**3/2022**

**TYFLONOVINKY**

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

Milí klienti,

máme tu léto a prázdniny a to je čas, kdy se s vámi setkáváme o něco méně než v průběhu roku. Nebudou probíhat kluby (kromě klubu vodících psů), ale připravili jsme si pro vás nějaké letní výlety. Informace o nich naleznete níže v sekci „Na co se můžete těšit“. Doufáme, že si užijete letní pohodu a v září se na vás opět budeme těšit za plného provozu.

Přátelé, mějte krásné léto a opatrujte se.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 4](#_Toc106178988)

[Střípky z akcí 5](#_Toc106178993)

[Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá 7](#_Toc106178997)

[Ze světa počítačů 7](#_Toc106178999)

[Přehled klubových aktivit 13](#_Toc106179008)

[Různé 14](#_Toc106179009)

[Inzerát 14](#_Toc106179010)

[Odbočky a jejich akce 14](#_Toc106179011)

[Kontaktní údaje 16](#_Toc106179015)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

26.9.2022 – klubovna

# Turistika:

# Stezka Spejbla a Hurvínka

**Kdy**: ve středu 20.7. v 10 hodin

**Kde**: na konečné tramvaje č. 4

Společně si projdeme zážitkový okruh Spejbla a Hurvínka. Start se nachází na hrázi Šídlovského rybníka a cíl u rybníka Nováček u sídliště Košutka. Trasa je dlouhá cca 6 km. Poté si zajdeme na nějaké občerstvení – nejspíš zpátky k Šídlováku.

# Buben a Hracholuská přehrada

**Kdy**: ve středu 10.8. v 8:50 h

**Kde**: v hale hlavního vlakového nádraží

Pojedeme společně do stanice Plešnice. Od vlakové zastávky půjdeme na zříceninu hradu Buben. Tam si chviličku odpočineme a půjdeme dál směrem na Hracholusky do Kempu u hráze. Kdo bude chtít, tak se tam vykoupe, dáme něco dobrého na zub a poté dojdeme zpět do zastávky Plešnice a pojedeme buď před 13,00 hodinou anebo před 15,00 hodinou zpět do Plzně - podle nálady a počasí :-)

Střípky z akcí

# Přespávačka v TyfloCentru

Ve čtvrtek 31. 3. se konala narozeninová přespávačka v Tyflu. Nejdříve byl jako vždy pedig. Pak byl aprílový srandamač ve zvukové simulované střelbě.

Od 17. do 18. hodin byl vědomostní kvíz, do 20. hodiny jsme měli volnou zábavu a večeři, objednali jsme si pizzu. Potom jsme se dívali na komentovaný film Horem pádem a pak jsme si mohli každý zvolit nějakou písničku na přání, kterou Lenka našla na Youtube. Ve 22.15 hodin byla hygiena a večerka.

Ráno po snídani jsme někteří ještě hráli hru Černého Petra a Prší. Pak už jsme se chystali domů.

Program se nám velmi líbil a těšíme se opět někdy na něco podobného.

Radek Halas

# Pouť v Plzni

Ve čtvrtek 21. 4. odpoledne jsme se s pracovnicemi TyfloCentra vydali na plzeňskou pouť, která se konala na Doubravce. Bylo tam mnoho atrakcí, např.

horská dráha, labutě, řetězový kolotoč, ale i jiné hodně rychlé atrakce.

Prošli jsme si všechno, co tam měli, a zbyl i dostatek času vyzkoušet si nějakou z atrakcí, nebo si dát nějaké občerstvení a pití.

Pouť byla skvělá, užili jsme si ji a těšíme se zase příště na další.

Radek Halas

# Příběh ze slov na písmena L, A, S, K, A

Na rekondičním pobytu v Mariánských Lázních bylo jedním z úkolů pro klienty vymyslet pár vět ze slov, která začínají písmeny, L, A, S, K, A. Tématem letošní májové rekondice totiž byla láska. Následující text vymyslel Antonín Paleček:

Lázeňské lásky? Ano, slova, která spolu kupodivu souvisejí. Slyšte krátkou lechtivou story, která slova láska a lázně spojí.

Láskou abstinující slečna Lukrécie, sledujíce kolonádu, spatřila sličného Karla. Karel, soustavně kádrující kolem spěchající slečny, které ladně směřují ku kolonádě, spatřil Lukréciin smutný splín. Karlovy kalhoty se staly lehce staženými a Karel svižně spěchal směrem k Lukrécii. „Sličná slečno,“ koktal Karel, „láskou sesychám.“ Slovo ku slovu a křepce spolu spěchali ku Karlovu apartmánu. „Ku, ku, ku kurňa,“ láteříc Karel, „sakra složité knoflíčky, snad asi snadnější z Lukrécie servat“. „A spodnička, lépe servat a kalhotky? Spěchám, spěchám, svižně servat.“

Svítá, slunce laská Karlovu postel, Lukrécie končí spánek, spatřuje své servané svršky, koulí kukadly a láskyplně kopá Karla. „Karlíčku koukej, servané kalhotky stály spoustu stoveček, spodnička litránek a servaná sukénka? Karlíčku koukej svižně sypat   spoustu korunek.“ Lukrécie sbalila Karlovi litránky, stovečky i korunky a spěchala ku kolonádě ku lázeňským lákadlům. A Karel smutně  sledujíc své splasklé kapsy láteří. Ano, ano, lázně se spoustou lákadel stojí spoustu korunek.

Antonín Paleček

Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá

# Zvýšení důchodů

Na základě nařízení vlády č. 35/2022 Sb., o druhém zvýšení důchodů v roce 2022, dojde od 1. června 2022 ke zvýšení procentní výměry důchodů o 8,2 %. Zvýšení se bude týkat všech důchodů přiznaných před 1. červnem 2022, ale i důchodů přiznaných v období od 1. června 2022 do 31. prosince 2022.

Jestliže tedy někdo aktuálně pobírá důchod ve výši 14 000 Kč, od června mu bude náležet o 1 148 Kč více, tedy 15 148 Kč.

Zdroj: [SONS ČR - 05/2022 Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS](https://www.sons.cz/05-2022-Informace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4012018.html)

Ze světa počítačů

# Aplikace NaVlak

Jezdíte někdy vlakem? Stalo se vám, že jste přišli na nádraží a potřebovali jste zjistit, z jakého nástupiště pojede váš vlak? Máte málo času na přestup a hodilo by se vám dopředu vědět, na jaké nástupiště přijedete a ze kterého budete odjíždět? Na všechny tyto věci existuje jedna jednoduchá aplikace do chytrého mobilu. Jmenuje se NaVlak. Je zdarma. Dá se používat jak v iPhonech, tak v telefonech s androidem. K jejímu používání potřebujete být připojeni k internetu. Ovládání je velmi jednoduché. Nejprve vyhledáte nádraží, ze kterého chcete vědět informace. Pak se vám zobrazí stejné informace, jaké vidí vidící člověk stojící na tom nádraží před informační tabulí. Aplikace se dá stáhnout ze stejného místa jako ostatní aplikace. To znamená buď z Google Play, nebo z App store.

Pohodlné cestování vlakem vám přeje

Radek Baštář

# Free Commander - alternativa ke správci souborů Total Commander

V tomto článku Vám chci představit alternativu ke známému správci souborů Total Commander. Total Commander je placený software, po spuštění se o tom zobrazuje upozornění a musí se kliknout na určité číslo.

Free Commander je zdarma, existují dvě verze, verze přenosná a verze instalační. Instalační verzi je potřeba nainstalovat, instalátor je v angličtině, ale program už se zobrazuje v češtině.

Přenosnou verzi stačí rozzipovat do nějaké složky a spustit freecomander.exe

Program se skládá ze dvou panelů, menu a nástrojové lišty, rozhraní se ovládá stejně jako program Total Commander.

Při prvním spuštění programu se v každém panelu zobrazí plocha, můžeme jít do položky tohoto počítače a vybrat jednotku disku.

Program lze ovládat pomocí klávesových zkratek, hodně z nich je stejných jako v programu Total Commander. Zde uvádím některé klávesové zkratky:

Klávesou tabulátor se přepínáme mezi panely

F5 kopírování souborů do druhého panelu do určené složky

alt +F1 nebo F2 zvolení jednotky disku

F2 přejmenování souboru

F4 úprava souboru

enter otevření složky nebo souboru

delete vymazání souboru

Alt +enter zobrazí vlastnosti souboru

Všechny klávesové zkratky jsou vypsány v menu nápověda pod položkou klávesové zkratky.

Závěr:

Aplikace Free Commander je zajímavá alternativa k programu Total Commander, je zdarma, podporuje češtinu a lze jí také integrovat s průzkumníkem ve Windows.

Odkazy:

Domovská stránka programu

<https://freecommander.com/>

Přenosná verze exe soubor

<https://freecommander.com/downloads/FreeCommanderPortable_2022_Build_861.paf.exe>

Přenosná verze zip soubor

<https://freecommander.com/downloads/FreeCommanderXE-32-public_portable.zip>

Instalační soubor

<https://freecommander.com/downloads/FreeCommanderXE-32-public_setup.zip>

Jiří Holzinger

# Clona obrazovky

### K čemu je užitečná funkce s názvem Clona obrazovky

Pro většinu uživatelů počítačů je důležité, aby měli při své práci klid a soukromí. Pokud pracuje na počítači uživatel, který nemá zrakový handicap, není mu většinou příjemné, když někdo sleduje jeho práci „přes rameno“. Nevidomí uživatelé nemohou narozdíl od vidících kontrolovat, zda se někdo nedívá na to, co na počítači dělají. Proto jsou odečítače vybavené funkcí, která umožňuje spustit tzv. clonu obrazovky. Po jejím spuštění obrazovka zčerná. Odečítač mluví stále, jen černou clonou skrývá to, co se děje na monitoru počítače.

V následujícím článku si ukážeme, jak clonu obrazovky spustit u JAWSu a u NVDA.

### Spuštění clony obrazovky u JAWSu

Pokud chceme zapnout clonu obrazovky u JAWSu pomocí klávesové zkratky, postupujeme takto:

a) Nejdříve stiskneme JAWSKey + Mezerník.

b) Poté stiskneme Print Screen.

Poznámka: Klávesu Print Screen najdeme na klasické QWERTZ klávesnici (většinou běžná klávesnice připojená k PC) v trojici kláves, které jsou napravo od funkčních kláves. Jedná se o první klávesu z této trojice, je nejblíže k F12.

Clonu obrazovky můžeme také spustit následujícím způsobem:

a) Stiskneme JAWSKey + V. Spustí se dialogové okno Rychlá nastavení.

b) Do editačního pole Hledat napíšeme slovo „clona“.

c) Pomocí klávesy TAB se přesuneme do stromového seznamu.

d) Klávesou Mezerník změníme stav na „zapnuto“.

Poznámka: Spuštění clony obrazovky jsem testoval v dialogovém okně Rychlá nastavení, když jsem měl spuštěný Word. Překvapilo mě, že byla clona pořád spuštěná, i když jsem aktivoval internetový prohlížeč. Dialogové okno s názvem Rychlá nastavení by mělo přitom měnit nastavení jen pro jednu konkrétní aplikaci.

### Spuštění clony obrazovky u NVDA

Pokud chceme spustit clonu obrazovky u NVDA, postupujeme následujícím způsobem:

a) Stiskneme NVDAKey + N. Spustí se menu NVDA.

b) Šipkou dolů se přesuneme na položku Možnosti.

c) Šipkou doprava se přesuneme na položku Nastavení.

d) Stiskneme klávesu Enter. Budeme tak v dialogovém okně Nastavení NVDA Obecné.

e) Klávesou V se přesuneme na položku s názvem Vizuální.

f) Klávesou TAB se přesuneme na zaškrtávací pole s názvem Aktivovat clonu obrazovky okamžitý efekt.

h) Pokud stiskneme klávesu Mezerník, spustí se dialogové okno.

i) Pokud budeme souhlasit s podmínkami, které jsou popsány v dialogovém okně, musíme se přesunout na tlačítko Ano. Jakmile potvrdíme tlačítko Ano klávesou Mezerník, spustí se Clona obrazovky.

Za zaškrtávacím polem s názvem Aktivovat clonu obrazovky (okamžitý efekt) jsou ještě dvě zaškrtávací pole, která souvisejí s nastavením funkce Clona Obrazovky.

### Informace na závěr

Pokud si spustíme clonu obrazovky u JAWSu, nešetříme tím baterku. Obrazovka totiž není vypnutá, je jen přes ni „spuštěná“ clona.

U NVDA se mi nepodařilo dohledat, zda má spuštění clony vliv na výdrž baterie notebooku. Pokud to zjistí některý z čtenářů Tyflonovinek, budu rád, když nám pošle informaci emailem. Budu také rád, když pošlou své zkušenosti s funkcí s názvem Clona obrazovky uživatelé JAWSu. Zajímalo by mě, zda je clona obrazovky aktivní ve všech programech na počítači, když je spouštěna přes dialogové okno s názvem Centrum nastavení.

### Zdroje

Při sestavování článku jsem čerpal z blogu Poslepu.cz. Informace jsou k dispozici na následujícím odkazu:

<https://poslepu.cz/novinky-odecitace-obrazovky-jaws-2018/>

Autor: Jaromír Tichý

Přehled klubových aktivit

**Přehled klubů 2022**

**Z pravidelných klubových aktivit bude v červenci a srpnu pouze Klub s vodícími pejsky. Jinak se na Vás těšíme opět od 5.9.2022.**

**Úterý**

Klub s vodícími pejsky cca 15,30 poslední út v měsíci

Různé

# Inzerát

Pan Miroslav Rybka ze společnosti Maonel daruje klientovi TyfloCentra LCD monitor (přibližně 19palcový). Vhodný je pro kratší práci nebo jako rezervní monitor, neboť je trochu přesvícený a při delší práci by tedy mohl očím trochu škodit. Je možné, že by šlo přesvícení ztlumit, ale panu Rybkovi se to nepodařilo. V případě zájmu o tento monitor se ozvěte Daniele Syrovátkové na syrovatkova@tc-plzen.cz nebo na 732 306 775.

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

### 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

Prožíváme nejkrásnější část roku, příroda je bohatá na barvy a vůně, zahrady máme plné krásných růží. Stánky plné jahod rudé barvy a sladké chuti.

Prožili jsme hezké chvíle v květnu na Hotelu Krakonoš v Mariánských Lázní. Všem našim členům (9 osob) se pobyt líbil. Užili jsme si program i pohostinný hotel, naše přátelé z Tyflocentra, byli báječní, moc děkujeme.

Teď se opět setkáváme každé úterý v klubu. Oslavili jsme narozeniny Ivanky Sýkorové. Navštívila jsem i paní Věru Husákovou a popřála jí k 96. narozeninám vše nej, dobré zdraví a stále její dobrou mysl, kterou oplývá.

Chodíme na hodiny angličtiny, Jana nás hodně naučila. Ostatní kluby naše členky také navštěvují. Ještě v tomto měsíci, t.j. 25.6.-2.7. 2022 budeme mít další rekondici v Kašperských Horách, naše tradiční skvělé místo. S krásnou Šumavou se setkáme rádi a užijeme si procházky i výlety. O prázdninách  podle možnosti členů se budeme setkávat v klubu každé úterý a ještě si vymyslíme  na prázdniny výlet  na zámek dle návrhu  členek. Asi Mariánská Týnice. Počasí je skvělé a chuť členů něco zažívat i v našem věku je velká. Zdravíme a těšíme se na den oslavy Tyflocentra v závěru června, dík Dostálové Hance za celoroční aktivity, zvlášť poděkování za přednášku z Jordánska, jako kdybychom tam byli, jak to bylo živé. Za všechny zdraví

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 , 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

**OO SONS TACHOV**

* předsedkyně odbočky paní Jana Kvietoková
* adresa odbočky: Stadtrodská 1516, 347 01 Tachov
* telefon: 739 726 247, 605 905 172

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: 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

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

Datum vydání: 27.6.2022