celé zoo je možnost si koupit zmrzlinu a kávu, dle chuti. A samozřejmě se tady i najíte. Zvířata byla skoro všechna vidět. Znáte to. Vždycky je některá klec jakoby prázdná. Ale mají svoje rituály a pochybuju, že je kvůli nám lidem budou měnit. Největší šok byl tropický skleníček. Bylo to kvůli horku. Jinak paráda. A líbili se mi i sloni. Sice jsme je viděli z dálky, ale bylo to příjemné a při troše představivosti si člověk připadal, jako v Africe. Zoo jsme zvládli cca za pět hodin. Byl to krásný den.

Ve čtvrtek jsme se vypravili do Luhačovic. Dolů jsme jeli autobusem a zpět do Pozlovic se pak vydali pěšky. Cestou si všichni doplnili peněženky hotovostí, stavili jsme se v čokoládovně na výbornou čokoládu, pak za kolonádou na oběd a na záchod v pizzerii. Pak už jsme šli rovnou na hotel. Bylo dost teplo, ale v Luhačovicích je dost stínu a možností občerstvení. Po překročení pomyslné hranice Pozlovic, obě města jsou už spojená, se na nás z vrchu usmívalo sluníčko a my jsme se těšili na hotel.

Přehradu jsme si taky obešli. To bylo hned v neděli. Kolem, dokola by se to dalo. Ale pak nás čekal výstup do toho kopce nad přehradou, a to bylo hodně náročné. Určitě se ale cesta vyplatila. Letos jsme se v přehradě nekoupali, protože týden před našim příjezdem tady protékla voda z přívalových dešťů. Byl kalný přítok, přehrada se zdála relativně čistá. My jsme ale neměli odvahu tam vlézt. Cestou nás míjeli cyklisté, lidé na bruslích a taky pěší. V neděli tam bylo pěkně živo. Ve všední den, protože to bylo ještě v červnu, tak byl klid. Naše restaurace, kde mají tvarůžky, je v červnu otevřená

jen o víkendech. A i ostatní mají otevřené omezeně. Ale nebojte se, najíte se. Možnosti vždycky jsou.

Ve středu nás čekala koupel v pivní lázni a masáž. Paráda. Super, koupání a masáž byla také moc příjemná. Sice peněz to stálo taky dost, ale byli jsme na dovolené a proč si neužít. Doporučuji všem. A nejen pivní koupel a masáže, ale i celý pobyt v této krásné části naší republiky byl velice příjemný. Mě bolel zub, ale ani to mi nepokazilo dobrou náladu. Léto začalo krásně. A teď i příjemně končí. Tak doufám, že všichni máte schovanou energii na zimní plískanice, které nás už brzy určitě čekají. Přeji všem, co tohle čtou, hodně zdraví a dobré nálady, ať se v červnu vidíme třeba v Luhačovicích a nebo i někde jinde, kde to máme rádi.

Za článek děkujeme p. Ptáčkové

ZAJÍMAVOSTI

Burčák „burčí“ na dveře!

Burčák- Slovo *burčák* je odvozeno od slovesa *burkat'*, což v moravském nářečí znamená *bouřit*, podle bouřlivých procesů při kvašení.

Burčák je částečně zkvašený mošt z plodů révy vinné, který obsahuje vyvážený a chuťově harmonický poměr alkoholu, cukru a kyselin. Jde o meziprodukt při výrobě vína, který bývá k dispozici několik dní po začátku kvašení moštu. Obsah alkoholu bývá zhruba 1–7 %. Je to velmi lahodný nápoj typický pro období sklizně vinných hroznů na území našeho státu. Opravdu jen našeho. Fenomén tohoto nápoje dosáhl takového rozměru, že bylo prosazeno nazývat výrazem „burčák“ skutečně jen produkt z čerstvých, tedy vždy právě letošních hroznů vypěstovaných na území České republiky. Vše ostatní a dovážené se musí povinně označovat jako částečně zkvašený vinný mošt. Pokud tedy budete kupovat burčák, měli byste získat jen český produkt dle českého vinařského zákona, který je prodáván v rozmezí od 1. srpna do 30. listopadu. Navzdory rozšířené představě

se nejedná o žádný druh vína, ale dá se říct, že každé víno bylo kdysi burčákem. Jedná se o zkvašenou šťávu z hroznů. Tyto hrozny jsou bez obsahu chemikálií a pesticidů. Vzniklá šťáva obsahuje mimo jiného cukry, které se vlivem působení kvasinek promění v alkohol a kysličník uhličitý. Jde o postupný a zcela přirozený proces, trvající asi jeden týden. Nápoj tak má několik fází, ale odborník by asi řekl, že v nejlepším stavu je burčák asi tři dny. Během kvašení se postupně zvyšuje poměr alkoholu na úkor množství cukru, a to až do fáze tak zvaného varu. Je to chvíle, která trvá jen několik hodin a nabízí nápoj s nejlepším poměrem mezi cukry, alkoholem a dalšími látkami, které jsou v něm obsaženy. Tento okamžik je tedy nutné včas podchytit, proto se jedná o nejznámější fázi, kterou vinaři opravdu pečlivě hlídají a kontrolují. Uplynutím této chvíle se burčák láme a začne převládat alkohol. Kvašení samozřejmě pokračuje i dále a i se zásahy zkušeného vinaře se upravuje, až se dostane do fáze, kdy vzniká mladé víno. Ale vraťme se k jednotlivým fázím zrání burčáku a jeho typům. Burčák se totiž dá pít v několika úsecích,

které mění jeho chuť a jež mají různé zastánce a různou oblibu.

- mladý vinný mošt obsahuje mnoho cukrů, proto se tomuto typu říká sladký a pochutnávají si na něm nejvíce ženy; má velmi příjemnou moštovou chuť
- burčák ve varu je další etapou, kdy už kvasinky pracují naplno, poměr cukrů a alkoholu se vyrovnává, vzniká vyváženou a vynikající chuť
- po zlomení začínají vystupovat kyseliny a převládat alkohol
- malé množství cukru pak obsahuje mydliňák, v ostřejší chuti se projevuje obsah kvasných látek
- mladé víno pak s čistou konzistencí a vystupující vůní odrůdy již nabízí ustálenou chuť, kvasné látky sedimentují

Rozpoznat opravdu kvalitní burčák není žádná věda. Hlavním ukazatelem je jeho barva. Typickým odstínem je sytá žlutozelenká s jemně okrovým odstínem. Hnědý odstín už značí vyšší stáří nebo použití nekvalitních bobulí. Kalnější konzistence ukazuje na vyšší obsah kyselin, kdy ustupuje cukr, pokud tedy máte radši sladší druhy, podívejte se po nezakaleném.

Každopádně kal ani sedlinky, které v průběhu kvasu vznikají, nejsou ničemu na škodu.

Burčák má velmi mnoho doslova blahodárných účinků na lidský organismus. Zásadním plusem je velmi vysoký obsah vitamínů, mezi nimiž převažuje přínosný **vitamín B**. Ten zlepšuje trávení, odstraňuje únavu a upravuje stav pokožky a vlasů. Za zmínku stojí tiamin, který má dobré účinky na srdeční činnost. Dále jsou zde bílkoviny a kyseliny, které chrání zažívací ústrojí a sliznici. Burčák má i nezanedbatelné množství minerálních prvků, zinku a železa.

Traduje doporučení, že by ho měl člověk vypít tolik, kolik má vlastní krve. Tedy asi šest litrů. Ale samozřejmě ne naráz, ale v průběhu jeho sezóny. Burčák je známý i tím, že na některé osoby může působit velmi očištěně. Je to dáno vyšším obsahem bílkovin, které mají vysokou výživovou hodnotu a samozřejmě množstvím kvasných bakterií.

Tento kvasný nápoj je pro Českou republiku a období vinobraní opravdu typický. Dalšími místy, kde se s obdobou tohoto pití můžeme setkat je sousední

Slovensko, Rakousko a některé oblasti Německa. Prodej českého burčáku již od 1. srpna, ale v tuto dobu zde ještě uzrálé víno nebývá. První odrůdy se sbírají až v půlce měsíce, takže na prodejní pulty se dostane až po tomto datu. Cokoli, co koupíte dřív, by mělo mít označení částečně zkvašený mošt, protože se bude jednat o produkt z dovozu. Konec sezóny pravého burčáku je podle počasí asi ke konci října.

Kvas burčáku nelze zastavit, a proto oxid uhličitý v nápoji stále vzniká a narůstá. Pokud potřebujete nápoj přepravit, musíte na tuto jeho vlastnost stále pamatovat a volit jen takové nádoby, které umožní jeho unikání. Uzavřená láhev nedokáže stoupající množství oxidu udržet, vzniká tak velký tlak, který časem láhev může roztrhnout nebo utrhnout její víčko a burčák vám doslova vybuchne. I uskladněný doma musí mít přepravní podmínky, tedy vždy povolené víčko. Zpomalení procesu a delší prostor k vychutnání moku pomůže vyřešit uchování na chladnějším místě, klidně v ledničce.

Barvy mohou být různé.

červený – je mošt, který kvasí se rmutem modrých hroznů, které se využívají při výrobě červeného vína

žlutý – vzniká z hroznů bílého vína, ze kterých se ihned lisuje šťáva na burčák

růžový – se vyrábí stejně jako bílý, jen se k jeho výrobě využívají modré hrozny

S burčákem se neřuká, burčák se pije! Konec léta poznáte neomylně nejen podle počasí, ale také podle burčáku, kterého je najednou všude plno.

Zdroj: [wikipedia](#), [jenzeny.cz](#)

IN – OUT

Tentokrát zabrousíme do oblasti sportu. Seznámíme vás s méně známými či bizarními sporty.

Jugger

„Jugger je rychlý týmový sport, ve kterém proti sobě stojí dva týmy a každý se snaží získat co nejvíc bodů tím, že umístí míč do soupeřovy branky. Ale aby to nebylo tak jednoduché, tak z pěti hráčů v týmu smí pouze jeden sahat na míč a nosit jej po hřišti. Zbylí čtyři mají polstrované hole, šermují s protihráči a snaží se je zasáhnout. Zasažený si musí na určitou dobu kleknout a nehýbat se. Takovýmto způsobem dávají hráči vlastnímu běžci prostor, aby se zmocnil míče, přeběhl hřiště a skóroval.“

Jugger se hraje i na několika místech v Česku. V hlavním městě trénuje tým Sadaři Praha, další týmy má Znojmo, Kopřivnice, Rýmařov, Velký Osek a Chomutov.

Famfrpál/Quadball

Hodně fanoušků a fanynek kouzelnického světa Harryho Pottera si toužilo na vlastní kůži zahrát famfrpál. Ve Spojených státech ho v roce 2005 přenesli do

„mudlovského“ světa studenti Alex Benepe a Xavier Manshel na Middlebury College. Z původem univerzitní zábavy se stal mezinárodně uznávaný sport, který má dokonce vlastní ligu. Rozšířil se také mimo severoamerický kontinent.

Pravidla famfrpálu nejsou složitá. Na travnatém hřišti s jasně danými rozměry proti sobě hrají dvě sedmičlenná družstva složená z hráčů na čtyřech pozicích: brankář, tři střelci, dva odrážeči a chytač. Pravidla pro každého hráče jsou stejná jako v kouzelnickém světě, jen uzpůsobená tomu reálnému. Hráči mají koště mezi nohama po celou dobu hry a zlatonkou je míček zavěšený zezadu trenek neustranného hráče.

Famfrpálovou ligu má také Česko, tvoří ji šest týmů z Prahy (Prague Pegasus), Brna (Brno Banshees), Plzně (Phoenixes Plzeň), Olomouce (Occamy Olomouc), Českých Budějovic (Budweis Bigfoots) a Žatce (Žatecké zlatonky). Pokusy o založení týmu probíhají také v Jeseníku a Teplicích.

Podvodní hokej

I když je podvodní hokej neobvyklým sportem, jeho historie je poměrně bohatá a sahá do roku 1954. Tehdy ho jeho zakladatel, Brit Alan Blake, začal hrát společně se svou ženou a přáteli jako variantu zimního tréninku potápění. V té době se tomuto sportu říkalo octopush. Hrál osm hráčů, kteří se snažili dotlačit (push) olověné závaží do brány soupeře. Z Velké Británie se hra brzy rozšířila do Austrálie, kde ji přetvořili do podoby dnešního podvodního hokeje.

V Česku se začal podvodní hokej rozvíjet od devadesátých let, kdy o něj projeví zájem studenti sdružení v českobudějovickém Klubu sportovních potápěčů Jihočeské univerzity. Právě ti vytvořili první oficiální klub v Česku – KPH Serrasalmus. V roce 2017 vznikl v Plzni klub KPH Pilsen Squids a ve stejném roce byl založen také první pražský klub s názvem KPH Narwhals. Tyto kluby fungují dodnes.

A jaká jsou pravidla? Puk, který se snaží tým dostat do soupeřovy branky, má 1300 gramů. Jeden tým má deset členů, šest aktivně hrajících a čtyři střídající. Hra trvá 2 × 15 minut a nepřekvapivě vítězí tým, který vstřelí

nejvíce gólů. Hráči mají ploutve, potápěčskou masku, šnorchl, čepici na ochranu uší, ochrannou rukavici a speciální hokejku.

Jde o bezkontaktní sport, hráči se nesmějí nijak strkat, vrážet do sebe nebo si jeden druhému záměrně překážet. Na to, aby hra probíhala podle pravidel, ve vodě dohlíží tři rozhodčí. Za faul se považuje také to, když se hráč dotkne puku jinou částí výstroje, než je hokejka. Trestem za faul je posunutí puku o dva metry směrem k bráně toho týmu, který fauloval. Pokud dojde k většímu provinění, může být hráč také vyloučen.

Zdroj: refresher.cz

Pokračování dalších neobvyklých sportů naleznete v dalším čísle časopisu Střípky z Jihlavy 😊

NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON

PÁTEČNÍ KONCERTY NA NÁMĚSTÍ

Kdy: 6. 9. a 13. 9. 2024 od 19:00 hod.

Kde: Masarykovo náměstí Jihlava

Vstupné zdarma

6.9. Tekuté noty - cimbálová muzika

13.9. Academic Fools - párty kapela z jihlavské ZUŠ

DOŽÍNKY + DEN EVROPSKÉHO DĚDICTVÍ

Kdy: 7. 9. 2024 od 10:00 hod.

Kde: Jihlava - Masarykovo náměstí

Den zemědělců, potravinářů a venkova Kraje Vysočina

Akce probíhá současně s Dnem evropského dědictví, kde jihlavské památky budete moci navštívit se vstupem zdarma.

Program:

- Dožínkový jarmark: 10:00 – 18:00
- 10:00 – 10:45 zahájení Dožínek (proslovy, předávání dožínkových kytic)

- 10:45 – 11:30 Pramínek
- 12:15 – 13:45 Šumavanka
- 14:00 – 15:30 Šohajka
- 15:45 – 17:15 Mistríňanka
- 17:30 – 19:00 kapela (to ještě řešíme, hledáme něco a la Pražce, co byli vloni apod.)

Doprovodný program na náměstí:

- Dožínkový jarmark
- Výstava a prodej regionálních produktů
- Prezentace chovatelů a včelařů
- Řemeslné dílny pro děti
- Prezentace vozů KIA a výstava zemědělské techniky

FARMÁŘSKÉ TRHY V PARKU GUSTAVA MAHLERA

Kdy: 21. 9. 2024, 9:00 – 12:00 hod.

Kde: Park Gustava Mahlera, Jihlava

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.

AKCE V ZÁŘÍ

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.

6. 9., 13. 9., 20. 9., 27. 9. 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**

11. 9. 2024 STŘEDA – MUZIKOTERAPIE

Program si pro nás připraví paní Lenka Bohatá.

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

Přijďte si odpočinout za zvuků příjemné, léčivé hudby,
nejenom poslechem, ale také si na nástroje můžete sami
zahrát. Bude se jednat např. o šamanský buben,
dešťovou hůl, kalimbu, menší perkusní nástroje, atd.

Muzikoterapie je technika arteterapie, která léčí,
harmonizuje tělo i duši, přináší radost a je účinnou léčbou
proti každodennímu stresu.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 9. 9.
2024**

18. 9. 2024 STŘEDA – PROHLÍDKA PIVOVARSKOU STEZKOU V JIHLAVĚ

Vydejte se s námi za slavnou minulostí jihlavských
pivovarů. Kolik bylo v Jihlavě pivovarů a kde stávaly?
Jaké příběhy z jihlavských šenkoven se nám zachovaly?
Jaký je příběh moderního jihlavského pivovarnictví?

A jaký byl historický vývoj současných budov pivovaru Ježek? To a mnohé další se dozvíte na humorné komentované procházce zakončené návštěvou pivovarské restaurace v areálu pivovaru Ježek a ochutnávkou kvasnicové 11° Ježek (0,3l).

Prohlídku povede průvodce Brány Jihlava **Marek Skřivánek**.

Časová náročnost: 75 minut

Délka procházky: 1,5 km

Cena: plná cena 129,- Kč, snížená cena ZTP, ZTP/P 99,- Kč.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15 v 9:15 hod., poté odjezd MHD linkou A směr Masarykovo nám. S panem Skřivánkem se sejdeme v 10: 00 hod u Brány Matky Boží.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 16. 9. 2024

16. 9. 2024 PONDĚLÍ – JIHLAVSKÝ DEN ZDRAVÍ

Pokud se chcete dozvědět, jak jste na tom se svým zdravím, neváhejte využít této příležitosti. Státní

zdravotní ústav zde nabízí měření krevního tlaku, cholesterolu, % tělesného tuku, BMI a poradenství. Dále zde můžete navštívit ambulanci pro odvykání závislosti na tabáku. Stánek tu budou mít i některé zdravotní pojišťovny, které vás seznámí se svými preventivními programy a benefity. Toto a mnohem víc můžete s námi navštívit na Masarykově nám. v Jihlavě.

Společný sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. v 9:30 hod., poté pojedeme MHD linkou A směr Masarykovo nám. Horní, kde bude Jihlavský den zdraví probíhat.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 13. 9. 2024

24. 9. 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 20. 9. 2024

KAŽDÉ PONDĚLÍ – MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITY

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. Nebo natrénovat jinou aktivitu dle Vašeho zájmu (sportovní aktivity, výlet, procvičování sebeobsluhy). Tyto činnosti můžete s pracovníkem dělat nejen v TyfloCentru Jihlava, ale také ve svém domácím prostředí.

Na službu se objednávejte vždy nejpozději 3 pracovní dny předem.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny

v měsíci září

Dominik Vanko

Lenka Bohatá

Olga Parkosová

Jan Holzapfl

Dominika Povzdechová

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

Říkám Vietnamci: „Ty tu furt stojíš a pracuješ, od rána do

noci, nemáš křečové žíly?“

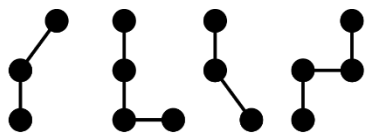
„Nemám, ale zítra dovezu.“

DÁRCI A SPONZOŘI



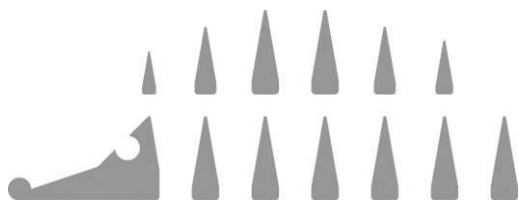
Spolufinancováno
Evropskou unií


Kraj Vysočina


světluška



Nadační fond
Českého rozhlasu



Jihlava



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

 **CHESTERTON**[®]
Global Solutions, Local Service.

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