

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Společná fotografie ze startu nočního běhu pro Světlušku
v Jihlavě*

Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELE TYFLOCENTRA JIHLAVA,	3
KNIHY DO UŠÍ	5
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ	7
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ	10
SOUTĚŽ VE ČTENÍ A PSANÍ BRAILLOVA PÍSMU	18
NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU.....	21
MISTROVSTVÍ SVĚTA V HOKEJI 2024	23
ZAJÍMAVOST	26
HODNOCENÍ SLUŽEB PRO TYFLOCENTRUM JIHLAVA, O.P.S. ZA ROK 2023	31
IN – OUT	34
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON	38
AKCE V ČERVNU	40
BLAHOPŘÁNÍ	45
DÁRCI A SPONZOŘI	47
ČASOPIS VYDÁVÁ:	49

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

Tak ani v květnu jsme se nedočkali stálejšího počasí. Ale nevadí, o to krásněji určitě bude o prázdninách, které se nám pomalu, ale jistě blíží.....

V květnu jste se s námi mohli účastnit různorodých akcí. Hned z kraje měsíce jsme si zasportovali v Kuželně Cháb. Další zajímavou akcí byla beseda s Andreou Mlejnkovou, která trpí svalovou dystrofií. Tentokrát nám povyprávěla o tom, jak se jí daří, o zajímavém pobytu ve Skotsku a o přijetí invalidního vozíku. Také jsme se dozvěděli spousty užitečných rad v rámci přednášky o dentální hygieně, kterou pro nás uspořádala Mgr. Michaela Urgošíková. Jako každý rok jsme se zúčastnili Nočního běhu pro světlušku.

A co nám přinese červen? Společně se půjdeme podívat na výstavu Dřevomalby, které se můžeme dotýkat a která se dotkne nás. Jedná se o výstavu Tomáše Zaborce ze Slaného, který se již několik let věnuje vytváření obrazů na dřevěném podkladu. Své znalosti můžeme ověřit, u deskové hry Tipni si. Prsty

protáhneme u tvoření Macramé, kde si vyrobíme závěs na květináč. A na konci června se vydáme na výlet do Pelhřimova do Muzea kuriozit. I nadále se s námi můžete potkávat každé úterý a čtvrtek u online angličtiny a online café.

Přejeme Vám krásné snad už slunečné dny!

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

KNIHY DO UŠÍ

33 POVĚSTÍ O HRADECH A ZÁMCÍCH

Autor: Josef Pavel, Adolf Wenig, Jiří Svoboda, Jaroslav Kanyza, Karla Bufková- Wanklová

Žánr: Česká próza a pověsti

Čte: Jan Kanyza

Rozsah: 1 audiodisk (03:50:48)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Herec Jan Kanyza vypráví příběhy z různých míst Čech, Moravy i Slezka, plné dobrodružství, tajemných dějů a kouzel. V řadě pověstí vystupují postavy z naší historie – císařové, králové a rytíři. Posluchači se díky poutavému, napínavému a přístupnému zpracování vybraných bájí a legend Josefa Pavla, Adolfa Weniga a dalších autorů mají možnost seznámit s historií našich nejnavštěvovanějších národních památek. Dávné příběhy z Karlštejna, Lednice, Hluboké nad Vltavou, Znojma, Orlíku či Českého Těšína v excelentním podání. Jan Kanyza je považován za jednoho z nejcharismatictějších českých herců a jeho výrazný a

charakteristický hlas se skvěle hodí pro interpretaci historických textů.

TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ

Co jsem četla v květnu?

Mám potíže se zubama a nechce se mi do ničeho složitějšího. Nemůžu to tak zvaně skousnout, abych to utáhla. Přes to doufám, že vás knížky zaujmou.

Jan Werich

Za oponou

Načetl Dušan Sitek.

Jan Werich vzpomíná na konci života na vše možné, co zažil a co měl rád.

No, tohle je vlastně charakteristika této knížky. Jiří Janoušek si pořizoval zvukové záznamy rozhovorů tohoto skvělého herce. Mluvili spolu o všem možném. I o Osvobozeném divadle. Taky o rybách, o kolezích, kteří ho provázeli divadelním životem. Taky o svých necnostech a o zdravotních potížích, když se stal nežádoucím. Kdo ho máte rádi, tak si tuto knížku určitě poslechněte.

Počet stop: 14 – ta poslední je bonusová

Celkový čas: 7 hodin 32 minut

Vydala Audiotéka.

Tom Philips

Dějiny lidských průserů, aneb co všechno jsme podělali

Načetl Borek Kapitančík

Dnes to vidíme, jako průšvihy, ale oni si tenkrát mysleli, že se nedá jinak...

Tato knížka začíná a končí u opice staré tři a půl milionu let. Spisovatel roztáčí kola svých náhledů na dějiny a na historické postavy, které se staly součástí průšvihů, nebo jejich strůjci. Je to zajímavý pohled na světové dějiny. A jak říkám. Oni tenkrát nevěděli, že je něco špatně. Ale bylo. Jenže, po bitvě je každý generál.

Počet stop: 12

Celkový čas: 7 hodin 38 minut

Vydala JOTA a je k mání v Audiotéce.

Milan Martinec

Kolmo na Moskvu a jiné cyklovýlety

Načetl Jan Eisler

No, když bude to léto, tak trocha inspirace na výlety neuškodí, ne?

Po tomto cestopise jsem sáhla, protože jsem byla zvědavá, jak se na kole může člověk dostat do Moskvy. A může. A nejen tam. Projela jsem za týden celou Evropu. Autor pochází z Mladé Boleslavi a odsud vyráží na svoje cyklotoulky. Na kole veze stan, spacák, lihový vaříč a malou zásobu jídla. Pokaždé se nepoštěstí potkat obchod. Takto vybaven jel přes Polsko, Pobaltské země a Skandinávii, Pak si to namířil do Albánie, třetí výlet vedl do Ruska do Moskvy přes Bělorusko a zpět přes Ukrajinu a poslední cesta nás zavede až na pobřeží oceánu a do Lisabonu. Projedeme fakt kus Evropy a dozvíme se, jak se cestovalo před covidem.

Počet stop: 73

Celkový čas: 11 hodin a 14 minut

Vydalo nakladatelství Autreo, je v Audiotéce.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Limity doplatků na léčiva nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely v případě invalidity druhého a třetího stupně

Jestliže pojištěnec v kalendářním roce zaplatí za doplatky za předepsané a ze zdravotního pojištění částečně hrazené léčivé přípravky nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely, vydané na území České republiky vyšší částku, než je stanovena zákonem o veřejném zdravotním pojištění, může žádat zdravotní pojišťovnu o vrácení částky, která převyšuje zákonem daný limit.

Až do konce roku 2019 se limity u doplatků na léčiva posuzovaly pouze na základě dosaženého věku, žádné jiné hledisko se nezkoumalo.

S účinností od 1. 1. 2020 je limit u pojištěnců, kteří jsou poživateli invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně a u pojištěnců, kteří byli uznáni invalidními ve druhém nebo třetím stupni invalidity, avšak invalidní

důchod jim nebyl přiznán pro nesplnění podmínky doby pojištění, 500 Kč. Limit je stejný jako u pojištěnců, kteří dosáhli věku 70 let. U pojištěnců do 18 let včetně a pojištěnců, kteří v daném roce dosáhnou věku 65 let, činí limit 1000 Kč. U všech ostatních pojištěnců je limit ve výši 5000 Kč.

Do limitu se započítávají pouze započitatelné doplatky zaplacené pojištěncem za předepsané částečně hrazené léčivé přípravky a potraviny pro zvláštní lékařské účely. Nezapočítávají se částky za zdravotnické prostředky.

Nezapočítávají se doplatky na částečně hrazené léčivé přípravky obsahující léčivé látky určené k podpůrné nebo doplňkové léčbě; to neplatí, pokud byly předepsané na recept pojištěncům starším 65 let (včetně dne, ve kterém dovršili 65. rok věku). Seznam léčivých látek určených k podpůrné nebo doplňkové léčbě stanoví MZ vyhláškou.

Regulační poplatky ve výši 90 Kč za využití pohotovosti se do limitu nezapočítávají.

Nárok se dokládá rozhodnutím o invalidním důchodu pro invaliditu třetího stupně či posudkem o posouzení zdravotního stavu v případě invalidity druhého a třetího stupně bez nároku na jeho výplatu.

Pokud pojištěnec své zdravotní pojišťovně nedoloží, že je poživitelem invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně nebo že byl uznán invalidním ve druhém nebo třetím stupni, vztahuje se na něj automaticky limit dle věku. Například VZP má k prokázání nároku speciální formulář „Oznámení o přiznaném stupni invalidity“. Snížený limit lze přiznat až ode dne, kdy klient rozhodné skutečnosti zdravotní pojišťovně doloží, tj. ode dne doručení formuláře. Částky započitatelných doplatků, které přesáhnou daný limit, vyplácejí zdravotní pojišťovny pojištěncům automaticky (pojištěnec o to nemusí žádat).

Částka překračující limit bude vyplacena vždy do 60 kalendářních dnů po uplynutí kalendářního čtvrtletí, ve kterém byl limit překročen. Pokud částka nepřesáhla 200 Kč, bude částka přesunuta do dalšího období a zdravotní pojišťovna ji uhradí do 60 kalendářních dnů po

uplynutí posledního čtvrtletí, v němž součet limitů překročí právě 200 Kč.

Poskytovatelé lékárenské péče sdělují zdravotním pojišťovnám informace o doplatcích, které se započítávají do limitu, s uvedením čísla pojištěnce, ke kterému se doplatek váže, výše zaplaceného doplatku a dne vydání léčivého přípravku nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely. Pojištěnec tedy nemusí částky sám sledovat. Na vyžádání však v lékárně dostane doklad o zaplacení započítatelného doplatku (s uvedením názvu přípravku nebo potraviny, k němuž se doplatek váže, výše doplatku, čísla pojištěnce, razítkem poskytovatele a podpisem osoby, která doplatek přijala).

Zdroj: <https://www.sons.cz/05-2024-Info-mace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4017744.html>

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA MINISTERSTVA VNITRA

ČR- PREVENTIVNÍ PROGRAMY

Program prevence onkologických onemocnění

Přispíváme dětem až 1 500 Kč a dospělým až 500 Kč.

Prevence karcinomu prsu – mamografické vyšetření každé dva roky u žen ve věku od 40 do 45 let (počítáno dle data narození), dále na ultrazvukové vyšetření prsu od 35 let a výše. Pozn. Provedení mamografie pouze na pracovištích schválených Ministerstvem zdravotnictví.

Prevence karcinomu děložního hrdla - preventivní vyšetření metodou LBC (liquid based cytology), která není hrazena z veřejného zdravotního pojištění, nebo test HPV mRNA pro ženy mimo 35., 45. a 55. rok věku, kdy je vyšetření hrazeno z veřejného zdravotního pojištění

Prevence karcinomu tlustého střeva a konečníku – test okultního krvácení do stolice ve věku od 40 do 49 let (počítáno dle data narození) – od 50 let je vyšetření plně hrazeno jednou za rok, od 55 let pak

jednou za dva roky. Nebo vyšetření markerů v krvi (test Septin 9) bez omezení věku

Prevence karcinomu kůže – vyšetření dermatoskopem

Program prevence civilizačních onemocnění

Přispíváme dětem až 1 500 Kč a dospělým až 500 Kč.

Dospělý je pojištěnec, který v roce 2024 dosáhl věku 19 a let a více.

Prevence cukrovky - diabetes mellitus - zjištění hladiny glukózy v krvi u neléčeného pojištěnce

Prevence kardiovaskulárních onemocnění - vyšetření EKG do 40 let (počítáno dle data narození)

Prevence nadváhy a obezity - analýza složení těla (pouze u poskytovatele zdrav. služeb nebo v lékárně)

Sestavení jídelníčku nutričním terapeutem

Podiatrické vyšetření - prevence poruch statiky nohou

Vyšetření u optometristy - vyšetření zrakových funkcí, stanovení příslušné dioptrické korekce a aplikace kontaktních čoček, pomoc s výběrem korekčních pomůcek

Genetické vyšetření při užívání hormonální substituce (prevence tromboembolické nemoci) pro ženy od 45 let (počítáno dle data narození)

Vyšetření kognitivních funkcí a pomůcky pro trénování paměti

Nově v roce 2024

Prevence trombózy - kompresní punčochy

Program prevence zubních onemocnění

Přispíváme dětem až 1 500 Kč a dospělým až 500 Kč

Dentální hygiena - nehrazená služba prováděná dentální hygienistkou nebo stomatologem

Kurz pro rodiče - péče o dětské zuby, včetně online formy

Program prevence ostatních onemocnění

Přispíváme dětem až 1 500 Kč a dospělým až 500 Kč.

Sportovní preventivní prohlídka - provádí praktický lékař nebo lékař v oboru tělovýchovné lékařství

Preventivní prohlídka před studijním pobytem v zahraničí - od 19 let - provádí praktický lékař

Lékařská prohlídka řidičů - od 65 let - provádí
praktický lékař

Dopravně psychologické vyšetření

Program podpory zdravého životního stylu

Přispíváme dětem až 1 500 Kč a dospělým až 500 Kč.

Plavání pro dospělé - kurz

**Sportovní pohybové aktivity pro
dospělé** (permanentka na cvičení apod.)

Program prevence úrazů

Přispíváme dětem až 1 500 Kč a dospělým až 500 Kč.

Toaletní židle, sedačky do sprchy či vany, madla nebo
protiskluzové podložky.

Pozor, pomůcky musí být zakoupeny v prodejně (nebo
e-shopu) zdravotnických potřeb.

Zdroj: <https://www.zpmvcr.cz/pojistenci/prispevky-z-fondu-prevence>

SOUTĚŽ VE ČTENÍ A PSANÍ BRAILLOVA PÍSMÁ

V TyfloCentru Jihlava, o. p. s. proběhla dne 23. 5. 2024 prestižní soutěž ve čtení a psaní Braillova písma. Soutěž proběhla ve spolupráci s jihlavskou odbočkou Tyfloservisu a odbočkou SONS. Chceme moc poděkovat paní Adéle Bodišové za přípravu nádherných cen a výborného občerstvení, které zajistila.

Dále chceme poděkovat paní Bc. Janě Kuczové a paní Renatě Cekulové, DiS. za vedení soutěže.

Níže uvádíme seznam výherců v jednotlivých kategoriích. Výherci jednotlivých kategorií se mohou účastnit finále soutěže v Praze, které proběhne v říjnu 2024.



Na fotografii vyhlášení výsledků soutěže Čtení a psaní v Braillově písmu.

Kategorie čtení – nevidomí od narození

1. Tadeusz Karaš
2. Dominik Vanko
3. Ondřej Mareš

Kategorie čtení – později osleplí

1. Petra Limberková
2. Ladislav Limberk
3. Jaroslav Lukačina

Kategorie psaní – Pichtův psací stroj

1. Dominik Vanko
2. Ivana Karašová
3. Ladislav Limberk

Kategorie psaní – Tabulka

1. Tadeusz Karaš
2. Jaroslav Lukačina

Kategorie psaní na klávesnici

1. Olga Parkosová
2. Dominik Vanko

3. Ladislav Limberk

Bc. Monika Havlíková, DiS., MBA

NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU

V Jihlavě se uskutečnil 16. května 2024 Noční běh pro Světlušku a my jsme u toho nemohli chybět.

Světluška nás dokonce pozvala na akci osobně, a tak jsme mohli mít vlastní stánek přímo u pódia. Přivezli jsme s sebou dvojkolo, které si mohli zájemci vyzkoušet a dále jsme s sebou měli například simulační brýle zrakových vad, o které byl velký zájem. Jsme rádi, že se akce účastnili i naši klienti, kteří si trať se svými průvodci z našich řad také uběhli.

Celkem se letošního běhu zúčastnilo 824 lidí, díky kterým se vybralo 412 tisíc korun.

Noční běh pro Světlušku není tedy jen běžickou událostí. Je to akce plná energie, solidarity a naděje, kdy můžeme spojit síly a pomoci těm, kteří to potřebují. Celý výtěžek ze startovného putuje na konto Světlušky na pomoc těžce zrakově postiženým a organizacím, které jim pomáhají a také na fungování Světlušky.

Jak na pódiu řekla naše paní ředitelka, Mgr. Iveta Bělovová Dojelší: „S Nadačním fondem Českého rozhlasu Světluška spolupracujeme již od roku 2015 a za tu dobu nás ve 21 projektech podpořila částkou 854 tisíc korun. Díky Světlušce jsme tak mohli pořídít dvojkolo, mnoho pomůcek pro naše klienty, ale také realizovat rekondiční pobyty zaměřené na sport i nácviky chůze s bílou holí. Těto spolupráce si moc vážíme a Světlušce za její podporu děkujeme.“

A ještě jedna perlička na závěr. Nejstarším účastníkem běhu byl s nejvyšší pravděpodobností náš František T., který ve svých krásných 86 letech uběhl s naší Peťou N. trasu 3 kilometrů. Druhý den ráno volal do TyfloCentra a ptal se jí, jestli na ni neběžel moc rychle. 😊 Podle Peti na ni běžel moc rychle, ale bude trénovat pro příští rok. Oběma skládám poklonu, mě naprosto stačila rychlochůze.

Bc, Monika Havlíková, DiS., MBA.

MISTROVSTVÍ SVĚTA V HOKEJI 2024

Tak a je to tady, Mistrovství světa v hokeji se k nám zase po devíti letech vrací ... A s ním i všechny jeho záležitosti a podivnosti, které se stávají běžnou realitou. Večernímu zápasu se nepřizpůsobila jen různá pohostinství, některé supermarkety v neděli zavřely dříve než obvykle, aby se jejich zaměstnanci mohli dívat na hokej (on by zřejmě asi stejně nikdo nenakupoval)!

Fandí se prakticky všude. A samozřejmě se fandí i v Havlíčkově Brodě, kde vyrůstala jedna z hvězd letošního mistrovství – útočník Ondřej Beránek. Místní lidé jsou na něj právem hrdí a doufají, že i díky jeho pověstnému „klidu“ cinkne našemu týmu zlato.

I my jsme se vydali s rodinou podpořit naše kluky a to právě do již zmiňovaného Brodu, kde jsme mohli finále sledovat na velkoplošné obrazovce. Pardon – Jihlavo STYĎ SE! (více není potřeba komentovat, všichni hokejoví jihlavští fanoušci chápaje). ... Řádně jsme se doma na ten finálový zápas připravili. Dres samozřejmě

nesmí chybět, je sice fotbalový (ha), ale to přece nevadí, je to finále, takže jdeme na to. Nechybí hrkačky, šály a čepice! ... A hlavně dobrá nálada, která nám rozhodně nechyběla.

Zpět k hokeji – můžeme si říct, že je vše v pořádku, když národní kádr změnil hlavního trenéra po minulém šampionátu. Trenérský post převzal pan Rulík (aneb „ten s tou kamennou tváří“) a že už jich bylo! Například pan Růžička (aneb „ten se žvýkačkou“) po panu Hadamczikovi (čili po tom, „jemuž nelze rozumět ani při tiskové konferenci v přítomnosti mikrofonů“) a opět se slibovalo, jak letos bude herní morálka a výkon výrazně lepší než v loňských letech. Hokejisté z NHL, jako každoročně, sice masově neodmítali pozvání reprezentovat svou zemi, kde je možno bojovat proti takovým hokejovým velmocem, jakými jsou Švédsko či Kanada, přesto omluvenek hráčů ze zámoří se vzkazem: „Rádi bychom, ale nemůžeme“ se nám přece pár dostalo. Ta hrstka výjimek nám vlastně nakonec bohatě stačila.

Slyšela jsem kolem sebe tolik „trenérů“. Myslím, že by každý měl své názory na výkony hráčů trochu mírnit, protože ne vždy vidíme úplně všechno. Vnější vlivy jsou záludná věc a je třeba jim vždy odolat. Když na konci zápasů navzdory neustavičnému štěbetání zjistíme, že naše hokejové mužstvo vyhrálo a bylo zařazeno do bojů o mistrovskou trofej, řekneme si: „Ten s tou kamennou tváří je fakt borec!“

A ještě pár řádků pro ty chytrolíny, co stáli přímo vedle mně: Lední hokej je zimní sport, v němž soupeří dva týmy proti sobě s cílem dostat puk do soupeřovy branky pomocí hokejek. Paní to sice velice slušelo, ale zbytečně držela místo někomu, jako jsem já a moje zapálené děti (ha).

HOŠI, DĚKUJEME!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

článek napsala p. Neckářová

ZAJÍMAVOST

Vejce natvrdo, naměkko, míchaná vajíčka, omeleta, sníh... O vejcích většinou víme pouze to, jak je připravit, abychom co nejchutněji využili výživný žloutek a bílek. Podívejme se však na ně trochu jiným pohledem.

1 - Slepice snese v závislosti na plemeni 200 - 325 vajec ročně. Pro „výrobu“ jednoho vejce potřebuje 24 - 26 hodin.

2 - Slepice mohou snášet vejce i bez kohouta, avšak kuřátka se z nich nevylíhnou.

3 - Čím jsou slepice starší, tím větší vajíčka snášejí. Věkem slepice se skořápka vejce ztenčuje.

4 - Slepice při hnízdění otočí vajíčko v hnízdě denně až 50 krát.

5 - Slepice plemene Araucanía se nazývají také „velikonoční slepice“, protože snášejí modrá, zelená, růžová a hnědá vejce.

6 - Vaječné bílkoviny mají přesně tu správnou směs všech esenciálních aminokyselin, které člověk potřebuje k budování tkání. Z tohoto hlediska je lepší už jen mateřské mléko.

7 - Žloutek je jednou z mála potravin, které přirozeně obsahují vitamin D. Obsahují ho také sardinky, losos, tresčí játra a mléko.

8 - Navařili jste vejce natvrdo a pomíchaly se vám se syrovými? Roztočte vajíčko a když se bude točit hladce, je uvařené natvrdo. Tekutina v syrovém vajíčku způsobí, že se bude během točení hýbat.

9 - Kuchařská čepice má prý tolik záhybů, kolik je způsobů vaření vajec.

10 - Skořepina vajec má tenoučkou bílkovinou ochrannou vrstvu, aby se přes ni dovnitř nedostali cizí mikroorganismy. Při mytí vajíček se tato vrstva zničí, proto se doporučuje vejce mýt až těsně před jejich použitím. V Americe však na to nedbají a do obchodů se dostávají jen pořádně umytá vajíčka. Proto musí být skladovány výlučně v chladničce, kdežto evropská vejce

zvládnou mimo dosah slunečních paprsků i teploty kolem 15 °C bez újmy.

11 - Na jedné vaječné skořápce je přes 17 tisíc pórů.

12 - Přes póry ve skořápce vejce absorbují pachy. Proto se může stát, že když je máte v lednici blízko aromatických potravin, vaše vejce natvrdo nebo míchaná vajíčka budou chutnat třeba jako banány nebo zralý sýr.

13 - Proč některá plemena snášejí modrá, zelená či hnědá nebo červená vajíčka? Mohou za to dva typy barviva. Protoporfyrin IX je zodpovědný za červené a hnědé odstíny skořápky a také za její větší pevnost, biliverdin IXa zas barví skořápky vajec modře a zeleně a ochraňuje vejce před volnými radikály. Tato barviva se do skořepiny vylučují ze žláz ve stěně dělohy a chrání vajíčko před ultrafialovým zářením ze slunce.

14 - Největším světovým producentem vajec je Čína. Ročně jich vyprodukuje více než 160 bilionů.

15 - V Číně ještě chvíli zůstaneme. Číňané dokážou vyrobit napodobeninu všeho, i slepičích vajec. Jsou k

nerozeznání od pravých a vyrábějí se ze směsi pryskyřice, enzymů, škrobu a barviva. Jeden člověk jich denně dokáže vyrobit až 1500. Nejmenší vajíčka snášejí kolibříci. Nejmenší vajíčko na světě snesl kanárek z Holandska. Měřilo 7 mm a vážilo pouhých 0,027 g.

16 - Největší vejce snáší pštros, ale největší vejce v poměru ke své tělesné velikosti snášejí novozélandské kiwi. Pro lepší představu – vejce pštrosa tvoří pouze 2 % jeho váhy, dítě 5 % hmotnosti matky a vejce kiwi má až 20 % hmotnosti samičky.

17 - Nejtěžší slepičí vejce vážilo 454 g. Mělo dvojitý žloutek i dvojitou skořápku a v roce 1956 ho snesla slepice v americkém New Jersey.

18 - Největší vejce na světě bylo z pštrosí farmy ve Švédsku. Vážilo 2,589 kg. To není stále nic oproti vejcům, které snášel vyhynulý Vuron (*Aepyornis maximus*). Ty měřili 33 cm a jejich objem byl 8,5 litru, což je 7 pštrosích, 183 slepičích nebo 12 tisíc kolibřích vajec.

19 - Největší slepičí vejce mělo v průměru přes 23 cm. Snesla ho britská slepice Harriet v roce 2010.

20 - Světový rekord v pojídání vajec drží Sonya Thomas z Virginie z USA. Tato rozená jihokorejka díky svému abnormálně velkému žaludku dokázala sníst 65 vajec natvrdo za 6 minut a 45 sekund. Sonya je držitelkou několika rekordů v pojídání.

21 - Pravděpodobně nejstarším glóbem je glóbus z roku 1504, vyhotovený ze dvou spojených polovin pštrosích vajec.

Zdroj: <https://zivotvcesku.cz/kuriozity-i-neuveritelne-rekordy-22-zajimavosti-o-vejcich-o-kterych-jste-nejspis-ani-netusili/>

HODNOCENÍ SLUŽEB PRO TYFLOCENTRUM JIHLAVA, O.P.S. ZA ROK 2023

Hodnocení služeb je pro TyfloCentrum Jihlava jedno ze zásadních témat, protože zpětná vazba od uživatelů nám umožňuje identifikovat slabá místa ve službách a poskytuje příležitost pro jejich zlepšení. Je to způsob, jak zjistit, co vše od nás klienti očekávají a jak vnímají poskytované služby. Zpětná vazba nám může poskytnout cenné nápady na nové produkty, služby nebo způsoby jejich zlepšení. Tak jako každý rok, jsme na počátku roku 2024 hodnotili poskytování služeb za rok 2023.

V letošním roce mohli uživatelé vyplnit dotazníky anonymně přes zasláný odkaz na jejich e-mailové adresy, dotazník je přístupný na webových stránkách organizace po celý rok.

Dotazy se týkaly poskytnuté pomoci, profesionality pracovníků, technického vybavení a nabídky služeb. Na základě poskytnutých odpovědí lze usuzovat, že obecný postoj klientů k nabídce služeb TyfloCentra Jihlava je

velmi pozitivní. Klienti hodnotí služby kladně, zdůrazňují kvalitu a dostupnost podpory, kterou centrum poskytuje. Klienti oceňují trpělivost, profesionalitu, vstřícnost, chápání a korektnost pracovníků centra. Několik klientů vyjádřilo, že díky TyfloCentru se jim otevřel nový svět, poznali komunitu lidí se stejným postižením, a tím pádem se necítí být sami se svým problémem. Zdůrazňují, že centrum jim poskytuje pocit sounáležitosti a podpory.

Spokojenost klientů je podložena konzistentním poskytováním pomoci, kvalitní nabídkou služeb a technickým vybavením. Významným prvkem je schopnost centra přizpůsobovat se individuálním potřebám a poskytovat flexibilní reakce.

Pracovníci TyfloCentra se neustále vzdělávají, zároveň se snažíme též vybavovat pracoviště novými pomůckami. Tento aspekt je zvláště důležitý v technologicky rychle se vyvíjejícím prostředí, kde se mohou potřeby a možnosti rychle měnit.

Do služeb se snažíme zahrnovat aktivity, o které je zájem – deskové hry, více sportovních a společenských aktivit, kurzy vaření a praktických činností.

Na základě hodnocení služeb TyfloCentrum Jihlava dodržuje veřejný závazek služeb a nadále se bude snažit poskytovat služby pro všechny klienty v co nejvyšší kvalitě.

Děkujeme za vaši důvěru a přízeň, Iveta Bělovová,
ředitelka

IN – OUT

Ve středoškolských letech mi přišli absolutně trapní a staří všichni, kdo používali výrazy jako "libovka" nebo "přítulkyně". Dneska jsem trapná a stará já, protože netuším, co to znamená bussin, rizz nebo clout, a ještě k tomu nosím skinny jeans... Pojdme společně rozluštit slovník generace Z.

Každá generace má vlastní slang, styl i určité podobné názory. Ačkoliv jsem sama generaci Z minula jen o pár let, denně mě nepřestane překvapovat, jak rozdílní jsou od nás, takzvaných mileniálů. Generace Z se narodila v podstatě s telefonem a tabletem v ruce, a je tím pádem velice odlišná od všech starších lidí. Zatímco my jsme v pubertě tajně kouřili cigarety za školou, trávili večery v hospodách a hráli si na punkáče, generaci Z zajímá zdravější lifestyle, ekologie a otázky životního prostředí. A abychom tuto generaci mohli opravdu pochopit, musíme znát její slovníček. Kolik z těchto výrazů znáte nebo dokonce používáte?

Bussin

„Tyhle hranolky jsou fakt bussin!“ Výraz bussin pochází z afroamerického dialektu a ve světě TikToku a jiných sociálních sítí vyjadřuje, že je něco extrémně dobré, nebo dokonce až orgasmické.

Clout

Když má někdo clout, dost možná je to influencer. Mít clout totiž znamená mít vliv nebo moc, které právě influenceři musí mít.

Cringe

Cringe je úžasné slovíčko, které v češtině bohužel nemá úplně doslovný překlad. Pokud jste v cringi, znamená to, že je někdo tak moc trapný, až je vám trapně za něj. Cringe je zkratka k pláči trapný pocit.

Rizz

Pokud vám někdo, kdo se narodil po roce 2000 řekne, že máte rizz, máte právo být hrdí. Znamená to totiž, že jste okouzující! Pokud máte rizz, dokážete lidi ozářit svým šarmem.

Ghosting

Pocit, když vás někdo sprostě vyghostuje, možná moc dobře znáte. Dost často se to stává například na Tinderu. S někým si píšete, možná se dokonce jednou sejdete. Bez jakéhokoliv vysvětlení se vám pak dotyčný člověk prostě už neozve. Prostě vás ignoruje. Tomu se říká ghosting.

Slay

Myslím, že dnes už to je dost out, ale dřív jsme tomu říkali: „Tos zabil!“ Výraz slay označuje, že vám něco jde opravdu dobře. „To se ti fakt povedlo, kámo, slay!“

Weird flex but OK

Tahle velebná internetová hláška původně vznikla jako odpověď někomu, kdo se vychloubá něčím absolutně bizarním. Že se ti povedlo utratit deset táců ve Starbucks? Weird flex, but OK.

OK Boomer

OK Boomer je slavný internetový mem, který byl odpovědí na video, kde starší muž říká, že generace X a Y žijí v utopických světech a mají syndrom Petra Pana.

OK Boomer je pejorativní odseknutí, když někdo odsuzuje mladší generace.

Crush

Výraz crush možná znáte. Pokud na někoho máte crush, líbí se vám, máte na něj zálsk a chcete ho.

Simp

Simp souvisí často právě s výrazem crush. Simp je označení pro člověka, který to přehání se sympatiemi a snahou o pozornost nejčastěji od své crush. Zjedodušeně pokud se vám někdo líbí a vy se můžete přetrhnout, aby si vás všiml a zamilovat a přeháníte to? To z vás podle gen Z dělá simpa.

Zdroj:<https://www.kondice.cz/vedomy-zivot/slovník-generace-z-boomer-vyrazy.html>

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

FARMÁŘSKÉ TRHY V PARKU GUSTAVA MÁHLERA

- 1. 6. 2024 od 9:00
- Park Gustava Mahlera

Program:

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.

POLYTECHNA FEST

- 5. 6. 2024 16:00 -22:00 Hod.
- Kde: Park VŠPJ

Typ akce:

Co vás čeká a nemine? Můžete se těšit na elektronickou taneční one man show Ventolina, hlukové exploze kapely Chief Bromden, jazzem a soulem nasáklý hip hop jihlavských Behind the Beat, energickou partu sehraných

muzikantů SpazierGang nebo bubenické vystoupení skupiny Drumband složené z klientů Denního a týdenního stacionáře Jihlava. Kromě toho přinese Polytechna Fest také bohatý doprovodný program, pestrou nabídku jídla a nápojů nebo sportovní aktivity. Zapište si proto do diářů první středu v červnu a dorazte si s námi užít pohodové narozeninové odpoledne a večer!

Červnový hudební festival je součástí Týdne vysokého školství v Jihlavě – 20 let VŠPJ, kterým ve dnech od 3. do 9. června 2024 vyvrcholí oslavy 20 let od založení Vysoké školy polytechnické Jihlava.

AKCE V ČERVNU

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.

7. 6., 14. 6., 21. 6., 28. 6. 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**

**5. 6. 2024 středa – DŘEVOMALBY- TOMÁŠ
ZÁBOREC**

Vydejte se s námi do prostor muzejních arkád, kde jsou k vidění dřevomalby Tomáše Záborce ze Slaného, který se již několik let věnuje vytváření obrazů na dřevěném podkladu. Metoda jeho práce spočívá ve využití různých zářezů, vrypů a dlabání do dřeva. V konečném výsledku tento způsob tvorby umožňuje i zapojení jiných smyslů než jen zraku- návštěvník má možnost se vystavených obrazů dotknout.

Sraz v 10:00 hod. před Muzeem Vysočiny v Jihlavě na Masarykově náměstí.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 2. 6. 2024

12. 6. 2024 středa – SOUTEŽ V DESKOVÝCH HRÁCH

Přijďte si opět poměřit své znalosti a zúčastněte se turnaje v deskové hře Tipni si. Soutěž bude probíhat v TyfloCentru Jihlava. o. p. s. na Brtnické 15, od 10:00 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 6. 6. 2024

20. 6. 2024 čtvrtek – MACRAME

S paní Šíglovou si tentokrát vyrobíme závěs na květináč. Macramé neboli drhání je pradávná technika splétání šňůr a provázků. Kombinací různých druhů uzlů vznikají zajímavé vzory.

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

Počítejte s příspěvkem na tvoření a nezapomeňte si donést svůj květináček.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 17. 6. 2024

18. 6. 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 14. 6. 2024

**26. 6. 2024 středa – EXKURZE DO MUZEA REKORDŮ
A KURIOZIT**

Sraz na autobusovém nádraží v 8:25 hod. na nástupišti č. 16. Odjezd autobusem do Pelhřimova v 8:40 hod. Přesun v Pelhřimově k Muzeu Kuriozit zhruba 400m. Prohlídka bude probíhat od 10:00 hod. a bude trvat zhruba 90 minut. Po skončení prohlídky dle časových možností možná návštěva bufetu Adélka. Pro jistotu mějte svačiny s sebou. Odjezd do Jihlavy 13:35 autobusem. Příjezd v 14:20 do Jihlavy.

Vstupné do Muzea je 200 Kč, v rámci prohlídky je i vstup na věž, kdo by nechtěl tuto prohlídku absolvovat, je možné zaplatit poloviční vstupné bez prohlídky věže.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 21. 6. 2024

**KAŽDÉ PONDĚLÍ- MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍHO
VAŘENÍ 9:00-11:00 HOD.**

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

můžete nejen v TyfloCentru Jihlava, ale také ve svém domácím prostředí.

Na službu se objednávejte vždy nejpozději 3 pracovní dny předem.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci červnu

Eva Bohuslavová

Vladimír Bodiš

Jana Tučková

František Hynek

Hana Dvořáková

Alena Stanická

Filip Haris

Ing. Josef Matuš

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

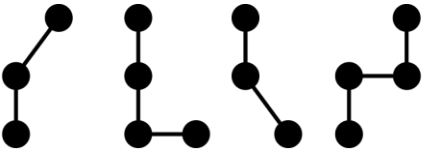
*Čokoláda je nejlepší investice. Koupíš 100 gramů a
získáš tři kila.*

DÁRCI A SPONZOŘI



Spolufinancováno
Evropskou unií


Kraj Vysočina


světluška



Nadační fond
Českého rozhlasu



Jihlava

ROBINSON
OSTROV ZÁBAVY



CHESTERTON[®]

Global Solutions, Local Service.



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

datales
vývoj a prodej software

Bc. Tomáš Havlík, MBA

Časopis vydává:

TyfloCentrum Jihlava, o.p.s., Brtnická 15, 586 01 Jihlava

tel.: 724 865 566 nebo 774 064 330

e-mail: jihlava@tyflocentrumjihlava.cz

www.tyflocentrumjihlava.cz