

# **STŘÍPKY Z JIHLAVY**

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Společná fotografie na hradě Zvíkov*

## OBSAH

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ .....                                         | 3  |
| KNIHY DO UŠÍ .....                                                    | 5  |
| ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....                                    | 6  |
| SPORTOVNĚ REHABILITAČNÍ POBYT V PÍSKU .....                           | 12 |
| SOBOTNÍ DEN PLNÝ BRAILLOVA PÍSMÁ, SETKÁVÁNÍ<br>A RADOSTI .....        | 18 |
| PODZIMNÍ ÚNAVA: PROČ PŘICHÁZÍ A JAK JI<br>PORAZIT POMOCÍ VÝŽIVY ..... | 20 |
| ZAJÍMAVOSTI .....                                                     | 26 |
| IN – OUT .....                                                        | 30 |
| NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON.....                                            | 34 |
| AKCE V ŘÍJNU .....                                                    | 38 |
| BLAHOPŘÁNÍ .....                                                      | 45 |
| DÁRCI A SPONZOŘI.....                                                 | 46 |
| ČASOPIS VYDÁVÁ: .....                                                 | 47 |

## **VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ**

### **TYFLOCENTRA JIHLAVA**

Září uteklo rychlostí blesku a ocitáme se již v podzimním měsíci říjnu. Ten je k nám však prozatím přívětivý a zásobuje nás slunečnými, teplými dny.

Září bylo velice nabité. Uskutečnil se sportovně rehabilitační rekondiční pobyt v Písku, který byl velice vydařený. Vrátili jsme se zpět plní nových, společných zážitků, obohaceni o nové zkušenosti s prostorovou orientací v cizím prostředí, a hlavně bohatší o společně strávený čas. V září také proběhlo finále v soutěži ve čtení a psaní Braillova písma v Praze, kterého se účastnil také jeden z Vás. Více se dozvíte v článku. Zájemci se mohli také zúčastnit semináře první pomoci pro psy, který byl velice poučný, a hlavně prakticky založený.

Co nás bude čekat v říjnu? Abychom zvládali zase o něco bezpečněji online prostředí, kde na nás číhají nejrůznější nástrahy, neváhejte se zúčastnit online seminářů zaměřených na prevenci kriminality zaměřených na toto téma. Uskuteční se také dlouho plánovaná beseda s Freyou, zaměřená na sexuální život a mezilidské

vztahy. Uskuteční se i turnaj ve zvukové střelbě, který byl v září z organizačních důvodů zrušen a také trénink paměti.

Prohlédněte si plán akcí na konci tohoto časopisu pozorně, neboť máme již stanovený termín na tradiční vánoční posezení v prosinci. Čas kvapí a kdo je připraven, není překvapen 😊.

Přejeme Vám krásné babí léto a vzhůru do barevného podzimu.

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

## KNIHY DO UŠÍ

### TAJEMSTVÍ PANSTVÍ LATIMER

**Autor:** Jules Wakeová

**Žánr:** americký román

**Čte:** Andrea Elsnerová

**Rozsah:** 1 audiodisk (12:07:27)

**Dostupné z:** Knihovna Jihlava, Hluboká

Co skrývají zdi sídla na anglickém venkově? Evelyn by dala přednost společenským sešlostem, Betty by potřebovala na farmě dohlédnout na matku se sestrou a Judith by nejraději vůbec neopustila Německo. Třem ženám však plány naruší druhá světová válka, která je svede na místo, kde mohou přispět k míru. V Latimeru jde o budoucnost celé Evropy a soukromé strasti musí jít stranou. I v době plné strachu je ovšem možné prožít lásku. A tu je potřeba střežit stejně jako válečné tajemství.

# ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

## OD ŘÍJNA PLATÍ ZMĚNY SUPERDÁVKY

Podpoří samoživitele, zohlední ceny bydlení v regionech  
i nové životní minimum

Od 1. října 2026 vstoupí v platnost změny v nastavení superdávky. Novela zákona přináší vyšší ochranu samoživitelům pečujícím o děti a přesněji zohledňuje náklady na bydlení podle jednotlivých okresů.

Do výpočtu superdávky se rovněž promítne zvýšení životního minima, které vstupuje v platnost také 1. října. Úpravy se promítnou do pravidelného přehodnocení nároku u stávajících příjemců dávky, kteří budou v říjnu dokládat své příjmy a uhrazené náklady na bydlení. Stávající klienti nemusí kvůli změnám podávat novou žádost.

Jednou z nejvýznamnějších změn je rozšíření okruhu zranitelných osob. Dosud se zvýšená ochrana vztahovala na samoživitele, kteří pečovali o dítě do sedmi let věku. Od října se věková hranice dítěte nově stanoví na 15 let. Pečující samoživitelé s dětmi nad sedm let tak budou zařazeni mezi zranitelné domácnosti, což může

v jednotlivých případech znamenat příznivější zohlednění uznatelných nákladů na bydlení a také vyšší podporu. Konečná výše dávky však bude i nadále záviset na individuální příjmové, majetkové a rodinné situaci každé domácnosti.

Další významnou změnu představuje přesnější zohlednění nákladů na bydlení. Týká se to takzvaných normativů na bydlení, konkrétně maximální výše uznatelných nákladů, které se při výpočtu dávky zohledňují. Zatímco dosavadní systém rozděloval obce do tří kategorií podle jejich velikosti, nově budou normativy nastaveny podle jednotlivých okresů. Nový model přesněji zohlední rozdíly v cenách nájemného v konkrétních lokalitách České republiky.

Od 1. října se také zvyšuje částka životního minima. U jednotlivce stoupne ze současných 4 860 Kč na 5 500 Kč. Změna se týká i dalších dospělých členů domácnosti. U dětí zůstává výše životního minima beze změny. Samotné zvýšení životního minima ani novela superdávky však automaticky neznamenají vyšší dávku pro všechny příjemce. Nárok i výsledná výše podpory

budou i nadále posuzovány individuálně podle celkové situace konkrétní domácnosti.

„V říjnu současně proběhne pravidelné přehodnocení nároku na základě příjmů a nákladů na bydlení za předchozí tři měsíce, tedy červenec, srpen a září 2026, případně také doložení dalších rozhodných skutečností, pokud u nich došlo ke změně. Do přepočtu se již promítnou všechny tři uvedené změny včetně zvýšení životního minima. Pokud klienti využijí při dokládání online způsob prostřednictvím Klientské zóny Jenda, vyhnou se tak možným frontám na pobočkách, kde může být v tomto období vyšší zájem o asistované podání,“ doplňuje ředitel Odboru nepojistných sociálních dávek ÚP ČR Marek Maleňák.

Elektronické podání prostřednictvím klientské zóny Jenda je nejrychlejším způsobem vyřízení žádosti i dokládání potřebných skutečností. Klienti proto nemusí navštěvovat pracoviště úřadu práce, navíc stav svého podání mohou sledovat online.

Podrobné informace o podmínkách nároku, potřebných dokladech i způsobech podání jsou k dispozici na webových stránkách Úřadu práce ČR. Videonávody

najdete na odkazu [Klientská zóna Jenda – návody – YouTube](#).

## **Máte otázky k dávkám, evidenci uchazečů o zaměstnání nebo službám Úřadu práce ČR?**

Odpověď můžete získat rychle a pohodlně díky virtuální  
asistentce Evě

Eva je k dispozici na webu i při komunikaci s call centrem a pomůže vám s nejčastějšími dotazy, například jak podat žádost o dávku, jak se zaevidovat jako uchazeč o zaměstnání, jaké doklady budete potřebovat nebo jak vyřídit žádost online. Díky okamžitým odpovědím vám ušetří čas a pomoci zorientovat se ve vaší situaci.

Vzhledem k vysokému počtu dotazů není možné každý požadavek vyřizovat přepojením na operátora či konkrétního zaměstnance. Právě proto jsou virtuální asistenti důležitou součástí klientské podpory, zejména pokud hledáte informace obecnějšího charakteru nebo potřebujete rychlé základní poradenství.

Čím přesněji svůj dotaz položíte, tím přesnější odpověď od Evy získáte. Vyzkoušejte ji, možná najdete řešení své otázky během několika okamžiků.

Zdroj: [up.cz](http://up.cz)

## **AKTUALITY V JIHLAVSKÉ MHD**

### **Výluka ulice Znojemská**

**Znojemská ulice uzavřena ve dnech 28. 9. - 8. 10. 2026.**

Z důvodu oprav povrchu vozovky, ve dnech pondělí 28. září až čtvrtek 8. října 2026, dojde k uzavírce Znojemské ulice v úseku od křižovatky ulic Znojemská X Brtnická po křižovatku ulic Znojemská X Tylova. Toto dopravní opatření omezí provoz vozů linek E a 4.

Objízdná trasa, ve směru jízdy do Ráje, bude vedena ulicemi Znojemská, Brtnická, Tylova a Znojemská, kde se vozy linek E a 4 napojí na své standardní trasy.

Objízdná trasa, ve směru jízdy z Ráje do centra, bude vedena ulicemi Znojemská, Lidická kolonie, Brtnická a Znojemská, kde se vozy linek E a 4 napojí na své standardní trasy.

Po dobu uzavírky nebude obsluhována standardní zastávka "Znojemská ulice".

Na objízdné trase, ve směru jízdy do Ráje budou obsluhovány zastávky "Brtnická" a "Tylova".

Na objízdné trase, ve směru jízdy z Ráje do centra budou obsluhovány zastávky "Dopravní podnik", "Tylova" a "Brtnická"

[Dpmj.cz](http://Dpmj.cz)



**světluška**  
svítíme ve tmě

## **SPORTOVNĚ REHABILITAČNÍ POBYT V PÍSKU**

Nastal dlouho očekávaný den D a to pondělí 7. září 2026. Počasí a dochvilnost Českých drah 😊 jsme měli objednané, abychom mohli bez potíží vyrazit vstříc novým zážitkům do královského města Písek.

Vyrazili jsme rychlíkem z Jihlavy v brzkých ranních hodinách. Cesta rychle ubíhala a my se vesele a plní očekávání přibližovali k cílové destinaci. Bez problémů jsme zvládli i přestup na osobní vlak ze Strakonice, který nás unášel směrem k Písku. Po příjezdu jsme se šli občerstvit do restaurace na oběd a následně jsme se ubytovali v krásném hotelu Biograf. První den proběhlo seznámení s novým prostředím, nácvik prostorové orientace a prohlídka města.

Nesměli jsme se ochudit o procházku po Kamenném mostě v Písku - nejstarším dochovaném mostě v Česku a historicky v pořadí druhém kamenném po zaniklém pražském Juditině mostu. Neoficiálně se most jmenuje

*Jelení*, je tomu podle pověsti proto, že ve středověku bylo rozhodnuto, že se bude jmenovat podle prvního, kdo přes něj přejde na druhý břeh Otavy. Stalo se ale něco, co nikdo nečekal a prvním chodcem se stal jelen z blízkých lesů, a tak je dnes most pojmenován podle něho.

Most nás přivedl k výstavě soch z písku, která letos slaví již 20. výročí. Prošli jsme všech 8 pískových děl, které jsme si detailně popsali a obdivovali preciznost jejich ztvárnění. Mohli jsme obdivovat například sochu Vodníka, Vodní víly či Písecké věže.

Úterní ráno bylo předzvěstí krásného, slunečného dne, který jsme hodlali strávit na krásném hradu Zvíkov. Průvodkyni nám zde zprostředkovala naše paní ředitelka, která se tak přenesla o pár let zpět, když tu trávila svá studentská léta. Dozvěděli jsme se tam spoustu zajímavých a historických informací hned z první ruky a také mnohé duchařské zážitky, o které nás nemohla ochudit. Byl to opravdu výjimečný zážitek.

Klienti si na hradě mohli vyzkoušet prostorovou orientaci a pohyb v neznámém prostředí. Pomocí bílé hole překonávali různé terénní nerovnosti, schody, užší průchody a další přirozené překážky, se kterými se

mohou při pohybu v cizím prostředí setkat. Aktivita byla zaměřena na procvičení orientačních dovedností, bezpečného pohybu a schopnosti reagovat na nečekané situace. Klienti si zároveň mohli ověřit své vlastní schopnosti a získat větší jistotu při pohybu v prostředí, které pro ně není známé.

Vedro bylo opravdu úmorné, ale vše jsme zvládli a bezpečně se dopravili zpět na ubytování.

Středa patřila exkurzi v písecké vodní elektrárně. Provázel nás skvělý pan Kouba, který nás všechny svým vyprávěním uchvátil, a to i nás, které tyto technické záležitosti trochu míjí... Kdyby pan Kouba neměl další pracovní povinnosti, jistě bychom tam byli schopní strávit mnohem delší čas. Odpoledne nás počasí trošku vypeklo a z nebe se lily provazy vody. Ale nás to nezastavilo a my se mohli soustředit na poznávání prostředí v interiéru a individuální nácvik chůze s bílou holí.

Ve čtvrtek již nastal čas odjezdu a my se plni nových zážitků a nabitých zkušeností museli vrátit zpět domů. Ještě před odjezdem proběhl nácvik samostatné chůze na vlakovém nádraží, které bylo pro klienty velkou

neznámou. Využili jsme tak naplno i poslední volné chvíle před odjezdem.

Pobyt byl velice vydařený a nabitý. Objevovali jsme krásy Písku, ale také jeho případné nástrahy při samostatné chůzi s bílou holí. Našli jsme spoustu kilometrů a při rozcvíčkách protáhli svá těla, která to opravdu ocenila.

Věřím, že klienti si rekondiční pobyt užili a budeme se těšit zase někdy příště 😊

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

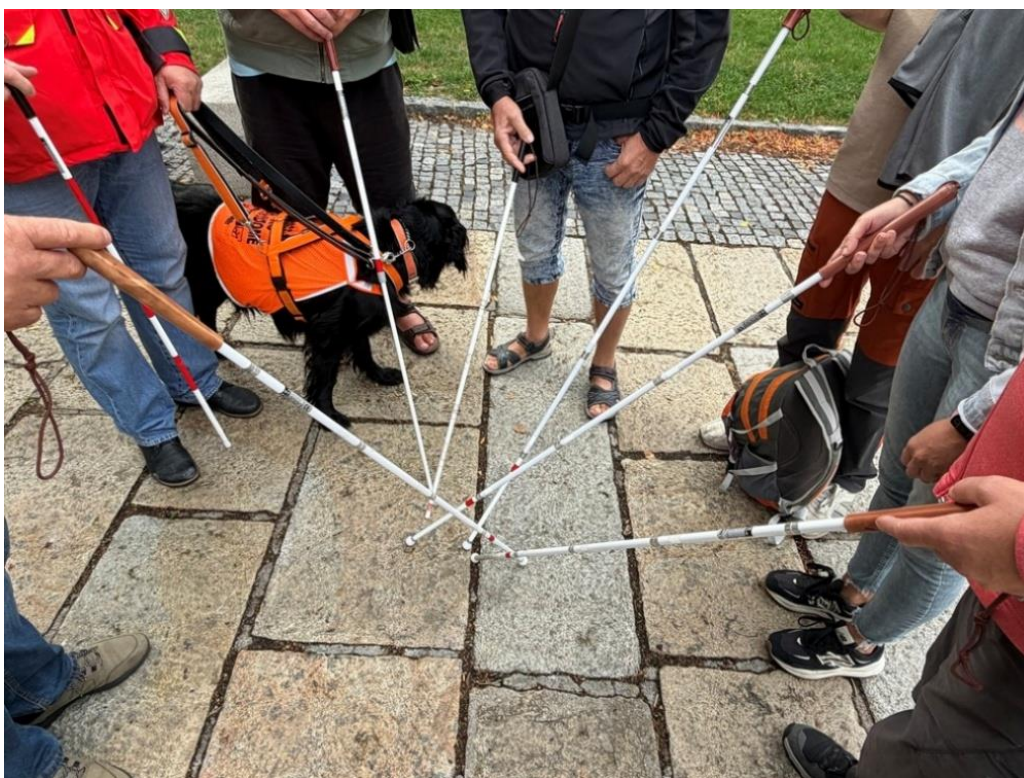
*Článek napsala p. Cabajová*



*Společná fotografie na Zvíkově*



*Společná fotografie u fontány*



*Fotografie účastníků rekondice v kroužku se záběrem na bílé hole směřující doprostřed*



*Fotografie z rozcvičky*



*Pan Kotrba zachycen při samostatné chůzi  
s bílou holí a vodícím psem Zorrem*



*Pan Spáčil při samostatné chůzi  
s bílou holí*

## **SOBOTNÍ DEN PLNÝ BRAILLOVA PÍSMU, SETKÁVÁNÍ A RADOSTI**

V sobotu 12. září jsme se společně s naším klientem, panem Lukačinou, vydali do Prahy na soutěž v Braillově písmu. Za TyfloCentrum jsem se akce zúčastnila já, pracovnice Neckářová, a společně jsme tak prožili den plný soutěžního napětí, setkávání a příjemných okamžiků.

Od samého příjezdu nás provázela milá a přátelská atmosféra. Přestože hlavním bodem dne byla soutěž, celý program se nesl v krásném, téměř rodinném duchu. Setkávali se zde lidé, které spojuje nejen Braillovo písmo, ale také chuť soutěžit, překonávat sami sebe, vzájemně se podporovat, a především být spolu.

Pan Lukačina se do soutěže pustil s odhodláním a snahou podat co nejlepší výkon. Tentokrát jsme sice domů nepřivezli žádný cenný kov, ale přesto jsme odjížděli spokojení. Soutěž totiž není jen o medailích a umístění. Je také o odvaze vyzkoušet své schopnosti, o setkávání s ostatními, o povzbuzení a o radosti ze společně stráveného dne.

A právě v tom byl náš pražský den krásný. Odvezli jsme si nejen vzpomínky na samotnou soutěž, ale také mnoho příjemných chvil a dobrý pocit ze společně prožitého času.

Možná jsme tentokrát nestáli na stupních vítězů, ale rozhodně jsme neodjížděli s prázdnou. Některé medaile totiž nejsou ze zlata ani stříbra. Zůstávají v podobě hezkých vzpomínek, úsměvů, nových zážitků a pocitu, že jsme společně prožili den, který měl své kouzlo.

A třeba právě naše zkušenost může být povzbuzením i pro další klienty. Pokud jste někdy přemýšleli, zda se do podobné soutěže přihlásit, nebojte se to příští rok zkusit. Nemusíte přijet s cílem získat medaili. Stačí přijít s chutí poměřit své síly, vyzkoušet si něco nového a prožít den mezi lidmi, které spojuje Braillovo písmo. Protože někdy je největší výhrou právě to, že jsme se odhodlali zúčastnit a odvezli si krásný společný zážitek.

*článek napsala p. Neckářová*

# PODZIMNÍ ÚNAVA: PROČ PŘICHÁZÍ A JAK JI PORAZIT POMOCÍ VÝŽIVY

## Co je to podzimní únava a proč přichází

Podzimní únava je označení pro fyzickou i psychickou malátnost, kterou mnoho jednotlivců zaznamenává v období mezi zářím a listopadem. Zdroje této únavy jsou různé – od změn světelných podmínek přes hormonální výkyvy až po úbytek pohybu a změny stravování.

Zkracující se den a méně světla – S poklesem intenzity denního světla dochází ke změnám v produkci melatoninu a serotoninu. Melatonin je tzv. „hormon spánku“ a uvolňuje se ve tmě. To znamená, že s delší nocí tělo touží po více odpočinku. Zároveň klesá hladina serotoninu, který je spojován s energií a dobrou náladou.

Vliv počasí – Sychravo, déšť a chladné teploty zvyšují touhu zůstat doma a snižují motivaci k pohybu. To může ještě více prohlubovat pocit únavy.

Imunitní systém pod tlakem – Přejícné období je náročné pro imunitu. Organismus bojuje s viry a bakteriemi a na obranu spotřebovává více energie.

Stravovací návyky – S ochlazením roste chuť na hutnější a sladší jídla. Přibývá teplých pokrmů, pečiva, sladkostí, méně se konzumuje čerstvé zeleniny a ovoce. To může vést k nižšímu příjmu vitamínů a minerálů.

### **Jak poznat podzimní únavu**

Projevy podzimní únavy jsou různorodé a často se překrývají s jinými sezónními potížemi. Nejčastěji se objevuje:

- Přetrvávající pocit ospalosti
- Nižší motivace a chuť do aktivit, které jste běžně zvládali
- Zhoršená schopnost soustředění
- Výkyvy nálad, podrážděnost, sklon k melancholii
- Větší chuť na tučná a sladká jídla

Pokud tyto příznaky přetrvávají nebo se zhoršují, je vhodné zpozornět a zaměřit se na prevenci i řešení. Základním kamenem je péče o životosprávu, především o výživu.

## Výživa jako klíč k energii

To, co jíme, zásadně ovlivňuje naši energii, imunitu i psychickou pohodu. Podzim je ideální čas zaměřit se na kvalitní, pestrou a vyváženou stravu.

### **Jaké potraviny by neměly na talíři chybět a co naopak omezit?**

#### 1. Důraz na čerstvou zeleninu a ovoce

I když se sklizeň letních plodů chýlí ke konci, podzim nabízí bohatství sezónních surovin: dýně, kořenová zelenina, jablka, hrušky, brusinky. Tyto potraviny obsahují velké množství vitamínů (A, C, K a vitamíny skupiny B), minerálů (draslík, hořčík, fosfor) i vlákniny. Vláknina podporuje trávení a přispívá k pocitu sytosti, což pomáhá zvládat chutě na sladké.

#### 2. Komplexní sacharidy v hlavní roli

Rychlé cukry ze sladkého způsobují prudké výkyvy hladiny cukru v krvi a následný propad energie. Oproti tomu celozrnné obiloviny (oves, pohanka, žito, quinoa, hnědá rýže) uvolňují energii pozvolna a zasytí na delší dobu.

### 3. Dostatek kvalitních bílkovin

Bílkoviny jsou důležité nejen pro svaly, ale i pro imunitu a hormonální rovnováhu. Zařaďte do jídelníčku ryby, vejce, luštěniny, kvalitní mléčné výrobky, drůbeží a libové maso, ořechy či semínka.

### 4. Zdravé tuky podporují mozek i nervy

Nenechte se zlákat k vyřazení tuků. Omega-3 mastné kyseliny, obsažené v tučných rybách (losos, makrela, sardinky), lněném či chia semínku, vlašských ořeších nebo řepkovém a olivovém oleji, prospívají srdci, mozku a nervové soustavě. Tuky prodlužují pocit sytosti a pomáhají vstřebávat vitamíny.

### 5. Vitamíny a minerály na obranu organismu

Doplňte vitamín C (citrusy, šípky, brokolice), zinek (dýňová semínka, fazole, oves), hořčík (banány, listová zelenina, ořechy), vitamíny skupiny B (celozrnné obiloviny, luštěniny, droždí). Zvažte i přiměřené doplňky stravy, zejména vitamín D, jehož hladina klesá s úbytkem slunečního záření.

## 6. Pitný režim nesmí trpět

V chladných dnech máme tendenci méně pít, což může vést k únavě a bolestem hlavy. Zařadte teplé bylinkové čaje, vodu s citronem, kvalitní ovocné šťávy. Vyhněte se však nadměrné konzumaci slazených nápojů nebo silné kávy.

### **Jak podzimní únavě předcházet**

Kromě stravování hraje důležitou roli životní styl jako takový. Spojte zásady správné výživy s dalšími kroky:

Pravidelný pohyb – Každý den si dopřejte alespoň krátkou procházku, jógu nebo lehké cvičení – i za špatného počasí lze najít vhodnou aktivitu.

Dostatek spánku – Chodte spát i vstávejte pravidelně, nejlépe ve stejnou dobu. Kvalitní spánek je základ regenerace.

Režim a rituály – Zařadte do všedních dnů rutinu – pravidelné časy jídel, odpočinku i pohybových aktivit.

Otevřenost slunci – Využijte každý slunečný den k pohybu venku, i kdyby měl trvat jen pár minut.

Péče o psychiku – Nebojte se odpočívat. Čtěte, tvořte, relaxujte. Podzim je také ideální dobou na nové koníčky nebo návrat ke starým zálibám.

### **Kdy zpozornět a kde hledat pomoc**

Pokud únava přetrvává i při dodržování všech doporučení a narušuje vaše každodenní fungování, je vhodné obrátit se na odborníka – svého lékaře. Dlouhodobá únava může být příznakem jiného zdravotního problému.

[Naturalprotein.cz](http://Naturalprotein.cz)

## **ZAJÍMAVOSTI**

### **Hlas místo telegramu. Bell před 150 lety otevřel novou éru komunikace**

První skutečný telefonický rozhovor na světě vedl americký vynálezce Graham Bell se svým spolupracovníkem Thomasem Watsonem před 150 lety, 6. října 1876. V té době už byl půl roku držitelem patentu na telefon, kterým začala zcela nová éra komunikace. U zrodu této technologie přitom stála snaha pomoci neslyšícím.

Bell byl fyziolog řeči, jeho matka byla neslyšící a Bell, stejně jako jeho děd a otec, učil mluvit hluchoněmé děti. Už za studií na univerzitách v Edinburghu a v Londýně se začal zabývat akustikou, aby dokázal nějak pomoci své matce.

Skotský učitel řeči Bell podal patent na vynález telefonu 14. února 1876. Toho dne byl na patentovém úřadě pátý, zatímco chicagský technik Gray pětatřicátý. Jejich vleklý soudní spor skončil vítězstvím Bella, v té době již hodně znechuceného. Každopádně patent USA číslo 174.465 na telefon, vůbec nejvýnosnější, jaký kdy byl

podán, získal právě on. Přitom Elisha Gray byl profesionální technický inovátor, který si během života nechal patentovat přes 70 vynálezů. Ten největší mu ale utekl.

Gray svému soupeři nikdy neodpustil a mnoho let se snažil přesvědčit soudy, že mu Bell vynález ukradl.

### Nestudoval fyziku

Bell si později připsal na své konto další prvenství. V roce 1909 například jako první na území Kanady vzlétl ve vlastnoručně zkonstruovaném letadle, ve dvaasedmdesáti letech pak vytvořil na nedalekém jezeře rychlostní rekord motorových člunů.

Bell přitom fyziku nikdy nestudoval. Zakladatel americké firmy Bell Telephone dosáhl úspěchu díky příslovečné skotské houževnatosti. Narozený v Edinburghu 3. března 1847 jako Alexander Bell později přijal jméno Graham po rodinném příteli. Jeho matka byla hluchoněmá, a Bell proto svůj život zasvětil právě takto postiženým lidem, což mu vyneslo přezdívku otec neslyšících. A protože byl povahy hloubavé, napadlo ho sestrojit nějakou

elektrickou pomůcku, která by konverzaci s nimi usnadňovala.

S asistentem Thomasem Watsonem se mu v červnu 1875 podařilo přenášet zvukem vyvolané elektrické signály po drátech mezi dvěma přístroji - sluchátkem a mluvítkem. Počátkem roku 1876 vyslal z přízemí na půdu svého domu Watsonovi proslulou větu: „Pane Watsone, prosím, přijďte sem, potřebuji vás tady.“ Zprvu zřejmě ani netušil, co se mu povedlo, ale za okamžik se po schodech přirůtil rozjásaný asistent. Revoluční vynález byl na světě. **Bell získal svůj patent na telefon v březnu 1876.**

První dálkový oboustranný rozhovor na světě uskutečnil Bell s Watsonem v říjnu 1876. Hovor proběhl mezi americkými městy Boston a Cambridge, na vzdálenosti přes tři kilometry, po telegrafním drátu a oba muži spolu mluvili přibližně tři hodiny.

Bell se však začal potýkat s černou mýrou všech vynálezců: se zavedením svého přístroje do praxe. Když ho nabízel americké a britské vládě, od britského poštovního úřadu se dozvěděl, že Američané snad takovou věc potřebují, ale Britové předávají zprávy

pomocí malých chlapců, kteří přenášejí listiny mezi adresáty.

„Utrpení, které musí vynálezce sklízet, neunes žádný tvor z masa a kostí,“ napsal později. Marně na světové výstavě ve Filadelfii mluvil do svého trychtýřku. Pak šel ale náhodou kolem brazilský císař a vše se rázem změnilo.

### **Vynalezl mikrofon, zkonstruoval gramofon**

Do dvou let fungovala první telefonní centrála v New Havenu, v roce 1892 následovala její první automatizovaná sestra v La Porte v Indianě. Do techniky telefonování se od Bella osobně nechala zasvětit dokonce britská královna Viktorie.

Ve svých experimentech pokračoval i později v Bostonu za finanční podpory právníka Gardinera Hubbarda. Do jeho hluchoněmé dcery a své žáčky Mabel se zamiloval a vzal si ji za ženu.

Bell, který později přišel i s koncepcí přenosu zvuku pomocí optických vln, vynalezl mikrofon a zkonstruoval gramofon, zemřel 1. srpna 1922.

## IN – OUT

### AI babička Alenka

AI Babička Alenka, která si už získala pozornost svými telefonáty s kyberšmejdů, dostává novou misi. Tentokrát bude pomáhat přímo nám – jako osobní kyberrádce, kterého máme zdarma po ruce v mobilu. Stačí jí na WhatsApp poslat podezřelou zprávu, obrázek, odkaz nebo třeba hlasovku a Alenka poradí, kde může být háček. Pomůže vysvětlit, co po nás podvodník nejspíš chce, a hlavně co v takové situaci dělat dál.

#### Alenka má na WhatsAppu dvě důležité mise

1. Umí odhalit podvod rozpozná podezřelé zprávy, odkazy a další typické náznaky podvodu. Podezřelé odkazy může zároveň předat bezpečnostnímu týmu O2 k další analýze a vylepšení bezpečnostního filtru služby O2 Security.
2. Umí poradit, jak se podvodům bránit vysvětluje lidem principy jednotlivých podvodných triků tak, aby je příště dokázali rozpoznat sami. Odpovídá textem i hlasovou zprávou a umí připravit hlasový vzkaz na míru, například pro prarodiče.

„Alenka je teď k dispozici každému přímo ve WhatsAppu jako osobní kyberrádce. Stačí jí poslat podezřelou zprávu, obrázek, odkaz nebo hlasovku a ona vysvětlí, kde může být háček, co po vás podvodník nejspíš chce a jak se zachovat. Nejde přitom jen o jednu konkrétní zprávu. Chceme lidem ukázat, jak triky kyberšmejdů fungují, aby je příště dokázali poznat sami. Protože čím víc toho o podvodech víme, tím méně prostoru jim dáváme,“ říká David Daneš, ředitel marketingu O2.

### **Jak to celé funguje?**

Přidejte si Alenku do kontaktů - má vlastní číslo na WhatsAppu – **720 002 002**.

Přepošlete Alence podezřelou SMS, přiložte screenshot e-mailu nebo vše popište v hlasové zprávě. Když Alence napíšete, odpoví vám textem. Když pošlete hlasovou zprávu, odpoví hlasovkou. Umí pracovat s textem, fotkami a PDF.

Alenka vám řekne, co konkrétně vzbudilo její podezření a jak moc je to vážné. Babička neřekne jen „tohle vypadá jako podvod“. Vysvětlí, o co se podvodník snaží, a dá vám

praktický postup: na co neklikat, co nevyplňovat a jak si informaci ověřit.

Vybrané odkazy a podvody Alenka předává bezpečnostnímu týmu O2 Security k prověření. Pokud se potvrdí, že jde o škodlivou stránku nebo jinou hrozbu, může O2 tuto informaci využít při ochraně dalších uživatelů. Vzniká tak bezpečnější internet pro všechny.

Díky Alence víte, co dělat. A postupně si poradíte i sami. Uložte si Alenku do kontaktů na Whatsappu a pošlete na ní kontakt všem, kterým by se mohla hodit – nejen seniorům.

### **Babička Alenka poradí každému. Zdarma, česky a bezpečně**

Narazili jste na podezřelou SMS, e-mail nebo odkaz a nejste si jistí, jestli nejde o podvod? Babička je dostupná 24 hodin denně, zdarma pro všechny, nejen pro zákazníky O2, a jejím jediným úkolem je poradit. Nic neprodává, jen pomáhá rozpoznat, zda za zprávou nestojí kyberšmejdi. Stačí jí na WhatsAppu napsat nebo poslat hlasovou zprávu na číslo 720 002 002. Mimo

WhatsApp slouží číslo jen pro přeposílání podezřelých SMS zpráv, hlasové hovory nepodporuje.

Alenka mluví a odpovídá česky, poradí si ale i s obsahem v angličtině, němčině nebo slovenštině. Cizojazyčný e-mail či webovou stránku dokáže projít, přeložit podstatné informace a jednoduše vysvětlit, jestli je vše v pořádku, nebo zda jde o další promyšlený trik podvodníků. Komunikace přitom probíhá prostřednictvím šifrovaných zpráv WhatsAppu. Zaslaný obsah vyhodnocuje umělá inteligence. Potvrzené hrozby pak mohou pomoci ochránit i další uživatele, například v rámci obohacení blokových webů služby.

[O2.cz](https://o2.cz)

## **NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON**

### **DALIBOR JANDA: GALAKONCERT**

**Kdy:** 6. 10. 2026, 19:00 hod.

**Kde:** DKO Jihlava

Vstupné předprodej 790 - 1290 Kč

### **JAKUB SMOLÍK - 40 let s Vámi**

**Kdy:** 7. 10. 2026, 19:00 hod.

**Kde:** DKO Jihlava

Vstupné předprodej 490, 550 Kč, na místě 550 Kč

**NEBOJTE SE POLICIE:** Beseda se zástupci Nemocnice Jihlava o poskytované zdravotnické péči

**Kdy:** 7. 10. 2026, 15:00 hod.

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

Vstup zdarma, není nutné se přihlašovat

### **OLYMPIC: BOMBARĐÁK TOUR 2026**

**Kdy:** 8. 10. 2026, 20:00 hod.

**Kde:** DKO Jihlava

Vstupné předprodej 990–1590 Kč

## **JIHLAVSKÝ FLER JARMARK**

**Kdy:** 10. 10. 2026, 9:00 – 16:00 hod.

**Kde:** DKO Jihlava

Vstupné zdarma

Velké množství menších lokálních tvůrců na jednom z největších Fler jarmarků v ČR.

Nebude chybět ani občerstvení a farmářská sekce.

## **PODZIMNÍ JARMARK**

**Kdy:** 10. 10. 2026, 10:00 – 18:00 hod.

**Kde:** Masarykovo náměstí Jihlava

Podzimní jarmark i letos nabídne pestrou přehlídku poctivých řemeslných výrobků a originálních dárků – od dřeva a proutí, přes ručně malovaný textil. K tomu si užijete podzimní dobroty - burčák, speciální pivo, valašské frgály, sýry a další pochoutky.

## **#MOCPOMOC TOUR 2026**

**Kdy:** 16. 10. 2026, 15:00 hod.

**Kde:** DKO Jihlava

Vstupné zdarma.

Trénink první pomoci otevřený široké veřejnosti.

Většina lidí by v krizové situaci pomoci chtěla. Často si ale nejsou jistí, jestli budou vědět, co dělat. Právě tuto nejistotu chce iniciativa #MocPomoc měnit. Praktickým tréninkem, který lidem umožní bezpečně si vyzkoušet první reakci, rozhodování pod tlakem i základní kroky první pomoci.

Přijít mohou rodiče, studenti, zaměstnanci, senioři i všichni, kteří si chtějí vyzkoušet, jak by reagovali v krizové situaci. Předchozí zkušenosti s první pomocí nejsou potřeba.

## **MINT MARKET**

**Kdy:** 24. 10. 2026, 10:00 – 17:00 hod.

**Kde:** Masarykovo náměstí Jihlava

Návštěvníci se mohou těšit na pečlivě vybraný mix značek zaměřených na autorskou módu, designové šperky, keramiku, přírodní kosmetiku, ilustrace i originální doplňky.

### **30. MFDF JI.HLAVA 2026**

**Kdy:** 23. 10. – 1. 11. 2026,

**Kde:** Jihlava

Další informace naleznete [zde](#).

## **AKCE V ŘÍJNU**

### **KAŽDÝ ČTVRTEK ON-LINE CAFÉ (KROMĚ 29. 10. 2026)**

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.

### **KURZ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU - KŘUPAVÁ MRKVIČKA**

Kurz probíhá každé pondělí (až na výjimky), od 10:00 hod. v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., pod vedením p. ředitelky Ivety Bělovové Dolejší.

Dozvíte se nejen mnoho zajímavých informací z oblasti zdravého životního stylu, ale bude probíhat také vaření ze zdravých surovin.

Nový účastníci jsou vítáni.

### **2. 10., 9. 10., 16. 10., 23. 10., 30. 10. 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**

## **7. 10. 2026 STŘEDA – SEMINÁŘ PREVENCE KRIMINALITY**

Online seminář s našimi lektory p. Jakubíkem a p. Suchým na téma prevence kriminality.

Seminář se uskuteční přes Microsoft Teams od 9:00 hod. Přihlášení proběhne přes odkaz na On-line Café.

Internet a moderní technologie nám usnadňují každodenní život, zároveň ale přinášejí nová rizika. Tento seminář vám ukáže, jak rozpoznat nejčastější podvody, chránit své osobní údaje a bezpečně se pohybovat v online prostředí.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
6. 10. 2026**

**16. 10. 2026 PÁTEK – BESEDA NA TÉMA:  
PARTNERSKÉ VZTAHY A SEX**

Přijďte se zúčastnit besedy na téma Partnerské vztahy a sex s organizací Freya. Nabízíme Vám interaktivní a hravou přednášku v bezpečném prostředí. Obsahem přednášky jsou techniky i diskuze zaměřené na témata bezpečnějšího sexu, důsledků rizikového sex. života, antikoncepce, těhotenství, pohlavně přenosných infekcí, kde hledat pomoc. Program je interaktivní, účastníci si mohou osahat pomůcky k bezpečnějšímu sexu. Zároveň demonstrujeme, jak se všemi těmito pomůckami zacházet. Program je postaven bezpečně, aby se utvořila otevřená atmosféra, prostor pro sdílení a možnost řešení problémů. Součástí je i krabička na dotazy, díky které se účastníci a účastnice mohou anonymně zeptat na věci, na které se stydí zeptat lektorek přímo.

Jak jsme již předdesílali e-mailem, přednáška je zpoplatněna. Na 10 osob činí cena za přednášku 300,-Kč/osobu. Cena se bude odvíjet od počtu účastníků.

Přednáška se bude konat od 13:00 hod. v TyfloCentru Jihlava, na Brtnické 15.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
14. 10. 2026**

**21. 10. 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  
19. 10. 2026**

**27. 10. 2026 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  
23. 10. 2026**

**29. 10. 2026 ČTVRTEK – SEMINÁŘ PREVENCE  
KRIMINALITY s Mgr. Radkem Pavlíčkem**

Online seminář nám zprostředkuje Mgr. Radek Pavlíček a bude zaměřen na rozpoznání dezinformací a nových podvodů na internetu.

Seminář proběhne místo On-line Café, od 10:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
27. 10. 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 140,- Kč za osobu.

Se zájemci se vždy individuálně domluvíme na případných doprovodech.

V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.

## **MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITY V RÁMCI SOCIÁLNÍ REHABILITACE**

Individuální využití služby si můžete objednat na jakýkoliv den v týdnu. Služba Vám bude poskytnuta dle volné kapacity pracovníků.

Službu můžete využít k různým sportovním aktivitám – např. návštěva bazénu, jízda na tandemovém kole, návštěva katakomb, a mnoho dalšího.

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 (tyto činnosti můžete s pracovníkem vykonávat nejen v TyfloCentru Jihlava, ale také ve svém domácím prostředí).

Na službu se objednávejte vždy nejpozději 3 pracovní dny předem.

Zájemci se mohou hlásit na **individuální výuku bezpečného výběru hotovosti z bankomatů**, která je

realizována v rámci projektu **Prevence kriminality**.  
Výuka je určena těm, kteří si chtějí osvojit nebo procvičit bezpečný a samostatný postup při výběru hotovosti z bankomatu.

V rámci individuálního nácviku se účastníci seznámí nejen s obsluhou bankomatu, ale také se zásadami bezpečného chování při zadávání PIN kódu, manipulaci s platební kartou a hotovostí a s tím, na co si dát pozor, aby předešli podvodnému nebo rizikovému jednání.

### **9. 12. 2026 STŘEDA - VÁNOČNÍ POSEZENÍ**

Rádi bychom Vás s předstihem informovali o termínu tradičního vánočního posezení, které se uskuteční ve středu 9. prosince 2026, od 13:00 hod., v restauraci Na Hradbách.

Průběžně se již můžete nahlašovat.

# BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny

v měsíci říjnu:

Limberk Ladislav

Zdražil Aleš

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

*„Haló, to je vodárna?“*

*„Ano, co si přejete?“*

*„Z mého vodovodu teče voda.“*

*„A co byste očekával?“*

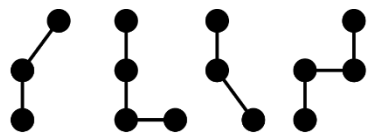
*„Podle toho účtu... aspoň Pilsner Urquell!“*

## DÁRCI A SPONZOŘI



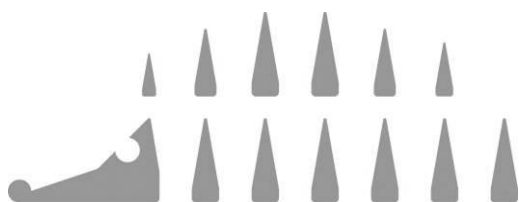
Spolufinancováno  
Evropskou unií

  
**Kraj Vysočina**

  
**světluška**



**Nadační fond**  
Českého rozhlasu



**Jihlava**



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

 **CHESTERTON**<sup>®</sup>  
*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](mailto:jihlava@tyflocentrumjihlava.cz)*

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