



TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.

Kontakt

březen 2024

Úvodní slovo	3
Akce v TyfloCentru Ostrava	3
Akce na březen.....	3
Turistický klub.....	3
Připravujeme	4
Pravidelné akce	4
Služby TyfloCentra Ostrava a jeho pracovníci	5
Část 3.: Náplň práce Aleše Winklera a Zuzany Kielarové	5
Zvukové knihy.....	6
Knihy k půjčení v TyfloCentru	6
Tipy na zvukové knihy	6
Různé	11
Březnové premiéry v NDM.....	11
Sociálně-právní poradna.....	12
Aktuality z oblasti sociální politiky	12
Společenská rubrika	13
Blahopřání jubilantům	13
Tyflovařečka	14
Prokládaný salát	14
Vepřové v mrkvi.....	14

Masové placky na zelném lůžku	15
Masopustní koblihy Josefa Maršálka	15
Bábovka do mikrovlnky – recept od Ládi Hrušky.....	16
Trénink paměti.....	17
Odeberte písmenko	17
Vynechané samohlásky ve rčeních.....	17
Řešení z minulého čísla.....	18
Kontaktní údaje.....	19
Služby TyfloCentra podporují.....	20

Úvodní slovo

Milí čtenáři,
ve čtvrtek 21. března proběhne v Komenského sadech noční Běh pro Světlušku. Můžete se zúčastnit jako běžci nebo chodci. Více informací naleznete na behprosvetlusu.cz

Akce v TyfloCentru Ostrava

Akce na březen

7. 3. čtvrtek

7:40 – 20:00 Botanická zahrada v Troji

Do Prahy se vydáme na výstavu Za kořením a slávou – Výstava pro všechny smysly. Přihlásit se můžete u Kamily Rojákové do pondělí 4. 3. Přesný program bude zaslán přihlášeným.

9. 3. sobota

7:05 - 17:00 turistický klub – Těchanovická vyhlídka

18. 3. pondělí

9:00 – 10:00 výtvarné tvoření

Tvoření v GVUO pod vedením Zuzany Grulichové.

23. 3. sobota

8:10 - 17:00 turistický klub – Těrlicko

Turistický klub

Těchanovická vyhlídka 7:05 – 17:00

V sobotu 9. března 2024 zdoláme Těchanovickou vyhlídku ve Starých Těchanovicích.

Pojedeme autobusem ze zastávky Svinov mosty v 7:17 do Kružberku s přestupem v Opavě příjezdem v 9:27.

Sraz bude na zastávce Svinov mosty pod prvními eskalátory v 7:05.

Délka trasy celkem cca 8 km.

Těrlicko 8:10 – 17:00

V sobotu 23. března 2024 se projdeme k Těrlické přehradě.

Pojedeme vlakem ze Svinova v 8:24 do Havířova a poté autobusem do Těrlicka s příjezdem v 9:25.

Sraz bude na Svinově před pokladnami v 8:10.
Délka trasy celkem cca 10 km.
Je nutné, aby zrakově postižení turisté měli svého průvodce.

Michal Štefanovič

Připravujeme

V dubnu pro vás připravujeme střelecký turnaj. Zájemci se mohou přihlásit u Kamily Rojákové nebo Petry Ďurkové do pátku 5. dubna.

Pravidelné akce

Pozor změna

Plavání – přes jarní prázdniny je bazén v provozu.

Výtvarné tvoření v galerii proběhne v pondělí 18. března.

Tyflovařečky 1, 2 a 3 se uskuteční dle domluvy.

Rozvrh pravidelných akcí

pondělí

9:00 – 10:00 výtvarné tvoření (jedno pondělí v měsíci – dle domluvy s GVUO)

13:00 – 14:00 angličtina

úterý

9:00 – 13:00 Tyflovařečka 1 (dle domluvy)

9:00 – 11:00 Tyflovařečka 2 (dle domluvy)

10:00 – 11:00 angličtina – začátečníci

středa

13:00 – 14:00 angličtina – pokročilí

čtvrtek

vzdělávací program – dle domluvy

pátek

13:30 – 14:30 plavání

Služby TyfloCentra Ostrava a jeho pracovníci

Část 3.: Náplň práce Aleše Winklera a Zuzany Kielarové

TyfloCentrum Ostrava poskytuje služby sociální rehabilitace lidem se zrakovým postižením ve věku od sedmi let v rámci celého Moravskoslezského kraje. Pracovníci TyfloCentra s Vámi, klienty, nacvičují nebo procvičují vybrané činnosti z běžného života. Díky získaným schopnostem a dovednostem se můžete stát samostatnější, nezávislejší a soběstačnější. Nácvik je přizpůsoben Vašemu zrakovému postižení, potřebám, možnostem a je poskytován zdarma.

Tomu, co se rozumí pod běžnou činností v rámci sociální rehabilitace, jsme se věnovali v lednovém Kontaktu, ve kterém můžete najít podrobné informace k tomuto tématu. V lednovém čísle jsme se rovněž podívali na činnosti, kterými se zabývá Petra Ďurková, ředitelka a statutární zástupkyně TyfloCentra Ostrava a také sociální pracovnice a odbornice na mnoho oblastí sociální rehabilitace osob se zrakovým postižením. Únorové číslo se věnovalo Kamile Rojákové, sociální pracovníci a Michalovi Štefanovičovi, pracovníkovi v sociálních službách.

V tomto čísle se blíže podíváme na kolegy Aleše Winklera a Zuzanu Kielarovou a na oblasti, ve kterých jsou Vám k dispozici.

Aleš Winkler, pracovník v sociálních službách, se specializuje na:

- Nácvik obsluhy digitálních čtecích přístrojů, počítačů, které jsou vybaveny speciálními programy, jenž umožňují pohodlnou práci s běžnými programy a operačním systémem iOS nebo Windows i osobám se zrakovým postižením. Zmiňované speciální programy dokážou zvětšit zobrazované písmo nebo jej hlasově zprostředkovat.
- Nácvik obsluhy digitálních lup, tedy optických přístrojů, pomocí kterých je možné přečíst tištěný či psaný text ve zvětšeném formátu. Digitální lupy disponují širší škálou možného zvětšení, každý z Vás si tak může nastavit takové zvětšení textu, které potřebuje. Kromě této primární funkce lup poskytují uvedené přístroje možnost nastavení intenzity podsvícení textu nebo kontrastu, tudíž i barevný text je možné číst v černo-bílé, ať už jako černý text na bílém podkladu, nebo bílý text na černém podkladu. Většina digitálních lup nabízí i další barevné kontrastní kombinace.
- Nácvik obsluhy mobilních telefonů do firmy Apple nebo značky Blindshell, jenž jsou vybaveny funkcemi, díky kterým je možné ovládat je hmatem nebo pracovat s nimi na základě hlasového výstupu.
- Doporučení vhodných kompenzačních pomůcek pracujících na bázi výpočetní techniky dle Vašich potřeb a možností.
- Problematiku odstraňování architektonických bariér pro osoby se zrakovým postižením.

Kontakt: 774 731 337

Bc. Zuzana Kielarová je sociální pracovnící a zaměřuje se na:

- Nácvik obsluhy digitálních čtecích přístrojů, počítačů, které jsou vybaveny speciálními programy, jenž umožňují pohodlnou práci s běžnými programy a operačním systémem Windows i osobám se zrakovým postižením. Zmiňované speciální programy dokážou zvětšit zobrazované písmo nebo jej hlasově zprostředkovat.
- Nácvik obsluhy mobilních telefonů značky Blindshell a Kapsys, mobilních telefonů od firmy Apple a s prostředím Corvus, jenž jsou vybaveny funkcemi, díky kterým je možné ovládat je hmatem nebo pracovat s nimi na základě hlasového výstupu.

Kontakt: 770 175 831

Připravila: Eva Drábková

Zvukové knihy

Knihy k půjčení v TyfloCentru

Díky darům vlastníme cca 103 audioknih. Jejich seznam zašleme na vyžádání, případně je k nahlédnutí v TyfloCentru. Nově máme v nabídce i knihy v Braillu. Pokud máte zájem o výpůjčku, kontaktujte Kamilu Rojákovou.

Tipy na zvukové knihy

Audioknihy i zvukové knihy si můžete vypůjčit v Moravskoslezské vědecké knihovně, nebo ve Zvukové knihovně KMO. Pokud nejste z Ostravy, můžete si zvukové knihy nechat oběma knihovnami zaslat, nebo si je můžete stáhnout ze stránek Macanovy knihovny (viz odkazy u jednotlivých knih).

Pekingský rozparovač (Čínské thrillery 6)

autor: Peter May

čtou: Jana Plodková, Martin Myšička

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, thrillery

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8212

Šestý, závěrečný díl série čínských thrillerů. Říká si Pekingský rozparovač. Jeho oběti jsou mladé, krásné a odporně znetvořené. Veškerá pozornost se upírá na velitele pekingského oddělení závažných zločinů Li Jena. Jeho nadřízení, média i vyděšená veřejnost žádají rychlé výsledky. Americká patoložka Margaret Campbellová je přizvána, aby na těle jedné z obětí provedla pitvu. Její nález šokuje všechny, kdo na případu pracují. Krátce nato začne Li od vraha dostávat osobní dopisy a jeho život i kariéra se pomalu

rozpadají. Pokud chce sám sebe a svou rodinu zachránit, musí co nejrychleji odhalit Rozparovačovu identitu.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31945

Zrušený rozsudek (Mickey Haller 3)

autor: Michael Connelly

čte: František Kreuzmann

žánr: literatura světová, detektivky, krimi

vydavatel: KTN, Slovart

katalogové číslo: MP8723

Mickey Haller je známý losangelský advokát, ale tentokrát ho šéf státního zastupitelství osloví se zvláštní nabídkou: aby se v jistém mediálně sledovaném případě ujal role žalobce. Haller dlouho váhá, ale nakonec se nechává přesvědčit - mimo jiné i proto, že ho dráždí osoba obžalovaného. Jason Jessup byl před čtyřiceti lety usvědčen z vraždy dvanáctileté dívky. Nejvyšší soud však nyní na základě analýzy DNA tento rozsudek zrušil a Jessup se až do nového procesu ocitl na svobodě. Navíc se stal miláčkem médií, prodává autorská práva na knihy i filmy a všude se stylizuje do role oběti justiční zvěle. Haller je však stále přesvědčen o jeho vině, a proto dělá maximum, aby navzdory nepříznivým okolnostem dosáhl Jessupova opětovného odsouzení. Najde si nejlepšího možného vyšetřovatele, detektiva Bosche, a rve se o každý důkaz, o každou svědeckou výpověď. Zároveň však bohužel zjišťuje, že v mašinérii státního zastupitelství neběží vše tak, jak si původně představoval, a že spravedlnost musí mnohdy ustoupit politickým zájmům. A navíc se zdá, že i Jason Jessup uskutečňuje jakýsi vlastní tajuplný plán.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31964

Úplně jiný příběh (Inspektor Gunnar Barbarotti 2)

autor: Håkan Nesser

čte: Martin Zahálka

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, romány

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8220

Během dovolené ve Finistère i Bretagni se setká šest Švédů: dva manželské páry a dva muži. Koupou se, podnikají výlety a také trochu flirtují. Z tohoto pobytu pak zůstanou fotografie rozptýlené po albech, patrně také obraz namalovaný akvarelovými barvami, a především cosi jako deník, který podrobně líčí, co se během pobytu odehrálo. Uplyne pět let a někdo začne tyto lidi postupně zabíjet. Před první vraždou dostane inspektor Barbarotti dopis, v němž ho na ni pachatel upozorňuje. Netuší, proč se vrah obrací právě na něho. A nezůstane pouze u jednoho dopisu. Policejní tým se snaží zastavit vraha dřív, než vykoná to, čím ve svých dopisech vyhrožuje. Případ

se komplikuje a mění se v sérii brutálních vražd a nevysvětlitelných záhad, na hru kočky s myší.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31960>

Hra o přežití

autor: David Urban

čte: Filip Švarc

žánr: detektivky, krimi, thrillery, literatura česká

vydavatel: Témbr

katalogové číslo: MP8338

Z nevinné zábavy se stává nebezpečná posedlost. Rodiče ji nechápou, děti ji milují. Lovci monster jsou hra, s níž školáci tráví celé dny. Musí pochyťat imaginární nestvůry, aby pokročili do dalších levelů a překonali spolužáky. Jenomže k tomu je zapotřebí být v určitý čas na určitém místě. I kdyby to mělo být uprostřed noci v temném lese.

Ale co když mezi stromy číhá něco víc než jen malovaná postavička?

Tutéž otázku si začnou klást kriminalisté, když v Klánovickém lese najdou uříznutou nohu. Po zbytku těla není ani stopa, ale pak se začnou ztrácet další lidé.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31949

Muž v hnědém obleku (Plukovník Race 1)

autorka: Agatha Christie

čtou: Jitka Moučková, Jan Šťastný, Zbyšek Horák

žánr: literatura světová, detektivky, krimi

vydavatel: AudioStory

katalogové číslo: MP8173

Anne Beddingfeldová, mladá a inteligentní žena se smyslem pro dobrodružství, se po náhlém skonu otce ocitne v tíživé situaci a přemýšlí, jak naložit se životem. Osud však rozhodne za ni, když se v londýnské podzemní dráze stane svědkyní podivného úmrtí neznámého muže a nalezne lístek, jež mrtvému sebral a poté poblíž místa nehody ztratil jiný, neméně záhadný muž. Brzy poté vyjde najevo, že nešťastná událost patrně souvisí s objevením uškrcené ženy v sídle člena parlamentu sira Eustace Pedlera. Anne se rozhodne přijít celé věci na kloub a stopy i náhoda ji zavedou na loď plující do Jižní Afriky. Během pátrání se seznámí s několika rázovitými i tajemnými postavami, mezi nimiž nakonec potká lásku i odhalí nebezpečného zločince přezdívaného Plukovník. Román Muž v hnědém obleku z roku 1924 patří k nejranějším prózám Agathy Christie. Znalcům díla „královny detektivek“ jistě neunikne, že v něm poprvé vystupuje plukovník Johnny Race, známý též z příběhů Karty na stole, Smrt na Nilu a Cyankáli v šampaňském.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/31944>

Páté jablko (Kyselé třešně 2)

autorka: Lenka Chalupová

čte: Hana Benešová

žánr: literatura česká, romány

vydavatel: KTN, Čas

katalogové číslo: MP8672

Rodinná sága, odehrávající se v Předmostí u Přerova. Anděla a Fabián Francovi vlastní v srdci úrodné Hané ovocný sad, mají kousek od kostela svaté Máří Magdalény obchod – a spoustu plánů do budoucna. Skončila druhá světová válka, a oni se nadechují svobody. Chtějí pozvednout své sadařské řemeslo i krámek s ovocem, jenže synové Teodor a Eduard mají jiné představy a ani doba takovým záměrům nepřeje. Nenaplněné sny, bouřlivý osmačtyřicátý rok a nastupující padesátá léta divoce míchají kartami jejich osudů. To, že přijdou o půdu, nasycenou potem a krví předchozích generací, se nakonec v sérii životních událostí ukáže jen jako malá hořkost. Osud pro ně přichystal něco mnohem děsivějšího.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31927

Druhá půlka Augusty Hopeové

autorka: Joanna Glen

čte: Natálie Růčková

žánr: literatura světová, romány

vydavatel: KTN, Ikar

katalogové číslo: MP8704

Augusta a Julia jsou dvojčata, ale přesto je každá jiná. Augusta miluje slova stejným způsobem, jako jiní lidé zbožňují bonbony nebo zmrzlinu, a sní o cestách na exotická místa, zatímco Julia je doma spokojená a chce se především vdát a založit rodinu. Augusta hodně čte, pokládá spoustu otázek, ve škole opravuje učitele. Dokáže lézt lidem na nervy a nutno přiznat, že do maloměstské čtvrti nezapadá, a tak se už v útlém věku rozhodne, že až vyroste, odstěhuje se někam daleko. Mezitím na opačné straně světa vyrůstá chlapec jménem Parfait v zemi, kde zuří občanská válka a panuje neuvěřitelná chudoba. I on sní o lepším životě pro sebe a svoji rodinu. Ačkoliv Augusta i Parfait čelí mnoha ranám osudu, nehodlají se vzdát svých snů a oba hledají místo, kde se budou cítit úplně a sami sebou. Místo, kam patří.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31962

Mamutov

autoři: Michal Vaněček, Renata Petříčková

čte: Jan Vlasák

žánr: literatura česká, pro děti a mládež, pohádky

vydavatel: Maxdorf

katalogové číslo: MP8172

V knížce Hejkalov jste se seznámili s profesorem Arnoštem Hejhulou a jeho dobrodružstvími, která zažil v podivné vesničce, kde potkal nejen hejkaly, ale i tuneláky a řadu dalších zvláštních bytostí. Od hejkalů si přivezl lahvičku s tajemnou modrou tekutinou. A náhoda tomu chtěla, že se díky této modré lahvičce profesor Hejhula i s celou svojí vědeckou pracovní ocitl v pravěku mezi mamuty a pravěkými lidmi. Zjišťuje, že to tehdy v dávnověku bylo úplně jinak, než si celý svůj život myslel, a navíc odhaluje nejtajemnější tajemství hejkalů. Nakonec se šťastně vrací domů. Alespoň si to v první chvíli myslí.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31969

Velké hledání (Kolo času 2)

autor: Robert Jordan

čte: Pavel Soukup

žánr: literatura světová, romány, fantasy

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8207

Legendární cyklus Kolo času pokračuje druhou knihou. Mladík Rand má předurčeno stát se Drakem Znovuzrozeným. Jelikož je schopen ovládat jedinou sílu, musí zároveň prchat před Aes Sedai – ženami, jež dlouhá staletí stráží svět před podobnými muži. A k tomu všemu se znovu objevil Valerský roh, artefakt z dávných časů, který je schopen rozhodnout válku mezi Světlem a Temnotou. Podaří se jej Randovi a jeho přátelům získat dřív, než jej temní služebníci předají svým pánům?

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31956

Novinářem v Číně: Co jsem to proboha udělal

autor: Tomáš Etzler

čte: Tomáš Etzler

žánr: literatura faktu, biografie a memoáry, cestopisy a místopisy

vydavatel: Voxi

katalogové číslo: MP8211

Tváří v tvář současné Číně. Vzpomínky, dojmy a osobní prožitky zkušeného novináře. Když Tomáš Etzler přistál v říjnu 2006 v Pekingu, Čínu téměř neznal. V následujících letech zde však připravil stovky reportáží a zažil řadu silných příběhů. Jak v nejlidnatější zemi světa žijí běžní lidé? Čemu v totalitní Číně čelí novináři, kteří zpracovávají události, jež se komunistická vláda snaží skrýt? Pronikavý vhled do čínské reality ji ukazuje v syrových barvách osobních zážitků jako ambiciózní mocnost, jež si nárokuje životy svých občanů.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/31970

Zdroj anotací: databazeknih.cz

Různé

Březnové premiéry v NDM

Libuše (opera)

Slavnostní zpěvohra o třech jednáních z roku 1872

„Pracoval jsem o díle tomto s nejlepším svým svědomím i uměním, s vynaložením všech svých sil; i doufám, že zůstavil jsem v této práci své drahému národu svému důstojnou po sobě památku.“ Těmito slovy Bedřich Smetana vyznal svůj vztah ke své čtvrté dokončené opeře zastávající mimořádné místo nejen v mistrově hudebně-dramatické tvorbě, nýbrž i v samotné české kultuře. Námětem libreta, jež pro skladatele napsal Josef Wenzig, se stala legenda o kněžně Libuši zmiňovaná již v Kosmově kronice. Cílem autorů bylo vytvořit majestátní, velkolepé, strhující dílo, jež by důstojně reprezentovalo ideál svébytné české státnosti; výsledkem je jedinečný operní opus v podobě slavnostního historického tableau, tedy živého obrazu na divadelní scéně. Smetana dílo původně komponoval pro korunovaci císaře Františka Josefa I. českým králem, avšak poté, co ke korunovaci nedošlo, rozhodl se její premiéru věnovat jiné slavnostní události národního významu – otevření Národního divadla. Účel a význam svého díla skladatel posléze vyjádřil i slovy: „Žádám, aby Libuše nebyla v řadu repertoárních oper vložena, nýbrž ponechána co slavnostní dílo na zvláštní památné dni.“

Dílo je nastudováno v koprodukcí s Janáčkovou filharmonií Ostrava a Pražským filharmonickým sborem.

Koncertní uvedení 10. března a 12. května 2024 v Divadle Jiřího Myrona

Inscenace je nastudována pro uvedení kompletního cyklu Smetanových oper – Smetanovský operní cyklus Ostrava 2024.

Pravda (činohra)

... a vztahy, to nejde dohromady

Alice: Budu ti připadat naivní, ale někdy si říkám, jak by bylo všechno jednodušší, kdyby si všichni říkali pravdu...

Michel: To by byla hrůza, Alice. Učiněná noční můra. Kdyby si lidi ze dne na den přestali lhát, nezbyl by na Zemi jedinej pár. Vlastně by to byl konec civilizace.

Komedie Pravda vypráví zábavný příběh plný nečekaných zvrátů o dvou manželských párech a jejich (ne)bezpečných vztazích. Autorem bryskní konverzační hry je jeden z nejoceňovanějších a nejhranějších současných francouzských dramatiků Florian Zeller. Komedie o dvou manželských párech a jejich nevěrách, ve které se lže jako o závod. Paul nedávno přišel o práci za velmi pohnutých okolností a zatím se mu nedaří najít novou. Při vzájemných tenisových duelech s nejlepším přítelem Michele se mu už dlouho nedaří a stále prohrává. Michelovi leží smutný stav života jeho nejlepšího přítele na

srdci. Tím spíš, že už půl roku tak trochu spí s jeho ženou. A tak na něj bere ohledy a milosrdně mu lže a nabádá k tomu i jeho ženu. Chce přece před zbytečnou bolestí ochránit své nejbližší, kamaráda i svou manželku. Proč ubližovat lidem, na kterých nám opravdu záleží? Michel zkrátka musí lhát, nic jiného mu v takové překérní situaci nezbyvá. Lež je v tomto ohledu projevem ohleduplnosti. Michel je přesvědčen, že je vždy o krok napřed a že ví víc než ostatní. A ani trochu není připravený na možnost, že by se karta mohla obrátit a události nabrat nečekaný spád. A tak se Michel, který je vyznavačem lhaní z ohleduplnosti, najednou musí vyrovnat s tím, že někdo třeba taky nemusel říct pravdu jemu samému...

Premiéra 15. března 2024 v Divadle „12“

Zdroj: www.ndm.cz

Sociálně-právní poradna

Aktuality z oblasti sociální politiky

Základní výměra všech důchodů se od roku 2024 zvyšuje o 360 Kč na 4 400 Kč měsíčně.

V prosinci Česká správa sociálního zabezpečení spustila na ePortálu službu žádosti o důchod on-line. Základní informace a návod na postup žadatele jsou na tomto odkazu: cssz.cz/zadost-o-duchod-online.

U příspěvku na bydlení se ruší mimořádně zvýšené normativní náklady zavedené v předchozích letech kvůli vysokým cenám energií, takže někteří žadatelé na příspěvek již nedosáhnou vůbec a dalším se sníží. V roce 2024 tak oproti roku 2023 klesnou o 1 400 až 1 800 Kč pro bydlení v nájmu nebo v podnájmu a o 2 000 – 2 400 Kč pro bydlení v osobním nebo družstevním vlastnictví. Naopak potěší, že žadatelé a stávající příjemci příspěvku nebudou muset úřadu práce sami dokládat své náklady na energie, protože se souhlasem žadatele (příjemce) si úřad práce tyto údaje od dodavatelů energií zjistí sám. Podobně nebude nutné dokládat ani potvrzení od školy o nezaopatřenosti dětí - úřady tyto údaje získají z registru zdravotního pojištění. Tento postup už od července 2023 funguje u získávání informací o příjmu, který buď může žadatel doložit sám anebo dát souhlas, aby si ho úřad práce zjistil od zaměstnavatele. I nadále mohou o příspěvek na bydlení žádat lidé, kteří bydlí na vlastní chatě nebo chalupě, tedy ve stavbě pro rekreaci, která však musí splňovat základní podmínky pro celoroční obývání, především přístup k pitné vodě a záchod.

Minimální měsíční mzda se zvyšuje ze 17 300 Kč na 18 900 Kč měsíčně, hodinová ze 103,80 Kč na 112,50 Kč. Zaměstnanci se nově budou podílet na svém nemocenském pojištění šesti desetinami procenta z hrubé měsíční mzdy. Rozhodný příjem pro povinnou účast zaměstnance na nemocenském pojištění se pro rok 2024 nemění a činí 4 000 Kč.

Zvyšuje se rodičovský příspěvek z 300 000 Kč na 350 000 Kč (u vícerčat ze 450 000 Kč na 525 000 Kč) u dětí narozených od 1. ledna 2024 a dětí, které budou od tohoto dne svěřeny do trvalé péče nahrazující péči rodičů. Současně se zkracuje maximální doba pobírání rodičovského příspěvku na 3 roky místo dosavadních 4 let.

V klientské zóně Jenda na webu Ministerstva práce a sociálních věcí lze žádat digitálně o rodičovský příspěvek, příspěvek na bydlení a přídavek na dítě. Od 12. ledna 2024 u žádostí o příspěvek na bydlení a přídavek na dítě aktuálně probíhá pilotní provoz funkčnosti klientské zóny Jenda. Digitální žadatelé se v ePortálu ČSSZ i v Jendovi přihlásí prostřednictvím Identity občana (tj. např. mobilní klíč eGovernmentu, bankovní identita, eObčanka) nebo přihlašovacích údajů k datové schránce.

Výše uvedené změny jsou v působnosti Ministerstva práce a sociálních věcí a jsou platné od ledna 2024. Nejedná se o všechny, zmíněny jsou jen ty nejdůležitější.

Konsolidační balíček zrušil slevu na studenta a za umístění dítěte v předškolním zařízení a omezil slevu na manželku nebo manžela s příjmy z výdělečné činnosti do 68 000 Kč ročně. Slevu nově dostanou jen ti, kteří mají manželku nebo manžela s příjmy do 68 000 Kč ročně a současně pečují o dítě do tří let věku. Z vypočtené daně lze takto odečíst 24 840 korun za rok a jde-li o manželku nebo manžela s průkazem ZTP/P, zvyšuje se tato částka na dvojnásobek, tj. na 49 680 korun ročně. Nová pravidla se vztahují až na příjmy nabyté v roce 2024.

Jinak jsou osvobození a daňové slevy na invaliditu a držitele průkazů beze změn. Nemění se také podmínky pro osvobození od placení poplatku za užívání dálnice a rozhlasových a televizních poplatků a zatím ani jejich výše.

Zdroj: sons.cz

Společenská rubrika

Blahopřání jubilantům

Blahopřejeme všem klientům, kteří oslaví v měsíci březnu své narozeniny. Přejeme Vám hodně spokojenosti, štěstí, radosti a zdraví.

Tyflovařečka

Menu únorových Tyflovařeček:

Prokládaný salát

1 sklenice sterilovaného celerového salátu (kostky nebo strouhaný), bez vody
1 sklenice sterilované kukuřice, bez vody
1 pórek nakrájený na nudličky
1 střední konzerva ananasu – kousky (menší)
20 dkg šunky nakrájené na kostičky
5 vajec uvařených natvrdo (nakrájené na plátky)
tatarka
20 dkg tvrdého sýra – nastrohat

Zdroj: Petra Ďurková

Vepřové v mrkvi

600 g vepřové plece
600 g mrkve
1 velká cibule
4 PL lžíce másla
0,5 l vývaru
1 lžíce hladké mouky
sůl
pepř
muškátový oříšek
mletý kmín
citronová kůra
hladkolistá petržel

Nejprve nakrájíme cibuli a orestujeme ji na másle. Vepřovou plec nakrájíme na kostky. Přidáme k cibuli, osolíme a opepříme. Mrkev nakrájíme na kolečka. Přidáme drcený kmín a strouhaný muškátový oříšek. Maso zaprášíme hladkou moukou, přilijeme vývar a dusíme 30 minut. Nakrájíme hladkolistou petržel. K masu přidáme i mrkev a dusíme do změknutí.

Dosolíme a dopeříme dle chuti, nastrouháme citronovou kůru, zjemníme kouskem studeného másla a přidáme ještě nakrájenou petrželku.

Zdroj: ceskatelevize.cz

Masové placky na zelném lůžku

400 g mletého masa
sůl
pepř
oregano
2–3 lžíce jogurtu
mletá paprika
1 cibule
1 lžička sušeného česneku

Dip:
250 g zakysané smetany nebo jogurtu
česnek
sůl
lžíce rajčatového protlaku
malá hlávka zelí

Všechny surovin smícháme, dobře dochutíme a rozdělíme na čtvrtiny. Ze zelí nakrájíme asi 2 cm plátky a položíme na olejem vymazaný pekáček. Osolíme a opeříme. Z každé čtvrtiny masa zformujeme placku, kterou položíme na zelí. Ze zakysané smetany, rajčatového protlaku, soli a česneku smícháme dip. Na každou placku dáme lžící dipu a rozetřeme po mase. Pečeme při teplotě 180 °C 45 minut. Přílohou je zelí, které jsme pekli s masem. Podáváme se zbylým dipem a zeleninovým salátem.

Náš tip: Jako další přílohu můžeme vyzkoušet pečenou mrkev.

Zdroj: ceskatelevize.cz

Masopustní koblihy Josefa Maršálka

Ingredience na těsto:
525 g hladká mouka
175 g hrubá mouka
300 g mléko (cca 310 ml)
120 g rozpuštěné máslo
60 g cukr krupice
40 g droždí
30 ml rumu

20 g vanilkový cukr s pravou vanilkou
4 vejce
špetka soli

Na smažení:
1 l oleje na smažení (řepkový)

Na dokončení:
250 g jahodový džem
200 g povidla
200 g cukr krupice

100 g hladké mouky v pokojové teplotě a vlažné mléko smíchejte s droždím a nechte 30 minut vykynout. Pak přidejte zbytek mouky a ostatní ingredience a následně vypracujte rukama nelepivé těsto. To nechte v zadělovací míse (z hlediska kynutí je nejvhodnější keramika), zakryté čistou utěrkou, na teplém místě cca 30 minut kynout.

Těsto po vykynutí rozdělte na dílky po cca 50 g, pěkně zakulaťte a nechte na pomoučené desce dalších cca 30 minut dokynout.

Dobře nakynutou kobližku poznáte nejlépe tzv. "prstovým testem" – lehce na ni zatlačíte a vrátí-li se do původní podoby pomalu, je správně nakynutá.

Jakmile zjistíte, že jsou koblihy nakynuté, rozpalte olej a ihned začněte smažit, aby vám kobližky nepřekynuly. Před ponořením do rozpáleného oleje, omeťte z nakynutých koblih přebytečnou mouku. Zamezíte tím zbytečnému přepalování a tvrdé kůrce, kterou na nich jistě mít nechcete.

Dbejte na to, aby koblihy měly v hrnci dostatek prostoru a aby měly možnost v oleji volně plavat. Kobližky smažte dozlatova, po každé straně 2,5-3 minuty maximálně.

Po vytažení nechte okapat přebytečný tuk, nejlépe na mřížce nebo na rozprostřeném ubrousku, a pak ještě teplé obalte v cukru.

Nakonec ostrým steakovým nožikem udělejte z boku kobližky napříč otvor a vychladlé je pomocí cukrářského sáčku naplňte, část jahodovým džemem a část švestkovými povidly.

Tipy pro práci s kobližky:

Do smažících se koblih nikdy nepíchejte vidličkou. Pro manipulaci s nimi (obracení a vyndávání) použijte drátěné sítko nebo pěnovačku.

Po vychladnutí do nožikem vytvořeného otvoru v boku kobližky (v místě světlejšího kroužku) pomocí cukrářského sáčku nebo jiné plničky pak nastříkejte náplň.

Zdroj: pottenpannen.cz

Bábovka do mikrovlnky – recept od Ládi Hrušky

4 lžíce hladké mouky
1/2 lžičky prášku do pečiva
4 lžíce cukr moučka
2 lžíce GRANKO nebo jiné kakao (nemusí být)
1 vejce
3 lžíce oleje
3 lžíce mléka

Vše smíchat, těstíčko nalít do vymazané a vysypané formy (půllitrový hrnek nebo silikonová forma). Vlnit v mikrovlnce na plný výkon 700 W po dobu cca 9 až 10 minut, ale může být i méně dle typu mikrovlnky, je potřeba hlídat. Do těsta lze přimíchat i mražené ovoce.

Zdroj: mimibazar.cz

Trénink paměti

Odeberte písmenko

V následujících slovech odeberte jedno písmeno na libovolném místě tak, aby vzniklo smysluplné slovo.

jelita
farma
hrošík
klicka
humor
knoflík
krab
pohyb
okno
podstavec
trám
víra
brouk
gang
komunista

Vynechané samohlásky ve rčeních

Doplňte vynechané samohlásky a zkompletujte známá rčení.

1. PRKZTNKMMDVDSLŽB

2. DLTKZLZHRDNKM
3. THNTNVŘNNDL
4. CHTTPŘLŽTSTZPČS
5. CNSRDCTNJZK

Řešení z minulého čísla

Odeberte písmenko

V následujících slovech odeberte jedno písmeno na libovolném místě tak, aby vzniklo smysluplné slovo.

autor – auto

demise – emise

halda – hala

hlučet – hučet

krok – rok

kabela – kabel

kokos – koks

křídla – křída

podvod – odvod

pakt – akt

spoutat – poutat

ústava – ústav

zlom – lom

pláž – plž

komplot – kompot

Určete řeku

Podle tří uvedených měst určete řeku, která všemi těmito městy protéká.

Sušice, Horažďovice, Strakonice – Otava

Sokolov, Žatec, Louny – Ohře

Beroun, Karlštejn, Černošice – Berounka

Český Krumlov, České Budějovice, Praha – Vltava

Tábor, Sezimovo Ústí, Soběslav – Lužnice

Nýrsko, Přeštice, Plzeň – Úhlava

Litoměřice, Mělník, Poděbrady – Labe

Havlíčkův Brod, Čerčany, Příbram – Sázava

Litovel, Olomouc, Uherské Hradiště – Morava

Jimramov, Tišnov, Brno – Svatava

Studénka, Ostrava, Bohumín – Odra

Choceň, Hradec Králové, Žamberk – Orlic

Kontaktní údaje

TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.
náměstí Msgre Šrámka 1760/4
702 00 Moravská Ostrava

www.tyflocentrum-ova.cz

Kontakty:

Ing. Petra Ďurková – statutární zástupce, ředitelka, sociální pracovnice
odborný konzultant, lektor pro zácvik práce s elektronickými kompenzačními
pomůckami
e-mail: durkova@tyflocentrum-ova.cz
mobil: 776 069 142

Kamila Rojáková, DiS. – sociální pracovnice, koordinátorka dobrovolníků,
stáží a studentských praxí
e-mail: rojakova@tyflocentrum-ova.cz
mobil: 774 731 331

Bc. Zuzana Kielarová – sociální pracovnice
e-mail: kielarova@tyflocentrum-ova.cz
mobil: 770 175 831

Michal Štefanovič – lektor pro zácvik práce s elektronickými kompenzačními
pomůckami
e-mail: stefanovic@tyflocentrum-ova.cz
mobil: 774 731 338

Aleš Winkler – lektor pro zácvik práce s elektronickými kompenzačními
pomůckami, poradce problematiky bariér pro ZP
e-mail: winkler@tyflocentrum-ova.cz
mobil: 774 731 337

Jana Dvorská – účetní
e-mail: dvorska@tyflocentrum-ova.cz
mobil: 733 553 083

Mgr. Petra Becherová – fundraiser
e-mail: becherova@tyflocentrum-ova.cz
mobil: 774 731 330

Mgr. Bc. Eva Drábková – metodička

e-mail: drabkova@tyflocentrum-ova.cz
mobil: 774 731 334

Služby TyfloCentra podporují

Nadační fond Českého rozhlasu

NF Českého rozhlasu nás podpořil v několika projektech z celonárodní veřejné sbírky Světluška, a to jednak v rámci dlouhodobého grantového programu HGR 2024 – Volnočasové aktivity a seberealizace, jehož prostřednictvím jsme obdrželi nadační příspěvek 230 080 Kč na realizaci projektu „Intenzivní školení práce s náročnými kompenzačními pomůckami“

Nadace Agrofert

Nadace nám přispěla částkou 34 000 Kč na nákup střeleckého zvukového simulátoru.

Moravskoslezský kraj

Statutární město Ostrava

Statutární město Ostrava, Městský obvod Ostrava-Jih

Úřad práce ČR

SONS ČR

Knihkupectví Kapitola

Ing. Pavel Zubek

Milan Vaněček

obchodní společnosti, ve kterých jsou umístěny „psí kasičky“
a anonymní dárce

Vydalo TyfloCentrum Ostrava, o.p.s., březen 2024

Kontakt pro vás vytvořili Eva Drábková, Michal Štefanovič a Kamila Rojáková.