**4/2022**

**TYFLONOVINKY**

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

Milí klienti,

čas letí, a tak Vám posíláme poslední Tyflonovinky roku 2022. Kluby probíhají v plném proudu a připravili jsme si pro vás také různé akce. Více se dočtete jako vždy v rubrice „Na co se můžete těšit“. Neváhejte a přihlašujte se.

Mějte se moc krásně a těšíme se na další společná setkávání.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 4](#_Toc114138101)

[Střípky z akcí 11](#_Toc114138116)

[Ze světa počítačů 19](#_Toc114138122)

[Přehled klubových aktivit 22](#_Toc114138126)

[Různé 23](#_Toc114138127)

[Odbočky a jejich akce 31](#_Toc114138133)

[Kontaktní údaje 32](#_Toc114138136)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

24.10. – klubovna

21.11. – klubovna

5.12. - klubovna

# Bazén Kdyně

**Termíny: 5.10., 9.11.**

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**

# Turistika:

# Z vlaku do Borského parku :-)

**Kdy**: v pondělí **7.11. v 10,15 hodin**

**Kde**: na vlakovém nádraží před tunelem

Společně se projdeme z hlavního vlakového nádraží kolem řeky Radbuzy až do Borského parku. Trasa je dlouhá cca 7 km a časová náročnost je asi 3 hodiny. Vezměte si prosím s sebou vhodné oblečení, obuv a svačinu :-)

# Přednášky a besedy:

# Beseda o bezpečnosti na internetu

Beseda proběhne 1.11.2022 v 11:00 v TyfloCentru, povedou jí pracovníci TyfloCentra.

# Přednáška o digitální knihovně pro zrakově postižené Mathilda

**Kdy:** v úterý 15.11. 2022 od 11,00 hodin (cca 1 hodina)

Náš kolega Jirka Holzinger Vám představí organizaci, popíše, jak funguje knihovna a jak se rozšiřovala, jak se mohou zájemci do knihovny přihlásit. Dojde i na praktickou ukázku přístupnosti knihovny. Jirka Vám ukáže i to, jak do knihovny zařazuje filmy a jak je stříhá a zpracovává. V průběhu přednášky se budete moci i na cokoliv zeptat.

# Divadlo:

# 30.10. ve 14,00 hodin (neděle) – Klapzubova jedenáctka – činohra – Nové divadlo

„Byl jednou jeden chudý chalupník, jmenoval se Klapzuba, a ten měl jedenáct synů. Ve své chudobě nevěděl, co s nimi, a tak z nich udělal fotbalové mužstvo.“ Kdo by neznal knihu Klapzubova jedenáctka?

Humoristický román z roku 1922 českého spisovatele a novináře, ale i herce a zpěváka Eduarda Basse zná snad každý, nebo o něm alespoň slyšel. Nejen autorův známější Cirkus Humberto se dočkal filmové podoby, byl to i příběh starého Klapzuby a jeho synů z Dolních Bukviček u Kouřimě, kteří porazí Spartu, Slavii i FC Barcelonu. Bass se ve svém díle s humorem zamýšlí i nad etikou a profesionalitou sportu. Bratři drží vždy při sobě, navzájem se nikdy nezradí, nikdy je nezmůže pýcha, i když jsou slavní po celém světě.

# 7.12.2022 v 11,00 hodin (středa) – R.U.R. – činohra – Nové divadlo

Karel Čapek patří vedle Václava Havla k celosvětově nejslavnějším českým dramatikům XX. století. Svými hrami se s občanskou statečností vypořádával s nejbolestnějšími problémy naší historie i současnosti a lze říci, že byl i vizionářem budoucnosti.

Právě v jeho hře R.U.R. poprvé zaznělo dnes celosvětově používané slovo robot. Toto vědeckofantastické drama nastiňuje svět, kdy si roboti, dosud člověku sloužící, uvědomí svou sílu a chopí se moci. Čapkova hra, která měla premiéru již v roce 1921, je sondou do světa a doby, kdy umělá inteligence začne ovládat lidstvo, a v dnešním přetechnizovaném světě klade stále aktuálnější otázky.

# 24.2.2023 v 11,00 hodin (pátek) – Lindauer? Päkehä! – činohra – Velké divadlo

### Cesta plzeňského malíře (až) k Maorům

Život malíře Bohumíra Lindauera (1839–1926) se nedá popsat v několika slovech ani větách. Vydá spíš na román, velké barevné plátno nebo na dobrodružnou divadelní expedici, a právě to se bude naše inscenace snažit na jevišti říci.

Syn plzeňského zahradníka se vypravil na malířská studia do Vídně, pak jej jeho srdce neklidné táhlo do Haliče, Polska i na širou Rus. Byť poznal východní Evropy notný kus, jeho osudem se nakonec stal Nový Zéland, kde přistál v roce 1874. Zde postupně k hvězdné malířské kariéře mířil a stal se špičkovým portrétistou. V Národní galerii v Aucklandu má oprávněně celé patro, tedy víc než jen čestné místo. Příběh touhy, cest, malby i maorského tetování. Příběh, který vás chce zlákat na setkání chodských dud s bojovým domorodým tancem haka!

# 12.4.2023 v 11,00 hodin (středa) – Carmen – opera, školní verze – Nové divadlo

Bizetova Carmen patří k největším repertoárovým stálicím operních divadel. Libreto napsala zkušená dvojice H. Meilhac a L. Halévy podle novely Prospera Mériméa zpracovávající skutečný příběh.

Bizet zemřel tři měsíce po neúspěšné premiéře Carmen a nedožil se tedy jejích pozdějších úspěchů. Carmen na své současníky působila zcela nově, neboť realisticky zpracovává příběh nešťastné lásky dona Josého k cikánce Carmen, která jej vyprovokuje k žárlivosti, když se zamiluje do toreadora Escamilla. José nepustí Carmen na corridu, při níž Escamillo úspěšně vítězí, a zabije ji. Bizetova strhující hudba je inspirována španělskými lidovými rytmy, zejména seguidillou a habanerou. Vedle známých árií a duet zaujmou též strhující sborové scény.

Forma veřejné sbírky - výtěžek ze sbírky půjde na rekondiční pobyty pro osoby se zrakovým postižením
Připravený bohatý doprovodný program (např. pěvecký sbor Andílci, skákací hrad, hasiči…)
Občerstvení zajištěno
Za tým hlavní organizátor projektu
Kateřina Spourová**V rámci projektu Česko (ne)vídané V organizujeme tyto výlety:**

# Výlet - zámek Hořovice

**Kdy:** 20. 9. 2022

**Sraz:** zast. trolejbusu 16 Dobrovského směr Bory

**Cena:** doprava do 200 Kč, vstupné 130,- Kč

Pojedeme autobusem s panem Kašem. Prohlédneme si zámek s podrobným výkladem. Po společném obědě v Hořovicích se vrátíme do Plzně.

# Výlet – hrad Cheb

**Kdy:** 11. 10. 2022

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

**Cena:** doprava zdarma

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado. Navštívíme hrad, projdeme se po okolí a po společném obědě se vrátíme do Plzně.

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

# Vánoční trhy – 6.12.2022 (úterý), od 10,30 hodin

Společně se půjdeme podívat na Vánoční trhy na náměstí v Plzni. Načerpáme krásnou adventní atmosféru, ochutnáme tradiční pokrmy. Letos půjdeme pouze na trhy, Kačabu vynecháme. Můžeme ochutnat nějaké dobrůtky na trhu.

Sraz na náměstí v 10,30 hodin u andělíčka.

# Vánoční tvoření – 8.12.2022 (čtvrtek), 10:00 – 12:00 hodin

Společně si vyrobíme nějakou vánoční dekoraci.
Těšíme se na Vás v klubovně TyfloCentra.

# **Srandamač – 15.12.2022, 14:00 – 17:00 hodin**

Uspořádáme soutěž v simulované zvukové střelbě. Soutěž bude určena jak našim pravidelným střelcům, tak i těm, kteří si tuto disciplínu chtějí jen vyzkoušet. Těšíme se na vás.

# **Vánoční odpoledne v TyfloCentru - 19.12.2022 (pondělí) od 13:30 do 15,30 hodin** v klubovně TyfloCentra.

Zveme Vás na tradiční vánoční odpoledne v TyfloCentru. Společně si zazpíváme koledy, popovídáme o vánočních zvycích a ochutnáme nějaké vánoční dobroty.

# Vánoční soutěž

Letos jsme vyhlásili soutěž úplně v jiném stylu. Letos nebudete péct vanilkový rohlíček, ani vyrábět vánoční dekoraci. Letos bude soutěž o nejkrásnější literární dílo. Ti z Vás, kteří s námi jezdí na rekondice, tuto disciplínu už trochu znají. Ale představíme ji rádi i ostatním.

**Vaším úkolem bude napsat vánoční příběh**. Ale nebude to jen tak. Příběh může obsahovat pouze určitá **počáteční** písmena jednotlivých slov a to: V, Á, N, O, C, E. Jiná písmena nesmí být použita. Písmeno A může být použito v krátké i dlouhé variantě. Písmena můžete použít jakkoliv na přeskáčku i několikrát za sebou. Příběh nemusí obsahovat všechna písmena, třeba jen vybraná.

Příklad věty: Na vánoce vám nosím cukroví. (nemůže být: peču cukroví – protože písmenko P nesmíte použít)

Příběh může být jakkoliv dlouhý, ale minimum je alespoň 3 věty.

Uzávěrka soutěže bude v **pondělí 12.12.2022**. Pokud máte k soutěži jakékoliv dotazy, nebo potřebujete pomoc se zápisem, obraťte se na mě na mailu: potuckova@tc-plzen.cz, nebo tel. 605079801

Střípky z akcí

# Výlet do Hořovic

Dne 20. 9. 2022 uskutečnilo TyfloCentrum pro své klienty výlet do Hořovic. Zde si dovoluji veršovanou formou podat krátkou zprávu o tomto výletu, jehož jsem se zúčastnila a který se mi velmi líbil.

M. Matasová

Výlet do Hořovic

Vyjeli jsme na výlet,

do Hořovic, tam a zpět.

Autobusem pana Kaše,

dálnice je celá naše.

Cesta ubíhá vesele,

vezeme samé přátele.

Poznáme kousek naší zemičky,

když projíždíme vesničky.

Maličko jsme se ztratili,

po vesničkách jsme bloudili.

Řidič byl trasou zaskočen,

nebyl na jízdu řádně připraven.

Pocestných se doptal na správný směr,

ujetých kilometrů navíc měl pár jen.

Když projíždíme Hořovice,

slunce svítí stále více.

Těšíme se na prohlídku zámku,

koupíme si turistickou známku.

Náš průvodce je zkušený,

o historii hodně ví.

Věnuje nám půl druhé hodiny,

vypráví o osudech zámecké rodiny.

Potlesk náš si zaslouží,

za to, že byl úžasný.

Skupinové focení,

to chce trochu snažení.

Fotíme se v zámku i před,

Hani nás vyblejskne hned.

Kdosi se ptá: „Mám dobře hlavu?“

Ta hláška vyvolá smích davu.

V poledne jedeme na oběd,

do Podniku, jsme tam hned.

Hlad jsme všichni zkrotili,

dezert jsme si nedali.

Na cestě domů jsme dešti ujeli,

u plzeňského nádraží jsme se rozloučili.

# Rekondiční pobyt v Mariánských Lázních

Od 1. 5. do 6. 5. se konal pobyt s TyfloCentrem v Mariánských Lázních. Tentokrát jsme měli změnu, že jsme vyrazili v neděli a byly jsme tam do pátku. Vyjížděli jsme odpoledne. Po příjezdu jsme chvilku čekali, až nás ubytují. Bydleli jsme v hotelu Krakonoš. Do večeře jsme měli čas na vybalení a odpočinek. Po večeři jsme hráli hry.

Pondělí dopoledne bylo volné, kdo chtěl, mohl jít na krátkou procházku nebo do místního bazénu. Odpoledne jsme měli domluvenou prohlídku v miniparku, kterým nás prováděl pan průvodce. Po prohlídce jsme si tam mohli i koupit nějaké občerstvení nebo pití. Bohužel jsme si při prohlídce nemohli na nic sáhnout, jen jsme poslouchali výklad. Po miniparku bylo ještě dost času do večeře, takže my někteří jsme šli ještě s Dančou na krátkou procházku k rozhledně a taky jsme si na ni vylezli po schodech. Večer přijel Ivoš, a tak se hrálo a zpívalo a my někteří jsme hráli hru Qardo.

Úterý dopoledne bylo opět volné. Po obědě jsme přejeli městskou dopravou do Mariánek, kde nás čekal výklad s procházkou po městě. Prováděla nás příjemná průvodkyně paní Marie. Prohlídku jsme měli s deštěm. Vyprávěla nám toho opravdu hodně, např. o pramenech. Jeden se jmenuje Křížový, ten je projímavý. Druhý je Rudolf, ten je močopudný. A třetí je Karolína. Po prohlídce jsme měli možnost je i ochutnat. Pak jsme si také zašli koupit horké oříškové oplatky nebo studené čokoládové. Nakonec jsme si poslechli zpívající fontánu, kde hrál Beethoven. Potom jsme se vrátili zpět do hotelu.

Odvážlivci šli pěšky do kopce a méně odvážní jeli městskou. Večer Lenka vyhlásila turnaj ve hře Prší, abychom se pořád neopakovali s Člověče, nezlob se.

Středa byla celá volná. Dopoledne byl zahájen turnaj ve zvukové simulované střelbě. Odpoledne byl návrh, že se půjde 12 km na Smraďocha. Návrh byl ale zamítnut, protože odvážných nás bylo málo, tak jsme se rozdělili do tří skupin. Jedna skupina šla 6 km na Davidův pramen. Druhá skupina šla asi 2,5 km do restaurace U Pejska a kočičky. Třetí skupina šla jen k oboře daňků a k rozhledně. Když jsme se vrátili, byla krátká bouřka. Večer jsme vyráběli náramky z korálků a Monča Brožková nám přichystala zajímavé otázky. Hráli jsme hru Nikdo není dokonalý a bylo to moc fajn.

Ve čtvrtek dopoledne se dokončovala střelba. Odpoledne jsme měli prohlídku v muzeu ve městě, takže jsme tam jeli zase městskou. Než jsme se tam vydali, přehnala se opět krátká bouřka. V muzeu nám paní průvodkyně nejdříve pustila komentovaný film o Mariánkách. Potom jsme se rozdělili do dvou skupin a muzeum jsme si prohlédli dole i nahoře. Bohužel jsme si mohli osahat jen něco, např. starou vanu. Po prohlídce jsme někteří jeli lanovkou zpět na hotel a kdo chtěl slyšet fontánu, jel městskou. My co jsme jeli lanovkou, museli jsme dojít kousek pěšky do kopce. Než jsme tam došli, byli jsme zmoklí jako slepice, protože zase lilo jako z konve. Večer následovalo vyhodnocení všech soutěží a úkolů za celý pobyt. Pak se hrálo, zpívalo a pilo.

V pátek ráno jsme se sbalili a dopoledne jsme šli ještě na krátkou procházku kolem sochy Krakonoše a taky jsme si k němu vylezli nahoru a objali ho. Jako poslední třešnička na dortu nás čekal ještě oběd. Pak už jsme se vraceli zpět do svých domovů.

Abych to vše shrnul, pobyt to byl moc fajn, pracovnice se o nás skvěle staraly, jen počasí se nám tolik nevydařilo, ale i tak jsme si rekondici užili a těšíme se příští rok na další.

Radek Halas

# 20. narozeniny TyfloCentra Plzeň

Ve čtvrtek 23. 6. probíhala v zahradě mateřské školy u budovy Tyflocentra oslava 20 let fungování plzeňského Tyflocentra. Ivoš s Monikou hráli na kytaru a Petr na klávesy a zpívaly se písně. K tomu jsme měli občerstvení a čokoládový dort. Všem se nám akce moc líbila a za 20 let se tu doufejme sejdeme opět všichni ve zdraví znovu.

Radek Halas

# K oslavě 20. výročí TyfloCentra

TyfloCentrum dneska slaví,

sešli jsme se – staří, mladí.

Oslava je veliká,

pozvaní jsou i z daleka.

Už 20 let funguje TyfloCentrum lehce,

nabízí nám své lekce.

Nechceme od něj jen drobnůstky,

učí nás používat kompenzační pomůcky.

Trápí-li nás úřady,

TyfloCentrum je postaví do řady.

TyfloCentrum nás také zabaví,

zbavíme se hned špatné nálady.

Nic nás to přitom nestojí,

zacházíme tu i s pistolí.

Dovednostem nás tu naučí,

nikdo u toho neskučí.

Dostaneme i kávičku,

poklábosíme trošičku.

Doprovodí nás kamkoli,

k lékaři, do práce, do školy.

Hodinka přijde na kilo,

komu by se to nelíbilo.

Vyvezou nás i na výlet,

autobusem jsme tam hned.

TyfloCentrum baví, radí, pomáhá,

s nikým z nás to nevzdává.

Je to pěkná lopota,

na krku nás má do konce našeho života.

I když nás mají někdy dost,

necítíme se tu nikdy jak nezvaný host.

Máme to tu všichni rádi,

víme si tu dobře rady.

Přejeme mu štěstí, zdraví, dlouhá léta,

ať dál pěkně vzkvétá.

Za péči mu děkujeme,

na líčko ho celujeme.

*Složila dlouhá léta spokojená klientka Markéta Matasová*

# Turnaj ve hře Syllabatim

O víkendu 25. a 26. 6. se konal turnaj ve hře Syllabatim v Praze v Lesnické ulici. My, kteří jsme postoupili v trénování v Plzni, jsme se zúčastnili. Po příjezdu jsme měli drobné občerstvení v podobě chlebíčků a zahájení.

Dohlíželi na nás manželé Slaninovi. Po odehrání prvního kola jsme šli na oběd do nedaleké restaurace. Po obědě začalo další kolo po rozlosování.

Večer byl pro nás připraven program. Hráli jsme hru Co na to Češi a vystoupila nám k tomu country skupina Staré Sedlo, která se s námi také hry zúčastnila. Jako občerstvení jsme měli řízky s chlebem a zeleninou. Pak jsme se přemístili na ubytování na Dědinu.

Druhý den jsme se přesunuli zpět do Lesnické ulice na pokračování v turnaji. Dopoledne jsme byli opět rozlosováni a odehráli jsme další kolo. Pak jsme šli na oběd do stejné restaurace. Odpoledne jsme odehráli poslední kolo. Pak následovalo vyhlášení, čokoládový dort, přípitek šampaňským vínem a odjezd domů.

Akce se nám moc líbila a přejeme si, aby se příští rok konala zase nějaká podobná.

Radek Halas

# Divotvorný volant

V sobotu 18. 6. se konal jako každý rok Divotvorný volant u Plzně na letišti v Líních. Mohli jsme si tam vyzkoušet řídit traktor, autobus nebo kamion.

Kamiony tam byly dva, v tom druhém jsme měli možnost jen se svézt. Taky jsme se mohli svézt džípem. K dispozici byl i stánek s občerstvením.

Protože bylo pořádné horko, byla na letišti cisterna s vodou, kterou nás polévali.

Vystupovali tam i hudební kapely, a to Budulínci a ještě dvě neznámé kapely.

Akce se nám velmi líbila a těšíme se opět na příští rok.

Radek Halas

Ze světa počítačů

# Příspěvek na nehmotnou pomůcku - Speciální programové vybavení pro zrakově postižené

### Úvod

Téměř každý člověk se zrakovým postižením ví, že si o počítač či mobilní telefon se speciálním softwarem může žádat jednou za pět let. Zatím malá část lidí se zrakovým handicapem však využívá příspěvek na pomůcku, který umožňuje proplatit upgrade speciálních softwarů. Ve svém článku se pokusím výše uvedený příspěvek stručně představit.

V článku je uveden příklad s upgradem odečítače JAWS. Příklad je upraven s ohledem na vysvětlení vhodného využívání příspěvku na proplacení upgradu speciálních softwarů. Informace z článku není proto možné využít jako údaj, na jehož základě by mohl nevidomý uživatel PC určit, kolik upgradů JAWSu získá při pořízení nového počítače. JAWS byl zvolen záměrně, neboť lze zjednodušeně říct, že verze JAWSu se shodují s roky. Nyní je rok 2022 a v TyfloCentru máme JAWS 2022. Je důležité zdůraznit, že u každé verze JAWSu jsou ještě podrobné údaje, o kterých se v článku nezmiňuji.

### Upgrady Windows a jejich vliv na odečítače

Windows 10 se z hlediska uživatele příliš nemění. Nabídka Start je stále na stejném místě, od prvních variant Windows 10 spouštíme Word či jiné programy stejným způsobem, postup pro instalaci a odebrání programů je také pořád stejný. Ve Windows 10 se však realizují při aktualizacích zásadní změny, které nejsou z hlediska běžného uživatele přímo vidět. Pravidelné upgrady Windows 10 mění a vylepšují operační systém.

S Windows 11 nemáme zatím v TyfloCentru příliš zkušeností. Lze ale předpokládat, že se bude upgradovat častěji než Windows 10 a že upgrady zásadnějším způsobem zasáhnou do fungování operačního systému.

S upgrady Windows souvisí následující problém. Pokud se Windows změní, musí na změny reagovat odečítače obrazovky či zvětšující programy. Příklad: Pokud máme upgrade Windows, který proběhl v roce 2022, je vhodné mít JAWS také ve verzi 2022. Některé starší verze JAWSu sice fungují v nejnovější verzi Windows. Aktuální verze JAWSu však zajistí daleko lepší kompatibilitu s nejnovější verzí Windows. Je proto dobré, pokud má uživatel se zrakovým postižením spolu s Windows aktuální verzi speciálního softwaru.

Upgrady, které slabozraký či nevidomý uživatel získá po pořízení počítače či notebooku, však většinou nepokrývají dobu pěti let. Představme si, že si nevidomý uživatel požádá o nový počítač s JAWSem. Aby se nám vše dobře počítalo, uveďme, že pomůcku získá v roce 2020. K novému počítači získá JAWS ve verzi 2020 a také upgrady až na verzi 2022. O nový počítač si může zažádat až po uplynutí pětileté lhůty, získá jej v roce 2025. Tím, že poslední verze JAWSu, na kterou může upgradovat, má číslo 2022, nebude mít v roce 2023, 2024 a 2025 aktuální verzi JAWSu.

Pokud nevidomý či slabozraký potřebuje mít nejnovější verzi speciálního softwaru, může využít příspěvek s názvem „Speciální programové vybavení pro zrakově postižené“ (dále jen „Příspěvek na speciální software“): Příspěvek je k dispozici jednou za pět let.

Ukažme si vše opět na našem příkladu s nevidomým uživatelem JAWSu, který má počítač z roku 2020 a upgrady do roku 2022. Je rok 2022. Náš nevidomý uživatel JAWSu proto požádá o příspěvek na speciální software. Úřad práce mu předplatí další upgrady JAWSu na roky 2023, 2024 a 2025. V roce 2023, 2024 a 2025 bude mít aktuální verzi JAWSu. Nebude tak muset čekat na nejnovější JAWS do roku 2025, kdy získá nový počítač.

Příspěvek na speciální software tak zajišťuje, že mohou mít nevidomí či slabozrací uživatelé počítačů aktuální programové vybavení po dobu pěti let, kdy využívají svou kompenzační pomůcku.

Jaromír Tichý

Přehled klubových aktivit

**Přehled klubů 2022**

**Pondělí**

Pedig 2 13:30 – 15:00 sudý týden

**Úterý**

Klub s vodícími pejsky od 15,30 hodin 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 3 10:00 – 11:30 lichý týden

Pedig 4 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 2. 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

Různé

# Péče o sebe (ne)jen pro dámy v Tyfloservisu

Věnovat péči svému zevnějšku je v dnešní době důležité jednak pro dámy, ale i pánové by tuto činnost neměli zanedbávat. S tím, jak tělo stárne, tak samozřejmě stárne i naše pokožka a pleť.

Člověk by měl pečovat o svoji pleť tak, aby jeho tvář působila svěže a zdravě a aby i on sám se cítil pohodlně. Je důležité se věnovat také svým vlasům, rukám a v neposlední řadě pokožce celého těla. Na trhu je v dnešní době však nepřeberné množství všech produktů a je těžké se v nich vyznat, natož když má člověk nějaký problém se zrakem. Rády bychom v plzeňském Tyfloservisu nabídly setkání na téma kosmetika pro celé tělo.

Chtěly bychom se věnovat jednak kosmetice pečující tak, aby si každý uměl vybrat produkty, které slouží péči o pleť, o pokožku těla, vlasy, ruce aj. Ale také můžeme zavítat i do vod kosmetiky dekorativní, to jsou pak produkty na bázi make-upu – tzn. pudry, rtěnky, tvářenky či lesky na rty.

Cílem setkání by však bylo zorientovat se v nabídce produktů, vysvětlení, které produkty se nač a jak často využívají, jak se jmenují, kde je koupit a v jakých cenových relacích se pohybují. Abychom nezůstaly jen u teoretického povídání, připravíme si produkty na vyzkoušení, abyste mohli zkusit, zda je takový produkt pro vás to pravé, zda se vám bude líbit a zda jej zařadíte do své denní rutiny.

Zatím bychom rády zjistily, zda o takové setkání bude mezi našimi klienty zájem, proto tedy prosíme, zda se v případě zájmu ozvete na email: hrdonkova@tyfloservis.cz či telefonicky na čísle: 377 423 596.

Za tým Tyfloservisu,

Linda Albrechtová

# Kamerový systém s hlasovým výstupem

Od 1. ledna 2022 došlo ke změnám v legislativě, kdy vyhláška č. 442/2021 Sb. nahradila vyhlášku č. 388/2011 Sb. To znamená, že nově je mnohem snazší žádat o státní příspěvek na kompenzační pomůcku OrCam MyEye od izraelské společnosti OrCam, která se zabývá vývojem kamerového systému s hlasovým výstupem pro lidi se zrakovým znevýhodněním. Změny jsou zásadní v několika bodech. . .

Vznikla nová kategorie pro pomůcku OrCam MyEye, která přešla z kategorie Digitální čtecí zařízení s hlasovým výstupem do kategorie Kamera s hlasovým výstupem. Tato kompenzační pomůcka pro lidi se zrakovým znevýhodněním se přichytává na jakékoliv brýle, a jelikož váží pouhých 22 gramů, tak nezatěžuje nasazené brýle svou vysokou váhou. Za pomoci velmi jednoduchého ovládání vám napomáhá předčítat veškeré texty, identifikovat barvy, rozpoznávat tváře, orientovat se v prostoru a mnoho dalších funkcí. Už teď vám můžu prozradit, že v brzké době se můžeme těšit na novou aktualizaci, a to v podobě ovládání kompenzační pomůcky za pomocí hlasového ovládání v českém jazyce.

Další skvělou informaci mám pro jedince se zrakovým handicapem z kategorie C, jelikož od 1. ledna 2022 mají nárok na státní příspěvek i žadatelé se silnou slabozrakostí, např. VPMD, Stargardtova choroba, a tak dále. Doposud se státní příspěvek týkal kategorie A a B, čili žadatelů zcela a prakticky nevidomých. Do nedávné doby jsme měli velký problém se žádostmi zájemců, a to konkrétně v podobě kompenzační pomůcky OrCam MyEye na území města Plzně a okolí. Veškeré žádosti o státní příspěvek na zmiňovanou kompenzační pomůcku byly vždy zamítnuty, ale to se momentálně změnilo, jelikož dosavadní sociální pracovnici na Úřadě práce nahradila nová kolegyně, která se dívá na tuto kompenzační pomůcku jiným pohledem.

Do nové kategorie Kamera s hlasovým výstupem patří i zbrusu nová novinka, která je dostupná od poloviny srpna. Jedná se o kompenzační pomůcku pro lidi se zrakovým znevýhodněním kategorie A, B a C od společnosti Envision – EnvisionGlasses. Tato novinka se páruje s aplikací Envision AI, která je určena pro všechny chytré mobilní telefony s operačním systémem iOS a Android, a to zcela zdarma. Na rozdíl od konkurenční pomůcky je závislá na připojení k internetu a je zapotřebí vynaložit mnohem větší úsilí při ovládání. Proto je doporučována spíše mnohem zdatnějším uživatelům. Složitější ovládání ovšem kompenzuje rozšířenější nabídkou funkcí oproti kompenzační kameře s hlasovým výstupem OrCam MyEye a nabízí kombinování s dioptrickými brýlemi od stejného výrobce.

Envision Glasses a OrCam MyEye jsou velmi zajímavé kompenzační pomůcky pro lidi se zrakovým znevýhodněním, které je zapotřebí si osobně vyzkoušet. Proto se neváhejte ozvat, zda vás některá z těchto kompenzačních pomůcek zaujala a my vám rádi poskytneme dostatek času, kolik bude zapotřebí, abyste si dokázali vyzkoušet veškeré funkce jakéhokoliv zařízení. Více informací se dozvíte na přiložených kontaktech.

Tomáš Kadlec, obchodní zástupce v západních Čechách [www.zrak-pomucky.cz](http://www.zrak-pomucky.cz)

Tel: +420 605 389 476; e-mail: kadlec@zrak-pomucky.cz

# Filtrové brýle (ne)jen pro zrakově postižené

Do obrub brýlí lze kromě čirých čoček zasadit také čočky barevné, které dle toho, jakou mají barvu, plní určitou funkci. Jednak nabízí protisluneční ochranu, ale také zlepšení vizuálního kontrastu.

Proto je tedy třeba vybírat čočky dle aktuální zrakové vady a vědět, zda budeme brýle nosit jako ochranu před oslněním, které snižuje jasnost našeho vidění, nebo budeme potřebovat pomocí brýlí zvýšit kontrast vidění. Světlé odstíny čoček lze pak např. využít při nižší intenzitě světla, barevné odstíny můžeme používat např. při sportování na sněhu, tmavé odstíny slouží jako ochrana před prudkým sluncem.

Českými výrobci těchto čoček jsou mj. firmy Konvex a Optika Čivice, které nabízí barevnou úpravu brýlových čoček.

Konvex – barvené čočky: <https://www.konvex.eu/produkty/barvene-cocky>

Optika Čivice: <https://katalog.optikacivice.cz/>

Ze zahraničních výrobců pak je možné zmínit švédskou firmu Multilens, zde lze složit brýle, které budou obsahovat i více barevných filtrů najednou. Pořízení takových barevných brýlových čoček je poměrně finančně nákladné. Mohou však být kompenzační pomůckou při různých druzích zrakových vad. Je třeba však vědět, jaký barevný filtr budeme potřebovat a kdy budeme takové brýle nosit. Brýle s filtrovými skly lze zhotovit jak dioptrické, tak bez dioptrií.

Za tímto účelem jsou na Tyflopomůckách k dispozici cenově dostupné nedioptrické brýle s barevnými skly v sedmi barevných variantách. Tyto brýle mají sportovní konstrukci, přiléhají k obličeji a očím, umožňují tak obsáhnout větší zorné pole. Jejich cena je od 130 do 145 Kč.

Kávově hnědé:

[Brýle ZTEK ES2515S (17099) kávově hnědé | Tyflopomůcky (tyflopomucky.cz)](https://eshop.tyflopomucky.cz/bryle-ztek-es2515s-17099-kavove-hnede-0087/)

Jasně žluté:

[Brýle ZTEK ES2530S (17101) jasně žluté | Tyflopomůcky (tyflopomucky.cz)](https://eshop.tyflopomucky.cz/bryle-ztek-es2530s-17101-jasne-zlute-0089/)

Modré zrcadlové:

[Brýle ZTEK ES2575S (17104) modrézrcadlové | Tyflopomůcky (tyflopomucky.cz)](https://eshop.tyflopomucky.cz/bryle-ztek-es2575s-17104-modrezrcadlove-0092/)

Šedé:

[Brýle ZTEK ES2520S (17100) šedé | Tyflopomůcky (tyflopomucky.cz)](https://eshop.tyflopomucky.cz/bryle-ztek-es2520s-17100-sede-0088/)

Jasně oranžové:

[Brýle ZTEK ES2540S (17102) jasně oranžové | Tyflopomůcky (tyflopomucky.cz)](https://eshop.tyflopomucky.cz/bryle-ztek-es2540s-17102-jasne-oranzove-0090/)

Světle modré:

[Brýle ZTEK ES2560S (17103) světle modré | Tyflopomůcky (tyflopomucky.cz)](https://eshop.tyflopomucky.cz/bryle-ztek-es2560s-17103-svetle-modre-0091/)

Žluté zrcadlové:

[Brýle ZTEK ES2580S (17105) žlutézrcadlové | Tyflopomůcky (tyflopomucky.cz)](https://eshop.tyflopomucky.cz/bryle-ztek-es2580s-17105-zlutezrcadlove-0093/)

Dále v jejich nabídce najdeme také cenově dostupné brýle sluneční černé, žluté či oranžové. Tyto brýle v noci obraz zjasňují, do značné míry zlepšují viditelnost díky zesílení kontrastu a snížením odrazů světla. Díky speciálnímu potahu, nanesenému na horní část skel, brýle chrání také před odlesky slunce. Skvěle přizpůsobená polykarbonátová zaoblená skla zajišťují dokonalou ochranu kolem očí a zároveň poskytují široké zorné pole, aniž by byl obraz deformován. Brýle redukují odrazy světla a zlepšují kvalitu a komfort vidění. Lze je nosit i přes dioptrické brýle, jsou vhodné pro muže i ženy.

[Brýle sluneční černé, žluté nebo oranžo | Tyflopomůcky (tyflopomucky.cz)](https://eshop.tyflopomucky.cz/bryle-slunecni-cerne-zlute-nebo-oranzo-0086/)

Plzeňský Tyfloservis má k dispozici nabídku brýlí z Tyflopomůcek, ale také lze vyzkoušet další filtrové čočky. Je tedy možné se objednat na telefonním čísle: 377 423 596, na e-mailové adrese: plzen@tyfloservis.cz či osobně v Tomanově 5 ve 2. patře.

Za tým Tyfloservisu,

Linda Albrechtová

# Inzerát

Dobrý den. Sháním 7 svazkovou učebnici Angličtiny pro pracující v Braillově písmu.

Děkuji za jakoukoliv odpověď. Zdeněk Mulač tel. 724 505 257 nebo velkýZ@seznam.cz

# Recept na jednoduchý salát

Co potřebujeme?

Okurku salátovku

Papriky

Rajčata

Větší citron v nouzi ocet

Větší cibuli dle chuti i několik

Kdo má rád pikantní kousek pálivé papriky

Postup: okurku, rajčata, nejlépe různobarevná, papriky také různobarevné opereme pod tekoucí vodou a utřeme.

Okurku oloupeme škrabkou a nakrájíme na kolečka nebo kostičky.

Papriky rozkrojíme napůl a odstraníme jádřinec. Překrojíme na čtvrtky či osminky a nakrájíme na nudličky.

Rajčata krájíme rychle na plátky a dáme do mísy s ostatními ingrediencemi.

Pokud nemáme jeden druh zeleniny, nevadí, dáme, co máme.

Citron rozkrojíme a vymačkáme šťávu, přidáme asi 2 dcl vody, trochu soli a moučkového cukru. Pokud nemáme citron, lze použít ocet, ale pak nelze vypít šťávu, kterou pustily.

Rajská a okurka.

Cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a půlky rozkrájíme na kostičky. Pozor na oči, cibule nutí k pláči.

Na velmi malé kousíčky nakrájíme pálivou papriku a dáme do mísy. Hned si umyjte ruce teplou vodou a mýdlem. Pozor, nemnout si oči.

Vše promícháme v míse a přidáme zálivku. Servírujeme do menších misek buď k masu, nebo jen tak jako svačinku.

Toto zvládnou větší kuchaři s pomocí rodičů či staršího sourozence.

Dobrou chuť Vám přeje Biskup Zdeněk Mulač

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

**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: 3.10.2022