



TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.

Kontakt

květen 2024

Úvodní slovo	3
Akce v TyfloCentru Ostrava	3
Akce na květen	3
Turistický klub	4
Připravujeme	4
Pravidelné akce	4
Něco málo o krizové intervenci	5
Zvukové knihy	7
Knihy k půjčení v TyfloCentru	7
Tipy na zvukové knihy	7
Různé	12
Květnové premiéry v NDM	12
Český den proti rakovině 2024	13
Sociálně-právní poradna	14
Odškodnění za průtahy ve správním řízení	14
Souběh invalidního důchodu s „nemocenskou“	15
Společenská rubrika	16
Blahopřání jubilantům	17
Tyflovařečka	17
Hořčicové kuře na smetaně	17

Zapečené těstoviny s masovými koulemi.....	17
Mrkvový koláč s ořechy	18
Výborná bábovka se zakysanou smetanou.....	19
Trénink paměti.....	20
Skrývačky – počasí.....	20
Abeceda	20
Řešení z minulého čísla.....	20
Kontaktní údaje.....	21
Služby TyfloCentra podporují.....	23

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

v pondělí 6. května 2024 v 9:00 pro vás připravujeme kurz první pomoci. Můžete si v něm zopakovat základy, poptat se na věci, které vás zajímají a možná se zadaří vyzkoušet si přímo na našem záchranáři stabilizovanou polohu (skvělé je, že vám při tom poradí). Zájemci se mohou přihlásit u Kamily Rojákové nebo Petry Ďurkové do pátku 3. května.

Akce v TyfloCentru Ostrava

Ve čtvrtek 11. dubna proběhl v prostorách TyfloCentra avizovaný malý střelecký turnaj ve zvukové střelbě. Příjemného a pohodového turnaje se zúčastnilo 13 osob, střílelo se z pušky i pistole. První místo obsadil pan Karel Kurland, který za svůj úspěch získal praktické ceny do domácnosti. Účelné ceny pro domácnost získali také soutěžící, kteří obsadili 2. – 4. místo. S prázdnou neodjeli ani ostatní, každý soutěžící byl oceněn malou sladkou pozorností.

Všem soutěžícím děkujeme za účast a vítězi gratulujeme!

25. dubna jsme v rámci vzdělávacích čtvrtků navštívili Vilu Grossmann. Za krásný komentář děkujeme PhDr. Tomáši Ruskovi.

Akce na květen

4. 5. sobota

9:35 – 17:00 turistický klub – Šikmý kostel v Karviné

6. 5. pondělí

9:00 – 10:00 první pomoc

7. 5. úterý

9:00 – 10:00 výtvarné tvoření

Tvoření v GVUO pod vedením Zuzany Grulichové.

11. 5. sobota

9:00 - 17:00 turistický klub – rozhledna Hraniční meandry Odry

22. 5. středa

14:00 – 17:00 Svatodušní vaječina

Svatodušní vaječinu si letos připravíme ve velké a malé klubovně. Začátek je ve 14:00.

Přihlásit se můžete u Kamily Rojákové do pondělí 20. května.

25. 5. sobota

7:45 – 17:00 turistický klub – rozhledna Hraniční vrch – Město Albrechtice

Turistický klub

Šikmý kostel v Karviné 9:35 - 17:00

V sobotu 4. května 2024 si pojedeme prohlédnout Šikmý kostel v Karviné.

Pojedeme autobusem z Hranečnicku v 9:50 do Karviné s příjezdem v 10:11.

Sraz bude na Hranečnicku po vystoupení z tramvaje v 9:45.

Prohlídka s výkladem je zdarma. Po prohlídce se půjdeme projít.

Délka trasy celkem cca 7 km.

Rozhledna Hraniční vrch 7:45 – 17:00

V sobotu 25. května 2024 zdoláme rozhlednu Hraniční vrch ve Městě Albrechtice.

Pojedeme vlakem ze Svinova v 8:00 do Města Albrechtice s přestupem v Krnově s příjezdem v 9:19.

Sraz bude na Svinově před pokladnami v 7:45.

Délka trasy celkem cca 9 km.

Je nutné, aby zrakově postižení turisté měli svého průvodce.

Michal Štefanovič

Připravujeme

V červnu připravujeme Vítání léta, Ostravskou muzejní noc a soutěž ve čtení a psaní Braillova písma.

Pravidelné akce

Pozor změna

Výtvarné tvoření v galerii proběhne v úterý 7. května 2024.

Tyflovařečky 1, 2 a 3 se uskuteční dle domluvy.

Angličtina – jednotlivé lektorky informují účastníky kurzů o termínech.

Čtvrteční vzdělávací program probíhá 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 – 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

Něco málo o krizové intervenci

Každý z nás se v životě setkal a setkává se stresovými situacemi. Ať už se jedná o individuální problémy (rozvod, potíže v práci či ve škole, ztráta blízké osoby, ztráta bydliště) nebo o nepříznivé celospolečenské události (v uplynulých letech například pandemie covid-19, válečný konflikt, obavy o finanční zázemí v důsledku vysoké inflace).

Kdy hovoříme o stresové situaci a kdy už o krizi?

Pociťování zátěže či stresu je individuální záležitostí. Každý z nás je jinak odolný vůči stresu, má jinou intenzitu emocionálního prožívání, jiné životní zkušenosti. Naše osobnost a prožité skutečnosti jednoznačně ovlivňují schopnost zvládat zátěžové situace. O krizi hovoříme tehdy, kdy se člověk dostane do takové zátěžové či stresové situace, kterou nedokáže zvládnout sám. Prožívání krize dopadá na jeho psychické zdraví, může pociťovat úzkosti, deprese nebo panické stavy. Dopadá také na zdraví fyzické, můžou se objevit potíže se spaním, dýcháním, zrychlený tep či nevolnosti.

Emoce v krizi

Člověk v krizi pociťuje emoce velmi silně, zahlcují jej. Jsou tak silné, že ztrácí (momentální) schopnost racionálního úsudku a je emocemi převálcován.

Objevují se pocity strachu, hněvu, zoufalství a bezmoci, více či méně vědomě až podvědomě se člověk cítí v nebezpečí a bez potřebných jistot.

Jak si člověk může pomoci v krizi?

Zatěžující emoce je určitě dobré ventilovat – vyplakat je, vypsát se z nich, mluvit o nich. Dostaví-li se velký nával emocí, doporučuje se sednout si, opřít se a zhluboka dýchat. Koncentrace myšlenek na dýchání může pomoci odvézt pozornost od emocí.

Na jaké odborníky je možné se obrátit?

V krizové situaci si člověk nedokáže pomoci sám tak, aby situaci vyřešil. Je dobré se obrátit na odborníky zabývající se krizovou intervencí. Co je to krizová intervence?

Krizová intervence představuje cílenou psychologickou a sociální podporu pro lidi, kteří se v krizové životní situaci ocitli. Krizová intervence dokáže psychicky podpořit a zároveň nasměrovat na takové psychologické a sociální identity, které umí pomoci nacházet východiska z krize a nasměrovat či doprovázet na cestě k samostatnému a nezávislému životu.

Konkrétní kontakty pomoci

Pokud se potýkáte s něčím, co popisujeme výše, neváhejte obrátit se na TyfloCentrum Ostrava, sociální pracovnice Petra Ďurková a Kamila Rojáková mají za sebou výcvik krizové intervence.

K dispozici jsou Vám také:

Krizové centrum Ostrava, z. s.

Ruská 94/29

Ostrava-Vítkovice

ambulantní a pobytová forma: 596 110 882, 596 110 883

krizovecentrum@kriceos.cz

terénní forma: 725 075 824, 725 075 825

teren@kriceos.cz

dále

Krizové centrum pro děti a rodinu

Jahnova 867/12

Ostrava-Mariánské Hory

595 054 019

css@css-ostrava.cz

nebo také

Dětské krizové centrum se sídlem v Praze.

Děti a dospívající mohou pracovníky kontaktovat z jakéhokoliv místa ČR písemně nebo telefonicky na:

- nonstop Linka důvěry: 241 484 149, 777 715 215
- internetové poradenství: problem@дитеkrize.cz
- online chat: <https://elinka.internetporadna.cz/>
- telefon pro problematiku rizik kyberprostoru: +420 778 510 510

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).

Horký červenec 1927 (Vídeňské zločiny 3)

autor: Andreas Pittler

čte: Miroslav Táborský

žánr: literatura světová, detektivky, krimi, historie

vydavatel: Tebenas

katalogové číslo: MP8378

Svérázný kriminalista David Bronstein vyšetřuje vraždu neoblíbeného obchodníka Guschlbauera, v jehož hokynářství se podezřele často střídají mladé a krásné prodavačky. Zároveň sleduje tzv. schattendorfský incident, při němž byl v lednu téhož roku zabit čtyřicetiletý pomocný dělník a osmiletý chlapec. Pachatelé byli osvobozeni, což vedlo k nepokojům, vrcholícím vypálením vídeňského justičního paláce. V závěru knihy se opět objevuje krásná revolucionářka Jelka a pomáhá Bronsteinovi vyřešit případ velmi neobvyklým způsobem. Horký červenec 1927 se na rozdíl od předchozích dvou knih neodehrává jen ve Vídni, ale také v Semmeringu, půvabné prázdninové krajině v předhůří Alp, a na hornorakouském venkově.

Zachycení dobové policejní práce a vyšetřování zločinu se spojuje s popisem dobové atmosféry a vyličením každodenního života obyčejných lidí.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32154

Gazely

autor: Patrik Hartl

čte: Filip Sychra

žánr: romány, pro ženy, literatura česká

vydavatel: KTN, Bourdon

katalogové číslo: MP8811

Gazely jsou příběh bouřlivého týdne tří nejlepších kamarádek, které spolu kdysi chodily do třídy ještě s Prvokem, Šampónem, Tečkou a Karlem. Šárka v pondělí oslaví narozeniny, večer ztratí mobil a v úterý se jí kvůli tomu otřese život v základech. Karolína ve středu přivítá doma svého manžela, se kterým sice rok nežila, ale musí se to znovu začít učit. A Helena během pátku konečně uvěří, že by mohla zapomenout na rozvod, a znovu se zamilovat. Události těchto všedních dní je vrhnou do takových turbulencí, že asi ani jedna z nich večer před víkendem netuší, jak bude její život vypadat v neděli. Je to román o radostech, které nejde prožít bez odvahy, dále o nekonečném boji o rodinnou harmonii, a také o náctiletých snech, kvůli kterým je potřeba riskovat. Užijte si tu jízdu s Gazelami!

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32070

Zahrada

autorka: Petra Dvořáková

čte: Ondřej Novák

žánr: romány, literatura česká

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8380

Jak žít, když člověk dostane do vínku danajský dar? Dlouho neobývaná stará vila se zanedbanou zahradou. A jedna velká životní prohra navrch. Pětatřicetiletý Jaroslav Havlát se vrací do domu svého dětství ve chvíli vážného životního zlomu. Po zpackané „církevní kariéře“ hodlá začít nový život, poprvé konečně sám za sebe. Snad také s trochou naděje, ale především s nákladem vyhoření, samoty, s pocitem odcizení vůči všem a všemu. Jedinou laskavou náručí se mu stává zanedbaná zahrada a práce v ní. V odloučení mezi stromy, keři a květinami se pokouší znovu najít sám sebe a dát životu ještě nějaký smysl. Postupně se seznamuje se sousedy a stále víc začíná svému zvláštnímu odcizení přicházet na kloub. A s tím se dostávají i tísnivé konflikty, protože poznání sebe sama je děsivější, než dřív mohl snad jen tušit. Kudy vede hranice mezi odmítnutím a přijetím nepřijatelného? Najde se aspoň někdo, kdo mu porozumí a podá ruku? Existuje z této temné noci cesta ven?

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32155

Slečny

autorka: Anne-Gaëlle Huon

čte: Milada Čechová

žánr: literatura světová, romány, historické romány

vydavatel: KTN, Metafora

katalogové číslo: MP8814

Kouzlo svobody, báječná doba charlestonu a přátelství několika výjimečných žen Patnáctiletá Rosa se vydává na nebezpečnou cestu přes Pyreneje jako jedna z „vlastovek“, chudých španělských dívek putujících jednou ročně za prací. V Mauléonu, na francouzské straně Baskicka, touží nejen najít práci jako šička espadrilek v místní továrně, ale také vpustit do svého života i trochu dobrodružství.

Rozhodnutí vydat se za svobodou ale draze zaplatí. Během dramatické cesty přijde o svou sestru a v Mauléonu se nakonec ocitá úplně opuštěná. Záhy však potkává „slečny“, tři tajemné bohaté ženy, žijící uprostřed baskického venkova v domě plném knih, hudby a šampaňského. Svobodné, zářivé, nespoutané. Okamžitě Rosu přijmou mezi sebe a nabídnou jí domov – s jedinou podmínkou, že musí mít svou vlastní práci.

Kdo vlastně jsou nekonformní, nezařaditelné, a tak rozdílné Colette, Thérèse a Véra? Jaká tajemství ukrývají? Světácké slečny vlastně nikdy neměly zkřížit Rosinu cestu. A přesto jí změnily život.

A Rosa zjišťuje, že kromě šikovných prstů na šití má i talent představit si a nakreslit úplně nové modely espadrilek. V kouzelném světě charlestonu, drahých rób, ale i tvůrčího, svobodomyslného přístupu ke světu objevuje samu sebe i vášně svého života.

Knihovna Wiking Biblio: <https://biblio.oui.technology/biblio/catalog/32164>

Bezcitnost

autorka: Martyna Bunda

čte: Hana Benešová

žánr: literatura světová, romány

vydavatel: KTN, Argo

katalogové číslo: MP8813

Autorčin debut charakterizuje především střet starých vesnických pořádků s městským světem, stejně jako druhé světové války s poválečnou dobou v podobě nového lidového Polska. Kniha pojednává o životě stárnoucí Rozely a jejích tří dcer – Gerty, Trudy a Ildy; každá z nich trpí jistým druhem „bezcitnosti“ a každá z nich má také určitou vnitřní stopku, která hranice oné bezcitnosti reguluje. Bezcitnost není jen dobře napsaná sága o ženách z oblasti Kašub. Je to příběh o těžkých poválečných časech, o venkovských

tradicích a rituálech, o nalezení svého místa ve světě, o budování vlastní identity a konečně o štěstí.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32163

Vango (Vango 1)

autor: Timothée de Fombelle

čte: Jan Vlasák

žánr: literatura světová, dobrodružné, pro děti a mládež

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8377

Vango je tajuplný hrdina, kterého jako malého chlapce vyvrhlo moře na břeh jednoho z Liparských ostrovů u Sicílie, a který se snaží rozluštit záhady obestírající jeho život: kde jsou jeho rodiče? Proč mu neustále někdo usiluje o život? Kdo to nad ním při jeho dobrodružných cestách po Evropě i Americe neustále drží ochrannou ruku? Strhující román o chlapci milujícím výšky, pařížské střechy, vysoké věže a skotskou dívku Ethel sepsal francouzský spisovatel Timothée de Fombelle, mimo jiné autor velkého dobrodružného románu pro děti Tobias Lolness. Nyní přináší příběh klenoucí se nad první polovinou minulého století, v éře prvních vzducholodí, rychlovlaků, mrakodrapů, ve složité době mezi dvěma světovými válkami, která prověřovala lidské charaktery a odlupovala dobro od zla.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32078

Leviatan se probouzí (Expanze 1)

autor: James S. A. Corey

čtou: Ondřej Rychlý, Jiří Vyorálek, Anežka Šťastná, Zdeněk Maryška

žánr: literatura světová, romány, sci-fi

vydavatel: OneHotBook

katalogové číslo: MP8369

Vítejte v budoucnosti. Lidstvo osídlilo sluneční soustavu, ale ke hvězdám stále nedosáhne. Rádo ale sahá po násilí a křehká rovnováha mezi pozemskou vládou, revolucionáři z vnějších planet a paranoidními korporacemi se může kdykoliv změnit ve válečné peklo. Jim Holden těží led v Saturnových prstencích a rozváží ho k asteroidům Pásu, když se svou posádkou narazí na opuštěnou loď Scopuli. Aniž by o to stáli, spadne jim do klína tajemství, pro které je kdosi ochoten zabít – nemilosrdně a v nepředstavitelném měřítku.

Detektiv Miller hledá mezi miliardami dalších lidí jednu jedinou dívku, která má to štěstí, že její rodiče jsou dost bohatí na to, aby si to mohli dovolit. Když ho stopa zavede k Jimovi Holdenovi a Scopuli, začínají zdánlivě nesouvisející dílky skládky zapadat do sebe.

Venku v Pásu vládou odlišná pravidla a jedna malá loď může změnit vesmír.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32150

Líp už bylo

autor: Jiří Sivok

čte: Jiří Wittek

žánr: horory, literatura česká, sci-fi

vydavatel: Čti mi!

katalogové číslo: MP8394

Dvanáct let po atomové sprše. Osm let po všudypřítomné temnotě jaderné zimy. Šest dlouhých roků od doby, kdy lidé zjistili, že z nitra planety Země uniká plyn hubící plody v tělech matek. A pak je tu Cappy. Jako jeden z mála přežije útok ruských nájezdníků na Temelín a chce se dostat zpět do Českých Budějovic. Cesta je však nebezpečnější, než si dokáže přestavit.

Neuvědomil si totiž, že líp už bylo.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32081

Tamtamy času: Nová Guinea – svět, o kterém jste si mysleli, že už neexistuje
autoři: Miloslav Stingl, Miroslav Zikmund, Jiří Hanzelka, Rudolf Švaříček

čtou: Jaroslav Dušek, Jan Potměšil, Dan Bárta, Jitka Čvančarová, Michal Bumbálek

žánr: literatura naučná, cestopisy a místopisy

vydavatel: Livingstone

katalogové číslo: MP8374

V knize o Nové Guinei se především poprvé společně setkávají dvě ojedinělé cestovatelské veličiny, inženýři Hanzelka – Zikmund a M. Stingl publikují poprvé společně. O nejaktuálnější poutavý text se zasloužil cestovatel nové generace Rudolf Švaříček. Díky sepětí tří materiálů z průběhu 40 let kniha nabízí rozsáhlý, vzrušující a čtivý pohled na podivuhodnosti ostrova.

Nová Guinea je nejexotičtější oblast planety. Ukrývá neznámé kouty a lidi kteří vstávají, když přijde světlo. Svou podobu znají jen z odrazu vodní hladiny. Za největší vymoženosti považují kostěný nůž, teslici, ratan k rozdělení ohně, luky a šípy k lovu a oštěpy k boji. Nikdy neviděli kolo. Tykve na přirození jsou „oblečením“ mužů. Neprostupnější než změt lián je magická houština kouzel, viny a msty.

Slavné dvojici Hanzelka – Zikmund se podařilo dostat na Guineu v klíčový okamžik předělu historie. Výjimečnou cestou se trefili přesně do vzniku nového území Irian Jaya. Jejich citlivý materiál nesměl v minulosti vyjít. Unikátní rukopis (jediný z reportáží H- Z) nebyl nikdy publikován.

Ve světě uznávaný odborník a neplodnější český spisovatel Miloslav Stingl v pohledu etnologa těžší z řady výprav na východní stranu rozpůleného ostrova – Papua Nová Guinea. Kanibalismus. Lovci lebek. Tajemná kuru. Milostný život – sex – erotika. Umění.

Obsahově nejrozmáhlejší je v projektu Rudolf Švaříček, který se věnuje hlavně západní části ostrova.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32153

Tachles, Lustig

autoři: Karel Hvíždala, Arnošt Lustig

čtou: Karel Hvíždala, Oldřich Kaiser

žánr: literatura naučná, biografie a memoáry

vydavatel: Supraphon

katalogové číslo: MP8353

Rozhovor představuje významného spisovatele, který svým dílem a mistrovským vypravěčským talentem připomíná tragédii šoa. V bilančním rozhovoru vedeném od května do července 2010, v době jeho těžké nemoci, vypráví nejen o době prožité v lágrech, o tom, co znamená být Židem v XXI. století, ale i o svých kamarádech Otu Pavlovi, Ludvíku Aškenázem a pilotu Josefu Plačkovi. Hovoří o učení kreativního psaní na americké univerzitě ve Washingtonu, o svých láskách a roli erotiky a sexu v životě. V tomto interview na sebe Arnošt Lustig, český Žid, prozrazuje, že jeho skutečná národnost se jmenuje spisovatel.

Knihovna Wiking Biblio: biblio.oui.technology/biblio/catalog/32074

Zdroj anotací: databazeknih.cz

Různé

Květnové premiéry v NDM

Den zúčtování (činohra)

„Proč jsou ty děcka tak našťvaný? Vždyť jim svět předáváme v tak bezvadné kvalitě!“

Nevybírává satira se zpěvy o nadcházející katastrofě od nejžádanějšího českého dramatika již brzy ve vašich rodinách. Den zúčtování se blíží. Nejmladší generace lidstva dospívá a stále jí nikdo nerozumí. Nebo nechce rozumět? Pokud konečně nezúčtujeme jeden s druhým, bude zúčtováno s námi. Kamil Kulháněk to ví. Ještě když byl malým dítětem, trápilo ho, proč halda pořád dýmí. A teď, když je dospělým mužem, si je jistý a stává se hlavním (anti)hrdinou hamletovské tragédie, ve které musí lokální outsider přesvědčit celý svět o blížící se katastrofě. Ale jak mu může věřit celý svět, když mu nevěří ani jeho vlastní otec? Bude mít Kamil odvahu natřít si ruce lepidlem a...?

Světová premiéra 4. května 2024 v Divadle Jiřího Myrona

Okno (balet)

Zveme diváky na prohlídku zákoutí malého pokoje. Skrz jeho okno můžeme sledovat vzpomínky a nevyslovené emoce v široké paletě situací, a to vše v mrazivém severském vyobrazení. Jde o asociativní sled tanečních obrazů s jednoduchými situacemi, které jsou svobodně a zlehka propojovány violoncellovými sonátami Johana Sebastiana Bacha. Drobný tvar inspirovaný komorním jevištěm Divadla „12“ bez nároku na vypointovanost a doslovnost představuje možné naplnění tanečně-divadelní imaginace.

Nejlepší strategií je nechat to vše na sebe působit a možná postupně zjistit, kolik toho v nás sdílené emoce dokážou odemknout.

Norský choreograf Jo Strømngren, respektovaný ve velkých baletních domech i na malých alternativních jevištích, je v Ostravě známý svými Mahlerovými vzpomínkami. Patří k „vývozním artiklům“ současného norského umění. Tento talentovaný Nor píše hry i filmové scénáře a režíruje činohru – je mimochodem specialistou na inscenování Ibsena. Síla Strømngrenova choreografického rukopisu je však s identitou severu silně spjata a tkví ve schopnosti vyprávět. Vyprávět magicky, zábavně, ale i dojemně a ironicky, s fantazií a s vypointovaným vtipem. V tom se Strømngren jako choreograf současného tance naprosto vymyká. Humor a groteskní vidění světa není v tomto žánru příliš obvyklé. Jeho taneční divadlo si však bez ironie, nadsázky či parodie nelze představit.

Světová premiéra 18. května 2024 v Divadle „12“

Zdroj: www.ndm.cz

Český den proti rakovině 2024

Český den proti rakovině je nejstarší sbírka v ČR, která se pravidelně koná již od roku 1996.

Cíle této sbírky:

1. Přinést veřejnosti informace o prevenci rakoviny prostřednictvím rozdáváných letáčků.
2. Za nabízené kvítky měsíčku lékařského získat prostředky na boj proti rakovině – na nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů, podporu onkologické výuky, výzkumu a vybavení onkologických center.

Hlavní téma letošní sbírky: Prevence rakoviny prsu, screeningové programy

Termín pro rok 2024: středa 15. května

Barva stužek kytíček pro letošní rok: tmavě růžová

Minimální prodejní cena (příspěvek za 1 kytíčku): 20 Kč

Zdroj: denprotirakovine.cz

Sociálně-právní poradna

Odškodnění za průtahy ve správním řízení

V minulém Kontaktu jsme se zabývali lhůtami v řízení o příspěvku na zvláštní pomůcku. Často se setkáváme s tím, že jsou tyto lhůty překračovány, nezřídka o několik týdnů či dokonce měsíců. V takových případech je možné po skončení řízení po státu nárokovat odškodnění za majetkovou či nemajetkovou újmu způsobenou průtahy v řízení, které jsou zákonem považovány za nesprávný úřední postup.

S ohledem na to, že se jedná o poměrně rozsáhlou a také složitější právní oblast, bude v tomto článku věnována pozornost pouze nárokům z průtahů v řízení Úřadu práce, České správy sociálního zabezpečení a Ministerstva práce a sociálních věcí. Ve všech těchto případech bude žádost o odškodnění v podobě náhrady škody nebo přiměřeného zadostiučinění řešit Ministerstvo práce a sociálních věcí, jako ústřední orgán.

Náhrada škody je náhradou majetkové újmy způsobené nesprávným úředním postupem. V žádosti je nutné doložit nečinnost či průtahy, je nutné formulovat výši vzniklé škody a doložit, jak žadatel k této výši dospěl (např. ušlý zisk apod.)

Přiměřené zadostiučinění je satisfakce za nemajetkovou újmu. U nemajetkové újmy nemusí vůbec vzniknout vyčíslitelná škoda. Nesprávným úředním postupem se člověk cítí poškozen, byla mu způsobena např. psychická újma apod., proto žádá satisfakci.

Pro podání je potřeba dodržet určitou lhůtu, která se zpravidla počítá od vydání rozhodnutí v řízení, které trvalo nepřiměřeně dlouhou dobu. V případě nemajetkové újmy je nutné žádost podat nejpozději do 6 měsíců, u majetkové škody do 3 let, nejpozději však do 10 let.

Náhrada nemajetkové újmy se stanoví vždy individuálně dle závažnosti újmy a dalších okolností. Někdy může spočívat i v omluvě.

Při posuzování nároku na odškodnění za průtahy v řízení se posuzuje celková délka řízení, jeho složitost či skutečnost, jakou měrou poškozený k průtahům přispěl, například neposkytnutím úřadu dostatečné součinnosti.

O žádosti musí ministerstvo rozhodnout nejpozději do 6 měsíců.

Příklad: Žadatelka Anna podala 1. 9. žádost o příspěvek na zvláštní pomůcku. Dodala veškeré podklady bez jakékoliv prodlevy. Její zdravotní

stav byl posouzen 15. 1. Je duben a úřad práce rozhodnutí stále nevydal. Poté, co bude rozhodnutí vydáno, tak může žadatelka Anna podat žádost o odškodnění nemajetkové, případně i majetkové újmy za nesprávný úřední postup.

Čím delší dobu správní řízení trvá, tím větší šance na přiznání odškodnění je.

Zákon zná kromě nesprávného úředního postupu ještě nezákonné rozhodnutí, o tom vám přineseme informace v některém z příštích článků.

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

Souběh invalidního důchodu s „nemocenskou“

Mají poživatelé invalidního důchodu na výplatu nemocenského nárok? Pokud ano, tak jaké musí splnit podmínky a jak dlouho budou nemocenské pobírat? Nejen na tyto otázky dostanete v tomto článku odpovědi.

Pokud pobíráte invalidní důchod, je důležité, v jakém stupni. Jestliže se jedná o invalidní důchod I. nebo II. stupně, pak platí stejné podmínky jako pro kohokoliv jiného, kdo invalidní důchod nepobírá.

Účelem nemocenského je finančně zabezpečit ekonomicky aktivní občany v období, kdy kvůli nemoci, neboli dočasné pracovní neschopnosti, nemohou vykonávat práci a ztratí dočasně výdělek.

Účast na nemocenském pojištění vzniká ze zákona u všech zaměstnanců. U osob samostatně výdělečně činných je účast na nemocenském pojištění dobrovolná.

Prvních 14 dnů nemoci nebo nařízené karantény dostává zaměstnanec od zaměstnavatele náhradu mzdy, od 15. dne vzniká nárok na dávku nemocenského pojištění nemocenské, lidově též označovanou jako „nemocenská“.

Nemocenské lze pobírat po dobu 380 kalendářních dnů ode dne, kdy vznikla dočasná pracovní neschopnost nebo byla nařízena karanténa. Této době se říká podpůrčí doba. Pokud lze očekávat, že dojde v krátké době, nejdéle však v době 350 kalendářních dnů od uplynutí podpůrčí doby, ke zlepšení zdravotního stavu, je možné pobírat nemocenské i po uplynutí 380 dnů.

Nemocenské je vypláceno i poté, co je ukončen pracovní poměr.

Zákon o nemocenském pojištění, ve kterém je nemocenské upraveno, zná i tzv. ochrannou lhůtu. Tato lhůta trvá 7 dnů ode dne zániku nemocenského pojištění neboli zaměstnání. Pokud zaměstnání trvalo po kratší dobu než 7 dnů, činí ochranná lhůta jen tolik dnů, kolik trvalo zaměstnání.

Příklad 1: Pan Novák, který je poživitelem invalidního důchodu I. stupně, byl lékařem uznán ke dni 15. 3. dočasně práce neschopným. Jeho pracovní poměr u zaměstnavatele skončil k 31. 3. I po 31. 3. bude mít pan Novák na výplatu stále nárok.

Příklad 2: Paní Novákové, která je poživatelkou invalidního důchodu II. stupně, skončil k 31. 3. pracovní poměr, který trval jeden rok. 6. 4. (tedy 6 dnů po ukončení pracovního poměru) onemocněla, od 15. dne nemoci jí bude náležet nemocenské, prvních 14 dnů nemoci nedostane nic.

Jiná situace nastává u poživatelů invalidního důchodu III. stupně a starobních důchodců.

Podpůrčí doba nemocenského činí pouze 70 kalendářních dnů, počítá se od 15. dne trvání dočasné pracovní neschopnosti či nařízené karantény.

Dalším rozdílem je skutečnost, že se nemocenské vyplácí pouze po dobu trvání zaměstnání. Po jeho skončení nemá poživatel invalidního důchodu III. stupně či starobní důchodce na výplatu nemocenského nárok.

V neposlední řadě je důležité uvést, že se na poživatele invalidního důchodu III. stupně či starobního důchodce nevztahuje ochranná lhůta 7 kalendářních dnů po skončení pracovního poměru.

Příklad 3: Pan Sova, který je poživitelem invalidního důchodu III. stupně, byl lékařem uznán ke dni 15. 3. dočasně práce neschopným. Jeho pracovní poměr u zaměstnavatele skončil k 31. 3. Po tomto dni mu již nebude vypláceno nemocenské. Poslední kalendářní den, kdy bylo nemocenské vyplaceno, je 31. 3.

Příklad 4: Paní Sovové, která je poživatelkou invalidního důchodu III. stupně, skončil k 31. 3. pracovní poměr, který trval jeden rok. 6. 4. (tedy 6 dnů po ukončení pracovního poměru) onemocněla. Nemocenské jí nenáleží, jelikož pro poživatele invalidního důchodu III. stupně ochranná lhůta neplatí.

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

Blahopřání jubilantům

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

Tyflovařečka

Menu dubnových Tyflovařeček:

Hořčicové kuře na smetaně

300 g kuřecího masa – prsní nebo stehenní řízků

1 ks cibule

olej

0,5 ks červené papriky

1 ks rajčete

2 lžíce hořčice plnotučné

250 ml smetany ke šlehání

sůl

pepř mletý

Drůbeží maso pokrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a na trošce oleje osmažíme ze všech stran. Pak přisypeme najemno pokrájenou cibuli, kterou v masě osmažíme dosklovata. Pak vmícháme na kousky pokrájenou půlku červené papriky a rajče a dále smažíme do jejich povadnutí.

Následně maso se zeleninou v hrnci nahneme ke straně, přidáme hořčici a krátce osmažíme, aby ztratila svou štiplavost. Poté vše promícháme, zalijeme smetanou, přivedeme k varu a povaříme. Varem zredukujeme hustotu omáčky a můžeme podávat.

Podáváme nejlépe s rýží, ale můžeme i s těstovinami nebo bramborem.

Zdroj: recepty.cz

Zapečené těstoviny s masovými koulemi

Na masové koule:

500 g mletého masa (mix hovězího a vepřového)

1 ks menší cibule nakrájené nadrobno

1 ks vejce

60 g strouhanky, nejlépe z čerstvého toustového chleba

1 polévková lžíce italských bylinek – rozmarýn, tymián a oregano

sůl
pepř čerstvě mletý
rostlinný olej na vymazání pekáčku

Na těstoviny s omáčkou:

1 polévková lžíce olivového oleje
2 stroužky nasekaného česneku
1 ks chilli papriček, zbavená semínek a nakrájená nadrobno
800 g (2 konzervy) konzervovaných rajčat krájených
1 svazek bazalky + na ozdobení
300 g krátkých těstovin
60 g sýru Provolone
30 g mozzarely

Troubu rozehejte na 180°C. V míse promíchejte maso s ostatními přísadami a vlhkými rukami tvarujte koule velikosti golfových míčků. Pekáček vytřete slabě olejem, naskládejte do něj koule a vložte na 15 minut do trouby, aby se zapekly dohněda.

Na omáčku rozpalte v hrnci olej a opečte na něm česnek a chilli papričku. Vlijte rajčata, přidejte nasekané lístky bazalky a 15 minut vařte. Osolte, opepřete a rozmixujte.

V mezičase uvařte ve vroucí osolené vodě těstoviny na skus a slijte.

Vyndejte koule z trouby a vyjměte je z pekáčku. Do uvolněného pekáčku vsypte uvařené těstoviny, přelijte omáčkou a promíchejte. Navrch posadte koule. Oba sýry nastrouhejte, posypte jimi povrch pekáče a vraťte do trouby. Pečte dalších 15 minut, až sýr zezlátne a začne bublat. Ozdobte lístky bazalky a podávejte.

Zdroj: apetitonline.cz

Mrkvový koláč s ořechy

275 g listového těsta, nejlépe vyváleného
5 ks mrkve, nejlépe různých barev
50 g másla
pár snítek tymiánu + na ozdobení
1 čajová lžička římského kmínu
3 polévkové lžíce javorového sirupu
sůl
pepř čerstvě mletý
1 hrst lískových oříšků, oloupané, přepůlené

na fetu
300 g sýru feta

75 g mléka
olivový olej na zakápnutí

Troubu předehřejte na 180°C.

Mrkev očistěte a překrájejte na půl a poté na čtvrtinky nebo na osminky. V pánvi rozehejte máslo a mrkve na něm opečte dozlatova. Přidejte tymián, kmín, a ještě minutku opékejte. Pekáček o rozměrech 30x20 cm vyložte pečicím papírem, těstem a vyskládejte do něj mrkve. Zakápněte javorovým sirupem, osolte, opepřete a posypte ořechy. Dejte do trouby a pečte zhruba 25 minut dozlatova.

Fetu rozmixujte s mlékem do jemného krému. Přendejte do misky, zakápnete olivovým olejem a ozdobte tymiánem.

Hotový koláč přesuňte na servírovací talíř a podávejte s fetou.

Zdroj: apetitonline.cz

Výborná bábovka se zakysanou smetanou

1 hrnek cukru krupice
3 vejíčka
200-250 ml mléka (dle potřeby)
125 ml oleje (půl hrnku)
1 zakysaná smetana (200 g)
2 hrnky polohrubé mouky
1 prášek do pečiva
kakao
Na vymazání a vysypání formy:
máslo
hrubá mouka

Cukr vyšleháme s vejíčky, potom přidáme ostatní suroviny (mouku promíchanou s práškem do pečiva) a znovu zašleháme.

Těsto vylijeme do máslem vymazané a moukou vysypané bábovkové formy. Trochu těsta necháme a obarvíme kakaem, tmavé těsto nalijeme na světlé a vidličkou ho lehce zapravíme do světlého těsta a vytvoříme tím mramorování.

Pečeme ve vyhřáté troubě na 160 °C asi 40 minut. Po vychladnutí posypeme moučkovým cukrem.

Bábovka je rychlá, výborná, vláčná.

Zdroj: toprecepty.cz

Trénink paměti

Skrývačky – počasí

Pokuste se najít v následujících větách ukryté výrazy podle zadání.

Ty máš pokaždé šťastnou ruku ve hře.
Určitě jim lhal.
Přes tu louži skočila Zoja snožmo.
Mzdy nám razantně klesly.
Budu tam v okamžení.
O pardubickém perníku se ví i za hranicemi.

Abeceda

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

A...A
B...B
C...C
D...D
E...E
F...F
G...G
H...H
I...I
J...J
K...K
L...L
M...M
N...N
O...O
P...P
R...R
S...S
T...T
U...U
V...V
Z...Z

Řešení z minulého čísla

Rčení s podobným významem

Přiřadte k sobě vždy jedno rčení ze sloupce s číslem a rčení s podobným významem ze sloupce s písmenem.

1. vzít nohy na ramena – E. vzít do zaječích
2. mít pod čepicí – H. být všemi mastmi mazaný
3. myslet na zadní kolečka – K. udělat si strejčka
4. mít opici – G. mít v hlavě
5. zabalit to – A. hodit flintu do žita
6. začít od Adama – C. začít od píky
7. než bys řekl švec – B. co by dup
8. jít jako na drátkách – F. jít jako po másle
9. zvládnout levou rukou – J. je to pro mě hračka
10. přijít s křížkem po funuse – D. pozdě bycha honit
11. ztratit se jako pára nad hrncem – I. zmizet po anglicku

Trojice slov

Do každého řádku doplňte jedno podstatné jméno, které lze spojit se všemi třemi uvedenými přídavnými jmény a je tím vytvořeno ustálené slovní spojení.

bludný, polární, rodinný kruh
houpací, dostihový, huculský kůň
skákací, klobouková, pěnová guma
píchací, sluneční, nástěnné hodiny
koupací, pracovní, lékařský plášť
plyšový, lední, hnědý medvěd
koňská, kupní, pracovní síla
psací, kulatý, jídelní stůl
slunečné, proměnlivé, psí počasí
třídní, nová, vypůjčená kniha
vkladní, psí, šeková knížka
všední, černý, krátký den
hudební, pracovní, lékařský nástroj
uzený, ruský, mateřský jazyk
růžová, zeleninová, okrasná zahrada
kapesní, vystřelovací, pilkový nůž
vraní, jestřábí, kuří oko
křepelčí, pštrosí, slepičí vejce
pavoučí, počítačová, houpací síť

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

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 nějž jsme obdrželi částku ve výši 105 000 Kč na projekt „Braillovská 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