**2/2022**

**TYFLONOVINKY**

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

Milí přátelé,

jaro je tady a s ním přicházejí druhé Tyflonovinky tohoto roku. Jako vždy se dočtete, co jsme pro vás naplánovali na nadcházející období. V závěru Tyflonovinek určitě nepřehlédněte příspěvky oblastních odboček SONSu – konkrétně odboček Domažlice a Tachov, které vás zvou na zajímavé pobyty.

Milí klienti, přejeme vám krásné jaro, hodně pohody, sluníčka a radosti.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 5](#_Toc99368115)

[Střípky z akcí 7](#_Toc99368123)

[Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá 8](#_Toc99368125)

[Ošetřovné a dlouhodobé ošetřovné 8](#_Toc99368126)

[Ze světa počítačů 10](#_Toc99368129)

[Přehled klubových aktivit 15](#_Toc99368137)

[Různé 16](#_Toc99368138)

[Odbočky a jejich akce 17](#_Toc99368141)

[Kontaktní údaje 21](#_Toc99368154)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

23.4.2022 – klubovna

23.5.2022 - procházka

20.6.2022 - procházka

# Bazén Kdyně

Termíny: 20.4., 11.5., 1.6.

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado

Čas a místo odjezdu jako vždy TyfloCentrum 9.30 h a Klatovy 10.30 h.

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

# Západočeská galerie

Kdy: 5. 4. 2022 v 10 hodin, sraz v 9:45

Kde: Masné krámy

Cena: program zdarma

Paní Císlerová ze Západočeské galerie pro nás připravila program s využitím hmatu a prohlédneme si výstavu M. Cihláře. Po skončení programu je možné se od 11:30 zúčastnit komentované prohlídky výstavy s tímto autorem.

Přihlašujte se do 4.4.

# Velikonoční dílna

Kdy: pondělí 11. 4. ve 13 hodin

Kde: klubovna TyfloCentra

Setkáme se před Velikonoci a společně vyrobíme drobné dekorace na Velikonoce z různých materiálů.

# Sjíždění Berounky

**Kdy:** 21. a 22. května

**Kde:** Chrást u Plzně - sobota

Výlet s překvapením - neděle

**Vstup:** 350 Kč na každý den

Letos jsme opět zváni zúčastnit se akce CK KID sjíždění Berounky od Dolanského mostu do Nadryb na raftech společně s vozíčkáři. Letošní téma je mašinka. Akce bude probíhat v tábořišti v Chrástu u Plzně, doprava a strava bude zajištěna. Kdo se bude chtít zdržet na večerní hudební program, může po přihlášení v tábořišti přespat. V neděli se uskuteční výlet na zatím tajné místo. Doprava a strava bude zajištěna.

# Divotvorný volant

Řídili jste někdy auto? A chtěli byste to zkusit znovu? A navíc ještě autobus, kamion nebo traktor? Tuhle možnost budete mít na pátém ročníku akce Divotvorný volant. Kromě řízení motorových vozidel se akce zúčastní také rychlá záchranná služba se svým vybavením, které si budete moci vyzkoušet, a vše nám bude odborně ukázáno a vysvětleno. Je možné, že nás čeká také překvapení. Po celý den bude k dispozici občerstvení a hudba. Čas začátku akce bude upřesněn.

**Kdy:** 18. června 2022

**Kde:** letiště Líně

**Vstupné**: 150 Kč

Doprava do Líní a zpět bude zajištěna

# Divadlo Billy Elliot – muzikál

Kdy: v sobotu 9.4. ve 14,00 hodin (sraz ve 13,40 hodin před Novým divadlem)

Vstupné: 240 Kč

Zcela výjimečný anglický muzikál podle stejnojmenného filmu vypráví strhující příběh jedenáctiletého chlapce Billyho, který touží uplatnit svůj obyčejný taneční talent.

Na toto představení se můžete přihlásit pouze jako náhradníci.

Na všechny akce se můžete přihlašovat na e-mailu: [potuckova@tc-plzen.cz](mailto:potuckova@tc-plzen.cz), nebo tel. číslech: 377420481, 605079801

Střípky z akcí

# Běh pro Světlušku

Ve čtvrtek 24. 3. se konal Noční běh pro Světlušku. Sraz byl v 18.00 hod. v DEPU 2015. Tam jsme šli pěšky z TyfloCentra. Do 19.30 jsme měli čas, a tak jsme si mohli koupit pití u stánku anebo se občerstvit v nedaleké kavárně.

Moderoval to moderátor Stanislav Jurík. Před 20. hodinou nás přivítala paní ředitelka Světlušky, nasadila nám pásky na ruce, my nevidomí jsme si nasadili reflexní vestu a byl nám vybrán trasér. Mohli jsme si vybrat běh nebo svižnou chůzi a kratší trasu (3 km) nebo delší trasu (6 km). Po 20. hodině jsme vyráželi podél řeky Radbuzy. S trasérem jsme byli spojeni gumičkou a on nám říkal případné překážky na cestě.

Všem se nám akce líbila a příště do toho půjdeme znovu.

Radek Halas

Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá

# Ošetřovné a dlouhodobé ošetřovné

1. ledna 2022 nabyla účinnosti novela zákona o nemocenském pojištění, která přináší podstatné změny v oblasti ošetřovného a dlouhodobého ošetřovného.

### ****Ošetřovné****

Na ošetřovné nově dosáhnou i blízcí příbuzní ošetřované osoby, kteří s ošetřovanou osobou nebydlí ve společné domácnosti. Až do konce roku 2021 byla společná domácnost nutnou podmínkou pro přiznání ošetřovného. Za blízkého příbuzného se považuje předek nebo potomek v přímé linii (rodič, dítě, vnuk a další), sourozenci, manžel, manželka, registrovaný partner nebo partnerka, rodiče manžela, manželky nebo registrovaného partnera či partnerky. U ostatních musí být i po 1. lednu 2022 podmínka společné domácnosti splněna.

### Dlouhodobé ošetřovné

U poměrně nového institutu, kterým je dlouhodobé ošetřovné, došlo od 1. ledna tohoto roku k velmi podstatným změnám, které umožní dlouhodobé ošetřovné čerpat většímu množství lidí. U ošetřované osoby musí být splněna podmínka hospitalizace alespoň po dobu 4 dnů, přičemž se počítá první i poslední den hospitalizace (do konce roku 2021 to bylo 7 dnů). Rozhodnutí o potřebě dlouhodobé péče vydá zdravotnické zařízení, kde byl člověk hospitalizován v den propuštění z hospitalizace nebo nejpozději do 3 pracovních dnů ode dne podání žádosti. Žádost o dávku lze přitom podat nejpozději do 8 dnů po dni, kdy byla ošetřovaná osoba propuštěna z hospitalizace.

Podmínka hospitalizace není vyžadována u osoby v inkurabilním stavu (nevyléčitelně nemocného), který vyžaduje poskytování paliativní péče a dlouhodobé péče v domácím prostředí. U osoby v inkurabilním stavu rozhodne o potřebě dlouhodobé péče jeho ošetřující lékař.

Zdroj: [SONS ČR - 02/2022 Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS](https://www.sons.cz/02-2022-Informace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4011175.html)

Ze světa počítačů

# Aby Jaws nerušil svým mluvením

Při poslechu hudby, knížky nebo při hovoru přes Skype nechceme, aby nás rušil Jaws svým mluvením. Jaws má jednu funkci, která nám při těchto činnostech zajistí klid.

Funkce se jmenuje vypnutí řeči nebo řeč na vyžádání. Úplné vypnutí mluvení JAWSu a řeč na vyžádání sdílejí stejný skupinový příkaz JAWSu, a sice JAWSKey + mezerník a poté eS. Jawskey neboli hlavní klávesa Jawsu bývá na většině počítačů klávesa insert. Zmáčkněte tedy insert + mezerník. Pusťte obě klávesy a potom zmáčkněte písmeno eS. Po stisku těchto kláves JAWS řekne buď „Vypnout řeč“ nebo „Řeč na vyžádání“, to podle toho, jak je nastaven. V obou případech JAWS přestane mluvit. Rozdíl je ale v tom, že při řeči na vyžádání můžeme stisknout nějakou čtecí klávesu a tím si vyžádáme přečtení určité informace. Takže i když JAWS sám od sebe nemluví, po stisku např. JAWSKey + F12 nám oznámí aktuální čas. Řeč na vyžádání je tedy praktičtější, protože JAWS nás sice neruší automatickým mluvením, ale když od něj nějakou informaci potřebujeme, snadno se ji po stisku příslušné čtecí klávesy dozvíme. K plné řeči JAWSu se vrátíme stejným skupinovým příkazem, tedy JAWSKey + mezerník, S.

Pokud se po stisku výše zmíněného skupinového příkazu nezapne řeč na vyžádání, ale zapne se vypnutí řeči, můžete toto nastavení změnit tímhle způsobem:

1. Klávesami JAWSKey + 6 (čili písmeno ž v horní řadě) otevřeme Centrum nastavení jenom pro aktuální aplikaci.

2. Budeme-li chtít nastavení provést globálně pro všechny aplikace,

stiskneme poté Ctrl + Shift + Dé

3. Tabulátorem přejdeme do stromového seznamu možností, šipkami dolů v něm vybereme „Nastavení řeči“ a šipkou vpravo rozbalíme.

4. Šipkami dolů přejdeme na položku „Možnosti méně řeči“ a mezerníkem ji můžeme přepínat mezi „Vypnout řeč“ a „Řeč na vyžádání“.

5. Když tedy nastavíme „Řeč na vyžádání“, přesuneme se Tabulátorem na tlačítko OK a tím vše potvrdíme a zavřeme. A budeme mít hotovo.

Radek Baštář

# Zajímavé kurzy pro uživatele odečítačů

### Úvod

V současné době existuje na internetu mnoho různých návodů a kurzů, s jejichž pomocí je možné se naučit obsluhovat celou řadu počítačových programů. Na webu je možné najít krátký návod, který představí základní obsluhu určitého softwaru. Zároveň si můžeme vyhledat rozsáhlý kurz, s jehož pomocí se uživatel seznámí například s programem Word od základních pravidel editace textu až po ovládání velmi pokročilých funkcí.

Většina vzdělávacích materiálů a kurzů, které slouží k seznámení s různými počítačovými programy, je však určena uživatelům, kteří nemají zrakové postižení. Některé z nich mohou lidé se zrakovým handicapem i přesto využít. U většiny z nich se však uživatelé odečítačů setkávají s jedním velmi zásadním problémem. Ve většině školících materiálů není uvedeno, jak při ovládání určitého počítačového programu použít svůj screen-reader. Jsem proto velmi rád, že vám mohu představit tutoriály a online školící kurzy, které jsou připravené přímo pro uživatele odečítačů. Pokud byste měli zájem, můžete si je projít a naučit se s jejich pomocí ovládat programy, které by pro vás mohly být zajímavé a užitečné. V případě, že by vás některé materiály zaujaly a měli byste kromě jejich studia na internetu zájem o počítačový kurz v TyfloCentru Plzeň o.p.s., neváhejte se na nás obrátit. Kurzy jsou stále bezplatné. Každý, kdo projeví zájem o kurz, bude zařazen mezi zájemce o počítačové školení. Jakmile to bude možné, budu se vám já nebo moji kolegové věnovat.

### Důležité webové stránky s online kurzy pro uživatele se zrakovým postižením

### 1. Kurzy na webových stránkách Tyflokabinetu

Na webových stránkách Tyflokabinetu můžete najít kurzy, které Vás seznámí s internetovým prohlížečem Microsoft Edge či jinými webovými prohlížeči, s Google aplikacemi či Skype. Velký prostor je věnován také různým aplikacím, které jsou k dispozici na chytrých mobilních telefonech. Jedná se například o BlindSquare. Jsou také představeny možnosti psaní pomocí braillských klávesnic na displeji mobilních telefonů. Vzhledem k velkému množství kurzů jsem v článku uvedl jen některé.

Na webu Tyflokabinetu se můžeme setkat s kurzy, které jsou v podobě textových dokumentů. Zároveň jsou zde školící materiály a tutoriály, které jsou k dispozici ve zvukových formátech.

Na internetových stránkách Tyflokabinetu můžete najít také materiál, který se zabývá zpřístupněním matematiky a odborné symboliky pro osoby se zrakovým postižením. Při jeho vzniku spolupracovalo TyfloCentrum Plzeň o.p.s. a středisko Teiresiás z Masarykovy univerzity v Brně.

Všechny kurzy jsou k dispozici na této internetové adrese: <http://tyflokabinet.cz/Ke_stazeni>

### 2. Kurzy na portálu Pelion

Další zajímavé kurzy můžete najít na portálu Pelion. Je zde k dispozici mnoho návodů, které vám umožní pracovat s JAWSem, ZoomTextem a NVDA ve Windows či VoiceOverem na MacBooku. Jsou zde k dispozici také vzdělávací materiály pro ozvučené chytré mobilní telefony. Vzhledem k velkému množství příruček popisuji ve svém článku místo jejich výčtu raději návod, jak se k nim dostat s odečítačem obrazovky.

a) Do adresního řádku zadejte: <https://www.portal-pelion.cz>

b) Klávesou F6 se přepněte do pracovního okna webového prohlížeče.

c) Klávesou TAB se přesuňte na odkaz s názvem Příručky.

d) Přesuňte se na nadpis první úrovně s názvem Příručky. (Můžete k tomu použít klávesu 1 na alfanumerickém bloku bez Shiftu.)

e) Nyní se již můžete pohybovat po nadpisech (klávesa H) a vybrat si příručku, která by Vás zajímala. Do příručky vstoupíte stiskem klávesy Enter.

Na vzniku dvou příruček se podílelo také TyfloCentrum Plzeň o.p.s. Ve spolupráci s Katedrou výpočetní a didaktické techniky jsme vydali kurzy Wordu pro odečítače JAWS a NVDA.

### Závěr

Doufám, že některým z vás pomohou příručky, které jsou na internetu zdarma dostupné pro uživatele odečítačů a zvětšovacích programů. Zároveň se těším na další pokračování kurzů v TyfloCentru Plzeň o.p.s., které jsou určeny uživatelům počítačů a mobilních telefonů se speciálním softwarem.

Jaromír Tichý

Přehled klubových aktivit

**Přehled klubů 2022**

**Pondělí**

Pedig II. 13:30 – 15:00 sudý týden

**Úterý**

Klub s vodícími pejsky cca 16,00 poslední út v měsíci

**Středa**

Angličtina 1 + 2 - Jana 10:30 – 11:30 každý týden

Angličtina 3. - Petr 14:00 - 15:00 sudý týden

**Čtvrtek**

Pedig III. 10:00 – 11:30 lichý týden

Pedig IV. 9:00 – 10:30 sudý týden

Simulovaná střelba 14:00 – 15:30 každý týden

Klub společ. her 16:00 – 17:00 1.a 3. čt v měsíci

Showdown 16:00 – 17:30 1. a 4. čt v měsíci

**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

c)  e-mailem – [potuckova@tc-plzen.cz](mailto:potuckova@tc-plzen.cz)

Různé

# Recept od Zdeňka Mulače

Letos je velká úroda jablek. V paneláku rychle uvadají a nikdo je nechce jíst. Jablka umyjte ve studené vodě a osušte. Připravte si hrnec a nůž. Jablka překrojte na půlky a pak na čtvrtky. Vykrojte jadřinec, bubáček a stopku. Pak krájejte na kousky. Do hrnce dejte trochu vody. Do hrnce přilijeme vodu, aby byly 3cm až 4cm od obruby. Dáme 2 skořicové cukry, několik hřebíčků a cukr krystal dle chuti. Pozvolna vaříme až do změknutí a zesklovatění. Po chvíli necháme zchladnout. Přidáme šťávu z celého citronu a podáváme teplé i studené. I bez chladničky nám kompot vydrží 2 dny. Mlsounům dáme kapku rumu. Tato dobrota provoní celý byt. Takto jsme zdělali i záplavu letních jablek, která se rychle kazí. Zvládnou to i malí kuchaři.

Zdeněk Mulač

# Inzerce

Koupím sedmisvazkovou Angličtinu pro pracující v bodovém písmu. Tel. 724 505 257 nebo [velkyZ@seznam.cz](mailto:velkyZ@seznam.cz)

Který nevidomý šachista nám poradí se zápisem partie a diagramů v bodovém písmu? Děkuji za každou radu. Tel. 724 505 257 nebo [velkyZ@seznam.cz](mailto:velkyZ@seznam.cz)

S pozdravem Zdeněk Mulač, klient TyfloCentra

Odbočky a jejich akce

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](mailto:olga.selnarova@seznam.cz)

# Rekondiční pobyt 2022

### Termín: 9.10. – 14.10.2022 (5 nocí, neděle až pátek)

### Cena: 6 350 Kč

### Místo: Sezimovo Ústí - Wellness Hotel MAS \*\*\*

Cena zahrnuje:

* 5x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, LCD televizí, telefonem a satelitem
* plná penze bufetovým způsobem (stravování začíná večeří, končí snídaní)
* vlastní doprava
* rekondiční welness program:
  + 1x relaxační masáž se zábalem
  + 1x přístrojová masáž chodidel
  + 1x magentoterapie
  + 1x regenerační kyslíková terapie
* doprovodný program:
  + společenský večer
  + 1x společenská hra bingo
* půldenní výlet s prohlídkou města Tábor
* denně zdarma vstup do krytého vyhřívaného bazénu (32 stupňů Celsia) – neomezeně
* služby delegáty, pobytovou taxu, městské poplatky a DPH

Cena nezahrnuje:

* fakultativní výlety
* příplatek za jednolůžkový pokoje 250 Kč za noc

### Doprava je individuální, protože s námi jedou lidé z různých koutů republiky, tak je nemůžeme svážet. V případě jakéhokoliv dotazu se na mě můžete obrátit.

### Tel. 723 448 048

### Děkuji, O. Selnarová

### 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

# Příspěvek od SONS Plzeň - město

Dobrý den,

Dnes zdravíme a informujeme  o činnosti. 1. čtvrtletí pomalu bude vrcholit, za toto období jsme se pravidelně scházeli v klubu každé úterý, kvůli koronaviru jsme žádné akce venku nedomlouvali. Jednou jsme se sešli v kavárně v Doubravce asi 5 členů, když nevyšlo domluvené představení v Plutu. Oslavili jsme narozeniny paní Čechurové, paní Váňové, paní Hakrové. 8.3. byl MDŽ, v klubu jsme s karafiáty a pohoštěním rádi připomněli tento významný den. Telefonicky obvoláme také členky, které nemohou přijít. Já jsem navštívila  paní Husákovou v penzionu osobně, s kytičkou a sladkostmi. Bohužel pouze venku, dovnitř mi nedovolili zatím pobýt. Pravidelně nás o všem informuje paní Potůčková, paní Dostálová i o soutěži plné otázek na činnost Tyflocentra.

Navštěvujeme výuku angličtiny, vždy ve středu. Někteří členové se účastní i dovedných kroužků.

 V dalším čtvrtletí chceme dál pokračovat schůzkami v klubu, pak plánujeme jarní zájezd, na který se již těšíme, přesně zatím neurčeno. Situace se mění, válka na Ukrajině vše narušuje, sledujeme s obavami toto dění. Přesto chceme být klidní a nebát se, aby náš vyšší věk byl pokud možno ve vyrovnané náladě a nepodléhal současným zmatkům a informacím i přehnaným. Také se blíží květnový pobyt v Mariánských Lázních.  Tyflocentrum nám nabídlo 11 míst. Bude to velmi krásný pobyt a všem se bude líbit. V červnu nás ještě čeká tradiční pobyt  v Kašperských Horách, zase musíme sledovat, jestli se bude moci konat. Plánujeme pobyt pro 12 osob.

A to už bude vše pro 2. čtrvrtletí.

S pozdravem Jana Semrádová

**OO SONS Plzeň – jih**

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

**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](mailto:tacov-odbocka@sons.cz)

# Ozdravný pobyt Podhájska

Dovolte nám Vás pozvat na Ozdravný pobyt v Podhájske na Slovensku. V termínu 4.6. - 11.6. 2022 se pojedeme rekreovat do penzionu Quatro, který se nachází několik metrů od samotných termálních lázní.  Pobyt je zajištěný snídaní a dopravou až na místo. Odjezd bude v ranních hodinách (6:00) z Tachovského autobusového nádraží. Cena pobytu je 6 000,-

Pokud máte zájem, kontaktujte nás na telefonu 739 726 247 nebo na emailu [tachov-odbocka@sons.cz](mailto: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](mailto: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](mailto: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: 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 Syrovátková

Korektura textu: Michaela Voborníková

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

E-mail: [info@tc-plzen.cz](mailto:info@tc-plzen.cz)

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

Datum vydání: 28.3.2022