**3/2018**

**TYFLONOVINKY**

**ČTVRTLETNÍK PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ (NEJEN) Z PLZEŇSKÉHO KRAJE**

Milí čtenáři,

léto je tady a my doufáme, že ho strávíte podle svých představ, odpočinete si a dosyta si užijete sluníčka. TyfloCentrum tu pro Vás je samozřejmě i přes prázdniny, pouze pravidelné kluby se nekonají.

V těchto Tyflonovinkách se dočtete, jaké akce pro Vás v nadcházejících měsících chystáme. V červenci jedeme do Konstantinových Lázní, v srpnu do Mariánské Týnice, od září zase budeme pravidelně jezdit do Klatov a do bazénu ve Kdyni. V sekci „Střípky z akcí“ se dočtete především o dubnovém rekondičním pobytu v Hojsově Stráži. Určitě nepřehlédněte rubriku „Různé“, jsou v ní dva pěkné články - jeden je o důležitosti používání bílé hole, ve druhém jsou rady, jak to udělat, abychom byli během léta svěží a zdraví. Přejeme Vám příjemné počtení.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 3](#_Toc517874064)

[Střípky z akcí 4](#_Toc517874071)

[Ze světa počítačů 10](#_Toc517874077)

[Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá 28](#_Toc517874111)

[Přehled klubových aktivit 31](#_Toc517874113)

[Různé 31](#_Toc517874115)

[Odbočky a jejich akce 37](#_Toc517874127)

[Kontaktní údaje 39](#_Toc517874130)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

10.9.2018 – procházka

Odjezd z Plzně a sraz v Klatovech bude upřesněn přihlášeným klientům.

# Divadlo

**23.10.2018 v 11,00 hodin (úterý) – Manon – balet – Velké divadlo**

Pro scénu Velkého divadla se v r. 2018 otevře příběh Manon Lescaut, podle nesmrtelné novely Abbé Prévosta jako široce pojatá baletní paralela k operním zpracováním Daniela Aubera, Julese Masseneta nebo Giacoma Pucciniho z konce devatenáctého století, či ke geniálnímu dramatickému přetlumočení Vítězslavem Nezvalem ve čtyřicátých letech století minulého.

# Bazén Kdyně

Termín: 11.9.

**pojedeme mikrobusem firmy Mezado,** Čas a místo odjezdu bude včas upřesněno (nejspíše jako vždy TyfloCentrum a Klatovy).

**Cena:** doprava cca 200 Kč, vstup do bazénu 80 Kč

# Výlet – Konstantinovy Lázně

**Kdy:** 30.7.2018

**Sraz:** hlavní vlakové nádraží v 8:45

Do Konstantinových Lázní pojedeme vlakem. Projdeme se po parku, ochutnáme léčivý pramen Prusík, zajdeme na náměstí a oběd a vychutnáme si lázeňskou atmosféru.

**Přihlašujte se prosím do 19.7.2018 v TyfloCentru.**

# V rámci projektu Česko nevídané organizujeme tento výlet:

# Výlet do Mariánské Týnice

**Kdy:** 22.8.2018

**Sraz:** místo a čas srazu bude upřesněno přihlášeným

**Cena:** doprava zdarma, vstup do muzea cca 50,- Kč.

Dopravné bude v rámci projektu: Česko nevídané - zdarma.

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

**O dalších akcích v rámci tohoto projektu Vás budeme informovat.**

Pokud máte nějaký zajímavý nápad na konání akce, výletu atp., neváhejte nás kontaktovat – 377 420 481

Střípky z akcí

### Rekondice v Hojsově Stráži

Ahoj všem čtenářům TN. Budu stručný, protože tuším, že se malý Ráďa (knoflík) rozepíše...

Rekondice se velmi povedla. Všechny katastrofy jsme si vybrali ještě před příjezdem do Hojsovky. Celý penzion jsme měli pro sebe. Jídlo i prostředí bylo takové domácí. Náš řidič Olda mi dokázal, že když se dostatečně chce, může se povést i nemožné. Jednoho večera totiž přišel k našemu stolu s tím, že zorganizuje pánskou promenádu v plavkách. Že prý budu dělat modely já, Petr, malý Radek a samozřejmě Olda. A že máme 20 minut na převlečení do plavek a nacvičení choreografie... Nikdo z nás tří se nezmohl na odpor. Olda s pracovnicemi a dobrovolnicí vymysleli choreografii. Já byl model Český tramp, Petr byl model Severní moře, malý Radek byl model Palermo a Olda byl model Stoletý Říman. Podle názvu modelu nás decentně oblékli... Promenáda v plavkách se povedla. Byl to zážitek pro přítomné dámy i pro nás. Jedna nevidomá klientka prohlásila, že lepší než realita byly představy, které měla... Ahoj.

Ráďa Baštář (na rekondici přejmenován na Baštíka)

### Báseň o rekondici

Klienti TyfloCentra do Hojsovy Stráže vyrazili,

aby se na jaře trochu pobavili.

Připravit program a překvapení,

to vskutku jednoduché není.

Organizátorky mají zamotanou hlavu,

nehledí na únavu.

Jdou do toho v plném nasazení,

jinak to ani možné není.

My ostatní se pohodlně vezeme,

užíváme si to a hodně se smějeme.

V Klatovech to má Olda strach ve tváři,

v chladiči se voda vaří.

Na vlak rychle spěcháme,

my se snadno nevzdáme.

Na oběd jsme všichni dorazili,

nikoho jsme cestou neztratili.

Olda volá SOS,

přijeď Kubo ještě dnes.

S úžasem hledíme na Orloj, ač nejsme v Praze,

i na Šumavě může být blaze.

S touhle partou je nám prima,

nevadí nám ani rýma,

Ani že nás nohy bolí,

když couráme po okolí.

Dobili jsme baterky,

vycucali hašlerky.

Nikoho nekouslo klíště,

už se těšíme, co nás čeká příště.

Anonym

### Báseň o Radkovi Baštářovi

Radek B. je správný týpek,

je kliďas a má rád vtípek.

Rozumí si s počítačem,

někdy svádí souboj s časem.

Hraje pinponk, sportuje,

dobrou kávu miluje

a taky rád cestuje.

Pomáhá nám do roztrhání těla,

proto bych ho pochválit chtěla.

Ať nám Ráďa dobře radí,

to si přejí slepí kamarádi.

Anonym

### Bowling v Klatovech

V úterý 2. května jsme se opět vypravili do Klatov zahrát si bowling. Hry se zúčastnili Radek Halas, Jana Davidová, Pavel Klich, Daniela Stanková a naše milá praktikantka Markétka Vlasáková. Na naše výkony dohlížela paní Turečková. Hra byla celkem vyrovnaná, avšak paní Jana Davidová koule házela s velikou přesností i razantností, takže převážnou část soutěže vedla. Ke konci hry však překvapil Pavel Klich, kterému se podařilo několikrát srazit všechny kuželky, a tak v samém závěru předběhl s velkým náskokem i paní Davidovou. Vykoulil si krásných 105 bodů, blahopřejeme!

Daniela Stanková

### Rekondice na Hojsovce

Od pondělí 23. 4. do soboty 28. 4. jsme strávili rekondiční pobyt v Hojsově Stráži. Vyjelo se déle, než se předpokládalo. Já jsem přistoupil v Klatovech asi ve dvanáct hodin do Fiatu, byli jsme rozděleni na dvě skupiny, druhá skupina měla jet autobusem. Chvilku jsme jeli, ale pak jsme se dověděli, že někteří z nás musí jet vlakem, protože se Oldovi přehřívala voda v chladiči a musel s autobusem do opravy. Ve 12.50 hodin jsme měli spoj do Hojsovky, a tak jsme nasedli do vlaku a jeli jsme. Když jsme dorazili na místo, chvilku jsme ještě čekali na ostatní. Když jsme byli všichni, dali jsme si pozdní oběd v místním hotelu U Roselů. Mezitím jsme někteří dostali své věci, které jsme si nechali v autě. Měli jsme nějaký čas na vybalování, ubytování, odpočinek a vzpamatování se z rozbitého autobusu. Já jsem bydlel s Petrem Brožkem a jeho skvělým pejskem Baskem, s Ráďou Baštářem a vedle byla ještě jedna místnost, kde spal dobrovolník Jiří Lokajíček, který mě doprovázel na vycházkách a túrách. Nejdříve jsme si mysleli, že budeme muset být vevnitř, protože venku se blýskalo a hřmělo. Nakonec se počasí umoudřilo, a tak jsme v půl páté vyrazili na krátkou procházku po okolí. V šest hodin byla večeře. Po večeři začala volná zábava, někdo mohl vyrábět z pedigu s Janou Kubáskovou, někdo se mohl připojit ke společenským hrám a taky byla zahájena soutěž v Člověče nezlob se jako minulý rok. K té jsem se samozřejmě připojil, protože tato hra mě velmi baví, jenže jsem skončil zase jako poslední, taky jako minulý rok na rekondici, ale protože hrála ještě druhá skupina, hrál jsem ještě jednu hru a tam jsem skončil asi předposlední, už přesně nevím - no prostě jsem mohl příště pokračovat. Po společenském večeru jsme zalezli na kutě, ale já jsem si zase hrál s Baskem.

Lehl jsem si na zem a Basko mě očichával a olizoval a tomu jsem se smál.

V úterý nás čekal nejnáročnější den tohoto pobytu. Po snídani jsme vyráželi na celodenní výlet ke kopci Ostrý. Byli jsme rozděleni do dvou skupin, druhá skupina, pro kterou by bylo náročné chodit celý den, měla volné dopoledne, odpoledne jsme se měli všichni sejít u Hamrů. Nás, co jsme zvládli delší trasu, Olda odvezl do Hamrů a odtud jsme šli s menšími přestávkami pod kopec Ostrý. Nahoru jsme nešli, protože by to bylo hodně náročné a navíc tam byly zbytky sněhu. Když jsme se posilnili svačinou, vydali jsme se ještě asi kilometr na Bílou Strž. Pak už jsme se vydali na zpáteční cestu do Hamrů.

Při zpáteční cestě jsem si vyzkoušel chůzi s vodicím psem, vedla mě Jany Škribové Šantalka a vedla opravdu výborně. Kdybych ji měl ohodnotit známkou, dostala by ode mě jedničku s hvězdičkou a ještě několikrát podtrženou. Když jsme dorazili do Hamrů, měli jsme ještě nějaký čas, a tak jsme si dali od cesty jedno pivo v místní hospodě, bodejď by ne, vždyť jsme měli nachozeno asi nějakých dvanáct kilometrů. Když jsme dopili, Olda už tam stál s autobusem a jeli jsme zpět do našeho hotelu. Po večeři opět nastala volná zábava. Jana Škribová ležela celý večer, protože onemocněla, nebylo jí dobře, a tak nás bohužel ve středu musela opustit. Bylo nám to všem moc líto i za ní, protože to určitě každého naštve, když musí z pobytu odjet.

Ve středu po snídani jsme měli v půl desáté domluvenou prohlídku kostela a přednášku o něm. Bylo to hezké, ale přednáška byla slyšet méně, protože se to tam rozléhalo. Na závěr kdo chtěl, mohl si sáhnout na varhany, toho jsem také využil a nějaký tón jsem zahrál, ale hlavně nám hezky zahrála Jana Kubásková. Po zbytek dopoledne jsme měli volno, a tak většina z nás seděla na terase před hotelem. Kdo měl zájem, mohl jet s Oldou na dvojkole po okolí, takže jsem se taky svezl. Bylo to moc příjemné. Při jízdě z kopce na nás vítr pořádně fičel. Po obědě šli někteří na simulovanou zvukovou střelbu, někteří šli hrát Člověče, nezlob se. Po skončení hry jsme měli ještě čas do večeře a mně se stalo něco nepříjemného. Když jsem si zapínal knoflík u kalhot, zůstal mi v ruce a aby toho nebylo málo, ještě jsem si přiskřípl zip do trika, se zipem nešlo pohnout, a tak jsem si kousek trika rozdrbnul. Bohužel jsem tam náhradní kalhoty neměl. Kdybych takhle někam šel, každý si jistě domyslí, jak by to se mnou dopadlo. No, prostě jak se říká, měl jsem den blbec. Taky jsem si díky tomu vysloužil přezdívku knoflík. Naštěstí se vše dalo napravit, Jana Kubásková mi to zašila a zase jsem mohl mezi lidi. Během večeře si Katka Bartošová přijela pro Janu.

Přijel s ní i Jany syn Pavel. Po večeři jsme hráli hru Česko a jak jsme do té hry byli zabraní, najednou nám přišel Olda oznámit, že když nám nevyšel bazén, máme my chlapi udělat módní přehlídku v plavkách. Ten nápad dostala paní Majerová. U ostatních si to už bohužel nepamatuji, ale já jsem vystupoval při písničce Slavíci z Madridu od Waldemara Matušky. Měl jsem na sobě plavky, košili a brýle a při té písni jsem se vlnil. Po módní přehlídce jsme ještě pokračovali ve hře a Olda nám k tomu hrál na kytaru a zpívali jsme písně a také jsme tančili.

Ve čtvrtek jsme měli volné celé dopoledne. Po snídani jsme šli opět na simulovanou střelbu a pak jsme hráli Bombu. Když jsme dohráli, tak jsem šel ve zbytku času s Hankou a Katkou na skákací trampolínu, která byla před hotelem. Moc se nám to líbilo. Po obědě bylo v plánu jet na Špičák a jít procházkou tři a půl kilometru na Černé jezero. Olda nás odvezl na Špičácké sedlo a vyrazili jsme. Když jsme se vrátili na Špičácké sedlo, jeli jsme zpět do Hojsovky. Večeři jsme v hotelu neměli, protože jsme měli v plánu opékat buřty. Popojeli jsme s Oldou malý kousek od hotelu a šli jsme do lesa na dříví, abychom na té práci měli taky nějaký podíl a buřty si zasloužili. Já jsem lámal menší klacky a dával jsem je na hromadu. Když jsme měli hotovo, chvilku jsme po sobě házeli šišky, aby byla zase nějaká legrace. Já jsem házel šišky po Oldovi, vždycky mi někdo řekl, kam ji mám hodit, abych ho nezranil. Potom jsem chvíli poznával stromy podle jehličí a listí, ale abych byl upřímný, to mi vůbec nejde, tak jsem to zkusil podle kmene, protože to jsem se dřív učil s babičkou, ale taky mi to moc nešlo. Když jsme nasbírali dříví, jeli jsme zpátky na místo a rozdělávali jsme oheň. Moc dlouho jsme tam ale sedět nevydrželi, protože nám byla zima.

V pátek po snídani jsme měli simulovanou střelbu a přitom jsem si chtěl vyzkoušet navlékání jehly na nit a zašívání ponožky, která byla pro mě připravena. Bohužel jsem se k tomu vůbec nedostal, protože jsem se učil celou dobu dělat uzly, ale moc mi to nešlo, takže zašívání bohužel nevyšlo. Pak jsme ještě měli do oběda volný čas. Šel jsem si s Hankou a s Oldou vyzkoušet jezdit na kolečkových bruslích, protože jsem na nich ještě nikdy nejel. Při bruslení jsem se přidržoval zdi a Hanka s Oldou mě jistili. Jedna brusle byla bohužel rozbitá, a tak jsme za chvilku přestali. Pak jsme šli s Hankou a s Katkou na trampolínu. Za chvilku se k nám přidali i ostatní. A zase jsme zažili legraci. Já jsem ležel na trampolíně a trampolína byla hodně rozhoupaná a Jana Davidová na mě spadla. Naštěstí se nic hrozného nestalo, jen jsme se tomu všichni zasmáli. Po obědě nás Olda odvezl na Železnou Rudu a my jsme šli pěšky na Debrník. Jízdu jsme měli zpříjemněnou Zimmermannem. Kdo nezvládl celou trasu, mohl si sednout v cukrárně Sněhurka na Rudě a počkat na nás ostatní. Když jsme se prošli k Debrníku a zpět, sešli jsme se všichni v cukrárně a dali si tam něco dobrého na zub. Pak jsme se vrátili zpět na hotel. Olda nám při jízdě pustil zbytek Zimmermanna, abychom ho doposlechli. Po večeři se nejdříve rozdávaly ceny za soutěž v Člověče nezlob se a v simulované střelbě. Potom začala opět volná zábava. Nejdříve jsme hráli vědomostní hru I no. Pak jsme hráli chvilku Bombu, ale Olda začal hrát na kytaru a zpívaly se písně, a tak jsme toho nechali. Já jsem do toho pískal na papír od sušenky a zase mě čapl záchvat smíchu a rozesmál jsem i ostatní. Před spaním jsem si chtěl ještě naposledy zablbnout s Baskem, protože jsem byl rozdováděný. Basko si ale moc hrát nechtěl, takže to tentokrát nevyšlo.

V sobotu ráno už nás čekalo bohužel jen balení a cesta zpět domů. Nějakou dobu jsme ještě seděli před hotelem a loučili se skvělým pobytem.

Abych to zhodnotil na závěr, byl to nádherný pobyt, ještě bychom si ho prodloužili alespoň o další týden, nebo se tam znovu vrátili. V hotelu byli skvělí a ochotní majitelé. Na pobytu jsme měli výborný tým a skvělé pracovnice TyfloCentra, které mají vždy výborné nápady a akce, takže bych byl veliký blázen, kdybych na pobyt nejel. Také nesmím zapomenout na skvělé pejsky a fenky, které nás doprovázeli po celou dobu pobytu. Jistě máme všichni na co vzpomínat a všichni doufáme, že se příští rok opět nějaký pobyt uskuteční.

Radek Halas

Ze světa počítačů

# Power banka a záchrana ztracených dat

Dobrý den, milí klienti TyfloCentra. Dnes Vás seznámím se dvěma technickými tématy, která se netýkají jen zrakově postižených, ale také jim mohou být k užitku.

Nejdříve si povíme některé důležité informace o takzvaných Power bankách.

Pokud se chystáte na dovolenou nebo máte v plánu trávit delší čas mimo civilizaci, určitě zvažujete, jak udržet mobilní telefon při životě bez zásuvky. Řešením jsou právě power banky, které dokážou váš telefon několikrát nabít. Jedná se o malé krabičky, né o moc větší než běžné dotykové telefony. Když je propojíte kabelem s Vaším telefonem, dokážou ho průměrně 2 – 3 krát plně nabít. Poté se power banka sama vybije a před dalším použítím je třeba ji dobít ze zásuvky.

Na závěr povídání o power bankách jedno důležité varování, které se dá použít skoro na všechny nákupy. Nekupuje podezřele levné power banky s obrovskou výdrží. Většinou byste obdrželi nějaký šmejd. Cena normálních power bank se pohybuje přibližně od 500 korun výš.

Druhým tématem, které jsem pro Vás připravil, je situace, kdy vy nebo někdo jiný vám z počítače smaže něco důležitého. Nebo jiná situace – fleška, na které máte důležitá data, vám přestane fungovat. Při jejím zasunutí do počítače Vás počítač nutí ji naformátovat, čímž by se smazal všechen její obsah. Další nepříjemnou situací může být nechtěné smazání fotek z karty ve foťáku. Když se Vám to stane, nezoufejte. Vaše data je možné ještě zachránit!!

Existuje velké množství programů, které umí obnovit ztracená data. Mně se nejvíce osvědčil program Recuva. Je zdarma a dá se stáhnout z internetu. Bohužel je v anglickém jazyce a jeho instalaci a ovládání napoprvé nedoporučuji bez asistence někoho vidícího, třeba dětí nebo vnoučat.

Přeji Vám krásné prosluněné dny.

Radek Baštář

# Nákupy mobilem

V minulém čísle Tyflonovinek jsme Vás informovali o možnosti platit při internetovém nákupu z účtu, který máte u operátora. Psali jsme, že to platí jen pro Android, nyní máme aktuální informace, platit lze přes operátora i pomocí iPhonu.

Pokud se chystáte platit za internetový nákup mobilem v Appstoru, stačí pouze změnit přidělenou platební metodu v nastavení, pokud používáte předplacenou kartu, stačí si bezplatně aktivovat službu Premium SMS a prostřednictvím SMS zpráv platit nákupy až do ceny 1000 Kč. Pro detaily kontaktujte Vašeho operátora.

<https://www.t-mobile.cz/platebni-a-premium-sms>

<https://www.o2.cz/osobni/203283-sms_mms/91670-premium_sms.html>

<https://www.vodafone.cz/plat-mobilem/>

Jana Kubásková

# Vyhledávání zvukových knih

Na webových stránkách Studijní a vědecké knihovny Plzeňského kraje ([svkpk.cz](https://svkpk.cz/)) je přístupný online katalog, kde můžete najít nejen seznam tištěných publikací, ale i zvukové knihy. Knihovna pro nevidomé v Plzni v Jagellonské ulici je součástí vědecké knihovny, a proto je pro vyhledávání audioknih možné využít její katalog přístupný na stránce <https://aleph22.svkpk.cz/F>. Vyhledávat zde můžete buď po přihlášení, nebo v režimu hosta bez přihlašování.

Zde uvádím postup pro vyhledávání, v závorce je uveden u jednotlivých kroků postup pro práci s odečítačem Jaws.

* na stránce vyhledáte tlačítko s názvem **Jako host** (tabulátorem) a potvrdíte
* potom vyhledáte políčko **Zadejte slovo nebo slovní spojení** (klávesou E vyhledat editační pole)
* tady můžete **zadat jakékoli slovo** z názvu knihy nebo autora
* potom vyhledáte políčko pod nadpisem **Druh dokumentu** (buď pomocí šipky dolů, nebo vyhledáním Ctrl + F)
* rozevřete rozbalovací seznam a vyberete položku **Zvukové dokumenty** (nejprve šipku dolů pro přemístění do rozbalovacího seznamu, pak přepínat volby pomocí šipky doprava)
* nakonec kliknete na políčko **Vyhledat** (Insert + F7, výběr položky, Enter) a zobrazí se seznam nalezených audiozáznamů. Tímto způsobem si můžete sami prohlížet databázi knihovny pro nevidomé
* další postup již není s vyhledávačem příliš pohodlný, je zde seznam nalezených knih, ke kterému je možné se dostat pomocí tabulátoru nebo zkratky Insert + F7 a názvy knih vyhledat mezi ostatními odkazy
* po rozkliknutí odkazu s názvem knihy jsou přístupné další údaje včetně anotace.

Pokud si budete přát zaškolit pro práci s katalogem, objednejte se prosím v TyfloCentru.

Jana Kubásková

# Facebook – část druhá

Vážení čtenáři Tyflonovinek,

s kolegou Radkem Baštářem jsme pro Vás připravili další část článku o Facebooku. Doufáme, že se zde dozvíte informace, které budou pro Vás užitečné a také zajímavé.

# Zprávy

Pokud potvrdíme odkaz zprávy, zobrazí se uživatelé Facebooku, kteří nám naposledy psali. Pomocí H se dostaneme na nadpis Zprávy. Následně se pomocí šipky dolů pohybujeme v seznamu zpráv. Můžeme si číst to, co nám napsali jiní uživatelé Facebooku.

Pokud potvrdíme jméno konkrétního uživatele, objeví se chat s daným uživatelem Facebooku. Pomocí E se zde přepneme do editačního pole. Jakmile napíšeme zprávu, můžeme se pohybovat pomocí TAB. Dostaneme se na tlačítko Odeslat. Poté následují různé odkazy. Důležité jsou: Poslat samolepky, Přidat fotky. Označit jako nepřečtené a Odstranit.

# Upozornění

Pokud potvrdíme odkazu Upozornění, dostaneme se na různá upozornění, o kterých nás informuje Facebook. Tato sociální síť může každého svého uživatele upozornit na různé věci. Sdělí mu, že má například jiný uživatel Facebooku narozeniny. Sdělí mu také, že někdo z jeho přátel okomentoval jeho fotku, status, příspěvek apod. Do této kategorie patří také situace, kdy sledujeme nějaké facebookové stránky. Po potvrzení odkazu Upozornění se dostaneme na informace z těchto stránek.

Po potvrzení odkazu Upozornění se pomocí H dostaneme na nadpis „Nastavení upozornění“. Nyní se můžeme pohybovat:

a) Šipkou dolů

- Postupně procházíme jednotlivá upozornění

b) Pomocí H

- Pohybujeme se po jednotlivých dnech, ve kterých se objevila upozornění.

# Chat

Pokud vstoupíme na nadpis Chat, dozvíme se, kolik přátel je nyní aktivních na Facebooku. Po potvrzení tohoto odkazu se pomocí H přesuneme na nadpis Chat. Slovo chat je z angličtiny a znamená rychlé psaní zpráv mezi jeho uživateli. Nyní můžeme:

1. Pomocí šipky dolů projít všechny přátele, kteří jsou aktivní na Chatu.

2. Pomocí TAB se pohybovat mezi přáteli na chatu.

 Pokud si chceme s někým chatovat, postupujeme takto:

1. Potvrdíme přítele, se kterým si chceme chatovat.

2. Pomocí E se přesuneme do editačního pole.

3. Pomocí TAB se přesuneme na tlačítko Poslat. Pokud chceme zprávu poslat, můžeme rovnou potvrdit toto tlačítko. Můžeme se také dál pohybovat pomocí TAB po různých odkazech, které s chatem souvisejí.

# Přátelé

Pokud potvrdíme odkaz Přátele, dostaneme se na stránku, na které jsou Žádosti o přátelství. Pomocí H se můžeme přesouvat do různých částí stránky. Můžeme se dostat na:

1. Žádosti o přátelství

 Za nadpisem Žádosti o přátelství najdeme aktuální žádosti o přátelství. Pokud si projdeme všechny údaje šipkami, dostaneme se na odkaz s názvem „Zobrazit všechny žádosti o přátelství“.

2. Koho možná znáte

 Za tímto nadpisem následují údaje od různých přátel. Tyto přátele vybere Facebook na základě údajů, které jsme do něj vložili.

3. Další možnosti

Za tímto nadpisem následují různé odkazy, které souvisejí s nastavením hledání přátel.

# Stránky

Po potvrzení tohoto odkazu se dostaneme na facebookové stránky. Pokud se zde pohybujeme po nadpisech, dostaneme se do částí:

1. Vytvořit stránku

 Po potvrzení tohoto odkazu můžeme začít vytvářet facebookovou stránku.

2. Stránky, na kterých pracujete

 Pokud se pohybujeme šipkou dolů, dostaneme se na stránku, kterou na Facebooku spoluvytváříme.

3. Pozvánky stránky

 Za tímto nadpisem následují stránky, o kterých nás informují přátelé.

4. Navrhované stránky

Za tímto nadpisem následují stránky, které navrhuje Facebook jako vhodné pro konkrétního uživatele.

# Nabídka

Po potvrzení odkazu Nabídka se dostaneme na stránku, kde je nabídka k různým akcím. Při pohybu po nadpisech se dostaneme na tyto části:

1. Další možnosti

2. Oblíbené

3. Skupiny

4. Další

# Jak Přidat příspěvek

1. Příspěvek můžeme přidávat pouze tehdy, když jsme na hlavní stránce.

2. Pomocí E se dostaneme do editačního pole Napište příspěvek.

3. Pokud se přepneme do formulářového režimu odečítače, můžeme začít psát text příspěvku.

4. Pomocí TAB se přesuneme na tlačítko Přidat. Pokud jsme s příspěvkem spokojeni, můžeme tlačítko přidat potvrdit klávesou Enter.

5. Pokud chceme k příspěvku přidat fotku nebo pocit, musíme se dál pohybovat pomocí TAB. Jakmile jsme na odkazu Fotka, potvrdíme jej. Po jeho potvrzení se dostaneme na stránku, s jejíž pomocí můžeme na Facebook vložit fotku. Na nové stránce postupujeme takto:

a) Stránku procházíme pomocí TAB.

b) Jakmile se dostaneme na tlačítko Procházet, stiskneme klávesu Enter.

c) Objeví se dialogové okno pro vložení fotky.

8. Za odkazem Fotka následuje odkaz Pocit. Po jeho potvrzení se dostaneme na stránku, která nám umožní přidat k příspěvku pocit. Na nové stránce postupujeme takto:

a) Pohybujeme se šipkou dolů.

b) Klávesou Enter potvrdíme přidání pocitu.

# Závěr

Pokud Vás Facebook zajímá, určitě nás kontaktujte. Rádi pro Vás připravíme kurz, ve kterém vás s Facebookem naučíme.

# Zpracovali

Radek Baštář a Jaromír Tichý

# KeePass – vaše hesla na jednom místě

# a v bezpečí

Vážení čtenáři Tyflonovinek,

rád bych Vám v tomto článku představil počítačový program, který využívám pro ukládání a vytváření hesel. Pokud by Vás článek zaujal a měli byste zájem o PC kurz, v jehož průběhu bychom se seznámili s tímto programem, určitě mě neváhejte kontaktovat.

Článek jsem převzal ze stránek Tyflokabinetu. Odkaz je zde:

<http://www.tyflokabinet.cz/clanky/tecko/keepass>

Jaromír Tichý

# Úvodem

Pracujete-li s počítačovou a komunikační technikou již nějakou dobu, je takřka nemožné, aby se vám nenavyšoval počet služeb vyžadujících registraci. Jistě máte zřízenu e-mailovou schránku (obvykle ne jen jednu), nakupujete v některém z internetových obchodů (obvykle ne jen v jednom), jste čtenáři některé či některých z digitálních či zvukových knihoven, možná komunikujete se svým okolím přes Skype, sdílíte svůj život na Facebooku či Twitteru… A tak bych mohl pokračovat. S tím je svázána potřeba si k těmto službám zapamatovat či zapsat přihlašovací údaje. Jejich množství stále narůstá (zní to neuvěřitelně, ale sám jich aktuálně mám přes stovku).

Někoho by mohlo takové, i mnohem menší, množství svádět k tomu, aby používal pro všechna přihlášení stejné přístupové údaje. Jestli je něco větším bláznovstvím z hlediska bezpečnosti než právě toto, je tím použití krátkého, jednoduše uhodnutelného hesla (jméno psa, partnera, oblíbeného fíkusu…).

Ve chvíli, kdy tuto možnost vyloučíme, zbývá nám vše si buď zapamatovat (při použití bezpečných hesel dle mě nemožné), nebo zapsat.

Držíme-li se průpovídky „To že jsem paranoik, neznamená, že po mně nejdou!“, jistě si nezapíšeme tyto citlivé údaje jen tak někam do textu či na papír.

Na počítači vždy pracujete jen vy? Nikdo nemá šanci se k vašim datům dostat fyzicky či přes internet? A opravdu si to myslíte? ☺

Způsobů, jak mít údaje zaznamenané bezpečně, je jistě více. Sám jsem se již před mnoha lety vydal cestou využívání tzv. správce hesel. Jedná se o program pro uchovávání přihlašovacích údajů v šifrované podobě. Nejprve jsem používal velmi jednoduchého správce, který ovšem mnoho služeb nenabízel. Umožňoval údaje zapsat, změnit a vymazat. Po čase, s nárůstem údajů, mi začala scházet možnost jejich třídění do kategorií.

Objevil jsem program KeePass, který mé požadavky splňoval, ba předčil.

# O KeePass

KeePass je vyvíjen jako open source software německým vývojářem Dominikem Reichlem a uživatelům je k dispozici zdarma.

Využívat lze buď verzi 1.x funkční od Windows XP (bez dodatečných instalací) či verzi 2.x funkční od Windows Vista (bez dodatečných instalací), ale i pod Linux, macOS atd. s doinstalovanou podporou Mono. Pokud do XP či staršího systému nainstalujete .NET Framework 2.0, můžete verzi 2.x používat klidně i zde.

Osobně jsem pod různými systémy Windows mnoho let používal verzi 1.x, ale před časem jsem přešel na dvojkovou variantu. Nabízí více funkcí a vyšší bezpečnost.

Obě verze jsou k dispozici v přenositelné (portable) i instalační podobě.

Program není omezen jen na výše zmíněné systémy. Existuje několik neoficiálních portací pro OS Android či iOS. Lze tak se zapsanými údaji pracovat nejen na počítači, ale i v tabletech a telefonech.

# Jak KeePass funguje

Program pracuje s databázovým souborem, ve kterém jsou veškeré naše údaje zašifrovány. Pro přístup k nim je nutné znát heslo, nebo mít k dispozici soubor, jehož přítomnost je pro rozšifrování nezbytná. Pro vyšší bezpečnost je možné nastavit vyžadování jak hesla, tak přítomnost zvoleného souboru. Tím může být nějaký obrázek, textový dokument atd.

Zašifrovanou databázi s hesly i jinými údaji můžeme mít od programu oddělenou: nosit si ji na flash disku, umístit ji do některého z cloudových úložišť… Pokud si ji však budeme přenášet na flash, je vhodnější, aby obsahovala zároveň přenositelnou verzi KeePass. Díky tomu ji můžeme využít na jakémkoli počítači, ke kterému flash připojíme.

Údaje v databázi můžeme třídit do připravených skupin (Obecné, Windows, Síť, Internet, E-mail, Internetové bankovnictví), ale také si vytvořit skupiny vlastní.

Každý záznam v databázi obsahuje pole pro zápis názvu, přihlašovacího jména, hesla, odkazu na službu, poznámky a možnost nastavení data expirace. K záznamu můžete dále přidat vlastní pole či přikládat soubory. Lze měnit barvy, přiřazovat štítky či nastavit automatické vyplňování údajů do formulářů ve vašem prohlížeči.

# Stažení

Domovská stránka programu je [KeePass.info](http://keepass.info/). Pro stažení zvolte odkaz Downloads. Na otevřené stránce vybíráte mezi verzemi 1.x označované jako Classic Edition a 2.x označované jako Professional Edition. Zároveň si ve stejné tabulce volíte, zda chcete instalační nebo portable variantu.

Pokud tedy chceme stáhnout instalaci verze 2.x, potvrdíme pro aktuální verzi odkaz „KeePass 2.34 ( Installer EXE for Windows)“.

Potvrzení odkazu nás přesměruje na vývojářský web SourceForge, kde bude stahování automaticky během pár vteřin iniciováno.

Můžete též zkusit [tento přímý odkaz na stažení](https://sourceforge.net/projects/keepass/files/latest/download?source=typ_redirect).

Vrátíme se na domovskou stránku KeePass a tentokrát zvolíme odkaz Translations. Odtud stáhneme lokalizační soubor, který po nakopírování do složky programu umožní nastavit jako výchozí jazyk češtinu.

V prvním sloupci tabulky zvolíme Czech (čeština) a přejdeme do sloupce čtvrtého, který obsahuje odkaz na stažení pro verzi 2.x. Pro aktuální verzi KeePass má odkaz text „Download [2.34+]“. Třetí sloupec obsahuje odkaz na stažení balíčku pro verzi 1.x a druhý sloupec jména autorů překladů.

Potvrzení odkazu nás opět přesměruje na SourceForge, kde během chvíle bude stahování iniciováno.

# Instalace

Ten, kdo zvolil portable variantu, rozbalí stažený KeePass do vlastní složky a po rozbalení do ní přidá i stažený lokalizační soubor „Czech.lngx“.

Pokud jste zvolili instalační variantu, spusťte stažený instalátor. Pro aktuální verzi se nazývá „KeePass-2.34-Setup.exe“. Otevře se průvodce instalací, kde v prvním kroku volíme jeho jazyk. Čeština by měla být přednastavena, proto stačí potvrdit tlačítko OK.

V druhém kroku odsouhlasíme licenční podmínky nastavením přepínače do příslušné polohy a potvrdíme tlačítko Další.

Třetí krok umožní nastavit složku, kam se má program nainstalovat. Stačí opět potvrdit tlačítko Další.

V následujícím čtvrtém kroku můžeme volit součásti, které se mají instalovat. Pro tuto chvíli ponecháme výchozí nastavení a potvrdíme tlačítko Další.

Pátý krok umožní nastavit, zda se databázové soubory s našimi údaji mají asociovat s KeePass a jaké zástupce na program chceme přidat do systému. Ponecháme výchozí nastavení a pokračujeme stiskem tlačítka Další.

V závěrečném šestém kroku už jen potvrdíme tlačítko Instalovat a celý proces zakončíme potvrzením tlačítka Dokončit.

KeePass se spustí po ukončení instalace automaticky.

# Nastavení

První okno, které se po spuštění objeví, se nás ptá, zda chceme být upozorňováni na nové verze programu. Tlačítkem „Enable (recomended)“ žádost odsouhlasíme nebo tlačítkem Disable odmítneme.

Nyní se přepneme z KeePass do našeho správce souborů a extrahujeme stažený lokalizační soubor „Czech.lngx“, obsažený v „KeePass-2.34-Czech.zip“ (pro aktuální verzi).

Soubor nyní nakopírujeme do složky, která byla nastavena při instalaci pro program KeePass. Pro 32bitová Windows je tou složkou obvykle „C:\Program Files\KeePass Password Safe 2“ a pro 64bitová Windows „C:\Program Files (x86)\KeePass Password Safe 2“.

Přepneme se zpět do KeePass a změníme výchozí anglický jazyk na češtinu.

Vstupte do aplikačního menu a ve skupině View zvolte Change language… V otevřeném dialogu si ze seznamu vyberte položku začínající slovem „Czech“. Samotné aktivování češtiny je nutné provést pomocí funkce pro simulaci práce s myší vašeho odečítače. Přitáhněte tedy myš na zvolenou češtinu a příslušnou funkcí simulujte klik levým tlačítkem myši.

Anglický dialog nám ohlásí, že zvolený jazyk byl aktivován a že je nutné pro jeho zavedení program restartovat. Potvrzením tlačítka Ano tak učiníme.

Následně spuštěný KeePass bude tak již v češtině.

Poslední nastavení, které doporučuji provést, je zapnutí podpory odečítačů obrazovky. Ano, tvůrce KeePassu myslí na zrakově postižené. Bohužel i se zapnutou podporou přístupnostních technologií narážíme na některá nepopsaná pole, nutnost použití simulace myši apod. Postupně si problémová místa zapisuji a zkusím výčet autorovi zaslat.

Pro zapnutí podpory odečítačů vstupte do aplikačního menu, vyberte skupinu Nástroje a zde funkci Možnosti…

Přejděte na poslední kartu Rozšířené a v seznamu možností zvolte poslední položku: „Optimalizovat pro čtení obsahu obrazovky (povolte, pouze pokud používáte čtení obsahu obrazovky)“. Mezerníkem ji zaškrtněte a dialog uzavřete potvrzením tlačítka OK.

# Vytvoření databáze

Poslední, co je třeba udělat před tím, než začneme KeePass plně využívat, je založení databázového souboru pro naše údaje.

Vyvolejte aplikační menu a ve skupině soubor zvolte funkci Nový… Ve standardním dialogovém okně pro uložení souboru si nastavte umístění a zadejte název souboru, ve kterém chcete mít údaje uloženy.

Po potvrzení tlačítka Uložit se otevře okno, ve kterém definujeme způsob zabezpečení. Na výběr máme:

* Hlavní heslo – databáze bude chráněna vámi zvoleným heslem. Doporučuji zvolit nesnadno uhodnutelné, ideálně kombinující velká a malá písmena, čísla či další znaky. S počtem znaků bych nešel pod 10. Uvědomte si, že zvolené heslo bude přístupem ke všem vašim dalším heslům či jiným údajům.
* Soubor nebo poskytovatel klíče – Pro otevření databáze bude vyžadován přístup k vámi zvolenému souboru. Tím může být libovolný již existující soubor, nebo vám KeePass vygeneruje soubor s vlastním klíčem. Ten je pak kvůli bezpečnosti vhodné držet na jiném místě než samotnou databázi.
* Účet uživatele Windows – Databáze je svázána s účtem aktuálně přihlášeného uživatele.

Pokud zapomenete hlavní heslo, ztratíte soubor s klíčem či přijdete o účet a nebudete schopni ho kompletně obnovit, o přístup k databázi přicházíte. Dle autora neexistuje žádný způsob, jak se pak k datům dostat. Proto také takový program používáme, že... :-)

Pokud nejste extrémně paranoidní, vystačíte si s hlavním heslem, které je také ve výchozím nastavení jediné aktivní. Chcete-li použít jiný z výše uvedených způsobů, či jejich kombinaci, zaškrtejte příslušná políčka.

Pokud zůstanete jen u hesla, zapište ho do prvního pole. Po stisku Tabulátoru se přesunete na zaškrtávací pole bez popisku. Jeho odškrtnutím se heslo v poli zobrazí. Pokud ho necháte zaškrtnuté a přejdete o jeden krok Tabulátorem dál, vstoupíte do pole pro opakované zadání stejného hesla. To slouží k ověření, zda jste při zadávání v prvním poli neudělali omylem chybu. Pokud se budou shodovat, bude považováno heslo za správné.

Zadejte tedy vhodné heslo a potvrďte tlačítko OK.

Druhý krok vytváření databáze je v okně s pěti kartami. Pokud nechceme měnit způsob šifrování, vypínat kompresi databáze či koš, případně ovlivňovat další volby, vystačíme si s kartou Obecné.

První editační pole této karty slouží k zápisu názvu databáze. Odečítače bohužel jeho popisek nečtou. Zapište název (Rodina, Jozefína apod.) a tabulátorem přejděte do dalšího editačního pole. Zde můžete zapsat bližší popis databáze. Ostatní prvky přeskočíme a potvrdíme tlačítko OK. Tím je databáze vytvořena a v KeePass rovnou otevřena.

Pokud v možnostech programu nezměníme nastavení, bude KeePass otevírat naposledy použitou databázi vždy automaticky při svém spuštění – s požadavkem na heslo či soubor.

# Práce s KeePass

**Hlavní okno**

Okno programu s otevřenou databází je poměrně jednoduché. Titulek obsahuje název databáze a samotného programu. Poté, co při spuštění vyřídíte přihlášení, můžete jeho části procházet tabulátorem.

1. Nejprve stojíme v poli pro rychlé vyhledání záznamu, které je součástí panelu nástrojů.
2. Stromový seznam skupin: Umožňuje výběr Skupiny. Ty slouží k třídění jednotlivých záznamů. Mají tedy podobnou funkci jako složky v e-mailovém klientovi. I zde můžeme využít existující či přidávat vlastní.
3. Seznam záznamů: Umožňuje výběr požadovaného záznamu zvolené skupiny. Záznamy obsahují přihlašovací či jiné údaje, které k němu přiřadíme.
4. Zobrazení záznamu: V textovém poli si zde lze prohlédnout údaje, které k záznamu máme uvedeny (mimo hesla). Kromě námi vyplněných údajů zde zjistíme, do které skupiny je záznam zařazen, kdy byl vytvořen a naposled upraven.
5. Panel nástrojů: Obsahuje základní funkce, které lze při práci s KeePass využít. Jejich výběr provádíme šipkami vpravo a vlevo a potvrzujeme mezerníkem. Nalezneme je také v aplikačním či kontextovém menu. K většině z nich je navíc přiřazena klávesová zkratka.

**Přidání záznamu**

Nejprve ve stromovém seznamu skupin vyberte tu, do které chcete záznam přiřadit. Z menu Úpravy vyberte funkci „Přidat záznam…“ nebo stiskněte Ctrl+I.

Otevře se okno obsahující pět karet: Záznam (právě aktivní), Rozšířené, Vlastnosti, Samodoplňování a Historie. Pro začátek si vystačíme s kartou Záznam.

Stojíme v poli pro zapsání názvu záznamu, jehož popisek nám odečítače nepřečtou. Stačí však zapsat např. Gmail, Alza, ČSOB, KDD atd.

Tlačítko „Vyberte ikonu“ umožní přiřadit záznamu jednu z nabízených ikon, nebo si vybrat jinou z vlastního grafického souboru.

Pole „Uživ. Jméno“ je určeno k zapsání uživatelského jména služby, pro kterou záznam vytváříte.

Do pole Heslo zadejte vaše přihlašovací heslo.

Zaškrtávacím polem „Skrýt pole pomocí hvězdiček“ můžete ovlivnit, zda se v poli pro heslo budou zobrazovat zapisované znaky, nebo hvězdičky.

Pokud jste ho zaškrtnuté nechali, následuje pole pro opakované zadání hesla. Záznam se vytvoří pouze v případě, že se hesla v obou polích budou shodovat. V opačném případě jsme na neshodu upozorněni.

Stisk tlačítka „Generovat heslo“ vyvolá kontextové menu s možnostmi, které využijete v případě, že k službě ještě žádné heslo nemáte, nebo ho měníte a nechce se vám s ním vymýšlet. Věřte, že KeePass vygeneruje dostatečně bezpečné, ať už vyberete kteroukoli z voleb. :-) To, že bude „nezapamatovatelné“ vůbec nevadí, pokud si KeePass navyknete používat.

Pole URL slouží k zapsání internetové adresy stránky, na které je služba, pro niž záznam vytváříte.

Pole Poznámky umožní na více řádků zapsat jakoukoli další informaci.

Následující tři prvky využijete, pokud je některý údaj v záznamu časově omezen. Například u některých firemních sítí je z důvodu bezpečnosti nutné měnit heslo v určitém intervalu.

1. Vyprší – Zaškrtnutím tohoto pole aktivujete pro tento záznam časové omezení.
2. Rozbalovací seznam s přednastaveným aktuálním datem umožní zvolit datum, kdy vyprší časové období.
3. Tlačítko „Vyberte si jeden ze standardních časů vypršení“ po stisku vyvolá kontextovou nabídku, kde vybíráte běžný časový interval, jako je týden, měsíc, půl roku atd.

Nebudeme-li v tuto chvíli řešit další karty, můžeme stisknout tlačítko OK a záznam bude vytvořen.

Představil jsem celý obsah karty Záznam, ale obvykle vyplníte název, uživatelské jméno, dvakrát heslo a potvrdíte OK – operace na pár vteřin.

**Využití záznamu**

Údaje jako uživatelské jméno, heslo či URL můžete rychle využít díky klávesovým zkratkám pro vyplnění např. přihlašovacího formuláře na webové stránce.

Vyberte potřebný záznam a:

1. Stiskem Ctrl+U otevřete ve vašem výchozím prohlížeči stránku, na kterou jste si zapsali adresu do pole URL.
2. Přepněte se zpět do KeePass.
3. Zkratkou Ctrl+B nakopírujte uživatelské jméno do schránky a vložte ho do příslušného pole.
4. Pomocí Ctrl+C to samé uděláte s heslem.

S vložením údajů však příliš neotálejte. KeePass je ve výchozím stavu nastaven tak, že obsah schránky po 12 vteřinách kvůli bezpečnosti maže.

# Operace se záznamy

Libovolný záznam můžete upravit po stisku klávesy Enter. Smazat ho lze klávesou Delete. Ostatní funkce, např. pro přesun záznamu do jiné skupiny, pro změnu pozice v aktuální skupině, naleznete v kontextovém menu, vyvolaném na zvoleném záznamu.

# Přidání skupiny

Nejprve ve stromovém seznamu skupin vyberte tu, do které chcete novou přiřadit. Pokud chcete, aby byla na stejné úrovni jako ostatní výchozí, musíte vybrat skupinu pojmenovanou podle databáze – tedy tu zcela první. Z kontextového menu vyberte funkci „Přidat skupinu“.

Otevře se okno obsahující čtyři karty. Pro začátek si vystačíme s kartou Obecné.

Stojíme v poli pro zapsání názvu skupiny, jehož popisek nám odečítače nepřečtou. Stačí však zapsat např. Sériová čísla, Knihovny, Obchody atd.

Tlačítko „Vyberte ikonu“ umožní přiřadit skupině jednu z nabízených ikon nebo si vybrat jinou z vlastního grafického souboru.

Poslední 2 prvky využijete pouze v případě, že mají být všechny záznamy v této skupině časově omezeny. S tím jsme se již setkali při vytváření záznamů.

Nebudeme-li v tuto chvíli řešit další karty, můžeme stisknout tlačítko OK a skupina bude vytvořena.

Představil jsem celý obsah karty Obecné, ale obvykle vyplníte jen název a klávesou Enter potvrdíte OK.

# Operace se skupinami

Vlastnosti skupiny můžete upravit po jejím výběru, vyvoláním kontextového menu a potvrzením funkce „Upravit skupinu“. Smazat ji lze klávesou Delete. Ostatní funkce např. pro změnu pozice v seznamu skupin, naleznete v kontextovém menu, vyvolaném na zvolené skupině.

# Koš

Odstraněné záznamy a skupiny se přesouvají do skupiny Koš. Její obsah lze buď vymazat, nebo přes kontextové menu přesunout na původní místo. Koš nemá žádné speciální vlastnosti, proto s jeho obsahem pracujeme jako v jakékoli jiné skupině.

# Uložení změn v databázi

Jakékoli změny se ukládají po stisku klávesové zkratky Ctrl+S. Pokud zkratku nestiskneme a vyvoláme ukončení programu, sám si o uložení řekne.

# Doporučení a závěrečné slovo

KeePass je sice primárně určen k zapisování různých přihlašovacích údajů a jejich ochraně. Tu však stejně dobře můžete využívat pro zapisování sériových čísel různých produktů, čísel platebních karet či různých průkazů a libovolných dalších údajů, které chcete mít „pod zámkem“.

Dříve jsem databázi nosil na dvou flashkách, měl ji na stolním PC doma i v práci, v notebooku… To už je ovšem takové množství, že se aktuálnost všech kopií udržuje jen těžko. Slevil jsem tak ze své paranoie a databázi umístil do cloudového úložiště. Jednak mi to umožnilo otevírat ji vždy aktuální na všech potřebných PC, jednak k ní mám přístup i z mobilních telefonů.

V telefonu s Androidem používám aplikaci KeePassDroid a na iPhone MiniKeePass.

Jediné zařízení, na kterém se mi zatím nepodařilo KeePass rozchodit tak, abych ho byl schopen používat, je Mac s OS X. Zde to ale bude pravděpodobně dáno mou stále začátečnickou úrovní v práci s tímto systémem. Pokud se některému ze čtenářů podaří úspěšně KeePass na tomto systému s VoiceOver rozchodit, budu rád za poskytnutí postupu.

Vzhledem k nepostradatelnosti údajů v databázi ji doporučuji pravidelně zálohovat alespoň na jedno další médium. Pokud ji navíc umístíte do cloudu či na jiné místo, než je běžně umístěný váš počítač, snížíte riziko její ztráty při lokálním problému (porouchaný disk, požár…).

Přes možná trochu zdlouhavé stahování, instalaci a nastavování se nakonec dostanete k jednoduše a efektivně ovladatelnému programu, který skvěle plní to, k čemu je určen. Nenároční uživatelé tak mohou mít své údaje v bezpečí, avšak pohotově po ruce bez nutnosti náročného ovládání. Pokročilejší však mají k dispozici poměrně rozsáhlé možnosti konfigurace šifrování, automatizace vyplňování údajů, přiřazování štítků, mnoho voleb ovlivňující chování programu atd. Sám jsem objevil několik užitečných voleb až v průběhu psaní tohoto článku.

1. **Klávesové zkratky**

| **Funkce** | **Klávesa** |
| --- | --- |
| Přidat záznam | Ctrl+I |
| Otevřít URL adresu vybraného záznamu ve výchozím prohlížeči | Ctrl+U |
| Zkopírovat uživatelské jméno vybraného záznamu do schránky | Ctrl+B |
| Zkopírovat heslo vybraného záznamu do schránky | Ctrl+C |
| Vstoupit do pole pro vyhledávání záznamů | Ctrl+E |
| Otevřít vybraný záznam pro editaci | Enter |
| Smazat vybraný záznam | Delete |
| Uložit databázi | Ctrl+S |

Autor: Michal Jelínek

Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá

# Dlouhodobé ošetřovné

Jedná se o dávku novou, kterou stejně jako v našem právním systému dávku známou, tedy „ošetřovné“ (bez dalších přívlastků), upravuje zákon o nemocenském pojištění (z. č. 187/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Ono „klasické“ ošetřovné, jak známo, je určeno ke krátkodobému uvolnění zejména rodiče ze zaměstnání na dobu, kdy potřebuje ošetřovat dítě, resp. nějakého jiného člena domácnosti. Po dobu tohoto ošetřování má rodič nebo jiný rodinný příslušník nárok na určitou kompenzaci příjmů, ovšem podpůrčí doba takovéhoto ošetřování činí devět, resp. šestnáct kalendářních dnů.

Naproti tomu u dlouhodobého ošetřovného bude podpůrčí doba činit až 90 kalendářních dnů. Podpůrčí doba skončí pochopitelně dříve tehdy, když skončí potřeba dlouhodobé péče.

Z právního hlediska jsme v představování dlouhodobého ošetřovného začali poněkud od konce, tedy délkou podpůrčí doby, pojďme se tedy již systematičtěji nejdříve podívat na to, kdo má na dlouhodobé ošetřovné nárok.

Půjde o pojištěnce (ať už zaměstnance nebo osobu samostatně výdělečně činnou), který z důvodu potřeby poskytování péče jiné osobě v domácím prostředí nemůže pracovat či podnikat.

Základní parametry osoby, o kterou lze pečovat a při tom pobírat dlouhodobé ošetřovné, najdeme v ustanovení § 41a odst. 2, které říká toto:

„Ošetřovanou osobou se pro účely dlouhodobého ošetřovného rozumí fyzická osoba, u které

1. a) došlo k závažné poruše zdraví, která si vyžádala hospitalizaci, při níž byla poskytována léčebná péče alespoň 7 kalendářních dnů po sobě jdoucích, nejde-li o akutní lůžkovou péči standardní poskytovanou ošetřované osobě za účelem provedení zdravotních výkonů, které nelze provést ambulantně; za den hospitalizace se považuje též den přijetí ošetřované osoby do zdravotnického zařízení poskytovatele zdravotních služeb lůžkové péče a den propuštění z takového zařízení, a
2. b) je předpoklad, že její zdravotní stav po propuštění z hospitalizace do domácího prostředí bude nezbytně vyžadovat poskytování dlouhodobé péče po dobu alespoň 30 kalendářních dnů.“

Dlouhodobé ošetřovné bude vypláceno jen pojištěnci, který má k ošetřované osobě nějaký vztah. Musí jít o:

1. manžela nebo registrovaného partnera,
2. příbuzného v linii přímé (předci a potomci), nebo o sourozence, tchyni, tchána, snachu, zetě, neteř, synovce, tetu nebo strýce,
3. manžela či registrovaného partnera osob uvedených pod písmenem b), nebo jejich druha či družky,
4. druha či družku ošetřované osoby nebo dokonce o jakoukoliv osobu, která žije s ošetřovanou osobou ve společné domácnosti.

Za druha nebo družku příbuzného uvedeného v bodu b) se v tomto případě považuje jenom ten, kdo s ním má společné trvalé bydliště.

Další podmínkou nároku je u zaměstnance účast na pojištění alespoň 90 dnů v posledních čtyřech měsících před začátkem potřebné péče, u OSVČ tři měsíce pojištění před touto dobou. Po skončení dlouhodobého ošetřovného může být další týmž pojištěncem čerpáno až po dvanácti měsících.

Ošetřovaná osoba musí s ošetřováním vyslovit souhlas v písemné formě. O potřebě dlouhodobé péče rozhoduje ošetřující lékař zdravotnického zařízení, v němž byla osoba hospitalizována, a to na žádost ošetřované osoby, jejího zákonného zástupce nebo osoby, kterou ošetřovaná osoba určí. Jak jsme již uvedli, potřeba dlouhodobé péče pro účely probírané dávky může trvat maximálně 90 dnů, o jejím dřívějším konci rozhoduje ošetřující lékař poskytovatele ambulantní péče.

Do zákoníku práce bylo nově vloženo ustanovení § 191a, které říká, že:

„Zaměstnavatel není povinen udělit písemně souhlas s nepřítomností zaměstnance v práci po dobu poskytování dlouhodobé péče v případech podle § 41a až 41c zákona o nemocenském pojištění, jen v případě, že prokáže, že tomu brání vážné provozní důvody."

To znamená, že důkazní břemeno tohoto tvrzení ponese zaměstnavatel.

Nárok na dlouhodobé ošetřovné nevzniká z dohody o provedení práce, ani ze zaměstnání malého rozsahu (odměna do 2 500 Kč za měsíc).

Dlouhodobé ošetřovné se nevyplácí za kalendářní dny, kdy je ošetřovaná osoba hospitalizována, s výjimkou prvního a posledního dne hospitalizace.

Výše dlouhodobého ošetřovného činí 60 % denního vyměřovacího základu, tedy je shodná s výší nemocenského poskytovaného v prvních třiceti dnech dočasné pracovní neschopnosti a na rozdíl od nemocenského zůstává po celých (maximálně 90 kalendářních dnů) stejná.

Na tomto místě dodejme, že výše nemocenského se od 1. ledna 2018 vrátila k předreformním hodnotám, činí tedy

1. 60 % denního vyměřovacího základu v prvních 30 kalendářních dnech,
2. 66 % denního vyměřovacího základu od 31. do 60. kalendářního dne a
3. 72 % denního vyměřovacího základu od 61. kalendářního dne dočasné pracovní neschopnosti.

Dlouhodobé ošetřovné bude možné začít čerpat od 1. června tohoto roku.

Zdroj:<https://www.sons.cz/06-2018-Informace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-v-Praze-P4005808.html>

Daniela Stanková

Přehled klubových aktivit

# Přehled klubů 2018

Klubové aktivity nebudou přes letní prázdniny probíhat. Během července a srpna Vás budeme informovat o novém rozpise klubů.

Kluby začnou probíhat v týdnu od 10.9.2018. Kdybyste měli jakýkoliv nápad na otevření nového klubu, prosím informujte nás. Pokud bude dostatečný počet zájemců, budeme se snažit Vašemu požadavku vyhovět a rádi pro Vás novou aktivitu připravíme.

**kluby poskytujeme zdarma !!!**

Přihlásit se můžete:

a)  osobně - v TyfloCentru v Tomanově ulici č. 5 ve 3. patře,

b)  telefonicky – 377 420 481, 605 079 801 – Lenka Potůčková – soc. pracovnice

c)  e-mailem – potuckova@tc-plzen.cz

Různé

# Stydíte se za bílou hůl? Ješitnost, prosím pěkně, stranou!

Jste prakticky či úplně nevidomí, a přesto se venku pohybujete, ať už samostatně či s průvodcem, bez bílé hole, neboť se za ni stydíte? Potom, prosím, věnujte pozornost níže uvedeným řádkům.

# Zbytečná ješitnost

Opravdu máte pocit, že by Vám bílá hůl neslušela? Či se snad obáváte vyčnívat a domníváte se, že bez bílé hole více zapadnete do společnosti?

Nebyla jsem dříve jiná. Mohu se v tomto ohledu s Vámi podělit o osobní zkušenost, která, nikoli jediná, změnila mé vystupování. Chodit s bílou holí jsem dříve odmítala, a to nejen z důvodu studu a obavy stát se zranitelnější, nýbrž i pod vlivem ostatních v mém okolí, kteří mě od toho zrazovali s argumentací, že to přece ještě nepotřebuji, a velkoryse přehlíželi mé četné úrazy. Když jsem ale vícekrát pozdravila spolužačku ze základky „Dobrý den“, nedalo jí to a zeptala se mě, co se mnou je. Vysvětlila jsem jí, že velmi špatně vidím. Ona mě na oplátku seznámila s tím, že její rodiče, které občas pozdravím a občas vůbec ne, spekulovali
o tom, zda mám nějakou duševní chorobu. To mě sice zamrzelo, nicméně jsem díky tomu poznala, jak mylné jsou důvody, pro které odmítám chodit s bílou holí. Od té doby je bílá hůl mou nerozlučnou kamarádkou.

# Právní následky

Dalším důvodem, proč se za bílou hůl rozhodně nestydět, je to, že by Vás takový stud mohl přijít velmi draho.

Povinnost být označen bílou holí, ukládají osobám nevidomým výslovně hned dva právní předpisy (zákonný a podzákonný), a to sice:

1. **zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů**, ve znění pozdějších předpisů, a to v § 67, který upravuje speciální označení vozidel a osob, a kde je v odstavci 10 stanoveno, že *„Ke svému označení jako účastníci provozu na pozemních komunikacích užívají osoby nevidomé bílé hole a osoby hluchoslepé červenobílé hole.“*
2. **prováděcí vyhláška č. 294/2015 Sb*.*, kterou se provádějí pravidla provozu na pozemních komunikacích**, ve znění pozdějších předpisů, v § 21, který upravuje speciální označení vozidel a osob, a kde je v odstavci 2 stanoveno, že „*Speciální označení osoby nevidomé je bílá hůl, označení osoby hluchoslepé je hůl s bílými a červenými pruhy o šířce 100 mm. Bílá hůl i hůl s bílými a červenými pruhy musí být opatřena nejméně jedním reflexním bílým pruhem šířky 50 mm a nejméně souvislá třetina její délky musí mít průměr nejméně 12 mm.“*

Na výše uvedené ostatně bravurně upozornil již JUDr. Zajíc v rámci Informací a odpovědí na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS 1/2018, publikovaných mj. v časopise ZORA, v rubrice Zora radí, a dostupných rovněž na webových stránkách organizace SONS <https://www.sons.cz/01-2018-Informace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4005028.html> , a já si zde dovoluji jeho slova jen připomenout.

JUDr. Zajíc totiž ve svém článku neopomněl v souvislosti s uvedeným zmínit i následek, který právní řád České republiky v daném případě spojuje s porušením zákona (zde tedy s nesplněním zákonem uložené povinnosti) a který lze nalézt v ustanovení § 2010 **zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník**, ve znění pozdějších předpisů, jež stanoví, že *„Škůdce, který vlastním zaviněním poruší povinnost stanovenou zákonem a zasáhne tak do absolutního práva poškozeného, nahradí poškozenému, co tím způsobil. Povinnost k náhradě vznikne i škůdci, který zasáhne do jiného práva poškozeného zaviněným porušením zákonné povinnosti stanovené na ochranu takového práva.“*

Jako příklad, kdy hrozí nevidomému, který nesplní zákonem uloženou povinnost být označen bílou holí, povinnost k náhradě škody, je v článku JUDr. Zajíce uvedena situace, kdy nevidomý půjde po jemu velmi dobře známé trase bez bílé hole či se dokonce pokusí přecházet silnici a při tom zaviní škodu na zdraví ostatních osob tím, že např. vrazí do protijdoucího chodce, který upadne a zraní se, či vejde pod kola projíždějícího auta, jehož řidič nemůže mít tušení o tom, že jej nevidomý a bílou holí neoznačený chodec neregistruje.

Pro ty z Vás, kteří i po přečtení článku pana doktora Zajíce ještě pochybují, bych si zde dovolila navázat jen stručným doplněním, že **zaviněním** se v právu rozumí objektivní vztah (vůle, vědomí nebo nedbalost) osoby k předpokládaným nebo možným následkům nebo zakázanosti jejího jednání, jímž je někomu způsobena újma nebo které je jinak protiprávní. Co do formy, lze tedy definovat zavinění úmyslné (úmysl přímý
a nepřímý) a zavinění nedbalostní (nedbalost vědomá a nevědomá). Absence úmyslu tedy není rozhodná pro vznik odpovědnosti za škodu vlivem protiprávního jednání.

# Etická stránka věci

Jestliže si někdy, coby nevidomí, vyrážíte ven bez bílé hole, přemýšleli jste o tom, jak bude řidiči, kterému vstoupíte pod auto a on vás srazí? Nebo, jak bude Vám, pokud do někoho vrazíte a on si následkem pádu ublíží, a co když to bude dokonce malé dítě? A nepřipadá Vám neomalené, že přenášíte část odpovědnosti i na své průvodce, pokud je nutíte k tomu, aby se na Vašem protiprávním jednání podíleli, když po nich chcete, aby Vás doprovázeli, aniž Vy sami jste označení bílou holí?

Nepřipadáte si bezohlední, když odmítáte upozornit své okolí na to, že jste nevidomí a riskujete tím, že způsobíte újmu nejen sobě, ale i jiným osobám?

# Kde se vzala a proč bílá hůl

Závěrem si dovoluji uvést informaci o tom, odkud se vzala bílá hůl, kterou jsem získala na webových stránkách výrobce bílých holí <http://www.svarovsky.cz/o-bilych-holich/#historie-bilych-holi>.

Hůl provází nevidomé po staletí, její funkce však byla omezena pouze na ochranu těla před nárazem do překážky (funkce ochranná). Až ve dvacátém století dochází k významným změnám. Pokrok v oblasti dopravy sebou nese potřebu označení nevidomé osoby.

Fotograf James Biggs z anglického Bristolu, který přišel o zrak a cítil se ohrožen automobilovým provozem kolem svého domu, si v roce 1921 natírá svoji vycházkovou hůl na bílo, aby se zviditelnil

Nezávisle na Biggsovi přichází ve Francii v roce 1930 Guilly d´ Herbemontová s návrhem označit nevidomé osoby bílou holí. Inspirací jí jsou pařížští strážníci využívající bílou hůl k organizování dopravy. Za svůj návrh bojuje a vytváří mu značnou publicitu. V roce 1931 financuje z vlastních zdrojů nákup 5 tisíc bílých holí. Přes počáteční nedůvěru se ve Francii bílá hůl jako označení nevidomé osoby prosazuje a rychle se šíří do dalších zemí Evropy.

# Hůl tak získává též funkci signalizační.

Ve Spojených státech se nejprve (1930) experimentuje s černou holí, kterou zavádí Lion´s kluby jako označení nevidomé osoby v dopravě. Záhy je však černá barva shledána pro motoristy jako nepříliš viditelná a v souladu s Evropou je nahrazena bílou.

Efektivnější využití bílé hole je nepřímým důsledkem 2. světové války. V roce 1944 jsou do armádní nemocnice pro slepé válečné veterány ve Valley Forge v Pensylvánii povoláni Richard E. Hoover a C. Warren Bledsoe, učitelé na Maryland School for the Blind.

Oba považují dosavadní možnosti orientace a mobility (echolokace, orientace pomocí rukou a nohou) za nedostatečné a začínají pracovat na technice využívající jako prodlouženou ruku dlouhou bílou hůl. Především Hoover je tím, kdo experimentuje. Zakrývá si oči, aby vyzkoušel různé techniky hole a hledá takové, které by mohly být efektivní. Postupně vytváří dodnes využívanou metodiku a **hůl tím povyšuje na základní prostředek orientace nevidomých (orientační funkce)**.

# Závěr

S bílou holí tedy být či nebýt? Věřím, že se rozhodnete zodpovědně.

Markéta Matasová

# Co udělat v létě pro krásu a zdraví

*Zdroj: Časopis Žena a život číslo 12/2018 + příloha časopisu: Chuťovka*

Když letní teploty stoupají k tropické třicítce, neměli bychom zapomínat na dostatečné zavodnění organismu, a to dostatečným přísunem tekutin (doporučuje se 4dcl na 10 kg tělesné hmotnosti/den, potřeby každého organismu jsou ale individuální). Ochráníme tak svoji pleť před dehydratací a také předejdeme riziku úžehu a následkům spojeným s přehřátím organismu.

# Ochlazení citrusy

Čerstvá šťáva z pomerančů, grepů, limetek a citrónů nám právě teď může nabídnout krom množství vitamínů i potřebné ochlazení. Tak je pořádně dlaní poválejte po pracovní desce, a až změknou, vyždímejte z nich to nejlepší – tekutinu i dužinu plnou nezaměnitelné chuti. Když přidáte vodu a pár lístků máty, vytvoříte osvěžující letní drink.

# Chladivá vzpruha

Když se vzduch ohřeje na letní teplotu, je pro milovníky kávy čas kávu vychladit na bod mrazu. Možná nebude tak aromatická, jak jste zvyklí, o to víc bude ale osvěžující.

Čekáte-li návštěvu, zamrazte uvařenou kávu do ledových kostek. Když přijdou hosté, jen kostky vhoďte do sklenice mléka a servírujte.

# Ovocno-zeleninový detox

Léto je rovněž perfektní období pro odlehčení ve stravě a redukci váhy. V létě je totiž metabolismus zpravidla rychlejší. Vhodnou variantou je ovocno-zeleninový detox. Ten tělo pročistí a také ochladí.

Pokud chcete rychle shodit pár kilo do plavek, vyřaďte na týden až čtrnáct dní ze svého jídelníčku veškerou sůl, cukr, maso – kromě ryb, mléčné produkty, lepek a vše, co obsahuje tuk. Zbude vám ovoce, zelenina, rýže, pohanka, jáhly a bezlepkové obilniny, brambory, batáty, topinambury a luštěniny. Místo soli použijte koření, cukr vyměňte za med či sirup a restujte na vodě. I z těchto surovin se dají uvařit chutné pokrmy, které tělu odlehčí.

Nezapomeňte také na vhodné pohybové aktivity a pobyt v přírodě. Prokazatelné účinky na imunitní systém, náladu, stres, kreativitu, krevní tlak a rekonvalescenti má pobyt v lese. Úprava stravy a pobyt v přírodě mohou pomoci dobýt baterky. Stav navozený odlehčením ve stravě a klidem v přírodě je dobrým základem pro jednodušší náhled na aktuální životní situaci, takže se může jasněji ukázat cesta, jak svoji realitu změnit k obrazu svému.

Na závěr je třeba připomenout dostatek spánku (ve spánku tělo nejen regeneruje, ale také spaluje energii).

Krásné léto přeje Markéta Matasová

Odbočky a jejich akce

OO SONS Plzeň – jih

* předseda odbočky pan Milan Včelák
* adresa odbočky: Tomanova 5, 301 00 Plzeň
* telefon: 778 412 705, 702 021 906
* email: plzenjih-odbocka@sons.cz , milanvcelak@atlas.cz
* web: [www.sonsplzenjih.cz](http://www.sonsplzenjih.cz)

**18. 8. – 19. 8. Výlet do Lovosic a okolí**

Vážení přátelé,

srdečně vás zveme na dvoudenní víkendový výlet do Lovosic

a okolí. Lovosice známe především díky proslulému chemickému průmyslu, ale překvapivě jsou zde i krásné přírodní a kulturní památky.

Ubytováni budeme v Lovosicích na ubytovně na stadionu.

Cena ubytování je 370 Kč za osobu.

Tam i zpět pojedeme vlakem.

Odjezd z plzeňského hlavního nádraží je 18. 8. v 7:01 – Ex 553 Západní expres.

Příjezd do Plzně je 19. 8. v 18:58.

**Přihlásit se můžete nejpozději do úterý 24. července.**

V sobotu podnikneme výlet na zříceninu hradu Hazmburk a poté posedíme v jedné útulné lovosické restauraci, kde se bude grilovat.

V neděli si pak projdeme Lovosice samotné.

Pokud za královnu Českého středohoří považujeme Milešovku, králem může být jedině Hazmburk. Věže této zříceniny patří k nepřehlédnutelným dominantám krajiny dolního Poohří a spatřit je můžete na vzdálenost až několika desítek kilometrů. Tyčí se na vrcholu strmého čedičového masivu a připomínají zašlou slávu nedobytného gotického hradu. Vrch dosahující výšky 418 m byl podle archeologických nálezů obydlen již v 5 tisíciletí př.n.l. lidem kultury s vypíchanou keramikou.

**OO SONS PLZEŇ – MĚSTO**

* předsedkyně odbočky paní Dana Hakrová
* adresa odbočky: Tomanova 5, 301 00 Plzeň; schází se každé úterý v klubovně v 2. patře od 9:00 do 12:00
* telefon: 728 499 073, 778 441 503

OO SONS Domažlice

* předsedkyně odbočky paní Olga Selnarová
* adresa odbočky: Kozinova 236, 344 01 Domažlice
* telefon: 723 448 048, 737 857 201
* email: olga.selnarova@seznam.cz

**OO SONS Rokycany**

* předseda odbočky paní Milada Sýkorová
* kontakt: Pražská 1001, Rokycany 337 01
* telefon: 732 436 519, 778 487 405
* email: sykorova.milus@seznam.cz rasplickova.jana@seznam.cz (hospodářka)

**OO SONS TACHOV**

* předsedkyně odbočky paní Jana Kvietoková
* adresa odbočky: Stadtrodská 1516, 347 01 Tachov
* telefon: 739 726 247, 605 905 172
* email: tachov-odbocka@sons.cz

Kontaktní údaje

**TyfloCentrum Plzeň, o.p.s.**

Tomanova 5, 3. patro

Plzeň 301 00

ředitelka: Mgr. Hana Dostálová

telefon: 377 420 481

email: dostalova@tc-plzen.cz

webové stránky: [www.tc-plzen.cz](http://www.tc-plzen.cz)

**Tyfloservis, o.p.s.**

Tomanova 5, 2. patro

Plzeň 301 00

vedoucí: Bc. Martina Hrdonková

telefon: 377 423 596

email: plzen@tyfloservis.cz

webové stránky: [www.tyfloservis.cz](http://www.tyfloservis.cz)

## kontakty na předsedy odboček

Domažlice: paní Selnarová Olga – 723 448 048

Plzeň – jih: pan Včelák Milan – 778 412 705, 702 021 906

### Plzeň – město: paní Hakrová Dana – 778 441 503, 728 499 073

Rokycany: paní Sýkorová Milada – 778 487 405

Tachov: paní Kvietoková Jana – 739 726 247, 605 905 172

Časopis TyfloNovinky pro Plzeňský kraj vydává:

TyfloCentrum Plzeň, o.p.s., Tomanova 5, 301 00 Plzeň

Telefon: 377 420 481

Redakce: Ing. Daniela Stanková

Korektura textu: Michaela Voborníková

Dopisovatelé: pracovnice Tyfloservisu, o.p.s. a pracovníci TyfloCentra Plzeň, o.p.s.

E-mail: info@tc-plzen.cz

Webové stránky: [www.tc-plzen.cz](http://www.tc-plzen.cz)

Datum vydání: 28. 6. 2018