

# STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Společná fotografie z exkurze ve Výcvikovém středisku vodících psů  
Jinonice*

## OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ .....	3
KNIHY DO UŠÍ .....	5
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY .....	6
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	9
PŘÍSPĚVEK NA PÉČI A JEHO VYUŽITÍ .....	11
ZMĚNY V ODBOČCE SONS V JIHLAVĚ A LOUČENÍ PANÍ MARIE FIALOVÉ .....	17
PRVNÍ VÝLET SONSU ŽDÁR NAD SÁZAVOU .....	20
SVÁTEK PRÁCE PO NAŠEM .....	24
PREVENCE ONEMOCNĚNÍ .....	27
ZAJÍMAVOSTI .....	30
IN – OUT .....	35
NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON .....	45
AKCE V ČERVNU .....	47
BLAHOPŘÁNÍ .....	54
DÁRCI A SPONZOŘI .....	55
ČASOPIS VYDÁVÁ: .....	56

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

Léto. Léto máme konečně za dveřmi! Dočkali jsme se teplých, slunečných dnů. Hezké počasí nás láká ven, k procházkám, dny se nám prodlužují a vyzívají k příjemnému večernímu posezení.

Ohlédněme se za květnem, kdy jsme zavítali do Prahy, do Jinonic - do Výcvikového střediska vodicích psů, kde jsme byli mile přivítáni a zdejší zaměstnanci s paní ředitelkou nás seznámili s procesem výcviku psů a provedli nás po středisku. Nahlédnout jsme mohli také do zázemí pejsků ve výcviku, kde jsme se dozvěděli mnoho dalších zajímavých informací a příběhů z praxe. Nechyběly ani další tradiční akce jako trénink paměti, pravidelné cvičení, On-line Café či cvičení ve fitness centru.

V červnu podnikneme tradiční procházku do Kolničky, uděláme si výlet do Pelhřimova, do muzea Bible, zavítáme na exkurzi na jihlavský Krajský úřad a těšíme se také na přednášku z historie, týkající se jihlavských katů, kterou nám zprostředkuje pan Skřivánek ve Stříbrném domě.

Čeká nás krásný měsíc, který bude velice bohatý na nové zážitky a společná setkání 😊 Těšíme se na vás!

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

## KNIHY DO UŠÍ

### DŮM U TŘÍ BOROVIČ

**Autor:** Hana Marie Körnerová

**Žánr:** historický román

**Čte:** Dana Pilařová

**Rozsah:** 1 audiodisk (11:19:07)

**Dostupné z:** Knihovna Jihlava, Hluboká

Francouzský venkov na konci 19. století. Prostředí plné pověr, předsudků, klepů a nedůvěry k „přivandrovalcům“. Zanedbaný statek, na němž bez nadšení hospodaří bývalý právník André Trevillon s hrstkou služebnictva a postiženým synem. Tak vypadá místo, kam se v tísní uchýlí mladá žena prchající z ohroženého domova. Alžběta zpočátku hledá jen dočasný azyl, netouží zasahovat do života místních lidí, ale je natolik odlišná, že se brzy stává terčem útoků. Má dost odvahy, aby se ubránila a zároveň tím zcela změnila život lidí na statku. Napovrch však vyplouvají stará tajemství a přes všechnu Alžbětinu snahu se neodvratně schyluje k tragédii...

# TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY

## TIPY OD P. PTÁČKOVÉ

### Ludmila Vaňková

Tuhle spisovatelku znám od svých osmnácti let. Tenkrát se mi do rukou dostala knížka „*Cval rytířských koní*“. Maminka ji přenesla z knihkupectví. A jak tak voněla novotou, otevřela jsem ji a zavřela, až byla přečtená. Chytl mě ten příběh mladého krále Karla, který se učil vládnout v Itálii a pak dával dohromady naši zemi. (Dnes už asi nikoho takového neseženeme, musíme se postarat sami.)

Narodila se 9. května 1927 v Praze do rodiny ředitele národní banky. Její otec byl v roce 1942 popraven. Její starší dcera Blanka studovala operní zpěv a ona sociologii a psychologii, ale v roce 1948 byla z politických důvodů vyloučena z university Karlovy. Přesto školu dokončila, ale až v roce 1971. Zajímala se o ochotnické divadlo. Její prvotina byla také divadelní hra s názvem *Princezna a šašek*.

Pracovala v různých nakladatelstvích až do roku 1972. Potom ji osud odvanul do pozice výhybkářky do stanice

Karlštejn. Bylo to nejspíš z důvodů politických, protože v roce 1969 opustila řady KSČ, kam rok před tím vstoupila. Po roce 1990 pak byla zastupitelkou v Řevnicích. Její život ukončilo podlomené zdraví v roce 2022. Bylo jí už úctyhodných 94 let.

Psala hlavně dobrodružné historické romány, často lyricky laděné. Historie sice zaznamenává lidské osudy a jejich hrdinské skutky, příliš ale nevypovídá o jejich osobním, natož milostném životě. A tohle mě zaujalo. Líbilo se mi, že najednou ti panovníci jsou z masa a kostí a v knížkách prožívají obyčejný život s radostmi i strastmi jejich doby. Osudy známých lidí neměla jen tak „vycucané z prstu“, ale opírala se o kroniky a dobové zápisky. Data jsou i v knihách. V různých částech je vždy vložena stránka, která nám děj vkládá do dané doby. Tak by mě dějepis daleko víc bavil. V knihách popsala období od poloviny dvanáctého století až po začátek století patnáctého. Popsala všechno, co se dělo kolem českého trůnu, a i v okolních zemích. Dokonce i ve vzdálené Francii.

Další knížky popisují těžbu stříbra v Kutné hoře a také třeba osudy Vojty Náprstka. Také se mi do ruky dostala

knížka, která popisuje její léta na železnici, kde měla na starosti přehazování výhybek v Karlštejně.

Protože dílo je značně rozsáhlé a já jsem o knihách už dříve psala, myslím, že si každý najde nějaký titul v knihovnách. Ať už začnete z kteréhokoliv konce, přeji vám, ať se vám dobře čte a ať se dozvíte mnoho zajímavých věcí.

# ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

## 30. výročí SONS ČR

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky (SONS ČR) byla založena 16. června 1996, takže letos si připomíná 30 let od svého vzniku.

Vznikla sloučením tehdejších organizací sdružujících nevidomé a slabozraké, aby měla komunita silnější a jednotnější zastoupení.

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



## **Výluka zastávky CITYPARK**

Z důvodu výstavby patek sloupů trakčního vedení, bude od úterý 2. června 8:00 hod předběžně do čtvrtka 4. června 2026 posunuta zastávka "CITYPARK" umístěná ve směru jízdy z Masarykova náměstí na sídliště Březinky. Dočasná zastávka "CITYPARK, dočasná" bude umístěna přibližně o 80 m blíže k hlavnímu vchodu do Cityparku a bude označena dočasným přenosným označníkem.

Z důvodu probíhajících prací také dojde ke zúžení vozovky a zhoršení průjezdnosti vozovky v okolí OC CITYPARK.

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

## **PŘÍSPĚVEK NA PÉČI A JEHO VYUŽITÍ**

V množství dotazů, který jste nám v minulém měsíci položili bychom se rádi zmínili o tomto: **Na co správně využívat Příspěvek na péči?**

Příspěvek na péči patří mezi dávky, o kterých se hodně mluví, ale ne vždy se správně chápe jejich účel. Někteří lidé ho považují za odměnu za zdravotní postižení, jiní za příjem, který lze bez omezení využít na cokoliv. Ve skutečnosti je jeho smysl mnohem prostší – má pomoci zaplatit péči a pomoc, kterou člověk kvůli svému zdravotnímu stavu potřebuje.

Stát totiž neposílá příspěvek na péči se vzkazem: „Kupte si něco, co vám udělá radost.“ Posílá ho se záměrem, aby si člověk mohl zajistit pomoc druhé osoby nebo sociální služby. U našich klientů to může být například doprovod k lékaři, pomoc při orientaci, vyřizování úředních záležitostí, nákupy, pomoc v domácnosti nebo další činnosti, které bez podpory druhého člověka nelze zvládat snadno a bezpečně.

Přesto se občas najde někdo, kdo si řekne: „Když už mi peníze přišly na účet, tak jsou přece moje.“ A pak se

příspěvek na péči začne záhadně proměňovat v nákupy potravin, pravidelné návštěvy pedikúry, nové oblečení nebo jiné běžné výdaje.

A tady je potřeba si něco ujasnit. Nikdo netvrdí, že člověk nemá jíst. Naopak, jídlo je velmi důležitá věc. Bez něj by většina z nás měla problém fungovat už po několika hodinách. Jenže potraviny si musí kupovat každý člověk bez ohledu na to, zda pobírá příspěvek na péči nebo ne. Stejně tak pedikúra může být příjemná a pro některé lidi i potřebná, pro diabetiky i zásadní, ale sama o sobě nepředstavuje péči ve smyslu, pro který byla tato dávka vytvořena.

Příspěvek na péči má totiž směřovat k člověku, který skutečně pomáhá. K osobnímu asistentovi, průvodci, pečovatelské službě nebo třeba k manželce, synovi, dceři či jiné blízké osobě, která pravidelně věnuje svůj čas a energii pomoci druhému. Když například dcera několikrát týdně doprovází svého nevidomého rodiče na úřady, k lékaři nebo na nákupy, dává mnohem větší smysl, aby příspěvek skončil u ní než v nákupním vozíku mezi rohlíky a jogurty. Je to totiž ona, kdo si vezme

dovolenou ze zaměstnání, aby mohla pomoci a o to se jí zkrátí příjem.

Občas zazní argument, že jde přece o vlastní peníze. Jenže příspěvek na péči není výhra ve sportce ani prémie za dlouholeté členství v klubu zdravotně postižených. Je to účelově poskytovaná dávka. Stát ji přiznává proto, že člověk potřebuje pomoc jiné osoby, a zároveň předpokládá, že právě na tuto pomoc budou prostředky využívány.

A právě proto může přijít kontrola z Úřadu práce. Jejím cílem není pátrat po tom, kolik máte v lednici jogurtů nebo jak často chodíte na pedikúru. Kontrolní pracovníci zjišťují, kdo péči poskytuje a jak je zajištěna pomoc odpovídající zdravotnímu stavu příjemce.

Představme si například následující rozhovor:

„Kdo vám pomáhá s každodenními činnostmi?“

„Nikdo.“

„Využíváte nějakou sociální službu?“

„Ne.“

„A komu z příspěvku na péči platíte pomoc?“

„Nikomu.“

„A na co tedy příspěvek používáte?“

„No... hlavně na jídlo a běžné výdaje.“

Právě v takové chvíli mohou úředníkům naskočit otazníky. Pokud totiž člověk uvádí, že žádnou pomoc nevyužívá, nikdo o něj nepečuje a příspěvek slouží pouze k úhradě běžných životních nákladů, může vzniknout pochybnost, zda je dávka využívána v souladu se svým účelem.

Velmi důležitou roli při kontrole hraje také vyjádření pečující osoby. Pokud je například jako pečující osoba vedena dcera, manžel, syn nebo jiný rodinný příslušník či soused, Úřad práce může ověřovat, zda péče skutečně probíhá. Pokud by taková osoba při jednání uvedla, že žádnou péči neposkytuje nebo že pomoc poskytuje jen zcela výjimečně, mohlo by to vyvolat vážné pochybnosti o tom, zda je příspěvek na péči využíván v souladu se svým účelem.

Úřad by se pak logicky ptal, kdo tedy příjemci pomáhá zvládat činnosti, kvůli kterým mu byl příspěvek přiznán. Takové zjištění může vést k dalšímu šetření a v krajním případě i k přehodnocení nároku na dávku. Jinými slovy,

pokud příspěvek údajně slouží k úhradě péče, ale pečující osoba prohlásí, že žádná péče neprobíhá, vzniká situace, kterou lze jen těžko vysvětlit tím, že se peníze „nějak rozkutálely“ mezi nákupem potravin a běžnými výdaji.

V této chvíli je velmi pravděpodobné, že si kontrolující osoba začne dělat poznámky rychlostí profesionální stenografky.

Následovat může další šetření, doplňování informací nebo podrobnější prověřování celé situace. V některých případech může Úřad práce přehodnocovat způsob zajištění péče a zabývat se tím, zda jsou podmínky pro poskytování dávky nadále naplněny a v krajním případě i tím, zda bude požadovat vyplacený příspěvek zpět.

Nejjednodušší recept na klidný život je přitom poměrně jednoduchý. Pokud péči poskytuje rodina, je přirozené, že příspěvek slouží jako odměna za tuto pomoc. Pokud člověk využívá sociální služby, měl by z něj jejich úhradu financovat. Přesně k tomu byl totiž příspěvek vytvořen.

**Příspěvek na péči** tedy není příspěvek na plnou lednici, nový kabát ani příspěvek na krásná chodidla. Je to příspěvek na pomoc člověka, který pomáhá zvládat

každodenní život. A právě tehdy plní svůj skutečný účel – **podporuje samostatnost, důstojnost a možnost žít co nejběžnějším způsobem navzdory zdravotnímu omezení.**

Až tedy příště dorazí na účet příspěvek na péči, je dobré si připomenout jednoduché pravidlo: jeho cílem je zaplatit pomocnou ruku.

## **ZMĚNY V ODBOČCE SONS V JIHLAVĚ A LOUČENÍ PANÍ MARIE FIALOVÉ**

V krajské odbočce SONS v Jihlavě nastaly velké změny. Možná jste již někteří zaznamenali, že paní Marie Fialová odešla z odbočky SONS z funkce předsedkyně i vedoucí krajské odbočky. Vzdala se i účasti v republikové radě SONS.

Od 1. 4. 2026 byla pověřena vedením odbočky nově paní Adéla Bodišová, dlouholetá členka a pracovnice SONS, která se stala zároveň i předsedkyní krajské odbočky SONS v Jihlavě.

Pojďme se nyní ohlédnout za dlouholetým působením paní Marie Fialové pro komunitu zrakově postižených lidí na Vysočině.

Paní Marie Fialová začala působit v TyfloCentru již od roku 2000, kdy Jihlava ještě spadala pod TyfloCentrum Brno, a byla u vzniku samostatného TyfloCentra Jihlava, které vzniklo v říjnu v roce 2003. Marie Fialová byla od roku 2003 jeho první ředitelkou, a to až do roku 2006, kdy ji vystřídala kolegyně Erika Fojtlová.

Marie Fialová zastávala dlouhé roky též funkci členky republikové rady SONS, což je nejvyšší kolektivní orgán SONS. K důležitým úkolům této rady patří přijímání koncepčních a strategických dokumentů určujících fungování organizace a kontrola činnosti prezidenta a viceprezidenta.

Marie Fialová působí od roku 2011 ve správní a posléze dozorčí radě TyfloCentra Jihlava, a nyní nadále zůstává členkou dozorčí rady TyfloCentra Jihlava.

Paní Marie si zaslouží obrovské díky za celoživotní působení a přínos pro komunitu zrakově postižených lidí. Celé dlouhé roky byla velkou oporou krajské odbočky, kterou vybuchovala, váženou členkou republikové rady i celého působení SONS v České republice. Důvěrně zná prostředí zrakově postižených, a stála v počátcích péče o zrakově postižené na Vysočině. Má obrovské znalosti místních poměrů u zrakově postižených lidí, a znala osobně spoustu významných osobností z řad zrakově postižených, kteří už mezi námi nejsou, jako byli např. Viktor Dudr, nebo Milan Pešák.

Paní Marušce, jak jí důvěrně oslovujeme a známe, přejeme do dalších let mnoho zdraví a osobní pohody, děkujeme za letitou spolupráci a podporu!

Milá Maruško, děkujeme!

Iveta Bělovová



*Paní Marie Fialová*



*Společná fotografie z jihlavského SONSu*

*U stolu sedí pracovníci TyfloCentra Jihlava s p. ředitelkou, paní Kuczová a paní Fialová*

# PRVNÍ VÝLET SONSU ŽĎÁR NAD SÁZAVOU

Dne 11. května léta Páně 2026 se konal první výlet v novodobé historii Žďárského SONSu. Změnilo se nám vedení a s ním i frekvence schůzek a paní Zdeňka Formánková hledá novou náplň pro klienty. Výlet na Karlštejn, lovecký zámek u Svatky, je novým začátkem, který snad nastartuje větší aktivitu.

V 9.00 se vyráželo ze Žďáru mikrobusem směrem Nové Město na Moravě a odtud, v 9.15 se skupinka osmnácti členů vydala na silnici směr Svatka. Jeli jsme zvolna zvlněnou krajinou a koukali se ven, protože kolem nás byla dost tmavá mračna. Ale ta se pak ve Svatce rozestoupila a na už zmíněný zámeček jsme dorazili před desátou. Počasí bylo dusné, ale to nám nevadilo. Všichni jsme se těšili, co se dozvíme zase nového. Zarazilo vás jméno totožné se známým hradem? Je to jen zkomolenina německého názvu, který v překladu znamená holý kámen. Německy neumím, ale znělo to velice podobně. Název tento zámek prý přejal od nedalekého zkamenělého zámku. Stavba je to barokní,

vznikla v roce 1785. To byla dokončena jeho stavba. Paradoxně, nejstarší částí je kaple, z roku 1708, u níž pak vznikl onen zámeček. Stavbu zadal Filip Kinský. Nejsou to ti Žďárští, je to prý druhá větev rodu, ale to nám až tak nevadí. V průběhu 19. století pak zámek získali Thurn Taxisové. Ti zámek vlastnili až do roku 1945. Pak byl zestátněn a sloužil k rekreaci naposled Oděvním závodům Prostějov. Nynější majitel ho koupil značně zpusťšený, v roce 2016 započala velká rekonstrukce, která zámku vrátila jeho barokní vzhled. Dál slouží jako hotel, kongresové centrum nebo i svatební kulisa. Která dívka by nechtěla být aspoň na chvíli princeznou...

V zámku jsou přístupné pokoje, které si lze i pronajmout. Ten luxusní stojí cca 6000 korun na noc. Ale, jak už jsem psala výše. Rekonstrukce je velmi zdařilá a působí přirozeně. Dost mě překvapilo, že jediná dotace, kterou nynější majitel dostal byla jen sto tisíc na rekonstrukci kaple. Celá rekonstrukce byla podstatně dražší. Nábytek není původní, žádný se v interiéru nedochoval. Ale najdeme tady empírové kousky i staré obrazy a zrcadla, získané na různých akcích se starožitnostmi. V koncertním sále můžeme například

vidět portréty císařů, co vládli v době, kdy stál zámeček. Občas se tady pořádají koncerty pro veřejnost, ale rychle mizí lístky. Bývají prý tak do deseti minut pryč. 😊 Určitě to bývá luxusní záležitost.

Zámeček obklopuje i zahrada. Je to jen trávník s relaxačními prvky. Ono, nějaká francouzská zahrada by sice zámečku slušela, ale na to je třeba zaměstnat odborníka. A ti nejsou jen tak k mání. O zahradu se stará člověk, který vlastně s tímto místem žije a dýchá už bezmála půl století. Je to zdejší správce. Nás provázela paní, jejíž muž se stará o chod restaurace a pomáhají jim i jejich děti. Je to vlastně takový rodinný podnik. A taky jsme si dali dobré domácí koláče. Měli moravské a borůvkové. Výborné, co vám budu povídat. A k tomu kávičku. Ve tři čtvrtě na jednu odpoledne jsme se vydali na cestu domů. Byla zase klidná a ve čtvrt na dvě jsme vysedli v Novém Městě a mikrobus odjel do Žďáru.

Tak a kam to bude příště? To se prý domluvíme na červnové schůzce. Krásný pozdně jarní čas přeji. A výletům zdar.

*Za článek děkujeme p. Ptáčkové*

## **SVÁTEK PRÁCE PO NAŠEM**

### **Já slavila narozeniny, děti mistrovství v lenošení**

První máj. Svátek práce. Den, kdy se oslavuje poctivá dřina, mozoly na rukou a budovatelské nadšení. Jenže u nás doma se tenhle význam už dávno trochu ... rozvolnil. Letos jsem se rozhodla oslavit Svátek práce opravdu důsledně. Tak důsledně, že jsem se práci vyhnula obloukem širokým asi jako dálnice D1 v pátek odpoledne. Navíc mi do toho krásně spadly moje 45. narozeniny, takže bylo okamžitě jasné, že největší pracovní výkon dne bude spočívat v tom, kolikrát zvládneme s kamarádkami přiřuknout skleničkami, aniž bychom si vyrazily zuby.

Začalo to nevinně. „Dáme si jen jednu skleničku,“ prohlásila jsem statečně kolem druhé odpoledne. Tuhle větu mimochodem historici řadí mezi největší omyly lidstva. Hned vedle „Titanic je nepotopitelný“ a „Tohle zvládnou bez návodu.“ Kamarádky dorazily vybavené tak, jako kdybychom měly přežít minimálně týdenní blackout. Jedna nesla víno, druhá prosecco, třetí něco domácího v lahvi bez etikety, což je vždycky moment, kdy člověk

začne přemýšlet, jestli slaví narozeniny, nebo vstupuje do experimentální fáze farmaceutického výzkumu. Po třetí sklence jsme všechny milovaly celý svět. Po páté jsme plánovaly společné podnikání. Po sedmé jsme se shodly, že otevřeme pojízdný stánek s langoši a tarotem. Dodnes nevím, proč právě tohle, ale v tu chvíli nám to připadalo jako plán století.

Mezitím moje děti slavily Svátek práce po svém. Viktorka, patnáctiletá filozofka domácí pohovky, ležela celý den v takové nehybnosti, že jsem ji několikrát kontrolovala zrcátkem pod nosem. Vojta, sedmnáctiletý mistr energetické úspornosti, dosáhl výkonu, kdy se dokázal natáhnout pro chipsy, aniž by zvedl hlavu z gauče. NASA by ho měla studovat. Když jsem se jich večer zeptala: „Děti, a co jste dneska vlastně dělali?“ Viktorka odpověděla: „Odpočívali jsme na počest pracujícího lidu.“

A Vojta jen dodal: „Někdo musí držet tradice.“ Musím uznat, že mladá generace chápe ironii dokonale.

Kolem desáté večer jsme s kamarádkami dospěly do fáze, kdy jsme zpívaly písničky, jejichž text nikdo pořádně neznal. Každá zpívala něco jiného, ale s obrovským

nasazením. Sousedí si pravděpodobně mysleli, že v bytě probíhá spontánní sjezd opilých muzikálových herců. V jednu chvíli jsme se dokonce rozhodly, že půjdeme „jen na chvíli na vzduch“. To je další legendární věta, která nikdy nekončí dobře. Výsledkem bylo, že jsme půl hodiny stály před domem a řešily zásadní otázku života: „Kdo z nás vlastně drží klíče?“ Nikdo. Nakonec jsme zjistily, že klíče celou dobu visely zvenku v zámku.

A tehdy jsem si uvědomila něco krásného. Svátek práce není jen o práci. Je hlavně o tom, že si člověk jednou za čas dovolí nedělat vůbec nic rozumného. Smát se s kamarádkami tak, až ho bolí břicho. Oslavit život, narozeniny, přátelství ... a nechat děti profesionálně lenořit na gauči. Takže pokud byl někdo letos skutečně oddaný duchu Prvního máje, byla to naše rodina. Každý po svém. Já poctivě trénovala zvedání skleničky. Viktorka meditovala vleže. Vojta testoval limity lidské lenosti. **A všichni jsme podali mimořádný výkon.**

*článek napsala p. Neckářová*

## PREVENCE ONEMOCNĚNÍ

Nejčastějším problémem pacientů je zanedbání příznaků. Přicházejí pozdě, říká známý praktik

České zdravotnictví je dlouhodobě hodnoceno jako velmi kvalitní, přesto má své limity, na které narážejí pacienti i doktoři. Jak popsal lékař Tomáš Kaštovský na zlepšení prevence se musí podílet zdravotnický systém i každý pacient sám za sebe.

Praktický lékař má široké pole působnosti a lidé by měli mít možnost za ním přijít s jakýmkoli problémem. „Praktik není ten, kdo píše žádanky, jak pacienti často zaměňují,“ říká Tomáš Kaštovský.

„Naopak, je to lékař té první linie a můžete za ním přijít kdykoli, zatímco odborník vám může sdělit například: Přijďte za tři týdny nebo za měsíc...“ dodává a vyzývá tak všechny lidi, aby se nebáli na praktika obrátit třeba i s psychickými potížemi.

### **Výhody jen pro zdravé**

Ten, kdo chodí pravidelně na preventivní prohlídky a stará se o své zdraví, může u své zdravotní pojišťovny čerpat

různé benefity. Je v tomto systému nastaven dostatečně férově?

„My nemůžeme lidi, kteří se o sebe nestarají, vyřadit ze zdravotního systému – jsme sociální stát a myslím si, že je to správně. Ale je také správné odměňovat pacienty, kteří se o své zdraví starají. A jakou formu zvolit? To už záleží právě na těch zdravotních pojišťovnách,“ říká Tomáš Kaštovský.

### **Pacienti se změnili**

Zájem lidí o zdraví je za poslední roky znatelně vyšší. „Pacienti jsou více asertivní, mají pocit, že mají více práv. Jsou také více informovaní. Je dobré, když pacient s lékařem komunikuje a bere ho jako svého odborného partnera,“ vysvětluje Kaštovský, který nemá nic proti tomu, že si lidé vyhledávají informace na internetu a používají umělou inteligenci.

„Já si pak udělám lepší obrázek o zdravotním stavu. Pacient je vlastně schopen mi dát lepší přehled o své anamnéze a potížích,“ dodává.

## **Nepodceňujte ani sebemenší příznaky**

I přes větší všeobecnou informovanost pacienti často podcení příznaky a přicházejí k lékaři až ve chvíli, kdy je problém obtížné nebo nemožné vyřešit.

„Tady se opět dostáváme k tématu preventivních prohlídek a věcí, které by pacienti měli vědět o svém zdraví, věcí, které by měli řešit se svým lékařem. Opravdu nejčastější je problém zanedbání příznaků – pacienti přicházejí pozdě. Především v případě nějakých onkologických onemocnění,“ varuje lékař.

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

# **ZAJÍMAVOSTI**

## **Lesní bary**

Koncept lesních barů vznikl díky inovativnímu nápadu poskytovat občerstvení v odlehlých přírodních lokalitách. První lesní bar založil Václav Pavlíček v Rychlebských horách. Inspirován odpočívadly, která podél turistických tras vybudovaly Lesy ČR, posunul Pavlíček myšlenku o krok dál a vytvořil samoobslužný bar v srdci lesa. Průkopnický počín se osvědčil a od té doby se stal vyhledávanou zastávkou turistů a milovníků přírody.

### **Jak fungují lesní bary**

Lesní bary se řídí jednoduchým, ale účinným principem. Samoobslužné podniky, které se často nacházejí na malebných místech navštěvovaných turisty, nabízejí různé druhy občerstvení bez nutnosti obsluhy. Lesní bar se obvykle skládá z malého stánku, domečku, kuchyňky nebo ledničky zásobené občerstvením a nápoji. Návštěvníci zde najdou například vodu, sušenky, ovoce nebo nealkoholické pivo.

Koncept spoléhá na poctivost a dobrou vůli návštěvníků. Ceny jsou jasně uvedeny a očekává se, že návštěvníci za

občerstvení zaplatí buď vhozením hotovosti do vyhrazené schránky, nebo prostřednictvím moderních platebních metod, jako jsou QR kódy a bankovní převody. Díky absenci personálu jsou tyto bary přístupné kdykoli a jejich majitelé je pravidelně doplňují a dobrovolně udržují.

[lesnibary](#)

## **Samoobslužné bary na Vysočině**

Turisté, cyklisté a další výletníci mohou na Vysočině využít desítky lesních i jiných samoobslužných barů. Jejich popularita za poslední roky roste a pro řadu lidí se stávají i přímo cílem túry. Posloužit mohou také jako vítané občerstvení v oblastech, kde otevřené hospody a restaurace jinak chybí.

Právě absence „osvěžoven“ je jedním z důvodů, proč přibyl další samoobslužný bar poblíž Velké Losenice na Žďársku. „Bydlíme hned na kraji vsi a stávalo se, že u nás zastavili turisté a vyptávali se na možnost občerstvení. Ta tady ale během dne moc není, hospoda funguje až později odpoledne a večer. A nám přišlo škoda, že si tu lidé jinak nemají kde posedět a dát si něco k pití,“ vylíčil Petr Pospíchal.

A tak vznikl **bar Na Háječku**, který manželé vybudovali po dohodě s vlastníkem pozemku u remízku při cestě k samotě Bambouch. Což je sice mimo turistickou trasu, avšak z červené značky vedoucí do sousedních Hamrů nad Sázavou je to k němu jen krátká odbočka. V neposlední řadě totiž Pospíchalovi chtěli také ukázat návštěvníkům krásy přírody v okolí Losenice. Oblast nepatří k nejznámějším výletním cílům regionu, ale má co nabídnout. „Zrovna cesta na Bambouch je opravdu moc hezká, plná vyhlídek,“ shodují se zakladatelé baru.

Zařízení navíc necílí jen na turisty. „I místní chodí tímhle směrem často na procházky, třeba maminky s kočárky, rodiny s dětmi. Teď mají možnost se na cestě občerstvit, dát si něco malého. Sami to také máme rádi, když má výlet nebo vycházka nějaký cíl,“ říkají manželé.

Zařízení baru vyrobil sám Petr Pospíchal, pro něhož je práce se dřevem koníčkem. Kromě samotné podzemní bedny, jež skrývá nápoje a různé pochutiny, tvoří zázemí i lavičky, stojan na kola či koše na tříděný odpad. Platit lze do pokladničky nebo přes QR kód. „Okolím vedou i běžkašské trasy, tak kdyby byl v zimě sníh, přibude i várnice s něčím teplým,“ plánuje Bára Pospíchalová.

## **Nejen vyhlášené výletní cíle**

Jelikož rodina žije poblíž, ze zlodějů a vandalů zatím obavy nemá. „Místní se tu navíc dobře znají, hned by nám hlásili, kdyby se tady dělo něco podezřelého,“ myslí si manželé. Ty překvapil zájem zákazníků. Nastal totiž ihned poté, co „osvěžovnu“ víceméně v tichosti otevřeli.

Loni do seznamu těchto zařízení přibylo třeba občerstvení Buchťák na Buchtově kopci u Daňkovic, zařízení Na Šupalce u Pusté Rybné nebo rovněž bar U Broučků na vrcholu Kamenice nad osadou Roženecké Paseky, místní části Věcova. O ten se starají tamní dobrovolní hasiči a vedle občerstvení tam lidé pořídí za symbolickou cenu i magnetky s místními motivy. „Máme na bar kladná hodnocení, lidé si tu možnost chválí. Díky jejich platbám přes QR kódy jsme také zjistili, kolik k nám vlastně chodí návštěvníků,“ podotkla Jaroslava Bobková, starostka Věcova.

Již oblíbenou klasikou jsou třeba dvě samoobslužná zařízení v okolí hotelu Skalský Dvůr mezi Novým Městem na Moravě a Bystřicí nad Pernštejnem: luční bar U dráčka Poplety a lesní bar U víly Helenky.

Mezi další samoobslužná občerstvení na Žďársku patří mimo jiné Osvěžovna v zahradě v Krásném, dokonce tři lesní bary se pak nacházejí v okolí vsi Odranec. Kolem Velkého Meziříčí je k dispozici třeba bar U Bobra v Balinském údolí či provozovna Na farmě v Šeborově.

Na Jihlavsku lze poblíž Třešti zavítat například do lesního baru Pod Kratiznou a na Třebíčsku zase k Pivo Limo Jámě u obce Babice. A na Havlíčkobrodsku nedávno vznikl nový samoobslužný bar U trati, a to poblíž Nových Dvorů, přímo při cyklostezce do Přibyslavi.

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

## IN – OUT

### **Sto let od narození Marilyn Monroe**

Hvězda stříbrného plátna, sexsymbol, idol mnoha mužů. Kdyby ještě žila, oslavila by 1. června sto let. Jenže její příběh skončil mnohem dříve, už v šestatřiceti. Zemřela mladá, i tak vstoupila mezi legendy. **Norma Jeane Mortenson alias Marilyn Monroe**. Smrt ženy, která mimo zář reflektorů bojovala s depresemi a zoufale toužila po dětech, dodnes vyvolává otazníky a spojené jsou s ní mnohé konspirační teorie.

Marilyn Monroe, ikonická blondýna zvěčněná Andym Warholem v díle Marilyn Diptych, ovlivnila několik generací. Diktovala trendy v módě i účesech. Některé modely byly nadčasové a nosit se dají dodnes. Byla nezapomenutelná. Přesto ji sláva zničila a dohnala k závislosti na opiátech. Po předávkování barbituráty 5. srpna 1962 už ji lékaři nezachránili.

Jaká byla žena, o níž vznikla řada dokumentů, přičemž s jedním z nich – o její tajemné smrti –, přišel v roce 2022 i Netflix?

Ač jí jako blondýnce slušela růžová barva, její život na začátku touhle barvou příliš nezářil. Krátce po narození ji matka odložila k pěstounům a Norma pak následně v různých náhradních rodinách strávila celé dětství. V jedné z nich se stala i obětí sexuálního násilí, což pak později mělo podle jejích životopisců vliv na to, že začala koktat a v dospělosti byla vystrašená a rozzlobená.

Aby se vymanila z pěstounské péče, využila první příležitosti a v šestnácti letech se provdala za dělníka ze sousedství. Manželství pro ni ale bylo příliš nudné a o čtyři roky později skončilo rozvodem.

## **Modelka**

Stále ještě jako brunetka Norma objevila kouzlo fotografie. V továrně na výrobu letecké munice, kde pracovala, pózovala fotografovi Davidu Conoverovi. Vznikla tak série snímků pracujících žen, která měla pozvednout morálku amerických letců. Později dostala nabídku na focení aktů pro kalendář. Přijala ji – měla prý hlad a potřebovala peníze na auto, kterým bude objíždět castingy.

## Herecká dráha

Svou první filmovou smlouvu získala se studiem Fox v roce 1948. A spolu s ní se zrodila blond'atá Marilyn Monroe. Příjmení si vzala po matce, křestní jméno prosadil tehdejší generální ředitel Ben Lyon – po slavné broadwayské hvězdě Marilyn Miller.

Studiu 20th Century Fox přinesla kráska obrovské zisky díky legendárním filmům jako Páni mají raději blondýnky nebo Slaměný vdovec. Jenže Marilyn chtěla být víc než jen „hloupou“ blondýnkou a sexsymbolem, jak ji vnímali producenti, režiséři, ale i někteří její herečtí kolegové. Chtěla dramatické role.

Přihlásila se kvůli tomu i na herectví a odešla do New Yorku. Tam si také založila vlastní produkční společnost a později donutila vedení Foxu, aby s ní uzavřelo novou smlouvu. Získala díky ní schvalovací práva na režiséry, scénáře a dosáhla také výrazného zvýšení platu.

Jenže stále více získávala pověst nespolehlivé umělkyně, která chodí pozdě na natáčení, nepamatuje si text a před kamerou zvrací. Začaly se projevovat následky příliš častého užívání opiátů. Kvůli tomu nakonec ani nezískala

roli ve filmu Snídaně u Tiffanyho, kde nakonec zazářila Audrey Hepburn.

Nedlouho před svou smrtí dostala ze studia Fox výpověď a čelila žalobě o náhradu škody za zmařené natáčení, kdy nebyla schopna dokončit film Something's Got to Give.

## **Móda**

Marilyn od začátku věděla, jak oblečením podtrhnout své přednosti. Milovala jednoduchost, až minimalismus. Měla svého dvorního návrháře Williama Travillu, který pro ni navrhoval kostýmy nejen pro kameru. Spolupracoval s ní už u jejího prvního filmu Asfaltová džungle a pak na dalších osmi snímcích.

Byl to on, kdo pro ni navrhl slavné růžové šaty bez ramínek, ve kterých v komedii Páni mají raději blondýnky zpívá song Diamonds Are Girl's Best Friends. Mimochodem v téměř přesné kopii těchto šatů vystupuje ve videoklipu písničky Material Girl z roku 1985 také zpěvačka Madonna a postupně si je vyzkoušela i Kylie Minogue, Arianna Grande či Kylie Jenner.

Model bez ramínek je ušitý z matného hedvábného saténu a vzdadu jej zdobí velká asymetrická mašle. Ačkoli to vypadá, že má velice volný okraj, kdy ve filmové scéně jako by občas hrozilo, že něco vykoukne, ve skutečnosti je živůtek pevně vyztužený.

Původně měla mít Marilyn ve filmu jiné šaty. Travilla navrhl kamínkové bikiny doplněné síťovanou látkou, která vůbec nic nezakrývala. Kostým byl skutečně vyrobený, nakonec ale musel přijít návrhář s jiným nápadem. V době natáčení totiž zrovna probíhal skandál s Marilyninými akty, které v minulosti nafotila pro kalendář, a studio Fox se bálo, že by už té provokace bylo příliš.

Ještě slavnější pak jsou bílé koktejlky, s nimiž si Marilyn stoupla nad newyorský kanál v komedii Slaměný vdovec. Ač vypadají v okamžiku, kdy do nich foukne vítr a herečce odhalí nohy, lehoučce, ve skutečnosti byly pevně vyztužené ocelovými kosticemi, aby neustále držely tvar. Sukně byla ručně plisovaná a jednotlivé sklady byly pečlivě zašité, aby držely tvar.

Marilyn ráda provokovala a poprask způsobila v roce 1953 na udílení Photoplay Awards. Tehdy si na předávání

vzala i přes zamítavý postoj návrháře Travilly zlaté šaty, které se rovněž mihly ve filmu Páni mají radši blondýnky. Látka protkaná zlatými nitěmi je naplísovaná do paprsků, které opticky zvýrazňují postavu. Nemají zip, herečku do nich tedy museli před natáčením zašít.

Když v nich vyšla Marilyn na veřejnost, označily je některé herecké kolegyně za vulgární. Ostatně i ve filmu se v nich blondatá kráska objeví jen krátce a ještě zezadu, protože filmoví cenzoři delší scénu nedovolili.

Rádoby „nahou“ módu, kterou dnes vyznávají některé celebrity na červených kobercích, objevila Marilyn už v roce 1962, když přála k narozeninám americkému prezidentovi Johnu F. Kennedymu. Přišla tehdy na pódium v krátkém kožíšku, pod nímž měla průsvitné šaty poseté třpytivými kamínky.

Navrhl je pro ni dnes jeden z nejslavnějších módních a kostýmních návrhářů Bob Mackie. Šaty byly vytvarované přímo pro Marilyninu postavu a neměla pod nimi žádné spodní prádlo. Zdálky vypadala jako nahá.

Herečka si potrpěla i na boty. Lodičky s třinácticentimetrovými podpatky pro ni ušil obuvník

Salvatore Ferragamo. A Marilyn je nosila stále, nejen při natáčení. Při chůzi na nich totiž svůdně vlnila boky. Střídala u nich jen barvy a druhy kůže. Jehlový podpatek si nechal obuvník patentovat přímo pro ni – byl napůl dřevěný a napůl kovový, pevný a současně tenký.

## **Múza**

Marilyn Monroe se stala jedním z nejčastěji zobrazovaných motivů v moderním a současném umění. Její obraz na veřejnosti formovalo hned několik renomovaných autorů. Třeba Sam Shaw, který ji zachycoval v intimních a civilních záběrech, nebo André de Dienes, Bert Stern či Tom Kelly a Bruno Bernard. Ti všichni ji fotografovali v různých obdobích její kariéry.

Na snímcích odhalili nejen proměnu jejího veřejného obrazu, ale i křehkost, přirozenost a vnitřní napětí, které skrývala za fasádou hollywoodské hvězdy.

Stranou zájmu nezůstala ani u malířů. Už zmiňovaný obraz Andyho Warhola vznikl technikou sítotisku na plátně a malbou akrylovými barvami. Dnes jej vlastní londýnská Tate Gallery.

Česká galerie moderního umění chystá také rozsáhlou výstavu ke stému výročí narození Marilyn Monroe. Expozice ve dvou patrech nabídne více než 270 fotografií od 31 autorů, mezi nimiž nebudou chybět ani ti čeští jako Pasta Oner nebo Štěpán Mareš.

Život Marilyn a její konec fascinoval i filmaře. Jedním z posledních počinů je odvážné psychologické drama Blondýnka z roku 2022 natočené podle románu Joyce Carol Oatesové. V hlavní roli zazářila Ana de Armas a snímek nastavuje nekompromisní zrcadlo poválečnému americkému filmovému průmyslu.

Film je dostupný na Netflixu, kde najdete i Tajemství Marilyn Monroe: Ztracené nahrávky – dokumentární film ze stejného roku, který rozplétá okolnosti její smrti pomocí dosud nezveřejněných archivních nahrávek.

Z dřívější doby, z roku 2011, pak pochází snímek nominovaný na dva Oscary nazvaný Můj týden s Marilyn. Ten se zase zaměřuje na natáčení filmu Princ a tanečnice a románek s mladým asistentem režie.

O čtyři roky později si Marilyn v dvoudílném televizním filmu Tajný život Marilyn Monroe zahrála Kelli Garner. Děj

se zaměřuje na rodinné zázemí a skryté stránky hereččina života.

## **Smrt**

Marilyn trpěla úzkostmi, strachem ze samoty, nespavostí. Barbituráty a amfetaminy, jejichž předepisování bylo v padesátých letech minulého století bráno za zcela normální, užívala jako běžnou pomoc. Nebyla sama. Spousta jejích hereckých kolegyň a kolegů na tom byla stejně.

Marilyn se několikrát předávkovala a v roce 1960 skončila na klinice, kde se pokusila o detox. Neúspěšně. Klinika ji vyděsila, zůstala na ní jen čtyři dny. O dva roky později ji našla hospodyně v ložnici, v níž se svítilo a hrála hudba. Marilyn tam ležela nahá a kolem ní byly prázdné lahvičky od léků.

Následně se objevila celá řada teorií, které odmítají verzi, že si Marilyn vzala život sama. Podle jedné z nich ji zavraždil prezidentův bratr Robert Kennedy. S obviněním přišel konzervativní a antikomunistický publicista Frank A. Capell.

Spekulovalo se, že herečka měla intimní vztah s oběma bratry Kennedyovými. Důkazy ale neexistují. Nicméně teorie o Robertově vině vycházejí z představy, že Marilyn brala vztah moc vážně a bylo třeba se jí zbavit. Další z verzí pak tvrdí, že herečka získala tajné zápisky, které ohrožovaly státní bezpečnost, a musela proto zasáhnout FBI.

Některé verze její smrti jsou i úsměvné. Třeba ta, že ji nechala odstranit FBI či CIA, protože měla příliš mnoho informací o mimozemšťanech. Ve hře je pak také možnost, že Marilyn stále žije. Pokud ano, nezbývá popřát vše nejlepší ke stým narozeninám.

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

# NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON

## VIETNAM

Cestovatelská beseda s Tomášem Klausem

Kdy: 2. 6. 2026, 15:00 – 16:30 hod.

Kde: Sociální centrum Kraje Vysočina, Jihlava

Vstup zdarma, rezervace nutná. Tel. číslo 739 250 883  
nebo na tel. 567 157 923.

## FARMÁŘSKÝ TRH

**Kdy:** 6. 6. 2026, 9:00 – 12:00 hod.

**Kde:** Park Gustava Mahlera

Přijďte ochutnat regionální speciality a poznat příběhy  
místních farmářů a řemeslníků.

Těšte se na bonsaje, jarní sadbu, výrobky z medu  
a bylinek, domácí sirupy, džemy či nakládané dobroty.

## BURGER STREET FESTIVAL 2026

**Kdy:** 26. 6. – 28. 6. 2026

Pátek, sobota 10–21 hodin

Neděle 10–20 hodin

**Kde:** Citypark Jihlava

## **JIHLAVSKÝ HAVÍŘSKÝ PRŮVOD: Pout' ke svatému Jánů 2026**

**Kdy:** 28. 6. 2026, od 9:00 hod.

**Kde:** Kostel svatého Jana Křtitele

V neděli 28. června 2026 se opět vypraví průvod jihlavských havířů na mši do kostelíka svatého Jana Křtitele. Následovat bude veselý a bohatý celodenní program.

## **PARKY V POHYBU 2026**

**Kdy:** 1. 6. – 29. 9. 2026, každé ponděli v 10:00 hod.

**Kde:** Sraz u dětského hřiště v parku Skalka

Zdarma.

Cvičení zdarma pro všechny. 60 minut s instruktorem.

Kontakt: Lenka Vrzalová, tel. 728 821 617

## **AKCE V ČERVNU**

**KAŽDÝ ČTVRTEK**

**ON-LINE CAFÉ –**

**kromě 4. 6. z důvodu přednášky s p. Skřivánkem**

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**

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.

**5. 6., 19. 6., 26. 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**

#### **4. 6. 2026 ČTVRTEK – PŘEDNÁŠKA O MÍSTECH A MISTRECH POPRAVČÍCH JIHLAVSKÝCH**

Přednášku nám zprostředkuje pan Skřivánek, ve Stříbrném domě v Jihlavě, Masarykovo náměstí 21.

Cena pro ZTP/P je 90,- Kč.

Přednáška bude probíhat od 10:00 do 11:30 hod.

Sraz v TyfloCentru Jihlava na Brtnické 15, v 9:30 hod.

Pojedeme MHD linkou A ze zastávky Tylova v 9:42 hod. na Masarykovo nám. Dolní.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
2. 6. 2026**

**10. 6. 2026 STŘEDA – MALÉ MUZEUM BIBLE  
PELHŘIMOV**

Vydejte se s námi na jedinečnou exkurzi do Starého Pelhřimova do muzea Bible. Při komentované prohlídce uvidíte originály Bible kralické, přes dvě století starý hebrejský svitek Tóry, nejmenší Bibli světa, Lego a Minecraft Bibli, nepromokavou Bibli v akváriu, a stovky dalších zajímavých exponátů.

Zažijete atmosféru tiskařské dílny ze 16. století, ukázkou knihtisku.

Na některé vystavené exponáty si budete moci i sáhnout.

Vyrazíme z Jihlavy, z autobusového nádraží v 9:40 hod. ze stanoviště č. 16. V Pelhřimově potom přestoupíme na jinou linku, která nás doveze do Starého Pelhřimova. Od zastávky je to do muzea cca 200 metrů.

Po exkurzi dojdeme na autobusové nádraží do Pelhřimova procházkou, což činí cca 3 km.

Plánovaný odjezd z Pelhřimova je ve 14:35 hod. Do Jihlavy bychom měli přijet v 15:24 hod.

Vstupné činí 80,- Kč.

V Pelhřimově nebude prostor na společný oběd, proto si vezměte občerstvení s sebou.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, na Brtnické 15 v 8:50 hod. Následně se přesuneme MHD na autobusové nádraží.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
5. 6. 2026**

**12. 6. 2026 PÁTEK – KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA  
KRAJSKÉHO ÚŘADU JIHLAVA**

Exkurze proběhne v sídle Kraje Vysočina, Žižkova 1882/57, Jihlava.

Podrobnější informace vám budou ještě zaslány, akce je v procesu příprav.

Pravděpodobný začátek akce bude v 10:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
8. 6. 2026**

## **18. 6. 2026 ČTVRTEK – 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 16. 6. 2026**

## **24. 6. 2026 STŘEDA – TRADIČNÍ PROCHÁZKA DO KOLNIČKY**

Nebojte se, nezapomněli jsme! Vyrazíme na tradiční procházku do Luk nad Jihlavou zakončenou obědem v Kolničce.

Sraz v TC na Brtnické 15, v 9:00 hod., společný odjezd ze zastávky Tylova v 9:12 MHD linkou A směr Masarykovo nám. dolní, z Masarykova náměstí dolního odjezd v 9:27 hod. linkou č. 2 směr Malý Beranov. Celková délka pěší trasy je cca 7 km. Návrat do Jihlavy autobusem ve 13:18 hod. nebo pozdějším ve 13:53 hod. dle toho, v kolik hodin do Luk dojdeme. Počítejte raději s příjezdem do Jihlavy ve 13:53 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
22. 6. 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**

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 červnu

Bělohlávek Pavel

Bodiš Vladimír

Bohuslavová Eva

Dušek Josef

Dvořáková Hana

Haris Filip

Ing. Matuš Josef

Tučková Jana

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

*Doktor váží pacientku.*

*Doktor: „Jste nějaká malá.“*

*Pacientka: „Jak to myslíte?“*

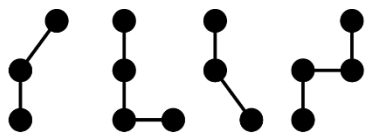
*Doktor: „No, podle váhy byste měla měřit 6,5 metru!“*

## DÁRCI A SPONZOŘI



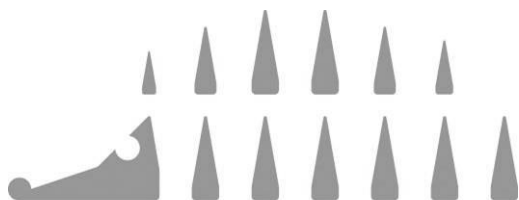
Spolufinancováno  
Evropskou unií

  
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)*