



# TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.

## Kontakt

### červen 2024

Úvodní slovo .....	3
Akce v TyfloCentru Ostrava .....	3
Akce na červen .....	3
Pravidelné akce .....	4
Zvukové knihy .....	4
Knihy k půjčení v TyfloCentru .....	5
Tipy na zvukové knihy .....	5
Různé .....	10
Červnové premiéry v NDM .....	10
Přístupná powerbanka pro zrakově postižené .....	11
Soutěž ve čtení a psaní Braillova písma .....	11
Sociálně-právní poradna .....	12
Pracovní neschopnost a dovolená, aneb jak se zaměstnanci krátí dovolená při pracovní neschopnosti? .....	12
Limity doplatků na léčiva nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely v případě invalidity druhého a třetího stupně .....	13
Doprava .....	14
Elektronický jízdní řád na zastávce VŠB-TUO .....	14
Společenská rubrika .....	16
Blahopřání jubilantům .....	16
Prodej dvoukola .....	16

Tyflovařečka .....	16
Jemná roláda z mletého masa .....	16
Zelný salát - žádná majonéza .....	17
Borůvkový litý koláč s drobenkou.....	17
Domácí rohlíky (10-12 ks).....	18
Musaka s cuketou.....	19
Trénink paměti.....	20
Skrývačky – části těla .....	20
Proměny slov.....	20
Řešení z minulého čísla.....	21
Kontaktní údaje.....	22
Služby TyfloCentra podporují.....	23

## Úvodní slovo

Milí čtenáři,  
tento měsíc nás čeká oblíbené Vítání léta. Tentokrát zamíříme do Staré Vsi nad Ondřejnicí. Nezapomeňte se přihlásit.

## Akce v TyfloCentru Ostrava

V pondělí 6. května 2024 proběhl kurz první pomoci. Na Andulách jsme si vyzkoušeli KPR a na našem skvělém lektorovi Mgr. Martinu Skácelíkovi stabilizovanou polohu.

### Akce na červen

5. 6. středa

9:00 – 10:00      výtvarné tvoření

Tvoření v GVUO pod vedením Zuzany Grulichové.

13. 6. čtvrtek

19:00 – 21:00      Noc snů v ZOO

Ostravská zoologická zahrada pořádá již 16. ročník večera pro handicapované děti, v areálu Zoo Ostrava bude opět připraveno několik stanovišť s přírodninami a aktivitami.

Děti se mohou přihlásit do 10. června u Petry Ďurkové, která dá vědět, pokud by se akce kvůli počasí přesunula na jiný termín.

15. 6. sobota

19:00 – 24:00      Ostravská muzejní noc v TyfloCentru Ostrava

Letos si pro návštěvníky připravujeme speciální retro sekci pomůcek. Začátky prohlídek každou celou hodinu, začínáme v 19:00, poslední vstup je ve 23:30. Nutná rezervace předem. Rezervace proběhne přes [ostravskamuzejninoc.cz](http://ostravskamuzejninoc.cz)

18. 6. středa

od 9:00      Soutěž ve čtení a psaní Braillova písma

19. 6. středa

13:15 – 17:00      Vítání léta

Tentokrát přivítáme léto v hotelu Palfrig ve Staré Vsi nad Ondřejnicí. Na počasí nezáleží, pokud bude teplo, budeme sedět venku, v případě chladného počasí vevnitř. Ve 13:30 odjedeme nízkopodlažním autobusem

z parkoviště před kostelem sv. Ducha v Zábřehu (naproti Kotvy), v pět hodin se vrátíme. Na místě bude možné zakoupit si teplé i studené nápoje. Samozřejmě, že se budou grilovat klobásky, proto nezapomeňte při přihlášení oznámit jejich počet.

Cena za dopravu je 100 Kč.

Přihlášky zasílejte do pátku 14. června Petře Ďurkové nebo Tereze Sahbi ze SONS.

## **Pravidelné akce**

Pozor změna

Výtvarné tvoření v galerii proběhne ve středu 5. června 2024.

Tyflovařečky 1, 2 a 3 se uskuteční dle domluvy.

Angličtina – jednotlivé lektorky informují účastníky kurzů o termínech.

Čtvrteční vzdělávací program probíhá dle domluvy.

Poslední bazén před prázdninami bude 14. června.

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 – 12:00 Tyflovařečka 2 (dle domluvy)

9:00 – 13:00 Tyflovařečka 3 (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

## **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).

## Zatmění (Harry Hole 13)

autor: Jo Nesbø

čte: David Matásek

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, thrillery

vydavatel: Voxi

katalogové číslo: MP8498

Měsíc se zalévá krví. Třináctý případ Harryho Holea. Harry se vrací domů z Los Angeles, kde se marně snažil upít se k smrti. V patách má vymahače dluhů a před sebou vraždu dvou mladých žen. Ze zločinu je obviněn známý realitní magnát. Pokud Harry do deseti dnů najde pravého vraha, zachrání hned několik lidí najednou. Jako soukromý vyšetřovatel dá dohromady tým odpadlíků: zkorumpovaného policistu, psychologa umírajícího na rakovinu a bývalého taxikáře, který prodává kokain. Čas letí jako splašený, vrah je vždy o krok napřed a krvavý úpněk se neúprosně blíží.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32241](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32241)

## Tichý pláč (Josie Quinnová 6)

autorka: Lisa Regan

čte: Jitka Ježková

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, thrillery

vydavatel: Cosmopolis

katalogové číslo: MP8375

Když je sedmiletá Lucy Rossová unesena z kolotoče v dentonském městském parku, detektiv Josie Quinnová se i se svým týmem zapojí do usilovného pátrání. Je to právě ona, kdo najde Lucyin třpytivý motýlí batůžek, uvnitř něž je nacpaný vzkaz s ničivým poselstvím: Zvedni telefon, nebo tvoje holčička zemře. Druhý den získají Lucyini rodiče i policejní tým a FBI na chvíli naději, když zvednou hovor a myslí si, že volá chůva – místo toho se však na lince ozve mrazivý mužský hlas. Policie spěchá do bytu chůvy, jen aby našla její bezvládné tělo ve změti prostěradel na posteli.

Každý nový telefonát od někoho propojeného s rodinou končí šokujícím nálezem dalšího těla. Zvrácený vrah se chce evidentně pomstít a nezastaví se, dokud rodina Rossových nebude na kolenou.

Intuice Josii napovídá, že Lucyini rodiče jí neříkají celou pravdu, ale něco jí stále brání v tom, aby pronikla do případu hlouběji. Možná je to její vlastní tajemství? Má Josie dost sil na to, aby tento případ vyřešila? Pokud chce Lucy přivést domů živou, nemá na výběr.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32176](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32176)

Cyankáli v šampaňském (Plukovník Race 4)

autorka: Agatha Christie

čte: Jan Šťastný

žánr: literatura světová, detektivky, krimi

vydavatel: AudioStory

katalogové číslo: MP8429

Rosemary, krásná a bohatá manželka George Bartona, zemřela v restauraci Luxembourg během party pořádané na počest jejích narozenin. Rok žijí její nejbližší v přesvědčení, že šlo o sebevraždu. Pak obdrží George anonymní dopisy s tvrzením, že byla zabita. Ale kým? George se rozhodne pro riskantní plán – pozve všechny z nešťastné oslavy na další, tentokrát u příležitosti narozenin Rosemaryiny sestry Iris. Stejně místo, stejný stůl, titíž hosté – a jedno prázdné místo. Znovu se hoduje a tančí, znovu se připíjí šampaňským. A znovu je v jedné sklenici cyankáli.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32239](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32239)

Cesta zpátky

autor: Erich Maria Remarque

čte: Pavel Batěk

žánr: literatura světová, romány, válečné

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8449

Jeden z Remarquových válečných románů, který volně navazuje na Na západní frontě klid a dovypravuje příběh vojáků po návratu domů. Jde o příběh skupinky vojáků, pocházejících z jednoho města, jež se po skončení I. světové války vrací zpět do svých domovů. Jsou plni optimismu a doufají, že vše bude tak, jak si představují. Cestou z bojišť potkávají americké vojáky a vidí, že válka byla dopředu rozhodnuta, neboť Američané mají dokonalé vybavení, dostatek jídla atd. a oni zatím nemají co jíst a jejich šaty se na nich doslova rozpadají.

Posledními, zcela zbytečnými, oběťmi války jsou vojáci, kteří se tak těší domů, že se snaží dostat do přeplněného vlaku a cestou z něho spadnou, či je něco srazí a zabije. Všichni vojáci se tak těší domů, že ani neregistrují nepohodlí vlaku.

Když konečně dojedou domů, připadá jim celá válka zbytečná a vojákům se vybavují staré vzpomínky a vše příjemné, co zde prožili. Byla tato válka opravdu nutná? Zabíjet mnoho lidí, přijít o mnoho přátel, vidět utrpení raněných - vše to nemuselo být, kdyby jen lidé se snažili dohodnout.

V jejich domovech je čeká veliké překvapení. Zjistí, že se hodně za dobu války změnili, nemůžou si kdekoliv vzít to co chtějí, jak to ve válce dělali. Též se nedokáží chovat jako ostatní, neboť válka je tak silně poznamenala, že na ni nemohou za krátkou chvíli zapomenout. Nezáleží, zda někdo v afektu někoho zabije, či se někdo zblázní nebo spáchá sebevraždu, všechny tyto činy jsou v doznívání války, kruté a zbytečné.

V poválečném Německu se rozmachuje šmelinářství a všelijaké černé obchody. Ve válce si byli všichni vojáci rovni a také díky tomu si perfektně rozuměli a domnívali se, že jejich přátelství je skálopevné. Po ní se ale začíná dbát na sociální postavení, což vede k nenávisti, nepřátelství a častým sporům. Nejkrutější je zklamání některých vojáků, kteří se celou válku těší domů, ale po jejich návratu zjistí, že je manželky opustily s někým jiným. Normálním se také stává hlad, který snad nepociťují jen ti bohatí a lidé venkova. Také proto jezdí mnoho lidí z měst na venkov doslova žebrat o trochu jídla, což je ovšem nelegální a tak se stává, že jídlo, které vezou své rodině jim zabaví četníci. Proto se také mnoho vojáků uchyluje na venkov, kde zastávají různé práce, závislé především na jejich vzdělání. Posledním ránou je sebevražda bývalých přátel z války, kteří psychicky nezvládnou tíhu celé doby a spáchají sebevraždu.

Celá kniha je vlastně zamyšlením nad válkou a době následující. Zda se opravdu bojovalo za dobrou věc či snad jen z rozmaru generálů.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/19394](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/19394)

Krabička vzpomínek

autorka: Kathryn Hughes

čte: Lenka Veliká

žánr: literatura světová, romány, pro ženy

vydavatel: KTN, Cosmopolis

katalogové číslo: MP8819

Poučení z minulosti nám dává naději na lepší budoucnost. Příběh dvou žen, které dělí tři generace, ale přesto jsou přítelkyně, a o tom, že během sta let si pro vás život dokáže připravit všemožná překvapení.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32173](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32173)

Jednou za život (Milesův klub 1)

autorka: T. L. Swan

čtou: Veronika Lazorčáková, Matouš Ruml

žánr: literatura světová, pro ženy, erotika

vydavatel: Metafora

katalogové číslo: MP8388

Jameson a Emily se seznámili v letadle, prožili spolu vášnivou noc a tím to mělo skončit, ale po roce je náhoda opět svede dohromady. Emily nastupuje do nové práce. Jaké je její překvapení, když v kanceláři výkonného ředitele za mahagonovým stolem spatří sedět právě svého někdejšího milence – a když si ji Jameson záhy pozve na soukromé jednání.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32228](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32228)

Jirka postrach rodiny

autor: Richmal Crompton

čte: Michaela Doležalová

žánr: literatura světová, pro děti a mládež, příběhy

vydavatel: KTN, BB art

katalogové číslo: MP8879

O tom, kdy hrdina těchto příběhů vstoupil do své rodiny jako nevinné novorozeně, se z knížky nedozvíme. Jisté je, že nyní, kdy se zběsile řítí od dětství k dospělosti, přivádí své nejbližší do stavů, kdy o člověku rozhodně nelze mluvit jako o duševně vyrovnaném jedinci. Jirka je gejzír zběsilých nápadů a ztřeštěných činů, jež velmi zřetelně vynikají ve srovnání s poklidným životem jeho rodiny - ten však jeho přičiněním mnohdy znamená jen zbožné přání.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32260](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32260)

Zakázané směry (Mycelium 7)

autorka: Vilma Kadlečková

čtou: Jaroslav Plesl, Martin Zahálka, Zdeněk Maryška, Kristýna Frejová, Gabriela Mikulková, Jakub Gottwald, Dana Pešková, Andrea Černá, Klára Issová, Jaromíra Mílová

žánr: romány, literatura česká, sci-fi

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8460

Hvězdovláda se blíží. Psychotronika je na vzestupu. Zakázané směry jsou přístupné. Moc staré Církve Akkütlixovy slábne. Končí všechno, co bylo. Lodě míří k Zakázaným směřům. Staroslavná Tlix, planeta argenitu a Akkütlix, nadále zůstává skrytá za obzorem, ale Lucas vidí obrovskou příležitost; a psychotronika mu dává možnost bleskově jí využít. Právě on je první. Nachází si cesty. V jeho rukou se sbíhají nitky staletých plánů.

A mezitím psychotronika přetváří Zemi. Noví Vítači z Eilu následují svého proroka a čekají na příchod mesiáše; ale kdo přesně má být tou božskou figurou? Kdo využije Hvězdovládu a přizpůsobí si svět podle svého? Naplňují se intriky velekněží, vynořují se staré psychoaktivní předměty, objevuje se nečekaná hrozba z vesmíru – a Lucas, který stojí v centru toho všeho, hledá způsob, jak tyto síly využít pro sebe. A zároveň je tu ovšem Aš-šád: jeho

učitel, přítel, konkurent a protivník. I ten má svá vlastní tajemství související s fomalhiwským Sgenem.

Jedno je ale jisté. Lucasovi překáží v cestě.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32265](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32265)

Everest 1922

autor: Mick Conefrey

čte: Ondřej Novák

žánr: literatura naučná, cestopisy a místopisy, historie

vydavatel: Jota

katalogové číslo: MP8386

Dramatický příběh prvního pokusu o výstup na Mount Everest. Kniha vychází ke stému výročí expedice z roku 1922. První pokus o výstup na Mount Everest v roce 1922 v podání George Leigha Malloryho a britské výpravy kolem něj je neobyčejný příběh plný kontroverzí, dramatu a neštěstí, obsazený řadou postav větších než život sám, jako vypadlých z dobrodružného románu. Expedice skončila tragédií ve chvíli, kdy při třetím útoku na vrchol zasáhla Malloryho skupinu lavina a zabila sedm mužů. Mick Conefrey na základě deníků, dopisů a dosud nezveřejněných zpráv vytvořil barvitý a na postavy zaměřený příběh, mapující motivaci a soukromá dramata klíčových účastníků (podrobně rozebírá jejich zákulisní politikaření a nesmiřitelnou rivalitu), strůjců tohoto epického dobrodružství.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32226](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32226)

Astrofyzika pro lidi ve spěchu

autor: Neil deGrasse Tyson

čte: Pavel Hromádka

žánr: literatura naučná, vesmír, přírodní vědy

vydavatel: Jota

katalogové číslo: MP8387

Co je to prostor a čas? V jakém smyslu jsme my součástí vesmíru? V jakém smyslu je vesmír součástí nás samých? Odborníkem na všechny tyto nutkavé otázky je uznávaný astrofyzik a autor mnoha bestsellerů Neil deGrasse Tyson. Čas zabývat se úvahami o kosmu má v dnešní době málokdo. Pro nás ostatní je ideální právě tato stručná a srozumitelná kniha plná Tysonova osobitého humoru, jejíž lehce stravitelné kapitoly se dají konzumovat bez ohledu na čas a místo, kde se právě nacházíte.

Astrofyzika pro lidi ve spěchu je určena všem, kdo nemají čas probírat se tlustými knihami, přesto však touží porozumět vesmíru.

Knihovna Wiking Biblio: [biblio.oui.technology/biblio/catalog/32227](http://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32227)

Zdroj anotací: [databazeknih.cz](http://databazeknih.cz)

## Různé

### Červnové premiéry v NDM

#### Příběhy lišky Bystoušky (opera)

„Chyt jsem Bystroušku pro les a smutek pozdních let.“

V roce 1920 se Leoš Janáček seznámil s kresleným seriálem Liška Bystrouška vycházejícím na pokračování v Lidových novinách. Inspiraci k sepsání dobrodružství chytré lištičky, která pokaždé vyzraje na místního revírníka, našel fejetonista Rudolf Těsnohlídek ve veselých kresbičkách malíře Stanislava Lolka. Janáček přetavil příběh liščete, které revírník jednoho dne najde v lese a přinese je do myslivny, v poetické dílo vyprávěné částečně ze zvířecího a částečně z lidského pohledu. Vznikla tak námětově jedna z nejnápaditějších skladatelových oper, v níž se vyznal ze své hluboké lásky k přírodě a vyrovnal se též s myšlenkami na vlastní smrtelnost.

Premiéry 6. a 8. června 2024 v Divadle Antonína Dvořáka

#### Kinky boots (muzikál)

Boty, které mění svět a možná i Ostravu!!!

Charlie Price stojí před nelehkým úkolem. Zdědil krachující rodinnou továrnu na boty a navzdory svým vlastním plánům se ji musí pokusit zachránit a tím splnit přání svého nedávno zesnulého otce. Naštěstí k tomu najde nečekaného spojence. Lola, kabaretní umělkyně a svérázná drag queen, ví přesně, jaké botky na trhu chybí! Během této spolupráce oba zjišťují, že se od sebe vlastně až tak výrazně neliší.

Broadwayský muzikálový hit vychází ze stejnojmenné filmové předlohy i skutečného příběhu jedné továrny na severu Anglie. Muzikálové zpracování vyhrálo několik Cen Tony a získalo srdce všech diváků, kteří se chtějí v divadle pobavit, odreagovat a také si připomenout, že i když jsme každý jiný, tak s trochou soucitu a hromadou porozumění můžeme vždy najít společnou řeč.

Česká premiéra 13. června 2024 v Divadle Jiřího Myrona

#### Hornické vdovy (činohra)

„Na šachtu jsem se nezlobila, ale říkala jsem, že horníka už v životě nechci vidět, a pak jsem se stejně znovu provdala za horníka. Co se má stát, to se stane.“

Dramatizace výjimečné knihy nominované na cenu Magnesia Litera v kategorii Litera za publicistiku. Autorka za ni obdržela také Pamětní list rady města Karviné za mimořádný umělecký počin. Víte, jaký je to pocit, když vám ze dne na den nepřijde domů manžel? Autentické výpovědi žen, které za tragických okolností přišly o své muže. Ať už šlo o neštěstí v Dole Dukla v roce 1961, nebo o karvinskou havárii v roce 2015, na konci zůstaly vdovy a děti bez otců. Syrová a jednoduchá vyprávění nám zároveň umožňují nahlížet

na historické proměny naší země a na fenomén hornictví z pohledu žen. Všechny zpovídané vdovy se svými příběhy dotýkají samých základů života, lásky, rodiny a smrti, a co je nejdůležitější, jsou i návodem, jak žít dál navzdory nepřízni osudu, jak nezůstat ve stínu tragické události. „Musí se žít dál“ najednou nezní dutě...

Česká premiéra 18. června 2024 v 19 hodin v Divadle „12“

Zdroj: [www.ndm.cz](http://www.ndm.cz)

### Přístupná powerbanka pro zrakově postižené

Tyflopomůcky mají aktuálně v nabídce za sníženou cenu novinku na českém trhu, a to speciální powerbanku pro zrakově postižené, která pomocí zvuku či vibrací informuje o úrovni nabití. Nově je k dispozici i ve dvou kapacitách:

- 10 000 mAh za 1 990,- Kč.
- 20 000 mAh za 2 490,- Kč.

Více informací je k dispozici zde: [tyflopomucky.cz](http://tyflopomucky.cz)

Eva Drábková

### Soutěž ve čtení a psaní Braillova písma

Redakce časopisu pro zrakově postižené Zora ve spolupráci s krajskými koordinačními radami SONS vyhlašuje v roce 2024 pro zrakově postižené tyto soutěže:

1. Čtení braillova textu – kategorie A, B
2. Psaní na Pichtově psacím stroji
3. Psaní textu na „pražské“ tabulce
4. Psaní na počítačové klávesnici s výstupem na monitor

Všechny soutěže jsou postupové. V květnu a červnu proběhnou krajská kola, z nichž budou vítězové z jednotlivých disciplín postupovat do celostátního finále, které se uskuteční zřejmě v říjnu v Praze.

Krajská koordinační rada Moravskoslezského kraje, ve spolupráci s oblastními odbočkami SONS ČR, z.s., Krajským ambulantním střediskem Tyfloservisu, o.p.s. a TyfloCentrem, o.p.s. v Ostravě připravuje v červnu tuto soutěž v našem kraji.

Termín: 18. června (úterý) od 9 hodin

Místo konání: prostory TyfloCentra Ostrava, o.p.s.

Termín přihlášek: do 10. června

V letošním roce probíhá přihlášení prostřednictvím internetového formuláře, který je dostupný na následujícím odkazu: <https://1url.cz/@240531-braillska-soutez> Není tedy možno vyplnit přihlášku v papírové podobě. Pro ty, kdo

nemají přístup k počítači či z jiného důvodu potřebují s vyplněním přihlášky pomoci, kontaktujte naše pracovníce, které Vám rády pomohou. V případě potřeby nás neváhejte co nejdříve kontaktovat.

## **Sociálně-právní poradna**

Pracovní neschopnost a dovolená, aneb jak se zaměstnanci krátí dovolená při pracovní neschopnosti?

Podle § 216 odst. 2 a 3 zákoníku práce se doba pracovní neschopnosti považuje za výkon práce jen do výše dvacetinásobku týdenní pracovní doby, a to pouze tehdy, jestliže zaměstnanec v kalendářním roce odpracoval dvanáctinásobek týdenní pracovní doby - neboli musí odpracovat minimálně 12 týdnů. To neplatí, když k pracovní neschopnosti došlo následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání - potom se jako výkon práce započítává celá doba pracovní neschopnosti. Pokud je zaměstnanec v pracovní neschopnosti celý kalendářní rok, nárok na dovolenou mu vůbec nevznikne, protože podle § 213 odst. 3 ZP je třeba odpracovat alespoň 4 týdny.

Příklad pro plný úvazek, tj. týdenní úvazek  $1,0 = 5 \times 8$  hodin = 40 hodin:

Aby vznikl nárok na dovolenou za celý kalendářní rok, musí zaměstnanec skutečně odpracovat v kalendářním roce minimálně 12 týdnů po 40 hodinách (= 480 hodin = 60 pracovních dnů). Doba pracovní neschopnosti se do doby vykonané práce započte v délce maximálně 20 týdnů po 40 hodinách (= 800 hodin = 100 pracovních dnů).

Takto fiktivně odpracované týdny (maximálně 20) a skutečně odpracované týdny se sečtou. Za každý odpracovaný týden pak má zaměstnanec nárok na  $1/52$  dovolené, což je koeficient pro výpočet.

Dovolená se dnes počítá na hodiny. Při dovolené 4 týdny ročně činí standardní dovolená zaměstnance na plný úvazek  $4 \times 40$  hodin = 160 hodin. Z toho  $1/52 = 3,07$ . Při dovolené 5 týdnů ročně je to  $5 \times 40$  hodin = 200 hodin, z toho  $1/52 = 3,84$ .

Pokud tedy například zaměstnanec v důsledku pracovní neschopnosti fiktivně odpracoval 20 týdnů + skutečně 18 týdnů = 38 týdnů, má nárok:

- při dovolené 4 týdny na 117 hodin dovolené:  $38$  (týdnů)  $\times$  koeficient  $3,07 = 116,66$  hodin (zaokrouhuje se na celé hodiny nahoru);
- při dovolené 5 týdnů na 146 hodin dovolené:  $38$  (týdnů)  $\times$  koeficient  $3,84 = 145,92$ .

A například při úvazku 0,7 (28 hodin týdně) je výpočet následující:

- při dovolené 4 týdny je standard  $4 \times 28$  hodin = 112 hodin, z toho  $1/52 =$  koeficient 2,15, dovolená pak činí  $38$  (týdnů)  $\times 2,15 = 81,7$  hodin, po zaokrouhlení 82 hodin;
- při dovolené 5 týdnů je standard  $5 \times 28$  hodin = 140 hodin, z toho  $1/52 =$  koeficient 2,69, dovolená pak činí  $38$  (týdnů)  $\times 2,69 = 102,22$  hodin, po zaokrouhlení 103 hodin.

Zdroj: [sons.cz](https://www.sons.cz)

Limity doplatků na léčiva nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely v případě invalidity druhého a třetího stupně

Jestliže pojištěnec v kalendářním roce zaplatí za doplatky za předepsané a ze zdravotního pojištění částečně hrazené léčivé přípravky nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely, vydané na území České republiky vyšší částku, než je stanovena zákonem o veřejném zdravotním pojištění, může žádat zdravotní pojišťovnu o vrácení částky, která převyšuje zákonem daný limit.

Až do konce roku 2019 se limity u doplatků na léčiva posuzovaly pouze na základě dosaženého věku, žádné jiné hledisko se nezkoumalo.

S účinností od 1. 1. 2020 je limit u pojištěnců, kteří jsou poživateli invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně a u pojištěnců, kteří byli uznáni invalidními ve druhém nebo třetím stupni invalidity, avšak invalidní důchod jim nebyl přiznán pro nesplnění podmínky doby pojištění, 500 Kč. Limit je stejný jako u pojištěnců, kteří dosáhli věku 70 let. U pojištěnců do 18 let včetně a pojištěnců, kteří v daném roce dosáhnou věku 65 let, činí limit 1 000 Kč. U všech ostatních pojištěnců je limit ve výši 5 000 Kč.

Do limitu se započítávají pouze započitatelné doplatky zaplacené pojištěncem za předepsané částečně hrazené léčivé přípravky a potraviny pro zvláštní lékařské účely. Nezapočítávají se částky za zdravotnické prostředky.

Nezapočítávají se doplatky na částečně hrazené léčivé přípravky obsahující léčivé látky určené k podpůrné nebo doplňkové léčbě; to neplatí, pokud byly předepsané na recept pojištěncům starším 65 let (včetně dne, ve kterém dovršili 65. rok věku). Seznam léčivých látek určených k podpůrné nebo doplňkové léčbě stanoví MZ vyhláškou.

Regulační poplatky ve výši 90 Kč za využití pohotovosti se do limitu nezapočítávají.

Nárok se dokládá rozhodnutím o invalidním důchodu pro invaliditu třetího stupně či posudkem o posouzení zdravotního stavu v případě invalidity druhého a třetího stupně bez nároku na jeho výplatu.

Pokud pojištěnec své zdravotní pojišťovně nedoloží, že je poživatелеm invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně nebo že byl uznán invalidním ve druhém nebo třetím stupni, vztahuje se na něj automaticky limit dle věku. Například VZP má k prokázání nároku speciální formulář „Oznámení o přiznaném stupni invalidity“. Snížený limit lze přiznat až ode dne, kdy klient rozhodné skutečnosti zdravotní pojišťovně doloží, tj. ode dne doručení formuláře.

Částky započitatelných doplatků, které přesáhnou daný limit, vyplácejí zdravotní pojišťovny pojištěncům automaticky (pojištěnec o to nemusí žádat).

Částka překračující limit bude vyplacena vždy do 60 kalendářních dnů po uplynutí kalendářního čtvrtletí, ve kterém byl limit překročen. Pokud částka nepřesáhla 200 Kč, bude částka přesunuta do dalšího období a zdravotní pojišťovna ji uhradí do 60 kalendářních dnů po uplynutí posledního čtvrtletí, v němž součet limitů překročí právě 200 Kč.

Poskytovatelé lékařské péče sdělují zdravotním pojišťovnám informace o doplatecích, které se započítávají do limitu, s uvedením čísla pojištěnce, ke kterému se doplatek váže, výše zaplaceného doplatku a dne vydání léčivého přípravku nebo potraviny pro zvláštní lékařské účely. Pojištěnec tedy nemusí částky sám sledovat. Na vyžádání však v lékárně dostane doklad o zaplacení započitatelného doplatku (s uvedením názvu přípravku nebo potraviny, k němuž se doplatek váže, výše doplatku, čísla pojištěnce, razítkem poskytovatele a podpisem osoby, která doplatek přijala).

Zdroj: [sons.cz](https://www.sons.cz)

## Doprava

Elektronický jízdní řád na zastávce VŠB-TUO

Modernizace zastávkových označků se dotkla i tramvajové zastávky VŠB-TUO ve směru z Poruby ke Svinovským mostům. Starý označků žluté barvy byl nahrazen označků barvy tmavě šedé, tištěné jízdní řády byly nahrazeny obrazovkou s jízdním řádem elektronickým zobrazujícím se na takzvaném e-paperu. Kromě statického jízdního řádu obrazovka obsahuje informaci o čase nejbližšího odjezdu konkrétního spoje z dané zastávky. Dále

disponuje čtyřmi hmatnými tlačítky ve své spodní části. Prvními dvěma tlačítky zleva je možné posouvat se v jízdních řádech jednotlivých linek, bez hlasového výstupu. Třetím tlačítkem zleva je možné aktivovat osvětlení tabule a poslední čtvrté tlačítko zleva (a tedy první zprava) je hmatné a zároveň kontrastní, označené Braillovým písmem, a slouží ke spuštění hlasového výstupu k přečtení času nejbližšího odjezdu konkrétního spoje z dané zastávky. Nespornou výhodou tohoto řešení je přítomnost hlasového výstupu (viz tlačítko popsané výše). Nevýhodu může představovat již zmíněná změna barvy označníku na tmavě šedou, která je hůře rozpoznatelná v prostoru než původní žlutá. Nesoulad jsme zaznamenali také u testování funkčnosti dálkového ovladače VPN. Informace o odjezdu spoje se sice aktivovaly, ale po stlačení tlačítka číslo 1. Nastavení frekvencí tedy neodpovídá běžnému a zavedenému standardu. Tuto nesrovnalost budeme komunikovat s Dopravním podnikem Ostrava a přineseme Vám aktuální informace.

V souvislosti s touto zastávkou nabádáme také k opatrnosti: Po vystoupení z tramvaje signální pás navádí nebezpečně přímo do jízdenkového automatu. Pomocí signálního pásu je možné dojít opatrně k jízdenkomatu, označník zastávky se nachází pak vedle něj vlevo.

Připravila: Eva Drábková

## DPO – Nové zastávky na znamení

V rámci provozu MHD v Ostravě dojde s platností od 1. 7. 2024 k rozšíření počtu zastávek „na znamení“ v autobusové a trolejbusové dopravě o následující zastávky:

Petřvald,Zaryje  
Petřvald,základní škola  
Nová Bělá,Krmelínská  
Nám.J.Gagarina  
Michálkovice,Brazílie  
Petřvald,rozcestí  
Bazaly  
Plesná  
Výškovice  
Mariánské Hory  
Nové Výškovice  
Oty Synka  
Polanka  
Heřmanice,kult. dům  
Frýdecká (pod mostem)

VŠ podnikání  
ZOO  
Hornopolní  
Mor.Ostrava,pivovar

Zdroj: [dpo.cz](http://dpo.cz)

## **Společenská rubrika**

Blahopřání jubilantům

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

Prodej dvoukola

Prodám horské dvojkelo s odpruženou přední vidlicí, kotoučovými brzdami. Cena 15 000 Kč. Kontakt 731 149 612 .

## **Tyflovařečka**

Menu květnových Tyflovařeček:

Jemná roláda z mletého masa

500 g mletého masa (nejlépe směs vepřového a hovězího)

1 smetana ke šlehání

koření na mleté maso (dle libosti)

sůl

Náplň:

1-2 lžíce plnotučné hořčice

5 plátků šunky

4 vejce

1 lžíce oleje

1 Moravanka (sterilovaná zeleninová směs)

feferonka

Mleté maso okořeníme, zalijeme šlehačkou, promícháme a necháme alespoň hodinku rozležet v lednici. Usmažíme na oleji osolená a opepřená vejce. Plech na pečení vymažeme tukem nebo na něj rozprostřeme pečicí fólii.

Troubu vyhřejeme na 180 °C.

Vlažnou vodou navlhčíme potravinovou fólii a rozprostřeme na ni masovou směs. Plát masové směsi potřeme hořčicí, poklademe šunkou, přidáme smažená vejce, a nakonec Moravanku bez nálevu. Fólii uchopíme za konce a začneme stáčet do rolády. Pokud si budeme ruce máčet ve vlažné vodě, bude se nám lépe pracovat.

Roládu bez fólie přeneseme na plech a ve vyhřáté troubě pečeme cca 40 minut.

Potíráme průběžně vodou, aby roláda nepopraskala.

Zdroj: [TopRecepty.cz](http://TopRecepty.cz)

## Zelný salát - žádná majonéza

Na salát:

čínské zelí

mrkev

jablko

rajčata cherry

kukuřice

Na zálivku:

olej

hořčice

kopr

citronová šťáva

Příprava zeleniny: Čínské zelí nakrájíme na tenké proužky. Mrkev očistíme a nastrouháme. Jablko oloupeme a také nastrouháme. Rajčata cherry rozpůlíme na poloviny. Kukuřici scedíme.

Příprava zálivky: Ve vhodné misce smícháme olej, hořčici, nasekaný kopr a citronovou šťávu. Promícháme, dokud nevznikne jednolitá zálivka.

Následně: Ve velké míse smícháme připravenou zeleninu. Přelijeme zálivkou a důkladně promícháme, aby se chutě spojily.

Do salátu je možné přidat tenké plátky šunky nebo uvažené a nakrájené kuřecí maso, čímž získáme plnohodnotný oběd.

Zdroj: [primainspirace.cz](http://primainspirace.cz)

## Borůvkový litý koláč s drobenkou

1/2 hrnku oleje  
1 zakysaná smetana  
1 bílý jogurt  
4 celá vejce  
1 hrnek mléka  
3 hrnky polohrubé mouky  
1 prášek do pečiva  
1 vanilkový cukr  
citronová kůra

Na drobenku:

80 g másla  
80 g cukru krupice  
200 g polohrubé mouky

A dále:

borůvky (množství dle chuti)

Příprava těsta: Ve velké míse smícháme olej, zakysanou smetanu, bílý jogurt, vejce a mléko. Postupně přidáváme mouku smíchanou s práškem do pečiva, vanilkový cukr a citronovou kůru. Vše důkladně promícháme do hladkého těsta.

Příprava drobenky: V malém hrnci rozpustíme máslo, přidáme cukr krupice a polohrubou mouku. Mícháme na mírném ohni, dokud se směs nezačne drolit. Poté odstavíme a necháme vychladnout.

Následně: Těsto nalijeme do vymazané a moukou vysypané formy. Posypeme rovnoměrně borůvkami a na ně rozmístíme připravenou drobenku. Koláč pečeme v předehřáté troubě na 170 °C asi 30 minut, dokud drobenka nezíská zlatavou barvu a tester nevyjde čistý.

Zdroj: [primainspirace.cz](http://primainspirace.cz)

Domácí rohlíky (10-12 ks)

Kynuté těsto:

500 g hladké mouky  
130 g mléka, tučné nebo polotučné  
130-140 g vlažné vody  
40 g másla (změkklé nebo rozpuštěné)  
1 balíček Sušeného droždí Dr. Oetker (7 g)  
1 lžička cukru krupice  
2 lžičky mořské soli (10 g)  
voda na postříkání  
na posyp – mák, kmín, hrubozrnná sůl

Prosátou mouku smíchejte se sušeným droždím, pak vmíchejte sůl a cukr. Přilijte směs mléka a vlažné vody, přidejte máslo a vypracujte hladké těsto. Zakryjte utěrkou a nechte na teplém místě vykynout. Během kynutí můžete jednou propracovat.

Vykynuté těsto vyklopte na vál a rozdělte na 10-12 stejných kousků. Každý kousek těsta vyválejte do trojúhelníku a stočte do rohlíku. Poskládejte na plech vyložený papírem na pečení, zakryjte utěrkou a nechte vykynout.

Troubu si předehřejte na 240-250 stupňů (horní a spodní ohřev).

Vykynuté rohlíky postříkejte vodou a posypte mákem, kmínem či solí. Dejte péct do vyhřáté trouby asi na 15-16 minut. Ihned po vytažení z trouby pečivo znovu postříkejte vodou, zůstane tak lesklé.

TIP – Pro dokonalé pečivo dejte do spodní části trouby nahřát plech, na který nalijte trochu vody v okamžiku, kdy dáváte rohlíky péct. Vytvoří se tak pára a rohlíky budou pěkně nadýchané.

Zdroj: [vikendovepeceni.cz](http://vikendovepeceni.cz)

## Musaka s cuketou

750 g cukety podélně nakrájené na 0,5 cm plátky

350 g hovězího mletého masa, lze použít i krutí či jehněčí

olivový olej

2 ks cibule najemno

2 čajové lžičky drceného česneku

½ čajové lžičky skořice mleté

½ čajové lžičky sušeného oregana

½ čajové lžičky soli

čerstvě mletý pepř, dle chuti

200 ml kuřecího vývaru

100 g rýže nevařené

150 g mraženého listového špenátu nebo 200 g čerstvého

240 g rajčatové passaty - pyrė

Na pokličku

2 polévkové lžíce másla

2 polévkové lžíce hladké pšeničné mouky

375 ml mléka

2 ks vejce, velká, prošlehaná

špetka mletého muškátového oříšku

1 špetka soli

40 g strouhaného parmazánu

Zahřejte troubu na 175 °C.

V nepřilnavé pánvi přiveďte k varu 750 ml vody. Vložte cuketu, zakryjte, snižte plamen a 10 minut duste. Slijte a osušte papírovou utěrkou.

Pánev osušte, přilijte olej a opékejte na něm dohněda maso a cibuli; rozbíjejte při tom hrudky.

Pak přihodte česnek a minutu míchejte. Přidejte koření, sůl, vývar, rýži a špenát.

Přiklopte a duste 10 minut za občasného míchání, aby špenát roztál či zavadl.

Vmíchejte rajčatovou omáčku a stáhněte z tepla.

Mělkou zapékací misku o objemu dva litry vymažte tukem a vyložte půlkou cukety. Na ni dejte masovou směs a navrch zbývající cuketu.

V rendlíku rozpustěte máslo, vsypte mouku a minutu dvě ji míchejte, aby zůstala světlá.

Postupně vešlehejte mléko a za stálého šlehání vařte 4–5 minut dohladka a do zhoustnutí.

Třetinu bešamelu pak zašlehejte do vajec. Vzniklou směs potom promíchejte se zbývajícím bešamelovou omáčkou.

Sejměte z ohně, osolte a ochuťte muškátem. Omáčkou přelijte obsah misky a posypte sýrem.

Zapečete 20–25 minut, aby se všechno prohřálo a vršek zezlátl.

Zdroj: [apetitonline.cz](http://apetitonline.cz)

## Trénink paměti

Skrývačky – části těla

Pokuste se najít v následujících větách ukryté výrazy podle zadání.

Sousedova dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.

Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.

K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.

Byla pro něj jen jednou z mnoha.

Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.

Je libo kávu?

Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.

Z tohoto podrazu bychom se měli poučit.

Proměny slov

Pokuste se proměnit výchozí slovo přes dvě mezislova v konečné slovo. Přitom smíte u každého mezislova vyměnit jedno písmeno za jiné, a sice na stejném místě.

Například: moře – moje – myje – vyje

puky ... taky

guma ... pust'

maso ... lino

plod ... mlat

nesu ... nebo

mate ... sele

krov ... hrob

klih ... slad

soda ... rosa

doky ... rámy

suky ... lamy

samy ... kudy

plaví ... stačí

pěna ... mela

Řešení z minulého čísla

Skrývačky – počasí

Pokuste se najít v následujících větách ukryté výrazy podle zadání.

Ty máš pokaždé šťastnou ruku ve hře. – déšť

Určitě jim lhal. – mlha

Přes tu louži skočila Zoja snožmo. – jasno

Mzdy nám razantně klesly. – námraza

Budu tam v okamžení. – mžení

O pardubickém perníku se ví i za hranicemi. – opar

Abeceda

Najděte slova od jednotlivých písmenek abecedy, která také na dané písmenko končí.

Například:

A...A – almara

B...B – baobab

C...C – cínovec

D...D – dalekohled

E...E – ekonomie

F...F – fotograf

G...G – gong

H...H – hloh

I...I – ibisi

J...J – jinotaj

K...K – kolek  
L...L – lapil  
M...M – motám  
N...N – nakoupen  
O...O – olovo  
P...P – poklop  
R...R – radar  
S...S – směs  
T...T – tlačit  
U...U – umyju  
V...V – vlkodav  
Z...Z – zimostráz

## Kontaktní údaje

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

[www.tyflocentrum-ova.cz](http://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](mailto: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](mailto:rojakova@tyflocentrum-ova.cz)

mobil: 774 731 331

Bc. Zuzana Kielarová – sociální pracovnice

e-mail: [kielarova@tyflocentrum-ova.cz](mailto:kielarova@tyflocentrum-ova.cz)

mobil: 770 175 831

Michal Štefanovič – lektor pro zácvik práce s elektronickými kompenzačními  
pomůckami

e-mail: [stefanovic@tyflocentrum-ova.cz](mailto: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](mailto:winkler@tyflocentrum-ova.cz)

mobil: 774 731 337

Jana Dvorská – účetní

e-mail: [dvorska@tyflocentrum-ova.cz](mailto:dvorska@tyflocentrum-ova.cz)

mobil: 733 553 083

Mgr. Petra Becherová – fundraiser

e-mail: [becherova@tyflocentrum-ova.cz](mailto:becherova@tyflocentrum-ova.cz)

mobil: 774 731 330

Mgr. Bc. Eva Drábková – metodička

e-mail: [drabkova@tyflocentrum-ova.cz](mailto:drabkova@tyflocentrum-ova.cz)

mobil: 774 731 334

## **Služby TyfloCentra podporují**

### Moravskoslezský kraj

Program na podporu poskytování sociálních služeb pro rok 2024 financovaný z kapitoly 313 - MPSV státního rozpočtu

V rámci projektu nám byla poskytnuta neinvestiční dotace ve výši 2 648 000 Kč

### Statutární město Ostrava

Projekt „Sociální rehabilitace 2023“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 360 000 Kč

Projekt „Zpřístupnění veřejného prostoru a odstranění architektonických bariér“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 40 000 Kč

Projekt „Plavání pro osoby se zrakovým postižením – dofinancování“ je realizován z rozpočtu statutárního města Ostravy ve výši 20 000 Kč

### Statutární město Ostrava, Městský obvod Ostrava-Jih

Na projekt „Plavání pro osoby se zrakovým postižením“ nám byla poskytnuta dotace 20 000 Kč

### Statutární město Ostrava, Městský obvod Ostrava-Poruba

Na projekt „Vybavení TyfloCentra Ostrava sadou lup“ nám byla poskytnuta dotace 10 000 Kč

### 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“  
a dále pak v rámci dlouhodobého grantového programu Fond Kaufland – Asistivní technologie a kompenzační pomůcky, z něž jsme obdrželi částku ve výši 105 000 Kč na projekt „Braillová tiskárna“

#### Nadace Agrofert

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

#### Úřad práce ČR

#### SONS ČR

#### Knihkupectví Kapitola

Ing. Pavel Zubek

Milan Vaněček

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

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

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