

# **STŘÍPKY Z JIHLAVY**

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Společná fotografie z vycházky do Pávova*

## OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ .....	3
KNIHY DO UŠÍ .....	5
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY .....	7
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	10
TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ .....	18
JAK JSEM SI KOUPILA JÍZDENKU DO NÁMĚŠTĚ... A POZNALA KRÁSY TASOVA .....	19
„POUZE DOBRÍ LYŽAŘI .....	22
ZATOČTE S JARNÍ ÚNAVOU .....	41
ZAJÍMAVOSTI .....	45
IN – OUT .....	48
NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON.....	51
AKCE V DUBNU.....	55
BLAHOPŘÁNÍ .....	62
DÁRCI A SPONZOŘI.....	63
ČASOPIS VYDÁVÁ: .....	64

## **Vážení klienti, přátelé TyfloCentra Jihlava**

Máme tady jaro! Ač se nám teď znovu ozvalo zimní počasí, jaro je již cítit ve vzduchu a příroda se pomalu probouzí.

V březnu jsme již započali období turistických vycházek a tentokrát jsme vyrazili pohodovou cestou po cyklostezce z Jihlavy do Pávova. Ač jsme do poslední chvíle nevěděli, zda se počasí umoudří a přestane pršet, přesto jsme vyrazili, a dokonce nás potom provázelo i sluníčko. Dále jsme si zasoutěžili ve zvukové střelbě, potrénovali paměť a zúčastnili jsme se také čokoládového festivalu v Cityparku. Konec měsíce patřil návštěvě solné jeskyně, kde jsme se krásně zrelaxovali a nabrali trošku toho slaného zdraví.

V dubnu nás čeká oblíbená soutěž ve čtení a psaní Braillova písma u nás v TyfloCentru Jihlava. Srdečně zveme všechny zájemce. Můžete se těšit nejen na soutěžní adrenalin, ale také přátelskou atmosféru, krásné ceny a chutné občerstvení. Dále si zopakujeme návštěvu solné jeskyně, necháme si opečovávat své ruce švýcarskou bylinnou kosmetikou Just, navštíví nás

PhDr. Dana Marková a budeme pokračovat v pohybu a sice vyrazíme na delší procházku směrem do Stříbrného Dvora. Na závěr měsíce potrénujeme paměť.

Chceme Vás upozornit, že individuální službu v rámci Sociální rehabilitace můžete nyní využívat i v další pracovní dny, nejenom v pondělí. Vždy však bude záležet na volné kapacitě pracovníků. Můžete si objednat službu na různé sportovní aktivity, na rozvoj sebeobsluhy, nácvik vaření a mnoho dalšího.

Přejeme vám krásné, jarní dny a užijte si velikonoční svátky dle svých představ 😊

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

# KNIHY DO UŠÍ

## ZÍTRA JE TAKY DEN

Autor: Rudolf Havlík

Žánr: český román

Čte: Michal Roneš

Rozsah: 1 audiodisk (09:44:57)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Dobrodružný román známého českého režiséra roztočí tornádo nepředvídatelných událostí. Dáváte pozor? Výborně, protože se nebudu opakovat a vracet se k událostem, které jsem již popsal. Věci budou chvílemi dost složité, tak se soustředte. Přes patnáct let jsem prožil na cestách po celém světě, pracoval a žil s lidmi, které nikdo nezná, navštívil místa, nad kterými zůstává rozum stát, a místa, která na mapě nenajdete. Spadl jsem v letadle, potopil se na lodi, havaroval v autě a překlopil se na motorce. Kousl mě had, pes, pavouk a jedna malá ryba u pobřeží Indonésie, které to do smrti nezapomenu, protože jsem se kvůli ní málem utopil. Chtěli mě lynčovat, zabít, deportovat, podplatit a jednou i sníst, ale popravdě si myslím, že jsem si to tenkrát jen špatně vyložil. Dvakrát

jsem omdlel, jednou mě omráčili, zavřeli mě do vězení, jo a jednou jsem umřel, ale jen na chvíli, jinak bych vám tohle všechno, logicky, nevyprávěl. Každopádně, jestli chcete vědět, co vás vlastně čeká, buďte v klidu, protože vám to nikdy nikdo dopředu neřekne. Věřte mi, tak to zkrátka chodí. že jste to nečekali? Mně to povídejte...

# TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY

## TIPY OD P. PTÁČKOVÉ

Co si můžeme přečíst ve volných chvílích

Jan Bauer (11. 4. 1945 – 18. 9. 2025) a jeho knihy

Jan Bauer byl spisovatel knih, které se týkaly hlavně historie a záhad, které nikdo už asi nevyluští. Psal zkrátka literaturu faktu a v pozdějším věku pak historické romány. Narodil se v Jihlavě. Ještě v dětství se přestěhoval do Českého Krumlova, kde prožil dětství a mládí. Studoval vysokou zemědělskou školu v Českých Budějovicích. Od roku 1968 byl redaktorem v Zemědělských novinách a na přelomu tisíciletí se stal spisovatelem z povolání. Svůj čas trávil v chalupě u Vodňan. Byl jejich čestným občanem.

První jeho knihou byla odborná publikace vydaná v roce 1978 pod názvem „**Uživí naše planeta lidstvo?**“. Byl oceněn za sbírku povídek „**Špionova dcera**“, která vyšla v roce 1995. Vydal už víc, než 160 knih a v roce 2016 byl považován za nejplodnějšího žijícího českého spisovatele. Některé historické romány vydal i pod pseudonymem Felix Krumlowský či Vojtěch Fišer, pod jménem Anna Březinová vydal 10 historických románů.

Podílel se na zpracování knihy „**Toulky minulostí světa**“.

Z jeho rozsáhlého díla vybírám namátkou knihy:

- Dějiny psal sex,
- Města, která zmizela,
- Příběhy ztracených měst,
- Záhady českých dějin I. Až V. a třeba ještě
- Podivné konce Habsburků a jejich příbuzných,
- Ženy Přemyslovců,
- Ženy Lucemburků,
- Podivuhodné konce českých panovnic.

Jeho dílo je opravdu rozsáhlé a pokud chcete vědět víc, koukněte na českou wikipedii. Píše opravdu velice poutavě a mohu jen doporučit.

*Jan Bauer*

## **Klášteřem obchází d'ábel**

Čte Libor Hruška

Přeneseme se do doby, kdy žil slavný šlechtic Jindřich z Lipé. Ve Strahovském klášteře najde opat v písku otištěné kozlí kopýtko. A tím to jen všechno začne.

Vzápětí začnou umírat mniši a vede to tak daleko, že vyšetřováním je pověřen královský soudce. Ten má šikovného pomocníka, který má talent vyhledávat potíže. Ale díky nim dojde také na věci, které by jinak jen těžko objevili. Knížka je napínavá od začátku až do konce a konec je otevřený... Ten hlavní lump unikne spravedlnosti. Ale to už prozrazuju opravdu hodně. Asi bude lepší, když si knížku sami poslechnete, nebo přečtete.

Celkový čas: 7hodin, 8 minut

Počet stop: 44

Já ji mám vypůjčenou z Knihovny K. E. Macana z Prahy. Je tam pod číslem MP 7610.

# **ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ**

## **ZMĚNA TERMÍNU ZAHÁJENÍ**

### **VÝPLATY SUPERDÁVKY PRO STÁVAJÍCÍ PŘÍJEMCE DÁVEK**

Na základě novely zákona o dávce státní sociální pomoci dochází k prodloužení přechodného období při zavádění superdávky do července 2026. Pro příjemce dosavadních dávek tak bude výplata superdávky zahájena od srpna 2026.

K úpravě dochází z důvodu zajištění stabilního a plynulého přechodu na nový systém dávek. Posun termínu poskytne dostatečný čas pro dokončení technických a administrativních procesů spojených s jeho zavedením a pomůže předejít případným komplikacím při zpracování žádostí a výplatě dávek.

Do doby přechodu na superdávku budou starožadatelům nadále vypláceny dosavadní dávky podle stávajících pravidel, aby byla zachována kontinuita podpory.

U klientů, kterým již bylo doručeno rozhodnutí o přiznání superdávky s termínem zahájení jejího vyplácení od května 2026, se mění pouze tento termín. Nově bude

superdávka vyplácena od srpna 2026. Vydaná rozhodnutí zůstávají v platnosti a nebudou z tohoto důvodu přehodnocována.

Klienti nemusí v souvislosti s touto změnou podávat novou žádost ani činit další kroky.

Po zahájení výplaty bude superdávka vyplácena v souladu s podmínkami stanovenými v rozhodnutí.

K dalšímu dokládání a přehodnocování superdávky dojde v říjnu 2026 za období července, srpna a září 2026.

[Uradprace](#)

## VÝLUKA RANTÍŘOVSKÉ ULICE V JIHLAVĚ

### Výluka na lince G ve dnech 7. - 12.4.2026.

Od pondělí 16. března předběžně do neděle 24. května 2026 bude probíhat rekonstrukce vodovodního řadu, kanalizace, chodníků a povrchu vozovky v Rantířovské ulici.

Provádění prací bude znamenat sérii dopravních omezení a uzavírek. V rámci MHD tato dopravní opatření omezí zejména provoz linky G.

Od úterý 7. do neděle 12. dubna 2026, bude Rantířovská ulice uzavřena úplně. Po dobu kompletní uzavírky nebudou vozy linky G obsluhovat zastávky "Za Prachárnou", "Rantířovská", "Lipová" a "Horní Kosov". Jako konečná a výchozí zastávka budou vozům linky G sloužit zastávky "P + R Žižkova" umístěné v blízkosti čerpací stanice ONO.

Po celou dobu oprav Rantířovské ulice lze očekávat zpoždování vozů linky G.

## VÝLUKA POLENSKÉ ULICE

Výluka na linkách 4, 41 a 42 ve dnech 23.3. - 26.4.2026.

Z důvodu rekonstrukce vodovodu a kanalizace bude od pondělí 23. března předběžně do neděle 26. dubna 2026 uzavřena Polenská ulice. Toto dopravní opatření omezí zejména provoz linek 4, 41 a 42.

Objízdná trasa, v obou směrech jízdy, bude vedena ulicí Havlíčkova okolo hlavního nádraží ČD. Po dobu uzavírky zůstane bez obsluhy zastávka "Polenská". Na objízdné trase, jako náhradní zastávka za zastávku "Polenská", bude v obou směrech jízdy sloužit zastávka "Na Vyhlídce".

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

## V JIHLAVĚ PROBĚHNE CELOPLOŠNÁ DERATIZACE

Plánovanou celoplošnou deratizaci zajistí specializovaná firma v termínu od 8. do 30. dubna 2026. Nástrahy pracovníci umístí do domů, nebytových objektů, školských zařízení, podzemních prostor a na travnaté plochy v majetku města. Kanalizační síť ošetří Služby města Jihlavy.

„Člověku by při náhodném požití nemělo hrozit nebezpečí, avšak pokud nešťastnou náhodou nástrahu pozřou kočky či psi, tak je nutné s nimi navštívit veterináře a případně mu předložit informační leták s výčtem nebezpečných látek, který zanechávají deratizátoři ve vnitřních prostorech domů.

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

## **AGORA 2026**

Proběhne o víkendu 16. a 17. května v prostorách Masarykovy univerzity na Komenského náměstí 2 v Brně

### **Co je Agora?**

Agora je konference o informačních a komunikačních technologiích pro uživatele se zrakovým postižením, kterou od roku 2015 pořádá Středisko Teiresiás Masarykovy univerzity.

Nebývalý rozmach informačních a komunikačních technologií – ruku v ruce s aktivitami, vedoucími k jejich zpřístupňování – způsobil, že uživatelé s těžkým postižením zraku mají dnes k dispozici nepřehledné množství pomůcek a služeb, postavených právě na informačních a komunikačních technologiích.

Tato řešení jsou pro ně dnes relativně snadno dostupná a mohou je tak využívat ke kompenzaci svého těžkého zrakového postižení. Ne vždy je ale umí používat efektivně či využívat všechny možnosti, které jsou jim nabízeny, případně nemají přehled o aktuální nabídce a dostupných možnostech.

„Cílem Agory je pomoci lidem se zrakovým postižením lépe porozumět digitálním technologiím a naučit se je efektivně využívat. Díky tomu mohou snadněji zvládat každodenní úkoly a plně využít možnosti, které moderní technologie nabízejí.“

## **Program:**

### **Plenární sekce**

Společná plenární sekce pro až 130 účastníků proběhne v sobotu dopoledne a účastníci se na ní budou moci formou krátkých, frontálně vedených prezentací, seznámit s vybranými tématy. Plenární část budeme opět i vysílat živě, aby se informace, které na ní zazní, dostaly k co největšímu počtu zájemců.

### **Výstava**

Možnost navštívit stánky vystavovatelů ve vystavovatelské části bude v sobotu odpoledne po plenární sekci v průběhu delší obědové pauzy a následně i paralelně s workshopy. Cílem vystavovatelské části je umožnit zájemcům moci osobně se seznámit s řešeními, nabízenými jednotlivými vystavovateli. Vstup na plenární sekci a výstavu je možný i bez předchozí registrace.

## **Workshopy**

V sobotu odpoledne a v neděli dopoledne pak proběhnou prakticky zaměřené workshopy, které stále považujeme za stěžejní náplň Agory. Kapacita jednotlivých workshopů bude opět omezena na přibližně 5 zájemců tak, aby se s probíranou tématikou mohli co nejlépe seznámit. V sobotu bychom chtěli nabídnout workshopy v délce 60 minut, které by se dle zájmu zopakovaly dvakrát po sobě, na neděli pak plánujeme workshopy v délce 120 minut, které by se také zopakovaly dvakrát po sobě.

Radek Pavlíček, hlavní organizátor Agory

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

## TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ

Ve středu, 4. března jsme se v TyfloCentru sešli na plánovaný turnaj ve zvukové střelbě. Tentokrát se turnaje zúčastnilo 5 klientů a také naše dobrovolnice paní Ilona a společně poměřili své síly ve třech soutěžních kolech.

Na prvním místě se umístil pan Šopa, který získal sladkou odměnu.

V tabulce můžete vidět, jaké bylo pořadí jednotlivých hráčů, kteří se do turnaje zapojili.

Pořadí	Jméno	1. Kolo	2. Kolo	3. Kolo	Celkový počet bodů
1.	Z. Šopa	97,6	98,8	97,6	294
2.	P. Limberková	89,8	90,3	93,6	273,7
3.	p. Ilona - dobrovolnice	96,1	93,8	83,3	273,2
4.	L. Limberk	82,4	86,6	91,9	260,9
5.	H. Šopová	64,9	73,3	79,4	217,6
6.	L. Vlček	83,8	62,1	59,8	205,7

Všem vám děkujeme za účast a těšíme se na další setkání s vámi na příštím turnaji.

## **JAK JSEM SI KOUPILA JÍZDENKU DO NÁMĚŠTĚ... A POZNALA KRÁSY TASOVA**

Ve čtvrtek jsem si vzala dovolenou. Takový ten den, kdy si člověk říká: „Dneska bude klid, pohoda a žádné drama.“ Vyrazila jsem tedy za kamarádkou do Třebíče. Slunce svítilo, nálada skvělá, svět byl prostě v rovnováze. A pak přišel návrat domů. Jelikož jsem ostřílená uživatelka veřejné dopravy (praxe přes 25 let, kdyby se za to rozdávaly diplomy), zvolila jsem autobus. Přímý spoj až domů. Co by se mohlo pokazit? Autobus přijel přesně. Já nastoupila. Zakoupila jízdenku do Náměště. Usedla. Spokojenost. Všechno běželo podle plánu... až na jednu drobnost. Autobus odjel o tři minuty dřív. To mě sice zarazilo, ale říkala jsem si: „No co, hlavně že sedím uvnitř.“ Jenže pak jsem si všimla, že jedeme... jinam. A tím „jinam“ myslím Tasov.

Zkusila jsem se tedy ještě stále vyrovnaně informovat u řidiče, co bude s tou mojí Náměští. A dozvěděla jsem se zásadní věc:

On mi sice prodal jízdenku do Náměště, ale do Náměště vůbec nejede. Ano, čtete správně. Podle pana řidiče totiž

není jeho povinnost říct cestujícímu, že autobus nejede tam, kam si kupuje jízdenku. On prodá, vy věříte, a pak už je to tak trochu dobrodružná hra „Kam mě to vlastně veze?“. Po čtvrt století cestování veřejnou dopravou to sice nebyl první moment, kdy jsem si říkala, jestli jsem náhodou omylem nenastoupila do nějaké reality show, ale i tak mě to zaskočilo.

Naštěstí mě nezradil mobil. Rychlá kontrola spoju a zjištění: z Tasova jede autobus zpátky do Třebíče téměř okamžitě. Skvělé! A teď to nejlepší: byl to ten samý autobus. A ten samý řidič.

V tu chvíli jsem si řekla, že si raději odpustím jakékoliv dramatické výstupy. Přeci jen – co kdyby se rozhodl, že mě tam nechá. Nedalo mi to ale a zeptala jsem se ho, jestli by to samé udělal i nevidomému cestujícímu. Odpověď byla... řekněme originální. Nevidomý prý nemá v autobuse co dělat sám, a pokud už jede, měl by mít průvodce. A hlavně – je jeho povinnost zjistit si, kam autobus jede. Řidič to oznamovat nemusí. Silný názor. Ještě silnější zážitek. Každopádně jsem tedy absolvovala neplánovaný výlet do Tasova (který je jistě krásný, jen

nebyl na seznamu mých čtvrtěčných cílů), následně návrat zpět a pak teprve skutečnou cestu domů.

Výsledek? Domů jsem dorazila o téměř dvě hodiny později, lehčí o nějaké peníze a výrazně bohatší o zkušenost.

A protože mě zajímalo, jestli je tohle opravdu standard, zavolala jsem dopravci. Velmi milá paní mi potvrdila, že ne – řidič měl povinnost mě informovat, že nejede do cílové stanice. A že situaci budou řešit a nevidomí se nemusí bát.

A nyní zcela vážně: Pokud se vám někdy stane něco podobného, zachovejte klid (nebo aspoň jeho přibližnou verzi jako já). Pokud je to možné, vraťte se zpět nejbližším spojem. Pokud by návrat nebyl možný nebo byste se cítili v ohrožení, zůstali v nějaké obci a netušili kde, neváhejte kontaktovat Policii ČR a situaci jim vysvětlit. Opravdu by Vám pomohli.

Cestování třikrát hurá.

Monika

## „**POUZE DOBŘÍ LYŽAŘI ...**“

(aneb jak jsem se jednou u večere dostala do autobusu plného tělocvikářů“

Všechno to začalo naprosto nevinně. U večere. Klasika – talíře cinkají, děti napůl poslouchají, napůl scrollují, a já se snažím vést něco, co připomíná rodinnou konverzaci. „Hele, mami,“ utrousí syn mezi dvěma sousty, „náš třídní říkal, že by se jelo o jarních prázdninách na hory. Jen pár lidí. Jako ... jen dobří lyžaři.“ Zpozorním. „A ty jedeš?“ Syn pokrčí rameny způsobem, který znamená všechno a nic zároveň. „Nó ... chtěli jsme jet čtyři ze třídy. Jenže ... nakonec nejede nikdo.“ Klasika. Kolektivní nadšení trvající přesně 36 hodin. „A kolik to stojí?“ zeptám se čistě informativně. Opravdu čistě informativně! Syn řekne částku. Nastane ticho. Zvednu hlavu. „Prosím tě, za takovou krásnou cenu bychom mohli jet klidně my (ha).“ **Chyba.** Zásadní **chyba.** Historická **chyba.** Věta, která změnila běh dějin naší domácnosti. Dcera se rozesměje. „Jo jasně, mami. Ty a ‘pouze dobří lyžaři’(ha).“ Syn se na mě podívá jinak. Tak nějak ... nebezpečně rychle přemýšlivě. A pak to přijde. Vytáhne mobil.

„Co děláš?“ ptám se podezřívavě.

„Nic.“ To „nic“ trvá přesně deset sekund.

„Hotovo,“ oznámí klidně.

„Co je hotovo?!“

„Napsal jsem třídnímu.“

Zamrznu s vidličkou ve vzduchu. „Prosím tě ... cosi mu jako napsal?“

„Že bych teda jel. A že bys jela taky.“ Ticho. Takové to hutné, osudové.

„Ty sis dovolil napsat cizímu dospělému člověku, že jeho výlet rozšíříš o vlastní matku?!“

„V pohodě, mami.“

„NIC NENÍ V POHODĚ.“ A v tu chvíli ... *píp*. Syn se podívá na mobil. Usměje se. To není dobré znamení.

„Odepsal.“

„UŽ?!“

„Jo.“

„A co napsal?!“ Syn zvedne oči a naprosto v klidu pronese: „Že super. Že aspoň bude dozor navíc.“ ...  
„Prosím?“

„Dozor navíc? Já?!“ Dcera se začne dusit smíchy. „Mami, gratuluji. Právě jsi povýšila. Bez výběrového řízení.“ Opřu se o židli a přehodnocuji celý svůj život (ha).

### Takže shrnutí:

řeknu jednu ironickou větu,  
syn ji vezme jako oficiální přihlášku,  
učitel odpoví rychleji než zákaznická podpora,  
a já jsem nově pedagogický dozor na horách.

Bez školení. Beze smlouvy. Bez možnosti úniku. „Já nikam nejedu,“ zkusím poslední záchranný pokus (ha).

„Už jsi přihlášená.“

„Já jedu taky,“ křičí dcera. „Někdo vás tam musí hlídat.“  
Perfektní.

### Takže:

syn jede jako student,  
učitel jede jako oficiální dozor,

dcera jede jako dozor nad dozorem,  
a já ... ani nevím, proč vlastně jedu (ha).

A tak se o pár dní později ocitáme v autobuse směr hory. A ne jen tak v ledajakém autobuse. Tohle není obyčejný školní výlet. Tohle je ... konference tělocvikářů na kolech (ha). Už při nástupu mi dochází, že jsem možná něco zásadního podcenila. Autobus je PLNÝ. Ale ne studenty. Kdepak. Samí tělocvikáři. Jejich rodiny. A mezi nimi rozestí studenti – letošní, loňští, předloňští ... mám pocit, že kdyby se někdo zeptal, najde se tam i absolvent z roku 2003, který „jel náhodou kolem“. Atmosféra? Sportovní. Energie? Děsivě pozitivní. Lidé se zdraví stylem: „Nazdar, kolik letos najezdíš kilometrů?“ „Hele, dáváš ještě ráno výběh?“ „Bereš běžky i sjezdovky?“ Já si v duchu říkám: „Beru hlavně odvahu.“ Sedám si. Vedle mě dcera, která už stihla zhodnotit všechny v autobuse: „Mami ... oni jsou všichni nějak ... moc fit.“ Syn sedí o pár řad dál a dělá, že nás nezná. Což naprosto chápu. V této situaci bych se neznala ani já. Otočím se dopředu. Tam sedí třídní. Tělocvikář. Usměvavý. Ve své přirozené smečce. Evidentně šťastný. Otočí se na mě: „Tak co, těšíte se?“

Podívám se kolem sebe na tu elitu fyzické kondice, na rodiny, které pravděpodobně chodí na výlety i v neděli v šest hodin ráno dobrovolně! ... Usměju se. „Jasně. Jsme přece pouze dobří lyžaři (ha).“ Dcera vyprskne smíchy. Autobus se rozjede. A já si v duchu říkám jedině: „Příště u večeře mlčím. Hlavně ... nikdy nepodceňovat rychlost odpovědi tělocvikáře (ha).“

Sedíme v autobuse a pokračujeme v jízdě, směr Rokytnice nad Jizerou. Atmosféra se postupně uvolňuje, formální vykání mizí rychlostí sněhu na jarním slunci a z „pane učiteli“ se stává „hele, dáš si ještě?“. Najednou si s tělocvikáři tykáme, sdílíme historky, někdo vytahuje placatku a já začínám tušit, že tahle výprava bude mít k běžnému školnímu dozoru asi stejně daleko jako já k olympiádě ve slalomu. Každopádně – cesta ubíhala překvapivě rychle a za necelé tři hodiny jsme byli na místě.

Ubytování je ... autentické. Tak autentické, že by se tam klidně mohl natáčet historický dokument o tom, jak se rekreovalo za socialismu. Všechno krásné, zachovalé a lehce pamětnické. Sprchy a toalety na chodbě, což okamžitě zavádí novou disciplínu: sprint na koupelnu.

Pravidla jsou jednoduchá – kdo dřív přijde, ten má teplou vodu. Kdo ne, ten má silný charakter a velmi rychlou hygienu (ha).

Naštěstí přichází oběd. A ten je naprosto skvělý. V tu chvíli si říkám, že i kdybych zbytek pobytu strávila tím, že budu sedět, jíst a psychicky se připravovat na možnost, že si možná jednou stoupnu na lyže, bude to stát za to (ha). Kuchyně jede na úrovni, která by dokázala smířit i člověka s tím, že sdílí sprchu s deseti dalšími lidmi a jedním neznámým ručníkem ... Jenže pak padne ta otázka! Nenápadně. Ale smrtelně přesně. „Kdo jede ještě dnes lyžovat? Protože, když už jsme tady ... přece!“ Rozhlédnu se. Všechny ruce letí nahoru. Bez zaváhání. Bez mrknutí oka. Jsou to lidé, kteří pravděpodobně lyžovali dřív, než se naučili chodit. Lidé, kteří považují černou sjezdovku za takovou příjemnou rozcvičku po obědě ... A pak jsem tu já. V hlavě mi proběhne rychlý film: večere, moje slavná věta - „pouze dobří lyžaři“, autobus, dozor navíc ... a je jasno. Není úniku. Pomalu zvednu ruku. Takovým tím způsobem „já tu vlastně ani nejsem, ale ano, hlásím se (ha).“ A v tu chvíli je rozhodnuto. Začíná moje kariéra „dobrého“ lyžaře.

Na svahu je všechno. Slunce, které svítí tak intenzivně, že člověk neví, jestli si má nasadit lyžařské brýle nebo slunečník. Lidé, kteří jezdí elegantně, plynule, téměř bez dotyku se zemí. A pak já, která testuje, kolika různými způsoby se dá ten kontakt se zemí navázat. První jízda je opatrná. Druhá už méně. Třetí obsahuje prvky, které by se daly popsat jako „kreativní interpretace gravitace“. Občas se objeví i menší kotrmelec, ale všechno držím v rovině – jak fyzické, tak společenské. Důležité je, že vstávám. Většinou sama. Občas s publikem. Smích je konstantní. A nejsem si úplně jistá, jestli se směju já jim, oni mně, nebo všichni všem. Každopádně atmosféra je výborná. Zastávky na svahu se tváří jako kontrolní body dozoru, ale reálně jde spíš o společenské události s výhledem. A já si postupně uvědomuji jednu zásadní věc. Já vlastně nelyžuji. Já dohlížím. Velmi zodpovědně. Hlavně na to, aby nikdo neupadl ... do špatné nálady (ha). Navečer se vracíme zpět. Všichni spokojení. Ten typ spokojenosti, kdy je člověk unavený, trochu rozbitý, lehce připálený od slunce a zároveň přesvědčený, že dnes podal výkon hodný minimálně malého diplomu. Bilancování začíná už při zouvání lyžáků. Někdo hlásí, že

sjel svah padesátkrát. Někdo dvacetkrát. Někdo „tak jako průběžně“. A pak jsem tu já, která má pocit, že jsem ten svah sjela ... tak nějak komplexně. V různých polohách. A místy i bokem. Ale důležité je, že jsem byla na svahu přítomna. Velmi aktivně. Místy až kontaktně. Přesun na ubytování probíhá v duchu hromadného funění a hledání svalů, o kterých jsme do dnešního dne neměli tušení. Schody najednou získávají úplně nový význam a každý krok je malý osobní příběh. Sprchy na chodbě opět rozjíždí adrenalinovou disciplínu „teplá voda přeje připraveným“, takže se z nás stává improvizovaný sprintérský tým s ručníkem přes rameno (ha).

Přichází večer. Seznamovačka. Oficiálně nenápadná akce na „prolomení ledů“. Neoficiálně společenská událost roku. A tady se ukazuje, že každý má nějaký talent. Někdo jezdí perfektně oblouky. Někdo zvládne černou sjezdovku poslepu. A já? Já se seznamuji. Ale jako opravdu. Během relativně krátké doby už nevím, kdo je čí rodič, kdo je čí kolega a kdo „jel jen náhodou kolem“, ale znám všechny. Včetně jejich sportovní historie, počtu kolenních vazů a oblíbeného nápoje. Konverzace plynou, historky se vrství, smích se nese chodbami a já si

uvědomuji, že tohle je přesně ta disciplína, ve které podávám stabilní, dlouhodobě udržitelný výkon. Na rozdíl od lyžování. V jednu chvíli se ke mně někdo nakloní a pronese něco ve smyslu, že takového člověka je na výjezdech potřeba. Že prý skvěle zapadnu. Že bych měla jezdit častěji ... Častěji! Na školní výlety. Jako ... dobrovolný dozor? V tu chvíli mi hlavou proběhne celá časová osa posledních dní. Jedna nevinná věta u večeře. Jedna zpráva třídnímu. Jeden autobus plný tělocvikářů. A teď tohle (ha).

#### Takže shrnutí dne:

- na svahu jsem přežila,
- důstojnost jsem udržela v pohyblivém průměru,
- našla jsem nové svaly, které zítra pravděpodobně podají výpověď,
- a večer jsem se stihla seznámit tak důkladně, že už mě zvou i příště.

Začínám mít lehké podezření, že tohle nebyl jednorázový výlet. Ale **nábor** (ha)!

Vstupujeme do nového dne. Ráno. Snídaně. Klid. Pohoda. Člověk by skoro uvěřil, že dnes se NIC nestane. A pak to přijde. Nenápadně. Záludně. Téměř šeptem: „Kdo s námi dnes pojede na běžky?“ To byla ta chvíle. Ten moment, kdy se vesmír na vteřinu zastavil, aby mi dal šanci mlčet. Nevyužila jsem ji. Zvednu hlavu. Rozhlédnu se. A všimnu si jedné drobnosti: z CELÉHO autobusu zvedlo ruku ... sedm lidí. Sedm. To mě mělo varovat. To nebyla skupina nadšenců. To byli přeživší. Nikdo nic neříká. Nikdo nevaruje. Jen tiché pohledy typu „*hodně štěstí, nováčku*“. A já? Já se nadechnu a s jistotou člověka, který právě učiní životní chybu, prohlásím: „MY!“ Dcera se na mě podívá. Syn taky. Já pokračuji: „Sice nemáme běžky ... ani oblečení ... ani zkušenosti ..., ale jestli mi něco opravdu jde, tak jsou to běžky.“ (myslela jsem si - ha.)

O hodinu později stojíme v půjčovně. O dvě hodiny později, po smaženém sýru (strategická výživa), vyrážíme.

Sestava dne:

čtyři statní tělocvikáři (lidé, kteří běžkují i ve spánku),

jejich tři oddané ženy (které evidentně vědí, do čeho jdou), a my tři (kteří evidentně NE).

Začátek je ... slibný. Ještě jsme ANI nevyjeli na Lysou horu a už nám jeden člen odpadá. To není skupina. To je reality show (ha). A pak přichází moment, který si zaslouží vlastní kapitolu: **Lanovka. S běžkami.** Protože někdo (nebudu jmenovat, ale byla jsem to já) usoudil, že vyjet nahoru je skvělý nápad. A teď důležitá informace pro širokou veřejnost: Sjet z lanovky na běžkách není lehké. Není to ani středně těžké. Je to ... společenská událost. Výstup probíhá následovně:

první padá,

druhý padá,

třetí padá.

Synchronizovaně. Téměř umělecky. Do toho:

těžké sjezdařské oblečení (protože proč ne),

koordinace na úrovni čerstvě narozeného jelena,

a syn dostává lanovkou do hlavy, aby byl zážitek kompletní (ha).

Publikum? Nadšené. Tělocvikáři? Dojatí. My? Na zemi. Ale jedeme dál. Nahoře je krásně. Slunce. Příroda. 15 stupňů. Idylka. Jezdíme po vrstevnicích, tváříme se zkušeně a snažíme se nevypadat jako lidé, kteří právě objevili nový způsob pádu (ha). A pak se začne stmívat ... někdo řekne tu větu: „Tak pojedeme dolů.“ Rozhodnutí padne rychle. Sjedeme to. Na běžkách. To je moment, kdy by měl někdo zavolat dospělého. Ale my jsme ti dospělí (ha).

Následuje série: kotrmelců, kontrolovaných pádů (nekontrolovaných), odřenin a nových technik, které by mohly být zařazeny do zimních sportů jako „expresní sestup tělem“.

A pak ... dojde sníh. Prostě zmizí. Konec. Hotovo. Finito. My stojíme uprostřed ničeho s běžkami na nohou a realitou před sebou: **4,8 km pěšky domů**. Takže jdeme. V běžkařských botách. S běžkami. Po silnici. Vypadáme jako putovní cirkus, který ztratil program (ha). Když konečně dorazíme, máme v nohách: **23,7 km**. Nikdo neví jak. Nikdo neví proč. Ale máme! Večer sedím. Nehýbu se. Přemýšlím.

## Shrnutí dne:

běžky mi *nejdou*,

ale jdou mi pády v různých variantách,

lanovka není kamarád,

sníh není samozřejmost,

a smažený sýr není ideální strava před výkonem (ověřeno vědou - ha).

Bylo to utrpení. Bylo to absurdní. Bylo to fyzicky na hraně.

Ale bylo to naprosto skvělé.

Začínám mít ale vážné podezření. Tohle už není nábor.

Tohle je **výcvik** (ha).

Následující den přichází zásadní rozhodnutí. Revoluční.

Odvážné. Téměř historické. „My dnes nikam nejedeme!“

Řeknu to nahlas. Pevně. Neochvějně. Děti souhlasí.

Poprvé za celou dobu bez ironie. „Ať si jedou sami,

chytrolíni (ha).“ A oni ... opravdu odjedou. A pak to přijde.

**Ticho.** Takové to hluboké, léčivé ticho, kdy neslyšíš:

„kolik dáš kilometrů?“

„jedeš ještě jeden okruh?“

„dáme si výběh před snídaní?“

Ne. Jen klid. Mír. A postel. Dvě hodiny spánku. Dvě! Hodiny! To je v této fázi luxus na úrovni wellness pobytu (ha). Probudíme se. Podíváme se na sebe. A někdo (opět nebudu jmenovat, ale ... ano) pronese: „Půjdeme se projít?“ Protože evidentně jsme se z předchozích dnů *vůbec* nepoučili (ha). Syn mezitím vytahuje telefon a s výrazem objevitele pronese: „Tady v Rokytnici nad Jizerou jsou nějaké top vyhlídky. Prý patří mezi pět nejlepších v Česku.“ To zní nevinně. To je vždycky špatné znamení (ha). Vyrazíme. Zničení. Rozlámaní. Pohybujeme se stylem „každý krok je malý osobní boj“. A pak přijde on. Kopec. Ne kopeček. Ne stoupání. **Kopec.** Takový ten, který tě donutí přehodnotit:

životní rozhodnutí,

fyzickou kondici,

i vztah k vlastním dětem (ha).

Vylezeme nahoru. A ... stojí to za to. Výhled je nádherný. Ticho. Příroda. Ten typ momentu, kdy si řekneš: „*Ano, proto jsem tady.*“ Uděláme fotky. Důkazní materiál (ha). Protože bez fotek by nám to NIKDO nevěřil. A pak se

vydáme zpět. Klid. Pohoda. Odpočinkový den. Já v červené zimní bundě, protože:

nic jiného nemám, a očividně miluji, když na sebe upozorňuji (ha).

Náhle ... se to stane. Někde po cestě si mě všimnou oni. Jaci domácí. Taková ta velká, chlupatá zvířata, která vypadají, že:

mají klid v duši,

ale zároveň by tě bez mrknutí oka přetlačila.

Zastavím se. Oni se podívají. Já se podívám. A v tu chvíli si zřejmě řeknou: „Červená. To bude zápas.“  
A ROZBĚHNOU SE. Ve mně se probudí jakýsi instinkt. Ne mateřský. **Přeživací.** Děti za mnou: stojí, koukají, a ... smějí se (ha).

Hodně. Takovým tím smíchem, kdy už skoro nedýcháš. A já? Já peláším. Ne běžím. Ne utíkám. **Peláším.** Rychlost, o které jsem nevěděla, že ji mám (ha).  
Technika?

Nula. Výkon? Olympijský. Ztrácím se dětem z dohledu. Což je poprvé za celý výlet, kdy:

já utíkám, a ony zůstávají pozadu (ha).

Doběhnu dolů. Zastavím se. Dýchám. Žiju. To je důležité. Děti přijdou o chvíli později. Syn mezi smíchem: „Mami ... oni tě fakt chtěli.“ Dcera: „To bylo nejlepší z celého výletu.“ Děkuji. Podpora rodiny je klíčová (ha). Večer sedím. Opět! Nehýbu se. Opět!

### Shrnutí „odpočinkového“ dne:

spali jsme (krátce),

šli jsme „jen na procházku“,

vylezli jsme kopec hodný horolezců,

a já si zaběhla sprint před stádem jaků.

Začínám chápat jednu zásadní věc. Tady neexistují odpočinkové dny. Jen:

dny s lyžováním,

dny s běžkami,

a dny, kdy tě nahání hospodářská zvířata (ha).

Jestli tohle byl klidový režim ... tak už se vážně těším domů. Hlavně na to, že u večeře už nikdy nic neřeknu (ha).

Moje modlitby byly vyslyšeny. **Poslední den.** Ta dvě nejkrásnější slova, která může člověk na horách slyšet, když už:

neví, kde má svaly,

nepozná, jestli ho bolí nohy nebo duše,

a při pohledu na kopec automaticky hledá výtah.

Poslední lyžovačka. Už žádné ambice. Už žádné dokazování. Jen takové to klidné: „Hlavně se nezabít a ideálně dojet dolů ve stejné konfiguraci, v jaké jsem vyjela (ha).“ A víte co? Ono to vlastně jde. Po těch dnech:

pádů, běžkařských experimentů, útěků před jaky, už má člověk tak nějak ... natrénováno. A pak přijde to, co nikdo nepodceňoval. **Rozlučkový večer.** Zbytky sil sebereme někde hluboko. Tam, kde už jsme si mysleli, že nic není.

A jedeme! Pro malé děti: večer plný soutěží.

A tady přichází ten moment: **Vyhrála jsem** (ha). ANO.

Konečně disciplína, kde:

se nepadá,

neklouže,

a neběhá před stádem.

Děti mě milují. A já je taky. Hlavně když mi pomáhají vyhrát (ha). Pro větší děti: večer plný zábavy. Karaoke. Soutěže. A tady už se to rozjíždí. Tělocvikáři zpívají. Rodiče zpívají. Lidé, kteří celý týden mluvili o kilometrech, najednou dávají výkony na pódiu. A já si říkám: „Tak TADY jsem doma.“ Smích. Hudba. Poslední historky. A takové to zvláštní ticho mezi větami, kdy všichni ví, že to končí.

Najednou ... konec. Cesta zpátky. Autobus, který byl na začátku: hlučný, energický, plný plánů,

je: tichý, unavený, a tak nějak ... smutný.

Dívám se z okna. A dochází mi to. Tohle nebyl jen výlet. Tohle bylo:

pár dní, kdy jsme vystoupili z reality,

parta lidí, kteří by se normálně nikdy takhle nepotkali,

a zážitky, které nejdou zopakovat.

Protože to, co se stalo tady ...

nevzniklo plánem,

nevzniklo organizací,

ale tím, že: jedna máma u večere řekla jednu úplně nevinnou větu. A i když jsem: nadávala, padala, pelášila,

a přísahala, že už nikdy nikam nejedu ...

Byly to ty nejlepší hory - s tou nejlegendárnější „tělocvikářskou“ partou. A mám takové tušení, že až příští rok budeme zase všichni sedět u večeře, úplně v klidu prohlásím: „Hele ... za tu cenu tam musíme jet hlavně my. Pro dobro lidstva, samozřejmě (ha).“

A tím ... to všechno začne znovu!

*článek napsala p. Neckářová*

# ZATOČTE S JARNÍ ÚNAVOU

## Osvědčené tipy, jak získat zpět energii

Vyčerpanost a únava, bolest svalů a kloubů, nechut' cokoli dělat nebo potíže se soustředěním – to jsou typické příznaky jarní únavy. Nejde o nemoc, ale o přirozenou reakci organismu na dlouhou zimu, nedostatek pohybu, čerstvých potravin i slunečního světla, které tělu chyběly celé měsíce. Jak tělo znovu nastartovat a vrátit mu energii?

Dostavuje se zpravidla po dlouhé zimě hned začátkem jara, tělo nám dává najevo svou nespokojenost. Lenost, nedostatek pohybu, přejídání se, minimální konzumace ovoce, zeleniny a třeba také nedostatek slunečních paprsků, to všechno má velký vliv na to, jak se my a naše tělo cítíme. Prozradíme vám, co na ni pomáhá.

### **Zařad'te probiotika**

V první řadě odlehčete jídelníček. Svíčkové se šesti dávno odzvonilo, stejně jako vydatným masovým pokrmům či hustým polévkám. Přidejte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, potraviny bohaté na vlákninu (jako

celozrnné pečivo, pohanka, rýže, ovesné vločky, ořechy) a denně vypijte dva až tři litry čisté neperlivé vody.

Do stravy zařadte i probiotika – živé mikroorganismy, které osidlují střevní mikroflóru. Právě stav našich střev rozhoduje z velké části o tom, jak se cítíme. Probiotika můžete doplnit běžnou stravou (jogurt, kefír, kysané zelí, tempeh, miso, kombucha, kimči) nebo pomocí potravinových doplňků.

### **Nadopujte tělo vitaminy**

Chybějící porci energie získáte také díky vitaminu C a B vitaminům, opět nejlépe v přirozené podobě – vsadte na pestrý a vyvážený jídelníček. Vitamin C se nachází v citrusových plodech, šípčích, rakytníku, jahodách, černém rybízu, červené paprice, zelí, rajčatech, brokolici, růžičkové kapustě a naklíčených semínkách.

Výborným zdrojem vitaminů B jsou pivovarské kvasnice, ovesné vločky, celozrnný chléb a pečivo, luštěniny, obiloviny, listová zelenina, ořechy, játra, vejce, mléko a mléčné výrobky. Dále určitě citrony, rajčata a papriky, mrkev, cibule, kapusta, květák, kokos, řepa, okurky,

brambory, hrozny, švestky, špenát, banány, mandarinky nebo pomeranče.

## **Užívejte slunce**

Jak nejčastěji můžete, nastavujte svou tvář slunci. V hřejivých paprscích do vašeho těla vstoupí i vitamin D, který se tvoří v pokožce působením slunečního svitu. Kromě toho podpoříte tvorbu serotoninu, kterému se přezdívá hormon spokojenosti.

Máte-li ho málo, mohou se objevit tendence k depresivním náladám. Vitamin D najdete v mléčných výrobcích, vejcích, játrech a mořských rybách, nejlepší jsou sardinky, tuňák a losos.

TIP: První ranní paprsky působí přímo zázračně na tělo i mysl. Zkuste si někdy přivstat o hodinku dřív a vychutnat si svítání na nějakém pěkném místě. Natočte tvář ke sluníčku, zavřete oči a soustředte se na hluboké a dlouhé dýchání nosem. Tímto jednoduchým rituálem se příznivě naladíte na celý nadcházející den.

## **Využijte očistné bylinky**

K očistě můžete využít i celou řadu vynikajících bylinek, jako je yucca (“zázrak“ z indiánské lékárničky), bříza

bělokorá, pýr plazivý, svízel syřišťový či řebříček obecný, heřmáněk římský a další. Kompletní detoxikaci účinně podpoříte také chlorellou – sladkovodní řasou, která má schopnost navázat na sebe těžké kovy a odvést je pryč z těla.

Zvýšenou pozornost věnujte i svým játrům, která jsou na jaře nejvíce oslabená. Skvěle je pročistíte šťávou z petržele a červené řepy či čajem z ostropestřce, smetanky lékařské nebo zázvoru, detoxikační čajové směsi můžete pořídit v kterékoli lékárně.

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

# ZAJÍMAVOSTI

## Velikonoční zajímavosti ze světa

- Víte, kde se v Česku vzala tradice pomlázky? Podle pranostik je vrba (ze které jsou pomlázky vyrobeny) prvním stromem, který na jaře rozkvétá, takže větve mají přenášet vitalitu a plodnost stromu na ženy.
- Na Slovensku či v Maďarsku se o Velikonocích mají ženy polévat studenou vodou, parfémy nebo kolínskou a žádat o vejce nebo také polibek. Důvodem je, že lidé v minulosti věřili, že voda má očistné, ozdravné a plodné účinky.
- Nejvyšší čokoládové velikonoční vejce bylo vyrobeno v Itálii v roce 2011. Tyčilo se do výšky 34 metrů a vážilo více než 7 tun!
- Na vejce, moderní symbol Velikonoc, se v minulosti vzhlíželo jako na starověký symbol plodnosti. Umění malování vajec se nazývá „pysanka“ a jeho vznik se místně vztahuje k Ukrajíně. K barvení vajíček se používá vosk a speciální barviva.

- V Bulharsku na oslavu Velikonoc probíhají „vaječné boje“. Ten, kdo ze hry vyjde s neporušeným vejcem, je vítězem a předpokládá se, že v nejbližším roce bude nejúspěšnějším členem rodiny.
- Velikonoční ostrov nemá nic společného s Velikonocemi. Své pojmenování dostal proto, že byl objeven na Velikonoční neděli roku 1722. Jeho místní název je „Rapa nui“, což je v překladu „Velká země“.
- Babyloňané a Egyptané si barevná vejce, obvykle červená, vyměňovali mezi sebou jako dárek na počest jara. Řekové a Římané přijali jejich zvyky, pouze rozšiřovali paletu barev vajec.
- V Brazílii si lidé na Velikonoce vyrábějí panenky ze slámy, které reprezentují Jidáše (apoštol známý pro zradu Krista). Ty pak zavěšuje na ulici a kolemjdoucí do nich bijí. Politici zapojení do aktuálních skandálů se mnohdy „stávají Jidášem“ a lidé si ulevují od vzteku tím, že si do panenek s jejich podobiznou udeří.
- Rusové posunuli oslavy Velikonoc na úplně jinou úroveň. Fabergého vejce, tedy luxusní zlaté klenoty s překvapením uvnitř ve tvaru velikonočního vejce,

byly vyráběny pro členy carské rodiny od roku 1885. Ruští carové jimi pak obdarovávali své ženy nebo matky při příležitosti Velikonoc.

- Ve středověké Evropě byla v průběhu postní doby konzumace vajec zakázána. To zapříčinilo, že v období Velikonoc, tedy po půstu, byly vejce velmi populární.
- Jedna z největších velikonočních oslav se koná ve španělské Seville, kde ulicemi pochoduje přes 52 různých náboženských bratrstev. Průvod předvádí ukřižování Krista za průvodu pochodových kapel a výzdobou v podobě barokních soch ilustrujících velikonoční příběh.
- Pokud prý podle starověkých tradic na Velikonoce najdete vejce s dvojitým žloutkem, znamená to štěstí.
- Na Velikonoce se děti ve Švédsku oblékají jako velikonoční čarodějnice s dlouhými sukněmi, barevnými šátky a malovanými červenými tvářemi a ve svých čtvrtích měst chodí po domech a nabízejí své kresby v naději, že dostanou sladkosti.

## IN – OUT

### BARBIE ZÍSKALA PODOBU NEVIDOMÉ SE SLEPECKOU HOLÍ

Slavná panenka Barbie už dostala za pětadesát let od svého vzniku mnoho podob, nyní začala firma Mattel prodávat nevidomou Barbie s bílou holí. Detaily jako pohled očí nebo oblečení výrobce řešil s organizacemi zastupujícími zrakově postižené.

Kromě hole řešili vývojáři ve spolupráci se zrakově postiženými celou řadu detailů. Barbie může ohýbat ruce, aby hůl mohla používat. Pod brýlemi má specifický pohled – oči autenticky hledí nahoru a ven. Textura a zapínání usnadní manipulaci s oblečením.

„Toužila jsem po tom, mít vzor, který by vypadal jako já, a konečně tady jeden máme,“ uvedla známá nevidomá influencerka Lucy Edwardsová. Právě malé nevidomé dívky pomáhaly s designem – včetně balení. Na krabici je Brailovo písmo a je snazší ji otevřít. Mattel také nově upravil pro nevidomé svůj web.

„Je to krok dobrým směrem. Myslím, že Barbie už je s různými handicap, a nevidomost mezi námi je,“ uvedla

autorka blogu BLINDička Linda Albrechtová. Zmínila, že u dětí může pomoci k lepšímu vnímání diverzity a tomu, aby pochopily, že na světě jsou různé handicapy a je to normální.

## **Lidská rozmanitost**

„Barbie je ikonická značka a taková panenka pomůže malým holčičkám, které vidí, pochopit nás nevidomé,“ podotýká také ředitel Americké nadace nevidomých Eric Bridges.

Tato Barbie se tak zařadila po bok dalších panenek reflektujících lidskou rozmanitost – Barbie na vozíku, se sluchovým postižením, vitiligem nebo Downovým syndromem.

Cestu fenoménu od prvního modelu z roku 1959 a úzkého vymezení ženské krásy mapuje v současnosti londýnská výstava. Barbie má už 35 tónů barvy pleti, na stovku druhů vlasů a devět typů postavy včetně baculatější. Představuje 250 profesí – a bývá inspirovaná skutečnými ženami. Astronautka si se svým předobrazem – Samanthou Cristoforettiovou – zaletěla na Mezinárodní vesmírnou stanici. Mini herečka má stejně jako Helen

Mirrenová sošku Oskara a olympijská šermířka Ibtihaj Muhammadová hidžáb.

„To je stejně úžasné jako dostat hvězdu na hollywoodském chodníku slávy,“ podotkla Mirrenová. Světový zájem o Barbie loni ještě podpořil filmový satirický trhák, který po světě utržil skoro 1,5 miliardy dolarů.

[Ct24.cz](http://Ct24.cz)

## **NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON**

### **VELIKONOČNÍ JARMARK NA ZELENÝ ČTVRTEK**

**Kdy:** 2. 4. 2026, 10:00 – 18:00 hod.

**Kde:** Masarykovo náměstí, Jihlava

Tradiční jarmark, řehačkový průvod, workshopy, koncerty, divadlo pro děti a spousta velikonočních dobrot. Oslavte příchod jara tam, kde to žije.

Souběžně s jarmarkem a oslavami Velikonoc na náměstí bude v jihlavském podzemí probíhat již tradiční akce "Pohádkové Velikonoce", kde na vás budou čekat veselé postavičky, které vás nasměrují a pomohou vám splnit jednoduché úkoly. Prohlídky začínají v 10:00 a opakují se každou půlhodinu (kromě 12:30 a 13:00 - polední pauza) až do 16:00.

### **PAŠIJOVÉ PUTOVÁNÍ ZA TRADICEMI SLAVENÍ VELIKONOC**

**Kdy:** 2. 4. 2026, 10:30 – 11:30 hod.

**Kde:** TIC Matky Boží 22 (východiště)

**Doba trvání:** 60 min.

Veselá komentovaná procházka pro malé i velké o tradicích doby postní i velikonoční a humorných příhodách s nimi spojených.

Vydejte se s námi za příběhy dávno minulými, které slavili a někdy i trochu hřešili naši předci v těchto časech. Na konci procházky dostane každý účastník jednoho jídáška.

Komentovanou procházku povede průvodce organizace Brána Jihlavy Marek Skřivánek.

## **SPORTOVEC JIHLAVSKA 2025**

**Kdy:** 16. 4. 2026, 18:00 hod.

**Kde:** DKO Jihlava

Slavnostní vyhlášení vítězů 26. ročníku Sportovec Jihlavsko 2025 - čtenářské ankety Jihlavských listů.

Tradičně budou vyhlášeny tyto ankety:

- Anketa DDM Jihlava – Sportovec Jihlavsko 2025 do 15 let, Kolektiv Jihlavsko do 15 let
- Anketa Jihlavských listů – Sportovec Jihlavsko 2025, Kolektiv Jihlavsko 2025

- Zvláštní cena primátora statutárního města Jihlava za celoživotní přínos v oblasti sportu
- Anketa nejlepší sportovec Jihlavsko

## **DIOD: VEČÍREK OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**

**Kdy:** 16. 4. – 18. 4. 2026

**Kde:** DIOD Jihlava, Tyršova 12

Narozeninový program nabídne to, co je DIODu nejbližší: nový cirkus, tanec, hudbu i sdílení.

Čtvrtek 16. dubna otevře taneční inscenace 42+PEOPLE: WHERE, intimní a silný pohled na vrchol kariéry interpretů po 42. roce života.

Pátek 17. dubna bude patřit hlavnímu narozeninovému večeru. V komponovaném programu vystoupí jihlavský soubor De Facto Mimo, tanečníci Nart Dance School i akrobaté oddílu Akrobat. Večerem provedou Karolína Koubová, zakladatelka DIODu, a dlouholetý produkční Přemek Martinek. Čeká vás živá hudba kapely Pepaya, narozeninový dort i ohnivá show.

Sobota 18. dubna bude patřit dětem a rodinám – vystoupí TUTOcirk s představením AHOY!

## **DEN ZEMĚ 2026**

**Kdy:** 22. 4. 2026, 9:00 – 14:00 hod.

**Kde:** Masarykovo náměstí, Jihlava

Jihlava se i letos připojí k oslavám Dne Země.

## **AKCE V DUBNU**

### **KAŽDÝ ČTVRTEK ON-LINE CAFÉ**

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

### **10. 4., 17. 4., 24. 4. PÁTEK – CVIČENÍ V TYFLOCENTRU**

Přijďte na pravidelné cvičení v TyfloCentru. Nebojte se zúčastnit, každý bude cvičit dle svých možností a zdravotního stavu.

Cvičení bude kapacitně omezeno na 4 účastníky, s ohledem na prostory určené ke cvičení.

Cvičení bude probíhat od 9:30 hod. ve vnitřních prostorách organizace TyfloCentrum Jihlava, o.p.s., Brtnická 15 či venku dle aktuálního počasí a bude trvat 60 minut.

S sebou sportovní oblečení, pohodlnou obuv a ručník (z hygienických důvodů - na podložku).

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

## **9. 4. 2026 ČTVRTEK – 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  
7. 4. 2026**

## **10. 4. 2026 PÁTEK – POSEZENÍ JUST**

Znáte švýcarskou bylinnou kosmetiku JUST? Paní Procházková nám tentokrát zprostředkuje „Zážitkovou péči o ruce“. Neváhejte a užijte si s námi chvíli pohody a relaxace.

Beseda proběhne v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. Brtnická 15, od 13:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
8. 4. 2026**

**22. 4. 2026 STŘEDA – JARNÍ PROCHÁZKA**

Vyrazte s námi na jarní, pěší procházku, tentokrát směrem na Zbornou a přes Hybrálec do Jihlavy.

Vyrazíme v 9:20 linkou číslo 2 ze zastávky Masarykovo nám. směrem Zborná. Odtud směr Stříbrný Dvůr, Hybrálec, Jihlava.

Po procházce si dáme oběd v jihlavské restauraci Venuše.

Délka pěší procházky je cca 7,5 km, je tedy vhodná pro fyzicky zdatnější jedince.

Změna trasy vyhrazena, uvidíme dle aktuálního počasí.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
17. 4. 2026**

**23. 4. 2026 ČTVRTEK – SEMINÁŘ S PhDr. DANOU MARKOVOU**

Seminář s PhDr. Danou Markovou proběhne v TyfloCentru Jihlava, na Brtnické 15 od 9:30 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
21. 4. 2026**

**27. 4. 2026 PONDĚLÍ – 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. 4. 2026**

**29. 4. 2026 STŘEDA – SOUTĚŽ VE ČTENÍ A PSANÍ  
BRAILLOVA PÍSMÁ**

Vážený klienti,

rádi bychom Vás pozvali na Soutěž ve čtení a psaní Braillova písma, která se bude konat 29. dubna 2026 od 10:00 hod. **v prostorách TyfloCentra Jihlava, o. p. s., na adrese Brtnická 15.**

Soutěž bude opět dvoukolová, během jarních měsíců (do konce června) by měla proběhnout krajská kola, na podzim se uskuteční celostátní finále v Praze.

Soutěž proběhne ve spolupráci se SONS, Tyfloservisem a TyfloCentrem Jihlava, o. p. s.

Můžete se těšit na bohaté občerstvení a krásné ceny.

Nahlášení své účasti a případné dotazy směřujte prosím na tel. č. 724 865 566.

Těšíme se na vaši účast.

S dostatečným předstihem Vám chceme oznámit, že  
**14. 5. 2026 – se uskuteční Noční běh pro Světlušku.**  
Start ve 21 hod. **v přírodním Amfiteátru Jihlava.**

**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**

**Změna: 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.

# BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny

v měsíci dubnu

Bc. Belynská Monika

Ing. Beránek Jaroslav

Čepková Michaela

Dolejší Růžena

Frydrychovský Jaroslav

Heilandová Marie

Sedláčková Hana

Šerdzik Josef Nicholas

Mgr. Zlochová Irina

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

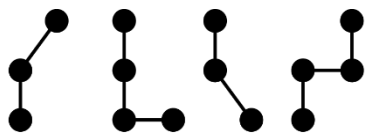
*Ptá se na trhu paní trhovkyně: „Kolik stojí tato vejce?“  
a trhovkyně odpovídá: „Tady tyhle za 3 koruny  
a natuknuté za korunu.“ „Tak mi jich, prosím, natukněte  
padesát.“*

## DÁRCI A SPONZOŘI



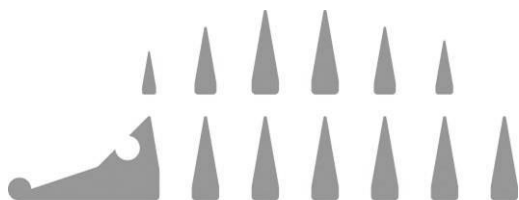
Spolufinancováno  
Evropskou unií

  
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)*