

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Foto sněženek

OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ	3
KNIHY DO UŠÍ	4
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ	6
UNIKÁTNÍ SLUŽBA PRO PACIENTY V NEMOCNICI JIHLAVA.....	18
ZÁCHRANKA – „NEAKUTNÍ LINKA“	19
MÁME NOVOU POSILU V TÝMU!	22
PROHLÍDKA HORÁCKÉ ARÉNY	24
DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ S TYFLOCENTREM.....	28
JAK JSEM VSTOUPILA DO NOVÉHO ROKU	31
ZAJÍMAVOSTI	34
IN – OUT	39
NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON.....	43
AKCE V BŘEZNU.....	45
BLAHOPŘÁNÍ	51
DÁRCI A SPONZOŘI.....	52
ČASOPIS VYDÁVÁ:	53

Vážení klienti, přátelé TyfloCentra Jihlava

Přece jenom jsme se ho dočkali! První jarní měsíc nám již zaklepal na dveře. Teploty jsou čím dál příjemnější a co hlavně, ukazuje se nám sluníčko a příroda se nám pomalu začíná probouzet.

V únoru jsme si potrénovali paměť, zahráli hru Tipni si a měsíc jsme zakončili účastí na veřejné generálce představení Jak utopit dr. Mráčka aneb Konec vodníků v Čechách. Hra byla velice vydařená a my si užili krásný kulturní zážitek.

V březnu si zastřílíme v turnaji při zvukové střelbě, navštívíme Čokoládový festival v City parku a zavítáme do solné jeskyně. A abychom se po zimě trošku probudili, vyrazíme na pěší procházku z Jihlavy do Pávova. Neváhejte se účastnit také online aktivit či pravidelného pátečního cvičení.

Přejeme vám krásné dny 😊

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

KNIHY DO UŠÍ

ZUZANIN DECH

Autor: Jakuba Katalpa

Žánr: český román

Čte: Eva Navrátilová

Rozsah: 1 audiodisk (11:09:44)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Jsou tři. Zpočátku děti. Svět je v rovnováze. Později se všechno změní. Ona miluje jednoho z nich, ji milují oba dva. Zuzana Liebeskindová je dcera cukrovarníka. Nic jí nechybí, kráčí životem lehce, obklopena láskou. Vzduchem se vznášejí vlákna přepáleného cukru. Třicátá léta dvacátého století v malém městečku Holašovice jsou sladká.

Teprve během německé okupace začne Zuzana dospívat. Bolestně vrůstá do dějin a dějiny se vpisují do ní. Protože má židovský původ, je její osud předem daný. Transport. Koncentrác.

Zuzanini přátelé Hanuš a Jan zůstávají v Holašovicích. Jejich cesty se však rozcházejí. Po skončení války se

Zuzana vrací z koncentračního tábora, ztráty jsou ale větší, než čekala. Dokáže po všem, co prožila, ještě milovat? A má vůbec na výběr?

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

OD NOVÉHO ROKU ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK UŽ JEN NA EPOUKAZ

Od 1. ledna 2026 bylo zavedeno povinné předepisování zdravotnických prostředků (např. bílých holí, asférických lup či ozvučených teploměrů) prostřednictvím elektronického poukazu (ePoukaz).

Listinný poukaz na zdravotnický prostředek může být napříště předepsán jen výjimečně. Úzký výčet výjimek, kdy může být vystaven listinný poukaz je obsažen v § 28a odst. 1 zákona č 375/2025 Sb., o zdravotnických prostředcích a diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro. Jedná se o případy, kdy je zdravotní péče poskytována u pacienta doma, nebo kdy ze závažných technických důvodů nelze vystavit ePoukaz, v obou případech však jen za podmínky, že předepsání zdravotního prostředku bezodkladně vyžaduje zdravotní stav pacienta.

Obecně se tedy pro předepisování a výdej zdravotnických prostředků bude využívat elektronický poukaz, což ovšem pro pacienty nepřináší žádné nové obtíže. Elektronické poukazy pro předepisování zdravotnických prostředků

jsou nepovinně využívány již od května 2022, proto se již mnozí z Vás s ePoukazem mohli setkat. Pro ty, kteří dosud využívali pouze listinný poukaz, přinášíme informace, jak ePoukaz na zdravotnické prostředky funguje.

Elektronický poukaz je elektronický dokument sloužící k předepisování a výdeji zdravotnických prostředků. Každý epoukaz má jedinečný devítimístný identifikátor a je uložen v centrálním úložišti elektronických poukazů, které je součástí systému eRecept.

Po vytvoření ePoukazu lékařem či jiným zdravotnickým pracovníkem je ePoukaz uložen v centrálním úložišti a jemu vygenerován identifikátor. Lékař se s pacientem dohodne, jakým způsobem mu identifikátor předá. Předání identifikátoru je možné buď v listinné podobě (papírovou průvodkou), nebo elektronicky prostřednictvím SMS, emailem či aplikací. Pacient si z těchto způsobů může vybrat podle jeho uvážení a technických možností.

Pro vydání předepsaného zdravotnického prostředku je pak nutné, aby pacient měl k dispozici identifikátor, tedy buď na papírové průvodce či v mobilním telefonu nebo jiném zařízení, na kterém bude mít přístup k identifikátoru v SMS, emailu či aplikaci. Pokud by z nějakých důvodů pacient identifikátor k dispozici neměl, není stále nic ztraceno, zdravotnický prostředek mu může být vydán na základě předložení občanského průkazu (obdobně jako u léku v lékárně při vystavení eReceptu). Výdejce zdravotnického prostředku si ePoukaz na základě údajů z občanského průkazu zobrazí z centrálního úložiště, kam byl po jeho vystavení lékařem uložen.

V případě **zdravotnických prostředků pro zrakově postižené**, které jsou zcela nebo z části hrazené ze zdravotního pojištění a pro jejichž vydání se nejčastěji obracíte na prodejnu Tyflopomůcky v Praze či Olomouci, to s ePoukazem bude probíhat následovně. Pokud si zamýšlíte zdravotnický prostředek objednat na dálku, je vhodné si nechat identifikátor od lékaře předat elektronickou formou a následně SMS či email s identifikátorem přeposlat Vámi zvolené prodejně Tyflopomůcky (Praha, Olomouc). V případě

bílých holí je třeba prodejně Tyflopomůcky ještě sdělit Vámi požadovanou délku hole, neboť ta v ePoukazu uvedena není. Pokud informaci o požadované délce bílé hole prodejně Tyflopomůcky nesdělíte sami, budete pracovníci prodejny s dotazem na délku hole kontaktováni.

Pokud si hodláte zdravotnický prostředek v prodejně Tyflopomůcky vyzvednout osobně, můžete namísto identifikátor ukázat na mobilním telefonu či jiném zařízení, přinést papírovou průvodku či přijít pouze s občanským průkazem, s jehož pomocí si ePoukaz pracovníce prodejny zobrazí v centrálním úložišti elektronických poukazů.

Z výše uvedeného je zřejmé, že velkou výhodou ePoukazů na zdravotnické prostředky oproti listinným poukazům je skutečnost, že po vytvoření ePoukazu lékařem se tento poukaz již neztratí, neboť je uložen v centrálním úložišti, kam mají přístup jak lékaři, kteří ePoukaz vytvořili, tak osoby, které daný zdravotnický prostředek na základě ePoukazu vydávají. Nárok na vydání zdravotnického prostředku tak není vázán na předložení listinného poukazu, u kterého hrozí

ztráta či poškození. I v případě ztráty identifikátoru ePoukazu Vám zdravotnický prostředek může být vydán jen na základě občanského průkazu.

Pro úplnost uvádíme telefon a email na prodejny tyflopomůcek, na který můžete přeposílat SMS či email s identifikátorem ePoukazu a v případě bílých holí následně sdělit požadovanou délku hole.

Prodejna Praha: tel. 775 438 197;

Email: paha@tyflopomucky.cz

Prodejna Olomouc: tel. 777 360 348;

Email: olomouc@tyflopomucky.cz

Sons.cz

ZMĚNY JÍZDNÍCH ŘÁDŮ MHD JIHLAVA PLATNÉ OD 1. BŘEZNA 2026

Na základě podnětů ze stran veřejnosti dochází od neděle 1. března 2026 k dílčím změnám jízdních řádů linek **A, E, G, H, 7 a 32**. Dále po vyhodnocení využívání spojů linky **HA** dojde ke zrušení této linky. Vozy linky HA vyjedou naposledy ve středu 25. února 2026, kdy se koná hokejový zápas mezi HC Dukla Jihlava a HC ZUBR Přerov.

Rychlý přehled nejvýznamnějších změn:

Linka E: v pracovních dnech bude spoj s pravidelným odjezdem v 6:10 hod ze zastávky "V Ráji" o dvě minuty uspíšen a bude odjíždět již v 6:08 hod.

Linka G: ve dnech pracovního klidu přibudou 2 nové noční spoje:

- Spoj s odjezdem ve 21:44 hod ze zastávky "Masarykovo náměstí dolní" ve směru jízdy na Horní Kosov;
- Spoj s odjezdem ve 22:23 hod ze zastávky "Horní Kosov" ve směru jízdy do Antonínova Dolu.

Linka H: ve dnech pracovního klidu bude rozšířen počet spojů. Nově, pouze ve dnech pracovního klidu, budou

vozy linky H obsluhovat zastávky "P + R Žižkova" a "Dvořákova".

Linka 7: ve dnech pracovního klidu bude spoj s pravidelným odjezdem v 16:20 hod ze zastávky "Masarykovo náměstí" o deset minut uspíšen a bude odjíždět již v 16:10 hod.

Linka 32: ve dnech pracovního klidu bude spoj s pravidelným odjezdem ve 22:15 hod ze zastávky "BOSCH" veden až na konečnou zastávku "Dopravní podnik".

Jízdní řády platné od neděle 1. března 2026, jsou již nyní k dispozici v menu Změny jízdních řádů, ale i například v aplikaci IDOS.

Dpmj.cz

ZMĚNY V AUTOBUSOVÉ DOPRAVĚ NA VYSOČINĚ PŘINESOU OD 1. BŘEZNA NOVÉ SPOJE I LEPŠÍ NÁVAZNOST

Od 1. března vstoupí v platnost pravidelné změny jízdních řádů autobusových linek Veřejné dopravy Vysočiny. Cestující na Havlíčkobrodsku, Žďársku i Jihlavsku získají nové spoje, upravené časy odjezdů a lepší návaznosti na vlaky i pracovní směny.

Na Havlíčkobrodsku dojde ke změny trasy **linky 241** ze směru Lipnice nad Sázavou do Ledče nad Sázavou. Školáci tak získají více času na příchod do školy před 8 hodinou ranní. Nový spoj **linky 248** zase využijí cestující z **Ledče nad Sázavou**, kteří se budou odpoledne vracet z návštěvy příbuzných a známých v nemocnici Háj.

Při tvorbě jízdních řádů se snažíme co nejvíce zohlednit odůvodněná přání měst, obcí a jejich občanů. I v aktuálních změnách se tato snaha odráží. Nově tak nebudou muset školáci dojíždějící **do Mrákotína z Dobré Vody** chodit až na rozcestí, protože autobus **linky 931** je vyzvedne přímo v obci,“ přiblížil jeden z příkladů náměstek hejtmana pro oblast dopravy Vladimír Novotný. Na přání městyse Kamenice se odpoledne zavádí nový

spoj **linky č. 472**, aby se lidé z **Řehořova** dostali odpoledne **do Kamenice**.

Ve Velkém Meziříčí cestující využijí nové zastávky Zdenky Vorlové u domu s pečovatelskou službou a domovu pro seniory. Výrazně se zlepší dojíždka do zaměstnání ve firmách v **Bystřici nad Pernštejnem**. Vybrané spoje **linky 129 z Jimramova** nově zajedou až na zastávku Výrobní a díky změně trasy bude více spojů, které navážou na pracovní směny. V opačném směru se pro cestující linkou 115 zlepší návaznost na vlaková spojení v **Křižanově**, protože spoj 15 pojedě o 15 minut dříve.

Kr-vysocina.cz

CESTUJÍCÍ Z VYSOČINY MOHOU VLAKEM, AUTOBUSEM

I MHD JET NA JÍZDENKU Z MOBILU

V aplikaci Můj vlak od Českých drah si cestující od 1. března 2026 koupí jízdenku i na autobusové spoje a spoje MHD integrované do Veřejné dopravy Vysočiny (VDV). Jízdenku VDV na celou cestu různými dopravními prostředky si cestující jednoduše pořídí přes internet z pohodlí domova nebo při cestě na zastávku.

„Rozšíření nabídky jízdenek v aplikaci **Můj vlak** výrazně zjednodušuje cestování Veřejnou dopravou Vysočiny. Vyřeší se tím například problematický výjezd z Jihlavy se zahájením cesty v MHD, protože ve vozidle ani prodejním automatu MHD Jihlava není možné koupit jízdenky platné i pro navazující cesty vlakem nebo autobusem,“ uvedl hejtman Kraje Vysočina Martin Kukla.

Po zadání výchozí a cílové zastávky aplikace vyhledá nejvýhodnější spojení a automaticky nabídne jízdenku v tarifu Veřejné dopravy Vysočiny s časovou platností klasické jízdenky VDV. „Cestující si koupí jízdenku de facto od domu k domu, například z autobusové zastávky Brtnice náměstí na trolejbusovou zastávku Zoologická

zahrada v Jihlavě a naopak,“ doplnil náměstek hejtmána pro oblast dopravy Vladimír Novotný.

Jízdenka zakoupená v aplikaci je vázaná na zařízení, ze kterého byla zakoupena, nejde tedy přeposlat ani vytisknout. V autobuse platnost jízdenky cestující prokáže přiložením QR kódu ke strojku na jízdenky. Ve vlaku QR kód naskenuje průvodčí a v integrované MHD provádí kontrolu revizor nebo řidič při nástupu předními dveřmi. QR kód se na jízdence zobrazí pět minut před začátkem platnosti jízdenky.

Na jízdenky Veřejné dopravy Vysočiny se takto cestující svezou nejen MHD v Jihlavě, ale i v Třebíči a v Novém Městě na Moravě.

Kr-vysocina.cz

OSVOBOZENÍ OD POPLATKU ZA KOMUNÁLNÍ ODPAD

Rádi bychom Vás informovali o důležité skutečnosti týkající se osvobození od poplatku za odvoz komunálního odpadu pro držitele průkazu ZTP/P.

Osvobození od poplatků za komunální odpad pro držitele průkazu ZTP/P (někde také ZTP) není v České republice stanoveno jednotně celostátním zákonem, ale **závisí na obecně závazné vyhlášce konkrétní obce**. Tuto skutečnost si můžete ověřit na webových stránkách vaší obce nebo úřadu a vyhledejte "Obecně závaznou vyhlášku o místním poplatku za obecní systém odpadového hospodářství".

Pokud dojde k ukončení platnosti Vašeho stávajícího průkazu ZTP/P a bude Vám vystaven průkaz nový, je nutné tuto změnu nahlásit na příslušném magistrátu (oddělení místních poplatků). Pouze na základě doložení nového, platného průkazu Vám může být osvobození od poplatku zachováno i nadále. Tuto změnu byste měli nahlásit do 30 dnů.

UNIKÁTNÍ SLUŽBA PRO PACIENTY V NEMOCNICI JIHLAVA

Naše nemocnice má nově samostatné oddělení klinické farmacie. Patří tak mezi několik málo nemocnic v ČR, které tuto vysoce specializovanou péči pacientům poskytují.

Co to znamená pro pacienty?

Klinický farmaceut hlídá, aby užívané léky:

- spolu správně fungovaly
- byly vhodně dávkované
- odpovídaly aktuálnímu zdravotnímu stavu pacienta
- byly co nejúčinnější a zároveň bezpečné

Zvláště důležitá je tato péče u pacientů s více diagnózami a větším množstvím léků.

„Naší úlohou je posoudit léčbu jako celek a předejít situacím, kdy by si léky mohly navzájem škodit,“ říká Mgr. Renata Žáková, vedoucí oddělení klinické farmacie.

Vznik nového oddělení potvrzuje dlouhodobý důraz Nemocnice Jihlava na bezpečnost pacientů, kvalitu léčby a mezioborovou spolupráci.

ZÁCHRANKA – „NEAKUTNÍ LINKA“

Záchranka spouští linku, která poradí, když máte problém, ale na sanitku to není

Záchranná služba Jihomoravského kraje od začátku února poradí na takzvané neakutní lince. Pokud nejde o urgentní případ, který by vyžadoval výjezd sanitky, ale potřebujete „jen“ poradit, co dělat v nějaké situaci, můžete zavolat na číslo 800 140 155 a operátoři vám poradí. Podobnou linku už provozují například středočeští záchranáři.

„2. února 2026 zahajuje svůj provoz tzv. neakutní linka. Operátoři a operátorky vám na této lince poskytnou poradenství v oblasti dostupnosti lékáren, lékařských pohotovostí, sociální a paliativní péče a dalších neakutních situací. Urgentní případy dále patří na linku 155,“ uvádí jihomoravská záchranka [na webu](#).

Neakutní poradní linka má číslo **800 140 155** a v provozu je každý den (včetně víkendů a svátků) **od 7 do 19 hodin**.

Podobnou linku provozují i jiné záchranky. Například linka 800 888 155 je sice primárně určená pro obyvatele

Středočeského kraje (a obsluhují ji středočeští záchranáři), ale dovolá se samozřejmě každý.

Další linky zřídila záchranná služba v Královéhradeckém kraji, kde je to číslo 841 155 155, při Zdravotnické záchranné službě Pardubického kraje pak funguje Informační zdravotnické centrum s čísly 469 666 666 nebo 469 666 999. I zde jsou operátoři nepřetržitě k dispozici pro konzultaci zdravotního stavu nebo pro rady, jak dále postupovat.

Vitalia.cz

MÁME NOVOU POSILU V TÝMU!

Do TyfloCentra Jihlava nastoupila nová kolegyně Adriana Lacková na pozici pracovník v sociálních službách. A vlastně to byl rychlý kariéerní postup... z praktikantky rovnou do týmu.

Adriana k nám přišla už loni na praxi v rámci studia na Vysoké škole Polytechnické (obor Zdravotně sociální péče). Praxe se jí u nás líbila natolik, že když přišla nabídka práce, neváhala ani chvíli.

Upřímně – kdo by taky váhal, když může pracovat v TyfloCentru?

A my jsme zase neváhali proto, že byla tak šikovná, že jsme nechtěli čekat, až dostuduje.

Víc se o Adrianě můžete dočíst na našich webových stránkách v sekci zaměstnanců.

Adri, vítěj oficiálně mezi námi – jsme rádi, že tě máme!



*Fotografie nové pracovnice TyfloCentra Jihlava,
Adriany Lackové*

PROHLÍDKA HORÁCKÉ ARÉNY

Pracovníci Tyflocentra Jihlava nám nevidomým zprostředkovali skvělou prohlídku nové Horácké arény v Jihlavě. Byli jsme velice zvědaví nejen na arénu uvnitř, ale také jak vypadá zvenku a jak zapadla do původní zástavby.

Když jsem šel s manželkou na autobusové nádraží po Jiráskově ulici v prosinci 2024, tak hrubá stavba vypadala hrůzostrašně. Jaké bylo naše překvapení, když jsme se dne 7 ledna 2026 přiblížili k aréně od autobusového nádraží. Manželka to komentovala slovy: no to je paráda.

V 10 hodin jsme se shromáždili ve vstupním prostoru za hlavním vchodem. Bylo nás opravdu hodně a všichni jsme byli natěšeni. Již v úvodním prostoru bylo slyšet, že na ledě je trénink. Ujal se nás průvodce, zastupitel města Jihlavy pan Ing. arch. Beke. Nejdříve nás informoval o tom, jak proběhlo výběrové řízení na projekt a pak jsme

vyrazili na prohlídku. Ta započala v síni slávy Dukly Jihlava. Pak přes tiskové centrum a mix zónu. V těchto prostorech nám průvodce krátce popovídal zajímavou formou o tom, jak tyto prostory jsou využívány. Pak následovala cesta krátkou chodbou přímo k ledové ploše a na střídačku hostí. Bylo pro mě velice zajímavé si osahat tato místa a cítit se na chvíli jako hokejista. Na ploše probíhal trénink Dukly a byly slyšet mohutné rány puku o mantinel a svištění bruslí. Ze střídačky jsme byli zavedeni do šatny hostí. Zde nám průvodce popsal, jak jsou řešeny další prostory kolem ledové plochy. Je zde pamatováno i na dětské hokejisty. Popsal nám také jak probíhá úprava arény pro koncerty nebo např. tenis nebo košíkovou. Také nám popsal digitální funkce na mantinelech, kde je možné zobrazit jakoukoliv reklamu a jiné obrazy. Ze šatny jsme pak vystoupali do hlediště a přešli do místa kde fandí místní kotel a je to zde ke stání. To je již dost vysoko nad ledem. Zde nás upozornil pan Beke na unikátní

řešení. Ve středovém kruhu je pod ledem zabudovaná obří LCD obrazovka a na ní je možné promítat cokoliv. Z hlediště jsme se pak odebrali do zázemí, tedy do prostor, kde se připravuje občerstvení a kde se konzumuje. Pan architekt nás upozornil na velice zajímavé osvětlení prostor pro konzumaci občerstvení. To zobrazuje kraj Vysočinu a je zde stylově upozorněno na větší města kraje. Dále jsme prošli jídelnou, kde to pořádně vonělo a hokejisté Dukly zde obědvali. My jsme pokračovali dále a byli jsme uvedeni do jednoho VIP salonku. Ten je vybaven jako malá kuchyňka a společenská místnost s východem na balkon. Ten je vysoko nad ledem, a tedy dění na ploše je odtud jako z ptačí perspektivy. Tady nám průvodce popovídal o zavěšené kostce u střechy, na které jsou během utkání veškeré potřebné informace. A to nebylo ještě vše i když jsme byli v podstatě u stropu. Následoval výstup po schodišti a ocitli jsme se na střeše arény. Je zde tartanová dráha 200 metrů

dlouhá. Bohužel jsme si neměli možnost zaběhat, bylo totiž vše pokryto sněhem. Ze střechy arény jsme přešli do novotou vonící tělocvičny a následně do posilovny. Jak tartanová dráha, tak i tělocvična a posilovna jsou volně přístupné.

Další částí komplexu je hotelové ubytování. Když jsme vyšli ven, tak jsme si udělali na venkovním schodišti společnou fotku. Pak nás průvodce zavedl do podzemních garáží a do srdce celé arény, strojovny. Na závěr nám pan architekt venku zodpověděl několik dotazů a plní dojmů jsme se rozcházeli. Všichni jsme se shodli na tom, že to byl opravdu nezapomenutelný zážitek.

Za článek děkujeme panu Jiřímu Hrdému

DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ S TYFLOCENTREM

Ano. Byli jsme zase na předpremiéře, nebo veřejné generálce. Jak chcete. Každopádně, bylo to opět úžasné a my jsme odcházeli všichni spokojení. Bylo to v pátek 27. února. Konečně krásný slunečný den, po té zimní šedi. A náladu nám zvedlo i představení komedie „Jak utopit doktora Mráčka, aneb konec vodníků v Čechách“. Ano, všichni ten film známe. Je z roku 1975 a patří do zlatého fondu. O to větší výzva to musela být pro herce Jihlavského Horáckého divadla.

V deset dopoledne jsme po roce opět seděli v hledišti a začala ona hra. Havaruje autobus a my na jevišti spíš tušíme Polly s amantem, velkovodníkem Bachem z Německa z řeky Inn. Když se jeviště rozjasní, vidíme ve středu nějaký velký sloup, či jak to pojmenovat. No, každopádně se tento sloup dal otočit, jak bylo třeba a měnilo se prostředí. Jeho pohybem vznikla plovárna, byt Wassermanových a Vodičkových, schody do sklepa, kde měli hrníčky, a schody k řece Vltavě. Děj je totožný

s filmem. Byla jsem mile překvapená, jak se jim ten film vešel na to malé jeviště. Prostě, byla to paráda.

Drželi jsme pěsti všem kladným postavám. Jak jinak. Když Karlíček chtěl být člověkem a šel za sestřičkou Růženkou, když se pokoušeli na příkaz pana Wassermana utopit doktora Mráčka, který brázdil jeviště v loďce, (Mimochodem dobře vymyšleno. Bylo to vozítko, které se pohybovalo pomocí nohou herce), když pan Wasserman hodlal všechny proměnit. Mimochodem, kouzla byla taky dokonalá. Když se nějaké dělo, tak se setmělo, zablesklo se a bylo to hotové. Herec, nebo herečka se posunuli ke dveřím na kulise, nebo k závěsům, aby během toho setmění zmizeli a objevilo se to, v co měli být proměněni. A jak se měnili v ryby? No, všechno prozrazovat nechci. Jestli tam půjdete, ať taky něco z toho máte. Co mě trošku nejdřív nešlo do hlavy bylo, když jsem zjistila, že se u Vodičkových pohybuje jedna herečka navíc. Hrála totiž psa. Ve filmu se myslím jmenoval Lord, tady to byla Lady. Byla pro děj důležitá. Jak by jinak mohla Doc. Mráčková najít mouku s ušima na ulici a upéct z ní bublaninu...

Musím však opět říct, že herci v Jihlavě jsou úžasní. Jsem moc ráda, že máme možnost navštěvovat tyto veřejné generálky. Jinak bych se do divadla nedostala. Přece jen, vidět herce při práci je úžasná věc. Hra ožívá a není to mrtvé umění, jako televize. Všem, kdo by chtěli toto představení shlédnout, vřele doporučuji.

Za článek děkujeme p. Ptáčkové

JAK JSEM VSTOUPILA DO NOVÉHO ROKU

... a tentokrát u toho i zůstala

Do nového roku jsem vstoupila velmi slavnostně. Tedy ... vstoupila. Dobře, spíš jsem do něj doklopýtala, protože jsem měla v ruce talířek s chlebičky, v druhé ruce skleničku a v hlavě jasnou myšlenku: ***Od zítřka už fakt budu jiný člověk.*** (ha)

Silvestrovská noc je ideální čas na zásadní životní rozhodnutí. Přesně ve chvíli, kdy vám v břiše hraje orchestr bramborového salátu, řízku a zákusků, je úplně nejrozumnější říct si:

„Tak. Od ledna hubnu.“(ha) Řekla jsem si to nahlas. Dokonce několikrát. Aby to slyšel i ten poslední chlebiček, co se mi snažil schovat pod ubrousek.

Do nového roku jsem vstoupila s plánem, že:

- ✓ budu jíst zdravě
- ✓ budu se víc hýbat
- ✓ a hlavně nebudu jíst po osmé večer

Což bylo odvážné rozhodnutí, protože bylo půl jedné ráno a já právě řešila, jestli si dám ještě „malinký kousek“. Ten malinký kousek měl velikost poctivého kraje. (ha)

První lednové ráno přišlo s velkým očekáváním. Dnes je TEN DEN. Den, kdy se všechno změní. A víte co? Ono se to opravdu změnilo. Ne nijak dramaticky. Neběžela jsem maraton, nezačala jsem mluvit s činkami a brokolici jsem pořád ještě neoslovovala jménem. Ale začala jsem.

Zjistila jsem, že:

- ✓ nemusím hladovět, aby to mělo smysl
- ✓ pohyb může být klidný, pomalý a přesto užitečný
- ✓ váha je tvor citlivý – když na ni člověk nekřičí, občas spolupracuje

A hlavně, že to jde! Pomalu, po malých krůčcích, někdy s úsměvem, někdy se zařatými zuby – ale jde to.

A teď to nejdůležitější. Pokud si teď někdo říká: „No jo, to se jí to povídá ...“ tak věřte, že ještě před pár týdny jsem si to říkala úplně stejně. Nejde o dokonalost. Nejde o velká předsevzetí. Jde o jeden malý krok. Třeba dnes. Třeba zítra. Třeba jen o myšlenku, že bych to mohla zkusit. A když to občas

nevyjde? Nevadí. Nový rok má spoustu dní. A my máme čas. Humor. A někdy i chuť na koláč – ten se do života vejde taky.

Možná si říkáte, že už jsme spolu jednou začali. Možná si pamatujete první kroky, malé úspěchy, možná i chvíle, kdy to drhlo. A možná jste se po cestě na chvíli zastavili. I to je v pořádku. Zdravější život není přímka. Je to návrat. Znovu a znovu. A není důležité, kde jste teď, ale že máte chuť pokračovat.

Loni jsme spolu udělali kus práce. Naučili jsme se, že to jde i bez extrémů, bez hladu a bez pocitu selhání. A pokud cítíte, že byste na to letos zase chtěli navázat, dveře jsou otevřené. Bez výčitek. Bez hodnocení. Se stejným pochopením a lehkostí, s jakou jsme začínali. Pokračovat neznamena začínat od nuly.

Jen se znovu chytit toho, co už znáte. A jít dál. Společně. Tak pojďme do toho nového roku společně. Každý svým tempem. A když už nic jiného, tak aspoň s úsměvem. Protože ten je na hubnutí i na život úplně nejlepší.

článek napsala p. Neckářová

ZAJÍMAVOSTI

Kofein jako elixír paměti? Vědci našli souvislost mezi pitím kávy a čaje se zdravím mozku

Střídmá dávka kofeinu každý den by podle rozsáhlého výzkumu mohla pomoci udržet mozek déle v kondici a snížit riziko demence až o pětinu.

Chcete si udržet zdravou mysl i v pokročilém věku?

Pijte dva až tři šálky kávy denně. Tak zní hlavní závěr rozsáhlé studie, která sledovala téměř 132 tisíc lidí po dobu až 43 let. Výsledky publikované v odborném časopise JAMA naznačují, že střídmá konzumace kávy (2–3 šálky denně) nebo čaje (1–2 šálky denně) může být spojena s nižším rizikem rozvoje demence.

Nešlo o žádný krátkodobý experiment, ale o jednu z nejdelších a metodologicky nejpřísnějších observačních studií v této oblasti. Vědci analyzovali data z dlouhodobých projektů Nurses' Health Study a Health Professionals Follow-up Study, do nichž byli zapojeni zdravotníci – ženy i muži – na začátku sledování většinou ve středním věku.

Až o pětinu nižší riziko

Během sledovaného období se demence rozvinula u více než 11 tisíc účastníků. Když vědci porovnali data lidí s minimální konzumací kofeinu s těmi, kteří pili jeden až pět osmuncových šálků (cca 240 ml) kofeinové kávy denně, vyšel rozdíl zhruba 20 % ve prospěch milovníků kávy.

U čaje byl efekt o něco slabší, ale stále významný: alespoň jeden šálek čaje denně byl spojen s přibližně 15% snížením rizika demence. Čaj má ale ve srovnání s kávou nižší obsah kofeinu.

Zajímavé je, že zdravotní benefit přinesla konzumace do 2,5 šálku kávy denně. Vyšší množství už další pozitivní efekt nepřinášelo. Vědci proto spekulují, že lidské tělo má omezenou schopnost metabolizovat bioaktivní látky obsažené v kávě a čaji – a po dosažení určité hranice už další dávky nepomáhají.

Káva a čaj bez kofeinu

Klíčovým detailem je, že ochranný efekt se týkal pouze nápojů s obsahem kofeinu. U bezkofeinových nápojů se vědcům stejnou souvislost odhalit nepodařilo. To

naznačuje, že právě kofein – nebo látky úzce spojené s jeho přítomností – mohou hrát důležitou roli.

Studie nicméně podle vědců neprokazuje příčinu a následek. Nevíme tedy jistě, zda kofein skutečně chrání mozek, nebo zda lidé, kteří pijí kávu a čaj, mají i jiné návyky, které jejich mozku prospívají.

Výzkumníci se sice snažili zohlednit širokou škálu faktorů – od zdravotního stavu, užívaných léků a BMI přes vzdělání, socioekonomický status a rodinnou anamnézu demence až po kouření či psychické potíže, jednoznačný závěr o prospěšnosti vlivu kofeinu na mozek to ale neimplikuje.

Dalším pozoruhodným zjištěním je, že souvislost mezi užíváním kofeinu a nižším rizikem demence přetrvávala bez ohledu na genetickou zátěž pro Alzheimerovu chorobu či jiné typy demence. Studie navíc nerozlišovala konkrétní druhy demence – hodnotila celkové riziko.

Nejsilnější ochranný efekt se ukázal u lidí mladších 75 let. To podporuje myšlenku, že změny životního stylu mají největší význam, pokud s nimi začneme dostatečně brzy – ideálně před nebo během středního věku.

Pomalejší úpadek paměti

Vědci se nezaměřili jen na formální diagnózy. Sledovali také tzv. subjektivní kognitivní pokles – tedy situace, kdy lidé sami vnímají zhoršování paměti a myšlení, což může být časným varovným signálem. Ty, kteří konzumovali více kofeinu, trápily potíže s pamětí méně často.

Závěry ale nevyplývají jen ze subjektivních hodnocení samotných respondentů. Zhruba 17 tisíc žen nad 70 let podstupovalo během výzkumu pravidelné kognitivní testy. U žen s vyšší konzumací kofeinu byl pokles kognitivních funkcí pomalejší, přičemž rozdíl odpovídal přibližně sedmi měsícům „mentálního stárnutí“ navíc ve prospěch pijáků kofeinu.

Blahodárný kofein?

Pokud jde o mechanismy ochranného efektu, mají vědci několik hypotéz. Kofein a další látky v kávě podle nich mohou snižovat neurozáněty. Mohou také podporovat cévní funkce a tím zlepšovat prokrvení mozku a zlepšovat citlivost na inzulin, což snižuje riziko diabetu, který je známým rizikovým faktorem demence.

Jiné studie navíc ukazují, že střídavá konzumace kofeinu může být spojena i s nižší celkovou úmrtností. Ani zde však neplatí „čím více, tím lépe“. Nad tři šálky denně se další benefity obvykle neprojeví – a vyšší dávky mohou naopak narušovat spánek nebo zhoršovat úzkost.

Pokud jde o jednoznačná doporučení, jsou autoři studie opatrní. Výsledky podle nich neznamenaí, že by lidé, kteří kofein nepijí, měli s jeho konzumací začít. Jde spíše o uklidňující zprávu pro ty, kdo si svůj každodenní šálek neodpírají. Zdá se, že si tím neškodí – a možná dokonce prospívají svému mozku.

Stoplusjednicka.cz

IN – OUT

ČEŠI BUDOU NA ZIMNÍ PARALYMPIÁDĚ 2026

V Itálii se uskuteční zimní paralympiáda již podruhé. První proběhly v roce 2006 v Turíně. Oficiálně XIV. zimní paralympijské hry, se budou konat v italském Miláně a Cortině d'Ampezzo.

Slavnostní zahájení proběhne 6. března 2026, ukončení se pak uskuteční 15. března 2026.

Nominace na paralympiádu. Pojede hokejový tým a dalších pět sportovců.

Na zimních paralympijských hrách v Miláně a Cortině d'Ampezzo budou Česko reprezentovat **para hokejisté** a **pětice jednotlivců** včetně nevidomé lyžařky a biatlonistky **Simony Bubeníčkové**, která bude v obou sportech patřit k medailovým nadějím.

Hry se uskuteční od 6. do 15. března. Složení nemusí být konečné, tým se ještě může rozšířit po případném udělení divokých karet.

Poslední medaili na zimních paralympijských hrách získala pro Česko ve Vancouveru 2010 Anna Pešková (za svobodna Kulíšková), která vybojovala bronz v superobřím slalomu. Svaz doufá, že čekání na další cenný kov by mohlo skončit.

„Naši sportovci do Itálie pojedou s nejvyššími ambicemi, cíl zaútočit na medaili po 16 letech je naprosto reálný,“ uvedl v tiskové zprávě generální sekretář Českého paralympijského výboru Miroslav Šperk.

K medailovým nadějím bude patřit Bubeníčková, která se loni stala v běhu na lyžích mistryní světa v závodě na 10 kilometrů klasicky. V aktuální sezoně si k tomu sedmnáctiletá nevidomá sportovkyně přibrala i para biatlon a v obou sportech sbírá ve Světovém poháru medaile.

„Jsem zvědavá, jak to na paralympiádě bude vypadat, jaká tam bude atmosféra. Doufám, že si to užijeme a že předvedeme hezký výsledek,“ řekla 17letá lyžařka.

V běhu na lyžích bude vedle ní závodit také **Matěj Škoda**. České běžecké lyžování bude mít na paralympiádě zastoupení poprvé od roku 2002, na českého

reprezentanta v para biatlonu se čekalo dokonce od roku 1994. Tři čeští sportovci budou v Cortině závodit v alpském lyžování.

Do Milána odcestuje **16 para hokejistů**. Třináct jmen už ČPV zveřejnil, o zbývajících třech místech v nominaci se rozhodne na přípravných kempech. Čeští reprezentanti si z posledních tří MS odvezli tři bronzové medaile a mohou získat historicky první hokejový cenný kov z her. „Je to závazek, lehké to nebude. Je to paralympiáda, medaile odsud by byla určitě největší. Ale my o ni zabojoval chceme,“ řekl odhodlaně kapitán Radek Zelinka.

Nominace, kterou schválil výkonný výbor ČPV, se ještě může rozšířit. „Čekáme, zda nám Mezinárodní paralympijský výbor udělí divoké karty pro další sportovce. O tom bude jasno v polovině února,“ upřesnil Šperk. Na divokou kartu čeká například para biatlonistka Carina Edlingerová, paralympijská vítězka v běhu na lyžích z Rakouska, která od této sezony reprezentuje české barvy.

Nominace Česka na zimní paralympijské hry v Miláně a Cortině 2026:

Para hokej (Milán): Pavel Doležal, Michal Geier, Zdeněk Hábl, Václav Hečko, Lukáš Kapko, Pavel Kubeš, Martin Kudela, Alex Ohar, David Ondrák, Patrik Sedláček, Filip Veselý, Radek Zelinka, Martin Žižlavský

Para alpské lyžování (Cortina): Petr Drahoš, Tadeáš Kříž, Tomáš Vaverka, trasérka Iva Křížová

Para běžecké lyžování (Val di Fiemme): Simona Bubeníčková, Matěj Škoda, trasér David Šrůtek

Para biatlon (Val di Fiemme): Simona Bubeníčková, trasér David Šrůtek

*Zdroj:
Idnes.cz*

NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON

NEBOJTE SE POLICIE: BESEDA S OMBUDSMANEM

Kdy: 11. 3. 2026, 15:00 hod.

Kde: Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava, kongresový sál

Vstup zdarma

Setkání s veřejným ochráncem lidských práv panem Stanislavem Křečkem, který nám přiblíží jeho roli a činnost v ochraně práv.

KAPŘÍ DEN

Kdy: 21. 3. 2026, 13:00 – 18:00 hod.

Kde: Park Gustava Mahlera, Brána Matky Boží, Jihlava

Ochutnejte speciality, na kterých si pochutnávali naši předkové – ať už je to poctivé jídlo nebo něco na zahrnutí žízně. Krčma bude vonět především legendárními bramborovými plackami a pečenou kýtou, žejdlíkem piva či mázem medoviny.

Historický šerm a buhurt.

Napínavé podívané se meze nekladou.

MŮJ ŽIVOT S GORILAMI

Kdy: 26. 3. 2026, 17:00 hod.

Kde: Městská knihovna Jihlava

Srdečně vás zveme na čtvrté setkání s Markem Ždánským – bývalým ošetřovatelem goril v pražské ZOO, skvělým vypravěčem a tentokrát hlavně jako autorem jeho nové, v pořadí již čtvrté knihy, kterou napsal a vydal ke svému životnímu jubileu.

Z důvodu vysokého zájmu a omezené kapacity sálu doporučujeme rezervovat si místo předem.

Místo si můžete **rezervovat online** nebo **telefonicky:**
+420 565 597 862

16. FESTIVAL VÍNA JIHLAVA

Kdy: 28. 3. 2026, 13:00 – 21:00 hod.

Kde: DKO Jihlava

Vstupné: 220,- Kč, na místě 250,- Kč

16. ročník největší tradiční vinařské přehlídky na Vysočině především českých a moravských producentů.

AKCE V BŘEZNU

KAŽDÝ ČTVRTEK ON-LINE CAFÉ

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

6. 3., 13. 3., 20. 3., 27. 3. 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**

4. 3. 2026 STŘEDA – ZVUKOVÁ STŘELBA

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

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO
2. 3. 2026**

16. 3. 2026 PONDĚLÍ – PROCHÁZKA DO PÁVOVA

Vydejte se s námi na procházku směrem do Pávova.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, na Brtnické 15 v 9:00 hod.
Odjezd ze zastávky Tylova linkou MHD A, v 9:12 hod.
Vystupovat budeme na Hlavním vlakovém nádraží, odtud půjdeme pěšky do Pávova.

Celá trasa bude mít cca 5 km.

Z Pávova pojedeme MHD zpět do Jihlavy.

Na oběd si zajdeme do restaurace Zezulkárna v Jihlavě.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO
12. 3. 2026**

18. 3. 2026 STŘEDA – TRÉNINK PAMĚTI

Proběhne v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. Brtnická 15, pod vedením pracovníků TyfloCentra. Trénink bude probíhat od 9:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO
16. 3. 2026**

20. 3. 2026 PÁTEK – ČOKOLÁDOVÝ FESTIVAL JIHLAVA

Čokoládový festival Jihlava, se letos vůbec poprvé koná v prostorách nákupního centra Citypark Jihlava. Do Jihlavy dorazí výrobci a prodejci čokoládových specialit, kteří nabídnou své originální produkty přímo k ochutnání i nákupu.

Těšit se můžete na široký výběr čokolád a pralinek, originální čokoládové speciality, ochutnávky a přímý prodej od výrobců.

Vstup zdarma.

Akce začíná ve 14:00 hod. v Cityparku Jihlava.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. na Brtnické 15 v 13:45 hod. Do Cityparku následně dojdeme pěšky.

Délka trvání naší účasti na této akci bude do 15:00 hod.

Tento festival probíhá dále až do neděle 22. března do 17:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO
18. 3. 2026**

25. 3. 2026 STŘEDA – SOLNÁ JESKYNĚ

Pojďte s námi zažít něco nového a udělat něco pro své zdraví. Zajdeme si do solné jeskyně Salinera v Jihlavě, na adrese Seifertova 38.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, na Brtnické 15 ve 12:00 hod. Pojedeme MHD linkou A ze zastávky Tylova ve 12:12 hod., směr Chlumova. Na Chlumové přestoupíme na linku H směr Skalka.

Vstupné pro osobu činí 160,- Kč.

Doba trvání pobytu v solné jeskyni: 13:00 – 13:45 hod.

Maximální počet klientů na tuto akci jsou 4, z důvodu kapacity solné jeskyně.

Tato akce neumožňuje přítomnost vodících psů.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO
23. 3. 2026**

FITNESS CENTRUM – SOCIÁLNÍ CENTRUM KRAJE VYSOČINA, P.O.

Nabízíme Vám možnost pravidelné účasti cvičení ve Fitness Centru v Sociálním centru Kraje Vysočina, na adrese Rantířovská 5908/2a, Jihlava.

Cvičení bude probíhat každé úterý v dopoledních hodinách – čas si musíme předem upřesnit ve Fitness centru. Je nutné se nám předem nahlásit, vždy do pátku 9:00 hod. předcházejícího týdne, abychom mohli počty klientů nahlásit ve Fitness Centru.

Cvičení bude probíhat na moderních posilovacích strojích. Jednotná cena za cvičení je 80,- Kč za osobu.

Se zájemci se vždy individuálně domluvíme na případných doprovodech.

V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.

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 březnu

Hrdý Jiří

Šopová Hana

Zoufalý Petr

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

*Zaparkoval jsem auto u supermarketu a stáhnul okénka,
aby můj pes měl dost čerstvého vzduchu.*

*Ležel natažený přes celou zadní sedačku a já chtěl mít
jistotu, že tam zůstane.*

*Ustupoval jsem od auta a s namířeným prstem jsem
přísně opakoval:*

"Zůstaň! Zůůůstaň!!! Slyšíš? Zůstaň!"

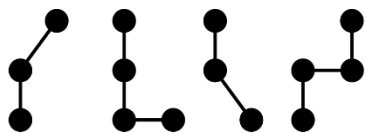
*Kousek ode mne parkovala řidička. Podívala se na mě
jako na idiota a řekla: "Proč nezatáhnete ruční brzdu?"*

DÁRCI A SPONZOŘI



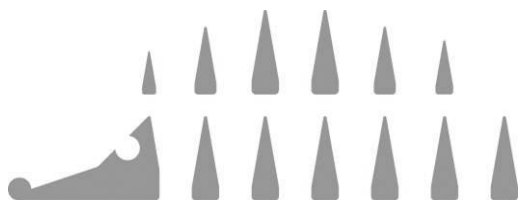
Spolufinancováno
Evropskou unií


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