TyfloCentrum
Jihlava, o.p.s.

LISTOPAD
2026

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Fotografie podzimní přírody

OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ 3
KNIHY DO UŠÍ 5
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ 6
PODZIMNÍ KURZ KŘUPAVÁ MRKVIČKA 12
ČOKOLÁDOVO - DÝŇOVÝ KRÉM 17
PO 6 LETECH ZNOVU NA STARTU 19
VÍTE JAK NA PEVNÁ VÍČKA U PET LAHVÍ? 24
ZAJÍMAVOSTI 28
IN – OUT 31
NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON 35
AKCE V LISTOPADU 37
BLAHOPŘÁNÍ 45
DÁRCI A SPONZOŘI 47
ČASOPIS VYDÁVÁ: 48

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA

Podzimní měsíc listopad nás vítá v plné parádě. Venku to hraje všemi barvami a při procházce se můžete brouzdat spadaným listím. Nenechali na sebe dlouho čekat ani ranní mlhy či první přízemní mrazíky. Zkrátka podzim, jak má být. Jen ten potřebný déšť se nám trošku zapomněl.

V říjnu jsme se vzdělávali na online seminářích v rámci projektu prevence kriminality. Dozvěděli jsme se, jak si chránit své osobní údaje, jak si zabezpečit přístupová hesla a být obezřetní při pohybu v online prostředí, či jak rozeznat dezinformace na internetu. Dále jste si mohli zastřílet ve zvukové střelbě, potrénovat paměť nebo se účastnit pravidelného cvičení.

V listopadu nás čeká přesunutá beseda s Freyou, desková hra Tipni Si či návštěva jihlavské ZOO. Můžete se i nadále vzdělávat na online semináři zaměřeném na kyberkriminalitu, přijít potrénovat paměť nebo si zacvičit.

Neváhejte za námi zavítat i v tomto podzimním nečase a užít si společně strávený čas. 😊

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

KNIHY DO UŠÍ

TETA

Autor: Valérie Perrinová

Žánr: francouzský román

Čte: Michaela Danielová

Rozsah: 2 audiodisky (18:14:00)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Výjimečná autorka, jejíž příběhy píše život sám, se vrací s románem, v němž se mistrovsky proplétají neuvěřitelné osudy a nečekaně napínavé zápletky.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

7726

je jednotné telefonní číslo operátorů T-mobile, O2 a Vodafone, na které lze přeposílat nedůvěryhodné SMS zprávy od kyberšmejdů, co se přes SMS a hovory vydávají za banku, policii, dopravce nebo úřad, aby z lidí vytáhli přihlašovací údaje nebo peníze.

Jde o kontakt pro přeposlání zprávy, ne o zákaznickou linku. Zpráva okamžitě putuje k bezpečnostnímu týmu operátora, který prověří obsah, odkazy i metadata odesílatele. Pokud se podvod potvrdí, operátor může zablokovat zdroj rozesílky, nahlásit falešné weby a sdílet informace s dalšími operátory i Policií ČR.

Nejde o garanci vrácení peněz ani o uzavření trestního případu, ale o technické zastavení probíhající vlny dřív, než zasáhne další tisíce lidí. Přeposlání je zdarma.

Jak naložit s podezřelou SMS zprávou:

- Přepošlete celou SMS tak, jak vám přišla, funkcí přeposlat, ne jako screen. Nic víc dělat nemusíte.
- Na podezřelé odkazy neklikejte

- Nikdy přes SMS nesdělujte hesla, nepřeposílejte ověřovací kódy atd.

Podvodné kampaně běží ve vlnách. Útočníci rozešlou tisíce zpráv během několika hodin, pak změní číslo, doménu a jedou znovu. Operátoři blokují miliony podvodných SMS měsíčně a evidují průměrně 3 miliony zachycených pokusů o podvržený hovor každý měsíc, zhruba 100 tisíc denně. Podvodníci ale stále proklouzávají, protože používají anonymní předplacené karty a komunikační aplikace. Proto má hlášení smysl. Operátor díky němu získá konkrétní vzorek právě běžící kampaně: text zprávy, odkaz, číslo odesílatele a načasování, což jsou data, která umožní zablokovat zdroj ještě během aktivního rozesílání.

Jak poznat podvodnou zprávu:

- Vyvolání strachu a stresu a současně snaha získat důvěru a tlak na okamžitou reakci
- Výhrůžka pokutou za přestupek, výzva k úhradě exekuce atd.

- Nečekaná výhra, nedoručený balík, zablokování služby, falešný odkaz na řízení o dávku na úřadu práce
- Falešný potomek se ztraceným telefonem nebo změněným číslem
- Požadavek na osobní, karetní nebo přihlašovací údaje
- Neznámý odesílatel nebo podezřelá doména v odkazu
- Překlepy, nesmysly.

Přeposlaná zpráva na číslo 7726 sama o sobě celý ekosystém podvodů nerozloží. Podvodníci budou dál měnit čísla, registrovat nové domény a zkoušet nové scénáře. Ale když kampaň běží a zasahuje tisíce lidí, může právě váš vzorek dodat operátorovi chybějící dílek, díky kterému zablokuje zdroj o hodiny dřív. A ty znamenají tisíce zpráv, které už nikdo nedostane. Pokud si číslo 7726 uložíte do kontaktů, až vám příště přijde zpráva o nedoručeném balíku, který jste si neobjednali, budete vědět, kam ji přeposlat.

Co dělat, když už jste klikli nebo poslali peníze:

- Nic už nepotvrzujte a skončete komunikaci s útočníkem
- Ihned kontaktujte banku, která zablokuje kartu nebo účet a může zabránit dalším transakcím
- Obraťte se na policii, která řeší trestněprávní stránku věci.

Sons.cz

ZMĚNY MHD V JIHLAVĚ A DOPRAVNÍ OMEZENÍ

Jiráskova se od 2. listopadu na dva týdny uzavře.

Od pondělí 2. listopadu čeká Jihlavu jedna z nejnáročnějších letošních uzavírek. Kvůli rekonstrukci ulice 17. listopadu je potřeba napojit nové inženýrské sítě na stávající infrastrukturu pod Jiráskovou ulicí u autobusového nádraží. Práce si vyžádají uzavírku tohoto velmi vytíženého dopravního tahu.

Harmonogram omezení:

- 2.–6. 11. – úplná uzavírka pro veškerou dopravu včetně MHD.

- 9.–15. 11. – Jiráskova zůstane uzavřená pro běžnou automobilovou dopravu, MHD už místem projede.
- Od 16. 11. – plánované obnovení provozu v omezeném režimu s jedním jízdním pruhem v každém směru (1+1).

Objízdná trasa povede ulicemi Jiráskova – Hamerníkova – U Cvičiště – Žižkova – Hradební.

Zejména první dny očekáváme velmi složitou situaci s kolonami a zdržením. Jakmile si řidiči najdou alternativní trasy, měla by se doprava postupně stabilizovat.

Výluka MHD od 2. do 5. 11.:

Linky C a 8 pojedou z Masarykova náměstí odklonem přes zastávky Chlumova a Fritzova. Zastaví také na náhradní zastávce U autobusového nádraží nad florbalovým hřištěm a dále budou pokračovat k zastávce U Městských domů.

Také na ostatních linkách MHD může docházet ke zpožděním kvůli zvýšenému automobilovému provozu v okolních ulicích.

Chodci stavbou projdou, je však potřeba dbát zvýšené opatrnosti a řídit se aktuálním dopravním značením. Průchod se může měnit podle postupu prací.

Fb.com

PODZIMNÍ KURZ KŘUPAVÁ MRKVIČKA

Jak už jistě víte, v našem TC se pod vedením paní ředitelky již nějaký čas pravidelně setkáváme u kurzu zdravého životního stylu, který nese více než výstižný název Křupavá mrkvička. Ne nadarmo se říká: „Ve zdravém těle zdravý duch.“ To, co si každý den nakládáme na talíř, totiž ovlivňuje mnohem více než jen naši hmotnost. Správně sestavený jídelníček se podílí na tom, kolik máme energie, jak funguje naše imunita, jak se cítíme po psychické stránce. A protože teorie je sice důležitá, ale vlastní zkušenost je k nezaplacení, na Křupavé mrkvičce nezůstáváme jen u povídání. Především ochutnáváme, zkoušíme, krájíme, mícháme, vaříme a občas se necháme překvapit, co všechno se dá z obyčejných surovin vykouzlit. Pojďme se tedy společně ohlédnout za tím, co se na Křupavé mrkvičce odehrálo v měsíci říjnu.

Říjnové setkání se totiž tak trochu, a vlastně možná i neplánovaně, neslo v halloweenském duchu. Na scéně se objevila dýně a nechyběla dokonce ani pravá krev! Ale nelekejte se, žádný horor se nekonal. Šlo jen o drobnou kuchyňskou nehodu, která nám připomněla, že ani zdravé

vaření nemusí být vždycky úplně bez adrenalinu. Tentokrát jsme se sešli opravdu v hojném počtu šesti mlsných jazýčků. A to ještě nepočítám naše čtyřnohé společnice - vodicí fenky Roxy a Kolettku, které nás svými zvědavými čumáčky doprovázely. Tak pojďme nahlédnout do naší říjnové kuchyně.

Podzim už se naplno přihlásil o slovo, venku se ochladilo, počasí je sychravé a člověk má čím dál větší chuť na něco dobrého a hlavně pořádně zahřívacího. A právě proto jsme se tentokrát pustili do přípravy podzimního menu, které bylo plné sezónních surovin. Hlavní roli v našem vaření sehrála dýně, kořenová zelenina a luštěniny. Nechybělo ani prohřívací koření, jako je zázvor, chilli nebo skořice. Tentokrát se však v kuchyni nekonalo jen obyčejné vaření. Do role šéfkuchařek se vedle paní ředitelky postavila také klientka paní Olga Parkosová. Obě měly jasnou představu o tom, co se bude připravovat, jaký postup zvolit a která surovina přijde na řadu jako první. Kuchyň sice nebyla nafukovací a počet kuchařů výrazně převyšoval její běžnou kapacitu, ale ani to nás nezastavilo. Práce se rozdělila tak, aby si každý našel své místo a mohl přiložit ruku k dílu. Někdo se chopil

cibule, jiný krájel, další škrábal a strouhal mrkev. A právě u mrkve se ukázalo, že práce se struhadlem může být občas pořádně zrádná. Mrkev a prsty mají totiž přinejmenším podobný tvar, a tak si struhadlo v jednu chvíli spletlo, co má vlastně strouhat. Místo mrkve se tak pustilo do jednoho z prstů. Že by se nám do receptu přimíchala i trocha kuchařského dobrodružství? Naštěstí se vše obešlo bez větších komplikací a mohli jsme pokračovat dál. Další výzvou byla samotná dýně, která jako by byla živá a měla vlastní hlavu, o kterou rozhodně nechtěla přijít. Nakonec jsme však byli v přesile a podařilo se nám ji rozkrojit. Při přípravě jsme mysleli také na to, abychom žádnou surovinu zbytečně nevyhodili. Zeleninu jsme využili opravdu naplno. Z očištěných slupek, odřezků, a dokonce i z vnitřní části dýně jsme připravili domácí zeleninový vývar. Ten nám posloužil jako skvělý základ pro první chod – voňavou zeleninovou polévku, která byla přesně tím pravým zahřátím do chladného podzimního dne. Ukázali jsme si tak, že i části zeleniny, které běžně končí v koši, mohou ještě skvěle posloužit. Jako hlavní chod jsme připravili dýňovou omáčku s fazolemi a celozrnnou rýží. Kombinace jemné dýňové

chuti, sytých luštěnin a kořeněné omáčky vytvořila vydatné a barevné jídlo, které do podzimního menu krásně zapadlo. A protože žádné pořádné menu by nemělo skončit bez sladké tečky, čekalo nás ještě jedno překvapení. Tentokrát jsme totiž dýni využili i trochu netradičně – jako základ čokoládovo-dýňového pyré. Dýně a čokoláda v dezertu? Opravdu to může fungovat? Ukázalo se, že rozhodně ano!

Stačilo spojit dýni, kvalitní čokoládu a několik datlí a vznikl překvapivě lahodný a přirozeně sladký dezert. Ten si nakonec získal nejen naše chuťové pohárky, ale dokázal zbořit i případné předsudky o tom, že dýně patří výhradně do polévky nebo omáčky.

Znovu se ukázalo, že vaření není jen o výsledném jídle, ale také o spolupráci, objevování nových chutí a radosti ze společně stráveného času.

A na závěr tip od paní Parkosové: Jak si poradit s tvrdou dýní? Dýni si nejprve postavíme stopkou nahoru a nožem opatrně seřízneme její horní vyklenutou část. Poté ji otočíme seříznutou stranou dolů a položíme na prkénko. Díky tomu získáme stabilní podložku, dýně se nebude

kývat a její rozkrojení bude mnohem jednodušší a bezpečnější.

Článek napsala p. Hančíková



Společná fotografie účastníků vaření u stolu, hodující nad hotovými pokrmy

ČOKOLÁDOVO - DÝŇOVÝ KRÉM

Zdravá dobrůtka, u které ani nepoznáte, že jíte dýni ☺

Budeme potřebovat:

- Dýně – máslová, nebo Hokaido (tu neloupeme)
- Sušené datle bez pecek, 8-10 kusů, nebo velká polévková lžíce datlové pasty
- Ořechové máslo – např. mandlové – velká polévková lžíce
- 100 g kvalitní čokolády dle Vaší chuti – mléčná či hořká je na vás, já používám 70% hořkou

Postup:

Dýni hokaido pořádně umyjeme a neloupeme. Rozpůlíme, semínka vydlabeme a můžeme použít třeba na vývar – nevyhazujte je! Jsou velmi zdravé, to už víme ☺. Nakrájíme na větší kousky, upečeme na pečícím papíru v troubě nebo horkovzduchu.

Pokud budeme dělat z máslové dýně – tu rozpůlíme, vydlabeme semínka a upečeme takto v celku, poté vydlabeme dužinu, kůru nepoužijeme. Pozor - za horka se s ní hůř pracuje, pozor na popálení při dlabání, hokaido je jednoznačně jednodušší na přípravu.

Jakmile je dýně upečená (trvá to tak 25 minut), ještě horkou ji dáme do mixéru, nalámeme na ni ihned čokoládu, přidáme datlovou pastu nebo datle s trochu horké vody, ořechové máslo a mixujeme dostatečně dlouho v hladký krém. Pokud by někdo chtěl krém sladší, může přidat třeba javorový sirup, ale s datlemi je krém sladký dostatečně, zvláště pokud použijete mléčnou čokoládu.

Přendáme do nějaké nádoby a necháme přes noc v lednici, jestli vydržíte – druhý den je totiž krém nejlepší. Dáme si do misky a posypete třeba skořicí, nebo kakaem či oříšky, dle vaší chuti.

Dobrou chuť!

PO 6 LETECH ZNOVU NA STARTU

Dostala jsem návrh, ať napíšu článek o rekondičním pobytu v Písku ze svého pohledu. Prý o tom, jak jsem po rodičovské dovolené naskočila do práce jako do rozjetého vlaku. Trošku jsem přemýšlela, jak bych takový příběh mohla pojmout, ale protože se má život brát s lehkostí, necháme vážnost stranou.

Do vlaku jsem naskočila doslova. Jen stál na nástupišti a mířil do Písku – do města, o kterém jsem doposud slyšela jen z vyprávění svého táty, který tu kdysi sloužil na vojně.

Nechala jsem doma muže s pevnou vírou, že zvládne logistický triumf: doručit naše dvě malé radosti do školky, odpracovat si své, vyzvednout je, a hlavně je včas dopravit na kroužek gymnastiky. Abych minimalizovala riziko selhání, nechala jsem na stole podrobnou mapu cesty a kompletní gymnastickou výbavu. Na druhý den ráno pak hned další manuál – tentokrát k lékaři. Můj muž sice nenosí oblek Supermana, ale my ženy ty superhrdinské činy od svých drahých poloviček prostě čekáme.

V kupé jsem si tak mohla konečně vydechnout. Na samotné rekondici mě pak dojalo, že si klienti i po šesti letech pamatovali můj hlas. Mnohokrát jsem slyšela, že ten čas hrozně utekl a jako by to bylo včera, co jsem odcházela na mateřskou.

Samozřejmě padla i povinná otázka: „Tak jaké to je, být zpátky?“

Přirovnala bych to trošku k propuštění z „vězení“. Na jednu stranu je to neuvěřitelně osvobozující. Na stranu druhou se za těch šest let změnilo hrozně moc věcí. Když v tom světě žijete každý den, postupných změn v dopravě nebo zákonech si ani nevšimnete. Jenže já strávila šest let za sedmero horami a řekami. Tam jsem sice denně trénovala krizový management, diplomacii a time management na dětech, ale o třicet kilometrů dál se mezitím děly nemalé změny. Někdy je prostě šest let krátká doba a na něco zase dlouhá.

Zkoumavé dotazy se ale netýkaly jen mě, došlo i na techniku. Konkrétně chytrý telefon a jeho moderní funkci, která umí podle fotky obličeje vyhodnotit vizuální věk a vzhled. Toho hned využil Pepa Vondra, aby vědecky ověřil, jak moc mě výchova dvou divokých dcer

poznamenala. Naštěstí si Pepa uměl vybrat telefon, který nezaváhal a mému egu polichotil.

Jakmile jsem vystoupila z vlaku, musela jsem okamžitě oprášit své průvodcovské dovednosti. V ulicích města ani v historickém centru to ještě nebyl takový oříšek, ale na hradě Zvíkov jsem se už pořádně zapotila. Své udělalo i počasí, protože slunce hřálo naplno.

Středověká architektura umí být k průvodcům vážně krutá. Představte si situaci, kdy měříte pouhých 158 cm, váš klient je minimálně o hlavu vyšší a vy musíte v naprosto cizím terénu hlídat očima každý jeho krok. O pověstných hradních schodech na věž ani nemluvím – je jich snad stovka a co schod, to unikátní výška a originální past na kotníky.

Ale musím poděkovat všem klientům za jejich přístup, vstřícnost a pochopení. Velmi si vážím toho, jakým způsobem mi usnadnili návrat do pracovního prostředí. Díky vám byl můj návrat mnohem příjemnější, než jsem si dokázala představit.

Rekondiční pobyt hodnotím jako velmi vydařený. Z mého pohledu byl program opravdu pestrý, zajímavý a nabídl

spoustu příležitostí nejen k zábavě a odpočinku, ale také k poznávání nových věcí a vzájemnému sbližování. Vím, kolik úsilí a příprav stojí za tím, aby si každý z klientů mohl v programu najít něco, co ho zaujme a co mu udělá radost. Samozřejmě je přirozené, že ne každá aktivita osloví všechny. Každý jsme jiný, máme své vlastní zájmy, potřeby, představy i očekávání. Proto si myslím, že vzájemný respekt je jednou z nejdůležitějších hodnot nejen v běžném životě, ale o to více při společných setkáních a pobytech. Právě díky tomu mohou vznikat krásné společné chvíle, na které člověk rád vzpomíná. Můžeme se navzájem inspirovat, učit se novým věcem, překonávat vlastní hranice, poznávat nové lidi a třeba si odvézt i něco mnohem cennějšího než jen hezké zážitky. A mám pocit, že právě to se nám během tohoto rekondičního pobytu podařilo.

Na závěr bych chtěla říct, že si opravdu moc vážím toho, že mohu být znovu součástí tohoto týmu. O to více si uvědomuji, jak důležité je mít kolem sebe skvělé kolegy, příjemné pracovní prostředí a práci, která člověku dává smysl. Jsem vděčná, že mohu být součástí kolektivu, ve

kterém nejde jen o samotnou práci, ale především také o lidi a vzájemnou spolupráci.

Moc se těším na další setkání s každým z vás!

Článek napsala p. Hančíková



Fotografie paní Hančíkové

VÍTE JAK NA PEVNÁ VÍČKA U PET LAHVÍ?

Stačí jeden doušek z čerstvě otevřené limonády a víčko se vám opře o tvář nebo šťouchne do nosu. Někdo ho ze vzteku utrhne, jiný nad ním jen kroutí hlavou. Existuje ale drobný hmat, který z otravného víčka udělá nenápadný přívěsek, a do Česka dorazil z Itálie.

Víčko, které překáží při každém loku

Pevně uchycená víčka budí emoce od chvíle, kdy se objevila v regálech. V internetových diskuzích je lidé označují za nesmyslný nápad a stěžují si, že se z lahve pije hůř a že ji nejde pohodlně znovu zavřít. Po odšroubování totiž víčko zůstane stát nahoře a míří přímo do obličeje.

Část zákazníků si pomáhá silou a plastový pásek prostě přetrhne. Tím ale vznikne volný kousek plastu, kvůli kterému se celá změna vůbec zaváděla. Jednodušší cesta vede přes malý kroužek pod víčkem.

Přehoďte víčko na druhou stranu hrdla

Postup vypadá takto:

- Než začnete, prohlédněte si plastový prstenec pod závitem. Když je po obvodu jemně naříznutý, trik by měl na dané lahvi fungovat.
- Pak víčko odšroubujte a lehce ho stáhněte směrem dolů, aby se horní část prstence uvolnila a spojovací pásek se o kousek prodloužil.
- Teď stačí víčko převést přes otvor lahve až na protější stranu hrdla. Zůstane tam viset spodkem dolů, takže míří k zemi a obličeji už nepřekáží.
- Když chcete lahev zase zavřít, vrátíte víčko stejnou cestou zpátky a zašroubujete.

Novější uzávěry s takovým pohybem často přímo počítají. První verze pevných víček výrobci postupně upravovali a i tehdejší ministr životního prostředí Petr Hladík v roce 2024 České televizi připustil, že se počáteční podoba nepovedla a teprve pozdější verze pití přestaly komplikovat.

Na každé lahvi to nepůjde

Přetažení nesnese každý uzávěr. Pokud prstenec naříznutí nemá, víčko na druhou stranu nepřetáhnete. Na půllitrové kole hmat zkoušela redakce Kupi.cz. První

přehození i návrat zvládla bez potíží, jenže při opakování pásek nevydržel a uzávěr se od lahve oddělil.

Tenký pásek každé další ohnutí oslabuje, takže víčko přehazujte jen tehdy, když se opravdu chystáte pít. U lahví, kde přehození nejde, pomůže aspoň víčko natočit tak, aby jeho vnitřní strana mířila dolů a víčko při pití tolik nepřekáželo.

Kdyby vám víčko přece jen zůstalo v ruce, vyhoďte ho spolu s lahví do kontejneru na plasty. Při zpracování se totiž nadrtí obojí najednou a různé plasty se od sebe oddělí, protože mají odlišnou hustotu.

Proč víčko zůstává na lahvi

Za pevným uchycením stojí legislativa. Od července 2024 musí mít jednorázové plastové nápojové obaly do objemu 3 litrů víčko, které zůstane připevněné k nádobě po celou dobu používání. Vychází to z evropské směrnice z roku 2019, jejíž pravidlo o víčkách převedla do českého práva novela zákona o obalech. Skleněné lahve s plastovým uzávěrem se povinnost netýká.

Smyslem je, aby uzávěr nekončil pohozený v trávě nebo ve vodě a aby šel do recyklace spolu s lahví. Nápojové

firmy změnu přijímaly neochotně kvůli vyšším nákladům a Kofola v reportáži České televize upozornila, že nová víčka jsou dokonce těžší než ta předchozí.

Udalostiextra.cz

ZAJÍMAVOSTI

Do Česka dorazil blind hokej, má speciální puk s kuličkami

Kdo je úplně nevidomý, postaví se do brány a ostatní hráči se zbytky zraku jdou do obrany a do útoku. To je takový malý základ hokeje pro nevidomé a slabozraké, který se začíná hrát i v Česku. Na ledě se proti sobě postaví jako v běžném hokeji šest hráčů, zásadní rozdíl je ale v puku. První turnaj zorganizoval spolek Černou stezkou a finančně mu pomohla Světluška, projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu. Hráči bruslení ještě moc zmáknuté nemají. Hokejkami si osahávají led. Hrát ale budou bez asistentů, je to jen trénink.

„Přišel jsem z Amsterdamu, kde aktuálně studujeme. Jsem hokejový fanoušek v podstatě už odnepaměti. Nemohl jsem si to nechat ujít. Je to pro mě velmi důležitá akce," říká úplný začátečník na bruslích Rastislav Kic, kterého doprovází asistentka Adéla Krejzová. „Trošku se bojím, nějak to zvládneme," přiznává Krejzová.

„V Kanadě tenhle sport funguje, ve Finsku funguje a v Česku pořád nic. Byla to moje snaha dostat to do

Česka, aby si to každý nevidomý v Čechách mohl vyzkoušet,“ říká programátor Tomáš Černý.

Puk je něco jako prázdná konzerva plná kuliček. Brankář je zásadně zcela nevidomý, obránci mají zrak o něco lepší a útočníci mají zbytky zraku, aby se trefili.

„Není to ale nutné pravidlo. Je to jen know-how, podle kterého si trenéři rozestavují lidi. Existuje tam určitý výpočtový koeficient, který pak říká, aby si týmy byly rovny a aby se nestalo, že jeden tým vidí v součtu lépe. Aby to bylo fair play,“ vysvětluje Černý.

‚Nenechala jsem se pobízet‘

„Tahle šílenost vznikla tak, že jsem rok studovala na Erasmu ve Finsku, kde jsem se seznámila s úžasným mladým mužem Jukkou Pulkkinenem. Hecoval mě a já jsem se nenechala dvakrát pobízet. Je to úžasná a dynamická hra. Je to skvělé,“ vzpomíná zpěvačka Ráchel Skleničková.

Skleničková bruslit umí, ale hokej hraje poprvé v životě. „Skoro poprvé v životě. Nevím, jestli mám patnáct minut tahání hokejky po mantinelu na ledě počítat jako hraní,“

směje se Skleničková, která na led chodí radši s průvodcem.

V takovém hluku a chaosu je orientovat se mimořádně náročné, i kdyby tady byl jen jeden puk. Natož když jich v rámci tréninku drnčí asi šest. Ráchel se pokouší zachytit puk, který jí nahazuje asistent z Kanady. A povedlo se.

„V životě jsem to nedělala. Bylo to dobré. Vůbec jsem nevěděla, co po mně bude chtít," raduje se Ráchel.

Hokejistka a hudebnice Ráchel Skleničková bude společně s Kovym moderovat koncert Světlo pro Světlušku, který vysílá v přímém přenosu Česká televize a Radiožurnál ve středu 4. listopadu.

irozhlas.cz

IN – OUT

„AI slop“ neboli AI odpad

Určitě jste se už potkali. Obsah generovaný AI, dost často nevalné kvality. Říká se mu AI slop a vlastně to znamená něco jako „AI odpad“. Dnes je totiž snadné využít AI pro texty, obrázky i videa.

Povrchního či zbytečného obsahu, tedy AI slopu, se objevuje velké množství kvůli získání pozornosti nebo reklamy. Merriam-Webster jasně definuje slop jako „digitální obsah nízké kvality, vytvořený ve velkém množství umělou inteligencí“.

Má přitom různé formy. Texty, obrázky či videa, řetězové příspěvky apod. ScienceAlert uvádí, že typicky jde o „obsah nízké až střední kvality – video, obrázky, audio či text (nebo jejich mix) – vytvořený AI nástroji, často s malým ohledem na přesnost“.

Podstatou je rychlost a kvantita nad kvalitou. Často nahrazuje hodnotné lidské dílo a je spíše pastí na pozornost než skutečným přínosem pro čtenáře.

Původ termínu AI slop

Termín AI slop se začal objevovat v online diskusích již kolem roku 2022 a razantně se rozšířil v první polovině roku 2024. Britský programátor Simon Willison jej poprvé veřejně použil 8. května 2024 na svém blogu. Přirovnal jej k tomu, jak se „spam“ stal pojmem pro nevyžádanou poštu, a napsal, že „slop“ jde do slovníku jako termín pro nechtěný obsah generovaný AI.

Problém pro internet a veřejnou diskusi

Je to prosté. „AI slop“ zhoršuje kvalitu online obsahu. Funguje totiž na principu podobném spamu. Vytváří se levně a neustále, aby získal pár kliknutí. Uživatelé pak přicházejí o čas a důvěru.

Pokud na web s AI odpadem vstoupí i jen několik uživatelů a klikne, tvorba se vyplatí. Lidé jako celek ale ztratili spoustu času, tedy efekt je negativní, jako u spamu.

Velkým problémem se to stává tehdy, kdy jde o situace vyžadující kritické informace. Například už během hurikánu Helene (říjen 2024) byly sociální sítě i vyhledávání zaplaveny články a fiktivními zprávami,

které působily věrohodně, ale byly nepřesné nebo zcela smyšlené. A dnes je zcela běžné, že se k jakékoli události objeví lavina odpadu generovaného AI.

Slop tak navíc vytlačuje kvalitní obsah a poškozuje autory. Nízkokvalitní AI generáty vytlačují skutečné spisovatele i umělce, způsobují jim finanční ztráty a vymazávají je z médií.

Výsledkem je nárůst manipulací a dezinformací. Zahlcuje sociální sítě i vyhledávače, snižuje důvěru v nalezené výsledky a usnadňuje šíření fake news a spamových kampaní.

Jak rozpoznat AI slop

Detekce AI slopu je dnes nesnadná a spolehlivé nástroje prakticky nejsou. Výzkum i praxe ukazují, že neexistuje žádný jistý algoritmus pro rozpoznání AI textu nebo obrázku. Vědci otevřeně přiznávají, že „detektory nemohou spolehlivě odhalit výstupy LLM v praktických situacích“.

Moderní modely také odstraňují viditelné chyby, na něž dříve lidé spoléhali (zkreslené ruce na AI obrázcích,

chybná anatomie, nesmyslná slova na nápisech, dlouhý spojovník místo lidmi používaného minus atd).

Mírné uklidnění přináší to, že většina AI slopu stále rozpoznatelná je. Tvůrci chtějí za co nejméně peněz vytvořit co nejvíc obsahu, nehlídají si výstupy, prostě jen zaplavují internet. Kvantita vítězí nad kvalitou. Výsledky jsou často na první pohled rozpoznatelné, až trapné.

Tvůrci umělých inteligencí experimentují s vodoznaky, ale stejně tak jako neexistuje žádný jednoduchý „detektor slopu“, i různorodé značení je možné odstranit či zmanipulovat.

Ve finále tak nezbývá než posuzovat obsah na internetu dostatečně kriticky a naučit se ještě více než předtím ověřovat a prověřovat. To ale bude vždy narážet na to, že řada uživatelů internetu je ochotna uvěřit prakticky čemukoliv. V tomto ohledu má AI slop a jeho využití pro fake news a manipulace velmi silnou pozici.

Lidovky.cz

NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON

SVATÝ MARTIN 2026

Kdy: 11. 11. 2026, 11:11 hod.

Kde: Masarykovo náměstí Jihlava

Program:

- 11:11 Svatomartinský jarmark
- 15:00 Havířský svařák ve Věžní – živá hudba
- 16:00 Lucy & Hangover (Masarykovo náměstí)
- 17:00 Svatomartinský průvod - vychází ze Smetanových sadů, ulicemi Jana Masaryka, Palackého, Benešova, Věžní, Matky Boží a opět Palackého a Benešova směrem na náměstí.
- 18:00 Andělské přivítání svatého Martina na Masarykově náměstí

ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU

Kdy: 29. 11. 2026, 16:45 hod.

Kde: Masarykovo náměstí Jihlava

Rozsvícení vánočního stromu a světelné výzdoby města.

KRUHOVÉ KLUZIŠTĚ NA NÁMĚSTÍ

Kdy: 30. 11. – 7. 2. 2026

Kde: Masarykovo náměstí Jihlava

Vstup zdarma

Velké kruhové kluziště na náměstí:

Všední dny: 9:00 – 11:00 (pro školy), 14:00 – 21:00 (pro veřejnost).

Víkendy, svátky a vánoční prázdniny: 9:00 – 12:00; 14:00 – 21:00.

O víkendech je první hodina (9:00 - 10:00) vyhrazeno začátečníkům (děti s bruslícím doprovodem nebo dospělí, kteří se chtějí naučit bruslit). K dispozici budou na zapůjčení i dětské hrazdy.

Kapacita kluziště: 65 osob

Brusírna i brusle k zapůjčení za poplatek

Půjčení bruslí:

Pro veřejnost 50 Kč za půjčení a 1 000 Kč záloha.

Pro školy je půjčovné 50 Kč.

AKCE V LISTOPADU

KAŽDÝ ČTVRTEK
ON-LINE CAFÉ (KROMĚ 19. 11. A 26. 11.)

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

KURZ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU - KŘUPAVÁ MRKVIČKA

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

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

Nový účastníci jsou vítáni.

6. 11., 13. 11., 20. 11., 27. 11., PÁTEK – CVIČENÍ V TYFLOCENTRU

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

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

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

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

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

5. 11. 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 12:15 hod. Pojedeme MHD linkou F ze zastávky Tylova ve 12:35 hod., směr Masarykovo nám. dolní. Tam přestoupíme na linku D 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 vodicích psů.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 3. 11. 2026

11. 11. 2026 STŘEDA – TIPNI SI

Přijďte si poměřit své štěstí při turnaji v deskové hře Tipni si.

Soutěž bude probíhat v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15, od 9:30 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 9. 11. 2026

19. 11. 2026 ČTVRTEK – SEMINÁŘ PREVENCE KRIMINALITY

On-line seminář s našimi lektory p. Jakubíkem a p. Suchým na téma prevence kriminality.

Seminář se uskuteční přes Microsoft Teams od 10:00 hod. Přihlášení proběhne přes odkaz na On-line Café.

Tento seminář vám ukáže, jak rozpoznat nejčastější podvody v online prostředí, podvodné telefonáty, sms.

Dozvíte se, jak chránit své osobní údaje a bezpečně se pohybovat v online prostředí, na soc. sítích.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 17. 11. 2026

24. 11. 2026 ÚTERÝ – TRÉNINK PAMĚTI

Proběhne v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. Brtnická 15, pod vedením pana Ing. Jaroslava Beránka. Trénink bude probíhat od 9:00 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 20. 11. 2026

26. 11. 2026 ČTVRTEK – BESEDA NA TÉMA: PARTNERSKÉ VZTAHY A SEX

Přijďte se zúčastnit besedy na téma Partnerské vztahy a sex s organizací Freya. Nabízíme Vám interaktivní a hravou přednášku v bezpečném prostředí. Obsahem přednášky jsou techniky i diskuze zaměřené na témata bezpečnějšího sexu, důsledků rizikového sex. života, antikoncepce, těhotenství, pohlavně přenosných infekcí, kde hledat pomoc. Program je interaktivní, účastníci si mohou osahat pomůcky k bezpečnějšímu sexu. Zároveň demonstrujeme, jak se všemi těmito pomůckami

zacházet. Program je postaven bezpečně, aby se utvořila otevřená atmosféra, prostor pro sdílení a možnost řešení problémů. Součástí je i krabička na dotazy, díky které se účastníci a účastnice mohou anonymně zeptat na věci, na které se stydí zeptat lektorek přímo.

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

Přednáška se bude konat od 9:30 hod. v TyfloCentru Jihlava, na Brtnické 15.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 24. 11. 2026

30. 11. 2026 PONDĚLÍ – ZOO JIHLAVA

Vydáme se do ZOO Jihlava na jedinečnou návštěvu PodpoVRCH. Během programu se seznámíte se světem zvířat prostřednictvím hmatu, dostanete k osahání např. kůže nejrůznějších zvířat a dozvíte se mnoho zajímavostí. Některá zvířata si budete také moci pohladit.

Cena 60,- Kč na osobu.

Začátek akce v 10:30 hod.

Společný sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. na Brtnické 15 v 9:45 hod. Pojedeme MHD linkou B ze zastávky Citypark na zastávku Brněnský kopec a odtud pěšky do ZOO.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 25. 11. 2026

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

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

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

Cvičení bude probíhat na moderních posilovacích strojích. Jednotná cena za cvičení je 140,- Kč za osobu.

Se zájemci se vždy individuálně domluvíme na případných doprovodech.

V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.

MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITY V RÁMCI SOCIÁLNÍ REHABILITACE

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

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

V rámci nácviku a procvičování v oblasti sebeobsluhy se můžete individuálně objednat na službu sociální rehabilitace, naučit se uvařit své oblíbené jídlo, procvičit si jednotlivé postupy vaření či pečení pokrmů a zdokonalit se tak v sebeobsluze (tyto činnosti můžete s pracovníkem vykonávat nejen v TyfloCentru Jihlava, ale také ve svém domácím prostředí).

Na službu se objednávejte vždy nejpozději 3 pracovní dny předem.

Zájemci se mohou hlásit na **individuální výuku bezpečného výběru hotovosti z bankomatů**, která je realizována v rámci projektu **Prevence kriminality**. Výuka je určena těm, kteří si chtějí osvojit nebo procvičit

bezpečný a samostatný postup při výběru hotovosti z bankomatu.

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

9. 12. 2026 STŘEDA - VÁNOČNÍ POSEZENÍ

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

Nahlašovat se můžete do 25. 11. 2026

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny

v měsíci listopadu:

Bínová Daniela

Dvořák Daniel

Havlíková Veronika

Malena Antonín

Roháčková Martina

Vondra Josef

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

Přijde vnuk za babičkou a nadšeně říká: „Babi, koupil jsem ti domů nového asistenta s umělou inteligencí! Umí odpovědět na každou otázku na světě!“

Babička se zamyslí, stoupne si k té krabičce a zeptá se: „A víš ty vůbec, kde má sousedka z třetího patra schovaný klíč od vchodu, když jde k doktorovi?“

Krabička chvíli bliká a pak odpoví: „Omlouvám se, tyto informace nemám v databázi.“

Babička se vítězoslavně otočí na vnuka: „Vidíš? Je to k ničemu, zlatá Pavlína odvedle ví všechno a nepotřebuje k tomu ani baterky!“



DÁRCI A SPONZOŘI

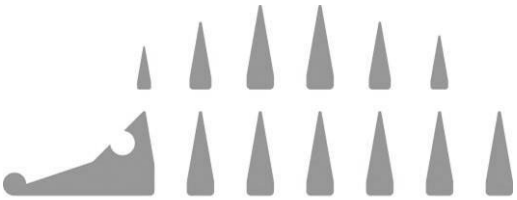


Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina

světluška

Nadační fond Českého rozhlasu



Jihlava

MPSV MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

CHESTERTON
Global Solutions, Local Service.

datales
vývoj a prodej software

Bc. Tomáš Havlík, MBA

Časopis vydává:

TyfloCentrum Jihlava, o.p.s., Brtnická 15, 586 01 Jihlava
tel.: 724 865 566 nebo 774 064 330
e-mail: jihlava@tyflocentrumjihlava.cz
www.tyflocentrumjihlava.cz