**1/2024**

**TYFLONOVINKY**

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

Milí klienti,

doufáme, že jste si užili vánoční svátky podle svých představ a do nového roku jste vstoupili pravou nohou. TyfloCentrum si pro vás jako vždy připravilo aktivity na další čtvrtletí a o nich se dočtete v těchto Tyflonovinkách. V závěru Tyflonovinek naleznete příspěvek od SONS Rokycany, kde jsou zmíněny akce, kterých se členové této odbočky zúčastnili.

Možná jste zachytili informaci, že naše kolegyně Daniela Syrovátková půjde na mateřskou a od ledna ji už v TyfloCentru nepotkáte. V květnu jí zastoupí Zuzana Krausová, kterou někteří znáte - byla v TyfloCentru na praxi. Zuzka v současné době dělá průvodcovskou službu, takže se s ní někteří z vás již setkali, nebo setkají při nějakém doprovodu.

Milí klienti, přejeme vám krásný rok 2024, hodně zdraví, lásky a pohody a příjemných zážitků s TyfloCentrem.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 4](#_Toc153530920)

[Ze světa počítačů 8](#_Toc153530943)

[Různé 14](#_Toc153530956)

[Přehled klubových aktivit 15](#_Toc153530958)

[Odbočky a jejich akce 16](#_Toc153530959)

[Pomůcky Orcam Read a Envision 17](#_Toc153530961)

[Kontaktní údaje 19](#_Toc153530963)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

15.1. Klubovna

12.2. Klubovna

11.3. Klubovna

# Soutěž: CO NA TO ČEŠI

Kdy: **13.2.2024 od 11:00 do 13:00 hodin**

Kde: v klubovně TyfloCentra

Znáte tuto soutěž, kterou na Nově uváděl Tomáš Matonoha? Přijďte si ji vyzkoušet do TyfloCentra. Sestavte pětičlenný tým, vymyslete název a přijďte si zasoutěžit k nám do TyfloCentra. Těšíme se na výbornou zábavu.

Své týmy můžete přihlašovat do **31.1.2024.**

# Divadlo:

# 10.1.2024 v 11:00 hodin (středa) – 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.

Na tuto hravou a úsměvnou rodinnou komedii se mužská část našeho činoherního souboru obzvlášť těší a my věříme, že svou radostí ze hry, ať už z té fotbalové, či z té herecké, potěší diváka malého i velkého, mladého i staršího, plzeňského i přespolního...

# 14.2.2024 v 11:00 hodin (středa) – Radúz a Mahulena – činohra – Velké divadlo

Příběh lásky dvou mladých lidí ze znepřátelených rodin má kořeny ve slovenské lidové pohádce. V krutosti a syrovosti, která je tomuto dílu také vlastní, připomíná pohádky bratří Grimmů, některými dějovými prvky se podobá Shakespearově nejslavnější tragédii Romeo a Julie, námět hry je však ještě starší a celosvětově rozšířený... Julius Zeyer vdechl tomuto dílu tak krásné básnické hodnoty, že nikdo jiný než český divák nemůže více a lépe Radúzovi a Mahuleně porozumět.

V plzeňském divadle se bude jednat o výjimečný projekt, v němž bude rovnocenně spolupracovat činoherní soubor spolu s operním souborem DJKT. Režie se ujme kmenový režisér činohry Národního divadla Brno Štěpán Pácl, hudební nastudování pak bude mít na starosti dirigent a umělecký šéf Opery DJKT Jiří Petrdlík. Hudební složka inscenace, která nebude jen okrajová, ale zcela zásadní, bude vycházet z díla Josefa Suka, jenž Zeyerovu pohádku zhudebnil. Antonín Dvořák o tomto jeho díle řekl: „To je muzika z nebe.“

**Toto představení je již OBSAZENO, můžete se přihlásit jako náhradník**

# Velikonoční akce:

# Velikonoční tvoření – 25.3.2024 (pondělí), 13:00 – 15:00 hodin

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

# **Velikonoční odpoledne v TyfloCentru - Zelený čtvrtek 28.3.2024 (čtvrtek) od 14:00 do 16:00 hodin** v klubovně TyfloCentra.

Zveme Vás tradičně na zelený čtvrtek do klubovny TyfloCentra. Společně si popovídáme o velikonočních zvycích, zodpovíme nějaké kvízy, nebo si uděláme nějakou velikonoční soutěž. Těšíme se na Vás, uvítáme zelené oblečení nebo doplněk.

# Bazén Kdyně

### Termín: 13.3. 2024

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado

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

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

# Běžkařský pobyt

### Kdy: plánujeme 23.- 25.2.2024

### Místo: Hojsova Stráž, Penzion u Röselů

### Cena: cca 1800 Kč, bude upřesněna po domluvě

Podrobné informace budou účastníkům včas dodány.

# Sněžnice na Kvildě

### Kdy: termín bude upřesněn

Jako každý rok chceme vyjet na procházku na sněžnicích. Termín bude určen podle aktuální sněhové situace a domluvy s pracovnicemi NP Šumava. Pojedeme mikrobusem Mezado.

Čas a místo odjezdu bude upřesněno.

# Rekondiční pobyt 2024

### Kdy: 6. – 11. 5. 2024

### Kde: Písek, hotel Bílá růže

Cena: 7.500,- Kč s plnou penzí – cena je stanovená hotelem na podzim 2023, doufáme, že se nezmění

Letošní rekondiční pobyt se uskuteční opět v květnu. Ubytováni budeme v hotelu Bílá růže v Písku s plnou penzí ve dvoulůžkových pokojích. Program přizpůsobíme možnostem účastníků, navštívíme zajímavá a kulturní místa ve městě i v okolí. Pojedeme opět autobusem s p. Berkou. Podrobný program bude všem účastníkům včas zaslán.

Dopravné bude v rámci projektu Česko (ne)vídané VII zdarma.

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

Ze světa počítačů

# Umělá inteligence

V poslední době se obrovsky rychle rozvíjí takzvaná umělá inteligence. Odpovídá vám na otázky, vytváří vám obrázky, a tak dále. V tomto článku si představíme ChatGPT, což je umělá inteligence, se kterou si můžete psát a v poslední době i mluvit. Můžete jí pokládat všelijaké dotazy a ona vám většinou bez chyb odpoví. Za pár let bude umělá inteligence na požádání určitě umět napsat kvalitní knihu. Pak asi změním profesi a stanu se spisovatelem. Následuje text, který mi ChatGPT sám napsal jako odpověď na můj dotaz: V čem může ChatGPT pomoci lidem?

ChatGPT, umělá inteligence vyvinutá společností OpenAI, přináší mnoho možností pro pomoc a podporu lidem v různých oblastech jejich života. Jeho všestrannost a schopnost přizpůsobit se potřebám uživatelů ho činí užitečným nástrojem pro mnoho úkolů a situací.

* Vzdělání a učení: ChatGPT může být skvělým zdrojem informací a učení. Pomáhá odpovídat na otázky, vysvětlovat složité koncepty, poskytovat tutoriály a podporu při studiu.
* Kreativita a inspirace: Pro ty, kteří hledají inspiraci pro psaní, tvorbu, nebo rozvoj nápadů, ChatGPT může být užitečným sparring partnerem. Generuje nápady, píše básně, vytváří příběhy a pomáhá rozvinout kreativní myšlení.
* Podpora duševního zdraví: Mluvení s ChatGPT může být pro některé lidi formou terapeutického projevu. Poskytuje prostor pro vyjádření emocí, naslouchá a nabízí podporu pro ty, kteří potřebují někoho, kdo je poslouchá.
* Jazyková pomoc: Pro lidi učící se cizí jazyk, ChatGPT může posloužit jako jazykový partner. Korektury, překlady, výklady frází a vět - vše to může být součástí jeho pomoci.
* Průvodce informacemi: Pomáhá lidem získávat relevantní informace a navigovat skrze obrovské množství dat. Od doporučení restaurací po základní fakta o historii, ChatGPT může být průvodcem informacemi.

Svými schopnostmi pomoci a adaptability se ChatGPT stává užitečným pomocníkem v mnoha oblastech života. Jeho flexibilita a schopnost rychle reagovat na potřeby uživatelů z něj činí cenného společníka ve světě stále se rozvíjejících technologií a potřeb lidí.

Radek Baštář

# Přístupnost emailových klientů ve Windows

### Úvod

Pro uživatele odečítačů či zvětšujících programů je ve většině případů velmi problematické pracovat s emaily ve webovém prohlížeči. Hlavním důvodem je následující skutečnost. Webové stránky, které umožňují práci s emaily v internetovém prohlížeči, mají často mnoho problémů v oblasti přístupnosti. V našem článku si proto představíme různé programy, které lze instalovat do Windows, a s jejichž pomocí mohou s elektronickou poštou efektivně pracovat nevidomí i slabozrací.

### MS Outlook

a) Přístupnost

Z hlediska přístupnosti je pro nevidomé a slabozraké nejlepším řešením program MS Outlook. Funguje bez problémů s JAWSem, NVDA a ZoomTextem. U Outlooku máme pozitivní zpětnou vazbu i u uživatelů SuperNovy.

b) Přílohy

Přílohy není v Outlooku nutné vkládat do emailu pomocí zbytečně složitých dialogových oken. Pokud chce slabozraký či nevidomý uživatel Outlooku poslat přílohu, může postupovat způsobem, který je velmi rychlý. V programu Tento počítač vybere jeden soubor či skupinu souborů, stiskne Ctrl + C, přesune se do těla emailu a poté stiskne Ctrl + V.

c) Pohyb v seznamu poštovních složek pomocí písmen

Pokud se v Outlooku přesuneme do seznamu poštovních složek, můžeme se klávesou „O“ rychle přesunout na Odeslané, klávesou „K“ na Koncepty apod. Na jednotlivé poštovní složky se nemusíme zdlouhavě přesouvat pomocí šipek, což urychlí naši práci s emaily.

d) Cena

Outlook je nutné zakoupit, není k dispozici zdarma

e) Složitost

Outlook je program, který má mnoho nabídek a možností. Je někdy obtížné najít v Outlooku to, co uživatel potřebuje. Prostředí Outlooku lze však zjednodušit, aby bylo přehledné pro uživatele odečítačů a zvětšujících softwarů.

### Thunderbird

a) Přístupnost

Přístupnost Thunderbirdu je výrazně horší než Outlooku. Na základě našich zkušeností a zpětné vazby od klientů můžeme konstatovat, že je nejlépe přístupný s NVDA. U JAWSu jsme zaznamenali různé problémy. ZoomText byl v Thunderbirdu dlouho velmi špatně použitelný, situace se částečně zlepšila u ZT ve verzi 2024. Nemáme žádné informace o tom, do jaké míry funguje výše uvedený emailový klient se SuperNovou.

b) Přílohy

Do Thunderbirdu není možné na rozdíl od Outlooku vkládat do emailu rychle přílohy „pomocí Ctrl + C a Ctrl + V“.

c) Pohyb v seznamu poštovních složek

Pro rychlý přesun k jednotlivým poštovním složkám pomocí písmen je nutné do Thunderbirdu instalovat doplněk s názvem Quick Folder Key Navigation. Bohužel často nefunguje. Většina nevidomých proto může využít jen přesun k poštovním složkám pomocí šipek.

d) Cena

Thunderbird je zcela zdarma.

e) Složitost a rychlost

Mnozí uživatelé se zrakovým postižením uvádějí, že je Thunderbird přehlednější než Outlook. Většinou se jim v Thunderbirdu daří rychleji najít s odečítačem funkci, kterou potřebují. Někteří také kladně hodnotí rychlost, která se objevuje v Thunderbirdu při příjmu a odesílání emailů. Počítačoví nadšenci do alternativních operačních systémů si chválí možnost využití výše uvedeného emailového klienta například v Linuxu.

### eM Client

Program eM Client se Outlooku blíží v následujících bodech: Je zde možný přesun na konkrétní složku pomocí počátečního písmene, lze vkládat do těla emailu přílohu „pomocí Ctrl + C a Ctrl + V“. Uživatelé Thunderbirdu by u eM Clienta zase ocenili přehledné uživatelské prostředí a velkou rychlost při posílání a přijímání emailových zpráv.

 Hlavní nevýhodou programu eM Client je špatná přístupnost. JAWS (testováno s verzí 2022) v něm nepřečte nic. Software eM Client funguje výborně s NVDA, ostatní speciální softwary jsme s ním netestovali.

 eM Client můžeme použít zdarma, pokud s jeho pomocí chceme pracovat s dvěma emailovými účty. Můžeme si také zakoupit verzi s názvem Pro za 1000 kč, do které lze přidat neomezené množství účtů. Zakoupením softwaru ještě získáme podporu od vývojářů.

 Po instalaci funguje eM Client tři týdny bez nutnosti registrace. Poté jej musíme registrovat, ať už používáme placenou či zdarma dostupnou verzi výše uvedeného programu.

### Závěr

Pokud si žádáte o novou kompenzační pomůcku, určitě trvejte na tom, že chcete MS Office s Outlookem. Pomůžeme vám zjednodušit jeho prostředí, aby bylo přehledné a snadno ovladatelné s odečítačem či zvětšujícím softwarem. Zároveň váš nárok na MS Outlook obhájíme před ÚP.

V případě, že chcete vyzkoušet Thunderbird nebo eM Client, neváhejte nás kontaktovat. Pomůžeme vám nastavit jejich prostředí s ohledem na potřeby uživatelů se zrakovým postižením.

Autoři: Jaromír Tichý a Jiří Holzinger

Různé

# Bez VPN 02 se neobejdeme

Vážení přátelé,

může se nám to líbit nebo ne, ale s některými věcmi prostě nepohneme. Pro ty z nás, co se po městech v České republice pohybujeme i samostatně, je dálkový ovladač VPN něčím naprosto samozřejmým. Zjišťujeme si s ním především čísla linek v městské hromadné dopravě, ale i jiné informace.

Nyní si s touto pomůckou budeme prostřednictvím tlačítka č. 5 spouštět i akustickou signalizaci u semaforů.

Přibývá míst, kde celodenní akustická signalizace u semaforů lidem prostě vadí.

V Plzni na této problematice spolupracujeme s Ing. Josefem Brůhou z oddělení dopravních průzkumů a světelné signalizace, který nám sdělil, že v Plzni to takto bude postupně fungovat.

Zastání jsem se nedočkal ani na ústředí naší organizace.

Pokud tedy budete chtít občas fungovat i samostatně, pořízení VPN 02 bych vám rozhodně doporučil.

VPN 02 se prodává na Tyflopomůckách za 3700 Kč. Lze na něj získat i příspěvek od Úřadu práce, ohledně něhož se prosím obracejte na Tyflocentrum Plzeň – 377 420 481.

Milan Včelák

Přehled klubových aktivit

**Přehled klubů 2024**

**Pondělí**

Pedig 2 13:30 – 15:00 sudý týden

**Úterý**

Klub s vodícími pejsky 15:30 – 17:00 poslední út v měsíci

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

**Středa**

Angličtina 1 + 2 - Jana 10:30 – 11:30 každý 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.,3. a 4. čt v měsíci

Cukrárny a kavárny 16:00 – 17:00 2. čt v měsíci

Klub kuchtění 12:30 – 14:30 ST po domluvě

**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

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**

* předseda odbočky Milan Včelák
* adresa odbočky: Tomanova 5, 301 00 Plzeň
* telefon: 778 412 705, 702 021 906
* email: plzen-odbocka@sons.cz , milanvcelak@atlas.cz
* web: <https://www.sons.cz/plzenjih>

**OO SONS Rokycany**

 -         předseda odbočky paní Vlasta Kvěchová

 -         kontakt: Svazu bojovníků za svobodu 68, Rokycany

 -         telefon: 775 438 202, 774 346 454, 778 487 405

 -         email: [rokycany-odbocka@sons.cz](file:///C%3A%5CUsers%5Cvobor%5CDownloads%5Cindex.html%3F_n%5Bp%5D%5Bmain%5D%3Dwin.main.tree%26_n%5Bp%5D%5Bcontent%5D%3Dmail.compose%26to%3Drokycany-odbocka%40sons.cz), [bogdan@sons.cz](file:///C%3A%5CUsers%5Cvobor%5CDownloads%5Cindex.html%3F_n%5Bp%5D%5Bmain%5D%3Dwin.main.tree%26_n%5Bp%5D%5Bcontent%5D%3Dmail.compose%26to%3Dbogdan%40sons.cz)

# Pomůcky Orcam Read a Envision

8.11. jsme u nás přivítali zástupce firmy EQUIPAID, kteří našim členům předvedli kamerku Orcam Read a brýle Envision. Všichni členové si pomůcky vyzkoušeli a seznámili se s jejich použitím v praxi. Přednáška byla moc zajímavá a pro členy opravdu přínosná. Moc děkujeme Tyfloservisu Plzeň, který nám tuto přednášku pomohl zrealizovat.

# Koncert sboru Vokál Klub

25.11.2023 se uskutečnil koncert pěveckého sboru Vokál Klub pod vedením sbormistra Pavla Menharta a pěveckého sboru ZUŠ Václava Vačkáře Zbiroh, pod vedením paní učitelky Frídové.

Po příjezdu sboru jsme se sešli v prostorách MÚ Zbiroh, kde bylo připraveno pohoštění pro naše hosty. Poté se oba sbory sešly již na místě vystoupení, v kostele svatého Mikuláše.

Venku poletoval snížek, který nám vytvářel kouzelnou sváteční kulisu a doprovázel po cestě na koncert diváky, kterých se sešlo opravdu hodně.

Koncert slavnostně zahájil pan starosta Ing. Josef Štícha, následovalo samostatné vystoupení pěveckého sboru ZUŠ, poté jsme přivítali členy Vokál Klubu a závěr koncertu patřil společnému vystoupení obou sborů.

Program koncertu byl úžasně připravený a výkony obou sborů předčily očekávání diváků, kteří odcházeli nadšení a plní krásných uměleckých zážitků.

Naše velké poděkování patří

- členům pěveckého sboru Vokál Klub pod vedením sbormistra Pavla Menharta, kteří se za námi sjeli z celé republiky a připravili nám nádherné vystoupení

- pěveckému sboru ZUŠ pod vedením paní učitelky Frídové, jejichž výkon byl hodný profesionálů

- velké díky panu starostovi Ing. Josefu Štíchovi a MÚ Zbiroh, bez kterých by nebylo možné tento koncert uskutečnit

a v neposlední řadě sponzorům Zbirožská a.s. a Lahůdky a cukrárna Zbiroh.

Děkujeme také všem, kteří nás přišli podpořit a užít si s námi krásné kulturní odpoledne.

Oblastní odbočka SONS ČR, z. s. Rokycany

**OO SONS TACHOV**

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

### Knihovna pro nevidomé

Jagellonská 1

Plzeň 301 36

telefon: 377 236 99

e-mail: slepecka@svkpl.cz

kontakty na předsedy odboček

Domažlice: Selnarová Olga – 723 448 048

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

Rokycany: Kvěchová Vlasta – 778 487 405

Tachov: Vrbatová Adriana – 739 726 247

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: 3.1.2024